

DLA ZDROWIA

TREŚĆ: *Dr. med. Z. K.*: Higiena różnych okresów życia. — *Dr. med. N. S.*: Podstawy współczesnej dietetyki. — *M. A. Liberman*: Higieniczny rachunek sumienia. — *Dr. med. A. M.*: O czym się nie mówi. — *Dr. med. K. B.*: Chrońmy zdrowie. — O Towarzystwie Ubezpieczeń na Wypadek Choroby. — *Inż. chem. E. Moro*: Chemia w ewolucji higieny jamy ustnej i zębów. — O mechanizmie człowieka i jego pracy. — Skrzynka pocztowa.

Dr. med. Z. K. (Lwów)

HIGIENA RÓŻNYCH OKRESÓW ŻYCIA

Każda istota żyjąca nieustannie podlega różnym przemianom. Przemiany te odbywają się niepostrzeżenie, podobnie jak wzrost liści lub ruchy wskazówki zegara.

Powolne przemiany organizmu ciągle się sumują. W ten sposób spotykamy młodzieńca, którego znaleźmy dzieckiem, widzimy starca, będącego dawniej w pełni sił młodzieńczych.

Zmiany organizmu człowieka od chwili urodzenia do śmierci znajdują swój wyraz w kolejnych okresach życia. Jednak owe okresy życia trudno ściśle odgraniczyć od siebie, tak samo trwanie poszczególnych okresów jest różne.

Podział życia człowieka na okresy nie jest ścisły, jednak konieczny, aby zrozumieć przebieg życia.

Jeżeli oprzeć podział na okresy według zdolności rozrodczej, wówczas życie ludzkie składa się z 3-ch okresów: 1) okres niedojrzałości, 2) okres dojrzałości, 3) okres uwiadu.

U mężczyzn wymienione 3 okresy przedstawiają się jak następuje:



PRZY PIERWSZYM KICHNIĘCIU
wpuść krople
MISTOL'u!

- 1) okres niedojrzałości — od urodzenia do 16—18 roku życia,
- 2) okres dojrzałości — od 18 roku do 60—65 roku życia,
- 3) okres zaniku — poczynając od 60—65 roku życia.

U kobiet powyższe okresy są nieco odmienne:

- 1) okres niedojrzałości — od urodzenia do 14—16 roku życia,
- 2) okres dojrzałości — od 14—16 roku do 44—50 roku życia,
- 3) okres zaniku rozpoczyna się w 44—50 roku życia.

Bardziej uzasadnionym byłby podział życia na okresy według wzrostu organizmu.

W ten sposób odróżnić można okres wzrostu, okres stałości i okres zaniku.

Na podstawie wzrostu można ustalić następujący podział życia:

- 1) okres wzrostu do 20—24 roku,
- 2) okres stałości od 20—24 roku do 55—60 roku,
- 3) okres zaniku rozpoczyna się w 55—60 roku.

Powyższy podział jest bardzo prosty i dlatego też bardzo pojętny. Jednak rzeczywistość nie zawsze jest tak prosta i zawsze o wiele mniej pojętna. Okresu stałości w rzeczywistości nie ma. Chodzi o to, że życie ulega nieustannym przemianom. W życiu działają różne siły. Każda siła podlega odmiennemu rozwojowi.

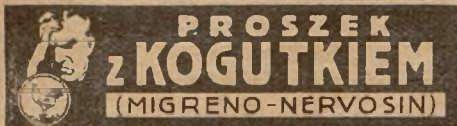
Dziecko posiada dużą energię wzrostu i lepszą pamięć niż człowiek dorosły. Człowiek w 40-tym roku życia może osiągnąć szczyt rozwoju umysłowego, gdy tymczasem jego siła mięśniowa już od 10 lat podlega zanikowi. Wynika stąd, iż różne siły organizmu podlegają odmiennemu rozwojowi, a mianowicie osiągają swego szczytu w 30-tym roku życia. Istotnie w tym okresie człowiek jest najdzielniejszym i najlepiej nadaje się do pracy. W tym czasie również najwięcej się uwydatniają rysy charakteru, podczas gdy na początku i w końcu życia ludzie są bardziej do siebie podobni.

Według najdawniejszego i klasycznego podziału istnieją 4 okresy: 1) okres dzieciństwa, 2) okres młodzieńczy, 3) okres dojrzałości, 4) okres starczy.

Bardzo ciekawy jest podział starożytnego lekarza *Hippokratesa*. Podział ten opiera się na liczbach wielokrotnych względem 7 (7, 14, 21 i t.d.), ponadto liczba okresów życia również wynosi 7.

Zdaniem *Hippokratesa* istnieją następujące okresy: 1) okres dzieciństwa, 2) okres młodociany, 3) okres młodzieńczy, 4) okres dojrzenia, 5) pierwszy okres męskości lub kobiecości, 6) drugi okres męskości lub kobiecości, 7) okres starczy.

Okres dzieciństwa sięga do 7-go roku życia, jest to okres ząbko-



USUWA BÓLE GŁOWY I ZĘBÓW,
MIGRENE, NEURALGIĘ, GRYPĘ I
PRZEZIĘBIENIE, B Ó Ł E ARTRE-
TYCZNE, STAWOWE, KOSTNE i t. p.

Żądajcie oryginalnych proszków!!!

wania; okres młodociany trwa do wystąpienia dojrzewania (dwa razy siedem czyli czternaście); okres do 21 roku życia młodzieńczy (trzy razy siedem); okres dojrzewania do zupełnego rozwoju ciała do 28 roku (cztery razy siedem), wiek dojrzały czyli wiek męskości lub kobiecości do 56 roku życia (osiem razy siedem); poczynając od 56 roku rozpoczyna się starość.

Liczba minionych lat oznacza wiek człowieka, ale nie ujawnia ani stanu jego zdrowia, ani też stanu sił.

Niekiedy spostrzega się wyczerpanych nerwowo młodych ludzi, którzy z zazdrością spoglądają na czerstwego starca 70-cio letniego. Często starzec 80-cio letni, spodziewa się jeszcze żyć 10 lat i jest bardziej żywotny od nieszczęsnego 20-to letniego gruźlika, którego dni są policzone. Do pewnego stopnia stan zdrowia jest niezależny od długowieczności. Spostrzega się ludzi o bardzo wątłym zdrowiu, co nie przeszkadza im dożyć do bardzo podeszłego wieku. Z drugiej znów strony mimo kwitającego zdrowia człowiek może w najlepszym okresie życia zapaść na śmiertelną chorobę.

Gdyby liczba minionych lat odpowiadała siłom i zdrowiu człowieka, wówczas moglibyśmy poznać wiek człowieka z wyglądu. Tymczasem jest rzeczą bardzo trudną określić wiek ludzi zwłaszcza kobiet na podstawie wyglądu zewnętrznego. Tylko bardzo doświadczony lekarz i wytrawny obserwator mogą w przybliżeniu określić wiek wbrew szmince, sztucznym włosom i innym środkom kosmetycznym. Błąd w ustaleniu wieku zostaje popełniony nie tylko na żywym człowieku, który pozornie zostaje odmłodzony dzięki sztuce kosmetycznej, lecz również na zwłokach i czaszce człowieka. Przy badaniu czaszki zmarłych często popełniane są błędy na 15—20 lat. Wynika stąd, iż lata różnie oddziałują na budowę ciała człowieka.

Ideał doskonałości człowieka polega na tym, aby przejść przez wszystkie okresy życia i zaznać zadowolenia życiowego, wreszcie bez choroby i ułomności lecz jedynie wskutek starości rozstać się z życiem. Niestety większość ludzi nie osiąga podeszłego wieku, a nawet

liczni są ci, co umierają przed dojściem do okresu dojrzałości. Nie dość na tym wiele ludzi kroczy przez różne okresy życia i nie zaznaje żadnego zadowolenia. Liczni są ci co z wiosny życia wkraczają do jesieni, lecz nie przypadły im w udziale radości lata. Moznaby porównać życie wielu ludzi do tych przykrych lat, gdy niektóre pory roku nadmiernie się przedłużają lub skracają; niekiedy zima zbyttnio się przedłuża, wobec czego już nie ma czasu na wiosnę; czasem upalne lato trwa długo i wypiera urok jesieni.

(d. c. n.)

Dr. med. N. S. (Warszawa)

PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ DIETETYKI

VI

Warunki pracy. Żywnienie w dużym stopniu zależy od warunków pracy. Najbardziej zmiennym czynnikiem w życiu człowieka jest ilość wykonanej pracy. Praca wykonana zmienia się w zależności od okresu życia, płci, stanowiska społecznego, zawodu i temperamentu. U dzieci spostrzega się chęć do zabaw, dziecko stara się swym ruchliwym zachowaniem wynagrodzić sobie przymusowy spoczynek w szkole; praca zawodowa wymaga często bezczynności fizycznej, lecz wyężonej działalności umysłowej; zawód niekiedy wymaga dużo ruchu, czasem chodzenia po schodach, jazdy konnej lub powozem, narażania się na niepogodę, pracy w rzemiośle itd.

Ilość pracy. Wszystkie powyższe postacie pracy niepodobna mierzyć skalą bezwzględną jak naprzykład kilogramometrem (kilogramometr jest to ilość pracy wykonana przy podniesieniu 1 kilograma na wysokość 1 metra). Owa wielka różnorodność warunków pracy nastęrcza wątpliwości czy można ustalić mniej więcej jednolity wikt dla człowieka. Chodzi o to, iż żywnienie winno tak samo się zmieniać jak i praca. Jednak ogólna ilość pracy wykonanej przez człowieka nie waha się w tak rozległych granicach, jak to mogłoby się wydawać na podstawie powyższych rozważań. Również dobowa ilość pokarmu wpływa na pracę. Po pracy zaś konieczny jest wypoczynek, który ma na celu wyrównanie strat organizmu. Praca, spoczynek i sen wzajemnie na siebie wpływają. Dzięki pewnej równowadze wzajemnych stosunków praca do pewnego stopnia ujednostajnia się. Organizm odstępkuje od ustalonej ilości pracy tylko w zupełnie wyjątkowych warunkach.

Praca, spoczynek i sen. Spoczynek nie jest to taki stan człowieka, przy którym nie wykonywa on żadnych ruchów, w stanie spoczynku odbywa się działalność zmniejszona. Przy ustaleniu *niezbędnego* wikt bierze się pod uwagę warunki życia codziennego osób, które nie

są zatrudnione pracą zawodową. Osoby te podejmują jedynie wysiłek przy chodzeniu, staniu i siedzeniu. Stan spoczynku może być różny w zależności od zmęczenia po pracy. Natomiast podczas leżenia w łóżku warunki spoczynku są bardziej jednostajne. Trwanie snu podlega dużym wahaniom, natomiast głębokość snu zależy od zmęczenia. Sen i jego głębokość wyrównywują zmęczenie, wywołane różnorodną pracą.

Ocena pracy. Czynność człowieka w ciągu doby składa się z pracy, spoczynku i snu. Czas odpowiadający tym okresom czynności dobowej jest różny. Istnieje duża różnica u różnych osób pod względem trwania pracy, spoczynku i snu. Jednak różnica ta często ulega pewnemu wyrównaniu. Naprzykład ludzie, którzy nie zajmują się pracą fizyczną, dążą ze względów higienicznych do wyćwiczenia swych mięśni zapomocą sportu, gimnastyki, wycieczkowania. Dlatego też samo obliczenie ilości pracy przy ustaleniu wikt nie wystarcza. Zawsze poza pracą zawodową należy uwzględnić inne wysiłki.

Praca i zmęczenie. Każda praca ma klapę bezpieczeństwa w zmęczeniu i w uczuciu ociężałości, wywołanym przez pracę mięśniową. Spoczynek i sen po zmęczeniu sprawiają, iż praca utrzymuje się w pewnych granicach. W ten sposób można na podstawie wykonanej pracy zawodowej do pewnego stopnia obliczyć wikt dzienny.

Ilość spożytych pokarmów. Przy obliczeniu wikt należy wziąć pod uwagę zawód danej osoby. Wśród publiczności są rozpowszechnione błędne mniemania o ilości pokarmów, które należy spożywać. Istnieją rzekomo przypadki, gdy ludzie mogą zadowolnić się wyjątkowo małą ilością pokarmów; wiele mówi się również o ludziach spożywających bardzo duże ilości pokarmów. Bardzo rozpowszechniony jest również pogląd, iż istnieje skłonność do tycia mimo małego spożywania pokarmów. Powyższe poglądy tylko częściowo są siuszne. Doświadczenia na zwierzętach wykazały, iż przy nadmiernym żywieniu zużytkowanie pokarmów istotnie wzmaga się więcej niż podczas głodówki, póki nie

W lecie, czy w zimie....

przeciw
grypie,
katarom
zaziębieniom

**MOTOPIRIN-
MOTOR**

I N S T Y T U T J A N I N Y A L B R E C H T O W E J K O S M E T Y C Z N Y

Warszawa, ul. Chmielna 29, tel. 5-96-48

Wykonywa zabiegi ogólnie odmładzające i wyszczuplające, usuwa wszelkie defekty cery.

Pielegnowanie włosów i rozjaśnianie, barwienie brwi i rzęs prawdziwą henną.

Wykwintny manicure, higienicznie wykonany.

Sprzedaż doskonałych kosmetyków laboratorium „Anamorfoza”.

zostaje osiągnięta równowaga. Nadmierne żywienie zawsze pociąga za sobą zmiany również szczególnych sposobów wydatkowania ciepła. Ludzie, którzy lubią zjeść, są to niekiedy osoby szczupłe o żywym usposobieniu; ludzie ci ubierają się lekko, aby ułatwić promieniowanie ciepła z powierzchni ciała. W innych przypadkach są to ludzie otyli, którzy również są lekko ubrani.

Otluszczenie. Obfite odkładanie się tłuszczu występuje przy nieprawidłowym stosunku między składnikami pokarmów i przy nadmiernym żywieniu. Ale nawet przy normalnym żywieniu może nastąpić otluszczenie, jeżeli praca mięśniowa jest nieznaczna.

(d. c. n.)

Mieczysław Andrzej Liberman (Kutno)

HIGIENICZNY RACHUNEK SUMIENIA

„Przyzwyczajenie jest drugą naturą” — twierdzi przysłowie, oparte na trafnych obserwacjach, wykazujących, że przyzwyczajenia, a więc stałe stosowanie czegoś, staje się naszą „drugą” naturą. Niekiedy, o ile przyzwyczajenie jest bardzo silne, może się ono stać nawet cechą charakteru, a zatem nawet „pierwszą” naturą.

Niezliczonych dowodów tej starej prawdy, mogą każdemu dostarczyć obserwacje dzieci, które stosują w życiu zwyczaje wpojone im przez wychowawców. Wykorzystując więc, łatwość przyswajania sobie zwyczajów (dobrych i złych) przez dzieci, winniśmy od najmłodszych lat wciągnąć dziecko do stosowania w życiu codziennym zasad higieny, aby się one stały jego „drugą” naturą, a tym samym jego dobrodziejstwem, gdyż o dobro dziecka w pierwszym rzędzie troszczyć się powinniśmy,

Aby dziecko dobrze sobie przepisy higieniczne przyswoiło, winni



TOSTA

PEŁNOWARTOŚCIOWA MAŁCZKA ODŻYWCZA
nieoceniona w wypadkach fizycznego
wyczerpania podczas wycieczek w drodze.
SPOSÓB UŻYCIA BARDZO ŁATWY, SZCZEGÓŁY W PROSPEKIE

APTEKA i LABORATORIUM
W. ROSPĘDZIHOWSKI
Warszawa, Elekoralna 35
telefon: 6-64-64, 5-38-53

starsi, których dziecko chętnie naśladuje, stosować się również do dobroczynnych przykazań higieny.

Trudno, do rozwoju zdrowotności publicznej, musi się przyczynić społeczeństwo uświadomione, rozumiejące znaczenie, zadania i cele higieny. Społeczeństwo nasze, trzeba więc wszelkimi siłami uświadomić. Nic dziwnego, że państwa kulturalne wszelkimi środkami i metodami starają się wpoić ją swoim obywatelom, pragnąc różnymi sposobami zrobić z higieny stałe przyzwyczajenie — drugą naturę.

Nie można oglądać się tylko na zarządzenia i nakazy władz sanitarnych, zwanych u nas „służbą zdrowia”, gdyż tylko w społeczeństwie uświadomionym pod względem higienicznym, a zatem wypełniającym wszelkie zalecenia służby zdrowia chętnie, dokładnie i ze zrozumieniem można dużo zdziałać. Zarządzenia stosuje się jednak najczęściej względem opornych, lub gdy niebezpieczeństwo jest bliskie, to znaczy w okresie walki z wrogiem-chorobą zakaźną — normalnie jednak sprawę prywatnej higieny obywateli pozostawia się ich własnemu „sumieniu”.

A właśnie zdrowie publiczne jest zależne głównie od zachowania przepisów higieny w życiu codziennym. Omawiając higienę życia codziennego nie podobna pominąć naszych stałych grzechów przeciwko niej.

Przyznajmy sami: lekceważymy nasze otoczenie, jeżeli jeszcze jako tako dbamy o siebie i o naszych najbliższych, to o dalsze otoczenie nie dbamy wcale.

Plujemy gdzie popadnie, nie bacząc, że to i wstrętne i niebezpieczne, ale wymyślamy (tak!), gdy ktoś napluje pod nasze drzwi!

Zamiatamy na sucho, choć pytamy „gdzie jest policja?”, gdy podczas spaceru, kurz spod miotły dozorczy dostaje się nam do ust!

Wylewamy pomyje na podwórza lub jezdnie, a podnosimy krzyk, gdy zrobi to samo... sąsiadka!

Wyrzucamy zmiotki, niedopałki i ogryzki przez okna lub z balkonów, ale awanturujemy się, gdy ktoś polewając kwiaty na balkonie opryska nas wodą!

Nie zamykamy śmietnika, a mamy pretensje, że muchy okupują nasze mieszkanie!

Nie dbamy o czystość ustępu, ale klniemy siarczyście, gdy się po ciemku zabrudzimy!

Przykładów takich możnaby przytoczyć kilkanaście tuzinów i w rezultacie wszystkie one doprowadziłyby do jednego: *lekceważąc zasady higieny, tolerujemy niechlujstwo i brudy!*

Obejścia nasze są tylko od frontu czyszczone, aby wywoływały wrażenie czystości, w rzeczywistości są one utrzymywane brudno i niechlujnie.

Uważamy pracę wykonywaną dla oczyszczenia naszego obejścia za bezużyteczną, „bo pocóż dzisiaj sprzątać, gdy jutro znów będzie brudno”?

Czy doprawdy praca ta jest bezwartościowa?

Rozpatrzmy się w naszych nawykach, kłócących się z zasadami higieny, poznajmy je, bo często stosujemy je bez zastanowienia, jakby podświadomie, bez zwracania najmniejszej uwagi i najczęściej nie zdajemy sobie sprawy, że nawyki te są w naszym stałym życiu.

Rozważmy szczegółowo, chociażby jeden dzień naszego żywota, przeprowadźmy „higieniczny rachunek sumienia”, a dowiemy się wówczas o grzechach antyhigienicznych z którymi żyjemy lata całe, nic o nich nie wiedząc.

Nadchodzą święta Wielkiejnocy. Oczyszcmy się więc i z „grzechów” przeciwko... higienie.

Nie będę gromił Czytelników, nie będę twierdził, że brudy u nich panują: nie chciałbym bowiem obrazić tych, którzy idąc za wskazaniami higieny zmienili swe dawne zwyczaje, dzięki czemu ich obejścia stały się wzorem czystości.

Wyliczę tylko „najpospolitsze grzechy”, a Czytelnik sam po zastanowieniu się niech udzieli sobie szczerzej odpowiedzi.

A więc zaczynamy:

grzechy osobiste:

czy pluliśmy na podłogi, ulice i wogóle gdzie popadło?

czy myliśmy dokładnie ręce po każdej brudnej robocie i po każdym wyjściu z ustępu?

czy myliśmy ręce przed każdym jedzeniem?

czy wycieraliśmy obuwie, wchodząc do mieszkania?

czy przynajmniej raz w tygodniu zmienialiśmy bieliznę?

czy używaliśmy codziennie mydła, czy tylko „pachnącego” w święta?

czy kąpaliśmy się lub myliśmy całe ciało, chociażby raz w tygodniu?

czy po odwiedzaniu chorych myliśmy ręce?

czy nie kładliśmy się w ubraniu do łóżka?

czy myliśmy się przed pójściem spać?

czy czyściliśmy zęby?

czy nie jadaliliśmy na ulicy?

czy korzystaliśmy z do-
brodziejstwa słońca i świeżego powietrza?

czy piliśmy często lub dużo alkoholu?

czy zachowaliśmy czystość w ustępie?

czy wychodząc z ustępu zamykaliśmy za sobą drzwi?

czy w chorobie nie wzywaliśmy znachorów?

czy stosowaliśmy się w chorobie do nakazów znachora?

grzechy przeciw rodzinie i bliźnim:

czy używaliśmy do czerpania wody, wiadra przynieszonego z mieszkania?

czy często (latem i zimą) wietrzyliśmy mieszkanie?

czy tępiiliśmy muchy i robactwo domowe?

czy pozwalaliśmy obcym ludziom całować nasze dzieci?

czy myliśmy, obieraliśmy owoce przed poczęstunkiem?

czy każdemu biesiadnikowi podawaliśmy jedzenie na oddzielnym naczyniu?

czy niewypitą wodę wlewaliśmy z powrotem do wiadra?

czy pozwalaliśmy dzieciom dojadać i dopijać pozostawione przez nas, niedojedzone potrawy?

czy domownicy spali pojedynczo w łóżkach?

czy używaliśmy całego mieszkania, czy też tylko jednej izby, a reszta stała bezużyteczna, czekając na uroczyste święta?

czy utrzymywaliśmy czystość w mieszkaniu?

czy często wietrzyliśmy odzież i pościel?

czy nie przewoziliśmy żywności w brudnych koszach, lub na wozach od śmieci i gnoju?

czy żądaliśmy w sklepach, aby żywność była zapakowana w czysty, nieużywany papier?

czy nie obmacywaliśmy pieczywa przed kupnem?

GRYPA
jest źródłem wielu komplikacji

przeciw grypie stosuje się
Original
tabletki z chinina w proszku
cena za 50 tabletek
zł. 2.50

czy zabranialiśmy innym obmacywania pieczywa?

czy omijaliśmy brudne sklepy i brudnych sprzedawców?

czy zabezpieczaliśmy żywność przed brudem ulicznym, podczas przenoszenia do domu?

czy w mieszkaniu zabezpieczaliśmy żywność przed brudem i muchami?

czy umożliwialiśmy gościom i domownikom mycie rąk przed jedzeniem?

czy pozwalając się całować w ręce byliśmy pewni ich czystości?

czy przyzwyczajaliśmy dzieci do przestrzegania zasad higieny?

grzechy gospodarskie:

czy po wrzuceniu śmieci do śmietnika, zamykaliśmy jego wieko?

czy przed zamiataniem podłogi, podwórza, ulicy, skrapialiśmy je wodą?

czy po zaczerpnięciu wody zakrywaliśmy wieko studni?

czy obejście utrzymaliśmy w czystości?

czy stajnie, obory, chlewy, kurniki utrzymaliśmy w czystości?

czy naprawialiśmy ustęp, śmietnik, zlew, gnojowisko?

czy uszczelniliśmy studnię?

czy zaopatrzyliśmy studnię w pompę lub stałe wiadro?

czy utrzymaliśmy w czystości strych, piwnice i komórki?

czy utrzymaliśmy w czystości ulicę, przylegającą do naszej posesji?

czy tępiłiśmy szczury i uniemożliwili im pobyt w obejściu?

czy wykonaliśmy dokładnie polecenia organów Służby Zdrowia?

Teraz zastanówmy się chwilę. Rozważmy ilość naszych „grzechów“. Przypomnijmy sobie, czy nam uszły one bezkarnie, czy nie było wypadków chorób zakaźnych w rodzinie i przyrzeknijmy sobie poprawę.

— Ale jak się do niej wziąć? Przecież tych zasad jest tak dużo. Kto by je spamiętał? — powie Czytelnik.

— Nie, drogi Czytelniku, zasad tych nie jest tak dużo, jakby się na pozór, po tym „higienicznym rachunku“ wydawało.

Zasada jest tylko jedna:

Zachowuj dokładną czystość ciała, odzieży, mieszkania, pokarmów i obejścia!

I wziąć się do poprawy łatwo:

Wypowiedz wojnę brudom i niechlujstwu!

I przyzwyczać się do higieny nietrudno:

Kontroluj swe nawyki przez pewien czas i pamiętając o zasadach higieny, chwytaj się sam na wykroczeniach!



A gdy się do zasad higieny przyzwyczaimy i nie będą one nam ciążyły, wtedy nie wolno robić przerwy w ich stosowaniu, gdyż niewielka przerwa może być powodem nawrotu do dawnych złych, niehigienicznych nawyków!

Dr. med. A. M. (Wilno)

O CZYM SIĘ NIE MÓWI...

VI

Większość ludzi staje w okresie młodości przed tragicznym zagadnieniem zaspokojenia popędu erotycznego. Zazwyczaj popęd erotyczny budzi się już w 14 roku życia, zwłaszcza wśród ludów cywilizowanych. Normalne zaspokojenie tego popędu czyli małżeństwo jest możliwe ze względów zdrowotnych o wiele później. Dla dziewcząt normalny wiek do zawarcia małżeństwa jest 18—20 lat, dla mężczyzn 24—28 lat. W ten sposób w międzyczasie przez szereg lat człowiek popada w tragiczny konflikt. Popęd erotyczny budzi się i często osiąga ogromnej siły wskutek ciągłych zewnętrznych podnieć. Odporność moralna niekiedy jest zbyt mała, aby przeciwstawić się potędze namiętności. Wreszcie człowiek zostaje pokonany w tej nierównej walce.

Zwycięstwo namiętności powoduje upadek człowieka. W ten sposób jego odporność słabnie i zwycięża namiętność i człowiek marnuje najlepsze swe siły, stając się ofiarą samogwałtu lub rozpusty.

Samogwałt. Samogwałt jest bardzo rozpowszechnionym nałogiem. Zdaniem licznych autorów nałóg ten bywa czasowo uprawiany przez 90% wszystkich chłopców i dziewcząt. Samogwałt polega na świadomym wywołaniu takiego erotycznego pobudzenia, które jest podobne do aktu spółkowania, lecz nie zapomocą naturalnego stosunku płciowego. Istnieją różne odmiany tego nałogu. Samogwałt może być myślowy lub wzajemny, gdy jest jednocześnie uprawiany przez dwie osoby.

Zdania co do następstw omawianego nałogu są rozbieżne. Współ-

części autorzy zaprzeczają możliwości szkodliwych następstw w tej mierze, natomiast dawni lekarze w bardzo ponurych barwach opisywali skutki samogwałtu.

Znamienne jest zdanie *Reicha* o samogwałcie myślowym: „jeżeli to wypaczenie myśli trwa dłużej, wówczas występują cierpienia duchowe; człowiek staje się bojaźliwym, nieśmiałym oraz przestaje ufać własnym siłom. Wreszcie rozwija się niemoc, która powoduje niezdolność do normalnego życia erotycznego. Stąd wzmagają się cierpienia duchowe; człowiek popada w ciężki stan przygnębienia, ogarnia go rozpacz, melancholia i hipochondria*), które mogą doprowadzić do samobójstwa“.

Bardzo pesymistyczne są również poglądy *Esquirola*: „samogwałt jest ciężką plagą ludzkości. Nałóg ten o wiele częściej, niż możnaby przypuszczać powoduje obłąkanie zwłaszcza u osób zamożnych. Prawdopodobnie następstwa tego nałogu u mężczyzn są o wiele smutniejsze niż u kobiet. Zwykle przypuszcza się, iż wśród mężczyzn samogwałt jest częstszy niż wśród kobiet, jest to błędne mniemanie, które utrwaliło się wskutek tego, iż kobiety są bardziej powściągliwe w swoich zeznaniach“.

Powyżej przytoczone poglądy są to groźne przestrogi, wypowiedziane w dobrej wierze. Tymczasem tak przesadnie pesymistyczne głosy nieraz wyrządzają ciężką krzywdę osobom zainteresowanym. Czy istotnie nałóg ten powoduje tak groźne skutki? W tym wypadku jak zwykle prawda znajduje się po środku. Nie ulega wprawdzie wątpliwości, iż wieloletnie uprawianie tego nałogu zwłaszcza w okresie wczesnej młodości powoduje ciężkie następstwa. Następstwa te mogą być tem groźniejsze, im dany osobnik jest bardziej obciążony dziedzicznie i skłonny do chorób nerwowych. Skądinąd należy jednak podkreślić, iż u osób silnych i zdrowych nawet nadmierne uprawianie powyższego nałogu nie wywołuje żadnych zaburzeń. Nie oznacza to bynajmniej, aby obojętnie ustosunkować się do omawianego zagadnienia; odwrotnie przypadki o ciężkim przebiegu bezsprzecznie wykazują, jakie ciężkie mogą być skutki tego nałogu.

*) Chorobliwa i częsta obawa o własne zdrowie i przesadny lęk przed chorobami.

**Pomoc bezrobotnym to nie jałmużna,
to obowiązek i nakaz sumienia**

TOWARZYSTWO UBEZPIECZEŃ WZAJEMNYCH NA WYPADEK CHOROBY W WARSZAWIE

Dr. med. K. B. (Warszawa)

CHROŃMY ZDROWIE

Jak często słyszymy zdanie: „choroba to nieszczęście“, a jak łatwo przechodzimy nad nim do porządku dziennego. Wystarczy, jakgdyby stwierdzenie tego smutnego faktu, ale nie zastanawiamy się nad jego głębszym znaczeniem.

A jednak nie tylko ten najgorszy, najtragiczniejszy koniec choroby, jakim jest śmierć, jest nieszczęściem.

Nawet wtedy, gdy choroba kończy się względnie pomyślnie — wyzdrowieniem, jest ona nieszczęściem. Bowiem nie wolno zapominać, że tylko nie liczne z przebytych chorób, nie pozostawiają śladów w organizmie człowieka. Powrót do zdrowia, to nie zawsze powrót w 100% do tego stanu, jaki był przed zachorowaniem. Przebyty dur (tyfus) brzuszny lub plamisty nieomal z reguły pozostawia zmiany w mięśniu sercowym; zapalenie płuc lub opłucnej osłabia odporność na późniejsze infekcje, „niewinna“ angina często prowadzi do zapalenia stawów lub zapalenia wsierdza, choroby nerek i wątroby, jak często „wracają“, ponieważ nie były nigdy wyleczone.

Te ślady przebytych chorób w organizmie, to punkty najmniejszego oporu człowieka, to miejsca, gdzie najłatwiej przy niesprzyjających warunkach, ponownie choroba może się zagnieździć, to otwarte wrota, przez które tak liczne wokół nas bakterie chorobotwórcze, przeniknąć mogą do organizmu człowieka.

Lecz i to, pochorobowe osłabienie, nie wyczerpuje całkowicie pojęcia „nieszczęścia“ jakim jest choroba.

Wszak każdą chorobę trzeba leczyć: kosztują lekarstwa, kosztują lekarze, szpital itp. Trzeba mieć na to pieniądze, trzeba mieć pieniądze, aby, walczyć z chorobą. Nie zawsze jednak przychodzi wtedy choroba, kiedy człowiek ma pieniądze... Jakże wielu ludzi ze swych zarobków może opłacić tylko te zwykłe, codzienne, konieczne wydatki na życie, mieszkanie, ubranie itp. Każdy niespodziewany wydatek, a tymbardziej większy wydatek, może zachwiać budżetem nawet średnio zamożnych ludzi.

Dlatego niewątpliwie, od czasów niepamiętnych w Polsce przeczniejsi ludzie, starali się myśleć o „czarnej godzinie“ i odłożyć.

Gdy żołądek pracuje leniwie...

Trzeba go pobudzić do prawidłowej i systematycznej pracy. Chory żołądek jest przyczyną powstawania wielu chorób, zostawia w kiszkiach substancje gnilne, zatruwając w ten sposób organizm.

Zioła z Gór Harcu D-ra Lauera

normują działanie żołądka i kiszek, regulują trawienie, usuwają zaparcie, pobudzają przemianę materji i przeciwdziałają tworzeniu się zbytecznego nadmiaru tłuszczu w organizmie.

Zioła z Gór Harcu D-ra Lauera

stosowane są również przy cierpieniach wątroby, woreczka żółciowego (kamicy żółciowej), cierpieniach hemoroidalnych i otyłości; łatwe do przyrzędzenia, chętnie przyjmowane przez chorych

nawetże skromnych dochodów, coś nie coślna tę „czarną godzinę“, aby, gdy przyjdzie, móc ją przetrwać.

Jednak taka chwalebna cnota oszczędności wymaga przede wszystkim silnej woli, wielkiej wytrwałości, no i jest skuteczną dopiero po upływie pewnego czasu, kiedy nareszcie zbierze się niewielki kapitalik, wystarczający na ewentualną nagłą potrzebę.

Musiało się więc zrodzić z konieczności dążenie aby z jednej strony,

wszelkimi siłami starać się uniknąć choroby, a z drugiej strony, aby zapewnić sobie pomoc fachową i skuteczną, jeżeli się choroby nie uniknie.

Dawno już ludzie przemyślali o zapobieganiu chorobom. Jak wiele trudów, wiedzy, a nawet własnego zdrowia i życia złożyli uczeni na ołtarzu dobra ludzkości.

Najpierw zwrócono swe wysiłki ku zwalczaniu chorób zakaźnych, które najwięcej dawały się we znaki ludziom, gdy przybierając postaci epidemii, zabierały setki tysięcy istnień ludzkich.

Zaczęto od ospy naturalnej, tej strasznej dawniej plagi, która nie tylko obfite żniwo śmierci zbierała, ale zostawiała wieczne piętno na twarzach ozdrowieńców.

Imię wielkiego dobroczyńcy ludzkości, a wynalazcy szczepienia ospy *Jennera*, pamiętają tylko nie liczni, my już nie znamy lęku przed ospą; poddajemy się przymusowi szczepienia ospy, nieraz może niechętnie, ale i bez oporu i tylko czasem, jedna lub druga, zbyt przesubtelniona mamusia, zwłóczy z zaszczepieniem ospy swemu pieszczoszki, ale na wiadomość, że gdzieś tam zdarzył się przypadek ospy, spieszy zabezpieczyć i swoje dziecko.

Już weszło nam w krew zrozumienie ważności tego środka zapobiegawczego.

Mamy dziś już cały szereg innych szczepień zapobiegawczych: przeciwko durowi brzuszemu, czerwonce, błonicy, płonicy, odrze itd. A jednak tylko w obliczu epidemii, a często tylko pod naciskiem

UTRWALONY SOK DZIURAWCA F. F.

Succus Hyperici F. F.

Owrzodzenia i rany żołądka, nerwice i nieżyty
gastryczne, schorzenia wątroby, biegunki.

APTEKA MAZOWIECKA

WARSZAWA, UL. MAZOWIECKA 10

władz sanitarnych, poddajemy się sami i swoich najbliższych tym szczepieniom.

A jak często się spóźniamy? jak często gorzko żałujemy, gdy jest już zapóźno? Lekkomyślnie sądzimy, łudzimy się, że dla nas los będzie łaskawy, nas choroba ominie. Gdy jednak nadzieje zawiodą, tylko żal zostanie.

Jeżeli jednak na zabieg szczepienia ochronnego czasami (nie często) decydujemy się, to jeszcze trudniej jest nam się wdrożyć w stosowanie systematyczne innych środków zapobiegawczych, choć one mogą nas uchronić od wielu chorób, może mniej groźnych, ale dla organizmu człowieka nie obojętnych. Jak trudno jest myć ręce przed każdym posiłkiem, choć to nas chroni od wielu chorób przewodu pokarmowego? O konieczności mycia owoców przed jedzeniem wciąż mówią higieniści, niestety nie zawsze słuchani. Propaganda przeciwalkoholowa, wskazując na zgubny wpływ wódki na żołądek, wątrobę i nerki czy zmniejszyła spożycie alkoholu?

Jedni nie znają, drudzy nawet nie chcą znać tych wrogów naszego zdrowia i nie chcą myśleć o zdrowiu, gdy są zdrowi, a żałują tego dopiero w chorobie.

Trzeba chronić swoje zdrowie przed chorobą i wcześniej pomyśleć o tym, aby w momencie nieszczęścia nieuniknionego, lub nawet lekkomyślnie spowodowanego, mieć zapewnioną mobilizację wszelkich środków ratowniczych, jakich zagrożony organizm potrzebować może, a mianowicie: wiedzę lekarską, leki, a nawet opiekę szpitalną itp.

Trzeba być przewidującym, trzeba ubezpieczyć zdrowie swoje i swych bliskich. Tak czyni naprawdę mądry Polak... przed szkodą.



Passiflorin

*roślinny lek
nerwów*

LECZY BEZSENNOŚĆ · PODRAŻNIENIA NERWOWE · PRZEMECZENIA

O T-WIE UBEZPIECZEŃ NA WYPADEK CHOROBY

Jeszcze przed wojną światową na lat wiele znane były w Polsce ubezpieczenia, ale nie dotyczyły jednak dziedziny zdrowia. Żywiciel rodziny myślał o zabezpieczeniu bytu żonie i dzieciom na wypadek, gdy jego samego zabraknie i życie swoje ubezpieczał, ale o zdrowie swoje mało się troszczył, choć przecież myśląc logicznie, nie mógł nie wiedzieć, że dbając o zdrowie, dba o przedłużenie życia własnego, a więc i swej zdolności i możliwości pracy.

Ubezpieczali więc ludzie swe życie, dom swój od ognia, mieszkanie od kradzieży, ale o ubezpieczeniu zdrowia nikt nie myślał.

Dlatego też pierwsze ubezpieczenia na wypadek choroby musiały w Polsce mieć charakter przymusowy. Wprowadzone zostały u nas po raz pierwszy w roku 1920. Znacznie wcześniej ubezpieczenia takie istniały za granicą. Lecz tam równocześnie z ubezpieczeniem przymusowym, powstały instytucje ubezpieczeń dobrowolnych, oparte na innych, niż ubezpieczenia przymusowe zasadach. Tak było w Niemczech, w Szwecji i td.

Ubezpieczenia dobrowolne rozwinęły się tam szybko i wspaniale, tworząc instytucje obejmujące kilkadziesiąt, a nawet kilka milionów ubezpieczonych, dysponujące milionowymi kapitałami. Powodzenie tych instytucji, było oparte przede wszystkim na tych fundamentalnych zasadach, które ich świadczenia lecznicze upodobniały do pomocy w praktyce lekarskiej prywatnej: wolny wybór lekarza, apteki i szpitala. Instytucje te nie organizują zasadniczo pomocy leczniczej lecz ją finansują, zapewniając przede wszystkim swemu ubezpieczonemu środki pieniężne na wypadek choroby, ułatwiając równocześnie wszelkimi sposobami możliwość wykorzystania wszystkich zdobyczy wiedzy lekarskiej i chemiko-farmaceutycznej.

Wzorując się na praktycznych sąsiadach, w roku 1934 grono osób, mających patrzeć w przyszłość, założyło Towarzystwo Ubezpieczeń Wzajemnych na Wypadek Choroby w Warszawie, działające na pod-

stawie statutu, zatwierdzonego przez Ministerstwo Skarbu (Państwowy Urząd Kontroli Ubezpieczeń).

T-wo jest towarzystwem udziałowym, a udziałowcami są lekarze i aptekarze i oni działalnością T-wa kierują.

W obecnej chwili, w wyniku wyborów dokonanych w dniu 13 grudnia 1936 r. władze T-wa stanowią: Rada Nadzorcza: prezes mgr. *Wacław Filipowicz* (Warszawa), vice-prezes dr. *Szendzikowski* (Warszawa), sekretarz: mgr. *M. Szmigiel* (Warszawa) oraz członkowie: dr. *Tadeusz Alkiewicz* (Poznań), mgr. *E. Baranowski* (Hajduki Wielkie), dr. *W. Biernacki* (Warszawa), dr. *St. Hryniewiecki* (Warszawa), mgr. *A. Piotrowski* (Warszawa) i dr. *J. Strzoda* (Chorzów). Zarząd stanowią: dr. *Henryk Le Brun* (Warszawa) i mgr. *St. Bukowski* (Warszawa). Obowiązki dyrektora pełni dr. *Le Brun*, jako urzędujący członek zarządu. Naczelnym lekarzem T-wa jest dr. *Konrad Bagdach* (Warszawa).

T-wo działalnością swoją obejmuje teren całej Rzeczypospolitej i posiada już kilka oddziałów, względnie reprezentacji, a mianowicie: 1) oddział w Warszawie, inspektor p. *Gołacki*, W-wa, ul. Pierackiego Nr. 14, tel. 6-90-42, — 2) reprezentacja na woj. śląskie w Katowicach, ul. Słowackiego 24, tel. 3-35-46 insp. *Gawrych*, lekarz zaufania dr. *St. Bociński*: Piekary Śląskie, ul. Piekarska 2, tel. 5-30-23, — 3) reprezentacja na woj. poznańskie: Poznań, pl. Wolności 17, tel. 35-03 insp. *Jordan*, lekarz zaufania dr. *Z. Dymiński*, al. Marcinkowskiego 11, 4) reprezentacja na woj. łódzkie: Łódź ul. Nawrot 36, insp. *Martynowski*, i 5) reprezentacja na woj. lubelskie i kieleckie insp. inż. *Włoczkowski* w Radomiu, ul. Moniuszki Nr. 20, tel. 12-72.

W krótkim czasie swego istnienia T-wo potrafiło nie tylko objąć ubezpieczeniem kilka tysięcy jednostek i rodzin ale nawet grupy i instytucje jak np. Elektrownia Warszawska, Zakłady Amunicyjne „Pocisk“, „Nitrat“, „Boryszew“, Związek Kapłanów „Unitas“ na Śląsku i w Poznańskim i wiele, wiele innych.

W roku 1936, a więc w dwa lata po założeniu T-wo, wydało na świadczenia lecznicze 113.258 zł. Jednorazowo wypłaciło zwrotu kosztów leczenia: polisa 1276 — 528 zł., polisa 2127 — 474 zł., polisa 6393 —



414 zł., polisa 1080 — 336 zł., polisa 1044 — 314 zł., i wiele mniejszych. W jednym wypadku (polisa 6571) świadczenia ze strony T-wa dosięgnęły maksymalnej granicy 1.000 zł.

Inż. chem. Em. Moro (Warszawa)

CHEMIA W EWOLUCJI HIGIENY JAMY USTNEJ I ZĘBÓW

1. *Rys historyczny rozwoju higieny zębów od czasów starożytnych do XIX w.* Żadna chyba sztuka nie może wspominać tak stare pergami-ny — co sztuka dentysty. Można rzec, iż od narodzin ludzkości, pewne dowody świadczą, że ludzie cierpieli na ból zębów i że już w epoce przedhistorycznej pojawiła się próchnica (caries).

Wszyscy zgodnie uważają, że najstarszy, znany dokument medyczny odnosi się do medycyny Egipcjan: tj. słynny „Papyrus Ebers'a”. Opublikowany on został w roku 1890 w języku niemieckim, w pięknym luksusowym wydaniu. Otóż według zdania licznych egiptologów dokument ten byłby, prędeż nie dziełem oryginalnym, lecz raczej zbiorem prac medycznych, rodzajem dziennika, do którego każdy dodawał swoje odkrycia. Wierzy się, że został on napisany około 1550 roku przed Chr., lecz jedna część byłaby o wiele starszą i sięgała według niektórych uczonych, 30 wieków przed naszą erą. Wiele lekarstw jest tam wskazanych przeciwko ropniom, zapaleniom dziąsła i td.

Zamierzchłe też czasy pamięta proteza dentystyczna. Badania mumii, które odkryły ten szczegół są świadectwem, iż starożytny Egipt znał aparaty zębowe. Robili je później Fenicjanie, a od nich sztukę tę przejęli Etruskowie. Museo Nazionale di Villa Giulia w Rzymie szczyci się posiadaniem pierwotnego aparatu zębowego z wieku IX przed Chr. W paryskim Luwrze można oglądać okazy IV wieku przed Chr., pochodzące z miasta Saida w Fenicji.

Pierwsze o nich wzmianki datują się także z dawnych już czasów. Ustawa „XII tablic“, które uważa się za zredagowane w roku 450 przed Chr., przynosi nam najstarszy pisany dokument o protezie dentystycznej. Nie należy zupełnie się dziwić starożytności protezy. Potrzeba zastąpienia przez zęby sztuczne tych, któreśmy stracili narzuca się z wielu względów. Brak jednego lub kilku zębów spacza wymowę, choroby żołądka są często konsekwencją niezupełnego żucia, konieczność wyrzeczenia się czasem pewnych pokarmów i smakołyków; zęby dodają piękności twarzy i przez oparcie, jakie użyczają policzkom



ŹRÓDŁO ZDROWIA

Liczne badania kliniczne wykazały, że tran wątroby włośca stanowi nieodzowny środek leczniczy. Tran posiada bowiem we właściwej proporcji te witaminy, które są potrzebne organizmowi ludzkiemu, a jednocześnie zawiera bezspornie także szereg innych składników pożytecznych do dziś dnia jeszcze dokładnie niezbadanych.—

W „Rocznikach Medycyny Wewnętrznej” r. 1935, str. 1090, Dr. Charles Hendee Smith, New York, podaje w artykule pt. „Gruźlica wieku dziecięcego”:

„tran powinien być stosowany ze względu na wpływ, jaki wywiera na przemianę wapniową, oraz działanie ochronne przegiwko zakażeniom dróg oddechowych. Powinien być podawany po jedzeniu i to w takiej formie, w jakiej dziecko najlepiej go znosi: w postaci naturalnej, w soku pomarańczowym, w emulsji lub jako preparat słodowy. Liczne środki zastępcze: viosterol, tabletki, postać skoncentrowana, które ostatnio są popularne, nie mogą zastąpić tranu.”—



Ostatnio świat lekarski uznał tran jako środek pomocniczy przy leczeniu ran.

NORWESKI TRAN LECZNICZY

słynie na całym świecie.

PRZY ARTRETYZMIE • NA PRZEMIANE MATERJI • PRZECIW OTYŁOŚCI

ZIOŁA PRZECIWAARTRETYCZNE

APTEKA J. GESSNERA JEROZOLIMSKIE 11

i wargom — utrzymują jej młodość. Wreszcie brak zębów będąc częstym powodem drwin, skłaniał tych, którzy byli tym dotknięci — do żądania już w dawnych czasach, od ludzi sztuki uwolnienia ich od tego, w swoim rodzaju, ciężkiego kalectwa. A drwiono i kpiono tak i tyle, że do naszych czasów przetrwały oto niektóre wzmianki. W drugim wieku, pisarz grecki Lucjan podaje:

„Niedługo potem zostałem kochankiem starszej kobiety i żyłem suto na jej koszt, udając, że jestem zakochany w tej 70-letniej piękności, której nie pozostawało więcej niż 4 zęby przymocowane złotą nitką“.

Z jednej więc strony starano się uzupełnić lukę, przez brak zębów, z drugiej zaś strony starano się zachować jaknajdłużej własne zęby — stąd też wpływała konieczność ich pielęgnacji.

Już więc w zaraniu naszych dziejów wartość zdrowych zębów była oszacowana mimo, iż dopiero 500 lat przed Chr., Herodot z Hali-karnasu wspomina poraz pierwszy o egzystencji specjalistów: jedni zajmujący się oczyma, inni głową, brzuchem, zębami itd. Ból zębów i próchnica były jednak napewno znane narodom semickim. Uważa się za niewątpliwe, iż umieli wrywać zęby i odwoływali się do roślin, celem usmierzania bólu. Za czasów Abrahama i Jakóba handlarze Izraelici przebiegali Egipt i Judeę, dając porady chorym, sprzedając im korzenie pachnące, gумы, ambre,*) oliban i mirrę**).

Hebrajczycy nie zostawili jednak żadnych pisanych podań, dotyczących pielęgnacji zębów i jamy ustnej, co jest tymbardziej zadziwiająca gdy się zważy, iż inne przepisy higieniczne były^u u nich przestrzegane jako kult religijny (np. rytualne kąpiele).

Przechodząc do innych narodów, zamieszkujących Azję, należy wspomnieć, iż w pewnym dziele, które uchodzi za podręcznik wiedzy medycznej u Chińczyków, 2 rozdziały poświęcone są dentystyce. Między innymi środkami, które są zalecane, zacytujemy arsenik, proszki, mikstury i . . . urynę ludzką. Wydaje się, iż wyznawcy Konfucjusza znali też i praktykowali przypalania ogniem. Najwspanialsze zęby posiadają niektóre hinduskie narody, szczególnie Bramini. Każdego ranka zwró-

*) ambra - substancja wydzielana przez niektóre zwierzęta wielorybne; wydająca przyjemną woń przy spalaniu. Z tego powodu używana także jako lek.

***) oliban i mirra - wonne gumożywice, używane na Wschodzie, jako kadzidło i środek leczniczy.

ceni w stronę wschodzącego słońca, podczas odprawiania modlitwy, trą oni swe zęby przez godzinę czasu kawałkiem figowego drzewa. Obok Braminów, których nie można jednak zaliczyć do narodów niecywilizowanych, są niektóre zupełnie dzikie plemiona murzyńskie, które przeprowadzają względnie skuteczną pielęgnację zębów. Po posiłku siadają oni wkoło i przez dłuższy czas trą swe zęby kawałkiem drzewa (z gatunku mocno włóknistych), którego jeden koniec pogryziony jest w ten sposób, że tworzy pędzel o podobnym działaniu do szczotki. Także żucie pnącego się pieprzu, rosnącego w Indiach, tzw. betelu*) służy wielu narodom niecywilizowanym, jeszcze dziś nawet, jako środek konserwacji zębów (przyciemnia je przytem) jakoteż do perfumowania oddechu. W tym miejscu wypada zaznaczyć, że w pojęciu niektórych ludów piękne zęby powinny być czarne, co też osiągają oni, malując je lub żując pewne rośliny i żywicę.

Wielkie nazwisko króluje w historii sztuki dentystycznej, jak i w całej medycynie u Greków — *Hippokrates*, znakomity lekarz z Kos. Nasze ścisłe wiadomości datują się od tego słynnego praktyka (ok. 460-375 przed Chr.), który przechował rezultat swego doświadczenia w dziełach swoich. Rozdziały, odnoszące się do zębów, o ich chorobach i leczeniu, ich konserwacji i pielęgnacji, są w liczbie najobszerniejszych. *Hippokrates* zalecał usuwanie chwiejących się zębów ołowianymi szczypcami, których jeden model znaleziono w świątyni delfickiej. Oto dokładnie co mówi:

„Jeśli ząb jest spróchniały i chwiejący się i powoduje ból, należy go wyjąć. Jeśli nie jest spróchniały ani chwiejny, istnieje jednakże ból, trzeba wysuszyć — wypalając go, pielęgnować i w dalszym ciągu konserwować“.

Hippokrates znał wiele dolegliwości, które dobrze określił i opisał, ale jego środki lecznicze są bardzo problematyczne: doradzał on

Bóle
REUMATYCZNE
I ARTRETYCZNE

NAJWIECEJ DOKUCZAJĄ
PODZAS
ZIMNA I NIEPOGODY

MAŚĆ
PRZECIWEUMATYCZNA

OSMOGEN
GAŚECKIEGO

ŚRODEK PRZECIWEUMATYCZNY
OSMOGEN
MAŚĆ GAŚECKIEGO

PLYN PRZECIWEUMATYCZNY
DO KAPIELI „OSMOGEN”
KOJA TE BOLE.

*) Betel - po łac. Piper Betle

w pewnych wypadkach płukania z kastoreum*) i pieprzu. Naogół pielęgnacja zębów u starożytnych Greków oparta była na mistryce, która odgrywała dominującą rolę nawet przy sporządzaniu proszków do zębów.

U Rzymian, sztuka dentystyczna była już wcześniej uprawiana. Wspomniane już raz prawo: „XII tablic“ (tablica X, art. 15) zabrania palenia lub grzebania złota ze zmarłymi. Wyjątek stanowiły tylko złote nitki, służące do przytrzymania zębów. *Cyceron*, który podaje ten fakt, odkrywa nam prócz tego także pochodzenie popularnego przysłowia:

„On zabija muchy o 15 kroków“.

Jego tekst jasno tłumaczy, iż chodzi o przykry zapach z ust. *Pliniusz* (Starszy) zdradza nam formułę pewnego środka znieczulającego który nie był niczym innym, niż roztworem kamieni z Memfis w occie. Przejdźmy też, nie zatrzymując się nad popiołem z rogu wołu, popiołem z głowy wilka, wnętrznościami zająca, kośćmi kończyn wołu: łatwowierność przyrodnika była bezgraniczna. Toteż w zasadzie, pielęgnacja zębów u Greków i Rzymian mało się różniła.

(d. c. n.)

ODCINEK

O MECHANIZMIE CZŁOWIEKA I JEGO PRACY

Serce. Czy zastanowiliście się kiedy jaką zadziwiającą maszyną jest serce?

Pomyślmy tylko chwilę jakiej ogromnej pracy ono dokonywa. Za każdym swym uderzeniem, a tych uderzeń jest około 70 na minutę — wysyła trzy do czterech uncji krwi w obieg ciała i takąż samą drogą do płuc, gdzie krew łączy się z powietrzem i odświeża się. Pracuje ono bez przerwy, dzień i noc, tydzień za tygodniem, rok za rokiem, od chwili naszego przyjścia na świat, a nawet na parę miesięcy wprzód — aż do czasu, gdy zatrzyma się na zawsze. Są zegary, które chodzą cały rok bez nakręcania, są maszyny czynne bez przerwy tydzień, miesiąc, nawet dwa miesiące, — ale żaden mechanik nie zbudował maszyny, któraby pracowała przez długość życia człowieka bez wypoczynku, bez oszczędzania wysiłku — jak to czyni serce. Bywają czasem takie okoliczności, że serce jest zmuszone wykonać podwójną

*) kastoreum — łojowa wydzielina bobra.

nawet potrójną pracę ponad zwykłą normę — jak np. przy silnej gorączce, lub wysiłku fizycznym. Cóż dziwnego, że wówczas bije w przyspieszonym tempie? — gdy jednak tę wyteżoną pracę spełni, powraca do normalnego stanu, nie ponosząc zazwyczaj szkody.

W porównaniu z maszyną, serce gra w organizmie człowieka rolę pompy, powiedzmy podwójnej pompy. Jedna jego połowa, czyli komora — mianowicie lewa, wysyła krew do krwioobiegu, druga — prawa komora wysyła je przez płuca. Tak jak każda pompa, zaopatrzona jest w klapy, czyli zastawki, które przy każdym uderzeniu serca zbliżają się do siebie i zamykając otwór komory tamują powrotny przyływ krwi. Te zastawki są przedziwne; są one z cieniutkiej błony podobnej do jedwabnej materii, przymocowane do ścianek serca nitką grubości nitki bawełny; choć nadzwyczaj delikatne mają ogromną siłę tłoczącą, większą niż ucisk ręki człowieka.

Pomimo swej doskonałości, ta cudowna maszyna zaczyna czasem źle działać; zdarza się to zwykle wskutek choroby lub nadmiernego wysiłku fizycznego (np. serce atlety). Podobnie jak maszyna niszczy się przez zbyt silne nagrzanie, tak każdy stan zapalny szkodzi sercu. Jedną z najbardziej szkodliwych chorób serca jest reumatyzm, który zdarza się, pod różnymi postaciami, już w latach wczesnego dzieciństwa. Silne ataki reumatyzmu w połączeniu z gorączką u ludzi dorosłych, są łatwe do rozpoznania — natomiast niezbyt ostre bóle wieku dzieciennego, składane bywają często na karb okresu rośnięcia. Zresztą z jakiegokolwiek bądź przyczyny — każdy stan zapalny jest zarówno groźny dla delikatnej błonki zastawek; błonki osłabiają się i nie mogą dość sprawnie spełniać swych czynności. Przy uszkodzonych zastawkach praca serca jest uciążliwsza; jednakże przy pomocy zabiegów leczniczych i odpowiednim zachowaniu się z chorem sercem można żyć długo. Trzeba jednak unikać większego wysiłku i odpoczywać, gdy się odczuwa najmniejsze zmęczenie. Znaki ostrzegające są to: bicie serca, krótki oddech, sine wargi i paznokcie, szum w uszach. Przy regularnym trybie życia, umiarkowanym ruchu i dobrym ogólnym stanie zdrowia — nadwyrężone serce może nadal spełniać swoje zadanie.

Nacynia krwionośne. Wiemy wszyscy, że nasze ciało posiada całe



JULJAN BABIŃSKI

**GEOGRAFIA POLITYCZNA
W POLSCE**

A. D. 1937

Str. 24

Cena 1 zł

Do nabycia w administracji MERKURYUSZA POLSKIEGO (Chmielna 27 m. 6a) albo przez wpłacenie 1 zł na Konto P. K. O. 17.343 (Stefan Babiński, Warszawa).

kto z nas zastanowił się pewnie i ocenił przedziwną budowę i układ tych naczyń, ich znaczenie w życiu i zdrowiu człowieka oraz starał się dowiedzieć jak należy się zachować, aby nie szkodzić ich sprawnemu działaniu.

Żeby mieć choć w przybliżeniu pojęcie o tak nieskończenie skomplikowanym układzie — wyobraźmy sobie jakieś wielkie miasto, większe niż Paryż, a nawet Londyn, w którym nietylko każdy dom, ale każdy pokój w tym domu, posiada kanalik zaopatrujący mieszkańca w wodę. A dalej pomyślny, jak to, mimo tak niezliczonych rozgałęzień i powikłań, prąd płynie nie natrafiając na żadne przeszkody i nie ustaje w biegu, choć pochodzi tylko z jednego źródła (z aorty), a w całej budowie jest tylko jedna stacja pomp (serca) czynna bez wytchnienia dzień i noc. Takim jest układ tętniczy, za pomocą którego krew zasila najdrobniejsze komórki ciała, dostrzegalne tylko przez szkło powiększające. Za pomocą układu żylnego, krew powraca do płuc, gdzie się odświeża. Ogniwem łączącym te dwa układy, jest sieć naczyń włoskowatych, tak nazwanych dla tego, że są tak cienkie, a nawet cieńsze aniżeli włos. Te wszystkie naczynia nie są prostymi kanalikami, gdyż każdy z nich jest zbudowany z paru warstw różnych materii. Najbardziej złożoną jest budowa tętnic. Wnętrze ich jest wyłożone delikatną, gładziutką materią, podobną do skóry, która ułatwia przepływanie krwi. Pod tą materią znajduje się warstwa sprężystych włókien, chroniących tętnicę od uszkodzenia, następnie mamy pokrowiec z włókien mięśniowych, wreszcie włóknista materia, zwana tkaną łączną otacza zewnętrzną stronę kanalika. Żyły są zbudowane

mnóstwo kanalików, przez które przepływa krew. Już w szkole uczono nas że naczynia krwionośne są trzech rodzajów, mianowicie arterie zawierające świeżą krew, żyły zawierające krew zużytą i naczynia włoskowate. Nasze wiadomości bywają czasem tak rozległe, że znamy nazwy najważniejszych naczyń krwionośnych; tak np. wiemy, że arteria, czyli tętnica główna nazywa się aorta — bierze początek z lewej komory serca, tętnica płucna, tętnica domózgowa i td. Ale mało

podobnie, lecz posiadają mniej włókien sprężystych, gdyż nie są zmuszone, tak jak tętnice, stawiać oporu ciśnienia krwi przy każdym uderzeniu serca.

Naczynia włoskowate są najmniej skomplikowane, składają się z błonki, wysłanej tkanką łączną włóknistą.

Pewien sławny lekarz rzekł: „jesteśmy tak starzy jak nasze tętnice“ — przez co chciał powiedzieć, że stan tętnic jest w związku z wiekiem człowieka. Z biegiem lat tętnice stają się coraz mniej sprężyste a zatem mniej odporne na ciśnienie krwi, która wskutek tego silniej dopływa do serca. Tak jak rury kanałów niszczą się czasem przez nagromadzenie osadu z wody, podobnie delikatne wnętrza naczyń krwionośnych zostaje uszkodzone przez szkodliwe substancje znajdujące się we krwi, jako to: alkohol, zarazki chorobowe, trucizna syfilisu i tp. a nawet przez zniszczone materię, które przy chronicznym zaparciu dostają się z kiszek do krwi. Chorym tętnicom, przy wzmożonym ciśnieniu krwi, grozi pęknięcie; jeżeli pęknięcie nastąpi w mózgu, wówczas mówimy że chory uległ atakowi apoplektycznemu, który może spowodować natychmiastową śmierć lub przemijające porażenie, zależnie od stopnia wylewu krwi na mózg. Te same przyczyny wymienione powyżej — powoduje zapalenie żył i rozcięcie żył. Na szczęście podobne zmiany chorobowe w układzie krwionośnym postępują bardzo powoli, a przy wczesnym rozpoznaniu i leczeniu, rozwój ich może być wstrzymany. Dla tego też, wskazanym jest, aby ludzie, którzy doszli do lat wieku średniego dawali się zbadać dokładnie doświadczonemu lekarzowi i stosowali swe przyzwyczajenia i tryb życia do jego wskazówek, udzielonych na podstawie stanu serca i naczyń krwionośnych.

Krew. Nie sądźcie z tego tytułu, mili czytelnicy, że będzie tu mowa o jakiej krwawej rozprawie — tak nie jest bynajmniej. Pomówimy parę słów o krwi, która krąży w naszych żyłach, co do której, naogół, mamy słabe pojęcie. Wyraz krew bywa używany w różnych znaczeniach; tak np. mówiąc „czysta krew“ mamy na myśli pochodzenie z dobrego rodu; „niebieska krew“ — oznacza pochodzenie z rodu arystokratycznego; „zła krew“ — wrodzony zły charakter i tp. Między tym przenośnym a istotnym znaczeniem wyrazu istnieje pewien związek: w najnowszych czasach nauka wykazała, że krew posiada

Originalny
„DRASTIN-LUBELSKI“
CZEKOLADA PRZECZYSZCZAJĄCA



DLA DOROSŁYCH
i DZIECI — DZIAŁA
S KUTEKNIER
I KAGODNIE

OBECNIE DO NABYCIA
TYLKO W POJEDYŃCZYCH
PUDEŁKACH Z NAPISEM
„DRASTIN-LUBELSKI“

CENA GR **15**

indywidualne cechy, a im więcej poznajemy jej właściwości — chemiczne i biologiczne, tym bardziej uwydatniają się te różnice. Na tym miejscu nie będziemy wchodzić w takie szczegóły, poprzestaniemy na zapoznaniu się ze składem i właściwościami krwi.

Większość ludzi sądzi, że krew jest płynem koloru czerwonego, jakim bywa czerwony atrament lub czerwone wino. Jest to przekonanie zarówno mylne jak mniemanie naszych prapradziadów, że w królewskich żyłach płynie krew niebieska. Niebieskawy odcień żył pochodzi z wchłaniania przez naskórek czerwonych i żółtych promieni światła. Krew składa się z jasno-żółtego płynu zwanego osoczem krwi i z milionów małych ciałek, zwanych czerwonymi ciałkami krwi. Te ostatnie też nie są barwy czerwonej; patrząc na nie przez szkło powiększające mają one kolor żółty, a czerwonej barwy nabierają przez nagromadzenie się w dużej ilości. We krwi znajduje się jeszcze dużo białych ciałek krwi — są to ciałka galaretowate, odznaczające się tym, że są w ciągłym ruchu i mają wielkie znaczenie dla organizmu człowieka, oraz małe ciałka bezbarwne, tzw. płytki krwi. Krew w naczyniach krwionośnych jest w stanie płynnym, jednak z chwilą, gdy zetknie się z powietrzem lub z jaką obcą materią, a taką obcą materią jest uszkodzone naczynie krwionośne — wówczas zamienia się w galaretowatą masę, krzepnie i przysycha z wierzchu pod postacią strupa, podczas gdy znajdujące się głębiej białe ciałka krwi gromadzą się i oplatają włóknistą nitką zranione miejsce, tworząc skrzep. Jeżeli obca materia, która dostała się do krwi jest zanieczyszczona lub zakażona, wówczas przybywają znów na ratunek białe ciałka krwi: — każde z nich pochłania jeden lub parę zawiązków infekcji, przy czym samo obumiera przy tej czynności; osocze, dopływające z sąsiednich, drobnych naczyń krwionośnych miesza się z nieżyjącymi ciałkami i wydziela się, pod postacią ropy. W ten sposób natura radzi sobie sama i goi uszkodzenia. Czerwone ciałka krwi nie próżnują również; ich głównym zadaniem jest zabieranie tlenu z powietrza, które napotykają po drodze swego biegu przez płuca i dostarczają go wszystkim żyjącym komórkom ciała; wzamian za to żyjące komórki oddają czerwonym ciałkom zużyty tlen tj. kwas węglowy, który powraca do płuc, gdzie zostaje wymieniony na świeży tlen. Osocze krwi gra rolę przewoźnika dowożącego komórkom ciała odżywcze materie, dostarczone przez narząd trawienia; zabiera natomiast materie zużyte i oddaje je nerkom, które je wydalają. Prócz tego osocze zawiera te szczególne substancje, które charakteryzują różnice krwi. Przez dokonanie dokładnej próby biologicznej można odróżnić krew

MAGAZYN OPTYCZNY

— ADOLF STRAUS —

Warszawa, ul. Marszałkowska Nr. 109, telefon 6-42-66

Kier. Dypl. Optyk Absolwent Wyż. Szkoły Optycznej w Jenie

NA R-EK TOW. UBEZ. WZAJEMNYCH NA WYPADEK CHOROBY

OKULARY, SZKŁA

Ubezpieczony wpłaca przy kupnie 25% należności

lornetki, lorgnony, barometry, termometry, hygroskopy, lupy, okulary ochronne, respiratory

rozmaitych gatunków zwierząt. Krew ludzka posiada też odrębne cechy, na co trzeba zwracać uwagę przy stosowanej dziś w leczeniu transfuzji krwi, koniecznej w pewnych przypadkach choroby, dla ocalenia życia chorego.

Pozwalając sobie na bardzo fantastyczne porównanie, nazwiemy krew departamentem zdrowia człowieka; dostarcza ona wszystkim komórkom ciała pożywienia i materiału do ich budowy; gra rolę inspektora chorób zakaźnych i walczy z zarazkami, w miarę swej możliwości; broni od infekcji, goi rany, pomaga do zrostania złamanych kości, a wzamian nie żąda od nas nic więcej ponadto abyśmy unikali nieodpowiedniego trybu życia i nadużyć, które jej pracę utrudniają lub niweczą.

Płuca. „Ma płuca jak miechy“ — mówi się o silnych płucach.

Człowiek z płucami jak miechy byłby doprawdy godnym pożalowania: przy najmniejszym wysiłku dyszałby i z trudem chwyciłby powietrze. Węże, żaby i jaszczurki są to jedyne stworzenia, których płuca można by porównać do miecha — nasze, są budowy o wiele bardziej skomplikowanej, bo też i zadanie ich jest niebyłejakie.

Przyjrzyjmy się im bliżej. Płuca zwierząt, tzw. lekkie, które widzimy w oknach sklepów ze sprzedażą mięsa, mogą dać pojęcie o płucach człowieka. Płuca składają się z dwóch części: z płuca prawego i z płuca lewego, połączonych z tchawicą za pomocą rozgałęzionych rureczek, które tworzą oskrzela. Płuca są barwy cielisto-różowej, każde z nich umieszczone w worku z cieniutkiej błonki, zwanej opłucną. Zamiast właściwej im blado-różowej barwy przybierają często kolor brudno-szary w czarne plamy: są to cząsteczki sadzy, które osiadają na płucach przez długotrwałe oddychanie zadymionym powietrzem.

Na delikatnej błonie pokrywającej je, znajdują się nieraz zgrubienia i chropowatości jako pozostałość po przebytych zapaleniu opłucnej, lub też nawet blizny i gruźelki będące śladami wyleczonej gruźlicy.

Z wyglądu swego płuco podobne jest do bardzo delikatnej gąbki. Oskrzela składają się z gałązek, zakończonych maleńkimi torebkami, są to pęcherzyki płucne. Oskrzela można porównać do grona winnego: oskrzela są gałązkami a pęcherzyki gronami. Te pęcherzyki tworzą główną masę tkanki płucnej; są tak drobne, że ich nie można dojrzeć gołym okiem, a jest ich w płucu zgorą $1\frac{1}{2}$ miliona! Każdy pęcherzyk jest otoczony siateczką z drobnutkich naczyń włoskowatych, wypełnionych krwią. Krew z tych naczyń łączy się z tlenem wdychanego powietrza i w ten sposób tlen dostaje się do ogólnego krążenia krwi. Przez szkło powiększające można dojrzeć, że tkanki płuc wyłożone są drobnutkimi rżęskami, które są w nieustającym ruchu, jak łan zboża poruszany, podmuchem wiatru. Te rżęski mają za zadanie zatrzymywać kurz wdychany z powietrzem, a za pomocą ruchu wymiatują go z płuc do kitani, z której już łatwo daje się wydalić. Dla tego też śluz odpluwany przy porannym kaszlu ma nieraz ciemne plamki — cząsteczki kurzu, gdyż niestrudzeni zamiatacze pracowali bez przerwy przez całą noc, podczas naszego snu.

Jeżeli do płuc dostaną się jakie szkodliwe materie, jak nieczystości, gazy lub chorobotwórcze drobnoustroje, wówczas wywiązuje się stan zapalny. Jeżeli ten stan obejmuje górne drogi oddechowe — nazywa się zapaleniem oskrzeli, jeżeli się rozszerza na worki płucne — jest to zapalenie płuc. Wówczas cały narząd krążenia krwi staje do pracy nad pokonaniem wroga. Śluz dostaje się do kanalików oskrzeli, drażni je i wywołuje kaszel i odpluwanie. Przez uszkodzone ścianki naczyń włoskowatych, powietrze łączy się bezpośrednio z krwią, która krzepnie, wskutek czego cała część płuc objęta zapaleniem zostaje pozbawiona dostępu powietrza. Następnie oczyszczenie i odrodzenie zniszczonej tkanki płucnej wymaga długiego czasu, a szczęśliwy obrót choroby zależy od siły i odporności zdrowej części tkanki płucnej. Te objawy w zapaleniu płuc podobne są do przyczyn tonięcia, gdy, zamiast powietrza, płuca wypełniają się wodą i człowiek umiera wskutek braku ilości tlenu, niezbędnej do utrzymania życia.

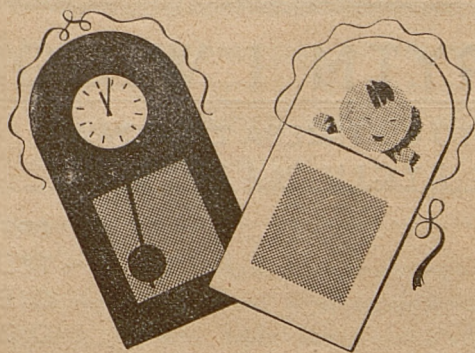
Drogi oddechowe. Powietrze jest niezbędnym warunkiem życia. Bez powietrza wszelkie czynności organizmu ustają i życie gaśnie. Powietrze składa się, jak wiadomo z dwóch najważniejszych części składowych: tlenu, który jest gazem niezbędnym dla utrzymania przy życiu człowieka, zwierzęcia i rośliny — i z azotu. Oprócz tych dwóch

składników, znajdują się w powietrzu ślady innych pierwiastków i różne gazy zanieczyszczające, cząstki pyłu i drobnoustroje, przenoszone przez ruch powietrza. Gdyby nie to, że nasze narządy oddechowe są doskonale uzbrojone przeciw niebezpieczeństwu grożącemu ze strony nieproszonych gości pod postacią szkodliwych substancji, człowiek

nie mógłby żyć w zakażonym powietrzu, którym zmuszony jest oddychać w przeludnionych miejscach zamieszkania.

Spróbujmy zapoznać się, chociaż ogólnikowo, w jaki sposób odbywa się proces oddychania. Powietrze dostaje się do płuc przy pomocy ruchu żeber i przepony; przepona, zawieszona między klatką piersiową a jamą brzuszną, kurczy się i opuszcza podczas wdychania; żebra, mające kształt przepołowionej obręczy, przymocowane są do kości pancerzowej, opuszczają się przy wydechu, klatka piersiowa zwęża się a przepona unosi się w górę.

(d. c. n.)



OD PIERWSZEJ CHWILI

po urodzeniu pielęgnuje się dziecko
Pudrem, Mydłem i Kremem BEBE
SZOFMANA, stosowanymi przez
Kliniki Ginekologiczne i Pediatryczne
Uniwersytetów Polskich

O DOBRĄ POMOC DLA OFIAR GAZÓW PRZEMYSŁOWYCH

W przemyśle węglowym, hutniczym i chemicznym zdarzają się dość często wypadki zatrucia robotników gazami. W górnictwie zdarzają się zatrucia gazami kopalnianymi, w hutnictwie tlenkiem węgla, wydobywającym się z pieców hutniczych, generatorów i tp., w przemyśle zaś chemicznym najróżnorodniejszymi gazami i parami, zależnie od rodzaju produkcji. Zatrucia przebiegają zwykle gwałtownie, niespodziewanie i wskutek tego ofiarą ich padają często życia ludzkie.

Zakłady przemysłowe, w których istnieje niebezpieczeństwo za-

RYTM I WIGOR SERCA

OTO CO TRZEBA ZACHOWAĆ
W ŻYCIU NAJDŁUŻEJ

PRZY SKLEROZIE, ARTRE-
TYZMIE, PRZEWLEKŁYCH
CIERPIENIACH DRÓG
ODDECHOWYCH,

NATURALNY SOK CZOSNKU FF

A P T E K A M A Z O W I E C K A

— W A R S Z A W A , U L . M A Z O W I E C K A 1 0 —

trucia gazami, winny mieć zorganizowaną dobrą akcję ratunkową. W Niemczech, w okręgach przemysłowych Westfalii i Nadrenii, sprawę tę rozwiązano w ten sposób, że każdy większy zakład przemysłowy posiada własny oddział przeciwgazowy i drużynę ratowniczą. Robotnik, który uległ zatruciu, zostaje natychmiast przeniesiony do ambulatorium fabrycznego, gdzie znajduje się aparat tlenowy i środki ratownicze. Zastosowana natychmiastowa pomoc przywraca mu życie i chroni przed dalszymi następstwami zatrucia gazem. Niezależnie od tego istnieje w tamtejszym przemyśle powszechna organizacja ratunkowa, na wypadek dużych katastrof górniczych i przemysłowych, która składa się z drużyn poszczególnych zakładów i posiada zgóry opracowany plan wspólnej akcji ratunkowej w wypadku żywiołowej katastrofy.

U nas rozwinięte jest ratownictwo przeciwgazowe tylko w kopalnictwie, natomiast w przemyśle przysposobienie przeciwgazowe nie jest należycie zorganizowane. Brak jest w wielu zakładach przemysłowych ludzi wyszkolonych w ratownictwie, brak jest masek przeciwgazowych i środków ratunkowych. Wynikiem tego zaniedbania mogą być poważne ofiary w ludziach w wypadku większych katastrof, niezależnie od sporadycznych wypadków zatrucia, które się zawsze zdarzają.

Przysposobienie przeciwgazowe przemysłu posiada duże znaczenie nie tylko ze względu na zatrucia przemysłowe, ale i ze względów

CHORA WĄTROBA rujnuje organizm. Skutecznie pomaga w tych niedomaganiach **SÓL MORSZYŃSKA** lub **WODA GORZKA MORSZYŃSKA**

Żądać w aptekach i składach aptecznych.

wojskowych. Organizacje L. O. P. P. i Polskiego Czerwonego Krzyża winny dołożyć starań, aby w każdym zakładzie przemysłowym, gdzie istnieje niebezpieczeństwo zatrucia gazami, była zorganizowana akcja ratunkowa.

HIGIENA PRACY BIUROWEJ

Warunki zdrowotne pracy w biurach, bankach i urzędach nie zostały dotąd w żadnym państwie unormowane przez ustawodawstwo ochronne pracy, mimo iż warunki te przedstawiają się w największej części bardzo niepomyślnie i przyczyniają się w dużym stopniu do obniżenia stanu zdrowotnego pracowników umysłowych.

Lokal biurowy powinien być zabezpieczony przed nadmiernymi wahaniami temperatury, wilgocią i, o ile tylko możliwe, przed hałasem i wstrząszeniami. Wysokość pomieszczeń nie powinna być mniejsza niż 3 m. Na jedną osobę powinno przypadać co najmniej 12 m³ przestrzeni. Sufit i ściany powinny być malowane na biało, od dołu zaś do wysokości 2 m farbą olejną. Jest rzeczą pożądaną, aby podłogi były pokryte linoleum lub gumą w celu ochrony nóg przed zimnem; posadzki dębowe nie powinny być śliskie.

Bardzo ważną jest sprawa oświetlenia biura, naturalnego i sztucznego, jak i wietrzenia i opalania pomieszczeń biurowych. Temperatura w zimie powinna wynosić około 20°C. Ważne znaczenie ma budowa stołów i stołków, których wymiary powinny odpowiadać normom fizycznym pracujących.

KOMUNIKAT W SPRAWIE SZKOLENIA LEKARZY OŚRODKÓW ZDROWIA

W czasie od 5 kwietnia do 1 maja 1937 r. odbędzie się w Państwowej Szkole Higieny, z inicjatywy Ministerstwa Opieki Społecznej, IX-y kurs dla lekarzy Ośrodków Zdrowia.

Ministerstwo Opieki Społecznej ze względu na ważność zagadnienia, jakie stanowi prawidłowa

organizacja i działalność Ośrodków Zdrowia i konieczność posiadania odpowiednio przeszkolonego personelu lekarskiego, pragnie zainteresować powyższym kursem wszystkich lekarzy, a w szczególności lekarzy, którzy bądź już pracują w Ośrodkach Zdrowia, bądź też chcą się zapoznać z tym działem pracy, w celu objęcia w przyszłości stanowisk lekarzy Ośrodków Zdrowia.

W celu ułatwienia lekarzom pracującym już w Ośrodkach Zdrowia przybycia na kurs, Państwowa Szkoła Higieny będzie mogła, z funduszków Ministerstwa, przyznać pewną liczbę stypendiów, w wysokości nieprzekraczającej 100 zł. na osobę. Zgłoszenia na kurs oraz podania o stypendium z poparciem właściwej władzy, kandydaci winni wnieść do Państwowej Szkoły Higieny, ul. Chocimska 24 w Warszawie, do dnia 15 marca 1937 r.

Do podania należy dołączyć: a) krótki życiorys, b) poświadczenie stwierdzające charakter zajmowanego stanowiska w Ośrodku Zdrowia.

Wpisowe na kurs wynosi 4 zł. Uczestnikom kursu zarezerwowane będą pomieszczenia w Bursie Państwowej Szkoły Higieny, gdzie koszt pobytu wraz z utrzymaniem wyniesie 4 zł dziennie od osoby. W zgłoszeniu na kurs należy zaznaczyć, czy kandydat zamierza korzystać z bursy.

Kierownik Państwowej Szkoły Higieny
Dr. med. W. Chodźko



„STAŁY CZYTELNIK” W BYDGOSZ-
CZY: golenie głowy łojotoku u Pana nie wy-
leczy. Radzimy zwrócić się do lekarza cho-
rób skórnych.

„CIEKAWA” W KOSTOPOLU: nic po-
ważnego, możemy Panią zapewnić. Codzien-
na gorąca kąpiel i zmywanie całego ciała
mydłem — a wynik zapewniony.

„CÓRKA” W CIESZYNIE: ojciec Pani
jest zupełnie zdrow i żadne leczenie nie jest
mu chwilowo potrzebne.

„WDZIĘCZNA” W LUBLINIE: dziękuję-
my za słowa uznania.

P. KAZIMIERZ W. W SKOCZOWIE: ra-
dzimy skierować ojca Pana niezwłocznie do
szpitala. Sprawa jest poważniejszą, aniżeli
się to Panu wydaje.

„STUDENTKA”: zdaje się Pani. Wyjazd
za granicę nie jest potrzebny. Zechce się
Pani zwrócić z całym zaufaniem do lekarza
specjalisty chorób kobiecych, a napewno
znajdzie się i w kraju na to rada.

„EMERYT” ZE ŚLĄSKA: radzimy Panu
niezwłocznie zwrócić się do lekarza specja-
listy chorób dróg moczowych. Zupełnie
słusznie podejrzewa Pan, że sprawa jest
w stadium zaawansowanym.