

# Przewodnik Zdrowia

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.



Szlachetno zdrowie, nikt się nie dowi-  
jako smakujesz, aż się zepsujesz!

Przedruk wszelkich n-  
szych artykułów, o ile  
przeciw temu nie za-  
strzegli się autorzy.  
dozwolony jest tylko  
z wyraźnym podaniem  
Przewodnika Zdrowia  
(Berlin) jako źródła.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckim 2,50 M. — w austro-węgierskim 3 korony — w rosyjskim 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europejskich i Ameryce 2,70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. = 1 kor. 50 hal.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany p. nr. t. 115. Numer osobny 25 fen. Prawd z i w i e u b o d z y odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (60 hal.) w znaczk. poczt. na opłatę przesyłki.

**Nr. 1.** | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32. | Styczeń.

**Treść:** Do Czytelników „Przew. Zdrowia“ przy zmianie roku i stulecia — Nasz wiek nerwowy. Wedle prof. Krafft-Ebinga. — Z kim się żenić, kogo brać za męża? (Wybór małżonków ze stanowiska higienicznego). — Tajemnicze środki i ich składniki. — Przestrogi i rady. — Z chwil bieżących. — Rozmaitości. — Piśmiennictwo.

## Do Czytelników „Przewodnika Zdrowia“

przy zmianie roku i stulecia.

W zdrowym ciele zdrowa dusza!  
Stare głosi tak przysłowie;  
A rzecz znana, że przysłowie  
Nigdy głupstwa nie wypowie.

Więc Układnia „Przewodnika“  
Mając zdrowie wciąż na względzie,  
Z zmianą roku i stulecia  
W myśl tę dalej służyć będzie.  
W myśl rozumną, szczerą, silną,  
Praw przyrody zrozumienia —  
Która, gwałtem gwałt odpiera  
I w swych prawach się nie zmienia.

Lecz niestety! wieluż z ludzi  
Przepomina jej znaczenie;  
Wyglądają też dlatego  
Nie jak ludzie — lecz jak cienie.

By więc wzmacniać, krzepić słabych,  
By wskazówki dać i rady, —  
Jakie prawa są przyrody,  
Jak należy iść w jej ślady,  
Jak się ustrzedz od niezdrowia,  
Które wzrasta, nie zanika, —  
Oto celem będzie pisma  
I dążeniem „Przewodnika“.

A jeżeli gdzieś w potrzebie  
Nasza praca z d r o w i a doda,  
To w tem, wierz nam Czytelniku.  
Cała nasza tkwi nagroda.

Berlin w styczniu 1900.

Układnia (Redakcja) „Przewodnika Zdrowia“.

## Nasz wiek nerwowy.

Wedle prof. Krafft-Ebinga.

Człowiek na końcu dziewiętnastego a na początku dwudziestego wieku ma prawo być dumny z osiągniętego w ostatnich czasach nadwyzyczajego rozwoju nauk i sztuk, przemysłu i handlu. Porobił on odkrycia, które dokonały przewrotu w świecie, umiał zaprzędz do służby potężne siły przyrody w postaci pary i elektryczności i tym sposobem pokonał czas i przestrzeń. Wiek dziewiętnasty również był nieraz świadkiem walki duchowej, jaka się toczyła zwyciężko w imię najszlachetniejszych celów ludzkiego istnienia. Doczekał się on ponownego rozkwitu sztuki i przemysłu, jako też wielkiego postępu medycyny, który znacznie osłabił obawę pomorów (epidemij), zapewnił obronę przed chorobami i dał możność przedłużenia życia, oraz utrzymania w zdrowiu ustroju człowieka. Stosunki międzynarodowe, ułatwiane przez znakomite środki komunikacyjne, pozwalają nam korzystać z produktów, pochodzących z najrozmaitszych części świata, i dają tę błogą pociechę, że życiu ludzkiemu, jak daleko sięga cywilizacja, nigdzie nie może odtąd zagrozić klęska głodu.

Mając na względzie powyższe pewniki, możnaby było sądzić, że człowiek współczesnej cywilizacji coraz bardziej się zbliża ku *szczęściu, zdrowiu i zadowoleniu*, czego zdają się dowodzić: oświata, wykształcenie i wygody, jakich dostarcza udoskonalone życie kulturalne.

Niestety, jest-to jednak złudzenie! Człowiek współczesnej kultury hynajmniej nie jest ani spokojny, ani zdrowy, ani zadowolony ze swego bytu. Przypuśćmy nawet, że sobie wygodnie urządzi swoje mieszkanie i upiększy je dziełami sztuki, oraz ozdobnymi sprzętami, że zasiądzie w swym starodawnym pokoju, otoczony wszystkim, co może uczynić życie przyjemnem i rozkosznem — brak jednak właścicielowi owego pięknego mieszkania prostoty dawnych czasów, które nie bez słuszności nazywamy dobremi, brak mu starych dobrych obyczajów. Być może właśnie w tej chwili ma przed sobą telegram, który go uwiadamia o wyścigach, o walce wyborczej, o operacjach giełdowych, w których bierze

udział — albo może jest kupcem i wskutek tego zajęty jest bilansem swego interesu i zobowiązaniami terminowemi, przyczem przemysłowa nad coraz bardziej wzrastającymi potrzebami domu, między którymi niepoślednie zajmują miejsce arystokratyczne zachcianki syna, drogie toalety i podróże do wód jego żony i córek.

Tak, zaiste, nie jest dotychczas szczęśliwym ani spokojnem życie wielu ludzi. Na świetny obraz kultury, jaki możnaby było narysować w wyobraźni i oczekiwać w rzeczywistości, pada ponury cień. Bładym, zmar wionym, rozdrażnionym, niestałym przedstawia się człowiek współczesnej cywilizacji, szczególnie mieszkający w jej centrach, tj. wielkich miastach, a że się nie czuje szczęśliwym, wodowem może być fakt, iż tak sympatycznie przyjętym został beznadziejny pogląd na świat Schoppenhauera i E. v. Hartmana.

Robakiem, który toczy owoc życia cywilizowanego, zatruwa naszą energię życiową i pozbawia nas szczęścia na ziemi, jest t. zw. *nerwowość*, powszednie i ogólne wyrażenie, przyjęte dla rozmaitych stanów nerwowych, począwszy od słabości i rozdrażnienia, a kończąc na wyraźnych chorobach nerwowych. Z tego chorobliwego stanu naszych nerwów pochodzi w znacznej części owa skłonność do „weltszmercu“\*) i pesymizmu, skłonność, która przenika szerokie warstwy dzisiejszego społeczeństwa i daje się mierzyć; nie mówiąc już o innych niepokojących objawach, wskazujemy tylko na coraz to bardziej wzrastającą ilość samobójstw i chorób umysłowych.

Te fakty jednak są jedynie najjaskrawszymi z pośród wszystkich innych objawów, przekonywających o osłabieniu układu nerwowego.

Wspomnijmy, dla przykładu, choćby o owej bojaźni i niepokoju, które opanowują ogół, gdy jakiegokolwiek, nawet dość dalekie, niebezpieczeństwo zagrozi zdenerwowanej ludności.

Obawa przed epidemią, politycznym przewrotem, giełdowym krachem, wojną, socjalizmem i innymi katastrofami, utrzymuje niezliczoną ilość ludzi w ciągłym niepokoju i rozdrażnieniu i groźną chmurą rozciąga się na pogodnym widnokręgu ich istnienia. Podobne objawy spotrzegamy w czasach średniowiecznych:

\*) Wyraz niemieckiego poety Heinego.

straszliwe wojny, zarazy, klęski głodowe nawiedzały ludność, budziły ponure zwątpienie i wywołały usposobienie chorobowe czyli patologiczne, które się objawiało w rozmaitych epidemiach psychicznych (wyprawy dzieci na wojnę krzyżową itp.).

Nasz wiek jednak jest daleko więcej nerwowy, niż czasy średniowieczne; bojaźń i nerwowe rozdrażnienie naszych przodków były koniecznym następstwem świadomości swojej cielesnej (fizycznej) i umysłowej niemocy wobec klęsk narodowych.

Epidemie, jakie nas obecnie nawiedzają, nie są już bynajmniej tak straszne, jak „czarna śmierć“, owa groza przeszłych wieków; obecnie potrafimy już stawiać im opór; przesąd i obawa przed nadprzyrodzonym rozwiały się dzięki dobroczynnemu wpływowi nauk przyrodniczych i medycyny; państwa są dość silne, by bronić mienia i dobytku swych obywateli przed wewnętrznymi i zewnętrznymi nieprzyjaciółmi, a jednak drży znaczna część ludności, gdy się gdziekolwiek ukaże jaka choroba pospólna (epidemia). Dość przypomnieć ów panieżny strach, jaki opanował Europę, kiedy przed paru laty pojawiła się dżuma w Astrachaniu, lub obawę cholery w r. 1884. Nie mówimy już o tym bezustannym niepokoju, który przygniata całe warstwy ludności, o tej niepewności, z jaką ludzie oczekują socjalnych rewolucyj, nowych wojen i innych jeszcze okropności.

Niepokój ten zakrada się obecnie nawet do umysłów dzielnych i odważnych, i kto znosi lekkie dreszcze, ten niechaj przeczyta Johannes'a Scherra, przepowiadającego na koniec dziewiętnastego stulecia olbrzymi powszechny pożar, wobec którego rewolucja francuzka wydaje się jedynie wesołym „fajerwerkem“.

Nie można jednak powiedzieć, aby takie majaczenia ducha naszego czasu były pozbawione wszelkiej podstawy, jak często nie brak jej i majaczeniom chorego. Stosunki nasze społeczne bynajmniej nie są sielankowe. Wielka rewolucja francuzka zburzyła prawne i społeczne stosunki, jakie się urobiły w ciągu całych wieków; nowe zaś, jakie ze sobą przyniosła, nie zdążyły jeszcze przyjąć się, ani ustalić. Wskutek tego rewolucja zachwiała równowagę i dotychczas jeszcze

odeczuwamy na sobie następstwa owego gwałtownego wstrząśnienia w życiu narodów europejskich. Zaledwie nadała nowe prawa i pozycję trzeciemu stanowi w życiu społecznym, aliści czwarty stan już rości także pretensje do swych mniemanych praw i często wyraża je bynajmniej nie w sposób parlamentarny, lecz zapomocą dynamitu, pożaru i mordy. Utworzyły się wolne instytucje w państwach, których obywatele wcale jeszcze do tego nie dojrżeli; zawrzała walka między rozmaitemi narodami; spór między państwem i kościołem jest jeszcze dalekim rozwiązaniem; nowe państwa, powstałe na gruzach dawnych, nie zdążyły się jeszcze utrwalić, ani zamknąć w określonych granicach; wielkie kwestje narodowo-ekonomiczne pozostają dotychczas bez odpowiedzi; we wszystkich państwach widzimy tenże sam brak finansowy, słyszemy też same skargi na ciężar podatków, co w znacznej części pochodzi ze wzajemnej obawy państw i kolosalnego gromadzenia zasobów wojskowych. Wskutek zwiększania się potrzeb zbyt szybko rozwijającego się życia cywilizowanego, zmniejsza się wartość pieniędzy, wszędzie powstaje współzawodnictwo (konkurencja), tak w dziedzinie sztuk i nauk, jak handlu i przemysłu. Obawy jednak, jakie drogą naturalną wypływają z tego rodzaju stosunków społecznych i politycznych, są stanowczo przesadzone i chorobliwe, i świadczą o nadmiernem pobudzeniu i rozdrażnieniu układu nerwowego, o ile są przyczyną bezustannych trosk, osłabienia energii i zmniejszenia się wiary we własne siły.

Ta ogólna bojaźń przed klęskami narodowymi najwidoczniej wpływa z tego samego źródła, co i bojaźń, jaką widzimy u jednostek chorych nerwowo, które lękają się najróżnorodniejszych nieszczęść, grzmotów i piorunów, zamkniętych miejsc, wściekłych psów, ognia, a najbardziej pożaru teatru, apopleksji i chorób zaraźliwych.

Bojaźń jest słabością. Nerwowe osłabienie współczesnego pokolenia jest przyczyną jego tchórzliwości. Gdzie taka bojaźń opanowuje wszystkie warstwy ludności w jednej epoce, tam mamy prawo mówić o wieku nerwowym.

I rzeczywiście, słyszemy dziś skargi na coraz częstsze i coraz groźniejsze ukazywanie się cierpień nerwowych we wszystkich warstwach ludności. Nie-

sposób wszakże wyrazić tego wzrostu nerwowości w cyfrach statystycznych. Te ostatnie mają jedynie na względzie jawnie zdeklarowane choroby nerwowe. O ogólnej nerwowości, o pogorszeniu się budowy fizycznej w masach, które niewątpliwie stały się nerwowymi i noszą na sobie piętno łatwo pobudliwej słabości, wnosić można jedynie na zasadzie skutków. Do takich należy wzrost nierządu (prostyteuji), przestępstw moralnych, samobójstw, chorób, umysłowych pijaństwa i nareszcie używania pewnych rozdrażniających środków, które jeszcze bardziej niszczą nasz, już i tak stargany, układ nerwowy.

Kto tylko bada społeczne (socjalne) i biologiczne warunki współczesnego życia, ten musi dojść do rozpaczliwego wniosku, że społeczeństwa nasze czeka fizyczna i moralna ruina, jeżeli nie użyjemy środków zapobiegawczych, sprężyn, które pozwolą kulturze normalniej się rozwijać, starganemu ciału uspokoić się, wzburzonej duszy ześrodkować, dążeniom zaś ludzkim obrać szlachetniejsze i moralniejsze cele. Błogi wpływ takiej zmiany warunków sprawi, że nastanie epoka wyższego stopnia kultury, podczas której prawdziwa etyka ducha umożliwi pokojowe sąsiedowanie narodów, zniszczy na zawsze narodową, socjalną i religijną nienawiść, a prawdziwa etyka ciała w badaniu i poznawaniu praw, jakie rządzą przyrodą, znajdzie rozumną wskazówkę dla higienicznego sposobu życia.

Nim nastąpi ten wiek szczęśliwy, historia ludzkości skreśli jeszcze niejedną czarną kartę. Nienawiść rasowa i walka klas, nędza i choroby, czezo ubieganie się o materialne korzyści, przy wyczerpywaniu najszlachotniejszych sił duszy i ciała, przy utracie moralnych dóbr życia (zdrowia, szczęścia rodzinnego, szacunku), będą długo jeszcze dziesiątkowały i unieszczęśliwiały ludzkość. Walka o byt — oto hasło współczesnej cywilizacji.

Przyczyny tej walki należy szukać w nienormalnym życiu, sprzecznym z prawami przyrody.

(Dokończenie nastąpi).

## Z kim się żenić, kogo brać za męża?

(Wybór małżonków ze stanowiska higienicznego).

Ludzkość z dawien dawna walczy usilnie, a mniej lub więcej szczęśliwie,

z dwoma wielkimi wrogami, z nędzą i chorobą. Obmyśleniem środków przeciwko biedzie i nędzy zajmują się najcięższe głowy społeczeństwa, osoby prywatne i państwa czynią wszystko, co wydaje się pożytecznym celem ułatwienia szerokim masom ludności walki o byt. Walkę z chorobą pozostawiono dotychczas wyłącznie stanowi lekarskiemu, i byliśmy zadowoleni przez długi czas, gdy chorobę, skoro się pojawiła, albo raczej objawy choroby przytłumiono lub usunięto.

O usunięciu przyczyn licznych chorób za mało dotąd myślano. Dopiero leczenie przyrodne pełnęło działalność prywatną i publiczną na nowe tory.

Jeżeli mamy choroby ze świata wypędzić a przynajmniej ograniczyć, należy ludność oświecać co do przyczyn powstawania różnych chorób i uczyć unikania powodów do choroby.

Jedną z przyczyn osłabienia cielesnego i duchowego nowoczesnej ludzkości jest zawieranie nieogłędne małżeństw, brak względu na wymogi higieny. W ten sposób dzieje się niestety, że jedno z najszlachotniejszych, najświętszych urządzeń ludzkości, jakim jest niezaprzeczenie małżeństwo, staje się wprost źródłem zwyrodnienia.

Tak być nie powinno. A zmieni się to jedynie wtedy, gdy i w tym względzie na przepisy higieny na wymagania przyrody zważać będziemy.

Wybór małżonków odbywać się powinien zawsze na podstawie rozumnych zasad zdrowotnych.

Każdy, kto wstępuje w stan małżeński, powinien sobie uprzytomnić, że ma pewne obowiązki wobec społeczeństwa, które rozwijać się może jedynie wtedy, gdy poszczególne rodziny są zdrowe na ciele i duchu — a obowiązki te wykonać każdemu tem łatwiej, że wypełnienie ich zapewnia jemu samemu szczęście do końca życia, a chroni go od zawodów, bólów i nieszczęść!

Skoro dwoje osób zabiera się do stanu małżeńskiego, powinny nietylko zadawać sobie pytanie, czy wiąże ich wzajemna skłonność i czy stosunki ich materialne pozwalają na związek, — powinni z równą sumiennością zbadać, czy i zdrowotne stosunki sprzyjają połączeniu.

Z połączenia dwojga osób niestosujących się do siebie pod względem cielesnym (fizycznym) wynikają przykrości i zawody dla nich, a nie mniej zawody

dla społeczeństwa, którego rozwój zależy przecież od prawidłowego rozwoju życia rodzinnego.

Nie wypędziny ze świata nędzy, nie wypędziny choroby, dopóty przy wyborze małżonków kierować się będzie jedna lub druga strona albo i obie, względami czysto majątkowemi, względami na stosunki i stanowisko jedynie.

Choroby a przynajmniej skłonność do chorób jest dziedziczną — jakże więc mogą nowe pokolenia odznaczać się potrzebnem zdrowiem, gdy rodzice ich niewłaściwym doбором zarodki chorób lub słabości im przekazali?!

Przy zawieraniu małżeństw pierwszą zasadą higieny jest oczywiście wzgląd na *wiek*. Różnica wieku pomiędzy mężczyzną a kobietą nie powinna przenosić lat dziesięciu. Z połączenia starca z młodą silną niewiastą nie może wyniknąć potomstwo zupełnie zdrowe i silne. Kobiety więc nie powinny takich małżeństw nieodpowiednich co do wieku zawierać — sama już różnica w stopniowaniu zmysłowych popędów wystarcza, aby je uczynić nieszczęśliwemi. Rozgoryczenie ich odbijać się musi niekorzystnie na usposobieniu, na charakterze potomstwa, choćby i słabość fizyczna ojca miała pozostać bez szkodliwych wpływów. Doświadczenie przecież uczy, że w tych razach potomstwo zawsze odziedzicza niedomagania rodzica słabszego.

Ze zaś wogóle właściwości cielesne są dziedziczne tak samo, jak duchowe, stwierdzili to oddawna najwybitniejsi badacze.

W kronikach lekarskich zapisano szereg najrozmaitszych ciekawych wypadków, stwierdzających dziedzictwo cielesnych właściwości. W berlińskim „Panopticum” pokazywano w r. 1896 chłopczyka, Polaka, z twarzą jak psi łeb zupełnie obrośniętą włosami. Chłopiec odziedziczył był głowę taką po ojcu i dziadku. Pewien żołnierz stracił był, 15 lat przed ożenieniem się, lewe oko skutkiem zapalenia i obaj synowie jego urodzili się bez lewego oka, na miejscu którego znajdował się tylko jakoby zaczątek pierwotny oka. Darwin opowiada dwa takie wypadki: pewien mężczyzna miał na brodzie głęboką bliznę — dzieci jego rodziły się z podobną blizną; inny miał bliznę na policzku, a dzieci miały podobneż znamię. Przykładów tego rodzaju można by wliczać setkami.

Ze słabość cielesna matek odbija się na dzieciach, na to dowodem jaskrawym śmiertelność potomstwa robotnie po zakładach, gdzie dużo wyziewów ołowiu, żywego srebra itp. Na 140 porodów u takich niewiast stwierdził francuski badacz Tardieu 82 wypadki poronienia! Badacz niemiecki Hirt dowiódł, że na 100 dzieci robotnie z fabryk zwierciadeł umiera w pierwszym roku życia 65, podczas gdy ogólna cyfra największej śmiertelności dzieci w pierwszym roku, *po miastach wielkich*, wśród najgorszych warunków zdrowotnych, wynosi przecież tylko 40 na sto!

Płód ludzki w czasie życia macicznego bardzo jest wrażliwym na wszelkie wpływy chorobliwe, jakim matka sama w tym czasie ulega, tak że i choroby ostre zaraźliwe, jak cholera itp., na płód się przenoszą. Z drugiej strony również i stan chorobliwy ojca udziela się płodowi. W ten sposób częstokroć choroby i słabości obojga rodziców stają się smutnem dla płodu dziedzictwem!

Ale podczas gdy ogólnie słabości występują zwykle dopiero w późniejszym wieku i tylko w razie niehygienicznego życia, dają się silniej we znaki, — pewne choroby od pierwszej chwili życia, są dziedzictwem człowieka i bądź to wczesną śmierć mu gotują, bądź też żywot pełen przygnębienia i bólów.

(Dokończenie nastąpi).

## Tajemnicze środki i ich składniki.\*)

III.

*American Coughing Cure* (zachwalane w p. piśmie poznańskim) przeciw kaszlu i chorobom płucnym, składa się wedle chemika Bischoffa ze zgęszczonego syropu cukrowego zmieszanego z sokiem cybulowym.

*Conservateur* dla cierpiących na włosy — składa się z 10 części tynktury Pomornika czyli Arniki, 5 cz. gliceryny, 10 cz. wysokoku czyli spiritusu i 60 cz. wody.

*Pain-Killer* jest wedle F. Hoffmanna, mieszanina z mydła, kamfory i olejków

\*) Podawać będziemy i nadal wiadome nam składniki wszelkich tych środków, o które Sz. Czytelnicy się nas zapytają lub odnośne ogłoszenia z pism polskich nam nadesła.

aromatycznych a mianowicie olejku gwóźdźkowego; prócz tego dodaną jest tynktura z pieprzu hiszpańskiego (*Capsicum*) i płyn amoniakowy.

*Pomada na porost włosów* wedle Anny Csillag składa się wedle Bischoffa z zwykłej tłustej pomady z domieszką drobnych cząstek olejku bergamotowego, balsamu peruwiańskiego itp.

## Przestrogi i rady.

**Więcej ruchu i swobody dla osesków!** Następujący przyczynek dla higieny dziecka podaje dr. A. Schmidt w roczniku dla lecznictwa dzieci. Niemowlęta karmione piersią i piastowane na rękę, wyglądają także dla tego lepiej i są zdrowsze w stosunku do dzieci karmionych z flaszki (jak n. p. praktykuje się to w szpitalach), ponieważ mają odpowiednio dosyć ruchu. Owe powstawanie tak zwanej „choroby szpitalnej“, owe charakterystyczne wieczne kwękanie u dzieci w szpitalach mimo najlepszego odżywiania i higieny, jest tylko wynikiem braku ruchu u dzieci.

Wskutek tego, dr. Sch. radzi, ażeby niemowlęta przed każdym jedzeniem przynajmniej przez kilka minut były obnoszonemi. Również należy kilka razy na dzień uwolnić dziecię na pewien czas z powijkaków i dozwolnić mu swobodnych ruchów.

Przez ten konieczny dla zdrowia ruch, ułatwia się dziecku oddychanie, przyspiesza rozwój piersi i pobudza do lepszego trawienia.

**Wrażliwość mleka (Upomnienie dla gospodyń).** Z płynów, żaden nie jest tak wrażliwym na zapachy, jak mleko. Jeśli n. p. w pokoju postawimy naczynie z mlekiem, w bliskości źle zamkniętej flaszki ze smolą, to z pewnością możemy być pewni, że następnego już dnia, mleko nabierze silnego zapachu i smaku smoły.

To samo spostrzeżenie zauważymy, gdy mleko dłuższy czas postoi koło jakiegokolwiek bądź płynu o silnym, wydatnym zapachu.

Pewnikiem jest, że jeśli n. p. ustawimy rzędem pewną liczbę naczyń z mlekiem, równoległe tuż przy szeregu

naczyń z płynami lub rzeczami o silnej i wydatnej woni, to mleko już po ośmiu godzinach przejmie się smakiem i zapachem z najbliższego stojącego naczynia.

Substancje, które były używanemi do tego rodzaju doświadczeń, wymieniamy następujące: cebula, gaz węglany, terpentyna, dym tytoniowy, nafta, smrodzieniec czyli *Asa foetida*, kamfora, moszusz, cuchnące ryby itd.

Dowiedzionem jest, że mleko, w niektórych nawet wypadkach, przejęło się przy podobnych doświadczeniach, nie tylko smakiem i zapachem z płynu lub rzeczy z tuż obok stojącego naczynia, o czem wspominaliśmy, ale nawet w mniejszym lub większym stopniu zapachami wszystkich innych obok stojących naczyń.

W pojedynczych wypadkach, mleko nie traciło tego zapachu nawet po upływie kilkunastu (14) godzin.

**Ciepłomierz w kuchni.** W kołach lekarskich często się słyszy o tem, że ciepłomierz czyli termometr, bodaj czy nie jest bardziej potrzebnym w kuchni, w bufecie itd., aniżeli sólniczka lub pieprzniczka. Nie bez słuszności też mówią, że „kto w termometrze nie widzi potrzeby, ten brak jego na skórze swej własnej poczuje!“

I tak jest rzeczywiście. — Nieodzowną rzeczą w kuchni jest ciepłomierz, ażeby można oznaczyć stopień ciepłoty, przed spożywaniem potraw; zwykle bowiem jadamy potrawy za gorące, co często pociąga za sobą bardzo smutne skutki, dla naszego zdrowia i życia (patrz „Przew. Zdr.“ 1895: „Szkodliwość gorących potraw i napojów“.) Język i podniebienie chropowacieją i znieczulają się. W ten sposób z czasem tracą powoli swoją konieczną wrażliwość, a żołądek za tego rodzaju przekraczanie zasadniczych reguł zdrowia mści się później ciężko. — Szczególnie w takim domu, gdzie są małe dzieci, ciepłomierz jest koniecznym potrzebnym. Czy to zmierzyć ciepłotę potraw, czy temperaturę powietrzną w pokoju, czy też wodę do kąpieli itd. we wszystkich razach ciepłomierz jest niezbędnym. Dla całkiem małego jeszcze dziecka mleko nie powinno się podawać cieplejszem nad 35 stopni Celsjusza [czyli 28° R.]. Dla podrastających dzieci mleko może mieć już 38 stopni C. ciepła. Nasze żony lub co częściej mamki mają zwyczaj zmierzyć np. ciepłotę mleka we

flaszce... ręką. W ten sposób można się nieraz ogromnie omylić. A przecież stopień ciepła, to jest nieraz czynnik niezwykłej wagi.

Dla osób dorosłych, zupa powinna mieć najwyżej 45 do 47 stopni C. ciepła; kawa, herbata, czekolada nie więcej jak 35° C., piwo zaś nie mniej jak 11° C a woda nie powinna przekraczać 10 do 13 stopni Celsiusza — Jak często jednak niestety nie liczymy się z temi niezłomnymi zasadami higieny, jak często ją przekraczamy. — Wrzącą przynoszą zupełnie na stół, łakome dzieci, rzucają się na nią, spożywają i niszczą swój organizm.

Oto w pierwszym rzędzie cierpią zęby i żołądki dzieci, a wszystko tylko z winy niedbalstwa nieświadomości własnej matki. Złe zęby, rozmaite choroby i nieżyty żołądek, są właśnie smutnym wynikiem nieprzestrzegania należytego stopnia ciepłoty spożywanych przez nas potraw i napojów.

**Przeciwno bezsenności i zdenerwowaniu** doskonałym a prostym środkiem jest spożywanie dobrego, czystego *miodu*. Zawarty w nim cukier jest łatwo strawnym a cennym środkiem pożywym, mającym wpływ dodatni na ustrój nerwowy. Bardzo korzystnie działa na nerwy rumianek słodzony miodem. W braku zaś rumianku lub miodu używać należy *wody z cukrem*. Własności uspokajające tego napoju, które polegają właśnie na wpływie cukru na nerwy, znane były dawniej ogólnie i nierazkro do nawet po gospodach była do użytku gości woda cukrowa. Podziśdzeń niestety zdrowy ten napój wyparty został, jak wiele innych, przez napoje ostre wyskokowe, na których czele kroczy wszechwładne już niemal piwo. Warto więc przypomnieć sobie dawnego przyjaciela, tem więcej, że i lekarze najpoważniejsi nigdy nie ganili używania wody cukrowej i miodu, a często zalecali ją gorąco. Badacz np. tej miary, co Hufeland, wielkim był zwolennikiem wody cukrowej i polecał ją jako napój uspokajający i ułatwiający trawienie.

## Z chwil bieżących.

Nieprzyzwoitość „kopcenia“ podczas przedstawień teatralnych, podczas zabaw, tańców lub na zebraniach większych zauważyć można szczególnie u naszych

kochanych ziomków, zamieszkałych w Berlinie. Bez względu na wyblądłe twarze panienek, bez względu nawet na małe dzieci przybyłe z rodzicami na przedstawienie — prawie każdy trzeci mężczyzna pali zwykle gęstym kłębem swego „wybornego“ papierosa lub cygara, zabrudzając przez to sobie samemu i innym powietrze z wielką szkodą dla zdrowia. Mężczyźni ci niby to przedstawiciele siły, zdradzają tem przedewszystkiem swą wielką słabość, że nie mogą powstrzymać swej namiętności ani nawet na kilkadziesiąt minut. — Niegodziwy ten przywar rozwielmożnił się w ostatnim czasie tak bardzo, iż kilka rodzin oświadczyło nam, że jedynie z tej przyczyny wcale nie mogą uczęszczać na przedstawienia, zabawy a nawet na ogólne większe zebrania i posiedzenia towarzystw. Z tego już względu samego prosimy o wstrzymanie się od palenia w lokalu, do których gości zaproszono. Wydziały i zarządy towarzystw zaś, którym powierzono urządzenie odnośnego zebrania lub przedstawienia, powinny nie tylko na zaproszeniu i afiszu oznajmić, iż palenie tytoniu jest w tym a tym czasie wzbronione, ale powinny mieć sobie za obowiązek choćby tylko względem gości zaproszonych, każdemu „Zapominalskiemu lub Nieprzystojskiemu“ grzecznie ale stanowczo zakaz palenia przypomnieć. Wprzód jednak możnaby od takiego „bogatego dobrodzieja“ puszczającego pieniądź w powietrze ściągnąć podatek na rzecz biednych szkółek naszych w Berlinie na Przytulisko lub Konf. św. Jana Kantego!

**Towarzystwo ku zwalczaniu gry hazardowej** (w Poznaniu) wydało odezwę, w której przypomina swe chwalebne cele zwalczania w społeczeństwie naszym karcinarstwa i zaprasza wszystkich ludzi dobrej woli do przystąpienia do Tow. — W Berlinie mamy również sporą liczbę pańków mieniących się Polakami, którzy na zebrania polskie rzadko, albo nigdy nie przychodzą. Natomiast lubią nocami przesiadywać przy kartach i tracić w ten sposób grosz, zdrowie i swe talenta, z których Ojczyzna ma prawo żądania *dobrobku*. Możeby wzm. Tow. poznańskie raczyło urządzić filję w Berlinie, za co byliśmy bardzo wdzięczni.

## Rozmaitości.

**Próchnienie zębów u naszych studentów.** Przed rokiem jeden z kończących wydział lekarski warszawskiego uniwersytetu medyków zadał sobie pouczającą pracę zebrania szczegółów co do stanu i zdrowia oraz spotykanych chorób pomiędzy swoimi współkolegami. Z pracy tej ogłoszonej w „Zdrowiu“, dowiadujemy się, iż 90 proc. z pomiędzy 300 studentów Polaków, okazało się dotkniętymi próchnicą zębów lub brakiem takowych w mniejszej lub większej ilości. — Zasmucająca to statystyka!

**Wzrost różnych ludów.** Niektórzy twierdzą, że i Polacy należą do ludów będących na drodze do wyrodzenia się czyli powolnego zaniku. Jest to atoli twierdzenie mylne i różne zestawienia statystyczne dają odpowiedź stanowczo przeczącą temu. A. Zakrzewski, uczony warszawski, ogłosił wynik swych badań co do wzrostu poszczególnych ludów i Polakom w tabeli swej wyznaczył siódme miejsce. Według tabeli tej, miejsce pierwsze zajmują Szkoci, dalej idą Anglicy, Łotysze i Litwini, Szwedzi, Irlandczycy, potem Polacy, a za nimi Belgowie, Duńczycy, Niemcy badeńscy, Niemcy północni. Czesi; szesnaste miejsce ze rzędu zajmują Rusini, Francuzi. Rosjanie, Słowacy, Hiszpanie, Włosi, Węgrzy; 30-te miejsce Żydzi, a 37me i ostatnie Lapończycy.

Inni autorowie wykazują jeszcze korzystniejsze dla żywiołu polskiego cyfry.

**Ciepłota wewnętrzna.** Mimo największego zimna w przyrodzie każda istota organiczna, rośliny tak samo jak zwierzęta i ludzie posiada własną ciepłotę wewnętrzną, wyższą zwykle od temperatury zewnętrznej. U człowieka, jak wiadomo, wynosi prawidłowa ciepłota wewnętrzna około 37 stopni Celsiusza. Koty, tygrysy itd. mają 37—38 stopni, przeżuwacze (krowy itp.) 39—40, gołębie, kury, kaczki 43—44 stopni, ptaki wogóle przeciętnie 42 stopnie. Z pomiędzy ptaków najwyższą ciepłotę mają węże, mianowicie do 31 stopni, żółwie mają tylko 24 stopnie, ryby wykazują zawsze o 2 stopnie wyższą ciepłotę, aniżeli temperatura otaczającej je wody. Owady mają ciepłotę o 1 tylko stopień wyższą od ciepła otaczającej je

atmosfery, u mięczaków natomiast ciepłota wewnętrzna równa się temperaturze otoczenia.

Wszelkie zmiany w ruchu krwi, wywołane chorobami lub wiekiem, zmuszają lub zwiększają ciepłotę wewnętrzną. U zwierząt w czasie snu zimowego, spada ciepłota stosunkowo bardzo nisko, lecz po zbudzeniu zaraz się wznosi.

Ludzie i zwierzęta ssące mogą skutkiem swej ciepłoty wewnętrznej znieść pożądanie zimno, to jest ochłodzenie otaczającej atmosfery. Człowiek znosi je tem łatwiej, im więcej daje ustrojowi swemu paliwa w kształcie potraw o dużej zawartości węgla i więcej olejów, tłuszczów itd. (p. Przew. Zdr.: 1898 str. 79. „Niecico o orzechach i innych ziarnach oleistych“).

Psy, jak zauważono mogą znieść zimno aż do 60 stopni; owady zaś giną już przy 28 stopniach, ślimaki przy 30 stopniach. Najwytrwalszymi na zimno są bakterje, bo te przeciętnie znoszą bez szkody... 213 stopni!

## Pismienictwo.

**Dr. Flaum. 1. Kobieta.** Anatomja ciała kobiecego. Wykład poglądowy z tekstem objaśniającym i 6 drzeworytami. Cena 2,50 M.

**2. Anatomja i fizjologia organów płciowych kobiety** — fizjologia ciąży i porodu. Wykład poglądowy z tekstem objaśniającym i 7 drzeworytami. Cena 2,50 M.

W dwóch powyższych atlasikach, wydanych nakładem księgarni T. Paprockiego i Sp. w Warszawie, przedstawioną jest poglądowo budowa ciała kobiecego. Atlasik drugi poświęcony jest działowi specjalnemu fizjologii narządów płciowych, ciąży i porodu — a zatem przeznaczony jest przeważnie dla nauki i osób dojrzałych. Są to pierwsze tego rodzaju wydanie polskie i zasługują na polecenie.

**Dr. Paczkowski. Reinigung und Aufrischung des Blutes durch Pflanzen u. Kraeuter. Ein Beitrag zur Behandlung der Krankheiten auf diätetischem Wege. II. Auflage. Leipzig. E. Demme. — 1,50 M.**

Dr. P., nasz rodak, wykazuje w powyższym dziełku, jak to korzystnie rośliny (lecznicze) działają na przeczyszczenie i odświeżenie krwi. W 1-szej części zastanawia się autor nad pytaniem, w jaki sposób powstają choroby — w 2-giej zaś opisuje wpływ roślin na ciało ludzkie: Dobrzeby było, gdyby szan. autor pracę swą raczył podać także w ojczystym swym języku.



# DODATEK DO „PRZEWODNIKA ZDROWIA”.

## Kalendarz Berliński na rok 1900

z obszernym przewodnikiem po Berlinie z dołączeniem planu Berlina i dokładnego spisu ulic — zawiera następującą treść:

Kalendarjum itp. — Niektóre praktyczne rady dla przybywających do Berlina. — Taryfy dorózkarskie. — Kolej żelazna miejska i obwodowa. — Omnibusy, koleje elektryczne i konne, powozy. — Alfab. spis ważniejszych zakładów, zbiorów itp. — Koncerty, teatru itp. rozrywki. — Taryfa posłańców publicznych. — Poczty, telegramy, urzędy telefoniczne. — Publiczne zakłady lecznicze. — Kościoły katolickie i kaplice. — Cmentarze katolickie. — Konsulaty i poselstwa — pensjonaty i hotele. — Spis Towarzystw polskich w Berlinie i okolicy. — Kalendarzyk na lata od 1800 do 1911. — Opłaty pocztowe. Wykaz świąt ruchomych od r. 1900 do 1930. — Ogłoszenia. — *Cena: 25 fen. — 15 ct. — 15 kop.*

Wydawn. „Przewod. Zdr.”,

Berlin NW., Karlstr. 32.

## „NIWA POLSKA“

rok XXVII istnienia

tygodnik polityczny, społeczny i literacki  
wychodzi co sobotę.

Kosztuje 1 rubel na kwartał.

Adres: *Elektoralna numer 8. Telefonu numer 137.*

Prenumerata:

	W Warszawie	Na prowincyi	Za granicą.
Kwartalnie rs. 1	rs. 1 k 50		
Półrocznie rs. 2	rs. 3 k. —		w Austrii 6 zlr. w Niemczech 10 marek.
Rocznie rs. 6	rs. 6 k. —		w Austrii 12 zlr. w Niemczech 20 marek.

Z dołączeniem miesięcznych naukowych dodatków książkowych dopłaca się 50 kop. kwartalnie zarówno w Warszawie, jak i na prowincyi.

„Niwa Polska“ jest piśmie niezależnem, nie liczącem się z żadnemi względami prywaty. Głównem jej zadaniem i celem jest zwalczanie rozkładowego wpływu obcych a wrogich względem nas żywiołów, to jest zakusów germanizacyjnych oraz podstępnej działalności rasy semickiej, która wdariuszy się chytrze we wszelkie nasze sprawy życiowe, usiłuje podporządkować je pod swoje własne interesy, szerząc zepsucie moralne i wprowadzając gangrenę do naszych stosunków ekonomicznych. Przeciwno tej robocie szkodliwej, robocie tanującej rozwój naszej samowiedzy, szarpającej naszą godność narodową „Niwa Polska“ zawsze walczyć będzie, nazywając czarne — czarnem a białe — białem, bez obłudnych omawiań bez frazeologicznej waty, w którą zwykle opowijają najzdrowsze myśli i prawdę „Niwa Polska“ więc będzie przemawiać „prosto z mostu“ otwarcie, szczerze po staropolsku, dotykając najdrażliwszych kwestyj życiowych nie w imię szerczenia sensacji, lecz w imię istotnych interesów naszego społeczeństwa. O poparcie tej pracy i czynny w niej współdziałal odwołujemy się do wszystkich ludzi dobrze myślących. Redakcja i Administracja Warszawa, Elektoralna nr. 8. Telefonu 137.

## „BROSZUROWANE ROCZNIKI PRZEW. ZDROWIA.“

1896, 1897, 1898 i 1899

a mianowicie wszystkie trzy roczniki razem za nadesłaniem 6 M. — 3½ zlr. — 4 rs. W oprawie 1 M. więcej. Wysyłka franko; za zaliczką 25 fen. więcej. Rocznik 1895 wyczerpany. Na listach poleconych jakoteż przekazach należy zawsze dodać Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32.

Wydawnictwo „Przew. Zdr.”.

# Poradnik dla zdrowych i chorych.

Część I. obejmuje: a, Jak żyć trzeba, aby zdrowie zachować,  
b, Leczenie wodą różnych chorób, objaśnione na przykładach, napisał ksiądz Kneipp.

Część II. obejmuje: 1. Dokładny opis sposobów przeprowadzenia kuracji wodnej  
2. Aptekę domową, czyli robienie herbat, maści, proszków i olejków.

Opracował dr. med. Walser.

Cena 1,50 mr. - 1 zhr., w oprawie 2 mark. — 1,25 zł. Do nabycia w wydawnictwie „Przewodnika Zdrowia”. (Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32.)

## Świetne skutki

przy wszelkich chorobach, także wewnętrznych i przewlekłych, osiąga naturalny mój sposób leczenia

bez operacji i bez trujących lekarstw tylko z pomocą

djety, ziół nietrujących, magnetyzmu, wody, jako też szczególnie racjonalnem zastosowaniu **elektryczności** wedle systemu doktorów Alimonda i Jodko.

(Bez wszelkiego bólu!)

Sposobem tym ulecza się cierpienia płuc (suchoty), żołądka, nerek, wątroby, pęcherza, choroby płciowe i skórne, blednie, reumatyzm stawowy, wszelkie słabości nerwowe itp.

Przyjmuję od godz. 10—11 przed poł. i od 2—3 po poł.; w niedziele tylko od 10 do 11.

Rozpoznawanie choroby z ócz i z wyrazu twarzy.

**M. Czarnowska.**

Berlin, Karlstrasse 32, II.

## Jarstwo

podstawa zdrowia, szczęścia i życia nowego.

Wedle orzeczeń słynnych badaczy i uczonych,

Cena 1 egzemplarza:

30 f. — 15 ct. — 15 kop.

Cena 10 egzemplarzy

1,50 m. — 75 ct. — 75 kop.

Redakcja „Przew. zdr.”

A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32.

## TALIZMAN

### Zdrowia i piękności

Drukowane jako manuskrypt

(Tylko dla dorosłych!)

Cena zniżona 50 fen. — 30 ct.,

z przesyłką 55 fen. — 33 ct.

Nabyć można jedynie tylko w

wydawnictwie „Przew. Zdr.”

Berlin, Karlstr. 32.



## Elektro-medyczne wkładki do obuwia,

których wyrób prawnie zastrzeżony — mają wartość nieocenioną! Uzna to każdy, kto lata całe cierpiał na zinnu w nogach i przeciw stanowi temu wiele nieprzyjemnemu i niezdro-wnemu **daremnie** używał wszelkich środków innych. Objaw zimnych nóg nie bywa zwykle uważany za chorobę — dowiedziono atoli, że jest to objaw cierpienia głębszego

Przez noszenie w obuwiu wkładek elektro-medycznych wytwarza się nader miły prąd elektryczny, ujawniający się najpierw przyjemnem ciepłem na przechodzący następnie przez całe ciało. W ten sposób lekko pobudzony zostaje ruch krwi całego ciała, co znów za sobą pociąga lepszy apetyt, regularny stolec, spokojny sen, wesołość umysłu i chęć do pracy.

Ale i dla takich osób, które tylko czasami i przejściowo mają zimne nogi, nie ma nic lepszego nad elektro-medyczne wkładki, które zachowują nogi zawsze suche i ciepłe.

Osobom, potrzebującym silniejszego oddziaływania elektrycznego, zaleca się wkładki grubsze, które działają znacznie mocniej, a są o połowę droższe od pojedynczych.

Ceny elektro-medycznych wkładek: dla dorosłych 5 mr., skórka pociągnięta: 5,50 mr., dla dzieci 4 mr., skórka pociągnięta 4,50 mr. Przy zapisaniu należy nadesłać narysowany na papierze obwód nogi lub podać długość nogi a zarazem też oznaczyć formę obuwia (czy na końcu wąskie czy szerokie). Zamówienia skutecznie: **Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32.**

# Kalendarz dla Towarzystw na rok 1900

— Kalendarjum i spis jarmarków. — Spis imion słowiańskich. — O znaczeniu i potrzebie towarzystw. — Prywatno-prawne stosunki towarzystw. — Najważniejsze paragrafy z nowego kodeksu cywilnego, dotyczące towarzystw, zaopatrzone praktycznymi uwagami. — Towarzystwa wobec prawa publicznego. — 1. Tow. polityczne. — 2. Tow. i związki niepolityczne. — Wyroki i rozporządzenia władz. — Wzór ustaw dla Tow. zapisanego (po polsku i niemiecku). — Zakładajmy towarzystwa! — Ustawy Tow. ludowego. — Popierajmy tow. gimnastyczne! — W jaki sposób tow. nasze spełnić mogą najkorzystniej zadanie kształcenia członków. — Dbajmy o czystość języka! — Spis tow. polskich w Berlinie i okolicy. — Toasty i wiersze okolicznościowe dla tow. — Piosenki towarzyskie. — Wierszyki, myśli i zdania. — Opłaty pocztowe. — Wykaz świąt ruchomych od r. 1900 do 1930. — Kalendarzyk na lata od 1800 do 1911. — Ogłoszenia. — *Cena okazu 75 fen. — 45 ct. Cena 10 okazów 5 mr. — 3 zł.*

Wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia“.

## Kurjer Świąteczny

wychodzi w każdą niedzielę i święto  
sześćdziesiąt osiem numerów rocznie.

Adres Redakcji:

**Warszawa, ulica Złota nr. 25.**

Prenumerata z przes. pocztą: kwartalnie 2,50 mr., rocznie 10 marek.

Jak dawniej, tak i dziś „Kurjer Świąteczny“ drogą szlachetnego żartu i satyry dążyć będzie do obudzenia w społeczeństwie zdrowych i krzepkich zasad życia — godności i sumienia. Na czystość i poprawność języka, na wypełnienie gwary brukowej, zawsze zwracamy najpilniejszą uwagę.

„Kurjer Świąteczny“ może być czytowanym przez wszystkich i znajdować się powinien w każdym domu i w każdej rodzinie. Na premjum „KURJERA ŚWIĄTECZNEGO“ ofiarujemy wykwiłtne wydawnictwo pod tytułem: **CONFETTI**,

składające się z książki kilkuarkuszowej z tekstem żartobliwym, illustrowanej przez: Gajewskiego, Ilinicza, Kostzewskiego, Lewandowskiego (rzebiarz), Mucharskiego, Nawojewskiego, Piątkowskiego, Popowskiego, Purzyckiego, Rapackiego, Ruedigera, Ryszkiewicza, Tańskiego, Trębacza, Wasilewskiego, Wiemana i Franciszka Zmurkę. Ciekawe te książki, wydane nader kunsztownie pt. „Confetti“ ofiarujemy całkiem bezpłatnie wszystkim całorocznym prenumeratorom po uiszczeniu przedpłaty za cały rok z góry.

Wydawcy: *Roman Kreczmer, Józef Jankowski.* Za redaktora: *R. Kreczmer.*

## Sztuczne zęby bez płytki kauczukowej

(nader wygodne a trwałe i higieniczne zastąpienie zębów naturalnych).

Bez wszelkiego bólu.

Sztuczne zęby na aluminium wedle 10-letnich doświadczeń praktycznych.

**Zapełnianie czyli plombowanie zębów napsutych bez bólu.**

Sumienne wykonanie! — Ceny dla Rodaków nader umiarkowane!

Przyjmuję od godziny 10—12 i 2—6. W niedzielę od godziny 10—12.

Dla pp. dentystów i studentów daję szczegółowe kursa dopełniające w najnowszych robotach zębiarskich wedle systemu amerykańskiego.

**Poliklinika**

otwartą jest dziennie od 5tej do 6-tej

Operacje dla niezamożnych bezpłatnie.

Sztuczne zęby po 2 marki, wypełnianie po 1 marce.

**CZARNOWSKI, Dr. chir. dent.**

Karlstr. 32. II piętro obok Albrechtstr.

# Kalendarz zdrowia

dla chorych i zdrowych na rok 1900

z 50 rycinami wydany został nakładem redakcji „Przewodnika zdrowia“ (Berlin, Karlstr. 32) i zawiera treść następującą:

Kalendarjum, spis imion słowiańskich, opłaty pocztowe itp. — Sposoby i przepisy lecznictwa przyrodnego. — Różne rodzaje owijań. — Wycierania i znywania. — Kąpiele. — Łaźnie parowe. — Owijania wedle Kneippa. — Polewania wedle Kneippa. — Okłady częściowe (kompresy). — Okłady dla dzieci. — Kąpiele powietrzne i słoneczne. — Kąpiele elektryczne. — Kąpiele piaskowe. — Ćwiczenia w oddychaniu. — Płukanki, wlewki i zatrzyki. — Znaczenie ziół w lecznictwie przyrodnem. — Co trzeba donieść lekarzowi pisząc o poradę? — Dziesięć przykazań rozumnego, zdrowotnego odżywiania! — Jak często bije tętno u ludzi? — Słów kilka o potrzebie szerzenia zasad zdrowotnych (zachęta do zakładania towarzystw zdrowotniczych). Pijaństwo wobec nowego kodeksu cywilnego. — Rozmaitości. — Fraszki. — Kalendarzyk na lata od 1800—1911. — Ogłoszenia. — *Cena: 50 fen. — 30 ct. — 25 kop.*

Redakcja i Wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia“,

A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32.

## Tynktura ziołowa (Kräuter-Tinktur)

jest najlepszą i najtańszą płukanką ust i zębów, gdyż wyrobioną jest z roślin leczniczych. *Cena butelki 50, 75, 100 fen.*

### Esencja „Apollonia“

(Apollonia-Essenz) jest najskuteczniejszym środkiem przeciw krwawieniu dziąseł jako też przy bólu zębów, powodowanym zwłaszcza zapaleniem okostnej itp. *Cena butelki 50, 75 i 100 fen.* Nabyć można **tylko** w zakładzie dentystycznym **Czarnowskiego**, Berlin, Karlstrasse 32.

Dr. Ryszard Hammel, lekarz-dentysta w Dreźnie wyraża się temi słowy o powyższych płukankach:

„Esencja Apollonia“ okazała **świetne skutki** (brilliante Erfolge!) przy zapaleniu okostnej (periostitis) zęba zaplombowanego jako też przy bolących korzeniach zębnych; skutek tej płukanki objawiający się w uśmierzaniu bólu nie zawiódł **nigdy**.

**Poświadczenie:** Od przeszło trzech lat sprowadzam od p. Czarnowskiego z Berlina Tynkturę i Esencję „Apollonia“. Miło mi jest wyrazić niniejszem nie przeświadczenie, iż środki te są **znakomite** i odpowiadają wszelkiemu słusznym wymaganiom w każdym kierunku.

P. Zaremba, dentysta  
w Berlinie.

Każdy, kto chce pozostać zdrowym winien wystrzegać się nie tylko napojów alkoholologicznych jak wódki, araku i likierów, ale nie powinien także stale pić kawy, chińskiej lub ruskiej herbaty, piwa i wina.

Natomiast za codzienny napój może służyć

## Czaj śniadankowy

(Frühstücks-Thee)

lub też

## Czaj zapiwny

(Bierersatz-Thee)

Herbaty te zestawione są z najlepszych ziół, obfitujących w rość wapno, żelazo i inne ustrojowi ludzkiemu konieczne sole odżywcze. Napój ten nie drażni nerwów, ale natomiast czyści krew i pobudza apetyt czyniąc przez to każdego chętnym do pracy tak cielesnej jak umysłowej.

*Cena jednej paczki 50 fen. (30 ct.) 7 paczek 3 mr. (1.80 zlr.). Zamówienia uskutecznia: Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32.*

„Hygieia“