

Warunki prenumeraty:
 w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnośnienie do domu dopł. się miesięcznie k. 5. Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:

Za wiersz petitowy jedno-
 szpaltowy lub jego miejsce:
 Na 1 stronie okładki 30 kop.
 Na innych stronach 20 kop.
 Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedynczy kosztuje
 10 kop.

Tygodnik poświęcony higienie i estetyce ciała, pielęgnowaniu urody, racjonalnej kosmetyce i perfumerji.
 Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 33.** Telefon 40.29.
 Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz
 niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2.
 Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.



LECZNICA

Elektoralna 32.

Porady lekarskie w cho-
 robach **skóry i włosów**,
 od 3—4 codziennie,
 prócz Niedzieli i Świąt.

Przy Opaleniznie udelikatniają skórę, wybielają

Krem, Alkohol, Mydło Ogórkowe

wyrobu Apteki

M. Malinowskiego

w Warszawie, Nowy Świat 35.



MUIRACITHIN.

przeciwko przedwczesnemu **osłabieniu nerwowemu**,
 zgodnie z poglądami współczesnej nauki,
znakomity środek wzmacniający
 przy wszystkich zaburzeniach układu nerwowego ośro-
 dkowego, żołądka oraz przy przeciążeniu umysłowym.

Z pośród licznych odezów przytaczamy niektóre:

D-r Braun w Wiedniu:
 „Wpływ ujawnił się w po-
 prawie stanu nerwo-
 wego chorych”

Prof. d-r Goll, Zúrich:
 „Muiracitina poprawia apetyt,
 trawienie; chorzy nabierają
 zdrowego wyglądu”.

**D-r Popper (z kliniki prof.
 Senatora w Berlinie):**
 „Muiracitina przedstawia
 cenny nabytek dla medycyny”.

„Na podstawie obserwacji
 swoich przyszedłem do przekona-
 nia, iż Muiracitina jest środ-
 kiem specyficznym, wywierającym
 znaczny wpływ na ośrodki mózgo-
 rdzeniowe. Muszę zauważyć, iż
 w tych przypadkach niemożcy
 płciowej, gdzie środka tego nie
 stosowałem, nie widziałem tak
 szybkiego i pewnego działania”.

D-r S. W. K. Ordynator
 etatowy Szpitala wojskowego w
 Kazaniu.

Obszerną literaturę wraz z odezami rozsyła się darmo.
 Muiracitine można dostać we wszystkich głównych aptekach.

- 1) Akc. Tow. Henryk Wen. Warszawa Przejazd 5.
- 2) kasku Piotrk. gub. w aptece Bronisława Wład. Bor-
 kowskiego.

Główny skład: Kantor preparatów chemicznych,
 Petersburg, Newski pros. № 28, d. Singera

SRODKI DO ZEBÓW

ELIKSIR, PROSZEK i PASTA

OJCÓW BENEDIKTYNÓW

Opactwa SOULAC

WAŻNA UWAGA:

Flakony eliksiru Benedyktynów nie
 opatrzone plombą komory celnej rosyjskiej
 powinny być uważane za podrabione.

Wypróbujcie **MYDŁO ZDROWIA** Wiktora Askanasa, gdyż jestto
 najlepsze mydło doby obecnej.

Żądać wszędzie.



**MYJCIE
SYSTEMATYCZNIE GŁOWĘ!**

Używając do tego tylko proszku

Shampooon



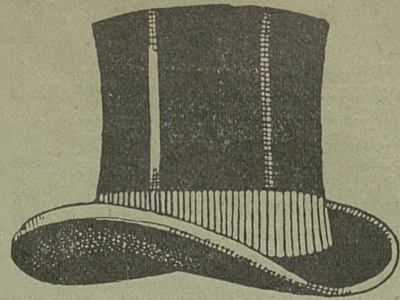
z czarna głową,
który istotnie oczyszcza włosy od
łupieżu, usuwa nadmierne wytwarza-
nie się tłuszczu na głowie, robi włosy
bujnymi i błyszczącymi, oczyszcza
cebulki włosów, zapobiega wypada-
niu, nawet rzadkim włosom nadaje
wygląd gęstych.

**Własności te stwierdzone zostały
ogromną ilością prób. Niezbędne
dla Pań i Panów.**

wystrzegać się na śladownictwal
Shampooon prawdziwy jest tylko
z czarna głową na etykiecie. Paczki
z zapachem fiołków, po 20 kop. za
sztukę nabywać można w aptekach,
składach aptecznych i perfumeryjn.

Jedyny fabrykant:

**Hans Schwarzkopf,
Berlin-Charlottenburg 2.**



Zdzisław Zdanowicz

Kraków, ul. Sławkowska 3

Hotel Saski, Telefon 516

poleca

Cylinydry, Kapelusze, Klaki

P. i C. Habiga, Wilh. Plessa, Chrysty's i S-ka, Scott, Borsalino,
J. Hüchel i Syn, Antoni Pichler, i z innych ces. i król. nadw. fabryk.

Bielizna męska, Krawaty, Rękawiczki, Kufry, Torby,
Paski, Nesesery, Plaidy, Płaszcz gumowe, Kalosze,
Szlafroki, Kurtki, Kamizelki, Obuwie, Pantofle, Berlacje,
Mydła, Perfumy, Szczotki.

Uwaga! Dla prenumeratorów „Kosmetyki“ odpowiedni rabat. Przy
zmianie pieniędzy przyjmujemy rubla po najwyższym kursie:
2 kor. 56 h.

Cenniki ilustrowane wysyła się na żądanie.



**Najlepszy przyjaciel zo-
łądka.**

Wino St. Raphael



jest toniczne,
wzmacniające,
sprzyjające tra-
wieniu i regulu-
jące siły wino.
**O wyśmien-
tym smaku.**
Nieocenione w
anemii, w cier-
pieniach nerwo-
wych i żołądco-
wych i w okre-
sie rekonwales-
cencji.

O wiele skute-
czniejszy śro-
dek dla osób
słabych i rekon-
walescentów, niż
preparaty żela-
za i chinu.

Wino St. Raphael dzięki
swojemu wyśmienitemu sma-
kowi nie ustępuje w niczem
innym winom deserowym.

N° 4711

Capto!

**NAJLEPSZA WODA
DO WŁOSÓW.**
DO OCZYSZCZANIA, ODŚWIEŻA-
NIA I WZMACNIANIA SKÓRY
GŁOWY. ORZEŻWIA NERWY. SZCZĘ-
GÓLNIE SKUTECZNA PRZECIWI-
= ŁUPIEŻOWI =
I POŁĄCZONEMU Z NIM SWĘ-
DZENIU I WYPADANIU WŁOSÓW.
Przygotowana podług przepisów D^{ro} Med.
I. Eichhoff w Elberfeldzie.

„KAPTOL”
NIE JEST ŚRODKIEM TAJNYM.
JEDYNY FABRYKANT
Ferd. Müllhens
*Kolonia nad Renem.
Oddział w Rydze.*
Dostawca Dworu
JEGO CESARSKIEJ MOŚCI.



Nieporównane dla utrzymania piękności skóry

KALODERMA

KALODERMA-GLICERYNA :: KALODERMA-MYDŁO
KALODERMA-PUDER.

F. WOLFF i SYN w KARLSRUHE



Warunki prenumeraty:
w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnośnienie do domu dopł. się miesięcznie k. 5. Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:

Za wiersz petitowy jedno-
szpaltowy lub jego miejsce:
Na 1 stronie okładki 30 kop.
Na innych stronicach 20 kop.
Nadesłane (w tekście) 75 kop.

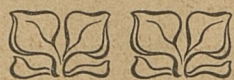
Numer pojedynczy kosztuje
10 kop.

Tygodnik poświęcony higienie i estetyce ciała, pielęgnowaniu urody, racjonalnej kosmetyce i perfumerji.

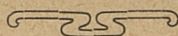
Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.**
Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz
niedzieli i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2.
Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.



Kwestje drażliwe w oświeceniu etycznym.



I.

O fizycznym odrodzeniu młodzieży.

Do niedawnych jeszcze czasów społeczeństwo polskie nie zajmowało się sprawą uświadamiania młodzieży. Szkoła nie dbała zupełnie o rozwój fizyczny ani etyczny swych wychowañców. Rodzice z rezygnacją patrzyli na niebezpieczeństwa i choroby, czekające ich synów w wieku młodzieńczym. Zapobiedz złemu zdawało się nie być w ich mocy.

Dopiero w roku 1907, kiedy życie społeczne żywszem zaczęło u nas bić tętnem, poruszono na wiecach publicznych kwestję uświadamiania młodzieży.

Zależnie od wrażeń, jakie budziły przemowy, i osoby przemawiające, w szerokich warstwach społecznych powstały partje zwolenników i przeciwników uświadamiania. Rozpoczęły się gorące polemiki między tymi obozami, charakterystyczną cechą których była nieznamość przekonani strony przeciwnej. Rzucano nieraz oskarżenia, poczerpnięte wprost z fantazyi lub plotek.

Zasadniczym błędem obu stron było nieumiejętne określenie samego pojęcia „uświadamiania” oraz roli, jaką ono odegrać może w wychowaniu. *Uświadamianie*, jak wskazuje sam wyraz, oznacza oświecenie danej jednostki w ten sposób, aby samodzielnie umiała wyciągnąć wnioski, możliwie bliskie prawdy, odnośnie do danej sfery życia. *Uświadamianie płciowe* młodzieży zatem powinno polegać na właściwym *przedstawieniu* tejże młodzieży roli życia płciowego w świecie żyjącym, specjalnie zaś w życiu ludzkim. Powinno ono jednocześnie przedstawić fatalny obraz skutków, jakie pociąga za sobą zbyt wczesne rozbudzenie instynktów

płciowych, oraz choroby, jakimi natura mści się na ludziach, gwałcących jej prawa. Jako rzecz dodatkowa, może być włączona do tej sprawy kwestja środków, poza sferą przekonywań leżących, jako to: odpowiedniego fizycznego rozwoju dziecka, właściwego trybu życia i odżywiania młodzieży.

Jeżeli zatem będziemy ściśle się trzymali pojęcia uświadamiania, to rola jego powinna być sprowadzona do oddziaływania li tylko na stronę intelektualną młodzieży. Oddziaływanie to musi trwać czas dłuższy i być dokonywane w warunkach jaknajkorzystniejszych.

Pod tymi ostatnimi rozumiemy specjalny nastrój duchowy, jaki powinien się wytworzyć między rodzicami i dziećmi z jednej, a dziećmi i szkołą z drugiej strony. Musi panować nastrój wzajemnego zaufania, nie zachmurzony lękiem wobec powagi osoby starszej, ani tembardziej groźbą kary. Aby ta pożądana atmosfera szczeroci zapanować mogła w rodzinie, musi być raz na zawsze potępioną manja półsłówek, półumiechów i zdań niedomówionych wobec dzieci.

Wszelkie kłamstwo, ubrane w fantazyjną postać bajki o bocianie, tolerowanem być nie może. Należy przyzwyczaić dziecko do myśli, że podobnie jak niema wstydu myć całe ciało lub dać się badać podczas choroby, tak niema również wstydu zwrócić się do ojca lub matki z zapytaniem w sprawach najbardziej drażliwych, niepokojących ciało lub umysł dziecka. Że człowiek rodzi się z rodziców, zwierzę ze zwierzęcia tak, jak kwiat z kwiatu, to może wiedzieć każde dziecko, i tego od lat najmłodszych ukrywać przed nim nie należy. Lecz podobnie, jak złożone zjawisko zapyłania kwiatów nie jest dostępnem dla umysłu

dziecka w całej swej drobiazgowości, a podręczniki historii naturalnej muszą się ograniczać do pojęć ogólnych, tak stosownie do okresu życia dziecka, należy mu udzielać tylko tych wiadomości, które jest w stanie objąć rozwijający się jego umysł.

W latach zatem przedszkolnych należy tylko zaznaczyć, że w całym świecie żyjącym kwiat, roślina, zwierzę — zwierzę, a człowiek — człowieka. Trzeba również wzbudzić w dziecku przekonanie, że tylko ojciec lub matka najlepiej potrafią mu wytłumaczyć sprawy rozmnażania i że tylko do nich, a nie do służby lub kolegów, zwracać się winno po objaśnienia. W okresie pierwszych lat szkolnych, kiedy dziecko styka się z rówieśnikami różnych charakterów i rozmaicie wychowywanych, należy umysł jego uczynić odpornym na wpływy ujemne otoczenia. Trzeba pamiętać o fakcie, że tak zwany „samogwałt z naśladownictwa“ jest już często plagą chłopców klas niższych. Nałóg ten, odrywając myśl dziecka od zwykłych tematów, rodząc zupełnie nowe wrażenia, jest bardzo szkodliwym czynnikiem w rozwoju umysłowym dziecka. Dlatego musimy uczniom klas niższych wyjaśnić zasadnicze postulaty higieny seksualnej. Musimy ich przestrzedz przed złymi radami kolegów, a tych, co już kiedykolwiek namowie złej ulegli, oświecić i na drogę normalną wprowadzić. Udaje się to najczęściej bardzo łatwo.

Wszelkie rozmowy na temat powyższy należy z dzieckiem przeprowadzić na cztery oczy, a w klasie tylko w sposób, wyływający logicznie z tematu przyrodniczego lub higienicznego, omawianego podczas lekcji lub oględzin lekarskich. Ten sposób postępowania wyda pożądaną rezultat i zabezpieczy nam znaczną część młodzieży od szkodliwego nałogu. Dotąd nie wiele rodziców i nauczycieli umiało dać dziecku w porę potrzebne wiadomości ze sfery płciowej, dlatego też ankiety wykazują przeszło 80% uświadomionych przez rówieśników a więc wciągniętych w wir pojęć nowych w sposób tajemniczy i odurzający. Te 80% dusz dziecięcych zostało wyrwane wpływowi rodziców, którzy nie umieli zapobiedz w porę niebezpieczeństwu.

W latach początkowego okresu rozkwitania (t. j. 13—15 l.) należy pogłębić higienę ogólną, a w związku z nią higienę organów płciowych oraz uprzedzić młodzież o strasznych skutkach życia płciowego przed małżeństwem, prostytutcy i chorób, z tego wypływających.

Ze względu na specjalnie poufny charakter stosunku, jaki istnieje pomiędzy lekarzem a jego pacjentami, tylko temu pierwszemu powierzilibyśmy rolę przewodnika w dziedzinie uświadamiania szkolnego. W szkole męskiej niech będzie nim lekarz szkolny — mężczyzna, w szkole żeńskiej lekarz — kobieta. W szkole koedukacyjnej, ze względu na inną atmosferę, mógłby być zarówno lekarz jak i lekarka. Przyrodnicy nie mogą tak łatwo budzić wynurzeń, ani dać w przypadkach zawitych rady, którą specjalnie cenić będą uczniowie i ich rodzice.

Oto wszystko, co można zrobić w dziedzinie ścisłego uświadamiania *intelektualnego*. W związku z intelektualnym uświadamianiem pozostaje pytanie, co możemy zrobić dla naszej młodzieży pod względem fizycznego wychowania, by jak najdłużej zachować mogła zdrowie i siłę moralną. Oto uwzględnijmy zarówno tryb życia, jak i odżywianie młodzieży. Dziecko powinno w tej samej mierze ćwiczyć ciało, jak i umysł. Należy dać mu o ile można więcej ruchu, należy ułatwić rozwój mięśni klatki piersiowej i serca, aby jednostronny rozwój mózgu i systemu nerwowego nie ciążył ujemnie na jego przyszłości. Pomiędzy przeczulonym mózgiem i systemem nerwowym, a przeculeniem i nadmierną pobudliwością sfery seksualnej istnieje stosunek ścisły i wprost proporcjonalny. Tylko drogą ćwiczeń fizycznych możemy osiągnąć prawidłowy rozwój mięśni, kości i organów wewnętrznych, co wpływa na wzmocnienie ośrodków nerwowych i usuwa nadmierną pobudliwość sfery seksualnej. Dawno już zrozumiano doniosłość sportów w Anglii, jedynym może kraju, gdzie młodzież, dzięki fizycznym rozrywkom, umie zachowywać wstrzemięźliwość do lat 22—24.

Jesteśmy przeto zwolennikami ruchliwego trybu życia młodzieży, pragnęlibyśmy, aby zajęcia szkolne odbywały się na świeżym powietrzu, aby w plan zajęć szkolnych oprócz gimnastyki (która w okresie pokwitania może przyspieszyć u chłopców pierwszy przejaw dojrzewania) i fechtunku weszły inne sporty jakoto: pływanie, ślizganie i gry ruchowe. Siedzenie na ławkach przez czas dłuższy, ślęczenie nad książką w domu należy ograniczyć do możliwie małej liczby godzin. Nic tak bowiem nie usposabia do zastoju miejscowego krwi w organach seksualnych, jak długotrwałe siedzenie na rozgrzanym krześle.

Co się tyczy higieny odżywiania młodzieży, to powinno być ono posilne, lecz nie podniecające. Alkohol we wszelkiej postaci, kawa czarna, zwierzyzna, potrawy ostre i korzenne powinny być zeń wykluczone.

Mięso powinno być podawane raz dziennie, mleko, jarzyny, mączne potrawy, owoce powinny być podstawą pożywienia dziecka.

Właściwy sposób ubierania i snu może też pomódz nam do osiągnięcia celu, jaki sobie postawiliśmy. Ubiór dla młodzieży powinien być wolny, niekrępujący ruchów. Dobrze jest u chłopców znieść kieszenie w spodniach lub zastąpić je tylnymi. Sen powinien trwać ilość godzin odpowiednią do wieku dziecka (10—9 godzin na dobę), które powinno spać na boku prawym, z rękami na kołdrze. Pościel nie powinna być zanadto rozgrzewającą i miękką.

Ażeby zakończyć sprawę środków pomocniczych, musimy poruszyć jeszcze kwestję koedukacji, którą uważamy za najlepszy sposób zbliżenia obu płci na polu pracy. Koleżeństwo od lat najmłodszych usunie wzruszenia, jakich doznaje chłopiec, oddzielony murem chińskim od rówieśnic, gdy się z nimi spotka na zabawie.

Jeżeli wszakże zastosujemy uświadamianie w całej rozciągłości wraz z pokrewnymi mu zabiegami, to jakiż cel osiągnąć możemy? Czy postępując tą drogą, osiągniemy pożądany typ człowieka czystego i zdrowego?

Chcąc odpowiedzieć na to pytanie, należy stwierdzić fakt, że zbroczenia w sferze płciowej bywają nabyte i odziedziczone. Nie posiadamy niestety środków, powstrzymujących rozwój przedwczesnego seksualizmu u homoseksualistów, epileptyków, głuptaków lub idiotów. Natura sama jakby skazuje typy powyższe na wymarcie, wyniszczając ich siły seksualne, zbyt wczesnie podniecane. Typy zwyrodniałe, czujące pociąg do tej samej płci, również nie nadają się do uzdrowienia drogą uświadamiania. Rozumne wychowanie może tylko opóźnić chwilę przejawienia się zbroczeń dziedzicznych.

Inaczej rzecz się ma z uświadamianiem dzieci, posiadających zbroczenia nabyte. Może ono mieć na nie potężny wpływ zbawienny, lecz nie jest samo w stanie uzdrowić nienormalnych warunków współczesnego ży-

cia w dziedzinie seksualnej. Życie i otoczenie często przeciwdziałają akcji ratowniczej. Na młodą roślinę oddziaływa silniej gleba i klimat, niż ręka ogrodnika. Na dziecko silniej od słów wychowawcy działa przykład życia otaczającego. Dopóki obok dzieci, pielęgnowanych starannie, będą dzieci, pozostawione wychowaniu ulicy, dopóki niezmierna drożyzna mieszkań nie pozwoli mieć każdej rodzinie sypialni dla dzieci, a nędza nie przestanie spychać małych na dno prostytucji, dopóty kraj nasz nie będzie mógł mieć silnych duchowo i fizycznie przedstawicieli. Nie możemy oddzielić sztucznymi przegrodami dzieci bogatszych od biedniejszych; atmosfera cieplarniana nie uchroni pierwszych od wicherów, wiejących za oknem. Dostarczenie wszystkim dzieciom opieki, wykształcenia i chleba może dopiero rozwiązać wraz z uświadomieniem kwestję palącą. Lecz na to potrzeba nowej etyki i nowej sprawiedliwości w stosunkach ludzkich.

Dr. Leon Wernic.



Rady i wskazówki kosmetyczne.

Koralowe usta.

Piękność kobieca powinna być w najdrobniejszych szczegółach subtelnie doskonała. Wówczas doznajemy, patrząc na piękną postać niewieścią, uczucia duchowej rozkoszy.

Piękne oczy i karminowe usta stanowią potężny dla nas urok, przed którym korzemy się niejednokrotnie i stajemy się niewolnikami serca kobiety, to też nic dziwnego, skoro kobiety marzą o tych zewnętrznych zaletach. Warunki jednakże życia plątają zbyt często figla marzycielkom, wzdychającym do ust „jak z koralu ciętych“, pokrywając je bledością, stanowiącą dysonans przy misternie rzeźbionych rysach twarzy.

Większość przeto ucieka się do złudzeń i pokrywa blade wargi różnymi preparatami, często bezwartościowymi lub nawet szkodliwymi.

Są to zwykle kosmetyki w formie pomadek wątpliwej wartości, bo podstawowy ich składnik, stanowiący tłuszcz, bywa zwykle zjełczały i drażni błonę

śluzową warg, które okazują wówczas skłonność do łuszczenia się.

Drugą wadą pomadek jest połysk, który łatwo zdradza posługiwanie się sztuką. Nadmiar złego bywają niektóre pomadki zaprawione cynobrem, który nie należy do obojętnych dla zdrowia składników.

Farbka zatem do warg powinna być matowa i składać się z ciał chemicznych nieszkodliwych. Z pośród innych, znanych nam preparatów, wymienimy Eozynę, która rozpuszcza się łatwo w spirytusie i wodzie. Nieznaczna ilość Eozyny zabarwia dość intensywnie daną ilość wody, względnie spirytusu.

Rozcieńczonym roztworem Eozyny posługiwać się również można do barwienia paznokci na różowo.

Czy sublimat jest szkodliwy?

Doświadczenia w tym kierunku poczynione dowiodły, że sublimat zewnętrznie stosowany żadnej nie przynosi szkody organizmowi, albowiem działanie jego

ogranicza się tylko do powierzchniowych warstw komórek nabłonka, podczas gdy głębsze już to bywają nietknięte, już to krzepną, zamykając temsamem drogę wnikaniu sublimatu w głąb tkanek.

W ten sposób zachowuje się sublimat w roztworze. Chcąc uczynić go bardziej bezpiecznym należy rozpuścić go w spirytusie, gdyż spirytus potęguje tężenie komórek, czem utrudnia się energiczniej dostawanie się płynu do wnętrza.

Przyczyny zlepiania się włosów po umyciu głowy.

Często zdarza się, że po umyciu głowy z trudnością dają się włosy uczesać, wskutek zalegającej na niej dość zbitej masy, składającej się z połączenia mydła z tłuszczem skóry głowy i włosów. Przyczyna tego przykrego zjawiska tkwi w niedostatecznym zmydleniu owego tłuszczu. Im zatem bardziej zatłuszczone są włosy, a skóra pokryta nalotami stwardniałego tłuszczu, tem dłużej należy myć głowę i włosy. Wielkie znaczenie ma również rodzaj użytego mydła; im ostrzejsze mydło, tem łatwiej ono odtłuszcza. Najłatwiej zlepiają się tłuste włosy przy użyciu mydła przetłuszczonego; ono nie nadaje się zatem do mycia tłustych włosów. Zwyczajne mydła, używane do prania bielizny, oddają w tych razach pożądane usługi, jednakże i przy zastosowaniu takiego mydła radzimy długo i starannie wcierać pianę mydła w skórę, poczem dopiero myje się same włosy.

Rozpuściwszy odpowiednią ilość zwyczajnego mydła w czystej, gorącej wodzie lub łyżkę niżej podanego proszku, myje się w tak przyrządzonym roztworze skrupulatnie włosy, poczem spłukuje w czystej wodzie i wyciera się je nie c o ręcznikiem. Na koniec wyciera się skórę i włosy spirytusem, poczem dopiero osusza się je dokładnie ręcznikiem.

Rp.

Sapon. medic. 400,0
 Natr. carb. pulv. 25,0
 Ammon. carb. pulv. 8,0
 Ol. Neroli gtts. X.

M. S. Łyżka stołowa na litr gorącej wody do mycia włosów.

Zlepianie się włosów jest postrachem przed myciem głowy u większości kobiet, bo włosy z trudnością dają się uczesać, przyczem wyrwa się zwykle mechanicznie dużo włosów. Niepowodzenie to, które jest wynikiem niedokładnego mycia, kładą mylnie kobiety na karb ujemnego wpływu mydła i wody na włosy.

Nadmierne łuszczenie się warg.

Przypadłość ta pojawia się najczęściej w zimie. Nasilenie jej dochodzi nieraz do tego stopnia, iż tworzą się na wargach istne strupy i bolesne rany.

Leczenie tej przypadłości przeprowadza laik zwykle przy pomocy gliceryny i pomadek do warg, które — niestety — zawodzą.

O ile skóra danej osoby jest tłusta, t. z. iż okazuje skłonność do wytwarzania wągrów i pryszczycy, wówczas wskazana jest następująca maść:

Rp.

Sulf. praec. 0,1
 Zinci oxyd. 2,0
 Vasel. flav. amer. 30,0

M. F. ung. S. Maść. Rano i wieczór wetrzeć.

Przy suchej skórze twarzy wskazana jest maść, której przepis niżej podaję:

Rp.

Acidi borici 2,0
 Vas. flav. amer. 25,0
 S. Rano i wieczór wetrzeć.

Wystrzegać się należy w takich razach mycia warg zimną wodą i mydłem, natomiast wskazane jest przed umyciem twarzy ciepłą wodą, zetrzeć maść z warg watą zwilżoną w świeżej oliwie.

Czem myć ręce nadmiernie potniejące?

Przy nadmiernej wydzielinie potu rąk uwzględnić należy, czy wydzielina jest zimna, czy też ciepła. W przypadkach zimnej wydzieliny potu kąpie się ręce kilkakrotnie w ciągu dnia w gorącej wodzie, podczas gdy przy ciepłej zanurza się je często w zimnej.

W porze zimowej byłoby wskazane nacierać ręce wydzielające nadmiernie pot, śniegiem.

Mycie odwarem z kory dębowej działa w obu przypadkach korzystnie.

Z mydeł działa korzystnie zwyczajne kuchenne; z leczniczych zaś — mydło tannoformowe i garbnikowe.

Przy potnieniu rąk skłonnych jednocześnie do czerwienia, stosuje się ze skutkiem mydło siarkowe, atoli radzimy pianę mydła długo wcierać, masując nią ręce od końców palców ku podstawie dłoni.

Tyle na razie o higienie rąk łatwo potniejących, o środkach natomiast specyficznie działających pomówimy przy najbliższej sposobności.

Dr. Luster.

Jak wychować zdrowe i piękne dzieci?

I.

Nieco statystyki i... poezji.

Zanim w szeregu artykułów wyjaśnimy zasadnicze punkty pielęgnowania zdrowia i urody dzieci, musimy zamiast wstępu zaczerpnąć nieco danych ze statystyki i... poezji.

Suche cyfry, nic, zda się, nie mówią, a jednak wymowniejsze są od tych wszystkich przestróg i głosów, którymi wciąż bezskutecznie nawoływane jest społeczeństwo przez prasę i lekarzy.

Przystępuję ad res medias. Na jednej z renomowanych pensji żeńskich w Warszawie dokonano oględzin lekarskich. Zbadano 158 uczenic w wieku od lat 9 do 18 (klasy I—VI).

Badane panienki należą do sfery t. zw. inteligentnej i zamożnej, gdzie warunki higieniczne mogą i powinny być przestrzegane, a mimo to badanie dało wyniki arcysmutne, jak o tem pouczają cyfry, niżej zamieszczone.

Wzrost ciała najniższy 100 ctm.—najwyższy—160. Waga ciała najmniejsza 50 funtów, największa—143 f. Co się tyczy stanu zdrowia poszczególnych narządów, to najsmutniej przedstawia się stan jamy ustnej: za ledwie u 10 panienek znaleziono zęby w zupełnym porządku, u reszty zaś... zamilczeć wolę.

Nie lepiej rzecz się ma ze wzrokiem: aż u 40 panienek skonstatowano krótkowzroczność i chroniczne zapalenie spojówek oka.

Z wad i ułomności fizycznych skonstatowano u 20 uczenic nieprawidłowy rozwój klatki piersiowej ze zmianami, spowodowanymi przez chorobę angielską i ze skłonnością do gruźlicy. Skrzywienia kręgosłupa, wystające łopatki, wadliwe trzymanie się krzywe biodra i t. p. stwierdzono aż u 30 dziewczątek!

Co się tyczy chorób, jakie wśród badanych panienek rozpoznano, to pierwsze miejsce zajmuje blednica, którą stwierdzono aż u 15 uczenic. Po za tem ustalono: wyczerpanie nerwowe, neurastenię, skłonność do hysterji, nieprawidłową menstruację, nerwowe kołatanie serca, częste bóle głowy, przewlekłe niezłyty żołądek i kiszki — ogółem u 18 panienek.

Choroby skóry i włosów w tej smutnej statystyce zajmują również honorowe miejsce: wypadanie włosów skonstatowano przeważnie u panien, cierpiących na blednicę; łupież, węgry stwierdzono u 17 badanych. Czyistość skóry i włosów pozostawiała do życzenia bardzo dużo i... prawie u wszystkich. Tak przedstawia się ten higieniczny bilans.

Pominąłem w nim takie rzeczy, jak: różne katary, przerost migdałków, cierpienia gardzieli, osłabienie słuchu etc..., gdyż to były wypadki sporadyczne i nieuniknione.

Jakież wnioski nasuwa owa statystyka? Oczywiście bardzo smutne, świadczy ona bowiem o niedostatecznym rozwoju dzieci, a co gorsza — o zupełnym ignorowaniu przez rodziców i szkołę — wychowania fizycznego, bez którego nie może być mowy ani o zdrowiu, ani tembardziej o urodzie tych przyszłych żon i matek.

Największą uwagę należy zwrócić na blednicę, czyli t. zw. „panieńską chorobę“, która zazwyczaj nie bywa leczoną, albo też źle i niedostatecznie leczoną. Blednica jest często pierwszym etapem na drodze do gruźlicy, hysterji i ciężkiej neurastenii. Obowiązkiem tedy rodziców i szkoły jest przedewszystkiem dbać o prawidłowy rozwój fizyczny młodego pokolenia; gdy zdrowie nie dopisuje, nauka nie wyda żadnego plonu. Lepiej jest przerwać na czas pewien naukę, aniżeli zmuszać dzieci do bezużytecznego ślęczenia nad książkami.

Krótkowzroczność i skrzywienia kręgosłupa uzależnione są od niehigienicznych ławek, pochylego pisma i nieprawidłowej pozycji przy pisaniu.

Wypadanie włosów, łupież, węgry, nadpsute zęby — wszystko to ma swoje źródło w niehigienicznym trybie życia. O tem dużo da się powiedzieć — uczynię to na innem miejscu, tutaj pragnę zwrócić jedynie uwagę matek na tak ważny moment w rozwoju młodych dziewczątek — jakim jest okres dojrzewania płciowego. Okres ten wymaga nadzwyczajnej pieczołowitości ze strony matek. Należy zwracać uwagę na wszystko, na najmniejsze nawet szczególiki, albowiem od nich nieraz zależy zdrowie i uroda ich córek. W tym czasie formuje się zazwyczaj biust, kształty zaostrzają się i nabierają tego wdzięku subtelnego, który decyduje nieraz o urodzie.

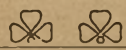
Jeden krok fałszywy, nierozumny, a skutki mogą być bardzo oplakane... Nie sądzicie, matki, iż mam na myśli wpajanie próżności i kokieteryj w umysły waszych córek; o nie! Pragnę jedynie z naciskiem podkreślić, iż obowiązkiem waszym jest czuwanie nad zdrowiem i urodą córek, powinnyście pilnie studjować higienę wogóle a życia kobiecego w szczególe, i zasady tej higieny wpajać w młode pokolenie; powinnyście unikać tych wszystkich błędów, jakich dopuszczały się względem was wasze matki; powtarzajcie codziennie waszym córkom, iż zdrowie jest głównym warunkiem piękności, że kobieta chora, nerwowa, źle odżywiana, chociażby posiadała klasyczne kształty ciała, idealnie piękne rysy twarzy, utraci szybko wdzięki młodości,

twarz jej pokryją zmarszczki przedwczesne, a cera utraci świeżość...

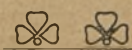
Dziwicie się, iż tracicie zęby, że wypadają wam włosy, że twarz żółknie i pokrywa się zmarszczkami, że ręce i nos nabierają nienaturalnej czerwoności, a czy wyście się kiedy zastanowiły poważnie nad tem, jak trzeba postępować, ażeby mieć kształty Venus z Milo, ażeby nie utracić śnieżnej białości, świeżości cery, włosów — słowem, ażeby — mimo wszystkie zapędy do równouprawnienia, zapędy, których wam nikt za złe nie bierze — dążyć do tego ideału piękności kobiecej, którą tak subtelnie scharakteryzował jeden z poetów włoskich:

„Gdy krocysz jasna jako krąg miesiąca,
Tłum przed świątynią szmerze: „czarująca“!
Gdy potem znacysz skroń święconą wodą,
Nawet jej świętość drży przed Twą urodą...
Na Twój widok, gdy wchodzisz cudna, urodziwa,
Rozmodlon przy ołtarzu kapłan mszę przerywa,
I woła z uwielbieniem: „Jakżeś wielki, Boże,
W tym oto precudownie bosko pięknym tworze!“

Dr. H. Zamenhof.



Z higieny.



O nowym sposobie leczenia dzieci fosforem.

„Bez fosforu niema życia“ — powiedział bardzo słusznie jeden z lekarzy francuzkich. Fosfor znajduje się w organizmie, jako ciało stałe w kościach, zębach, paznogciach, a w stanie płynnym we krwi. W niektórych chorobach jak naprz. w chorobie angielskiej, polegającej na rozmięczeniu kości, fosfor oddaje znakomite usługi, to też znalazł on zastosowanie obszerne w lecznictwie, a nowoczesny przemysł farmaceutyczny wypuszcza codzien coraz to inne preparaty fosforu. Preparaty te różnią się jedynie nazwą, pozatem mają jedną wspólną cechę, iż są dość drogie, a więc nie dla wszystkich przystępne, zwłaszcza iż trzeba je — dla osiągnięcia dobrych skutków — przez czas dłuższy stosować.

Jeden z lekarzy rosyjskich wpadł na bardzo szczęśliwy pomysł zużytkowania lnianego siemienia, w celu otrzymania zeń fosforu. Lniane siemię zawiera bardzo dużo fosforu i dużo oleju; za pomocą benzyny usuwamy olej, i otrzymujemy [zawierającą fosfor mąkę.

Z mąki tej przygotować można dla dzieci bardzo smaczny pokarm w sposób następujący: bierze się $\frac{1}{4}$ funta lnianej mąki, miesza się ją z litrem wody i gotu-

je na bardzo wolnym ogniu, nie dopuszczając plynu do parowania. Kilkakrotnie precedzamy plyn, aż wreszcie otrzymujemy coś w rodzaju kwaskowatej zupy.

Zupę ową dodać można do mleka, kawy, czekolady. W smaku jest dość przyjemną. Wyniki, osiągnięte ze stosowania tego pokarmu, były bardzo dodatnie, zwłaszcza w przypadkach małokrwistości, angielskiej choroby, nieżytu kiszek, wadliwego rozwoju i t. d. Przyrost na wadze wynosił do 2—3 funtów miesięcznie.

Jak uczynić olej rycynowy przyjemnym w smaku?

W ostatnich czasach namnożyło się w sprzedaży bardzo dużo przetworów przeczyszczających. Ogólną ich wadę stanowi cena zbyt wygórowana, tak iż nolens-volens najwięcej nawet postępowy pacjent staje się konserwatystą na jednym punkcie przynajmniej, i sięga po wypróbowany a stary środek, po... olej rycynowy. Ten stary przyjaciel niczem nie da się zastąpić, zwłaszcza u dzieci.

Ażeby uczynić go przyjemnym w smaku, należy postąpić w ten sposób: do szklaneczki nalewamy trochę herbaty, następnie dodaje się oleju rycynowego, brzegi szklanki i język smaruje się cytryną, a bezpośrednio przed wypiciem — dobrze jest przepłukać usta wodą miętową.

Kilka nowych uwag w sprawie sztucznego odżywiania.

Faktem niezaprzeczonym jest, iż najlepszym pokarmem dla niemowlęcia jest mleko matki. Niestety, w naszym przeczulonym wieku bardzo dużo jest matek tylko de nomine, de facto zaś mało jest takich, które by święcie spełniały swe obowiązki względem istot, którym dały życie.

Nie mam zamiaru dociekać przyczyn tego smutnego objawu społecznego, dla mnie jest rzeczą obojętną, czy kobiety uważają karmienie za coś takiego, co zagraża ich piękności i świeżości biustu — czy też nie spełniają swych obowiązków dla względów innej natury. Konstatuję jedynie smutny fakt i przechodzę do porządku dziennego, t. j. do... karmienia sztucznego.

Siła odżywcza mleka kobiecego, jak stwierdziły najnowsze badania, zawartą jest w serwatce, t. j. w solach mleka, i polega na wzajemnym stosunku tych soli do składników odżywczych. Dzieci karmione serwatką mleka matczynego wyglądają dobrze, nie cierpią na żadne zaburzenia żołądkowe i przybierają na wadze, gdy tymczasem dzieci karmione serwatką mleka krowiego marnie się rozwijają. W serwatce mleka kobiecego prócz tego znajdują się fermenty, uodparniające delikatny ustrój dziecka na wszelkie wpływy szkodliwe, gdy tymczasem mleko krowie fermentów tych nie posiada.

Widzimy z powyższego, iż mleko kobiece nie da się niczem zastąpić — należy zatem przy sztucznym karmieniu dawać dziecku pokarm, któryby najwięcej był zbliżony do mleka matki.

Najlepszym jest jak wiadomo mleko sterylizowane, lecz musi ono być rozcieńczonem, gdyż inaczej wywołać może zaburzenia żołądkowe. Jako dodatek zaleca się cukier. Ze wszystkich gatunków cukru okazał się najlepszym cukier Soxleta. Sam cukier atoli jest niewystarczający, należy dodać do mleka innego węglowodanu w postaci mączki — z gatunku t. zw. mączek dla dzieci. Nie trzeba tylko przekraczać miary.

Najnowsze badania ustaliły, iż należy dodatek ten stosować mniej więcej:

W 1 miesiącu	— 1	łyżeczka	na 1 litr	mleka
" 2	"	— 2—3	"	"
" 3	"	— 3—4	"	"
" 4	"	— 4—5	"	"

i t. d.

Oto garść uwag w tej sprawie. Do sprawy tej powrócę jeszcze niejednokrotnie.

Dr. St. S.



KRONIKA.

Grono lekarzy warszawskich nosi się z zamiarem założenia w Warszawie kuchni dyetetycznej. Zamiar ten witany z uznaniem; taka kuchnia dyetetyczna, pozostająca pod kierunkiem i nadzorem lekarskim (zagranicą istnieją już one oddawna) odda niewątpliwie znakomitą przysługę osobom, cierpiącym na katar żołądka i kiszki i na złą przemianę materji (chorobę cukrową, otyłość, artretyzm etc.).

Leczenie chorób przemiany materji polega wyłącznie na dyetetyce, kuchnia więc taka będzie stanowić sui generis sanatorjum, czynne przez cały rok, i co najważniejsza, przystępne dla mniej zamożnych chorych, nie mogących wyjeżdżać do wód.

W Paryżu ma rozpocząć działalność oryginalna instytucja. Będzie nią Towarzystwo ubezpieczeń na wypadek utraty... urody. Okazuje się, iż w wieku XX wszystko można zaasekurować. nawet urodę; zresztą nie dziwnego, skoro towarzystwa ubezpieczeń przyjmują do asekuracji nawet narzędzia talentu, Paderewski na przykład ubezpieczył za 200,000 franków swe ręce, skrzypek Kubelik ocenił swoje na 300,000 franków; malarz Karol Durand ubezpieczył za 150,000 franków swe oczy.

Lina Cavalieri ma otrzymać w razie utraty głosu 300,000 franków. Najdrożej jednakże cenione są nogi. „La belle Otero“ ubezpieczyła swoje na 800,000 franków. Ciekawa rzecz: 1) jak wysoko cenić będą swe wdzięki przyszłe klientki tego powstać mającego towarzystwa, 2) kto te wdzięki oceniać będzie, i 3) kto decydować będzie o utracie urody. Punkt 3 jest najciekawszy, albowiem żadna kobieta chyba nie przyzna się do tego, iż przestała już być ładną, i zdaje się, że towarzystwo głównie na to liczy, wobec czego nie zajdzie chyba ani razu potrzeba wypłacenia odszkodowania...

Z dziedziny sportu.

W Zakopanem powstało nowe Towarzystwo, mające na celu budzenie i uprawianie sportu narciarskiego (ski), turystyki zimowej, oraz innych pokrewnych sportów zimowych. Będą się odbywały ćwiczenia na nartach 2 razy tygodniowo dla członków, zbiorowe wycieczki w góry, przystępne dla każdego; udzielać się będzie bezpłatnie kursu narciarstwa dla wszystkich, tudzież będzie urządzony tor dla saneczek na Gubałówce.

Ćwiczenia odbywać się będą pod kierownictwem instruktorów oddziałów wojskowych narciarskich na terenie specjalnie na ten cel urządzonym.

Nowość tę witamy z prawdziwym zadowoleniem, albowiem sporty zimowe przyczyniają się w niemałym stopniu do rozwoju pięknych kształtów ciała, a życie w naszej stacji klimatycznej ożywi się znacznie.

Byłoby ze wszech miar pożądane, by i w innych miejscowościach, choćby i nie górzystych, powstały ogniska dla sportów zimowych.



O małżeństwie uwag kilka.

Mąż powinien być *nie głową*, lecz *rozumem* domu; głową domu potrafi być nawet półgłówek.

* * *

Mąż powinien mniej *wymagać*, a żona mniej *żądać*.

* * *

Małżonkowie nie powinni nigdy opowiadać przyjaciołom i znajomym o swoich utrapieniach domowych.

* * *

Małżonkowie powinni być dla siebie nawzajem tak interesującymi i przyjemnymi, jak w pierwszych dniach narzeczeństwa.

* * *

Mąż powinien pamiętać o tem, iż jego połowica jest nie tylko żoną i kobietą, lecz przede wszystkim *człowiekiem*.

* * *

Żona powinna mieć mniej *strojów* kosztownych do *reprezentacji*, a więcej czystych *ubiorów domowych*.

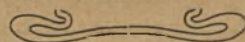
* * *

Żona nie powinna zapominać, iż mąż jest również *mężczyzną*; to też zawsze i wszędzie musi ona być przede wszystkim *kobietą*.

* * *

Małżeństwo—to cement, który spaja społeczeństwo; gdy ten cemen będzie kiepski, społeczeństwo w gruzy rozsypać się może.

Anka.



Odpowiedzi Redakcji.

Otrzymujemy całe setki listów w sprawie porad i wskazówek kosmetycznych; większa część listów jest bez podpisu i adresu, wobec czego nie wiemy, czy listy te pochodzą od prenumeratorów. Ponieważ odpowiedzi udzielać będziemy tylko prenumeratorom, więc uprzejmie prosimy Sz. Korespondentki i Korespondentów o podawanie w liście nazwiska i adresu — jedynie dla wiadomości redakcji — odpowiedzi zaś udzielać będziemy, stosownie do życzenia, pod obranym pseudonimem. Listy bez podpisu i adresu nie będą uwzględniane.

Brunetce. 1) Byłby wskazany ocet toaletowy (łyżeczka na szklanek wody). 2) Od 10—15 minut. 4) Raz na tydzień. 4) Podług przepisu tego każdy aptekarz sporządzi na żądanie. 5) Dadzą się wygładzić za pomocą przyrządu do masowania twarzy. 6) Tylko elektrolizą.

P. Wirskiej. 1) Należy dokładnie oczyścić skórę głowy „Litiną“, którą się wciera za pomocą często zmienianej waty. Po natarciu skóry tym preparatem myje się skórę i włosy w gorącej wodzie i mydłem od łupieżu, którego pianę należy dobrze wcierać w skórę podczas mycia. Po usunięciu w ten sposób łusek i tłuszczu należy wetrzeć w skórę „Trichobion“, unikając, o ile możliwe, wycierania włosów. Po każdym natarciu należy wytrzeć włosy ręcznikiem.

2) U dzieci do lat 6 wskazane jest dwukrotne mycie w ciągu tygodnia, do 15 roku życia — jednorazowe. W danym przypadku mamy do czynienia z bardzo suchą skórą — wystarczy więc myć głowę tylko raz na 3 tygodnie.

3) Przy opierzchnięciu cery twarzy dobrze działa krem ogórkowy.

4) Wskazane byłoby wkładać na ręce (na całą noc) t. zw. rękawiczki kosmetyczne. Rękawiczki takie nabyć można w perfumerji p. Paszkowskiego, w Warszawie.

5) Na resztę pytań znajdzie Sz. Pani odpowiedź w numerze dzisiejszym, w rubryce: „Rady i wskazówki kosmetyczne“.

Nowej prenumeratorki w Kaliszu. Postępowanie dotychczasowe było bardzo błędne i szkodliwe: nie należało stosować ani gliceryny, ani spirytusu mydlanego. Należy postępować w ten sposób: przez noc zostawić na twarzy olejek migdałowy, rano zmyć twarz wodą ciepłą i mydłem alkalicznym. Po 2—3 tygodniach nastąpi stanowczo poprawa.

Młodej lwowiance. 1) Liszaje i jednocześnie wypadanie włosów są objawami ogólnego niedomagania. Równoległe z kuracją miejscową należy rozpocząć kurację ogólną wzmacniającą. Zasady tej kuracji podaliśmy w №№ 36—38 z r. z.

Z preparatów wzmacniających zalecić możemy Malz-Extract-Lecithol. Byłby wskazany arsenik — lecz o tem zadecydować może jedynie lekarz domowy; miejscowe leczenie rozpocząć będzie można dopiero po 4—6 tygodniach. Wskazaną będzie faradyzacja włosów. 2) Przed spaniem należy nacierać ciało wodą z dodatkiem octu toaletowego.

Parafiance. 1) Nad miednicą z wrzącą wodą, po przykryciu głowy i miednicy prześcieradłem, należy naparzać twarz co wieczór przez 10—15 minut. Po naparzeniu należy zetrzeć pot z twarzy i ochłodzić ją wodą z dodatkiem octu toaletowego. Rano i przed spaniem należy zmywać ciepłą wodą i mydłem alkalicznym.

2) Ropiejące pryszczki należy wycisnąć, a po wyciśnięciu zmyć je 2% wodą karbolową, zaleca się również wcieranie w każdy pryszczek Boroxylu.

3) Pudru, ani kremu używać nie wolno.

4) Brodawki usuwa się najradzykalniej elektrolizą.

5) Masaż byłby bardzo wskazany; rękoczyn ten najlepiej wykona wykwalifikowana masażystka, których nie brak w Warszawie.

6) Leczenie skrzywień kręgosłupa u dzieci najskuteczniej da się przeprowadzić w specjalnym zakładzie leczniczo-gimnastycznym — przyrządami Zandera. O warunkach i szczegółach poinformują najlepiej na miejscu.



Od Redakcji.

Niżej wymienione firmy zaofiarowały dla prenumeratorów „Kosmetyki“ rabat:

1) Reim i S-ka, Kraków, przybory toaletowe, galanterja i kosmetyki.

2) Zdzisław Zdanowicz, Kraków, przybory toaletowe i podróżne, konfekcja damska i męska.

3) Zakopane, Pensjonat Dora.

4) Tow. Akc. przetworów chem. i aptecznych Henryk Welt, Warszawa, Przejazd 5.

Szczegóły w dziale ogłoszeniowym.

Od Administracji.

Wobec licznych zapytań zawiadamiamy, iż pozostałe jeszcze w niewielkiej ilości roczniki „Kosmetyki“ z lat 1906—1907 są do nabycia w Administracji po 4 rb. 60 k., a z przesyłką pocztową po 5 r. 60 k. za oba komplety.

Nowi prenumeratorki, nadsyłający całoroczną prenumeratę wprost do Administracji, płacą za oba komplety tylko połowę.





REIM i S-ka

KRAKÓW, Rynek główny
Linia A—B.

Polecamy nasz pierwszorzędny magazyn, który posiada oprócz bogatego asortymentu różnorodnych towarów, olbrzymi wybór wyłącznie **hygienicznych** kosmetycznych preparatów. Wykwintne perfumy, duży wybór znakomitych mydeł, przyborów toaletowych i wiele innych artykułów krajowych i zagranicznych utrzymujemy stale na składzie.

Nie polecamy kosmetyków o nieznanym składzie chemicznym, bez aprobaty D-ra Lustra, specjalisty lekarskiej kosmetyki z Krakowa.

UWAGA! Dla prenumeratorów „Kosmetyki” odpowiednie rabaty.

Two **A. Ralle i S-ka**

Warszawa, Wierzbowa 7,

Poleca nowości:

Perfumy, Mydła i Wodę kolońską

„Amarante”

„Rayon d'Eté”

Do nabycia w Perfumerjach i Składach Aptecznych.

Lecznica lekarsko-kosmetyczna

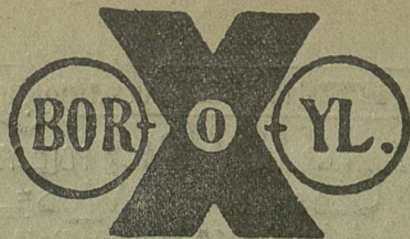
D-ra L. LUSTRA

SPECJALISTY

lekarskiej kosmetyki i chorób włosów.

Kraków, Florjańska 1.37.

Wszelkie podrzędne procedury, nie należące do zakresu działań lekarskich, wykluczone.



BOROXYL

Ochronna marka zatwierdzona w Rosyji
za № 3717.

Płyn do utrzymania twarzy w ciągłej odporności przeciw wszelkim atmosferycznym i innym zewnętrznym szkodliwym wpływom. Przyjemnie chłodzi i odświeża twarz, nadając cerze delikatną i matową białość. Żądać w składach aptecznych i perfumerjach.

Cena flakonu w Królestwie Polskiem 60 kop. w Cesarstwie 75 kop. Główny skład w Warszawie: w aptece **Żelazna Brama № 8**, oraz w znaczniejszych składach aptecznych i perfumerjach.

Tow. Akc. przetworów chemicznych i aptecznych.

HENRYK WELT.

Warszawa, ————— Przejazd 5.

POLECA:

Trany i wina lecznicze.

Specyfiki krajowe i zagraniczne.

Kosmetyki krajowe i zagraniczne.

Mydła.

Perfumy angielskie i francuskie w oryginalnem opakowaniu i na wagę.

Farby, lakiery, pasty.

Szczotki do zębów i paznogi.

Przybory toaletowe i t. p.

Uwaga! Dla prenumeratorów „Kosmetyki” odpowiednie rabaty.

Towarzystwo Akcyjne

„St. Petersburgskie Laboratorium Chemiczne”

(założone w roku 1860)

Izmajłowski prosp. № 27.

ZŁOTE MEDALE

Paryż 1900 r. Niżn. Nowg. 1896 r.

Eliksir do zębów

— w doskonałym gatunku. —



Dzięki przyjemnemu zapachowi i roślinnym częściom składowym eliksir do zębów St. Petersburgskiego Laboratorium Chemicznego stał się niezbędnym środkiem toaletowym.

Proszki do zębów. Pasta do zębów.

Do sprzedania w znaczniejszych perfumerjach i składach aptecznych.

PERFUMERJA NAJWYSZSZYCH GATUNKÓW

A. SIOU & Co POLECA:

UDOSKONALONA WODA
KOŁOŃSKA KWIATOWA
"PARISIENNES"
W ŻĄDANYCH ZAPACHACH

MAGAZYN WŁASNY
WARSZAWA, MARSZAŁKOWSKA 116

SPRZEDAŻ
WSZĘDZIE

TELEFON
1406



Lakier do podłóg w różnych kolorach
J. K. KOCHA

odznacza się zaletami następującymi:

- 1) Nie wymaga opróżnienia pokoju.
- 2) Zaraz po zaciągnięciu można chodzić po podłodze.
- 3) Niema przykrego zapachu.
- 4) Zaciągnąć podłogę można w każdej porze roku.
- 5) Podłogę można umyć po zaciągnięciu.

Skład główny w Tow. Akc.

Henryk Welt, Przejazd 5.



ZAKOPANE

Willa Dora,

ulica Chałubińskiego
pod tym samym zarządem, co Ukraina

poleca

Pokoje urządzone z komfortem, ciepłe, słoneczne. Łazienka na miejscu.

Cena pokoju z utrzymaniem od 6-ciu koron.

Pokoje bez utrzymania ze światłem od 1 k. 50 h.

Uwaga. Dla prenumeratorów „Kosmetyki” odpowiedni rabat.

Szwajcarska czekolada

„**Helvetia**“



„**Helvetia**“

Żądać wszędzie.



Radium!

Reprezentant W. Klimecki i C-o Warszawa, Niecała 5, Telefon 33-74.

Wielki przewrót w Kosmetyce!

Emulsja oleista z kwiatów róż radiowana. Jej właściwość promieniotwórcza, wyniki, dające piękną naturalną barwę, konserwowanie i odmładzanie cery—w podziw wprowadzają.

L. Colsé Co 14 Cité de Tréville, Paryż.

Prof. K. RÖSE

Dyrektor instytutu dla higieny zębów
w DREZNIE.

„JAK PIELEGNOWAĆ ZĘBY I USTA“.

Przełożył z ostatniego wydania niemieckiego P. Klein.
Cena księgarska wynosi 75 kop., dla prenumeratorów „Kosmetyki” 40 kop. bez przesyłki.

Najlepszymi mydlami do mycia, udelikatniającymi
skórę są

Mydła przetłuszczone higieniczne

wyrobu Apteki

M. Malinowskiego

w Warszawie, Nowy Świat 35.

Główne zastępstwo na Galicję w księgarni G. Gebethnera i Spółki w Krakowie.

Główne zastępstwo na Francję, Belgję i Niemcy: Société Générale de Publicité, Paryż, 12 Boulevard de Strasbourg.