

DRUGI

ALMANACH



ŚWIATA

KOBIECEGO

PiI-1520
BIBLIOTEKA
Instytutu Badań
Literackich PAN

DRUGI ALMANACH
ŚWIATA KOBIECEGO



P. 1520

OKŁADKĘ PROJEKTOWAŁ RAFAŁ MALCZEWSKI

<http://rcin.org.pl>

DRUGI
ALMANACH
ŚWIATA KOBIECEGO



MCMXXVII
LWÓW I. WARSZAWA
NAKŁADEM KSIĘGARNI POLSKIEJ B. POŁONIECKIEGO

Z DRUKARNI I LITOGRAFJI PILLER-NEUMANNA WE LWOWIE

SPIS RZECZY

<i>Dr Władysław Hojnacki:</i>	
Zamiast wstępu	9
<i>Czesław Jastrzębiec-Kozłowski:</i>	
Na tle nocy	14
<i>Kazimiera Alberti:</i>	
Błękitny list	25
<i>Marja Dąbrowska:</i>	
Sen o miłości	26
<i>Marja Kasprowiczowa:</i>	
Na marginesie ostatniego tomu poezyj Jana Kaspro- wicza „Mój Świat“. Kartka z Pamiętników	29
<i>Anna Ludwika Czerny:</i>	
Polskie Prawo	33
<i>Jan Zamorski, poseł na Sejm:</i>	
Co mamy czynić? Kobieta polska a polityka	35
<i>Stefanja Podhorska-Okotów:</i>	
Twórczość literacka współczesnej kobiety polskiej	45
<i>Doc. dr Stanisław Progulski:</i>	
Dla zdrowia dziecka małego. Wskazania praktyczne	55
<i>Prof. dr Wacław Moraczewski:</i>	
Dietetyka życia codziennego	76

Stanisław Machniewicz:

Estetyka mieszkania	96
-------------------------------	----

Efeb:

Smukła sylwetka. Oryginalnie i metodycznie zestawiony zbiór codziennych ćwiczeń fizycznych . . .	106
--	-----

Efeb:

Pielęgnowanie urody. Część II.	127
Środki pomocnicze	130
Oczy	133
Brwi i rzęsy	135
„Kurze łapki“	137
Uszy	138
Usta	140
Szyja	143
Nadmierny pot rąk, nóg i pod pachami	146
Chorobliwe rumienienie się	149
Ogólne wskazówki i recepty	150
Recepty	152

Inż. Józef Lipsz:

O wywabianiu plam na tkaninach	161
Wskazówki ogólne	161
Podział plam	162
Środki czyszczące	162
Sposoby postępowania	166
Wskazówki szczegółowe	167

Dr. WŁADYSŁAW HOJNACKI

ZAMIAST WSTĘPU

Im więcej słów i zdań o jakiejś sprawie — tem mniej ją ludzie rozumieją, im ciemniejszy proces i akt oskarżenia — tem większy stos aktów. Tak też jest w teorii, w literaturze, ze sprawą ustosunkowania się mężczyzny do kobiety. W praktyce zwycięża moment emocjonalny, erotyczno-uczuciowy, który, czy „łączy“ czy „rozłącza“, każe mężczyźnie giąć kolana, przynajmniej czasowo, przed kobietą, — ale w teorii?! Czegoż się nie żąda od kobiety, od czegoż się jej nie odsądza, czego nie zarzuca i nie odmawia? Chce się, by była mądra, a goni się za głupiem, bierze się jej za złe, że głównym imperatywem jej działań i poczynań jest uczucie i wzruszenie, a pragnie się jedynie wzruszeń i ucuć od każdej. Pomaga się jej w objęciu różnych zawodów, ale krytykuje się te aspiracje, bo, „kobieta do nich nie dorosła“. Mężczyzna stwarza dla niej różne typy szkół, ale równocześnie stwierdza, że szkoła nie przysposabia kobiety do życia i t. p.

Naogół biorąc, możnaby powiedzieć, że kobieta z mężczyzną są w trwałym antagonizmie, w ciągłej zwadzie, krytyce, obmowie i lekceważeniu, który to stan ulega zawieszeniu broni na terenie uczuciowo-erotycznym, na chwile prawami przyrody dyktowane.

Jestże to obłuda — czy zła wola, czy ignorancja? Czy naprawdę jedna płć jest więcej lub mniej od drugiej upośledzona i jedna drugiej nie dorasta?

Mojem zdaniem, w tem wszystkim tkwi głębokie nieporozumienie. Kobieta nie jest ani „niedokształcona“, ani „upośledzona“, ona jest tylko w łańcuchu życia wszechświatowego zupełnie innym ogniwem, osobnym taktem w symfonji całości, inna celem, inna w pracy, w strukturze psy-

chicznej, w całym swym życiu. Gdyby można określić ją nowoczesnymi pojęciami o materji — to na jej istotę składają się elektrony, w których ruch odbywa się w zupełnie innym kierunku i innym tempie. To tempo i kierunek dostosowane są z nakazu wyższego do ogólnego tętna i rytmu wszechświata, podobnie zresztą jak do niego stosować się musi i mężczyzna ze swą rolą i przeznaczeniem. Życie naprzekór temu wszechrytmowi — doprowadza zawsze do mniejszej lub większej arytmji i dysharmonji.

Czy, idąc po tej drodze rozmyślań, a nie mogąc jak Mefistofeles pochwalić się, że „byliśmy obecni“ przy układaniu praw wszechżycia, nie należałoby zawiesić sporów na kołku, a wziąć się raczej do odkrywania cennych zalet i wrodzonych przymiotów kobiety i to starać się wyzyskać dla dobra własnego i ogółu?! A jest czego szukać, bo są w niej przeoczone perły. Nie myślę tu mówić o „posłannictwie“ kobiety, o jej przez przyrodę zakreślonych poważnych zadaniach macierzyństwa, o jej walorach jako towarzyszki, żony, matki, wychowawczyni, pani domu, ani agitatorki społeczno-narodowej. Nie, przyszło mi na myśl zacząć tylko o pewną, niewyzyskaną dotąd należycie zdolność kobiety, mianowicie szerzenia radości i uśmiechu życia. Oczywiście w pięknym i dobrem znaczeniu.

A cóż to jest ta radość i uśmiech życia i dlaczego właśnie kobieta ma być jej twórczynią i krzewicielką?

Mówiąc o radości, z pokorą przyznać trzeba, że łatwiej ją odczuć i sprawdzić jej korzystny wpływ na ustrój ludzki, aniżeli ją zdefiniować. Podobnie jak z wieloma rzeczami, do których jesteśmy przyzwyczajeni i z nimi spoufaleń. Łatwiej już zrozumieć radość na drodze negatywnej. Przedewszystkiem uczy nas życie, że niema radości, któraby nie wyływała z cierpienia, rozkoszy, któraby nie miała początku w bólu. Odczuwamy tem silniej radość, im bardziej poznaliśmy cierpienie. Jest to wpływem mechanizmu naszych wrażeń. Czujemy i myślimy — jeżeli tak wolno powiedzieć — kontrastami. Bez cienia nie znalazłbyśmy światła, barwy białej bez czarnej, ciszy bez dźwięków, prawdy bez kłamstwa i t. p. Radość jest więc niejako przeciwnym biegunem smutku i cierpienia. Już sam brak troski,

lęku, cierpienia, samo uczucie, że nam nic nie dolega, sprawia nam radość. Jeżeli życie nasze jest w harmonji z otoczeniem, rodziną, ojczyzną i z własnem sumieniem — odczuwamy radość i zadowolenie, bo idziemy równomiernie w takt rytmu wszechświata, bo spełniamy nasze przeznaczenie. Każde zakłócenie harmonji, jako wypadnięcie z tego rytmu, razi nas i boli i tem radośniejszy jest dla nas powrót do niej, im dalej wypadliśmy z ogólnego rytmu. Wzmacniają naszą radość wszystkie fizyczne i psychiczne momenty, które fale naszego życia zwiększają i nasze wrażenia zmysłowe potęgują. W ten sposób cieszy nas piękna muzyka, poezja, jakiś obraz, rysunek i t. p.

Nazewnątrz objawia się radość pewnemi zmianami fizycznemi, które zwykły towarzyszyć młodości i które świadczą o żywszem tempie procesów biologicznych. Wszystkie tkanki ciała jędrnieją, mięśnie się prężą, serce żywiej bije, krew większą falą i szybciej krąży, policzki różowieją, oczy błyszczą, zjawia się rozkoszny uśmiech na twarzy, klatka piersiowa się wypukła, ramiona otwierają się jakby do uścisku całego świata. W chwilach radości odmładzamy się.

Technicznie niejako rzecz biorąc, służy nam do tych zmian nerw współczulny (sympatyczny), którego rozległa sieć i wszędzie porozrzucane ogniskowe skupienia stanowią niejako osobny mózg, osobną dla siebie duszę, obejmującą w zarząd prawie wszystkie narządy ciała, a głównie serce i naczynia krwionośne. Pobudliwość krążenia krwi, przemiana materji, sfera naszych uczuć i afektów, nasze sympatje i antypatje bez wyraźnej przyczyny, wstręt do czegoś, wpływ jednej osoby na drugą, przeczucia, pośrednio nawet cała nasza psycha jest pod jego łatwo zmiennym wpływem.

Jest to bardzo ruchliwy dowódzca ogromnej armji komórek, który nakazuje pracę, walkę i zawieszenie broni. Strażnik u bram funkcji życiowych dzwoniący na alarm, gdy grozi niebezpieczeństwo, lub dający pobudkę do wzmożonego, radosnego życia pełną parą.

Można go przyrównać do stacji odbiorczej telegrafu bez drutu lub radjoaparatu, jakkolwiek bowiem korzysta on

z wrażeń zmysłowych, z własnych włókien i zakończeń — to znów wyczuwa wiele w nieokreślony sposób, jakby na drodze mistycznej.

Ogarnia nas lęk, złe przecucie lub gniew i ból, staje on w tej chwili na baczność i zahamowuje wszelkie czynności. Fala życia się zmniejsza, serce kurczy się trwożnie, puls maleje, skóra blednie i wiotczeje, oczy się zapadają, martwieją, oddech staje się płytszy, myśl robi się niespokojna, zjawia się drażliwość i uczucie niezadowolenia, rodzi się bunt przeciw światu.

Oczywiście, im taki stan dłużej trwa lub częściej się powtarza — tem więcej niszczy sprawność zdrowia, występują choroby nerwowe i osłabienie serca, a kto wie czy nie jest w tem źródło łatwiejszego rozwoju wszystkich chorób.

Gdy mija smutek i cierpienie, nerw sympatyczny otwiera wszystkie hamulce, wszędzie wre praca, rany się zablizniają, wszystko się restauruje i mamy obraz opisanej już radości, widocznej na twarzy i w całym ciele.

Radość jest najlepszym konserwatorem zdrowia i młodości, najlepszym kosmetykiem upiększającym. Jest higienicznym postulatem.

A jakąż w tej sprawie rolę odegrać może kobieta? Ważną i doniosłą. Kobieta już sama przez się jest zjawiskiem radosnem i do radości pobudzającym. Oczywiście taka, która chce i umie być miłą, w której wyrazie twarzy, spojrzeniu, uśmiechu, w całej sylwetce i wzięciu się — wyczuć można szarmonizowaną z wszechrytmem rytm osobistego jej życia. Nie będzie taką kobieta zła, przewrotna i sztucznie wdzięk robiąca. Może nią być natomiast będąca w zgodzie z sumieniem, obowiązkami i celami. Prawdziwej radości fałszować nie można, ona sama najaw występuje i taka tylko udziela się otoczeniu. To udzielanie radości jest zatem łatwiejsze przez kobietę już z tytułu jej przyrodzonych właściwości. Trzebaby tylko umieć wyzyskać tę jej zdolność i zwracać jej na to uwagę dla sanacji życia ogółu.

Ale jest i drugi powód do większych na tem polu kwalifikacyj kobiety. Ma ona o wiele więcej wyczulony

system nerwów współczulnych. Jest wrażliwsza, pobudliwsza, i jak z jednej strony łatwiej i częściej podpada schorzeniom i zahamowaniom drogą nerwu sympatycznego, tak znów z drugiej strony potrafi płynąć pełniejszemi żaglami i tętnić żywszym rytmem życia, gdy nerw da jej hasło „niema niebezpieczeństwa“. Radość bijąca wtedy z twarzy kobiety, uśmiech na jej ustach i w oczach — może drogą sugestji uszczęśliwić tłumy.

I to powinniśmy wyzyskać, tego od niej oczekiwać, i to w niej cenić.

Ale niechże mnie nikt nie posądzi, bym pragnął słyszeć ciągłe kaskady śmiechu z ust kobiety, i to często bezdusznego. Będąc zdania, że komedja jest więcej higienicznym utworem, aniżeli dramat, wiem też, że na scenie życia mamy jej za wiele. Tutaj chodzi mi o uśmiech i radość serdeczną, opartą na zadowoleniu, na zewnętrznej i wewnętrznej harmonji zdrowia, życia, myśli, celów i obowiązków. Takiej nie zastąpi ani uśmiech satyryczny, ani ironiczny lub cyniczny, ani nawet humor wisielczy.

Aby zaś kobieta mogła być wyrazicielką i roznościelką prawdziwej radości — do czego ma wybitne dane — trzeba jej w tem dopomóc. Nie można obniżać jej wartości i godności, nie można lekceważyć jej zdania i fantazji, ani odbierać jej samodzielności i wiary w samą siebie. W miejsce obniżania jej prób wysokiego lotu — krzepić jej umysł i ciało, w miejsce brutalnego odtrącania — otoczyć ją ciepłem serdecznem. Wówczas stanie się ona prawdziwą radością dla nas, potrzebujących stanowczo więcej szczerego humoru.

A może też wtedy spowita w królewską szatę radości łaskawiej osądzać będzie wroga — mężczyznę i raczy mu także łaskawie przyznać... równouprawnienie.

CZESŁAW JASTRZĘBIEC-KOZŁOWSKI

NA TLE NOCY

*Ujrzeć i kochać i rozłączyć się —
znow pokochać i rozłączyć się znowu —
to doczesna próba dusz, aż wieczne uko-
chają wiecznie.*

Z. Krasiniński

Dojechaliśmy koleją do X..., nieznaczej stacyjki w za-
padłym kącie Chorwacji. Dalszą podróż należało
odbyć końmi. Nie miałem w tym kraju żadnych
znajomości, a dyrektor firmy, do której zdążyłem jako inżynier,
uprzedził mnie listownie, że nie będzie mógł wysłać po
mnie powozu aż taki szmat drogi. Ale konduktor-Niemiec,
zagadnięty w tej sprawie, objaśnił mi, iż niezawodnie będę
miał możliwość skorzystania z dylżansu, kursującego codziennie
między X... a celem mojej wędrówki.

Było to w końcu września. Z okien wagonu widziałem
to ubogie słowiańskie wioski, to smutne, źle uprawne pola,
to nieskończenie ciągnące się, nieskończenie posępne lasy,
ozłocone rudawym brantem jesieni. W miarę zaś zbliżania
się do X..., okolica stawała się coraz bardziej górzystą, co-
raz skąpiej zamieszkałą. Pociąg zwolnił biegu, z mozołem
wdrapując się wciąż wyżej i wyżej — a gdy wreszcie stanęliśmy
w X..., pomyślałem, że na upartego możnaby ten
skrawek ziemi przenieść do jakiejś smutniejszej, surowszej
Szwajcarii.

Wyszedłem z pociągu. Prócz mnie nikt zdaje się nie
wysiadał na tej stacyjce. Brudny, wąski peronik, odrapany
dworzec, uragający temu mianu, zaspany zawiadowca, za-
spany tragarz — wszystko to, przyprószone wczesnym
zmięciem jesiennym, składało się na beznadziejnie tęskny
i szary obrazek.

Zbrukane ochlapy półmroku wtulały się w każdą szczelinę starej drewnianej budowli, w każdą szparę między żaluzjami topolami ogródka.

„Czy prędko odchodzi dyliżans do osady S...?“ — zapytałem tragarza.

Odparł po serbsku. Język ten rozumiem o tyle jeno, o ile mi w tem pomaga znajomość paru innych słowiańskich. Wymarkowałem wszakże z odpowiedzi, że dyliżans jeszcze nie nadszedł, że należy nań poczekać w „hali pierwszej i drugiej klasy“.

Wszedłem do izby dość obszernej, lecz równie marotnej jak reszta otoczenia. Usiadłem na wyszarzanej kanapie koło okna i dobywszy z kieszeni miejscowe pismo humorystyczne, zatopiłem się w badaniach językoznawczych nad serbo-chorwacczyną. Niebawem jednak musiałem nakowej tej pracy zaniechać, gdyż stawało się nadobre ciemno, a oszczędny zawiadowca nie wyrzekł dotąd: *fiat lux*. Zdjąłem binokle, odłożyłem pismo — zacząłem się nudzić.

Naraz drzwi się otwały i do poczekalni wszedł nowy podróżny. Był to wysoki, szczupły mężczyzna, o zlekka pochyłej, znużonego człowieka postawie. Rysów nie widziałem dokładnie, lecz wszedłszy, uchylił na mój widok uprzejmie kapelusza — a wówczas ukazało mi się na chwilę czoło wyniosłe i białe, oraz krótki włos o złocistym połysku. Usiadł w jednym z najciemniejszych kątów, wsparł się o ścianę, nogę na nogę zarzucił i zdawał się drzemać.

Ale wkrótce usłyszeliśmy wieść radosną, wygłoszoną donośnie i z namaszczeniem przez ogromnego posługacza, który się nagle ukazał w ciemnej framudze drzwi: „Omnibus czeka“.

Wyszliśmy razem, mój współpodróżny i ja. Z wielkiego niezgrabnego pudła pojazdu wysiadało właśnie parę osób. Przeczekaliśmy, wsiedliśmy. Dyliżans duży, nieprzytulny, niewygodny, marnie przysposobiony do dłużej trwających przepraw. Było już późno i ściemniło się prawie zupełnie — a nędzna lampka naftowa, dowcipnie powieszona w ten sposób, że oświetlała jedynie powałę, nader tylko lichy mogła się przyczynić do rozproszenia mroków, zalegających wnętrze niegościnnego wozu. Dopiero gdy wzrok oswoił się nieco z ciemnością, rozróżniłem mgliste zarysy trzeciego

pasażera, siedzącego nieruchomo w najdalszym ode mnie kącie pojazdu. I pamiętam, upłynęło sporo chwil jeszcze, zanim w tym trzecim pasażerze odgadłem kobietę.

Dyliżans ruszył. Droga, o ile mogłem dostrzec, ponykała podnóżem długiego pasma wzgórz wysokich i urwistych, gęsto zarosłych choiną. Księżyc na jedno okamgnienie wzbil się nad niemi, lecz natychmiast skryły go zrowu wzgórza i skały i znowu jechaliśmy w cieniu.

Ja siedziałem w jednym końcu pojazdu, najbliżej woźnicy, mój złotowłosy towarzysz na przeciwległej ławce i bardziej ku środkowi, a nasza dama po tejże stronie, co ja, lecz w przeciwnym końcu. Teraz, kiedy księżyc skrył się ostatecznie, nie mogło być mowy nie już o widzeniu rysów twarzy, ale nawet, gdy wzrok się trochę męczył od natężonego wpatrywania, same postaci zaczynały wiotczeć i roztopiać się w dookolnej czerności.

Przymrużyłem powieki i zamyśliłem się o zmianie, jaka miała obecnie nastąpić w całym układzie mego życia. — Droga była długa i nużąca, nie ręczę przeto, czym się na jaki kwadransik nie zdrzemnął. Obudziłem się — a przynajmniej otworzyłem oczy — od nagłego blasku. Nie był to jednak wybuch wulkanu, ani piorun Zeusa, jeno skromna zapałka mego towarzysza, który w tej chwili podnosił ją właśnie do papierosa. Mdły, sinawy płomyczek oświetlił na sekundę stalowe oczy oraz rysy blade i, zdaje się, piękne — lecz o niewymownie dziwnym wyrazie równoczesnego znużenia i nieugiętej stanowczości, łagodnego zadumania i silnej męskiej myśli. — Usłyszałem nagły ruch naszej współpodróżniczki, która się obróciła, chcąc widocznie, jak ja, zajrzeć w twarz nieznanego; aliści w temże okamgnieniu chwiczny ogieniek się wyczerpał i dziwne oblicze wróciło do nicości.

Poczułem naraz wszystkimi nerwami, że ona się zaniepokoiła, że w ciemności z całej mocy wyteża wzrok, aby zobaczyć jego rysy.

Nieznamy zaciągnął się papierosem — koniec papierosa rozjarzył się jaskrawiej — dziwne oblicze uwidoczniło się powtórnie. Ona zachnęła się słyszalnie.

Pojałem w tej chwili bezpodstawnie a niezbitcie, że oni sobie nie obcy, że jakaś tajemnica unosi się między nimi w powietrzu, łącząc ich niemi sympatji czy nienawiści.

Kobieta wstała i podeszła do mężczyzny.

„To pan?” — rzekła. „Poznałam pana“.

Właściwie, nie powiedziała: pan, odezwała się bowiem po angielsku, posługując się uniwersalnym zaimkiem *you*. Z akcentu poznałem natychmiast, że mówiąca nie jest Angielką i że prawdopodobnie do języka Albionu uciekła się jedynie ze względu na moją niedyskretną obecność. Nie chcąc wprowadzać jej w błąd milczeniem, zapytałem, również po angielsku, czy dym mego cygara nie będzie jej przykry. Nie wątpię, że zrozumiała moją intencję, gdyż zapalając cygaro, zobaczyłem jej przyjazne, jakby dziękczynne kiwnięcie. Odsunąłem się jeszcze dalej. Niebawem atoli miałem sposobność przekonać się, jak dalece mój szlachetny uczynek chybił celu — ile że tamci dwoje wszczęli rozmowę po rosyjsku. Tym razem jednak dałem skrupuły za wygraną, tem bardziej, że rozmowa toczyła się pocichu.

Zrazum usiłował nie słyszeć, lecz wkrótce zastanowił mnie i rozciekawiał coraz żywszy szept kobiety — i na przekór pierwotnym postanowieniom jałem się owszem przysłuchiwać. Słowa dolatywały mych uszu dorywczo, z długimi nieraz przerwami, strzępami zdań, które sam uzupełniałem.

„Tak“, mówiła szybko, „poznałam panu odrazu. Któż zresztą, raz widząc pana, nie poznałbym go później natychmiast? Takich twarzy nie zapomina się, jak się nie zapomina Niagary. I sądzę, że próżno mi pan znika z oczu — jakaś fatalność zawsze każe się nam spotkać“.

Mężczyzna głęboko zaciągnął się dymem papierosa, jakby pokrywając westchnienie. I milczał. Ona zaś podjęła znowu po chwili — tymże pośpiesznym, niespokojnym półszepem:

„Co za cudaczna przekora, co za przewrotność jakaś zmusza pana szukać zadowolenia w tem wiecznem łamaniu cudzego i własnego życia? Jeśliś sam niezdołen do uciechy, czemu tak pieczołowicie hodujesz w magnetycznem cieple swej niepowszedniej — o, niepowszedniej osobowości — kwiat cudzego szczęścia, tylko poto, by zagnała otworzyć okno mrozom naścieżaj?... Mówię jak z książki“, zaśmiała się nieszczerze, „ale bo też umiem to wszystko na pamięć, bom to sobie tysiąc razy układała, z manjackim

uporem przewracała w myśli — nie przeto, bym miała nadzieję kiedyś to panu powtórzyć, ale poprostu dlatego, że nie istniał dla mnie inny temat, nie istniał, nie istniał...“!

Spostrzegła się snadź, że mówi zbyt żarliwie, bo roześmiała się ponownie tymże udanym śmiechem i ciągnęła dalej głosem, co usiłował być spokojnym.

„Nie miałam bogów — pan mi się stał bogiem. I niech pan nie mówi, że nie wiedział o tem. Powiadają, i gotowam temu uwierzyć, iż można się nie poznać na miłości, ale na tem nie można się było nie poznać. Mogłabym zdaje się przysiąc, że nigdy pana nie kochałam; ale żem go ubóstwiała to pewna. No, i niechże pan zanalizuje duszę ludzką — pan taki metafizyk! bo nie twierdę ani przez chwilę, iż ubóstwianie moje było wyłącznie umysłowe. O nie! Zdaję sobie dokładnie sprawę z najdrobniejszego szczegółu mych odczuć. Porównanie będzie może niesmaczne, ale niechybnie trafne, jeżeli powiem, że miałam względem pana uczucia Piętaszka względem Robinsona. Owa pewność bezwzględnej, boskiej niemal wyższości, owa namiętna, prawie brutalna wdzięczność, owo drapieżne umiłowanie, idące aż do żądzy samozagłady, złożenia siebie w ofierze na ołtarzu bóstwa spotkanego już na ziemi...“!

„Tylko, że ten Piętaszek“, dodała z żalnym wysiłkiem ku żartobliwości, „był sobie zwykłą, wprawdzie dość wykształconą kobietą, a ów Robinson“ — i tu chwilowy uśmiech wywietrzył zupełnie z jej głosu — „duchem wysokim i niepojętym. Byłeś jak promień, co każdą rozświetla ciemność. Błogosławieństwo twojej obecności darzyło pokojem, łaska twoich słów była święta. Dlaczego, Serge, dlaczego, jak szczęście będąc silnym i upragnionym, musisz zniknąć jak szczęście? Podobnyś owym okrętom z latarni czarnoksięskiej, które pierzchają, chociaż je dziecko nakryło dłońmi na płótnie“...!

Teraz Nieznajomy coś odparł; nie postyszałem, co: ale zdaje się, iż szepnął tylko: Jakie niepojmowanie!

Właśnie w tym czasie pasmo wzgórz, ciągnące się dołąd po prawej od dylizansu, urwało się raptownie i na niebo wyżeglowała jasna, cudna, wielmożna kula księżyca. Ujrzałem wspaniale dziką okolicę, wybrukowaną płytami miesięcznego srebra. Woddali hebanowa ściana borów, za nami

koronka minionych urwisk, przed nami nikłowe plamy kilku stawów — i znowu, znowu skały i wzgórza. Mężczyzna wlepił stalowe swoje oczy w bajeczność krajobrazu, niewiasta natomiast zdawała się nic nie widzieć krom Niego. I wiem z pewnością, że w tej chwili nie pamiętała już o mnie.

Szeptwała:

„...Cicha wieś rodziców, życie słonecznie nudne, bezbarwne jak w oborze, przygnębiająco beztroskie... Długa nuda lipcowych popołudni, omdlewająca bezczynność leniwego podlotka na brogach siana, w skwarze.... Senne zadumy, przerywane błyskawicą namiętnych przeczuć... Niedbałe przyjaźnie z jagniętami i cielátkami...“!

„I naraz — ty, człowiek obcy i dziwny. I oto nagle wszystko się zmieniło pod czarodziejstwem twej nauki. Wszystko ożyło. Drzewa i chmury i stada spowaźniały i przemówiły. Świat nabrał wabnego i niepokojącego znaczenia. Każda myśl, każde uczucie pogłębiło się o całą drugą rzeczywistość, jak się pogłębia ściana opatrzona w zwierciadło, — a w prostym sercu obudziły się tysiączne tęsknoty. Och, jakże umiałam czcić twoją duszę! Byłeś mi więcej niż mistrzem; byłeś ojcem nowego życia. Dotąd szłam wąskim, nudnym kurytarzem bezmyślnego istnienia; ale twoje słowo wcisnęło się weń i rozparło jego mury i ze zdumioną radością ujrzałam, „że idę wśród wszechświata — siostra dróg mlecznych i oceanów...“!

„Czemu musiałeś mię opuścić? Serge, Serge, czyś ty bajką? czyś ty ułudą, Serge? Czemu tajesz, niby śnieg w gorączkowej ręce, zanim go do warg spieczonych podnieść zdążyła“?

A wtędym usłyszał głos Nieznajomego. Był cudownie łagodny i dobry — a jednak tak mocny, tak nieugięty, jak jego oczy. Zabrzmiały mi w tym głosie echa świętych Franciszków i Szymonów Słupników — surowa słodycz stopiona w jedno z nieprzełamanym uporem.

„Marjo“, rzekł z cicha, „jak dziwnie, jak bardzo dziwnie mówisz! I jak mię martwisz! O, nie wyrzutami, ale tem bezdennem niepojmowaniem. Czy więc cały mój wysiłek był płonny? Czy nadarmo wyrzekłem się wszystkiego, co innym daje szczęście? Powiadasz, żeś uwielbiła mą duszę,

a nie zdolnaś przejrzeć najistotniejszych jej konieczności. Wynosisz naukę moją, a pytasz, czemu odszedłem — czemu zawsze odchodzę“?

„Któż, pojawiaszy Chrystusa, pyta o znaczenie męki krzyżowej? Świadomie i celowo przyjmować Hostję, świadomie zadawanego cierpienia, albowiem powiedziano jest, że w boleści jeno i tęsknocie pozna duch swoje głębie“.

Dziwnie nagłą była zmiana pogody. Ni stąd ni zowąd nadbiegły, bardzo czarne chmury połknęły odrazu trzy ćwierci księżycowego światła. Wysmukłe nad stawem topole zajęczały, gwałtownym zgięte podmuchem. Stało się naraz bardzo chłodno i nieskończenie smutno.

Mocniej wcisnąłem się w swój kąt i szczerzej otuliłem pledem. Po niejakim czasie dało się słyszeć pukanie i okienko wycięte w przodzie pudła rozwarło się niemal przy samej mojej twarzy, zaczem ukazała się w niem kudłata głowa woźnicy. Oznajmił łaskawym państwu, że się zerwała wściekła wichura, że wkrótce lunie jak z cebra i srogie będzie zimno, tudzież dopraszał się łaski wielmożnych panów o szczyptę tytoniu do fajki. Tak, źle jest bez lulki po nocy, zwłaszcza, że ot, za tym stawem, zaczyna się uroczyisko, o którym lepiej nie mówić i gdzie żaden katolik nie powinien się wahać o tej porze. Ale wiadomo, że dla chleba człowiek gotów sprzedać i duszę! — Dziękuję pokornie, nigdy się jeszcze nie paliło takiego specjału. — Widzieć nie mogłem, ale gadają, jako sam Zły przyjeżdża tu czwórka po nieogłędne dusze; tfu, aby nie w złą godzinę....! Podziękowawszy raz jeszcze, kudłaty łeb cofnął się za swe okienko. Dylizans potoczył się dalej.

„Zrazu szalejąca, namiętna rozpacz“, szeptała kobieta, „potem długie miesiące i lata morderczej, bezgłośnej, trawiacej tęsknicy. Nie tęskniłam za Tobą, Serge, jak za kochankiem kochanka — o nie. Tęskniłam do ciebie śmiertelną nostalgią palmy za słońcem Arabji — więcej! — głodem Ugolina, pragnieniem Hagary. I silniej jeszcze: każdy nerw w mojem ciele, każda myśl w moim mózgu nieustannie i torturująco domagała się twej obecności, jak każdy nerw, każda myśl palacza, pozbawionego opjum, wściekle domaga się opjum. Pragnęłam, potrzebowałam ciebie — chorowałam z braku ciebie“.

„Miesiącami, latami nie miałam innego celu, jeno: odzyskać cię. Później wszystkie marzenia pomilkły, dusza moja umarła. A wtedy — wtedy wrócisz ty“!

Pierwsze ważkie krople z rzadka zadudniły na blaszanym dachu dyliżansu, poczem proroctwo woźnicy nie omieszkowało się ziścić. Deszcz lunął rzetelny, nielitościwy. Taśmy ulewy powięzały niebo z ziemią, jakby niemożliwą jakąś tkaniną bez wątku, z osnową tylko.... Chłód stał się przesywający. W duchu zacząłem przeklinać całą tę nocną wyprawę.

Ale skróś rżenie przydrożnych drzew, skróś hałaśliwą chlupaninę flagi, dolatywały mię urwane słowa kobiety:

„O niezgłębiona radości odzyskania — o niewystowiono grozo powtórnej utraty!

„Serge, Serge, ty nie pojdziesz tego piekła.

„I oto przepowiadam ci, że straszną będzie twoja pokuta; zapamiętaj me słowa. Tak dręczyć nie wolno bezkarne — dla żadnych pobudek.

„Wszystkie kraje zwiedzane — oczy wlepiane w twarz każdego przechodnia — nowy zawód co chwila!

„Myślałam; wszak to nie urojenie! on teraz, w tej chwili, gdzieś jest, chodzi, z kimś rozmawia! i ja, jabym mogła być tam kimś, gdyby nie głupia przeszkoda niedorzecznej przestrzeni! — —“

Wiatr zawył gwałtowniej. Mężczyzna wstał i wyprostował się, dobył z troków burki i wdzwając ją, odezwał się z wielkim spokojem, acz bardzo gorzko:

„Za kilka minut“, rzekł, „rozstaniemy się — i już na zawsze.“

Dreszcz mię przejął, gdym spojrział na kobietę. Takiego przerażenia, takiej obłędnej, zwierzęcej zgrozy nie widziałem jeszcze na ludzkiej twarzy. Pobieliała. Zadygotała. — Jakieś śliskie, wstrętne uczucie litości zdławiło mi serce. Odwróciłem się co rychlej, nasunąłem czapkę na uszy, nie chcąc widzieć, nie chcąc słyszeć.

Nie potrafiłem się jednak ukryć zupełnie od brzmienia ich przeplatanych głosów. Ona, z wypiekami obłąkania

na twarzy, błagała go tak, jak nikt jeszcze nie błagał na ziemi, zaklęciami wszystkich religij, pieszczotami całej kobiecości, wszystką namiętnością duszy, wszystką namiętnością ciała. On przekładał jej coś głosem spokojnym i stanowczym, głosem, co się ani razu nie zniecierpliwił, ale też ani razu nie zawahał. — Poczułem ostrą, nierozumującą nienawiść do tego fanatyka, za to, że jego religja była mi obca.

Deszcz zaczynał już ustawać, gdy Nieznajomy wychylił się z okienka i rzekł coś do kudłacza po serbsku, wskazując mu jakiś punkt drogi. Posłyszałem okrzyk zgrozy, potem przekleństwo, potem wściekły protest. Nieznajomy powtórzył swój rozkaz głosem ze stali. Pomyślałem, że gdyby mi w ten sposób kazano skoczyć w ogień, skoczyłbym. Biedny woźnica zaklął jeszcze gwałtowniej — i usłuchał. Dojechawszy do wskazanego punktu, wstrzymał konie i pewien czas czekaliśmy w zupełnem milczeniu; zaczęło się słyszeć tętent kopyt i turkot zbliżającego się powozu. Noc była atramentowa, zimno przenikliwe. Trwożny jakiś, żałobny smutek przelewał się nad tem bezkresnem pustkowiem, jak gdyby cała rozpacz, cały obłąkany niepokój wypełził z owej niewiasty łona i rozczłogał się po jesiennym obszarze. Woddali, ze strony boru, coś zawyło przeciągle i żałośnie — konie targnęły się lekliwie — stan-gret zdjął czapkę i uczynił znak krzyża.

Dwie duże latarnie, tkwiące po bokach dylizansu, krwawo i niewyraźnie oświetlały szczupły szmat przestrzeni wkoło nas. W ich skąpej poświacie — gdy tętent stał się całkiem bliskim — zamajaczyły naraz cztery zdyszane łby końskie, zionące płomieniem z chrapów, cztery cielska koloru sadzy, uśnieżone gdzie niedzie pianą wysiłku — a za nimi szczelnie zamknięta kareta, z siwym ułanem na koźle. Wiatr zawodził potępieńczo, nasze konie drżały coraz bardziej. Tak rozpaczliwie, tak upiornie tęskno było na tem zaprzepaszczonem odludziu, że nawet nasz niegościnnie omniбус wydał mi się kątkiem przytulnym i ciepłym. Coś zabobonnie niespokojnego wsiąkło w poranne wilgotne powietrze — domysły jakichś krzywd — groza żywcem pogrzebanych — uczone okrucieństwa średnio-

wiecznych sadystów — bezgłośna katusza torturowanych trupów — skarga grobów gwałconych. Pomyślałem przełotnie, jak kruche przepierzenie dzieli naszą sceptyczną świadomość codzienną od bezedna zmór tysiącletnich! I pomyślałem jeszcze, iż za skarby świata nie zgodziłbym się teraz wyjść z niewygodnego dyliżansu i jechać tą posępną i żalobną karetą w ten step żalobny i posępny. Przypomniały mi się niedawne groźby kobiety i uwierzyłem przesadnie, że oto Nieszczęście przychodzi się pomścić na tym człowieku...

Nieznajomy opiął się burką i wraz z kobietą wyszedł z pojazdu. Tam szkarłatna posoka latarń oblała ich i wtedy widziałem, jak on przygniótł ją do piersi w krótkim, gwałtownym uścisku — i odszedł bez słowa. Ona próbowała go jeszcze ubłagać, jeszcze mdlejącemi rękoma czeptała się jego ramienia. Ale on ją odtrącił i szybkim krokiem podszedł do karety. Wówczas kobieta wyprostowała się i rzuciła mu kilka wyrazów rozkazująco i namiętnie. Słów nie dosłyszałem, ale zdało mi się, że teraz po raz pierwszy mężczyzna zawahał się na jedno okamgnienie. — Nie wiem, co mi się stało; dość, że chciałem rzucić się za nim i błagać go, błagać go tak samo, jak ta kobieta, by się zlitował nad sobą, by nie szedł w ten step przeklęty, „kędy sam Zły przybywa po nieostrożne dusze“, — z całą rozpaczą krzyczęć mu te i tysiące innych nedorzecznosci. Czy odczuł moje myśli? bo odwrócił się i powiedział:

„To moja dola. Idę na spotkanie mojej doli“.

Dziś nie jestem już pewien — może te słowa przysłyszały mi się tylko; w każdym jednak razie Nieznajomy w tejże chwili wskoczył do karety i, krzyknawszy coś stangretowi, zatrzasnął drzwiczki. Siwy ułan zaciął swe hebanowe rumaki i powóz potoczył się w bok od naszej drogi.

Trupiosiny księżyc wychynał wreszcie z za brudnych obłoków, pokostując krainę swym niezdrowym blaskiem. Kobieta stała jak posąg, sztywna, skamieniała.

Co za tajemnica skleciła sobie gniazdo w łonie tych dwu istot? Jaka fatalność cudacznie pogmatwała ich losy? Jaki zawistny bóg ułożył, by ten człowiek, który był szczę-

ściem i zbawieniem jej duszy, był zarazem potępieniem i klęską jej życia?

Kareta oddalała się z niewiarogodną szybkością, jakby umykając przed stadem wilków, co wyły ku niej żałośnie i pokornie, nito one wilkołaki ze starych bajek. Patrzałem za nią jak się patrzy za kimś bliskim, kto odpływa w na zawsze już nieodwołalną zagładę.

I tak, z milknącym odgłosem karety, znikł ów człowiek na zawsze z mego życia. Czemu, na jaką naukę, na jaką przestrożę zesłał mi los ten epizod?...

Kobieta wróciła do dylizansu. Ruszyliśmy dalej.

KAZIMIERA ALBERTI

BŁĘKITNY LIST

Rdzą i złocieniem
do ciebie piszę,
paloną barwą słodkich, pełnych uli —
a z nieba, co błękitem dziś ostatnim dyszy —
biorę miseczkę lapis-lazuli.

Jesień zesuła skrzących farb mozaikę.
Za miasto, chciałam — gdzieś, daleko — iść —
w pustej aleji — zakrwawiony liść,
na niezamkniętą upadł bajkę.
Może przez — ziaren zagmatwanych ciszę —
podśłuchasz czy oddecha, żyje,
czy się mu w żyłkach puls kołysze.

Parę turkusów lapis-lazuli
znów na stronie padło.

Miarowo stuka zegara wahadło.
Słucham: jakaś błękitna godzina znów bije —
dalekiem, obcem, zabłąkanem brzmieniem.

Złocienie i rdzę,
co się w łupinach kasztanów kryje,
lub bursztynowym sznurem z sosen broczy,
między tych liter grudki włożyć chcę.

Przez kreskowane — długich, alej — cienie,
wciąż widzę twoje, zbłękitnione oczy.

MARJA DABROWSKA

SEN O MIŁOŚCI



wywiają różne sny, które chętnie nazywamy snami o miłości. Są sny zmysłowe, dotykalne, zwracające się w stronę osób całkiem niespodziewanych. Niekiedy nawet wywołują one potem pokrewne uczucia na jawie.

Raz jednak śnił mi się „prawdziwy“ sen o miłości. Śniło mi się, że kochałem człowieka, którego przez cały ciąg snu nie widziałam, słyszałam tylko jego głos. Była to miłość wzajemna — lecz taka, na którą nie było czasu. Nie było nawet czasu tyle, żeby się choć zobaczyć. Mój ukochany był wielkim działaczem, a może dyplomata, żył na szerokim świecie — otoczony, zapracowany, rozrywany.

Codzień wieczorem przychodziłam do jego prześlicznego mieszkania i spałam całą noc w jego sypialni — szczęśliwa, szczęśliwa, szczęśliwa. Niekiedy po północy budziłam się i słyszałam jak przybywał ze świata — jak wydawał rozporządzenia w dalekich, dalekich pokojach. — Może przebierał się, lub kąpał. — A potem zostawało mu już tylko tyle czasu, że zbliżał się do moich drzwi i stawiał przy nich kwiaty. Przez cały ten czas chodził na palcach — i mówił półgłosem, ażeby mnie nie zbudzić. Spać nie szedł nigdy. Zadzwieczał tak wśród nocy po swoim domu — i znikał. Rano wstawałam i sama sprzątałam jego sypialnię, szczęśliwa, szczęśliwa, szczęśliwa.

Raptem pewnego dnia, gdy właśnie miałam wstać po śnie posilnym i uroczym, zjawiły się jakieś damy z lornjonami, poskudne, bogate i zgorszone.

Oglądały mnie biedną, a ja stałam w nocnej koszuli, przestraszona i zasmucona.

Spytałam: „Gdzie mój miły?“, a one zaczęły się ze mnie śmiać. Bardzo się śmiały; tak, drwiły nawet. Ciężka to była chwila i trzeba było uciekać. Uciekałam w nocnych pantofelkach, przez miasto jeszcze ciemne, przez miasto jeszcze śpiące.

Aż znalazłam się w swoim pokoju, w nędznym pokoju, gdzie była tylko słoma i w słomie stół.

Na brzegu tego stołu pisałam:

— Miły, odeszlij mi moje trzewiki.

I mój miły, który miał cały świat spraw do załatwienia i który nie spał nigdy i który nie miał czasu, tego samego dnia przybył — któż wie z jakiego kraju — żeby mi przynieść trzewiki. Słyszałam go, jak sam je niósł, jak szedł przez miasto, ulica za ulicą — jak wstępował na moje wąskie schody i jak postawił trzewiki przy moich drzwiach.

A potem — dzwony na niego dzwoniły, ludzie na niego wołali, miasta po niego słały — a on stał jeszcze tyle czasu — może minutę — może dwie — on który nie miał czasu więcej niż mgnienie oka. Czekał, czy nie otworzę.

Wtedy zobaczyłam, że to jest prawdziwa miłość — tak prawdziwa jak księżniczka na grochu.

Obudziłam się płacząc... szczęśliwa, szczęśliwa, szczęśliwa.



MARJA KASPROWCZOWA

MARJA KASPROWICZOWA

NA MARGINESIE OSTATNIEGO TOMU POEZYJ
JANA KASPROWICZA „MÓJ ŚWIAT“

KARTKA Z „PAMIĘTNIKÓW“

Janek szkicuje sobie wiersz ołówkiem, na kawałku papieru. Pisze leżąc, bardzo niewyraźnie; w tej chwili musi być przepisany, bo za jakąś godzinę nie potrafiłby odcyfrować własnego pisma.

Robię to zwykle z wielkim zaciekawieniem, bo w miarę jak przepisuję, poszczególne zwrotki — uzupełniając się wzajemnie — układają się w nowy, nieznanymi mi utwór.

Poezje te na pierwszy rzut oka są trudne do oceny: wyglądają na „bajeczki“, opowiadki o ludziach i życiu Podhala — tymczasem, przyglądając im się bliżej i wycytując uważnie, widzimy rzecz zdumiewającą: stają się małąkami arcydziełami prostoty, głębokiej filozofii i liryzmu.

Forma ich nie jest przypadkowa: jest ostatnim, zdaje się jedynie możliwym, wyrazem skoncentrowanej w sobie i zupełnie dojrzałej duszy, która wie, że najmisterniejsze słowa nie są w stanie wyrazić nabrzmiałej jej treści, że ta niemożność zupełnego, doskonałego wypowiedzenia się będzie zawsze jej największą tragedją. Czy nie lepiej wobec tego używać języka, tak prostego, jak proste są głosy natury? W tej prostocie swojej tak bardzo wymowne, odrazu się tłumaczące i przenikające słuchacza?

Pomimo pozornej obiektywności i realizmu — rzeczy składające się na zbiorek „Mój świat“ przepojone są osobistym przeżyciem. Chociażby dla przykładu wzruszająca „Modlitwa wędrownego grajka“.

W tym poemaciku szczerym i niewyszukanym, jak szept dziecka do ucha ukochanej matki, zawartych jest kilka

czystych jak kryształ — mocnych jak prawdziwe życie —
kropel esencji duszy samego Janka.

Kiedy rzempoląc na skrzypcach przed wiejską kapliczką,
ubogi grajek w modlitwie do Pana Boga mówi:

Hej Panie Boże, coś wielkim
Gazdą jest nad gazdami,
Pocoś mi dał tylko skrzypkę,
Co jeno tumani i mami?

Nie umiem — ci grywać na niej
A jednak wciąż grywać mi chce się,
Że jestem, jak liść ten szumiący
Gdzieś w niedostępnym lesie.

I dalej:

A jeszcze bardziej chroń mnie
I od najmniejszej zawiści,
Że są na świecie grajkowie
Pełni szumniejszych liści!

I niech się zawsze przyznaję,
Choć do najskrytszej przewiny
I wielką niech czynię spowiedź
W obliczu ludzkiej Rodziny.

Tak — najbardziej istotną głąb duszy Janka przemawia
temi słowami. Przedewszystkiem jego nie udane, lecz
wrodzone mu uczucie własnej małości, nie tylko w sto-
sunku do niepojętej siły metafizycznej, którą nazywamy
Absolutem — Bogiem, wobec której zanikają wszelkie pro-
porcje, — ale nawet w stosunku do brata — bliźniego, do
każdego człowieka wogóle, — czuje się raczej tym bied-
nym, nieudolnym, pokuty pełnym grajkiem.

Jest to rys duszy tak rzadki, tak zdumiewający, że
sam w sobie nadaje Jankowi, j a k o c z ł o w i e k o w i, miej-
sce zupełnie odrębne między współczesnymi.

Zwycięsko wyszedł z walki z jednym z najpotężniej-
szych Demonów świata: — z Demonem pychy i samo-
ubóstwiania.

Najwięksi, zdawałoby się, ludzie, zdolni przełamać w sobie wszelakie zło i wyjść cało z najcięższych doświadczeń, — przy zetknięciu się z tym Demonem ulegają mu wielokrotnie, jak bezwolne dzieci — duszą i ciałem, ofiarowując mu nawet najdroższe swoje: mienie — twór własny.

Jest straszny — tą władzą nad duszami; nie można wspanialej go uplastyczyć, jak zrobił to Wróbel*), rzucając go na skały górskie w krwawym, w odblaskach zachodu, przepychu ogromnych pawich piór.

Jest straszny i zarazem pociągający — dlatego, że ma w oczach wyraz prawdziwego cierpienia i równocześnie pożerającej go dumy. Jest potężny, bo ma w sobie nieukończony pęd ku tworzeniu i to, co ku tworzeniu pobudza — lecz niema świadomości własnych dróg, własnego celu — jest wiecznym tułaczem, nie widzącym nic poza sobą, wciąż powracającym do pierwotnego punktu wyjścia: do siebie samego. — Przekleństwem jego jest upajanie się własną wielkością, w którą nie wierzy, bo czuje jej ograniczenie i kres, a wie, że tylko nieskończone może być przedmiotem twórczej wiary.

Przekleństwo to — jest równocześnie jego losem, z pod którego wyłamać się nie może.

Ach! ta zakochana w sobie ambicja (bo istnieje inna — wyższego gatunku, nieobecność której stałaby się klęską dla rozwoju dziejów) — do jakiego stopnia jest ona w stanie największego (choć przez nią właśnie traci prawo do tego tytułu) człowieka obniżyć, ośmieszyć, popchnąć do najhaniebniejszych czynów. — Bo czynem haniebnym jest dla mnie nie otwarta, odważna zbrodnia, która sama za siebie odpowiada i niesie za sobą własną pokutę — haniebnym jest czyn mały, kryjący się, czasem mało widoczny, oblesny. Takiemi są przeważnie przejawy samozakochania: ślepe jest ono jak miłość, zatracą jasny sąd i wszelkie poczucie umiaru; tkwi w duszy, jako wielka bania, napełniona podejrzaną ciecżą, gotowa każdej chwili pęknąć i zanieczyścić wnętrze człowieka.

Niestety, te pękające w sobie banie mają najczęściej ludzie, który powołani są — o dziwna ironjo! — do tworzenia piękna: ludzie sztuki.

*) Słynny rosyjski malarz.

Od nich, przez ideały, — które w nas wpajają, wymagamy przede wszystkim prawdziwej wielkości, to znaczy wielkości nie tylko wyobraźni twórczej — lecz i duszy. Tymczasem widzimy — o jakże często! — ludzi dosłownie pożeranych ambicją, samoubóstwianiem, — zamało silnych nawet na to, by je zewnętrznie opanować. Kronika codziennego życia tych ludzi stałaby się jednym, nieprzerywanym się ich obniżeniem.

Być wielkim w obliczu pewnych wypadków, być wielkim odświętnie — nic niema łatwiejszego. Bo tu występuje się niejako w postaci aktora — napewne są widzowie i można się spodziewać natychmiastowych oklasków, zupełnie co innego ta zamknięta w czterech ścianach intymnego życia — codzienność — której nikt nie widzi, gdzie można sobie na wszystko pozwolić. A właśnie w niej — w niej wyłącznie człowiek się prawdziwie przejawia, bo zupełnie bezpośrednio.

Tę codzienność podnieść do poziomu wielkiego życia — to jest wysiłek, który sam za siebie przemawia, który może być tylko sobą — wielkość, która nie kłamie.

Janek jest jednym z tych, którzy tę prawdziwą wielkość codzienności w wysokim stopniu posiadają.

ANNA LUDWIKA CZERNY

POLSKIE PRAWO

Kiedy przez okwiecone ścieżki Delfinatu
przechodzimy słoneczni, pomiędzy drzew dwoma
złocistemi łukami, co się mienia stoma
barwami kwiatów, wargi, jak w owoc granatu

wpijamy w rozkosz gleby i zapomnień soma
zwolna w żyły się sączy. Radosne włóczęgi
pod czernią srebrnych cierni, wśród tarnia, przez wstęgi
klematytów, wskroś które żądnemi rękoma

torujem sobie drogę w złote widnokręgi
wpatrzeni. Oto we mnie wstaje użalenie
że ścieżek owych woń nie dla cię jest i że nie
mogę zdjąć u duszy twojej znamienia przysięgi.

Że nie możesz pozostać gdzie srebrne derenie
piją soki upojnej, pałacej poświaty,
tu, gdzie się w pocałunkach zagryzają kwiaty,
a blask skrzydła przesuwają swe po karacenie

szeroko, bo go czasy nie nagle, ni straty,
ni żałoby, gdy w tobie życie bujne kona
i jako łuk miedziany są twoje ramiona.
Żeśmy życia polskiego przyjęli stygmaty,

dni twe zwiną się szybciej niżeli wrzeczona
tkackie, szybciej niżeli nurt biały potoków,
a mnie nie wolno nigdy wstrzymać twoich kroków.
Nie dla nas dojrzewają złotych winnic grona,

nie dla nas figi miodnych napełnione soków,
ni w pawich ros źrenicach zwierciadła się chwile
beztroskie, ni melodją cisz wiotkie badyle
kołyszą dla nas trawy południowych stoków.

Wesele drogi twojej rozwiało się, w pyłe
legło i muszę patrzeć, jak twoją kaleczy
moc życie, więc nie dziwno, że czasem złorzeczy
duch mój na tyle skonów i na cierpień tyle,

Gdyby ten wiatr, co stoki rozpalone leczy
mógł zabrać z drogi twojej ostatki pamięci!
abyś został w krainie wiecznych winożęci,
kędy rozkwita w słońcu jasny byt człowieczy,

byś mógł żyć pełnią światła jak ludzie poczęci
z wolności winnic w szczęściu stojących szeregiem,
a nie tak jak na naszych polach srebrnych śniegiem,
gdzie człowiek jeno pyta co jutro poświęci?

Ból życie nasze znaczy ciągle krwawym ściegiem
i wypławia nas ogniem jako pławią złoto,
bośmy trudów odwieczną związani tęsknotą,
prawa dawnym uboży nieodmiennym biegiem.

Nie odejmę od ciebie ścieżki łez, bom oto
nie wyrosła ja z woni upojnych hordowin,
lecz z gorzkiej woni ostów, paproci, borowin,
i kocham drogi, co się z krwawych ogniw plotą.

Przywykliśmy do naszych udręczeń i do win,
za które krwią serdeczną płacim i wciąż będzie
w nas żądza trudu rosła i w orzących rzędzie
znajdą nas ci, co o nas szukać będą nowin.

Na ścieżkach Delfinatu, kiedy nam się przedzie
sen złoty, żal mi czasem radości i ciszy,
lecz wiem, że zawsze Polska z nami towarzyszy
i woń Jej znajomości objawia nas wszędzie.

JAN ZAMORSKI, POSEŁ NA SEJM

CO MAMY CZYNIĆ?

KOBIETA POLSKA A POLITYKA

Dopiero niedawno i to nie wszędzie jeszcze nawet w Europie osiągnęły kobiety prawa polityczne. Są więc w działalności publicznej czynnikiem nowym, młodym. Mężczyźni, którzy od początku świata, z małemi gdzie niegdzie tylko przerwani, rządili i rządzą rodziną, gminą, zbiorowością ludzką itd., patrzą z niedowierzaniem, a także i z poczuciem swojej kilkusetwiekowej wyższości, na rolę kobiet w życiu politycznym.

Na nieszczęście stan dzisiejszy państw europejskich nie bardzo, a raczej wcale nie stwierdza, że wielowiekowy monopol rządzenia uczynił ich zdutniejszymi do pełnienia tych obowiązków. Widać stąd, że talent rządzenia nie jest przymiotem dziedzicznym i że każdy człowiek musi się tej sztuki tak od początku uczyć dla siebie i za siebie, jak się każdy, choćby sy poliglota, musi uczyć obcego języka — od początku.

A skoro tak jest, kobieta, powołana teraz do życia politycznego, nie potrzebuje czuć się nieśmiałą wobec odmiennego zdania dlatego tylko, że je wypowiedział mężczyzna. Natomiast może i powinna ustąpić wobec odmiennego zdania, ale tylko dlatego, że jest rozumne, oparte na doświadczeniu, uzasadnione, że pochodzi od człowieka, znanego jako powaga w danej dziedzinie. Równość polega na wyzbyciu się nieśmiałości względem opinii, podtrzymywanej przez płęć drugą, a ustępuje tylko przed autorytetem i to autorytetem osobistym, ale nie płciowym czy stanowym, bo płęć, stan, mundur, stanowisko nie zawsze jest równoznaczne z prawdziwą fachowością.

Ludzi, posiadających sztukę rządzenia, wytwarzają społeczeństwa. W jednych jest nastrój pomyślniejszy, w drugich mniej. Zależy to przede wszystkim od szczerpu czy rasy, oraz od przebiegów dziejowych.

Polska ma tego ustroju, tej atmosfery bardzo mało. Pierwsi trzej Bolesławowie z wielkim trudem narzucali organizację państwową, rzymską niesfornym plemionom Polan, Słezan, Wiśliczan, Mazowszan, Pomorzan itd., ale wystarczyło, że genialny organizator zamknął oczy, aby te gryzące niecierpliwie wędzidło władzy plemiona zburzyły się i wyniszczały wszystkie ślady narzuconej władzy, której potrzeby nie rozumiały. Twórcą narodu polskiego, jako świadomej zbiorowości, był Kościół. Na organizacji kościelnej i na wspomnieniach wielkości Bolesławów oparł Łokietek pierwsze zjednoczenie narodu. A i tak musiał rycerzy łączyć wzbudzeniem niechęci przeciw Niemcom, rozpanoszonym po miastach polskich.

Po Jagiellonach wrodzona niesforność plemienia wybuchła z żywiołową siłą i doprowadziła do tego, że wogóle nie było żadnej wspólnej władzy, mimo iż możnowładcy na swoim partykularzu wykonywali tę władzę despotycznie, a nawet kapryśnie. Dopiero Stanisław August obudził na nowo poczucie narodowe, zrozumienie władzy i jej potrzebę, czyli po Łokietku zjednoczył naród duchowo. Nie zupełnie jednak i nie na długo, bo przyszły rozbiory. A podczas rozbiorów podgryzanie władzy, dlatego, że była zaborczą i obcą, stawało się cnotą patriotyczną i wychowało większość narodu nie tylko w nierozumieniu władzy oraz płynącego z niej ładu, ale w zaprzeczaniu, w przeciwstawianiu się władzy. Nic dziwnego, że ludzie, w tej atmosferze wychowani, jeżeli dostaną władzę w ręce, nie umieją jej wykonywać i zasługują na krytykę.

Możnowładców z zastępem ich popleczników zastąpiły dzisiaj stronnictwa, które u siebie rządzą się despotycznie, ale nad sobą władzy nie cierpią. Dosłownie tak samo jak książęta i wojewodowie z XVII i XVIII wieku.

Musimy zatem przeobrażać własne dusze, ażeby dorosnąć do utrzymania państwa i rozumienia jego istoty.

Dla mężczyzn jest to trudniejsze niż dla kobiet. Trudniejsze dlatego, że od pokoleń zajęci zagadnieniami poli-

tycznemi, mają utarte formułki, doktryny, nałogi, że młodzi w środowiskach starszych nasiakają gotowemi teoryjkami, zanim zdołali wytworzyć sobie własne, na doświadczeniu oparte przekonania, i że trudno im otrząsnąć się z pod nacisku otoczenia.

Kobiety tej nieszczęsnej tradycji, tej atmosfery szkodliwej nie wytworzyły sobie jeszcze, bo nie było na to czasu. Przychodzą więc do życia politycznego bez obciążenia niezdrową tradycją. A w instynkcie przynoszą pewne nawyczki, które rozwinięte na szersze widnokreśli, mogłyby być bardzo pożytecznemi.

Naogół kobiety są religijne. I nic to nie szkodzi sprawie publicznej, że ta religijność jest zewnętrzna, często płytka, prawie nigdy nieprzemysłana. Dla kobiety religia nie jest zapatrywaniem, przekonaniem, które można zmieniać, lecz zwykłym faktem, jak życie, pory roku itd. Religja jest: i to wystarczy.

Gdyby tak w polityce kobiety mogły naprzód w sobie, a potem w dzieciach wyrobić ten instynkt, że naród i państwo, że narodowość to tylko fakt, naturalny jak życie, jak pory roku, fakt, o którym się nie filozofuje, lecz się tylko z nim liczy — cała rozbieżność systemów politycznych, rozbitcie stronnice, zaciekleść wzajemna złagodniałyby mocno, aby wkońcu zgasnąć.

Przez poczucie łączności religijnej Polki są niejako predysponowane do wniesienia w politykę łączności narodowej, a więc i solidarności społecznej. Pojęcie państwa jako całości jest w naszej części świata pojęciem rzymskim, wytworzonym w starożytności, a przekazanem przez kościół rzymsko-katolicki. Polacy zapóźno przyjęli katolicyzm, a tylko krótko i z długimi przerwami ulegali kulturze rzymskiej. To też są zdolni do solidarności stanowej, do karności partyjnej, do łączności dzielnicowej. Nie dojrżeli jeszcze jako ogół do jedności ani narodowej ani państwowej. Religijna jedność może w nich to pojęcie rozwinać, a religijność kobiet naszych może, a więc i powinna ten rozwój, to dociągnięcie dusz do wyższej i szerszej koncepcji przyspieszyć.

Mamy przykład na Żydach. Tam jest wydoskonalona tylko jedność religijna. Że jednak obejmuje wszystkich

i wiąże wszystkie umysły, zastąpiła Żydom i brak narodowego terytorjum i brak wspólnych dziejów i brak języka własnego, a mimo to wytworzyła zwarty naród, który w rozprószeniu i pomieszaniu nawet języków utrzymuje solidarność narodową lepiej, niż we wielu narodach wspólny rząd i organizacja państwowa.

Potrzeba nam wspólnej więzby, którą kobiety polskie mają w swojej religijności, którą zatem można rozwinąć i usprawnić przez oparcie się na tej już istniejącej podstawie.

Kobieta naogół ma dużo zmysłu realnego. Kobieta z ludu przewyższa pod tym względem kobietę inteligentną, żywiącą rodzinę z pieniędzy, dostarczanych przez męża, bo włościanka wytwarza znaczną część rodzinnych dochodów sama. Ma więc znacznie praktyczniejsze i na doświadczeniu oparte rozumienie życia. Niemniej i kobieta inteligentna, mająca ze szczupłej pensji utrzymać rodzinę, ma naogół realniejsze odczucie i rozumienie życia, niż mężczyzna. Nauczyła się być mistrzem w ograniczeniu, co jest największą sztuką w życiu nie tylko rodzin ale i zbiorowości społecznych czy państwowych. Wyobrażam sobie, że gdyby w Sejmie Ustawodawczym było się myślało więcej po kobiecemu, to ten Sejm nie byłby obciążał Polski obowiązkami, które przechodzą możność płatniczą mieszkańców. Przy uchwalaniu różnych nadmiernych wydatków, umysłowość kobieca, zwłaszcza umysłowość wieśniaczki, byłaby zaraz zadała pytanie: „A skąd się na to wezmą pieniądze“?

Kobieta ma naogół wrodzone uczucie rodzinne. Rodzina jest tą najmniejszą komórką społeczną, z jakich składa się naród. Jeżeli mówimy o potrzebie wytworzenia solidarności narodowej, to właściwie chcemy łączność rodziny rozszerzyć na wszystkich ludzi, zamieszkujących narodowe terytorjum, mówiących jednym językiem i mających jedną tradycję i wspólnotę dziejową.

I tutaj także wpływ kobiecych poczuć rodzinnych może oddać niebываłe usługi. Gdyby więc pewne właściwości instynktowe i uczuciowe kobiet rozszerzyć, pogłębić i rozwinąć, moglibyśmy łatwiej dojść do jedności narodowej, do odczucia pojęcia państwa i do rządnej gospodarki

w tem państwie. Chodzi naturalnie o przymioty i zalety kobiet, a nie o te właściwości, które są wadami kobiecemi.

Jest jednak bardzo wiele przeszkód, które stają na drodze temu planowemu wyzyskaniu pożytecznych właściwości kobiecych dla dobra państwa. Przeszkody te tkwią w samych kobietach przeważnie. Można je nazwać brakiem uspołecznienia u kobiet. Jest to brak bardzo zrozumiały, skoro kobiety przez tak długie czasy były odsunięte od życia publicznego, a zwłaszcza politycznego.

Dziś jedne nie wiedzą, co robić z uzyskanymi uprawnieniami i dobrowolnie odsuwają się od spraw publicznych, inne, zresztą nieliczne, chcą uzupełnić swoje braki.

I tu jest może największa omyłka, a stąd i szkoda, że te nieliczne kobiety, które się do tej pracy biorą, nie umieją nieraz znaleźć właściwej drogi. Jedne chcą dorównać mężczyznom, czyli naśladować ich. Nabierają więc w głowy i w usta frazesów, doktryn, programów, zasad, głoszonych przez mężczyzn, a że są kobietami, nie mężczyznami, owe doktryny, programy, zasady, frazesy nabierają w ich wykonaniu posmaku jeszcze większego sekciarstwa niż u mężczyzn. Ogół kobiet patrzy na te bojowniczkę umęczyczone z nieufnością, częściej z uśmiechem i nie łączy się z niemi. Wytwarza się w ten sposób ujemny typ t. zw. społeczniczki, która już całkowicie odrywa się od życia realnego, a żyje tylko doktryną i wojuje nierealnym frazesem i to pożyczonym. Nie dziw, że są nieliczne, bardzo osamotnione, a przez to popadają w zgorzknienie i nikogo za sobą nie pociągają. Nieraz nawet odstraszaają, zwłaszcza jeżeli dla pracy społecznej zaniedbają widocznie swoje obowiązki żon, matek, gospodyń domowych.

Inne znowu, wystrzegając się błędów, tych społeczniczek, starają się o przeciwstawienie kobiecości dotychczasowym formom i kierunkom. Stąd prosta droga do wyodrębniania się kobiet w tych kierunkach, które najwidoczniej odróżniają ustrój psychiczny kobiecy od męskiego, a co zatem idzie, do nadmiernego podkreślania i uwypuklania różnic. Jest to może nieuświadomiona chęć współzawodniczenia z mężczyznami po swojemu, po kobiecemu, czyli w końcowym wyniku również walka i rozbiecie w społeczeństwie.

Droga twórcza i budująca byłaby w tem, żeby kobiety do ogólnego dorobku donosiły swoje własne, kobiece przyczynki psychiki jednoczącej, na religijności opartej, realnego brania życia, opartego na gospodarskiem doświadczeniu, i harmonizowania wysiłków, godzenia i jednoczenia, wedle wskazówek uczucia rodzinnego.

Ażęby stąd był pożądaný skutek, potrzeba, żeby masa niewieścia świadomie dokonywała tej pracy. Do tego bardzo daleko, bo ogół kobiet trzyma się na uboczu i nie idzie ani za wskazaniem społeczniczek, ani za dyktandem feministek w najlepszym znaczeniu.

Kobiety inteligentne nie umieją naogół trafić do mas ludowych kobiet. Trudność ta tłumaczy się i nowością zadań i specjalnie polską psychiką. Nasza kultura jest pożyczana i łamana. Podstawę jej tworzy kultura rzymska, przeniknięta wielkopańską kulturą wschodnią, bizantyńskoruską i jako kultura wyłącznie szlachecka jest bardzo jednostronna a niezupełna. Mody francuskie, niemieckie, angielskie, żydowskie, ogłaszane jako ekstrakt postępu, przepływały tę jednostronna, i półszlachecką kulturę swojemi pstrociznami. Z tego konglomeratu może kiedyś wykwitnąć bujna, skonsolidowana jednolita kultura polska, ale dzisiaj są tylko cenne składniki na nią, oraz wielkie zamieszanie pojęć i poczuć.

Lud tymczasem ma swoją prymitywną, ale głęboką kulturę odwieczną, wyhodowaną na rzymsko-katolickiej nauce. Ta prymitywność jest na nasze czasy zbyt opóźniona — nie dziw, że trzeba ten lud oświecać.

Dotychczas jednak to oświecanie polegało na wykożenianiu zdrowych, mocnych, cennych podwalin kultury ludowej, na której można było oprzeć potężną budowę własnej, wyższej kultury polskiej — wykożeniano odziedziczone, odwieczne i pożyteczne pojęcia, aby je zastąpić szlacheckimi, jednostronnie ziemiańskimi.

U mężczyzn wydało to opłakane wyniki. Wieś z końca epoki pańszczyźnianej, kiedy wszyscy byli analfabetami, miała własny, bardzo czcigodny obyczaj: świętość małżeństwa, poszanowanie starszych, posłuszeństwo dzieci, strach przed występkiem, wszechmocną opinię publiczną, wstyd

przed niecnotą, solidarność rodzinną w bardzo szerokim zakresie, a więc raczej rodową, oraz solidarność gromadzką.

Jednostronne cywilizowanie zabiło wszystkie te wartości. Podkształcone dzieci wstydyły się rodziców i krewnych, gmina została rozbita przez obcych przybyszów, dorobkiewiczze, cieszący się poparciem władz (inteligencji polskiej!), zaczęli prowokować uczucia wstydu i strachu przed występkiem, opinia publiczna, jako bezsilna, zamarła, a rodzina zaczęła się wzorować na rodzinie dworskiej i inteligenckiej z jej niewiernościami i zdradami. Owoce takiego cywilizowania pożywamy dzisiaj w krzykliwych agitatorach, cynikach bez czci i wiary, którzy jak szumowina wypłynęli na wierzch ruchu ludowego. Cywilizowanie, nie oparte na wrodzonych i odziedziczonych wartościach, lecz przyniesione czy przeszczepiane z zewnątrz, potargało wszystkie więzby moralne i społeczne starej wsi, dając wzamian tylko umiejętność czytania. A że pisma złe są tańsze i wężliwsze od dobrych, nasze nieprzemysłane cywilizowanie streściło się na sumę w otwarciu wrot dla wszelakiego zgorzenia.

Tak się stało z męską połową ludu. Nie całą coprawda, bo w większości pragnienie ładu, moralności i prawdy jest jeszcze bardzo żywe, ale ta większość, nierozumiana przez inteligentów, niezauważona nawet przez przedstawicieli władzy, zajętych wyłącznie krzykaczami, odsunęła się onieśmielona i zahukana, zostawiając wolne miejsce panoszącemu się cynizmowi.

Na szczęście do tej uczciwej i prawej większości męskiej można dziś dodać prawie cały ogół kobiecy wśród ludu tak wiejskiego jak miejskiego. Kobieta ludowa musi wyjść z tej nicości i zaciszy, w jakiej dotąd żyje i chodzi tylko o to, kto i jak ją z tego cienia wyprowadzi. Nie wolno dopuścić, żeby to wyprowadzenie z cienia na pełne słońce odbyło się tak jak u mężczyzn, to jest przez splugawienie i ośmieszenie wszystkich cnót domowych i przez hodowanie oraz protegowanie cynizmu u kobiet z ludu.

Kobiety inteligentne są teoretycznie jeszcze mniej przygotowane do roli takich wychowawczyń, niż byli niegdyś mężczyźni. Ale ten brak teorii jest zarazem i zaletą

i siłą. W kobietach inteligentnych jest dużo dobrych chęci, a to jest wielką siłą i wartością. Należy je stosownie wyzyskać.

I tu dopiero przychodzi trudność największa. Kobiety są w uczuciach większymi arystokratkami od mężczyźni i lubią nie tylko wynosić się nad inne, ale wymuszać uznanie swojej wyższości. Między działaczkami jest wiele takich, które pracują dla hołdów i wymagają ślepej wiary w swoje słowa. Przychodzą do kobiet ludowych z gotowem dyktandem i dlatego nie działają tyle dobrego, ileby mogły. Zwolane dla wysłuchania rozkazu, polecenia, czy kazania kobiety ludowe wysłuchają z niedowierzaniem przemowy, nie zdradzają się z tem, co same myślą, bo się boją zakrzywienia lub ośmieszenia i odszedłszy postępują po swojemu. Czasami tylko jakieś zbyt jaskrawe niebezpieczeństwo, np. groźba ślubów cywilnych, zjednoczy je wszystkie razem.

Przyczyną tej niemocy oddziaływania jest zbyt wysokie mniemanie kobiet inteligentnych o wartości ich szkolnego wykształcenia. Z tego powodu kobieta inteligentna przychodzi do kobiety z ludu, przekonana o swojej mądrości i o głupocie słuchaczek. A to stawia nieprzebytą ścianę między nią i słuchaczki i czyni najpłomienniejsze przemówienia bezskutecznymi jak odbijanie się deszczu o szybę okienną: nic nie wnika w głąb.

Tymczasem obyczaj rodzinny, odziedziczony od wieków, jest dorobkiem bardzo starej cywilizacji, która niegdyś opierała się na nauce. I nasza dzisiejsza cywilizacja książkowa jest niejednokrotnie niższa od prastarego obyczaju, który się wytworzył przez wiekowe doświadczenie i studia.

Kobiety, powołane do życia politycznego i mające do niego pochop, gniewają się, jeżeli im kto podsunie zakres działania, jeżeli tak można powiedzieć pielęgniarzki i wychowawczy. Uważają to za chęć ukrócenia ich praw. Tymczasem tylko na tem podłożu kobieta inteligentna znajdzie platformę zrozumienia się z kobietą z ludu i możliwość zdobycia jej zaufania. Największą troską kobiet jako całości jest pielęgnowanie, a potem wychowanie dzieci. Pomoc w tych troskach i kłopotach zbliża, ośmiela i budzi zaufanie: po usunięciu szranek społecznych i hierarchicznych znajdują się wobec siebie tylko dwie kobiety, czy dwie matki,

z których nieinteligentna budzi w sobie wdzięczność i uznanie i wiarę w rozum inteligentnej. Jest to zżycie się, ale nie spoufalenie.

Skoro resztki obyczaju domowego wykazują nieobliczoną wartość dla związania i spojenia narodu, trzeba ten dobry obyczaj domowy rozwijać i pogłębiać. Kobiety z ludu posiadają niewyczerpany zapas reguł i przepisów, opieranych nieraz na zabobonie i naiwności. Jeżeli są to reguły pożyteczne, należy ich uzasadnienie wzmocnić tylko przez dodanie im podkładu naukowego, historycznego lub religijnego. Ale nigdy nie wyśmiewać, bo wtedy prostacza dusza dotknięta zamknie się w sobie jak ślimak w skorupie i stanie się nieczułą i głuchą.

Na cnotach domowych budować można rozumienie spraw szerszych, gminnych, społecznych, narodowych i państwowych. Będzie to naturalne rozrastanie się pnia, a nie karczowanie i zasadzanie podejrzanych szczepionek na karczowisku.

Inteligencja i wykształcenie ma służyć nie do imponowania i żądania ślepego posłuchu, lecz do zrozumienia, do wdarcia się we wnętrze duszy, w załomy myślenia, w zagięcia i nałogi patrzenia na sprawy życia, ażeby wszystko to, co jest cenne i przydatne, wyszlifować, oczyścić, umocnić i udoskonalić. Inteligentka nie ma dawać nowej duszy analfabecie, bo temu nie podoła, lecz ożywić i podnosić tę duszę, jaka tam żyje: nie dyktować swoje, choćby najrozumniejsze widzimi się, lecz prostować i skierowywać na właściwą drogę istniejące już wyobrażenia, pojęcia, zdatności, popędy. Na to jednak trzeba wejść w cudzą duszę, co jest dla Polaka wogóle najtrudniejszym, zrozumieć drugiego człowieka, bo tylko wtedy można nim pokierować.

Zdaje mi się, że ten brak zrozumienia duszy drugiego człowieka jest właściwą przyczyną niedość wielkiego rozumienia naszych działaczek przez ogół kobiecy. One głoszą „swoją“ prawdę, nawracają na „swoją“ osobistą wiarę, a nie znają prawdy i wiary słuchaczek. Stąd inteligentny ogół kobiecy nie pomaga im, a nieinteligentne kobiety patrzają

nieraz na nie jak na widowisko. I to jest właśnie owym brakiem uspołecznienia, który się u nas zarzuca kobietom.

Ponieważ jednak polityczne życie kobiet jest u nas nowością, nie można zrażać się początkowymi trudnościami. Trzeba tylko uczyć drugie, uczyć się ciągle samym, to jest poznawać te, z którymi i dla których się pracuje, aby przez podniesienie kobiet podnieść poziom narodowego i państwowego życia w całym narodzie.

STEFANJA PODHORSKA-OKOŁÓW

TWÓRCZOŚĆ LITERACKA WSPÓŁCZESNEJ KOBIETY POLSKIEJ

Z chwilą wybuchu wielkiej wojny rozpoczęła się dla kobiety polskiej, jak zresztą dla kobiety europejskiej wogóle, ogniowa próba sił i wartości. W pożarze kataklizmu dziejowego spalały się na popiół fałszywe klejnoty uświęconych wiekowym nawykiem zabobonów, oczyszczały się rudy zapleśniałych tradycji ze starych, powszechnie znanych pierwiastków wytapiały się niespodziane związki, z którymi ludzkość nie wiedziała narazie, co uczynić. Mogły się stać dla niej prosto balastem, a może dałoby się z nich ukuć klucz do otwarcia zamkniętych dotąd drzwi.

Żywiolowe wstrząśnienie, jakiemu uległ świat cały, wytrąciło kobietę polską z zamkniętego bądź co bądź koła zainteresowań osobistych i codziennych na dziejową orbitę, zmusiło ją do wyjścia z siebie, do decentralizacji duchowej, do zróżniczkowania dotychczas skupionych, zwartych, niewyodrębnionych wartości. Wicher wielkiej wojny zdarł powierzchniowe nawarstwienia, odkrywając głębsze złoża psychiczne. Bogatsza niemi kobieta polska nie złamała się, nie ugięła, ale mężnie stawiała czoło nawale. Niezastąpiona dotychczas w taktyce biernego oporu, przez opór czynny przeszła rychło do ofensywy. Było to niespodzianką dla niej samej. Nie zdążyła się bowiem przeistoczyć w niej krew nie odrodziły się jeszcze mięśnie, kościec pozostał ten sam. Tylko skóra już była za ciasna. Trzeba ją było zmienić. Taka zmiana dokonywa się zawsze kosztem pozostałych tkanek. Psyche kobiety polskiej ją przechorowała, może w stopniu mniej ostrym, niż dusza kobiety Zachodu, a to dzięki swej swoistej odporności na wpływy zewnętrzne. Ale i ta odporność, o ile była owocem inercji, a nie świadomego wysiłku woli, uległa przewartościowaniu,

Polka przedwojenna zaczęła się gwałtownie uwspółcześniać. Powojenna przedwcześnie i raptownie dojrzała. Zniwelowały się różnice paru dziesięcioleci. Z chaosu wyłoniła się, zdecydowana w liniach, sylweta nowej kobiety. Głos, którym przemówiła, nie był może tak czysty, tak jednolity w kolorycie, jak głos Polki przedwojennej, ale tamta miała przed sobą jeden cel: niepodległość, podczas gdy ta, nowa, a jeszcze nieskrystalizowana kobieta stanęła na rozstaju wielu krzyżujących się dróg pracy artystycznej, społecznej, politycznej, gospodarczej, z których każda kuśiła, jak puszcza dziewicza, a obiecywała tyle, co raj utracony.

Wojna wyzwoliła wprawdzie pierś ludzką do krzyku, ale zostawiła po sobie uporczywy namuł, który legł, jak tłumik, na sercach i mózgach, zniekształcając lub matując właściwe zabarwienie i czystość tonu. Kobieta nie jest wolna od tych nagminnych obciążeń, ale właśnie dlatego, że przeżyła wojnę narówni z mężczyzną, a w wielu wypadkach z większą duchową intensywnością, głos jej ma to natężenie, tę głębię i ten zasięg moralny, który emanacjom indywidualnym nadaje piętno prawdziwego artyzmu, a pracom zbiorowym znamię istotnych poczynań społecznych.

Twórczość Polki współczesnej rozpada się na dwa odrębne działy: twórczość jednostkową, indywidualną i pracę w gromadzie. Zbytecznym jest chyba dodawać, że na czele grup zespołowych stać muszą zawsze wybitne indywidualności, nadające kierunek wysiłkom kolektywnym i wnoszące w nie pierwiastek twórczej inicjatywy.

Polka dzisiejsza, zgodnie z chlubnemi tradycjami wieku XIX, najpełniej wypowiada się w słowie. Na tym terenie obraca się dziś z większą, niż dawniej swobodą, dzięki odzyskanej niepodległości. Bowiernad całą twórczością kobietą przedwojenną ciążyła zmora ideowości. Społeczniokostwo, zresztą w najszlachetniejszej swej formie, wygięto linię rozwojową nawet tak wielkich i wyjątkowych talentów, jak Konopnicka i Orzeszkowa. Z chwilą zerwania więzów rozbiorowych pękły i te łańcuchy. Kobieta ma możliwość politykowania i socjalizowania na właściwym terenie, niekoniecznie pod płaszczykiem literatury lub na wertepach konspiracji. W twórczości artystycznej uwzględnia ona i te



MARJA IŁŁAKOWICZÓWNA

sprawy, jak zresztą i inne funkcje życia, ale jedynie jako temat, nie jako cel sztuki, traktując je raczej „sub specie aeternitatis“, niż pod kątem dobra ogólnego.

Te kolejne przejścia od dawnych do nowoczesnych form wypowiedania się możemy zaobserwować na etapach powojennych najtęższej dziś polskiej poetki — K a z i m i e r y I ł ł a k o w i c z ó w n y. Indywidualność silna, samotnicza, świadomie wyodrębniająca się z otoczenia, liryczka czystej krwi o podłożu romantycznym i bajronicznem nawet, umiała z egotycznych przeżyć wydobyć formy zgoła uniwersalistyczne, umiała na tyle wyjść z siebie, że w swoich „Legendach“, w szczególności zaś w „Opowieści o Moskiewskim Męczeństwie“ doszła do granic epiki. Wrodzona skłonność do mistycyzmu otworzyła przed nią dwie drogi: jedna, droga dogmatyki chrześcijańskiej, ucieleśniona w legendzie, poprowadziła ją torami, bliskimi pokrewnym duchowo niektórym poetom francuskim, w szczególności Pawłowi Claudelowi. Druga, przez świadomy asyzyjanizm, dała jej możność wczucia się w duszę zwierząt, roślin, przedmiotów martwych, imion nawet, ustawiając jej indywidualność twórczą do rzeczywistości pod kątem zupełnie niespodzianym. Na tem polega jej nowoczesność, mocno wrosła w podglebie średniowiecza.

Całkowitym kontrastem Iłłakowiczówny jest druga niemniej interesująca poetka, której całkowity rozwój przypada na okres powojenny, M a r j a z K o s s a k ó w P a w l i k o w s k a. Jeżeli tamta jest głębią i mrokiem, odbijającym światła kosmiczne, to ta jest całą połyskiem i falą. Jeżeli tamtej ruch każdy jest gestem wewnętrznym, ta cała jest w okrzyku, w łzie, w uśmiechu, w odruchu. Iłłakowiczówna jest skoncentrowana i dojrzała, Pawlikowska rozproszona jak cudowne dziecko. Tamta w tytanicznem zmaganiu się gromadzi skarby natchnienia, ta z czarowną lekkomyślnością rozmienia swój talent na drobne, nie rozróżniając cekina od dukata. Tamta przykłada do życia i twórczości wysoką skalę sprawdzianów etycznych, ta wnosi w chaos świata jedyny pion: logikę kobiecego kaprysu. Zbrojna weń, kroczy ufna, że jej nakazowi ulegnie nawet kosmos, w prometejskim wysiłku zdobywany przez Iłławiczównę. Obie uzupełniają się wzajemnie, podobne „Janusowi dwulicemu bogu“.



Odrębne samotne stanowisko zajmuje Anna Słonczyńska, poetka młoda, a jakby zeszytniana w kamiennych ramach konwenansu klasycznego. Nie tknęły jej najnowsze prądy, a może spłynęły po niej jak woda. I trudno nawet skonstatować, czy ta odporność jest owocem świadomego wysiłku, czy pro prostu objawem specjalnej konstrukcji artystycznej, która organicznie nie znosi zmiany w formach wypowiedania się. Jedno jest pewne, że o ile zarówno Iłakowiczówna jak Pawlikowska znalazły i znajdują liczne naśladowczynie, Sławczyńska pozostanie samotna na swem koturnowem chłodnem stanowisku.

Jest rzeczą godną specjalnej uwagi i podkreślenia, że jedyna po ślicznych przekładach Bronisławy Ostrowskiej „Antologia nowej liryki francuskiej“ wyszła z pod pióra kobiety, p. Anny Ludwika Czerny. Dać w sumiennych i artystycznych przekładach obraz twórczości 21 poetów francuskich ostatniej doby, dać ekwiwalent językowy ich zuchwałych nieraz prób i problematycznych zdobyczy nie należało do zadań łatwiejszych. Tłumaczka poszła po linii największego oporu i zwycięsko wyszła z tej próby. Źródłowy wstęp, w sposób przejrzysty i zwarty zarysowujący w skrócie perspektywicznym rozwój nowej sztuki, świadczy, że pani Czerny przystąpiła do swej pracy pionierskiej z pełną znajomością terenu i jego niespodzianek.

Wojna otworzyła przed kobietą całą głębię przeżyć epickich, które znalazły odbicie w beletrystyce. Tutaj na czoło pod względem artystycznym wysuwa się „Romans Teresy Hennert“ Zofji Rygiej-Nałkowskiej. Wojna usypała kopiec graniczny na drodze rozwoju tego pierwszorzędnego, nawskróś kobiecego talentu, który po krwawej kąpieli wrażeń wojennych stężał, skrzepł i zmężniał, wyzbywając się szczęśliwie frazeologii i mglistości. Zamiast literackich dotychczas i obciążonych snobizmem kreacji dała Nałkowska żywych ludzi i polską rzeczywistość w niemiłosiernym przekroju. Dwa bieguny Ewy powojennej: kobieta nizin duchowych i etycznych wyniesiona na wyżyny społeczne falą błota i kryształowa dusza dziewczęca, wichrem wojny oderwana od pnia rodzinnego i tą samą falą błota zepchnięta do roli szarej pracownicy bez jutra, a między nieni mężczyzna, załamujący się bezpowrotnie w odruchu namiętności i rozpaczy.

Pokrewna nieco pierwszym etapom rozwojowym Ry-gier-Nałkowskiej *Marja Jehanne Wielopolska* nie uległa powszechnemu prawu wewnętrznego przerodzenia się. Pozostała wiernym sobie pięknoduchem, upajającym się zmysłowo storczykami nadzwyczajności, nadkultury, wyrafinowania, perwersji, okrucieństwa i sadyzmu. Jej „Kontryfałowe lichtarze“ zarówno jak „Femina“ to uroczne, tchem hipnotyzerskim z pyłów bibliotecznych wydmuchane zjawy, udrapowane płaszczem erudycji, oprawne w barokowe ramy stylu, przytłaczającego swem dusznym bogactwem.

Najmłodsza z tej „szkoły“ *Wanda Melcer-Rutkowska* jeszcze nie zdobyła się na wyraźny pion. „Podwójne życie Piotra Wenera“ i „Sad, miłość, szczęście“, dwie prace, zawarte w jednym tomiku, to dwa słupy graniczne, między którymi oscyluje jej wyobraźnia twórcza. Z jednej strony złożona psychologia człowieka współczesnego, z drugiej bezpośredniość i prostota faktu zewnętrznego, ujętego w świeżą formę słowną. Nagrodzone na konkursie „Miasto zwierząt“ świadczy o normalnym rozwoju tego krwistego talentu.

Wstrząsające wypadki rewolucji rosyjskiej i wojny z bolszewją z wulkaniczną siłą wydzwignęły dotychczas zdomowioną, zapoznaną niewiastę kresową na scenę świata i w szranki literatury. Nowoczesna *Joanna d' Arac* rozwinęła poraz ostatni sztandar ginących tradycyj starszszlacheckich nad straconą placówką, pełniejsza wiary w jej świętość i wartość niezniszczalną, niż niegdyś hr. Henryk na okopach św. Trójcy. Najcenniejsze klejnoty moralne chrześcijanki, rycerki, przodownicy, wnuki bohaterów, córki męczenników, matki zwycięzców i budowniczych jutra ożyły na kartach tych wspomnień wojennych. w których — z prawdziwą czcią, ale i żalem przyznać to trzeba — siła ducha o całe niebo przerasta siłę talentu.

Szczęśliwy wyjątek pod tym względem stanowi „Pożoga“ *Kossak-Szczuckiej*, a jeszcze bardziej „Beatum Scelus“. Polot poetycki w „Pożodze“ jeszcze zahamowany kronikarską ścisłością naracji, w „Beatum Scelus“ osiąga pełnię epickiej prostoty i majestat rapsodycznego patosu, który ten utwór stawia w rzędzie najpiękniejszych dzieł polskiej prozy. Gdyby Sienkiewicz doczekał tych, w słońcu



MARJA DĄBROWSKA

wolnej Polski wyłoconych owoców, mógłby być dumny z tego duchowego potomstwa, tak mocno wrośniętego w przeszłość, jak „trylogia“.

Po tej samej linii ideowej, choć w odmiennym nieco, skromniejszym pod względem tematu zakresie kroczy młody, subtelny, pastelowy talent Wandy Miłaszewskiej. Jak bluszcz, najchętniej pnący się po ruinach, jej wyobraźnia lgnie do form życia przebrzmiałych, lub skazanych na wymarcie, w nich szukając ziarna idealnej rzeczywistości. Takim kultem cieniów przejęty jest jej „Cmentarz i Sad“, zarówno jak „Zatrzymany Zegar“, cacko misternej, jak pajęczyna tkanej kompozycji.

Trzeźwą postawę wobec rzeczywistości przyjęła Szpyrkówna, ruchliwy umysł, żywo reagujący na podniety zewnętrzne i notujące je ze skwapliwością dziennikarską. W swych powieściach i nowelach dała ciekawą galerję typów kresowych, a na kartach jej najlepszej powieści „Grzechu życia“ umarła ostatnia kobieta o psyche anielskiego dziecka. Obecnie trzeźwy intelekt Szpyrkówny przeżywa ciekawą ewolucję w kierunku tematów i zainteresowań telepatycznych.

Na zamknięcie tego cyklu daję Marję Dąbrowską, która zadebiutowała przed dwoma laty „Uśmiechem dzieciństwa“, uwieńczonym nagrodą wydawców, a po roku dała zbiór nowel „Ludzie stamtąd“, stanowiący etap w rozwoju zarówno tej bogatej i niezwyklej indywidualności twórczej, jak nowoczesnej beletrystyki polskiej. Wolna od dziedzicznych obciążeń modernizmu, Dąbrowska wyrosła nie z literatury, ale z siebie i z życia. Nie jest wyrazem pewnego kierunku, czy szkoły, jest zjawiskiem. Emocjonalna treść faktu, patos najprostszych funkcji życia: głód, miłość, płodzenie, śmierć — przemówiły z kart tej książki z żywiołową mocą. Samowiedza zaciągu własnych sił i pełna świadomość waloru słowa dają najpewniejszą gwarancję przyszłości tego talentu, kroczącego po drodze wysokich aspiracji artystycznych.

W szkicu niniejszym z konieczności pomineliśmy wiele nazwisk osób zasłużonych w pracy artystycznej. Chodziło nam bowiem nie o encyklopedyczne wyszczególnienie nazwisk z krótką adnotacją bibliograficzną, ale o charaktery-

stykę prądów, nurtujących współczesną twórczość kobiety polskiej. Wysunięte zostały na czoło indywidualności najbardziej pod tym względem typowe, niezaprzeczenie twórcze, wnoszące świeże, nieużyte pierwiastki do sztuki polskiej, lub też ujmujące jej pozornie wyczerpane wartości pod nowym kątem widzenia. Krocząc tą drogą, musieliśmy trzymać się linii ostrej selekcji, niemal ostracyzmu. Przyznaję, że ta linja miejscami uległa stępieniu, a to w tych wypadkach, gdy się miało do czynienia z indywidualnościami kryształującymi się dopiero w niewyraźnych konturach rozwoju.

Zawczasie jeszcze na pełną syntezę współczesnej twórczości kobiety polskiej. Krytyka literacka może tu odegrać jedynie rolę seismografu, notującego silniejsze wstrząśnienia.

Doc. Dr STANISŁAW PROGULSKI

*„Sławny genewski filozof powiedział,
że ten jest wychowany najlepiej, kto naj-
lepiej umie znosić pomyślne i przeciwne,
a tego ten tylko, zdaniem mojem, dokazać
potrafi, kto ma mocne zdrowie“.*

*Jędrzej ŚNIADECKI: O fizycznym
wychowaniu dzieci. Wilno 1805.*

DLA ZDROWIA DZIECKA MAŁEGO

WSKAZANIA PRAKTYCZNE

Należy to stwierdzić otwarcie, że o ile pewne uświa-
domienie higieniczne w sprawach niemowlęstwa
zaczyna już przenikać pod wpływem propagandy
w tym kierunku do matek, to dział higieny dziecka małego
nie jest jeszcze przedmiotem tego zainteresowania, jakie się
mu należy. Na tej niwie, stojącej dotąd ugiorem, wiele jeszcze
chwastów: nawyczek, fałszywych tradycji, a nawet zabo-
bonów. I nic w tem dziwnego. Wszak do niedawna los
dziecka małego nie obchodził żywiej nikogo, ani praco-
wników społecznych, przymykających obojętnie oczy na
zbyt jeszcze wysoką w tym wieku śmiertelność, ani przy-
rodników-lekarzy, którzy przyglądając się dziecku małemu
widzieli w niem tylko pomniejszenie dorosłego człowieka,
ani wreszcie samych matek, które wyczerpane żmudą pie-
lęgniarskich obowiązków wobec swego niemowlęcia, rade
były, że już wreszcie dziecko „odchowane“ obejść się może
bez tych drobiazgów jej pomocy, co dotychczas rok cały
zaprzętały każdą myśl wolną, każdą chwilę ich życia. Ten
stan sprawił, że o dziecku małym jakby zapomniano. Fakt
tem dziwniejszy, że tymczasem zagadnieniom psychicznego
rozwoju dziecka małego poświęcono wiele uwagi i dokona-

no wiele zasadniczych reform (Froebel, Montessori, Pestalozzi, Preyer i inni) — słowem odkryto duszę dziecka wcześniej, niż poznano jego ustrój fizyczny i właściwości rozwoju. Dopiero nowoczesna nauka o dziecku i jedna z nauk będących w jej służbie, nauka o odporności, wnoszą jak gdyby „odrodzenie“ w dziedzinę dziecka małego.

Okres tegoż wieku to czas od drugiego do siódmego roku życia, nazywamy wiekiem dziecka przedszkolnym. Szczegółowiej rzecz biorąc, można w tem pięcioleciu wyróżnić jeszcze dwa krótsze okresy, pierwszy od 2-go roku do ukończonego 4-go, wiek dziecka pozostającego wyłącznie w opiece domowej, i od 4-go do 7-go, wiek dziecka oddającego się zabawie i uczęszczającego do ochronki.

Od poprzedniego okresu niemowlęstwa odgranicza się ten nowy okres w życiu dziecka całym szeregiem głębokich przemian, jakie dokonywają się szybko i prawie nagle. Stanowią one przełom w jego życiu. Składa się nań ustalenie nowych sprawności: statycznej, niezwyklej i zachwycającej, której dziecko zawdzięcza stawanie na nóżki i chodzenie, o d z y w c z e j, która daje mu niezależność od swej matczy i jej piersi, p s y c h i c z n e j pod postacią kształtowania mowy i znacznego pogłębienia jaźni duchowej. Wszystkie te procesy dokonywać się mogą dzięki nowej fazie rozwojowej fizykalnych cech ustroju w tymże wieku. Bez nich nie byłyby do pomyślenia.

Wiele jeszcze matek nie wie o tem, że dziecko małe, zwłaszcza w pierwszych latach tego okresu, jest równie wrażliwe na wszelkiego rodzaju zakażenia podobnie jak i niemowlę. Każde więc zanieczyszczenie, każda rana nienałożycie opatrzona może narazić jego zdrowie na poważne uszkodzenie. Stąd wniosek, że należy je otoczyć w dalszym ciągu tą samą opieką higieniczno-pielęgniarską co i w pierwszym roku życia. Wskutek tego, że zaczyna ono już chodzić i ujmować przedmioty, dotykać się wszystkiego, a dalej, że do dziecka już chodzącego może każdy przygodnie znaleźć łatwo przystęp, nieraz nawet człowiek chory, przeto niebezpieczeństwo zetknięcia się z zakażeniem jest dla niego daleko większe i częstsze. Wydaje się dziwnem, że właśnie w tym czasie energia i czujność rodzicielska jakby słabła! Te same zastrzeżenia i obawy, by dziecku nie

zaszkodzić, jakie mieli rodzice, wychowując niemowlę, teraz, kiedy ono nieco podrosło, jakby przestały dla nich istnieć. Tymczasem opieka nad dzieckiem małym powinna być jeszcze bardziej przenikliwa i musi wciąż czuwać ze zrozumieniem każdej sytuacji, w jakiej się dziecko w danej chwili znajduje.

Dwie są drogi, które należy postępować, aby się dostosować do żądań nowoczesnej higieny. Jedna to czystość codziennej pielęgnacji dziecka, druga to umiejętność zapobiegania chorobom zaraźliwym.

Czystość to jeden z najważniejszych warunków zdrowia. Mimo swej doniosłości niedość w życiu przestrzegana, a jeszcze mniej zrozumiana. Nie chodzi tu o tę zwyczajną, zdawkową czystość, której mniej więcej przestrzega każdy kulturalny człowiek, lecz o drobiazgową, sumienną w odniesieniu tak do dziecka, jak i do wszystkiego, co je otacza i z czym się ono styka, a więc sprzętów, ubrania, mieszkania, każdego zabiegu i dotknięcia się dziecka. Jest to ta czystość, jaką stosują lekarze, przystępujący do zabiegu operacyjnego. Obowiązuje ona w tej samej dyscyplinie wszystkich tych, co bezpośrednio zajmują się dzieckiem, a więc matkę, osoby wychowujące (froeblerki) i t. d. Aby tę cnotę stosować, trzeba pojąć jej znaczenie i nauczyć się żyć wedle jej wymagań. Wówczas przestanie ona być tylko zwyczajem na chwilę, ale stanie się odruchem wykonywanym zawsze i bezwiednie. Osoby inteligentne uczą się tej sztuki prędko, a przy dobrych chęciach i sumienności pracują koło dziecka wzorowo. Z trudnością uczą się jej osoby, które z braku innego zajęcia i bez kwalifikacji podejmują się wychowywania małych dzieci. Z lekceważeniem zaś odnoszą się do niej osoby starsze, zwłaszcza członkowie tej samej rodziny, dla których „nowatorskie wymysły“ nie mogą zastąpić t. zw. „doświadczenia“. Że osoba wychowująca musi przestrzegać tej czystości u siebie samej, zbytecznym byłoby dodawać. Zasada ciągłego umywania rąk (woda, mydło) to najprostsze żądanie i widomy znak tej czystości.

Jednym z dalszych środków czystości jest kąpiel, o ile o małe dziecko chodzi, o ciepłocie 36° C. Ma ona różnorakie znaczenie. Oprócz mechanicznego usuwania brudu, jest ona doskonałym bodźcem dla skóry a przez skórę dla

procesu oddychania, czynności serca i naczyń krwionośnych. Nieraz używa się jej jako środka leczniczego, a zawsze jest ona czynnikiem podnoszącym ogólną odporność ustroju. Chłodna pora roku, a więc jesień czy zima, nie powinna być przeszkodą w codziennym stosowaniu kąpiele.



NATRYSKI NA WOLNEM POWIETRZU

W lecie mogą dzieci od 3-go roku życia zażywać kąpiele rzecznych, niezbyt zimnych, zawsze w towarzystwie dorosłych. Niezwykle korzystne dla zdrowia są natryski letnią wodą. Używa się wówczas wody nagrzanej do 25°, obniżając ją z czasem do 18° C. w lecie na wolnym powietrzu. Zimne kąpiele i tusze nie są odpowiednie dla dzieci małych, lecz raczej dla starszych w wieku szkolnym. Wywożenie dzieci nad morze przed skończonym 4-tym rokiem życia jest niepraktyczne i conajmniej zbyteczne.

Kilka jeszcze słów należy wspomnieć jako o rzeczy powszechnie

zaniedbywanej, t. j. o czystości jamy ustnej. Już w 2-gim roku życia trzeba przyuczać dzieci do mycia zębów szczoteczką miękką z gumy, tak aby w 3-cim, a najpóźniej w 4-ym roku nauczyły się spełniać tę czynność same. Przytem uczą się one płókać i gardło. Błędem nie do darowania ze strony rodziców jest, jeśli powstające uszkodzenia zębów, choć mleczych pozostawiają własnemu ich losowi. Wskutek próchnienia zębów powstają jamy, obnażają się w nich za-

kończenia nerwów, stąd ból, cuchnienie i dalsze zakażanie jamy ustnej. Już u 3-letnich dzieci udaje się przy roztropności rodziców, odpowiedniemu przygotowaniu dziecka i dobrych chęciach lekarza-dentysty dokonywanie zabiegów lekarskich i wypełnianie dziur.



UBRANIE LETNIE

Zasada czystości dotyczy również spraw okrycia dziecka, które stanowi bielizna i ubranie wierzchnie. Bieliznę zmienia się dziecku małemu codziennie, wynika więc z tego, że trzeba jej mieć poddostatkiem. Powinna być sporządzona z dobrego materiału, najlepiej z shirtingu bez fałdów, korenek i twardych guzików; powinna być skrojona przestronnie, przylegająca raczej na plecach, w porze letniej dostatecznie odsłaniająca szyję i kończyny. Noszenie krótkich

skarpetek już w wczesnych miesiącach letnich do późnej jesieni jest korzystne. Chodzenie boso może być nie niebezpieczne ze względu na łatwość skałczenia i zakażenia, wartość tego zwyczaju jako środka hartowania mocno przesadzona. Praktyczne jest używanie ogólnie znanych sandałków. Zimą zwrócić uwagę na przestronność obuwia w pierwszych latach życia, ze względu na łatwość odmrożenia palców nakładanie podwójnego obuwia (śniegowce) pożądane. Wierzchnie okrycie winno być dla łatwego sprawdzenia czystości z materiału do prania, zimą wełniane. Używanie trykotów lub okryć futrzanych jest niehigieniczne. Pamiętać należy, że dzieci skutkiem sprawności swego serca a małego oporu w naczyniach krwionośnych łatwo się rozgrzewają podczas ruchu, nie potrzebują więc tak szczelnego okrywania złymi przewodnikami (futra, kamasze, flanele), jak to bywa w zwyczaju.

Czystość mieszkania jest dalszem, nie mniej ważnem dopełnieniem zadań higienicznych. Niech dla dziecka znajdzie się pokój przestronny, łatwo dający się przewietrzać i nieprzechodni. Tam przebywać ma ono wraz ze swemi zabawkami, tam musi mieć swobodę ruchów, bezpieczeństwo i możność dziecięcej psoty. Przeto nie mogą tam znaleźć pomieszczenia ani dzieła sztuki, ani kańciaste meble, lub ze szkła, ani też przedmioty, na które można się wspinać. Do pokoju małego dziecka nie mogą mieć przystępu wszyscy. Powinna tam panować schludność, porządek i prostota. Prócz łóżka dla dziecka i opiekunki, szafy na bieliznę, powinna być umywalnia w każdej chwili gotowa do umycia rąk i zlewek na zużytą wodę (z nakrywką). Żadnych zasłon i dywanów. W pokoju dziecka nie powinno się przechowywać jedzenia, ani palić tytoniu; nie należy w nim robić zebrań rodzinnych, ani tem mniej przyjmować odwiedzin.

Drugim warunkiem zapewnienia dziecku zdrowia jest chronienie go od chorób zaraźliwych. Wrażliwość na nie jest w tym wieku wielka, na niektóre choroby nawet większa niż u niemowląt, albowiem te ostatnie zabezpiecza do pewnego stopnia mleko matki. Wraz z niemowlęciem dostaje pewne ciała ochronne, które go bronią przed niektórymi chorobami, np. płonica, do pewnego stopnia błonica, lub odra. Lecz dziecku małemu brak już tego

puklerza i choroby zakaźne stanowią w tym wieku najczęstszą przyczynę zachorzeń, a nawet i zejścia śmiertelnego. Do najczęstszych chorób należy tak często spotykany nieżyt nosa i gardła, grypą zwany, koklusz, odra, gruźlica i wiele innych jeszcze. Środkiem, któryby skutecznie chronił dziecko, jest roztropnie stosowane odosobnianie dziecka małego.

Cóż więc oznacza ten postulat nowoczesnej higieny i jak go przeprowadzić w życiu? Odpowiedź krótka i jasna. Dziecko małe nie powinno się stykać z nikim, o którego zupełnem zdrowiu nie jesteśmy najdokładniej przekonani. Tego warunku przestrzegać należy nie tylko wobec obcych ludzi, ale nawet wobec krewnych, służby, gości i obcych dzieci.

Jak już dzisiaj wiadomo, większa część chorób zaraźliwych przenosi się drogą jamy ustnej w ten sposób, że z gardła i jamy ust podczas mówienia czy kaszlu wyrzuca człowiek drobniotki niewidzialne gołem okiem bańki śliny i śluzu, w których znajdują się drobnoustroje (bakterje), a te padając na błonę śluzową ust dziecka, wywołują zakażenie. W ten sposób przenosi się katar nosa i gardła, błonica (difterja), koklusz, a co gorsza i gruźlica. Nawet ludzie wyglądający zdrowo i czujący się dobrze mogą mieć różne zarazki w swem gardle i mogą je dzieciom udzielać. Dlatego ostrożność wymaga tego, aby od każdego nieznanego bliżej człowieka trzymać dziecko zdaleka. Odległość 3-ch metrów wystarczy, zarazek bowiem nie zdoła przebyć dalszej drogi i tego też wymiaru należy przestrzegać. Poznawszy ten mechanizm zakażenia, zrozumieć już łatwo, dlaczego dzieją się takie zdarzenia, że naraz po wyjeździe gości, którzy kilka dni bawili w gościnie, nagle jakby grom z nieba zachorowuje jedno, lub więcej dzieci na błonicę lub zapalenie opon mózgowych nagminne. Wielkie niebezpieczeństwo stanowią zazwyczaj krewni i bliscy znajomi, którym, stosownie do zwyczajów towarzyskich, nie można odmówić brania dzieć na ręce (tuż przedtem nie umyte) i wypieszczania się z nimi. Może wielu ludziom wyda się to nie do przeprowadzenia w codziennem życiu, zbyt drakońskim, a jednak jest to twardy nakaz, którego żąda współczesna higiena.

Pamiętajmy szczególnie o tem, że gruźlica jest tą chorobą, którą zarażają się dzieci najczęściej w zaraniu swego wieku. Ludzi zarażających pośród dorosłych jest bardzo wiele. Nie wydają się oni, ani też uważają za chorych, pokaszlują tylko od długiego czasu, czasem cierpią na zadyszkę i żyją ze swem schorzeniem długie jeszcze lata. Otóż krótka chwila bliskiego zetknięcia się dziecka z taką osobą, kilka słów wypowiedzianych tuż nad niem, bodaj jeden uśmiech wyrażony głośno, nie mówiąc już o kaszlu, starczą, aby dokonano się zakażenie gruźlicą. W państwach na zachodzie (Anglja) wszczęto już energiczną a skuteczną walkę z tem roznosicielstwem prątków gruźliczych. U nas nie zaczęto jeszcze poważniejszej pracy w tym kierunku. Mimo wysiłków lekarskich brak uświadomienia higienicznego stanowi główną zaporę i stąd rodzi się obojętność wobec wszelkich poczynań. Gruźlicę uważa się fałszywie za chorobę dziedziczną, na którą rzekomo skazane jest dziecko, pochodzące z rodziców dotkniętych suchotami. Tymczasem gruźlica jest zawsze chorobą nabytą; jest zarażeniem się od osoby chorej na nią lub chorej tylko na tak zwany katar szczytów. Ta ostatnia nazwa jest pojęciem jednoznacznem z gruźlicą, a tylko określeniem pewnego jej okresu. We Francji, o ile matka jest dotknięta gruźlicą, noworodek natychmiast po urodzeniu bywa jej zabierany i chowa się zdala od niej. Jak kilkunastoletnia już obserwacja poucza, pozostaje on zdrowy i wolny od tej choroby. Wiadomo również, że z powodu ogromnej ilości ludzi zarażających w świecie i łatwości z jaką zarażenie następuje, nikt w ciągu swego życia nie zdoła go uniknąć. Dlatego wobec takiego faktu najważniejszym zadaniem naszym, a zadaniem dającym się przeprowadzić, jest ochrona przed niem dziecka. Jak najdłużej je ustrzec je i zachować w zdrowiu, albowiem doświadczenie lekarskie poucza, że inaczej potoczy się bieg dalszego losu dziecka, które zaraziło się w wieku szkolnym, lub jeszcze później, a inaczej gdy się to stanie z dzieckiem małym, a zwłaszcza niemowlęciem. Im później spadnie to nieszczęście, tem większe widoki, że je ustrój przewycięży szczęśliwie. Gruźlica bowiem wbrew temu co się powszechnie mówi, jest chorobą uleczalną i dobrotliwą, to znaczy wdzięczną do leczenia. Wiele cennych rad i dobrych usług

udzielić mogą chorym i zagrożonym istniejące już i u nas poradnie dla gruźliczych.

Tak więc w walce z chorobami zakaźnymi naczelnym postulatem staje się ochrona przed nimi dziecka małego przede wszystkim. Te zakażenia, których człowiek nie jest w stanie w ciągu życia uniknąć, jak naprzykład odra lub gruźlica, trzeba je bodaj odsunąć na czas późniejszy. Wówczas już ustrój posiadać będzie pewną odporność i tak łatwo nie dozna uszkodzeń. Z tych względów zrozumiałem jest znaczenie roztropnie przeprowadzanej izolacji dziecka małego. Obowiązek ten ciąży na uświadomionej higienicznie matce i pod tym względem niedopuszczalne są żadne półśrodki bądź kompromisy. Osoby podejrzane na gruźlicę należy dać zbadać lekarzowi fachowemu i zależnie od wyniku usunąć je z domu. Nie poruczyć opieki nad dzieckiem żadnej opiekunce (froeblance), której stanu zdrowia najdokładniej się nie zna. Poddawać badaniu lekarskiemu służbę przyjmowaną do domu, chociażby to byli ludzie nie zajęci bezpośrednio przy dziecku. Z tego punktu widzenia należy się oświadczyć przeciw uczęszczaniu małych dzieci do ochronek, ogródków i na wspólne zabawy i t. p. Albowiem kontrola tamże nad wszystkimi osobami stykającymi się z dziećmi nie jest do przeprowadzenia. Ileż nadto zakażeń udzielają sobie dzieci nawzajem, znosząc je każde z innego otoczenia. Przyznać należy, że szkółki te wywierają nieraz dobroczynny wpływ na duszę dziecka i kształcenie jego charakteru, są więc doskonałym środkiem wychowawczym, jednak widmo chorób zaraźliwych zawieszono jest jak miecz Damoklesa. Umniejszyć je może jedynie współpraca tych zakładów z lekarzem fachowo wykształconym w tym dziale medycyny społecznej i mającym bezpośrednią pieczę nad higieną dzieci tam uczęszczających.

Troska rodziców o zdrowie dzieci nie powinna z drugiej strony wypaczać myślenia i postępowania z dziećmi w codziennym życiu. Ciągłe dawanie wyrazu tym obawom prowadzi do zdziwaczenia i hipochondrii zarówno wychowawców jak i samych dzieci. Dlatego też odosobnianie dzieci należy przeprowadzać roztropnie, unikając przesady.

Życie podług zasad higieny żąda wprowadzenia innych jeszcze środków niezbędnych dla prawidłowego rozwoju

dziecka małego. Są one proste i niewyszukane, znaleźć je można wszędzie, trzeba tylko poznać ich wartość i chcieć je czerpać obficie z tej krynicy, jaką stanowi otaczająca nas przyroda. Są niemi powietrze i światło. Łaknie ich ustrój dziecięcy nienasycenie. Bez nich zaś doznaje szczególniejszych schorzeń, dobrze znanych tym, co zmuszeni żyć w ciemnych, ciasnych i źle przewietrzanych mieszkaniach. Choroby te, to wykoślawiająca kości krzywica, słusznie porównywana z cierpieniem zwierząt trzymanyh w klatkach. Prócz tego inne cierpienia, naprzykład układu nerwowego, objawiające się nadmierną pobudliwością nerwów, a nawet drgawkami. Najczęściej zdarzają się one pod koniec długiej zimy, a nawet stać się mogą przyczyną nagłej śmierci u dzieci, których nie uważano za tak poważnie chorych.

Chcąc tego uniknąć trzeba już zawczasu dać dziecku możność korzystania ze świeżego powietrza w każdej porze roku.

W zimie nawet przy kilku stopniach mrozu można wyprowadzić małe dziecko na przechadzkę dwa razy dziennie, w dni mroźnego wiatru bodaj na kilkanaście minut. Korzystniejszym jest, jeśli będzie się ono przechadzało samo, niż gdy się je wozi w wózkach lub nosi na rękach. Zależy tu bowiem na tem, aby było w ruchu, który jak każda praca mięśni rozgrzewa. Dzieci uprawiające już ćwiczenia sportowe odpowiednio dostosowane do swego wieku (już w 3—4 roku życia) mogą przebywać czas dłuższy. W porze jesiennej bezdeszczowej może dziecko sypiać w ciągu dnia na wolnem powietrzu, najpraktyczniej w wózku lub koszu.

Wiadomem jest z codziennego życia, na jakie trudności natrafia sprawa wyprowadzania dziecka na powietrze, szczególnie u matek trwożliwych, które dla błahaego nieraz powodu, jak naprzykład silniejszego nieco wiatru, bądź zachmurzonego nieba, zatrzymują je w mieszkaniu. Nie rzadko się zdarza, że dziecko więzi się w domu przez czas kilku miesięcy zimowych. Strach matek przed chłodnem powietrzem wysnuty jest po większej części z błędnych i zakorzenionych w naszym społeczeństwie pojęć o tak często powtarzanem przez wszystkich „przeziębieniu“. Przestrzegają przed niem stare babki, powtarzają bezkrytycznie matki,

wszczepiając znów tę tradycję w dorastające pokolenie. W zaziębienie wierzą wszyscy, starzy i młodzi, uczeni i maluczcy i w ten sposób zahypnotyzowani nie zastanawiają się nad prawdziwym i najczęstszym powstawaniem chorób gorączkowych t. j. zakażeniem. Ten ostatni czynnik bywa lekceważony do tego stopnia, że każdy katar, zapalenie gardła, grypę, a nawet gruźlicę uważa się za następstwo zaziębienia! Gdyby ono rzeczywiście odgrywało tak ważną rolę, to czy możnaby sobie wyobrazić, iż istniałby człowiek? Czy nie uległoby mu każde nowonarodzone dziecko już w samej chwili przyjścia na świat, kiedy z łona matki, gdzie panuje ciepłota 37° C, dostaje się ono do otoczenia o temperaturze przeciętnie 19° C. Nauka przytacza wiele dowodów przeciw pojęciu przeziębienia, mimo to jednak przesąd ten tak głęboko wrósł w umysły laików, że niełatwo go wykorzeńić. Pod wszechwładnem jego panowaniem cierpi wiele ludzi, lecz najwięcej dziecko. Ustawiczne katary dróg oddechowych, niedokrwiistość, brak łaknienia, pogarszanie się utajonej dotychczas gruźlicy, oto krótki tylko spis najczęstszyc ofiar tego pojęcia.

W porze letniej niechaj dziecko przebywa ustawicznie na powietrzu od wczesnych godzin porannych do wieczora. Tymczasem w mieszkaniu należy otworzyć okna naościęz, nawet w nocy zapewnić stały dopływ świeżego powietrza. W porze chłodnej lub w zimie należy przewietrzać pokój dziecka przynajmniej trzy razy dziennie, t. j. rano po wstaniu i podczas sprząwania, w południe i przed nocą. Szczególniej przewietrzać należy mieszkanie o wymiarach niewielkich, mieszczące więcej ludzi, lub z natury duszne, gdyż powietrze stale przegrzane, jak to bywa w pokojach sąsiadujących z kuchnią, lub takich, w których się gotuje bądź pierze, wreszcie wystawionych na żar słońca, uszkadza poważnie ustrój dziecka, co może wywołać objawy udaru z gorąca, t. j. cholerynę, drgawkę i t. d.

Oprócz świeżego powietrza, w którym zawarty tlen stanowi budulec dla komórki ustroju, odgrywa ważną rolę dla jego życia również i światło. Dobroczynny wpływ jego znany już człowiekowi od najdawniejszych czasów, dopiero w ostatniem 20-leciu staje się przedmiotem ścisłych dociekań naukowych. Okazuje się, że światło jest silnym bodźcem dla

sprawności naszego ustroju, a terenem na którym dokonują się ważne przemiany fizyko-chemiczne jest nasza skóra. Słusznie też uważamy się za dzieci słońca, bez niego nie byłoby życia ani roślinnego ani zwierzęcego a bez tychże i nas. Pod promieniami słońca rychło pierzchają przeróżne choroby, jak krzywica, której niema nigdy w miesiącach letnich, stany nerwowej pobudliwości, niedokrwistość dziecięca, goi się bez śladu gruźlica. Nieledwie ostatnie czasy



KAPIEL SŁONECZNA

przynoszą, nowe zadziwiające spostrzeżenia, które, być może, znajdą praktyczne zastosowanie. Tak naprzykład mleko lub oliwa, mączki i jarzyny poddane wprzód naświetlaniu zgęszczonej światłem (lampą kwarcową) nabierają tych samych własności co tran rybi i spożywane leczą krzywicę kości! Wszystko to świadczy o tem, że jako istoty żyjące potrzebujemy słońca w wielkiej mierze, a dziecko rosnące pożąda go najbardziej. Lecz jest to zbyt silna energia, aby się poddawać działaniu jej bez zachowania odpowiednich ostrożności. Naświetlać więc można dzieci, nawet niemowlęta, w odpowiedniej porze, pozostawiając je na wolnym powietrzu bez okrycia na kilka minut codziennie. Zwolna należy przedłużać czas naświetlania o kilka minut, a gdy już w skórze

dostatecznie wytworzy się barwik, to znaczy gdy się ona opali, czas ten można przedłużać dowolnie. Przepuszczanie promieni słonecznych przez szyby zamkniętego okna nie daje żadnych wyników, gdyż najskuteczniej działające promienie fioletowe nie przechodzą przez najcieńsze nawet tafle szklane. Podczas długich miesięcy zimowych doskonałe usługi oddaje sztuczne światło górskie (lampa kwarcowa), które też lekarze w odpowiednich przypadkach stosują i dawkują.

Podobnie jak światło, wywierają swój wpływ na ustrój dziecka inne jeszcze jakieś czynniki, których dokładnie nie znamy. Być może, że są to wpływy natury kosmicznej. Tak n. p. stwierdzić można co roku, iż w miesiącach zimowych od grudnia począwszy do wiosny rosną dzieci najszybciej, przybywa im na długości nieraz po kilka centymetrów, do tego stopnia, że nagle to wydłużenie daje się zauważyć zwykłym już okiem, co nawet sprawia wrażenie, jakby pewnego wysilenia się organizmu. W letnich zato

miesiącach około sierpnia osiąga dziecko największy wymiar na szerokość, co znów nadaje mu wygląd stężenia. We wczesnych miesiącach wiosennych zauważyć się daje u dzieci mało zażywających światła i powietrza pewne znużenie, jakby wyczerpanie sił, co wyrazić się może złym wyglądem i samopoczuciem a nawet omdlewaniem. To ostatnie przyjść może nagle i niespodziewanie, gdy poraz pierwszy wyprowadzi się dziecko na przechadzkę po długim czasie ciągłego przebywania w mieszkaniu. Przerażone



OKRĄGLE KSZTAŁTY
CZTEROLETNIEGO DZIECKA

„zdradliwości marcowego powietrza“ i w następstwie tego przetrzymują dzieci w mieszkaniach aż do późnej wiosny. Rozumie się, że postępowanie takie jest błędne.

Ciekawem jest również spostrzeżenie, że mniej więcej do 4-go roku życia zachowuje dziecko zdrowe pełnię swych



DZIECKO W OKRESIE
„WYDŁUŻANIA SIĘ“

okrągłych kształtów, co nadaje mu wygląd dobrze odżywionego, a nawet tłustego. Późem zaczyna się okres pozornego wydłużania się, a to wskutek utraty podściółki tłuszczowej i odmiennego ustawienia żeber, co sprawia wrażenie wychudzenia. Zjawisko to powtarzające się u każdego dziecka, jako nowy etap rozwoju fizycznego. zwane „wydłużaniem się“ nieraz napełnia rodziców troską o stan jego zdrowia. Tymczasem wyszczuplenie to jest tylko pozornem, a bynajmniej nie chorobliwym objawem, albowiem dziecko już w 3-im r. życia, nauczywszy się sztuki chodzenia, wobec coraz więcej budzą-

cej się potrzeby ruchu, wykonuje wiele fizycznej pracy i zużywa nagromadzone zapasy własnego tłuszczu. Przybytek długości czyli wzrost dziecka jest naogół poza minionym już okresem niemowlęstwa daleko słabszy, przytem ustaje rozrost na szerokość tak w ramionach jak biodrach i te wszystkie okoliczności sprawiają, że dzieci z końcem 4-go r. życia przybierają wygląd smukłych i delikatnych.

Pierwszorzędną rolę w rozwoju dziecka małego odgrywa sprawa jego odżywiania. Spożyte pokarmy

mają zadanie nietylko utrzymać ten ustrój w stanie równowagi t. zn. energię zużyta ciągłą pracą jego mięśni zastąpić nową, ale także mają one służyć celom ustawicznej budowy, tworzeniu się młodocianego ustroju. Mając na względzie tę ważną okoliczność, trzeba pamiętać, że program odżywiania dziecka musi być odmienny niż u człowieka dorosłego. W szczególności chodzi tu o odpowiednią ilość, jakość pożywienia, techniczną i higieniczną stronę jego przyrządzenia i sposób podania go dziecku.

Co się tyczy należnych mu ilości, to nie rozstrzyga o nich ani wiek, lub waga ciała, ale prawdziwe jego zapotrzebowanie ściśle dostosowane do jego fizycznej indywidualności. Dziś już mamy wygodną i przejrzystą metodę odżywiania dzieci pozwalającą z łatwością każdemu obliczać ilość pożywienia w każdym przypadku. Jest to t. zw. system prof. Pirqueta z Wiednia *). Uwzględnia on najdokładniej wszystkie okoliczności, od jakich zależy wielkość tego zapotrzebowania u danego dziecka, a więc jego ruch, rozrost i t. d. Wnioskując jak najogólniej z danych, jakie ta metoda przyniosła, okazuje się, że dziecko małe potrzebuje *s t o s u n k o w o* daleko więcej pożywienia niż człowiek dorosły i to tem więcej, im bardziej ruchliwe życie prowadzi (sporty). Praktycznie rzecz ujmując, wynosi to u dziecka w wieku od 2-go do 7-go roku życia od $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ tych ilości, jakie powinien spożywać mężczyzna dorosły niezbyt ciężko pracujący.

Tu jednak pamiętać należy, że różne pokarmy mają różne wartości odżywcze i nie świadczy o nich bynajmniej ilość wyrażona choćby tak ścisłym sprawdzianem jak ciężar pokarmu. Prawdziwa wartość odżywcza zależy przede wszystkim od zawartości składników pokarmu. Pokarm nasz składa się z białka, węglowodanów i tłuszczów, a więc składników wcale nierównych. O ile białko i węglowodany są sobie równe co do energii, którą przy spaleniu, czyli po spożyciu ich wyzwolić mogą, to tłuszcze zawierają jej przeszło dwa razy tyle. W skład pożywienia wchodzi nadto sole i woda. Ta ostatnia, choć bez wartości odżywczej,

*) Pirquet. System der Ernährung, spopularyzowane przez Nobla, p. t. Die Ernährung gesunder u. kranker Kinder. Rikola Verlag 1923. Wiedeń.

wpływa tak na objętość, jak i na ciężar pokarmu i można ogólnikowo powiedzieć, że im więcej wody zawiera jakiś artykuł spożywczy, tem mniejsza jego wartość. Tłuszcze bądź cukry prawie jej nie zawierają, to też i wartość ich największa. Tak n. p. kilogram cukru jest przeszło 26 razy więcej wartościowy, niż kilogram szparagów; czyli tę samą wartość odżywczą przedstawia 1 kg cukru co 26.5 kg szparagów! W doborze więc pokarmów należy i ten wzgląd brać w rachubę i odróżniać pokarmy więcej od mniej wartościowych. Ma to nietylko fizjologiczne znaczenie dla naszego ustroju, ale także i ekonomiczne, nie wszystkie bowiem środki odżywcze a kosztowne — jak to powyższy przykład poucza — mają równie wysoką wartość dla naszego odżywiania. Jak codzienne doświadczenie uczy, mało matek zdaje sobie z tego sprawę i nieumiejętnie dobiera pokarm dla swych dzieci. Jak często odżywia się dzieci „posilnemi rosółami“, gdy tymczasem są one pokarmem prawie bez wartości.

Poniżej zamieszczone zestawienie daje możliwość porównania rozmaitych środków spożywczych, z których każdy mimo różnicy w ciężarze wyrażonym w gramach ma jednak tę samą wartość odżywczą.

- 7.5 g smalec wieprzowy
- 8.5 g masło
- 10 g słonina
- 15 g skwarki, tłusta kiełbasa
- 17 g cukier, kakao, czekolada
- 20 g szynka, mąka, miód, chudy ser, ciasta, makaron, kłuski w stanie suchym, ryż, tłuste leguminy
- 25 g bułka
- 30 g chleb, marmelada, susz
- 40 g świeże mięso, jajo
- 100 g pełne mleko krowie (mleko kobiece), groszek zielony, winogrona, buraki cukrowe, kompot
- 150 g świeże owoce
- 200 g mleko krowie zbierane, marchew
- 250 g szpinak, kapusta, kalafjor, kalarepa
- 300 g kapusta kwaszona
- 400 g szparagi, pomidory
- 500 g sałata, ogórki
- 1000 g rosół (buljon).

W pewnych razach można wartość odżywczą pewnych pokarmów zwiększać, mieszając je z innymi, co się zresztą bezwiednie robi, n. p. dodając do mleka cukru, lub do kaszki masła. Tak zgęszczone potrawy chętnie podaje się dzieciom, które dla braku apetytu większych ilości potraw zjadać nie chcą.

W wyborze jakości pożywienia dla małego dziecka należy uwzględnić właściwości jego organów trawiennych. Są one już na tyle samodzielne, że pożywienie dla niego może być odmienne niż dla niemowlęcia, wraz z wiekiem jadają dzieci to co i dorośli. Pożywienie dla dziecka powinno być przede wszystkim mieszane, powinno więc składać się z pokarmów mącznych, jarzyn przyprawionych bez korzeni aromatycznych, lub piekących. W 3-im roku można podawać już mięso raz dziennie, zawsze w postaci siekanej i łatwej do pogryzienia. Obojętne czy jest to wołowe czy cielęce. Jarstwo nie jest dla dzieci ani pożądane, ani usprawiedliwione. W szczególności chodzi tu o tak ważne zaopatrzenie ustroju rosnącego w białko. Powinno go dziecko spożywać przynajmniej 10% ilości całodziennej, a pochodzenie białka powinno być tak z świata roślinnego, jak i zwierzęcego. Obydwa te białka pod względem chemicznym nie są bynajmniej równe i nie dadzą się na dłuższy przeciąg czasu zastąpić. Rozumie się, że zbyt obfite żywienie dzieci mięsem jest jak każde nadużycie dla zdrowia szkodliwe. Dla tej samej przyczyny nie jest wskazane wprowadzanie jaj do stałej diety dziecięcej. Natomiast nie należy dzieciom skąpić cukru, który zdaniem laików ma wytwarzać kwasy dla zdrowia szkodliwe! Cukier, jak wogóle węglowodany, stanowi najważniejszy a przeto niezbędny składnik odżywczy. Bez nich niema przyrostu wagi ciała, one stanowią główne źródło naszej energii. Saccharyna jest fabrykatem zupełnie zbytecznym i bez wartości odżywczej. Ani herbata, ani kawa nie nadają się do żywienia dzieci, zawierają bowiem jady uszkadzające mięsień serca. Alkohol nie dozwolony jest w żadnej postaci i nawet w najmniejszych ilościach. Koniecznym składnikiem pożywienia są niektóre artykuły, o których wiadomo, że zawierają pewne ciała zwane witaminami. Mają to być ciała nie dające się ująć chemicznie, zawarte przeważnie w świecie

roślinnym, lub w produktach zwierząt żywiących się roślinami. Są one konieczne do życia potrzebne, a brak ich prowadzi do ciężkich schorzeń, a nawet i śmierci. Wiadomo że znajdują się one w świeżym maśle i mleku, w jarzynach, owocach i sokach surowych. Z tych przeto względów należy je dzieciom podawać



UROZMAIENIE PRZY JEDZENIU

obficie. Często popełniają matki to nadużycie, że nakłaniają małe dzieci do wypijania większych ilości mleka. Niekiedy zmuszają je do picia dwóch i więcej litrów mleka na dobę. Jest to zwyczaj szkodliwy, odbierający apetyt dzieciom i obciążający zbyt serce i nerki. Dwie do trzech szklanek dziennie (jako pierwsze śniadanie i podwieczorek) wystar-

cza najzupełniej. Ze względu na częstość gruźlicy u krów naszych, mleko należy podawać tylko po krótkim i jednorazowym zagotowaniu ($\frac{1}{4}$ min. od zawrzenia). Dość chętnie piją dzieci wodę. Nie należy im jej wzbraniać, zwłaszcza w porze upałów, lecz nie pozwalać na picie jej nadmierne, zwłaszcza tuż przed jedzeniem lub w nocy.

Co się tyczy sposobu przyrządzania potraw to 2-letniemu dziecku należy je podawać w postaci przetartej, od 3-go zaś roku podobnie jak dla osób dorosłych. Ilość posiłków wynosi 5 razy na dobę. Zabronić należy wszelkiego spożywania łakoci tuż przed podaniem zwyczajnych posiłków. Że przy spożywaniu pokarmów powinno się przestrzegać czystości i higieny zbytecznym nadmieniać. (Mycie rąk dziecka i karmiącej je osoby, dokładne obmywanie owoców. Spożywanie poziomek, zbieranych jedynie przez czystych ludzi!)

Szczególną umiejętność stanowi nakarmienie dziecka małego, bądź nakłonienie go do jedzenia. Najczęstsze to żale matek, które uskarżają się na brak łaknienia ich dzieci.

Przyczyny tego przykrego w codziennem życiu objawu są najrozmaitsze. Jeśli nie jakaś ukryta choroba, która odbiera apetyt, to częstą przyczynę stanowi zbyt rzadkie przebywanie dziecka na świeżem powietrzu (w zimie lub jesienią), jednostronność pożywienia n. p. stałe podawanie



ĆWICZENIA NA WOLNEM POWIETRZU

kaszek, jaj, bułek lub mleka, albo też brak świeżych owoców i t. d. a wreszcie zły przykład i nieumiejętność zachęcenia dziecka do jedzenia. Znana to rzecz, że apetyt przychodzi dzieciom w towarzystwie drugih dobrze jedzących, lub dorosłych. Jak chętnie jadają one nieraz w kuchni popospołu ze służbą spożywającą niewyszukane potrawy, a nie chcą jadać w pokoju dziecięcym, pokarmów starannie dla nich przygotowanych, ale zawsze tych samych! Również smakuje im więcej, gdy znajdują się w gościnie i w zmienionem otoczeniu (wyjazd do znajomych). Pochodzi to stąd, że samo spożywanie jest zazwyczaj dla dzieci zajęciem

zbyt nudnem, to też powodzenie w odżywianiu dzieci małych mieć będzie ten, kto potrafi zająć ich uwagę w czasie



SPORT DZIECIĘCY W LECIE

jedzenia innym jakimś tematem, n. p. opowiadaniem bajeczek czy też jakąś zabawką. W każdym jednak przypadku uporczywego braku łaknienia należy zasięgnąć fachowej porady lekarskiej.

Uzupełnieniem zadań higienicznych małego dziecka jest jeszcze higiena ruchu i wszelkiej pracy fizycznej. Z jednej strony przesadne prawie pożądanie ruchu u dziecka małego, z drugiej ograniczona wytrzymałość mięśni narkreślają ramy w które ten przejaw energii życiowej należy ująć. Okres życia dziecka małego jest właśnie tym, w ciągu którego dom rodzicielski, mając

bezpośredni wpływ i opiekę nad niem, przygotowuje je i zaprawia do życia bardziej samodzielnego, do tej pierwszej walki o byt, jaką następcza dalszy okres wieku szkolnego. W tych kilku latach uwidaczniają się wszystkie błędy fizycznego wychowania, a więc przygarbienia, lichego rozwój mięśni i kośćca. Lecz jak łatwo te zboczenia powstają, tak też i rychło pod wpływem umiejętnych zabiegów ustępują. Kiedy zaś okres ten minie, stają się często stałą ułomnością; by więc ich uniknąć, należy wcześniej rozpocząć odpowiednie ćwiczenia gimnastyczne*). Warunkiem ich, aby dziecka nie znużyć, to też nie mogą trwać dłużej jak po kilka a najwyżej kilkanaście minut, ale zato kilka razy dziennie można je powtarzać. Odpowiada to najzupełniej naturze nie-

*) Świeżo wydana książeczka Dra Fritza i Germanówny „Rozwój fizyczny dziecka, gry i zabawy jego w wieku przedszkolnym”. Nakładem Jakubowskiego. 1926.

wyrobionych jeszcze mięśni. Ćwiczenia fizyczne można uprzyjemnić nadając im charakter zabaw. Szczególnie korzystnym jest: chodzenie na palcach nóg, ruchy pływania na podłodze, siadanie i wstawanie z podłogi, chód biegiem, dla wzrostu klatki piersiowej szczególnie cenne są ćwiczenia w śpiewie. Wedle możliwości powinno się je odbywać na wolnym powietrzu i wśród częstych pauz odpoczynkowych. Długie przechadzki nie są pożądane. W 4-ym a nawet już w 3-im roku życia można dzieci przyuczać do sztuki pływania, a w zimie saneczkowania. Nie higieniczne są natomiast zajęcia takie, podczas których spędzają one czas siedząco przy robótkach wszelakiego rodzaju. W ciągu dnia najlepiej przed południem powinno dziecko wypoczywać. Godzinę lub półtora trwający sen skrzepia znakomicie ich siły, im bardziej ruchliwe i czynne, tem więcej go potrzebują. Zazwyczaj w 5-ym już roku z trudnością zasypiają dzieci w ciągu dnia, lecz wówczas powinny odpoczywać leżąc spokojnie i nieco wcześniej udawać się na spoczynek nocny, który w tym wieku winien trwać co najmniej godzin 10.



SPORT DZIECIĘCY W ZIMIE

Roztropnie stosowana higiena w życiu dziecka daje mu wiele szczęścia, szczęścia jakie przynosi z sobą zdrowie. Widać wówczas u nich zadowolenie, mają dobre łaknienie, głęboki sen, są wolne od nerwowości, której tyle spotyka się już wśród najmłodszych dzieci. To też na tę ważną dziedzinę fizycznego wychowywania dziecka małego powinna zwrócić uwagę każda matka, zapoznać się z jego zasadami i wprowadzić je jako wytyczną w prowadzeniu dziecka, jeśli chce je uchronić od niebezpieczeństw wieku szkolnego i dojrzewania, a siebie od zawodów,

Prof. dr WACŁAW MORACZEWSKI

DIETETYKA ŻYCIA CODZIENNEGO

Czem dla maszyny opał, tem dla organizmu pożywienie — mówi się zazwyczaj, ale wymienione tu zdanie wymaga pewnego uzupełnienia.

Pożywienie dla człowieka jest bowiem nie tylko jak opał dla maszyny siłą pędzącą, pożywienie jest zarazem materiałem dla budowy, materiałem służącym do zastąpienia części zużytych, słowem pożywienie ma znaczenie daleko większe i usprawiedliwione jest raczej zdanie: powiedz mi jak się żywisz, a powiem ci kim jesteś (Brillat-Savarin).

Główne składniki pokarmów

Pożywienie człowieka składa się z licznych rodzajów ciał: 1^o z ciał białkowych, zawartych w mięsie, serze, jajach i niektórych mącznych produktach; 2^o z ciał tłuszczowych, znajdujących się przeważnie w oliwie, maśle, słoninie; 3^o z cukrów i mąki — a więc ciał skrobiowych, zawartych przeważnie w roślinach, t. j. w ziarnach pszenicy, ryżu, owsa i t. p. Zaznaczyć trzeba, że nigdzie prawie nie spotykamy składników tych bez przymieszek innych. Zawsze prawie, np. w mięsie, obok białek znajdujemy tłuszcze; zawsze w mące obok krochmalu czy cukru znajdujemy białka roślinne.

Poza temi składnikami niezbędnymi dla utrzymania życia są woda i sole mineralne, sole, wapna, sól kuchenna i liczne inne gatunki soli, które wraz z wodą towarzyszą wszelkim środkom spożywczym. Niema mięsa, któreby nie zawierało soli, niema owocu, jarzyny czy tłuszczu, któryby nie zawierał wody i soli.

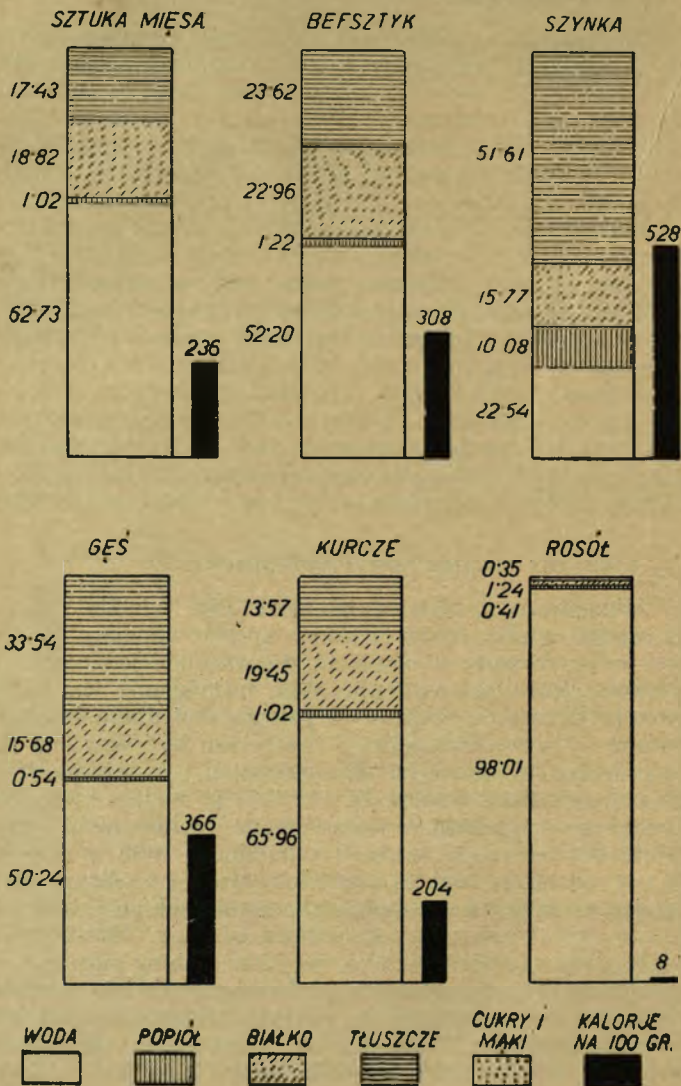
Coś o witaminach

W ostatnich czasach dużo się mówiło o nowo odkrytych składnikach pokarmów t. zw. witaminach, które stanowią drobną ale niezbędną przymieszkę każdego świeżego jada. Witaminy te dzielono: 1° na ciała zawarte w tłuszczach i wpływające głównie na wzrost kości (witaminy A), zawarte w tranie rybim, w maśle, ale również w mięsie i w jajach. 2° Dalej na witaminy B, głównie spotykane w drożdżach, ale również we wszystkich innych produktach spożywczych, t. j. w mleku, mięsie, jajach, owocach i t. p. Witaminy B mają głównie wpływ na nerwowe organy i brak ich ma powodować chorobę zwaną beri beri, która występuje u Malajczyków odżywianych nędznie i to ryżem polerowanym, pozbawionym łuski. Dodanie tych otrębów albo dodanie innych potraw zapobiega tej chorobie. 3° Wreszcie znamy witaminy C, zawarte w sokach roślinnych, w cytrynach, kapuście, owocach świeżych, których brak wpływa na krew, powoduje chorobę zwaną skorbutem, która wybucha wskutek ubogiego w świeże jarzyny pożywienia.

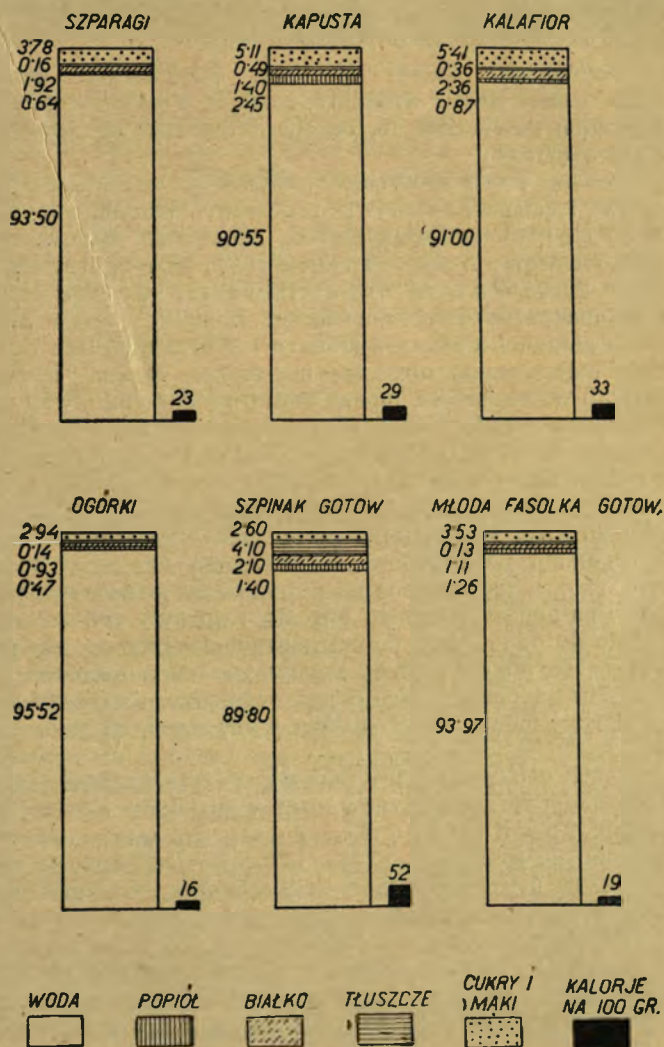
Czego nas nauczyło odkrycie witaminów

Witaminom przypisywano może zbyt wielkie znaczenie. Nauka o nich uległa licznym sprostowaniom. W każdym razie wystarczy pamiętać, że wszelkie jednostronne, wyłącznie jedną potrawą operujące odżywianie jest szkodliwe, że karmienie potrawami gotowanymi długo lub konserwami — jest niewłaściwe i zastąpione być powinno pożywieniem o ile możności urozmaiconem i świeżem. Przesadna obawa zakażenia przez bakterje powodem była zbyt wyłącznego karmienia wyjałowionymi, gotowanymi kilkakrotnie potrawami, a nauka o witaminach była przeciwko temu wymierzoną reakcją i zwróciła uwagę na liczne ciała chemiczne zawarte w świeżych potrawach, a które się w tych potrawach przez gotowanie niszczy. Niewątpliwie świeże owoce, świeże mleko, wędzone lub w oliwie konserwowane ryby są zdrowsze i łatwiej zaspokajają potrzeby organizmu, niż marynowane, suszone, dezynkowane i wyjałowione potrawy. Może szkoda, którą przez zbyt długie gotowanie wyrządzamy wartości pożywienia jest większa,

PROCENTOWA ZAWARTOŚĆ SKŁADNIKÓW POŻYWIENIA



PROCENTOWA ZAWARTOŚĆ SKŁADNIKÓW POŻYWIENIA



niż owo niebezpieczeństwo zarazy, które przez gotowanie chcemy usunąć.

Rola składników w ustroju: Białko

Poznaliśmy zatem składniki pożywienia: białko, tłuszcz, cukier, sole i witaminy, i należy o każdym gatunku pożywienia powiedzieć to, co charakteryzuje ich zachowanie się w ustroju.

Białka, które spotykamy głównie w mięsie zwierząt, w serze i ziarnach, stanowią niezbędny składnik pożywienia, bo są częściami składowymi, materiałem budowlanym naszego ustroju; z mięsa i białek roślinnych tworzy ustrój własne mięso. Zwierzę trawożerne tworzy swe mięso z białka roślinnego, zwierzę mięsożerne z białka innych zwierząt — człowiek tworzy z jednego lub drugiego. Bez białka zatem ustrój żaden obyć się nie może. Można używać mniej lub więcej białka, można białko roślinne lub zwierzęce wybierać jako pożywienie. Wegetarianie wyłącznie białkiem roślinnym chcą się odżywiać — ale w każdym razie bez tego składnika pożywienia, bez białka żaden organizm żyć nie może. Dorosły organizm potrzebuje mniej białka w stosunku do swej wagi i powierzchni, niż organizm dziecięcy lub organizm po chorobie, bo organizm dziecięcy buduje nowe ciało, a rekonwalescent odbudowuje utracone mięśnie i ciało, natomiast organizm dorosły i zdrowy tylko bardzo niewiele do odnowienia tkanek potrzebuje. Łuszczy się skóra, rosną paznokcie i włosy i wewnątrz ciała zachodzą podobne straty, dlatego białko jest potrzebne, ale oczywiście w mniejszej daleko ilości, niż dla wynędzniałych lub rosnących.

Jeżeli ustrój normalny dorosły spożyje nadmiar białka, to ten nadmiar zostaje zazwyczaj wydzielony i ustrój zachowuje równowagę białkową, to znaczy, że tyle wydziela, ile spożywa.

Jeżeli ustrój dostaje za mało białka, to musi część białka z ustroju oddać, traci białko i nędznieje.

Zapobiegać temu można przez zastąpienie białka tłuszczem lub cukrem i ta okoliczność sprawia, że ilość białka może się bardzo zmieniać w pożywieniu, zależnie od ilości spożywanego obok białka cukru lub tłuszczu.

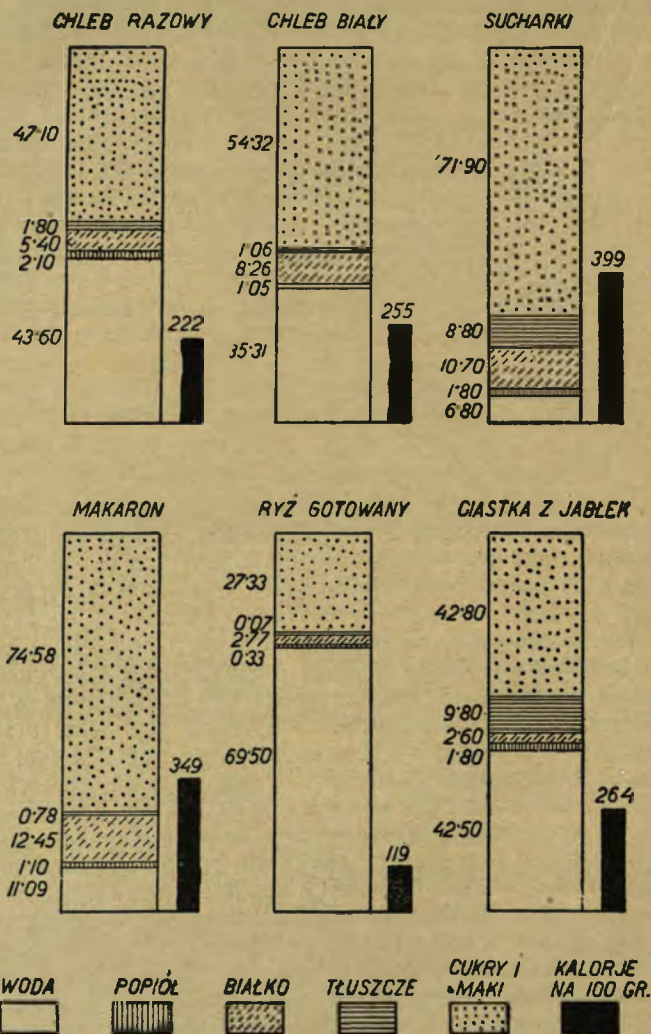
Jeżeli żywimy się przeważnie białkiem i całą potrzebę organizmu białkiem zaspokajamy, to taki rodzaj odżywiania ma liczne ujemne strony — jest nietylko nieekonomiczne, ale przytem dla organizmu męczące. Zazwyczaj też nikt samem białkiem się nie żywi, tylko używa obok białka tłuszczu i cukrów lub mąki. Im więcej używa się tłuszczów i mącznych rzeczy, tem więcej do pewnej granicy oczywiście można ograniczyć ilość białka, i tu wysilać się mogliby ci, którzy pragnęliby tanio, a bez szkody dla ustroju żywić ludność uboższą. — Używanie obok białka zbyt wielkiej ilości tłuszczu i cukru jest źródłem przekarmiania i wynikającej z niej nienormalności odżywiania: tycia lub skazy moczanowej, które tłumaczą się tem, że białko nie zostaje zużyte całkowicie, że pożywienie przekracza potrzeby ustroju i doprowadza do tworzenia owych zapasów zbytecznych.

Białko zatem, aczkolwiek niezbędne, musi być ograniczone, jeżeli ustrój karmi się cukrami i tłuszczami.

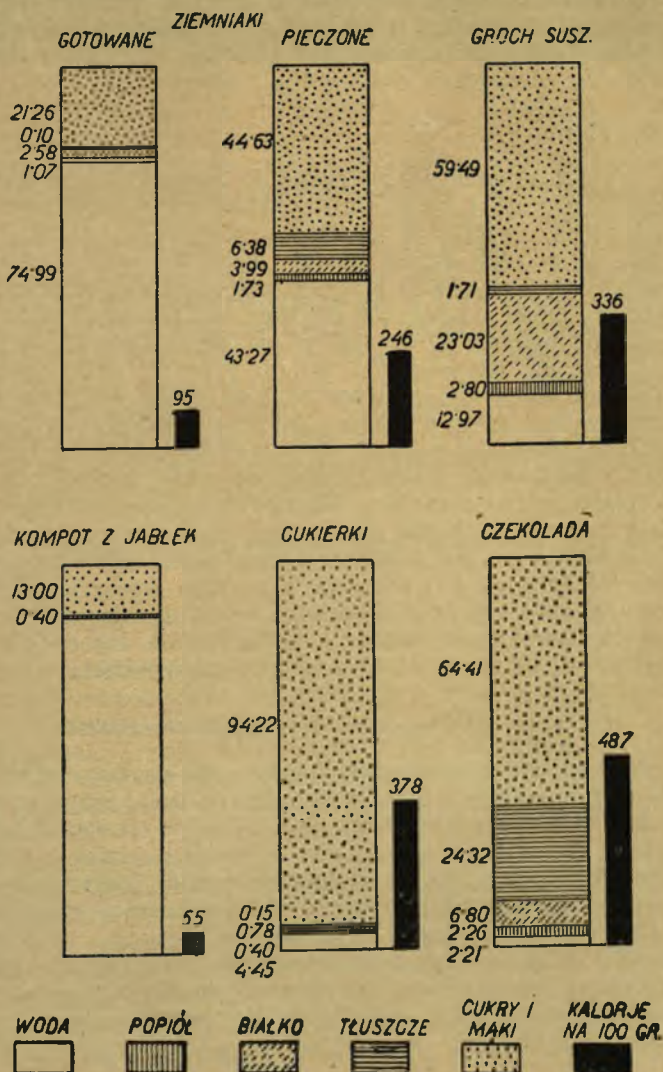
Cukier

Karmienie samym cukrem jest dla każdego ustroju nie wystarczające, a nadmierne karmienie cukrem może być wprost szkodliwe. Cukier sam nie wystarcza do odbudowy ciała i jest właściwie tylko opałem. Organizm bowiem pracując wydaje pewną ilość energii, a nawet w spoczynku traci organizm siły dla poruszania serca i płuc, dla trawienia pokarmów, dla utrzymania ciepłoty ciała i ta energia, którą dziennie ustrój zużywa, musi być dostarczona w formie jada. Im więcej potrzeb ma ustrój, im ciężiej pracuje fizycznie, im bardziej jest wynędzniały, tem więcej zużywa cukru. Cukry i mąka są zatem albo materiałem palnym, jak węgiel dla maszyny, i spalają się bez śladu na wodę i tlenki węgla jak w piecu — albo oszczędzają białka, co oczywiście jest niczem innym, jak również spalaniem zamiast białka. Tam gdzie cukry spalić się nie mogą, bo potrzeby ustroju tego nie wymagają, cukier zbiera się jak wosk w ulu na zapas, tworząc rodzaj krochmalu zwanego cukrorodem (glikogenem), który w miarę potrzeby rozpuszcza się i zasila cukrem tkanki. Jeżeli taki nadmiar cukru trwa dłużej, to prowadzi do przerobienia cukru na tłuszcz i do tycia

PROCENTOWA ZAWARTOŚĆ SKŁADNIKÓW POŻYWIENIA



PROCENTOWA ZAWARTOŚĆ SKŁADNIKÓW POŻYWIENIA



całego ustroju. Są szczególne zaburzenia w ustroju, które upośledzają spalanie cukru i mogą prowadzić do tycia; są inne zaburzenia, które utrudniają przerabianie cukru i czynią z niego materiał bezużyteczny. Narazie wystarczy znać normalne zachowanie tego rodzaju pokarmu.

Tłuszcze

Tłuszcze same jako i cukry do zupełnego odżywienia nie wystarczają, bo z tłuszczów mięsa ustrój zbudować nie może; tłuszcze zatem są materiałem palnym jako cukry i zależnie od potrzeb ustroju bywają mniej lub więcej spalane. Spalanie tłuszczem daje przytem więcej ciepła i dlatego zazwyczaj mniej używa się tłuszczu niż mącznych rzeczy. Tylko na północy w krajach zimna spożywanie tłuszczów jest znaczne, natomiast na południu przepisy higieniczne i religijne zabraniają jedzenia tłustego mięsa, albo przynajmniej zabraniaćby powinny. Zupełnie jak mączne rzeczy tłuszcze zdolne są oszczędzać białka; zamiast żeby rozpadło i spalało się białko, spalać się może tłuszcz i chronić białko przed rozpadem. Dlatego ustrój mniej potrzebuje białka, jeżeli się karmi tłuszczami, choć tłuszcze trudniej się spalają i nie tak łatwo zastępują białko jak cukry, ale przecież rola ich jest podobna. I tłuszcze wreszcie ulegają pewnym zboczeniom w spalaniu zależnie od ustroju. I tłuszcze jak cukry mogą zalegać i nie spalać się, lub spalać się nieprawidłowo, tworząc trujące produkty rozkładu.

Potrzebne ilości pokarmu i poszczególnych składników

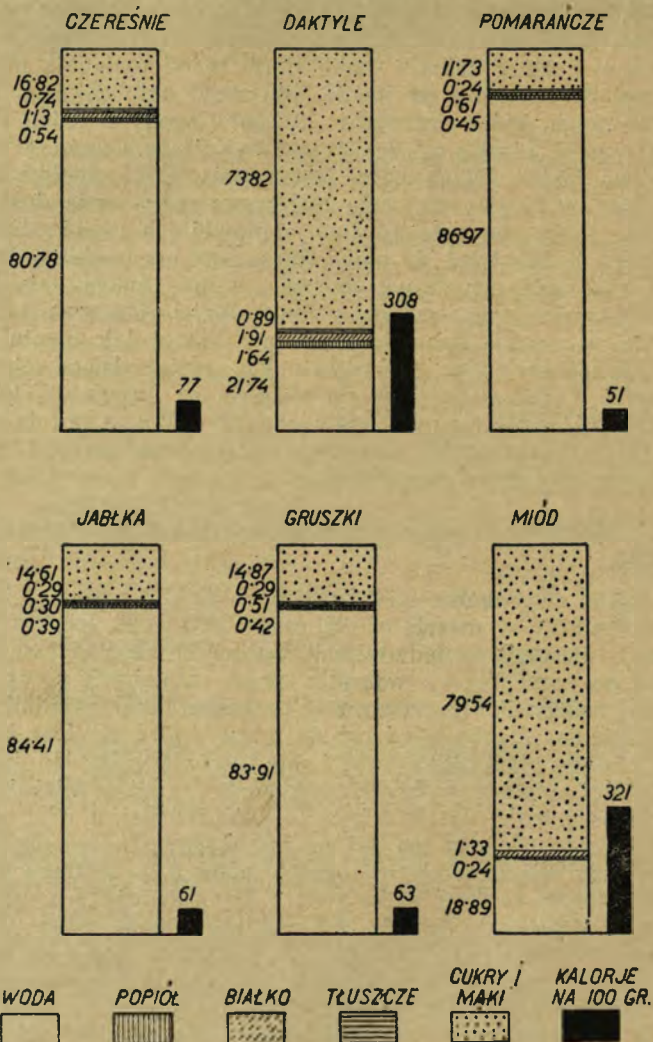
Ilość białka, mącznych rzeczy i tłuszczów, potrzebna dla ustroju, zależy od siły organizmu, od ilości pracy wykonanej, od wieku, od stanu zdrowia, wreszcie od płci. Wiadomo, że dzieci jadają stosunkowo więcej niż dorośli, bo mięśnie i kości ich rosną, bo ruszają się żywiej, bo stosunkowo do wagi większą mają powierzchnię, a więc tracą więcej ciepła. Atleci jadają więcej, niż zajęci lekką pracą — rekonwalescenci odbudowujący swe zniszczenie przez chorobę ciała więcej niż ludzie zdrowi. Są wreszcie ludzie nerwowi, którzy potrzebują dużo jada, i ludzie ospali mający mały apetyt.

Zwyczaje ustaliły ilości potraw, ilości białka, tłuszczu i cukru. Wiemy, że przeciętnie jedno kilo człowieka wymaga dziennie 1 g białka, 4 g mąki i 0,5 g tłuszczu. A więc przeciętnej wagi (60 kg) człowiek zużywa 60 g białka, 30 g tłuszczu i 240 g cukru i mąki. Ilości te odpowiadają mniej więcej 20 kalorjom na każde kilo wagi człowieka, t. zn. ilości ciepła, która ogrzałaby 20 litrów wody o jeden stopień wyżej. Liczby te ulegają oczywiście tym samym wahaniom, jakim ulegają ilości pożywienia. Ilość ciepła zawartego w potrawach może być przez różne ciała dostarczana; mogą mączne potrawy stanowić ich część najważniejszą, a dopełniać się mogą tłuszczami lub białkiem. Inne jest znaczenie ciepłikowe tłuszczu, a inne cukru, tak, jak inny płomień daje drzewo, a inny węgiel. Tłuszcze, które więcej wymagają tlenu do spalania i więcej dają ciepła, są pożywieniem ludów północy, cukry mniej dające ciepła i mniej wymagające tlenu do spalania są żywnością ludzi południa. Ustrój naprzód spala zapasy cukru, a potem zabiera się do tłuszczów, dlatego to cukier lepiej chroni i białko i tłuszcze przed spalaniem.

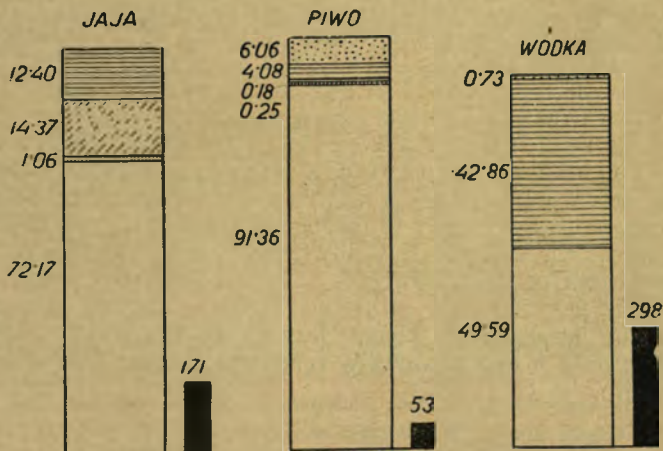
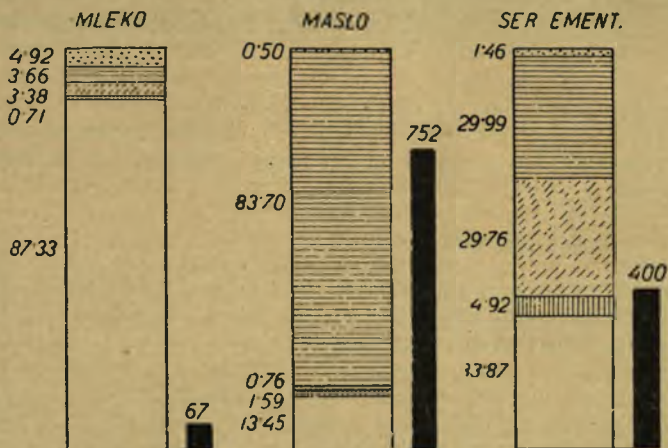
Dietetyka — zastosowaniem powyższych praw przy odżywianiu

Kto zna ogólne zasady żywienia, kto rozumie, jaką rolę spełniają w ustroju białka, cukry i tłuszcze, ten główne zasady dietetyki łatwo zrozumie. Są one bowiem zastosowaniem do szczególnego wypadku praw ustalonych powyżej. Dodać należy do tego znajomość poszczególnych składników pożywienia. Trzeba wiedzieć, że mięso, które zawiera białko, zawiera obok niego wodę i sole i to sole w bardzo drobnej ilości, a wodę w bardzo znacznej. Trzeba wiedzieć, że najsuchsza bułka zawiera jeszcze dużo wilgoci, a więc wody, że chleb świeży ma pół na pół wody, a mięso surowe dwa razy więcej wody niż części suchych — słowem wiedzieć należy, że 60 g białka znaczy 180 g świeżego mięsa — albo 80 g suchego sera, że 200 g chleba znaczy tylko 100 g cukru, że 100 g ryżu suchego tyle znaczy co 500 g kartofli. W załączonych tablicach Czytelniczki znajdą w formie wykazów ilości składników pożywienia, oraz ciepłika, zawartych w najważniejszych pokarmach. Te wiadomości po-

PROCENTOWA ZAWARTOŚĆ SKŁADNIKÓW POŻYWIENIA



PROCENTOWA ZAWARTOŚĆ SKŁADNIKÓW POŻYWIENIA



WODA



POPIÓŁ



BIAŁKO



TŁUSZCZE

CUKRY I
MAKIKALORJE
NA 100 GR.

trzebne są dla obliczania ilości wymaganej przy tuczeniu, lub przy wychudzaniu ustroju.

Poznawszy te sprawy, można ustalić dla każdego wieku, dla każdego stanu zdrowia pewną dietę, i dietetyką zowie się właśnie nauka, która wskazuje, jak c o d z i e n n e m pożywieniem (nazwa dietetyka pochodzi od dies — dzień) utrzymać może człowieka w równowadze, zmniejszać lub zwiększać jego wagę, a nawet leczyć chorobę lub im zapobiegać.

Ogólne prawidła dietetyki

Zasada pierwsza: Każde jednostronne, monotonne pożywienie jest niewłaściwe; należy podawać jak najróżnorodniejsze potrawy. Są pożywienia, które mimo zawartości tłuszczu i białka są niedostateczne (np. kukurydza); wielka zasługa nauki o witaminach polega na zwróceniu uwagi na te nieznanne, a przecież doniosłe przymieszki. Zasada druga: Wybierać możliwie dużo pokarmów surowych, w których nie zniszczono witaminów konserwowaniem i wyjąłowaniem, choć oczywiście zawartość pasorzytów jak trychini, tasiemiec, bakterje gruźlicze itp. musi być wykluczona. Zasada trzecia: Stosować raczej umiarkowane ilości białka niż przesadne. Białka ma być dwa razy tyle co tłuszczu, a mącznych cztery razy tyle co białko: Zasada czwarta: Podawać potrawy w formie dostępnej dla ustroju, bo cóż z tego, że groch lub soczewica zawiera dużo białka roślinnego, kiedy ono skryte jest w ostonkach roślinnych, nie zawsze ulegających strawieniu. Człowiek nie żywi się tem co je, tylko tem co strawi (Brillat - Savarin). Pamiętać należy, że płynne pokarmy, czy to płynne białko w kurzem jaj, czy płynny krochmal w kleiku, łatwiej się przyswaja, niż ta sama ilość białka zawarta w razowym chlebie, albo w grochu itp.

Dieta tucząca

Niewątpliwie chorobliwe chudnięcie (tak samo jak chorobliwe tycie) ma głębokie przyczyny i nie zależy od sa-

mego odżywiania. Nerwowość, żywość charakteru, zmiany w oddychaniu lub chorobliwe przewroty, gorączki trawiące, złośliwe nowotwory stanowią przyczyny chudnięcia, z którymi trudno walczyć dietą — ale w każdym z tych wypadków dążyć będziemy do poprawy odżywiania i stosować te same przepisy, które obowiązują przy braku odżywiania.

Przedewszystkiem jadło podawane musi być smaczne i zachęcające. Wiedzą o tem zakłady dietetyczne, które wszelkiego rodzaju ryby, mięsa sery podają, aby formy białka urozmaicić. Mięso zimne czasem przyjemniejsze jest od gorącego. Żółtko w formie sosu łatwiej się przyswaja, niż w formie jajecznicy, i białko może być podane na słodko, na kwaśno, na słono, zależnie od gustu. Nawet z mięsa można robić lody, zabarwiać je i perfumować, jeżeli chodzi o przewyciężenie wstrętu.

Poza formą potraw uwzględnić należy ich jakość. Kto chce walczyć z chudością, kto się chce tuczyć, musi spożywać rzeczy łatwo wsiąkliwe, łatwo chłonne — płyny lub papki. Zupa z chleba, którą karmią biedne dzieci, niezawodnie lepiej tuczy, niż ta sama ilość chleba jedzona na sucho. Mleko więcej tuczy, niż ta sama ilość sera w nim zawarta, który się je w formie prasowanej. Ser tarty łatwiej się strawi i łatwiej przyswoi, niż ser twarde z trudem gryziony. Drugą zatem zasadą przy tuczeniu jest podawanie pożywienia płynnego, a bogatego w treść. Owe rosoly i buljony, tak zachwalane dawniej, prawie żadnego nie mają znaczenia; są tylko rozpuszczonym klejem i solą. Wartość ich polega jedynie na tem, co rosółem lub buljonem nie jest, to jest na grzankach, cieście, kaszy, żółtku, śmietanie, którą są zaprawione. Wszelkie zupy zaprawione śmietaną, mąką, żółtkami, zasypane kaszą są przez te składniki doskonałym pożywieniem, a zapach buljonu lub rosółu ma być zachętą. Trzeba wiedzieć zatem, dlaczego się daje rosół lub buljon — nie dla wody i dla soli, ale dlatego, co w tej wodzie pływa. Białko podaje się w formie mięsa kruchego i strawnego, jeżeli nie w pół płynnej jak żółtko, tłuszcze w formie sosów, majonezów, śmietanki słodkiej, bitego kremu lub zaprawy, mączne rzeczy w formie cukru lub przyrumienionej mąki, bo przyrumieniona mąka jest łatwiej rozpuszczalna i łatwiej się chłonie.

Trzecią zasadą przy tuczeniu jest częste podawanie pokarmów. Pokarmy podane co 2 godziny w małej ilości łatwiej się bowiem przyswajają, łatwiej się przez kiszki przesuwają, mniej męczą niż wielkie ilości naraz.

Dieta tuczająca wyglądałaby zatem tak, że naczczo podawanoby śmietankę surową, sucharki słodkie lub tłuste ciastka, konfitury lub owoce kandyzowane. Po dwóch lub trzech godzinach zimne mięso z majonezem, ryż w formie utartej lub w formie risotta z parmezanem, wszelkie ciasta lub leguminy mączne, pierogi, kruche ciasto z owocami itp. Po trzech godzinach znowu śmietankę lub kremy z owocami, tłuste ciasta, owoce lub cukierki. Wieczorem mięso, ryby we formie możliwie przyswajalnej, zupy gęste zaprawione śmietaną i żółtkami; dużo mącznych jarzyn tłustych i przetartych, dużo jarzyn ze śmietaną, słodkie leguminy, ryże, kaszki lub omlety, wreszcie owoce słodkie jak figi, daktyle i t. p.

Wielką uwagę zwracać należy na zwyczaj chorego. Kto ma największy apetyt rano, niech je rano, kto woli jeść wieczorem, niech obiad jada wieczorem — kto chce pić dużo, niech pije herbatę słodką, albo piwo słodowe ciemne. To co stanowi podstawę żywienia ma być smaczne, lekko strawne, ma zawierać dużo tłuszczu i dużo cukru, zaś mięsa i białka tyle, ile organizm wytrzyma.

Ludziom chudym nie będziemy zalecali ruchu, ale nie będziemy ich skazywali na leżenie. Czasami ruch, spacer, przejażdżki, a w braku tego masaż aktywny i pasywny dopomóż do zużytkowania pokarmów. Nietylko wsiąkać ma ustrój, ale wsiąknięte przerabiać na własne ciało.

Dieta wychudzająca

Zupełnie inaczej wyglądać musi dieta ludzi otyłych, choć i tu nie zawsze otyłość od diety zależy, nie zawsze przez dietę usunąć się daje. Zmiany organów wewnętrznych, zaniki jajników lub ich upośledzone czynności, brak rozwoju gruczołów jednych, a przerost drugich — wreszcie owa bliżej nie dająca się określić dziedziczność, usposobienie flegmatyczne, konstytucja „trawieniowa“ (o czym zarost dolnej części twarzy ma świadczyć) — są to czynniki,

z którymi trudno się uporać. Ale i tu trzymać się należy pewnych zasad.

Nie możemy zalecać, żeby kuchnia była niesmaczna, byłoby to okrucieństwo bezużyteczne, ale sposób żywienia musi być starannie oceniany. Wybierać będziemy dla otyłych takie potrawy, które się źle chłona a wiele pracy do spożycia wymagają. Będziemy zatem zalecali nie bułki, ale raczej chleby otrębiane (Grahama, razowy itp.), dlatego, że zawarta w nich mąka trudno się do ustroju dostaje, a powtóre dlatego, że chleby takie wywołują żywszy ruch kiszek, częste wypróżnienia, co niemało się przyczynia do wychudzania. U n i k a ć będziemy przede wszystkim c u k r u i w razach poważnych otyłości zupełnie go z diety wykreślić należy, zastępując słodczyce bądź owocami, bądź jarzynami, bądź wreszcie orzechami, choć te jako tłuste pożywienie mniej są zalecane.

Mięsa ograniczać nie ma powodu, choć byłoby nieracjonalnie dawać go zbyt dużo. Najogólniejszą i najbardziej trafną zasadą bowiem przy wychudzeniu jest o g r a n i c z e n i e w s z e l k i c h p o k a r m ó w, zarówno białka jak tłuszczu i mąki. Tu pamiętać należy o postawionych ogólnych zasadach żywienia: 1 g białka, 4 g cukru, 0,5 g tłuszczu na kg wagi ciała ma być granicą, którą możnaby obniżyć, jeżeli stałoby się ogólny zdrowia na to pozwoli. Poza to odsuwać będziemy czas jedzenia i ograniczać jedzenie do trzech razy na dzień, a o ile można do dwóch. Kto umie bez jedzenia wytrzymać do południa, powinien z tego korzystać i jeść dwa razy dziennie — kto lubi wieczorem pić tylko herbatę, może ograniczyć jedzenie do śniadania i obiadu. Śniadanie ma się składać z herbaty bez cukru, chleba Grahama do 100 g, powideł lub świeżych owoców w ograniczonej ilości. Obiad ma zawierać zwykłą ilość mięsa, zatem 180—200 g, a z jarzyn tylko jarzyny niemączne, jak kapusta, sałata, szparagi, strączki fasoli, kalafiory, ogórki, grzyby; z mącznych dopuszczalne są tylko kartofle w niewielkiej ilości, a chleb ma być zastąpiony przez jarzyny. Kolacja ma się składać z jarzyn: z nadziewanej kapusty włoskiej, szpinaku, kalafiorów, sałat, albo z kilku owoców, jabłek, śliwek — nie winogron, nie fig lub daktyli — słowem i tu unikać trzeba chleba i cukru. Wypijanie 4 do 6 szklanek herbaty

słodkiej obok „skromnego“ jedzenia jest naturalnie bardzo niewłaściwe, bo wielka ilość wody, tem bardziej słodzonej wody, zalecona nie jest.

Dieta wymieniona ma na celu po pierwsze zmniejszenie ilości jedzenia, bo jarzyny są pozbawione części pożywnych, nie zawierają ani dużo białka, ani cukru, ani tłuszczów, a zastąpić mogą chleb i zapełnić żołądek, więc usunąć uczucie głodu. Oczywiście jarzyny te muszą być przyrządzane po angielsku, tj. gotowane na parze, okraszane niewielką ilością masła i bułki tartej, sałaty nie zbyt obficie oliwą zlane i kapusty bez tłuszczu, raczej gotowane z jabłkiem lub grzybami. Tak podane jarzyny dają mało pożywienia, a przytem objętością swą pobudzają kiszki do ruchu, wywołują szybsze przesuwanie pokarmów, utrudniają wskutek tego używanie innych pożywnych części mięsa lub cukru, co jest drugą zaletą. Trzecią zaletą jest ułatwienie wypróżnienia, które samo przez się jako strata czasami niezupełnie wyługowanych potraw przyczynia się do wychudzenia.

Zasadą, którą rządzą się w układaniu tej diety wychudzającej, jest zmniejszenie pożywienia i dla ludzi silnej woli wystarczałoby zmniejszenie do połowy zwykłych swych porcji, bez wprowadzania zmian co do jakości pożywienia. Ale ponieważ takie zmniejszenie jest czasami zbyt trudną ofiarą, dlatego zmieniamy jakość, wprowadzamy potrawy bez znaczenia, bez cukru, bez białek, które właściwie tylko zajmują miejsca, a nie karmią.

Dieta wychudzająca nie jest bynajmniej dietą niewinną. Przekarmiać człowieka jest może mniej ryzykowne, niż go wychudzać. Ani starcom, ani dzieciom nie wolno bez należytej kontroli uszczuplać pożywienia. Nawet względnie zdrowym i normalnym wychudzająca dieta szkodzić może, powodując zdenerwowanie, małokrewność, niedomagania serca. Pamiętać należy o tem, że lepiej być tłustym i zdrowym, niż chudym i chorym.

Pomocą przy diecie jest ruch umiarkowany; czasami zbyt wielu ruchu psuje sprawę, bo przy silnym ruchu głodu się nie znosi. Wypada wtedy raczej odpoczywać niż męczyć się i jeść dużo. Leżenie w łóżku i picie przez trzy dni mleka i tylko mleka działa lepiej wychudzająco, niż jarzy-

nowa kuracja przy męczącym ruchu, oo w sprawach wychudzania najważniejszą rzeczą jest siła serca, a osłabienie serca wywołane przez głód i zmęczenie może zniszczyć wszelkie dodatnie wyniki.

Dieta rozwalniająca

Do szeregu diet, które w zwykłych warunkach przestrzegać należy, zalicza się dietę przyśpieszającą lub zwalniającą ruch kiszek. Są ludzie cierpiący na zatwardzenie, inni na rozwolnienie. I tu powtórzmy cośmy mówili przy poprzednich dietach, że zatwardzenie lub rozwolnienie mogą mieć powody organiczne, których dieta nie usunie. Wiotkość powłok brzucha, opad jelit, zwiężenia lub zrosty leczyć trzeba opaskami lub masażem, ale równocześnie należy wpłynąć na trawienie przez dietę.

Słonność do zatwardzenia wymaga nietylko ruchu, ale i pewnego systemu jedzenia, który się daje streścić w kilku słowach. Jadło ma obfitować w tłuszcze, cukry, bo te przyciągają wodę — a pozatem jadło ma zostawiać dużo części niestrawionych, bo te przyśpieszają ruch kiszek. Dalej pamiętać należy, że jadło przeczyszczające wprowadzone na pusty żołądek działa silniej, niż przy wypełnionym żołądku. Zatem od rana ma być zachowana pewna dieta, jeżeli wpływ jej ma być silny. Nadto należy wypić szklanę zimnej wody z łyżką miodu lub konfitur, potem jeść należy śniadanie złożone z kawy lub herbaty mlecznej, słodkiej, oraz chleba razowego z powidłami, masłem, konfiturami. Po kawie należy zjeść świeżych owoców, ze dwa jabłka lub dziesięć śliwek, fig lub daktyli. Drugie śniadanie ma się składać z rzodkiewek, sałaty, lub owoców, jeżeli wyraźnego powodu do silniejszego odżywiania niema. Obiad ma obfitować w jarzyny zielone, kapustę, sałaty, ogórki, w te wszystkie jarzyny, które nie tuczą, ale zabierają dużo miejsca i zostawiają dużo niestrawionych resztek. Oczywiście, że przy jednoczesnem tuczeniu trzeba zastąpić jarzyny kaszą, nawet kluskami i pierogami, bo przy rozwalniającej diecie nietylko idzie o jakość, ale i o ilość pożywienia. Nawet sama kasza, szczególnie kasza jęczmienna lub gryczana może być środkiem rozwalniającym, a przynajmniej przeciw-atonicznym, jeżeli jest

spożywana w znacznych ilościach, np. dwa talerze. Podwieczorek ma się składać z owoców, kolacja z jarzyn lub kaszy, zależnie od tuszy chorego. Dieta rozwalniająca jest zazwyczaj i tuczająca, bo zawiera dużo cukru, mącznych rzeczy, tłuszczów, dlatego aby zbytecznego tuczenia uniknąć, zalecać należy raczej owoce niż słodyczne, raczej jarzyny niżli kaszy.

Niekażdy żołądek znosi tego rodzaju dietę, mogą wystąpić odęcia, ciężkość, kwasy, z którymi się liczyć trzeba, ale zasada pozostaje ta sama i od umiejętności zależy omiwanie zbytecznego przeciążenia żołądka.

Ruch, szczególnie zaraz po śniadaniu, czasem masaż lub noszenie opaski dopomaga obok tych przepisów do utrzymania należytych wyników.

Dieta przy rozwolnieniu

Skłonność do rozwolnienia zwalczać należy przede wszystkim ciepłem, spokojem i pokarmami niedrażniąciami przewodu pokarmowego. O ile przy zatwardzeniu jeść należy dużo, o tyle tu potrawy mają być podawane w małej ilości, raczej częściej, a nie dużo naraz. Rodzaj potraw jest zupełnie inny. Rano zaleca się gorące kakao na śniadanie z małą ilością cukru i miękkie biszkopty, keksy lub sucharki. Nigdy nie należy pić ani szybko, ani dużo naraz. Pół szklanki powinno wystarczyć. Drugie śniadanie może się składać z suchej czekolady (nie mlecznej) i sucharków. Obiad bez zupy; potrawka cieleca lub z drobiu, z ryżem dobrze rozgotowanym, choć wszelkie kruche mięso w małej ilości lub ryba z wody nie są zabronione. Po jedzeniu spoczynek i okład ciepły na żołądek, w razie pragnienia czarna kawa lub mocna herbata w niewielkiej ilości. Przy zatwardzeniu nadmiar płynów pomaga, tu oczywiście bardzo szkodzi i nawet wszelkie mięty i rumianki wypijane w znaczniejszej ilości raczej szkodzą, niż pomagają. Podwieczorek ma się składać z gorącego kakao, sucharków, albo herbaty mocnej mało słodkiej. Wieczera przeważnie z ryżu, gęstej kaszki lub miękkiej mamałygi; kartofle są zbyt wodniste, mleko zazwyczaj źle bywa znoszone. Te przepisy obowiązują w tych razach, kiedy rozwolnienie wynika z nieostrożnego jedzenia, z picia zimnych płynów, z nadmiernej ilości

owoców, słowem tam wszędzie, gdzie błędy dietetyczne stan taki pogarszają. Rozwolnienia nerwowe leczą się czasem spokojem lub rozrywkami. Rozwolnienia wywołane zaburzeniami organów trawienia wymagają również interwencji poważniejszej, dieta może tu tylko dopomagać — jak brak przepisów może stan pogarszać.

Kilka uwag końcowych

Wyłuszczone tu przepisy dotyczą raczej zdrowych niż chorych i są przede wszystkim przepisami higienicznymi. Nie należy dopuszczać ani do zbytniego utycia, ani do wychudzenia, ani do nawykowego zaparcia, ani do rozwolnienia chronicznego. Zapobiegać należy wszelkim nienaturalnym stanom. Nie przyzwyczajać się do objadania, bo rozszerzony żołądek wywołuje uczucie głodu, a przyzwyczajenie do słodczy lub pokarmów mącznych nieudolność do racjonalnego odżywiania.

Wszystko, co w ogólnej części omawiane było, obowiązuje dietę zarówno przeciw otyłości, jak dietę rozwalniającą. Wybór pokarmów urozmaicony, jedzenie o ile możliwości pokarmów w stanie surowym, a szczególnie jedzenie umiarkowane. Wtedy łatwiej przez małe zmiany w diecie wywołać większe rezultaty.

STANISŁAW MACHNIEWICZ

ESTETYKA MIESZKANIA

Utarło się powszechnie mniemanie, że piękno jest jedynie i wyłącznie udziałem wybrańców losu, którym nie brak niczego z dóbr doczesnych a zwłaszcza.... pieniędzy. Nic bardziej fałszywego.

Można być bardzo bogatym a jednocześnie mieszkać wśród skrajnej brzydoty i nędzy estetycznej — jak równie dobrze w najskromniejszych nawet warunkach materialnych otoczyć się prawdziwym pięknem w domu i na każdym kroku. Piękno bowiem jest zależne w pierwszym rzędzie od dyspozycji naszego umysłu, od stopnia naszego przysposobienia intelektualnego i od sposobu wychowania. Jest ono potrzebą wewnętrzną, wrodzoną lub wychowaną, zupełnie niezależną od stopnia zasobności materialnej. Najlepszym na to dowodem, że spotykamy go tak często w chatach chłopskich tam, gdzie nie dotarła jeszcze zepsuta kultura współczesności, gdzie mieszkaniec sam tradycyjnym sposobem przodków i sąsiadów się urządza i zdobi. A więc częstym jest udziałem i towarzyszem biednych, ubogich, niezamożnych... A czy zawsze musi ono przebywać w pałacach magnackich, willach bankierskich lub domach przemysłowców? Oh nie! Raczej rzadko, niż często w mieszkaniach bogaczy spotkać można piękno. Wygania je bowiem, albo wogóle jego wzrostowi nie służy atmosfera pretensjonalnej zarozumiałości, bezgranicznego zadowolenia, braku prostoty i szczerości. Tych dwóch ostatnich bowiem cech prostoty i szczerości — potrzebuje piękno. Bez nich ono nie istnieje. Ono jest bowiem prostotą i szczerością samo. Piękno nie znosi fałszu, pozy, udawania i ślepego naśladownictwa.

Dlatego tam gości tylko, gdzie niema wymienionych przywar, gdzie dusza ludzka jest pogodna, słoneczna, prosta i szczerą. A dusza może posiadać te cenne właściwości za-

wsze i wszędzie, niezależnie od czasu i przestrzeni, a nawet niezależnie od ilości szczęścia, do którego każdy twór się garnie. Można a nawet trzeba być pogodnym nietylko w szczęściu, nietylko wtedy, kiedy wszystko idzie po naszej myśli — a wówczas piękno stanie się naszym nieodstępnym towarzyszem, powiernikiem dni smutnych.

Jak się rzekło, piękno rodzi się w atmosferze niewymuszonej, wolnej od wszystkiego, co kłamie lub udaje. Musi ono zatem być wyrazem rzeczywistych, a nie urojonych, potrzeb. Dlatego mieszkanie, to najbliższe nasze otoczenie, wśród którego największą część życia spędzamy, winno nosić w sobie cechy naszych upodobań, potrzeb i zamiłowań. A więc musi ono posiadać pewne cechy indywidualne i temi właściwościami powinno się wyróżniać od wszystkich innych. Przejawiać się ta indywidualność zwykła w pewnych drobiazgach, pozornie mało znaczących i mało ważnych.

Bo dzisiaj, w czasach wszechwładzy fabrycznego wyrobu, nie każdy pozwolić sobie może na zupełne zadośćuczynienie swoim upodobaniom w doborze mebli, zarówno jak i w wyborze samego mieszkania. To jest nieszczęście naszych czasów — tak jak wprost przekleństwem epoki jest to, iż tylko bardzo nieliczni mogą sobie pozwolić na mieszkanie we własnym domu. A tylko własny dom, do najdrobniejszych szczegółów może zaspokoić nasze wymagania i potrzeby. W przeciętnym domu czynszowym trzeba się liczyć z różnymi cechami ujemnymi i wbrew nim częstokroć kształtować sobie wnętrze.

Piękno wnętrza uzależnione jest bowiem od wymiarów i rozkładu poszczególnych pokoi, od ich wymalowania, oświetlenia, proporcji i wielu innych już podrzędniejszych szczegółów. O ile nad wymiarem i rozkładem w domu czynszowym nie posiada się możliwości wpływania, o tyle można już do pewnego stopnia kolorystycznie tak wyposażyć poszczególne ubikacje, aby nie raziły. Barwa ścian powinna zatem stosować się do oświetlenia danego pokoju; pokoje dzięki położeniu, słoneczne można malować lub tapetować ciemno, inne jasno, barwami nie płowięjącymi i mało wrażliwymi na ewentualny pył, dym itp. nieuchronne wpływy. Ponieważ łatwiej wymalować pokój, niż zmienić barwę mebli lub ich obicia, przeto należy zawsze dążyć do szarmonii.



JADALNIA



http://GABINET.DQ.PRACY

zowania barwnego poszczególnych pokoi. Chodzi tu głównie o pokój stołowy, bawialny lub gabinet do pracy.

Pokój stołowy, o ile nie jest jednocześnie głównym miejscem przebywania całej rodziny, może być wystawiony nawet na północ. Umeblowanie jego winno składać się z mebli koniecznych, a więc stołu, krzesel, kredensu, ewentualnie szafki pomocniczej na srebro, stolika dodatkowego na samowar. Często do garnituru jadalnianego należy jeszcze zegar szafkowy, wieżowo wydzwaniający godziny. Dobry taki stróż i powiernik cichych godzin! Pod względem liniowym meble winny być spokojne, wolne od błyszczących (i ordynarnych zwykle) dodatków w postaci lusterek, majolikowych wkładów lub dziwacznych okuć. Płyta kredensowa winna być z marmuru lub szkła szlifowanego — stół jadalniany mile działa okrągły lub owalny. Stołki skromne bez żadnych niepotrzebnych upiększeń. Podłogę winien kryć dobrze do całości w barwach dobrany dywan, prawdziwy, nie fabryczny. A jeśli to niemożliwe, to można go zastąpić albo jednobarwnym sukniem albo linoleum, ale pozbawionem wszelkich wzorzystych naśladowniczych ornamentów, naśladujących dywany.

Dla urozmaicenia postawić można na stole wazon albo z barwnego kryształu żardynierę na kwiaty. Za kryształową szybą kredensu winny lśnić srebra, również celowe w kształtach, a więc nie zdobne w jakieś jelenie lub inne kozy — ale proste i solidne, dostojne. To samo odnieść należy do porcelany i szkła. Nad stołem wisieć winna lampa, okrywająca żarówki najlepiej zielonym abażurem.

To wszystko — skromne ale szlachetne i celowe.

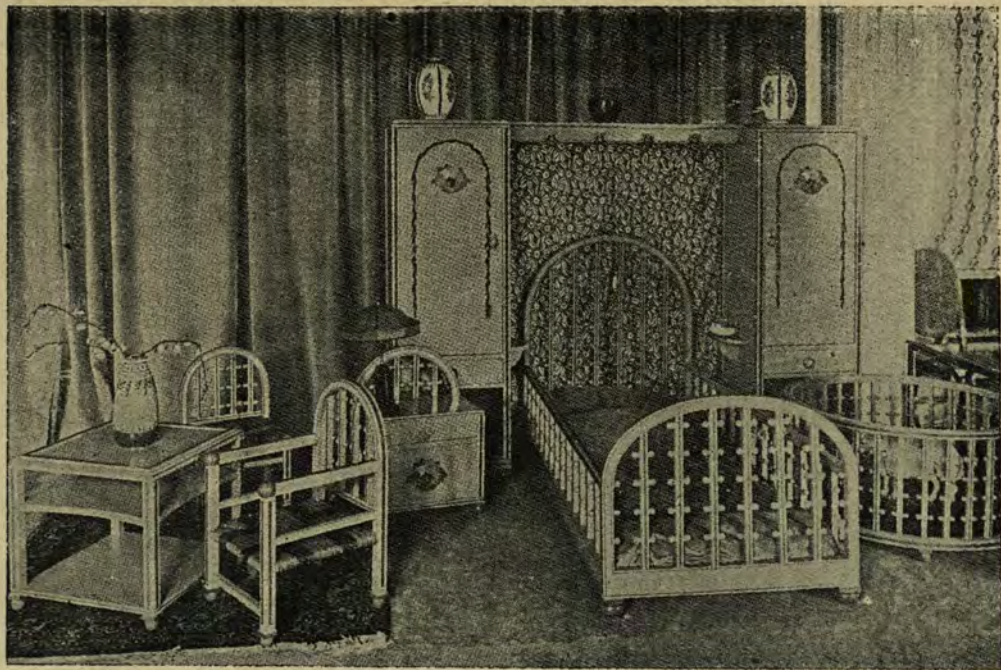
Gabinet do pracy wyposaża się zazwyczaj w biurko — ewentualnie stół, przy którym czyta się książki i czasopisma, przy ścianach grupuje się szafy lub półki na książki, a pośrodku rozmieszcza się wygodne fotele, zwane klubowymi, i kanapę. U stropu zazwyczaj świecznik taki, aby można nim oświetlić silniej lub słabiej cały gabinet. Na szafach lub półkach na książki — można porozmieszczać dla ozdoby wazony na kwiaty albo też jakieś dekoratywne majoliki lub porcelany. Posadzkę pokryć dywanem, harmonizującym z obiciem mebli albo neutralnym sukniem barwy, np. bordowej lub zblakło niebieskiej.

Najmniej zagadnień stosunkowo nastęcza sypialnia, tem bardziej, że z powodu braku miejsca musi w niej oprócz łóżek umieścić się szafy na bieliznę i ubranie. Pod światło należy ustawić toaletę, na niej rozmieścić potrzebne i niezbędne przedmioty, flakony (gładkie szkło lub kryształ), i na tem poprzestać. Ścian nie ozdobić żadnemi niepotrzebnymi obrazami, bo to tylko zbiorowisko pyłu i innych nieczystości. Lampa t. zw. ampla o świetle przyćmionem nie rażącym — miłe dla oka jest światło fioletowe (nigdy czerwone)!

Pokój bawialny z natury rzeczy powinien być dość obszerny i przestronny, zwłaszcza o ile mieści się w nim oprócz garnituru jeszcze fortepian. W salonie ustawia się obecnie często wracającą do uznania serwantkę, sympatyczną oszkloną szafkę, w której na półkach gromadzi się najmiłsze drobiazgi i pamiątki domowe. A więc miłe figurynki z porcelany, sreberka drobne, minjatury, bibeloty, nipy — jednym słowem: same cacka. Świecznik odpowiednio wielki, naturalnie, miłe na oko działa kryształ, choć również przyjemny bywa świecznik z brązu, przypominający w konstrukcji staro-holenderskie lub żydowskie. Ściany można ozdobić obrazami, zależnie od zamiłowania i upodobania współczesnemi lub starami. Ramy powinny być jednak jak najprostsze i jak najskromniejsze. Na posadzce porozrzucić odniehczenia barwne dywany wschodnie — meble rozmieścić swobodnie tak, aby była wolna przestrzeń do przechodzenia i poruszania się. Kształty ich powinny być wygodne, spokojne w linjach, a obicia jak najlepiej dobrane do materiału, z jakiego je zrobiono. Najlepiej działa zawsze na oko spokój linij, harmonja barw i celowość w doborze i rozmieszczeniu przedmiotów.

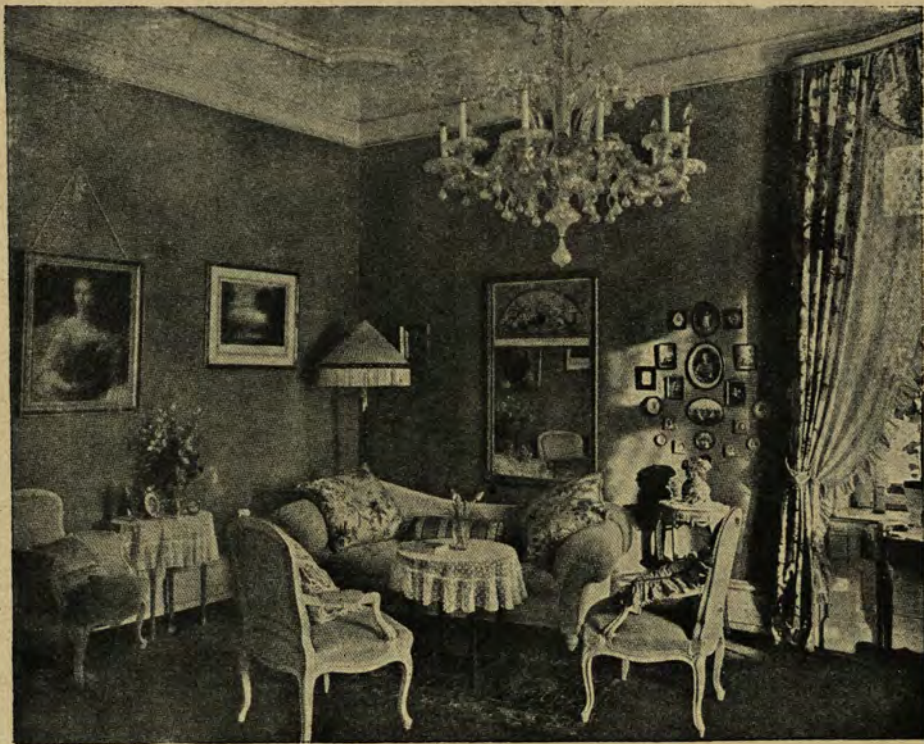
W przeciętnie dostatnim domu nie powinno zabraknąć pokoju dzieciennego. Urządzenie jego winno posiadać meble o zaokrąglonych brzegach, najlepiej lakierowane na biało, emaljowanym lakierem, podobnie jak dolna część ścian. Ściany ozdobić barwnymi obrazkami, malowanemi dwuwymiarowo, a na stole i podłodze zasłanej miękką matą lub linoleum zostawić swobodną przestrzeń do zabawy.

Tak ukształtowane mieszkanie, nawet najskromniejsze, będzie nosiło na sobie piętno prawdziwej kultury i dobrego



POKÓJ DZIECIĘCY

<http://rcin.org.pl>



<http://rcin.org.pl>
SYPIALNIA

smaku. Piękno będzie bowiem nie wynikiem bogactwa i kosztowności mebli i poszczególnych materiałów lecz doboru barw, linii i kształtów. Dlatego firanki w pokojach przy oknach powinny być lekkie, jasne, łatwo dające się czyścić a tak urządzone, żeby z łatwością można zasunąć je na całe okno. Na drzwiach gdzie konieczne — dobrze zawiesić portjery sukienne, albo aksamitne tak, aby można w razie potrzeby zasłonić niemi drzwi. W barwach powinno się je zastosować do zasadniczego tonu danego pokoju.

Żadnego mieszkania nie można sobie wyobrazić bez pewnych przedmiotów o charakterze czysto zdobniczym i dekoratywnym. W ich nabywaniu należy przestrzegać również zasady prostoty i celowości form. A więc nie kupować np. kałamarzy w postaci butów, trupich głów lub samochodów, lecz najlepiej nabyć kałamarz z masywnego szkła, które się da łatwo oczyścić lub w czystości utrzymać. To samo odnosi się do wszelkich innych drobiazgów. Unikać należy wszelakich fałszerstw estetycznych, a więc np. puharów z łusek granatu, z gipsu barwionego na bronz lub srebro, maszynowych haftów, lub innych wszystkich drobiazgów, udających to, czem nie są i nie powinny być w swej istocie.

To samo odnieść należy do wszystkich innych ozdób lub przedmiotów codziennej potrzeby. Lepiej nie kupować wiele — ale to, co się nabywa, to istotnie winno posiadać wartość estetyczną. Dzisiejszy przemysł artystyczny stoi bardzo wysoko, zwłaszcza wyroby ze srebra, porcelany, skóry. Unikać przedmiotów nadmiernie a dziwacznie zdobionych! Pudełko na cygara winno być pudłem a nie jakimś szwajcarskim domkiem z bocianem i studnią!

W ostatnich czasach snobizm warstw posiadających zaczął się lubować w antykach, meblach, obrazach i drobnych przedmiotach. Tu ostrożność i czujność jak największa wskazana. Nie wszystko bowiem, co jest antykiem, musi być piękne, a nie wszystko również, co za antyk bywa sprzedawane lub nabywane, jest nim w istocie! Porada fachowca i to uczciwego w tej mierze niezbędna.

Wreszcie słówko jeszcze o jednej modzie, bardzo rozpowszechnionej — o ludowości. Panuje ona u nas już prawie trzy dziesiątki lat, a nadużywa się jej chętnie na każdym

kroku w stroju, w zdobnictwie, w meblarstwie, w poezji i malarstwie. Nie chcę przez to ani na chwilę nic złego powiedzieć o samej twórczości ludowej, którą bardzo wysoko cenię pod wieloma względami. Uważałbym jednak, że sztuka jest wyrazem środowiska. Dlatego to bardzo pięknie może wyglądać świetlica dworku, przyozdobiona meblami z jesionu i ubarwiona kilimami albo wełniakami łowickimi — niekoniecznie piękny jednak musi być fortepian, przykryty chustką, fabrycznie drukowaną w ludowe wzory.

W tej mierze potrzebny wielki takt artystyczny, przesada bowiem razi i przechodzi w dziwaczną afektację.

Niechaj tych parę bezpretensjonalnych uwag przyczyni się do zastanowienia się nad niejednym w urządzeniu wnętrza mieszkań, bo wyczerpać tematu tak wielostronnego i obszernego niepodobna na paru stronicach.

To są zagadnienia bardzo skomplikowane — bardzo dalekie od tej łatwości i prostoty, jaką pozornie posiadają.

SMUKŁA SYLWETKA

Oryginalnie i metodycznie zestawiony zbiór codziennych ćwiczeń fizycznych

Wczasach, w których sporty i wogóle ćwiczenia fizyczne zdołały zainteresować świat cały, a raczej — nazwijmy to po imieniu — wszły w modę, łatwo jest przekonać piękną połowę rodu ludzkiego o ich wielostronnych korzyściach.

A ponieważ ta sama wszechwładna, wyższa siła nakazuje w ostatnich latach smukłość członków, zatem nie ma umartwienia, któremu nie poddałaby się modna Pani, byle osiągnąć piękną linię. I może niejednokrotnie nie tyle zależy jej na prawdziwej piękności — ile na sprawianiu wrażenia istoty nawskróś nowoczesnej, tej, która idzie z prądem, patrzy w jutro — a wczoraj już nawet znać nie chce. Bo dzisiejszą kobietę czaruje wszystko nowe, to co się właśnie zjawiało — i to, co dopiero w drodze.

Skoro więc pełne kształty, jako wyraz piękna kobiecego ciała, należą do wczoraj — któraż dzisiejsza kobieta zniosłaby je u siebie? Wszak rozumie dobrze, że smukłość jest dziś synonimem młodości a utrata wiotkiej linii, to niedowołalne pożegnanie się z młodzieńczym wyglądem.

Ale i formy zwalczania obfitości kształtów uległy zupełnej zmianie. Wszelkie pigułki, sole, ziółka, kąpiele ściągające — przy równoczesnem objadaniu się, sypianiu do późna z rana i po obiedzie — znikły z horyzontu i budzą pobłażliwy uśmieszek u młodego pokolenia. Tak walczyły z nieubłaganym wrogiem piękności wczorajsze kobiety i często ze szkodą dla zdrowia i urody. Dziś — pocóż to, skoro znamy środki naturalne, przynoszące prócz smukłości równocześnie zdrowie i humor.

Ćwiczenia fizyczne i rozsądna dieta są temi prostymi środkami, które prowadzą niezawodnie do upragnionego celu.

Przyczyny tycia są rozliczne. W pierwszym rzędzie lenistwo. Następnie brak ruchu i powietrza, siedzący tryb życia, przeładowywanie żołądka potrawami zbyt tłustymi, mącznymi i słodocznymi. Ale nawet przy ruchliwym i higienicznym trybie życia wytwarza się tendencja do tycia w 2 przypadkach, a mianowicie: w okresie przejściowym i po niektórych operacjach kobiecych.

Otyłość utrudnia swobodę ruchów, a poza nieestetyczną stroną zewnętrzną powoduje różne niemiłe przypadłości: krótki oddech, nadmierne transpirowanie skóry, cierpienia kiszek i wątroby, otłuszczenie serca, leniwe krążenie krwi, przedwczesne starzenie się, zły humor, niezadowolenie z siebie i t. p. Często nawet przybierając śmieszne formy, pobudza bliźnich do wyładowywania złośliwych uwag bądź w słowie, bądź w karykaturze.

Dosyć to chyba powodów do bronienia się przed nią, jak przed niebezpiecznym wrogiem lub grzechem śmiertelnym.

Należy zatem przedewszystkiem nie dopuszczać do tycia, zapobiegać mu — a zaraz przy pierwszych niepokojących oznakach reagować dietą i zdwojonym ruchem. Dla przekonania się ile w tym prawdy, można na próbę zważyć się przed ćwiczeniami i po nich — przed dłuższą, pieszą wycieczką i po niej.

Dowodem wartości ćwiczeń fizycznych, jako środka zapobiegającego tyciu jest tryb życia artystek filmowych, które prócz sportów pilnie przestrzegają codziennego treningu gimnastycznego.

Tak w sporcie, jak i w gimnastyce najważniejszą zasadą powinno być unikanie przesady i przemęczenia. Ćwiczenia trzeba dobierać umiejętnie, zależnie od indywidualnych potrzeb i braków ciała. Dlatego też niewolnicze wykonywanie jakiegoś systemu w całości nie zawsze jest wskazane, zwłaszcza że niema takich uniwersalnych, któreby dla każdego były odpowiednie.

Znawcy wychowania fizycznego twierdzą, że niema specjalnych, odłuszczających ćwiczeń, lecz, że wogóle ruch

fizyczny utrzymuje członki w smukłości i elastyczności, byle był systematycznie uprawiany i w dostatecznej ilości dostarczany organizmowi.

Nie wolno również doprowadzać do zbyt szybkiego zeszcuplenia, gdyż taka gwałtowna utrata wagi powoduje zwiotczenie skóry, zmarszczki i fałdy.

Ćwiczenia dla kobiet muszą się w niejednym różnić od męskich, nie tylko ze względów natury fizjologicznej lecz i dlatego, że mężczyźnie potrzebny jest poniekąd inny rodzaj sprawności fizycznej w walce o byt, aniżeli kobiecie, jako matce przyszłych dzieci.

Podany na tablicach 1—17 porządek ćwiczeń, którego należy się trzymać, obowiązuje ze względu na fizjologję. Przy poszczególnych ruchach nie wolno zaniedbywać zasady naprzemianstronności, a więc np. ruch, wykonywany lewą nogą, obowiązuje również prawą i to w tej samej ilości ruchów. Zaczynać zawsze lewą stroną ciała.

Oprócz załączonych ćwiczeń — zaleca się chód, bieg zwykły i na palcach. Chód jest ruchem uspokajającym czynność płuc i serca, dlatego należy go stosować przed i po biegu.

Spis ćwiczeń.

1. *Prawidłowa postawa pierwotna, t. j. ta, z której wychodzi się do każdego ćwiczenia.*

2. *Wypad. Ciężar ciała spoczywa na nodze wykonywającej wypad.*

3. *Głęboki przysiad. Kolana silnie zgięte, stopy oparte na palcach, pięty złączone.*

4. *Skłon tułowia wprzód — ramiona wzniesione w górę.*

5. *Skłon tułowia wbok — w lewo i w prawo. Ramiona energicznie wyprostowane w linii poziomej.*

6. *Skłon tułowia wstecz — przeważnie w kręgach piersiowych — ramiona wzniesione w górę.*

7. *Zwis. Ćwiczenia w zwisach polegają na tem, że ciężar całego ciała lub pewna część jego spoczywa w czasie opadań i wznoszeń się na ramionach i rękach.*

8. *Ćwiczenie równoważne. Chód na brzegu odwróconej ławeczki, deski, po waziutkiej kładce i t. p.*

9. *Utrzymanie równowagi w chodzie z jakimś przedmiotem na głowie. Na całych stopach i na palcach.*

10. Unoszenie tułowia z pozycji leżącej; pracują mięśnie karku, łopatek i grzbietu.

11. Ćwiczenie mięśni powłok brzusznych. Powolne unoszenie nóg z leżącej, wyprostowanej pozycji — następnie powolne unoszenie tułowia, z równoczesnem wyciągnięciem ramion ku przodowi.

12. Naprzemianstronne skłony tułowia w bok — w lewo i w prawo.

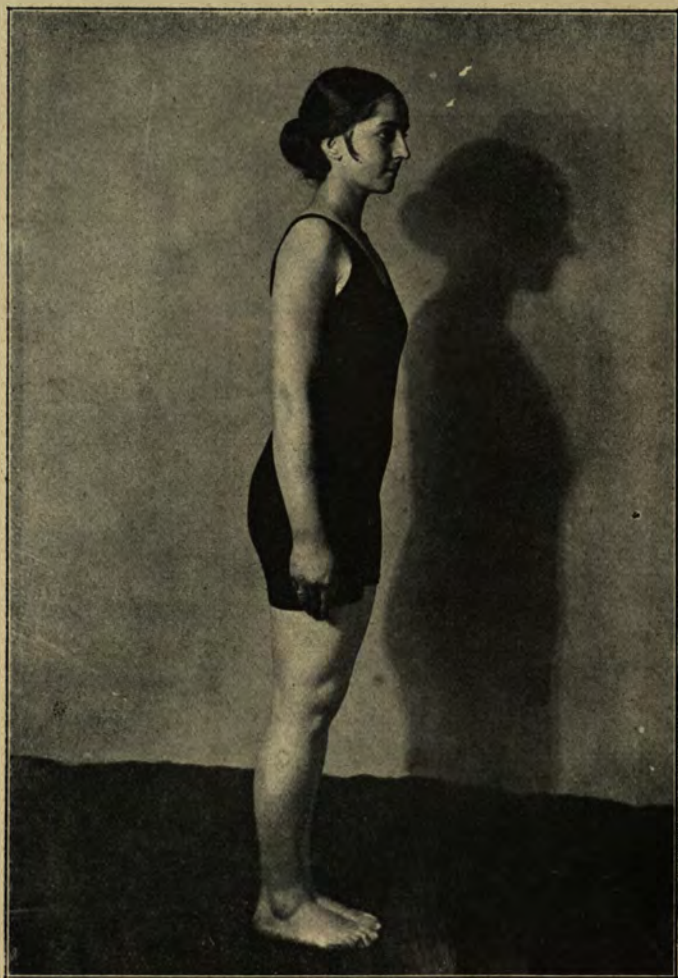
13. Skoki i biegi. Przygotowanie do skoku; każdy skok składa się z 3 części: z odbicia się, lotu i doskoku. — Przy biegu opada się lekko i sprężyste na przednią część stóp. Postawa wyprostowana — ramiona i ręce blisko ciała, poruszają się swobodnie w stawach barkowych.

14. Skok przez linewkę. Jest to ćwiczenie nieskomplikowane, jedyne do gimnastyki pokojowej w braku przyrządów. Wpływa niezwykle dodatnio na mięśnie nóg, powłok brzusznych i na wytrzymałość oddechu.

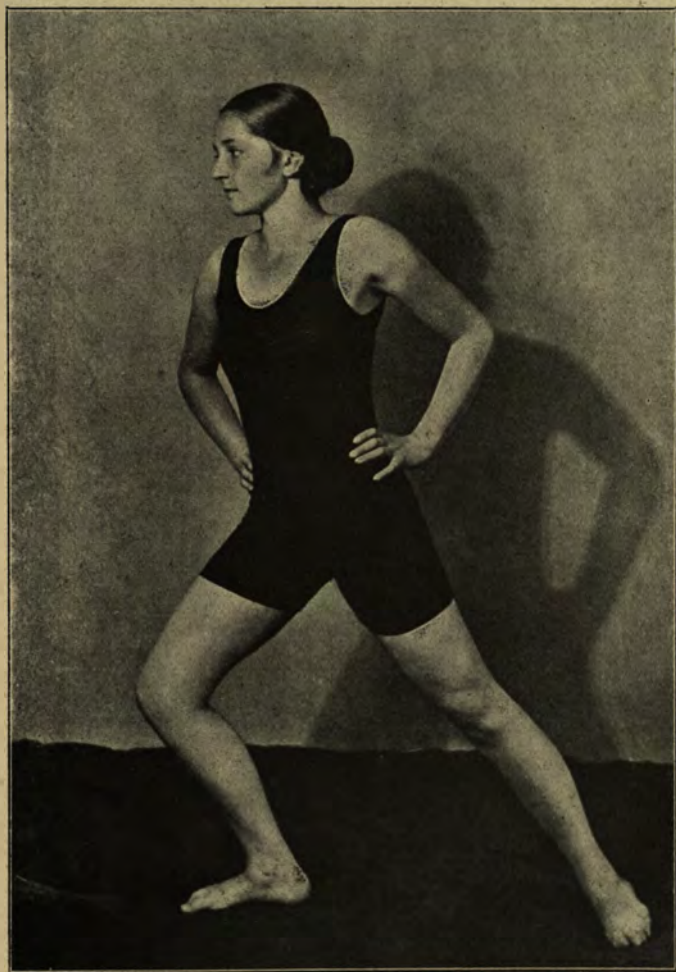
15. Kolejne zginanie nóg w kolanach i wznoszenie ich najwyżej, jak się da.

16. Ruch wahadłowy nogą wprzód i wstecz; lewą i prawą naprzemian.

17. Wyrzut ramion; wyjść z pozycji rąk na piersiach i wyrzucać je: w bok, wprzód, w górę, wdół — za każdym wyrzutem wracając do pozycji rąk na piersiach.



1. Prawidłowa postawa pierwotna, t. j. ta, z której wychodzi się do każdego ćwiczenia.



2. Wypad. Ciężar ciała spoczywa na nodze wykonywającej wypad.



3. Głęboki przysiad. Kolana silnie zgięte, stopy oparte na palcach, pięty złączone.



4. Skłon tułowia wprzód — ramiona wzniesione w górę.

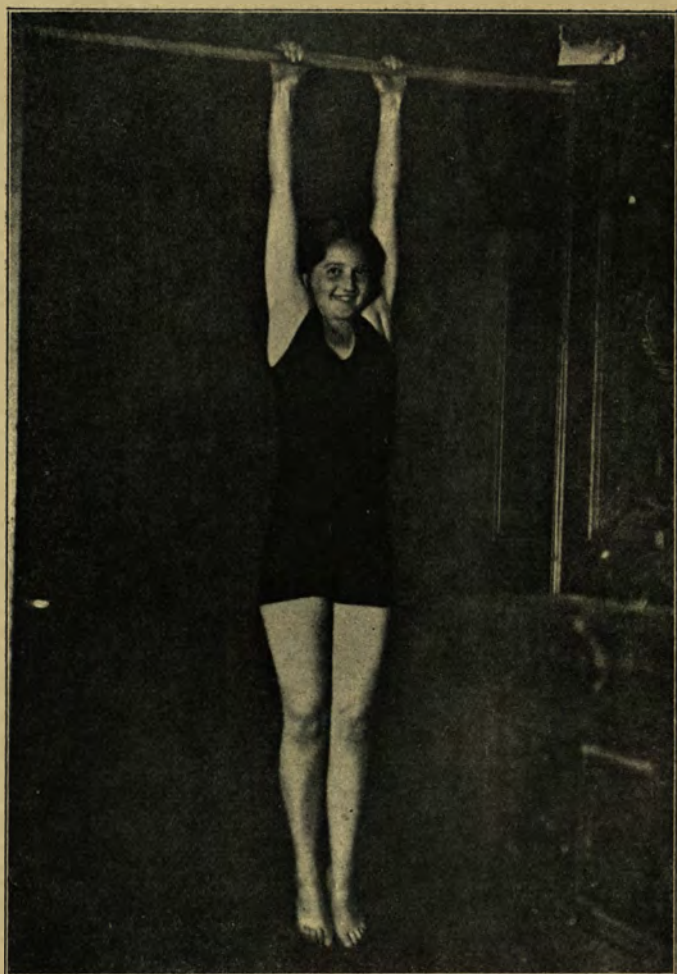


5. Skłon tułowia w bok — w lewo i w prawo. Ramiona energicznie wyprostowane w linii poziomej.



6. Skłon tułowia wstecz — przeważnie w kręgach piersiowych —
ramiona wzniesione w górę,

<http://rcin.org.pl>



7. Zwis. Ćwiczenia w zwisach polegają na tem, że ciężar całego ciała lub pewna część jego spoczywa w czasie opadań i wznoszeń się na ramionach i rękach.

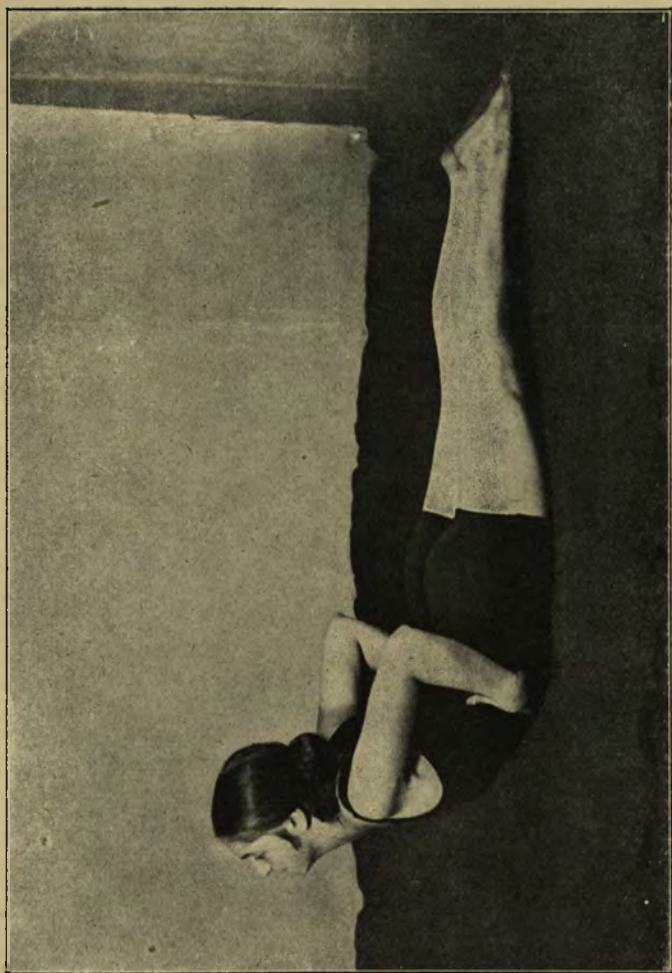
<http://rcin.org.pl>



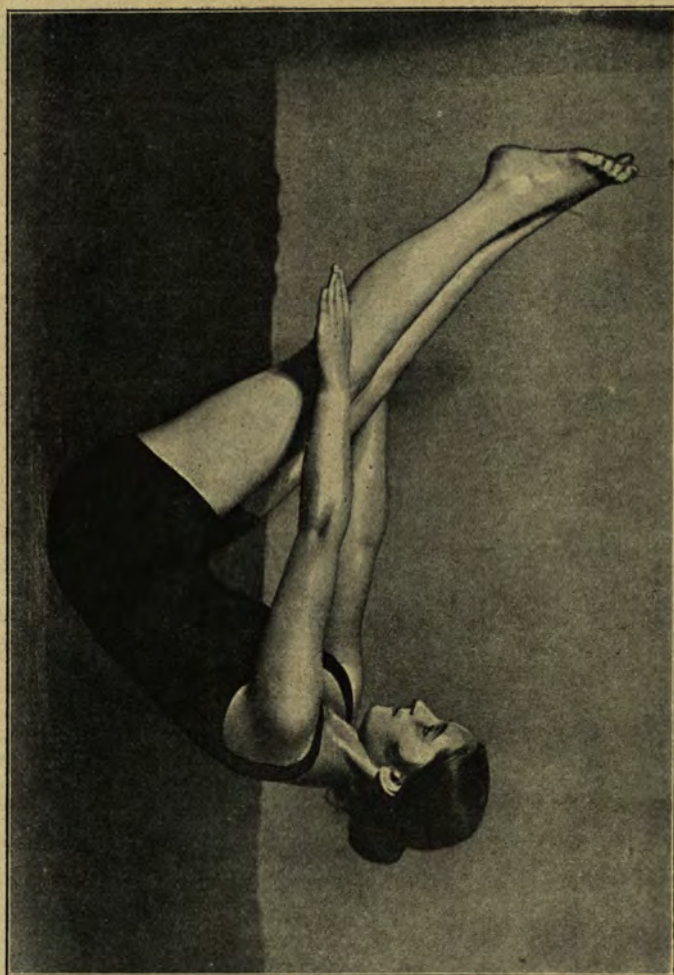
8. Ćwiczenia równoważne. Chód na brzegu odwróconej ławeczki, deski, po wążiutkiej kładce i t. p.



9. Utrzymanie równowagi w chodzie z jakimś przedmiotem na głowie. Na całych stopach i na palcach.



10. Unoszenie tułowia z pozycji leżącej; pracują mięśnie karku, łopatek i grzbietu.



11. Ćwiczenie mięśni powłok brzusznych. Powolne unoszenie nóg z leżącej, wyprostowanej pozycji — następnie powolne unoszenie tułowia, z równoczesnym wyciągnięciem ramion ku przodowi.



12. Naprzemianstronne skłony tułowia w bok — w lewo i w prawo.



13. Skoki i biegi. Przygotowanie do skoku; każdy skok składa się z 3 części: z odbicia się, lotu i doskoku. — Przy biegu opada się lekko i sprężyście na przednie części stóp. Postawa wyprostowana, ramiona i ręce blisko ciała, poruszają się swobodnie w stawach barkowych.



14. Skok przez linewkę. Jest to ćwiczenie nieskomplikowane, jedyne do gimnastyki pokojowej w braku przyrządów. Wpływa niezwykle dodatnio na mięśnie nóg, powłok brzusznych i na wytrzymałość oddechu.



15. Kolejne zginanie nóg w kolanach i unoszenie ich najwyżej, jak się da.



16. Ruch wahadłowy nogą wprzód i wstecz; lewą i prawą naprzemian.



17. Wyrzut ramion; wyjść z pozycji rąk na piersiach i wyrzucać je: w bok, wprzód, w górę, wdół — za każdym wyrzutem wracając do pozycji rąk na piersiach.

PIELĘGNOWANIE URODY

CZĘŚĆ II*)

Podobać się a być piękną — to często dwie zupełnie różne rzeczy. Współczesny człowiek wcale nie wymaga klasycznych rysów i posagowych kształtów. Inne wartości ujarzmiają go i przykuwają uwagę jego. Pragnie on, ażeby żywe ciało, dostępne fizycznym oczom, prześwietlone było życiem wewnętrznym, które oczyma duszy tak trudno dostrzec i rozpoznać.

Prąd chwili.

Ponad poważne, klasyczne piękno wynosi prąd chwili wdzięk i smukłość wygimnastykowanego ciała, zwinność i grację ruchów, świeżość cery, blask mądrego spojrzenia, wesołość, dowcip, giętkość i wielostronność umysłu. Wszystkie te warunki możliwe są do zdobycia przy pewnej sumie umiejętnych starań.

*) Część I. umieszczona w „Pierwszym Almanachu Świata Kobięcego“ uwzględnia: drobiazgowie pielęgnowanie skóry wraz z umiejętnym myciem, kąpielami, naparzaniem i t. p.; zapobieganie i leczenie rozmaitych wad kosmetycznych, jak: sucha i tłusta skóra, wągry, wypryski, zmarszczki, piegi, opalenizna, czerwoność i odmrożenie nosa, pielęgnowanie rąk, piersi, włosów, postępowanie przy otyłości i szczupłości; na zakończenie zawiera wskazówki na temat zapobiegania starzeniu się wraz z podaniem zasadniczych warunków higieny duszy i ciała. Całość uzupełniają wypróbowane recepty.



Każda kobieta może się podobać.

Zaryzykuję też śmiało zdanie, że każda kobieta może się podobać i mieć powodzenie, o ile zrozumie na czym ono polega i świadomie popracuje nad sobą. — Oczywiście, wszelkie wrodzone kalectwa i zniekształcenia stanowią

wyjątek, jakkolwiek i na tem polu operacje plastyczne święcą niemałe triumfy.

Najlepszy list polecający.

Staranny i niły wygląd zewnętrzny — dostępny zresztą każdemu — to najlepszy list polecający wśród ludzi. Zwykle bowiem o wrażeniu, jakie wywieramy na drugich, rozstrzyga w pierwszej chwili nie nasza istotna wartość wewnętrzna, lecz przeciwnie pewne szczegóły zewnętrzne.

Jedno z największych nieporozumień.

Poważną przeszkodą na drodze do pracy nad sobą w tym kierunku i jednym z największych nieporozumień było z gruntu mylne przekonanie, że urok może być jedynie darem przyrody. Nic fałszywszego ponad to twierdzenie. Gdyby starania o piękność i estetyczny wygląd wcielone były w program wychowania od lat dziecięcych — procent kobiet brzydkich i rozczarowanych do życia zmalałby do minimum. Ale do tego musiałyby matki i wychowawczynie same być odpowiednio uświadomione i wyszkolone w tym kierunku.

Mało czasu i małe koszty.

W rozmowach na temat kultury fizycznej słyszy się stosunkowo bardzo często odpowiedź: ja nie mam na to czasu — albo: to tyle kosztuje. W tych pojęciach leży jeśli już nie omyłka, jeśli nie wmawianie w siebie czegoś, co jest wpływem lenistwa lub braku energii — to w każdym razie głębokie niezrozumienie istoty racjonalnego pielęgnowania ciała.

Trzeba umieć chcieć i świadomie dążyć do celu.

Krótki czas potrzebny na ten cel znajdzie każda kobieta, która potrafi zdobyć się na akt woli i świadomie a planowo zechce dążyć do celu. Woszty zaś codziennych zabiegów pozostaną niezmienione, gdyż nie chodzi o kosztowne kosmetyki, ale o indywidualny dobór środków niezbędnych

do codziennej toalety, o systematyczną czystość i higieniczny tryb życia. I tak np. zamiast bezkrytycznie nabywać nieodpowiednie mydła, tłuszcze, proszki — zastanowić się nad właściwościami i potrzebami skóry i od nich uzależnić kupno. W ten sposób przy tych samych wydatkach wynik będzie niezrównanie lepszy.

* * *

SRODKI POMOCNICZE

Przedewszystkie zwierciadło. Znany to fakt, że poznanie swych wad i usterek najprędzej prowadzi do ich usunięcia, do pracy nad zmianą na lepsze.

Zwierciadło najkompetentniejszym doradcą i pomocnikiem.

Jako przedmiot codziennego użytku znajduje się w pokoju każdej kobiety — nie naraża zatem na wydatek. Zaletą jego wprost niedoścignioną i nigdy dosyć niedocenianą jest bezwzględna prawdomówność, której w tym stopniu od nikogo oczekiwać nie możemy. Bliscy i życzliwi patrzą zwykle przez różowe okulary uczucia, albo nie chcą nam robić przykrości. Złośliwi lubią rozmyślnie w błąd wprowadzać. Jedyne zwierciadło jest szczere i wiernie oddaje rzeczywistość, bez pochlebstw i bez złośliwości — a za to z najwyższą dyskrecją, niezdolną do zdrady. Ażeby zaś mogło tego rodzaju usługę oddawać bez zarzutu — powinno być najlepszej jakości, właścicielka zaś jego musi umieć patrzeć krytycznie i bezstronnie.

Używanie zwierciadła.

Mieć wyborowe, dokładne zwierciadło — to jeszcze nie dosyć. Trzeba umieć posługiwać się niem. Badać twarz w pełnym, ostrem świetle — w wszystkich bocznych oświetleniach — mieć je w pobliżu przy czytaniu, pisaniu, robotach ręcznych i wogóle obserwować siebie w czasie drob-

nych zajęć domowych. Badać uważnie układ policzków, ust, szyi — wogóle mimowolną mimikę.

Nieoczekiwane wyniki.

Obserwacje tego rodzaju dają nieoczekiwane wyniki. Zmarszczone czoło, tworzenie się fałdów na twarzy i szyi, zaciśnięte lub otwarte usta, mrużenie oczu, załamane się linii podbródkowej, zły układ ramion — oto co ku swemu przerażeniu odkryje studująca siebie Pani. Niepokój zaś jej spotęguje świadomość, że te chwilowe, mimiczne zmiany utrwalają się zczasem i powoli a konsekwentnie modelują rysy na niekorzyść. Trzeba zatem pracować nad opanowaniem niepotrzebnych grymasów — w czym najlepszym pomocnikiem jest zwierciadło.

Prócz estetycznych — zdrowotne względy.

Na twarzy odbijają się zwykle pierwsze oznaki choroby będącej w stadium początkowym, której symptomów organizm jeszcze nie zaakcentował wyraźnie. Mętne oczy, żółta lub blada cera, cienie pod oczyma, znużony wyraz — wszystko to mówi, że coś jest nie w porządku. Takie drobne ostrzeżenie w zwierciadle może — zwróciwszy uwagę na niedomagania — zatrzymać chorobę w rozwoju przez zastosowanie odpowiednich środków.

Mydła, tłuszcze, wody, proszki i tp. niezbędne środki toaletowe.

Poza zwierciadłem istnieje cały szereg rzeczy potrzebnych przy codziennej toalecie. Wszystkie — jak już zostało zaznaczone — muszą być dobrane wedle indywidualnych potrzeb. Mydło, jakiś obojętny tłuszcz, woda kolońska — proszek lub krem do zębów, woda i szczoteczka — pilnik, nożyczki, proszek i szczoteczka do paznokci — miękkie ręczniki do osuszania twarzy, szorstkie do nacierania ciała, zamiast niehigienicznej gąbki miękka rękawica z tkaniny éponge — zamiast mydła jajo lub otrąbki do mycia twarzy, shampooon do mycia włosów — oto mniej więcej środki pomocnicze niezbędne przy starannej toalecie.

Obalony przesąd.

Żadnych drogich kremów, emulsji, wód toaletowych, masek i t. p. kupnych preparatów nie trzeba, z czego wynika, że przesąd o kosztowności zabiegów zostaje obalony.



Inna rzecz, gdy chodzi o zwalczanie jakichś chorób lub błędów skóry — my jednak zajmujemy się zapobiegawczym pielęgnowaniem ciała w stanie normalnym. Ale nawet i na liczne usterki lub wady podane są — tak w części I. jak II. —

odpowiednie recepty, pozwalające na sporządzenie środków leczniczych tanim kosztem, bo w domu.

* * *

OCZY

Przez oczy przeziiera ku nam odblask życia wewnętrznego, stopień inteligencji, zalety lub wady charakteru. Ich wyraz i spojrzenie działają na nas nieodparcie. Mają one swoją mowę, która jakkolwiek bezgłośna, niemniej jednak porywa nas równie suggestywnie, jak żywe słowo.

Wurunki piękności oczu.

Prawdziwie piękne oczy poza normalną budową muszą być zdrowe, czyste, pełne blasku i śmiało spoglądać przed siebie. Muszą współżyć z tem, co się dokoła dzieje i zmieniać wyraz zależnie od zdarzeń przeżywanych. Nigdy nie zainteresują i nie ujmą oczy spoglądające tępo, ospale, leniwo — oczy matowe, bez wyrazu, bez indywidualnego zabarwienia.

Mowa oczu.

Twardy, odpychający, nieżyczliwy wyraz psuje nawet skąd inąd piękne oczy i budzi nieufność lub niechęć. Tak samo przenikliwe a uporczywe wpatrywanie się nie wznieca uczuć sympatji. Niema mowa oczu jest zatem wiarygodniejsza od słów, które tak łatwo potrafią ukryć myśli.

Pielęgnowanie oczu.

Mało kto wie cośkolwiek o szanowaniu i pielęgnowaniu oczu. Wystarczy zazwyczaj stwierdzenie faktu, że ktoś ma brzydkie lub piękne oczy — i na tem koniec. A przecież warto tym przedziwnym instrumentom w naszym organizmie poświęcić nieco więcej uwagi, są one bowiem źródłem wielkich radości naszego życia i zarazem nieocenionych

korzyści praktycznych. Im zawdzięczamy rozpoznawanie barw, możliwość obcowania z przyrodą i dziełami sztuki; one nas uczą rozpoznawania i umiłowania piękna w każdej formie. Z ich pomocą czytamy, piszemy, poruszamy się swobodnie i dokonywamy wszelkiej pracy. Są wierne, niestrudzone, zawsze na usługi. Należy się więc im za to pewna troskliwość i względy.

Środki ostrożności.

Oczy strzec trzeba pilnie przed przemęczeniem, nie czytać przy słabem świetle i w pozycji leżącej, w pociągu, w tramwaju, nie przecierać palcami lub używaną chustką do nosa, nie patrzeć wprost w słońce, ani w jaskrawe światło. Natomiast dbać o należyty wypoczynek dla nich; wśród pracy często przymykać powieki, chociażby na kilka sekund, a potem spoglądać wdal z ominięciem najbliższych przedmiotów i drobnych szczegółów. Przy czytaniu, pisaniu, rysowaniu i t. p. mieć zawsze światło od lewej strony. Na precyzyjne roboty ręczne można sobie pozwolić jedynie wtedy, gdy wzrok jest normalny i silny. Po dokonaniu natężającej pracy dobrze jest zamknąć je na parę minut a potem odświeżyć gorącymi i zimnemi okładami. Czyściutki, sprany kawałek płótna złożyć równo kilkakrotnie, zanurzyć w dobrze gorącej wodzie, wycisnąć i przyłożyć na zamknięte oczy. To samo z zimną wodą — i tak trzykrotnie naprzemian. Następnie osuszyć delikatnie, unikając tarcia i znowu zamknąć na parę minut. Oczywiście, trzeba leżeć przez czas rwania zabiegu, pod którego wpływem znużenie znika, jak pod dotknięciem różdżki czarodziejskiej.

Krótki lub daleki wzrok.

W obu tych przypadkach konieczne są szkła, umiejętnie dobrane przez lekarza specjalistę. Zaniedbanie tego mści się na oczach, powoduje bole głowy, neuralgje i inne przykre objawy. Każda najdrobniejsza nawet zmiana w oczach wymaga opieki lekarskiej.

Zaczerwienione powieki.

Zaczerwienienie powiek, o ile nie pochodzi z jakiejś choroby oczu lecz ze znużenia, z natężenia przy pracy, z bezsenności — usuwają wyżej opisane okłady — zwilżane wieczorem czystą wódką — i przemywane wodą koprową.

Wymywanie obcych ciał z oczu.

Gdy jakieś drobne nieczystości przedostaną się do oka, nie wolno przez tarcie próbować je wydalić. Najlepiej przyciągnąć lekko górną powiekę na dolną a gałkę oczną zwrócić do nasady nosa, czyli patrzeć ku wewnątrz, czyli ku nosowi. W dużej ilości przypadków nieczystość wypłynie sama. Jeśliby zaś ten zabieg zawiódł — wówczas trzeba górną powiekę podnieść lub nawet wywrócić i czyściutkim zwilżonym kawałkiem batysty delikatnie wyjąć drobiazg.

Jęczmień.

Zaraz w początkach formowania się jęczmienia przyłożyć kataplazm z bułki namoczonej w gorącym mleku — tak gorący, jak tylko można wytrzymać — i zmieniać go co 10 minut. Oko zawiązać i nie wychodzić na powietrze. W przeciągu dnia jęczmień nabierze i samorzutnie pęknie. Środkiem zapobiegającym tworzeniu się jęczmieni jest codzienne wcieranie w brzegi powiek maści z żółtego precipitatu (hydragiri praecip. flavi 0,2 g na 5 g wazeliny).

Kąpiele oczu.

Brane codziennie odświeżają oczy. Woda nie może być za zimna; najodpowiedniejsza o ciepłocie pokojowej, z dodatkiem odrobiny boraksu lub soli. Prosty i wygodny sposób brania tych kąpeli jest następujący: kieliszek do wina wypełnić wodą równo z brzegiem, zanurzyć oko, poczem otwierać i zamykać je w wodzie. Zaznaczyć tu trzeba, że nie każde oko znosi dobrze kąpiele. Należy więc wypróbować i stosować je zależnie od wyniku.

Blask oczu i sztuczne środki.

Wszelkie środki używane do nadania sztucznego blasku oczom są zgubne w skutkach. Tak beladona i atropina jak arsenik (wewnętrznie) stosowane w tym celu, dają wprawdzie piękny efekt chwilowy, ale z czasem spowodzić mogą ciężkie schorzenia oczu a chronienie oczu przed ostreми wprawdzie silnie — jednak nikogo nie złudzi ich sztuczny blask nawet ślepotę. Poza tem oczy zakropione temi środkami błyszczą i jakby szklane spojrzenie.

*Naturalne środki.*

Do nich należą: gimnastyka oczu — pobudzenie obiegu krwi — ruchliwy tryb życia — nienadwężanie wzroku — częste przymykanie powiek w okresie pracy — spoglądanie wdal — kontrastami świetlnymi — spanie

w ciemnym pokoju z głową umieszczoną nie nawprost okna.

* * *

BRWI I RZĘSY

Ładnie zarysowane ciemne brwi i bujne rzęsy uzupełniają piękność oczu — natomiast nikłe i jasne psują wrażenie. Porost ich można wzmóc sposobem praktykowanym przez Amerykanki. Ujmować włoski w 2 palce — wielki i wskazujący — i leciutko szarpać je kilkakrotnie. Jeżeli w początkach wyjdzie trochę włosków, nie trzeba się zrażać, gdyż na ich miejsce zaczną po krótkim czasie wyrastać gęste i dłuższe. Zabieg ten wykonywać 2 albo 3 razy w ty-

godniu — ale zaznaczam raz jeszcze — bardzo delikatnie i ostrożnie. Jest to pewien rodzaj masażu, którego skutek niezawodny. Prócz tego radzą niektórzy specjaliści natłuszczenie brwi i rzęs na noc olejkiem rycynowym, nakładanym miękką szczoteczką, oraz częste czesanie i szczotkowanie.

Wypadanie brwi i rzęsów.

Przyczyną bywa przemęczenie oczu, zapalenie powiek, gruczołów lub krawędzi powiek. Gorące okłady dają dobre wyniki; wspomaga je przemywanie powiek następującym płynem:

cienno zaparzonej herbaty 100 g
siarkanu chinowego 1 g.

Przyciemnianie brwi i rzęsów.

Wszelkie ołówki do brwi i rzęsów zostały w Ameryce już bardzo dawno zarzucone — a wielkie środowiska Europy poszły za nią. Tylko jeszcze na głuchej prowincji pokutuje ten niewygodny i zdradliwy zwyczaj. Dziś używa się do tego celu płynu „L'Oréal“. Jest łatwy w użyciu, trwa długo, przy myciu nie schodzi a barwi na wszystkie odcienie do czarnego włącznie.

* * *

„KURZE ŁAPKI“

Wielkiem utrapieniem kobiet są t. zw. „kurze łapki“ grupujące się w kącikach oczu. Nietylko wiek przynosi je z sobą; u osób młodych tworzą się wskutek nadwężenia oczu, łez, nieprzespanych nocy, wybitnej nerwowości i nagłego chudnięcia.

Leczenie.

Przedewszystkiem usunąć powyższe przyczyny — a już pod żadnym warunkiem nie dopuszczać do przemę-

czenia tak oczu, jak i całego organizmu. Przy pracy nie pochylać głowy, natomiast często odchyłać ją w tył i łagodnie przemykać — nie zaciskać — powieki.

Masaż.

Masaż stosowany w tym przypadku może być obowiązkowym środkiem. Jest to bowiem najdelikatniejsza forma masażu, która wymaga niezmiernie ostrożności i wyszkolonej ręki. Trwać może najdłużej 1—2 minut, jako leciuteńkie, ledwie wyczuwalne opukiwanie natłuszczonymi opuszkami palców. Zwiotczały i wysuszony naskórek nie znosi innej formy tego zabiegu. Wszelkie silne ruchy, głaskanie, szczypanie i t. p. pociągają za sobą przesuwanie się naskórka i tylko pogłębiają sieć fałdków. Po kilku lekcjach u siły fachowej może każda z pań zająć się sama masowaniem tej zagrożonej okolicy. Musi to być jednak wykonywane systematycznie i codziennie. Przyśpiesza skutek ogólny masaż twarzy, czoła i szyi, jako środek pobudzający intensywniejsze krążenie krwi.

Maseczki magnetyczne.

Z środków zewnętrznych godne są polecenia „maseczki magnetyczne“. Jest to ostatnia a bardzo doniosła zdobycz wiedzy kosmetycznej, o składnikach znakomicie odżywiających skórę. Nakładane w formie płynnej, tężejąc na twarzy, wypełniają i wyrównują najgłębszą sieć zmarszczek. Są u nas w handlu do nabycia.

* * *

USZY

Kosmetyka zdrowych uszu polega na systematycznych staraniach o czystość. Nagromadzenie się woskowiny i twardnienie jej prowadzi do przykrych zaburzeń, a czasem do przytępienia słuchu. Usuwać ją należy zatem często a posługiwać się przy tem zaokrąglonym przyrządkiem

z kości lub szyldkretu. Zarzucić raz na zawsze szpilki i ostro zakończone metalowe przyrządy.

Zaniedbane przypadki.

W zaniedbanych przypadkach, gdy już nastąpiło stwardnienie wydzielin, należy dla rozmiękczenia jej wpuścić do ucha odrobinę gliceryny z przymieszką alkoholu 3 na 1, albo roztwór złożony z 0.5 g węglańu sodowego na 20 g wody i gliceryny.

Zakładanie waty.

Niemądry zwyczaj zakładania waty do zdrowych uszu polega na nie wytrzymującym krytyki przesądzie o dobroczynnym wpływie takiego zwiłta waty na bole głowy, zębów i na inne dolegliwości. Natomiast upoważniają do tego zabiegu jedynie pewne rodzaje cierpień jak: neuralgja uszu, przy której sam dopływ powietrza powoduje silne bole, dalej katar środkowego ucha i inne poważne zmiany chorobowe.

Odstające uszy.

Odstające uszy nadają twarzy jakiś specjalnie niemiły, odpychający wyraz. Wprawdzie Panie mogą je zgrabnie zasłonić fryzurą, niemniej jednak często pragną wyzbyć się tej wady, tem bardziej, że nieraz towarzyszy jej znaczne powiększenie uszu.

U dorosłych.

W wieku dojrzałym jedyną radą jest operacja, która polega na wycięciu kawałeczków skóry i chrząstki. Celem jej nietylko usunięcie odstawania, ale zarazem zmniejszenie ucha.

U dzieci.

W okresie wczesnego dzieciństwa wystarczy stosowanie odpowiednich opasek, oczywiście podług wskazówek

i pod nadzorem lekarza. Zaznaczyć też trzeba, że tego rodzaju leczenie wymaga dłuższego czasu.

Przekłuwanie uszu.

Czynność ta wymaga skrupulatnej czystości, której zaniedbanie spowodować może długotrwałe ropienia, blizny a nawet zniekształcenia płatka usznego. Przed przekłuciem wytrzeć miejsce jodalkoholem, albo alkoholem absolutnym, a igłę i jedwab wyjałowić przez wygotowanie. Uważać, by nie przekłuć za nisko, ze względu na ciężar kolczyka. Nitkę zostawić 5—7 dni. Zakładanie w tym okresie innych kolczyków, aniżeli złotych spowodzić może zakażenie.

* * *

USTA

Spierzchnięte wargi.

Wargi podlegają często spierzchnięciu, popękaniu i wymagają wówczas obfitego natłuszczenia. Ażeby je utrzymać w dobrym stanie, należy unikać nadmiaru gorąca, wód do ust o ostrych drażniących składnikach — oblizywania i obgryzania. Do natłuszczenia używać czystej lanoliny, olejku migdałowego, albo pomady własnoręcznie przyrządzonej:

białego wosku	10 g
olejku migdałowego	30 g
esencji benzoesowej	4 g

Przy natłuszczeniu delikatnie masować od kącików ust ku środkowi.

Niekształtne usta.

Kształt warg można w wielu przypadkach poprawić. N. p. u dzieci, które trzymają usta otwarte, formuje się

czasem górna warga za krótka a dolna obwisa brzydko. Górną wargę można poprawić prostym sposobem: ująć ją w 2 palce (duży i wskazujący) i powoli a delikatnie przyciągać jak wdół, kilkakrotnie w ciągu dnia po 1—2 minut. Wy-
nik po pół roku. — Przy obwisłej wardze — masaż.

Półotwarte usta.

Najczęściej grzeszą w tem dzieci. Pilnować trzeba, ażeby oddechały przez nos, a gdyby wszelkie upomnienia nie skutkowały — zakładać przez kilka tygodni na nos opaskę pod brodę a wiązać na głowie, przyczem uważać, ażeby usta były szczelnie przymknięte. Przedtem należy dziecko poddać badaniu, czy nie zachodzą jakieś zmiany w nosie lub drogach oddechowych.

Za wąskie lub za grube i szerokie wargi.

W obu tych przypadkach dobre usługi oddaje masaż, elektryzowanie a w bardzo ciężkich — operacja plastyczna. Pozatem przy wąskich wargach popierać masaż wcieraniem środka wzmacniającego, przyrządzonego według recepty, podanej na str. 140.

Przy zbyt grubych polecają niektórzy lekarze wcieranie taniny.

Drobne pęcherzyki.

Zjawiają się często tak u dzieci, jak u dorosłych, na skutek drobniejszych zaburzeń w organizmie lub też w następstwie gorączki — czasem pozornie bez widocznej przyczyny. Są bolesne a przez obrzmienie zniekształcają usta. Można je zatrzymać w rozwoju, przykładając na formujący się pęcherzyk mikroskopijne okładziki z alkoholu absolutnego, z dobrej wody kolońskiej lub 2^o/₀ roztworu spirytusowego rezorcyny.

Biade usta.

Różową, naturalną barwę uzyskać można przy pomocy masażu i gimnastyki warg. Kokieteryjne babki nasze nacie-
rały w tym celu usta przepołowionemi rodzynekami.

Malowanie ust.

Tak modne dzisiaj i szeroko rozpowszechnione malo-
wanie ust — nie robi miłego wrażenia. Służące do tego pły-
ny i tłuste pomadki dają nienaturalny kolor a prócz tego zni-
kają przy picciu i jedzeniu. Ponieważ jednak nikt nie zdoła
wytlumaczyć Paniom, że o wiele szlachetniej wyglądają
blado zaróżowione usta, aniżeli impertynenckie purpurowe
pręgi, o wyzywającym wyrazie — więc podaję recepty na
nieszkodliwe pomadki:

płynnej parafiny 25 g
 żółtego wosku 7,5 g
 afrykańskiego olejku bodziszkowego (geranium) 1,0 g
 olejku cytrynowego 0,5 g

Albo:

wazeliny	20 g
parafiny	20 g
czerwienicy (alkaniny)	0,25 g
olejku bergamotowego	0,25 g
olejku cytrynowego	0,25 g

Z kupnych preparatów mniej szkodliwe są tłuste ołów-
ki, aniżeli suche. Przed użyciem tych ostatnich należy wargi
przemasować masłem kakaowem lub olejkiem migdałowym.

Nieświeży oddech.

Wadę tę należy zwalczać z całą energją. Przyczyną
jej może być długi szereg chorób wewnętrznych i jamy
ustnej. Jeżeli zaś nie istnieją — w takim razie zęby i jama
ustna nie są należycie pielęgnowane. Wskazana jest prze-

ładna czystość, leczenie chorych zębów, usuwanie z nich resztek po-
traf po każdym posiłku, używanie
środków odwianiających i odkaża-
jących przy płókanu ust. Szczegól-
niej troskliwie trzeba to czynić na
noc. Tanią a bardzo dobrą wodę do
ust można zrobić w domu:



salolu	1 g
mentolu	1 g
absolutnego alkoholu	60 g
wody destylowanej	38 g

W przypadkach bardzo trudnych i powikłanych moż-
na — z zachowaniem dyskrecji — używać pigulek odwa-
niających:

gumy	2,0 g
ctachu	4,0 g
lukrecji	27,5 g
koryny (cascarilla)	1,0 g
mastyki	1,0 g
korzenia holkowego	1,0 g
olejku koździkowego	0,25 g
olejku mięty pieprzowej	0,75 g
olejku ambrowego	0,25 g
olejku piżmowego	0,25 g

Uformować pigułki i powlec lycopodium.

* * *

SZYJA

O piękność szyi trzeba dbać w tym samym stopniu, co
o twarz. Starannie myć, masować, gimnastykować, chronić
przed uciskiem i przed bezpośrednim zetknięciem się z fu-
trami. Farby tych ostatnich wywołują bardzo często wy-
sypki, wypryski i liszaje.

Piękna linja szyi.

Ażeby długo zachować piękną linję szyi i ustrzec ją przed zmarszczkami, należy unikać zbyt znacznych nateżeń mięśni przy mowie i śmiechu. Nie wciągać mięśni szyi do wysiłków fizycznych nie wspólnego z szyją nie mających, jak n. p. podnoszenie ciężarów, zamykanie kufrów, wysuwania szuflad i t. p. Piękna szyja nie powinna być za długa, ani za krótka — nie za tęga i nie za szczupła.

Krótką i długą szyją.

Wprawdzie zasadniczej budowy nie można zmienić, jednakowoż niektóre szczegóły dadzą się poprawić. Dużą rolę odgrywa prawidłowe trzymanie się i ustawienie głowy, np. krótka szyja wyda się dłuższą przy lekko w górę wzniesionej głowie i przez unikanie garbienia się i pochyleń. Również ważną kwestją jest wystudjowanie odpowiedniego rodzaju wycięcia sukien. Wskazane są raczej głębokie dekoltaże, aniżeli płytkie — zakończone ostro „en coeur“ — i w kwadrat. Natomiast za długa szyja wygląda korzystnie w wykładanych kołnierzykach, skromnych owalnych lub okrągłych wycięciach. Przy balowych toaletach przykrócają długą szyję umiejętnie dobrane ozdoby — naszyjniki, sznury perł, koraliki i t. p., okręcone kilkakrotnie o szyję. Są to wszystko złudzenia optyczne, bardzo wdzięczne w efekcie.

Za szczupłą lub za tęga szyją.

Do innych środków pomocniczych w kierunku poprawy kształtu szyi — należy przede wszystkim masaż. Poza tem przy tęgiej szyi stosowane są — z niezłym czasem skutkiem — specjalne opaski gumowe. Masaż szyi, wykonywany

nieumiejętnie, zamiast pomóc może przynieść duże szkody i zniekształcenia. I w tem jego niebezpieczeństwo, że n. p. raz sprowadzone powiększenie gruczołów nie da się niczem przywrócić do pierwotnego stanu.

Nieestetyczne zgrubienia i wypukłości na karku.

Przyczyną tworzenia się ich jest nagromadzenie tłuszczu u osób starszych i tęgich — u młodych zaś wadliwe



trzymanie się z szyją wypiętą wprzód, przyczem na karku załamuje się fałd, będący zaczątkiem późniejszego stałego zniekształcenia. Usunąć je można gimnastyką i energicznym masażem po 5--10 minut rano i wieczór — a przedewszyst-

kiem trzymaniem się prosto przy każdej pracy i nieustanną kontrolą układu szyi.

Postarzala szyju.

W tym okresie bardzo trudno coś pomóc. Jeżeli szyja jest szczupła, a gruczoły i żyły nie są powiększone, można próbować odżywić skórę odpowiednimi tłuszczami i płynami, oraz pobudzeniem krążenia krwi. Delikatny masaż przez 4—6 tygodni następującym preparatem:

olejku migdałowego	15 g
czystej lanoliny	15 g
taniny	0,5 g

Po masażu obmyć płynem wzmacniającym skórę:

wody różanej	100 g
tynkturey benzoesowej	10 g
siarkanu glicerynowego	5 g

Na noc lekko wetrzeć krem:

siarkanu glinowego	1 g
siarkanu cynkowego	1 g
woskowca olbrzotowego	15 g

Rano obmyć następującym płynem:

tynkturey benzoesowej	8 g
wody z kwiatów pomarańczy	40 g
wody różanej	400 g

Po umyciu zwitkiem waty, nie osuszać lecz pozwolić zaschnąć.

* * *

NADMIERNY POT RĄK, NÓG I POD PACHAMI

Przykre to cierpienie pojawia się najczęściej u kobiet i dzieci, a jest przeważnie nerwowej natury, na tle niedo-

magania nerwu sympatycznego, albo zastoju limfy i anemji. Zaleca się przedewszystkiem wyrafinowaną czystość. Zatem częste kąpiele i zmywania z przymieszką octu toaletowego a następnie chłodne nacierania. Zwilżanie wodą kolońską. Często zmiana bielizny i pończoch.

Pocące się ręce.

Natężenie objawów zależne jest od stanów wewnętrznych, od lęku, zakłopotania, podniecenia, wstydu i t. d. Leczenie jest wobec tego bardzo utrudnione. Oczywiście zacząć trzeba od poprawy ogólnego stanu nerwowego; zanim to jednak nastąpi, stosować kąpiele rąk z ziół aromatycznych lub z przymieszką taniny 5 g na miednicę. Próby zażywania atropiny lub strychniny nietylko nie dały pożądanych wyników, lecz okazały się szkodliwymi dla organizmu. Do mycia wskazane są mydła natłuszczone: benzoesowe, tymolowe, salolowe z następowem wcieraniem płynu:

octanu glinowego	0,5 g
przegotowanej wody	120,0 g
cteru	2,0 g

Rękawiczki ze skórki glaciee zarzucić — a nosić obszerne niciane, jedwabne, bawełniane, zamszowe lub antylopowe. Wsypywać do nich proszek niżej podany, oraz pudrować nim ręce w ciągu dnia i na noc:

kwasu salicylowego	1,0 g
kwasu winowego	3,0 g
kwasu borowego	3,0 g
tlenku cynku	45,0 g
sproszkowanego korzenia fiołkowego	45,0 g

Do wody do mycia dodawać octy toaletowe n. p.:

kwasu salicylowego	2,0 g
kwasu octowego stężonego	3,0 g
spirytusu 75 ^o /o	100,0 g

Albo:

wody kolońskiej 100 g
 kwasu octowego aromatycznego 2,5—3,0 g

Pot nóg.

Jedna — lub dwukrotna zmiana pończoch dziennie — częste kąpiele nóg, a bezpośrednio po nich nacierania 1 prc. spirytusem taninowym, albo 2 prc. kamforowym i zapudrowanie. Spirytusów można używać dopiero wtedy, gdy wrażliwość skóry i odparzenia zostały uleczone kąpielami i pudrowaniem. Nadają się te pudry gotowe w handlu: taninofarmowy i wazenolofarmowy. W domu można zrobić doskonały salicylowy:

kwasu salicylowego	5 g
kwasu borowego	10 g
kwasu winowego	10 g
tlenku cynku	25 g
łojku	50 g

Puder ten Dra Eichhoffa przez 8—10 dni obficie zasypany powoduje złuszczenie się naskórka. Następnie używać go skąpo. Do pończoch można wsypywać otrąbki migdałowe, mąkę lub proszek:

kwasu salicylowego	3 g
łojku	97 g

Z cierpieniem tem trzeba walczyć zawzięcie i systematycznie, gdyż zaniedbane, czyni człowieka niemożliwym towarzyszko. W przypadkach uporczywych dodawać do kąpeli taninę, albo kwas garbnikowy — i pendzlować płynem o następujących składnikach:

kwasu salicylowego	3 g
alkoholu absolutnego	100 g

Pot pod pachami.

Jak w powyższych przypadkach zmywania rano i wieczór — pełne kąpiele — nacierania aromatycznymi octami

i pudrowanie. Noszenie potników szkodzi. — Dobry ocet aromatyczny:

nalewki benzoesowej	10 g
kwasu octowego krystalicznego	30 g
wody kolońskiej	940 g

Puder podany przy pocących się rękach oddaje i tutaj dobre usługi. — Gdyby wymienione środki zawiodły — należy jeszcze spróbować naświetlań promieniami Roentgena w wszystkich trzech przypadkach.



CHOROBLIWE RUMIENIENIE SIĘ

Przyczyną tego kłopotliwego objawu bywa przeważnie neurastenja, ogólna nieśmiałość, nieobycie towarzyskie, brak samodzielności i pewności siebie. W rzadszych przypadkach jest wadą dziedziczną. Dr. James Paget opisuje ciekawy przypadek ze swej praktyki. Badając kręgosłup młodej dziewczyny, zauważył nagłe powstawanie czerwono-

nych plam na twarzy, szyi i plecach. Obecna przytem jej matka objaśniła, że ta właściwość jest u córki dziedziczną — i przy tych słowach sama zaczerwieniła się w podobny sposób. Może w tem właśnie, t. j. w fakcie dziedziczności leży przyczyna rzadkiego wprawdzie lecz znanego zjawiska, że nawet ludzie wybitni i pewni siebie podlegają czasem tej przypadłości. Przykładem Tomasz Brown, autor słynnej „Religio medica“, który się o byle co czerwienił. — Medycyna nie zna innych środków jak: poprawę ogólnego stanu nerwów, ćwiczenia oddechowe budzące poczucie pewności siebie, autosugestję a w bardzo trudnych przypadkach — hipnozę.

* * *

OGÓLNE WSKAZÓWKI I RECEPTY

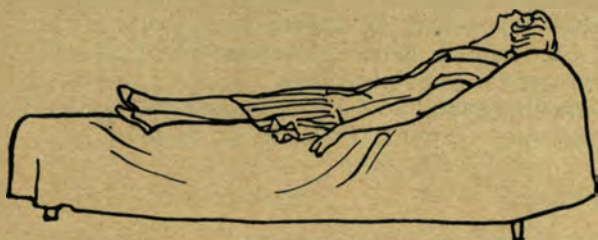
Króciutki przegląd warunków niezbędnych do utrzymania urody i zdrowia:

Pobudzać krążenie krwi i dbać o prawidłową przemianę materji: zatem ruch na świeżem powietrzu, rozsądne odżywianie i nieprzejadanie się. Jak najwięcej witaminów: owoce, jagody, jarzyny, sałaty, ile możności w surowym stanie. Surowe lub kwaśne mleko. Jak najmniej potraw gotowanych. Kuracje owocowe: n. p. pomarańczowa (pomarańcze zawierają cukier, kwasy i witaminy) — cytrynowa (często pić limonjadę), winogronowa, poziomkowa i t. d. Na noc szklanka kwaśnego mleka lub jabłko. Uregulować trawienie na wzór zegarka. Unikać alkoholu, potraw ostrych i korzennych, octów. Ostatni posiłek na 3 godziny przed nocnym spoczynkiem.

Dbać o czystość. Stosować nacieranie i masaż całego ciała. Kąpiele powietrzne i słoneczne. Nie nadużywać kosmetyków, lecz przezornie wybierać niezbędne środki toaletowe. Pamiętać o nieszkodliwych, domowych jak jajo lub otrąbki do mycia — olejek migdałowy, masło kakaowe i śmietanka do natłuszczania — sok cytrynowy do wybielania i wygładzania szorstkości skóry i zmywania plam. Benzyna do odtłuszczania skóry i włosów. Dobra woda kolońska lub ocet toaletowy działa ściągająco, dezynfekująco—

rozpuszcza łój i oczyszcza skórę. Wszystkich środków używać naprzemiennie, ażeby nie przyzwyczaić skóry do nich.

Suchą skórę natłuszczać — tłustą zmywać środkami ściągającymi, jak woda kolońska, octy toaletowe, przyczem uważać, by nie wysuszyć. Nie kłaść się nigdy spać bez dokładnego oczyszczenia twarzy z pyłu dziennego. Spać przy



otwartych oknach lub przynajmniej w doskonale przewietrzonym pokoju. Nie używać gąbek do mycia lecz waty, miękkich płatków lnianych i osuszać twarz bez wycierania, przyciskaniem ręcznika. Unikać zbytnej mimiki lub grymasów i w ten sposób zapobiegać tworzeniu się zmarszczek.

Stosować najczęściej jak można jednodniowe wypoczynki. Leżeć wtedy, mało jeść, nie czytać dużo lub wcale nic, drzemać, starać się unikać niemiłych myśli. Jeśli o to ostatnie trudno — wówczas czytać coś wesołego.

Dbać o dostateczną ilość godzin nieprzerwanego snu — o racjonalny odpoczynek. Nie dopuszczać do znużenia, które jest wprost zabójstwem zdrowia i urody. Kobieta nie przestrzegająca tych dwóch warunków, nie osiągnie nigdy pełnego rozkwitu piękności i uroku.

Kształcić w sobie umiejętność cieszenia się drobnymi przyjemnościami; umieć dzielić radości drugich. Pokonywać pesymizm. Nie podejrzewać nikogo o chęć robienia przykrości, ubliżania i t.p. Uśmiechać się do ludzi — a odpowiedzą jak echo, tym samym dźwiękiem.

Opanowywać porywy gniewu, złościwości lub żalu za doznaną przykrość. Uczyć się nie tylko wybaczać ale i zapominać. Zdobyć wyrozumiałość.

Nie być niewolnicą stosunków towarzyskich lub nawet familijnych. Nie zajmować się prywatnem życiem drugich.

Nie wyszukiwać sobie zmartwień; pamiętać o tem, że każda sprawa musi się w końcu rozwikłać i przeminać.

Nie zapominać, że czyste życie wewnętrzne, prawa myśl, obcowanie z ludźmi szlachetnymi i mądrymi wpływa na wyraz twarzy i żłobie rysy.

Mieć odwagę być sobą — nie udawać kogoś innego — nie grać roli — z prostotą zbliżać się do ludzi.

RECEPTY

Goldcream do wydelikacenia skóry:

olbrotu	60 g
białego wosku	30 g
olejku z migdałów słodkich	215 g
wody różanej	60 g
nalewki benzoesowej	15 g
olejku różanego 10 kropeł	

Środek przeciwko „kurzym łapkom“:

wazeliny	15 g
balsamu peruwiańskiego	5 g
atunu sproszkowanego	1,5 g
taniny czystej	1,5 g
lanoliny	1,0 g
wody różanej	1,0 g

Krem łagodzący zadrażnioną skórę:

białego wosku	2 g
masła kakaowego	24 g
wody destylowanej	24 g
balsamu peruwiańskiego	0,6 g

Emulsja przeciwko zmarszczkom:

wody różanej	100 g
nalewki benzoesowej	10 g
siarkanu glinowego	5 g

Albo:

białego przezrystego miodu	100 g
sok z jednej cytryny	

Umyć twarz zimną przegotowaną wodą, natrzeć emulsją twarz, zatrzymać kwadrans i umyć zimną wodą. Codzień przez 14 dni.

Krem przeciwko zmarszczkom:

4 jaja ugotować na twardo w wodzie różanej. Utrzeć te gotowane białka z $\frac{1}{2}$ uncją ałunu sproszkowanego, $\frac{1}{2}$ uncją olejku migdałowego na gładkie ciasto, rozsmarować na cienkim płótnie lub jedwabiu i na noc nałożyć na twarz świeżo umytą jajem i lekko obtartą. Płótno, czy jedwab trzeba przykroić odpowiednio do kształtu policzków i dokładnie wykroić maseczkę. — Słynna tragiczka p. Vestris tak pisze o tym środku: „Nigdy nie kładę się spać bez tej maseczki. Jest to bowiem środek, który nie tylko zapobiega zmarszczkom i nadaje aksamitną skórę, ale chroni znakomicie przed zwiotczeniem skóry“.

Płyn przeciw zwiotczeniu skóry:

ałun w proszku	1 g
spirytusu lawendowego	20 g
spirytusu werbenowego	50 g
wody kolońskiej	30 g

Emulsja orzeźwiająca skórę:

wody z kwiatów pomarańczy	1000 g
czystej gliceryny	5 g
boraksu	1 g

Przeciwko bladej cerze i dla pobudzenia rumieńców:

wody kolońskiej	80 g
spirytusu lawendowego	80 g
esencji fiołkowej	10 g
esencji waniliowej	1 g
nalewki benzoazowej	10 g

Kilka kropel na szklanke wody.

Pozatem mycie zimną wodą — tusz kroplisty — masaż — octy toaletowe do wody do mycia.

Żółte plamy:

wody różanej jedna część, soku z świeżej cytryny 2 części. Płynem tym po umyciu zwilżać twarz na noc i nie obcierać.

Albo:

nalewki benzoazowej	30 g
wody destylowanej	960 g
nalewki mydlika (kwilaj)	10 g

Stosować zaraz po umyciu. Można w ciągu dnia i na noc.

Mleczko odbarwiająca:

mleczka migdałowego	200 g
boranu sodowego	9 g
sinku rtęci (hydrargir oxycyanat)	1 g

Krem odbarwiający:

goldkremu	30 g
esencji anyżowej	2 g
kwiatu siarczanego straconego	1 g

Woda przeciwko opaleniznie:

5 g benzoesu rozpuścić w 25 dkg spirytusu różanego i postawić na słońcu w dobrze zakorkowanej flaszce na 12 dni i wstrząsać codziennie. Po upływie tego czasu przefiltrować przez bibułę i dodawać łyżkę stołową na szklanke wody. Obmywać codziennie twarz i szyję.

Ocet toaletowy przeciwko nieczystości skóry Dra Debay:

cebulek narcyzowych	6 g
nasienia pokrzywy	30 g
octu	1000 g

Trzy dni trzymać zalane w szklanem naczyniu — wycisnąć — przefiltrować.

Ocet toaletowy Dra Piesse:

skoncentrowanego kwasu octowego	60 g
angielskiej nalewki lawendowej	1 g
angielskiej nalewki rozmarynowej	0,5 g
kamfory w proszku	8 g
goździków korzennych	0,5 g

Woda kolońska skoncentrowana:

olejku goździkowego	45 g
olejku cytrynowego	45 g
olejku peruwiańskiego	45 g
olejku lawendowego	60 g
olejku bergamotowego	120 g
nalewki piżmowej	30 g
alkoholu 90 ^o /o	600 g

Puder ryżowy:

w miękkiej wodzie namoczyć ryż i codziennie wodę odmieniać, aż rozmięknie na papkę, którą przetrzeć przez

muślin lub batyst. Gdy na dnie naczynia osiądzie mączka, odlać wodę, mączkę wyłożyć na białą bibułę i doskonale wysuszyć. Na 50 dkg ryżu dodać sody na koniec noża, rozetrzeć grudki na miazgę i dodać do zapachu ulubionej woni olejku. Można również zamiast w wodzie moczyć ryż w słodkim mleku; puder będzie bielszy i lepiej przylegający do twarzy.

Puder neutralny:

węglanu magnezowego	40 g
krety oczyszczonej	10 g
łojku	25 g
krochmalu ryżowego	50 g
proszku kosańcowego (iris)	5 g

Puder antyseptyczny borowy:

kwasu borowego w proszku	20 g
podry ryżowego	40 g
zaperfumować dowolnie.	

Powyższe pudry można zabarwić na wszystkie odcienie cieliste, różowe i żółtawe. Do pierwszych używa się karminu — do drugich żółtej glinki.

Woda przeciwko wypadaniu włosów na tle łupieżu suchego:

rezorcyny	2 g
nalewki miry	24 g
wody destylowanej	160 g

Woda do nacierania skóry głowy przy wypadaniu włosów z różnych przyczyn:

rezorcyny	5 g
wysokoku winnego 96 ^o / _o	150 g
wody kolońskiej	50 g
oleju rycynowego	2 g

Shampooon w płynie:

wody przegotowanej	150 g
salmiaku płynnego	90 g
spirytusu	120 g
wody kolońskiej	10 g
2 białka ubite na pianę.	

Shampooon w proszku:

węgla amonowego	1 g
boraksu	1 g
kory kwilaji (mydlika)	2 g
zaperfumować dowolnie.	

Puder do włosów na wzór słynnego „Florentine“:

proszku fiołkowego	10 g
kwasu borowego	1 g

Maść przeciwko wypadaniu włosów i łupieżowi suchemu:

szpiku wołowego	25 g
olejku jaśminowego	5 g
siarkanu chininy	3 g
soku cytrynowego	1,5 g
nalewki kantarydowej	1,5 g

Maść przeciwko wypadaniu włosów na tle łojotoku i łupieżu tłustego:

sublimatu	0,3 g
angielskiej smoły z węgla kamiennego	2,0 g
białej wazeliny	100 g

Brylantyna na suche włosy:

olejku rycynowego	50 g
wysokoku winnego	10 g
olejku różanego 2 krople	

albo:

rezorcyny	0,6 g
olejku rycynowego	1,8 g
balsamu peruwiańskiego	0,1 g
spirytusu	15 g

Woda odtłuszczająca włosy:

kwasu garbnikowego	5 g
spirytusu lawendowego	98 g
spirytusu rozmarynowego	98 g
siarkanu chininy	1 g

Płyn utrwalający zakręcone włosy:

czystego potażu	7 g
amonjaku płynnego	3,5 g
gliceryny	15 g
alkoholu	12 g
wody różanej 55%.	

Natrzeć płynem rozpuszczone włosy a po wyschnięciu będą same falowały.

Woda do ust:

boraksu	2,5 g
kwasu salicylowego	2,5 g
waniliny rozpuszczonej	0,05 g
w wodzie różanej	250 g

Wyborny wonny proszek do zębów:

sproszkowanego oczyszczonego węgla drzewnego	25 g
kredu szlamowej	25 g
zmieszać z korą chinową sproszkowaną	5 g
dodać: proszku korzenia fiołkowego	2 g
olejku goździkowego	5 kropeł
olejku bergamotowego	5 kropeł

Perfuma hinduska:

olejku cedrowego	10 g
alkoholowej nalewki benzoesowej	5 g
alkoholowej nalewki różanej	1 g
alkoholowej nalewki ambrowej	5 g
alkoholowej nalewki lewkoniowej	1 g
alkoholowej nalewki nardowej	10 g
alkoholowej nalewki pomarańczowej	1 g

Perfuma „Faworyta“:

alkoholowej nalewki różanej	10 g
alkoholowej nalewki akacjowej	5 g
alkoholowej nalewki bergamotowej	8 g
alkoholowej nalewki pomarańczowej	2 g
alkoholowej nalewki waniljowej	1 g
alkoholowej nalewki jaśminowej	5 g
alkoholowej nalewki narcyzowej	3 g

Perfuma konwaljowa:

garść konwalij namoczyć w mieszaninie złożonej z 16 dkg alkoholu i 50 dkg oliwy jadalnej. Po 14 dniach otrzyma się przepyszną perfumę.

Perfuma z jagód:

napełnić $\frac{3}{4}$ flaszki wyborowemi i zupełnie dojrzałemi poziomkami i malinami, zalać spirytusem bon goût, zakorkować, zalakować i na 3 miesiące postawić flaszkę w ciepłe miejsce. Po upływie tego czasu otrzymuje się niezwyklej świeżości wonny ekstrakt. Dla urozmaicenia zapachu można wrzucić do flaszki kilkanaście świeżych fiołków lub listków róży.

Perfuma z owoców:

wybrać wonne jabłka i gruszki o silnym zapachu a niezniszczonej łupinie, obrać je i wysuszyć. Następnie postąpić zupełnie jak powyżej.

Proszki do saszet:

Lawendowy:

utartych kwiatów lawendy	50 g
benzoesu w proszku	12,5 g
olejku lawendowego	0,8 g

Heljotropowy:

korzenia fiołkowego sproszkowanego	100 g
liści różanych	50 g
wanilii sproszkowanej	12,5 g
piżma	0,8 g
sproszkowanego bobu tonka	25 g
olejku z gorzkich migdałów 1 kroplę	

O WYWABIANIU PLAM NA TKANINACH

Wywabianie plam jest zajęciem dość często się nadarżającym, a przepisów na to jest moc we wszelkich czasopismach i podręcznikach gospodarstwa domowego. Ale stosowanie tych przepisów nie jest zawsze łatwe, bo sposób wywabiania jest zależny od jakości plamy, od jakości tkaniny i czasem od pewnych zachodzących okoliczności. Jak więc pomiędzy temi poszczególnymi przepisami, podanemi bez porządku i przypadkowo, znaleźć to, co w danym wypadku jest jedynie wskazane?

Niniejszy artykuł ujmuje przedmiot jako całość. Radzimy Czytelniczkom przeczytać w wolnej chwili pierwszą część, w której omawiamy rodzaje plam i ogólne zasady ich czyszczenia. Jeżeli coś z tego zapamiętają, bardzo łatwo im będzie korzystać z drugiej części, gdzie przedstawiamy poszczególne wypadki; tam bowiem bez trudu znajdą, skoro jakieś nieszczęście się stanie, w jednej chwili odpowiedź i poradę, co właśnie w tym wypadku uczynić należy.

WSKAZÓWKI OGÓLNE

Pod wywabianiem plam rozumiemy usuwanie ich przez traktowanie pewnemi czynnikami wyłącznie miejsca splamionego. Odnośne zabiegi są przeto podejmowane w następujących wypadkach:

1) gdy mały rozmiar plamy nie zmusza do zastosowania całkowitego prania lub chemicznego czyszczenia splamionego przedmiotu;

2) gdy jakość tkaniny nie pozwala na zastosowanie zwykłego prania;

3) gdy rodzaj plamy stanowi o niemożności jej usunięcia zapomocą zwykłych środków domowego prania.

Oczywiście nie wchodzi tu w grę plamy powierzchniowe, ustępujące pod mechanicznem działaniem szczotki lub trzepania.

Podział plam może być robiony na różnych podstawach klasyfikacji. Tu przyjęliśmy podział plam według ich pochodzenia; w obrębie każdego rodzaju plam uwzględniamy dalszy podział według jakości tkaniny (bezbarwna lub ufarbowana; lniana, bawełniana, względnie wełniana lub jedwabna) — przepisując środki i zabiegi, właściwe w odnośnym przypadku.

Środki czyszczące. Substancyj chemicznych, nadających się do celów wywabiania plam, znamy ogromną mnogość. Tutaj jednak bierzemy pod uwagę wyłącznie substancje, łatwo będące do nabycia w droguerjach, aptekach, tudzież składach materiałów chemicznych, ewentualnie środki, dające się bez trudu domowymi sposobami przyrządzić z dostępnych każdemu materiałów. Również pomijamy zupełnie, lub cytujemy z odnośną uwagą środki, z którymi obchodzenie się połączone jest z niebezpieczeństwem, względnie wymaga znaczniejszej wprawy.

Nazwy środków czyszczących lub przepisy do ich sporządzania, wraz ze sposobami użycia podajemy w szczegółowej części rozdziału. Na tem miejscu pomieszczamy tylko krótką ich klasyfikację, a to z powodu częstej możności zastępowania jednych drugimi.

Na wstępie przyjąć należy jako zasadę, że jak — z jednej strony — niema prawie takiej plamy, któraby, przy zastosowaniu odpowiednich sposobów, usunąć się nie dała (oczywiście, o ile nie jest z nią połączone zniszczenie tkaniny lub wyfarbowania), tak — z drugiej strony — nie znamy środka uniwersalnego, którymby plamy wszelkiego rodzaju wywabiać można. Jasnym to jest, gdy uwzględnimy różnorodność własności chemicznych i fizycznych ciał, od których plamy pochodzą, lub które zostały splamione.

Stosunkowo najbardziej wszechstronnym czynnikiem, usuwającym wszelkie zanieczyszczenia w mniejszym lub większym stopniu, jest w o d a i to t. zw. „mięka“, t. j. zawierająca mało lub nic rozpuszczonych ciał mineralnych.

Ciała te bowiem mogą tworzyć ze substancją płamiącą lub innymi środkami czyszczącymi nierozpuszczalne osady na włóknach, z trudnością dające się usunąć; ponadto woda, zawierająca sporo ciał rozpuszczonych, posiada słabszą zdolność roztwarzania, a tem samem usuwania plam. Najczystsza i najodpowiedniejsza jest woda destylowana; w bliskości fabryk można ją z łatwością otrzymać w postaci kondensatu w skraplaczach pary maszyn parowych. Dośćecznie miękką jest też czysta woda deszczowa. W jej braku należy ogrzać do wrzenia zwykłą „twardą“ wodę studzienną lub wodociągową, gotować czas dłuższy (n. p. $\frac{1}{2}$ godziny), poczem pozostawić do odstania się; gdy osad (kamień) osiadzie, zlać czystą wodą z wierzchu, ewentualnie przesaczyć przez bibułę. — Sztuczne „zmiękczenie“ wody przez dodawanie wapna, sody, boraksu, daje wyniki dodatnie, lecz w rękach doświadczonego pracownika i z użyciem ścisłych metod postępowania. Tutaj je pomijamy.

Inne środki czyszczące podzielimy sobie w następujący sposób:

1. Rozpuszczalniki: działanie ich polega na przeprowadzeniu substancji płamiącej do roztworu; stosowane są przeważnie do wywabiania plam od tłuszczu, żywicy, smoły, asfaltu i t. p. Należą tu takie płyny, jak benzyna, eter, alkohol (spirytus), dwusiarceek węgla, chloroform (wszystkie łatwo zapalne, uwaga z ogniem!), czterochlorek węgla (benzynoform), gliceryna, olejek terpentynowy i w. i.

Stosowane też tu bywają różne mieszaniny, jak n. p. niżej wymienione:

- a) 25 gr oczyszcz. olejku terpentynowego,
- 150 gr spirytusu,
- 150 gr eteru,
- 15 gr olejku cytrynowego

dobrze wymieszać i przechowywać w zamkniętej butelce.

- b) Angielska woda do plam:

- 100 gr spirytusu 95%,
- 30 gr stężonego amoniaku
- 4 gr benzyny

(służą także do plam od kwasów).

- c) 8 gr chloroformu,
8 gr eteru,
60 gr spirytusu,
około 2 l wywaru z 30 gr kory Quillaya.

2. Mydła i substancje pokrewne. Działanie myjące mydła polega na przeprowadzeniu tłuszczu lub innych zanieczyszczeń w stan emulsji z wodą. Piana mydła przenika z łatwością cząstki brudu, powodując dokładne zwilżenie powierzchni tkaniny. Następne mechaniczne działanie wody usuwa brud z tkaniny.

Oprócz zwykłego mydła (należy stosować mydło w dobrym gatunku, bezbarwne), działają podobnie inne ciała, jak żółtko z jaja, żółć zwierzęca, strużki z kory Quillaya i i. Oto kilka przepisów:



a) 10 gr świeżej żółci wołowej ogrzać ze 100 gr alkoholu, przesączyć; w cieczy tej rozpuścić po 10 gr mydła miękkiego (potasowego, szarego) i twardego (z wyklęgo), ogrzewając zlekką.

b) 45 gr tynktury z kory Quillaya zmieszać silnie z 300 gr benzyny.

c) Przyrządzić wyciąg z kory mydlanej: 80 gr kory Quillaya gotować z wodą, do ciemnej barwy, sączyć, odparować do konsystencji stałej;

15 gr powyższego wyciągu zmieszać z 15 gr boraksu i 60 gr świeżej żółci wołowej; powyższą mieszaninę dodać do 225 gr białego mydła, stopionego z małą ilością wody.

d) Mieszaniny mydeł z innymi substancjami, uformowane w stałe bryłki (gałki); bryłką taką pociera się plamę,

uprzednio zwilżoną, i po obeschnięciu, zmywa się wodą; tę operację należy, w razie potrzeby, powtórzyć kilkakrotnie.

Przytaczamy parę przepisów:

35 gr mydła, 15 gr białej szlamowanej glinki i 5 gr oleju terpentynowego, — zarobić z potrzebną ilością spirytusu na gałki (głównie na plamy od tłuszczów, żywic etc.);

100 gr glinki fajkowej, 100 gr sody kalcynowanej i 100 gr dobrze sproszkowanego mydła zetrzeć w moździerzu lub na kamieniu; mieszać z otrzymaną przez ubijanie mieszaniną 100 gr żółci wołowej i 3 żółtek z jaj i ulepić w gałki (środek na plamy tłuste);

65 gr białego mydła, 10 gr oleju terpentynowego i 5 gr amoniaku urobić w gałki (środek na plamy z wina, octu i t. p).

3. Płyny bielące, stosowane do usuwania plam barwnych, niszczą bowiem barwki przez ich utlenienie (ostrożne użycie w wypadku tkanin ufarbowanych!). Podstawą do sporządzania płynów bielących jest zazwyczaj chlorek wapna czyli wapno chlorowane lub wapno bielące. Jest to ciało stałe, o zapachu zbliżonym do chloru; należy je przechowywać w zamkniętym naczyniu i w ciemności, gdyż rozkłada się od powietrza i światła, podobnie jak jego roztwór, który — ze względu na nietrwałość — najlepiej przyrządzać świeżo przed użyciem.

Przygotowanie roztworu: ok. 10 gr chlorku wapna wytrząsać z 1 l wody; po odstaniu się osadu odsączyć. Ewentualnie przygotowawszy roztwór bardziej stężony, który jest trwalszy, rozcieńczać odpowiednio przed użyciem.

Płyn Labarraque'a (zwany też płynem Javelle'a): 16 gr chlorku wapna rozpuścić w 140 gr zimnej wody, osadzić, przesączyć i wlać do roztworu 20 gr sody kalcynowanej w 80 gr wody; wytrząsnąć, osadzić i przechowywać w zamkniętej butelce w ciemnym miejscu. Przed użyciem rozcieńczyć parokrotnie wodą.

Sposób użycia: jednym z powyższych płynów zwilżyć plamę, nakropić rozcieńczonym (np. $\frac{1}{2}\%$) kwasem solnym lub octowym, zmyć po chwili dokładnie wodą.

Do bielenia używa się też z powodzeniem wody utlenionej (ok. 1%), dalej kwasu siarkawego, wywiązującego się jużto ze spalania siarki, jużto z działania kwasów na roztwory kwaśnych siarczynów (bisulfitów).

4. **K w a s y** solny, siarkowy, octowy. Używać ich należy w wypadku plam pochodzących od alkaliów (ciał gryzących), przyczem stosować należy znaczne rozcieńczenia ($\frac{1}{2}$ —2%) i o ile możności nie używać do tkanin barwnych (wykonać próbę na niewidocznem miejscu!); dobrze wymyć potem wodą!

Handlowe kwasy sprzedawane są w następujących stężeniach: solny około 35%, siarkowy ok. 95%, octowy różnie (należy więc upewnić się przy zakupnie!). Stężone kwasy są trujące! Dla tkanin najbezpieczniejszy w użyciu jest kwas octowy.

5. **Z a s a d y** (ciała alkaliczne) do plam od kwasów. Używane tu są: soda, potas, boraks, octan sodowy, amonjak i i. (Przy użyciu ostatniego uważać na tkaniny barwne!) Cztery pierwsze ciała sprzedawane są w stanie stałym; należy ich używać w postaci roztworu kilkuprocentowego. Amonjak jest gazem; kupujemy go jako roztwór około 20%; przed użyciem rozcieńczyć około 10-krotnie!

6. **I n n e ś r o d k i c h e m i c z n e** usuwają plamy, wchodząc w reakcję chemiczną ze substancją plamiącą. Trudno mówić o nich ogólnie, każdy bowiem rodzaj plamy wymaga innego odczynnika. Bliżej o nich w części szczegółowej.

Sposoby postępowania w poszczególnych wypadkach podane są w części szczegółowej, przyczem pominięto metody pracy, wymagające dłuższej wprawy lub specjalnych urządzeń.

Jako wytyczne należy postawić sobie następujące **z a s a d y**:

1) Przed przystąpieniem do czyszczenia zdać sobie sprawę z pochodzenia plamy i z rodzaju tkaniny i wówczas wyszukać odpowiedni przepis.

2) Na niewidocznem miejscu splamionego przedmiotu, lub na kawałku tej samej materji zbadać, czy dany odczynnik i sposób użycia nie wywołuje zmian w wyglądzie tkaniny (szczególnie w wypadku tkanin barwnych).

3) Splamione miejsce ułożyć na bibule czystej i przystąpić do czyszczenia, jużto przez nakrapianie odczynnikiem, jużto przez lekkie wcieranie go kawałkiem waty, gąbki, miękką szmatką — w lewą stronę materji. Pożytecznem jest wcieranie uskutecznić kawałkiem tej samej tkaniny (szczególnie w wypadku tkanin barwnych, głównie jedwabiu). Niekiedy po zwilżeniu plamy odczynnikiem, lub po nasypaniu odpowiedniego proszku (o czem niżej), nakrywamy plamę drugim kawałkiem bibuły i przyciskamy, lub prasujemy na gorąco. W takim razie nie używać zbyt rozgrzanego żelazka! Po wywabieniu plamy zmyć odczynnik (o ile nie jest lotny, jak np. benzyna) i wysuszyć tkaninę w niezbyt ciepłym miejscu.

4. Wogóle stosować wielką ostrożność i rozwagę; w wypadkach bardziej drastycznych (tkanina b. delikatna, lub nietrwale ufarbowana) poradzić się dobrego chemika, lub oddać do zakładu specjalnego.

5. Nie zwlekać z wywabieniem plamy! Działanie powietrza, światła, pyłu, mydła przy zwykłym praniu (o ile nie usuwa danego zanieczyszczenia) umacnia nieraz plamę na tkaninie tak, że potem trudno jej się pozbyć.

WSKAZÓWKI SZCZEGÓŁOWE

Plamy od tłuszczów (olejów, łożów).

Materiały lniane i bawełniane (grubsze) dają się wymyć wprost wodą z mydlinami, ewentualnie z dodatkiem sody. Dobre wyniki daje zmywanie mydłem żółciowym (p. str. 164.), lub żółtkiem z jaja, rozrobionem z wodą.

Dla wszystkich tkanin nadaje się działanie rozpuszczalnikami (benzyna, benzol, eter i i. ewent. mieszaniny, patrz str. 163).

Aby uniknąć pozostawienia obwódki po plamie, należy użyć następujących sposobów:

1) Tkaninę ułożyć na grubej warstwie bibuły i pocierać kawałkiem waty zmoczonej np. w benzynie; potem nałożyć z wierzchu bibuły i przycisnąć, lub przeprasować gorącym żelazkiem (bez żaru ze względu na zapalność benzyny!).

2) Rozrobić benzynę (benzol, eter) z magnezją paloną (magnesia usta) na gęstą papkę, nałożyć na plamę, tkaninę

z obu stron opatrzyć grubemi warstwami bibuły i przycisnąć. Po ulotnieniu się benzyny, magnezję usunąć mechanicznie. W razie potrzeby białe ślady po proszku usunąć przez pocieranie skórką od chleba. Tłuszcz z plamy wnuknie



w proszek wraz z rozpuszczalnikiem i nie rozprzestrzeni się po materji.

W wypadku plam zastarzałych najpierw zwilżyć tkaninę olejkim terpentynowym lub chloroformem, a gdy tłuszcz rozmięknie, przystąpić do czyszczenia, jak wyżej opisano.

Zawsze próbować działania rozpuszczalnika na tkaninę na miejscu niewidocznem, przed wywabianiem plamy!

Plamy od zup, sosów, potraw etc.

Tkaniny bawełniane: usunąć tłuszcz benzyną, potem zmyć ciepłym, dość stężonym (np. 5—10%) roz-

tworem kwasu szczawiowego (acidum oxalicum) z dodatkiem małej ilości amoniaku, potem gorącą wodą.

Tkaniny wełniane (również bawełniane) — podobnie, tylko po odtłuszczeniu benzyną, benzolem lub olejkim terpentynowym, użyć ciepłej wody mydlanej lub mydła żółciowego.

Dla tkanin jedwabnych jako rozpuszczalnik w tym wypadku lepiej nadaje się eter lub chloroform.

Plamy od smoły, asfaltu.

Na bieliźnie: zwilżyć, nasmarować (tylko w razie przestarzałej plamy) jakimś tłuszczem; po chwili, ułożysz tkaninę na bibule, pocierać szmatką zmoczoną w benzolu lub olejku terpentynowym; nałożyć z wierzchu bibułę, przeprosować, wreszcie zmyć wodą mydlaną. O ile powstała żółta plama (smarowidło wozowe), przemyć rozcieńczonym kwasem solnym lub octowym.

Ufarbowana bawełna lub wełna: Po zwilżeniu i natłuszczeniu, grubo namydlić, po kilku minutach zmywać olejkim terpentynowym i wodą, na zmianę. Gdy ten sposób nie wystarcza, zmieniać żółtko z jaja z olejkim terpentynowym, nałożyć na plamę, poczekać aż obeschnie, potem odkruszyć i zmyć ciepłą wodą. Ostatecznym środkiem jest i tu rozcieńczony kwas solny.

Tkaniny jedwabne: działać eterem lub chloroformem, potem posypać białą gliną (kaolinem, gliną fajkową), pokryć bibułą i przeprosować.

W razie, gdy to niewystarcza, powlec plamę mieszaniną żółtka z jaja i chloroformu, a po wyschnięciu usunąć żółtko jak wyżej.

Plamy od żywic, farb olejnych, pokostów traktować podobnie, jak plamy od smoły etc. Ponadto dla jedwabiu nadaje się następujące postępowanie: Plamę pokryć pastą przyrządzoną z talku (łojku) i mieszaniny: 250 gr spirytusu, 25 gr amoniaku, 50 gr eteru, 15 gr benzyny, 4 gr olejku lawendowego i 200 gr tynktury Quillaya. Po obeschnięciu usunąć proszek szczotką i wytrzeć skórką od chleba (zaschlą). Stare plamy najpierw natrzeć dla rozmiękczenia chloroformem, lub czterochlorkiem węgla. (Wypróbować kawałek jedwabiu na odporność wyfarbowania!)

Plamy od laku na pieczęcie. Delikatnie zeskrobać, resztę laku usunąć przez pocieranie benzyną lub alkoholem.

Plamy od wosku, stearyny, parafiny, cerezyny.

1) Obłożyć z obu stron bibułą grubo i przeprasować żelazkiem.

2) O ile nie pomogło, postępować jak przy plamie tłustej (najlepiej pastą magnezjowo-benzynową, względnie eterową).

W wypadku splamienia aksamitu, natrzeć plamę olejkim terpentynowym i nałożywszy bibuły, potrzymać chwilę przy piecu, lub tuż przy rozgrzanem żelazkiem. Następnie przemyć alkoholem.

Plamy od olejków mineralnych. Postępowanie, jak w wypadku plam tłustych.

Plamy od barwników anilinowych.

1) Tkaniny białe lniane lub bawełniane zwilżyć rozcieńczonym (np. $\frac{1}{2}$), ogrzany roztworem nadmanganianu potasowego (kalium hypermanganicum); gdy barwa fioletowa przejdzie w brunatną (po kilku minutach), zamoczyć w roztworze kwasu szczawiowego (acidum oxalicum) około 1%, z dodatkiem małej ilości kwasu, lub w roztworze kwaśnego siarczynu sodowego (natrium bisulfurosum), również z dodatkiem kwasu. Gdy plama zniknie, wymyć wodą.

2) Na tkaninach białych, delikatniejszych (cieńkie bawełniane, wełniane) próbować zmyć plamę alkoholem, zaprawionym kwasem octowym. Gdy to nie pomaga, użyć słabego roztworu chlorku wapna (p. część ogólna), ewent. postępować ostrożnie, jak pod 1).

3) Tkaniny barwne, wełniane lub jedwabne, traktować tylko spirytusem.

Plamy od barwników często nie dają się usunąć, gdy barwnik trwale związał się z włóknem.

Plamy od barwników roślinnych (wino, sok owocowy, trawa, wilgotne drzewo etc.)

1) Na bieliźnie: ciepłym mlekiem, gorącą wodą z mydłem, kwasem octowym, winowym, lub cytrynowym,

także nadmanganianem lub wodą chlorową jak wyżej, ewentualnie wodą utlenioną.

2) Na tkaninach ufarbowanych: o ile wyfarbowanie jest trwałe na mydlenie — ciepłą wodą z mydłem; w przeciwnym razie ciepłym mlekiem, spirytusem (spróbować na niewidocznym miejscu!), rozcieńczonym roztworem kwasu octowego lub cytrynowego.

Plamy od mleka, kawy, kakao, czekolady. O ile są zastarzałe, rozmiękczyć olejkim terpentynowym, i przystąpić do czyszczenia, jak następuje:

1) Bawełna: natrzeć mieszaniną żółtka z jaja i gliceryny, zmyć gorącą wodą i na wilgotno przeprasować z lewej strony.

2) Wełna: zwilżać roztworem: 1 cz. gliceryny, 9 cz. wody i $\frac{1}{2}$ cz. amoniaku wielokrotnie, nakrapiając z chwilą wyschnięcia w ciągu kilku godzin. Następnie ścisnąć między szmatami i przeprasować.

3) Z jedwabiem postępować analogicznie, tylko użyć mieszaniny: 5 cz. gliceryny, 5 cz. wody i $\frac{1}{4}$ cz. amoniaku; (upewnić się się uprzednio o trwałości wyfarbowania!) Dla powrócenia połysku pociągnąć przed prasowaniem rozcieńczonym roztworem gumy arabskiej.

Plamy od piwa, ponczu etc. usuwa się podobnie. W razie potrzeby można wybielić rozcieńczoną wodą chlorową. Zazwyczaj też wystarcza tu ciepła woda z mydłem, lub woda ze spirytusem (1 : 1).

Plamy od herbaty usuwa się, obkładając mieszaniną 3 cz. mydła żółciowego (p. część ogólna) i 2 cz. węglanu amonowego (ammonicum bicarbonicum) z troszką wody.

Plamy od krwi i białka usuwa się ciepłą (nie gorącą, bo ta ścina białko!) wodą. — Dobrze działają mydliny z małym dodatkiem karbolu (trucizna!). Można też wyprasować tkaninę żelazkiem tak gorącym, aby tkanina jeszcze nie ucierpiała, a białko się zwęgliło. Następnie wykruszyć białko, a materję przemyć wodą z mydłem.

Plamy od potu wodą z mydłem zwykłym lub żółciowem, albo wodą ze spirytusem i amoniakiem, także roztworem boraksu.

Plamy od mocz u 1) spirytusem, 2) roztworem rozcieńczonym kwasu cytrynowego, 3) roztworem sody lub potasu. Po zastosowaniu jednej z powyższych metod, wytrzeć zlekką chloroformem.

Plamy od soku tytoniowego wywabia się żółtkiem i spirytusem mydlanym, potem wodą.

Plamy od kwasów. Należy usuwać natychmiast, dopóki kwas nie zniszczy barwika, lub nie wypali dziury. —



Należy natrzeć miejsce splamione rozcieńczonym amoniakiem, lub w wypadku tkaniny barwnej, lepiej roztworem sody, octanu sodowego lub boraksu — następnie zmyć wodą. — Plamy od kwasu azotowego (żółte), dopóki świeże, nikną pod kilkukrotnym działaniem nadmanganianu potasowego (roztwór np. $\frac{1}{2}\%$).

Plamy od alkaliów (ługi, wapno) dają się usunąć działaniem rozcieńczonych kwasów (octowego lub solnego; nie siarkowego, bo ten, jako nielotny, po wyparowaniu wody wypali dziurę). Pośpiech wskazany!

Plamy od atramentu. Znamy różne odmiany atramentu: anilinowe, kampszowe i najczęściej używane

żelazowo-gallusowe (zazwyczaj z dodatkiem barwika). Pożytecznem jest wiedzieć od jakiego atramentu plama pochodzi. Atramenty, których głównym składnikiem jest barwik anilinowy, wyróżniają się żywymi barwami. Plama od atramentu żel.-gallusowego niknie (chwilowo) w miejscu dotkniętem przecikiem szklanym, zmoczonym rozcieńczonym kwasem solnym; kampsesz (i inne barwiki roślinne) żółknie, względnie czerwienieje.

Atrament anilinowy lub domieszka barwika anilinowego w innym atramencie łatwo usunąć się daje mieszaniną alkoholu (około 80%) z gliceryną, lub z troszką kwasu octowego, — o ile nie jest zbyt zastarzała. Następnie przemyć ciepłą wodą z mydłem.

Uwaga: Przed rozpuszczeniem barwika nie używać mydła, ciał alkalicznych, gdyż mogą one utrwalić barwik na pranie. O ile mamy do czynienia z tkaniną niebarwioną, możemy jeszcze ślady plamy wybielić, zwilżając roztworem kwaśnego siarczynu sodowego i paru kroplami rozcieńczonego kwasu solnego (około 2%).

Plamy z atramentu kampseszowego traktować przez pewien czas mieszaniną równych objętości alkoholu i wody z dodatkiem małej ilości amoniaku, albo też 10% roztworem kwasu octowego. Następnie posypać sproszkowanym kwasem winowym, lub cytrynowym, — po pewnym czasie zmyć wodą.

Atrament żelazowo-gallusowy usuwa się:
1) z bielizny wielu sposobami, jak np.:

a) działaniem kwasu solnego (około 2%), roztworów kwasu winowego, cytrynowego, szczawiowego, soli szczawikowej, wreszcie bieleniem rozcieńczoną wodą chlorową.

b) skropić plamę gorącym roztworem soli szczawikowej i posypać sproszkowaną cyną, lub pocierać pałeczką cynową. Plama znika. Zjawisko to, napozór dziwne, polega na utworzeniu ogniwa galwanicznego między żelazem (z atramentu) i cyną w środowisku soli szczawikowej; w procesach tu zachodzących, żelazo przechodzi do roztworu.

c) zwilżyć roztworem żelazocjanku potasowego (żółta sól Gmelina) — wytworzony niebieski związek (błękit pruski) da się zmyć roztworem sody.

2) Z tkanin barwionych i wełnianych farbowanych, usuwa się plamy z atramentu przez kapnięcie na plamę łojem i następne dokładne wymycie stężonym roztworem fosforanu sodowego (natrium phosphoricum). W wypadku trwałych wyfarbowań można użyć jeszcze roztworu kwasu winowego, a nawet wody chlorowej.

3) Plamy z atramentu na jedwabiu są trudne do usunięcia, i często praktyczniej jest splamione miejsce ufarbować lub nakryć jakimś ornamentem. Gdy wyfarbowanie jest ostatecznie trwałe, zwilżyć plamę solnym octem, potem przemyć roztworem sody, wreszcie mydłem.

Atrament kopjowy (plama gruba i lśniąca) wywabia się, wymywając najpierw gorącą wodą, potem alkoholem, wreszcie postępując, jak z atramentem anilinowym. Można też tu zniszczyć barwik roztworem wody utlenionej.

Plamy odrzyny naogół usuwają się podobnie jak plamy z atramentu żelaznego, a więc rozcieńczonym kwasem solnym, octowym, winowym, sokiem cytrynowym, sposobem z cyną. — Można też zwilżyć plamę roztworem siarczku amonowego (ammoniu sulfuratum), utworzoną czarną plamę zmyć rozcieńczonym kwasem solnym. (Ostatni sposób stosuje się tylko do bielizny). W wypadku tkanin ufarbowanych, przekonać się na próbce, czy barwik nie cierpi od wskazanych powyżej metod; wybrać sposoby najłagodniejsze, np. sok cytrynowy, słaby ocet.

O ile plama rdzawa zawiera tłuszcz, usunąć go benzyną.

Plamy od miedzi i grynspanu ustępują pod działaniem kwasu octowego (10—12%), lub roztworu soli kuchennej z dodatkiem kwasu octowego.

Plamy od azotanu srebra (kamienia piekielnego, lapisu). Należy szybko przystąpić do ich wywabiania, z czasem bowiem stają się trudne do usunięcia (szczególnie na delikatnych tkaninach), z powodu wydzielania się na świetle metalicznego srebra (czarna barwa) z rozkładu związku

Świeże plamy z łatwością ustępują przez zmoczenie roztworem jodku potasowego (kalium jodatum, np. 10%),

i następne wymycie roztworem tiosiarczanu sodowego (natrium hyposulfurosum) lub amonjakiem.

Plamy zastarzałe:

1) pokropić roztworem nadmanganianu potasowego, po pewnym czasie zwilżyć kwasem solnym rozcieńczonym (2%), wreszcie zmyć tiosiarczanem lub amoniakiem.

2) zwilżyć roztworem cjanku potasowego (kalium cyanatum, silna trucizna!), potem wymyć tiosiarczanem i wielką ilością wody. Sposób niezawodny.

3) wywabiać mieszaniną:

30 gr salmiaku,

30 gr amonjaku,

6 gr tynktury jodowej —

potem wymyć wodą.

4) Roztwór sublimatu (1 : 150) (silna trucizna!) z dodatkiem około 5% soli kuchennej.

Plamy o d j o d u (jodyny).

1) Jodkiem potasowym zwilżyć, po wyschnięciu zmyć tiosiarczanem,

2) amonjakiem lub tiosiarczanem.

Plamy od nadmanganianu potasowego (kal. hypermanganicum) usuwają się działaniem ciepłego roztworu kwasu szczawiowego lub kwaśnego siarczynu sodowego (p. str. 170); można też zwilżyć roztworem siarczku amonowego (ammonium sulfuratum) i wymyć wodą.

Plamy od chlorku żelazowego (Ferrum sesquichloratum, środek do tamowania krwi).

Plama żółta, nieraz b. trudna do usunięcia. Dopóki świeża, znika pod działaniem wody, ewent. nieco zakwaszonej kwasem solnym. Gdy to nie pomaga, zwilżyć roztworem żółtej soli gmelina (żelazocjanku potasowego), następnie wymyć roztworem sody lub węglanu amonowego.

Plamy nieznanego pochodzenia.

Bielizna i biała wełna: Myć plamę lekko gąbką, zwilżoną mydlinami, z dodatkiem małej ilości amonjaku, potem spłókać wodą.

Wełna ufarbowana. Rozpuścić 10 gr żółci wołowej i 20 gr boraksu w 260 gr wody, dodać 100 gr amonja-

ku, 14 gr gliceryny i 1 żółtko z jaja. Mieszaniną tą zmyć plamę, wypłókać wodą i wysuszyć.

J e d w a b, a t ł a s. Rozpuścić 20 gr boraksu i 7 gr mydła w 55 gr spirytusu i 20 gr eteru; dodać 1 żółtko z jaja i 8 gr węglanu magnezowego (magnesium carbonicum). Pociągnąć tem plamę, po pewnym czasie zmyć, najpierw ciepłą, potem zimną wodą.

Dość uniwersalnym środkiem do czyszczenia ubrań, materiałów wełnianych etc. jest następująca mieszanina:

8 gr sody i 8 gr boraksu rozpuścić w 200 gr wody, dodać: 30 gr silnego amonjaku, 900 gr spirytusu mydlanego, 600 gr wody, 30 gr eteru, 30 gr spirytusu.



P.T. 1520

P.I. 1520
1927

