

I prosimy uprzejmie p. nauczycielki i p. nauczycieli. abyśmy również na przyszły rok szkolny nie byli przez p. p. zapomniani, a nadal prosimy poświęć dla nas swojej mozolnej pracy i po dzielić się z nami najlepszą swoją wiedzą.

\* \* \*

Za założenie i kierownictwo tą naszą miłą i gromadną świetlicą i za taką mozolną a chętną pracę, jaką podjęła p. Szczerbowa i p. Szczerba, przysposobienie nas do przedstawienia, które się odbyło w szkole kol. Pekin dnia 1 i 2 marca r. b. sztuka p. t. „Bolszewicy pod Warszawą”. I za udzielenie nam sali szkolnej do przedstawienia, przesyłamy p. kierownikowi szkoły Lewandowskiemu, p. Szczerbowej i p. Szczerbie nasze serdeczne i stokrotne „Bóg zapłać”.

\* \* \*

I życzymy p. p. nauczycielstwu szczęśliwej podróży na letniska i wesołej zabawy.

Z poważaniem  
życzliwi *Kursiści*.

## Czy znasz swój kraj?

Co do obszaru Polska zajmuje 388.390 kilometrów kwadratowych.

Ludność: 30.2 miliona mieszkańców.

Gęstość zaludnienia: 78 mieszkańców na 1 kilometr kwadratowy.

Liczba Polaków na świecie — 27,2 milj. w tem 7.3 milj. mieszka poza granicami Polski.

Długość granic Polski wynosi 5.536 kilometrów, w tem wybrzeża 146 klm.

Długość granicy z Łotwą — 103 klm., z W. M. Gdańskiem — 139 klm., z Rumunją — 388 klm., z Litwą — 521 klm., z Czechosłowacją — 920 klm., z bolszewicką Rosją 1.407 klm., z Niemcami — 1.912 klm.

## Hygiena niemowlęcia.

c. d.

Mówiliśmy już, że matka, używając alkoholu w czasie karmienia dziecka, wyrządza mu wielką, często niepowetowaną szkodę. Na czem polega zgubne działanie alkoholu?

Alkohol, przenikając do organizmu małego dziecka, zgubnie oddziałuje na komórki nerwowe, które u dziecka są jeszcze tak delikatne, że bez oporu ulegają każdemu szkodliwemu działaniu. Doświadczenia, poczynione w pewnym szpitalu dziecięcym, stwierdziły zarówno szybkie jak i niewątpliwe działanie alkoholu na układ nerwowy

dzieci. Maleństwa, karmione przez matki, używające alkoholu, cierpiały na drgawki. Jak tylko odabrano matkom wszelkie napoje alkoholowe, drgawki ustawały i dzieci czuły się jaknajlepiej. Gdy wszakże znów dano matkom alkohol, drgawki u dzieci znów się objawiały.

Jasne jest, że zatrucie młodego organizmu dziecka alkoholem upośledza system nerwowy na całe życie.

Gdy karmienie dziecka piersią matki jest niemożliwe zastępuje się ono przeważnie karmieniem sztucznym.

Pod karmieniem sztucznym rozumie się karmienie mlekiem zwierzęcym, u nas głównie mlekiem krowim.

Mleko krowie jest dla niemowlęcia trudniej strawne, niż mleko matki.

Ażeby uczynić mleko krowie łatwiej strawnym, rozcieńcza się je gotowaną wodą.

W pierwszym miesiącu bierze się 1 część mleka na 3 części wody; w drugim miesiącu 1 cz. mleka na 2 części wody; w trzecim mies. mleko i wodę w równych częściach, t. j. pół na pół.

Dopiero od 6-go miesiąca można dawać mleko krowie nierozcieńczone. Mleko rozcieńczone otrzymuje dodatek cukru mlecznego, który należy najlepiej kupować w aptece. Dodaje się 50 gramów, t. j. około 3 łyżek stołowych na litr mleka rozcieńczonego.

Pokarm daje się dziecku na ciepło.

Największa strona ujemna karmienia sztucznego polega na nieuniknionem zanieczyszczeniu mleka w czasie długiej drogi, którą ono odbywa, zanim się dostanie do ust niemowlęcia.

Mleko krowie może zawierać prątki gruźlicze, bo zdarzają się krowy chore na gruźlicę, a następnie wśród osób, mających styczność z mlekiem, może się znaleźć jednostka chora na płuca, która przez swą płwocinę z prątkami gruźliczymi zanieczyszcza mleko.

Z tego powodu należy podawać mleko tylko gotowane.

Tak samo woda, którą się dodaje do mleka, powinna być gotowana, gdyż tylko przez gotowanie możemy zniszczyć możliwe zarazki, zawarte w mleku lub w wodzie. zwykłe zagotowanie mleka jednak nie wystarcza, ponieważ zarazki znajdujące się w mleku, giną dopiero po 4 — 5 minutach gotowania.

Kto zagotowuje mleko w rondelku, powinien przy zakipieniu mleka zmniejszyć płomień, ażeby zapobiec wykipieniu i wtedy je wciąż mieszać.

Dopiero po 5 minutach wszystkie szkodliwe zarodki w mleku są zniszczone.

c. d. n.

*Dr. F. I.*