



## KTO TO JEST?

zapyta czytelnik, widząc na obrazku obok mężczyznę w dziwnym stroju, mianowicie z nakryciem głowy, złożonem z olbrzymiej ilości wielkich piór itp.

Otóż jest to kapłan katolicki, indjanin z Ameryki, ubrany tak, jak kapłani w Ameryce chodzą, lecz na głowie noszący ozdobny strój indjański. Kapłan ten w ub. roku w dniu 21 — 26 czerwca brał udział w wspólnym międzynarodowym kongresie eucharystycznym w Dublinie w Irlandji. Na kongres ten przybyło około miliona osób z wszystkich krajów, państw i narodów. Była tam i polska pielgrzymka.

Przedstawiciele wszystkich narodów i wszystkich ras składali hołd Chrystusowi, Utajonemu w Najświętszym Sakramencie.

zbędniejsze z nich, znajdują się w surowiznach, a więc w jarzynach niegotowanych, jak w salatach, pomidorach, ogórkach, kapuście kiszonej i owocach.

Owoce prócz życianów, posiadają znaczną ilość cukru, z tej też racji są w odżywianiu niczem niezastąpione.

### Urozmaicenie pożywienia.

Z powyższego wynika, że pożywienie nasze składać się winno z kilku różnych składników i wtedy dopiero będzie właściwe i zdrowe, kiedy wszystkie składniki będą zastosowane w odpowiedniej ilości.

Do tego umiaru w dobieraniu potrzebnych składników pokarmowych dojdziemy przez urozmaicenie pożywienia naszego.

Jednostronne odżywianie fatalnie wpływa na ogólny stan zdrowia, jak również i na apetyt. Jako przykład wspomnę krzywice, czyli angielską chorobę u dzieci, silną anemię, czyli brak krwi u

młodzieży; — choroby te są zawsze następstwem braku białka, soli mineralnych, a przeładowaniem węglowodanami młodego organizmu.

A zatem dla dzieci i młodzieży szkolnej — będzie najzdrowsze pożywienie mleczne z dodatkiem jarzyn białkowych i owoców; — odpowiednia ilość cukru uzupełni pożywienie. Ludzie ciężko pracujący winni dostać w pożywieniu białkowem więcej tłuszczu, węglowodany traktujemy jako dodatek, a zaś dla ludzi starszych, oraz siedzących przy pracy — wskazana jest większa ilość jarzyn, — węglowodanów.

Ponieważ trudnoby nam było dostosować się do potrzeb każdego organizmu poszczególnie, zwłaszcza jeśli mamy kilkoro ludzi o różnym wieku, przeto musimy potrawę naszą urozmaicać, aby choć w ten sposób dać organizmowi potrzebne części pożywienia.