

Place sportowe czy mieszkania ?

O tem, że sport jest jednym z najważniejszych czynników fizycznego rozwoju młodzieży nie potrzebujemy pisać, bo to jest jasne i zrozumiałe. Zachodzi tylko pytanie, które podnoszą coraz silniej higieniści, czy niema przesady w sprawach sportowych i to tak z punktu widzenia zdrowia, jak i ekonomicznego. Przesada w sporcie — podnoszą higieniści — wpływa ujemnie na rozwój fizyczny, ale i nie mniej także na rozwój duchowy jednostki.

To jedna ujemna strona medalu, a druga to ta, że w dzisiejszym, tak ciężko przez każdego odczuwanym kryzysie gospodarczym, państwo i samorząd nieproporcjonalnie dużo wydatkują na sport, na budowę placów sportowych, na urządzenia sportowe itd. Wystarczyłoby zupełnie aby w tych ciężkich czasach sport uprawiano na wolnem powietrzu w lasach, górach, na łąkach, na morzu, bez kosztownych urządzeń i imprez sportowych. Pieniądze zaś, które na ten cel idą, winne być zużyte na budowę domów. Stokroć bowiem większe szkody dla zdrowia fizycznego i moralnego powoduje brak odpowiednich mieszkań, aniżeli korzyści z ćwiczeń na placach sportowych!

We wielkich miastach z chorych na płuca (gruźlica) 83 % ma własne łóżko, a zaledwie 29 % własny pokój.

A więc każdy wolny grosz dzisiaj zamiast na luksusowe place sportowe, niech idzie na budowę domów, a wyjdzie to na korzyść całego społeczeństwa i dla samego sportu.



Kąpiele słoneczne.

Już w poprzednim zeszycie wspomniałem, że dla wzmocnienia naszej skóry specjalnie się nadają kąpiele słoneczne, już nie tylko przez ożywienie organizmu zapomocą promieni pozafajolkowych, lecz także przez to, że kąpanie się w słońcu połączone jest z przebywaniem na wolnem powietrzu. Nauka udowodniła, że kąpiel słoneczna nie tylko zapobiega i leczy zmiękczenie kości u dzieci t. zw. „angielską chorobę“ czyli krzywica, lecz słońce potrafi ludzi wzmocnić tak dalece, że stają się odpornymi na najrozmaitsze choroby. Tak np. rozszerzałaby się gruźlica wszystkich organów, zwłaszcza gruźlica płucna, daleko mniej, gdyby matki stosowały u swych dzieci tak prostą i taną metodę wzmacniająco-leczniczą. Błdzi, anemiczni ludzie dostają pod wpływem promieni słonecznych szybko świeży i zdrowy wygląd; siły rosną, apetyt i sen widocznie się poprawia. Ponieważ teraz właśnie nadchodzi sezon kąpeli słonecznych, chciałbym udzielić kilka wskazówek, jak trzeba stosować kąpiele, aby to było z korzyścią a nie ze szkodą dla używającego je, gdyż niestety zbyt często się czyta w gazetach, że ludzie umierają na udar słoneczny.

1. Używaj kąpeli słonecznych regularnie i przez czas dłuższy.
2. Zaczynaj, o ile rozpoczynasz kąpiele przy najwyższym stanu słońca (o godzinie 12-tej w południe) narazie z 10 — 15 minutami i dodawaj codziennie 3—5 minut. W innej porze dnia może być czas odpowiednio przedłużony o kilka minut.