

nego tłuszczu.

W zimniejszych okresach należy pamiętać o tem, że tłuszcz jest nie tylko ważnym środkiem do smarowania i wzmocnienia organizmu, lecz jest koniecznym materiałem opałowym, dla utrzymania koniecznego ognia życiowego potrzebnego do zdrowia cielesnego i duchowego.



Higiena pani domu podczas pracy :

Praca pani domu jest sama w sobie o wiele bardziej zdrowsza niż praca kobiet pracujących w innych zawodach. Praca ta jest bardziej urozmaicona i różnorodna, a nie taka mechaniczna jak u kobiet zawodowo pracujących, wprawia więc w ruch wszystkie mięśnie, zadowala duchowo, gdyż pracuje się dla własnej rodziny, zadowala więc w każdym razie, niż praca w przemysle, handlu lub biurze, w służbie obcych interesów. Skoro jednak pani domu pomimo dodatnich stron pracy domowej jest nieraz nerwowa, przepracowana, na nogach ukazują się jej nabrzmienia, cierpi na opuszczeniu się wewnętrznych organów.

Dużo jednak zależy od tego, jak sobie pani domu swoją pracę rozdzieli i higienicznie urządzi; ustanowi odpowiednią granicę pomiędzy pracą a odpoczynkiem, lub źle rozłoży sobie czas pracy i wykonuje pracę bez względu na konieczności higieniczne, hołdując starym tradycjom nieuznającym higieny.

Przedewszystkiem ważnem jest odpowiednie przystosowanie organizmu do pracy. Wiele jest robót, które wykonuje się stojąco, a które tak samo dobrze mogłyby być zrobione siedząco.

Nie odnosi się to jedynie do pracy związanej z obieraniem ziemniaków, czyszczeniem jarzyn, lecz także do mycia naczyń i prasowania. Co stracimy może na czasie, to zyskamy na sile. Przy wielu pracach pochyla się kobieta, co jest bardzo męczące i absorbujące, jednakże przez podniesienie lub ustawienie sobie wyżej danej rzeczy, którą obrać chcemy, można nadać jej