

sze lekarza, gdyż przez stałe zażywanie ich zmuszone będziemy dawki powiększyć, a temsamem zniknie ich mniemana nieszkodliwość.

Przypominamy sobie też, jak dawniej często gosposie mówiły: „po co mi jeszcze sport? — mam dość ruchu, jeśli od rana do wieczora jestem na nogach”. Dziś żadna kulturalna kobieta nie odważy się powiedzieć coś podobnego. Jeżeli przeglądać będziemy dzisiejsze czasopisma to wpadnie nam w oko, że dawniej roiło się w nich od ogłoszeń firm polecających swoje środki kosmetyczne, których użycie miało kształty wypełnić i zaakraglić — dziś natomiast szukać możemy poprostu ze świeżką ogłoszeń takich.

Głównym warunkiem przy uprawianiu sportu, jest to, że nie wolno nam odrazu za dużo wymagać od niego. Jednakże przecież niektóre z nas są tak niecierpliwe, że zaraz chciałyby widzieć skutek w pierwszych 14 dniach lub 4-ch tygodniach i naprawić to, co przez długi czas przez niehigieniczne ubieranie się, nieodpowiedni tryb życia i odżywianie się zostało zaniedbane. Jeżeli tego nie osiągamy, stygnie nasz zapal po części — z wielką szkodą i uszczerbkiem dla dobrej sprawy.

Młode mężatki, mające zostać matkami, nie powinny odkladać na stronę sportu, który jako dziewczęta uprawiały. Trzeba jednakże zachować pewne ograniczenia i nieraz poradzić się lekarza obeznanego ze sportem. Podobnie ma się rzecz z starszemi mężatkami, które nie powinny zaniechać swych codziennych ćwiczeń cielesnych, pomimo zwiększającego się gospodarstwa i większej ilości obowiązków.

Ponieważ każdy ruch sportowy wymaga zwiększonej pracy organów oddechowych, przeto należy wyróżniać te sporty, które zapewniają nam czysty pokarm płucny i tak np. tury narciarskie w górach przedkładać należy turom na nizinach, pływanie i wiosłowanie — ćwiczeniom na niezupełnie odpowiednich placach sportowych, ćwiczenia na wolnym polu — gimnastyce pokojowej itd. A co dotyczy ubrania, to powinno ono być odpowiednio przystosowane aby przepuszczało światło i powietrze i aby przez swą ciasnotę nie hamowało ruchów naszych.

KRÓL. HUTA I OKOLICA!

Egzaminowana masażystka poleca się do zabiegów wodoleczniczych przy wszystkich dolegliwościach po niskich cenach również poza domem.

H. Maintokowa

Król.-Huta, ul. Gimnazjalna 8 m. 18.