

bez przerwy jest na świeżem powietrzu chętnie pewnie siądzie w pokoju do jedzenia.

Ale dla tych, którzy i w lecie zmuszeni są pracować w domu, spożywanie popraw na świeżem powietrzu będzie nowym promieniem słonecznem w ich życiu!

Dlaczego należy uprawiać ćwiczenia cielesne?

Ćwiczenia cielesne stały się koniecznością, wywołaną przez cywilizację. Dlaczego?

Człowiek pierwotny dla zdobycia sobie pożywienia zmuszony był odbywać długie i uciążliwe wędrówki pieszo (chodem lub biegiem), przepływać przez napotymane po drodze jeziora i rzeki, staczać walke z drapieżnikami, które stawały na jego drodze, ewentualnie, kryjąc się przed nimi zmuszony był wspinać się na wysokie drzewa. Wszystko to razem ćwiczyło jego siły i sprawność, a jednocześnie wyrabiało odporność na wszelkie ujemne czynniki.

Inaczej przedstawia się ta sprawa z rozwojem cywilizacji. Walka o byt z jednej strony zostaje mocno skomplikowana, a zarazem znacznie ułatwiona przez wprowadzenie wielu celowych i pomysłowych urządzeń. Zmienione warunki bytu powodują ograniczenie ruchu do minimum i związane z niem niedomagania, które właściwe są ludziom cywilizowanym.

Skąd się te niedomagania biorą i na czem one polegają?

Wiemy, że w normalnych warunkach ciało nasze posiada temperaturę około 37 $\frac{1}{2}$ C., która powstaje przez spalenie się wewnątrz organizmu spożywanych przez nas pokarmów stałych. pod względem chemicznym składają się one z białek, tłuszczów i węglowodanów, a więc ciał łatwopalnych. Odbywa się więc u nas takie same zjawisko łączenie z tlenem, jak w piecu, z tą tylko różnicą, że nie powoduje ono płomienia.

Podobnie, jak żelazne części pieca po pewnym czasie zużywają się, ulegają zniszczeniu i należy zastąpić nowemi, tak