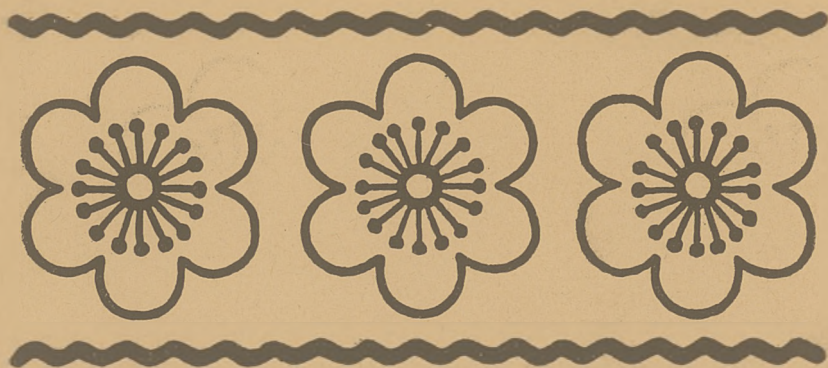


# NA STRAŻY ZDROWIA





POLSKIE TOWARZYSTWO HIGJENICZNE

# NA STRAŻY ZDROWIA

MIESIĘCZNIK

REDAKTOR DR. M. KACPRZAK

Prenumerata roczna zł. 2.40.

Redakcja: Chocimska 24. Tel. 8-83-90.

Administracja: Karowa 31. Tel. 663-46.

Rok I

WARSZAWA — Luty 1935

Nr. 2

*Jemy żeby żyć, nie żyjemy żeby jeść — to prawda, ale czy z tego powodu można lekceważyć odżywianie? Chyba nie. Prawdą jest niezbitą, że nietylko jedzenie jest koniecznością, prawdą jest również, że aby dobrze pracować, trzeba dobrze i odpowiednio jeść. Człowiek, jak i każde inne stworzenie, jak i martwa maszyna, tyle może wykonać pracy, ile dostanie paliwa, w dodatku takiego, które mu odpowiada. Wiedzą o tem dobrze ludzie ciężko pracujący, wie każdy, kto chowa zwierzęta. Ludowe powiedzenia świetnie malują tę sprawę: „konia popędza się owsem, nie batem“, „krowa daje mleko pyskiem, nie wymieniem“ mówią doświadczeni gospodarze. I słusznie. Ze spostrzeżeń przodków i własnych wiemy, że odżywianie to bardzo ważna sprawa, że od ilości i jakości jedzenia zależy i wzrost wszystkich stworzeń, i ich zdrowie, i wydajność.*

*Własne spostrzeżenia i doświadczenia nie są tu jednak wystarczające. Ile i czego trzeba dać do jedzenia krowie, żeby dała mleka jak najwięcej, jak trzeba żywić konia, żeby najmniejszym kosztem mógł nam dać jak najwięcej pracy, jak i czem karmić prosię, żeby jak najprędzej wyrosło i żeby karmienie jego najwięcej się opłaciło — tego musi się każdy gospodarz uczyć z książek, z wykładów. I uczymy się wszyscy, mierząc i ważąc zarówno ziarno dla drobiu, jak i obsypkę dla trzody, jak paszę treściwą dla bydła. Doszliśmy nawet do indywidualnego żywienia krów. Wiemy ile trzeba dodać otrąb, ile makuchów, żeby dostać od niej jeszcze jeden litr mleka i umiemy obliczyć, czy to się opłaca, czy nie.*



*No, a człowiekiem czy nie warto się zająć w podobny sposób? Nietylko warto, ale trzeba koniecznie, jeżeli chcemy, żeby był zdrow, nie chorował, dobrze się miał, a pracę żeby wykonywał bez nadmiernego wysiłku i z zadowoleniem. Niestety, człowiek się sobą najmniej zajmuje i naprawdę najmniej wie o tem co, kiedy i jak jeść powinien. Nawet kiedy ma na to, odżywia się źle.*

*Jakie są wady naszego odżywiania i jak je usunąć, omówimy w dzisiejszym numerze.*



Mleko to źródło zdrowia, to najlepszy pokarm dla dzieci i starców, dla chorych i osłabionych, bardzo pożyteczny dla zdrowych i silnych.

Przynajmniej pół litra mleka dziennie na każde dziecko to nie zbytek, a codzienny wkład do skarbonki zdrowia.

---

## ŹLE SIĘ ODŻYWIAMY.

Odżywianie nasze jest więcej objętościowe, niż treściwe. Jemy dużo, to prawda, często za dużo. Człowiek nie powie sobie, że ma dość dopóty, dopóki nie poczuje ciężaru w brzuchu. Ale to jedzenie nasze niezawsze jest wartościowe. Często jest w niem więcej masy, niż pożywności. I tak przyzwyczajają się człowiek do tego rozpychania żołądka, że jak przejdzie na inne, choć znacznie lepsze, lecz mniej objętościowe odżywianie, jest wciąż głodny. Rekrut, jak przyjdzie do wojska, to początkowo nie można go w żaden sposób nakarmić, wciąż ma mało; dopiero po pewnym czasie, jak mu się żołądek dopasuje do nowego odżywiania (jest to worek rozciągalny), ma dość, a chleb niejednokrotnie jeszcze sprzedaje. Tak samo w szkołach rolniczych młodzież w początkach trudno nakarmić, wciąż zdaje się im, że mają mało, że są głodni. Później okazuje się, że tego musi być dość, bo na wadze im przybywa.

Na wsi spożywamy za mało mięsa lub produktów, które mogą je zastąpić. Prawda, dalekie już są te czasy, kiedy kawałek mięsa widział człowiek tylko na wielkie święta, albo też kiedy dorzynał chorą sztukę inwentarza. Ale regularnie ludność nasza wiejska mięsa jeszcze nie spożywa. Dobrze byłoby, gdybyśmy postawili sobie za zasadę: mięso powinno być na stole dwa razy na tydzień — w niedzielę i w środku tygodnia w czwartki. Mięso powinniśmy jeść dlatego, że niezbędne jest ono dla zastępowania zużytych części naszego własnego ciała. Człowiek, który nie je mięsa, lub produktów, które je mogą zastąpić, zużywa (zjada!) swoje własne ciało.

Z drugiej znowu strony nie należy mięsa nadużywać. Codzienne jedzenie mięsa nie jest pożądane. Zdarza się często, że ludzie zamożniejsi szczególnie w miastach tylko mięso traktują za odpowiedni pokarm i używają mało jarzyn i tych pokarmów, które nazwaliśmy poprzednio objętościowymi. Jest to również szkodliwe i prowadzi niejednokrotnie do różnych chorób, spotykanych częściej u ludzi zamożnych niż u biednych. Mięso można zastąpić rybą, jajkami, a z pokarmów roślinnych grochem, bobem.

W odżywianiu naszym za mało jest mleka, tego najlepszego z pokarmów. A przecież mleko to jedyny pokarm pełnowartościowy, to znaczy taki, który sam przez się jest wystarczający do utrzymania człowieka przy życiu. Wiadomo, że niemowlęta na samym tylko mleku dobrze rosną i rozwijają się. Wiadomo, że i na schyłku życia mleko



jest najlepszym pokarmem. Mleko to dobry pokarm dla chorych. A i dla dorosłych mleko jest bardzo pożądanym dodatkiem do innych pokarmów. Szczególnie należy polecać mleko dzieciom w wieku przedszkolnym i w czasie chodzenia do szkoły. Nawet mleko zbierane ma swoją wartość i nadaje się w zupełności np. na zupy. Natomiast dzieciom należy stanowczo dawać mleko niezbierane. W gospodarstwie należy przeznaczyć przynajmniej pół litra mleka na osobę.

Produkty mleczne jak twaróg, ser, masło są również bardzo wartościowe i powinny wchodzić w skład naszego codziennego pożywienia. Masło krowie, szczególnie surowe — to najlepszy i najłatwiej strawny tłuszcz i może być używane nawet przez osoby, które wogóle źle trawią. Zwykle, kiedy mowa o nabiale, wspominamy i o jajkach, które są bardzo pożywne i, jak mówiliśmy wyżej, mogą być używane zamiast mięsa.

W odżywianiu naszym brak jarzyn i owoców, a przecież są to produkty i łatwo dostępne na wsi i bardzo smaczne, jeśli są odpowiednio przygotowane. Warzywa i owoce powinny wchodzić do naszego codziennego odżywiania przez cały rok a nie tylko przez parę miesięcy letnich. Warzywa i owoce są konieczne dlatego, że w nich jest dużo tak zwanych soli. Wystarczy wspomnieć żelazo i wapno (raczej wapień). Wiadomo, że brak żelaza prowadzi do małokrwistości, a brak wapnia do krzywicy, czyli angielskiej choroby. Czyż nie taniej kosztuje i czy nie lepiej używać, dopóki się jest zdrowym, sałatę, pomidory, jabłka, gruszki, śliwki, — niż proszki, pigułki, krople wtedy, kiedy człowiek jest już chory?

W warzywach i owocach znajdują się też witaminy, o których ostatnio tak wiele się mówi. Otóż witaminy, bez których ani człowiek, ani żadne stworzenie żyć nie może, są w wielkiej ilości zupełnie odpowiadające naszym potrzebom w świeżych owocach i warzywach. Ludzie, którzy przez dłuższy czas zmuszeni są do żywienia się tylko mięsem, szczególnie konserwami, jak np. w okresie wojny, na statkach, albo w czasie długich wypraw, np. do bieguna, ciężko chorują, a niekiedy giną z braku tej surowizny. Naszą ludność od chorób z powodu braku witamin ratują w lecie warzywa od czasu do czasu spożywane, a w zimie kwaszona kapusta, ale to nie jest wystarczające. Każda gospodyni powinna mieć świeże warzywa z własnego ogrodu przez cały rok, każdy gospodarz powinien posadzić obok domu przynajmniej kilkanaście drzew owocowych, żeby wystarczyło surowych owoców dla całej rodziny na większą część roku, a konserwowanych na cały rok.

Odżywianie nasze jest strasznie jednostajne, jak powiadają monotonne, ciągle w kółko jedno i to samo: zacierki, kluski, kartofle i kapusta i znowu nawspak kapusta, kartofle, kluski i zacierki, tylko raz tak zmieszane, a drugi raz inaczej. Naprawdę, chyba twardą koniecznością można wytłumaczyć sobie, że ludzie jedzą to i że im się nie sprzykrzy. Trzeba przecież czemś żołądek wypełnić, pcha więc człowiek do środka co się da, bo musi, bo głodny.

A ważna to sprawa urozmaicenie pokarmów nietylko ze względu na smak. Ważna dlatego, że niema takiego pokarmu na świecie (prócz mleka i to w niemowlęctwie), któryby zawierał wszystko, co człowiekowi konieczne jest dla zaspokojenia jego potrzeb. W jednych pokarmach są te rzeczy, które potrzebne są dla wzrostu i dla uzupełnienia zużytych części ciała, w innych te, które dają siłę, albo które wchodzą w skład kości lub krwi, jeszcze w innych te, które są konieczne dla działania gruczołów lub mózgu i t. d. Stąd wypływa, że człowiek, który się odżywia ciągle temi samymi kilku tylko produktami, nie otrzymuje wszystkiego, co mu jest niezbędne, to jest wszystkich składników, które wchodzą w skład jego ciała. Wprawdzie z takim niewystarczającym odżywianiem można żyć, lepiej powiedzmy: można utrzymać się przy życiu, ale od tego tak żywionego człowieka nie można zawiele wymagać.

Chłop czy robotnik duński, holenderski, angielski znacznie więcej pracy może z siebie wydać, niż polski, lepiej też żyje, jest bardziej wykształcony, ale i lepiej je. I odżywia się nie mianą, którą mu Pan Bóg codziennie z nieba zsyła i nie przepiórkami, jak żydzi na pustyni, tylko pokarmami, które własną pracą z własnego kawałka ziemi wydobywa. Dlaczegożby polski chłop nie mógł? Moglibyśmy i my, gdybyśmy naprawdę mocno chcieli.





## JAK TRZEBA JEŚĆ.

Zacząć należy od tego, że, siadając do stołu, trzeba najpierw wymyć ręce. Powracając do domu na posiłek po pracy w polu, na podwórzu, wszystko jedno co robiliśmy, zawsze mamy ręce brudne, choćby to nie było widoczne. Trzeba je więc dokładnie i starannie wyszorować wodą z mydłem, aby pozbyć się całego kurzu i brudu, który się nagromadził przy robocie. Samo polanie rąk wodą nie wystarczy; a do wycierania rąk używać trzeba ręcznika, a nie jakiejś szmaty, po którą najłatwiej sięgnąć, lub też fartucha, bo w ten sposób brudu na rękach nie ubędzie, a może go nawet przybyć.

Dotykanie jedzenia, noży, łyżek, widelców lub talerzy brudnymi rękami jest zawsze brzydkie, a niekiedy niebezpieczne. Niebezpieczne, bo na brudnych rękach znajdują się często zarazki różnych chorób zakaźnych, jak to duru brzuszego, krwawej biegunki (zwanej czerwonką), gruźlicy i t. p. Przy jedzeniu brudnymi rękami zarazki te dostają się do naszych ust, stamtąd do różnych części naszego ciała, do żołądka, jelit lub płuc i wywołują chorobę.

Potrawy, które spożywamy i napoje, jak kawa, herbata, mleko nie powinny być ani zbyt gorące, ani zbyt zimne. Szczególnie wystrzegać się trzeba spożywania naprzemian jednych i drugich, bo zęby bardzo cierpią z tego powodu i szybko się psują; z tej samej przyczyny powstają różne choroby żołądka.

Zęby muszą być zdrowe, aby mogły dobrze gryźć. Tylko drobno roztarte zębami pokarmy mogą być dobrze przetrawione, to znaczy zużyte przez nasz organizm.

Nawet najzdrowsze zęby do wykonania swej pracy potrzebują czasu. To też nie rzucajmy się gwałtownie na jedzenie, nawet jeśli jesteśmy sami i nie jedzmy zbyt szybko. Jeść trzeba powoli, żuć dokładnie, przy dokładnem żuciu wydziela się więcej śliny, co też pomaga do trawienia. Dlatego też mówią: „dobre zżucie — to połowa trawienia“. Podczas jedzenia nie popijajmy ciągle wodą, bo w ten sposób zmywamy nieprzeżutą i niezmiśzaną dostatecznie ze śliną strawę do żołądka; jeśli uczuwamy pragnienie, napijmy się po ukończeniu posiłku, tylko nie wlewajmy w siebie odrazu dużo wody, pijmy powoli, łykami i niewiele naraz.

Jeść trzeba w miarę, zawsze jest lepiej zjeść zamało niż zawiele. Nie trzeba też jeść, jeżeli brak apetytu, jeśli się nie ma chęci do jedzenia. Żołądek też czasem chce odpocząć, nawet jeśli nie jest chory. Nic się też nam nie stanie, jeżeli którego dnia zjemy o jeden posiłek mniej.



Ludzie, którzy stale jedzą zbyt wiele, są ociężali, niechętni i niezdolni do pracy, a przytem łatwo zapadają na różne choroby. Wiemy z doświadczenia, że ludzie umiarkowani w jedzeniu i piciu są zdrowsi i dłużej żyją.

Dzieci też muszą mieć pod tym względem swobodę, nie trzeba w nie wmuszać więcej jedzenia, niż one mogą zjeść. Gdy dziecko się dobrze przegłodzi, przy następnem jedzeniu będzie wołało: jeść!

Jeść należy w pewnych określonych godzinach, zawsze tych samych. Trzeba sobie tak rozłożyć pracę, by mieć czas spokojnie spożyć posiłek. Przed jedzeniem, w miarę możliwości, lepiej trochę wypocząć; człowiekowi zmęczonemu jedzenie nie jest miłe, a jeśli będzie jadł, jak to się mówi „przez siłę“, to mu to nie pójdzie na zdrowie. Nie trzeba też zaczynać żadnej pracy zaraz po jedzeniu, zwłaszcza po obfitym jedzeniu. Wiele się i tak wtedy nie robi, bo człowiek, który dopiero co wstał od stołu, jest ociężały i leniwy; a żołądek pozbawiony potrzebnego mu spokoju nie może dobrze strawić. To też wypoczynek po jedzeniu zawsze dobrze nam robi.

Jeśli po jedzeniu czujemy ciężar w żołądku, najczęściej znaczy to, że nie jedliśmy tak, jak jeść trzeba.

Każda osoba w rodzinie, każde dziecko musi mieć osobny talerz i łyżkę — jedzenie ze wspólnej misy, picie ze wspólnego kubka, posługiwanie się tą samą łyżką, bez jej poprzedniego starannego umycia, gdy przechodzi z jednych rąk do drugich, trzeba stanowczo i jak najprędzej zarzucić. Jest to zwyczaj brzydki i szkodliwy. Tą drogą mogą i często szerzą się choroby zakaźne, o których już wspominaliśmy.

Pamiętać zawsze trzeba, że dobre przyrządzenie i ładne podanie potraw miłe będą naszym domownikom. Nie jest trudniej ładnie i porządnie ułożyć potrawę na półmisku, niż wyrzucać spalony lub niedogotowany kawałek mięsa na oblany talerz. Izba powinna być przed jedzeniem sprzątnięta, wywietrzona, aby na powracających domowników nie buchała odrazu woń przyrządzanych potraw. Stół, w miarę możliwości, trzeba nakryć czystym obrusem, a jeśli go nie ma, lub jest brudny i podobny raczej do ścierki, to lepiej stół dobrze wyszorować i ozdobić w lecie kwiatami, a w zimie gałązkami choiny. Widok tak przygotowanego stołu zwiększa apetyt, przyczynia się do tego, że człowiek przyjemniej przy jedzeniu się czuje.

Spożywanie posiłku to czas wypoczynku. Nie trzeba go mącić przykremlami rozmowami, kłótnią, wypominaniem. Trzeba się starać zapomnieć na ten krótki czas o wszystkich mniejszych i większych kłopotach i zmartwieniach, aby móc potem zabrać się do pracy ze wzmoczoną siłą i energią.

## CZY KAWA TO POKARM?

Kawa stała się codziennym napojem ludności Polski. Szczególnie w zachodniej jej części wyparła ona mleko, polewkę, żur i t. p. i pije się ją 3 a nawet 4 razy dziennie przy wszystkich posiłkach.

Kawa prawdziwa jest zadroga, aby stać się u nas środkiem ogólnie używanym. Tylko zamożni używają takiej kawy. Pobudza ona miłe smaki i działa podniecająco na układ krążenia i układ nerwowy, usuwa uczucie znużenia. Dlatego jest często używana ogólnie przez osoby pracujące umysłowo.

Na wsi i wśród ludności robotniczej używa się różnych namiastek. Namiastki rozpowszechniły się po roku 1806, gdy Napoleon zamknął dowóz kawy z zamorskiej kolonii i ludność zaczęła szukać produktów roślinnych zastępczych.

Dwa rodzaje namiastek używamy obecnie. Przedewszystkiem pali się w domu ziarno żyta lub lepiej jeszcze jęczmienia, miele przepalone ziarno na młynkach i otrzymuje w ten sposób kawę.

Pozatem fabryki wyrabiają sztuczną kawę z korzeni różnych; podstawową częścią składową jest mielony i przepalony korzeń (właściwie kłącze) przydrożnika, czyli cykorji.

Działalności pobudzającej na podobieństwo kawy prawdziwej nie posiada żadna z tych namiastek. Tak ziarno palone jak i cykorja zawierają węglowodany i substancje aromatyczne czyli wydzielające woń. Węglowodany tylko w niewielkiej ilości przechodzić mogą w wodę, siła więc odżywcza kawy tej jest bardzo mała. Należy więc wystąpić stanowczo przeciw rozpowszechnionemu mniemaniu, że kawą można się posilić. Siła odżywczych nabiera kawa dopiero przez dodatki. Temi dodatkami są u nas: mleko, cukier lub śmietanka.

Cukier jest wyśmienitym środkiem odżywczym; 8 gramów cukru, czyli dwie czubate łyżeczki na szklanekę kawy dają w samym cukrze około 30 t. zw. kalorii, czyli około 2% tej ilości pokarmów, jakiej organizm ludzki potrzebuje na cały dzień.

Pozatem organizm przyswaja cukier bardzo szybko; dziecko, idące po śniadaniu do szkoły, może już w drodze korzystać z siły odżywczych, zawartych w cukrze. Niestety, cukier jest u nas bardzo drogi, ludność pije kawę słabo lub częściej wogóle nie słodzoną.

Drugim dodatkiem do kawy jest mleko i jego przetwory. Rozmaite są obyczaje. W niektórych dzielnicach nalewają do szklanki  $\frac{1}{5}$  kawy i  $\frac{4}{5}$  mleka, w innych biorą w równych częściach mleko i kawę, w dziel-



nicach zachodnich piją przeważnie  $\frac{2}{3}$  kawy a  $\frac{1}{3}$  mleka, używając mleka odtłuszczonego przez separator, czyli t. zw. centryfugę albo wirówkę.

Oczywistym jest, że śmietanka jest bardzo pożywna i dodatek jej nawet w  $\frac{1}{5}$  ilości kawy robi z tego napoju cenny posiłek. Jednakże taki dodatek jest bardzo kosztowny i przeciętny rolnik lub robotnik może tylko w wyjątkowych wypadkach dawać taką kawę dziecku wątłemu lub choremu, według przepisu lekarza.

Nie możnaby nic zarzucić obyczajowi mieszania kawy do połowy z mlekiem tłustym czyli pełnym, przy dodatku cukru szczególnie u osób, które z niechęcią spożywają mleko.

Gorzej przedstawia się sprawa, gdy wchodzi w użycie dodatek mleka odtłuszczonego, tembardziej w niedostatecznej ilości.

Wprawdzie mleko odtłuszczone ma wartości odżywcze, bo zawiera sernik, węglowodany i sole mineralne, brak jednakże w mleku odtłuszczonem tłuszczów. W tłuszczach zaś mleka rozpuszczone są witaminy, których brak hamuje rozwój człowieka i może wywołać szereg zaburzeń, upośledzających zdrowie, siły i rozwój ludzkiego organizmu.

Dlatego, używając do kawy mleka odtłuszczonego, trzeba go stosować dużo, a więc w stosunku conajmniej  $\frac{1}{3}$  kawy do  $\frac{2}{3}$  mleka i kawę tę trzeba słodzić przynajmniej dwiema pełnemi łyżeczkami cukru na szklankę w tych przypadkach, kiedy używamy kawy z mlekiem odtłuszczonem; należy spożywać pozatem pokarmy bogate w witaminy, a więc masło, jajka, świeże jarzyny, marchew surową, pomidory, wreszcie owoce. W zimie, kiedy brak świeżych warzyw i owoców, należy bezwarunkowo starać się, aby dawać jako dodatek do kawy mleko pełne, szczególnie dzieciom

Kawa więc szara, t. j. bez dodatków lub z małą ilością mleka odtłuszczonego i niesłodzona naprawdę nie jest żadnym środkiem odżywczym. Znacznie pożywniejsze i korzystniejsze dla organizmu są napoje, wypierane przez namiastki nowoczesne, jako to: polewka z mąki na maślance lub nawet chudem mleku, zaprawiona mąką, żur, barszcz, krupnik na kaszy. Dzieci, przyzwyczajone do tych potraw, nie widząc mniej wartościowej kawy na stole rodziców, przyzwyczajają się do nich z łatwością i używają ich stale po dojściu do dojrzałości, jak to czynili nasi dawni przodkowie.

Należy wspomnieć jeszcze, że w innych krajach, np. w Danji i Francji dodaje się do gorącej kawy, co prawda zwykle zbożowej, trochę wódki, rumu, koniaku lub likieru. U nas dzieje się jeszcze gorzej. Amatorzy mocnych napojów mieszają z kawą skażoną wódkę i używają tego napoju jako wyskokowego środka odurzającego. Naturalnie, używanie takiej „kawy“ należy uważać za niedopuszczalne marnowanie zdrowia.





SAŁATA

MARCHEW

KAPUSTA

POMIDORY

SZPINAK

W. K.

## WIĘCEJ WARZYW.

Jeżeli chodzi o ludność miejską zamożniejszą, spożywa ona warzyw sporo, choć niedostatecznie, a jeżeli mowa o wsi i biednej ludności małych miasteczek, tu wszyscy, można powiedzieć, jedzą warzyw zamało. I wydaje się to nienormalnością, że właśnie tam, gdzie o warzywa najłatwiej, gdzie można mieć własne, tam właśnie się ich nie jada prawie wcale. Bo nie można nazwać używaniem warzyw jedzenie wyłącznie kapusty i ziemniaków, które są karmą objętościową większości ludności wiejskiej i nie tylko tej najbiedniejszej.

Przyczyn czemu tak jest, można wyliczyć kilka, a więc: 1) brak warzywników koło domu na własny użytek, 2) wyraźna niechęć domowników do spożywania warzyw, 3) nieumiejętność przygotowywania jarzyn przez gospodynie. Rozpatrzmy w kolejnym porządku te punkty.

Kto z nas nie zna tego bezładu, rozgrodzenia, tych dołów, zarosniętych chwastami, tych cuchnących śmietników koło domów wiejskich i małomiasteczkowych?. Ile ziemi marnuje się jako nieużytki, porośnięte zieliskiem, zarzucone odpadkami kuchennymi i nagromadzonym brudem. A przecież ta przestrzeń w zupełności mogłaby wystarczyć na urządzenie warzywnika, dając korzyść i miłe otoczenie. Dla rodziny, złożonej z 5-6 osób, wystarczy warzywnik wielkości 900-1000 metrów kwadratowych. Stosunkowo małym nakładem pieniędzy i wolnymi rękami domowników dałoby się stworzyć pożyteczne i ładne otoczenie. Umiejętnie uprawione i starannie pielęgnowane warzywa wystarczyłyby gospodyni na użytek domu podczas letnich miesięcy, a przy umiejętności przechowania i w czasie zimy.

Dopóki warzywniki nie powstaną koło każdego domu wiejskiego, warzywa nie będziemy mieli pod dostatkiem. Wieś warzyw nie kupi, gdyż niema gdzie, a najczęściej i za co, bo te skąpe grosze w gospodarstwie, które się znajdują, zostaną wydane na co innego, a my nadal będziemy się odżywiać kapustą i ziemniakami z wielką krzywdą dla zdrowia. Wiadomo

też, że warzywa niechętnie są jądane na wsi. Obowiązkiem gospodyni jest skłonić domowników do jądania, wprost nauczyć je lubić. Dlatego trzeba je na stół podawać w takiej formie, aby były uzupełnieniem innych potraw. Warzywa, źle przygotowane, nie są smaczne jako potrawa, dlatego trzeba się tej umiejętności nauczyć, a przyzwyczajając do spożycia jarzyn należy już dzieci, bo w starszym wieku zmienić gust niezawsze się udaje.

Sprawa zmiany odżywiania zależy w dużym stopniu od kobiety, od zrozumienia przez nią, że tylko organizm odżywiany wszechstronnie będzie się rozwijał normalnie, będzie silny i zdrowy.

Kobieta, szczególnie wiejska, przy swoich licznych obowiązkach zbyt małą wagę przywiązuje do urozmaicenia kuchni i zbyt mało temu zajęciu czasu poświęca. Przygotowuje posiłek niedokładnie, byle prędkiej i wybiera to co łatwiej przygotować i co krócej się gotuje. Warzywa są kłopotliwe, to prawda, żeby z warzywa zrobić dobrą i smaczną jarzynkę, trzeba i czasu i umiejętności. Ale to trudno. Warzywa są w odżywianiu tak samo konieczne jak chleb. Brak warzyw mści się na zdrowiu, z tego powodu dzieci nie wyrastają i często chorują. Jedzeniu wogóle należy poświęcać więcej uwagi, niż to czynimy. Jedzenie nie powinno być tylko koniecznością. Musi ono też stanowić pewną przyjemność, należy więc temu zagadnieniu poświęcić więcej umiejętności i czasu.





## WITAMINY.

Dopóki ludzie jadali tylko pokarmy świeże i w stanie naturalnym lub prawie naturalnym, wolni byli od niektórych chorób, spotykanych właśnie obecnie, kiedy nauczylismy się produkty przechowywać (konserwować) niekiedy przez lata całe, kiedy jadamy produkty poddawane obróbce, oczyszczone. Dla przykładu: dawniej znano tylko chleb razowy, dzisiaj każdy chce mąki coraz bardziej oczyszczonej, pieczywa z mąki coraz bielszej; dawniej znano tylko mięso świeże lub solone, niewiele zmienione i niezbyt długotrwałe, dzisiaj w puszkach blaszanych można po przygotowaniu przechowywać tak zwane konserwy mięsne latami; dawniej jadano sporo rzeczy surowych, dzisiaj poza owocami należy to do rzadkości; dawniej spożywano tylko mleko pełne, albo zbierane łyżką, posiadające jeszcze sporo śmietany, dzisiaj używamy sporo mleka odciąganego, zupełnie już bez tłuszczu.



Ten nędzny szczur urodził się zupełnie zdrowy i jego rodzeństwo wyrosło jak należy, a on sam jest mały, słabowity, bez życia, prawie pozbawiony włosów, które sterczą jak szczecina, a dlaczego? Karmiono go obficie ale bez witamin.

Okazuje się jednak, że ta zmiana nie jest obojętna dla zdrowia człowieka. W produktach świeżych niegotowanych, nieoczyszczanych jak np. ziarno na młynie, szczególnie w warzywach i owocach znajdują się pewne rzeczy, jak mówimy substancje albo składniki, bez których organizm nie może rosnąć i rozwijać się, których brak może spowodować niektóre ciężkie choroby, a nawet śmierć. Substancje te bliżej nie są znane, wiemy tylko gdzie się znajdują i na co działają, wiemy też, że one znikają pod wpływem gotowania i długiego przechowywania. Nazywamy je witaminami, a po polsku życianami, bo bez nich niema życia, a „życie” po łacinie nazywa się „vita”. Jest ich kilka i nazywamy



je dużymi literami alfabetu A, B, C, D. Szczegółowo o tych witaminach będziemy mówili w najbliższych numerach. Dziś chcemy tylko zaznaczyć, że jeżeli niema w naszych pokarmach witamin zupełnie, nie może człowiek żyć, a jeżeli ich jest zamało, człowiek ulega różnym chorobom. Bez dostatecznej ilości witamin człowiek (zwierzęta też) nie rośnie, nie rozwija się jak należy, łatwo ulega chorobom zakaźnym i cierpi na różne dolegliwości, które go czynią zupełnie niedołężnym w życiu. Wystarczy przyrzeć się tym dwu szczurom, żeby się przekonać, co znaczą



Oba szczury są z tego samego miotu i oba otrzymywały to samo pożywienie: karmiono je ciastem z białutkiej mąki, która pozbawiona jest witamin znajdujących się w otrębach. Ale prócz tego szczur z lewej strony otrzymywał olej, w którym niema witamin, szczur z prawej strony masło, zawierające dużo witamin. Dlatego taka różnica.

witaminy. Można jeść, nie wiem jak wiele mięsa, dosyta wyborowego pieczywa z najlepszej, najstaranniej zmielonej mąki, najdroższych ciast, słodyczy i wszelkich pokarmów, nie wiem jak obficie kraszonych i smacznie przygotowanych, jeżeli nie będzie witamin, człowiek nie będzie zdrów.

## DLACZEGO DZIECKO JEST STAŁE GŁODNE?

Każda matka, posiadająca kilkoro dzieci, dobrze wie, ile strawy one potrzebują. Nie trzeba jej o tem przekonywać. Czasem wydaje się nawet, że nie sposób tego apetytu zaspokoić. Taki kilkunastoletni chłopak potrafi zjeść dwa razy więcej od swego ojca, który jest przecie wielki, rosły chłop, a jeszcze stale jest głodny i tylko patrzy, gdzieby coś urwać. Dlaczego tak jest, co się dzieje w organizmie dziecka, że mu tyle jedzenia potrzeba?

Jak wiemy, pokarmy dają nam ciepło i siłę. Weźmy jakieś porównanie — na przykład maszynę parową, lub lokomotywę, która ciągnie długi pociąg. Aby lokomotywa dobrze pracowała, wkładamy do pieca węgiel lub drzewo, przy spalaniu materiałów wytwarza się ciepło, a potem zamienia w siłę, przy pomocy której maszyna idzie w ruch.

To samo dzieje się w człowieku. Pokarmy, które przyjmujemy „spalają się“, jak to się mówi w naszym organizmie, jak węgiel w piecu lokomotywy. Organizm nasz musi wytwarzać ciągle znaczne ilości ciepła, aby niezależnie od tego, czy powietrze, które nas otacza, jest ciepłe czy zimne, utrzymać stałą ciepłotę naszego ciała około 37 stopni. To spalanie daje nam również siłę do pracy, co nam jest potrzebne, bo nasz organizm jest stale czynny nawet podczas snu i wypoczynku. Pracuje serce, niczem najlepsza pompa, rozprowadzając krew po całym ciele, pracują płuca, wdychając dobre powietrze i wydychając złe; pracuje żołądek i jelita, trawiąc pokarmy. Dla wykonania tej całej roboty potrzebna jest człowiekowi siła. A cóż dopiero w dzień przy pracy czy to na roli, czy w fabryce, czy w kopalni, czy przy innem zajęciu: siły wtedy trzeba znacznie więcej i tem więcej, im cięższa jest ta praca. Źródłem tej siły są pokarmy; to też człowiek ciężko fizycznie pracujący musi jeść więcej, niż ten, który ma lekką robotę i niż ten, kto pracuje umysłowo, bo praca umysłowa, aczkolwiek ciężka, nie wymaga wiele energii.

Wiemy dobrze, że tak samo, jak części maszyny zużywają się przy pracy i trzeba je wciąż utrzymywać w dobrym stanie, a od czasu do czasu zamieniać innemi, tak i w organizmie naszym zużywają się tkanki, z których nasze ciało się składa i muszą być zastąpione przez nowe. Materiału na nowe tkanki dostarczają nam znów pokarmy.

Naturalnie, im większy ruch, tem większe zużycie. Dziecko wprawdzie nie pracuje ciężko, ale stale jest w ruchu. Biega, skacze, goni się z innemi dziećmi, wszędzie go pełno, ani chwili nie pozostaje



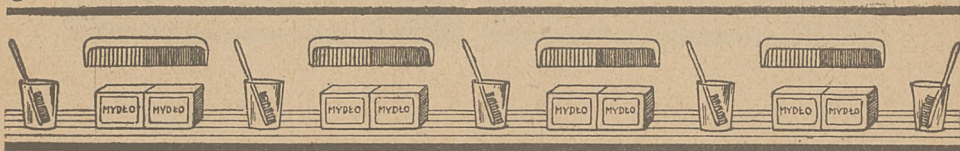
w spokoju, nie tak jak człowiek stary, który lubi posiedzieć. Przy ciągłym ruchu dziecko wymaga dużo energii, wydziela z siebie wiele ciepła, ażeby więc ciało swe utrzymać w należytej ciepłocie, musi albo dużo jeść, albo będzie chudnąć. „Chude to jak chart“ — mówimy wtedy, ale z takiego chudziaka trudno aby wyrósł zdrowy człowiek.

Pozatem dziecko rośnie i rozwija się. Wszystkie części jego organizmu, kości, mięśnie, rosną, zwiększają swoją objętość. Gdzie znajduje organizm dziecka materiał do wzrostu? Również w pokarmach. Nic więc też dziwnego, że musi jeść więcej, niż dorosły człowiek. Nie trzeba się dziwić, że to wszystko pochłania i zawsze mu zamało. Dzieci, które nie chcą jeść — to prawdziwe zmartwienie, taki „niedojadek“ najczęściej jest chory i trzeba go leczyć. Dobrze jest, gdy dziecko jest głodne, bo to znaczy, że jest zdrowe, że się rusza, że rośnie. Wyrośnie mocne jak dąb.



## DLA DZIECI.

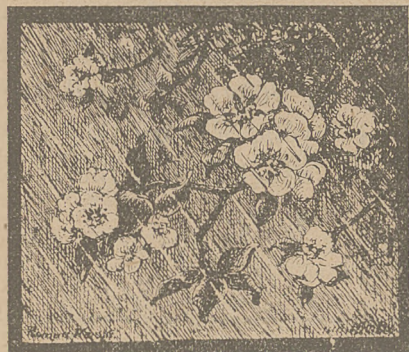
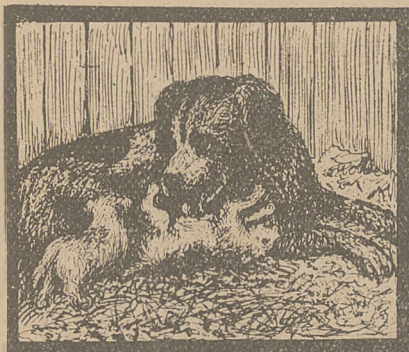
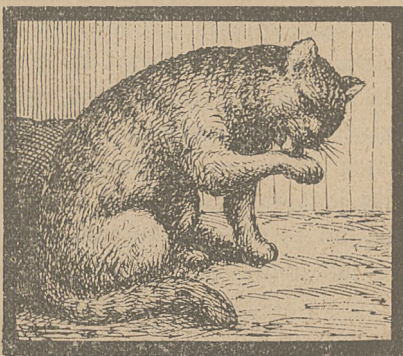
Na obrazku na drugiej stronie widzimy, że każdy się myje: padają duże krople deszczu i obmywają z kurzu gałęzie drzew, szoruje się starannie łapką kotek, Ciapa oczyszcza z brudu swe małe językiem; kąpią się, znalazłszy trochę czystej wody, wróbelki. No a dzieciaki — czy będą chodziły po świecie jak brudasy, tak umorusane, że poznać nie można, który to Jaś a który Staś, czy to Marysia czy Antosia! E, nie, mama przyniesie miękkiej wody z rzeczutki, zagrzeje, żeby była ciepła, weźmie spory kawał mydła, a wszystkie dzieciaki, ile ich jest w izbie, będą się do balji cisnęły, bo każde będzie się chciało wykapać całe — od stóp do czubka głowy.





Wiele z tem będzie kłopotu, zanim wszystkie dzieciaki będą wymyte; a sprzątanie potem w izbie, aż strach, ale trudno, nie może być inaczej, przecież... każdy chce być czysty.

**Każdy  
się  
myje!**







## DUR (TYFUS) BRZUSZNY.

**Dur (tyfus) brzuszny szerzy się tylko jedną drogą — przez wydaliny ludzkie — kał, rzadziej mocz.**

Zarazić się durem (tyfusem) brzusznym można tylko w jeden jedyny sposób — jeżeli kał albo mocz człowieka chorego albo takiego, który chorobę przebył i nosi w jelitach lub w moczu zarazki (nosiciela), dostaną się do ust zdrowego.

Zarazki z zakażonych wydaliny dostają się do naszych ust z brudną wodą, z mlekiem zanieczyszczonym, z pieczywem, warzywami, owocami, których ktoś dotykał brudnymi rękami, albo na które w jakikolwiek sposób przeniesione zostały choć drobnitkie cząsteczki wydaliny.

Muchy często przenoszą zarazki z wydaliny ludzkiej na produkty spożywcze.

**Wydaliny ludzkie trzeba zawsze traktować jako możliwe źródło zakażenia durem brzusznym.**

Ustrzec się duru brzusznego jest bardzo łatwo, trzeba tylko zabezpieczyć spożywane pokarmy przed zanieczyszczeniem wydaliny; w tym celu przede wszystkim trzeba, żeby wydaliny ludzkie usuwane były tylko do dobrze urządzonych szczelnych ustępów (jeszcze lepiej kanalizacji).

Woda w studni powinna być czysta i zabezpieczona przed zanieczyszczeniem wydaliny ludzkiej z góry — przez wiadro lub ściekanie brudnej wody, z boku — przez przeciekanie nieczystości.

Mleko winno być czyste, dojone starannie wymyte wodą z mydłem rękami do wymytego w czystej wodzie naczynia.

Pieczywo, warzywa, owoce winny być zabezpieczone przed zanieczyszczeniem, t.j. głównie przed dotykiem ich rękami i przed muchami.

Każdy winien myć ręce przed jedzeniem i za każdym razem po załatwieniu potrzeb naturalnych, dur brzuszny bowiem jest chorobą brudnych rąk.

Z domu, w którym jest chory na dur brzuszny, nie wolno sprzedawać, pożyczyc ani dawać nikomu żadnych przedmiotów, a przede wszystkim produktów spożywczych.

Ten, kto pielęgnuje chorego, nie powinien gotować, doić krów ani wogóle dotykać się produktów spożywczych, które później ma jeść ktoś inny, a po każdym dotknięciu się chorego, jego pościeli, lub naczyń winien starannie wymyć ręce wodą z mydłem.

**Każdy przypadek duru brzusznego — to przestępstwo spowodowane przez czyjeś brudactwo lub niedbalstwo, każdy przypadek duru brzusznego jest ciężką chorobą, która może doprowadzić do śmierci.**

---