

NA STRAŻY ZDROWIA



POLSKIE TOWARZYSTWO HIGIENICZNE

NA STRAŻY ZDROWIA

MIESIĘCZNIK

REDAKTOR DR M. KACPRZAK

Prenumerata roczna zł. 2.40, z przesyłką zł. 3

Redakcja: Chocimska 24. Tel. 4-23-90.

Administracja: Karowa 31. Tel. 663-46.

Rok IV

WARSZAWA — październik — listopad 1938

Nr 10-11

Każda dziedzina naszego bytu zależy przede wszystkim od życia i pracy poprzednich pokoleń, życie zaś naszych następców jest w dużej mierze uzależnione od tego, co my w spuściźnie zostawimy naszym dzieciom. A spuściznę tworzą nie tylko majątki, ziemia, domy i wszelkie dobra materialne, najważniejsza spuściżna to najpierw zdrowie, a następnie umiejętność życia. O te dwa największe skarby należy walczyć od chwili przyjścia dziecka na świat, a raczej od jego poczęcia.

Pierwsze lata życia mają przemożny wpływ na całe życie człowieka, od warunków w jakich spędzają pierwsze lata swego życia nasze dzieci zależy w dużej mierze przyszłość Polski. Dlatego każde dziecko powinno swoje najmłodsze lata przeżyć w warunkach naprawdę godnych człowieka i przyszłego obywatela Polaka. Nie wszyscy rodzice jednak umieją i mogą dać dziecku swemu najbardziej ukochanemu to, czego to dziecko potrzebuje i co jest konieczne, żeby wyrósł z niego dzielny, szlachetny człowiek, dobry obywatel. Konieczny tu jest wysiłek zbiorowy, społeczeństwo musi przyjść rodzinie z pomocą.

W wychowaniu dziecka do tego samego celu zmierzają wszystkie narody, bo wszędzie jednakowo rodzice dzieci swoje kochają, wszędzie pragną dla nich dobra, stąd prawa dziecka są we wszystkich krajach podobne.

Zgodnie też z tą myślą przed 15-tu laty zebrali się w Genewie wybitni specjaliści w sprawie opieki nad dziećmi i znani działacze społeczni różnych krajów i uchwalili tak zwaną „Deklarację Genewską“, w której zgodnie uznają, że już nie rodzina, nie naród, nie państwo, lecz ludzkość cała musi się troszczyć o wszystkie dzieci, ludzkość powinna dać każdemu dziecku wszystko, co posiada najlepszego. Na nas wszystkich bez względu na rasę, narodowość i wyznanie ciąży następujące obowiązki:

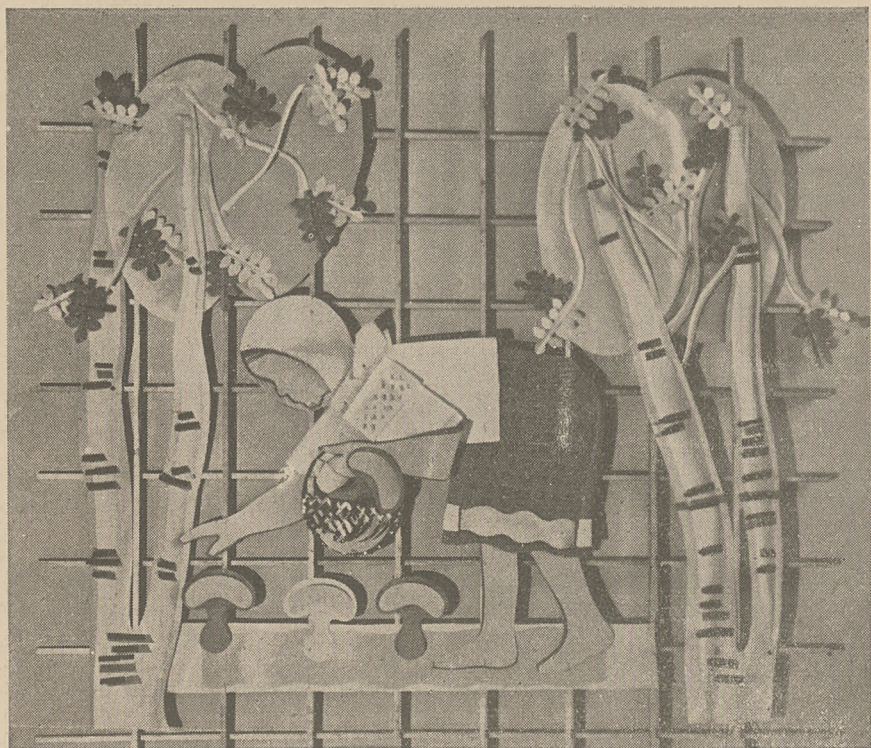
1. „Dziecku powinno się dać możność normalnego rozwoju fizycznego i duchowego.
2. Dziecko głodne powinno być nakarmione; dziecko chore — pielęgnowane; dziecko wykołejone — zwrócone na właściwą drogę; sierota i dziecko opuszczone — wzięte w opiekę i wspomagane.
3. Dziecko powinno przed innymi otrzymać pomoc w czasie klęski.
4. Dziecko powinno być przygotowane do zarobkowania na życie i zabezpieczone przed wszelkim wyzyskiem.
5. Dziecko winno być wychowane w wierze, że jego najlepsze cechy powinny być oddane na usługi współbraci“.

Rzecz ciekawa — w tej deklaracji mówi się o obowiązkach społeczeństwa w stosunku do dziecka, o rodzicach nie wspomina się zupełnie. Czyżby to miało mówić o przejmowaniu na siebie przez całe społeczeństwo praw i obowiązków rodziny? Nie. Rodzina jest podstawową komórką społeczną i wychowania rodzinnego nic nie jest w stanie zastąpić. Dlatego uważamy za konieczne rodzinę wesprzeć, uświadomić, w potrzebie pomóc jej materialnie, byle ona sama swoje dzieci dobrze wychowała. Dlatego nawet dla dziecka opuszczonego szukamy rodziców przybranych, nie obarczonych własną rodziną, lub nawet umieszczamy je za wynagrodzeniem w rodzinach obcych, mówimy w tych wypadkach „zastępczych“. W ostateczności tylko godzimy się na umieszczanie dzieci osieroconych w przytułkach.

W każdym razie nie powinno być w naszym kraju ani jednego dziecka, które by cierpiało głód i niedostatek i któremu by nikt nie pomógł, które by w chorobie nie miało pomocy, którego by nie nauczono czytać i pisać, które by zaniedbane i opuszczone nie mogło sobie znaleźć miejsca w społeczeństwie.

Nad sprawami dziecka w Polsce radził w początkach października w Warszawie wielki Kongres, tym sprawom my poświęcamy bieżący numer naszego pisma.¹⁾

¹⁾ Ze względu na wielką wagę tych spraw numer obecny jest podwójny: za październik i za listopad.



PIERWSZY OGÓLNOPOLSKI KONGRES DZIECKA.

W dniach 2, 3 i 4 października odbył się w Warszawie Kongres Dziecka. Na Kongres zjechało się około 2000 osób ze wszystkich krańców Polski, ludzi wszystkich sfer społeczeństwa i zawodów, by zastanowić się nad tym, czy dziecku w Polsce jest dobrze, a jeśli jest źle to dlaczego i jak można by to, co jest złe, usunąć. Przybyli więc na ten Kongres lekarze, duchowni różnych wyznań, nauczyciele, wychowawcy, działacze społeczni, wszyscy ożywieni jednym uczuciem — miłością dla dziecka, jednym pragnieniem — podniesienia stanu opieki nad dzieckiem, stworzenia dla każdego dziecka warunków normalnego rozwoju, zarówno w dziedzinie ciała jak i ducha.

Pozostawić tej sprawie wyłącznie w rękach rodziny nie można, bo wiele rodzin nie może, a jeszcze więcej nie umie zaspokoić najskromniejszych i najślusznieszych potrzeb dziecka. Kongres postawił sobie za cel: poruszyć sumienia ogółu obywateli, uczulić je na sprawy związane z dzieckiem w Polsce, zmusić każdego do zastanowienia się nad tą sprawą i do odpowiedzenia sobie na pytanie:

czy zrobił on coś dla dziecka polskiego, a więc dla kraju, bo dzisiejsze dzieci to jutrzejsza Polska.

Na Kongresie mówiono o dziecku w ogóle i o warunkach jego wychowania i uchwalono bardzo doniosłe wnioski, dotyczące wszystkich dziedzin życia dziecka, a więc opieki nad matką i nad rodziną w ogóle, opieki nad dzieckiem przedszkolnym i szkolnym, nad zdrowiem dziecka, nad stosunkiem dorosłych do dzieci i t. d. Wymieniamy szereg wniosków najważniejszych

A więc:

Dziecku musi być dobrze ale jednocześnie dziecko powinno być zaprawione do wypełnienia ciężących na nim obowiązków.

Dziecko powinno być wychowywane w myśl zasad Chrystusowych i w moralnie zdrowej rodzinie, którą należy wspierać w potrzebie i pomagać jej w wychowaniu. Dziecko należy wychowywać z myślą o jego przyszłości jako obywatela Państwa członka narodu i społeczeństwa.

Niezbędnym warunkiem przyjscia z pomocą dziecku jest podniesienie warunków bytu warstw pracujących.

Konieczna jest budowa tanich mieszkań dla najsłabszych warstw ludności w myśl hasła: mniej pomników, mniej luksusowych gmachów, ale także mniej nor piwnicznych, w których giną polskie dzieci, mające prawo do słońca i powietrza.

Ponad siły.

Zdrowie dziecka powinno być otoczone specjalną opieką i na ten cel należy przeznaczyć odrębne sumy w budżecie państwowym.

Wobec ogromnego znaczenia, jakie ma dla Polski wieś, dużo uwagi poświęcono dziecku wiejskiemu.

Wymieniamy najważniejsze wnioski dotyczące tej sprawy.

Rodzina wiejska i robotnicza, stanowiąca olbrzymią większość rodzin w Polsce, nie może dać dziecku najskromniejszych a niezbęd-



nych warunków rozwoju. Konieczna jest pomoc dla tych rodzin, w szczególności dotycząca poprawy warunków materialnych, opieki lekarskiej i umożliwienia wykonania obowiązku szkolnego.

W szkołach rolniczych żeńskich należy uwzględnić przygotowanie dziewcząt wiejskich do macierzyństwa i do opieki nad dzieckiem, ludności wiejskiej należy udostępnić piśmiennictwo (książki, broszury artykuły), dotyczące tej sprawy.

Dzieciom wiejskim należy udostępnić kształcenie się we wszystkich szkołach tak, aby znikło istniejące obecnie upośledzenie młodzieży wiejskiej w porównaniu z miejską. Ze względu na bardzo złe warunki, w jakich żyje młodzież wiejska, ucząca się w szkołach miejskich, należy młodzież tę otoczyć opieką, w szczególności tworząc dla niej specjalne bursy.

Należy zwrócić specjalną uwagę na zaniedbanie wsi pod względem opieki lekarskiej, a w szczególności udostępnić leczenie dzieci gruźliczych i jagliczych. Należy dążyć do roztoczenia opieki lekarskiej nad szkołami powszechnymi, szczególnie na wsi.

Ze względu na doniosłość i odrębność zagadnień, dotyczących dziecka wiejskiego, należy w tej sprawie zwołać specjalną konferencję z udziałem przedstawicieli samej wsi.

Oby te uchwały zostały wprowadzone w życie!



Pasionka to najgorsza szkoła dla dzieci.





ST. A.

JAK WYGLĄDAŁA WYSTAWA „DZIECKO W POLSCE“.

Jednocześnie z Kongresem Dziecka otwarta została w Warszawie pierwsza krajowa wystawa „Dziecko w Polsce“. Wystawa trwała 6 tygodni od 2-go października do 13-go listopada, zwiedziło ją wiele tysięcy osób.

Wystawa miała na celu zainteresowanie rodziców, opiekunów, działaczy społecznych dzieckiem i pokazanie, czego dziecku potrzeba, aby zdrowo rosło i dobrze się rozwijało, jak należy je wychowywać od niemowlęstwa, żeby wyrosło na dzielnego człowieka, i co robimy w Polsce dla opieki nad dzieckiem.

Wystawa ma szereg działów, z których każdy zorganizowany jest pod jakimś hasłem, zajmuje się jakąś jedną sprawą. Najlepiej zapoznamy się z wystawą, jeśli kolejno omówimy jej części. Będziemy wtedy wiedzieli o wystawie wprawdzie nie tyle, jakbyśmy wystawę zwiedzili, ale przynajmniej to, co najważniejsze.

Zwiedzający wystawę wchodził przede wszystkim do półokrągłej sali, w której na ścianach mieściły się napisy, fotografie i rysunki, mówiące o tym, że dziecko ma prawo do życia, do opieki rodzicielskiej, do normalnego rozwoju fizycznego, umysłowego i duchowego. Ma prawo, ale czy może z tych praw korzystać.

Ma prawo do życia, ale z braku odpowiedniej opieki ginie w Polsce powyżej stu tysięcy niemowląt rocznie. Ma prawo do opieki rodzicielskiej, ale 42.000 dzieci opuszczonych lub osieroconych wychowuje się w zakładach opiekuńczych: a wiele tysięcy innych, chociaż mieszka przy rodzicach, takie ma warunki w domu, że można go nazwać opuszczonym. Nie lepiej jest i z trzecim prawem dziecka: prawem do normalnego rozwoju. Około pół miliona dzieci w wieku szkolnym znajduje się poza szkołą, mamy tysiące dzieci

słabych, dotkniętych kalectwem, lub długotrwałą chorobą chroniczną, a odpowiednich zakładów, w których można byłoby je leczyć i uczyć, chociaż jest coraz więcej, jest mało w porównaniu z potrzebami. Potrzeby zaś te są ogromne, bo Polska jest tym szczęśliwym krajem, mającym wiele dzieci, jest ich, licząc razem niemowlęta oraz wszystkie dzieci do lat 14-tu, około 12 milionów. W tej liczbie najwięcej jest dzieci wiejskich, bo na każde 100 dzieci w Polsce 77 mieszka na wsi.



*Idzie naprzód — zdobywać świat *)*

dziecka jest jego waga. Trzeba więc niemowlę ważyć często i regularnie; starsze dzieci od czasu do czasu. Aby to ułatwić, umieszczona jest tablica, na której podane jest, w jakim wieku dziecko powinno ile ważyć i jakiego być wzrostu. Wskazane jest również, iż od noszenia stale na jednej ręce, nierównego siedzenia przy pisaniu, noszenia książek

Przechodzimy do innych działów wystawy. Zaczynamy od działu, w którym podane są wskazówki, jak kobieta powinna zachowywać się podczas ciąży, jak przygotować mieszkanie do odbycia porodu, bez ryzyka dla życia i zdrowia matki i dziecka, przy pomocy wykwalifikowanej akuszerki; co czynić należy w okresie karmienia, jak korzystać ze stacyj opieki nad matką i dzieckiem.

Zwiedzamy dalej najciekawszy dział wystawy, poświęcony zdrowiu dziecka, poczynając od niemowlęctwa. Posuwając się według wskazówek ruchu, spotykamy przede wszystkim napis „Rosnę i rozwijam się“. W miarę jak dziecko wzrasta, zmienia się jego waga i wzrost. Najlepszym wskaźnikiem zdrowia

*) Rzeźba, która otrzymała pierwszą nagrodę na konkursie urządzonym przez Kongres.

zawsze w jednej ręce, skrzywia się u dziecka kręgosłup, trzeba więc tego unikać.

Następny z kolei dział urządzony jest pod hasłem „Czystość to zdrowie“. Jeśli chcemy, żeby niemowlę zdrowo rośło, chowajmy je w największej czystości. Potrzebuje ono oddzielnego posłania, codziennej kąpieli, czystych suchych pieluszek, czystej bielizny i ubrania odpowiedniego do wieku i pory roku.

W stoisku zgromadzone są modele najpotrzebniejszych przedmiotów dla pielęgnowania niemowląt. Jest tu porządnie zasłane łóżeczko, są wanienki kąpielowe z przyborami do mycia, są lalki zawinięte w pieluszki, tak jak powinno być zawinięte niemowlę, nie brak również koszulek, sukienek i ubranek, łatwo piorących się, praktycznych a ładnych.

Dalej mamy stoisko pod hasłem „Muszę mieć dość odpowiedniego pożywienia“. Napisy i przedmioty umieszczone w tym dziale zwracają uwagę na to, że najważniejszą rzeczą dla niemowlęcia jest karmienie go piersią, co mu zapewnia pokarm najlepszy, bo specjalnie dla niego stworzony. Zwrócona jest uwaga na szkodę, jaką przynosi dziecku niepilnowanie przerw w karmieniu. Podane jest następnie, kiedy i czym należy dziecko dokarmiać, zwrócono uwagę, że trzeba dziecko uczyć jeść i pić z łyżeczki i korzystać z zębów. W tym stoisku ustawione są małe porządnie nakryte do jedzenia stoliki dla dzieci, rondelki, buteleczki do mleka i t. p.

Przechodzimy do dalszego stoiska, w którym znajdujemy bardzo ciekawy napis „Lubię spokój“. „Zostaw mnie w spokoju“ — powiedziałoby do matki niemowlę, gdyby mówić umiało jak dorosły — „nie potrząsaj mną, nie kołysz, nie budź hałasem, nie strasz, nie budź do przewijania. Mały, ale jestem człowiekiem, szanuj moje nerwy“. Są to bardzo ważne wskazówki. Wiele by się zmieniło na lepsze, gdybyśmy w dziecku od maleńkości szanowali człowieka, dziecko to nie coś innego, niż dorosły, to taki sam człowiek, jak każdy z nas, i ma prawo nie tylko do naszej czułości, ale i do naszego szacunku, do liczenia się zawsze z jego potrzebami.

Ostatnie w tym szeregu hasło mówi o tym, jak ważne dla dziecka jest świeże powietrze i słońce, o tym, że najwłaściwszym miejscem pobytu dla niego są pola, lasy, ogrody.

Inne działy wystawy zajmują się wychowaniem dziecka. Najlepszym środowiskiem, gdzie dziecko może dobrze się rozwijać, jest

jego rodzina, o ile rodzice umiejętnie z dzieckiem postępują, przez to należy rozumieć, że pamiętają o tym, że dziecko czuje, myśli i rozumie inaczej, niż dorośli, że dziecko jest wszystkiego ciekawe, bo nie jeszcze o świecie nie wie, więc odpowiadać mu należy cierpliwie. Dziecko często ma niezwykłą wyobraźnię, nie trzeba więc brać tego co mówi za rozmyślnie kłamstwo, nie należy go za to karać, ani z niego się wyśmiewać. Dziecko jest słabsze fizycznie, nie wolno wykorzystywać swej przewagi nad nim.

Wielką pomoc w wychowaniu dziecka okazują rodzinie żłobki i przedszkola w mieście, Ogniska matki i dziecka oraz dziecińce stałe i sezonowe na wsi. Opiekują się one dziećmi od 3 do 7 lat. Dziecińce zastępują w wsi w okresie letnim, kiedy rodzice zajęci są przez cały dzień pracą przy gospodarstwie, opiekę rodzicielską, troszczą się o zdrowie dzieci, odżywiają je i wychowują.

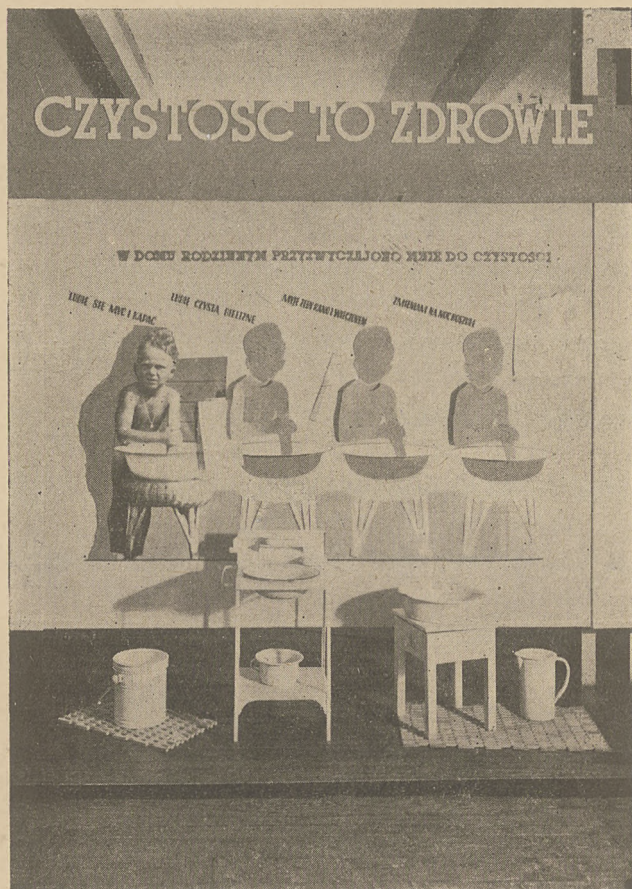
Jak pokazuje tablica, umieszczona na wystawie, mieliśmy w 1938 r. na wsi dziecińców sezonowych 2109, stałych 475. Na umieszczonych obok fotografiach widzimy, jak się dzieci uczą i bawią w dziecińcach. Na tej samej ścianie umieszczono również obrazki, mówiące, co się dzieje z dzieckiem pozostawionym samotnie, które do dziecińca nie chodzi. „Mamo, ja się nudzę“ — woła jedno; drugie zostało samo, gdy matka wyszła, weszło na strych i wypadło z okna; trzecie wreszcie przez zabawę wzniciło pożar i t. p.

Wiele miejsca poświęcono szkole. Dowiadujemy się w tym dziale, że od 1925 r. do 1938 r. wybudowano w Polsce 15.500 izb szkolnych, co jeszcze nie zaspakaja naszych potrzeb, ale było wielkim wysiłkiem. Dowiadujemy się dalej z umieszczonych wskazówek, że dziecko może dobrze pracować tylko wtedy, gdy nie jest wyczerpane fizycznie, głodne, znękanе, zmęczone pracą ponad siły. Dziecko nie jest siłą roboczą i do 14-go roku życia powinno się uczyć w szkole. Odrabianie lekcji wymaga odpowiedniego miejsca, światła i spokoju, inaczej dziecko niewiele skorzysta, musi mieć swój kącik, gdzie mogłoby spokojnie pracować.

Wreszcie poruszona jest jeszcze jedna bardzo ważna sprawa — wybór zawodu. Każdy człowiek musi sobie wybierać zawód według zdolności, zamiłowań i sił fizycznych. Trzeba dziecku pozwolić, aby wybrało sobie taki zawód, do jakiego ma chęć, bo tylko umiłowaną pracę wykonuje człowiek dobrze. Ażeby to ułatwić założono poradnie zawodowe. Tam porozmawiają z dzieckiem i rodzicami, dowiedzą się od szkoły, do czego dziecko ma zdolności, potem lekarz zbada dziecko,

wreszcie powiedzą, czy dziecko może z korzyścią pracować w tym zawodzie, jaki sobie obrało.

Zajęły na wystawie swe miejsce i dały obraz tego co robią w opiece nad dzieckiem wojew. śląskie i poznańskie, miasta Lwów i Łódź, oraz długi szereg organizacji społecznych, ogólnych i młodzieżowych.



Kącik z Wystawy „Dziecko w Polsce”.



AL. SZ.

MLEKO DLA NIEMOWLĄT.

Powszechnie wiadomo, że najlepszym pożywieniem dla potomstwa w pierwszym okresie życia jest mleko tego samego gatunku, a więc dla niemowlęcia mleko kobiece, dla cielęcia mleko krowie i t. d. Mimo dużego postępu nauki nie udało się dotąd jeszcze przyrządzić żadnego takiego pożywienia, które mogłoby zastąpić mleko matki. Wszelkie dotychczas znane mieszanki nie mogą mu dorównać. Świadczy o tym następujący przykład.

W latach od 1924 do 1929 r. w Stacjach Opieki nad matką i dzieckiem w Chicago w Ameryce obserwowano przeszło 20.000 dzieci i stwierdzono, że na każdy jeden przypadek śmierci niemowląt żywionych wyłącznie piersią umierało około 5 niemowląt częściowo odżywianych sztucznie i aż 56 niemowląt całkowicie żywionych sztucznie. Dlaczego tak jest? Aby odpowiedzieć na to pytanie, trzeba uprzytomnić sobie różnice w składzie mleka krowiego i kobiecego.

Mleko krowie zawiera przeszło dwa razy więcej białka, półtora raza mniej cukru, przeszło trzy razy więcej wapnia, około cztery razy mniej witaminów, które chronią przed krzywicą i szkorbutem, niż mleko kobiece. Aby mleko krowie mniej więcej upodobnić do mleka kobiecego, rozcieńcza się je, a później sładzi. Dlatego też do rozcieńczonego mleka dodaje się cukru lub innych substancji odżywczych. Ale nie umiemy dodawać różnych składników, o których wiemy, że znajdują się w mleku i są konieczne do prawidłowego dożywiania. Dlatego też nie jesteśmy dotychczas w stanie całkowicie upodobnić mleka krowiego ani żadnego innego do mleka kobiety.

Wreszcie mleko kobiece jest zawsze czyste, świeże, nie zawiera bakterii, ma odpowiednią temperaturę, jest zawsze gotowe i nic nie kosztuje. Tymczasem mleko krowie bywa często zanieczyszczone,

nieświeże, zawiera nieraz bakterie chorobotwórcze, bywa za zimne lub za gorące, wymaga skrupulatnego przygotowania i sporo kosztuje.

Stąd pierwszy wniosek: najlepszym pożywieniem dla niemowlęcia jest mleko kobiece. Dlatego też gdy z jakichś względów matka nie może sama karmić, najlepiej gdy dziecko karmi druga kobieta. Ale to nie jest łatwe do przeprowadzenia. W dużych miastach, aby ułatwić karmienie mlekiem kobiecym nawet dzieci rodziców biednych ale słabowite, których matki nie mogą karmić piersią, organizuje się specjalne zakłady, zbierające mleko od kobiet za pewną opłatą. Mleko to jest potem rozdzielane wśród potrzebujących tego niemowląt. Oczywiście kobiety, dostarczające mleka, są przedtem badane przez lekarzy, czy są wolne od chorób, którymi mogłyby zakazić niemowlę np. od syfilisu, gruźlicy i t. p.



Prawidłowe trzymanie dziecka przy karmieniu.

Powszechnie wiadomo jest również, że skład mleka nie jest zupełnie taki sam przez cały okres karmienia noworodka. Najbardziej różni się mleko od przeciętnego w pierwszych dniach po porodzie. Mamy wtedy t. zw. siarę. Zawiera ona znacznie więcej białka i tłuszczu, a mniej cukru, niż mleko zwykłe. Ponadto w sianie znajduje

się duża ilość witaminów i innych bardzo ważnych składników. O tym, jak duże znaczenie ma siara dla potomstwa, może świadczyć następujące doświadczenie. Z nowonarodzonych cieląt jedno o d r a z u odstawiano od matek i karmiono mlekiem krowim takim, jakie przeznaczano na sprzedaż, a drugie pozostawiano przy matkach przez okres wydzielania siary i potem również odstawiano i karmiono tym samym mlekiem co pierwsze. Okazało się, że wzrost i rozwój cieląt, które nie ssaly siary, był znacznie gorszy niż tych, co je otrzymywały. Ponadto odporność na choroby była

mniejsza w grupie, którą odrazu karmiono zwykłym mlekiem bez siary.

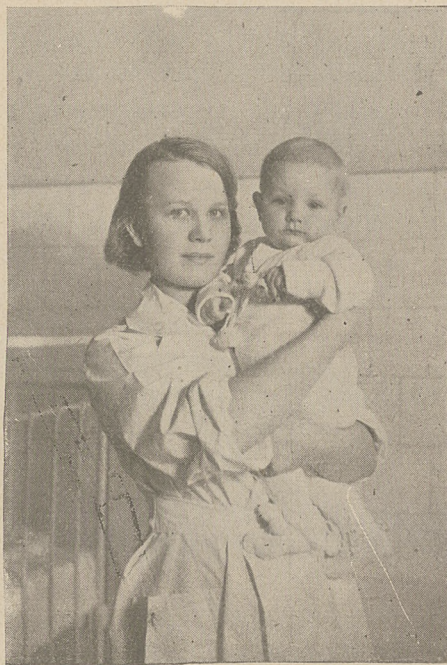
Stąd drugi wniosek: najlepszym pożywieniem niemowlęcia jest mleko jego własnej zdrowej matki. Jest to szczególnie ważne w pierwszych tygodniach i miesiącach życia. Należy tu dodać, że matki, które by naprawdę nie mogły karmić swoich dzieci piersią, należą do bardzo rzadkich wyjątków.

Liczne doświadczenia wykazały, że można wpłynąć nie tylko na ilość wydzielanego mleka przez kobietę karmiącą, ale również i na jego skład. Gdy kobieta karmiąca ma w pożywieniu za mało wapnia, wtedy następuje odwapnienie kości i zębów matki, która ustępuje niejako te składniki dziecku, co jest ze szkodą dla jej zdrowia. To samo można powiedzieć o witaminach.

Stąd trzeci wniosek: Na skład mleka kobiecego wpływa wiele czynników, a najwięcej prawdopodobnie — odżywianie. Dlatego też w interesie matki i dziecka należy dążyć do tego, żeby odżywianie kobiety karmiącej było prawidłowe.

Czasami jednak do mleka kobiecego przechodzą również i czynniki szkodliwe dla zdrowia niemowlęcia, np. alkohol, niektóre leki, a niekiedy i trucizny, powstające w chorym organizmie.

Stąd czwarty wniosek: Kobieta karmiąca powinna unikać przyjmowania tych używek i środków lekarskich, które mogłyby zaszkodzić niemowlęciu.



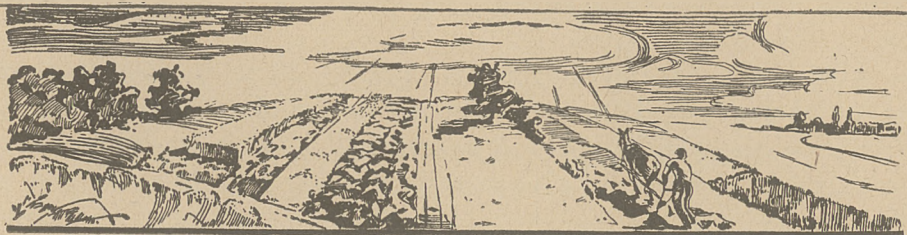
Dziecko na rękach.

W każdym też wypadku zachorowania lekarz powinien zdecydować, czy matka może nadal karmić dziecko, czy też nie.

Zachodzi teraz pytanie, które interesuje wielu ludzi, a mianowicie: czy niemowlęciu wystarczy mleka i czy trzeba je dożywiać? Przede wszystkim zarówno mleko kobiece jak i krowie zawiera za mało żelaza a zapasy, które dziecko gromadzi jeszcze podczas życia płodowego w wątrobie, wystarczą zaledwie na kilka miesięcy. Następnie w mleku znajduje się za mało witaminów, szczególnie zabezpieczających przeciw szkorbutowi i przeciw krzywicy. Wreszcie za pomocą dożywiania uczymy niemowlę trawić coraz to nowe pokarmy. Jego ustrój stopniowo przyzwyczaja się do samodzielnego życia.

Dlatego też obecnie dąży się do tego, żeby dokarmiać dzieci sztucznie. Najpierw podaje się im tran, potem soki owocowe, następnie kleiki, miazgi owocowe i jarzynowe i t. d.





F. G.

POWIETRZE, SŁÓNCE, WODA, NIOSĄ ZDROWIE.

Każde stworzenie przystosowane jest do warunków, w jakich Bóg i przyroda je umieściły. Inaczej żyją twory w głębiach morskich, inaczej stworzone do życia pod powierzchnią ziemi, a jeszcze inaczej żyjące na powierzchni ziemi. Te rosną i rozwijają się dobrze tylko wtedy, gdy mają

powietrze, słońce i wodę. Do tych stworzeń należy i człowiek, a więc i mały człowiek - dziecko. Dziecko musi mieć odpowiednie powietrze, pewną ilość słońca i trochę wody. Dorosły człowiek zazwyczaj nad tym się nie zastanawia, że mu potrzeba też powietrza, słońca i wody. Dysze „sam przez się“, korzysta ze



Zabawa na placu szkolnym.

słońca, jak chodzi po podwórzu, po polu, w ogóle poza domem a nawet w domu, wodę pije, kiedy mu się chce pić, używa jej do mycia się. Rzadko myśli o tych rzeczach, bo np., czy trochę lepsze czy trochę gorsze ma powietrze do oddychania, to mu wielkiej różnicy nie robi. Choć i w tych sprawach coraz więcej higiena — nauka o zdrowym życiu — zaczyna

mówić i wskazywać, jak najlepiej i najzdrowiej te 3 rzeczy człowiek ma wykorzystać.

Dziecko nie umie wykorzystać niczego „samo przez się“, trzeba mu w tym dopomóc. Przy tym jest ono delikatne i każdy brak czy nadmiar może mu zaszkodzić. Poza pokarmem pierwszą rzeczą jest zapewnić dziecku dobre czyste powietrze. Pamiętajmy, że powietrze nie jest „pustką“, jest to gaz, który składa się z różnych części — najważniejsza z nich to tlen. Powietrze na dworze bywa zwykle czyste i zdrowe. Inaczej w izbie. Ludzie i zwierzęta, dysząc, zużywają lepsze składniki powietrza (tlen), w zamkniętej szczelnie izbie powietrze staje się



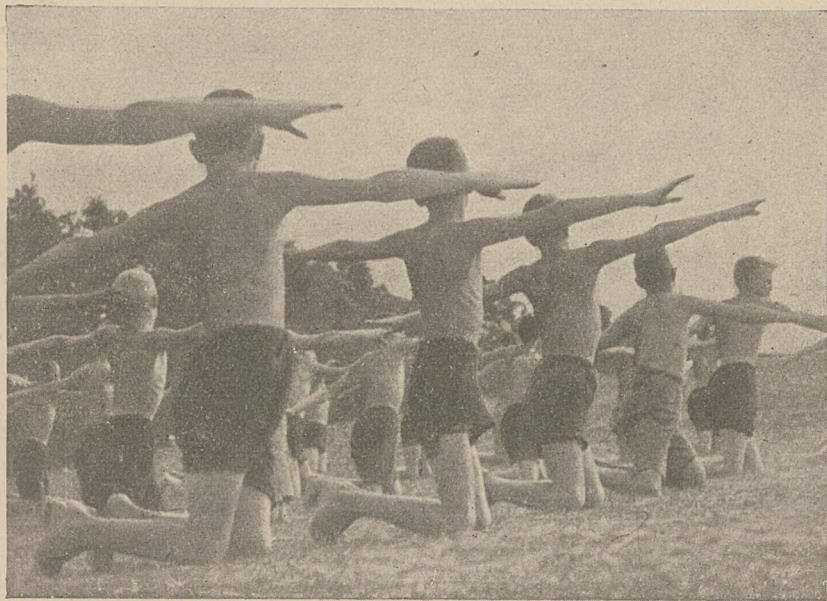
Boisko.

coraz „cięższe“, coraz gorsze do oddychania, a tym bardziej jeśli jest gorąco, to człowiekowi staje się coraz trudniej dyszeć, serce zaczyna bić szybciej, czasem nawet można dostać mdłości. Jak jeszcze przyjdzie gotowanie, pranie, albo zawiesi się mokrą odzież w pokoju i w powietrzu jest dużo pary wodnej, to staje się ono trudne do zniesienia nawet dla dorosłego, cóż dopiero dla niemowlęcia.

Dlatego zawsze pamiętać trzeba i dbać, by dziecko miało dużo dobrego powietrza. Najprostszym i najlepszym sposobem wietrzenia jest otwieranie okien. Na szczęście coraz rzadsze są domy we wsiach, gdzie okna są zamknięte na głucho i nigdy się nie otwierają. Wietrzyć

izbę trzeba często, a przede wszystkim wieczorem przed spaniem i rano. Dobrze jest w lecie spać przy otwartym oknie. Palenie w piecu też oczyszcza powietrze w pokoju, bo wyciąga zużyte, a na jego miejsce przez drzwi, okna i szczeliny wchodzi ze dworu świeże.

Poza dbałością o czyste powietrze w izbie, niemowlęciu trzeba dać możliwość oddychania dobrym powietrzem na dworze. Już parotygodniowe dziecko można i trzeba codziennie wynosić na powietrze choć na kilka czy kilkanaście minut. Jak jest zimno, to trzeba je dobrze



Tak przybywają siły i zdrowie.

okryć, owinać, przykryć główkę, ale twarz zostawić wolną, by mogło swobodnie oddychać.

Trochę starsze dzieci, które mogą już same biegać na dworze, łatwiej potrafią korzystać ze świeżego powietrza. Trzeba tylko dbać o to, by odpowiednio były ubrane, zależnie od pogody. Nie znaczy to wcale, aby w zimie opatulić dzieciaka tak, że z trudem będzie się mógł ruszać. Właśnie dzieci zbyt ciepło ubierane częściej zapadają na różne choroby „z przeziębienia“, dlatego, że się przegrzewają. Dziecko zgrzane i spocone łatwiej się przeziębia.

Dziecko przyzwyczajone do powietrza lepiej się hartuje i nie będzie łatwo się przeziębiało. W niektórych miastach np. w Ameryce,

gdzie trudno wychodzić z niemowlęciem na spacer, kładzie się je do koszyka, przykrywa tak, by wypaść nie mogło, i wiesza na mocnym sznurze za oknem. Czasem takie dziecko wisi przez cały dzień wysoko o kilkadziesiąt pięter ponad ulicą. U nas też w miastach wystawia się koszyk albo wózek z dzieckiem na balkon. Codzienny „spacer“ jest konieczny dla zdrowia niemowlęcia; tylko w jakąś wyjątkowo złą pogodę można ten spacer opuścić.

Podobnie jak z powietrzem, sprawa się ma ze słońcem dla dziecka. Coraz więcej przyjmuje się wśród młodzieży zwyczaj „opalania się“ na słońcu. Jest



Wszędzie im dobrze.

to zdrowy zwyczaj (byle tylko nie prze sadzać!). Słońce ma duże i korzystne znaczenie dla zdrowia roślin, zwierząt i ludzi. Wiadomo, że słońce pomaga roślinom rosnąć; dziecko też można porównać z rośliną. Dziecko bez słońca rośnie źle: jest blade, ospałe, gorzej się rozwija, ma objawy t. zw. choroby angielskiej czyli krzywicy, często zapada

na różne „katary“ i inne choroby. Rzecz jasna, że słońce samo nie starczy dziecku do życia, musi być i pożywienie dobre i staranna opieka, ale brak słońca bardzo źle się odbija na niemowlęciu i najlepiej karmione dziecko bez słońca nie może być naprawdę zdrowe. Dlatego w zimie zwykle większość dzieci źle wygląda. Dla niemowlęcia wystarczy, jak na spacerze wystawi twarzyczkę i rączki na słońce. Za dużo słońca, zbyt silne naświetlenie też nie jest dobre — może spalić delikatną skórę. Trzeba to stosować z umiarem: w jesieni i na wiosnę więcej, w upały letnie mniej. W czasie snu dziecko powinno być w cieniu. Na słońcu najlepiej przebywać w ruchu. Starsze

niemowlęta, które więcej się ruszają, pełzają, próbują stawać i chodzić, doskonale mogą się bawić na słońcu nawet na golasa, jeżeli już pomału się do słońca przyzwyczaiły i nabrały zdrowej opalenizny.

Zabawy na dworze, w słońcu, dla starszych dzieci są też bardzo wskazane. Pamiętać tylko trzeba, że w lecie, zwłaszcza w południe, słońce czasem zbyt silnie praży, więc głowa musi być przykryta czapką czy chustką.

A jakie znaczenie ma woda? Woda służy do wielu rzeczy. Niemowlęciu woda służy przede wszystkim do kąpieli. Brud i pot źle działają na skórę. Wiemy, że skóra czystego człowieka jest gładka i różowa, a skóra brudasa chropawa, żółta, z krostami. Niemowlę ma skórę bardzo delikatną; trochę wilgoci, trochę brudu — już gotowe odparzenie albo wyprysk. Codzienna kąpiel jest ważnym środkiem dla rozwoju zdrowego dziecka. Pamiętać trzeba, że skóra to nie tylko powłoka człowieka — przez skórę wydalają się z potem różne zbędne składniki, które pozostając na powierzchni drażnią skórę i wywołują chorobę.



W słońcu.

Przy kąpieli niemowlęcia trzeba pamiętać, aby: 1) woda była dosyć ciepła, ale nie za gorąca, (próbować najlepiej łokciem a nie dłonią), 2) zawsze używać mydła i to delikatnego, a nie tak ostrego, jak do prania, 3) po umyciu dziecko wytrzeć dokładnie do sucha i dobrze zawinąć w czystą bieliznę. Nie trzeba się obawiać, że kąpiel dziecku zaszkodzi, że je „przeziębi“, ale naturalnie podczas kąpieli w izbie nie powinno być chłodno, nie może też wiać zimny prąd powietrza z okna czy drzwi.

Starsze dziecko też powinno się przyzwyczaić do wody (i do mydła!). Za trudno byłoby starsze dzieci codziennie kąpać — niech się kąpią albo myją dokładnie całe ciało choć raz na tydzień, ale za to niech codziennie się myją do pasa, a ręce z mydłem kilka razy na dzień. Kąpiele w rzece czy w jeziorze też są rzeczą zdrową, byle tylko woda była czysta i dno bezpieczne — w tych warunkach nie trzeba zdrowym dzieciakom bronić kąpieli i pływania.

W miarę, jak dziecko będzie rosnąć, będzie też robić coraz większy użytek z powietrza, słońca i wody, tych trzech sprzymierzeńców zdrowia i siły, które są niezbędne dla wzrostu i prawidłowego rozwoju.



D z i e c k o m a p r a w o d o ż y c i a
D z i e c k o m a p r a w o d o z d r o w i a .
D z i e c k o m a p r a w o d o o p i e k i r o d z i c i e l s k i e j .
D z i e c k o m a p r a w o d o n o r m a l n e g o r o z w o j u
f i z y c z n e g o i d u c h o w e g o .



ST. A.

ILE DZIECI RODZI SIĘ W POLSCE A ILE UMIERA.

Jesteśmy jednym z liczniejszych narodów Europy. W szeregu 25 państw, znajdujących się w tej części świata, zajmujemy pod tym względem 6-te miejsce po Rosji Sowieckiej (część europejska), Niemczech, Anglii, Francji i Italii.

Jest nas obecnie w Polsce 35.000.000 (trzydzieści pięć milionów). Ale liczba ludności nigdy nie jest stała, zmienia się z roku na rok. Tysiące dzieci przychodzi na świat, tysiące ludzi umiera. W Polsce przybywa rocznie około 900.000 nowonarodzonych obywateli; umiera około 500.000 osób tak, że liczba mieszkańców zwiększa się o jakieś 400.000.

O ile porównamy ile dzieci rodzi się u nas na 1.000 mieszkańców, a ile w innych państwach europejskich, to zobaczymy, że znajdujemy się tu już nie na 6-tym ale na trzecim miejscu. Więcej stosunkowo niż u nas rodzi się dzieci tylko w Rumunii i Portugalii, czasem w Bułgarii, we wszystkich zaś innych państwach dzieci jest mniej, a w niektórych jak np. Francji i Szwecji nawet bardzo mało.

Nie dość jednak, żeby dziecko przyszło na świat, trzeba je jeszcze wychować, dzieci rodzą się poto, żeby żyć, nie zaś, żeby wkrótce



umrzeć. Otóż ta sprawa przedstawia się u nas niepomysłnie, można nawet powiedzieć źle. W pierwszym roku umiera nam bardzo wiele niemowląt, tak, że tu nie możemy się niczym pochwalić, znajdujemy się wyraźnie na szarym końcu. Z 25 państw europejskich tylko w dwu umiera więcej niemowląt, niż u nas: w Rumunii i Bułgarii.



Dziecko źle bawi dziecko.

Przyjrzyjmy się uważnie umieszczonej poniżej tablicy, na której każdy krzyżyk oznacza śmierć 10 niemowląt. Porównajmy Polskę z Holandią, przodującą pod tym względem w Europie, gdzie najmniej dzieci ginie w pierwszym roku życia, i obliczmy, ile niemowląt tracimy niepotrzebnie rokrocznie. Pod słowami „tracimy niepotrzebnie“ rozumiemy, że umiera u nas wiele, bardzo wiele dzieci, które można by zachować przy życiu, opiekując się nimi należycie.

Na każde 1.000 dzieci, które się urodzą, nie doczeka pierwszej rocznicy swego przyjścia na świat w Polsce aż 141 dziecko, w Holandii tylko 39. To znaczy, że gdyby dzieci hodowały się u nas tak dobrze, jak w Holandii, pozostawałoby nam rokrocznie przy życiu około 100.000 dzieci więcej, niż obecnie. A teraz pomyślmy przez chwilę, co ta liczba 100.000 niepotrzeb-

nych śmierci oznacza. Ile się nacierpi każda matka, zanim dziecko przyjdzie na świat, ile matek umrze przy urodzeniu dziecka. A potem ile trudu i zachodu było z dzieckiem. I wszystko tylko po to, aby całą tę troskę i radość i nadzieję, że wyrośnie z niego dobry, pożyteczny człowiek, po kilku miesiącach pogrzebać. I nie jest to jakaś niespodziewana klęska, jakaś wielka epidemia, która przychodzi i przemija. Tak poprostu, tak zwyczajnie, z roku na rok umiera u nas tyle niemowląt i nikt się tym bardzo nie przejmuje.

I dlaczego właściwie istnieje taka wielka różnica pomiędzy nami a Holandią? Co sprawia, że dzieci tam tak dobrze rosną? Przyrodzone warunki bytowania w Holandii wcale nie są pomyślne. Kraj to niski, błotnisty, ziemia w znacznej części pracą rąk ludzkich wydarta morzu, które nie zalewa brzegów tylko dzięki wałom ochronnym. Niebo jest najczęściej zachmurzone, słońca mało, powietrze wilgotne i mgliste. Ale ludność holenderska zahartowana w walce z przyrodą, z morzem, oświecona i uświadomiona, pracą swą i ciężkim trudem zamieniła kraj cały w kwitnący ogród (wszyscy znamy nie tylko bydlę holenderskie, lecz również holenderskie tulipany i róże). Kochając kwiaty i pielęgnując je umiejętnie, żeby im dobrze rosły, nie dziwnego, że troszczą się Holendrzy o ten najpiękniejszy kwiat, za jaki powinna uważać każda rodzina swe dziecko.



W tym otoczeniu trudno o zdrowie.

Opieką nad matką i dzieckiem zajmuje się w Holandii sama ludność tj. organizacje społeczne (na wsi głównie towarzystwo „Zielonego Krzyża“). Dostarczają one dobrej i dobrze zorganizowanej pomocy położniczej nie tylko podczas samego porodu, ale i podczas całego połogu, otaczając w tym tak niebezpiecznym czasie umiejętną opieką matkę i noworodka, zakładają poradnie dla niemowląt; kursy dla matek, na których uczą, jak się z niemowlęciem obchodzić i t. p. W Holandii umierają przeważnie dzieci z urodzenia tak wcale, że trudno je przy życiu zachować, u nas jakże często dzieci, które przynoszą ze sobą najlepsze zadatki, mogłyby wyrosnąć zdrowe, silne i piękne, giną, bo nie umiemy się z nimi obchodzić.

Dzieci, które giną w pierwszym roku życia, umierają głównie z 4-ech następujących przyczyn: 1) wadliwości wrodzonej — są to dzieci chorych lub słabowitych rodziców; 2) biegunki — są to dzieci karmione sztucznie lub nieumiejętnie, więc podlegające różnym chorobom

Anglia	<u>+</u> <u>+</u> <u>+</u> <u>+</u> <u>+</u> <u>+</u> <u>+</u>	59
Stany Zjedn.	<u>+</u> <u>+</u> <u>+</u> <u>+</u> <u>+</u> <u>+</u> <u>+</u>	56
Szwajcaria	<u>+</u> <u>+</u> <u>+</u> <u>+</u> <u>+</u> <u>+</u>	48
Szwecja	<u>+</u> <u>+</u> <u>+</u> <u>+</u> <u>+</u> <u>+</u>	47
Australia	<u>+</u> <u>+</u> <u>+</u> <u>+</u> <u>+</u>	41
Norwegia	<u>+</u> <u>+</u> <u>+</u> <u>+</u> <u>+</u>	41
Holandia	<u>+</u> <u>+</u> <u>+</u> <u>+</u> <u>+</u>	39



Nie wzięli go do dziecińca.

Jak każda rodzina troszczy się o swoje dziecko, tak każda gmina i każda wieś powinna się troszczyć o swoje dzieci. Jeżeli we wsi jest dziecko głodne, zaniedbane, cierpiące, winna jest temu cała wieś. Jeśli nie pomoże swoja wieś, nie pomoże i obca.



ZDROWIE DZIECKA SZKOLNEGO.

Każde dziecko ma obowiązek uczęszczania do szkoły, o czym wyraźnie mówi nasza Konstytucja. Artykuł 118 tej Konstytucji brzmi: w zakresie szkoły powszechnej nauka jest obowiązkowa dla wszystkich obywateli Państwa. Niestety, z braku środków przepis ten nie jest w całości wykonywany, mamy bowiem poza szkołą około 500.000



W drodze do dziecińca.

dzieci, które powinny się uczyć. Musimy więc zrobić ogromny wysiłek, żeby ten brak usunąć.

Druga sprawa niemniej ważna dotyczy opieki nad kilku milionami dzieci, które są o tyle szczęśliwsze, że chodzą do szkoły.

Skoro dziecko do szkoły chodzić musi, trzeba, żeby ten przymus był korzystny dla niego nie tylko pod względem wykształcenia, lecz i pod względem zdrowia. Nieodpowiednie warunki szkolne mogą na zdrowiu dziecka odbić się bardzo ujemnie, co wielokrotnie stwierdzono. Dla należytej ochrony zdrowia dziecka trzeba mieć na uwadze budynek szkolny z jednej strony, jego utrzymanie z drugiej. Budynek najpierw musi być dostosowany do liczby dzieci. Nie można dzieci

upychać, jak śledzie w beczce, nie można też mówić, że jak się zmieściło 60, to i dla 61-ego też będzie miejsce. Każdy rozumie, że jeżeli przy 10-ciu osobach łódka jest już naładowana, to jedenasty łódkę pograży w wodę. To jest oczywiste. Równie słuszne, choć mniej widoczne, są skutki przepełnienia izby szkolnej, tylko że w złej, przepełnionej



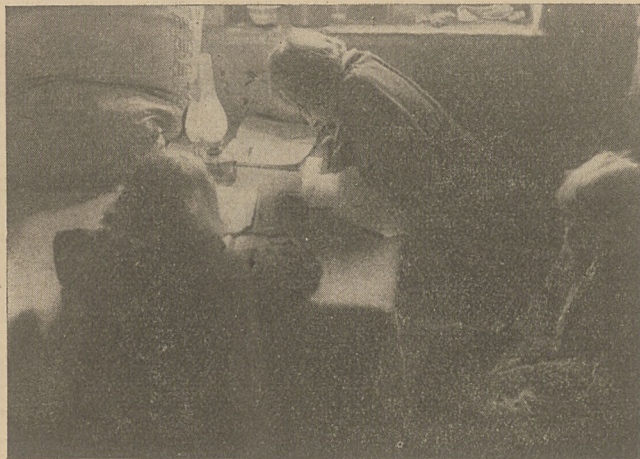
Do szkoły.

szkole dzieci nie toną odrazu lecz stopniowo się zanurzają. Jeżeli w pomieszczeniu jest wiele dzieci i oddychają one złym powietrzem, to najpierw nie można oczekiwać od nich dużych postępów w nauce, a następnie może to wywrzeć fatalny wpływ na zdrowie dzieci, które w tych warunkach przepędzają cały dzień. Lokal szkolny musi być odpowiednich wymiarów, starannie wywietrzony nawet w najzimniejszej porze roku.

Izba szkolna musi być widna, sucha, dobrze ogrzana.

Jeżeli w izbie brak światła, dzieci psują sobie wzrok, a wiadomo, jakie znaczenie ma dobry wzrok w życiu człowieka.

Izba szkolna musi być sucha, bo w wilgotnej dziecko łatwo się zaziębia, może się nabawić reumatyzmu, dostawać bólów głowy i t. d.



Izba szkolna musi być czysta, bo w brudnej zawsze łatwo o chorobę zakaźną, i dziecko zamiast dobrych, nabiera złych przyzwyczajeń.

W izbie szkolnej wreszcie musi być ciepło, bo skulone i trzęsące się od zimna dzieci niewiele się nauczą, a łatwo mogą na jakąś chorobę

W takich warunkach trudno odrabiać lekcje.

bę zapaść. Higiena mówi, że zbyt ciepłe powietrze jest szkodliwe, ale wcale nie dowodzi, że zimne to zdrowe. Władze publiczne państwowe czy samorządowe nie zawsze są w stanie wybudować nową szkołę, z konieczności nieraz szkoła mieści się w budynku wynajętym, do tego celu nieodpowiednim, albo nauczanie odbywa się na dwie zmiany. Wiemy, że to jest źle, ale to zło nie zawsze możemy usunąć natychmiast, to wymaga środków i czasu.



Chodzą do szkoły — interesują się książką

Wewnątrz izby szkolnej muszą znajdować się wszystkie niezbędne sprzęty, z których najważniejszy to ławka. Jeżeli ławka jest zła, niedostosowana do wzrostu dziecka, łatwo może z tego powstać u dziecka skrzywienie kręgosłupa — albo naprzód albo w bok. Na skutek zaś tych skrzywień narządy wewnętrzne, jak płuca, serce, przewód pokarmowy nie mogą działać normalnie i nie może już być mowy o osiągnięciu pełni zdrowia.

Do niezbędnych urządzeń szkolnych należy zaliczyć przyrząd do mycia się, bo tylko woda bieżąca daje nam pewność, że jedno dziecko nie będzie się po drugim myć w brudnej wodzie, co przecież wcale nie jest dla zdrowia obojętne. Obok umywalki zawsze musi być kawałek mydła, bo bez mydła dzieci będą tylko rozmazywały brud, ale się nie umyją porządnie, i czysty ręcznik. Nie stety, wiele szkół tych najprostszych i niekosztownych rzeczy nie posiada i nie raz zdarzają



W świetlicy dobrze odrabiać lekcje.

się wypadki, że nauczyciel, nie mogąc patrzeć na brudne ręce dzieci, kupuje mydło i ręcznik za swoje pieniądze.

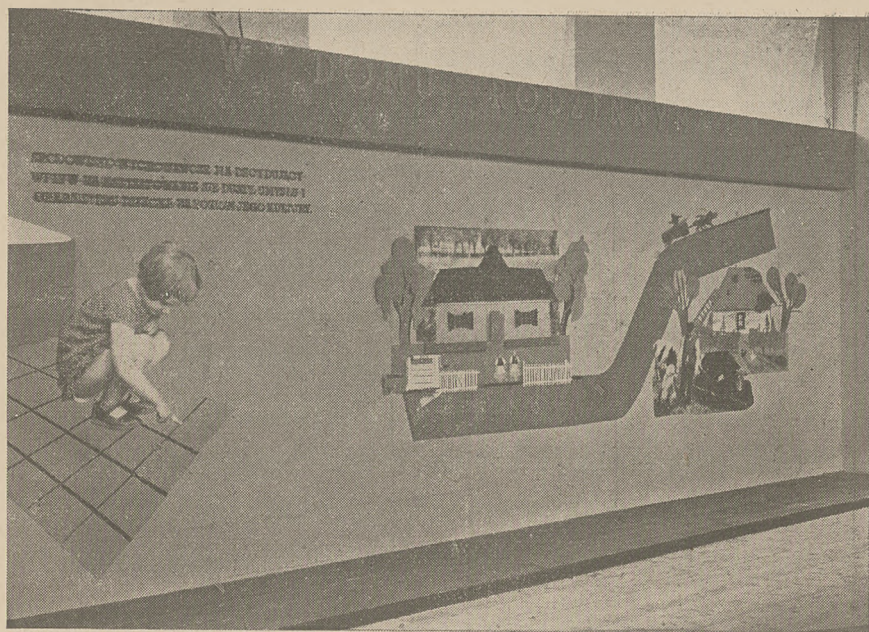
Obok szkoły musi być zawsze kawałek placu, przeznaczony na boisko. Sport, zabawa, rozrywka, są równie konieczne w szkole, jak nauka, bo one wpływają na zdrowie, wyrabiają siłę i zręczność, mają duży wpływ nawet na wyrobienie charakteru.

O tym, że przy szkole musi być ustęp czysto utrzymany, a w ustępie papier, mówić nie potrzebuje, bo jest zrozumiałe samo przez się.

Jeżeli jednak chodzi o czystość izby szkolnej, o jej ogrzanie, o światło, o kawałek mydła i ręcznik, na to może sobie pozwolić każda gmina. Niestety, są szkoły, które na utrzymanie porządku mają po kilkanaście złotych na cały rok. Smutna prawda, świadcząca nie tyle o biedzie ile o braku kultury, o braku elementarnych wymagań w życiu codziennym. Trudno bowiem przypuszczać, żeby człowiek, który się w domu sam dobrze myje, nie chciał uchwalić na ten cel kilkunastu czy więcej złotych miesięcznie. Obywatele zamieszkujący jakiś teren powinni nad swoją szkołą roztoczyć jak najstaranniejszą opiekę. Komitety rodzicielskie, a wyżej gminy, rady szkolne winny ten stan rzeczy wziąć sobie do serca i mieć za punkt swego honoru podniesienie szkół do takiego stanu, w jakim kulturalny człowiek pragnąłby widzieć swoje własne mieszkanie.



Nie chodzą do szkoły, nie mają opieki.



KIEDY DZIECKU W POLSCE BĘDZIE DOBRZE.

Dziecku w Polsce będzie dobrze, kiedy rodzina będzie mogła zaspokoić najskromniejsze jego potrzeby, dotyczące odżywiania, mieszkania, odzienia.

Dziecku w Polsce będzie dobrze, kiedy każda matka jeszcze przed przyjściem jej dziecka na świat będzie przygotowana do roli wychowawczyni.

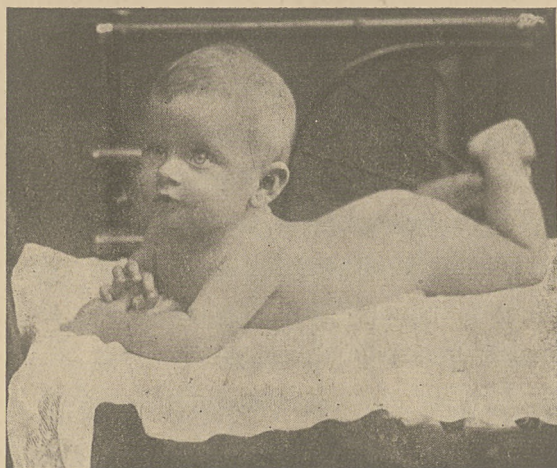
Dziecku w Polsce będzie dobrze, kiedy nie będzie ono używane do żadnej pracy ponad jego siły, kiedy zajęciem dziecka będzie szkoła, która je przygotuje do życia i zabawa, która jest jego prawem.

Dziecku w Polsce będzie dobrze, kiedy każda rodzina w potrzebie znajdzie pomoc materialną i duchową, kiedy społeczeństwo uzupełni rodzinę i da mu to, czego rodzina z jakichkolwiek względów dać mu nie może.

Dziecku w Polsce będzie dobrze, kiedy każdy dorosły człowiek będzie się czuł w obowiązku pomóc mu w potrzebie, roztoczyć nad nim opiekę, jeśli jej dziecko nie ma, wybawić go z kłopotu, pocieszyć w zmartwieniu. Nie o to tylko chodzi, byśmy się własnymi dziećmi zajmowali, ale żeby każde dziecko w każdym dorosłym miało opiekuna, bo to polskie dziecko, to nasze dziecko, nasza przyszłość, nasza duma i na-

dzieja. Dlatego musimy tak uczulić sumienie każdego obywatela, żeby nie mógł przejść spokojnie koło dziecka głodnego, żeby nie zniósł w swej obecności znęcania się nad dzieckiem, żeby każda krzywda dziecka bolała go, jak jego własna krzywda.

A kiedy dziecku w Polsce będzie dobrze, Polska będzie szlachetna, piękna, potężna.



Któremu lepiej?

MY, DZIECI WOŁAMY DO WAS DOROSŁYCH.

My — Dzieci!

Jest nas w Polsce wiele, bardzo wiele. Jesteśmy różne i rozmaita jest nasza dola. Kochajcie nas wszystkich, a tym spośród



Tyle jest dzieci w Polsce do lat 14.

nas, którym jest źle, pomóżcie, bo same jesteśmy bezradne. Możemy mieć tylko to, co od Was dorosłych dostaniemy — czy jest to dach nad głową, pożywienie, opieka, kochające słowo, nauka, czy ochrona p r z e d k r z y w d ą.

Chcemy cieszyć się

życiem i uczyć się, a potem pracować i Ojczyźnie służyć!

Pomóżcie nam. Otocźcie nas opieką. Garniemy się do Was z ufnością.

Wierzmy, że nas kochacie i nie odmówicie nam pomocy.