

KALENDARZ

DZIECKA, MATKI



NA LATA

1929-1930

TOW. WYD. BŁYSZCZ.



KALENDARZ  
DZIECKA I MATKI







# KALENDARZ DZIECKA I MATKI

NA LATA  
1929 i 1930

POD REDAKCJĄ  
WANDY BORUDZKIEJ



---

TOWARZYSTWO WYDAWNICZE BLUSZCZ

ODBITO W ILOŚCI 15.000 EGZEMPLARZY  
W ZAKŁADACH GRAF. PRACOWNIKÓW DRUKARSKICH  
WARSZAWA, NOWY-ŚWIAT 54.

020. 4798/1929  
30.

K915/62/11

.....  
BIBLIOTEKA MUSEUM POLSKIEGO W WARSZAWIE



## Od Wydawców.

Kalendarz nasz ma na celu słuzenie dziecku drogą uświadomienia i poinformowania matki o najnowszych zdobyczach w dziedzinie jego zdrowia i wychowania do lat 7-u. Wydawnictwo to powstało, jako uzupełnienie dwutygodnika „Dziecko i Matka“, który te właśnie zagadnienia omawia na swoich łamach ustawicznie i wielostronnie. Niema w niem miejsca na obszernie teoretyczno-naukowe rozważania. Zadaniem jego jest podanie w skrócie niezbędnych wiadomości i wskazówek, które w sumie stanowią cenny poradnik w zasadniczych sprawach pielęgnacji i wychowania.

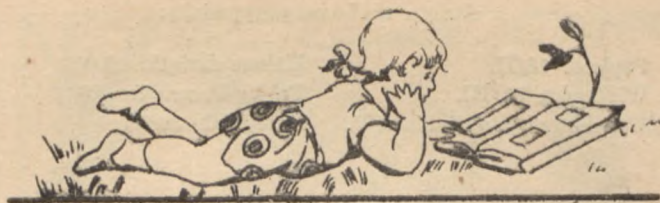
Każda matka znajdzie w niem gotowe wnioski i na podstawie naukowych doświadczeń oparte wyniki, gwarantujące prawidłowy fizyczny i umysłowy rozwój dziecka w pierwszych latach jego życia. Za-



*łączone tablice i odpowiednio rozłożone rubryki indywidualnych spostrzeżeń przyczynią się w znacznej mierze do osiągnięcia tego celu.*

*Książeczka ta w żadnym wypadku nie powinna zawędrować na górne półki biblioteki, ani spocząć na dnie szuflady: musi ona być zawsze pod ręką, by o każdej godzinie pracowitego macierzyńskiego żywota pośpieszyć z życzliwą radą i przyjacielskiem ostrzeżeniem.*





## ROK 1929.

(zwyczajny, 365 dni) ery chrześcijańskiej jest:  
662 rokiem okresu juljańskiego.

7437/38 ery bizantyjskiej.

5689/90 ery żydowskiej. (Rok 5690 zaczyna się 5 października 1929 i ma 353 dni).

1347/11348 ery mahometańskiej (rok 1349 zwykły, 354 dni, zaczyna się 9 czerwca 1929).

### Odmiany księżyca.

- |   |                  |   |                  |
|---|------------------|---|------------------|
| ● | Nów.             | ☺ | Pełnia.          |
| ☾ | Pierwsza kwadra. | ☾ | Ostatnia kwadra. |

### Zaćmienia w r. 1929.

Całkowite zaćmienie słońca 9 maja 1929 r. w Europie niewidoczne. Pas zaćmienia całkowitego przechodzi przez Ocean Indyjski, Sumatrę, Malakkę, Wyspy Filipińskie. Obrączkowe zaćmienie słońca 1 listopada 1929 r. W zachodniej i południowo-zach. Polsce widoczne jako częściowe (0,02 średnicy słońca zakryte) — w Krakowie.

**Święta ruchome przypadają:**

Popielec 13/II.

Zielone Świątki 19/V.

Wielkanoc 31/III.

Trójcy Przenajśw. 26/V.

Wniebowstąp. Pańskie 9/V.

Boże Ciało 30/V.

**Suche dni.**

Dnia 20, 22 i 23 lutego.

„ 20, 24 i 25 maja.

„ 18, 20 i 21 września.

„ 18, 20 i 21 grudnia.

**Dni krzyżowe.**

Dnia 6, 7 i 8 maja.







- |    |   |                                 |
|----|---|---------------------------------|
| 1  | W | Nowy Rok.                       |
| 2  | S | <i>Im. Jes. Makar.</i> Or. ☾    |
| 3  | C | Genowefy P.                     |
| 4  | P | Tytusa B. †                     |
| 5  | S | Telesfora P. M.                 |
| 6  | N | <b>Trzech Króli.</b>            |
| 7  | P | Lucjana i Juljana M.            |
| 8  | W | Seweryna O. i Juljana           |
| 9  | S | Marcjanny P. M. †               |
| 10 | C | Agatona P. Wilhelma             |
| 11 | P | Honoraty M. † ☉                 |
| 12 | S | Arkadiusza M.                   |
| 13 | N | Weroniki P. Glafiry             |
| 14 | P | Hilarego i Feliksa M.           |
| 15 | W | Pawła Pustelnika                |
| 16 | S | Marcelego P. M.                 |
| 17 | C | Antoniego Op.                   |
| 18 | P | <i>Kat. ś. Piotr. w Rs.</i> † ☽ |
| 19 | S | Henryka B. W.                   |
| 20 | N | Fabjana i Sebastjana            |
| 21 | P | Agnieszki M. P.                 |
| 22 | W | Wincentego M.                   |
| 23 | S | <i>Zaślub. N. M. P.</i>         |
| 24 | C | Tymoteusza B. M.                |
| 25 | P | Nawr. ś. Pawła Ap. † ☺          |
| 26 | S | Polikarpa B. M.                 |
| 27 | N | Jana Złotoustego                |
| 28 | P | Obj. św. Agnieszki              |
| 29 | W | Franciszka Sal. B. W.           |
| 30 | S | Martyny P. M.                   |
| 31 | C | Plotra Nolasko W.               |

## Styczeń

*Świeże powietrze i czystość to najlepsi sprzymierzeńcy racjonalnej pielęgnacji.*



1	P	Ignacego B. M. † ☿
2	S	Oczyszczenie N.M.P.
3	N	Błażeja B. M.
4	P	Ansgarego i Andrzeja
5	W	Agaty P. M.
6	S	Doroty P. M. Tytusa
7	C	Romualda Op.
8	P	Jana z Matty W. †
9	S	Apolonji P. M. ☉
10	N	Scholastyki P.
11	P	Obj. N.M.P. w Lourdes
12	W	Eulalji P.
13	S	<i>Popielec</i> Katarzyny P. †
14	C	Walentego Kapł.
15	P	Faustyna i Jowity †
16	S	Juljanny P.M., Juljana †
17	N	Franciszka M. ☽
18	P	Symeona B. M.
19	W	Konrada W.
20	S	Leona i Eucherjusza †
21	C	Feliksa B.
22	P	Katedry św. Piotra †
23	S	Piotra Dam. B.W. † ☺
24	N	Macieja Apostoła
25	P	Cezarego W.
26	W	Aleksandra i Wiktora
27	S	Leandra B. W.
28	C	Romana

## L u t y

*Okna są poto aby były jaknajczęściej otwarte.*





- |    |   |                            |
|----|---|----------------------------|
| 1  | P | Albina i Antoniny †        |
| 2  | S | Heleny ces. †              |
| 3  | N | Kunegundy ces. ☾           |
| 4  | P | Kazimierza Kr.             |
| 5  | W | Euzebjusza i Teofila       |
| 6  | S | Wiktora i Wiktoryna        |
| 7  | C | Tomasza z Akwinu.          |
| 8  | P | Wincentego Kadł. †         |
| 9  | S | Franciszki Rz.             |
| 10 | N | 40 męcz. i Wiktora M.      |
| 11 | P | Konstantego W. ●           |
| 12 | W | Grzegorza Wielk.           |
| 13 | S | Krystyny P. M.             |
| 14 | C | Matyldy i Leona B.W.       |
| 15 | P | Klemensa i Longina †       |
| 16 | S | Abrahama Pust.             |
| 17 | N | Józefa z Ar. i Gertrudy    |
| 18 | P | Gabrjela Ar. i Cyryla ☽    |
| 19 | W | Józefa Obl. N.M.P.         |
| 20 | S | Eufemji M., Teodozji M.    |
| 21 | C | Benedykta Op.              |
| 22 | P | Katarzyny Wd. †            |
| 23 | S | Pelagji i Teodozji †       |
| 24 | N | <i>Palmowa Marka</i>       |
| 25 | P | <i>Wielki Ireneusza ☺</i>  |
| 26 | W | <i>Wielki Tekli</i>        |
| 27 | S | <i>Wielka Jana Dam.</i>    |
| 28 | C | <i>Wielki Jana Kap.</i>    |
| 29 | P | <i>Wielki Eustachego †</i> |
| 30 | S | <i>Wielka Anieli Wd.</i>   |
| 31 | N | <b>Zmartw. Chr. P.</b>     |

## Marzec

☀ Słońce powinno być jaknajczęstszym gościem dzieciennego pokoju.





- 1 P Wielkanoc. Teodory  
 2 W Franciszka à Paulo. ☿  
 3 S Ryszarda W. W.  
 4 C Izydora B. W. D. K.  
 5 P Wincentego W. †  
 6 S Wilhelma OP.

- 7 N *Przewod.* Saturnina  
 8 P Zwiastowanie N.M.P.  
 9 W Marji Kleofasowej. ●  
 10 S Ezechjela Pr. M.  
 11 C Leona Wielk.  
 12 P Wiktora M. †  
 13 S Hermenegilda Kr. W.

- 14 N *Gr. Chryst.* Walerjana  
 15 P Anastazego M.  
 16 W Marceljana i Lamperta ☽  
 17 S Aniceta i Roberta  
 18 C Bogumiła W.  
 19 P Tymona M. †  
 20 S Sulpicjusza

- 21 N Feliksa M. i Anzelma  
 22 P Sotera i Kaja  
 23 W Wojciecha i Jerzego ☺  
 24 S Fidelisa Kap.  
 25 C Marka Ew.  
 26 P Kleta M., Marcelina P. †  
 27 S Teofila i Tertuljana

- 28 N Pawła od Krzyża W.  
 29 P Piotra M., Roberta Op.  
 30 W Katarzyny Sen.

## Kwiecień

*Codzienny spacer jest potrzebą równie ważną jak pożywienie i sen.*

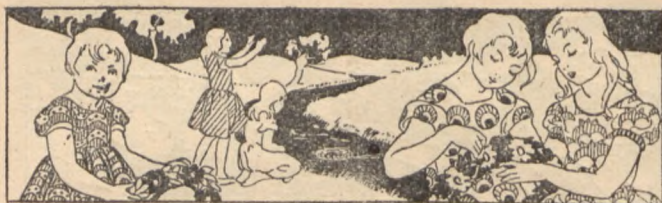


- |    |   |                               |
|----|---|-------------------------------|
| 1  | S | Feliksa i Jakóba Ap.          |
| 2  | C | Zygmunta Kr. ☿                |
| 3  | P | Konst. 3 Maja †               |
| 4  | S | Florjana M., Moniki †         |
| 5  | N | Piusa V i Anioła.             |
| 6  | P | <i>Krs. dz.</i> Jana Ap.      |
| 7  | W | <i>Krs. dz.</i> Domicelli     |
| 8  | S | <i>Krs. dz.</i> Stanisława B. |
| 9  | C | Wniebowst. Pańsk. ●           |
| 10 | P | Izydora Or. †                 |
| 11 | S | Mamerta i Maksyma             |
| 12 | N | <i>M.B. Łask.</i> Pankracego  |
| 13 | P | Serwacego M.                  |
| 14 | W | Bonifacego M.                 |
| 15 | S | Zofji Wd. i Jana ☽            |
| 16 | C | Jana Nepomucena.              |
| 17 | P | Paschalisa W. †               |
| 18 | S | Feliksa Kap., Eryka           |
| 19 | N | Zesłanie Ducha św.            |
| 20 | P | Świąt. Bernarda.              |
| 21 | W | Wenata M.                     |
| 22 | S | <i>Such. dz.</i> Julji P., †  |
| 23 | C | Dezyderego P. M. ☺            |
| 24 | P | <i>Such. dz.</i> Joanny †     |
| 25 | S | Grzegorza VII.                |
| 26 | N | <i>Trójcy Św.</i> Feliksa N.  |
| 27 | P | Bady i Jana I                 |
| 28 | W | Augustyna B.                  |
| 29 | S | Marji Magdal.                 |
| 30 | C | Boże Ciało. Feliksa           |
| 31 | P | Anieli P. i Petron. † ☿       |

## M a j

*Zdrowe i rozumnie chowane dziecko jest świadectwem pełnowartościowej macierzyńskiej miłości.*





## Czerwiec

- |    |   |                               |
|----|---|-------------------------------|
| 1  | S | Jakóba i Fortunata            |
| 2  | N | Marcelina M.                  |
| 3  | P | Erazma B.                     |
| 4  | W | Franciszka Carac.             |
| 5  | S | Bonifacego i Walerji          |
| 6  | C | Norberta i Klaudjusza         |
| 7  | P | <i>Serca Jes.</i> Roberta † ● |
| 8  | S | Maksyma i Medarda             |
| 9  | N | Maksyma i Felicjana.          |
| 10 | P | Małgorzaty Kr.                |
| 11 | W | Barnaby Ap.                   |
| 12 | S | Jana W., Onufrego Pust.       |
| 13 | C | Antoniego Padewsk.            |
| 14 | P | Bazylego Wielk. † ☽           |
| 15 | S | Wita i Modesta                |
| 16 | N | Benona i Julitty              |
| 17 | P | Innocentego M.                |
| 18 | W | Marka i Marcelina.            |
| 19 | S | Gerwazego i Protaz.           |
| 20 | C | Sylwerjusza P. M.             |
| 21 | P | Alojzego Gonzagi †            |
| 22 | S | Paulina B. W. ☺               |
| 23 | N | Agrypiny i Zenona             |
| 24 | P | Nar. św. Jan. Chrz.           |
| 25 | W | Prospera B. W.                |
| 26 | S | Jana i Pawła                  |
| 27 | C | Władysława Kr.                |
| 28 | P | Ireneusza B. M. †             |
| 29 | S | <b>ś. ś. Piotra i Pawła</b>   |
| 30 | N | Emilji M., Lucyny W. ☾        |

*Ustalenie i nienaruszalność tak praw jak obowiązków dziecka jest podstawą wychowania.*





## Lipiec

- |    |   |                                  |
|----|---|----------------------------------|
| 1  | P | <i>N. Kr. J. Chr.</i> Teodoryka  |
| 2  | W | <i>Naw. N. M. P.</i> , Martyn.   |
| 3  | S | Leona P. W., Anatola             |
| 4  | C | Józefa Kalas. i Prokopa          |
| 5  | P | Antoniego Zak. †                 |
| 6  | S | Domniki P., Łucji M. ☉           |
| 7  | N | Cyryla i Metodego                |
| 8  | P | Elżbiety Kr. W.                  |
| 9  | W | Weroniki i Zenona                |
| 10 | S | 7 br. męczen., Amalji            |
| 11 | C | Piusa I, Pelagji P. M.           |
| 12 | P | Jana Gwalberta Op. †             |
| 13 | S | Małgorzaty P. ☽                  |
| 14 | N | Bonawentury B.                   |
| 15 | P | <i>Rozst. Ap.</i> , Henryka      |
| 16 | W | <i>N. M. P. S. Kapł.</i> , Andr. |
| 17 | S | Aleksego W. i Westyny            |
| 18 | C | Bł. Szymona z Lipnicy            |
| 19 | P | Wincentego à Paulo †             |
| 20 | S | Czesława i Emiljana              |
| 21 | N | Praksedy i Wiktora ☺             |
| 22 | P | Marji Magdaleny                  |
| 23 | W | Apolinarego B. M.                |
| 24 | S | Bł. Kunegundy Kr. P.             |
| 25 | C | Jakóba Apostoła                  |
| 26 | P | <i>Anny Matki N. M. P.</i> †     |
| 27 | S | Natalji i Pantaleona             |
| 28 | N | Inocentego i Wiktora             |
| 29 | P | Marty P., Olawa M. ☾             |
| 30 | W | Julitty i Donatylli              |
| 31 | S | Ignacego Loyoll W.               |

Wszelkie kwasy i nieznaśki rodzinne powinny zosta-  
wać za progiem dzieciennego pokoju.



- 1 C *Piotra Ap. w okow.*  
 2 P *N. M. P. Anielskiej †*  
 3 S Zn. rel. św. Szczepana  
 4 N Dominika W.  
 5 P *N. M. P. Śnieżnej ☉*  
 6 W *Przemien. Pańskie*  
 7 S Kajetana W., Donata  
 8 C Cyrjaka M.  
 9 P Romana i Rustyka †  
 10 S Wawrzyńca i Bogdana  
 11 N Zuzanny i Dygny  
 12 P Klary P. i Hilarji P. ☽  
 13 W Hipolita i Kasjana  
 14 S *Wig. Euzebjusza kap. †*  
 15 C **Wniebow. N. M. P.**  
 16 P *Joachima Ojca N. M. P. †*  
 17 S Jacka W. i Pawła  
 18 N Firmina B. W.  
 19 P Marjana W. i Juljusza  
 20 W Bernarda Op. ☺  
 21 S Joanny Fremłot Wd.  
 22 C Symforjana i Tymot.  
 23 P Filipa i Benicjusza M. †  
 24 S Bartłomieja Ap.  
 25 N Ludwika Kr. W.  
 26 P *N. M. P. Jasnogór.*  
 27 W Prz. rel. św. Kazim. ☼  
 28 S Augustyna B. W. D.  
 29 C *Śc. Gł. Św. Jana Chrś.*  
 30 P Róży Limańskiej P. †  
 31 S Rajmunda W.

## Sierpień

*Dziecko jest naszym najsurowszym sędzią.*





## Wrzesień

- |    |   |                                    |
|----|---|------------------------------------|
| 1  | N | Idziego Op., Bronisławy            |
| 2  | P | Stefana Kr. W.                     |
| 3  | W | Szym. Sł. i Eufemji ●              |
| 4  | S | Rozalji P.                         |
| 5  | C | Wawrzyńca Just.                    |
| 6  | P | Eugenjusza M. †                    |
| 7  | S | Jana M., Reginy P.                 |
| 8  | N | <i>Narodzenie N. M. P.</i>         |
| 9  | P | Sergjusza P. W.                    |
| 10 | W | Mikołaja z Tolent. ☽               |
| 11 | S | Prota i Jacka                      |
| 12 | C | <i>Im. Marji i Gwidona</i>         |
| 13 | P | Eugenji P. †                       |
| 14 | S | Podw. Krzyża św.                   |
| 15 | N | <i>M. B. Bolesnej</i>              |
| 16 | P | Eufemji P. M.                      |
| 17 | W | Lamberta i Hildegardy              |
| 18 | Ś | <i>Such. dz. Józ. i Ireney</i> † ☺ |
| 19 | C | Januarego                          |
| 20 | P | <i>Such. dz. Eustachjusza</i> †    |
| 21 | S | <i>Such. dz. Mateusza A.</i> †     |
| 22 | N | Tomasza B. W.                      |
| 23 | P | Tekli P. M. i Lina P.              |
| 24 | W | N. M. P. od wyk. niew.             |
| 25 | Ś | <i>Bł. Ładysława &amp; Giel.</i>   |
| 26 | C | Cyprjana i Justyny ☾               |
| 27 | P | Koźmy i Damjana M. †               |
| 28 | S | Wacława Kr. M.                     |
| 29 | N | Michała Arch.                      |
| 30 | P | Hieronima Kapł.                    |

*Nietykalność osobista dziecka powinna być podstawą wszystkich systemów wychowawczych.*





## Październik

- |    |   |                          |
|----|---|--------------------------|
| 1  | W | Jana z Dukli             |
| 2  | S | Aniołów Stróżów ☉        |
| 3  | C | Kandyda i Ewalda M.      |
| 4  | P | Franciszka Seraf. †      |
| 5  | S | Placyda M.               |
| 6  | N | Brunona W.               |
| 7  | P | N. M. P. Różańcowej      |
| 8  | W | Pelagji i Brygidy W.     |
| 9  | S | Dyonizego B. M.          |
| 10 | C | Franciszka Borg. W. ☽    |
| 11 | P | Placydy i Firmina B.W. † |
| 12 | S | Maksymiljana B. W.       |
| 13 | N | Edwarda Kr. W.           |
| 14 | P | Kaliksta P. M.           |
| 15 | W | Teresy P.                |
| 16 | S | Martynjana i Saturjana   |
| 17 | C | Wiktora B. i Jadwigi     |
| 18 | P | Lukasza Ewang. † ☺       |
| 19 | S | Piotra z Alk.            |
| 20 | N | Jana Kantego W.          |
| 21 | P | Urszuli P. M.            |
| 22 | W | Korduli i Alodji         |
| 23 | S | Seweryna i Romana        |
| 24 | C | Rafała Arch.             |
| 25 | P | Kryspina M. † ☾          |
| 26 | S | Ewarysta P. M.           |
| 27 | N | Sabiny P. M.             |
| 28 | P | Szymona i Tadeusza A.    |
| 29 | W | Narcyza B. i Euzebji     |
| 30 | S | Germana i Serapiona      |
| 31 | C | Olimpjusza M.            |

*Krzyk i represje — to świadectwo rodzicielskiej bezsilności.*



1 P Wszyst. Świętych ☉

2 S Ds. Zad. Jerzego †

3 N Huberta B., i Sylwii

4 P Karola Boromeusza

5 W Zacharjasza i Elżbiety

6 S Leonarda i Feliksa

7 C Nikandra i Karyny.

8 P Godfryda i Maura. †

9 S Teodora M. ☾

10 N Andrzeja z Awelinu

11 P Marcina B. W.

12 W Marcina P., 5 br. męcz.

13 S Stanisława Kostki

14 C Jukunda i Józefata

15 P Leopolda i Gertrudy †

16 S Edmunda B. W.

17 N Grzegorza Cudotw. ☺

18 P Odon P.

19 W Elżbiety Kr. W.

20 S Feliksa Wależjusza

21 C *Ofiar. NMP.*, Alberta

22 P Cecylji P. M. i Marka †

23 S Klemensa i Felicjaty ☿

24 N Jana od Krzyża W.

25 P Katarzyny i Erazma.

26 W Piotra B. M. i Konrada

27 S Wirgiljusza B. W.

28 C Mensweta i Ruta

29 P Saturnina i Filemona †

30 S Andrzeja Ap. i Justyny

## Listopad

*Nie mamy prawa żądać od dziecka miłości. Musimy na nią zasłużyć.*





## Grudzień

- |    |    |                                |
|----|----|--------------------------------|
| 1  | N  | Eligjusza i Natalji ☉          |
| 2  | P  | Bibjanny P. M.                 |
| 3  | W  | Franciszka Ksaw.               |
| 4  | S  | Barbary i Piotra Ch.           |
| 5  | C  | Sabby i Niceta                 |
| 6  | P  | Mikołaja B. W. †               |
| 7  | S  | Ambrożego B. W.                |
| 8  | N  | <b>Niepok. Pocz. N.M.P.</b>    |
| 9  | P  | Walerji i Leokadji M. ☽        |
| 10 | W  | N. M. P. Loretańskiej          |
| 11 | S  | Damazego i Sabina              |
| 12 | C  | Aleksandra M.                  |
| 13 | P  | Łucji P. M. i Otylji †         |
| 14 | S  | Dyskora i Herona               |
| 15 | N  | Walerjana i Wiktora            |
| 16 | P  | Euzebjusza ☺                   |
| 17 | W  | Łazarza B.                     |
| 18 | S  | <i>Such. dz.</i> Gracjana †    |
| 19 | C  | <i>Such. dz.</i> Darjusza †    |
| 20 | P  | <i>Such. dz.</i> Teofila †     |
| 21 | S  | <i>Suchy dz.</i> Tomasza Ap. † |
| 22 | N  | Herona i Zenona                |
| 23 | P. | Wiktorji P. ☾                  |
| 24 | W  | <i>Wigilja</i> Adama i Ewy †   |
| 25 | S  | <b>Narodzenie Chr. Pana</b>    |
| 26 | C  | <b>Szczepana i Męcz.</b>       |
| 27 | P  | <i>Jana Ap. Ewang.</i> †       |
| 28 | S  | Młodzianków Mm.                |
| 29 | N  | Tomasza B.                     |
| 30 | P  | Eugenjusza B. W. ☉             |
| 31 | W  | Sylwestra i Melanji            |

*Bezkrytyczne dogadanie zachciankom i kaprysom  
— to piętrzenie przed dzieckiem przeszkód życiowych.*





## ROK 1930.

Rok 1920 zwyczajny, 365 dni, ery chrześcijańskiej jest:  
6643 rokiem okresu juljańskiego.

7438/7439 rokiem ery bizańtyńskiej.

5690/5691 rokiem ery żydowskiej.

1348/1349 rokiem ery mahometańskiej.

### Zaćmienia w r. 1930.

1. Częściowe zaćmienie księżyca 13 kwietnia — w Polsce niewidoczne.

2. Centralne zaćmienie słońca — 28 kwietnia, jako całkowite widoczne w St. Zjedn. Am. Póln. w okolicach San Francisco, jako obrączkowe, widoczne na Oceanie Spokojnym oraz na Labradorze.

3. Częściowe zaćmienie księżyca 7 października widoczne w Polsce. Początek zaćmienia g. 19 m. 46 — koniec g. 20 m. 27 czasu środkowo-europ., wielkość zaćmienia w czasie największej fazy 0,03 średnicy.

4. Całkowite zaćmienie słońca 21 października, w Polsce niewidoczne, pas całkowitego zaćmienia przechodzi przez Polinezję — kończy się w Południowej Ameryce.

### Święta ruchome przypadają:

Popielec 5/III.

Zielone Świątki 8/VI.

Wielkanoc 20/IV.

Trójcy Św. 15/VI.

Wniebowstap. Pańskie 29/V. Boże Ciało 19/VI.

### Suche dni.

Dnia 12, 14 i 15 marca.

„ 11, 13 i 14 czerwca.

„ 17, 19 i 20 września.

„ 17, 19 i 20 grudnia.

### Dni krzyżowe.

Dnia 26, 27 i 28 maja.





## Styczeń

- |      |                             |
|------|-----------------------------|
| 1 S  | Nowy Rok.                   |
| 2 C  | <i>Im. Jes. Makar. Or.</i>  |
| 3 P  | Genowefy P.                 |
| 4 S  | Tytusa B.                   |
| 5 N  | Telesfora P. M.             |
| 6 P  | Trzech Króli.               |
| 7 W  | Lucjana i Juljana M.        |
| 8 S  | Seweryna O. i Juljana       |
| 9 C  | Marcjanny P. M.             |
| 10 P | Agatona P. Wilhelma         |
| 11 S | Honoraty M.                 |
| 12 N | Arkadiusza M.               |
| 13 P | Weroniki P. Glafiry         |
| 14 W | Hilarego i Feliksa M. ☺     |
| 15 S | Pawła Pustelnika            |
| 16 C | Marcelego P. M.             |
| 17 P | Antoniego Op.               |
| 18 S | <i>Kat. s. Piotr. w Rs.</i> |
| 19 N | Henryka B. W.               |
| 20 P | Fabjana i Sebastjana        |
| 21 W | Agnieszki M. P. ☾           |
| 22 S | Wincentego M.               |
| 23 C | <i>Zaślub. N. M. P.</i>     |
| 24 P | Tymoteusza B. M.            |
| 25 S | Nawr. s. Pawła Ap.          |
| 26 N | Polikarpa B. M.             |
| 27 P | Jana Złotoustego            |
| 28 W | Obj. św. Agnieszki          |
| 29 S | Franciszka Sal. B. W. ☉     |
| 30 C | Martyny P. M.               |
| 31 P | Plotra Nolasko W.           |

Pogodne dzieciństwo jest źródłem optymizmu na całe życie.





- |    |   |                        |
|----|---|------------------------|
| 1  | S | Ignacego               |
| 2  | N | Oczyszczenie N.M.P.    |
| 3  | P | Błażeja B. M.          |
| 4  | W | Ansgarego i Andrzeja   |
| 5  | S | Agaty P. M.            |
| 6  | C | Doroty P. M. Tytusa ☽  |
| 7  | P | Romualda Op.           |
| 8  | S | Jana z Matty W.        |
| 9  | N | Apolonji P. M.         |
| 10 | P | Scholastyki P.         |
| 11 | W | Obj. N.M.P. w Lourdes  |
| 12 | S | Eulalji P.             |
| 13 | C | Jana i Dobr. M. ☺      |
| 14 | P | Walentego Kapł.        |
| 15 | S | Faustyna i Jowity      |
| 16 | N | Juljanny P.M., Juljana |
| 17 | P | Franciszka M.          |
| 18 | W | Symeona B. M.          |
| 19 | S | Konrada W.             |
| 20 | C | Leona i Eucherjusza ☾  |
| 21 | P | Feliksa B.             |
| 22 | S | Katedry św. Piotra     |
| 23 | N | Piotra Dam. B.W.       |
| 24 | P | Macieja Apostoła       |
| 25 | W | Cezarego W.            |
| 26 | S | Aleksandra i Wiktora   |
| 27 | C | Leandra B. W.          |
| 28 | P | Romana ☉               |

## L u t y

*Małe serduszko może być siedliskiem wielkiej rozpaczy.*



- |      |                                 |
|------|---------------------------------|
| 1 S  | Albina i Antoniny               |
| 2 N  | Heleny ces.                     |
| 3 P  | Kunegundy ces.                  |
| 4 W  | Kazimierza Kr.                  |
| 5 S  | <i>Fopielec</i> Adrjana M.      |
| 6 C  | Wiktora i Wiktoryna             |
| 7 P  | Tomasza z Akwinu.               |
| 8 S  | Wincentego Kadł. ☽              |
| 9 N  | Franciszki Rz.                  |
| 10 P | 40 męcz. i Wiktora M.           |
| 11 W | Konstantego W.                  |
| 12 S | <i>Suchy dz.</i> Grzegorza W.   |
| 13 C | Krystyny P. M.                  |
| 14 P | <i>S. dz.</i> Matyldy i Leona ☺ |
| 15 S | <i>S. dz.</i> Klemensa i Long.  |
| 16 N | Abrahama Pust.                  |
| 17 P | Patryka B. W.                   |
| 18 W | Gabrjela Ar. i Cyryla           |
| 19 S | <i>Józefa Obl. N.M.P.</i>       |
| 20 C | Wolframa B.                     |
| 21 P | Benedykta Op.                   |
| 22 S | Katarzyny Wd. ☾                 |
| 23 N | Pelagii i Teodozji              |
| 24 P | Marka i Tymot.                  |
| 25 W | <i>Zwiast. N. M. P.</i>         |
| 26 S | Ludgera, Tekli                  |
| 27 C | Jana Damasc'                    |
| 28 P | Jana Kapistr.                   |
| 29 S | Eustachego O'                   |
| 30 N | Anieli Wd. ☼                    |
| 31 P | Balbiny P.                      |

## Marzec

Od najmłodszych lat należy szanować w dziecku prawa i godność człowieka.





## Kwiecień

- |    |   |                            |
|----|---|----------------------------|
| 1  | W | Teodory                    |
| 2  | S | Franciszka à Paulo.        |
| 3  | C | Ryszarda W. W.             |
| 4  | P | Izydora B. W. D. K.        |
| 5  | S | Wincentego W.              |
| 6  | N | Wilhelma ☽                 |
| 7  | P | Epifanji                   |
| 8  | W | Dionizego b.               |
| 9  | S | Marcelego                  |
| 10 | C | Ezechjela Pr. M.           |
| 11 | P | Leona Wielk.               |
| 12 | S | Wiktora M.                 |
| 13 | N | Hermenegilda Kr. W. ☺      |
| 14 | P | Walerjana                  |
| 15 | W | Anastazego M.              |
| 16 | S | Marceljana i Lamperta      |
| 17 | C | <i>Wielki</i> Aniceta Rob. |
| 18 | P | <i>Wielki</i> Bogumiła W.  |
| 19 | S | <i>Wielka</i> Tymona M.    |
| 20 | N | Zmartw. Chr. P. ☾          |
| 21 | P | Wiel. Anzelma B. W.        |
| 22 | W | Sotera i Kaja              |
| 23 | S | Wojciecha i Jerzego        |
| 24 | C | Fidelisa Kap.              |
| 25 | P | Marka Ew.                  |
| 26 | S | Kleta M., Marcelina P.     |
| 27 | N | Teofila i Tertuljana       |
| 28 | P | Pawła od Krzyża W. ☉       |
| 29 | W | Piotra M., Roberta Op.     |
| 30 | S | Katarzyny Sen.             |

*Dobry czy zły humor w żadnym razie nie powinny wpływać na nasze postępowanie z dzieckiem.*





- |    |   |                        |
|----|---|------------------------|
| 1  | C | Filipa i Jakóba Ap.    |
| 2  | P | Zygmunta Kr.           |
| 3  | S | Konst. 3 Maja          |
| 4  | N | Florjana M., Moniki    |
| 5  | P | Piusa V i Anioła. ☽    |
| 6  | W | Jana w Oleju           |
| 7  | S | Domicelli              |
| 8  | C | Stanisława B.          |
| 9  | P | Grzegorza              |
| 10 | S | Izydora Or.            |
| 11 | N | Mamerta i Maksyma      |
| 12 | P | Pankracego ☺           |
| 13 | W | Serwacego M.           |
| 14 | S | Bonifacego M.          |
| 15 | C | Zofji Wd. i Jana       |
| 16 | P | Jana Nepomucena.       |
| 17 | S | Wniebowst. Pańsk.      |
| 18 | N | Feliksa Kap., Eryka    |
| 19 | P | Boże Ciało.            |
| 20 | W | Bernardyna. ☾          |
| 21 | S | Wiktora M.             |
| 22 | C | Julji i Heleny         |
| 23 | P | Dezyderego P. M.       |
| 24 | S | Joanny i Afry          |
| 25 | N | Grzegorza VII.         |
| 26 | P | Wig. Filipa            |
| 27 | W | Bady Najśw. Serce Jes. |
| 28 | S | Augustyna B. ●         |
| 29 | C | Wniebowstąp. P. J.     |
| 30 | P | Feliksa, Ferd. ☽       |
| 31 | S | Antelli P. i Petron.   |

## M a j

Należyte wychowanie dzieci — ta najlepszy sprawdzian duchowej kultury rodziców.



- 1 N Bł. Jakóba i Fortunata
  - 2 P Marcelina M.
  - 3 W Erazma B. ☽
  - 4 S Franciszka Carac.
  - 5 C Bonifacego i Walerji
  - 6 P Norberta i Klaudjusza
  - 7 S Roberta
- 
- 8 N **Zesłanie Ducha św.**
  - 9 P **Świąt. Pryma i Felic.**
  - 10 W Małgorzaty Kr.
  - 11 S *Such. ds.* Barnaby Ap. ☺
  - 12 C Jana W., Onufrego Pust.
  - 13 P *Such. ds.* Antoniego P.
  - 14 S *Such. ds.* Bazylego
- 
- 15 N **Trójcy Św. Wita i Mod.**
  - 16 P Benona i Julitty
  - 17 W Innocentego M.
  - 18 S Marka i Marcelina.
  - 19 C Gerwazego i Protaz. ☼
  - 20 P Sylwerjusza P. M.
  - 21 S Alojzego Gonzagi
- 
- 22 N Paulina B. W.
  - 23 P Agrypiny i Zenona
  - 24 W Nar. św. Jan. Chrz.
  - 25 S Prospera B. W.
  - 26 C Jana i Pawła ☉
  - 27 P Władysława Kr.
  - 28 S Ireneusza B. M.
- 
- 29 N **ś. ś. Piotra i Pawła**
  - 30 P Emilji M., Lucyny W.

## Czerwiec

Obowiązkiem naszym jest stosowanie w wychowaniu najważniejszych wskazań postępu.





- |    |   |                                |
|----|---|--------------------------------|
| 1  | W | Teodoryka                      |
| 2  | S | <i>Naw. N. M. P.</i> , Martyn. |
| 3  | C | Leona P. W., Anatola ☽         |
| 4  | P | Józefa Kalas. i Prokopa        |
| 5  | S | Antoniego Zak.                 |
| 6  | N | Izajasza i Dominiki            |
| 7  | P | Cyryla i Metodego              |
| 8  | W | Elżbiety Kr. W.                |
| 9  | S | Weroniki i Zenona              |
| 10 | C | 7 br. męczen., Amalji ☺        |
| 11 | P | Pelagji P. M.                  |
| 12 | S | Jana Gwalberta Op.             |
| 13 | N | Małgorzaty P.                  |
| 14 | P | Bonawentury B.                 |
| 15 | W | <i>Rozst. Ap.</i> , Henryka    |
| 16 | S | <i>N.M.P. Sskapl.</i> , Andrż. |
| 17 | C | Aleksego W. i Westyny          |
| 18 | P | Bł. Szymona z Lipnicy ☽        |
| 19 | S | Wincentego à Paulo             |
| 20 | N | Czesława i Emiljana            |
| 21 | P | Praksedy i Wiktora             |
| 22 | W | Marji Magdaleny                |
| 23 | S | Apolinarego B. M.              |
| 24 | C | <i>Bł. Kunegundy Kr. P.</i>    |
| 25 | P | Jakóba Apostoła ☽              |
| 26 | S | <i>Anny Matki N. M. P.</i>     |
| 27 | N | Natalji i Pantaleona           |
| 28 | P | Inocentego i Wiktora           |
| 29 | W | Marty P., Olawa M.             |
| 30 | S | Julltty i Donatylli            |
| 31 | C | Ignacego Loyoll W.             |

## Lipiec

Unikajmy zdawkowych i kłamliwych odpowiedzi na dziecinne pytania.





1	P	<i>Piotra Ap. w okow.</i> ☽
2	S	<i>N. M. P. Anielskiej</i>
3	N	Zn. rel. św. Szczepana
4	P	Dominika W.
5	W	<i>N. M. P. Śnieżnej</i>
6	S	<i>Przemien. Pańskie</i>
7	C	Kajetana W., Donata
8	P	Cyrjaka M.
9	S	Romana i Rustyka ☺
10	N	Wawrzyńca i Bogdana
11	P	Zuzanny i Dygny
12	W	Klary P. i Hilarji P.
13	S	Hipolita i Kasjana
14	C	<i>Wig. Euzebjusza kap.</i>
15	P	Wniebow. N. M. P.
16	S	<i>Joachima Ojca N.M.P.</i>
17	N	Jacka W. i Pawła ☾
18	P	Firmina B. W.
19	W	Marjana W. i Juljusza
20	S	Bernarda Op.
21	C	Joanny Fremiot Wd.
22	P	Symforjana i Tymot.
23	S	Filipa i Benicjusza M.
24	N	Bartłomieja Ap. ☉
25	P	Ludwika Kr. W.
26	W	<i>N. M. P. Jasnogór.</i>
27	S	Prz. rel. św. Kazim.
28	C	Augustyna B. W. D.
29	P	<i>Śc. Gł. Św. Jana Chrs.</i>
30	S	Róży Limańskiej P. ☽
31	N	Rajmunda W.

## Sierpień

*Nie popełniamy w stosunku do dzieci błędów, które odcierpieliśmy gorzko w naszym dzieciństwie.*



## Wrzesień

- |      |                           |
|------|---------------------------|
| 1 P  | Bronisławy, Idziego       |
| 2 W  | Stefana kr. węg.          |
| 3 S  | Zenona, Eufemji p.        |
| 4 C  | Rozalji i Róży W.         |
| 5 P  | Wawrzyńca J.              |
| 6 S  | Zacharjasza               |
| 7 N  | Anastazji, Reginy         |
| 8 P  | Nar. N. M. P. ☉           |
| 9 W  | Gorgonjusza               |
| 10 S | Mikołaja z Toledo         |
| 11 C | Prota, Jacka              |
| 12 P | Walerjana, Gwidona        |
| 13 S | Filipa, Aleksandra        |
| 14 N | Podwyż. św. Krzyża        |
| 15 P | Nikodema, Em. ☿           |
| 16 W | Kornela, Euzebj           |
| 17 S | Such. dn. Piętn św. Fran. |
| 18 C | Józefa z K., Zofji        |
| 19 P | Such. dn. Januarego, K.   |
| 20 S | Such. dn. Eustach. Zuz.   |
| 21 N | Mateusza Ap.              |
| 22 P | Tomasza ☊                 |
| 23 W | Lina M., Tekli P.         |
| 24 S | N. M. P. od wyk. n.       |
| 25 C | Ładysława, Kl.            |
| 26 P | Cyprjana, Just.           |
| 27 S | Przen. św. Stanisława     |
| 28 N | Wacława, Eustach.         |
| 29 P | Michała Arch. ☋           |
| 30 W | Hieronima T. od Dz. J.    |

*Plewa morawu nigdy tak głęboko nie zapadnie w duszę dziecinną jak ziarno dobrego przykładu.*





- |    |   |                         |
|----|---|-------------------------|
| 1  | S | Remigjusza, bł. Jana    |
| 2  | C | Aniołów Stróżów, T.     |
| 3  | P | Kandyda i Ew.           |
| 4  | S | Franciszka Seraf.       |
| 5  | N | Placyda M.              |
| 6  | P | Brunona Rom.            |
| 7  | W | Wicentego Kadł., Mar. ☺ |
| 8  | S | Laurencji, Pelagji      |
| 9  | C | Dionizego, Lud.         |
| 10 | P | Franciszka B., Paul.    |
| 11 | S | Germana, Firm.          |
| 12 | N | Maksymiljana            |
| 13 | P | Edwarda, D.             |
| 14 | W | Kaliksta, Ewar.         |
| 15 | S | Jadwigi, Teresy ☹       |
| 16 | C | Saturnina, Flor.        |
| 17 | P | Wiktora, Małg.          |
| 18 | S | Łukasza, Tryfona        |
| 19 | N | Piotra z Al., Pel.      |
| 20 | P | Jana Kantego, Ireny     |
| 21 | W | Urszuli, Hilar. ☹       |
| 22 | S | Filipa B. M., Kord.     |
| 23 | C | Ignacego, Teod.         |
| 24 | P | Rafała Arch.            |
| 25 | S | Chryzanta, Kr.          |
| 26 | N | Ewarysta, Lucjana       |
| 27 | P | Sabiny, Florent         |
| 28 | W | Szym., Tadeusza         |
| 29 | S | Zenobjusza Nar. ☹       |
| 30 | C | Edmunda                 |
| 31 | P | Lucyli, Antonina        |

## Październik

*Nie ustawajmy w pracy nad własnym rozwojem —  
w przeciwnym razie dzieci szybko zostawią nas w tyle.*





1	S	Wszystk. Św., Jul.
2	N	<i>Dzień Zaduszy</i>
3	P	Huberta B., Sylw.
4	W	Karola B., Mod.
5	S	Zachariasza, Elżbiety
6	C	Feliksa, Leonarda W. ☾
7	P	Amaranta
8	S	Gotfryda, Maura
9	N	Teodora, Ursyna
10	P	Andrzeja z Awel.
11	W	Marcina, Felic.
12	S	5 Braci Polaków
13	C	Stanisława Kostki ☾
14	P	Józafata, Jukunda
15	S	Leopolda, Gert.
16	N	Edmunda, Otm.
17	P	Sa'omeł, Grzegorza
18	W	Anieli M. Rom.
19	S	Elżbiety Wd.
20	C	Feliksa Wal. ☉
21	P	Alberta B. W.
22	S	Cecylji, Filemona
23	N	Klemensa, Lukrecji
24	P	Jana od Krzyża
25	W	Katarzyny P.
26	S	Sylwestra Op.
27	C	Walerjana
28	P	Grzegorza III P. ☾
29	S	Saturnina
30	N	Andrzeja, Just.

## Listopad

*Obowiązki dnia codziennego to dla dziecka próbne rozgrywki o przyszłe zdobycze.*



## Grudzień

- |    |   |                                  |
|----|---|----------------------------------|
| 1  | P | Eligjusza B., Natalji            |
| 2  | W | Bibjanny, Aurelji                |
| 3  | S | Franciszka Ksaw.                 |
| 4  | C | Barbary P.                       |
| 5  | P | Anastazji, Kryspina              |
| 6  | S | Mikołaja B. i W. ☺               |
| 7  | N | Ambrozego                        |
| 8  | P | Niepok. P. N. M. P.              |
| 9  | W | Leokadji, Walerji                |
| 10 | S | N. M. P. Loret., Jul.            |
| 11 | C | Damazego, Sab.                   |
| 12 | P | Aleksandra, D. ☾                 |
| 13 | S | Łucji P. D., Otylji              |
| 14 | N | Izydora, Spiryd.                 |
| 15 | P | Wiktora, Celiny, Waler.          |
| 16 | W | Euzebjusza, Albiny P.            |
| 17 | S | <i>Suche dni</i> Łazarza, Flor.  |
| 18 | C | Oczek. N. M. P.                  |
| 19 | P | <i>Suche dni</i> Tymoteusza      |
| 20 | S | <i>Suche dni</i> Teofila, Jul. ☿ |
| 21 | N | Tomasza, Sew.                    |
| 22 | P | Zenona, Hon.                     |
| 23 | W | Wiktorki, Magd.                  |
| 24 | S | Adama i Ewy                      |
| 25 | C | Boże Narodzenie                  |
| 26 | P | Szczepana M.                     |
| 27 | S | Jana Ap. i Ew.                   |
| 28 | N | Młodzianków ☽                    |
| 29 | P | Tomasza Kanti                    |
| 30 | W | Sabina, Eugenjusza               |
| 31 | S | Sylwestra Pap.                   |

*Zdrowe i kulturalne dzieci — to zdrowe i kulturalne społeczeństwo w przyszłości.*





## Święta ruchome rzymsko-katolickie.

Ponieważ święta Wielkanocne nie mają ustalonej daty, lecz przypadają na pierwszą niedzielę po pełni księżyca po wiosennem zrównaniu dnia z nocą, przeto na każdy rok należy przeprowadzać obliczenia astronomiczne dla oznaczenia właściwej daty tych świąt. W zależności zaś od niej ulega zmianie również kilka innych dat świątecznych. Gwiazdką oznaczono lata przestępne, w których luty ma 29 dni.

Pok	Popielec	Wielkanoc	Wniebo-wstąp.	Zielone Św.	Boże Ciało
1929	13 lutego	31 marca	9 maja	19 maja	30 maja
1930	5 marca	20 kwietnia	29 „	8 czerwca	19 czerwca
1931	18 lutego	5 „	14 „	24 maja	4 „
*1932	10 „	27 marca	5 „	15 „	26 maja
1933	1 marca	16 kwietnia	25 „	4 czerwca	15 czerwca
1934	14 lutego	1 „	10 „	20 maja	31 maja
1935	6 marca	21 „	30 „	9 czerwca	20 czerwca
*1936	26 lutego	12 „	21 „	31 maja	11 „
1937	10 „	28 marca	6 „	16 „	27 maja
1938	2 marca	17 kwietnia	26 „	5 czerwca	16 czerwca
1939	22 lutego	9 „	28 „	18 maja	8 „
*1940	7 „	24 marca	2 „	12 „	23 „





## Wykaz alfabetyczny imion świętych i świąt.

- Abdona Męcz. 30 lipca.  
Abrahama Pust. 16 marc.  
Adama 24 grudnia.  
Adalajdy 16 grudnia.  
Adolfa B. 17 czerwca  
Adrjana M. 8 września  
Afry P. 5 sierpnia,  
24 maja  
Agapita M. 8 sierpnia.  
Agatona P. M. 10 stycz.  
Agaty P. Męcz. 5 lutego  
Agnieszki P. M. 21 stycz.  
Agrypiny P. M. 23 czer.  
Alberta B. M. 21 listop.  
Albina 22 stycznia  
Albiny P. 16 grudnia  
Albina Biskupa 1 marca  
Aleksandra B. 26 lutego  
Aleksandra P. 2 maja  
Aleksandra M. 12 grudn.  
Aleksego Wyzn. 17 lipca  
Alfonsa 23 mar. 12 wrz.  
Alfonsa Lig. 2 sierpnia
- Alfreda 3 lipca  
Alicji 21 czerwca  
Aliny 16 czerwca  
Alodji P. M. 22 paździer.  
Alojzego Gonzagi 21 cz.  
Amadeusza 30 marca  
Amandy 6 lut. i 18 czer.  
Ambrożego B. 8 grudnia  
Amelji 10 lipca  
Anastazego M. 22 stycz.  
Anastazego P. W. 27 kw.  
Anastazji M. 15 kwiet.  
Anastazji W. 28 paźdz.  
Anatola 3 lipca  
Anatoljusza M. 3 lipca.  
Andrzeja Apost. 30 list.  
Andrzeja B. 24 maja  
Andrzeja z Awel. 30 list.  
Aniceta P. M. 17 kwiet.  
Anieli 30 marca, 31 maja  
Aniołów Stróż. 2 paźdz.  
Anny Mat. N.M.P. 26 lip.  
Ansgarego B. 4 lutego

Antoniego Op. 17 stycz.  
Antoniego Pad. 13 czer.  
Antonina B. W. 10 maja  
Antoniny M. 1 marca.  
Anzelma B. 21 kwiet.  
Apolonji P. M. 9 lutego  
Apolonjusza M. 18 kwiet.  
Apolonjusza B. 7 lipca  
Apolinarego B. 23 lipca  
Arkadiusza P. 7 lipca i  
12 stycznia.  
Arsenjusza M. 19 lipca  
Arystydesa 31 sierpnia  
Armanda 27 październ.  
Arnolda 18 lipca  
Artura B. 6 październ.  
Atanazego B. 2 maja  
Augustyna B. 28 sierp.  
Aurelji P. 25 września  
Aureljusza 16 czerwca.

Balbiny P. 31 marca  
Baltazara 6 stycznia  
Barbary P. 4 grudnia  
Barnaby Ap. 11 czerwca  
Bartłomieja Ap. 24 sierp.  
Bazylego 2 st. i 14 czerw.  
Bazyliśy P. M. 15 kwiet.  
Beaty P. 8 marca  
Benedykta Op. 21 marca  
Benigny P. 19 sierpnia  
Benjamina M. 31 marca  
Benicjusza W. 23 sierp.  
Bernarda Op. 20 sierp.  
Bernardyna Sen. 20 maj.  
Berty 7 lipca  
Bibjanny P. 2 grudnia  
Birgitty Wd. 8 październ.  
Blandyny P. 2 czerwca  
Blanki 28 listopada  
Błażeja B. M. 3 lutego  
Boguchwała 22 marca  
Bogumiła 5 listopada  
Bogusława B. 22 marca  
Bogdana Op. 18 maja i 2  
listopada.

Bonawentury K. 14 lipca  
Bonifacego M. 14 maja  
Bonifacego B. 5 czerwca  
Bożydara B. 31 sierpnia  
Brunona W. 6 paździer.  
i 17 maja.  
Brygidy Panny 1 lutego  
Brygidy Wd. 8 paździer.

Cecylji P. Męcz. 22 list.  
Celiny 8 czer. i 15 grud.  
Celsa Męcz. 28 lipca  
Cyprjana B. 16 września  
Cyryla Jeroz. B. 18 mar.  
Cyrjaka M. 8 sierpnia  
Cyryna 3 stycznia  
Czesława W. 20 lipca  
Czterdziestu M. 10 marca  
Cezarego 21 lut. 27 sierp.

Damazego Pap. 11 grud.  
Damiana M. 27 września  
i 23 lutego.  
Daniela M. 3 stycznia  
Daniela P. 31 lipca  
Darjusza M. 19 grudnia  
Dawida K. 29 grudnia  
Delfiny 26 listopada  
Dezyderego B. 23 maja  
Djonizego B. 26 grud.  
Djonizego B. W. 9 paźd.  
Domiceli M. 7 maja 6 lip.  
Dominika W. 4 sierpnia  
Donata M. 17 lutego  
Donata B. 7 sierpnia  
Doroty Panny 6 lutego  
Dydaka Wyzn. 13 listop.  
Dygny P. 11 sierpnia  
Dzień Zaduszny 2 listop.

Edmunda B. 16 listop.  
Edwarda Kr. 13 paździer.  
Edyty 5 grudnia  
Eljasza 20 lipca  
Eleonory P. 21 lutego  
Eligjusza B. 1 grudnia



Elżbiety Kr. W. 8 lipca  
Elżbiety 5 list. i 19 list.  
Emanuela 26 marca  
Emeryka 4 listopada  
Emilji 22 mar. 30 czerw.  
Emiljana B. 11 września  
Emiljanny M. 30 czerwca  
5 stycznia  
Emmy 19 kwietnia  
Epifanjusza B. 7 kwiet.  
Erazma B. 2 czerwca  
Ernesta 12 stycznia  
Eryka Kr. M. 18 maja  
Estery 18 listopada  
Eufemji P. 16 września  
Eufemji M. 20 marca  
Eucharjusza B. 20 lutego  
Eufrozyny P. 7 maja  
Eugenji P. 25 grudnia  
Eugenjusza 4 stycznia  
Eulalji P. M. 12 lutego  
Eustachjusza M. 20 wrz.  
Euzebjji P. M. 29 paźdz.  
Euzebjusza K. W. 14 sier.  
Euzebjusza M. 5 marca  
Euzebjusza B.M. 16 grud.  
Ewarysta Pap. 26 paźdz.  
Ewy 24 grudnia  
Ezechjela Pror. 10 kwiet.

Fabjana M. 20 stycznia  
Faustyna M. 15 lutego  
Felicjana M. 9 czerwca  
Felicjaty M. 23 listopada  
Felicyty 6 marca  
Feliksa Kapuc. 18 maja  
Feliksa Papieża 30 maja  
Feliksa M. 14 stycznia  
Feliksa walez. 20 listop.  
Ferdynanda Kr. 30 maja  
Fidelisa Kapuc. 24 kwiet.  
Filipa Apostoła 1 maja  
Filipa Nerjusza 26 maja  
Filipa Benicjusza 23 sier.  
Filiberta 20 sierpnia  
Filomeny 5 lipca

Firmina B. 25 września  
Flawjana 25 lutego 28  
stycznia  
Flawji P. 5 października  
Flawjusza M. 22 czerwca  
Florentyny P. 20 czerwca  
Florjana Męcz. 4 maja  
Flory 24 listopada  
Fortunata Kap. 1 czerw.  
Franciszka Bor. 10 paźdz.  
Franciszka Sal. 29 stycz.  
Franciszka à Paulo 2 kw.  
Franciszka Ser. 4 paźdz.  
Franciszka Ks. W. 3 gr.  
Franciszki Wd. 9 marca  
Fulgencjusza B. 6 stycz.  
Fryderyka 5 marca

Gabrjela Arch. 18 marca  
Gaudencji P. 30 sierpnia  
Gaudentego B. 12 lutego  
Gawła O. 16 paździer.  
Gastona 16 lutego  
Gedeona 18 czerwca  
Genowefy P. 3 stycznia  
Genowefy Hard. 9 listop.  
Gerarda 24 września  
Germana B. W. 28 maja  
Gertrudy 17 marca  
Gerwazego M. 19 czerw.  
Geryna M. 2 paździer.  
Gilberda 4 lutego  
Gizeli 7 maja  
Godfryda 13 stycznia  
Gontrana 28 marca  
Gorgonjusza 9 września  
Gracjana B. 18 grudnia  
Grobu Chrystusa 15 kw.  
Grzegorza Pap. 12 marca  
Grzegorza Naz. 9 maja  
Grzegorza VII P. 25 maj.  
Grzegorza B. 4 stycznia  
Gustawa 2 sierpnia  
Gwidona 12 września  
Heleny Cesarz. 2 marca  
Heleny Król. 22 maja



Heleny W. M. 31 lipca  
Heljodora M. 3 lipca  
Henryka Ces. 15 lipca  
Henryka B. M. 19 stycz.  
Herakljusza M. 11 marca  
Hermenegildy Kr. 13 kw.  
Hermogenesa M. 12 kw.  
Heronida M. 12 września  
Hieronima 30 września,  
20 lipca  
Higina Pap. M. 11 stycz.  
Hilarego 14 stycznia,  
10 września  
Hilarjona Op. 21 paźdz.  
Hiltrudy P. 28 września  
Hipolita M. 13 sierpnia  
Honoraty P. 11 stycznia  
Huberta B. 3 listopada  
Hugona B. 1 kwietnia

Idy Panny 13 kwietnia  
Idziego Opata 1 września  
Ignacego Lojoli W. 31  
lipca  
Ifigenji 21 września  
Ildefonsa B. W. 23 stycz.  
Imienia Jezus 2 stycznia  
Imienia Marji 15 wrześ.  
Inocentego P. 28 lipca  
Irmy 24 grudnia  
Ireneusza M. 25 marca  
28 czerwca  
Ireny Panny 5 kwietnia  
8 września, 20 paźdz.  
Irwiny P. 24 grudnia  
Iwona Kap. M. 19 maja  
Izaaka 3 czerwca  
Izabeli 15 mar. i 3 wrz.  
Izydora B. 4 kwietnia  
Izydora Oracza 10 maja

Jacka Wyznawcy 17 sier.  
Jacka M. 11 września  
Jadwigi Wdowy 15 paź.  
Jakóba Ap. 1 maja  
Jakóba 25 lipca

Jana Złotoust. 27 stycz.  
Jana M. W. 8 lutego  
Jana z Dukli 1 paździer.  
Jana w Oleju 6 marca  
Jana Bożego 8 marca  
Jana Nepom. 16 maja  
Jana Chrzciela 24 czer.  
Jana M. 16 i 26 czerwca  
Jana Gwalberta 13 lipca  
Jana Kantego 20 paźdz.  
Jana Kapistr. W. 28 mar.  
Jana od Krzyża 24 list.  
Jana Ewangel. 27 grud.  
Jana Męcz. 7 września  
Januarego 10 lipca  
Januarjusza B.M. 19 wrz.  
Jerzego B. M. 23 kwiet.  
Joanny Wdowy 24 maja  
Joanny Fremjot 21 sier.  
Joachima Ojca N. M. P.  
1 września  
Jowity Męcz. 15 Intego  
Józefa Obłubień. N.M.P.  
19 marca

Józefa Kalas. 27 sierpnia  
Józefa z Kopert 18 wrz.  
Józefa z Arym. 17 marca  
Judy Ap. 28 paździer.  
Judyty Wdowy 14 listop.  
Jukunda M. 9 stycznia  
Juljana M. 13 lutego  
Juljana 27 stycznia  
Juljanny P. 16 lutego  
Juljanny M. 17 sierpnia  
Julji P. M. 22 maja  
Julity P. M. 30 lipca  
Juljusza P. 12 kwietnia  
Justa 2 września  
Justyna Fil. 14 kwietnia  
Justyna 17 września  
Justyniana B. 5 września

Kaja M. 22 kwietnia  
Kajetana W. 7 sierpnia  
Kaliksta Pap. 14 paźdz.  
Kamila W. 18 lipca

Kandyda M. 3 paźdz.  
 Kanuta Kr. 19 stycznia  
 Karola C. 28 stycznia  
 Karola Borom. 4 listop.  
 Kacpra 6 stycznia  
 Kasjana 13 sierpnia  
 Kasjusza M. 15 maja  
 Katarzyny Sen. 30 kw.  
 Katarzyny Kr. 23 marca  
 Katarzyny P. M. 25 list.  
 Kat. św. Piotra w Rzymie  
     18 stycznia  
 Kat. św. Piotra w Ant.  
     22 lutego  
 Kazimierza Kr. 4 marca  
 Kiljana B. 8 lipca  
 Klary P. 12 sierpnia  
 Klaudjusza B. 6 czerwca  
 Kleta M. 26 kwietnia  
 Klemensa Papieża 23 li-  
     stopada  
 Kleopatry 20 paźdz.  
 Klotyldy Kr. 3 czerwca  
 Konrada W. 19 lutego  
 Konrada Bis. 26 listop.  
 Korduli P. 22 paźdz.  
 Kornelji M. 31 marca  
 Konstancji P. M. 18 lut.  
 Konstantego 11 marca,  
     12 kwietnia  
 Kozmy M. 27 września  
 Krescencji 15 czerwca  
 Krescencjusza 27 czerw.  
 Kryspina i Kryspinjana  
     25 października  
 Krystyny P. 13 marca,  
     24 lipca.  
 Krzysztofa M. 25 lipca  
 Ksawerego 3 grudnia  
 Kunegundy Ces. 3 marca  
 Kunegundy Kr. 25 lipca  
 Kwiryna Męcz. 30 marca  
 Kwintyna 31 paźdz.  
  
 Lamberta 16 kwietnia  
 Larga M. 8 sierpnia  
 Leandra B. 27 lutego  
  
 Leokadji P. 9 grudnia  
 Leona B. 20 lutego  
 Leona I Pap. 11 kwietn.  
 Leona II Pap. 17 lipca  
 Leonarda Wyzn. 6 listop.  
 Leoncjusza B. 13 stycz.  
 Leonidasa M. 28 styczn.  
 Leonilli P. M. 15 marca  
 Leopolda 15 marca  
     15 listopada  
 Lidji 27 marca  
 Linusa 23 września  
 Longina M. 15 marca  
 Lucjana 7 stycz. 26 paźd.  
 Lucji 6 lipca  
 Lucyny P. 30 czerwca  
 Lucyny 17 października  
 Ludgardy P. 16 czerwca  
 Ludgera B. 26 marca  
 Ludomira 3 październ.  
 Ludwika Kr. Fr. 25 sier.  
 Ludwika W. 12 lutego  
 Ludwiki P. 14 kwietnia  
 Ładysława z Giel. 22 wrz.  
 Łazarza B. 17 grudnia  
 Łucji Panny 13 grudnia  
 Łukasza Ew. 18 paźdz.  
  
 Macieja Ap. 24 lutego  
 Magdaleny 27 maja  
     22 lipca  
 Makarego Op. 2 stycz.  
 Makarego M. 29 lutego  
 Maksyma B. 18 listopada  
 Maksyma M. 19 maja  
 Maksymiana M. 21 lut.  
 Maksymiljana B. 12 paź.  
 Maksymina B. 8 czerw.  
 Małgorzaty Kr. szwedz.  
     10 czerwca  
 Małgorzaty Kr. węgiersk.  
     13 lipca  
 Mansweta B. 28 listopada  
 Marcelego P. 16 stycznia  
 Marcela Wd. 21 stycz.  
 Marcelina P. 18 czerwca  
 Marcelina M. 30 kwietn.



Marcina B. 11 listop.  
Marcina Pad. 12 listop.  
Marcjana M. 17 czerwca  
Marcjanny P. M. 9 stycz.  
Marcjalisa 20 stycznia  
Marka Ew. 25 kwietnia  
Marka M. 24 marca  
Marka z Rzymu 18 czer.  
Marka P. W. 7 paździer.  
Marka M. 21 listopada  
Marjana M. 30 kwietnia  
Marjana Ł. 19 sierpnia  
Marji Kleof. 9 kwietnia  
Marji Magdal. de Pazzis  
27 maja  
Marji Magdaleny w Je-  
rozolimie 23 lipca  
Marjusza 19 stycznia  
Marty P. 29 lipca  
19 stycznia  
Martynjana M. 16 paźdz.  
Martynjana B. 2 stycz.  
Martyny P. M. 30 stycz.  
Mateusza Ap. 21 wrześ.  
Maturyna 1 listopada  
Matyldy Kr. 14 marca  
Mauryljusza 13 września  
Maura 15 stycz. i 22 list.  
Maurycego M. 22 wrześ.  
Medarda B. 8 czerwca  
Metodego B. 5 lipca  
Melanji P. M. 18 lutego  
Melchjora 6 stycznia  
Michała Arch. 29 wrześ.  
Michała B. W. 23 maja  
Mikołaja z Tol. 10 wrześ.  
Mikołaja B. 6 grudnia  
Mirona M. M. 17 grud.  
Młodzianków 28 grud.  
Modesta M. 15 czerwca  
12 lutego  
Modesty P. 13 marca  
Moniki W. 4 maja  
Narcyza B. 29 paździer.  
**Narodzenie Chryst. P.**  
25 grudnia

**Narodz. N. M. P.** 8 wrz.  
Natalji Panny 27 lipca  
**Nawiedzenie N. M. P.**  
2 lipca  
Nawróc. św. Pawła 25 st.  
**N.M.P. Nieustającej Po-  
mocy** 23 czerwca  
**N. M. P. Anielskiej** 2 sier.  
**N. M. P. Bolesnej** 15 wrz.  
**N. M. P. od wyk. niewoln.**  
24 września  
**Niepok. Serca N. M. P.**  
15 września  
**N. M. P. Jasnog.** 28 sier.  
**N.M.P. Łaskaw.** 13 maja  
**N. M. P. Loret.** 10 grudnia  
**N.M.P. Pociesz.** 4 wrześ.  
**N.M.P. Różańc.** 6 paźdz.  
**N.M.P. Śnieżnej** 5 sierp.  
**N.M.P. Szkapł.** 16 lipca  
Napoleona 15 sierpnia  
Nazarjusza B. M. 28 lipca  
Nestora B. M. 26 lutego  
Nicefora B. 13 marca  
Nikandra M. 7 listopada  
**Niepok. Pocz. N. M. P.**  
8 grudnia  
Nikanora 10 stycznia  
Nikodema M. 15 wrześ.  
Norberta B. 6 czerwca  
Objaw. N. M. P. w Lour-  
des 11 lutego  
**Oczekiwanie N. M. P.**  
8 grudnia  
**Oczyszczenie N. M. P.**  
2 lutego  
Odon B. 18 listopada  
**Ofiarowanie N. M. P.**  
21 listopada  
Olimpji 26 marca  
Olimpjusza M. 31 paźdz.  
Olimpjusza B. 12 czerw.  
Oliwji 27 maja  
Onufrego Pust. 12 czerw.  
**Opieki N.M.P.** 10 listop.



*Opiski św. Józefa* 18 kw.  
Opata B. 4 czerwca  
Ottona B. 24 lipca  
Ottona M. 16 stycznia  
Otylji P. M. 13 grudnia

Pafnucego M. 19 kwiet.  
*Palmowa Niedz.* 24 mar.  
Pankracego 12 maja  
Pantaleona M. 27 lipca  
Paschalisa 17 maja  
Parysa 5 sierpnia  
Patrycji Męcz. 13 marca  
Paulina B. 22 czerw.  
Paulina B. W. 13 sierp.  
Pauli Wdowy 26 stycznia  
Pawła M. 26 czer. i 17 sier.  
Pawła I Pust. 15 stycznia  
**Pawła Ap.** 29 czerwca  
Pawła od Krzyża 28 kw.  
Pelagji M. 8 październ.  
23 marca  
Petroneli 31 maja  
Pięciu blizn św. Franc.  
18 września  
*Pięciu br. męcz.* 12 listop.  
Piotra B. M. 26 listop.  
Piotra Chryzol. 4 grud.  
Piotra Damiana 23 lutego  
Piotra Nolaski 31 stycz.  
Piotra M. 29 kwietnia  
Piotra Celestyna 19 maja  
**Piotra Ap.** 29 czerwca  
Piotra w okowach 1 sier.  
Piotra z Alkan. 19 paźdz.  
Piusa V Papieża 5 maja  
Piusa I P. M. 11 czerwca  
Placyda M. 5 paździer.  
Placydy P. 11 paździer.  
*Pocieszenie N. M. P.*  
1 września  
*Podw. św. Krzyża* 14 wrz.  
18 września  
Polikarpa B. M. 26 stycz.  
Porfirego 26 lutego  
Praksody P. 21 lutego

Prokopa Op. 4 lipca  
Probusa 15 mar. i 11 paź.  
Prospera B. 25 czerwca  
Prota M. 11 września  
Protazego 18 czerwca  
Prudensa 6 czerwca  
Pryma męcz. 9 czerwca  
Pryski 18 stycznia  
*Przem. Pańskie* 6 sierp.  
*Przenieś. św. Stanisł. B.*  
27 września  
*Przenieś. św. Wojciecha*  
20 października  
Przenieś. relikw. św. Ka-  
zimierza 27 sierpnia  
Ptolomeusza B. 24 sierp.  
Pulcherji P. 10 września  
7 lipca  
Rafała Arch. 24 paźdz.  
7 listopada  
Rajmunda W. 31 sierp.  
23 stycznia  
Rajnolda 9 lutego  
Raula 21 października  
Reginy P. 7 września  
Remigjusza B. 1 paźdz.  
Roberta Op. 7 czerwca  
17 kwietnia  
Rocha Wyzn. 19 sierpnia  
Romana 29 lutego  
Romana M. 9 sierpnia  
Romana B. M. 23 paźdz.  
Romany P. 23 lutego  
Romualda Opata 7 lut.  
Rogera 30 grudnia  
Rozalji P. 4 września  
Rozesłanie Ap. 15 lipca  
Róży Panny 30 sierpnia  
4 września  
Rudolfa 17 kwietnia  
Rufa Męcz. 28 listopada  
Rufina M. 7 kwietnia  
Rufina Wyzn. 19 sierp.  
30 lipca  
Rufiny P. 31 sierpnia  
Ruberta Bisk. 27 marca

Rygoberta B. W. 4 stycz.  
Ryszarda B. 3 kwietnia  
Ryszarda Króla 7 lutego

Sabby Opata 5 grudnia  
Sabina Wyzn. 11 lipca  
Sabiniana M. 7 czerwca  
Sabiny M. 27 październi-  
nika i 29 sierpnia  
Salomei P. 17 listop.  
Samuela 17 lut. 20 sierp.  
Saturnina M. 29 listop.  
Saturniny M. 16 paźdz.  
Saturniny P. M. 4 czerw.  
Sawiny P. 30 stycznia  
Scholastyki P. 10 lutego  
*Ścięcie gł. św. Jana Ch.*  
29 sierpnia  
Sebastjana M. 20 stycz.  
Septynjusza 17 sierpnia  
Serafina W. 12 paździer.  
Serafiny P. 29 lipca  
Serafiona W. M. 14 list.  
Sergjusza M. 24 lutego  
Serwacego B. 13 maja  
Serwaliana M. 20 kwiet.  
Seweryna Op. 8 stycznia  
Seweryna B.M. 23 paźdz.  
*Siedmiu boleści N. M. P.*  
11 kwietnia  
Siedmiu braci śp. 10 lip.  
Sidonji 28 sierpnia  
Sokratesa 19 kwietnia  
Sotera Papieża 22 kwiet.  
Stanisława B. 8 maja  
*Stanisława Kostki* 13 list.  
Stefana Kr. Węg. 2 wrz.  
Stefana M. 22 listopada  
2 sierpnia  
Sulpicjusza M. 20 kwiet.  
Sylwana 4 paździenika  
Sylwerjusza 20 czerwca  
Sylwestra P. 31 grudnia  
Symeona B. 18 lutego  
Symforjana M. 22 sierp.  
Sykstusa III Pap. 28 mar.  
Szczepana M. 28 grud.

Szymona z Lipn. 18 lipca  
*Szymona Ap.* 28 paźdz.  
*Świętej Rodziny* 21 stycz.

Tacjana M. 16 marca  
12 stycznia  
Tadeusza Ap. 28 paźdz.  
Tarsylji P. 23 września  
Tekli P. 23 września  
26 marca  
Telesfora P. 5 stycznia  
Teobalda P. 1 lipca  
Teodora M. 9 listopada,  
7 stycznia i 23 kwiet.  
Teodory M. 1 kwietnia  
11 września  
Teodozji P. 29 maja  
Teofila 20 grudn., 8 stycz.  
i 2 paździenika  
Teofila B. 27 kwietnia  
Teresy 15 paździenika  
Tertuljana B.W. 27 kwiet.  
Tomasza z Akw. 7 marca  
*Tomasza Ap.* 21 grudnia  
Tomasza Kanti 29 grudn.  
**Trzech Króli** 6 stycznia  
Tymoteusza B.M. 24 stycz.  
Tytusa B. 4 stycznia  
Tyburcjusza 14 kwietnia  
Urbana Pap. 25 maja  
Urbana B. 16 maja  
Urszuli Panny 21 paźdz.  
  
Wacława Króla 29 wrz.  
Walerji P. 9 grudnia  
Walerji M. 5 czerwca  
Walerego 12 grudnia  
Walerego M. 12 września  
28 stycznia  
Walerjana B. 14 kwietnia  
27 listopada  
Waltera 2 maja  
Walentego K. M. 14 lut.  
Walentyny 25 lipca  
Wawrzyńca M. 10 sierp.  
Wawrzyńca R.W. 5 wrz.  
Weroniki P. 18 stycznia



Wiktora M. 6 marca  
 Wiktora 21 maja, 15 gru-  
 dnia, 17 października  
 Wiktorji P. 23 grudnia  
 Wilhelma B. 10 stycznia  
 Wilhelma O. 6 kwietn.  
 Wincentego M. 22 styczn.  
 Wincentego Ferrar. W.  
 5 kwietnia  
*Wincentego Kad.* 13 paź.  
 Wincentego B. 20 marca  
 Wincentego á P. 19 lip.  
 Wirgiliusza B. M. 27 list.  
 Wirginji 7 listopada  
 Wita 15 czerwca  
 Witalisa M. 28 kwietnia  
 i 4 listopada  
 Władysława Kr. 27 czer.  
**Wniebowzięcie N. M. P.**  
 15 sierpnia  
*Wojciecha B.M.* 23 kwiet.  
 Wolframa M. 10 marca  
**Wszystkich Świętych**  
 1 listopada  
 Zacharjasza Proroka  
 6 września

Zacharjasza 4 listopada  
**Zaślubiny N. M. P.**  
 23 stycznia  
 Zefiryra Papieża  
 26 sierpnia  
 Zenobjusza 24 grudnia  
 Zenobji B. 30 październ.  
 Zenona M. 14 lut., 23 czer.  
 9 lipca i 22 grudnia  
 Zenajdy P. M. 5 czerwca  
 Zenajdy Panny 11 paź-  
 dziernika  
*Znalezienie Św. Krzyża*  
 3 maja  
 Znalez. relik. św. Szcze-  
 pana 3 sierpnia  
 Zofji Wdowy M. 15 maja  
 Zofji z 3 córkami 3 wrze-  
 śnia  
 Zofji M. 18 września  
 Zuzanny M. 24 maja  
 Zuzanny P. 11 sierpnia  
*Zwiastowanie N. M. P.*  
 8 kwietnia  
 Zygmunta Kr. 2 maja  
 Zygryda B. 25 lutego





## Wykaz imion słowiańskich.

Aldona, 21 października

Bogodar, 9 listopada

Bogowit, 6 marca

Bogna w., 22 lipca

Boguchwała, 17 marca

Boguchwała, 29 maja

Bogufał, 26 kwietnia

Bogumił, 10 czerwca

Bogumiła, 20 grudnia

Bogumir, 23 stycznia

Bogusław, 20 marca

Bogusława, 23 września

Bogusz, 24 lutego

Boguwola, 8 grudnia

Bohdana, 6 lutego

Bohdan, 19 marca

Bohdan, 26 marca

Bojomir, 6 stycznia

Bolesława, 22 lipca

Bolesław, 19 sierpnia

Borys, 9 sierpnia

Borysława, 15 maja

Bożedar, 9 maja

Bożesław, 13 marca

Bożesław, 9 marca

Bożesław, 31 maja

Bożydar, 21 września

Bożysław, 18 czerwca

Bożywój bł., 4 kwietnia

Błażej, 3 lutego

Błogosław, 20 marca

Bratusław, 4 październ.

Bratumił, 18 październ.

Bratomiła, 3 czerwca

Bronimił, 20 maja

Bronisława, 18 sierpnia

Bronisław, 6 październ.

Budzimił, 15 września

Budzimir, 16 czerwca

Budzisław, 20 październ.

Budziwój, 21 maja

Chocisław, 5 maja

Chlebosław, 6 sierpnia

Chwalibóg, 24 stycznia



Chwalibóg, 28 lutego  
Chwalimir, 8 lipca  
Chwalimira, 25 listopada  
Chwalisław, 29 kwietnia  
Chwalisław, 3 listopada  
Chronisław, 14 września  
Chytomir, 23 kwietnia  
Cichomił, 23 sierpnia  
Cichomir, 6 czerwca  
Cichosław, 13 maja  
Cichosława, 30 czerwca  
Cierpimir, 10 maja  
Cierpisława, 20 lipca  
Cieszymił, 24 sierpnia  
Czсібóg, 2 września  
Czcmisław, 28 marca  
Czcisława, 19 lutego  
Czesława, 12 stycznia  
Czesław, 19 kwietnia  
Czesław św., 20 lipca

Dażbóg, 29 września  
Dalomił, 29 październ.  
Damian, 27 września  
Daromiła, 21 październ.  
Dobiesław, 14 maja  
Dobrochna, 15 lutego  
Dobrogniewa, 30 styczn.  
Dobrogost, 14 lipca  
Dobromił, 5 czerwca  
Dobromiła, 10 październ.  
Dobromir, 4 stycznia  
Dobromira, 30 marca  
Dobrosław, 10 stycznia  
Dobrosława, 8 kwietnia  
Dobrowit, 17 września  
Dobrowój, 15 sierpnia  
Domogost, 9 październ.  
Domorad, 16 sierpnia  
Domosław, 25 stycznia  
Domosława, 7 września  
Domosław, 21 czerwca  
Dorosław, 24 listopada  
Długomir, 14 marca  
Długosław, 17 czerwca  
Długosława, 15 paździer.

Długomił, 20 kwietnia  
Drogomiła, 19 listopada  
Drogomir, 22 grudnia  
Drogomyśl, 17 czerwca  
Drogosław, 17 września  
Drogowit, 18 września  
Dzierżykraj, 17 lipca  
Dzierżymir, 13 paździer.  
Dzierżysław, 16 lipca  
Dzierżysław, 1 września  
Dys, 21 lipca

Godzimir, 3 października  
Godzisław, 28 grudnia  
Godysław, 21 marca  
24 grudnia  
Gorysława, 9 lutego  
Gorysław, 9 kwietnia  
Gosław bł., 29 grudnia  
Gościsław, 17 kwietnia  
Gościsław, 28 listopada  
Gościwit bł., 6 maja  
Gniewomir, 8 lutego  
Grzmisław, 12 paździer.  
Grzmisława, 25 grudnia

Imisław, 30 września  
Iścisław, 11 września  
Izasław, 6 lipca

Jaćław św., 15 sierpnia  
Janisław, 24 czerwca  
Janusz, 11 listopada  
Jarogniew, 6 grudnia  
Jaromir, 28 maja  
Jaromir, 10 kwietnia  
Jaropełk, 18 stycznia  
Jarosław św., 24 kwietnia  
Jarosława, 21 stycznia  
Jerzy św., 23 kwietnia  
Jordan, 13 lutego

Kalina, 1 lipca  
Kazimierz św., 4 marca  
Kazimierza, 21 sierpnia  
Krasisław, 16 kwietnia  
Krasnoroga, 7 lipca

Krzemyśl, 10 maja  
Krzemir, 4 stycznia  
Krzyszlaw, 27 marca  
Krzepimir, 10 września

Lassota, 31 grudnia  
Lechosław, 26 listopada  
Letosława, 3 września  
Lubomił, 20 lutego  
Lubomił św., 7 maja  
i 30 grudnia

Lubomiła, 23 marca  
Lubomiła, 4 grudnia  
Lubomir, 30 kwietnia  
Lubomir, 1 maja  
Lubomira, 24 lipca  
Lubosław, 11 kwietnia  
Ludomir, 30 lipca  
Ludomir, 10 listopada  
Ludomyśla, 7 grudnia  
Ludosława, 10 marca  
Ludosław, 8 listopada  
Ludowid, 11 maja  
Lutomił, 4 czerwca  
Lutosław, 26 października

Ladysław bł., 27 września

Mieczysław, 1 stycznia  
Milada, 16 lutego  
Miłogost, 7 marca  
Miłosław, 2 lutego  
Miłosław, 3 lipca  
Miłosz, 25 stycznia  
Miłowój, 23 listopada  
Miroslaw, 26 lutego  
Miroslawa, 26 lipca  
Mnożysław, 3 kwietnia  
Mścigniew, 19 grudnia  
Mścislaw, 8 stycznia  
Mścislawa Bł., 8 marca  
Mściwój, 4 listopada  
Myślimir, 13 kwietnia  
Myślisław, 20 września

Namysław, 25 sierpnia  
Niecislaw, 12 marca

Niemira, 14 lutego  
Niezamysł, 8 sierpnia  
Nosislaw, 15 kwietnia

Ojcomił, 2 lipca  
Ojcosław, 15 marca  
Olcha św., 1 lipca  
Oleg św., 7 sierpnia  
Onosława, 21 lutego  
Ostromir, 5 sierpnia

Pakosław, 2 marca  
Pelemir, 19 marca  
Prokop, 5 lipca  
Przebysława, 22 paźdź.  
Przebysław, 27 stycznia  
Przebysław, 29 listopada  
Przedzimir Bł., 14 czerw.  
Przedzislaw, 23 lutego  
Przedzislaw, 27 sierpnia  
Przemysław, 12 kwietnia  
Przemysław, 29 listopada  
Przemysława, 30 paźdź.  
Przesław, 6 kwietnia  
Przesław Bł., 21 maja  
Przesława, 3 września  
Przebysław 27 stycznia

Racibor Bł., 29 sierpnia  
Radogost, 14 stycznia  
Radomił, 11 czerwca  
Radomił, 22 sierpnia  
Radomiła, 13 lipca  
Radomir, 28 stycznia  
Radomir, 16 listopada  
Radomyśl, 27 grudnia  
Radosław, 1 marca  
Radosław, 15 lipca  
Radosława, 8 września  
Radzimir, 12 września  
Radzislaw, 16 października  
Radzislawa, 10 grudnia  
Ratymir, 19 stycznia  
Ratysław Bł., 2 czerwca  
Rolisław, 1 sierpnia  
Rościslaw, 17 stycznia  
Rościslawa, 4 września  
Rosław, 13 sierpnia



Łosława, 7 października  
Rozmysław, 26 czerwca  
Rusław, 27 maja

Sadomir, 1 kwietnia  
Samomysł, 22 październ.  
Samosława, 1 grudnia  
Sędzimir, 20 listopada  
Sędzislaw, 16 września  
Sędziwój, 5 listopada  
Siemian, 3 października  
Siemislaw, 24 październ.  
Skarbimir, 26 stycznia  
Sława Bł., 12 sierpnia  
Sławobór, 26 lutego  
Sławogost, 28 kwietnia  
Sławój, 9 czerwca  
Sławomiła, 2 marca  
Sławomir Bł., 12 sierp.  
Sławomir, 14 grudnia  
Sławomira, 17 marca  
Sławomira, 23 grudnia  
Sławosz, 25 lipca  
Sobiebór, 9 września  
Sobiesław, 20 sierpnia  
Spitimir, 25 kwietnia  
Spitogniew, 31 stycznia  
Spitosław, 11 listopada  
Spitosława, 5 grudnia  
Stanimir, 2 października  
Stanisław św., 8 maja  
Stanisław 5 sierpnia  
Stanisław św., 13 listop.  
Stosław, 21 lipca  
Strachota, 9 lipca  
Strzeżymir, 21 kwietnia  
Strzeżysław, 2 stycznia  
Strzeżysław, 15 maja  
Sulimir, 20 maja  
Sulislaw, Bł., 7 lutego  
Śwatosz, 11 marca  
Świętopelk, 1 czerwca  
Świętobój, 26 marca  
Świętobór, 5 kwietnia  
Świętochna, 11 lutego  
Świętomir, 28 lipca  
Świętorad, 17 lutego

Świętosław, 31 sierpnia  
Świętosław, 3 maja  
Świętosława, 7 stycznia  
Świętosława, 2 sierpnia  
Świętopelk, 25 września  
Szczęsny Bł., 30 sierpnia  
Szczęsława, 14 lutego  
Szukosław, 29 marca  
Szulisław, 2 grudnia

Tolimir Bł., 12 lipca  
Tomila Bł., 10 lutego  
Tomir, 27 listopada  
Tomira, 24 maja  
Tomislaw, 24 grudnia

Unislaw, 18 lipca

Wacław Bł., 4 kwietnia  
Wacław św., 28 wrześ.  
Wanda, 23 czerwca  
Warcislaw, 1 listopada  
Wawrzyniec, 10 sierpnia  
Wiarosława, 27 lutego  
Wielisława, 4 lipca  
Wielosława, 18 lutego  
Więcymir, 26 maja  
Więcysław, 24 maja  
Więnczysław, 4 maja  
Wiśtimir, 3 grudnia  
Wiesława Bł., 22 maja  
Wiesław Bł., 22 maja  
Wiesław Bł., 7 czerwca  
Wit św., 15 czerwca  
Witold, 12 listopada  
Witomił, 27 październ.  
Witosława, 4 lutego  
Witymir, 2 maja  
Wityslaw, 22 stycznia  
Władybóg, 27 październ.  
Władybój, 10 września  
Władymir, 9 stycznia  
Władysław, 2 kwietnia  
i 27 czerwca  
Władysława, 13 grudnia  
Włastybór, 5 stycznia  
Włastyimir, 25 czerwca

Włastymir, 23 października  
 Włastymira, 26 sierpnia  
 Włodzimierz, 16 stycznia  
 18 kwietnia i 11 sier-  
 pnia  
 Włodzimir, 14 listopada  
 Włodzisław, 5 września  
 Włodzisław, 10 lipca  
 Wojciech św., 1 maja  
 Wojmir, 11 grudnia  
 Wojsław, 5 marca  
 Wojsława, 8 październ.  
 Wolidar, 12 grudnia  
 Wolimir, 15 grudnia  
 Wrócisław, 23 stycznia  
 i 22 lipca  
 Wróciwój, 26 grudnia  
 Wszebór, 27 lipca  
 Wszebił, 12 maja  
 i 18 grudnia  
 Wszemiła, 22 listopada  
 Wszerad, 11 listopada  
 Wszesław, 18 maja  
 Wszewład, 6 listopada

Wyszomir, 2 i 29 czerw.  
 i 28 sierpnia  
 Wyszosław, 8 czerwca  
 Wyszosława, 9 grudnia  
 Wytimir, 2 listopada

Zasław, 5 października  
 Zbisław, 22 marca  
 i 12 listopada  
 Zbigniew, 16 i 31 marca  
 Zbroisław, 28 czerwca  
 Zdobysława, 16 grudnia  
 Zdobysław, 29 stycznia  
 Zdzisław, 29 stycznia  
 16 grudnia  
 Zelimir, 22 września  
 Ziemisław, 3 październ.  
 Ziemomysł, 4 września  
 Ziemowit, 19 październ.  
 Znatysław, 1 październ.  
 Znatysława, 7 październ.

Żegota, 1 lutego  
 Żelisław, 23 lipca  
 Żyroslaw, 17 grudnia  
 Żytomir, 7 listopada







## Miary i wagi.

Hektar (*ha*) = hektometr kw. = 10.000 metrów = 100 arów;  
 ar (*a*) = dekametr kw. = 100  $m^2$  = 100 centyarów; centyar (*ca*) =  
 = 1  $m^2$ .

1 Hektar = 0,915 Dzięśc. 1,786 Morgi; 1,092 *ha* = 1 dzies.  
 1,951 morg.; 1 *ha* = 0,512 dzies. 1 morg.

Włoka polska = morgów = 16,796 *ha*; morg = 300 prętów<sup>2</sup> = 5600  $m^2$  = 16800 ł<sup>2</sup>, pręt<sup>2</sup> = 6,25 sążni<sup>2</sup> = 18,662  $m^2$ ; morg pruski = 180 prętów<sup>2</sup> = 2553  $m^2$ .

Mila angielska<sup>2</sup> = 640 akrów = 269 *ha*; yard = 3 furlongi kw. = 30 akrów = 12,14 *ha*; akr = 4050  $m^2$ .

Sążeń<sup>2</sup> polski = 9 łokci<sup>2</sup> = 2,985  $m^2$ ; łokieć<sup>2</sup> = 4 stopy<sup>2</sup> = 0,332  $m^2$ .

Sążeń polski sześc. = 2 sągi drzewa = 5,16  $m^3$ . Tonna rejestr. angielska (do mierzenia pojemności okrętów) = 100 stóp<sup>3</sup> = 2,83  $m^3$ ; tonna okrętowa angielska = 42 stopy<sup>3</sup> = 1,19  $m^3$ . Sążeń pruski<sup>2</sup> = 108 stóp<sup>3</sup> = 3,34  $m^3$ . Sążeń rosyjski = 9,7  $m^3$ .

Metry	Sążnie rosyjskie	Sążnie nowo-polskie	Arszyny	Łokcie nowo-polskie	Stopy ang.	Pręt
1	0,469	0,579	1,406	1,736	3,380	0,231
2,134	1	1,235	3	3,704	7	0,494
1,723	0,810	1	2,424	3	5,669	0,400
0,711	0,333	0,412	1	1,235	2,333	0,165
0,576	0,270	0,333	1,810	1	1,890	0,133
0,305	0,143	0,176	0,429	0,529	1	0,166
4,320	2,024	2,500	6,074	7,500	14,173	1

Litr (kwarta) = 0,081 wiadra ros. = 0,305 garn.; litr. 12,299 = 1 wiadr. = 3,750 garn.; litr. 3,280 = 0,266 = 1 garn.

Hektolitr (*hl*) = 10 dekalitrów = 100 litrów (*l*).

Korzec = 32 garnce = 128 *l*; garniec = 4 kwarty = 16 kwaterek = 32 półkwatki.

Korzec małopolski = 123 *l*.

Last angielski = 2 tonny = 10 Imperial Quarters = 20 combs = 80 bushels (buszli) = 2908 *l*; buszel = 4 peks = 8 gallonów = 36,3 *l*; gallon = 4 kwarty = 8 pints = 4,5 *l*.

Wiadro austriackie = 40 miarom = 160 Wiener Seidel (kufel) = 56,6 *l* (kufel = 0,35 *l*).

Oxhoft pruski = 3 wiadra = 180 kwart = 206 *l*.

Beczka rosyjska = 40 wiader = 400 sztofów = 800 bu-telek = 4000 czarek = 492 *l*; wiadro = 12,299 *l*.

Beczka śledzi = 800 sztuk. Bela papieru = 10 ryz, ryza 20 liber, libra = 24 arkuszy (papier do druku = 25 liber = 500 arkuszy). Gros = 12 tuzinów. Łaszt = 12 beczek. Rąb sukna = 22 sztuki, sztuka = 50 m. Kopa = 60 sztuk. Mendel = 15 sztuk. Tuzin = 12 sztuk.

Łaszt rosyjski zboża = 16 ćwierci = 128 czterwiryków = 1024 garnce = 3359 *l* (garniec = 3,28 *l*).

Korzec owsa = 66 *kg*, pszenicy 98 *kg*, żyta = 94 *kg* ziemniaków = 98 do 115 *kg*.

Metr piasku = 1310 *kg*, drzewa sosnowego = 320 *kg*, koksu = 360 *kg*, śniegu świeżego 80 *kg*, węgla kamiennego = 700 *kg*, żwiru = 1560 *kg*.

Kilogram = 2,442 funta ros. = 2,466 funta polskiego; 0,409 *kg*. = 1 funtowi ros. = 0,990 funta pol.; 0,405 *kg*. = 1,009 funta ros. = 1 funt pol.

Tonna (*t*) = 10 centnarów metrycznych = 1000 kilogramów; centnar metryczny = (*q*), quintal = 100 *kg*; kilogram (*kg*) = 10 hektogramów (*hg*) = 100 dekagramów (*dkg*) = 1000 gramów (*g*); gram = 10 decygramów (*dg*) = 100 centygramów (*cg*) = 1000 miligramów (*mg*).

Centnar nowopolski = 4 kamieni = 100 funtów = 40,5 *kg*.

Funt polski = 16 uncj = 32 łuty = 128 drachm = 9216 gramów (łut 12,67 *g*. gran = 0,04 *g*.).

Funt aptekarski = funt norymberski =  $\frac{46}{50}$  grzywny kołońskiej = 12 uncj = 96 drachm = 192 skrupuły = 3840 gramów = 8064 dole = 385,3 *g*.



**Funt angielski** = 16 uncyj = 256 drachm = 7000 troy-grainz = 453,6 g.

**Funt austrjacki** = 32 łuty = 128 quintel = 960 W-Gran = 560 g.

**Pud rosyjski** = 40 funtom = 16,38 kg.; funt = 32 łuty = 96 złotych = 9216 doli = 409,5 g.

**Ciśnienie atmosferyczne** = 1,0305 kg. na 1 cm<sup>2</sup> = 16,278 funtów ros. na 1 cal<sup>2</sup> = 14,657 funtów ang. na 1 cal<sup>2</sup>.

**Dukat złoty** (dawny holenderski) = 3,454 g.; karat = 205,9 mg.

**Mila polska** = 8-stajom = 8,534 km. — **Mila austrjacka** = 4000 W. Klafter (sążni wiedeńskich) = 7,586 km. — **Mila pruska** = 2000 Ruten (prętów) = 2400 Fuss (stóp) = 7,532 km. — **Mila niemiecka** = 7,5 km. — **Lieu francuska** = 2581 toises (sążni) = 4,445 km. — **Lieu morska francuska** = 2851 toises = 5,557 km. — **Mila rumuńska** = 4000 stiejen = 7,848 km. — **Berri tureckie** = 1,476 km. — **Ri japońskie** = 36 cze = 4,9 km. — **Czang chiński** = 10 czi = 100 tsu = 0,318 km. — **Faresang perski** = 6,7 km. — **Yote syjamski** = 15,2 km.

**Kilometr** = 1000 metrów, metr = 10 decymetrów; decymetr = 10 centymetrów; centymetr = 10 milimetrów; milimetr = 1000 mikronów (km, m, dm, cm, mm, mikron). **Wiorsta** = 500 sążni, sążeń = 3 arszyny = 7 stóp (fut). arszyn = 16 werszków = 28 cali (diujm), cal = 10 linij; stopa = 12 cali. **Pręt polski** = 15 stopom = 7,5 łokcia = 2,5 sążnia (= 4,320 m.), sążeń nowopolski = 3 łokciom = 6 stopom, łokieć = 2 stopom, stopa 12 calom, cal = 12 linjom, (linja = 2 mm). **Mila angielska** = 8 furlongs (staje), furlongs = 10 chains (łańcuch). chain = 4 poles lub perches (pręt) = 11 fathoms (sążeń), fathom = 2 yard, yard = 3 foote (stopa), stopa = 12 inches (cal), cal = 12 lines (linja) = 2,54 cm.

Stopnie równika	Kilometry	Wiorsty	Mile geograf.	Mile morskie (węzły)	Mile angielsk.
1	111,3	104,3	15	60	69,164
0,00890	1	0,937	0,135	0,539	0,621
0,00958	1,067	1	0,143	0,575	0,662
0,06667	7,420	6,956	1	4	4,610
0,01667	1,855	1,739	0,250	1	1,153
0,01447	1,524	1,501	0,217	0,867	1

### Zawartość łyżek w miarach decymalnych.

1 łyżeczka od kawy	płynów . . . . .	3	do	5	gramów.
1 " " "	soli, cukru . . . . .	2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	"	5	"
1 " " "	tlenków metali . . . . .	3	"	5	"
1 " " "	mieszaniny proszków około		"	2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	"
1 łyżka deserowa	płynów . . . . .	6	"	7 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	"
1 " stołowa	" . . . . .	12	"	15	"

### Porównanie termometrów Réaumura i Celsjusza.

C	R	C	R	C	R
+80	+64,0	+18	+14,4	-6	-4,8
+70	+56,0	+16	+12,8	-8	-6,4
+60	+48,0	+14	+11,2	-10	-8,0
+50	+40,0	+12	+9,6	-12	-9,6
+40	+32,0	+10	+8,0	-16	-12,8
+30	+24,0	+8	+6,4	-18	-14,4
+28	+22,4	+6	+4,8	-20	-16,0
+26	+20,8	+2	+1,6	-30	-24,0
+24	+19,2	0	0	-40	-32,0
+22	+17,6	-2	-1,6	-50	-40,0
+20	+16,0	-4	-3,2	-60	-48,0

### K a p i e l e .

	dla dorosłego	dla dzieci
Kąpiel pełna (po szyję) wymaga	200—300 litrów	50—150 l wody
Półkąpiel (do piersi)	100—150 "	30—100 "
Nasiadowa	25—30 "	10—15 "
Nożna	10—15 "	5—10 "

Zimna wanna	do +15° R.	lub	do +19° C.
Chłodna "	+15°—22° "	"	19°—28° "
Letnia "	+23°—27° "	"	29°—34° "
Ciepła "	+28°—32° "	"	35°—40° "
Gorąca "	+33°—35° "	"	41°—44° "







**MATKI!**

**prenumerujcie**



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDRO-  
WIU i WYCHOWANIU DZIECKA  
DO LAT 7-miu p. t.

# DZIECKO I MATKA

Zadaniem tego dwutygodnika jest niesienie nieustającej pomocy niedoświadczonym matkom, aby ustrzec je od popełnienia całego szeregu mimowolnych, a nieobliczalnych w następstwach błędów, mogących spowodować chorobę, lub spaczenie wrażliwej duszy dziecięcej.

Popularyzuje on nowoczesne prądy higieny pedagogiki i medycyny — podaje cały szereg konkretnych, życiowych przykładów, ilustrujących psychikę i poszczególne etapy dziecięcego rozwoju w świetle najrozmaitszych okoliczności i konfliktów życiowych.

Na wszelkie zapytania skierowane do redakcji prenumeratorzy otrzymują wyczerpujące odpowiedzi.

PRENUMERATA KWARTALNIE 2 zł. 70 gr.

MIESIĘCZNIE 1 zł.

ADMINISTRACJA

Warszawa, Plac Zamkowy 99.

# Książeczki niezbędne dla matek to:

## **„KUCHNIA DZIECIĘCA“**

Rewelacyjne dziełko, zastosowujące najnowsze zdobycze naukowe w dziedzinie odżywiania dzieci.

Cena 1 zł. 50 gr.

## **„DOMOWY WARSZTAT ZABAWEK“**

Proste a pomysłowe zabawki z najprymitywniejszych materiałów, które dzieci mogą z łatwością wykonać samodzielnie.

Cena 1 zł. 50 gr.

## **„WŁASNEJ ROBOTY — NAJMILSZE ZABAWKI“**

Uzupełnienie poprzedniej książeczki, z podaniem nieco bardziej skomplikowanych i urozmaiconych modeli.

Cena 1 zł. 50 gr.

## **„WZORY OZDÓB CHOINKOWYCH“**

[w opracowaniu B. Strassburgerówny

Przepiękny album, podający około stu wzorów ozdób choinkowych, czerpanych z polskich motywów, które z łatwością wykonać mogą dzieci z najprostszych materiałów pod kierunkiem rodziców lub nauczycielki.

Cena 7 zł.

## **„JASEŁKA i KUKIEŁKI“**

Modele i dokładne sposoby wykonania szopki - teatryku oraz poszczególnych kukiełek.

Cena 1 zł. 50 gr.



Dr. STANISŁAW KOPCZYŃSKI

„JAK USTRZEC DZIECI I MŁODZIEŻ  
OD NERWOWOŚCI?”

Podstawowe zasady, które należy się kierować  
w wychowaniu dzieci i młodzieży.

Cena 70 gr.

Dr. WŁADYSŁAW SZENAJCH

„LIST DO MAMUSI W SPRAWIE  
SZKARLATYNY”

Szczegółowe wskazówki zapobiegania tej chorobie  
i jej leczenie.

Cena 30 gr.

ZUZANNA RABSKA

„O DZIECIACH NIE DLA DZIECI”

Szereg barwnych opowiadań z życia dzieci, wy-  
kazujących błędy pedagogiczne, popełniane przez  
rodziców i wychowawców, które odbijają się  
ujemnie na kształtowaniu duszy dziecięcej.

Cena 2 zł

WYSYŁA TOW. WYDAW.

„BLUSZCZ“

WARSZAWA PLAC ZAMKOWY 99.

**Społeczno - literacki**  
**ilustrowany**  
**TYGODNIK**  
**BLUSZCZ**

**JEST NAJWYBITNIEJSZYM ORGANEM  
KULTURALNYCH SFER KOBIECYCH**

Zasilany przez najlepsze talenty publicystyczne i literackie, zawiera stałe działy: społeczny, beletrystyczny, poezji, sportowy, wszystkich dziedzin ruchu kobiecego z całego świata, sprawozdań książkowych i teatralnych oraz bardzo szeroko uwzględniony dział gospodarstwa domowego.

**DO KAŻDEGO NUMERU DOŁĄCZA SIĘ:**

ośmio-stronicowy dodatek „Mody i Roboty”, (cały szereg modeli -- od najwykwintniejszych do najprostszycy), arkusz wzorów robót naturalnej wielkości, tablicę krojów, oraz 16 stronicy wytwornej beletrystyki w odcinku powieściowym. W drugim tygodniu każdego miesiąca prenumeratorki otrzymują bezpłatnie miesięcznik „Kultura Ciała“ pismo, poświęcone szerzeniu zdrowia fizycznego i racjonalnej kosmetyce.

**PRENUMERETA:**

z przesyłką pocztową miesięcznie 5 zł 80 gr.  
„ „ „ kwartalnie 17 „ 40 „  
Konto P. K. O. Warszawa Nr. 3.700

**ADRES ADMINISTRACJI:**  
**WARSZAWA,**  
**PLAC ZAMKOWY 99.**





## O zdrowie przyszłych pokoleń.

Troska o zdrowie moralne i fizyczne jednostek, pogłębianie i wyrabianie w nich tych cech, które stanowią o sile i prawie do życia danego narodu, powinno być i jest zagadnieniem pierwszorzędnej wagi dla każdego społeczeństwa.

Sprawie tej służy u nas Towarzystwo Eugeniczne, dawniej Towarzystwo Walki ze Zwyrodnieniem Rasy, mieszczące się w Warszawie, Nowy Świat 1, którego działalność, pomyślana szeroko, zbyt mało jeszcze jest znana ogółowi.

W pojęciu ogółu idea eugeniki często ogranicza się do porad przedślubnych, które są tylko jednym ze sposobów, prowadzących do celu.

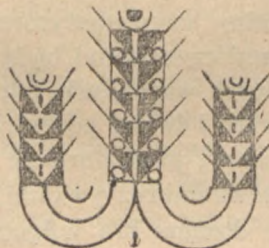
Towarzystwo Eugeniczne drogą wydawnictw, odczytów i organizowania odpowiednich poradni wprowa-

dza w życie swoje zasadnicze postulaty, któremi są:

- 1) troska o zdrowie fizyczne dzieci i młodzieży (opieka nad matką i niemowlęciem, porady sportowe, prowadzenie kina oświatowego),
- 2) najracjonalniejsze i najcelowsze wykorzystanie sił i uzdolnień jednostki dla społeczeństwa (porady w sprawie wyboru zawodu),
- 3) walka z chorobami i nałogami zwyrodniającymi, jak choroby weneryczne, gruźlica, kokainizm, morfinizm, alkoholizm i wszelkiego rodzaju zbroczenia.

Choroby te i nałogi w mniejszym lub większym stopniu odbijają się na potomstwie. Na tem tle rozgrywają się najstraszniejsze tragedje, których dałoby się uniknąć dzięki zastosowaniu we właściwym czasie odpowiednich środków zapobiegawczych i zaradczych.

Z tych względów Towarzystwo Eugeniczne powinno się stać jak najpopularniejsze wśród szerokich sfer społeczeństwa, zapewnia bowiem zgłaszającym się o poradę sumienne i wszechstronne zbadanie stanu ich zdrowia, oraz wskazuje drogi do jego poprawy.







## Higiena kobiety.

Najpierwszem zadaniem kobiety-matki jest przekazanie swemu dziecku maximum zdrowia.

Najstaranniejsze jednak zabiegi w okresie ciąży nie uratują sprawy, o ile kobieta nie zgromadzi przedtem dostatecznego kapitału sił życiowych. To też od najwcześniejszego dzieciństwa aż do momentu poczęcia nowego życia należy dbać o równomierny i wszechstronny rozwój władz nie tylko umysłowych, ale i fizycznych.

Podstawą zdrowia są zarówno warunki mieszkaniowe, jak racjonalny, usystematyzowany tryb życia, którego niezbędnymi czynnikami będą: umiarkowana praca w higienicznych warunkach, odpowiednie odżywianie, czystość, ruch i świeże powietrze.

Życie „bez jutra“, przeladowanie pracą lub niezdrowymi, bezsensownymi rozrywkami, dorywcze i bylejakie jedzenie, duszne lub wilgotne mieszkanie

i nieustanne napięcie nerwowe mogą zniszczyć doszczętnie zdrowie i siły przyszłej żony i matki. Zasadnicze wymagania współczesnej higieny powinny być uważane za niewzruszone postulaty, od których pod grozą najcięższej kary — słabego, niezdatnego do życia potomstwa—odstąpić nie wolno. Do takich należą:

1. Codzienne, dokładne mycie całego ciała oraz utrzymywanie w czystości ubrania, pościeli i mieszkania.
2. Ranna, dziesięciominutowa gimnastyka ze szczególnem zwróceniem uwagi na rozwój klatki piersiowej i mięśni brzucha.
3. Ścisłe przestrzeganie godzin zdrowego, racjonalnego posiłku.
4. Codzienny spacer na świeżem powietrzu i uprawianie, najbardziej odpowiadających danej miejscowości i jej klimatycznym warunkom, sportów.
5. Kilka godzin dziennie zupełnego wypoczynku od pracy zawodowej.
6. Chodzenie spać o wczesnej godzinie (niezarywanie nocy) i przebywanie w doskonale wietrzonem mieszkaniu.
7. Wygodne, na podstawach zdrowego sensu oparte, ubranie: nie wolno nosić stale wysokich obcasów, okrągłych podwiązek, cienkich pończoch i zbyt lekkiej bielizny w zimie.
8. Niezaniedbywanie najmniejszych dolegliwości, które, niewinne w pierwszym stadium, mogą stać się zabójcze w miarę rozwoju (gruźlica, choroby nerek i serca, wadliwa przemiana materji, choroby kobiece, neurastenja).

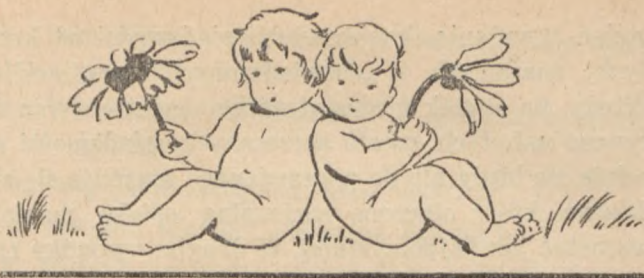


Pomoc lekarska w dzisiejszych warunkach (łasy chorych, poradnie, kliniki, ośrodki zdrowia, tanie lecznice), jest już tak zorganizowana, że żadna kobieta nie może się tłumaczyć „drożyzną“, a zapuszczenie zdrowia wypływać może jedynie z niedbalstwa i lekomyślności.

9. Zdrowie moralne. Wszelkie „przejścia“ życiowe i rodzinne, dramaty sercowe, obracanie się w niezdrowej, nerwowej atmosferze, straszliwie postarzają i niszczą zdrowie kobiety. Rzecz jasna, że skomplikowane okoliczności życiowe wytwarzają nieraz niezmiernie ciężkie sytuacje; należy im jednak wszystkimi władzami woli przeciwdziałać i wytworzyć w sobie jak najwięcej sił odpornych. Wyniszczony, przejezdony rdzą codziennej udręki, organizm kobiety może przekazać dziecku jak najgorsze predyspozycje nerwowe i postawić sobie niewykonalne zadanie w postaci jego urodzenia i wychowania.

Okres ciąży powinien przypaść na okres rozkwitu kobiety. Doskonała sprawność fizyczna i równowaga duchowa są nieodzownymi warunkami harmonijnego współżycia macierzystego i dziecięcego organizmu od najpierwszej chwili poczęcia.





## Ciąża.

### **Teoretyczne przygotowanie do zadań macierzyństwa.**

Dopóki we wszelkiego rodzaju szkołach żeńskich nie zostaną wprowadzone, jako osobny przedmiot: pielęgnacja i podstawowe zasady wychowania dziecka, macierzyństwo będzie spadało na kobietę jak grom. Zanim jednak nastąpi ta pomyślna modyfikacja szkolnych programów, każda z tych, przed którymi stanęła możliwość zajścia w ciążę, powinna się zapoznać z istniejącymi u nas pismami, książkami i broszurami, poruszającymi ten temat.

Ostatnim okresem, od którego każda kobieta powinna rozpocząć zapoznawanie się z zasadami pielęgniarstwa i wychowania, jest moment stwierdzenia faktu, że ma zostać matką. Jakże często jednak kobiety zaniedbują to lekkomyślnie i po wyjściu z kliniki, lub odbyciu porodu, nie wiedzą, jak podjąć to nowe, obce (!) zadanie. Rezultatem bywa pośpieszne i przy-



godne chwytnie koniecznych wiadomości od krewnych, znajomych i „doświadczonych“ przyjaciółek. Wtedy, na skutek niedostatecznego przetrwania do-rywczo nabytych, często sprzecznych, wiadomości po-pełnia się błędy nie do naprawienia i marnuje się siły dziecka, które otoczone racjonalną opieką mogłoby wzrastać jak najpomyślniej. W drugim wypadku zno-wu, na skutek zupełnego zwątpienia we własną umie-jętność, oddaje się dziecko w ręce niewykwalifikowa-nej niani, lub starszej krewnej, czerpiącej wiadomo-ści z latami oddalonych doświadczeń i stosującej nie-raz najdziwaczniejsze przesady „ancien regime'u“.

Dla ułatwienia więc przyszłym matkom orienta-cji w tej dziedzinie, zamieszczamy poniżej spis dzie-łek, które pomogą im uzupełnić brakujące wiadomości, przyczem należy zaznaczyć, że literatura nasza w tych sprawach jest nader uboga.

### Bibliografia.

Dr. med. Julja Świtalska: „Kobieta nowoczesna“.

— „Piękność i zdrowie w życiu kobiety“.

— „Mój system piękności i zdrowia“.

Müller: „Mój system dla kobiet“.

Dr. J. Śmiarowska: „Higjena kobiety“.

B. Hojnacki: „Higjena kobiety“.

Dr. Fr. Ksawery Cieszyński: „Higjena noworodka i niemowlęcia“.

— „Opieka nad noworodkiem i niemowlęciem“.

Dr. Wł. Szenajch: „Rady dla matek“.

- F. Truby King: „Odżywianie i pielęgnowanie niemowlęcia“.
- Dr. Włodzimierz Mikułowski: „Pogadanki o zdrowiu dziecka“.
- Dr. Progulski: „Higjena niemowląt“.
- Dr. Matylda Biehler: „Higjena dziecka“.
- Dr. Marcei Gromski: „Alkoholizm a dziecko“.
- Dr. Karol Jonscher „Społeczna ochrona dziecka przed gruźlicą“.
- Dr. Stanisław Kopczyński: „Szkice higjeniczno-wychowawcze z dziedziny szkolnej i domowej“.
- Higjena i wychowanie z przedmową W. Szenajcha.
- W. Szenajch: Zbiór odczytów: „O popularyzacji wiadomości higjeniczno-wychowawczych“.
- J. Korczak: „Wiosna i dziecko“.
- M. Michałowicz: „Powietrze, słońce i woda w życiu dziecka“.

### **Higjena ciąży.**

W pierwszych miesiącach fakt zajścia w ciążę może ustalić jedynie lekarz badaniem wewnętrznym. Typowym objawem jest zwykle brak perjodu, połączony często z nudnościami, wymiotami, zawrotami głowy, zmianami w usposobieniu, odrazą do pewnych pokarmów i wybitnem upodobaniem do innych. Objawy te występują zwykle w początkach ciąży. Zdarza się jednak, że dolegliwości te nie mają miejsca, lub zależne są od innych przyczyn i dlatego należy koniecznie udać się do lekarza dla ostatecznego ustalenia



faktu i odpowiedniego sposobu postępowania. W dalszym przebiegu ciąży należy stale znajdować się pod opieką lekarską, która może w porę zapobiec pewnym komplikacjom.

Naogół można powiedzieć, że higjena okresu ciąży nie odchyła się zbyt od normalnej, w szczególności jednak należy zwrócić uwagę na:

- 1) czystość,
- 2) racjonalny tryb życia,
- 3) ubranie,
- 4) równy, pogodny nastrój w tym okresie.

Jak zwykle, tak i teraz, kobieta powinna starannie zmywać ciało ciepłą wodą z mydłem, unikać jednak należy oblewania się zimną wodą i wogóle natrysków. Części rodne myć należy kilka razy dziennie ciepłą wodą, przyczem irrygacje wewnętrzne stosować trzeba jedynie w razie pojawienia się upławów, z czem lepiej zwrócić się do lekarza. Jako środek dezynfekcyjny polecić można lekki roztwór (różowy) nadmanganianu potasu. Piersi należy wycierać spirytusem, aby brodawki ich wzmocniły się zawczasu.

Gimnastykę w tym okresie należy stosować pod kierunkiem lekarza; osoby wybitnie wysportowane mogą ją śmiało uprawiać w pierwszych miesiącach, unikać jednak należy przysiadów i wyrzucania rąk w górę. W dalszych miesiącach zalecane jest wystrzeżenie się gwałtownych ruchów i forsownej pracy fizycznej. Spacer natomiast, byle nie w tłoku śródmiejskim, jest bardzo wskazany. Równie baczna uwaga należy zwrócić na odżywianie, zwłaszcza, że ucisk powiększonej macicy na kiszki spowodować może znaczne zaburzenia w trawieniu.

Ilość mięsa i mącznych potraw można śmiało ograniczyć, zalecane jest natomiast mleko we wszelkich postaciach, jarzyny, chleb pełnej wartości (Kneippa i Grahama), oraz owoce, szczególnie surowe. W wypadkach indywidualnych odchyień od prawidłowego przebiegu ciąży należy się zwrócić do lekarza o szczególne, zastosowane do potrzeb organizmu, wskazówki. P a l e n i e i u z y w a n i e a l k o h o l u w jakiegokolwiek postaci jest absolutnie wzbronione, jako bardzo dla dziecięcego organizmu szkodliwe.

U b r a n i e odgrywa bardzo ważną rolę w tym okresie. Gorsety i ściskanie się w pasie należą szczęśliwie do przeszłości. Pozostają jednak do zwalczania wysokie obcasy, otwarta od dołu bielizna i okrągłe podwiązki, które w tym czasie muszą być stanowczo usunięte. Zawczasu też należy pomyśleć o zamówieniu dokładnie dostosowanego pasa ciężowego, zarówno ze względów zdrowotnych, jak estetycznych.

Regularne, wczesne kładzenie się spać, dostateczna ilość snu i odpoczynku, racjonalne odżywianie się powinny być bacznie przestrzegane zarówno ze względów fizjologicznych, jak moralnych, przemęczenie i niedosypianie bowiem rujnuje system nerwowy, przyczyniając się do niespokojnego i pesymistycznego nastroju. Faktu narodzin dziecka należy oczekiwać radośnie. Otoczenie powinno pamiętać o tem i otaczać przyszłą matkę rozumną, nienarzucającą się troskliwością, usuwając z jej drogi większe zmartwienia i kłopoty.



## Poród w domu i w klinice.

Dzień porodu trudno jest ustalić dokładnie. Ciąża trwa dziesięć księżycowych miesięcy, czyli 280 dni. Najłatwiej określić datę, dodając do ostatniego dnia perjodu 280 dni, lub odejmując od rocznicy pierwszego dnia ostatniego perjodu 3 miesiące i dodając 7 dni. Najpewniejszym sposobem jednak będzie zauważenie dnia, w którym poczuło się pierwsze ruchy płodu i dodanie do niego 140 dni, gdyż przypada on na połowę ciąży.

Dla uniknięcia wszelkich pomyłek najlepiej zawczasu ustalić, gdzie, w domu, czy w klinice ma się zamiar poród odbyć, i odpowiednio do tego się przygotować. Wiele względów przemawia za kliniką: stała opieka lekarska, ułatwienie ewentualnych zabiegów operacyjnych, oraz odpowiednio zastosowane urządzenia i fachowa obsługa.

Osoby, odbywające poród w domu, powinny mieć zawczasu zamówionego lekarza i odpowiednio przygotowany pokój. Musi on mieć dużo światła i powietrza, jak najmniej wchłaniających kurz, miękkich mebli i tkanin. Podłoga powinna być starannie umyta, z dodaniem środka dezynfekcyjnego. Należy również przygotować dwa łóżka i ustawić je tak, aby ułatwić do nich dostęp z obu stron. Jedno będzie służyło do odbycia porodu, drugie dla snu i wypoczynku po nim. Na materacu pod prześcieradłem należy rozesłać podkład ceratowy. Konieczne jest również przygotowanie

kąpieli, sublimatu, pastylek lizoformu, dwóch miednic, iringatora i basenu.

Przed porodem należy oczyścić przewód pokarmowy przez zastosowanie lewatywy; następnie należy położnicę wykąpać, lub dokładnie obmyć ciepłą wodą. Pierwsze bóle są sygnałem udania się do lecznicy, gdzie lekarz określi dalsze postępowanie. Przy porodzie w domu wskazane jest chodzenie po pokoju, aż do odejścia wód płodowych. Po bólach przygotowawczych, przychodzą tak zwane rżnięte, związane z otwieraniem się macicy. Dalej następuje okres trzeci, czyli bóle dęte, podczas których płód przechodzi przez części miękkie kanału rodnego, poczem następuje ostatni okres: przerzynanie się główki.

Zawczasu również należy pomyśleć o przygotowaniu wygotowanych nożyczek i tasiemki do przewiązania i odcięcia pępowiny noworodka.

### **Adresy zakładów położniczych.**

Warszawa: 1) Klinika położniczo-ginekologiczna U. W. przy Szpitalu Dzieciątka Jezus — Starynkiewicza 3, tel. 16-90.

2) Zakład położniczy im. ks. Anny Mazowieckiej — Karowa 2a, tel. 16-95.

3) Zakład położniczy św. Zofji — żelazna 90, tel. 16-91.

4) Zakład położniczy św. Elżbiety — Praga, ul. 11 Listopada, tel. 16-94.

Białystok — szpital położniczy. Będzin — Przy-



tulek położniczy. **Lwów** — 1) Klinika położnicza Uniw. Jana Kazimierza, 2) Oddział położniczy (55 łóżek) Powszechnego Szpitala Państwowego. **Łódź** — Szpital położniczy. **Poznań** — Klinika położnicza Uniw. Poznańskiego. **Wilno** — Szpital położniczy i dziecienny. **Kowel** — Szpital powiatowy — Oddział położniczy (przy szpitalu tym istnieje szkoła położnych). **Równe** — Szpital chirurgiczno-położniczy Czerwonego Krzyża.

Pozatem szereg szpitali posiada oddziały położnicze przeważnie o niewielkiej ilości łóżek, nie zamieszczamy ich, jak również licznych klinik prywatnych.

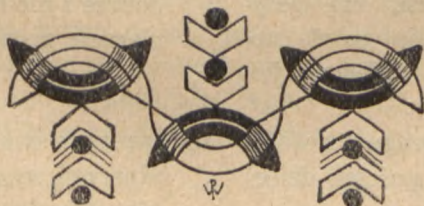
### **Higjena okresu poporodowego.**

Poród, nawet najłżejszy, pociąga za sobą kompletne wyczerpanie kobiecego organizmu; należy więc w tym czasie zapewnić mu jak najwięcej ciszy, spokoju i wygody. Uważać także trzeba na temperaturę, najmniejsze jej podniesienie, dreszcze, lub wydzielina ropna wymagają natychmiastowego wezwania lekarza, pod którego opieką chora w każdym wypadku powinna czas jakiś pozostawać. Na drugi dzień należy dać chorej na przeczyszczenie i zachować ścisłą djetę: mleko, rosół, kaszkę, parę dni później niewielkie ilości białego mięsa. Dopiero na dziesiąty dzień po położu można wrócić do normalnego odżywiania.

Przed tym terminem w żadnym wypadku chora nie powinna opuszczać łóżka, a później musi czynić to ostrożnie i stopniowo.

Części rodne kobiety muszą podlegać starannej pielęgnacji: należy zmywać je dwa razy dziennie ciepłą, przegotowaną wodą z dodatkiem środka dezynfekcyjnego. Od zewnątrz należy zakładać opatrunki ze sterylizowanej waty.

Dla zapewnienia chorej ciszy i spokoju konieczne jest zredukowanie do minimum liczby osób odwiedzających, a także zdjęcie z niej wszelkiego niepokoju o dziecko, przez oddanie go w pewne i wykwalifikowane ręce.







## Niemowlęctwo.

### Wyniki prawidłowej pielęgnacji.

#### M a t k a

- |   |  |
|---|--|
| która:  | ma dziecko:  |
| 1) karmi dziecko własną piersią w oznaczonych godzinach i proporcjach, nie przyzwyczajają go do noszenia, śpiewu i kołysania; | 1) odporne na choroby żołądkowe i krzywicę, trawiące normalnie, śpiące dobrze i nie budzące jej płaczem po nocach; |
| 2) przestrzega czystości ciała i pościeli dziecka;  | 2) pachnące świeżością, bez odparzeń, wysypek i chorób skórnych;   |

- |   |  |
|---|--|
| <p>3) nie przegrzewa dziecka, wietrzy pokój, wywozi je na słońce i powietrze;</p> <p>4) nie pozwala całować dziecka i zbliżać się doń osobom chorym i niezdejmującym wierzchnich okryć;</p> <p>5) w razie dolegliwości dziecka zwraca się do lekarza, a nie pyta o radę przyjaciółek i znajomych;</p> | <p>3) różowe, kwitnące, zahartowane, odporne na choroby płucne i dróg oddechowych, bez skłonności do krzywicy, polipów i powiększenia gruczołów;</p> <p>4) zabezpieczone od gruźlicy i kataru, który jest drogą do bronchitu i zapalenia płuc;</p> <p>5) ustrzeżone od groźnych, nierzadko kończących się śmiercią, komplikacyj.</p> |
|---|--|

### Wyprawka.

Już w czasie ciąży należy koniecznie pomyśleć o wyprawce dla niemowlęcia: bieliźnie i pościeli. Najpraktyczniej jest przygotować od razu dwie jej serje: na pierwsze i drugie półrocze. Na pieluszki z istniejących tkanin najlepsze są „tetra“ jako miękkie, porowate, łatwo wchłaniające wilgoć i dobrze się piorące. Można też używać innych tkanin bawełnianych, byleby odpowiadały wyżej wymienionym warunkom. Minimum stanowić będą:

koszulki .....	6 sztuk
kaftaniczki ciepłe .....	6 „



pieluszki cienkie (80 cm. × 80 cm.) . . . . .	24 sztuki
„ cieplejsze (70 cm. × 90 cm.) . . . . .	12 sztuk
ceratki (40 cm. × 30 cm.) . . . . .	2 sztuki
pledziki wełniane lub bawełniane . . . . .	3 „
śliniaczki . . . . .	6 sztuk
powijaczki (8 × 60 cm.) . . . . .	12 „
prześcieradła kąpielowe . . . . .	2 sztuki
myjaki . . . . .	3 „

Wyprawka na drugie półrocze zwiększy się o:

majteczki cieńsze . . . . .	9 sztuk
„ cieplejsze . . . . .	9 „
sukienki długie . . . . .	6 „
pończoszki . . . . .	6 par
buciczki z materiału lub włóczki . . . . .	3 pary
plaszczyk . . . . .	1
sweterek . . . . .	1

Bielizna pościelowa musi się składać przynajmniej z:

- 6 prześcieradeł,
- 6 poszewek na długą poduszkę,
- 1 kołderki watowanej lub ciepłego kocyka na zimę,
- 6 podpinek,
- 1 kołderki letniej,
- 1 poduszki długiej (becika) z włosia, lub trawy morskiej z cienką warstwą pierza na wierzchu,
- 1 cienkiego materacyka z trawy morskiej.

Pokojowa odzież niemowlęcia składać się więc będzie z:

koszulki i kaftaniczka, zawiązywanych z tyłu na miękkie tasiemeczki, przyczem, ubierając niemowlę, rękawki wkładamy jedno w drugie. Następnie

zawijamy niemowlę w trójkątnie złożoną pieluszkę cienką, której końce złożone zakłada się między nogami, a górnymi częściami owija brzusek. Na tę pieluszkę trójkątną nawijamy drugą pieluszkę cienką, rozpostartą zupełnie, tak, aby jej górny brzeg, na 15 — 20 cm. zawinięty, wystawał nieco ponad brzeg pierwszej. Na te pieluszki kładziemy ceratkę. Następnie w flanelkę czyli pieluszkę cieplejszą, której górny brzeg zakładamy na 15 — 30 cm., zawijamy dziecko tak, aby górna jej krawędź sięgała o kilka centymetrów wyżej od brzegu drugiej cienkiej pieluszki. Na to wszystko kładziemy pledzik.

W drugim półroczu, gdy dziecko zaczyna siadać i powoli stawać na nóżki, z pieluszek robimy majteczki lub zamiast niej kładziemy mu ciepłe, barchanowe lub flanelowe majteczki, zapinane na zachodzący od dołu trójkąt.

Do wyjścia wkładamy dziecku sweterek, czapkę wełnianą czy ciepły płaszczyk z kapturkiem, lub ciepły worek wełniany, chroniący doskonale ręce.

### **Pokój, ew. część pokoju przeznaczona dla niemowlęcia.**

Pokój niemowlęcia narówni z wyprawką powinien być zawczasu dla niego przygotowany, w miarę możliwości duży, słoneczny, łatwy do wietrzenia, malowany farbą klejową (nie olejną i nie tapetowany). Kolor ścian powinien być ciepły i jasny.



Najważniejszymi sprzętami będą: łożko osoby pielęgnującej, łóżeczko niemowlęcia, stół do przewijania, ew. komoda z szufladami, zastępująca i stół i szafkę na bieliznę, niski wygodny stołek do karmienia piersią, oraz osobny stolik, na którym powinny się znajdować przedmioty, przeznaczone do wyłącznego użytku niemowlęcia. Może on być okrągły, kwadratowy, lub trójkątny, o ile chodzi o oszczędność miejsca. Na ścianie powinien być zegar i termometr. Sprzęty te wystarczą niemowlęciu w zupełności, są one jednak niezbędne nawet o ile przeznaczamy dlań tylko część pokoju.

Ł ó ż k o powinno być metalowe lub drewniane biało lakierowane, opatrzone siatką. W pierwszych miesiącach wystarczy wózek do spacerów i kosz do bielizny, doskonale zastępujący łożko. Dno łóżeczka, wózka, lub kosza wyścielamy materacykiem z trawy morskiej, na to kładziemy ceratkę lub płat gumowy i prześcieradło, o ile dziecko obywa się już bez becika. Kolderka, tak letnia, jak zimowa, musi być podpinana. Zarówno pościel, jak bielizna, powinny być utrzymywane w idealnej czystości, prane i gotowane w dobrym mydle, z wyłączeniem wszelkich żrących składników, oraz starannie prasowane gorącym żelazkiem, które je jednocześnie dezynfekuje. Stół lub komoda do przewijania muszą być pokrywane cienutkim materacykiem z trawy morskiej, albo płaską poduszką, wypełnioną suchą siewką. Na niej umieszczamy pleczik, ceratkę i prześcieradło.

W szufladach komody, lub w osobnej szafce trzymamy czystą bieliznę. Brudna nie powinna pozostawać ani chwili w pokoju. Na s t o l i k u umieszcza-

my przedmioty niezbędne do pielęgnacji:

szklany słoik z watą,  
puszkę lub pudełko z zasypką,  
waciki w czystym, zamykanem naczyniu, wypełnionem do połowy roztworem kwasu borowego,  
szczotkę do włosów,  
małe, wygięte nożyczki,  
3 miseczki (jedna do zużytych wacików),  
roztwór kwasu borowego,  
rozcieńczony spirytus (wódkę).

Na dolnej półeczce stolika można ustawić: maszynkę spirytusową, butelkę z denaturowanym spirytusem i osobno naczynie do przygotowania pokarmów oraz butelkę i smoczek.

Na stoliku obok lub na drugim, maleńkim stoliku powinna stale znajdować się waga, bez której racjonalna pielęgnacja niemowlęcia jest nie do pomyślenia.

Bardzo ważne jest, aby w pokoju stała czysto utrzymana umywalnia, lub stołek z miednicą i przyborami do mycia rąk osoby pielęgnującej.

W a n i e n k a i przybory do mycia dziecka mogą znajdować się w łazience, o ile jest ona odpowiednio higienicznie urządzona, w przeciwnym razie przybory do mycia czyste i należycie osuszone mogą znajdować się w osobnej szafce lub na półeczce w pokoju dziecięcym.

W żadnym wypadku nie należy trzymać w pokoju nocniczka z wypróżnieniami niemowlęcia. Po każdorazowym użyciu musi on być opróżniony, starannie umyty i często dezynfekowany. Ze względów este-



tycznych nie należy go trzymać w miejscu widocznym.

Pokój niemowlęcia musi być wietrzony najmniej 3 razy dziennie w zimie, a znacznie częściej w lecie (najlepiej okna trzymać stale otwarte).

### **Karmienie piersią.**

Pokarm naturalny jest najbardziej wskazany dla niemowlęcia, zawiera bowiem wytworzone przez organizm matki gotowe substancje, zabezpieczające dziecko od chorób zakaźnych. Dzięki idealnej czystości pokarmu dziecko, karmione piersią, obronione jest od chorób przewodu pokarmowego, na które tak często zapadają dzieci, karmione sztucznie.

Jedynie ciężka choroba może matkę zwolnić od obowiązku karmienia, o czym zresztą w każdym poszczególnym wypadku decyduje lekarz. Dla samej matki karmienie dziecka piersią jest znacznie wygodniejsze, jako mniej kłopotliwe.

W pierwszym półroczu dziecko powinno być karmione 6 razy na dobę, co 3 godziny z zachowaniem 8-o godzinnej przerwy w nocy, w drugim 5 razy, co 4 godziny. Najlepszymi godzinami są: 6, 9, 12, 15, 18, 22. Nocna przerwa jest konieczna dla matki i niemowlę znosi ją zupełnie dobrze. Za nadmiar troskliwości i karmienie w nocy matka pokutuje potem nieraz kilka lat, gdyż dziecko takie źle potem sypia i budzi się stale w godzinach, kiedy było karmione.

O ile niemowlę przesypia swoje godziny, należy

je ostrożnie budzić, a prędko się do nich przyzwyczajai i stanie się zegarkiem dla matki.

Najlepszą pozycją przy karmieniu jest siedzenie na niskim stołku, z oparciem nóg na małym podnóżku i podłożeniem pod główkę dziecka tej ręki, pod którą dziecko właśnie ssie. Dzięki temu dziecko leży w pozycji nieco skośnej, główkę ma wyżej niż nóżki. Przy karmieniu w pozycji leżącej matka powinna obrócić się w stronę piersi, którą dziecku daje, ułożyć je równolegle do siebie, główkę zaś oprzeć na przedramieniu. Po nakarmieniu potrzymać chwilę dziecko w pozycji pionowej, aby mu się odbiło powietrze, połknięte przy ssaniu, co zapobiega zrzucaniu pokarmu. Dziecko po nakarmieniu powinno być jak najmniej poruszane, gdyż najłżejsze naciśnięcie na brzuszek powoduje wymioty.

Przed każdym karmieniem i bezpośrednio po nim matka powinna wycierać brodawki piersi 2 procentowym roztworem kwasu bornego.

Dawka dzienna pokarmu normuje się najlepiej według wagi dziecka: a mianowicie w pierwszym miesiącu  $\frac{1}{6}$ , w dalszych czterech miesiącach  $\frac{1}{7}$ , w następnych 4-ch  $\frac{1}{8}$ , poczem do roku  $\frac{1}{9}$  część swej wagi dziecko wysysa przez całą dobę, czyli przy każdym karmieniu  $\frac{1}{6}$  względnie  $\frac{1}{5}$  cząstkę tej części. Trwa to 10 do 15 minut, o ile dziecko ssie dobrze, co należy sprawdzić, ważąc je razem z poduszką przed i po karmieniu. Waga jest tu lepszym sprawdzianem, niż czas i dlatego przynajmniej z początku racjonalne karmienie dziecka bez niej prawie że nie daje się pomyśleć.

Przeciętne dawki pokarmu w poszczególnych



miesiącach życia niemowlęcia zawierają załączone tablice orientacyjne.

Jeśli dziecko wysysa większą ilość pokarmu, niż wypada to według jego wagi, nie jest to bynajmniej dodatnim objawem, z którego należy się cieszyć, jak to mylnie sądzi wiele matek. Przekarmienie jest objawem bardzo częstym, i cały szereg dolegliwości wieku niemowlęcego stąd pochodzi.

Bardzo ważną rzeczą jest podawanie tylko jednej piersi przy każdym karmieniu, aby dziecko wysysało ją należycie, co zapobiega tworzeniu się zastoiny, a co zatem idzie zmniejszeniu ilości pokarmu. O ile pierś wytwarza mleka za dużo, trzeba przystawić do niej inne niemowlę, lub odstrzykiwać pokarm za pomocą specjalnej pompki.

Pojawienie się perjodu u matki nie powinno być uważane za przeszkodę w karmieniu.

Odstawianie od piersi można rozpocząć od 6-ciu, a trzeba koniecznie po 9 miesiącach, o ile zaś okres ten przypada na lato, wówczas później; bowiem pokarm matki najlepiej chroni dziecko od biegunek, na które dzieci zapadają przeważnie w lecie.

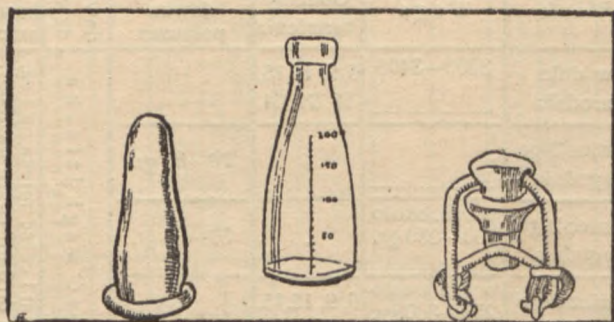
Odstawiać należy stopniowo, zastępując co dwa tygodnie jedno karmienie pokarmem sztucznym. Jako pierwsze pożywienie można dać niemowlęciu 9-cio miesięcznemu lekki rosół mięsny lub jarzynowy z kaszką, zamiast południowego karmienia, później stopniowo zastępować inne karmienie, tak, aby ostatnie, jakie zostanie, wypadło w godzinach rannych (o 6-ej).

## Dokarmianie i karmienie sztuczne.

### Butelka i smoczek.



niewłaściwe



właściwe

Przy karmieniu sztucznym należy dbać o zachowanie jak najdalej idącej czystości, zarówno produktów, używanych do sporządzania mieszanek, jak naczyń i rąk osoby, przygotowującej pożywienie. Mleko, służące za podstawę mieszanki, powinno przede wszystkim pochodzić od krowy nie zarażonej gruźlicą,



być dojone bardzo czysto, i o ile można do specjalnego naczynia, służącego tylko do użytku niemowlęcia. Natychmiast po wydojeniu należy je zagotować raz jeden, gdyż witaminy, w niem zawarte, rozkładają się pod wpływem wysokiej temperatury. Po zagotowaniu wstawiamy mleko w lód, albo zimną wodę. Mleko powinno być zużyte przed upływem 24 godzin. Sporządzoną według odpowiednich proporcji mieszankę przed samem użyciem ogrzać do temperatury 40° przez wstawienie butelki w ciepłą wodę. Znacznem ułatwieniem w dawkowaniu pokarmu są butelki 200 gramowe z podziałką od zewnątrz.

**Tablica żywienia niemowlęcia w pierwszym miesiącu życia.**

Wiek	Waga	Godziny karmienia	Jednorazowa dawka pokarmu	dawka dziennie	Czem karmić sztucz.
w dniu urodzin	3200—3400	6, 9, 12, 15, 18, 21, 24.		1/6 część wagi dziecka	Mieszanka: 1 część mleka na 1 cz. wody 14 do 8 gr. cukru na 100 gr. mieszanki.
koniec 1-go tygodnia		"	70—80 gr.		
koniec 2-go tygodnia	przyb. około 200—250 gr.	"	80—90 gr.		
koniec 3-go tygodnia	przyb. około 250—300 gr.	6, 9, 12, 15, 18, 22.	90—100 gr.		
koniec 4-go tygodnia	przyb. około 250—300 gr.	"	100 gr.		

- Uwaga:** 1) W ciągu pierwszych pięciu dni następuje spadek wagi dziecka, którym nie należy się przerażać — około 10-go dnia waga wraca do normy.  
2) Przystawia się dziecko do piersi w 6 godzin po wrodzeniu.

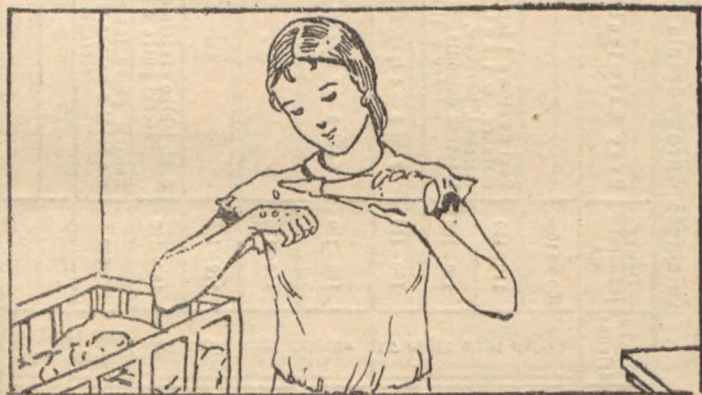
## Kolejność wprowadzenia nowych dań dla niemowlęcia.

Wieś	Godziny karmienia	Dawka dzienna	Dawka jednorazowa	Przy karmieniu piersią	Przy karmieniu sztucznym lub dokarmianiu
2	6, 9, 12, 15, 18, 21 lub 22		100—110gr.		Mieszanka w składzie: 1 cz. mleka krowiego, 1 cz. wody lub lekkiego kleiku owsianego lub ryżowego i 2 łyżeczki cukru. Soki owocowe lub jarzynowe w ilości 3—6 łyżeczek dziennie w przerwach między posiłkami.
3	"		110—120	Soki owocowe i jarzynowe z pomarańczy, w i s n i, pomidorów, marchwi, buraków, w ilości 1—2 łyżeczek dziennie w przerwach między posiłkami.	
4	"		120—130		Mieszanka w składzie: 2 cz. mleka na 1 cz. wody lub kleiku i 2 łyżeczki cukru. Soki w ilości 6 — 12 łyżeczek, (jabłko surowe skrobane),
5	"	1/7 część wagi dziecka	130—140	Soki 3 — 4 łyżeczki dziennie.	
6	"		140—150	Soki 5 — 6 łyżeczek dziennie.	5 razy dziennie mieszanke, jak w poprzednim miesiącu — 1 raz na obiad lekki rosół mięsny lub jarzynowy z kaszką i 2 łyżeczki puree z jarzyn. 6 łyżecz. soków dziennie.
7	5 r. dz 6, 10, 14 18, 22.		160—170	"	Mieszanka lub pełne mleko — 4 razy dzien. i 1 raz dz. rosół z kaszką, 1 łyżeczkę jarz. przecier. Soki i jabłko — jak wyżej.
8	"		170—180	"	Kaszka na ml-ku, sarcharki moczone w mleku, rosół, jarzyny przecierane w ilości 2 łyżek dziennie. Soki jak wyżej
9	"	1/8 część wagi dziecka	180—190	Soki, jabłko przecie ane, 1—2 łyżeczki puree z jarzyn.	
10	"	1/9 część wagi dziecka	200	Zamiast potud lowego pozywienia rosół z kaszką, jarzyny przecierane.	"
11	"		200		"
12	"		200		"





niewłaściwe



właściwe

**Próbowanie posiłku dziecka.**

Smoczki powinny być z białej gumy z otworem tak małym, aby mleko nie wypływało strumieniem, a kroplami. Otwór ten najlepiej jest zrobić samemu przy pomocy rozżarzonej do czerwoności igły. Po każdym karmieniu należy tak smoczek, jak butelkę dokładnie umyć, a przed użyciem wygotować. Do gotowania i przechowywania mleka istnieją bardzo wygodne aparaty.

Ważnym szczegółem przy dokarmianiu jest łatwe przyzwyczajanie się dziecka do butelki, gdyż ssanie smoczka wymaga mniej wysiłku niż piersi. Dlatego też najpierw podajemy dziecku pierś, a dopiero później uzupełniamy brakującą ilość pokarmu z flaszki.

Proporcje podawanej mieszanki i kolejność podawania nowych pokarmów określa załączona tablica.

### **Djeta i tryb życia matki karmiącej.**

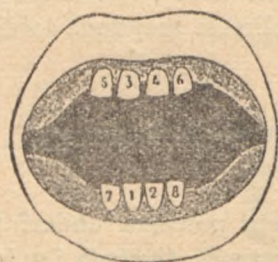
Podczas karmienia kobieta powinna unikać potraw ciężko strawnych, zbyt ostrych, tłustych i w żadnym wypadku nie palić i nie pić alkoholu, gdyż trucizny te przechodzą w krew i pokarm. Nie należy również jadać zbyt wiele mięsa, a ilość spożywanego mleka powinna wynosić 1—1½ litra dziennie. Najbardziej wskazane są jarzyny i owoce we wszelkich postaciach. Płynów powinna przyjmować więcej niż zwykle. Nie mniej ważna od odpowiedniej diety jest dla karmiącej dostateczna ilość ruchu na świeżem powietrzu, zwłaszcza przebywanie na słońcu jest bardziej niż kiedyndziej wskazane, jak również uprawianie niezbyt



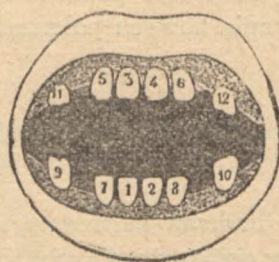
forsownej gimnastyki. Unikać należy zbytniego zmęczenia, przerywanego, niespokojnego snu i wszelkich przejść nerwowych, które ujemnie wpływają na pokarm. Szczególną uwagę trzeba zwrócić na staranne obmywanie całego ciała i czystość bielizny.

### W jakim porządku wyrzynają się pierwsze ząbki.

Pierwsza grupa to 8 siekaczy, wyrzynają się między 6 — 12 miesiącem. Dwa dolne siekacze (1 i 2) wyrzynają się między 6 — 7 miesiącem. Wyrzynanie trwa 5 — 10 dni. Pomiedzy pierwszym a drugim upływa zazwyczaj kilka dni. Dwa górne we-



I grupa.



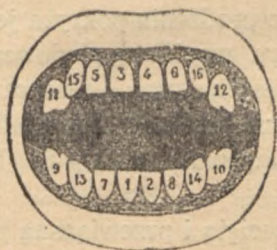
II grupa.

wewnętrzne siekacze (3 i 4) wyrzynają się około 9-go miesiąca; po 2 — 3 tygodniach, niekiedy wcześniej, widzimy górne siekacze zewnętrzne (5 — 6). W dwa miesiące po wyrżnięciu się górnych siekaczy zewnętrznych, pojawiają się dolne siekacze zewnętrzne (7 i 8). Tym sposobem dziecko roczne powinno mieć 8 zębów.

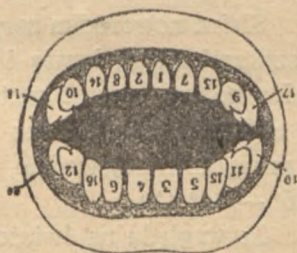
Druga grupa — to następne cztery zęby trzonowe, które wyrzynają się między 13 — 18 mie-

siącem. Dalsze trzonowe (9 i 10), wyrzynają się między 13 — 15 miesiącem, a górne trzonowe (11 i 12) między 15 — 18 miesiącem. Dziecko ma więc 18 miesięcy i 12 zębów.

Trzecia grupa — to cztery kły, które wyrzynają się między 18 — 24 miesiącem. Zęby te wyrzynają się zwykle długo, a to dlatego, iż posiadają dosyć długie korzenie i że przestrzeń, którą mają zajmować, jest bardzo niewielka, gdyż jest zwężona przez wyrzynanie się zębów sąsiednich. Dalsze kły wyrzynają się między 18 — 20 miesiącem (13 i 14) górne



III grupa.



IV grupa.

kły (15 i 16) między 20 — 24 miesiącem. Dziecko więc, które ma 24 miesiące posiada zębów 16.

Czwarta grupa — to 4 drugie trzonowe, które wyrzynają się między 25 — 30 miesiącem. Dziecko odpoczywa po kłach zazwyczaj 3 — 4 miesiące. Najpierw wyrzynają się dolne drugie trzonowe (17 i 18) między 25 — 27 miesiącem, a następnie górne trzonowe (19 i 20) między 27 — 30 miesiącem. Dziecko, które ma 30 miesięcy ma 20 zębów, t. zw. mlecznych.



Choroby, którym dzieci podlegają w okresie ząbkowania nie mają z wyrastaniem zębów nic wspólnego. Choroba już istniejąca może jednak źle wpłynąć na ząbkowanie, opóźniając je lub powodując nieprawidłowe występowanie zębów. Najczęściej powoduje nieprawidłowe ząbkowanie krzywica.

## Wychowanie fizyczne.

### a) Kąpiel i inne zabiegi pielęgniarские.

Skóra noworodka zaraz po urodzeniu pokryta jest resztkami śluzu, krwią i t. zw. mazidłem płodowym, które należy usunąć watą sterylizowaną, umoczoną w czystej oliwie. Zaraz potem kąpiemy noworodka w przegotowanej wodzie, o temperaturze 28°—29° R., (35° — 37° C.).

Ze względu na świeżo przeciętą i przewiazaną pępowinę lepiej nie moczyć jej aż do odpadnięcia i starać się nie zanurzać całego ciała w wodzie, tylko ostrożnie obmywać dookoła.

Po odpadnięciu pępowiny i zagojeniu ranki należy stosować codzienną całkowitą kąpiel i każdorazowe obmywanie ciepłą wodą miejsc zanieczyszczonych odchodami. Kąpie się zwykle niemowlęta przed ostatnim karmieniem, na niektóre jednak kąpiel działa specjalnie trzeźwiąco, w takim więc wypadku stosować ją lepiej rano. Stan gorączkowy lub kaszel nie stoi na przeszkodzie kąpeli, o ile przedtem i potem nie narażamy niemowlęcia na gwałtowne zmiany temperatury. Technika kąpania powinna mieć przebieg

następujący: wanienkę blaszaną lub emaljowaną wymyć starannie przed kąpielą mydłem i szczotką, a następnie oplukać. Wanienkę można czasowo zastąpić dużą miednicą. Temperaturę trzeba zawsze mierzyć termometrem — nie powinna przekraczać 37° C. Temperatura pokoju podczas kąpieli powinna wynosić 20° C. (16° R.), podczas gdy normalnie nie powinna przekraczać 18° C. (14½° R.). Dlatego kąpiel dobrze jest odbywać blisko pieca. Wrażliwa skóra noworodka wymaga mydeł specjalnie delikatnych.

Przed właściwą kąpielą trzeba przygotować: czyste pieluszki, miseczkę z ciepłą wodą, zasypkę, opatrunek do pępka i nagrzaną bieliznę.

N o s i u s z y należy przed kąpielą oczyścić wilgotnymi, skręconymi wacikami, które się odrzuca po każdorazowym użyciu. T w a r z trzeba obmyć ostrożnie płatem czystej waty, nie ruszając przytem jamy ustnej. O c z y przemywa się delikatnie w kierunku od nosa do zewnątrz. Należy pamiętać o zalapisowaniu oczu noworodka, co zresztą należy do lekarza lub akuszerki — osoby niekompetentne nie mogą tego robić. C z ę ś c i r o d n e zmywa się również bardzo delikatnie mokrym wacikiem.

Przed samem włożeniem do wody należy dziecko namydlić przy pomocy myjaka w następującej kolejności: część owłosiona głowy i szyja, klatka piersiowa, pachy, ramiona i ręce, i w dalszym ciągu w tym samym kierunku oplukać w wodzie.

Właściwa kąpiel powinna trwać krótko. Dziecko powinno być zanurzone w wodzie całkowicie do wysokości ramion, co sprawia mu daleko większą przyjemność i mniej naraża na skutki nieuniknione przy



oblewaniu dziecka wodą cieplejszą, niż otaczające powietrze.

Główka, górna część pleców i lewe ramię podtrzymywane są od dołu lewą ręką osoby kąpiącej. Prawą rączką niemowlę nawet dwumiesięczne instynktownie trzyma się brzegu wanienki.

Kąpiel powinna trwać 1 — 3 minuty. Po wyjęciu z wody należy niemowlę położyć na stole do powijania, pokrytym czystą, wygrzaną pieluszką. Suszenie odbywa się przez przykładanie ciepłego prześcieradła do całego ciała, aby uniknąć zadrażnienia skóry.

Zaopatrywanie pępka, po wykonaniu pierwszego zasadniczego zabiegu przy urodzeniu, t. j. przecięciu pępowiny, polega w dalszym ciągu na zmywaniu podstawy jej spirytusem 75% i zasypywaniu całej pępowiny dermatolem z tlenkiem cynku. Z wierzchu kładzie się opatrunek z wyjałowionej gazy i owija się cały brzusek niemowlęcia trykotowym powijakiem.

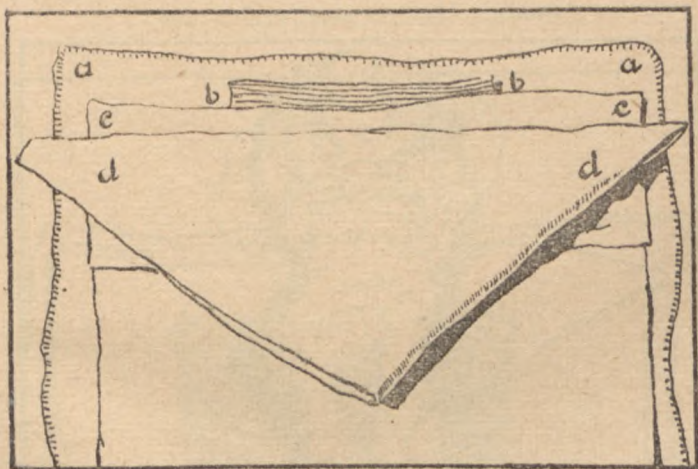
Pępowina odpada ostatecznie między 5 — 8 dniem. W razie sączenia należy rankę ostrożnie zalapisować.

**P u d r o w a n i e** ma miejsce zaraz po wysuszeniu ciała tam, gdzie zwykle gromadzą się pot i inne wydzieliny, przyczem należy uważać, aby nie zadrażnić części rodnych.

Po ubraniu w świeżą bieliznę należy niemowlę, o ile ma włosy, starannie uczesać miękką szczotką. Szczotki i grzebienie utrzymywać zawsze w jak największej czystości. Czesanie i utrzymywanie głowy w czystości nie dopuści do tworzenia się t. zw. ciemieniuchy. Pozatem należy uważać, aby paznokietki niemowlęcia były co tydzień równo obcinane. Zapuszczone—mogą spowodować zadrapanie i zakażenie.

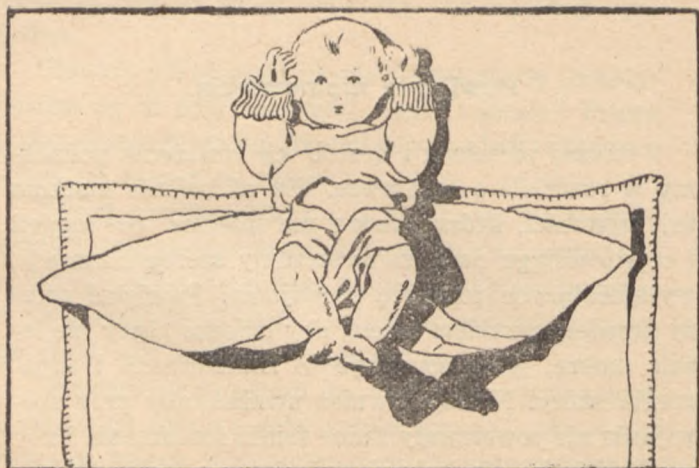
## Powijanie niemowlęcia.

Rodzaj pieluszek i sposób ich rozłożenia podaliśmy w rozdziale o wyprawce. Dla ułatwienia matkom tej czynności, która zawsze ma miejsce po kąpieli i często w ciągu dnia, zamieszczamy szereg ilustracji, wyjaśniających technikę spowijania. Pamiętać należy przede wszystkim o tem, aby dziecko nigdy nie leżało mokre, gdyż powoduje to zadrażnienia i odparzenia skóry. Należy również uważać, aby przy spowijaniu nie powstawały żadne fałdki i załamania i aby ruchy dziecka nie były zbyt krępowane pod powijkami.

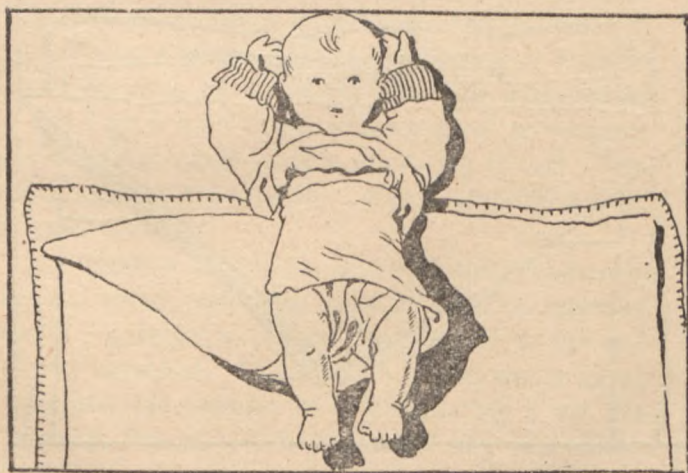


Rys. 1. Prawidłowe rozłożenie pieluszek: a. pledzik, b. ceratka, c. pieluszka grubsza, d. pieluszka cieńsza.

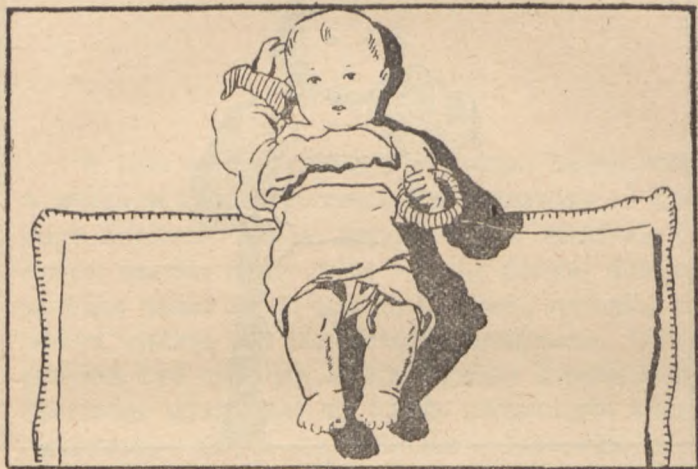




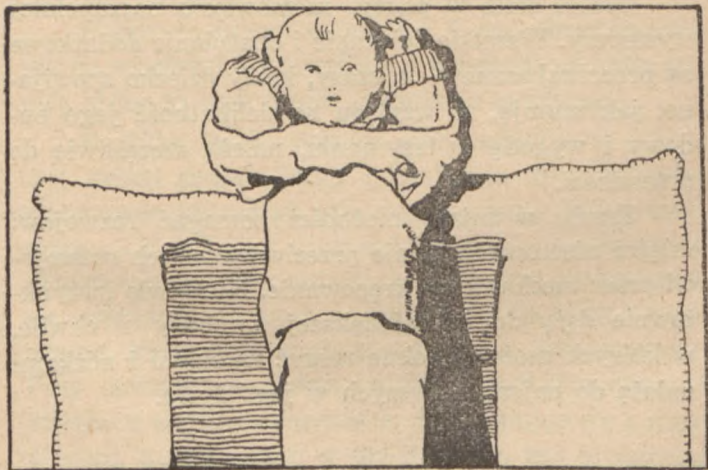
Rys. 2. Zawijanie pieluszki cienkiej.



Rys. 3. Zawijanie pieluszki ~~cienkiej~~ *grubszej.*  
*cienkiej*

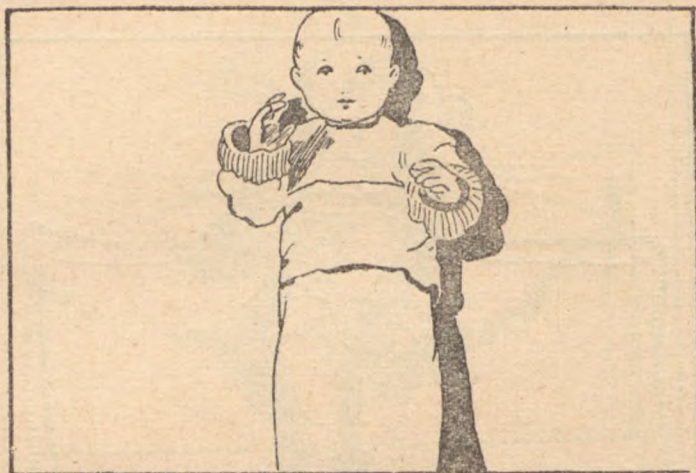


Rys. 4. Zawijanie pieluszki grubszej.



Rys. 5. Obciąganie koszulki i kaftanika.





Rys. 6. Owijanie w pledzik.

Odzież taka w pokoju niemowlęciu najzupełniej wystarczy. Wszelkie ściskanie i opatulanie dodatkowe są przeciwskazane — a czasy, kiedy dziecko spowijano, jak mumję, ze względu na delikatność jego budowy i wygodę w trzymaniu, należą szczęśliwie do przeszłości.

Trzeba w miarę możliwości pomagać rozwojowi mięśni niemowlęcia a nie przeciwdziałać ich rozwojowi przez mechaniczne krępowanie. Niemowlę instynktownie dąży do jaknajwiększej swobody i chwile, w których może dowolnie ruszać rączkami i nóżkami należą do najszczęśliwszych w jego życiu.

## b) Spacer.

W lecie można rozpocząć wywożenie niemowlęcia w wózku w tydzień po urodzeniu. Począwszy od drugiego miesiąca, można przyzwyczajać niemowlę do słońca, narazie przez jedną minutę, później dodając po kilka minut aż do godziny i więcej, najlepiej na lekkim wietrze, aby nie nastąpiło przegrzanie. Głowa powinna być osłonięta lekkim, białym kapelusikiem. Specjalnie wystrzegać się należy podnoszenia budek ceratowych i innych przy wózkach w dni upalne, gdyż zbyt silnie się nagrzewają.

W zimie można rozpocząć wynoszenie niemowlęcia od 4-ch tygodni życia.

Należy to czynić stopniowo, t. zn. ubrać dziecko jak do spaceru i otworzyć okno w pokoju na kilka minut, który to czas trzeba stopniowo zwiększać.

Po kilku dniach dziecko może odbyć swój pierwszy, krótki spacer, który przy końcu drugiego miesiąca może już trwać całą godzinę, przy końcu trzeciego — 2 godziny, a czteromiesięczne dziecko może pozostawać już trzy godziny przy niezbyt silnym mrozie, sięgającym nawet — 10° C., o ile tylko niema wiatru, który jest bardziej od mrozu niebezpieczny. Przy powrocie do domu należy stopniowo oswajać dziecko z ciepłem mieszkania, zatrzymując się z niem w sieni, na schodach, w przedpokoju, lub otwierając okno w pokoju, do którego je wnosimy.



### c) Gimnastyka.

Wziąwszy pod uwagę konieczność rozwoju mięśni i kośćca niemowlęcia, należy mu od najpierwszych dni pozostawić jak najwięcej swobody ruchów, zwłaszcza, że ułatwia mu to również procesy trawienia. Przeważnie nie należy zawiązywać zbyt ciasno poduszki i nie krępować zbyt rąk niemowlęcia. Kilka razy dziennie trzeba je rozpowijać zupełnie, aby mogło wykonywać dowolne poruszenia. Nie należy też przeszkadzać w próbach trzymania główki, przewracania się na brzuszek, siadania i t. p., choć z drugiej strony, pod żadnym pozorem nie trzeba tych czynności sztucznie przyspieszać.

Gimnastykę systematyczną można stosować już w 5-ym — 6-ym miesiącu, ale bardzo ostrożnie, by dziecka nie zmęczyć.

Podane niżej ćwiczenia gimnastyczne może przerabiać z niemowlęciem jedynie uświadomiona matka, lub kompetentna pielęgniarka. Najwygodniej jest wykonywać gimnastykę na stole do spowijania w dobrze przewietrzonym pokoju, latem przy otwartych oknach.

#### Ćwiczenia gimnastyczne.

1) Ćwiczenie ramion. Daj uchwycić dziecku swój wielki palec, uważając, aby dziecko uczyniło to mocno. Następnie, wykonuj zgięcia ramion w stawach łokciowych, doprowadzając rękę aż do uszu zrazu wolno, potem coraz szybciej.

2) Ćwiczenie nóg. Uchwycić nogę dziecka tak, że palec mały przechodzi pod piętą i wykonuj zgięcia kończyn dolnych w stawach kolanowych równo-

cześnie, lub naprzemian, z początku wolno, potem coraz prędzej. \*)

3) **Ćwiczenia oddechowe.** Uchwyć palcem wielkim i wskazującym klatkę piersiową niemowlęcia i ślizgaj je bez ucisku ku środkowi ciała w tempie oddychania. Po pięciokrotnem posunięciu rąk powinny nastąpić szybkie ruchy rąk ku górze i dołowi, w celu wzmocnienia mięśni międzybrownych.

4) **Ćwiczenia tułowia.** Uchwyć dziecko, leżące na brzuchu, za łydki i unieś je z tego położenia poziomego prawie do prostopadłego, przyczem głowa dziecka, zwrócona ma być naprzemian ku jednemu z boków, a nie ma spoczywać na nosie. Po pewnym czasie niemowlę usiłuje wybrnąć z tego położenia przez ruchy piersi i brzucha.

5) **Ćwiczenie tułowia.** Uchwyć uda dziecka, leżącego na plecach, tak, że palce wskazujące oprą się o miednicę i unieś dziecko z tego położenia ku górze. Następnie nadaj ciału ćwierć obrotu na lewo, potem na prawo. Dziecko usiłuje wtedy powrócić przez obrót do pierwotnego położenia.

6) **Ćwiczenie kręgosłupa.** Nogi dziecka wspierają się o brzuch osoby ćwiczącej, która chwytła dziecko pod pachy. Następnie wykonuje się zgięcia tułowia ku bokom i krążenie kręgosłupem.

7) **Ćwiczenie tułowia.** Leżąc na brzuchu, dziecko chwytła palce wskazujące osoby ćwiczącej, która unosi jego tułów ku górze tak, by mięsień czwo-

---

\*) Ćwiczenia powyższe ułożone przez Neumann-Neurde, są całkowicie zaczerpnięte z książki dr. F. K. Cieszyńskiego „Higjena noworodka i niemowlęcia“, podającej wszystkie konieczne wskazówki w zakresie pielęgnowania niemowlęcia.



roboczny na plecach wytworzył wyraźny czworobok, a skóra tułowia fałdy.

8) Ćwiczenie postawy wyprostnej, przez ćwiczenie poprzednie już odpowiednio przygotowanej. Ćwiczący wspiera jedną ręką dziecko pod karkiem, drugą chwyta nóżki w okolicy kostek. Jest to ćwiczenie mięśni karku, które wyrabia poprawne trzymanie główki.

9) Ćwiczenie kończyn dolnych i brzucha. Zbliżyć nóżki dziecka do jego nosa, bez użycia jednak siły, a następnie puścić. Po pewnym czasie dziecko samo wykonywuje te ruchy. Następnie wykonać kończynami krążenie w stawach biodrowych. Uważać, czy dziecko stawia przy ćwiczeniu pewien opór, bo to jest dowodem jego czynnej pracy.

10) Pełzanie. Posuwaj dziecku, leżącemu na brzuchu, nóżki do przodu, a ono samo pełza już po stole. Jest to ćwiczenie wyprostnych mięśni nóg.

11) Skłon wyprostny. Uchwyć jedną ręką nóżki dziecka w okolicy kostek, a drugą wspieraj jego grzbiet tak, by palec wskazujący wyczuwał kręgosłup. Głowa ku tyłowi zgięta lekko wspiera się na stole, przez co unosi się klatka piersiowa. Ćwiczenie to wyrabia dobrze mięśnie szyi i karku.

12) Unoszenie tułowia ze skłonu wyprostnego. Unoś z postawy poprzedniej tułów dziecka ku górze, przyczem mocno pracują mięśnie klatki piersiowej i brzucha. Z czasem dziecko samo wykonuje unoszenie. Uważaj przytem na nagłe opadnięcie ku tyłowi. W miarę postępu ćwiczeń, cofaj rękę podpierającą ku miednicy. Wątle 5-cio miesięczne niemowlę jest po 7-miu miesiącach tak wzmocnione, że moż-

na punkt podparcia przesunąć poza środek ciężkości, a niemowlę samodzielnie unosi się ku górze.

13) **Krążenie tułowiem:** Uchwyć każdą nóżkę osobno i unieś dziecko z położenia na grzbiecie prawie do położenia prostopadłego. Teraz trzeba jedną nogę wysunąć do przodu i wewnątrz, przez co ciało przybiera ułożenie śrubowate. Dziecko po pewnym czasie samodzielnie obraca się głową i tułowiem do położenia brzuszego. Gdy dziecku na nowo odwrócić tułów, ono znów obróci się na grzbiet.

14) **W drapywanie się dziecka z oparciem.** Ćwiczenie to udaje się po dłuższym czasie. Trzeba tylko mocno uchwycić dziecko za przedramiona, a ono samo drapie się ku górze po brzuchu ćwiczącego.

Zaznaczamy raz jeszcze, że ćwiczenia te muszą być wykonywane przez osobę kompetentną, w przeciwnym razie przyniosą szkodę, nie pożytek. Matka, która nie ma fachowego przygotowania instruktorki wychowania fizycznego, a tem samem nie zdaje sobie sprawy, jakie powinno być działanie mięśni przy prawidłowym wykonaniu każdego ćwiczenia, niech bezwzględnie z gimnastyki sztucznej zrezygnuje.

Zamiast tego można poprostu pozostawić zupełną swobodę ruchów niemowlęciu, które znajduje w tem żywą przyjemność. Już od pierwszych miesięcy życia można je kłaść kilka razy dziennie po 5—10 minut na brzuchu, przez co pozwalamy mu wyrabiać sobie mięśnie karku, szyi i pleców.

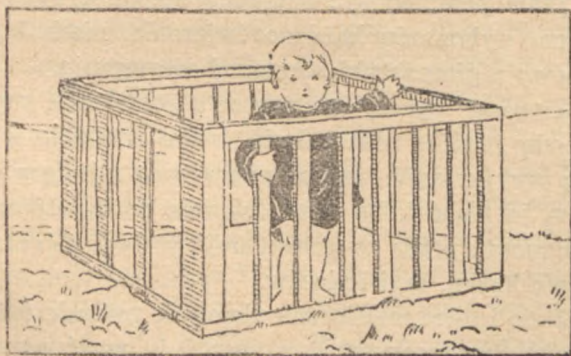
5-cio i 6-cio miesięczne niemowlę próbuje już siadać. Od tego czasu można zacząć je nosić na rękę, przyczem drugą ręką należy koniecznie podtrzymywać



kręgosłup, i nie nosić stale na tej samej ręce, gdyż to może spowodować skrzywienie kręgosłupa. Samodzielne siedzenie można zaobserwować dopiero w 7-ym lub 8-ym miesiącu życia niemowlęcia.

Między 9-tym — 12-tym miesiącem niemowlę zaczyna chodzić po przejściowej fazie pelzania. W okresie tym należy unikać puszczenia dziecka na podłogę, zarówno ze względów higienicznych, jak możliwości wbicia drzazgi. Dlatego lepiej odgradzić część pokoju niewywrotnymi sprzętami, rozścielając prześcieradło lub koc na podłodze. Bardzo dobrze do nauki chodzenia nadaje się wysłana kocem zagroda drewniana o 4-ścianach z prętów o wysokości 54 cm. i długości 70 — 90 cm., lub klatka z dnem, którą można wystawić na balkon, taras, wynieść do ogrodu i t. p.

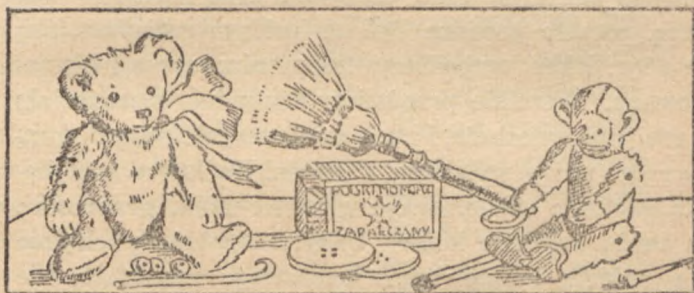
Chodzenie można ułatwić dziecku, przewiązując je pod pachami ręcznikiem, trzymanym z tyłu za końce. Trzymania za rączkę należy unikać, gdyż może to pociągnąć za sobą skrzywienie kręgosłupa, a nawet wywichnięcie stawów ramienia i przedramienia.



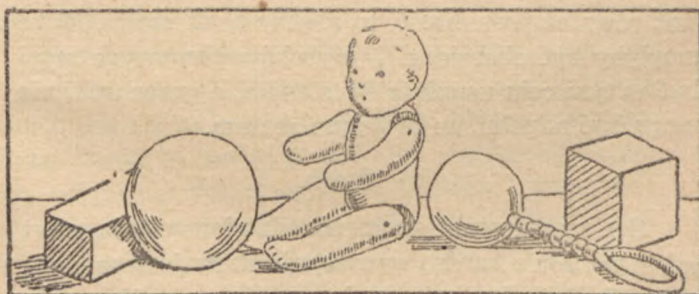
Zagroda.

#### d) Zabawa i zabawki.

W pierwszych miesiącach zabawa kojarzy się całkowicie z rozwojem zmysłów niemowlęcia, dopiero w trzecim tygodniu życia niemowlę zaczyna dostrzegać przedmioty i osoby ze swego otoczenia. W końcu drugiego miesiąca pojawia się reakcja uśmiechu, w trzecim umie już skupić wzrok na obserwowanym przedmiocie.



Zabawki niehigieniczne.



Zabawki higieniczne.



Jednocześnie, szczególnie w rękach, rozwija się zmysł dotyku. Dziecko zaczyna się zapoznawać ze swymi rączkami i nóżkami i może już dłuższy czas bawić się w ten sposób. Dlatego należy je rozpowijać jak najczęściej, o ile w pokoju jest ciepło.

W drugim półroczu ruchy stają się bardziej świadome i celowe. Niemowlę zaczyna chwytać przedmioty i podnosić je do buzi. Jest to okres, w którym można już pomyśleć o zabawce dla dziecka. Musi być ona dostosowana do swego celu, a więc taka, którą można bezkarnie ssać, oblizywać oraz rzucać na ziemię, poczem powinna być za każdym razem umyta, a więc: lekka, wygodna w trzymaniu, mocna i niemalowana. Wszelkie przedmioty barwione, z materiału jadalnego, włochate, i blaszane o ostrych kantach, muszą być zgóry wyłączone z użycia. Najlepsze więc będą zabawki celuloidowe i gumowe lalki, grzechotki, a także kościane kółko. Dziecko bawi się chętnie dzwoneczkami i skrawkami kolorowego materiału, nie można mu jednak tego dawać do rąk, bo będzie je chciało oblizywać.

Koniecznym warunkiem racjonalnej zabawki, jest również jednolitość, to znaczy brak części, które mogłyby być oberwane. Z wyrobów gumowych musi być w tym celu usunięta świstawka, a grzechotki nie mogą być napełnione drobnym śrutem.

### e) S e n.

Sen ma ogromne znaczenie dla niemowlęcia, gdyż każde wrażenie bardzo wyczerpuje słaby jeszcze organizm. To też niemowlę sypia prawie stale 20 godzin na dobę. Stopniowym rozwojem termin ten ulega skró-

ceniu, jednakże nawet półroczne niemowlę potrzebuje 18, a roczne jeszcze 14 — 16 godzin na dobę. Zwłaszcza, że niemowlę przesypia większą część swojego życia — należy mu zapewnić jak najlepsze warunki, przede wszystkim: nie budzić bez potrzeby, jedynie do karmienia i przewinięcia, które należy uskutecznić jak najdelikatniej. W nocy trzeba mu dać spać bez przerwy 6 — 9 godzin.

Uważać trzeba, żeby dziecko nie sypiało nawznak, bo może się zachłysnąć przy zrzucaniu pokarmu. Lepiej jest kłaść je nieco na boku. Nie spowijać go zbyt ciasno, aby mogło się swobodnie poruszać, i nie okrywać go zbyt ciepło, gdyż powoduje to przegrzanie, spocenie i ujemnie wpływa na sen. Unikać trzeba również zbyt wysokiej temperatury w pokoju i w żadnym wypadku nie ustawiać łóżeczka niemowlęcia w pobliżu pieca, co jest szkodliwe nawet dla dorosłych.

Do naczelných wskazań w tej dziedzinie należy utrzymywanie idealnej czystości łóżeczka, pościeli i ceratki, jak również dostęp świeżego powietrza, co gwarantuje doskonały wypoczynek — dlatego dzieci tak często zasypiają na spacerze.

Bezwzględna cisza powinna być zachowywana tylko podczas snu wyjątkowo nerwowego niemowlęcia, które budzi się za każdym szmerem. Przyzwyczajanie do zasypiania w idealnych pod tym względem warunkach odbije się ciężko na dalszym życiu i zasypianie przy jakichkolwiek hałasach będzie niemożliwe, dlatego półgłówna rozmowa, odgłos kroków i t. p. nie są uważane za szkodliwe. Głośne śmiechy, kołatanie, krzyki i tym podobne hałasy, są rzecz jasna, przeciwskazane.



## Kontrola rozwoju niemowlęcia.

Wiek i daty	Wzrost w c. *)		Waga w gr. *)		Objętk. piersi	Objętk. ręk.	Objawy rozwoju umysł. i fizycznego	Choroby, które dziecko przechodziło
	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.				
dzień urodzin	50	- 49	3,480	3,240	32 cm	35 cm		
Data								
Koniec 1 m.	54	53	4,400	4,100			Zwraca uwagę na światło.	
Data								
Koniec 2 m.	57	56	5,310	4,800			Dziecko dźwiga głowę i uśmiecha się.	
Data								
Koniec 3 m.	60	59	6,200	5,700			Zwraca uwagę na otoczenie, poznaje matkę	
Data								
Koniec 4 m.	62	61	6,800	6,300			Trzyma głowę.	
Data								
Koniec 5 m.	64	63	7,300	6,900				
Data								
Koniec 6 m.	66	65	7,900	7,400	11 cm	42,5 c.		
Data								
Koniec 7 m.	68	67	8,500	7,800			Probuje siłąść, wymawia poszczególne sylaby	
Data								
Koniec 8 m.	70	69	8,500	8,200			Zaczyna rozumieć niektóre sylaby.	
Data								
Koniec 9 m.	71	70	9,200	8,500			Probuje stawiać i chodzić podtrzymywane.	
Data								
Koniec 10 m.	72	71	9,500	8,800				
Data								
Koniec 11 m.	74	73	9,800	9,100			Wymawia coraz więcej sylab — mama, tata.	
Data								
Koniec 12 m.	75	74	10 200	9,700	46 cm.	46 cm.		
Data								

\*) Dane wzrostu i wagi według Camerre'a i Pirquet'a.

## Wychowanie niemowlęcia.

Pewna dyscyplina konieczna jest już od pierwszych dni życia. Godziny karmienia, snu, kąpieli i spaceru muszą być bezwzględnie przestrzegane. Noszenie na rękę, wożenie i kołysanie, smoczki, usypianie śpiewem, są szkodliwe i niepedagogiczne. Niemowlę przyzwyczaja się do tych rzeczy bardzo prędko i domaga się ich w następstwie coraz natarczywiej, obarczając matkę zbytecznymi kłopotami. Długotrwały płacz niemowlęcia jest spowodowany zwykle przez głód, przekarmienie, mokre pieluszki, lub dolegliwości, które musi zbadać i stwierdzić lekarz. W razie głodu—w przerwach między karmieniem można podać dziecku trochę wody przegotowanej lub lekkiego odwaru rumianku. Nigdy nie należy dawać piersi, tylko przy następnem karmieniu uważać, aby niemowlę wyssało więcej mleka. Płacz jako skutek przekarmienia trzeba uspokoić ciepłym, suchym okładem na brzuszek, i zredukować następną porcję pokarmu.

Tak samo w dalszych miesiącach należy przestrzegać regularności w wysadzaniu, które możemy rozpocząć już od 6 miesiąca życia niemowlęcia. Najłatwiej przyuczyć dziecko do sygnalizowania swoich potrzeb, trzymając je nad nocniczką zaraz po przebudzeniu i w kwadrans po każdym jedzeniu.

Nie należy również zaspakajać każdej zachcianki, w żadnym wypadku nie brać niemowlęcia do swego łóżka i t. p. Nie wolno też pozwalać obcym osobom



brać na ręce ani całować dziecka, gdyż może to spowodować przeniesienie na nie najrozmaitszych zarazków. Zakaz całowania powinien być szczególnie ściśle, nawet w najbliższym otoczeniu, przestrzegany. Niemowlęciu nie sprawia to żadnej przyjemności, a może spowodować dla niego bardzo przykre następstwa.





## Opieka nad matką i dzieckiem w Polsce.

### Znaczenie społeczne opieki nad matką i dzieckiem, stosunek państwa i podstawy prawne.

Takie będą zawsze Rzeczpospolite, jakie  
ich młodzieży chowanie.

*St. Staszic.*

Zdania tego nikt chyba na całym świecie nie zakwestjonuje, nic też dziwnego, że wszystkie kraje cywilizowane uważają opiekę nad dziećmi i młodzieżą za jedną z najważniejszych trosk polityki państwowej.

Zwłaszcza dzieci opuszczone i zaniedbane, dzieci znajdujące się w złych warunkach materialnych i higienicznych, narażone na demoralizujące wpływy ococzenia, w pierwszym rzędzie muszą być otoczone opie-



ką, jeśli to żywe bogactwo narodu nie ma być zmar-  
nowane lekkomyślnie.

Stan rzeczy w Polsce do czasu odzyskania niepod-  
ległości przedstawiał się pod tym względem smutnie.  
Rządy zaborcze albo nie dbały o te sprawy, albo, two-  
rząc zakłady opieki nad dziećmi, używały ich jako  
środków wynaradawiających. Akcja społeczna, przeja-  
wiająca się tworzeniem szeregu instytucyj i stowa-  
rzyszeń filantropijnych, napotykała stale przeszkody  
ze strony rządu i miała zawsze zakres bardzo ograni-  
czony. Nie można było myśleć o należytem jej skoor-  
dynowaniu i rozwinięciu.

Dopiero z chwilą powstania Państwa Polskiego  
i utworzenia Ministerstwa Pracy i Opieki Społecznej  
sprawa weszła na właściwą drogę. Cały szereg ustaw  
i rozporządzeń Prezydenta Rzeczypospolitej i Ministra  
Pracy i Opieki Społecznej dał podstawy prawne opiece  
nad matką i dzieckiem.

W myśl tych ustaw obowiązek opieki został nało-  
żony na związki samorządowe, oraz zakłady przemy-  
słowe, zatrudniające większą ilość kobiet (ustawa  
o żłobkach).

W niektórych wypadkach, np. w dziedzinie opieki  
nad dziećmi inwalidów, opiekę bierze na siebie pań-  
stwo.

Pozatem opieka nad macierzyństwem i dziećmi  
wchodzi w zakres działania wielu instytucyj społecz-  
nych, istnieje też szereg stowarzyszeń, specjalnie  
w tym celu utworzonych.

Wobec tej różnorodności czynników, sprawują-  
cych opiekę, konieczną jest koordynacja w dziedzinie  
metod i zakresu pracy przez oparcie jej na doświadcze-

niach naukowych i wzorach, opracowanych przez instytucję centralną.

Role takiej instytucji dla stowarzyszeń społecznych spełnia Polski Komitet Pomocy Dzieciom, w zakresie działania którego wchodzi między innymi prowadzenie po jednym zakładzie wzorowym każdego typu.

Opieka nad matką i dzieckiem zarówno lekarsko-higieniczna jak wychowawcza zakrojona jest na tak szeroką skalę i tyle rzeczy zostało już zrobionych w tej dziedzinie, że nie sposób zamknąć ich w ramach krótkiego artykułu. Czytelniczki, które zainteresują się tą sprawą odsyłamy do niezmiernie ciekawego wydawnictwa sprawozdawczego, opracowanego przez Komitet Polski Międzynarodowego Kongresu Pomocy Dzieciom pod tytułem: „Opieka nad macierzyństwem, dziećmi i młodzieżą w Rzeczypospolitej Polskiej“, a wydanego z zasiłku Ministerstwa Pracy i Opieki Społecznej.

Ponieważ zadaniem naszego kalendarza jest podanie jak największej ilości informacji, mających znaczenie praktyczne dla matek, zamieszczamy poniżej spis tego typu instytucji opieki, które mają za zadanie przyjście z pomocą jak najszerszym warstwom ludności.

### **Stacje opieki nad matką i dzieckiem.**

Stacje takie roztaczają opiekę nad matką i dzieckiem aż do 15-go miesiąca życia. Do zadań ich należy udzielanie fachowych porad lekarskich i pielęgnarskich oraz dostarczanie matkom odpowiednio spreparowanych mieszanek dla karmienia i dokarmiania dzieci za minimalną opłatą lub darmo. Na ka-



zdeje ze stacji ustalone są godziny dyżurów lekarza i pielęgniarki, którzy co pewien czas kontrolują wagę i wzrost dziecka, stwierdzają jego stan zdrowotny i udzielają matkom szczegółowych wskazówek z dziedziny higieny. Stacje te cieszą się coraz większym uznaniem i frekwencją matek zarówno ze sfer robotniczych, jak inteligencji pracującej, a ogromny wzrost liczbowy tych instytucyj jak najlepiej świadczy o ich użyteczności.

Stacje opieki nad Matką i Dzieckiem i poradnie znajdują się w następujących miastach:

**Aleksandrów** Kujawski, Polski Czerw. Krzyż. **Będzin**, Magistrat Wyd. Op. Społ. ul. Przeczna 6. **Biała**, ul. Główna 28. **Bezdany**. **Białystok**, ul. Słonimska 19. **Białystok**, ul. św. Rocha 27. **Brody**, ul. Korzeniowskiego. **Brześć n/B.**, ul. Sadowa 25. **Brzeziny**, ul. Koruszkowska nr. 56. **Bydgoszcz**, ul. Jagiellońska nr. 56. **Bogucice**, ul. Krakowska 50. **Biłgoraj**, ul. Nadstawna. **Chełmża**, ul. P. Skargi 5. **Cieszyn**, ul. Strażacka 9. **Czeladź**, Magistrat. **Częstochowa**. **Chodzież**, ul. Kraśńskiego 20. **Dąbrowa Górnicza**, ul. Kościuszki 7. **Dubno**. **Gostynin**, ul. Długa 2. **Grodno**, ul. Kościelna 2. **Grodno**, ul. Bankowa 11. **Gniezno**, przy Rzeźni. **Gruźdź**, ul. ks. Butkiewicza nr. 26. **Gdynia**, ul. Starowiejska. **Henryków**, dom p. Hajdziennego. **Inowrocław**, ul. Toruńska 21, szkoła. **Jarosław**, ul. 3-go Maja, Strażn. Pożarna. **Jastarnia**. **Kalisz**, ul. Nowy Rynek 16. **Katowice**, ul. Stawowa, Szkoła. **Katowice**, ul. Dębowa 23. **Kamienna** (Skarżysko). **Kielce**, pl. Wolności 2. **Kołomyja**, ul. Sobieskiego 1. **Kowel**, ul. Kolejowa 59. **Kutno**, ul. Kilińskiego 41. **Królewska Huta**,

ul. św. Piotra 26, Sierociniec św. Józefa. **Królewska Huta**, ul. Kilińskiego, Szpital miejski. **Konstancin**, willa Janówka. **Krzemieniec**, ul. Pocztowa 11. **Katowice**, ul. Ligocka 34. **Łódź**, ul. Andrzeja 1. **Łódź**, ul. Kościelna 4. **Łowicz**, ul. Podrzeczna 16. **Mejszagola**. **Mińsk Mazowiecki**, ul. Warszawska 20. **Mysłowice**, ul. Bytomska 41-a. **Międzychód n/Wartą**, **Międzyrzec**, ul. Lubelska 26. **Mogilno**, ul. Mickiewicza 21. **Nowy Sącz**, ul. św. Ducha 6. **Nowogródek**, ul. Słomińska 8. **Ostrów Poznański**, ul. Raszkowska 29. **Ozorków**, ul. Lubeckiego 307. **Oborniki**, ul. Łukowska 4. **Ostrzeszów**, ul. Kolejowa 228. **Piekary Wielkie**, ul. Szkolna 3. **Piotrków**, ul. Słowackiego 31. **Piotrków**, ul. Piłsudskiego 27. **Poznań**, ul. Słowackiego 43. Miejski Ośrodek Zdrowia. **Płock**, ul. Kościuszki 8. **Pruszków**, ul. Stalowa 20. **Przemyśl**, Rynek 1. **Pińsk**, Brzeska 31. **Kończyce Wielkie Polski Śl. Cieszyński** (pod Zebrzydowicami), ul. Hallerówka. **Krotoszyn**, ul. Kollątaja 5. **Kępno**, Rynek P. C. K., ul. Kościuszki 374. **Kościan**, ul. Błonia 4. **Leszno**, ul. Zielona 14. **Lublin**, ul. Narutowicza. **Lublin**, ul. Królewska 15. **Lwów**, ul. Głowińskiego 5. **Lwów**, ul. Chorążczyzny 22. **Lwów**, ul. Szpitalna 31. **Lwów**, ul. Sądowa 7. **Lida**, ul. Suwalska 25. **Łęczyca**, ul. Kilińskiego 3. **Łomża**, ul. 3-go Maja 3. **Łodziszki**. **Łomianki pod Warszawą**. **Łuck**, ul. Dominikańska 14. **Łódź**, ul. Piotrkowska 103. **Łódź**, ul. Zawadzka 41. **Łódź**, ul. Wólczańska 253. **Łódź**, ul. Zgierska 130. **Łódź**, ul. Rokicińska 49. **Łódź**, ul. Kielma 17. **Poznań**, Klinika Pedjatryczna. **Poznań**, ul. Marcinkowskiego 1, dom Zw. Kobiet Prac. **Poznań**, Polski Czerw Krzyż, ul. Wrocławska 17. **Poznań**, ul. Fabryczna. **Poznań**, ul. Wspólna 61. **Pruszków**, Szpital



dziecięcy. Pleszew. Radom, ul. Świeża 1, gmach Kasy Chorych. Radzinków, ul. Klasztorna 2. Równe, ul. Poniatowskiego 106. Równe, ul. Francuska 15. Rawicz, Wały Poniatowskiego 9. Ruda Śląska, ul. Kościelna 3. Rudziszki. Rypin, ul. Wydmuchowa 40. Siedlce, ul. Prospektowa 2. Sierpc, Stary Rynek 13. Siemianowice Śląskie, przy Zakładzie Św. Jadwigi. Skierniewice, ul. Sienkiewicza, dom Zdrowia. Słonim, ul. Mińska 46. Słonim, ul. Mostowa 11. Sosnowiec, ul. Chemiczna 2. Stanisławów, ul. Gazowa 32. Stryj, ul. Sobieskiego 16, bud. Biura Sanitarnego. Szamotuły, Rynek 40. Środa, ul. Targowa 11. Strzelno, Remiza Straży Ogniowej. Lipowa. Sokółka, ul. Grodzieńska 30. święciany, T. O. Z., ul. Piłsudskiego Nr. 8. Smigiel, Nowy Rynek 11. Skole, ul. Magistracka 7. Tarnopol, Pasaż Adlera 11, gmach K. Chorych. Tarnowskie Góry, Przemysłowska 19, Magistrat. Tomaszów Mazowiecki, Kościuszki 17. Tczew, Skarczewska 2. Toruń, ul. Wały przy Straży Pożarnej. Warszawa, Brzeska 10. Warszawa, ul. Dobra 72. Warszawa, ul. Młynarska 7. Warszawa, ul. Jerozolimska Nr. 97. Warszawa, ul. Puławska 33. Warszawa, Podwale 30. Warszawa, Graniczna 17. Warszawa, Jagiellońska 28. Warszawa, Stawki 36. Warszawa, Lubeckiego 5. Warszawa, Krochmalna 31. Warszawa, Litewska 16. Warszawa, żoliborz. Warszawa, Pawilon w Ogrodzie Krasińskich. Wilno Nr. 1, M. Wielka 46. Wilno Nr. 2. M. Pohulanka 18. Wilno Nr. 3. Antokol Klinika Pedj. U. S. B. Wilno Nr. 4, ul. 3 Maja 8, Szpital Św. Jakóba. Wilno Nr. 5, Zarzecze 20. Wilno Nr. 6, Dominikańska 15. Wilno Nr. 7, żeligowskiego 1 — 16. Wilno Nr. 8, M. Pohulanka 1. Wilno Nr. 9, Bogusławska 3. Wilno Nr. 10,

Snipiszki ul. Finna 3. Wilno Nr. 11, ul. Fabryczna 32. Wilno Nr. 12, ul. Koszykowa 7. Włocławek, Al. Szopena 40. Wołomin, ul. Długa, Willa Bristol. Wołkowysk, ul. Szeroka 77. Września, ul. Szkolna. Wągrowiec, ul. Kościuszki. Wilejka, ul. Ostrobramska 21—2. Zduńska-Wola, ul. Przemysłowa 15. Załęże, ul. Wojciechowskiego Nr. 99. Zgierz, ul. Długa 23. Złoczów, ul. Daniłowiczów. Żabikowo Poznań-Zachód, Poznań, ul. Matejki 50. Żnin, ul. Klasztorna 11.

### Ośrodki zdrowia\*).

Ośrodek zdrowia jest to typ instytucji, w którym opieka nad matką i dzieckiem jest tylko jednym z działów, ze względu jednak na to, że zakres jego działania obejmuje walkę z gruźlicą, jaglicą, chorobami zwyrodniającymi, chorobami zakaźnymi, nadzór nad czystością ogólną, środkami spożywczymi i t. d.—jest on tak ściśle związany z potrzebami dziecka w zakresie higieny zapobiegawczej, że pominąć go tu niepodobna.

Ośrodki zdrowia, jakkolwiek powstałe z zasiłku fundacji Rockfellerowskiej i według wzorów zagranicznych, po kilku latach doświadczeń odbiegły od tych wzorów, wypracowując metody i tworząc typ instytucji, najbardziej do naszych warunków odpowiedni.

Zasadniczym celem ośrodka zdrowia jest nie leczenie, lecz zapobieganie i w pracy ośrodka występuje ono na plan pierwszy, jakkolwiek i lecznictwo odgrywa tu dużą rolę. Specjalnie w walce z chorobami spo-

---

\*) Dane do niniejszego artykułu czerpano z książki „Ośrodki zdrowia“ wydanej pod redakcją Dr. M. Kacprzaka.



łącznemi połączenie tych dwóch metod jest szczególnie szczęśliwym pomysłem, ograniczenie bowiem walki z alkoholizmem, gruźlicą lub chorobami wenerycznemi do leczenia chorego w przychodni, bez wniknięcia w warunki jego życia nigdy nie może dać dostatecznych rezultatów.

Z drugiej strony koncentrowanie w ośrodku zdrowia walki ze wszystkimi chorobami, stanowiącemi klęskę społeczną, pozwala przy odpowiednio wyszkolonym personelu pielęgniarek-wychowawczyń na uniknięcie błędu, którego nie uniknęły państwa, znacznie dawniej od nas prowadzące akcję społeczno-higjeniczną, a mianowicie na ograniczenie opieki nad zdrowiem danej rodziny do wizyt jednej tylko pielęgniarki. Jest to bardzo ważny atut w kształtowaniu się stosunku ludności do ośrodka zdrowia, wizyty bowiem kilku pielęgniarek z różnych instytucyj, z których każda ma inny zakres działania, stają się dla ludności poprostu uciążliwe i podkopują powagę akcji, a co zatem idzie przekreślają zgóry powodzenie propagandy.

Ośrodki zdrowia zdobyły sobie już uznanie i zrozumienie samorządów i ogółu ludności, czego dowodem jest pomyślny rozwój i praca w kierunku znacznego powiększenia ich liczby. Do początku roku 1928 było 22 ośrodki czynne i 130 w trakcie organizacji.

Ośrodki zdrowia w dziedzinie opieki nad zdrowiem dziecka wypełniają jedną ważną lukę — zapewniają nadzór higjeniczno-lekarski dzieciom w wieku przedszkolnym, t. j. tym, które wyszły już z pod kontroli Stacji Opieki nad Matką i Niemowlęciem, a nie dostały się jeszcze pod opiekę lekarza szkolnego.

Porady w ośrodkach zdrowia są przeważnie bez-

płatne, pobierana jest tylko niewielka opłata za zabiegi (naświetlania, szczepienia).

Obecnie mamy w Polsce około 70 czynnych ośrodków zdrowia, a przeszło drugie tyle w stadjum organizacji. W Warszawie noszą one nazwę Miejskich Stacyj Higjeny Zapobiegawczej.

### Ośrodki zdrowia w Warszawie.

(Miejskie Stacje Higjeny Zapobiegawczej).

I	M. S. H. Z.	— Puławska 91.
II	„	— Górnośląska 26.
III	„	— Spokojna 15.
IV	„	— Leszno 69.
V	„	— Marymoncka 5.
VI	„	— Siedzibna 25.
VII	„	— Szcześliwicka 3.

### Poradnie przeciwgruźlicze.

Jednym z najgroźniejszych wrogów dziecka jest gruźlica. Skłonność do niej może dziecko przynieść ze sobą na świat jako dziedzictwo po rodzicach, jednak troskliwa opieka, racjonalne postępowanie i leczenie może je od choroby uchronić.

Zwłaszcza dziecko, w którego otoczeniu znajdują się chorzy na gruźlicę, powinno być szczególnie troskliwie chronione.

Wiele jest również dzieci, którym rodzice, z powodu trudności materialnych nie mogą zapewnić odpowiednio higienicznych warunków. Wszystkim tym starają się przyjść z pomocą przychodnie przeciwgruźlicze, dostępne dla wszystkich, prowadzone pod



kierunkiem lekarzy specjalistów. Celem ich jest walka z gruźlicą wszelkimi drogami, a więc zarówno zapobieganie i propagowanie higjeny jak i leczenie.

### Rozmieszczenie przychodni w Polsce.

- I. Województwo Warszawskie:** Konstancin, Łomianki, Nieporęt, Nowy Dwór, Okuniew, Piaseczno, Płock, Raszyn, Rypin, Skierniewice, Włocławek, Zielonka, Grodzisk.
- II. Województwo Łódzkie:** Łódź (Sekcja Przeciwgr. Mag. m. Łodzi), ul. Narutowicza 30, ul. Sosnowa 1, Rob. Tow. Przyj. Dzieci, ul. Kilińskiego 49, i Rob. Tow. Przyj. Dzieci, ul. Dębowa 5, Kalisz, Kleczewo, Konin, Łask, Piotrków, Pzdry, Sieradz, Słupca, Turek, Zagorów.
- III. Województwo Kieleckie:** Będzin, Bobrowniki, Busk, Czeladź, Częstochowa (Tow. Przeciwgr.) i (T. O. Z.), Dąbrowa Górnicza, Działoszyce, Dańdówka, Kazimierza Wielka, Opatów, Opoczno, Pińczów, Radom, Sosnowiec, Strzemieszyce, Wierzbnik, Wiślica, Zawiercie.
- IV. Województwo Lubelskie:** Lublin, Hrubieszów, Siedlce (Tow. Przeciwgr.), i (T.O. Z.).
- V. Województwo Białostockie:** Białystok, Augustów, Bielsk Podlaski, Grajewo, Grodno (Tow. Przeciwgruźlicze) i (T. O. Z.), Łomża.
- VI. Miasto Warszawa:** Poradnie Warszawskiego Tow. Przeciwgruźliczego: Elekoralna 12, Górnośląska 26, Wolska 11, Brzeska 4, Wysockiego 6, Miodowa 1, Marymoncka 28, Spokojna 15. Poradnia P. K. P. D. — Tamka 37, Tow. Przeciw-

gruźliczego „Brius“ — „Zdrowie“ — Graniczna 15, T. O. Z. — Gęsia 43, Miejska St. Higj. zapob.—Puławska 91, Ligi Szkolnej Przeciwgr. — Sosnowa 4.

**VII. Województwo Śląskie:** Cieszyn, Katowice, Królewska Huta, Ruda, Rybnik, Siemianowice, Świętochowice, Szopienice, Wielkie Hajduki.

**VIII. Województwo Lwowskie, Lwów (cztery):** Tow. Walki z Gruźlicą, Tow. Szerz. Higjeny w. Żydów, Klinika Chorób Wewnętrznych i Pow. Koło Walki z Gruźlicą, Bóbrka, Borysław, Brzozów, Dobromil, Drohobycz, Gródek Jagielloński, Jarosław, Jaworów, Kolbuszowa, Leżajsk, Lisko, Lubaczów, Łańcut (dwie): Pow. Koło Walki z Gr. i Pow. Kasa Chorych, Przemyśl, Przeworsk, Rawa Ruska, Rudki, Rzeszów (dwie): Pow. Koło Walki z Gr. i Kasa Chorych, Sambor, Sanok, Sokal, Stary Sambor, Strzyżów, Tarnobrzeg, Żółkiew, Krosno.

**IX. Kraków (dwie):** Tow. Przeciwgruźlicze i T. O. Z., Biała, Andrychów, Bochnia, Limanowa, Myślenice, Nowy Sącz, Nowy Targ, Oświęcim, Tarnów, Zakopane, Żywiec, Gorlice.

**X. Województwo Tarnopolskie:** Tarnopol, Brody, Dunajów, Gliniany, Podhajce, Przemyślany, Świrz, Zaleszczyki.

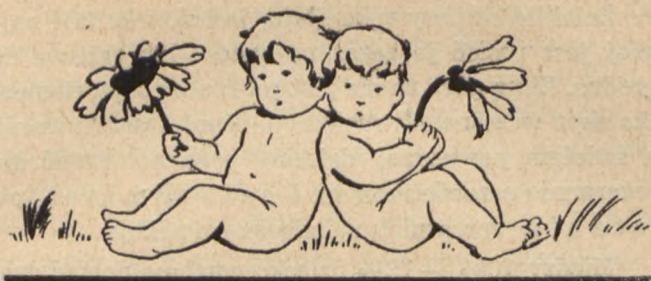
**XI. Województwo Stanisławowskie:** Stanisławów, Nadwórna, Rohatyn, Skole, Śniatyń, Stryj, Żydaczów.

**XII. Województwo Poznańskie:** Poznań (dwie), Ma-



- gistrat i Klinika Chorób Dziecięcych, Chełmno, Grudziądz, Kartuzy.
- XIII. Województwo Pomorskie:** Toruń, Brodnica, Chełmno, Grudziądz, Kartuzy.
- XIV. Województwo Wołyńskie:** Łuck, Horochów, Kowel, Ostróg n/Horyniem, Równe, Zdołbunowo.
- XV. Województwo Poleskie:** Brześć n/Bugiem (Magistrat) i (T. O. Z.), Łuniniec.
- XVI. Województwo Nowogrodzkie:** Nowogródek, Baranowicze, Lida, Nieśwież, Słonim, Stolpce.
- XVII. Województwo Wileńskie:** Wilno, Głębokie, Święciany.





## Pierwszy okres dzieciństwa od 1 $\frac{1}{2}$ —4 lat.

### Rozkład dnia dziecka.

Jak widzieliśmy w rozdziałach, traktujących o trybie życia niemowlęcia, nie był on zbyt urozmaicony. Sen, jedzenie i kąpiel wypełniały go prawie całkowicie. Dziecko, które już wyszło z tego okresu, ma zupełnie odmienny tryb życia, skomplikowany przez swobodę poruszania się, proces rozmowy i rozszerzenie granic pojmowania świata.

Dzieci w tym wieku budzą się zwykle o 6 $\frac{1}{2}$  — 8 rano, w zależności od pory roku. Po obudzeniu się zdradzają żywą chęć wstawania, w czym bynajmniej im nie trzeba przeszkadzać. Po wstaniu trzeba dziecko umyć, uczesać, ubrać i zaraz mu dać śniadanie.



Zależnie od pory roku (lato, jesień, wiosna), najlepiej jest posłać je zaraz na spacer lub zabawę do ogródka. Zimą pora ta nie jest na spacer odpowiednia, jako zbyt wczesna. W razie niemożności przebywania na świeżym powietrzu, dziecko powinno bawić się w starannie przewietrzonym i natychmiast po wstaaniu sprzątniętym dziecięcym pokoju.

Między 10 $\frac{1}{2}$  — 12 $\frac{1}{2}$  dziecko powinno dostać drugie śniadanie. Po śniadaniu, o ile nie śpi, musi już bezwarunkowo nawet w zimie wyjść na powietrze, aby nie opóźnić następnie obiadu, na który najlepsza pora przypada między godziną 12 $\frac{1}{2}$  a 1 $\frac{1}{2}$ .

Po obiedzie lepiej, żeby czas jakiś zasnęło, poleżało, czy posiedziało spokojnie dla ułatwienia procesu trawienia. Od 1 — 1 $\frac{1}{2}$  może być na spacerze do godziny 4. Późniejsze spacery, z wyjątkiem pory letniej, nie są wskazane. Między godziną 4 i 4 $\frac{1}{2}$  dziecko może dostać podwieczorek i bawić się w domu aż do godziny 6 $\frac{1}{2}$  — pory mycia, ew. kąpieli, po której dostaje kolację. Najpóźniej o 8 dzieci powinny już iść do łóżka po uprzednim dokładnym przewietrzeniu pokoju.

W schemacie rozkład dnia dziecka będzie się przedstawiał w sposób następujący:

w g o d z i n a c h								
7—8	8—10	10—10 $\frac{1}{2}$	10 $\frac{1}{2}$ —12 $\frac{1}{2}$	12 $\frac{1}{2}$ —1 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$ —4	4—4 $\frac{1}{2}$	4 $\frac{1}{2}$ —6 $\frac{1}{2}$	6 $\frac{1}{2}$ —8
Wstawanie, mycie, ubranie	Spacer	Sen, spacer lub zabawa	Drugie śniadanie	Sen lub spacer	Obiad	Podwieczorek	Zabawa w domu	Kąpiel, kolacja, sen

Rzecz jasna, że niekonicznem jest trzymanie się niewolniczo tego rozkładu, gdyż tryb życia dzieci uzależniony jest do pewnego stopnia od domowych warunków. Należy jednak dbać o to, aby dziecko przebywało w godzinach najsilniejszej operacji słonecznej (w zimie), a niezbyt późnych, latem na świeżem powietrzu, i aby nie chodziło zbyt późno spać, co jest dla nerwowego systemu dziecka niezmiernie szkodliwe.

### **Kilka uwag o żywieniu dzieci po odstawieniu od piersi.**

Pożywienie dziecka po skończonym roku życia staje się coraz bardziej urozmaicone. Dziecko może jeść wszystkie zupy, byle nie zaprawione octem i pieprzem, zsiadłe mleko i kefir (który zresztą można podawać już w ostatnich miesiącach pierwszego roku), twarożek, miód, kompoty, kluski i makaron, omlety, kisielki i galaretki, jarzynki, owoce surowe, kakao owsiane i kawę zbożową. Jajka do 1½ roku powinno się dawać tylko w potrawach, (omletach, kluskach, sucharkach). Mięso dopiero po upływie 2-ech lat, raz na dzień i to najpierw białe mięso (cielęcinę), wołowinę zaś na ostatku.

Ilość mleka należy ograniczyć do 3 — 2½, później nawet do 2-ech szklanek dziennie.

Po upływie 2-ech lat łatwiej będzie wymienić te produkty, które powinny być bezwzględnie z jadłospisu dziecka wykluczone: Będą to: herbata, kawa, wszelkie napoje wyskokowe (choćby najlżejsze wina i piwo). Nie należy ich dawać nawet na skosztowanie. Na-



stępnie wszelkie ostre przyprawy, jak pieprz, musztarda, ocet, korzenie i zawierające je produkty: wędliny, marynaty i t. p. Potrawy ciężkostrawne: świeżo upieczone, lub tłuste ciasta (francuskie i kruche, zwłaszcza kupne, przyrządzane na tłuszczach roślinnych), czekolada, ryby wędzone.

Produkty, które mogą mieć domieszki szkodliwe dla zdrowia; przedewszystkiem kolorowe cukierki.

Nie należy też wprowadzać do jadłospisu dziecka dużej ilości potraw odrazu, zwłaszcza jeśli dziecko karmione piersią matki nie przyzwyczajone jest do innych pokarmów. Jeżeli dziecko nie ma wszystkich zębów, dawać mu jarzyny przecierane, lub przepuszczone przez maszynkę, prócz tego jednak codziennie jedzenie, które przyzwyczajałoby je do żucia, np. skórkę od chleba.

Dziecko po skończeniu 1½ roku życia powinno jadać cztery razy dziennie. Ilości pożywienia trudno określić, zważywszy, że dziecko dostaje już kilka potraw (2 — 3), podczas niektórych posiłków. Najlepszym sprawdzianem będzie waga dziecka, której stosunek do wzrostu powinien być zachowany (patrz tablica), a przyrost powinien być stały i równomierny.

Bardzo częste jest narzekanie, że dziecko nie ma apetytu. Pominąwszy te wypadki, gdy dziecko jest chore, ma zbyt mało ruchu, lub jada nieregularnie, za brak apetytu niesłusznie uważa się protest zdrowego organizmu dziecka przeciw nadmiernemu karmieniu. Wszelkie nieporozumienia między matką a dzieckiem na tem tle powinien rozstrzygać lekarz, który wskaże sposób usunięcia braku apetytu i określi normy jedzenia.

Drugim bardzo częstym błędem jest namawianie dzieci do kosztowania nieznanych potraw, których wcale nie mamy zamiaru dawać im na stałe, a prosto dlatego, aby zobaczyć jak dziecko na to zareaguje. Szkodzimy tem dziecku fizycznie i moralnie, ponieważ: 1) potrawy te są przeważnie dla organizmu dziecka szkodliwe (napoje wyskokowe, ostre przyprawy, lody); 2) przewyciężając w dziecku jego wrodzoną nieufność do nieznanych pokarmów i przyuczając do ich kosztowania narażamy je na niebezpieczeństwo otrucia przypadkowego jakakolwiek pozostawioną przez zapomnienie trucizną; 3) dając mu, a później odmawiając jedzenia, gdy mu zasmakuje, wprowadzamy swoją niekonsekwencją chaos w jego pojęcia. Dziecko nie może zrozumieć takiego postępowania, krzyczy i napiera się, a my wtedy karcimy je niesłusznie za nasze winy.

Trzecią wadą w odżywianiu dzieci jest pozwalanie im na jedzenie cukierków lub owoców poza godzinami posiłku.

Żołądek i jelita muszą mieć okresy odpoczynku i to regularne, ciągle zmuszanie ich do pracy musi się skończyć prędzej czy później protestem z ich strony w postaci ostrych lub przewlekłych chorób, te zaś są najlepszem przygotowaniem gruntu dla całego szeregu chorób zakaźnych.

Czwartym błędem jest niezwracanie uwagi na dokładne żucie pokarmów przez dziecko. Najczęściej nie robi się różnicy w marudzeniu dziecka podczas posiłku wskutek rozpraszania uwagi, a powolnem jedzeniem, wskutek dokładnego przeżuwania.

Co się tyczy układania dokładnego jadłospisu



dziecka na każdy dzień, z uwzględnieniem wartości odżywczych pokarmów, według zawartości białka, węglowodanów, tłuszczów i witamin — wszystkie wzory w tym kierunku tylko w przybliżeniu odpowiadają wymaganiom. Pochodzi to stąd, że posiadamy dotychczas tylko bardzo ciekawe zestawienia naukowe wartości odżywczych poszczególnych produktów: mąki, kaszy, jajka, mięsa i jarzyn — zamiast naukowo opracowanej książki kucharskiej, według której moglibyśmy sprawdzić jaka jest wartość odżywcza omletu z sześciu jaj i 100 gr. mąki, lub kaszy zapiekanej w śmietanie.

Wiadomo, że dziecko między 1 — 2 rokiem życia potrzebuje dziennie: 30 gramów białka, 32 gr. tłuszczów i 128 gr. węglowodanów. Między 2 — 3 rokiem: białka 33 gr., tłuszczów 34 gr. i węglowodanów 139 gr. Czyli że węglowodanów potrzebuje około 4-ch razy więcej niż każdego z pozostałych składników, których ilości są prawie równe z nieznaczną przewagą na korzyść tłuszczów. Stosunek ten zachowuje się i później. Możemy stąd wyciągnąć wskazówkę, że jarzyn, potraw mącznych, chleba, cukru, które posiadają największą ilość węglowodanów, musi być w naszym codziennym pożywieniu 4 razy więcej niż mięsa, jajek, sera — t. j. pokarmów białkowych, lub tłuszczów.

Układanie jadłospisu tylko według wartości odżywczych ma jeden brak, o którym musimy pamiętać. Mianowicie pewne składniki pokarmów, nieulegające strawieniu i wessaniu przez organizm, jak zawarty w jarzynach drzewnik, ma bardzo ważne znaczenie w mechanicznym pobudzaniu ruchu jelit, przesuwającego i wydalającego niestrawione części pokarmu. Dlatego kompletowanie węglowodanów w naszym poży-

wieniu tylko z pośród potraw mącznych mogłoby źle wpłynąć na regularność trawienia.

Specjalnie mało umiemy używać surowych jarzyn; dla dziecka kilkuletniego, tak samo jak dla dorosłych, bardzo to zdrowe pożywienie. Tak np. marchew surowa zawiera duże ilości witamin, gotowana zaś nie zawiera ich i należy do cięższej strawnych jarzyn.

Talerzyk marchewki przekręconej przez maszynkę, lub rzodkiewki pokrajanej cieniutko w talarki ze śmietaną i twarogiem, a do tego kawałek chleba razowego, to bardzo smaczne i chętnie jedzone drugie śniadanie dla kilkuletniego dziecka, wystarczające w zupełności, jeśli dziecko na obiad dostanie mięso lub potrawę z jaj.

Prócz ogólnych wymagań, dotyczących stosunku składników odżywczych pożywienia, mamy nieraz indywidualne zapotrzebowanie organizmu na pewne sole, np. wapna, lub żelaza.

Rzecz tę może stwierdzić lekarz, czasem jednak upodobania dziecka dają nam wskazówkę, czego mu trzeba. Jeżeli dziecko zdrapuje i zjada wapno ze ścian, nie należy tego traktować jako nieuzasadnioną zachciankę, ale zwrócić na to uwagę lekarza przy badaniu, jest to bowiem dowodem, że organizm dziecka cierpi na głód wapna i trzeba mu go w łatwo przyswajalnej postaci dostarczyć.

Nie należy lekceważyć sprawy żywienia dziecka i naprawiać lekarstwami tego, co należy naprawić zmianami w jego kuchni.

Pamiętajmy, że od pokarmów zależy trawienie, od trawienia humor i usposobienie dziecka, a od tego rozwój jego charakteru.



# Wychowanie fizyczne.

## a) Mycie.

Mycie dziecka odbywa się rano i wieczorem, po-  
zatem myje mu się rączki i buzię przed i po jedzeniu,  
ew. po każdym zabrudzeniu. Musi się ono zawsze od-  
bywać w pewnym określonym miejscu (łazienka, po-  
kój dziecięcy) i mieć za podstawę szereg przyborów,  
które każde dziecko powinno posiadać na własność.  
Wszelkie współki na tym terenie są wysoce niepożą-  
dane ze względów higjenicznych i pedagogicznych.  
Przybory te będą następujące:

- 1) Mydło ziołowe lub przetłuszczone i mydelni-  
czka,
- 2) rękawiczka miękka (może być w dalszym cią-  
gu „tetra“) do obmywania ciała,
- 3) miękka, mała szczoteczka do zębów, proszek  
i kubek,
- 4) szczotka do paznokci,
- 5) duża miednica,
- 6) 2 ręczniki włochate (každorazowo do wyciera-  
nia górnej i dolnej części ciała).

Należy zaczynać od mycia zębów. Dzieci 3 i 4-ro  
letnie muszą się już nauczyć tej czynności, przyczem  
należy je stopniowo zapoznawać z techniką płókania  
gardła przez przechylenie głowy w tył, i wymawianie  
litery a. Najpierw należy umyć rączki w osobnej, let-

niej wodzie, potem buzię, szyję, uszy i górną część ciała do pasa, poczem trzeba ją starannie osuszyć ręcznikiem. W następnej letniej wodzie należy obmyć starannie dolną część tułowia i nogi. Szczególnie należy przestrzegać tego wieczorem, kiedy nogi są brudniejsze niż rano. Stopniowo trzeba uczyć dzieci samodzielności w myciu i pomagać jedynie w trudnych pozycjach, jak na przykład mycie pleców, — nie wolno jednak spuszczać się w tem na dziecko i ścisły dozór jest obowiązujący.

Woda powinna być letnia, raczej ciepła, jako najlepiej zmywająca brud. Dzieci zdrowe, racjonalnie chowane, zahartowane przez lekkie ubieranie i przebywanie na świeżem powietrzu, dobrze jest wytrzeć po opłókanii z mydła rękawiczką, maczaną w zimnej wodzie. Wycieranie to należy zacząć stosować latem, nie na jesieni lub w zimie.

O ile dziecko jest słabowite, anemiczne, czy nerwowe, należy poradzić się w tym względzie lekarza. Uzupełnieniem higieny dziecięcej jest staranne obcinanie paznokci i utrzymywanie ich w czystości. Po umyciu należy dziecko uczesać grzebieniem o tępych końcach oraz szczotką, których to rzeczy nikomu z roduństwa, domowników ani rodziców używać nie wolno.

Uczesanie powinno być jak najprostsze, najlepszy jest system krótkich włosów. Wszelkie papiloty są wykluczone jako zbędne, niewygodne i w gruncie rzeczy nieestetyczne. Zarówno naturalnie wijące się loki, jak gładka czuprynka, są dla dzieci najodpowiedniejsze. Mycie głowy można skutecznie raz na tydzień. Szczotki i grzebienie powinny być utrzymywane w idealnej czystości.



## b) Kąpiel.

Dzieci od 1½ roku do 4 lat mogą w upalne dni kąpać się zarówno w morzu jak w rzece. Lepiej jest łączyć te kąpiele z plażowaniem. Kąpiel taka musi mieć bardzo staranny dozór w osobie kogoś z dorosłych i odbywać się w miejscach płytkich, przy operacji słonecznej. O nauce pływania w tym wieku niema mowy. Wystarczy parominutowe zanurzenie i oblewanie wodą, a także brodzenie nago lub w kostjumie kąpielowym, zbieranie muszelek, kamyków itd.

Dzieci chętnie bawią się w piasku, budując fortece, kanały i wyrabiając z niego babki. Plażowanie właściwe — leżenie w pełnym słońcu — należy rozpoczynać od kąpeli powietrznych przy otwartych oknach w pokoju, na werandach i tarasach.

Zresztą i równolegle z plażowaniem, które musi trwać 1 — 2 minuty z początku, a później może być przedłużane, o ile słońce dziecko znosi dobrze, kąpiele powietrzne (w cieniu), szczególnie w upalne dni są wskazane. Dzieci powinny przebywać nad morzem i rzeką w godzinach 10 — 3, gdyż później jest na to w naszym klimacie za chłodno.

Naturalnem zastępstwem kąpeli rzecznej i morskiej jest wanna. Zasadnicze wskazówki, podane w pielęgnacji niemowlęcia, pozostają te same: czystość i wyłączność używalności wanny, rękawica do namydlania, 2 kąpielowe prześcieradła i temperatura 28 stopni R. Czas trwania kąpeli, stosowanej najlepiej wieczorem, nie powinien przekraczać 10 minut. Dzieci zwykle b. lubią się kąpać, o ile im się pozwala

brać do wanny ukochane celuloidowe i gumowe zabawki, na co im należy pozwalać, wychodząc z założenia, że zabawki są czyste. Po kąpeli należy szybko osuszyć ciało dziecka, starannie opatrzyć wszelkie ranki, zadrapania, ew. zadry i t. p. drobne skaleczenia, którym dziecko często w tym wieku podlega. Porządnie umytemu codziennie dziecku wystarczą 2 a nawet 1 kąpiel tygodniowo. Wszelkie kąpiele lecznicze, tak w domu jak w uzdrowiskach, należy stosować pod ścisłymi wskazaniami lekarza.

### c) Ćwiczenia.

Z chwilą, kiedy dziecko umie się dobrze utrzymać na nogach, a nawet chodzić, gimnastyka jego z biernej, stosowanej w okresie niemowlęctwa, może stać się czynną czyli samodzielną i ulec znacznej modyfikacji. Ćwiczenia przerabiane są zwykle przez dzieci bardzo chętnie, o ile matka robi to samo (z wielkim zresztą dla siebie pożytkiem). Najlepszym czasem dla gimnastyki jest kilkominutowa przerwa między wstawaniem z łóżka a myciem. Jako ćwiczenia podstawowe obieramy zasadę prawidłowego oddychania nosem, najlepiej na świeżem powietrzu lub przy otwartych oknach w lecie, a zimą w dobrze przewietrzonym pokoju, nago lub w lekkim, kąpielowym kostjumie.

Każde dziecko wykona z łatwością następujące ćwiczenia:

- 1) Wykonanie wolnego, głębokiego wdechu z jednoczesnem unoszeniem barków i rąk ku górze aż do pionu.

Powolny głęboki wydech i powrót do poprzedniej pozycji.



2) Pozycja pionowa z rękami, splecionymi nad karku, i wolny przysiad. Powrót do poprzedniej pozycji.

3) Dziecko w pozycji siedzącej należy przytrzymać za stopy, lub kazać wsunąć mu je pod szafę. Wdech z wolnym opuszczaniem się ku tyłowi. Z chwilą dotknięcia plecami podłogi, raptowny powrót do siedzącej pozycji z żywym wydechem.

4) Dziecko z rozstawionymi nogami podnosi ręce o wyprostowanych łokciach do poziomu i robi niemi kilkanaście małych kółek z początku wolniej, potem coraz prędzej.

5) Dziecko z wyciągniętymi rękami wolno zgina się w biodrach ku przodowi i powraca do poprzedniej pozycji.

6) Dziecko, leżące na brzuchu, unosi stopniowo głowę i górną część tułowia, splatając ręce z tyłu.

7) Dziecko w poprzedniej pozycji unosi się w górę, opierając się na wyprostowanych rękach i stopach, poczem wolno wraca do poprzedniej pozycji.

8) Dziecko, leżące na plecach, unosi nogi pod kątem  $45^{\circ}$  w górę i zakreśla niemi niewielkie kółka.

9) Dziecko, równo stojące, pochyla głowę na przód, do tyłu i kolejno na boki.

Przerabianie tych ćwiczeń należy traktować jak wesołą zabawę, a nie nudny obowiązek.

Wprowadzać je trzeba stopniowo, przestając na przerobieniu 2—3 dziennie, i pozwalając dziecku wypocząć w przerwach między jednym a drugim ćwiczeniem.

## d) Spacer.

Termin „spacer“ powinien być właściwie skreślony w tym wypadku i zastąpiony „zabawą na świeżem powietrzu“. Dziecko, już w tym wieku ruchliwe i niespokojne, nudzi się straszliwie na zwykłym, miejskim spacerze, po zatłoczonych ulicach, a w ogrodach i parkach publicznych spotyka się z taką ilością rygorów i zakazów, że wynosi z nich, szczególnie w lecie, bardzo mało korzyści i przyjemności. Najlepszym miejscem do przebywania na świeżem powietrzu jest wolna przestrzeń lasu, pola, prywatnych ogrodów, placów podmiejskich, oraz jak najmniej przez dorosłych uczęszczanych skwerów i ulic.

W lecie, przy sprzyjających warunkach atmosferycznych, dziecko powinno być właściwie ciągle na świeżem powietrzu. W zimie może śmiało przebywać na niem do 4 godzin z warunkiem, aby mróz nie przekraczał 10 stopni, i aby dziecko znajdowało się w ciągłym ruchu. W miejscach niekrępujących dziecko może chodzić i biegać samodzielnie, zbierać owoce lub kasztany, pręty i liście do zabawy, grzebać się w piasku i t. d. Należy też pamiętać o odpowiednim ubraniu, które nie powinno być ani w lecie ani w zimie ciężkiem i krępującem ruchy. Na wsi trzeba dziecku dać jak najwięcej swobody w zapoznawaniu się ze światem roślinnym i zwierzęcym, ośmielając je do nich, ale nie pozwalając na zbytne zbliżenie do gryzących psów, kopiących koni i t. p.

Na spacerze zimowym powinno się mieć koniecznie dwie pary rękawiczek, aby zmoczoną śniegiem parę zastąpić suchą.



Wiek, wzrost i waga dziecka do lat 7\*)  
według Camerera i Pirquet'a.

Choroby, które dziecko w da- nym okr. prze- chodziło i które mogły wpłynąć na jego rozwój	Imię <i>Renia</i>		Imię <i>Maja</i>		Chłopcy		Wiek	Dziew- czynki		Imię <i>Kicia</i>		Imię <i>Suz</i>		Choroby, które dziecko w da- nym okr. prze- chodziło i które mogły wpłynąć na jego rozwój
	WZrost	Waga	WZrost	Waga	WZrost	Waga		WZrost	Waga	WZrost	Waga	WZrost	Waga	
					76	10.45	1 rok 1 mies.	9.95	75					
					77	10.70	" 2 "	10.20	76					
					78	10.95	" 4 "	10.45	77					
					79	11.20	" 5 "	10.70	78					
					80	11.45	" 6 "	10.95	79					
					81	11.70	" 7 "	11.20	80					
					82	11.95	" 8 "	11.45	81					
					83	12.20	" 10 "	11.70	82					
					84	12.45	" 11 "	11.95	83					
					85	12.70	2 lata	12.20	84					
					86	12.95	" 2 mies.	12.45	85					
					87	13.20	" 3 "	12.70	86					
					88	13.45	" 5 "	12.95	87					
					89	13.70	" 6 "	13.20	88					
					90	13.95	" 8 "	13.45	89					
					91	14.20	" 9 "	13.70	90					
					92	14.45	" 11 "	13.95	91					
					93	14.70	3 lata 0 mies.	14.20	92					
					94	15.00	" 2 "	14.45	93					
					95	15.30	" 4 "	14.70	94					

96	15.60	3 lata 6 mies.	14.95	95
97	15.90	" 8	15.39	96
98	16.20	" 10	15.45	97
99	16.50	4 lata 0	15.70	98
100	16.80	" 2	15.95	99
101	17.10	" 5	16.20	100
102	17.40	" 7	16.45	101
103	17.70	" 10	16.70	102
104	18.00	5 lat 0	17.00	103
105	18.50	" 3	17.50	104
106	19.00	" 6	18.00	105
108	20.00	" 9	18.50	106
109	20.50	6 lat 0	19.00	107
110	21.00	" 2	19.30	108
111	21.40	" 4	19.70	109
112	21.80	" 6	20.00	110
113	22.20	" 8	20.30	111
114	22.60	" 10	20.70	112
115	23.00	7 lat 0	21.00	113

UWAGA. Jeżeli dziecko jest wyższe niż na jego wiek wypada, co nie jest objawem niepokojącym, powinno mieć wagę odpowiednią do tego wzrostu.

\*) Dane zaczerpnięte z książki dr. M. Gromskiego i L. Bartla, wydanej przez Polski Komitet Pomocy Dzieciom p. t. „Stacja Opieki nad matką i dzieckiem“.



## Ubranie.

Dziecko w wieku od 1½ do 4 lat wyszło już dawno z fazy powijania. Wziąwszy pod uwagę dziecinną ruchliwość, za zasadniczą podstawę jego ubrania należy obrać jego wygodę. Dlatego należy unikać zarówno wszelkiej workowatości i długości, jak ciasnoty, gdyż ani w zbyt luźnym, długim ubraniu, ani też w zbyt krótkim i ciasnym dziecko nie będzie się czuć dobrze.

Wystrajanie dzieci, nagromadzanie na nich szarf, wstążek i koronek, niema sensu, bo po pierwsze, dziecko, jeśli jest normalne i żywe, zaraz to wszystko podrze, pobrudzi i pogniecie, a po drugie, efekt estetyczny i tak nie zostanie osiągnięty, gdyż dziecko najładniej zawsze będzie wyglądać w skromnych i prostych, byle zgrabnie uszytych sukienkach i ubrankach.

Pościel dziecka i jego łóżeczko, jeżeli było kupowane na wyrost, pozostanie bez zmiany. Należy tylko usunąć jako zbędną ceratkę, gdyż dziecko półtoraczne musi już być stanowczo do porządku przyzwyczajone.

**B i e l i z n a** powinna być zawsze idealnie czysta, przynajmniej co dwa, trzy dni zmieniana, pozbawiona zbyt subtelnym haftów i koroneczek, które w częstym praniu się podrażają, a i tak prędko będą na nic, bo dziecko prędko ze wszystkiego wyrasta,

a zarówno długość jak szerokość majteczek, staniczków i koszulek musi być dokładnie dopasowana. Koniecznie też trzeba przestrzegać zmiany koszulek dziennych na nocne, które najlepiej jest szyć krojem kimonowym, i uważać, aby nie były zbyt ciasne przy szyi.

Podwiązki i majteczki tak chłopcy jak dziewczynki muszą mieć na staniczku. Latem, kiedy podwiązki są zbędne, (zalecane jest chodzenie boso w sandałkach lub pantofelkach), zastąpić je można majtkowo-koszulową „combinaison“, na którą się kładzie bezpośrednio sukienkę lub ubranie. W dni upalne najlepsze jest chodzenie tylko w „combinaison“, uszytej z białej lub kolorowej, lekkiej tkaniny. Jako przejście od pończoch do bosego chodzenia i odwrotnie dobre będą skarpetki.

O b u w i e w pierwszej fazie chodzenia powinno być uszyte z włóczki lub innych miękkich materiałów, stopniowo wprowadzić można skórkowe pantofelki lub buciczki i d e a l n i e w y g o d n e i osobno na każdą stopę dopasowywane w celu uniknięcia ew. zniekształcenia stopy.

Materiały na sukienki i ubranka muszą być łatwe do prania w domu. Dlatego trzeba unikać tkanin, łatwo kurczących się, a przynajmniej je przed uszyciem dobrze spierać, lub szyć ubrania luźniejsze i dłuższe. Szczególnie musi to mieć miejsce przy krepkach i flanelach.

Zimowe tkaniny muszą być miękkie i przyjemne w noszeniu. Sukienki powinny być łatwo zapinane (najlepiej z przodu), aby dziecko od najwcześniejszych lat mogło sobie samo z ubieraniem



poradzić. Wszelkie agrafki i szpilki muszą być z użycia usunięte, gdyż 1) mogą spowodować skaleczenie, 2) przyzwyczajają dziecko do nieładu i niechlujstwa.

Jako strój zimowy zalecane są ciepłe trykoty, osłaniające nóżki od stóp aż do pasa. Nie obawiamy się wtedy zawiania od dołu, przed czym nie uchroni nawet najdłuższy, niepotrzebnie krępujący ruchy płaszczyk. Głowę najlepiej osłoni miękka, ciepła czapka z włóczki, pod kolor takiegoż trykotu. Koniecznym uzupełnieniem spacerowego stroju są ciepłe rękawiczki na tasiemkach, aby dziecko w zapale zabawy ich nie pogubiło. Przy wszelkich rodzajach ubrania konieczne jest robienie kieszeni, gdyż inaczej dziecko n i g d y inaczej nie będzie miało przy sobie chustki do nosa, i nie będzie miało gdzie schować spacerowych zdobyczy. Co się tyczy botów lub śniegowców, lepiej jest do nich dziecka nie przyzwyczajać, a w razie słoty dać mu nieprzemakalne obuwie lub kalosze.

## **Pokój.**

Zmiany w pokoju racjonalnie chowanego niemowlęcia nie będą zbyt wielkie. Stół do przewijania, o ile nie był zbyt wysoki, może służyć do zabawy. O ile się zaś dziecko przewijało na komodzie z szufladami, może ona w dalszym ciągu służyć za schowek dla bielizny. Przybędzie jedynie szafa do ubrania: płaszczyki, sukienki i ubranka muszą już być porządnie na ramiączkach zawieszane. Okaże się również koniecznym mały stolik i kilka niewielkich fotelików z lakierowanego drzewa lub trzciny. Przyda

się także szafka do zabawek, kilim na podłogę, na którym dziecko będzie mogło je rozkładać, i tapczan, na którym można się dowoli przewracać, a w razie zmęczenia bieganiem — wypocząć, posłuchać ciekawej bajki, lub łatwej, zajmującej powiastki, czy wierszyków. Można też dać mały chodniczek przed łóżkiem, chociaż najlepiej zahartować dziecko o tyle, aby bose chodzenie po podłodze mu nie szkodziło, jedynie dla niebrudzenia nóg konieczne są ranne pantofelki. Na ściany można już dać kilka ładnych obrazków, chociaż można poczekać, aż dziecko przyozdobi je samo wycinankami własnej roboty.

### Zabawki.

Prymitywna grzechotka i kółko kościane również przestaną wystarczać. Piłka, klocki, butelka z grubego szkła, do której można wkładać gładko ostrugany patyk, pudełko z przykrywkami, kamyki, kasztany, kolorowe szmatki i papierki, a także sznurki — powinny jeszcze przed puszystym misiem i lalką znaleźć się w dziecięcym pokoju. Dzieci w tym wieku doskonale bawią się, kombinując ze sobą różne, prymitywne przedmioty.

Należy unikać obdarowywania ich zabawkami o skomplikowanym mechanizmie, a także zbyt trudnymi łańcuchówkami, loteryjkami i t. p. Umysł dziecięcy ma i tak w tym wieku bardzo dużo roboty. Nie należy go więc nadprogramowo forsować. Również gry i zabawy zespołowo w większej grupie osób są dla 2 i 3-letnich dzieci niewskazane, jako powodujące zbyt wiele hałasu i zamętu, chociaż z jednym lub



dwoma rówieśnikami dziecko w tym wieku może doskonale spędzić czas na przesuwanie i ustawianiu drobnych przedmiotów, budowie i układaniu z klocków, a także toczeniu i podrzucaniu piłeczki, która dopiero w rękach starszych dzieci stanie się posłusznym narzędziem.

### Postulaty wychowawcze.

- 1) Strzec dziecko przed chorobami zakaźnymi, na które najczęściej w tym okresie zapada;
- 2) nie zostawiać go bez opieki na: schodach, oknach, stołach, drogach i ulicach, w pobliżu studzien i stawów. Nie dawać mu zapalek, ostrych przedmiotów. Nie zostawiać trucizn w pobliżu. Wszelkie nieszczęśliwe wypadki: garby, złamania, okaleczenia i zatrucia, a także utonięcia i pożary pochodzą z braku dozoru;
- 3) przestrzegać regularności godzin: snu, posiłku, mycia, spacerów i zapewnić dziecku stałą kontrolę lekarską;
- 4) zapewnić dziecku własny, spokojny kąć czysty, estetyczny do zabawy;
- 5) postępować z niem łagodnie ale stanowczo: nie straszyć, nie grozić, nie gderać i nie moralizować;
- 6) nie bić dziecka! Kara cielesna, to posiew nienawiści;
- 7) zachowywać w stosunku do dziecka spokój i równowagę. Wszelkie niesnaski rodzinne,

- złe humory i zdenerwowanie powinny zostać za drzwiami dziecinnego pokoju;
- 8) wdrażać je do porządku, czystości i systematyczności;
  - 9) zapewnić mu towarzystwo rówieśników, aby nie wyrosło na samoluba, niedołęgę i mizantropa;
  - 10) rozumnie i celowo, według najnowszych wskazań pedagogicznych zwalczać wady i rozwijać szlachetne cechy charakteru.







## Dziecko w wieku przedszkolnym.

(do lat 7-mlu).

### Rozkład dnia.

1. Rozkład dnia dziecka od lat 4 — 7-mlu.

Rozkład dnia dzieci starszych może ulec o tyle zmianie, że godzina obiadowa przesuwa się na drugą, a nieraz i trzecią. Często bowiem w tym wieku stół dziecienny jest kasowany i dziecko z nieznacznymi uzupełnieniami i zmianami jada razem z dorosłymi. Fakt uczęszczania do przedszkoli również wpływa na opóźnienie obiadu. Zajęcia w przedszkolach bowiem zwykle trwają od 10 do 1 — 2. Jednocześnie droga odbyta do przedszkola i z powrotem stanowi rodzaj spaceru.

Schemat rozkładu zajęć dziennych będzie się przedstawiał w sposób następujący:

w g o d z i n c h						
7—8	8—1	1—2	2—4	4—4½	4½—6½	6½—8
Pora wstawania, rannej toalety i śniadania	Spacer, 2-i śniadanie, przedszkole	Obiad	Spacer	Podwieczorek	Zabawa w domu	Mycie, kolacja, sen

Oczywiście latem ten tryb życia ulega zmianie na korzyść dłuższego przebywania na dworze. Zresztą, jak i w poprzednim schemacie, mogą zajść pewne zmiany, gdyż tryb życia w domu może doń wprowadzić indywidualne, byle niezbyt znaczne — zwłaszcza w kwestji wczesnego kładzenia się spać — odchylenia.

## Wychowanie fizyczne.

### a) Mycie i kąpiel.

Raz ustalony, racjonalny sposób mycia, który był podany w rozdziale: „Pierwszy okres dzieciństwa“, nie powinien ulegać zmianie nietylko w wieku od lat 4 do 7-miu, ale i w całym dalszym życiu człowieka. Należy jedynie zaznaczyć, że czynności te dziecko starsze powinno załatwiać zupełnie już samodzielnie, a poczucie czystości musi już być w niem rozwinięte w tym



stopniu, że nieustanny dozór staje się zbytecznym. Jedynie mycie głowy aż do okresu młodzieńczego musi należeć do obowiązków matki lub sumiennej bony. Dziecko w tym wieku powinno się samo czesać i sprzątać po sobie toaletowe przybory.

Morską i rzeczną kąpiel należy zmodyfikować o tyle, że dziecko może nieco dłużej przebywać w wodzie, a także w 6 — 7 roku rozpocząć naukę pływania, oczywiście w płytszych miejscach i zawsze pod czujnym kierownictwem kogoś ze starszych. Kąpiel w wannie żadnym zmianom ulegać nie powinna; należy jedynie pozwolić na więcej samodzielności w namydlaniu (z wyjątkiem pleców, które nawet dorosły człowiek z trudnością może umyć sam dokładnie), i wycieraniu się, co jest korzystne ze względu na szybszy obieg krwi przy szybszych ruchach. Częstość kąpeli nie ulega zmianie. **D o k ł a d n i e** myjące się dziecko może się kąpać dwa — jeden raz tygodniowo.

## **b) Gimnastyka.**

Zasadnicze ruchy gimnastyczne również zostają te same, chociaż można do nich wprowadzić indywidualne komplikacje i urozmaicenia. Czas ćwiczeń może być przedłużony do 10 minut, a od samych ćwiczeń można wymagać większej precyzji i samodzielności w wykonaniu.

Ważnem jest natomiast wprowadzenie do programu zajęć dziennych rano lub popołudniu gimnastyki rytmicznej w kompletach i większych zespołach, pod fachowem kierownictwem. Gimnastyka rytmiczna, odpowiednio bez przesady potraktowana, ogromnie wyrabia słuch i poczucie rytmu t. zn. muzykal-

ność. Tak zwany „układ“ również bardzo na tem zyskuje, gdyż ruchy dzieci ćwiczących stają się bardziej harmonijne i opanowane.

Dzieci zwykle uczęszczają na gimnastykę chętnie, zarówno dla towarzystwa rówieśników, jak i dla samej gimnastyki, do której element muzyczny wprowadza miłe dla nich urozmaicenie.

### **c) Gry i zabawy ruchome.**

Gry i zabawy ruchowe, począwszy od 5-ciu — 6-ciu lat, powinny zajmować jak najwięcej miejsca w życiu dzieci. Niezależnie od tego, czy będzie to gra, połączona ze śpiewem, i ilustrująca zwrotki piosenki, koniki, berek, czarny lud, kotek i myszka, klasy, komórki do wynajęcia, lub zwykłe chowanki, najważniejszą ich zaletą jest przebywanie i ruch na świeżem powietrzu. Dzieci bawią się w takie gry bądź z własnego impulsu, na skutek zawierania znajomości w ogrodach i parkach, liczniejszych zebrań „towarzyskich“, bądź uprawiają te gry zespołowo na boiskach i placach. W wychowaniu przedszkolnem powinno to mieć szczególnie szerokie zastosowanie, a najwdzięczniejszym ich terenem będą coraz bardziej wprowadzane w życie ogrody jordanowskie. Zabawami kieruje wtedy wykwalifikowany instruktor lub wychowawca. W razie organizacji gier samorzutnych, improwizowanych okazyjnie przez dzieci, obowiązkiem matek jest dopilnowanie, aby dzieci były odpowiednio do pory roku higjenicznie ubrane, nie przeme-



czały się zbyt, nie piły wody po zgrzaniu się i spoceniu, a po powrocie do domu starannie umyły i przebrały.

Należy również zwrócić uwagę, aby silniejsze dzieci nie dokuczały słabszym i nie turbowały ich zbyt, w czym nie należy jednak zbyt wpadać w przesadę. Mimowolny szturchaniec, przewrócenie się, stłuczenie kolana lub wbicie drzazgi są przy zabawie nieuniknione, i nie trzeba z takich drobnostek robić tragedji, o ile nie chce się wychować dziecka mazgajowatego i niedotykalnego, a poprostu nałożyć na uszkodzone miejsce odpowiedni opatrunek. W miarę możności należy też pozwalać dzieciom rozstrzygać kwestje sporne między sobą, a nie zachęcać ich do skarg, co potem w szkole będzie w gronie koleżeńskim najsurowiej tępione. W ten sposób wyraża się w dzieciach zmysł społeczny, poczucie sprawiedliwości i odpowiedzialności, siłę woli, rycerskość i inne szlachetne cechy charakteru.

Idealnym miejscem dla zabaw dziecięcych jest wieś, a co za tem idzie, nieograniczona swoboda ruchów, możność robienia dłuższych spacerów, wszelkie jagodo- i grzybobranie, łażenie po drzewach, połączone z samorzutnem gimnastykowaniem się na gałęziach.

W tym wieku należy już dać dzieciom działkę ziemi do uprawy, na terenie której mogą już samodzielnie prowadzić hodowlę warzyw i kwiatów, a koniecznem jest zapoznawanie dzieci z robotami w ogrodzie i w polu i bliższe zaznajamianie z hodowlą i charakterem zwierząt domowych, do których dzieci instynktownie żywią w sercu gorące uczucie.

#### d) Sporty dziecięce.

Wiek 6 — 7 lat jest okresem czasu, kiedy można zachęcać i wdrażać dzieci do sportów, traktując je jako urozmaicenie zabawy, z wyłączeniem oczywiście wszelkiego rekordziarstwa i ubiegania się o nagrody. Najlepszym, naturalnym sportem jest bieg na niewielkich przestrzeniach, pływanie, tenis dziecięcy ze specjalnie małymi, lekkimi raketkami, krokiet, gra w piłkę. W 7-ym roku konna jazda, rower, byle nie zbyt forsowany, a w zimie saneczki, łyżwy i narty.

Zalecane są również jednodniowe wycieczki za miasto, ujęte z punktu widzenia i korzyści dzieci, a nie dorosłych, którzy wtedy uważają je za balast zawadzający. Dlatego też najlepsze są wycieczki zespołowe, choćby z paru rodzin złożone, pod opieką jednej lub kilku, wyłącznie dziećmi zajętych, starszych osób. Idealem pod tym względem są angielskie i amerykańskie campingi, podczas których rodziny obozują w namiotach na górzystych lub zalesionych, oddalonych od miasta terenach. Takie obozowanie jest najwyższą rozkoszą dla dzieci, dostarcza im bowiem całej masy zdrowych wrażeń. Niestety, system ten nie jest praktykowany u nas rodzinnie, rozpowszechnił się jedynie w harcerstwie i innych organizacjach młodzieży. Przy jednodniowych, podmiejskich wycieczkach należy unikać tłoku w wagonach (obierać dzień powszedni), niehigjenicznego, chaotycznego odżywiania i powrotu do domu o zbyt późnej porze, a także nieodpowiedniego, zbyt strojnego ubierania dzieci, co tylko psuje im całą przyjemność.



## Ubranie.

W miarę rozwoju fizycznego i umysłowego ubranie dzieci w tym wieku ulega pewnym, choć bynajmniej nie zasadniczym, zmianom. Wzrastająca ruchliwość wymaga tkanin mocniejszych, ze względu na łatwość splamienia i rozdarcia. Należy również liczyć się do pewnego stopnia z upodobaniami dzieci i w granicach racjonalności uwzględniać ich niektóre niewinne zachcianki. W okresie tym, kiedy w dziecku zaczyna się wyrabiać gust i poczucie estetyki, należy zwrócić baczniejszą uwagę na dobór barw i materiałów i pomyśleć o tem, aby dziecku nie brakło rozmaitych drobiazgów: rękawiczek, skarpetek na wiosnę, chusteczek do nosa, a nawet barwnej kokardy czy białego kołnierzyka, ożywiających monotonię ubrania. W samej technice kolejnego wkładania rozmaitych części ubrania dziecko w tym czasie powinno robić znaczne postępy, a w 6 — 7 roku życia musi już obywać się bez cudzej pomocy.

Należy również wprowadzić podział sukien i ubrańek, na domowe i „przedszkolne“, spacerowe lub wizytowe. To domowe ubranie powinno być jak najprostsze, z miękkiego materiału i jak najbardziej wygodne. Przebijanie się po powrocie do domu, (które to przyzwyczajenie powinno przetrwać okres szkolny i zostać na całe życie), ma przedewszystkiem na celu względy higieniczne, a poza tem oszczędnościowe — ubranie, któremu dajemy „wypocząć“, nie tak

prędko się niszczy. Odpowiedzialność za utrzymanie sukienek i ubranek w czystości i porządku powinna po części spoczywać na samem dziecku. Porzucanie ich w nieładzie powinno być surowo wzbronione. Również sztukę przyszywania guzików i tasiemek, zarówno dziewczynki jak i chłopcy powinni w zupełności opanować w wieku przedszkolnym. Zwalanie tej umiejętności wyłącznie na dziewczynki jest przesądem. W przyszłym życiu chłopcy nie mniejszą korzyść wyciągną z tej, niesłusznie dotychczas przez nich pogardzanej, umiejętności.

### Pokój.

Dziecinne królestwo w poprzedzającym okresie zostało już całkowicie skompletowane. Na oknie można obecnie ustawić jedną czy dwie doniczki z kwiatami lub roślinami pokojowymi, za które dzieci ponoszą całkowitą odpowiedzialność. Można również wprowadzić do pokoju akwarjum, o ile dziecko zdradza wybitne chęci w tym kierunku i należycie wywiązuje się ze swego opiekuńczego zadania. Także zwierzęta domowe mimo zastrzeżeń higienicznych, prędzej czy później wtargną do dziecięcego pokoju; dzieci bowiem kochają je wprost żywiołowo, i niepodobieństwem jest je od nich izolować. Należy jednak zabraniać wspólnego spania, pieszczenia i przytulania, ze względów zdrowotnych. Ptactwo w klatce, najczęściej spotykane kanarki, jest zupełnie zbyteczne, ze względu na przykre wrażenie, jakie zawsze ptak w niewoli wywiera.



Zresztą prędzej czy później kończy się to zagłodzeniem, wyfrunięciem i zaginięciem, albo kotem, co niepotrzebnie wprowadza tragedję do duszy dziecięcej. Można natomiast pozwolić, a nawet zachęcić dziecko do przybierania pokoju bukietami, o ile mu to sprawia przyjemność, p u s t e m i gniazdami ptaków, żółędziami, kasztanami, zwiędłymi liśćmi, szyszkami i tym podobnemi trofeami urozmaiconych spacerów.

### Zabawa i zabawki.

Wiek 4 — 7 lat — to najbujniejszy okres zabawkarski. Zarówno prymitywne dziedzictwo z poprzednich lat, jak bardziej skomplikowane gry, układanki, loteryjki, domino i łamigłówki, a także kalkomanja, cieszą się ogromnem powodzeniem. W wieku tym dzieci palą się już do przetwarzania „surowców“ zabawkowych, jak klocki, glina, papier kolorowy, fasolki, kasztany, na twórcze produkcje. Należy je tylko do tego gorąco zachęcać, mimo, że na skutek tego gromadzą się stosy śmieci w pokoju. Również prymitywna stolarka, wyroby z rafji i kartonów, przykuwają dziecięcą uwagę.

Wszystkie te zajęcia należy otaczać życzliwością i opieką, pomagając w obszywaniu lalek, zachęcając do prania i prasowania minjaturowych szmatek, gotowania obiadów na dziecinnej kuchence i wdrażając tem samem dzieci do zajęć gospodarczych.

Jednocześnie powinna na nie spadać odpowiedzialność za niesprzątnięte przed snem lub porozwle-

kane po całym mieszkaniu zabawki, niewymieciono-  
śmiecie, nieporządek w szafach i szufladach, zagubio-  
ne ołówki, nożyczki i farby, oraz tym podobne destruk-  
cyjne objawy. W czasie zabawy należy dzieciom pozostawić swobodę, pozwolić im się przebierać i inscenizować bajki i wymyślone historie, nie domagać się ciągłej ciszy, i nie wypominać robienia nieporządków. Po zabawie jednak powinien panować w pokoju ład i czystość, a każda rzecz musi wracać na stałe miejsce zamieszkania. W przeciwnym bowiem razie dziecko wdroży się do bezładu i będzie musiało staczać trudne walki z sobą samem w przyszłości. Ilość kupnych zabawek w słabym stopniu wpływa na podniesienie nastroju w pokoju dziecięcym. Ilość mechanicznie zabija jakość, stopy zabawek tłumią w dziecku twórcze popędy. Powinno to być brane pod uwagę zarówno przez rodziców, jak krewnych i znajomych przy robieniu prezentów.

Nie ilość i pstrokacizna, a tem bardziej kosztowność, ale staranne obmyślenie i poznanie pragnień dziecka oraz dostosowanie się do jego indywidualności będzie stanowiło o sumie zadowolenia.

### **Postulaty wychowawcze.**

W czasie tym należy się trzymać podanych w 1-szym okresie dzieciństwa oraz następnych wskazówek:

- 1) Zdobywać życzliwem i poważnem traktowaniem samorzutne, zupełne zaufanie dziecka. Starać się, aby traktowało nas nie tylko jako władzę, ale jak najbliższego przyjaciela.



- 2) Zasłużyć na jego miłość, a nie żądać jej w imieniu rodzicielskiego prawa.
- 3) Spokojnie i przychylnie odpowiadać na wszelkie zapytania dziecka.
- 4) W porę i taktownie uświadomić je w kwestjach seksualnych, aby nie nabywało tych wiadomości pokątnie i ukradkiem.
- 5) Ustanowić prawa i obowiązki dziecka w stosunku do otoczenia. Nie naruszać pierwszych i czynić je odpowiedzialnym za drugie.
- 6) Nie przeciążać młodego umysłu zbyt wczesną nauką i nieodpowiednimi rozrywkami.
- 7) Nie wtajemniczać i nie wciągać dziecka w obręb stosunków i rozmów dorosłych.
- 8) Rozwijać w niem: samodzielność, odpowiedzialność, dobroć i odwagę przez regulowanie stosunków w rodzinie i wśród rówieśników.
- 9) Szanować indywidualne cechy dziecka i do nich nagiąć metody wychowawcze.
- 10) Nie wymagać od dziecka rzeczy sprzecznych z naszym własnym postępowaniem.

### Przedszkola.

Przedszkola są ważnym działem opieki nad dzieckiem, gromadzą one bowiem dzieci w tym okresie wieku, w którym są one w razie pozostawienia bez opieki, najwięcej narażone na wszelkiego rodzaju wypadki, a również i na demoralizację wskutek wpływów

nieodpowiedniego otoczenia. Są one poza tem wielkiem udogodnieniem dla matek, które mogą spokojnie pracować, wiedząc, że ich dziecko znajduje się pod dobrą opieką, ma zapewnioną w razie wypadku pomoc lekarską i stały, odpowiedni kierunek pedagogiczny.

Przedszkoli państwowych i samorządowych mamy obecnie w Polsce 1430 (w tej liczbie mieści się warszawskich miejskich 52 i 195 z Górnego Śląska).

Przedszkola podlegają Ministerstwu Wyznań Religijnych i Oświecenia publicznego.

W Warszawie znajdują się przedszkola miejskie przede wszystkim w dzielnicach, zamieszkałych przez ludność uboższą i na przedmieściach, ze względu na to, że tam właśnie największa liczba dzieci pozostaje bez opieki i w warunkach najbardziej dla nich nieodpowiednich i niebezpiecznych, dostępne są dla wszystkich dzieci, z wyjątkiem naturalnie chorych na choroby zakaźne.

### Adresy przedszkoli miejskich w Warszawie.

Komisarjat №	Ulica
I 51	Bednarska 26.
II 58	Leszczyńska 5.
II 16	Bonifraterska 25 (przedszk. dla dzieci żydowskich).
II 7	Długa 16.
II 53	Rybaki 24.
II 18	Świętojerska 13 (przedszk. dla dzieci żydowskich).



Komisariat №	Ulica
III 5	Dzielna 59.
III 57	Nowolipie 32.
III 56	Okopowa 13.
V 12	Lubeckiego 4 (przedszkole dla dzieci żydowskich).
V 37	Dzika 61.
V 4	Dzika 74.
VI 14	Grójecka 9.
VI 11	Grzybowska 45.
VI 28	Ochota, Czyste—Kolejowa 23.
VI 8	Waliców 10 (przedszkole dla dzieci żydowskich).
VI 33	żelazna 55.
VII 19	Ciepla 17.
VII 60	Krochmalna 83a.
VII 6	Skierniewicka 33.
VII 55	Wolska 54.
VIII 54	Ciepla 14.
VIII 3	Sosnowa 13.
VIII 2	Zielna 8.
IX 1	Czerniakowska 152/154.
XI 61	Rozbrat 22.
X 52	Al. 3-go Maja 18.
X 62	Zajęcza 7.
XI 29	Marszałkowska 15.
XI 50	Wspólna 66.
XIII 9	Książęca 1.
XIII 17	Ludna 9a (przedszkole dla dzieci żydowskich).
XIII 59	Solec 26.
XIV 21	Tarchomińska 11.

Komisariat №	Ulica
XIV 10	Barska 2.
XIV 41	Wileńska 35.
XV 42	Grochowska 49.
XVI 46	Mokotów, Madalińskiego 50.
XVI 45	Mokotów, Puławska 95.
XVII 34	Grochów II, Grochowska 139.
XVIII 48	Pelcowizna, Toruńska 36.
XVIII 47	Pelcowizna, Warmińska 26.
XIX 20	Płocka 46.
XX 27	Czerniakowska 71.
XX 26	Sielce, Sielecka 10.
XXII 15	Bema 81.
XXII 32	Wolska 147.
XXIV 25	Targówek, Księżnej Anny 33.
XXIV 23	Targówek, Piotra Skargi 23.
XXIV 22	Targówek, św. Wincentego 47.
XXV 44	Nowe Bródno, Budowlana 7.
XXV 40	Nowe Bródno, Poborzańska 23.
XXV 43	Nowe Bródno, Myszyniecka 4.
XXVI 38	Kolonijka Opalińska 7.
XXVI 39	Piaski, żelazowska 11.
XXVI 36	Powązki, Potok, Barszczewska 12.
XXVI 35	Ruda Marymoncka, Rynkiewicza 9.

### Ogrody Jordanowskie.

Ogrody jordanowskie, nazwane tak na cześć znanego działacza społecznego, dr. Jordana, który pierwszy założył w Krakowie ogród, przeznaczony na za-



bawy dzieci, zaopatrzone są w odpowiednie do zabaw i gier przyrządy.

Dzieci miejskie są pod względem terenów zabawowych wyjątkowo upośledzone, zwłaszcza dzieci w wieku przedszkolnym, gdyż starsze mogą już korzystać z boisk i udogodnień szkolnych.

Nie wszystkie ogrody miejskie są dla nich dostępne, we wszystkich zaś płaczą się one między starszemi, nie będąc wolne od niebezpieczeństwa przejechania przez rower lub dorożkę i skrzepowane szeregiem przepisów, dotyczących niechodzenia po trawie, nieużywania przy zabawie piłek i koła, jednym słowem pozbawione największych dla nich przyjemności.

Ogrody jordanowskie mają za cel stworzenie dzieciom takich warunków zabawy, gdzieby mogły one nie tylko przyjemnie spędzić czas, nieskrępowane zakazami, nie mającemi nic wspólnego z ich życiem, ale gdzieby zabawa ta stała się czynnikiem racjonalnego wychowania fizycznego. W tym celu ogrody jordanowskie posiadają szereg przyrządów do gimnastyki i zabaw (tory do zjeżdżania, kraty do wdrapywania się), płytkie baseny do brodzenia i nadewszystko trawę, po której będzie można chodzić.

W Krakowie park Jordana istnieje już oddawna, w Warszawie już od wiosny 1929 r. będzie czynny wzorowy ogród jordanowski, zorganizowany przez Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przyśposobienia Wojskowego, obok gmachu byłej podchorążówki (wejście do ogrodu od ul. Bagateli). Prócz tego drugi ogród organizuje miasto. Szereg ogrodów jordanowskich istnieje bądź projektuje się: w Katowicach, Królewsk. Hucie, Toruniu i innych miastach.

## Biblioteczka dziecka.

Wiek ten jest również epoką, kiedy książka, na razie czytana przez starszych, zaczyna grać poważną rolę w życiu dziecka; to też nigdy nie dosyć zastanowienia się nad jej wyborem. Szczególniej tępić należy książki, pisane bez talentu przez ludzi, którzy nie umieją pisać dla dorosłych i dlatego obierają dzieci za konsumentów swoich nieudolnych elukubracyj.

Prawdziwą plagą pod tym względem są książki, których jedyną wartością jest t. zw. szlachetna tendencja. W ostatnich latach (listę tę rozpoczęła w swoim czasie Konopnicka), zauważa się zwrot na lepsze, i książki Dąbrowskiej, Szelburg, Porazińskiej, Żurkowskiej, Makuszyńskiego, utwory i przekłady Mortkowiczowej, Korczaka, Rogoszówny, a ostatnio Mortkowiczówny można śmiało dawać do ręki dzieciom każdego wieku, z epoką dorosłości włącznie.

To ostatnie jest bardzo ważne; dzieciom bowiem należy dawać tylko takie książki, które dorosły, kulturalny, o wyrobionym smaku człowiek z przyjemnością przeczyta.

Poniżej zamieszczony spis zawiera lekturę dla dzieci od lat 4 do 10 i wyżej; każda matka więc powinna się zorientować, co ma dziecku przeczytać lub dać do czytania. W wydawnictwach dla najmłodszych punkt ciężkości leży w ilustracjach. W handlu pojawia się jeszcze cała masa książek z tego punktu widzenia niedopuszczalnych, i będzie to trwało, dopóki



matki będą stawiały za jedyne żądanie, aby obrazki były kolorowe, nie zastanawiając się nad artystyczną tychże kolorowości wartością. Stancwecze odrzucanie ramot literackich i ilustracyjnych najlepiej wpłynie na poziom naszych wydawnictw.

### Książki dla dzieci młodszych.

Or-Ot: „Szopka warszawska“.

— „Świątek dziecięcy“.

— „Stasia i Józi wędrowanie“.

Szelburg-Ostrowska: „Duszka Dziuńdziunnika“.

— „Ogród króla Marcina“.

— „Królestwo Bajki“.

— „Marysina służba“.

— „U Leśnego dziadka“.

— „Jak Bożątka z Niebożątkiem nową bajkę znaleźli“.

— „Przygody wesołej czwórki“.

— „Lulajże Jezuniu“ (jasełka).

— „Złoty sen“

— „Czarodziejska lekcja“.

— „Zabawa, jakich mało“.

— „Najszcześniejsza z sióstr“

— „Obrazki sceniczne“.

— „Najmilsi“.

— „Aaa, kotki dwa“.

— „Bracia miesiące“.

— „Renine wierszyki“.

— „Wesołe historyjki dla małych dzieci“.

— „Bajki o rzemieślnikach“.

- „Za siedmioma górami“ (bajka sceniczna).
- Knoll Wittigowa: „Tajemnice Krystyny“.
- Okołowiczówna: „Robinsonek“.
- Porazińska: „W Wojtusiowej izbie“.
- „Wesele Małgorzatki“.
- „Kichuś Majstra Lepigliny“.
- „Pastereczka“.
- „Moja Wólka“.
- „Klimcia Straszak“.
- „Ciekawa historja o Fipciu“.
- Rogoszówna: „Kolorowe bajeczki“.
- „Koszałki — opałki“.
- „Dziecinny Dwór“.
- „Piskłęta“.
- „Dzieci pana Majstra“.
- „W słoneczku“.
- „Sroczka kaszkę ważyła“.
- „Klituś bajduś“.
- „Wesoły ludek“.
- Dynowska: „Dylu, dylu na badylu“.
- „W Betleemskiej szopce“.
- Bujno Arctowa: „Fifinka“.
- „Kocia Mama i jej przygody“.
- „Wakacje w Zalesiu“.
- „Słoneczko“.

#### Dla dzieci starszych.

- Dąbrowska: „Dzieci Ojczyzny“.
- „Marcin Kozera“.
- „Przyjaźń“.
- Aleksandrowicz-Homolacsowa: „Kudełek“.



- Aleksandrowicz i Rabska: „Dzień królika“.
- Andersen: „Baśnie“.
- Górka: „Sługi Boże“.
- Grimm: „Bajki“.
- Gawiński: „Bajki staroświeckie“.
- Hertz: „Taś — taś“.
- „Przygody Magdusi“.
- „Henryś“.
- Ejsmont: „Opowieść o Janku kominiarczyku“.
- „W zbożu“.
- France: „Nasze dzieci“.
- „Zazulka“.
- Homolacs: „Wigilja Wojtusia“.
- Iłakowicz: „Rymy dziecięce“.
- Kipling: „Takie sobie bajeczki“.
- Konopnicka: „Szkolne przygody Pimpusia Sadelko“.
- „O krasnoludkach i sierotce Marysi“.
- „O Janku Wędrowniczku“.
- „O Jasiu Sowizdrzale“.
- „Na jagody“.
- „To książeczka osobliwa“.
- „Filuś, Miluś i Kizia“.
- „Choinka“.
- „Cztery pory roku“.
- Kruszewska: „Błękitny Ogród“.
- Korsak-Szczucka: „Kłopoty Kacperka“.
- Makuszyński: „Bardzo dziwne bajki“.
- Korczak: „Moški, Joski i Srule“.
- „Józki, Jaški i Franki“.
- Mortkowiczówna: „Dzień Krysi“.
- „Dzień Jędrusia“.
- Or - Ot: „Szopka“.

- „Szopka polska w scenach i pieśniach“.
- Żurakowska: „Pożegnanie domu“.
- „Skarby“.
- „Trzy srebrne ptaki“.
- Mortkowiczowa: „Stacho“.
- „Anulka“.
- Gustaf of Geijerstam: „Moi chłopcy“.
- Agot Gjems Solmer: „Nad dalekim, cichym fjordem“.
- „Dzieciństwo mateczki“.
- Selma Lagerlöf: „Cudowna podróż“.
- Kipling: „Puk“.
- Bobieńska: „O szczęśliwym chłopcu“.
- Korczak: „Bankructwo małego Dżeka“.
- „Król Maciuś I-y“.
- „Król Maciuś na wyspie bezludnej“.

#### Biblioteczka matki.

- Cicimorska: „Moja ochronka“.
- Dewey: „Szkoła i dziecko“.
- Hamaïde: „Metoda Decroly“.
- Henderson: „Nowe wychowanie“.
- Ostrowski: „Żywa szkoła“.
- Rabska: „O dzieciach nie dla dzieci“.
- Weryho: „Jak zająć dzieci w wieku przedszkolnym“.
- Zarzecki: „Szkoła pracy — pojęcie i główne zadania“.
- Ziemnowic: „Problemy wychowania“.
- Claparède: „Psychologia dziecka“.
- Szuman: „Sztuka dziecka — psychologia twórczości  
rysunkowej“.
- „Domowy warsztat zabawek“.
- „Własnej roboty najmiłsze zabawki“.
- „Jasielka i kukielki“.

} Wydawn.  
(„Życie  
Praktyczne“).



- „Kuchnia dziecięca“. (Wyd. „Życie Praktyczne“).
- Germanówna Fritz: „Gry i zabawy w przedszkolu“.
- Bayer i W. „Gimnastyka dla małych dzieci“.
- Gnus: „Piosenki dla dzieci“.
- Marciszewska: „Gry ruchowe dla małych dzieci“.
- Boguszewska: „Życie i dzieci“.
- Boguszewska i Rosenblumówna: „Co się należy  
wszystkim dzieciom“.
- Dąbrowska: „Matka, przewodniczka duchowa dziec-  
ka“.
- Dąbrowski P.: „Nauka o dziecku“.
- James W.: „Pogadanki psychologiczne“.
- Lazarusówna F.: „Złoty pokoić“.
- Lombroso P.: „Życie dzieci“.
- Sully J.: „Dusza dziecka“.
- Kopczyński St.: „Nerwowość u dzieci“.
- „Jak ustrzec dzieci i młodzież od nerwowości“.
- Szenajch: „List do mamusi w sprawie szkarlatyny“.
- „List do mamusi w sprawie odry“.
- Jaroszyńscy T. i J.: „Błędy w wychowaniu dzieci“.
- Korczak J.: „Jak kochać dzieci“.
- „Dziecko w rodzinie“.
- Wetekanyr W.: „Samodzielność i radość twórcza  
w nauce i wychowaniu“.
- Żukiewiczowa Z.: „Wychowanie przedszkolne“. Wska-  
zówki metodyczne.





## Poradnik higjeniczno-pielęgniarski.

### Najczęstsze braki i błędy w opiece matki nad zdrowiem dziecka.

Zbyt mało, niestety, rozpowszechniona jest zasada, że lepiej zapobiegać chorobom, niż je leczyć; dlatego tak wiele matek nie zdaje sobie sprawy z ważności stałej kontroli lekarskiej nad zdrowiem dziecka, i nie korzysta z niej. Uważając, że do lekarza należy się zwracać tylko w czasie choroby, a, nie posiadając same dostatecznych wiadomości z higieny i fizjologii, nie dostrzegają czasem ważnych odchyłeń od normy w rozwoju dziecka, które mogą stać się powodem ciężkiej choroby lub kalectwa. Zaniedbania takie zda-



rzają się równie często nie dlatego, że matka nie zwróciła uwagi na cierpienie dziecka, ale, że zdecydowała się zasięgnąć rady lekarza dopiero wtedy, gdy rady kilkunastu doświadczonych przyjaciółek nie pomogły, lub nawet zaszkodziły.

Drugim ważnym brakiem jest nieumiejętność wykonywania najprostszych zabiegów pielęgniarских i ratowniczych. Tak na pozór zwykły zabieg, jak kompres, bywa często wadliwie zrobiony, a tak ułatwiającego lekarzowi orjentowanie się w przebiegu choroby wykresu temperatury prawie nie spotyka się w domach prywatnych, gdyż matki nie umieją go sporządzić. Za to lekarz, wezwany do dziecka w razie nagłego wypadku, stwierdza nieraz, że przed jego przybyciem pacjenta ratowano sposobami, urągającymi wszelkim przepisom higjeny i zdrowego rozsądku.

Ten stan rzeczy musi nareszcie ulec zmianie.

Nikt nie jest tak narażony na wypadki, jak żywe i ruchliwe dziecko. To też każda matka powinna posiadać tyle wiadomości z dziedziny fizjologii, higjeny i ratownictwa, aby w razie wypadku nie traciła głowy i nie stawała bezradna, lub, co gorzej, przez nieświadomość nie zaszkodziła dziecku.

Powinna natomiast poprzestać na roli higienistki i pielęgniarki, nigdy zaś nie starać się leczyć, o ile nie ma po temu rzeczywistych kwalifikacyj. Nie ma prawa również stosować dla dziecka na własną odpowiedzialność reklamowanych lekarstw, ani pozwalać, żeby ktoś niefachowy je leczył.

Ogólne wskazówki postępowania w nagłych wypadkach:

1. Zachować jak największy spokój i równowagę.

2. Ocenieć szybko, jaki sposób odwołania się do pomocy lekarskiej jest możliwy i jaki będzie najszybszy — przewiezienie chorego, czy sprowadzenie lekarza. Jeżeli pierwsze, to wydać natychmiast zarządzenia o zapewnienie transportu (sprowadzić auto, przygotować wóz, za telefonować po pogotowie), jeżeli drugie, to zatelefonować lub wysłać po lekarza, załączając krótkie pisemne sprawozdanie o wypadku, które pozwoli lekarzowi zaopatrzyć się w potrzebne środki i narzędzia.
3. Usunąć z otoczenia chorego wszystkie osoby, wnoszące zamieszanie.
4. Uważać, aby chory przez niewłaściwe zachowanie się nie zaszkodził sam sobie, lub nie zaszkodzili mu niepowołani ratownicy.
6. Mieć zawsze obok telefonu lub na drzwiach apteczki domowej, czy w jakimś stałym, określonym miejscu kartkę z adresami: lekarza rejonowego Kasy Chorych (dla należących do Kasy Chorych), okręgowego lekarza sanitarnego, pogotowia ratunkowego, doktora, leczącego stale domowników i doktora, mieszkającego najbliżej.

(Kartka ta może zawierać adresy i wszelkie dane, jakie mogą być pożyteczne ze względu na warunki lokalne, schematu jej ustalić nie można, chodzi o to, aby każda matka pomyślała na zapas i nie traciła czasu w chwili nieszczęścia na szukanie telefonów i adresów, bieganie napróżno, lub wysyłanie służącej na chybił trafił).



## Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach.

**K o l k i.** Zdarzają się u małych dzieci wskutek niewłaściwego pokarmu, zbyt częstego karmienia, zaziębnienia w czasie kąpieli. Ciepły okład na brzusek, ostrożne rozcieranie brzuszka ciepłą ręką. Kierunek rozcierania: zacząć pod żebrami z prawej strony, przesuując rękę ponad pępkiem na lewo, później w dół, ruchem kolistym. Zastosować lewatywę w ilości 2 łyżek stołowych letniej wody z dodatkiem mydła, gliceryny lub soli kuchennej (1/2 łyżeczki na szklanke wody przegotowanej). Zabiegu tego nie należy nadużywać. Pamiętać trzeba, że leczy on objawy, a nie usuwa przyczyny; może poza tem źle wpłynąć na normalne funkcjonowanie kiszek. W razie powtarzających się kolek, zasięgnąć porady lekarza, który określi, jak usunąć przyczynę niedomagania.

**K o n w u l s j e** (drgawki). Ciepła kąpiel z dodaniem gorczycy w ilości łyżeczki proszku na garniec wody. Podczas kąpieli chłodny okład na głowę. Owinąć dziecko w ogrzane prześcieradło i ułożyć spokojnie w łóżeczku. Zastosować lewatywę, jak przy kolikach. Gdy tylko może przelykać, dać łyżeczkę olejku rycynowego. Jeśli nie można zrobić kąpieli, zastąpić ją ciepłymi okładami z wody z gorczycą, zmienianymi co kilka minut. Okłady stosuje się na całe ciało, t. j. owija się dziecko zmoczonym płótnem. Aby nie spowodować podrażnienia skóry na dłużej, po skończonym ataku zmyć ciało gąbką i czystą wodą. Le-

karza wezwać bezwzględnie, gdyż on tylko określić może przyczynę drgawek i zastosować odpowiednie leczenie. Nie lekceważyć i nie traktować ich, jako objaw przejściowy, który zniknie sam przez się.

**K r u p.** Ataki kaszlu i duszenia się dziecka mogą być objawem krupu czyli dyfterytu krtani. Jak najszybsze wezwanie lekarza jest niezbędne, gdyż zastrzyk surowicy — najlepsze lekarstwo w tym wypadku — musi być dokonany w początkach choroby. Do przybycia lekarza stosować te same środki, co przy drgawkach, i gorące okłady na gardło.

#### **K r w o t o k i.**

**K r w o t o k z n o s a.** Najczęściej wskutek uderzenia lub rozdrapania. Posadzić dziecko z wygodnym oparciem pod plecy, stosować zimne okłady na kark, nos i ewent. serce. Można unieść ręce, także, gdyby okłady nie wystarczały, wprowadzić do nosa tamponik z gazy, nie głębiej niż 2 cm. i tak, aby koniec wystawał.

Nie należy: kłaść dziecka, wycierać nosa, kazać mu się pochylać nad miednicą i używać do tamowania t. zw. waty żelazistej. W razie częściej powtarzających się krwotoków, zwrócić się do lekarza, gdyż powodem ich może być polip.

**K r w o t o k z o k a l u b u c h a.** O ile nie jest spowodowany skaleczeniem muszli usznej lub powieki (czego zresztą też nie należy lekceważyć), jeżeli jest następstwem silnego uderzenia, upadku z wysokości i dziecko jest nieprzytomne — objaw bardzo niebezpieczny.

Natychmiast wezwać lekarza. Dziecku zapewnić spokój i jak najmniej je poruszać. Jeżeli trzeba je



transportować, to bardzo ostrożnie. Nie wlewać płynów do ucha, najwyżej zatkać lekko czystą gazą.

**Krwotok z ust.** U dzieci może pochodzić z dziąseł, języka lub warg skaleczonych wskutek uderzenia. Płókać usta bardzo zimną wodą czystą lub z nadmanganianem potasu (roztwór lekko różowy), przestudzonym roztworem kwasu bornego, jeżeli jest czysty lód sztuczny, (trzymać lód w ustach). Jeśli wskutek uderzenia złamana jest szczęka, natychmiast zwrócić się do lekarza. Po ustaniu krwotoku można szczękę unieruchomić przez ostrożne podwiązanie chusteczką, zmniejszy to wpływ wstrząsów przy transporcie chorego. Rany w ustach zawsze silnie krwawią, nawet jeśli są bardzo małe, dlatego nie należy się od razu przerażać.

**Oparzenie.** Oparzenia rozróżniamy trzech stopni: 1) skóra zaczerwieniona, 2) pęcherze, 3) spalenie skóry. Nawet oparzenie pierwszego stopnia, jeśli rozciąga się na dużą przestrzeń skóry, może być śmiertelne. Dla dzieci oparzenie jest jeszcze niebezpieczniejsze, niż dla dorosłych; dlatego nawet słabego napozór oparzenia, jeśli zajmuje większą przestrzeń, nie można lekceważyć i należy udać się do lekarza. Przy mniejszych oparzeniach pierwszego i drugiego stopnia przykładać gazę, zmaczaną w mieszaninie oleju lnianego lub oliwy z wodą wapienną, wreszcie w samej oliwie. Okłady te zmieniać, aby skóra pod nimi nie zagrzewała się. Jako ogólną zasadę należy przyjąć, że chodzi o to, by powietrze nie miało dostępu do oparzonej skóry, i by jej nie drażnić ostremi środkami, jak solą lub mydłem. Dlatego przy dużych oparzeniach można w oczekiwaniu

doktora zanurzyć dziecko w wodzie o temperaturze ciała i utrzymywać tę temperaturę przez cały czas. W razie oparzenia kwasami, ługami lub wapnem, należy zneutralizować substancję żrącą: kwasy rozczynem sody, mydła lub amonjaku, ługi — rozcieńczonym octem, kwasem cytrynowym. Wapna nigdy nie należy zmywać czystą wodą, gdyż potęguje to jego działanie, ale najpierw wata, zmoczoną w oliwie, lub nawet suchą usunąć szybko i delikatnie cząsteczki wapna ze skóry, później dopiero zmyć rozcieńczonym octem lub kwasem.

Oparzenia trzeciego stopnia — pierwszy ratunek jak wyżej, konieczna pomoc lekarska.

**O t r u c i a.** Jeżeli nastąpiło otrucie trucizną żrącą — nie dawać, broń Boże, środków na wymioty, a tylko płyny neutralizujące, o ile wiemy, jaka trucizna, lub łagodzące.

O ile na ustach, języku, brodzie niema plam wyżartych (przy kwasach), o ile skóra zwilżona śliną, wyciekającą z ust nie jest charakterystycznie śliska (przy ługach), a występują tylko bóle w przelyku lub żołądku, utrata przytomności i duszność, — starać się wywołać wymioty przez drażnienie gardzieli palcem lub piórkiem, lub podając środki wymiotne.

O ile dokładnie znamy truciznę:

**K w a s s o l n y l u b s i a r c z a n y:** dajemy do picia magnezję w wodzie lub w mleku, wodę z sodą, wodę wapienną.

**Ł u g i:** Wodę z octem, lub kwasem winnym, czy cytrynowym.



**S u b l i m a t:** dużą ilość mieszaniny mleka z białkami od jaj.

**F o s f o r:** różowy roztwór nadmanganianu potasu. Jako środek wymiotny 2% roztwór siarczanu miedzi (t. zw. siny kamień). Pod żadnym pozorem nie dawać tłuszczów.

**W i l c z a j a g o d a:** dużo letniej wody do picia i 2 łyżki olejku rycynowego, ciepłą kąpiel i zimny okład na głowę. Co 15 — 20 minut czarną kawę.

**N i e ś w i e ż e r y b y l u b m i ę s o:** przede wszystkim środki wymiotne, ogrzewanie gorącymi butelkami, lub wygrzanemi kocami całego ciała. Olejek rycynowy lub rumberbarum.

**U w a g i o g ó l n e o z a t r u c i a c h.** W każdym wypadku zatrucia niezwłocznie zwrócić się do lekarza. Posyłając po lekarza, napisać nazwę trucizny, lub treściwie opisać objawy. Resztki jedzenia podejrzanego, naczynia, wymiociny zostawić dla pokazania lekarzowi.

**R a n y.** Częściej będziemy mieli do czynienia z drobnymi skaleczeniami, niż z poważnemi ranami; trzeba umieć jednak i w trudniejszych wypadkach dać sobie radę.

**D r o b n e u s z k o d z e n i a s k ó r y, z d a r c i e n a s k ó r k a, z a d r a p a n i e.** Nie myć nieprzegotowaną wodą. Jeśli skóra naokoło brudna, umyć eterem, benzyną, spirytusem lub wreszcie przegotowaną wodą z mydłem lub roztworem kwasu bornego, zachowując kierunek mycia od rany na zewnątrz i samej rany nie myjąc. Samo skaleczenie zajodynować i zalać kolloidium, lub, jeśli

go niema, poprostu nie tamować krwi, która, krzepnąc, utworzy strupek, działający tak samo jak kolloidum. Takiej krwi przyschniętej na rance nie zmywać; odpadnie sama po zagojeniu się skóry. Tamowanie krwi jest jednak, zarówno jak szybka pomoc lekarska, konieczne, przy najdrobniejszym skaleczeniu, gdy zachodzi wypadek hemofilji czyli krwawiaczki, t. j., kiedy krew danej osoby nie posiada własności krzepnięcia. Spotyka się ją tylko u chłopców.

Przy większych i głębszych zranieniach rany nigdy nie myć, nie badać jej głębokości i niczem nie smarować. Przykryć ranę kawałkiem sterylizowanej gazy i umyć okolice miejsca zranionego, jak zawsze, zaczynając przy ranie i posuwając się coraz dalej. Na samą ranę w razie zanieczyszczenia nalać kilkakrotnie wody utlenionej, zbierając za każdym razem tworzącą się pianę zwitkami wyjałowionej gazy.

Krwotok z rany tamować albo uciskiem wprost na ranę, wykonanym przy pomocy kłębu sterylizowanej, suchej gazy, umocowanym bandażem, albo silnie zaciśniętą opaską, umieszczoną poniżej rany przy krwotoku żylnym, powyżej przy tętnicznym. Rodzaj krwotoku rozpoznajemy po kolorze krwi — w żyłach płynie krew ciemna, w tętnicach jasno-czerwona, tryskająca z rany z przerwami, wskutek rytmicznych skurczów tętnic (pulsowania). Te wybitne cechy zabarwienia spotkamy wtedy, jeśli przy danej ranie zostanie uszkodzone jakieś większe naczynie krwionośne, najczęściej płynie krew zmieszana z żył i tętnic. Wtedy, jeśli ucisk na ranę nie wystarcza, zakładamy opaskę powyżej rany (między raną a sercem) t. j. tamujemy krwotok tętniczny.



Opaskę najlepiej założyć luźną, później wsunąć pod nią ołówek lub drewnienko i zakręcić niem, normując ucisk, dopóki krwotok nie ustanie. W razie zupełnego zatamowania po upływie pewnego czasu, np. 1/2 godziny, opaskę ostrożnie rozluźnić, aby przy ewentualnem dłuższem czekaniu na doktora nie doprowadzić do gangreny (zgorzeli). Opaska taka może pozostawać na kończynie najwyżej 2 godziny. W razie wybitnego zsinienia i obrzęku starać się zdjąć ją wcześniej.

Krwotok z ran, przy których nie można zakładać opaski np. na twarzy, szyi, piersiach i t. p., możliwy jest ucisk tylko wprost na ranę przy pomocy gazy, przytrzymanej bandażem, lub nawet ręką. Gdyby rana przestała krwawić, oczyszczamy jej okolice, jak opisano wyżej; na ranę nakładamy suchą gazę sterylizowaną, wydobytą wprost z opakowania wyjąłowaną pincetką, na gazę kładziemy jeszcze większą od niej warstwę waty, mającą chronić od urazów zewnętrznych i dokładnie przymocowujemy bandażem. Dalszy ratunek należy już do lekarza.

Przy silniejszym krwotoku, zwłaszcza tętnicznym, konieczna jest zawsze jak najszybsza pomoc lekarska; dlatego nie należy wyczekiwać, czy krew przestanie płynąć, ale, założywszy opaskę i zastosowawszy ucisk na ranę, niezwłocznie przewieźć pacjenta do lekarza, ew. wezwać go.

**S t ł u c z e n i e.** O ile stłuczenie jest niewielkie, guz lub siniak, ulgę przynosi zimny okład, lub posmarowanie tłuszczem, np. lanoliną. Stłuczenie silniejsze, wywołujące ból przy poruszaniu, wymaga unieruchomienia stłuczonej kończyny przez uszty-

wniający opatrunek, jak przy zwichnięciu i złamaniu, albo przez ułożenie w łóżku. Stosować okłady zimne, zmieniane co 10 — 15 minut, z wody gulardowej, wody Burowa, lub wreszcie czystej wody z lodem. Jeżeli po kilkunastu godzinach opuchnięcie nie przechodzi i pojawi się gorączka, wezwać lekarza.

**U k ą s z e n i e ż m i i.** Przewiązać mocno kończynę powyżej miejsca ukąszenia (między raną, a sercem), starać się, aby większa ilość krwi wypłynęła z rany wraz z jadem; w tym celu można nawet ranę powiększyć, rozcinając skórę brzytwą, umytą spirytusem i opaloną nad płomieniem spirytusu. Krew z ranki wysysać bańką, lub podtrzymać krwawienie, polewając przegotowaną, ciepłą wodą. Następnie ranę wypalić kryształkiem nadmanganianu potasu, lub amonjakiem, a do wewnątrz dawać alkohol w dużych dawkach. Opaskę, tamującą obieg krwi, zatrzymać do przybycia lekarza, nigdy jednak dłużej niż 1 — do 2-ch godzin, uważając, czy podwiązana kończyna nie sinieje i nie puchnie. W takim razie zdjąć odrazu. Ratupek natychmiastowy prawie zawsze usuwa niebezpieczeństwo.

**U k ą s z e n i e p s a w ś c i e k ł e g o.** Traktować taksamo, jak ukąszenie żmii. Ratująca osoba przy tem musi mieć ręce nieskaleczone, aby sama się nie zaraziła. Brak niepokojących objawów na razie nie daje rękojmi, że zarażenie nie nastąpiło, gdyż choroba rozwija się po kilku tygodniach. Po zastosowaniu ratunku doraźnego koniecznie trzeba przewieźć chorego do szpitala lub zakładu w celu dokonania szczepienia. Ostatnio pojawiła się szczepionka przeciw wścieklicznie w aptekach. Szczepienie to jest



jedynym ratunkiem; dlatego, choćby nie było pewności, czy zwierzę jest wściekle, lepiej pokąsanego zawieźć do zakładu dla zbadania, niż zaniedbać tego środka ostrożności.

**U k ł u c i e o w a d ó w.** Jeżeli żądło zostało w skórze, wyjąć je i nakłucie zmyć rozcieńczonym amonjakiem, spirytusem, roztworem sody lub ługu. Zimne okłady dla zmniejszenia opuchnięcia i uśmierzania bólu. Gorsze nieraz, niż ukłucie pszczoły, czy osy, może być ukłucie muchy, która może przenieść zarazki, powodujące ropienie lub zakażenie krwi. W razie takiego podejrzanego ukłucia, tylko natychmiastowa pomoc lekarska może usunąć niebezpieczeństwo, niejednokrotnie już drogą operacji. Tymczasowy ratunek, jak wyżej.

**U t o n i ę c i e.** Jest to wyjątkowy wypadek, gdy śmierć pozorna trwa dość długo i udaje się przy umiejętnym i energicznym ratunku przywrócić do życia topielca, który nawet godzinę był pod wodą. Trzeba przedewszystkiem usunąć szlam i zanieczyszczenia z nosa i gardła, zdjąć ubranie i wylać wodę z płuc, a następnie rozpocząć stosowanie sztucznego oddychania. Wylewa się wodę, klękając na jednym kolanie przez drugie, przewieszając pacjenta twarzą ku ziemi. Do sztucznego oddychania kładzie go się na ziemi na wznak, podkładając niewielką poduszkę lub zwinięte ubranie pod łopatki. Aby w tej pozycji język nie zatykał gardzieli i nie uniemożliwiał oddychania, trzeba choremu rozewrzeć szczęki trzonkiem od łyżki, język owinać chusteczką i wyciągnąć na bok, włożwszy między zęby jakiś klin, aby uniknąć przygryzienia języka. Stosuje się sztuczne oddychanie, o ile

można, zmieniając sposoby jego, a od czasu do czasu drażniąc piórkiem podniebienie. Jednocześnie rozciera się i ogrzewa suchem ciepłem ciało pacjenta, aby przywrócić obieg krwi i pobudzić działalność serca. Gdy chory jest przytomny, podawać płyny podniecające.

**Zakrztuszenie się (udławienie).** Sprobować palcem usunąć obce ciało z gardła; jeśli to niemożliwe, uderzyć energicznie w plecy, między łopatki, co wywołuje skurcz mięśni oddechowych. Do tego zabiegu dziecko najlepiej położyć sobie na kolanie twarzą do ziemi, tak aby oparte było piersią na naszym kolanie. Można je też unieść za nóżki, z głową spuszczoną w dół i w tej pozycji uderzyć po plecach. Pomaga też drażnienie podniebienia piórkiem, jak do wywołania wymiotów. Do lekarza zwrócić się jak najszybciej, gdyż śmierć wskutek udławienia następuje dość prędko.

**Zaproszenie oka.** Obce ciało z oka usuwa się albo rogiem czystej chusteczki (byle nie waty), odwinąwszy poprzednio powiekę, albo płucząc oko. Najlepiej to uczynić, napełniając po brzegi wodą kieliszek, którego obwód pozwala na przysunięcie go do samego oka dziecka. Polecamy dziecku zanurzyć oko w kieliszku, otworzyć je i przesuwać gałkę oczną we wszystkie strony. Można też, przycisnąwszy kieliszek do twarzy dziecka, przewrócić go dnem do góry. Jeśli kwas przysnął w oko — przemywać je roztworem sody, jeśli ług — roztworem kwasu cytrynowego lub octu. Wapna nie zmywać wodą, tylko o ile można usunąć na sucho, lub splukiwać, zapuszczając do oka oliwę.



Jeśli do oka dostaną się opiłki żelazne, jeśli oko jest tak podrażnione, że nie można go otworzyć, jeśli gałka oczna jest skaleczona — zapuścić do oka oliwy lub nałożyć pod powieki wazeliny i natychmiast udać się do lekarza.

**Z a c z a d z e n i e.** Zaczadzonego wynieść na świeże powietrze, rozluźnić lub zdjąć ubranie, stosować sztuczne oddychanie, ogrzewając i rozcierając przytem całe ciało. Na głowę zimny kompres i do wewnątrz płyny podniecające (czarną kawę), jeśli chory przytomny.

**Z m a r z n i ę c i e** (odmrożenie). Zmarzniętych i odmrożonych naciera się śniegiem na dworze, dopóki nie przywrócimy obiegu krwi. Wtedy dopiero można zmarzniętego wnieść lub wprowadzić do mieszkania, narazie do zimnej sieni, później do pokoju. Nie zbliżać zmarzniętego do pieca.

**Z w i c h n i ę c i a.** Natychmiast zwrócić się do lekarza, nie próbując samej, ani pozwalając innym nastawiać zwichniętej kończyny. Chorego jak najmniej poruszać, jeżeli koniecznie trzeba to uczynić, przenosić we dwie lub trzy osoby na noszach, ewent. tak, aby jedna podtrzymywała tylko zwichniętą kończynę. Okłady w celu zmniejszenia opuchlizny. Przy konieczności dalszego transportu, unieruchomić kończynę.

**Z ł a m a n i a.** Bywają proste, gdy skóra nie jest przebita odłamkami kostnymi, i powikłane, gdy kość wyszła nazewnątrz.

W obu wypadkach, jeśli możliwa jest natychmiastowa pomoc lekarska t. j. że przybycia lekarza można się spodziewać za kilkanaście minut, czy nawet

za godzinę, najlepiej nie męczyć dziecka zabiegami, które, wykonane niezbyt wprawnie, przyczyniają wiele bólu. Wystarczy wtedy przenieść dziecko ostrożnie do łóżka, uważając przy przenoszeniu, aby jedna z osób niosących podtrzymywała tylko złamaną kończynę. Ułożyć dziecko jak najwygodniej, pilnować, aby się nie poruszało, a złamaną rękę lub nogę podtrzymać specjalnie poduszkami, w pozycji dla chorego wygodnej.

Przy złamaniu powikłanem zajadynować miejsce zranione, przykryć dużym kawałkiem suchej, sterylizowanej gazy i watą.

Jeżeli zachodzi potrzeba przewiezienia chorego lub przeniesienia go na dalszą odległość, czy wreszcie dłuższego czekania na pomoc lekarską, trzeba założyć opatrunek unieruchamiający (łupki). Polega on na umocowaniu złamanej kończyny między dwoma sztywnymi przedmiotami, aby zabezpieczyć miejsce złamane od poruszeń i wstrząśnień. Można do tego celu użyć deszczulek, gontów, linii, grubej tektury, grubych partyków, parasoli, jednym słowem tego, co się znajdzie pod ręką.

Pod łupki kładziemy grubą warstwę waty lub innego miękkiego materiału, poczem wiążujemy cały opatrunek mocno bandażem, lub chustkami. Opatrunek trzeba robić we dwie osoby, z których jedna tylko podtrzymuje w odpowiedniej pozycji złamaną kończynę. Nie próbować wyciągania i nastawiania złamanych kości, gdyż i tak lekarz musi to jeszcze raz uczynić, sprawialibyśmy tylko niepotrzebny ból pacjentowi; jest to więc niepotrzebne, a przy złamaniu powikłanem wręcz szkodliwe, gdyż końce kości, które prze-



biły skórę, mogą być zanieczyszczone, i, cofając je, wprowadzilibyśmy te zanieczyszczenia do środka.

Postępowanie w wypadkach złamania kości, których nie można unieruchomić łupkami:

1) złamanie obojczyka, wypadek dość częsty. Zdjąć ubranie (jak zawsze przy rozbieraniu chorego najpierw zdejmuje się ubranie z kończyny zdrowej — wkłada się w odwrotnym porządku), pod pachę włożyć kłęb waty wielkości pięści, odciągnąć ramię w tył i bandażować szerokim, kilkunastocentymetrowym bandażem, przycisnąć całą, zgiętą w łokciu rękę do tułowia. Bandażujemy w sposób następujący: stajemy po stronie złamanego obojczyka i, bandażując od siebie, zachowujemy stały kierunek, według formuлки: zdrowa pacha, chore ramię, łokieć. W braku bandaża, który zresztą zawsze możemy sami sporządzić, poświęciwszy dwa stare ręczniki, możemy ramię umocować dwiema chustkami, lub serwetami, złożonemi w trójkąt. Z jednej robimy zwykły temblak, drugą przywiązujemy ramię wraz z temblakiem do tułowia.

Przy złamaniu obu obojczyków, oba ramiona ściągnięte w tył chustką, lub bandażem przymocujemy następnie do tułowia.

2) Złamanie kręgosłupa. Może nastąpić przy upadku ze znacznej wysokości. Lekarza wezwać natychmiast, a chorego, o ile można, nie ruszać z miejsca, w którym upadł, podsunąwszy tylko małą poduszczkę lub miękki walek pod kark i głowę. Jeżeli koniecznie przenieść trzeba, to nie na rękach i możliwie nie na miękkich noszach, a najlepiej na desce, wysłanej tylko miękkim kocem.

Układanie na desce musi też obyć się możliwie

bez wstrząsów, najlepiej zrobić to w ten sposób: podsunąć pod ciało chorego prześcieradło, co da się zrobić bez unoszenia go i razem z prześcieradłem położyć na ustawionej tuż obok desce, do której przymocować go mocnym bandażem, lub ręcznikami, aby nie zsuwał się przy niesieniu.

3) Złamanie szczęki. Unieruchomić bandażem lub dwiema chustkami, z których jedna przechodzi pod szczęką i wiąże się na wierzchu głowy, druga pokrywa brodę od przodu i wiąże się na karku.

4) Złamanie żebra. Owinąć tułów ręcznikiem, który trzeba przytrzymać tasiemkami, przechodzącymi przez ramiona, jak ramiączka u koszuli. Rękę od strony uszkodzonej podwiązać temblakiem.

**P o r a ż e n i e p i o r u n e m.** Ratować, jak utopienie, t. j. stosować rozcieranie, sztuczne oddychanie i środki podniecające, nigdy zaś nie pozwalać na zakopywanie chorego do ziemi, jak to się praktykuje na wsi.

### **Technika najważniejszych zabiegów ratowniczych.**

**M y c i e r ą k p r z e d o p a t r u n k i e m.** Myć ręce przez 5 minut wodą z mydłem i szczotką w przegotowanej wodzie bieżącej, t. zn., że ktoś polewa myjącemu ręce wodą z imbryka, w którym się gotowała. Później przez 5 minut trzymać ręce w roztworze sublimatu lub zmywać je tyleż czasu spirytem 70 — 80%, nalany obficie na wyjałowioną gazę lub watę. Rąk się po umyciu już nie wyciera, tylko odrazu przystępuje do opatrunku.



**Opatrunek aseptyczny.** Opatrunek aseptyczny znaczy: pozbawiony i zabezpieczony od bakterji. Opatrunek taki musi być dokładnie wykonany i kolejność czynności przy nim dobrze obmyślona, abyśmy przez nieumiejętne zachowanie się nie zanieczyścili wyjałowionych środków opatrunkowych i rąk. Przedewszystkiem trzeba przygotować wszystko, co potrzebne będzie do opatrunku: pakiecik wyjałowionej gazy nierozpieczętowany, watę, bandaż odpowiedniej szerokości i długości, wodę utlenioną, eter, benzynę lub spirytus, jodynę, sterylizator, ewentualnie czysty rondelik, w tym wygotowane nożyczki i pincetkę (gotuje się 20 minut od zagotowania). Ułożyć to wszystko na stoliku, w miejscu możliwie zabezpieczonym od kurzu i much, na czystej serwetce lub arkuszu papieru, przepasowanych dobrze gorącym żelazkiem. Później, lub jednocześnie gdy druga osoba to szykuje, myjemy ręce wyżej wskazanym sposobem. Jeśli okolice rany bardzo brudne, jeśli trzeba wystrzyć lub wygolić włosy naokoło, wszystkie te zabiegi wstępne robimy przed ostatecznym wymyciem rąk, pokrywamy samą ranę kilku warstwami sterylizowanej gazy, albo robi to osoba, pomagająca przy opatrunku, która jednak ręce także dokładnie wymyła. Po umyciu okolic rany i ewentualnem zajodynowaniu brzegów (czynimy to wtedy, gdy nie możemy dokładnie umyć, lub nie jesteśmy tego pewni, t. zn. przy opatrunku, robionym przez osobę niefachową, zawsze lepiej to uczynić), jeżeli sama rana jest zanieczyszczona, nalewamy na nią trochę wody utlenionej i zwitkami gazy (nie waty, aby nie zostawiać w ranie włókienek), zbieramy two-

rzącą się pianę. Nie można tego czynić, dopóki okolice rany nie są oczyszczone.

Po ukończeniu mycia przykryć ranę gazą sterylizowaną, wydobytą czystymi palcami lub wyjąłowioną pincetką z pakiecika, który rozpakowuje ktoś inny, ewent. rozpakowujemy go sami przy pomocy pincetki, a później wyjmujemy czystymi palcami i przykładamy suchą na ranę. Najlepiej mieć małe pakieciki gazy, które zużytkowujemy w całości do każdego opatrunku, gdyż gaza rozwinięta i przechowana w ten sposób już nie będzie mogła być użyta jako wyjąłowiowana. Jeżeli nawet gazy jest za dużo, lepiej nie oszczędzajmy 30 groszy i kupmy do następnego opatrunku nową, zaoszczędzimy w ten sposób na zdrowiu.

Na gazę kładziemy warstwę waty, mającą chronić od urazów zewnętrznych i przytrzymujemy opatrunek bandażem.

**B a n d a ż o w a n i e.** Bandaża nie należy oszczędzać i starać się, aby go jak najmniej wyszło, jeżeli nie mamy wprawy w bandażowaniu, zawsze użyjmy go lepiej więcej, byle mocniej się trzymał.

Trudno jest w opisie dać szczegółowe sposoby bandażowania, zresztą nie jest to rzecz tak bardzo trudna, jeżeli wykonamy ją z zastanowieniem. Podstawową zasadą bandażowania jest, żeby zaczynać umocowywanie bandaża poniżej rany, a nie między raną a sercem. Umocować bandaż trzeba w miejscu, z którego nie mógłby się zsunąć. Jeśli np. rana jest na łydce, to pierwsze tury bandaża owijamy nie tuż pod nią, ale w kostce. Staramy się zawsze prowadzić bandaż tak, aby po pokryciu opatrunku owinąć go w drugim miejscu zaczepienia, a więc, jeśli dalej po-



sługujemy się przykładem rany łydki, bandaż kierujemy od kostki ku górze i owijamy pod kolanem, następnie znowu kierujemy w dół, owijamy o kostkę i tak dalej, pokrywając bandażem coraz szerzej opatrunek. Nigdy nie bandażujemy spiralnie wokół nogi, jak owijacze, gdyż zsunie się z pewnością. Aby bandaż układał się dobrze w żądanym kierunku, możemy go w punktach zaczepienia przekreślać.

Przy bandażowaniu należy stawać od strony zranionej i bandażować od siebie, w kierunku ciała chorego, przyczem bandaż trzyma się tak, aby cała zwinięta jego część znajdowała się na wierzchu rozwijanej taśmy.

Przy zdejmowaniu nie należy zwijać bandaża zdejmując, gdyż można w ten sposób szarpnąć opatrunek, ale cały zdejmowany bandaż fałdować w rękę, aby się nie płałał.

Na brodzie, lub nosie umocowuje się opatrunek kawałkiem bandaża tej długości, aby go można było wygodnie związać na głowie. Bandaż taki nadcinamy z obu stron, zostawiając pośrodku nierozcięty kawałek na przestrzeni 10 — 15 cm. Tą częścią przykrywamy opatrunek, poczem rozcięte końce krzyżujemy i dolny wiążemy na czubku głowy, górny zaś na karku.

Bardzo pożyteczna jest umiejętność bandażowania chustką trójkątną, gdyż taka zawsze znajdzie się w braku bandaża. Możemy wykorzystać w tym celu serwetę, chustkę na głowę, czystą, cienką ścierkę i t. p. Do zabandażowania tułowia możemy użyć ręczników, do których umocowujemy rodzaj szelek, czy ramiączek z tasiemki, lub zabezpieczamy je od zsunięcia chustką trójkątną, której dwa końce przypinamy do ręcznika

na piersiach, trzeci na plecach, środek zaś jej opiera się na karku.

Wogóle, bandażowanie jest sztuką, w której zaradność, szybka orjentacja i logiczne myślenie oddają duże usługi i mogą, jeśli nie w zupełności, to w znacznym stopniu zastąpić rutynę.

**O k ł a d y.** Okłady rozróżniamy zimne, gorące i rozgrzewające, t. zw. popularnie kompresy. Okłady gorące mogą być suche i wilgotne. Jako gorące używane są flaszeczki specjalnego kształtu lub zwykłe, napełnione gorącą wodą i owinięte ręcznikiem, sól lub piasek, rozgrzane na patelni i wsypane w podwójny woreczek, lub wreszcie ogrzane flanele. Owijanie flaszek ręcznikiem jest konieczne ze względu na to, aby uniknąć sparzenia. Piasek i sól wsypuje się w dwa woreczki, włożone jeden w drugi, aby w razie przepalenia lub uszkodzenia jednego, cała zawartość nie rozsypała się odrazu. Nigdy nie należy zasypiać z gorącym okładem, gdyż nawet nie bardzo gorący na pozór może wywołać bolesne oparzenia, przy dłuższem oddziaływaniu na to samo miejsce skóry.

Okłady gorące wilgotne polegają na przykładaniu grubej warstwy płótna zmoczonego w wodzie tak gorącej, jak tylko chory może wytrzymać i wyciśniętego, aby woda nie ściekała. Okład taki trzeba zmieniać co kilka minut, gdy wystygnie. Aby jak najdłużej zachować temperaturę wody i okładów, należy: wodę trzymać nie w szerokiej miednicy, gdzie duża powierzchnia parowania powoduje szybkie stygnięcie, ale lepiej w garnku, który postawić na grubej warstwie papieru i owinać chustką wełnianą lub derką. Okład, położony na ciele chorego, przykrywać z wierzchu znacznie



większym kawałkiem materiału wełnianego (chustką, swetrem i t. p.).

Aby uniknąć oziębienia ciała chorego, mieć dwa ręczniki lub kawałki płótna, złożone w kilkoro i przykładać je na zmianę.

Okłady zimne: worek z lodem, posiekanym na kawałki wielkości orzecha i owinięty w ręcznik, płótno, maczane w zimnej wodzie i zmieniane co 10 — 15 minut, lub częściej, gdy się ogrzeje.

Kompres: kawałek złożonego w kilkoro płótna lub gazy, zmoczony w wodzie o pokojowej temperaturze, w wodzie Burowa, wodzie gulardowej, lub w jakimkolwiek, wskazanym przez lekarza rozczynie, kawałek ceratki, lub w ostateczności papieru pergaminowego większy od gazy i dokładnie ją przykrywający, wreszcie kawałek waty, lub flaneli, większy o 1 — 2 cm. z każdej strony niż ceratka, wszystko przymocowane bandażem lub chustką tak, aby powietrze nie dochodziło do warstwy wilgotnej. Jeżeli tego warunku nie osiągniemy, kompres nie spełni swej roli, gdyż w razie dostępu powietrza okład będzie szybko parował i obniżał temperaturę ciała, a nie rozgrzewał. Dlatego należy przestrzegać odpowiednich wielkości (każda warstwa następna większa od poprzedniej) i dokładnego przykrycia bandażem brzegów ostatniej warstwy, aby zabezpieczyć przed dostępem powietrza.

Sztuczne oddychanie. Chorego ułożyć na wznak, podłożywszy niewielką poduszkę, lub ubranie, zwinięte w wałek pod łopatki. Górna część ubrania, kurtka, koszula, musi być zdjęta. Sprawdzić, czy język nie zatyka gardzieli, co w stanie nieprzytomności często bywa, a co może zupełnie udaremnić

próby przywrócenia oddechu. W tym celu należy zęby podważyć trzonkiem od łyżki, zamkniętym płaskim scyzorykiem, lub czymś podobnym, byle nie nożem, gdyż bardzo łatwo skaleczyć. Włożywszy klin między zęby, oczyścić palcem jamę ustną, jeśli zapchana jest szlamem, lub piaskiem (przy utopieniu), język owinać chusteczką i wysunąwszy na bok przywiązać chustką, przymocowując ją do szyi lub poprostu obciążając w jakiś sposób. Można też uwolnić gardziel przez podniesienie szczęki dolnej, co uskutecznia się, podpierając palcami kant szczęki dolnej pod uchem i posuwając ją nieco ku przodowi i ku górze. Ruch przesunięcia się szczęki zrozumiemy, jeśli uchylimy usta i szczękę wysuniemy ku przodowi — do takiego położenia trzeba doprowadzić szczękę pacjenta. Najłatwiej to wykonać, klęcząc za jego głową.

Istnieje kilka sposobów sztucznego oddychania, z których podajemy dwa najłatwiejsze.

Sposób I: Ręce chorego, leżącego na wznak, układamy tak, aby ramiona miały kierunek prostopadły do tułowia, przedramiona zaś leżały równoległe do głowy, gdyż w tej pozycji uzyskujemy możliwie najgłębszy wdech. Klękamy okrocznie nad nogami pacjenta i, uciśkając rytmicznie dłońmi klatkę piersiową (w tempie oddechu), powodujemy wydech, przez odjęcie dłoni — wdech.

Zabieg ten wykonuje jedna osoba.

Sposób II: może być wykonany przez jedną lub dwie osoby.

Jeżeli jest tylko jedna — klęka ona za głową pacjenta i ujmuje mocno jego ręce tuż pod łokciem, następnie zaś wykonuje rytmicznie następujące ru-



chy: łokciami pacjenta uciska mocno jego klatkę piersiową (wydech), następnie, zataczając łokciami pacjenta łuk w bok i ku górze, opiera je na ziemi nieco powyżej jego głowy.

Nie należy się zrażać nigdy jeśli sztuczne oddychanie nie wywołuje od razu pożądanego skutku — czasem może upłynąć nawet 2 godziny, zanim skutek nastąpi. Dobrze jest zmieniać co pewien czas sposób sztucznego oddychania i od czasu do czasu próbować łechtać piórkiem podniebienie — wywołany w ten sposób skurcz mięśni może pobudzić oddychanie.

### **Jak się ustrzedz przed chorobami zakaźnymi?**

W stosunku do chorób zakaźnych, jak i do wszystkich innych, należy się trzymać tej samej zasady, że lepiej jest zapobiegać niż leczyć. Drogami, które bakterje chorobotwórcze dostają się do organizmu, są: drogi oddechowe, przewód pokarmowy, skóra w miejscach skaleczonych; dlatego na stan ich należy zwracać baczną uwagę. Wszelkie schorzenia błony śluzowej, nosa i gardła (przewlekłe katary i schorzenia migdałów), przewlekłe choroby żołądka i jelit, niedbałość w traktowaniu skaleczeń i uszkodzeń naskórka, sprzyjają wtargnięciu do organizmu choroby zakaźnej.

W wystrzeganiu się chorób zakaźnych obowiązują trzy zasady, o których musimy pamiętać:

I. Utrzymanie całego organizmu, a co za tem idzie i tych jego części, które są wrotami zakażenia, w zdrowiu i sprawności.

II. Zachowanie ostrożności, mających na celu zapobieżenie wprowadzeniu zarazków do organizmu.

III. Stosowanie szczepień ochronnych, uodparniających organizm przeciw pewnym chorobom.

Wszystkie te postulaty są bardzo ważne i pominięcie każdego z nich zwiększa niebezpieczeństwo zarażenia.

Aby wypełnić wskazania powyższe, należy:

- 1) Prowadzić higieniczny tryb życia i odżywiać się racjonalnie, spać przy otwartych oknach lub w dobrze przewietrzonym pokoju, oddychać nosem. Nie lekceważyć zaburzeń żołądkowych i katarów i nie dopuszczać, aby przechodziły w stan chroniczny. Nie dopuszczać do zakażenia ran.
- 2) Myć ręce wodą z mydłem przed każdym jedzeniem, płukać usta i gardło przynajmniej dwa razy dziennie wodą przegotowaną.
- 3) Nie przebywać w kurzu, i unikać go przy sprzątaniu mieszkania przez skrapianie podłogi wodą przed zamiataniem.
- 4) Nie pić wody surowej, tylko przegotowaną, jarzyny i owoce surowe spożywać tylko po dokładnem ich umyciu wodą przegotowaną, a w czasie epidemji jadać tylko gotowane.
- 5) Tępić pasorzyty (pluskwy, pchły i wszy), oraz myszy i szczury, gdyż wszystkie te stworzenia przenoszą zarazki.
- 6) Zabezpieczać jedzenie od kurzu i zepsucia, nie jadać produktów zanieczyszczonych.



- 7) Tępić muchy.
- 8) Nie odwiedzać chorych na choroby zakaźne.
- 9) Unikać pocałunków i podawania rąk.
- 10) Zwracać się do lekarza przy pierwszych objawach, ewent. przy podejrzeniu o chorobę.
- 12) Nie zwlekać z dokonaniem szczepień ochronnych, zwłaszcza w razie epidemji. Pamiętać, że w takich wypadkach nigdy nie może być za wcześnie, a często za późno.
- 11) Nie pić z nikim z tej samej szklanki i nie jeść niczyją łyżką, nie umywszy jej przedtem, gdyż nawet osoby zdrowe mogą być wydzielnymi zarazków jeszcze w długi czas po przebytej chorobie.

### Choroby zakaźne.

**C z e r w o n k a** (Dyżenterja). Od chwili zarażenia się do ukazania objawów choroby (okres wyłęgania) upływają 3 dni. Objawy: silne bóle brzucha i liczne stolce zmieszane ze śluzem, krwią i ropą. Stolce zawierają zarazki i dlatego muszą być starannie dezynfekowane. Chory nie powinien korzystać z tego samego klozetu, co reszta otoczenia, lecz powinien posiadać oddzielne naczynie do wypróżnień, należycie chronione od much, które są nosicielami zarazy. Źródłem zakażenia może być albo zetknięcie się z chorym i zaniechanie środków ostrożności, t. j. nieumycie rąk i twarzy przed jedzeniem, albo produkty spożywane bez gotowania, t. j. woda, mleko, owoce, jarzyny.

W czerwonce stosowane są szczepienia lecznicze i szczepienia zapobiegawcze.

**B ł o n i c a** (Dyfteryt). Okres wylegania 2 — 4 dni. Atakuje błonę śluzową gardła, krtani i tchawicy. Objawia się silnym bólem gardła i nalotami. Choroba ta, dawniej jedna z najgroźniejszych dla dzieci, dziś nie przedstawia się tak niebezpiecznie dzięki surowicy, która jednak wtedy jest skuteczna, o ile zostanie zastrzyknięta w samym początku choroby; dlatego konieczne jest jak najszybsze wezwanie lekarza. Choroba jest najbardziej zaraźliwa przez bezpośrednie zetknięcie się z chorym, który, kaszląc, rozpyła zarazki. Zarazki te mogą pozostawać w organizmie dłuższy czas po wyzdrowieniu, mogą je również wydzielać ludzie, którzy sami nie chorowali, lecz mieli styczność z chorym. Najlepszym środkiem zapobiegawczym będzie płukanie gardła wodą utlenioną po każdym powrocie dziecka ze szkoły. W starszym wieku błonicę przechodzi się bardzo rzadko.

**D u r p l a m i s t y**. Okres wylegania 10 — 14 dni. Jest chorobą bardzo ciężką, często połączoną z różnymi komplikacjami. Leczenia surowiczego niema. Łatwo się za to od duru ustrzec, gdyż zarazki jego przenoszą się tylko przez wesz odzieżową. Choroba zaczyna się lekkimi dreszczami i bólami głowy, a czasem i mięśni, później, po kilku dniach zjawia się gorączka, katar oskrzeli, który może przejść w zapalenie płuc, a wreszcie charakterystyczna wysypka.

**D u r p o w r o t n y**. Zarazek również przenosi się przez pasorzyty; więc, chcąc go uniknąć, należy stosować te same środki ostrożności, co przy durze plamistym. Choroba objawia się nagle: zjawiają się:



odrazu wysoka gorączka, silne dreszcze i bóle głowy.

**D u r b r z u s z n y.** Okres wylegania 2 — 3 tygodnie. Źródła zakażenia i zapobieganie takie same, jak w czerwonce. Choroba objawia się ogólnem, lekkiem niedomaganiem, trwającym niekiedy czas dłuższy, czasem zaś odrazu bardzo silnemi bólami głowy, po których przychodzi gorączka. Dla dzieci dur brzuszny jest mniej niebezpieczny, niż dla dorosłych. W czasie epidemji stosuje się szczepienia ochronne.

**D u r r z e k o m y** (paratyfus). Okres wylegania krótki. Źródłem zakażenia bywa najczęściej mięso, szczególnie wędliny; można się jednak zarazić bezpośrednio od chorego. Objawia się, jak lekki dur brzuszny, lub zaburzeniami w narządach trawienia t. j. wymiotami i biegunką. Środkami zapobiegawczemi są: czystość, dokładne gotowanie mięsa, unikanie zimnych potraw mięsnych w lecie i szczepionka zapobiegawcza.

**I n f l u e n c a** (grypa). Jest chorobą górnych dróg oddechowych. Towarzyszą jej bardzo często niebezpieczne powikłania. Przenosi się przez zetknięcie bezpośrednie z chorym. Rozpoczyna się, jak zwykły katar. Leczenia surowicą niema, należy się chronić od choroby przez unikanie zetknięcia z chorymi, nie całowanie ich i przez dokładne płukanie gardła.

**O s p a.** Jest u nas dzięki szczepieniom ochronnym chorobą prawie niespotykaną, a dla szczepionych niegroźną.

**O d r a.** Okres wylegania 10 dni. Zaraźliwa najbardziej w pierwszym okresie przed pojawieniem się wysypki. Objawia się w tym okresie jako katar, kaszel, połączone z gorączką. Dziecko skarży się, że bołą

oczy i nie może patrzeć na światło. Wysypka zjawia się najpierw na twarzy, później na całym ciele. Przy odrze często zjawiają się powikłania w postaci zapalenia oskrzeli lub płuc. Leczenia surowicą niema.

**P ł o n i c a** (szkarlatyna). Jest to jedna z najbardziej niebezpiecznych chorób wieku dziecięcego, zarówno ze względu na łatwość zarażenia się, jak i bardzo niebezpiecznych powikłań. Zarazem może się dostać zarówno przez nos i gardło, jak przez skórę; dlatego szczególnie w okresie epidemji, prócz płukania gardła, pilnować jodynowania drobnych skaleczeń. Choroba może mieć przebieg tak lekki, że bierze się ją nieraz za nic nieznaczący ból gardła, wysypka bywa tak nikła, że uchodzi uwadze otoczenia i dopiero w okresie łuszczenia okazuje się, że dziecko miało płonicę. Wypadki takie mniej groźne dla chorego, mogą być groźniejsze dla otoczenia, które wtedy nie zachowuje należytych ostrożności. Dziecka z bólem gardła nie posyłać nigdy do przedszkola, czy szkoły. W najgorszym razie straci 1 — 2 dni, a za to wrazie okazania się płonicy nie zarazi kolegów.

Cieęższe wypadki zaczynają się wymiotami, dreszczami, gorączką, bólem gardła i obrzękiem gruczołów podszczękowych. Gardło jest silnie zaczerwienione. Na drugi dzień występuje wysypka, zaczynająca się na twarzy. Po tygodniu skóra zaczyna się łuszczyć, zaczynając od szyi. Choroba jest zaraźliwa, zarówno bezpośrednio, jak przez osoby mające styczność z chorym, wreszcie przez dzieci, które już chorobę przeszły, lecz mogą jeszcze przez czas jakiś mieć w sobie zarazki. Odosobnienie dziecka na przeciąg przynajmniej 6-ciu tygodni, dokładna dezynfekcja,



staranne płukanie gardła po wyzdrowieniu zapobiegają szerzeniu zarazków. Bardziej niemal niż sama choroba niebezpieczne są powikłania przy płonicy, przede wszystkim ze strony nerek, jeszcze w okresie choroby (najczęściej w trzecim tygodniu), jak zapalenie stawów, zapalenie ropne ucha środkowego i t. p., rozwijające się po chorobie.

Przeciw płonicy istnieją szczepienia zapobiegawcze.

**R ó ż a.** Drogą, którą dostają się do organizmu zarazki róży, może być najmniejsza nawet ranka skóry lub błony śluzowej. Zaczyna się często w nosie, którego błonę śluzową dziecko może uszkodzić palcem; dlatego należy pilnować i zakazywać dłubania w nosie. Choroba objawia się dreszczami, gorączką, obrzękiem i silnym zaczerwienieniem skóry. Dla dorosłych choroba niezbyt groźna, dla dzieci bardzo niebezpieczna, dla niemowląt zawsze śmiertelna. Pilnować, żeby dziecko się nie drapało, przestrzegać czystości ciała, obcinać paznokcie.

Róża występuje niekiedy przy ranach, charakteryzuje się silnym obrzękiem i zaczerwienieniem okolic rany. Rany takie należy bardzo obficie zmywać wodą utlenioną, nalewając ją na ranę i zbierając tworzącą się pianę czystą gazą.

**T ę ż e c.** Drogą zakażenia są rany, zwłaszcza rany zanieczyszczone ziemią, nieraz jednak zapadają na tężec noworodki wskutek zanieczyszczenia rany pępowinowej. Choroba objawia się ściskaniem szczęk i skurczami mięśni całego ciała, występującymi za najłżejszym podrażnieniem. Lekkie potrącenie łóżka chorego, drżenie budynku, wywołane przejazdem obok

ciężkiego auta, wystarcza do wywołania ataku. Dlatego ratunkiem do czasu przybycia lekarza jest bezwzględny spokój. Leczenie surowicą przeciwtężcową, którą trzeba zastosować możliwie wcześnie.

Zapalenie nagminne opon mózgowo-rdzeniowych. Okres wylegania 3 — 4 dni. Wrotami zakażenia są drogi oddechowe, źródłem zarazków wydzielina z nosa i gardła. Zapobieganie więc będzie polegało na płukaniu gardła, nieużywaniu wspólnych chustek do nosa, niecałowaniu chorych.

Początkowe objawy: ból głowy, dreszcze, wymioty, utrata przytomności i ciężec karku. Choroba ma bardzo groźne następstwa dla dalszego rozwoju dziecka. Leczenie surowicą.

Choroba Heine-Medina. Występuje epidemicznie najczęściej w lecie lub w jesieni, zawsze jednak zdarzają się wypadki sporadyczne. Zarazek choroby dotąd nieznan, przenoszenie bezpośrednio lub przez przedmioty zanieczyszczone wydzielinami chorego. Objawy: gorączka, ból głowy, ogólna nadwrażliwość. Leczenie surowicą. Konieczna jest bezwzględnie ścisła izolacja i nadzwyczaj dokładne odkażanie wydzielin nosa i gardła oraz odchodów, a także przedmiotów, z którymi się chory stykał. Choroba może spowodować przykre następstwa w postaci częściowego paraliżu i kalectwa na całe życie.

Krztusiec (koklusz). Okres wylegania 3—5 dni. Wrotami zakażenia są błony śluzowe nosa i gardła — zarażenie najczęściej bezpośrednio. Okres zaraźliwości 5 — 6 tygodni. Dziecko, które przebyło krztusiec, nie ma prawa do 6 tygodni po ustąpieniu



kaszlu kurczowego uczęszczać do szkół, czy przedszkoli, dzieci z otoczenia chorego — do 2 tygodni od czasu zupełnego odosobnienia.

**K a t a r.** Katar wogóle często nie jest uważany za chorobę, a jeszcze mniej osób liczy się z tem, że jest to choroba zaraźliwa i dla małych dzieci, zwłaszcza niemowląt nieraz bardzo niebezpieczna. Osoby zakażone powinny bezwzględnie nie mieć dostępu do dziecinnego pokoju. Matka lub osoba, pielęgnująca dziecko, jeśli ma katar, powinna sobie na czas zbliżania się do dziecka zawiązać nos chustką i pod żadnym pozorem nie całować wtedy dziecka. Pamiętajmy, że od zwykłego kataru nosa mogą się zacząć najpoważniejsze nawet choroby dróg oddechowych.

### **Postępowanie w wypadkach chorób zakaźnych.**

W wypadkach chorób zakaźnych niema mowy o obejściu się bez porady lekarza. W każdym wypadku, gdy istnieje choćby podejrzenie choroby zakaźnej, należy natychmiast wezwać lekarza, który ustali rozpoznanie i określi sposoby postępowania. W razie niezamożności chorego, o ile tenże nie korzysta z pomocy lekarskiej Kasy Chorych, należy niezwłocznie zawiadomić odpowiedni dozór sanitarny, który deleguje lekarza na miejsce choroby.

Od chwili powzięcia podejrzenia do chwili, kiedy lekarz wyda zarządzenia odpowiednie, otoczenie chorego powinno zachować środki ostrożności, aby nie stać się roznośicielami zarazy; a więc nie powinno

się w tym czasie przyjmować ani oddawać wizyt, nie posyłać dzieci do szkół, ochronek, przedszkoli i wogóle unikać, o ile można, zetknięcia z ludźmi. Chorego odrazu umieścić w oddzielnym pokoju, do którego reszta rodziny wchodzić nie powinna. Osoba, pielęgnująca go, powinna mieć fartuch, przykrywające całe ubranie, i czepek lub chusteczkę na głowę. Ubranie to pozostawia w pokoju chorego przy drzwiach. Chorych nie całować.

W razie stwierdzenia przez lekarza choroby zakaźnej, należy jak najściślej przestrzegać jego wskazówek co do postępowania zarówno chorego, jak pozostałych członków rodziny. Pamiętajmy, że obowiązkiem społecznym każdego jest pomagać władzom sanitarnym w zwalczaniu chorób zakaźnych i że, nie stosując się do zarządzeń lekarza, możemy stać się szerzycielami epidemji i narazić na chorobę i śmierć wiele osób.

Bardzo często spotyka się lęk rodziców przed oddaniem dziecka do szpitala. Jest to co najmniej nieuzasadnione i dowodzi tylko, że miłość rodzicielska zawiera znaczną dozę egoizmu. Jeżeli lekarz żąda przewiezienia chorego dziecka (ze starszemi sprawa bywa łatwiejsza) do szpitala, to znaczy, że uważa warunki higieniczne w domu za niewystarczające, a więc pozostawanie w domu przedstawia dla dziecka większe niebezpieczeństwo. Mimo to jednak wiele matek woli narażać dziecko na to, niż rozstać się z niem. Jako motyw podaje się zawsze, że dziecko się „za tęskni“. W rzeczywistości wchodzi tu w grę podświa-



domy może, ale egoistyczny czynnik — chęć uspokojenia swoich nerwów krzątaniem się przy dziecku. Zdenerwowanie to byłoby nie do zniesienia, gdyby dziecko było w szpitalu, a matka siedziała w domu beczynnje. Ani jedno dziecko nie umarło w szpitalu z tęsknoty za matką, natomiast wiele z nich umarło z powodu złych warunków przy leczeniu w domu.

Jeżeli jednak lekarz zgadza się na pozostawienie dziecka w domu, wskazówki jego muszą być wykonywane jak najskrupulatniej. Należy pamiętać, że nic z rzeczy, które choćby jakiś czas znajdowały się w pokoju chorego, nie ma się prawa wynosić poza próg bez dezynfekcji. Tyczy się to zarówno sprzętów i przedmiotów, tam się znajdujących, jak bielizny, naczyń i wydzielin chorego. Naczynia do jedzenia i picia powinny być przed wymyciem zanurzone na 5 minut w gorącym roztworze zwykłej sody, albo wygotowane. Czynności tej nie powierzać służącej, ale wykonać to musi osoba pielęgnująca, która wogóle powinna spełniać wszystkie czynności przy chorym i w jego pokoju, nie wyłączając sprzątnia i palenia w piecu.

Bieliznę chorego przed oddaniem do prania należy w jego pokoju zanurzyć w roztworze środka odkażającego (choćby sody) na kilka godzin. Szczególną uwagę zwrócić na dezynfekowanie odchodów chorego.

Najlepsze w tym celu jest mleko wapienne, które musi być świeżo przygotowane. Wszelkie odchody zalewa się równą ilością mleka wapiennego, dodaje

fioletowego roztworu nadmanganianu potasu dla odwonienia i zostawia, przykrywszy szczelnie naczynie na 2 godziny, poczem dopiero można je wynieść z pokoju chorego i wylać.

Z pokoju chorego należy przed umieszczeniem go tam, usunąć wyściełane meble, portjery, firanki. Nie można czynić tego, jeśli chory stale przebywał w tym pokoju, gdyż w takim razie sprzęty te już mogą być uważane za zawierające zarazki i usunąć je można tylko po dezynfekcji.

Pielęgniarka po wyjściu z pokoju chorego nie ma prawa niczego się dotknąć, dopóki nie umyje rąk w gorącej wodzie z mydłem, a później nie potrzyima ich przez 5 minut w roztworze odkażającym (sublimacie).

Twarz powinna umyć także wodą z mydłem i wytrzeć spirytusem salicylowym. Gardło wypłókać wodą utlenioną (łyżka na szklankę wody), lub kwasem bornym (łyżeczka na szklankę wody).

Myć ręce powinna wogóle po każdej czynności przy chorym, dlatego w pokoju powinna zawsze stać miednica z wodą i druga ze środkiem odkażającym.

Prócz podanych wyżej najtańszych i najłatwiejszych w użyciu, odpowiednie środki odkażające wskaże w każdym poszczególnym wypadku lekarz.

Po wyzdrowieniu chory powinien być wykąpany, ubrany w czystą bieliznę i ubranie, które przez czas choroby znajdowały się w innym pokoju, a rzeczy używane przez niego przez cały jej przeciąg wraz z całym pokojem poddane dezynfekcji.

O tem, kiedy i jak ma być przeprowadzona dezynfekcja, decyduje lekarz.



# Zasadnicze wiadomości z dziedziny pielęgniarstwa.

## I. Pokój chorego, łóżko, bielizna.

**P o k ó j.** Pokój powinien być widny i słoneczny, gdyż pominąwszy bakterjobójcze działanie promieni słonecznych, oddziałują one dodatnio na psychikę chorego. Okna muszą jednak posiadać rolety, gdyż przy niektórych chorobach (odra), występuje skutek przekrwienia spojówek światłowstręt, który jednak po pewnym okresie mija i nie powinno się dlatego pozbawiać chorego światła na resztę czasu, który musi spędzić w łóżku lub w odosobnionym pokoju. Pokój należy p r z y n a j m n i e j 2 r a z y dziennie wietrzyć 10 — 15 minut, choremu to nie zaszkodzi. Szkodliwe może być tylko długotrwałe zziębnięcie. Dlatego temperatura pokoju powinna wynosić 14 dla chorych leżących i 16—17° R. dla siedzących.

Łóżko powinno stać tak, aby dostęp do niego był wolny z obu stron, t. zn. wezglowiem, lub nogami do ściany. Jeżeli chory nie może wstawać do prześcielenia łóżka, musi stać w pokoju drugie, na którym można go położyć podczas zmiany bielizny pościelowej.

Łóżko powinno być żelazne lub drewniane, lakierowane białą farbą, pozwalającą na zmycie wodą z sodą i mydłem.

**P o ś c i e l.** Materac powinien być z włosia lub trawy morskiej. Puchowe piernaty są nieodpowiednie.

Kołdra, lub ciepły koc, obsyty prześcieradłem jest lepszy niż pierzynka, zbyt rozgrzewająca i trudniejsza do ewent. dezynfekcji.

Poduszki w pokoju powinny być dwie, jedna do leżenia, druga przydatna wtedy, gdy chory zaczyna już siedzieć w łóżku i na zmianę.

Potrzebny jest jeszcze wałek lub jakakolwiek podpórka (choćby trzecia, zwinięta w wałek poduszka), którą kładziemy pod kołdrę pod nogami chorego. Ciężar kołdry opiera się wtedy na niej i nie naciska na stopy, które mogłyby wskutek tego przybrać wadliwe położenie.

Prześcieradło dolne musi być bez szwów i łat, zawsze równo wyciągnięte. W tym celu trzeba je przypiąć do materaca agrafkami. Uważać, aby w łóżku nie było okruszyn jedzenia (patrz podawanie pokarmów).

**Z m i a n a b i e l i z n y p o ś c i e l o w e j.**  
Bielizna pościelowa powinna być zmieniana dwa razy na tydzień, o ile nie zachodzi potrzeba częstszej zmiany.

Do zmiany, zarówno jak do ślania najlepiej przenieść chorego na inne łóżko, którego pościel powinna być ogrzana.

Jeżeli przenosić nie można, zmieniamy prześcieradło w następujący sposób: czyste prześcieradło zwijamy w wałek wzdłuż, chorego obracamy na bok i zużyte prześcieradło ściągamy, fałdując je wzdłuż ciała chorego. Brzeg czystego prześcieradła przypinamy agrafkami do odkrytego brzegu materaca i rozwijamy wałek, pokrywając w ten sposób materac, aż do miejsca, w którym chory leży. Następnie przewracamy



chorego ostrożnie na drugi bok, tak, aby znalazł się poza zwiniętem prześcieradłem i rozwijając je przykrywamy drugą stroną materaca, wyciągamy, aby było zupełnie równe i brzeg z drugiej strony również przypinamy agrafkami. Jeżeli chorego nie można obrócić na bok, a za to można unieść do pozycji siedzącej, zwijamy prześcieradło w kierunku poprzecznym, doprowadzamy rozwijając do ciała chorego, którego następnie kładziemy, a unosząc cokolwiek jego miednicę, przesuwamy pod nią zużyte prześcieradło i zwinięty wałek. Jeżeli w pewnym okresie choroby wogóle nie wolno chorego poruszać, lekarz wskaże odpowiednie postępowanie.

Poduszkę należy zastąpić świeżo powleczoną zapasową.

**P o d k ł a d y.** Jeżeli zachodzi obawa zanieczyszczenia pościeli wydaliniami chorego, należy dać podkład z ceraty, przykryty złożonem w kilkoro płótnem. Podkład musi być tak szeroki, aby go można było przymocować agrafkami do brzegów materaca. Podkłady zmienia się w ten sam sposób, co prześcieradło, albo **spinając brzeg świeżego podkładu z brzegiem zużytego i, uniósłszy chorego lekko, podtrzymując miednicę i uda, wyciągnąć zużyty, wciągając jednocześnie nowy na jego miejsce.**

**S p o s ó b o b r a c a n i a c h o r e g o.** Do obracania chorego lub unoszenia go nie ruszając z łóżka pochylamy się nad nim i podkładamy ręce pod jego ciało z przeciwnej strony niż stoimy. Ręce pod kark i pośladki.

**B i e l i z n a.** Bielizna chorego nie może mieć szwów i łat na plecach, musi posiadać luźne rękawy

i dostatecznie długi rozporek z przodu. Dla bardzo ciężko chorych, których poruszania trzeba unikać, używa się koszul całkowicie rozciętych z tyłu, na wzór niemowlęcych.

**Z m i a n a b i e l i z n y .** Zmieniamy bieliznę chorym, którzy nie mogą siedzieć w ten sposób, że ściągamy ją z pod pleców aż do karku, a z przodu pod brodę, ręce chorego wyciągamy ponad jego głowę i zdejmujemy całą sfaldowaną koszulę przez głowę, rękawy zaś na końcu. Jeżeli jedna ręka jest chora i nie można jej ruszać, zdejmujemy najpierw rękaw z ręki zdrowej i zostawiamy ją pod koszulą, później zdejmujemy koszulę sposobem wyżej opisanym, na końcu zaś rękaw z chorej ręki. Przy wkładaniu wszystko robimy w odwrotnym porządku. Czysta bielizna powinna być ogrzana.

**P r z e n o s z e n i e .** Przenosić można w jedną, dwie lub trzy osoby. Wymaga to nie tyle siły, ile wprawy. Niosąc chorego, trzeba go przycisnąć do siebie, przechylając się przytem nieco w tył, w ten sposób ciężar jego ciała opiera się na piersiach osoby niosącej, a nie spoczywa całkowicie na wyciągniętych rękach.

Jeżeli chory może siedzieć, t. zn. jest przytomny i ma dosyć siły, unosi go się z łóżka, podsuwając ręce pod kolana i pośladki, jeśli jest bezwładny lub nieprzytomny, trzeba przenosić we dwie albo trzy osoby. Wszystkie one podnoszą chorego z jednej strony i równo, na komendę tej, która dźwiga najcięższą część, t. j. pośladki i uda. Druga wtedy podtrzymuje plecy i głowę.

**M y c i e .** Przedewszystkiem dbać o czystość rąk



chorego i podawać mu wodę do mycia ich przed każdym jedzeniem. O ile lekarz nie uzna tego za niepożądane, należy zmywać codziennie całe ciało chorego, myjąc w następującym porządku: twarz, szyję, ręce, piersi i plecy, brzuch, pośladki i nogi. Myć wodą letnią, przegotowaną, małymi serwetkami z kąpielowego materiału, które codzień prać i gotować, nie gąbką. Po wymyciu każdej części ciała osuszać ją od razu ręcznikiem. Jeżeli chory myje się sam w podanej miednicy, to najpierw powinien umyć ręce, a później należy mu podać świeżą wodę do twarzy. Osoba pielęgnująca powinna również przed myciem chorego umyć ręce.

Specjalnej czystości wymagają okolice odbytu i cewki moczowej, które należy zmyć ciepłą wodą po każdym zanieczyszczeniu.

**D b a ł o ś ć o d o b r e t r a w i e n i e p a c j e n t a.** Ponieważ chory, pozbawiony ruchu, gorzej trawi, należy czynić wszystko, co można, aby regularne trawienie podtrzymać. Podawać jedzenie w godzinach, oznaczonych przez lekarza i zawsze w tych samych. Nie dawać nic ponad to, co lekarz polecił. Jeżeli chory (zwłaszcza dziecko), nie czuje potrzeby wypróżnienia, przypomnieć o tem w godzinie, kiedy to czynił zwykle. W razie jakichkolwiek zaburzeń w trawieniu (najczęściej zaparcie), zwrócić na to uwagę lekarza, który może polecić zastosowanie lewatywy. Bez jego polecenia zabiegu tego lepiej nie używać, zwłaszcza zaś nie stosować go na stałe.

**L e w a t y w y.** Używa się do lewatyw irygatora ze szklanem, lub kauczukowem zakończeniem (kanką), które należy wygotować po każdym użyciu. Dla dzieci można użyć gumowej gruszki, z miękkim,

również gumowym końcem. Do lewatyw, o ile lekarz nie da innych wskazówek, używać tylko ciepłej wody przegotowanej, o temperaturze ciała, t. j. 29° R. — 28 °R. Chorego ułożyć na boku, przy brzegu łóżka, ze zgiętymi kolanami. Dziecko można ułożyć na wznak, przyczem nóżki zgięte nieco w kolanach podtrzymać w górze. Kankę lub koniec gruszki dobrze wysmarować oliwą lub wazeliną i powoli, ostrożnie wprowadzić do kiszki na 3 cale najwyżej, zachowując odpowiedni kierunek, t. j. 2 — 3 cm., prowadząc kankę nieco ku górze i ku przodowi ciała, dalej już tylko ku górze. Przed wprowadzeniem kanki powietrze z rurki usunąć kilkakrotnem podnoszeniem i opuszczeniem rurki. Zbiornik z wodą trzymać nie wyżej niż 1/2 mtr. Ilość wody dla dorosłego nie powinna przekraczać 1 litra, najczęściej litr wystarcza aż nadto, dla dzieci odpowiednio mniej 1/4 l., dla starszych najwyżej 1/2 l. Po zastosowaniu irygatora chory powinien kilka minut spokojnie poleżeć na wznak.

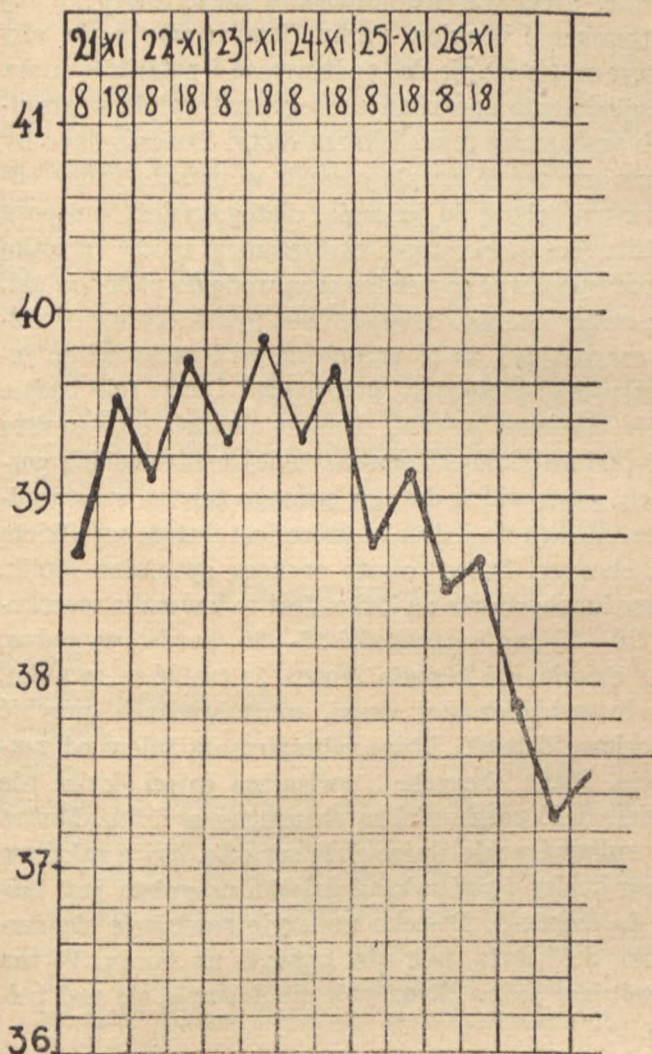
**M i e r z e n i e c i e p ł o t y.** Dzieciom najlepiej mierzyć ciepłość w pachwinie, przyciskając udo do brzucha. Cały czas trzymania termometru trzeba pilnować, aby się nie wysunął przy poruszeniu. Pod pachą dziecko termometru utrzymać nie umie, mierzenie zaś w ustach lub odbytnicy jest ryzykowne, ze względu na możliwość ułamania się zbiornika z rtęcią i skaleczenia. Przy mierzeniu pod pachą uważać, aby termometr był skierowany zbiornikiem rtęci nieco ku górze, aby termometr był prawie równoległy do ręki, (a nie prostopadły), aby skóra była dokładnie osuszona i aby między zbiornikiem rtęci a skórą nie było warstwy bielizny. Termometr, nawet 1-minutowy le-



piej dla pewności trzymać 5 minut, 10-minutowy 15. Mierzyć ciepłotę 2 razy dziennie o 8 rano i o 6 wieczorem, w razie nagłego pogorszenia — niezwłocznie, bez względu na porę dnia. Ponieważ lekarz niezawsze codziennie bada chorego, zaś stałe dane o zmianach temperatury są dla niego ważną wskazówką, najlepiej sporządzać wykres.

**S p o r z ą d z a n i e w y k r e s u.** Robimy to na zwyczajnej kartce kratkowanego papieru, wielkości stronicy zeszytu. Wzdłuż węższego brzegu co 5 kratek znaczymy cyfry, oznaczające ilość stopni. Na samym dole będzie 36° o 5 kratek wyżej 37 i tak dalej do 41. W ten sposób każda kratka będzie odpowiadała 2-m kreskom. Następnie przeprowadzamy szereg linii równoległych do pierwszej w odstępach co dwie kratki — przeznaczając przestrzeń między jedną linią a drugą na jeden dzień, w którego pierwszej kratce notujemy temperaturę o 8 rano, w drugiej o 18 czyli 6 wieczór. Notowanie będzie polegało na postawieniu punktu na odpowiedniej wysokości. Jeżeli np. pierwszego dnia choroby o godzinie 8 rano mamy do zanotowania temperaturę 38,7 to stawiamy punkt w rubryce pierwszego dnia w połowie czwartej kratki ponad linią oznaczoną cyfrą 38 i t. d. Oznaczone punkty łączymy kreską. Każdego dnia oznaczamy temperaturę w ten sam sposób, łącząc każdy otrzymany punkt kreską z poprzednim. Otrzymamy w ten sposób łamaną linię, uwidoczniającą wzniesienia i spadki temperatury w danej chorobie. Jest to o wiele plastyczniejsze dla lekarza, a łatwiejsze dla matki czy pielęgniarki, niż pamiętanie, jaką temperaturę miało dziecko wczoraj, a jaką przedwczoraj.

Wzór wykresu.





**J e d z e n i e.** Chorzy przeważnie nie mają apetytu, co prócz wpływu gorączki w dużej mierze da się wytłumaczyć brakiem ruchu. Trzeba starać się, aby apetyt ten, o ile się da, podtrzymać i pobudzić, przez uwzględnianie upodobań chorego, naturalnie w granicach wskazanej przez lekarza diety. Podczas choroby chory ma często przykry smak w ustach, który odbiera mu ochotę do jedzenia, dlatego należy mu poza codziennem dwukrotnem czyszczeniem zębów szczotką i kredą podawać co pewien czas wodę do płókania ust. Nie należy chorego co pięć minut pytać, czy nie chciałby czego zjeść, za to namawiać go i zachęcać do jedzenia w oznaczonych godzinach. Dużą rolę będzie grała estetyka potraw, dlatego uważać, aby zawsze były ładnie podane. Podawać lepiej w niewielkich porcjach, gdyż widok dużego, pełnego talerza często odbiera odwagę do jedzenia, które jest dużym wysiłkiem dla chorego. Dzieci często zachęca specjalny stolik, który im się stawia na łóżko. Jest to ławeczka szerokości 20—25 cm. i wysokości 25—30, bardzo wygodna, gdy dziecko już je samo. Można ją zrobić ze zwykłej, czysto wyheblowanej deski, a na brzegach przybić 1/2-calowe listewki, które zabezpieczają talerz od zsunienia. Plagą chorych, a zwłaszcza dzieci, które nie umieją jeść porządnie, są okruszyny w łóżku. Można ich uniknąć, rozścielając dużą serwetę, która zakrywa brzeg kołdry i pod rękami dziecka przypięta jest luźno do poduszki. Dziecku na szyję zawiązuje się serwetkę dość dużą, tak, aby opadała na tamtą. W ten sposób ani jedna okruszyna nie dostanie się pod kołdrę.

Jako napoje podaje się chorym: czystą wodę, wodę sodową, lemonjadę z pomarańcz i cytryn.

Jako pokarmy: mleko, chudy rosół, kleiki, kaszki na wodzie, rosole, mleku, sucharki, biszkopty, bułkę, byle nie zanadto świeżą, kompot z jabłek lub śliwek suszonych, jarzynki, omlet, jajka na miękko, jajecznicę, mózdzek, kotlety z drobiu, befsztyk skrobany, kotlet cielęcy. Naturalnie wszystkie te potrawy muszą być przyrządzone na maśle i bez ostrych przypraw. Zwracać szczególną uwagę, aby chory gryzł dobrze.

**P o d a w a n i e l e k a r s t w .** Dawki lekarstw i sposoby podawania określa w każdym wypadku lekarz. Należy pilnie przestrzegać regularnego podawania lekarstw.

### **Apteczka domowa.**

Spirytus.

Eter lub benzyna lekka.

Amonjak.

Jodyna.

Kwas borny (łyżeczka na szklankę wody do płókania gardła i przemywania oczu).

Nadmanganjan potasu w kryształkach (do płókania **gardła** — roztwór różowy, do płókania mięsa, które zaczyna psuć się z wierzchu — roztwór fioletowy, niezbyt ciemny, do odwaniania odchodów — roztwór ciemno-fioletkowy, do wypalenia rany — kryształek).

Woda utleniona. Płyn Burowa. Olej rycynowy. (Środ-



ki te nie mogą być przechowywane zbyt długo, jako ulegające zepsuciu, należy co pewien czas je odnawiać).

Wazelina borna.

Kwasek cytrynowy.

Lanolina.

Zasyпка (puder dla dzieci).

Wata higroskopijna.

Gaza sterylizowana w małych paczkach (na jeden opatrunek).

Gaza higroskopijna zwykła.

Ceratka ( $\frac{1}{4}$  metra).

2 bandaże szer. 4 cm. i 2 bandaże szer. 10 cm.

Plaster lepki do umocowania małych opatrunków.

Małe szczypczyki (pincetka) i małe, ostre nożyczki, oraz drugie o zaokrąglonych końcach do rozcinania ubrania i opatrunków.

Termometr do mierzenia gorączki.

Krople walerjanowe.

### Szpitala dziecięce.

Warszawa — Szpital im. Karola i Marji — Leszno 136, tel. 98-26.

— Szpital dla dzieci — Kopernika 43.

— Klinika pediatryczna U. W. (Instytut higieny dziecięcej) — Litewska 16, tel. 291-43.

— Szpital im. Bersonów i Kaumanów (Towarzystwa Przyjaciół Dzieci) — Śliska 51, tel. 48-55.

Kraków — Szpital ortopedyczny dla dzieci.

Jaworów — (woj. lwowskie) Szpital dziecięcy P. K.  
P. D.

Lwów — Klinika Uniw. Jana Kazimierza.

Łagiewniki (woj. łódzkie) — Sanatorjum dla dzieci  
gruźliczych.

Łódź — Szpital Anny Marji dla dzieci.

Gniezno — Lecznica dla niemowląt.

Katowice — Szpital miejski dla dzieci.

Pruszków — Szpital dla dzieci Rady Opiekuńczej.

Wilno — Szpital położniczy i dziecienny.







## Informacje praktyczne z dziedziny najnowszych ulepszeń w gospodarstwie domowym.

### **Nasza sytuacja gospodarcza.**

Wojna światowa dokonała tak olbrzymiego przewrotu w życiu ekonomicznym całej Europy, że dawne normy praktyczności nie znajdują już dzisiaj zastosowania. Młode gospodynie, młode matki nie mogą już polegać na doświadczonych radach swych matek i babek. Matki i babki rozporządzały, stosownie do swego stanowiska społecznego, a raczej materialnego, mniej lub więcej liczną służbą i personelem wychowawczym. U nas w Polsce, na Kresach w szczególności, nianie,— teraz jeżeli istnieją jeszcze takie rzadkie okazy, każą

się nazywać wychowawczyniami, — otóż takie nianie w ciągu swego żywota zdążyły wychować dwa, a nawet czasem trzy pokolenia, — w międzyczasie same wychodząc zamąż i wychowując własne dzieci, które znajdowały pracę w domach wychowawców matki, obok tej zasłużonej, do rodziny chlebobawców zaliczanej pracownicy, kończącej dni swoje na łaskawym chlebie. Zaginął zupełnie ten idylliczny stosunek służby do państwa, — gorzej jeszcze, służba sumienna staje się rzadkością nie do zdobycia, i niejedna młoda matka woli się wyrzec zupełnie usługi płatnej, aby tylko swego skarbu nie powierzać niesumiennym rękom. Bo zwykle ma do wyboru, bądź kontynuować swoją pracę zawodową i zdobywać środki na opłacanie pomocnicy w gospodarstwie, — bądź też porzucić tę pracę i sama się zająć gospodarstwem domowym i wychowaniem swego dziecka lub dzieci.

### **Wydawnictwa i instytucje pomocnicze.**

Niech każda taka matka przeczyta książkę *Katarzyny Frederick*, Amerykanki, książkę, bodaj najbardziej poczytną na obu półkulach. Mamy ją w polskim przekładzie p. A. Grzybowskiej, jako tłumaczka jest podana p. Romanow, gdyż ona miała autoryzację do przekładu i uzgodniła tekst z oryginałem angielskim, pani Grzybowska tłumaczyła z przekładu francuskiego. Książka ta w formie przystępnej i zrozumiałej na przykładach z życia własnego autorki opartych, daje zasady naukowej organizacji pracy — tak modnego dzisiaj hasła, które w zastosowaniu do



zając domowych nazwałabym raczej „racjonalną organizacją pracy“. Przy pomocy prawidłowego podziału czasu pomiędzy wszystkie obowiązki gospodyni i matki, p. Frederick potrafiła nie tylko bez żadnej pomocy podjąć sprzątaniami domu, składającego się z siedmiu ubikacyj (pięciu pokoi, łazienki i kuchni), gotowaniu czterech posiłków, — (obiad oddzielnie dla dzieci, oddzielnie dla niej i męża), wychowywaniu dwojga dzieci i szyciu dla nich ubrań, bielizny, a nawet praniu, (przy parugodzinnej pomocy osoby obcej), — lecz miała codzień kilka godzin swobodnego czasu na czytanie, muzykę, wizyty i t. p. Kiedy wychodziła na te wizyty, pozostawiała przy śpiących już dzieciach studentkę, zarabiającą w taki sposób na swe studia, a nie służącą, — gdyż praca fizyczna jest w Ameryce zbyt kosztowna.

Aby dojść do takiej doskonałości, musiała p. Frederick dużo prób wykonać, dużo obliczeń zrobić. Nie wszystkie jej doświadczenia dadzą się zastosować u nas. I to nie dlatego tylko, żeby Ameryka miała monopol na jakieś nowe wynalazki, nowe przyrządy, ułatwiające pracę, — te aparaty, które znajdujemy w jej książce, wszystkie mamy już w Polsce, lecz dlatego, że tryb życia u nas jest inny, domy inaczej budowane, sposób aprowizacji inny, no i kobiety polskie są inne, niż Amerykanki. Nie chcę przez to powiedzieć, że są mniej wartościowe, — przeciwnie, mają masę zalet, obcych Amerykanom, lecz wprost są inne.

Mamy w Warszawie „Instytut Naukowej Organizacji Pracy“, który jest w stałym kontakcie z zagranicznymi instytucjami tego rodzaju.

Wydział Instytutu poświęcony pracy kobiecej, prowadzony przez p. I. Szumlakowską, organizuje kursy, urządza poszczególne odczyty, wydaje pismo — miesięcznik „O r g a n i z a c j a G o s p o d a r s t w a D o m o w e g o“, pod redakcją p. Romanowej. Pismo znakomicie redagowane, korzysta przeważnie z zagranicznych wydawnictw, z których daje wyborne streszczenia i powinno być czytane przez wszystkie kobiety, chcące zaprowadzić u siebie racjonalny system gospodarowania.

I. N. O. P. liczy już całe szeregi broszur i książek, z pomiędzy których dla kobiet szczególne znaczenie mają: wyżej wspomniana książka K. Frederick i tłumaczona z czeskiego przez p. Szumlakowską książka i n ż. S z p a c z k a, będąca właściwie czeskim streszczeniem dzieła p. Frederick.

Jeżeli mowa w tej chwili o literaturze pożytecznej dla młodych gospodyń i młodych matek, w pierwszym rzędzie postawić należy oczywiście dwutygodnik „D z i e c k o i M a t k a“, dający w każdym numerze nieocenione wskazówki co do higieny, odżywiania, ubierania i wychowania dzieci w wieku do lat siedmiu. Redakcja udziela swoim czytelniczkom wyczerpujących odpowiedzi na listy rodziców i rozstrzyga wszelkie ich wątpliwości, dotyczące prawidłowego wychowania ich dzieci.

Dalej z szeregu książeczek dwutygodnika „ż y c i e P r a k t y c z n e“, specjalnie należy polecić młodym matkom, „K u c h n i ę d z i e c i ę c ą“, podręcznik racjonalnego odżywiania dzieci, chociaż i w innych zeszytach np. „P r a n i e i P r a s o w a n i e“, „Czyszczenie Plam“, młoda matka znajdzie cen-



ne wskazówki co do utrzymania porządku w garderobie dziecka.

Nakoniec, co może być miłszego dla matki, jak dostarczyć swoim dzieciom zabawek — może je ona wykonać sama lub z pomocą starszych dzieci, mając zeszyty: „Domowy Warsztat Zabawek“, „Własnej Roboty Najmilsze Zabawki“ i „Zabawki z Włóczki“, te ostatnie z wydawnictw „Modne Roboty Kobiące“.

Jakby uzupełnieniem Instytutu Naukowej Organizacji Pracy, który daje naukowe podstawy tej organizacji, jest istniejące już od lat trzech w Warszawie przy Stowarzyszeniu Zjednoczonych Ziemianek, Marszałkowska 149, „Kóło Studjów Gospodarstwa Domowego“. Ma ono na celu badanie najnowszych pomocniczych przyrządów, ułatwiających prace gospodarcze, szerzenie praktycznych informacji z dziedziny gospodarstwa domowego z uwzględnieniem najnowszych wynalazków, dających się zastosować w warunkach u nas istniejących, zrzeczanie gospodyń do wzajemnej pomocy, w rozwiązywaniu kwestyj gospodarczych, nabywanie zbiorowo produktów, zorganizowanie samopomocy, rozwiązanie kwestji pomocniczych domowych, przez przyciągnięcie do tych zajęć kobiet inteligentnych (co nawiasem mówiąc już zostało rozwiązane w Ameryce) itp. itp. Kóło to ma zadanie czysto praktyczne i stara się zachęcać kobiety do traktowania zajęć domowych, nie jako prac podrzędnych i przykrych, lecz jako obowiązków przyjemnych, gdyż zapewniających dobrobyt i wygody ich rodzinom, łączących te rodziny około ognisk domowych, dającym nawet możność zakłada-

nia nowych ognisk domowych w naszych ciężkich warunkach ekonomicznych. Z szeregu przyrządów, ułatwiających wykonywanie prac domowych, które tutaj wyliczę, wszystkie zostały wypróbowane przez członkinie „Koła Studjów Gospodarstwa Domowego“, wszystkie były demonstrowane na posiedzeniach tego Koła, pokazane w zastosowaniu praktycznym Gazowni Miejskiej i mogą być polecone jako odpowiadające celowi przyśpieszenia i ułatwienia prac domowych.

Wszelkich informacji co do zapisywania się na członkinie K. S. G. D., statutów jego, dni posiedzeń Koła, udzielają członkinie Zarządu: telefony: 116-66, 258-24 i 161-26. Listy należy adresować do biura Zjednoczonych Ziemianek, Warszawa, Marszałkowska 149. Skrzynka do listów „Koła Studjów Gospodarstwa Domowego“.

## Najnowsze wynalazki gospodarcze.

### a) Gotowanie.

Będę mówiła naprzód o gotowaniu. O gotowaniu dla dziecka lub dzieci, wymagających innej kuchni niż dorośli, — o gotowaniu dla dorosłych, na które matka, zajęta maleństwem, zbyt mało ma czasu.

W kuchni dziecięcej, od pierwszych dni życia maleństwa, a raczej od dnia, kiedy, oprócz mleka matczynego, zaczyna ono dostawać inne pokarmy, dużą rolę gra nie nowy, jako wynalazek, lecz dotąd niczem



innem nie zastąpiony, aparat do sterylizowania mleka Soxhleta. Możemy w nim gotować ilość buteleczek, stosowną do całodziennego zapotrzebowania. Mleko powinno już być odpowiednio rozcieńczone lub zmieszane z kleikiem, cukrem itp. dodatkami, według wskázówek lekarza. Sposób użycia jest dodawany do każdego aparatu przy kupnie.

Do przyrządów, stosowanych, jak w kuchni dziecięcej, tak i dla dorosłych, można zaliczyć aparaty hełmowe, których kilka typów istnieje w Niemczech i których jeden dotarł, jak dotąd do Polski. Jest to aparat „Vici“, składający się z trzech garnków, ustawionych jeden na drugim, czajnika do wody i dużego garnka-hełmu je przykrywającego. Można w nim gotować jednocześnie trzy potrawy, zupę, jarzyny i legominy, nastawiając wszystkie trzy jednocześnie, i to w zimnej wodzie. Jeśli chodzi nam jednak o pośpiech, lepiej każde danie ugotować i dopiero garnki postawić jeden na drugim, przykryć czajnikiem z wodą, a potem raz jeden jeszcze garnkiem-hełmem. Jedyny dozór, jakiego takie gotowanie wymaga, to przykręcenie zbyt silnego ognia, jeśli nasze potrawy zawrą gwałtownie. Ani przypalić się, ani wykipieć nie mogą. Aparat „Vici“ posiada poza garnkami przyrząd do zapiekania pod ochroną tegoż samego garnka-hełmu, co daje możliwość czułym matkom dawania dzieciom różnych legominek i suflecików.

Aparat ten, jak zresztą wszystkie kuchenne wynalazki doby ostatniej, jest przystosowany do gotowania na gazie, może być jednak z powodzeniem używany na primusie.

Bardzo podobne w użyciu są garnki do

wieżowego gotowania. Są to trzy lub cztery rondle aluminiowe z dokładnie dopasowanymi pokrywkami. Rondle te ustawione jeden na drugim, dają możliwość lepszego wyzyskania ciepła, niż to ma miejsce przy zwykłym systemie gotowania. Potrawy, przyrządzane w górnych rondlach, nie gotują się wprawdzie wszystkie jednocześnie, jednak wybornie dochodzą w promieniującym z dołu ciepłe.

Gotując w dolnym rondlu rosółek, musimy mieć w górnym ryż, kartofelki lub kaszkę, w trzecim może dochodzić kompot, a w czwartej kondygnacji ugrzeje się jeszcze woda do zmywania naczyń.

Wybaczą mi czytelniczki, jeśli ważną dla każdej gospodyni, a szczególnie dla oddającej każdą chwilę czasu swemu dziecku — matce, — kwestję zmywania naczyń tu poruszę.

Naczynia stołowe zmywać należy li tylko za pomocą zmywaka lub szczotki z rączką, — oszczędzamy przez to czas i ręce. Te same sposoby stosujemy do naczyń kuchennych. Gotując na gazie, nie mamy zakopconych garnków, i rondel, zmyty zmywakiem lub szczotką i wypłukany gorącą wodą, sam w ciągu minut paru wysycha bez użycia ścierki.

Do suszenia naczyń stołowych zagranicą stosują specjalne suszarki druciane. Zmyte talerze i inne naczynia płócze się w gorącej wodzie, ustawią na suszarce i po kilku minutach zupełnie są gotowe. Usuwa to mycie zawsze mokrych i nieapetycznych ścierek, — których pranie stanowi jedno z najmniej miłych zajęć gospodarczych. Niestety, mimo to, że wyborny typ suszarki do naczyń już został opraco-



wany przez panie z Koła Studjów Gospo-  
darstwa Domowego, w handlu ich jeszcze  
niema, jednak zanim Kalendarz nasz ujrzy światło  
dienne, zapewne będą one już paradowały na wysta-  
wach sklepowych.

Przy sprzątaniu kuchni nie możemy poprzestać  
na zwykłym jej wymieceniu. Do smarowania podłogi  
czyto drewnianej, czy kamiennej, czyto najlepszej —  
pokrytej linoleum, używamy t w a r d e j, r y ż o-  
w e j s z c z o t k i, umocowanej na kij, aby nie  
potrzebować się wciąż schylać. Miękką ścierką, nawii-  
niętą na tęż szczotkę, zbieramy wodę, pozostałą na  
podłodze.

Do szorowania rondli używamy g ą b e c z e k  
m e t a l o w y c h.

Do naczyń aluminiowych, mamy obecnie różne  
p r o s z k i n e u t r a l n e, nie przegryzające me-  
tali. Należy tylko pamiętać, aby nigdy nie używać do  
nich sody w żadnej postaci i pod żadnym pozorem.

Matki, chcące dawać swoim dzieciom pieczywo  
domowe, różne wyborne biszkopty, keksy itp. powin-  
ny się zaopatrzyć w nowoczesny piecyk gazowy. Na  
zwykłej, nawet jednopłomieniowej fajerce gazowej  
można w nim piec ciasto, mięso i ryby, jak w piecy-  
ku pod blachą. I ten przyrząd jest przystosowany do  
gazu, da się jednak używać i na primusie naftowym.

W ogólności nie mogę sobie już dzisiaj wyobrazić  
żadnej kobiety kulturalnej, gotującej inaczej jak n a  
g a z i e, tam zaś, gdzie go niema, na nafcie lub spi-  
rytusie, — najczystsze ze wszystkich środków ogrze-  
wania kuchen — elektryczność jest u nas, niestety,

zbyt kosztowne. A szkoda, właśnie w dziedzinie najnowszych wynalazków aparaty elektryczne zajmują najpoważniejsze miejsce. W kuchniach z napędem elektrycznym wszystko, jak w bajce, samo się robi. Ten sam aparat kraje jarzyny, obiera kartofle, sieka mięso, czyści obuwie lub lody kręci, stosownie do tego, jaki do niego włączymy przyrządzik. Aparaty jednak takie, niestety, kosztują jeszcze tysiące, a eksploatacja ich nowe tysiące, na to, aby je stosować, trzeba bogatej Ameryki.

Ta uniwersalność amerykańskich maszynek elektrycznych, przywodzi mi na myśl uniwersalną też, lecz zupełnie do naszych warunków dostosowaną maszynkę „Jupiter“, czyli tak zwaną „służącą do wszystkiego“. Miele ona kryształ na puder, mak, migdały, mięso, przeciera kartofle i szpinak, wyciska sok i robi marmoladę z owoców lub jarzyn, co specjalnie przy obecnym sposobie odżywiania drobnych dzieci jest ważne. Wyrabia makaron włoski, wermicel i kluski płaskie, formuje ciastka kruche, jednym słowem jest to prawdziwy pomocnik pracującej w kuchni kobiety, oszczędzający znakomicie jej czas i siły.

## b) Pranie.

Kiedy chodzi o pranie, przechodzące zwykle siły kobiety z inteligencji, od dziecka do ciężkiej pracy fizycznej nie wciągniętej, — to nawet sama wszystko robiąca p. Frédérique uważała, że należy się jej pomoc silniejszej jednostki, i dopuszczała ona na godzin kilka przynajmniej pomocnicę. Jednak by-



ło to tylko wskutek tego, że Ameryka, mająca masę rozmaitych mechanicznych pralni, bardzo wydajnych lecz i bardzo skomplikowanych, nie zna wynalazku naszego rodaka p. Podoskiego. Jego pralka mechaniczna „Marysia“ zdobyła już sobie dzisiaj nietylko zaszczytne miejsce w kraju, lecz masowo jest wywożona zagranicę. Prosta tak, że może przy niej pracować nietylko dorosła osoba, lecz nawet starsze nieco dziecko, jest jakby specjalnie stworzona po to, aby dopomóc matce przy codziennem przepieraniu pieluszek i innej bielizny dziecięcej.

Kiedy chodzi o suszenie tych szmatek, to już mama sama, przy pomocy co najwyżej tatusia, mogą sobie skonstruować doskonały przyrząd, nie zajmujący ani trochę miejsca w tak szczupło obliczonych dzisiejszych mieszkaniach. Z grubego drutu dobrze ocynkowanego należy wygiąć duży trójkąt lub czworokąt, którego każda strona będzie miała metr długości. Do każdego ramienia przywiązujemy sznurek, sznurki łączymy razem jednym, długim bardzo. Ten długi sznurek przeprowadzamy przez blok, umocowany pod sufitem kuchni, łazienki, lub nawet pokoju dziecinnego. Na drutach się wiesza upraną bieliznę, cały przyrząd podciąga do góry, gdzie dzięki ciepłu, zbierającemu się przeważnie w wyższych częściach pokoi, bielizna ta wysycha w ciągu kilkudziesięciu minut.

Jest to proste i łatwe, a jednak dotąd nikt nie domyślił się wynaleźć takich przyrządów na sprzedaż. Jest to jeden z niewykonanych dotąd sposobem fabrycznym, wynalazków Koła Studjów Gospodarstwa Domowego.

Mamy w handlu obecnie masę różnych środków do prania, zastępujących mydło. Wszystkie jednak można raczej traktować jako środki pomocnicze tylko, lepsze od żrących bieliznę chlorków, sody lub bielidła. Bezwzględnie dobrem mydłem do prania kolorów puszczających jest stare mydło barskie, a do jedwabi, coraz to częściej używanych na bieliznę kobiecą i pończochy, mydło w płatkach rozmaitych firm. Przy pralce „Marysi“ używamy zwykłego łojowego mydła, biorąc je zawsze w najlepszym gatunku i z renomowanej firmy.

### c) Szycie dla dziecka.

Najmniej kłopotu każdej młodej matce, zrobi chyba ubranie dziecka. wszystkie pisma kobiece, jak „Bluszcz“, „Kobieta w świecie i w domu“, „Dziecko i Matka“ umieszczają wzory bielizny, sukienek i okryć, nawet wyprawek dla noworodków. Pozostaje tylko wybrać, co się nam podoba, skrajać według patronów, załączonych przy tych pismach i uszyć, licząc się z potrzebami dzieci.

### d) Sprzątanie.

Chyba w żadnej dziedzinie nie zaszedł taki przewrót, jak w dziedzinie sprzątania. Jeszcze niedawno należało do tej pracy wkładać najszczelniejszy fartuch, stare rękawiczki, głowy związywać chustą, gdyż kurz poruszany z jednego miejsca przenosił się momentalnie na drugie.

Obecnie odkurzacze elektryczne różnych systemów ułatwiają nam tę pracę, wsysając ten kurz do worków w nich umieszczonych, poczem kurz



ten cały wysypuje się do skrzyni ze śmieciem na podwórku.

Do wymiatania podłóg używamy szczotek z knotów bawełnianych, które nietylko zmiatają dokładniej od szczotek ze szczeciny, lecz do pewnego stopnia zastępują wycieranie posadzek suknamami. Szczotki takie mają tę wielką zaletę, że się dają zdjąć z kija, na którym są osadzone, wyprać dokładnie i napowrót umocować, czyli nie są zbiornikiem wszelkich nieczystości, jak dotychczasowe szczotki włosiane. Jeśli taką szczotkę skropimy leciuchno wodą (przy zmiataniu podłóg malowanych lub niemalowanych, lecz nie posadzek), co szczególnie jest ważne na prowincji, gdzie odkurzacz elektryczny nie może być stosowany dla braku prądu, to zbierzemy cały kurz, nie rozpylając go w powietrzu. Skropienie takiej knotowej szczotki naftą usuwa dokuczliwe na wsi pchły i muchy z pokojów. Mycie okien, praca nietylko ciężka, lecz w kilkopiętrowych domach miejskich niebezpieczna, wykonywa się zupełnie łatwo, stojąc około okna w pokoju za pomocą szczotek do mycia okien, wynalazku Koła Studjów Gospodarstwa Domowego. Myje się szyby zewnętrzne i wewnętrzne, spłókuje je i poleruje za pomocą szczotek, osadzonych w pewien sposób na dowolnie wydłużonym kiju. Niezależnie od takich szczotek są w handlu pasy ochroniacze, któremi się przepasuje osobę myjącą okna, w razie upadku zawisa ona na takim pasie, przymocowanym do futryny okna, a nie upada na bruk ulicy.

Śmieciarki osadzone na długim kiju, zaopatrzone przyrządem do przytrzymywania ich nogą pozwalają zbierać zmiecione śmiecie, nie nachylając się

kilkakrotnie, co dotąd stanowiło nieodłączną, a bardzo niemilą część sprzątanía.

Nakoniec, szanując ręce, należy się zaopatrzyć w rękawiczki z nieprzemakalnej tkaniny, dającej się jednak prac. Rękawiczki takie, szczelnie zaciągane w nasadzie ręki, może każda z pań zrobić sobie sama, szyjąc je z cienkiego, a gęstego płótna. Przeplótkane co wieczór i wysuszone przez noc, będą zawsze czyste, gotowe do użycia rano.

### e) Utrzymywanie rąk kobiety, zajętej przy gospodarstwie.

Najbardziej niszczy ręce zetknięcie częste z węglem i kurzem. Pierwszego już prawie nie zna kobieta w mieście, gdzie coraz częściej jest stosowane ogrzewanie centralne i gdzie się gotuje, a przynajmniej powinno gotować na gazie.

Drugie nam nie grozi, o ile rozporządzamy odkurzaczem elektrycznym, który wszelki kurz z podłóg, ścian, mebli i dywanów jak najdokładniej zbiera.

Pomimo to, tak jak fartuchem gospodarczym chronimy od plam i uszkodzeń suknię, tak winniśmy ręce nasze zakrywać przy pracy rękawiczkami, szerokimi, wygodnymi, pozostawiającymi wszelką swobodę ruchu palcom i dającymi się łatwo uprać.

Obecny system gotowania robi z niego pracę zupełnie czystą. Conajmniej przy obieraniu owoców i jarzyn sok z nich wala nieco palce. I tutaj można usunąć tę przykrość, stosując nożyk do obierania jarzyn i owoców, dający się nastawiać stosownie do tego, czy skórka ma być cieniej czy grubiej ścięta.



W dużych rodzinach może znaleźć zastosowanie nawet „maszyna do obierania kartofli i owoców“, przyśrubowywana do stołu.

Mamy praktyczne tarki do strugania jarzyn, oszczędzające pracy ich krajania drobno.

Gdyby jednak ręce cierpiały od wilgoci, należy je po każdej ukończonej robocie wymyć letnią wodą i dobrze przetrzeszczonym mydłem i posmarować jakimś łagodzącym kremem, na podstawie lanoliny. Gliceryna i waselina nadto suszą skórę. Na noc zaleca się wkładać miękkie i szerokie rękawiczki zamszowe. Aby zapewnić dostęp powietrza do rąk, powinny one mieć drobne otworki, przebite co parę centymetrów.

Są w handlu takie gotowe rękawiczki, przepojone płynami, konserwującymi skórę, znane są one pod nazwą rękawiczek chemicznych.

#### **f) Rozkład zajęć matki.**

Trudno jest ułożyć rozkład dnia, odpowiadający potrzebom każdej poszczególnej gospodyni, a szczególnie kobiety, mającej małe dziecko, lub drobne dzieci. Te pociechy, najbardziej systematycznie prowadzone, mogą co najwyżej być przyzwyczajone do przyjmowania posiłków w oznaczonych z góry godzinach. Można je nauczyć bawić się bez ciągłego doglądu matki, lecz różne drobne incydenty, w rodzaju guza przy upadku, naglej potrzeby zmiany ubrania, zlikwidowania nieporozumienia, zaszłego pomiędzy rodzeństwem, zawsze mogą oderwać matkę od innych zajęć.

Można jednak podać pewien szemat, który może być pomocnym przy podziale godzin pracy. Godzin tych

jest, niestety, mało, a zajęć różnorodnych dużo, — toteż raz ułożywszy sobie taki rozkład dnia, winnyśmy do niego jak najściślej się stosować, aby jedna praca co najwyżej poganiała drugą, lecz nigdy nie wchodziła jej w drogę.

Gospodyni matka zmuszona jest wstawać wcześniej, gdyż dziecko, lub dzieci wcześniej ułożone do snu, wcześniej się też budzą.

Pierwszą jej pracą będzie tualeta dziecka i nakarmienie go pierwszym śniadaniem. Dalej pieczywo i mleko dla całej rodziny, można przynieść, korzystając z tego, że mąż jeszcze jest w domu i może dojrzeć przez minut kilka maleństwa. Niestety dostawa systematyczna tych dwóch artykułów pierwszej potrzeby nie jest u nas należycie zorganizowana.

Dalej przygotowanie śniadania dla męża, dzieci idących do szkoły — no i na koniec ciche spożycie z nimi tego śniadania.

Teraz następuje sprzątanie, bardzo ułatwione przez przyrządy, o których w rozdziale „sprzątanie“ mówiłam. Ogromną rolę przy sprzątaniu gra systematyczność. Należy zaczynać od najdalej od kuchni położonego pokoju i posuwać się kolejno, aby śmiecie zmiatane zbierać raz jeden tylko, przy samym końcu sprzątania. Aby raz na zawsze uniknąć tak zwanych wielkich porządków przedświątecznych, należy w każdym dniu tygodnia sprzątać jeden pokój gruntownie, z okurzaniem ścian i sufitów, odkurzaniem mebli, czyszczeniem dywanów. Przy pomocy odkurzacza elektrycznego zajmie nam to niedużo czasu, a oszczędzi przykrych i kosztownych zabiegów, kilka razy do



roku powtarzanych. Następnie należy pomyśleć o zakupnie produktów na obiad i kolację. Zapobiegliwa gospodyni ogranicza te zakupy codzienne do rzeczy łatwo się psujących jak mięso, ryby, jarzyny i owoce. I te nawet artykuły w naszym klimacie tylko latem i późną wiosną trzeba kupować codziennie, jesienią i zimą możemy je kupować dwa razy tygodniowo. Wszelkie większe zakupy robimy raz na miesiąc lub raz na tydzień tylko, biorąc wszelkie mąki, kasze, towary korzenne, tłuszcze i t. p., w większych ilościach, osiągamy nietylko niższe ceny, lecz i nie przepłacamy za wagę torebek i innych opakowań. Zakupy codzienne można starać się połączyć z przechadzką dzieckiem, o ile ono już chodzi. Wózek dziecka, nie chodzącego o własnych siłach, dopomoże matce w przewiezieniu tych paru niedużych paczek, które codziennie się do domu przynosi.

Bardzo praktycznym przyrządem do robienia zakupów domowych jest torba z materiału na dwóch metalowych kółkach. Jest ona bardzo pakowna, daje się uprać, gdy się zanieczyści, ma wygląd przyzwoity i jest dużo wygodniejsza od koszu, dotąd używanych.

Po przechadzce zwykle dziecko zjada jakieś lekkie drugie śniadanie i zasypia na godzin parę. Jest to czas, w którym matka może załatwić korespondencję, przeczytać gazety, porobić rachunki, przygotować szycie i inne roboty ręczne, które wykonywa już, bawiając się z dzieckiem po jego wstaniu.

Ugotowanie obiadu na współczesnych przyrządach trwa najwyżej półtrzeciej godziny, jeśli mamy wszystko z góry obmyślane i przygotowane od-

powiednio. To też odpowiednio do godziny powrotu do domu męża, na godziny półtorej przed tym powrotem nastawiamy obiad. Zanim się ten obiad ugotuje n a k r y w a m y d o s t o ł u nie zapominając o tem, że przy przyrządzaniu i podawaniu posiłków estetyka powinna odgrywać niepoślednią rolę. Kwiatek na stole, czysta bielizna, gustowne naczynie dodają nie mniej apetytu niż smacznie przyprawiony sos lub sałata.

Po obiedzie zaraz z m y w a m y n a c z y n i a przy pomocy odpowiednich zmywaków, szczotek i gorącej wody. Ręce nasze nie powinny wcale na tem ucierpieć. O ile nakoniec s u s z a r k i d o n a c z y Ń się zjawią w handlu, ścierki będą służyły tylko do ścierania stołów, blachy i podłogi. Parę godzin poobiednich możemy zużyć na szycie, reperację bielizny, prosząc małżonka o głośne czytanie, lub przy miłej z nim rozmowie. Dziecko może się bawić obok rodziców. W ciągu też tych paru godzin możemy załatwić jakąś wizytę, gdyż dziecko bawiące się dojrzy i ojciec, lub też przyjąć czyjeś odwiedziny.

Okolo godziny 6-tej pp., należy dziecko nakarmić poraz ostatni i ułożyć je do s n u.

Dalszy ciąg szycia, łatania, cerowania przeciąga się aż do k o l a c j i d o r o s ł y c h, której ze względów zdrowotnych nie należy podawać później niż na dwie godziny przed pójściem na spoczynek. Przewidująca gospodyni zawsze przy dyspozycji obiadów myśli o kolacji i pozostawia od obiadu jakieś zimne mięso, czy inne danie, dające się łatwo przygrzać, aby nie potrzebować gotować długo wieczorem. W takich warunkach zagotowanie wody na herbatę zajmie bardzo mało czasu. Po sprzątnięciu naczyń po kolacji



parę godzin przed snem można poświęcić czytaniu, muzyce, słuchaniu radja, rozmowie z mężem lub przyjaciółmi.

Pracująca ciężko kobieta, — gdyż praca gospodarcza bez pomocy obcej, chociaż dzisiaj bardzo ułatwiona — pozostaje zawsze pracą ciężką, jeśli nie fizycznie, to umysłowo, winna wcześniej iść na spoczynek, w naszych warunkach taką godziną jest 10-ta, a do szóstej rano, o której się budzą normalnie drobne dzieci, pozostawać w łóżku: w ten sposób będzie miała tylko ośm godzin słusznego wypoczynku.





WYDAWNICTWO



## „ŻYCIE PRAKTYCZNE”

Wychodzące w dwutygodniowych odstępach, wytwornie wydawane ilustrowane książeczki, składają się na całokształt nauki o gospodarstwie. Każda z nich stanowi zamkniętą całość, wyczerpującą zakres obranego tematu. Dotychczas wyszły z druku książeczki z następujących działów:

Podstawowe zasady prowadzenia domu

„OSZCZĘDNA GOSPODYNI“

Szczegółowe opracowanie norm budżetowych, z uwzględnieniem najskromniejszych dochodów, na podstawie proporcjonalnego rozłożenia wydatków.

„JAK KUPUJE DOBRA GOSPODYNI“

Wskazówki praktycznego i racjonalnego robienia zakupów, mające na względzie jak najdalej idącą oszczędność czasu, energii i pieniędzy.

„JAK ODRÓŻNIĆ TOWAR DOBRY OD ZŁEGO?“

(Owoce i jarzyny)

Poglądowy wykład towaroznawstwa dla każdej gospodyni.



## Najnowsze zdobycze techniki i higieny domowej.

### „ODNAWIANIE MIESZKAŃ I PORZĄDKI DOMOWE“

Szczegółowe omówienie wszelkich czynności z tej dziedziny — od codziennego sprzątnania do gruntownego remontu i instalacji.

### „PRANIE, PRASOWANIE, CZYSZCZENIE“

Wyczerpujący przegląd ulepszeń w tym zakresie, kojarzących zasady czystości z oszczędnością materiału.

### „CZYSZCZENIE PŁAM“

Dokładny spis łatwych do sporządzenia w domu recept chemicznych, skutecznie wywabiających wszelkie plamy.

### „JAK NOSIĆ I PRZECHOWYWAĆ UBRANIE?“

Wskazówki i rady, dotyczące oszczędnego używania ubrania i przechowywania go.

### Strój kobiecy

### „WYKWINTNA I PRAKTYCZNA BIELIZNA“

Licznie ilustrowany poradnik szycia i kroju modnej damskiej bielizny z wszelkich materiałów.

### „JAK SIĘ ROBI KAPELUSZE?“

Całkowity kurs nauki robienia kapeluszy letnich i zimowych, ze szczegółowymi technicznymi wskazówkami, oraz uwzględnieniem najrozmaitszych materiałów i fasonów.

### Higieniczna kuchnia nowoczesna

### „STO POSTNYCH I JARSKICH DAŃ“

Szereg pomysłowych i urozmaiconych przepisów dla zwolenników jarskiej kuchni.

### „STO POTRAW Z JAJ“

Wszechstronny przegląd wszelkiego rodzaju zastosowań jaj w codziennym i wykwintnym jadłospisie.

### „PRYZYSTAWKI GORĄCE“

Niezastąpione w domu uzupełnienia śniadań, obiadów i kolacyj, urozmaicające system odżywiania.

### „ZIMNE PRZEKĄSKI“

Przepisy szczególnie aktualne w letnim sezonie, oraz w okresie zabaw i przyjęć.

### „POTRAWY WIGILIJNE“

Spis tradycyjnych polskich dań z uwzględnieniem najrozmaitszych możliwości budżetowych.

### „CIASTA WIELKANOCNE“

Bogaty wybór jasnych, zwięzłych, niezawodnych przepisów na baby, placki, mazurki i inne ciasta.

### „PIECZYWO DOMOWE“

Książeczka, niezbędna dla mieszkanek wsi oraz osób, nie lubiących pieczywa miejskiego, zawiera bowiem przepisy wszelkiego rodzaju pieczywa — od razowego chleba do najwykwintniejszych ciastek.

### „LEGUMINY GORĄCE“

Szereg opisów rozmaitego rodzaju na niedrogie, smaczne i pożywne leguminy ze specjalnem uwzględnieniem najzdrowszych.

### „LEGUMINY ZIMNE“

Wyczerpujący przegląd lodów, kremów i t. p. dań, uzupełniających zarówno menu codzienne, jak wykwintne przyjęcia.

### „SAŁATY I SAŁATKI“

Szereg przepisów na wyborne sałaty.

### Śpiżarnia nowoczesna.

### KONFITURY, KOMPOTY I KONSERWY OWOCOWE

Zastosowane do wszelkich pór roku i warunków klimatycznych, sposoby domowego przyrządzania owoców na zimę.

### „JARZYNY NA ZIMĘ“

Najrozmaitsze sposoby przechowywania, suszenia i konserwowania jarzyn, mające na celu urozmaicenie zimowego jadłospisu.

### „KONSERWY I POTRAWY Z GRZYBÓW“

Aktualne w jesiennym sezonie przepisy, pozwalające na wszechstronne wykorzystanie tego cennego produktu.

### „CO TRZEBA WIEDZIEĆ O GRZYBACH?“

Uzupełniające poprzednią książeczkę wiadomości, niezbędne dla każdej gospodyni i amatorów grzybobrania.



### „WINA OWOCOWE“

Popularny wykład winiarstwa, umożliwiający produkcję win na wielką skalę.

### „GORĄCE NAPOJE“

Wyczerpujący spis i sposoby przyrządzania wszelkich napojów, począwszy od herbaty, aż do wykwintnych mieszanek alkoholowych.

### „ZIMNE NAPOJE“

Aktualne zarówno w lecie, jak w karnawale, sposoby przyrządzania wszelkiego rodzaju zimnych napojów.

### „DOMOWE WĘDLINY“

Sposoby przyrządzania i przechowywania wędlin.

### „NALEWKI I LIKIERY“

Sposoby przyrządzania.

### Gospodarstwo wiejskie

#### „WYRÓB SERÓW“

Obszerne, fachowo opracowane wiadomości z dziedziny mleczarstwa, pozwalające czerpać znaczne dochody z tego przemysłu.

#### „HODOWLA I TUCZENIE DROBIU“

Podręcznik dla wiejskich gospodyń, ułatwiający postawienie produkcji drobiu na poziomie dochodowego gospodarstwa.

Prowadzenie domu i zasady współżycia z ludźmi.

#### „WZOROWA PANI DOMU“

Zasady wykwintnego prowadzenia domu, oraz harmonijnego ułożenia stosunków domowych i towarzyskich.

#### „UMIEJĘTNOŚĆ OBCOWANIA Z LUDŹMI“

Głęboko przemyślane podstawy postępowania z bliższym i dalszym otoczeniem.

#### „UMIEJĘTNOŚĆ ZACHOWANIA SIĘ W DOMU I W ŚWIECIE“

Zasady savoir vivre'u, obowiązujące każdego kulturalnego człowieka.

## „O PRZYJĘCIACH I STOLE JADALNYM“

Wskazówki z dziedziny techniki przyjęć i estetycznego nakrycia stołu w rozmaitych okolicznościach.

Ważne dla miłośników kwiatów.

## „ROŚLINY POKOJOWE“

Szczegółowe wiadomości o rodzajach i sposobach pielęgnowania roślin pokojowych.

## „PĘDZENIE ROŚLIN W POKOJU“

Sposoby wyhodowania w mieszkaniu kwiatów i krzewów zarówno z cebulek, jak z nasion, we wszystkich sezonach.

## „MÓJ OGRÓDEK“

Kwiaty

Wskazówki i rady, jak na najmniejszej nawet przestrzeni zasadzić i wyhodować wszelkie rodzaje kwiatów.

## „MÓJ OGRÓDEK“

Trawniki, inspekta, warzywa

Fachowe wskazania ogrodnicze, mające na celu zarówno estetyczne, jak utylitarne wyzyskanie nieco większej przestrzeni ogrodu.

## „MÓJ OGRÓDEK“

Drzewa i krzewy ozdobne.

Wskazówki i rady, dotyczące sadzenia i pielęgnowania drzew i krzewów.

Różne.

## „PISANKI“

Konieczne uzupełnienie stołu wielkanocnego, z podaniem wzorów i wiadomości etnograficznych.

## „OZDOBY CHOINKOWE“

Artystyczne, łatwe do wykonania kolorowe ozdoby i zabawki na choinkę, oparte na rdzennie polskich motywach.

Nasi przyjaciele.

## „PIES I KOT“

Wskazówki hodowlane.

## „UMEBLOWANIE WSPÓŁCZESNE“

O urządzeniu najmniejszego mieszkania.



---

---

KSIĄŻECZKI  
„ŻYCIA PRAKTYCZNEGO“

KOSZTUJĄ KAŻDA

1 złoty 50 groszy

i ukazują się co dwa tygodnie.

W PRENUMERACIE KOSZTUJĄ

7 złotych kwartalnie.

Administracja

Warszawa, Plac Zamkowy 99.

---

---





## Udział matek w pracach społecznych.

### Organizacje kobiece.

Większość organizacyj kobiecych w Polsce posiada zakres działania bardzo rozległy, obejmujący cały szereg działów (praca kulturalno-oświatowa, praca samokształceniowa, opieka nad dziećmi, wychowanie fizyczne i t. p.), powtarzających się z niewielkimi zmianami i dodatkami w całym szeregu statutów. Do takich należą, między innymi: Związek Pracy Obywatelskiej Kobiet, Narodowa Organizacja Kobiet, Koło Polek, Rodzina Wojskowa, Stowarzyszenie Zjednoczonych Ziemianek, Polskie Stowarzyszenie Mł-



dych Kobiet, Koło Mieszczanek i Zjednocz. Mieszczanek, Służba Obywatelska, Koło Pracy Kobiet i inne. Różnice wpływają bądź z poglądów politycznych, mimo że wszystkie zaznaczają swą apolityczność, bądź ze względu na teren działania. Są to organizacje najliczniejsze liczebnie.

Dwie mamy zaledwie organizacje wyraźnie polityczne i to jedną z nich istniejącą samodzielnie: Klub Polityczny Kobiet Postępowych, drugą zaś przy partji: Klub Kobiet Pracujących P. P. S. — obie również niezbyt liczne.

Niewielką siłę liczebnie w stosunku do ogólnej ilości kobiet pracujących zawodowo przedstawiają organizacje o charakterze zawodowym: Związek Kobiet Pracujących w Handlu i Biurowości, Związek Pracownic Igły: „Dźwignia“, Stowarzyszenie Lekarek, Stow. Kobiet z Wyższem Wykształceniem i inne.

Istnieją dwie organizacje o charakterze między-stowarzyszeniowym — Rada Narodowa Polek — reprezentująca stowarzyszenia, prowadzące pracę społeczną i Komitet wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego kobiet, łączy organizacje, obejmujące w swym programie wymienione działy pracy.

Prócz organizacyj i stowarzyszeń samodzielnych istnieje cały szereg sekcji i wydziałów kobiecych przy organizacjach ogólnych, jak: Wydział Sióstr Polskiego Czerwonego Krzyża, Wydział Sokolic przy Związku Sokolstwa Polskiego, Sekcja Kół Gospodyń Wiejskich przy Centr. Tow. Rolniczem i t. d. — mających, jak widać z powyższych przykładów kierunek pracy bardzo różnorodny.

Istnieją wreszcie stowarzyszenia dostępne dla

każdego, skupiające liczne zastępy kobiet i specjalnie nadające się jako teren pracy kobiecej — np. Polski Biały Krzyż.

### **Spis organizacyj kobiecych, społecznych, politycznych i zawodowych.**

- Klub polityczny kobiet postępowych.
- Klub kobiet pracujących P. P. S.
- Koło mieszczanek.
- Koło młodych ziemianek.
- Koło Polek.
- Koło Pracy kobiet.
- Koło studjów gospodarstwa domowego przy Stow. Zjedn. Ziemianek.
- Komitet wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego.
- Komitet przysposobienia kobiet do obrony kraju.
- Narodowa organizacja kobiet.
- Polskie stowarzyszenie młodych kobiet.
- Rada narodowa Polek.
- Rada naczelna gospodarczego wykształcenia kobiet.
- Referat pracy kobiet Zw. Strzeleckiego.
- Rodzina wojskowa.
- Sekcja gospodarstwa domowego przy instytucie naukowej organizacji.
- Sekcja kół gospodyń wiejskich przy C. T. R.
- Sekcja pracowitych mrówek przy Tow. Pomocy dla inteligencji.
- Służba obywatelska.
- Stowarzyszenie kobiet z wyższem wykształceniem.



Stowarzyszenie lekarek.  
Stowarzyszenie pielęgniarek.  
Stowarzyszenie zjednoczonych ziemianek.  
Towarzystwo ochrony kobiet.  
Towarzystwo gospodarczego wykształcenia kobiet.  
Wydział Sióstr Polskiego Czerwonego Krzyża.  
Zjednoczenie mieszczanek.  
Związek kobiet pracujących w handlu i biurowości.  
Związek pracy obywatelskiej kobiet.  
Związek pracownic igły: „Dźwignia“.  
Związek telefonistek.

### **Stowarzyszenia obejmujące w smym programie wychowanie fizyczne kobiet.**

Koło Polek.  
Komitet przysp. kobiet do obrony kraju.  
Rodzina wojskowa.  
Wydział sokolic przy związku sokolstwa polskiego.  
Zjednoczenie młodzieży polskiej.  
Związek harcerstwa polskiego.  
Związek młodzieży wiejskiej.  
Związek strzelecki (Referat pracy kobiet).

### **Związki sportowe, w których biorą udział kobiety.**

- 1) Polski Związek lekkoatletyczny.
- 2) „ „ Towarzystw wioślarskich.
- 3) „ „ narciarski.
- 4) „ „ lawn-tennisowy.
- 5) „ „ łyżwiarski.

- 6) Polski Związek pływacki.
- 7) „ „ szermierczy.
- 8) „ „ żeglarski.
- 9) „ „ gier sportowych.

Zjednoczenie młodzieży polskiej.

1) Do Polskiego Zw. lekkoatletycznego należą następujące kluby, dostępne dla kobiet:

**Warszawa:** Polonja, Warszawianka, Akademicki Związek Sportowy (A. Z. S.), Legja, Varsovia, Sokół-Grażyna, Orzeł Biały, Makkabi, Skra, Zw. Akad. Wych. Fiz., Sokół-Gniazdo I. **Kraków:** Cracovia, A. Z. S. Wisła, Makkabi, Jutrzenka, Sokół. **Poznań:** Warta, A. Z. S., Sokół. **Łódź:** Sokół, Łódzki klub sportowy. **Toruń:** Toruński klub sportowy. **Lwów:** Czarni. **Katowice:** Kolejowy klub sportowy. **Mysłowice:** Klub sportowy. **Szopienice:** Klub sportowy Rozdzień — Szopienice. **Katowice:** Sokół. **Bydgoszcz:** Klub sportowy Gryf.

2) Do Polskiego Zw. Tow. Wioślarskich:

**Warszawa:** Warszawski klub wioślarek, Wojskowy klub wioślarski, A. Z. S. **Kraków:** Oddział wioślarski Sokoła. **Bydgoszcz:** Bydgoski klub wioślarek. **Płock:** Towarzystwo wioślarskie. **Kalisz:** Tow. wioślarek. **Łomża:** Towarzystwo wioślarskie. **Włocławek:** Towarzystwo wioślarskie. **Chelmża:** Towarzystwo wioślarskie. **Ostrołęka:** Towarzystwo wioślarskie. **Wilno:** Tow. wioślarskie, A. Z. S.

3) Do Polskiego Zw. Narciarskiego:

**Warszawa:** Warszawski klub narciarski, A. Z. S. **Kraków:** Tatrzańskie tow. narciarskie, A. Z. S. **Lwów:** Karpackie tow. narciarskie, Pogoń, Czarni. **Zakopane:** Polskie tow. tatrzańskie.



4) Do Polskiego Związku Lawn-tennisowego:

**Warszawa:** Warszawski Lawn-tennis-club, Legja, A. Z. S. **Kraków:** Cracovia, A. Z. S. **Poznań:** Warta, Poznańskie L. T. C., A. Z. S. **Łódź:** Łódzki klub tenisowy. **Toruń:** Toruński klub tenisowy. **Wilno:** A. Z. S.

5) Do Polskiego Związku Łyżwiarskiego:

**Warszawa:** Warszawskie tow. łyżwiarskie, A. Z. S. **Lwów:** Lwowskie tow. łyżwiarskie. **Wilno:** Tow. łyżwiarskie. **Kraków:** A. Z. S.

6) Do Polskiego Związku Pływackiego:

**Warszawa:** Warszawski klub wioślarek, Wojskowy klub wioślarski, A. Z. S., Polonja, Varsovia, Makkabi. **Kraków:** Jutrzenka, A. Z. S., Makkabi, Cracovia. **Giszowiec:** Giszowiec-Nikiszowiec.

7) Do Polskiego Związku Sermierczego:

**Warszawa:** Wojskowy klub warszawski, A. Z. S., Warszawianka, Polonja. **Kraków:** A. Z. S. **Lwów:** Klub szermierczy.

8) Do Polskiego Związku Żeglarskiego:

**Warszawa:** Wojskowy Yacht-Klub, Yacht-Klub polski, A. Z. S. **Wisła.** **Chojnice:** Klub żeglarski.

### **Turystykę uprawiają następujące stowarzyszenia, dostępne dla kobiet.**

Polskie tow. tatrzańskie, A. Z. S. **Kraków,** Touring-Klub, Polskie tow. krajoznawcze.

### **Strzelanie.**

Kobiety klub strzelecki w Warszawie, Legja, Sportowy klub strzelecki w Warszawie.

## **Pozycja, której w żadnym budżecie zabraknąć nie powinno.**

Jest pewna rubryka, której nie powinno zabraknąć w najoszczędniejszym budżecie domowym, w stosunku bowiem do rocznych wydatków w każdej dziedzinie jest ona tak drobna, że nie może być traktowana jako uszczerbek w nieczyich finansach. Jest to rubryka składek członkowskich dwóch instytucyj: Ligi Obrony Powietrznej i Przeciwgazowej i Polskiego Czerwonego Krzyża. Liga Obrony Powietrznej i Przeciwgazowej (dawniej dwie oddzielne instytucje, obecnie jedna), wymaga od każdego członka 50 groszowej składki miesięcznej — czyli 6 (słownie sześciu) złotych rocznie. Czerwony Krzyż 3 złote rocznie albo 25 groszy miesięcznie.

Jakże bogate powinny być te instytucje w państwie, liczącem kilkanaście milionów obywateli. Niestety wielu z nich lekceważy sobie te składki właśnie z powodu, że są tak małe, wielu nie zdaje sobie sprawy z potęgi zbiorowego wysiłku.

Ani jedna matka nie ma prawa tak myśleć. Niech uprzytomni sobie, popierając Polski Czerwony Krzyż, że pomaga tem samem swemu synowi, gdy będzie kiedyś ranny na froncie.

Matka, która nie chce myśleć o tak smutnych horoskopach, ani spoglądać w tak daleką przyszłość, lecz, widząc swe małe dzieci szczęśliwe i beztroskie, sądzi, iż żadne niebezpieczeństwo w tym wieku im nie grozi niech pamięta, że wojna powietrzna i gazowa skierowana będzie przedewszystkiem przeciw ludności cywilnej, że pociski z aeroplanów nie wybierają sobie



ofiar według wieku, i że tych zlekceważonych przez nią złotych może zabraknąć na maskę gazową dla jej właśnie dziecka.

Niech więc żadna matka nie zapomina o spełnieniu tak łatwego obowiązku, jakim jest wpłacenie w ciągu roku w dowolnych ratach 9 złotych i niech nie odkłada tej sprawy na później. Oddziały i Koła Czerwonego Krzyża są we wszystkich większych miastach, zapisy na członków L. O. P. P. przyjmuje każdy Komisariat Policji.





## SPIS RZECZY.

	Str.
OD WYDAWCÓW .....	5
KALENDARZ NA ROK 1929 .....	7
"    "    "    1930 .....	21
ŚWIĘTA RUCHOME rzymsko-katolickie .....	35
WYKAZ ALFABETYCZNY imion świętych i świąt .....	36
WYKAZ ALFABETYCZNY IMION SŁO- WIAŃSKICH .....	45
MIARY I WAGI .....	50
ZDROWIE PRZYSZŁYCH POKOLEŃ .....	54
HIGJENA KOBIETY .....	56

### CIĄŻA.

Teoretyczne przygotowanie do zadań macierzyń- stwa .....	59
Biblijografja .....	60
Higjena ciąży .....	61
Poród w domu i w klinice .....	64



Adresy zakładów położniczych (państwowych i samorządowych) .....	65
Higjena okresu poporodowego .....	66

### NIEMOWLĘCTWO.

Wyniki prawidłowej pielęgnacji .....	68
Wyprawka .....	69
Pokój ew. część pokoju przeznaczona dla niemowlęcia .....	71
Karmienie piersią .....	74
Dokarmianie i karmienie sztuczne .....	77
Tablica żywienia w pierwszym miesiącu życia .....	78
Tablica kolejności nowych dań dla niemowlęcia .....	79
Djeta i tryb życia matki karmiącej .....	81
W jakim porządku wyrzynają się pierwsze ząbki (w opracowaniu Dr. M. Biehler) .....	82

#### *Wychowanie fizyczne:*

a) Kąpiel i inne zabiegi pielęgniarские .....	84
b) Powijanie niemowlęcia .....	87
c) Spacer .....	91
d) Gimnastyka i ćwiczenia gimnastyczne .....	92
e) Zabawa i zabawki .....	97
f) Sen .....	98
g) Tablica kontroli rozwoju niemowlęcia .....	100
Wychowanie niemowlęcia .....	101

### OPIEKA NAD MATKĄ I DZIECKIEM W POLSCE.

Znaczenie społeczne opieki nad matką i dzieckiem, stosunek państwa i podstawy prawne .....	103
Stacje opieki nad matką i dzieckiem .....	105

	Str.
Ośrodki zdrowia .....	109
Poradnie przeciwgruźlicze .....	111
Rozmieszczenie przychodni w Polsce .....	112
<b>PIERWSZY OKRES DZIECIŃSTWA OD</b>	
<b>1½ — 4 LAT.</b>	
Rozkład dnia dziecka .....	115
Kilka uwag o żywieniu dziecka po odstawieniu od piersi .....	117
<i>Wychowanie fizyczne:</i>	
a) Mycie .....	122
b) Kąpiel .....	124
c) Ćwiczenia gimnastyczne .....	125
d) Spacer .....	127
Tablica wieku, wzrostu i wagi dziecka do lat 7	128
Ubranie .....	130
Pokój .....	132
Zabawki .....	133
Postulaty wychowawcze .....	134
<b>DZIECKO W WIEKU PRZEDSZKOLNYM</b>	
<b>OD LAT 4 — 7.</b>	
Rozkład dnia dziecka .....	136
<i>Wychowanie fizyczne:</i>	
a) Mycie i kąpiel .....	137
b) Gimnastyka .....	138
c) Gry i zabawy ruchowe .....	139
d) Sporty dziecięce .....	141
Ubranie .....	142
Pokój .....	143
Zabawa i zabawki .....	144



	Str.
Postulaty wychowawcze .....	145
Przedszkola .....	146
Adresy przedszkoli miejskich w Warszawie ...	147
Ogrody Jordanowskie .....	149
Biblioteczka dziecka .....	151
Książki dla dzieci młodszych .....	152
„ „ „ starszych .....	153
Biblioteczka matki .....	155

## PORADNIK HIGJENICZNO - PIELEŃNIAR- SKI.

Najczęstsze braki i błędy w opiece matki nad zdrowiem dziecka .....	157
Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach .....	160
Technika najważniejszych zabiegów ratowni- czych:	
Kolki .....	160
Konwulsje .....	160
Krup .....	161
Krwotok z nosa .....	161
Krwotok z oka lub ucha .....	161
Krwotok z ust .....	162
Oparzenie .....	162
Otrucie .....	163
Rany .....	164
Drobne uszkodzenia skóry .....	164
Stłuczenie .....	166
Ukąszenie żmiji .....	167
„ psa wściekłego .....	167
Ukłucie owadów .....	168
Utonięcie .....	168
Zakrzuszenie się .....	169
Zaprószenie oka .....	169
Zaczadzenie .....	170

	Str.
Zmarznięcie .....	170
Złamania .....	170
Złamanie obojczyka .....	172
„ kregosłupa .....	172
„ szczęki .....	173
„ żebra .....	173
Porażenie piorunem .....	173
Mycie rąk przed opatrunkiem .....	183
Opatrunek aseptyczny .....	174
Bandażowanie .....	175
Okłady .....	177
Sztuczne oddychanie .....	178
Jak się ustrzedz przed chorobami zakaźnymi	180
Choroby zakaźne .....	182
Czerwonka .....	182
Błonica (defteryt) .....	183
Dur plamisty .....	183
Dur powrotny .....	183
Dur brzuszny .....	184
Dur rzekomy .....	184
Influenca .....	184
Ospa .....	184
Odra .....	184
Płonica (szkarlatyna) .....	185
Łoża .....	186
Teżec .....	186
Zapalenie nagminne opon mózgowo-rdzeniowych .....	187
Heine - Medina .....	187
Krzusiec (Koklusz) .....	187
Katar .....	188
Postępowanie w wypadkach chorób zakaźnych	188

## ZASADNICZE WIADOMOŚCI Z DZIEDZINY PIELĘGNIARSTWA

Pokój chorego, łóżko, bielizna:

Pokój .....	192
-------------	-----



	Str.
Pościel .....	192
Zmiana bielizny pościelowej .....	193
Podkłady .....	194
Sposób obracania chorego .....	194
Zmiana bielizny .....	195
Przenoszenie .....	195
Mycie .....	195
Dbalność o dobre trawienie pacjenta .....	196
Lewatywy .....	196
Mierzenie ciepłoty .....	197
Sporządzenie wykresu ciepłoty .....	198
Wzór wykresu (tablica) .....	199
Jedzenie .....	200
Podawanie lekarstw .....	201
Apteczka domowa .....	201
Szpitala dziecięce .....	202

## INFORMACJE PRAKTYCZNE DLA MATEK Z DZIEDZINY ULEPSZEŃ W GOSPODAR- STWIE DOMOWYM W OPRACOWANIU PA- NI ELŻBIETY.

Nasza sytuacja gospodarcza .....	204
Wydawnictwa i instytucje pomocnicze .....	208
Najnowsze wynalazki gospodarcze:	
a) Gotowanie .....	209
b) Pranie .....	213
c) Szycie dla dziecka .....	215
d) Sprzątanie .....	215
e) Utrzymywanie rąk kobiety, zajętej przy go- spodarstwie .....	217
f) Rozkład zajęć matki .....	218

## OMYŁKI DRUKU.

Str. 21 — 1-szy wiersz od góry, zamiast 1920 — powinno być 1930.

Str. 79 — w tablicy, rubryka „Przy karmieniu sztucznem, lub dokarmianiu (6-ta od dołu), zamiast 1 łyżeczka jarzyny przecieranej — 1 łyżka.

Str. 79 — w rubryce „Przy karmieniu piersią“, (4-ta od dołu) zamiast 1 — 2 łyżeczki — 1 — 2 łyżki.

Str. 88 — 89 (Rys. 3 i 4-ty), zam. pieluszki grubszej, powinno być pieluszki cienkiej.

Str. 100 w tablicy 1-szy wiersz od dołu, zamiast Camore'a — Camerrer'a.

Str. 139 w tytule, zamiast Zabawy Ruchome, powinno być: Ruchowe.

Wszystkim instytucjom, stowarzyszeniom i poszczególnym osobom, które zechcą nadesłać nam uzupełnienia i sprostowania dla następnego wydania zgóry składamy serdeczne podziękowania.

**REDAKCJA KALENDARZA DZIECKA I MATKI.**

Warszawa, Plac Zamkowy 99.



0.5.24 3.500

8.24 4.180 kg



Wykwintna  
Pani,  
Dobra  
Gospodyni



prenumeruje dwutygodnik p. t.

## KOBIETA W ŚWIECIE I W DOMU

Najważniejszym celem działalności tego dwutygodnika jest DOM, rozumnie zagospodarowany, kulturalny, estetyczny, owiany ciepłem rodzinnego życia. Ponieważ prawidłowa organizacja życia i domu zależy nie tyle od znacznych dochodów ile od celowej organizacji pracy, dwutygodnik ten zamieszcza cały szereg artykułów poświęconych poszczególnym czynnościom domowym i ich prawidłowemu rozłożeniu.

Utrzymując bezpośredni kontakt z wszystkimi stolicami świata (co jest szczególnie ważne dla mieszkanek prowincji) „Kobieta w Świecie i Domu” w każdym numerze podaje cały szereg modeli sukien, płaszczów, kapeluszy i innych drobiazgów toaletowych. Informuje również o wszystkich nowościach sezonu, zastępując w zupełności kosztowne zagraniczne żurnale.

Prenumerata kwartalnie 5 zł.

miesięcznie 1,80 gr.

ADMINISTRACJA PLAC ZAMKOWY 99.



# K S I A Ź K I

## Z DZIEDZINY ROBÓT RĘCZNYCH WZORY HAFTÓW BIAŁYCH I KOLOROWYCH A L B U M

opracowany przez artystę-malarza  
profesora Adama Dobrodzickiego.  
2 zeszyty dużego formatu.

Każdy zeszyt zawiera po 100 oryginalnych artystycznych wzorów haftów białych i kolorowych naturalnej wielkości, opartych na ludowych motywach. Cena każdego zeszytu 3 zł. 50 gr.

### „HAFT BIAŁY“

Dokładne rysunki techniczne wszystkich ściągów, od najprostszych do najbardziej skomplikowanych, oraz szczegółowe wskazówki wykonania. Naukę haftu uzupełniają wzory naturalnej wielkości. Cena 1 zł. 50 gr.

### „HAFT KOLOROWY“

Bogato ilustrowany, przystępny podręcznik haftu kolorowego ze ścisłym wykazem barw i sposobów wykonania, oraz wzorami naturalnej wielkości. Cena 1 zł. 50 gr.

### „100 ŚCIEGÓW SZYDEŁKOWYCH I ICH ZASTOSOWANIE“

CZEŚĆ I.  
Ściegi zasadnicze i ozdobne

CZEŚĆ II.  
Ściegi tunetańskie

Szczegółowe objaśnienia techniczne ściągów, znajdujących zastosowanie w wykonaniu sukien, serwet, chustek, ubranek dziecięcych, jumperów, czepekczków, kołderek, bielizny kościelnej i t. p. przedmiotów. Cena każdej części 1 zł. 50 gr.

### „ZBIÓR MONOGRAMÓW“

Przeszło 600 wzorów, od najskromniejszych do najbardziej wykwintnych, opatrzonych rysunkami i wskazówkami, dzięki którym każda z pań może z łatwością własnoręcznie naznaczyć i przyozdobić bieliznę. Cena 5 zł.

Do nabycia:

T O W. W Y D A W N I C Z E „ B L U S Z C Z “  
Warszawa, Plac Zamkowy 99.

# M. ALBERTI

W WARSZAWIE

Marszałkowska 129

tel. 196 - 41.

GOTOWA  
KONFEKCJA

DLA DZIECI  
i DORASTAJĄCEJ  
MŁODZIEŻY

**Okrycia**

**Sukienki i ubranka**

**Kapelusze**

**Bielizna**

**Trykotaż**

**Obuwie**

**Wyprawki  
dla niemowląt.**

## KSIĘGARNIA

**TOWARZYSTWA  
WYDAWNICZEGO**

W WARSZAWIE,

**(J. MORTKOWICZA)**

MAZOWIECKA 12

\*\*\*\*\*

poleca własne wydawnictwa dla dzieci, głęboko wartościowe pod względem pedagogicznym, literackim i artystycznym.

Księgarnia zaopatrzona jest we wszelkie inne wydawnictwa i na żądanie udziela porad przy wyborze.

Poleca fryzy i artystyczne reprodukcje do ozdoby pokojów dziecięcych.

**ILUSTROWANE  
KATALOGI**

na żądanie wysyłamy  
bezpłatnie.



# LECZNICA ZWIĄZKOWA

LEKARZY SPECJALISTÓW

MARSZAŁKOWSKA 98

róg Aleji Jerozolimskich 33, telefon 76-64.

CZYNNA PRZEZ CAŁY DZIEŃ

Leczenie chorób wewnętrznych (płucnych, żołądka, kiszek, serca, przemiany materji, reumatyzmu), dziecięcych, nerwowych, chirurgicznych, kobiecych, ocznych, nosa, gardła, uszu, pęcherza i nerek, skórnych i wenerycznych. Kosmetyka lekarska. Masaże, elektryzacja. Gabinet Rentgenologiczny, lampy kwarcowe i Sollux. Diatermja. Leczenie (guzów) radem. Analizy lekarskie.]

## DLA DZIECI:

kredki, ołówki, farby i wzory.

## DLA MATEK:

pastele, przybory rysunkowe, i malarskie, maszynki do wypalania na drzewie

POLECA

# JULJAN BUROF

NOWY ŚWIAT 47

TELEFON 36-44

Wysyłka towaru za zaliczeniem.