



Grey Scale #13



DANES-PICTA .COM

A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19



WYDZIAŁ WOJSKOWY ZARZĄDU MIEJSKIEGO
W MIEŚCIE STOLECZNYM WARSZAWIE

460

CO KAŻDY
PRZEDPOBOROWY
WIEDZIEĆ POWINIEN



ROK 1938/39



WYDZIAŁ WOJSKOWY ZARZĄDU MIEJSKIEGO
W MIEŚCIE STOŁECZNYM WARSZAWIE

CO KAŻDY
PRZEDPOBOROWY
WIEDZIEĆ POWINIEN



ROK 1938/39

460



I MARSZAŁEK POLSKI
JÓZEF PIŁSUDSKI

Wskrzesiciel Niepodległości Państwa Polskiego
Twórca Armii Polskiej
Zwycięski wódz w wojnie z bolszewikami

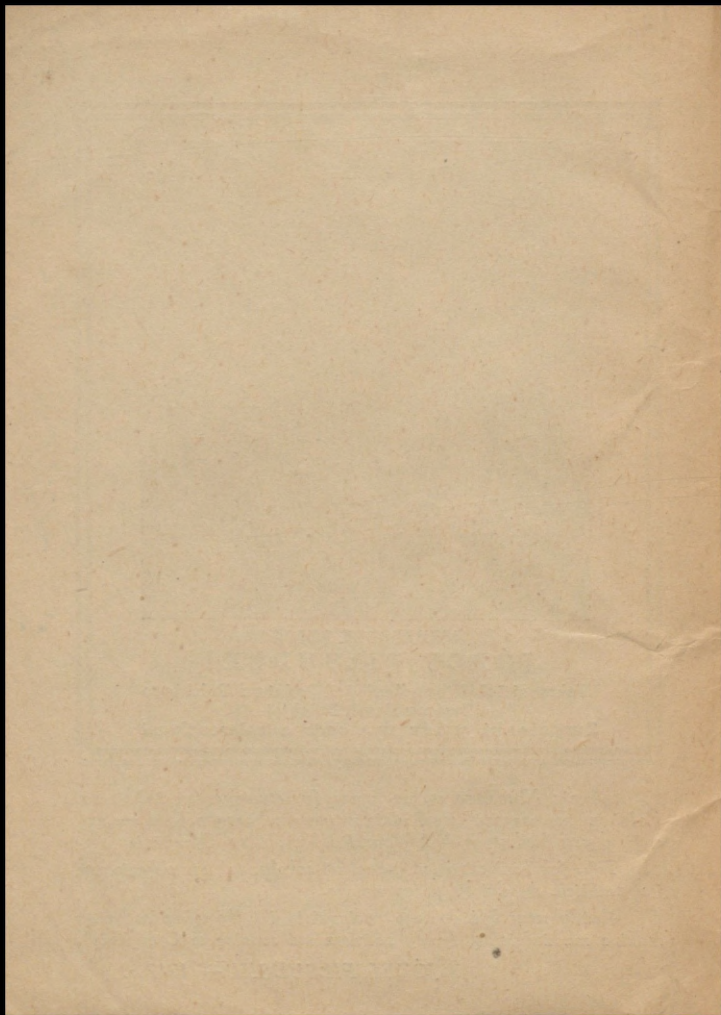
„Armia Narodowa wymaga narodu, wymaga też żołnierza. Żołnierz nowoczesny wychodzi z powszechnego poboru — czy bogaty, czy biedny — każdy musi spłacić dług Ojczyźnie.

Tak, jak konieczną jest narodowi szkoła, tak samo konieczne jest przejście młodzieży przez wojsko.

Każdy musi być do tego pociągnięty i tylko wówczas każda rodzina ma żołnierza, każdy żołnierz ma rodzinę w Ojczyźnie“.

JÓZEF PIŁSUDSKI — 1917 r.

393



.....
Nazwisko i imię

Nr rej.

CO KAŻDY
PRZEDPOBOROWY
WIEDZIEĆ POWINIEN?

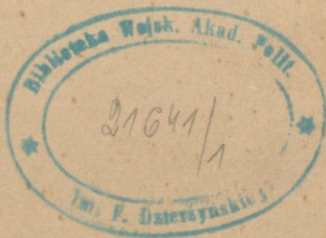
WYDANIE II UZUPEŁNIONE

1938/39

WYDZIAŁ WOJSKOWY ZARZĄDU MIEJSKIEGO
W MIEŚCIE STOŁECZNYM WARSZAWIE

355.6R

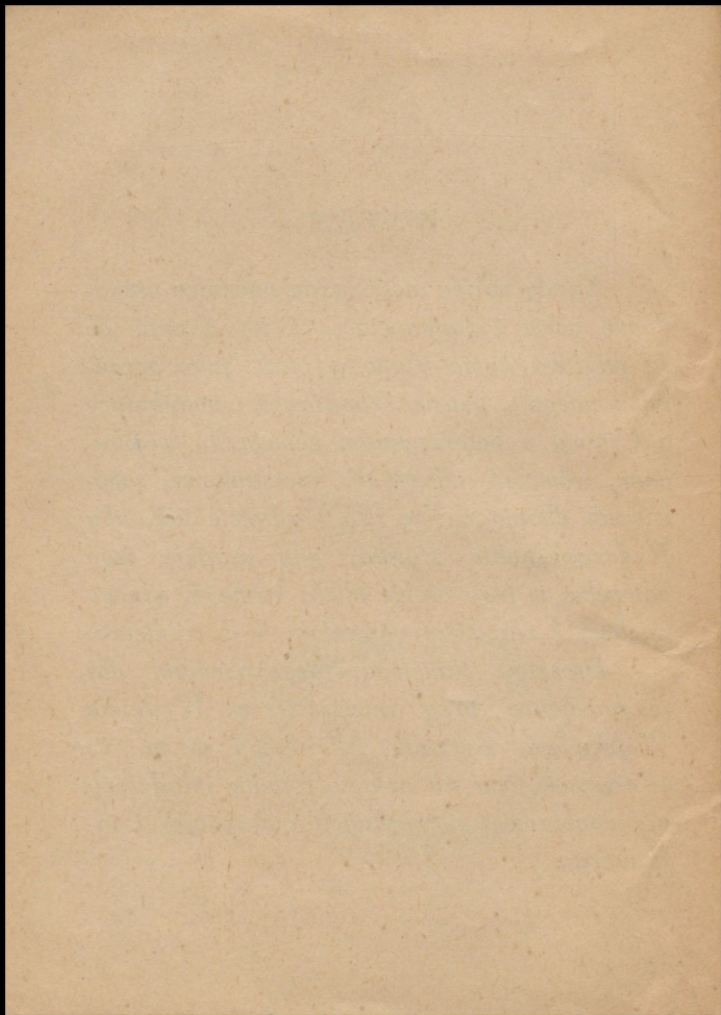
DRUKARNIA
MIEJSKA
MIODOWA 23
TEL. 11-05-17



WSTĘP

Każdy młody mężczyzna powinien uświadomić sobie i zapamiętać, iż po dojściu do 17-go roku życia wiązą go już, jako przedpoborowego, pewne obowiązki, wynikające z Ustawy o powszechnym obowiązku wojskowym, również obowiązki meldunkowe, obowiązek dbania o swe siły i zdrowie tak, aby Rzeczypospolita Polska, gdy zajdzie tego potrzeba, w jego osobie miała karnego, silnego duchem i zdrowego obywatela — żołnierza.

Broszura niniejsza, przeznaczona dla rozdawnictwa przy rejestracji w Wydziale Wojskowym Zarządu Miejskiego w m. st. Warszawie, ma na celu udzielenie młodzieży przedpoborowej niezbędnych wskazówek i informacji.



OBOWIĄZKI. WYNIKAJĄCE Z USTAWY WOJSKOWEJ

I-sza rejestracja

Każdy mężczyzna, Obywatel Polski, zanim stanie przed Komisją Poborową, podlega dwukrotnej rejestracji wojskowej. Po raz pierwszy jako 17-letni, po raz drugi — jako 20-letni. W ciągu miesiąca września każdego roku odbywa się I-sza rejestracja młodzieży męskiej, która w tym roku kalendarzowym kończy 17-ty rok życia.

Rejestrację tę przeprowadzają wszystkie urzędy gminne na terenie całej Rzplitej, w Warszawie zaś Wydział Wojskowy Zarządu Miejskiego, ul. Floriańska 10.

Do rejestracji w Wydziale Wojskowym mają zgłosić się osobiście 17-letni mężczyźni zamieszkali stale w Warszawie, z posiadanymi dokumentami, a mianowicie: 1) metryką urodzenia, 2) poświadczeniem zameldowania (biały odcinek), 3) dowodem tożsamości z fotografią (legitymacja, książeczka Ubezpiecz. Społ., matrykuła lub tp.), 4) świadectwem szkolnym, stwierdzającym ilość ukończonych klas szkoły powszechnej lub gimnazjalnych.

Rejestracja w Warszawie odbywa się wg planu podanego do publicznej wiadomości za pomocą obwieszczeń rozplakatowanych na słupach ogłoszeniowych, oraz za pomocą prasy codziennej i radia.

Po dokonaniu I-szej rejestracji, Wydział Wojskowy Zarządu Miejskiego wydaje zaświadczenie koloru białego, które należy zachować nieuszkodzone aż do II-ej rejestracji.

Jeżeli przedpoborowy należy do innej Gminy, a w Warszawie przebywa tylko czasowo i nie może w okresie I-szej rejestracji (wrzesień) zgłosić się osobiście w swoim urzędzie gminnym, może spełnić ten obowiązek w Wydziale Wojskowym w m. st. Warszawie, gdzie przyjmą jego zgłoszenie i po pewnym czasie doręczą mu zaświadczenie o dokonanej rejestracji.

Meldunek wojskowy

Każdy mężczyzna, poczynszy od 1-go września tego roku, w którym kończy 17 rok życia, prócz meldowania się administracyjnego, podlega obowiązkowi meldunku wojskowego.

W wypadkach więc przyjazdu do Warszawy z innej gminy (miasta) na zamieszkanie, lub przyjazdu z za granicy, niezależnie od wypełniania druku meldunku administracyjnego (u rządcy domu), należy zgłosić się bez wezwania, w ciągu 8 dni od przybycia, osobiś-

cie do Wydziału Wojskowego — ul. Floriańska nr 10, przynosząc zaświadczenie rejestracyjne i odcinek zameldowania administracyjnego.

Meldunki administracyjne

Przy zmianie adresu w obrębie miasta st. Warszawy: wypełnia się druk „Zgłoszenie zmiany adresu w obrębie m. st. Warszawy“ i składa prowadzącemu meldunki, który na-
zajutrz zwraca zameldowanemu odcinek meldunkowy, poświadczony przez Okręgowe Biuro Meldunkowe.

Przy wyjeździe na pobyt czasowy do innej miejscowości w kraju:

1. W razie wyjazdu z miejsca zamieszkania na pobyt krótszy niż 2 miesiące, nie istnieje obowiązek dokonywania formalności meldunkowych.
2. Gdy się wyjeżdża z Warszawy na pobyt dłuższy niż 2 miesiące, należy wypełnić druk „Zawiadomienie o czasowej nieobecności w miejscu zamieszkania“ (karta biała ze skośnym pasem zielonym). Niezwłocznie po przybyciu do nowej miejscowości należy wypełnić druk meldunku o czasowym pobycie (koloru zielonego) i doręczyć prowadzącemu meldunki.

Przy wyjeździe za granicę: niezależnie od tego, na jak długo wyjeżdża się za granicę,

należy wypełnić druk „Zawiadomienie o czasowej nieobecności w miejscu zamieszkania“ i przed wyjazdem doręczyć prowadzącemu meldunki.

Przy wyjeździe z Warszawy na zamieszkanie do innej miejscowości:

Przed wyjazdem z Warszawy na stałe wypełnia się druk „Zgłoszenie zmiany miejsca zamieszkania“ (karta biała z niebieskim paskiem). Prowadzący meldunki, po załatwieniu formalności w Okręgowym Biurze Meldunkowym, zwraca odcinek „Potwierdzenie wymeldowania“, który należy zachować, gdyż będzie potrzebny w nowym miejscu zamieszkania, gdzie tak jak i w Warszawie należy zgłosić się osobiście do właściwego Zarządu gminnego, czy miejskiego w ciągu 8 dni i dokonać meldunku wojskowego.

Potrzebne druki meldunkowe dostarcza prowadzący meldunki (rządca domu), za zwrotem kosztów druku.

Dowody osobiste

W interesie każdego obywatela leży zaopatrzenie się w dowód osobisty.

Każdy przedpoborowy ma na to czas pomiędzy I-szą a II-gą rejestracją.

Celem otrzymania dowodu osobistego należy zgłosić się do Wydziału Ewidencji Ludno-

ści Zarządu Miejskiego w m .st. Warszawie (ul. Senatorska 16) i złożyć:

- 1) deklarację, nabytą w Wydziale Ewidencji Ludności (cena 15 gr) i należycie wypełnioną;
- 2) świadectwo urodzenia (w języku polskim lub łacińskim);
- 3) dwie jednakowe fotografie wymiaru 4x5 cm (zdjęcie wprost na białym tle, bez nakrycia głowy), przy czym jedna fotografia musi być poświadczona przez prowadzącego meldunki;
- 4) okazać zaświadczenie rejestracji wojskowej;
- 5) oraz złożyć opłatę 60 gr w gotówce.

Pożądanym jest, aby w dowodzie osobistym, wydanym przez Wydział Ewidencji Ludności Zarz. Miejsk. w m. st. Warszawie, było stwierdzone obywatelstwo polskie. W tym celu należy zgłosić się do właściwego Starostwa lub delegata Starostw Grodzkich, urzędującego w lokalu Wydziału Ewidencji Ludności (ul. Senatorska 16) i przedstawić:

- 1) albo wyciąg z ksiąg ludności stałej rodziców (wyciąg ten mogą otrzymać stali mieszkańcy Warszawy w Archiwum Dawnych Ksiąg Ludności — ul. Stawki nr 4-6, a zapisani do ksiąg ludności stałej poza Warszawą — w odpowiednich zarządach miejskich lub gminnych),

- 2) albo odpis dowodu osobistego ojca lub matki, w którym jest stwierdzone obywatelstwo polskie,
- 3) lub odpis aktu uznania obywatelstwa polskiego, wydany przez władze administracyjne dla osób, które zmieniły obywatelstwo obce na polskie .

O ile okres od wydania dowodu osobistego do chwili zgłoszenia się do Starostwa o poświadczenie obywatelstwa polskiego jest dłuższy, niż 2 miesiące, należy przedstawić kartkę informacyjną Wydziału Ewidencji Ludności (cena 50 gr), stwierdzającą miejsce zamieszkania.

Władze administracyjne poświadczają obywatelstwo polskie w dowodach osobistych bezpłatnie.

II-ga rejestracja

W ciągu miesiąca października i listopada każdego roku odbywa się druga rejestracja w Wydziale Wojskowym Zarz. Miejsk. (Floriańska 10).

Do drugiej rejestracji powinni zgłosić się wszyscy mężczyźni, którzy w tym roku kalendarzowym kończą lub ukończyli 20-ty rok życia. Przy II-ej rejestracji należy okazać niezależnie od zaświadczenia I-ej rejestracji (koloru białego), dowód zameldowania w Warszawie i dowód osobisty z fotografią.

Plan II-ej rejestracji i sposób przyjmowania zgłoszeń jest taki sam, jak przy I-szej rejestracji.

Po otrzymaniu zaświadczenia o II-ej rejestracji (koloru zielonego) przedpoborowy zostaje wniesiony do listy poborowych tego Komisariatu Policji Państwowej, w którym zamieszkiwał w czasie dokonania zgłoszenia.

Późniejsze zmiany adresu (w obrębie Warszawy) nie wpływają na zmianę przynależności do Komisariatu wg listy poborowych.

W okresie od 1 do 15 stycznia przedpoborowemu przysługuje prawo wglądu do rejestru poborowych swojej gminy, celem zgłoszenia uzupełnień względnie sprostowań w związku z dokonaną rejestracją.

Pobór

Pobór główny rozpoczyna się w pierwszych dniach miesiąca maja i trwa do końca czerwca każdego roku.

Do poboru obowiązani są zgłosić się osobiście wszyscy poborowi, wpisani do listy poborowych gminy swego stałego miejsca zamieszkania wg planu, podanego do wiadomości za pomocą obwieszczeń, rozplakatowanych na mieście.

Przed Komisją Poborową winni stawić się również mężczyźni, którzy w danym roku kalendarzowym ukończyli szkoły stopnia li-

cealnego (maturzyści), a nie osiągnęli jeszcze wieku poborowego.

Po zbadaniu stanu zdrowia poborowego, Komisja ustala stosunek jego do służby wojskowej, wydając orzeczenie, że poborowy jest:

- a) zdolny do zasadniczej służby wojskowej (Kat. „A”), lub
- b) czasowo niezdolny do służby wojskowej (Kat. „B”), lub
- c) zdolny do służby w pospolitym ruszeniu (Kat. „C”), lub
- d) zdolny do pomocniczej służby wojskowej (Kat. „D”), lub
- e) zupełnie niezdolny do służby wojskowej (Kat. „E”).

Zgłaszający się przed Komisją Poborową winni posiadać przy sobie: 1) zaświadczenie II-ej rejestracji (zielone), 2) dowód osobisty z fotografią, 3) ostatnie świadectwo szkolne, 4) świadectwa odbytych praktyk rzemieślniczych lub innych, 5) zaświadczenie o ewentualnie odbytym przysposobieniu wojskowym.

Uwaga! Świadectwa szkolne względnie świadectwa z praktyk rzemieślniczych są potrzebne władzom wojskowym, celem ustalenia przydziału poborowego do właściwego rodzaju broni. Zaświadczenie przysposobienia wojskowego — celem zastosowania przysługujących mu ulg.

W wypadku poważnych przeszkód, spowodowanych wyjazdem na studia lub w poszu-

kiwaniu pracy, kiedy to zmuszony warunkami poborowy nie może stanąć do poboru w miejscu swojego stałego zamieszkania, tj. tam, gdzie ujęty jest do listy poborowych, może on złożyć umotywowane podanie do Komisarjatu Rządu na m. st. Warszawę, z prośbą o przedstawienie go w drodze wyjątku przed Komisję w miejscu czasowego swego pobytu.

Podanie takie składać jednak należy przed poborem, najdalej do dnia 1 kwietnia.

Rygory karne

Kto z osób podlegających powszechnemu obowiązkowi wojskowemu, nie zgłasza się do rejestracji, nie stawia się przed Komisją Poborową, wyjeżdża za granicę bez zezwolenia, przeciwdziała należytemu ułożeniu rejestracji i list poborowych, nie zgłasza się na wezwanie władz administracyjnych i samorządowych w sprawach wojskowych, nie melduje zmian zamieszkania, odmawia przyjęcia dokumentu, stwierdzającego stosunek jego do służby wojskowej, nie posiada z własnej winy dokumentu wojskowego, z własnej winy nie odbył służby pracy, nie stawiał się na wezwanie do pracy z tytułu zastępczego obowiązku wojskowego, podlega karze.

Kara ta w zależności od popełnionego przewinienia wynosi: areszt do 3-ch miesięcy i grzywnę do 3.000 zł, albo jedną z tych kar.

Wszelkie dokumenty wojskowe należy szanować, nie wolno ich niszczyć. W razie utraty należy meldować we właściwym urzędzie, który odnośny dokument wydał.

Ulgi i odroczenia

Poborowi, uznani przez Komisję Poborową za zdolnych do czynnej służby wojskowej (kat. „A“), mogą ubiegać się o odroczenie służby wojskowej lub jej skrócenie w następujących przypadkach jako:

- 1) jedyni żywicieli rodzin — (do 23 lat życia),
- 2) właściciele odziedziczonych gospodarstw rolnych — do (23 lat życia),
- 3) uczniowie ostatniej klasy szkół średnich ogólnokształcących i seminariów nauczycielskich — (do 22 lat życia), studenci wyższych Zakładów naukowych — (do 23 lub wyjątkowo 26 lat życia), uczniowie, terminujący w rzemiośle i handlu (do 22 lat życia), osoby, studiujące w Zakładach Duchownych — (do 26 lat życia).

Umotywowane i poparte odpowiednimi dokumentami podania, z tytułu ulgi jako jedynego żywiciela, poborowi winni składać w ciągu 14 dni od dnia otrzymania zaświadczenia z Komisji Poborowej do Wydziału Wojskowego Zarządu Miejskiego, ul .Floriańska 10,

względnie w ciągu 4— 6tygodni od chwili powstania przyczyny, powodującej prośbę o ulgę, jeżeli przyczyna ta powstała po poborze.

Podania z innych tytułów jak wyżej, z zachowaniem również 2-u względnie 6-cio tygodniowego terminu, składać należy w Komisariacie Rządu na m. st. Warszawę, ulica Senatorska 16 (Ratusz).

Służba ochotnicza

Do czynnej służby wojskowej w charakterze ochotnika może być przyjęty każdy, o ile:

- 1) jest obywatelem polskim,
- 2) ma ukończone 17 lat, a nie osiągnął jeszcze wieku poborowego,
- 3) jest fizycznie zdolny do czynnej służby wojskowej,
- 4) przedstawi urzędowe poświadczenie nie-nagannego prowadzenia się,
- 5) przedstawi pozwolenie ojca lub prawnego opiekuna na wstąpienie do wojska.

Ochotnikom przysługuje prawo wyboru broni.

Zaciąg ochotniczy opublikowany bywa za pomocą obwieszczeń, zwykle w okresie wiosennym.

Podania należy składać do właściwych Rejonowych Komend Uzupełnień, w terminie podanym w obwieszczeniach.

Służba Pracy

Służba Pracy młodzieży jest zaszczytną służbą dla dobra Narodu i Państwa. Polega ona na wykonywaniu pracy fizycznej dla potrzeb gospodarczych i obrony Państwa.

Służbę pracy pełni się w *Junackich Hufcach Pracy*, ustalonych dekretem Pana Prezydenta Rzeczypospolitej z dnia 22 września 1936 r.

Powołanie młodzieży bez cenzusu następuje na zasadzie zarządzeń Pana Ministra Spraw Wojskowych, podawanych do publicznej wiadomości za pośrednictwem obwieszczeń. Zaciąg do Junackich Hufców Pracy dla tej kategorii młodzieży jest ochotniczy. Okres pracy trwa przez dwa lata.

Wszyscy przedpoborowi, posiadający prawo do skróconej służby wojskowej (maturzyści), którzy przy poborze otrzymali Kat. „A”, podlegają Służbie Pracy ustawowo. Służba Pracy maturzystów odbywa się również w Junackich Hufcach Pracy, przed powołaniem do służby zasadniczej i trwa przez przeciąg 4-ch tygodni. Uchylenie się od spełnienia obowiązku Służby Pracy pociąga za sobą utratę prawa do odroczeń i do skróconej służby wojskowej, niezależnie od kar, przewidzianych ustawą wojskową.

Pomocnicza Służba Wojskowa

Pomocniczą Służbę Wojskową pełni się w razie mobilizacji i wojny, lub na specjalne zarządzenie Rady Ministrów w czasie pokoju.

Obowiązkowi Pomocniczej Służby Wojskowej podlegają zaliczeni do tej służby mężczyźni od 18 lat życia do 60-ciu.

Podlegające temu obowiązkowi osoby mogą być powołane do odbycia przeszkolenia wojskowego w celu przysposobienia ich do Pomocniczej Służby Wojskowej.

Pomocnicza Służba Wojskowa polega na pełnieniu służby obrony przeciwlotniczej i przeciwwgazowej, wartowniczej, łączności, technicznej, przeciwpożarowej, wojskowej służby zdrowia, transportowej, biurowej oraz innej, potrzebnej dla celów obrony Państwa.

Pomocniczej Służbie Wojskowej podlegają również kobiety.

Zastępczy Obowiązek Wojskowy

Zastępczy obowiązek Wojskowy ustalony jest dla tych mężczyzn, którzy z różnych powodów nie są powoływani do wojska. Polega on na bezpłatnym wykonywaniu pracy dla celów obrony Państwa, oraz potrzeb gminy lub gromady, mających związek z tą obroną.

Zastępczemu obowiązkowi wojskowemu podlegają:

- a) uznani za zdolnych do służby wojskowej w pospolitym ruszeniu (Kat. „C”), lub do pomocniczej służby wojskowej (Kat. „D”), zasadniczo od 22-go roku życia;
- b) przeniesieni do rezerwy z ponadkontyngentu, po ukończeniu 24-ch lat życia;

- c) jedyni żywiciela rodzin, oraz właściciele odziedziczonych gospodarstw rolnych, po zaliczeniu ich do rezerwy.

Nie podlegają natomiast temu obowiązkowi osoby, wymienione w punktach a), b) i c), które przesłużyły czynnie w wojsku ponad 5 miesięcy.

Zastępczy obowiązek wojskowy trwa przez 5 lat, kolejno po sobie następujących, po 6 dni w roku, przy czym obowiązek ten może być spełniony tylko osobiście.

KALENDARZYK CZYNNOŚCI PRZEDPOBOROWEGO

Styczeń — między 1 a 15 stycznia, 20-letni mężczyźni, (którzy w danym roku staną przed Komisją Poborową) mają sprawdzić w Wydziale Wojskowym Zarządu Miejskiego (Floriańska 10) prawidłowość dokonanych wpisów do list poborowych.

Luty —

Marzec — (Termin do 31 marca). — Składanie podań dla ubiegających się o zezwolenie stawiania przed Komisją Poborową w miejscu swego czasowego pobytu, a nie stałego miejsca zamieszkania. Uzasadnione podania należy składać bezpośrednio do swych Starostw Powiatowych wg wpisu do list poborowych — w Warszawie do Komisariatu Rządu.

Kwiecień — (Termin do 30 kwietnia). — Składanie podań dla ochotników. Podania należy składać do własnych Komentantów Rejonów Uzupełnień.

Maj — Pobór Główny. Na terenie Warszawy Komisje Poborowe odbywają się przy

ul. Szerokiej 5. Plan poboru, z podziałem na poszczególne dni i według Komisariatów zamieszkania podany jest do wiadomości obwieszczeniami. Do poboru stają wszyscy mężczyźni 20-letni, jak również maturzyści poniżej tego wieku.

Czerwiec — Pobór Główny jak w maju.

Maturzyści, którzy otrzymali przy poborze Kat. „A”, powoływani są do służby Pracy imiennymi kartami.

Lipiec—odnośnie maturzystów jak w czerwcu.

Sierpień—Odnośnie maturzystów jak w lipcu.

Wrzesień — W roku 1938-ym I-sza rejestracja 18-letnich. W następnych latach we wrześniu I-sza rejestracja 17-letnich. Rejestracja odbywa się w Wydziale Wojskowym Zarządu Miejskiego, Floriańska 10. Plan stawiennictwa do rejestracji w poszczególnych dniach i wg Komisariatów zamieszkania — rozplakatowany na mieście.

Październik — II-ga rejestracja 20-letnich. Plan stawiennictwa do rejestracji w obwieszczeniach.

Listopad — II-ga rejestracja 20-letnich, jak w październiku.

Grudzień — W roku 1938-ym I-sza rejestracja 17-letnich. W następnych latach I-sza

rejestracja 17-letnich odbywać się będzie we wrześniu.

Uwaga: Należy uważnie czytać obwieszczenia Władz, dotyczące rejestracji, poboru, zaciągu ochotniczego, Służby Pracy i Służby Pomocniczej.

W razie wątpliwości zwracać się o wyjaśnienia do Wydziału Wojskowego Zarządu Miejskiego (ul. Floriańska nr 10).

Zalecenie

Ministerstwo Spraw Wojskowych zaleca, aby poborowi i rezerwiści, powołani do czynnej służby wojskowej zaopatrywali się w kuferki jednolitego wzoru.

Kuferek ten powinien być wykonany z drewna sosnowego i sklejki. Posiada on 4 przedziały: na bieliznę, żywność, przybory do gotowania, oraz przybory do czyszczenia i pisania. Kuferek zamykany jest na kłódkę i zaopatrzony w uchwyt do noszenia. Powierzchnia zewnętrzna kuferka pokryta jest bejcem orzechowym, pokostem i politurą.

Zawiasy, okucia narożne, uchwyt do noszenia, okucia do zamykania itp. powinny być ze stali pospolitej. Wymiary zewnętrzne kuferka wynoszą: długość 600 mm, szerokość 350 mm i głębokość (z wiekiem) 200 mm.

Bardziej szczegółowy opis techniczny i rysunki, wydrukowane w Dzienniku Urzędowym Ministerstwa Spraw Wewnętrznych Nr 21 z 1938 r., można obejrzeć w Sekcji Przedpoborowej Wydz. Wojskowego Zarządu Miejskiego przy ul. Floriańskiej 10.

WYCHOWANIE FIZYCZNE i PRZYSPOSOBIENIE WOJSKOWE

Zadania młodego pokolenia

Obecne pokolenie młodzieży wzrosło i już pracować zaczyna w Niepodległej Polsce, zdobytej krwawym trudem i znojem żołnierzy Józefa Piłsudskiego. Uczestniczyć będzie ono w najbliższej przyszłości w szczytnym zadaniu dalszego podciągania Polski wzwyż, w myśl hasła Marszałka Śmigłego-Rydza.

Obowiązkiem przyszłych polskich żołnierzy jest wykrzesać i wykształcić w sobie takie wartości fizyczne i duchowe, które przyczynią się do zapewnienia Ojczyźnie naszej, na przyszłość mocy i spoistości wewnętrznej, oraz bezpieczeństwa granic. Bezpieczeństwo Kraju musi oprzeć się w pierwszej mierze na powszechnej zdolności obywateli do służby wojskowej.

Cele i wartości uprawiania sportów

Jest szereg warunków, którym musi odpowiadać obywatel, aby stał się dobrym żołnierzem.

Pierwszy — to zdrowie, następnie idą: sprawność, wytrzymałość, charakter człowieka, który przejawia się w obowiązkowości, sile woli, odwadze, inicjatywie, koleżeńskości itd., wreszcie obycie z terenem.

Te cechy wyrabia się przez wychowanie fizyczne.

Uprawianie różnorodnych sportów od najmłodszych lat rozwija ciało, usprawnia, hartuje i zapewnia zdrowie, oraz daje pogodę ducha i radość życia.

Rozpatrzmy po kolei te wartości, a więc:

Zdrowie — to normalny stan ustroju ludzkiego, to doskonała sprawność serca, systemu nerwowego, przewodu oddechowego, pokarmowego i wszystkich jego narządów. Choroba — to stan zaburzenia sprawności narządów ustroju. Utrzymać zdrowie, chronić przed chorobą można przez ćwiczenia cielesne.

Gimnastyka i sporty wzmacniają mięśnie, kości oraz narządy wewnętrzne i tym sposobem potęgują zdrowie. Wojsko wymaga zdrowia. Chronić więc wasze zdrowie i potęgujcie je przez czystość, odżywianie i sporty. Nie unikajcie świeżego powietrza, słońca, wody i ruchu, bo w nich tkwi źródło życia i zdrowia.

Sprawność — to umiejętne i celowe posiłkowanie się mięśniami, aby przy najmniejszym wysiłku osiągnąć najlepszy rezultat. Sporty i gry sportowe zmuszają człowieka do ruchów zdecydowanych, szybkich i obszer-

nych, wyrabiają spostrzegawczość i szybką orientację, przeto usprawniają człowieka.

Wytrzymałość — to zdolność do wysiłków, trwających czas dłuższy. Jest to cecha niezmiernie ważna dla żołnierza, który szczególnie w czasie wojny w ciągłej zmianie miejsca, wyczerpany psychicznie i fizycznie, bez ochrony od wiatru, deszczu lub upału, nieregularnie odżywiany — musi znaleźć w sobie jeszcze tyle sił, aby nie tylko przeciwstawić się wrogowi, lecz zwyciężyć.

Zwycięża wytrzymalszy, a wytrzymalszym jest ten, kto jest zdrow i sprawny i może się zdobyć na wysiłek. Sport wyrabia wytrwałość; nie dość bowiem osiągnąć pewien wynik, trzeba się jeszcze na zdobytym poziomie utrzymać, a to osiągnąć można tylko wytrwałą pracą. Wysiłek w sporcie występuje nieustannie. Nie ma sportu bez wysiłku i bez walki; a wysiłek, uwieńczony pomyślnym rezultatem, to zwycięstwo. Zaprawiając się do wysiłków sportowych, wyrabiacie w sobie wolę zwycięstwa.

Na *charakter* człowieka składa się wiele właściwości wewnętrznych (psychicznych), z których główniejszymi będą: odwaga, męstwo, przytomność umysłu, panowanie nad sobą, siła woli, poczucie solidarności i karności, orientacja, szybka decyzja i chęć współzawodnictwa. W kształceniu tych cech charak-

teru doniosłe znaczenie posiada uprawianie sportu i gier sportowych. W sporcie występuje zawsze moment walki, czy to z przeciwnikiem na boisku, czy z przestrzenią, czy walki z siłami natury, czy wreszcie walki z samym sobą. Dlatego sport wyrabia i ćwiczy siłę woli i męstwo.

W pewnych gałęziach sportu, objętych szeregiem prawideł i przepisów, np. w grach sportowych, występuje zbiorowy wysiłek, a ten z kolei wymaga koleżeńskiego współdziałania, panowania nad sobą, poszanowania ustanowionych praw i posłuchu dla kierownictwa.

Sport wymaga uczciwości, sumienności, dokładności i lojalności.

Obycie z terenem — żywiołem, w którym żyje i obraca się żołnierz, również ułatwia sport.

Wielu ludzi zupełnie zdrowych, lecz wychowanych w murach miasta, nie umie po prostu ruszać się na łonie przyrody. Sportowiec natomiast, uprawiający turystykę, narciarstwo, pływanie, wioślarstwo, kolarstwo, czy lekkoatletykę nabywa umiejętności poruszania się w terenie, a przez skłonność do poznawania przyrody, gdziekolwiek by się znalazł, łatwo się orientuje, trafnie ocenia odległości, zna las i wodę, zżywa się z przyrodą, która w nagrodę odkrywa przed nim swoje tajemnice.

Człowiek taki zdobywa umiejętność tzw. „czucia terenu“.

Znajomość służby wojskowej i sztuki żołnierskiej jest już łatwa do opanowania dla tego, kto posiada wszystkie wyżej wymienione cechy.

Młodzież, nie posiadająca zaprawy sportowej ulega szybkiemu zmęczeniu przy przejściu od względnej beczynności do długotrwałych wysiłków fizycznych w wojsku. Gimnastyka, szermierka, marsze spowodują u niej zmęczenie, bóle mięśniowe, czego następstwem będzie zniechęcenie, niezdolność do celowego wykorzystania wolnego czasu. Natomiast odpowiednia sprawność fizyczna i wytrzymałość pozwoli na duże wysiłki kosztem normalnego zmęczenia, da radość wewnętrzną, płynącą z dobrze spełnionego obowiązku. Wówczas służba wojskowa będzie lekka i miła.

Jakie sporty należy uprawiać?

Stowarzyszenia sportowe

Nie wątpimy, że pragniecie być dobrymi żołnierzami, to też i Wy przystąpcie do wielkiej sportowej gry o waszą żołnierską przyszłość. Zainteresujcie się czynnie w pierwszym rzędzie lekkoatletyką, pływaniem i turystyką pieszą, nizinną i górską, jako sportami najbardziej użytecznymi, dalej piłką ręczną (szczypiorniak, koszykówka), boksem, wioślar-

stwem i kajakarstwem, narciarstwem i łyż-
wiarstwem, piłką nożną i strzelectwem, który
nie darmo zwą sportem obronności państwo-
wej. Najlepiej te dziedziny sportu uprawiać
zapisując się do jednego z licznych stowarzy-
szeń sportowych na terenie Stolicy. Nie bę-
dziemy wymieniali wszystkich. Podamy nie-
które z nich:

Y. M. C. A.	— ul. Konopnickiej 6,
Warszawianka	— ul. Wawelska 5,
A. Z. S.	— Park Paderewskiego,
Polonia	— Chmielna 2,
Sokół	— Wybrzeże Saskiej Kępy 26, — Skierniewicka 18-20,
Skra	— Okopowa 43-47,
C. W. S.	— Terespolska 34,
Orzeł	— Brzeska 2,
Zorza	— Objazdowa 1,
P. W. A. T. T.	— Grochowska 3.

Ośrodki Wychowania Fizycznego P. O. S. — O. S. Poradnie Sportowo-Lekarskie

Jeśli nie pragniesz zapisać się do stowarzy-
szenia sportowego, możesz uprawiać sport
w ośrodkach wychowania fizycznego. Zgłoś
się więc do: I Miejskiego Ośrodka Wychowa-
nia Fizycznego — Ciepła 32, na komplety bok-
su, gier sportowych, gimnastyki, lekkiej-atle-

tyki itd., lub do II Miejskiego Ośrodka Wychowania Fizycznego — Wybrzeże Saskiej Kępy 34 (koło Portu Handlowego), gdzie nauczysz się pływania, wiosłowania, łyżwiarstwa, narciarstwa, lub do Okręgowego Ośrodka Wychowania Fizycznego — Myśliwiecka nr 3-5.

Czytaj uważnie afisze i dział sportowy w dziennikach, a dowiesz się, że w sezonie letnim możesz się zgłosić na jedno z boisk w Warszawie i po odpowiednim treningu zdobyć Państwową Odznakę Sportową (P. O. S.).

Udaj się na jedną z strzelnic (przy ulicy Zygmuntowskiej — Dom Żołnierza, lub przy ulicy Zielenieckiej), jeśli się chcesz nauczyć strzelać. Osiągnąwszy tę umiejętność, możesz tam zdobyć Odznakę Strzelecką (O. S.).

Pamiętaj przy tym, że I Miejska Poradnia Sportowo-Lekarska (ul. Nowy-Świat 39, wtorki, czwartki i soboty godz. 16—18), lub Poradnia Sportowo-Lekarska Okręgowego Ośrodka Wychowania Fizycznego — Łazienkowska (Stadion W. P.) i inne poradzą Ci, jaki sport jest dla Ciebie najbardziej odpowiedni i co należy robić, aby zdrowie i sprawność utrzymać i spotęgować.

Jeśli zaś uprawiasz ćwiczenia cielesne, które są podwaliną przysposobienia wojskowego, zainteresuj się czynnie przysposobieniem wojskowym.

Przysposobienie Wojskowe

Ponieważ może się zdarzyć, że Państwo będzie zmuszone do nagłego wcielenia Cię do szeregów wojskowych, nawet przed upływem dwu lat od chwili rejestracji, musisz więc być przygotowany do pełnienia służby wojskowej w każdej chwili.

Do dobrego jej pełnienia nie wystarczą najlepsze chęci i sprawne, zdrowe ciało, lecz niezbędne są pewne wiadomości i umiejętności. Otrzymasz je w organizacjach przysposobienia wojskowego, które zajmują się przygotowaniem młodzieży przedpoborowej do rzemiosła wojennego. Zwróć więc uwagę na dwie organizacje, prowadzące taką właśnie pracę wśród młodzieży pozaszkolnej:

Harcerstwo, dające własnymi programami i metodami całokształt umiejętności i wiadomości, potrzebnych kandydatom na żołnierzy;

Związek Strzelecki, który pracuje według instrukcyj Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego — przeprowadza szkolenie w zakresie 2-u stopni Przysposobienia Wojskowego.

Pierwszy stopień, czyli tzw. „Szkoła Młodszych“ trwa jeden rok. Na program jej składają się dwie godziny ćwiczeń co tydzień, oraz kilka strzelań wojskowych. Po ukończeniu I-go stopnia otrzymuje się świadectwo Przysposobienia Wojskowego pierwszego stopnia,

dające prawo wyboru broni (w ramach możliwości Komisji Wojskowej).

Drugi stopień — Szkoła Starszych — obejmuje podobne wykłady, ćwiczenia i strzelania, jak Szkoła Młodszych, jednak na wyższym poziomie wojskowym. Zajęcia odbywają się również co tydzień po dwie godziny. Ten okres szkolenia jest zakończony letnim, 14-dniowym obozem przysposobienia wojskowego, odbywającym się w początku lipca w Lidzbarku, lub w Kozienicach. Absolwenci Szkoły Starszych otrzymują świadectwa Przysposobienia Wojskowego drugiego stopnia, dające ich posiadaczom szereg ulg po wcieleniu do wojska, jak: wcześniejsze urlopy, szybszy awans, lżejszą służbę itd.

Trzeba zaznaczyć, że istotna wartość przysposobienia wojskowego dla poszczególnych jednostek nie leży jednak w wyżej wymienionych ulgach, lecz w dobrym i wszechstronnym przygotowaniu do służby wojskowej, w stopniowym przystosowaniu się do twardych warunków życia żołnierskiego, co czyni późniejszą służbę wojskową łatwą i przyjemną.

A więc młody obywatelu — nie zwlekaj. Każda godzina jest droga. Uprawiaj ćwiczenia sportowe, przygotuj się godnie do zaszczytnej służby wojskowej. Pamiętaj, że to wszystko przyniesie korzyść w pierwszym rzędzie Tobie.

Wszelkich informacji w zakresie wychowania fizycznego i sportu udzieli Ci Miejski Urząd Wychowania Fizycznego, ulica Nowy Świat 39, telefon 6-46-93.

W ZDROWYM CIELE — ZDROWY DUCH!

Dlaczego należy dbać o zdrowie?

Dla rozwoju naszego kraju potrzebni są zdrowi obywatele. Tylko zdrowy żołnierz może skutecznie bronić Ojczyzny. Wiadomo także, że każdy człowiek chciałby żyć jak najdłużej i być szczęśliwym, — to też *warto walczyć o zdrowie*, bo ci, co często chorują, krócej żyją, a każda choroba zatruwa szczęście nie tylko choremu, ale i jego bliskim.

Walczymy o zdrowie przez rozsądną dbałość o potrzeby swego ciała i umiejętną obronę wobec grożących mu wrogów.

Żeby móc skutecznie walczyć o zdrowie, trzeba choć trochę znać budowę ciała ludzkiego i wiedzieć, co mu grozi.

Poznajmy budowę swego ciała

Ciało człowieka utworzone jest z olbrzymiej liczby drobnych cząstek, niewidzialnych gołym okiem, tak zwanych „komórek”. Komórki te są różnego rodzaju. Z jednych zbudowane są kości, z innych mięśnie itd.

Kościec (szkielet), utworzony z kości i chrząstek, jest rusztowaniem naszego ciała.

Mięśnie — to jakby sprężyny naszego ciała. Dzięki nim człowiek może poruszać się i pracować.

Prawidłowy rozwój kośćca i mięśni zależy od warunków, w jakich upływa dzieciństwo i młodość człowieka, oraz od ćwiczeń fizycznych i sportów, uprawianych stosownie do wieku i stanu zdrowia każdego.

Skóra — to pancerz ochronny naszego ciała i ważny narząd, wydalający razem z potem wiele szkodliwych, trujących składników.

Staranne mycie ciała i częste kąpiele usuwają z powierzchni skóry pot, tłuszcz, kurz, stwardniały naskórek — ułatwiają pracę skóry.

Utrzymywanie bielizny w czystości (zmieniać raz na tydzień), częste trzepanie i wietrzenie odzieży — zapewnia skórze czystość.

Mózg, zamknięty w pudełku kostnym — w czaszce, to aparat, kierujący wszystkimi czynnościami ciała. Nerwy — to przewody, po których przechodzą meldunki i rozporządzenia.

W ciele ludzkim krąży, dzięki nieustannej pracy serca, kilka litrów krwi (u dorosłych około 5 litrów), rozwołając żywność: 1) tlen — gaz, bez którego życie gaśnie, i 2) soki pokar-

mowe (bez stałego dopływu dostatecznej ilości soków pokarmowych życie stopniowo zamiera).

Tlen wdychamy z powietrzem do płuc, skąd przechodzi do krwi.

Soki pokarmowe dostają się do krwi w jelitach i pochodzą z przetrawienia, tj. rozpuszczenia spożywanych pokarmów.

Krew, rozwołąc tlen i soki pokarmowe, zabiera po drodze i unosi składniki szkodliwe lub zbyteczne, które stale wytwarzają się w ciele człowieka. Składniki te krew dostarcza:

do nerek — usuwane z moczem,
do skóry — usuwane z potem,
do płuc — usuwane są z wydychanym powietrzem.

Ciało ludzkie, podobnie jak każda maszyna, wymaga stałej opieki i nadzoru. Im więcej człowiek wie o potrzebach swego ciała, o wrogach, zagrażających pracy, lub całości jego narządów, i im rozumniej stosuje to, co wie, tym rzadziej choruje.

Z czasem maszyna ciała ludzkiego zużywa się — przychodzi starość.

Każdy człowiek w końcu umiera. Śmierć ze starości trzeba uważać za rzecz normalną, lecz człowiek nie powinien umierać przedwcześnie. Śmierć dziecka, młodzieńca lub człowieka w pełni sił, następuje zwykle przez nie-

dopatrzenie maszyny ciała, przez nieumiejętne życie.

Wrogowie naszego zdrowia

Zawsze niebezpieczniejszy jest ten wróg, którego nie widzimy i nie znamy. Niewidzialnym wrogiem ciała ludzkiego są drobnoustroje, zwane także zarazkami lub bakteriami.

Widać je tylko przez bardzo silnie powiększające szkło (mikroskop), ale wiemy dobrze, że tam wszędzie, gdzie jest brud, kurz, plwocina, odchody ludzkie lub zwierzęce itd. — są także miliony drobnoustrojów. Niektóre z nich są bardzo groźne, bo rozwijają się przede wszystkim w ciele człowieka, powodując w nim choroby zakaźne, unoszące wiele ofiar. Zarazki chorób zakaźnych dostają się do ciała człowieka różnymi drogami, przy różnych okazjach. Bardzo często wchodzi przez usta i, zależnie od potrzeb swego gatunku, zagnieżdżają się tam, gdzie im najdogodniej, np. zarazki błonicy, anginy, grypy — w gardle, zarazki gruźlicy, zapalenia płuc — w płucach, zarazki duru brzusznego — czerwonki — w przewodzie pokarmowym.

Do gardła i płuc zarazki dostają się razem z kurzem lub tak zwaną drogą „kropelkową“. to jest razem z kropelkami śliny, rozpylanej podczas kaszlu, kichania, głośnej rozmowy, lub przez świeżo poślinione przedmioty, jeśli jeden człowiek bierze je do ust zaraz po drugim.

Dla ochrony zdrowia:

oddychaj przez nos, nie przez usta,
zasłaniaj usta podczas kaszlu i kichania,
nie całuj ludzi chorych lub chorowitych,
nie jedz ze wspólnej misy, nie pij ze wspólnej szklanki,

nie pal wspólnie z kolegami jednego papierosa (chyba przez własny ustnik).

Do przewodu pokarmowego zarazki dostają się z napojami i pokarmami, zanieczyszczonymi przez odchody chorych na dur brzuszny albo czerwonkę. Odchody dostają się do żywności człowieka albo z napojami (woda, mleko), albo z pokarmami, które jemy na surowo jak warzywa, owoce, pieczywo, albo z kurzem. Pokarmy zanieczyszczają się często przez brudne ręce, przez muchy, przez kurz. Woda w studniach bywa nieraz zakażana przez nieczystości, przeciekające z ustępów lub z powierzchni ziemi, przez brudne kubły itd.

Dla ochrony zdrowia:

chroń żywność przed kurzem i muchami,
nie jedz żywności zabrudzonej, z brudnych naczyń, tęp muchy,

nie pij złej wody — ze złej studni, wprost z rzeki, ze stawu itp.,

myj owoce przed jedzeniem,
myj ręce zawsze przed jedzeniem i po każdym wyjściu z ustępu.

Pewne zarazki rozwijają się na narządach płciowych i powodują choroby weneryczne, bardzo groźne dla samego człowieka i dla jego potomstwa. *Żeby tym chorobom zapobiec* — unikaj przygodnych znajomości, bo stosunki pozamałżeńskie zwykle grożą zakażeniem. Jeżeli jednak zarazisz się chorobą weneryczną — idź natychmiast do lekarza, nie staraj się leczyć sam, nie słuchaj pokątnych doradców, ani niby to „doświadczonych kolegów“.

Zarazki często dostają się do krwi człowieka przez zanieczyszczone zadraśnięcia lub rany w skórze; tak powstaje np. ropienie, róża. — przez ukąszenie wściekłego zwierzęcia — wścieklizna, przez ukąszenie pasożytów — wesz zakaża dudem plamistym, komar — zimnicą (febrą).

Dla ochrony zdrowia:

ranę lub ranę należy zaraz zajodynować i trzymać w czystości (pod opatrunkiem). Każdy żołnierz ma przy sobie opatrunek osobisty, może otrzymać pomoc w ambulansie sanitarnym oddziału,

pamiętaj, że przed wścieklizną, a więc i śmiercią od wścieklizny chronią tylko zastrzyki szczepionki,

straszna śmierć od wścieklizny grozi każdemu, kto się nie szczepi nawet wtedy, gdy ranka od pogryzienia jest bardzo mała,

wystrzegaj się pasożytów,
ponieważ wesz jest najgroźniejsza spośród
pasożytów — przynosi ciężką chorobę — dur
plamisty, staraj się nie dopuścić do zawszenia
ani głowy ani odzieży—utrzymuj ciało w czy-
stości, odzież swą trzep i czyść codziennie, bie-
liznę zmieniaj i pierz, głowę myj i wyczesuj.

Jak widać z rad „Dla ochrony zdrowia“ nie
są one bardzo trudne do zastosowania. Każdy,
dbający o czystość swego ciała, odzieży, oto-
czenia, żywności, każdy okazujący zrozumienie
dla potrzeb swego ciała, może wiele zrobić dla
swego zdrowia.

Szczepienia ochronne

Przed niektórymi chorobami chronią nas
skutecznie szczepienia ochronne. Wiadomo od
dawna, że kto raz przeniesie jakąś chorobę za-
kaźną, na przyszłość jest zwykle od niej za-
bezpieczony. Można się podobnie zabezpie-
czyć przez szczepienia, które czynią człowieka
niewrażliwym na daną chorobę. Każdy w Pol-
sce w pierwszym i siódmym roku życia musi
być szczepiony przeciw ospie. Od kilku lat,
dzięki tym szczepieniom, w naszym kraju
wcale nie ma ospy.

Wszystkim, pogryzionym przez wściekle
zwierzęta, zastrzykuje się szczepionkę przeciw
wścieklicznie, ratując w ten sposób ich życie.

Dzieciom do lat 10-ciu szczepi się błonicę, która także w ten sposób może być wykorzystana.

W wojsku szczepi się przeciw durowi brzuszemu, a w razie potrzeby i innym chorobom.

Choroby społeczne

Niektóre choroby zakaźne nazywamy społecznymi, bo są one bardzo rozpowszechnione i niszczą zdrowie nie tylko samych chorych, lecz i całego społeczeństwa, którego ci chorzy są członkami. Pokonać te choroby może tylko wspólny wysiłek całego społeczeństwa.

Choroby społeczne: gruźlica, choroby weneryczne, jaglica — należą do chorób łatwo udzielających się i dla społeczeństwa bardzo groźnych. Trwają całymi latami, wyniszczają chorych, przenoszą się na innych członków rodzin chorych; ze zdrowych ludzi czynią inwalidów, niezdolnych do pracy, nieraz są przyczyną pozbawienia pracy. W ten sposób rujnują byt wielu rodzin i są ogromnym ciężarem dla społeczeństwa, które musi utrzymywać tych chorych w specjalnych zakładach, a nieraz opiekować się i ich rodzinami.

Gruźlica. Z chorób społecznych najbardziej rozpowszechniona jest gruźlica. Zarazek jej znajdować się może wszędzie, bo ludzie chorzy, czasem nie wiedząc nawet o swej chorobie, plują wokoło, a ponieważ w płwocinie ich

znajdują się olbrzymie ilości zarazków — się ją chorobę. Gruźlica grozi każdemu. Pomimo to można się od niej uchronić.

Jak chronić się przed zakażeniem gruźlicą?

Zachowywać czystość w życiu codziennym.

Zachowywać ostrożność przy chorych, szczególnie tych, którzy dużo kaszlą i plują — nie całować się z nimi, nie używać wspólnych naczyń.

Kaszlać, kichać, rozmawiać trzeba w ten sposób, żeby ślina na innych nie przyskała. Używać stale chustki do nosa.

Utrzymywać zdrowie w dobrym stanie. Wyczerpanie, osłabienie starać się usunąć wypoczynkiem i dobrym odżywianiem.

Dzieci (niemowlęta) można w pierwszych dniach życia szczepić ochronnie przeciw gruźlicy.

Poza tym trzeba wiedzieć, że gruźlica jest uleczalna, o ile chory wcześniej uda się do lekarza po poradę i będzie się wytrwale leczył aż do wyzdrowienia.

Choroby weneryczne. Chorobami wenerycznymi nazywamy: kiłę (syfilis), wrzód miękkiej (szankier) i rzeżączkę (tryper). Każdą z tych chorób wywołuje inny zarazek i każda musi być inaczej leczona. Choroby weneryczne, o ile nie są leczone, lub źle leczone — grożą stopniowo postępującą ruiną zdrowia.

Kiła przechodzi z chorych rodziców na potomstwo.

Rzeżączka nie leczona jest często przyczyną bezpłodności albo męża albo żony.

Jaglica. Jaglica — to bardzo niebezpieczna i łatwo udzielająca się choroba oczu, która w razie zaniedbania może doprowadzić nawet do ślepoty.

Na początku choroby wydaje się, że coś bardzo drobnego przeszkadza pod powieką. Już wtedy należy iść do lekarza, żeby się upewnić czy to czasem nie jaglica, od razu rozpocząć kurację i prowadzić ją wytrwale do końca.

Żeby nie zarazić się jaglicą:

Nie używaj nigdy przedmiotów, z których korzystał chory na jaglicę, a w szczególności:

nie myj się w tej samej miednicy (w tej samej wodzie), co ktoś inny,

nie wycieraj twarzy tym samym ręcznikiem, co ktoś inny,

nie używaj niczyjej chustki do nosa,

nie śpij z nikim na tej samej pościeli, o ile nie jesteś pewien, że ten ktoś nie jest chory na jaglicę.

Alkoholizm. Alkoholizmem nazywamy stałe lub częste zatrucie się alkoholem — trucizną, która jest we wszystkich napojach trunkowych.

Alkohol stopniowo doprowadza do ruiny żołądek i inne narządy trawienia, niszczy serce,

zatrzuwa narządy nasienne (dlatego jest bardzo szkodliwy dla potomstwa). Działa na nerwy i mózg, przez co doprowadza do szaleńczych czynów, zbrodni, samobójstw, nieszczęśliwych wypadków; odbiera rozsądek, osłabia siłę woli, niszcząc byt rodzin ludzi pijących.

Dzieci alkoholików (ludzi pijących często albo nałogowo), przychodzą na świat przeważnie zwyrodniałe, chorują nerwowo albo umysłowo, są niezdolne do nauki, niezdadne do pracy, nie nadają się do służby wojskowej, — stają się ciężarem dla swych rodzin i dla społeczeństwa.

Wódka zgubiła wielu dzielnych kiedyś ludzi.
Strzeż się wódki i innych trunków!

ORGANIZACJE SPOŁECZNE, PRACUJĄCE NA RZECZ OBRONY KRAJU

Zapoznajmy się również z działalnością organizacyj, które pracują dla obrony kraju i niosą pomoc naszej armii.

Każdy powinien do nich należeć, wspierać je swoją pracą i pomagać choćby najdrobniejszymi datkami, gdyż każdy grosz, wniesiony przez nas, przyczynia się do zebrania milionów, tak potrzebnych dla obrony naszej Ojczyzny.

Liga Morska i Kolonialna

Liga Morska i Kolonialna jest organizacją, która wydzwignęła sprawy morskie na powierzchnię życia polskiego i podniosła je do miary zagadnień państwowych, których rozwiązanie decyduje już nie tylko o pomyślnym rozwoju kraju, ale o jego istnieniu i potędze.

Naczelnym hasłem i drogowskazem LMiK jest zawołanie: „Bez morza nie ma dobrobytu i potęgi Polski!”

Miarą oddźwięku tego hasła w społeczeństwie jest kolosalny rozwój Ligi, która w roku 1929 liczyła zaledwie 44 tys. członków, dziś natomiast obejmuje ich ponad 600 tys.

W ramach LMiK powstała sekcja Funduszu Obrony Morskiej (FOM). Sekcja ta zakończyła obecnie zbiórkę na łódź podwodną im. Marszałka Piłsudskiego i nadal czyni wysiłki w kierunku powiększenia ilości naszych obronnych jednostek morskich.

Fakt, iż w dziedzinie zbrojenia morskiego jesteśmy znacznie opóźnieni w porównaniu z innymi mocarstwami, powinien nas skłaniać do tym intensywniejszego wysiłku w celu zwiększenia Funduszu Obrony Morskiej.

Stan naszego posiadania na morzu pod względem ilości okrętów wojennych i statków handlowych jest ciągle jeszcze bardzo szczupły. Każdy dziś wie, iż potęgę Państwa mierzy się ilością wojska i floty wojennej, tymczasem flota polska zajmuje jedno z ostatnich miejsc na Bałtyku.

Krótki ten rzut na rozwój Ligi i jej cele stwierdza nam, jak wielce pożyteczną jest ta organizacja i że nas wszystkich, którym leży na sercu dobrobyt i potęga państwa — nie powinno zabraknąć w szeregach członków LMiK, aby we wspólnym wysiłku dążyć do odbudowy potęgi Polski na morzu i podniesienia jej znaczenia na kontynencie.

Liga Obrony Powietrznej i Przeciwgazowej

Liga Obrony Powietrznej i Przeciwgazowej (L. O. P. P.), będąca pod wysokim protektorem Pana Prezydenta Rzeczypospolitej, po-

wstała w 1923 roku, jako Liga Obrony Powietrznej Państwa. Wówczas obejmowała swą działalnością jedynie zagadnienia lotnicze i bezpośrednio z lotnictwem związane. Od 1928 roku, po połączeniu się z Towarzystwem Obrony Przeciwgazowej (T.O.P.), zakres działalności L. O. P. P-u znacznie się rozszerzył. Doszedł nowy poważny cel — przygotowanie ludności cywilnej do obrony przeciwlotniczej i przeciwgazowej.

L. O. P. P. ma na celu, zgodnie z wytycznymi władz państwowych:

- a) popieranie rozwoju lotnictwa polskiego we wszystkich jego dziedzinach,
- b) przygotowanie ludności cywilnej do obrony przeciwlotniczej i przeciwgazowej.

Fundusze L. O. P. P. tworzą się w pierwszym rzędzie ze składek członkowskich, stanowiących w sumie bardzo poważny dochód (np. w 1935 roku 4.000.000 złotych). Ogółem rocznie wpływa do L. O. P. P-u około 7.000.000 złotych.

Na koszty administracyjne wydatkuje Liga około 4 proc. wpływów, reszta funduszy przeznaczona jest na zakup sprzętu lotniczego i przeciwgazowego, na budowę urządzeń oraz na wyszkolenie.

Składka na L. O. P. P. jest tak mała, że każdy obywatel może i powinien zapisać się do Ligi.

Polski Biały Krzyż

Polski Biały Krzyż, będący pod protektorem Naczelnego Wodza Marszałka Edwarda Śmigłego-Rydza, jest Stowarzyszeniem Wyższej Użyteczności Publicznej.

„Dusza żołnierzy jest ziarnem, z którego drzewo siły narodowej wyrasta. W głębokim rozumieniu tej prawdy Józef Piłsudski zlecił szczególną troskę o piękno wewnętrzne żołnierza i stąd każda praca wychowawcza, podejmowana dziś w Polsce musi żołnierza mieć na uwadze.

Wśród organizacyj pracujących dla żołnierza — przodujące miejsce zajmuje Polski Biały Krzyż. Od lat przeszło 20-tu prowadzi i rozszerza swą pełną oddania działalność oświatową we wszystkich możliwych formach. Wszędzie, gdzie tylko rozbrzmiewa pobudka i pieśń żołnierska, pod dachem świetlic, czy pod niebem obozów ćwiczebnych Polski Biały Krzyż czuwa, jak najtroskliwszy opiekun, nad żołnierzem, budząc w nim poczucie honoru i rozumienie konieczności jak najgorliwszego służenia Ojczyźnie“. (Wyjątek z przemówienia p. Min. W. R. i O. P.).

Aby wykonać te zadania, Polski Biały Krzyż prowadzi przeszło pół tysiąca świetlic i tyleż bibliotek żołnierskich, około tysiąca początkowych szkół żołnierskich i setki świetlic dla poborowych, gdzie żołnierz i poborowy mają

nie tylko możność uzupełnienia swych wiadomości, lecz — otoczeni serdeczną opieką — znajdując w chwilach wolnych od zajęć godzinę rozrywkę.

Polski Biały Krzyż pracuje równocześnie nad zbliżeniem społeczeństwa cywilnego do Armii i Żołnierza, ścisła łączność i zjednoczenie których stanowi niezwalczoną siłę Narodu i Potęgę Państwa.

Polski Czerwony Krzyż

Pod hasłem: „Wszyscy, którzy miłują — dla wszystkich co cierpią“ — powstała instytucja Polskiego Czerwonego Krzyża.

Gdziekolwiek ukazuje się groza śmierci, gdziekolwiek zagląda widmo głodu lub nędzy, tam śpieszy z pomocą Czerwony Krzyż, niosąc ratunek i ukojenie.

Cel istnienia Polskiego Czerwonego Krzyża to łagodzenie klęsk, spowodowanych przez wojnę. Stąd wypływają jego obowiązki:

w czasie wojny — niesienie pomocy wojsku i cierpiącej wskutek wojny ludności,

w czasie pokoju — przygotowanie się do wypełniania swych obowiązków na wypadek mogącej wybuchnąć wojny, a także niesienia pomocy ludności, dotkniętej epidemiami, powodzią lub pożarami.

Marszałek Józef Piłsudski, tak dbały o los żołnierza polskiego, gdy zdrowie i życie swe naraża broniąc Ojczyzny, wyraził w kilku pamietnych słowach myśl swoją o znaczeniu Czerwonego Krzyża:

„Ranny i chory żołnierz — to sierota wojenny. Trzeba go otoczyć opieką i pomocą tak gorącą, jak serce matczyne, co właśnie kocha więcej to dziecko, które jest nieszczęśliwe i zbolełe — i w tym leży szczytne i wielkie zadanie Czerwonego Krzyża podczas wojny“.

Związek Straży Pożarnych

Rok rocznie setki osiedli i tysiące domostw gore i świeci łunami pożarów. W płomieniach ginie dobytek i mienie tysięcy rodzin, a bardzo często i życie ludzkie. Straty sięgają milionów i ponoszą je nie tylko ci, których mienie padło pastwą płomieni, ale i całe społeczeństwo.

W razie wojny straty te mogą być niewspółmiernie większe, albowiem przy obecnym systemie wojowania rozsiewanie pożogi przez bombardowanie pociskami zapalającymi — nie ulega wątpliwości.

Organizacją, zajmującą się przygotowaniem ludności do obrony przeciwpożarowej, jest Związek Straży Pożarnych Rzeczypospolitej Polskiej, stowarzyszenie wyższej użyteczności, które za pośrednictwem swoich Okręgów Wo-

jewódzkich i Oddziałów Powiatowych organizuje i szkoli ochotnicze straże pożarne we wsiach, miastach i osiedlach.

Straże te, jako oswojone z groźnym żywiołem oraz specjalnie w tym kierunku szkolone i wyposażone w sprzęt przeciwgazowy, są w stanie zorganizować i przeprowadzić obronę we wszystkich wypadkach klęski pożaru.

Obowiązkiem każdego uświadomionego obywatela jest popieranie działalności Związku Straży Pożarnych, branie udziału w jego pracy nad zorganizowaniem obrony przeciwpożarowej oraz okazywanie inicjatywy w tworzeniu nowych jednostek straży.

SPIS RZECZY

	Str.
1. Wstęp	5
2. Rejestracja, pobór, obowiązki meldunkowe, odroczenia, ulgi, kary, służba ochotnicza, służba pracy, pomocnicza służba wojskowa, zastępczy obowiązek wojsk.	7
3. Kalendarz przedpoborowego	21
4. Wychowanie fizyczne i przysposobienie wojskowe	25
5. Wskazówki zdrowotne	35
6. Organizacje społeczne, pracujące na rzecz Obrony Kraju	46



Biblioteka Główna
Akademii Obrony Narodowej

21641/1



11-021641-000-0