

zatem umieścić naczynie z mieszaniną chłodzącą w innym naczyniu, którego zawartość chcemy ochłodzić.

Walcmy z największym wrogiem.

Któż nie zna największego wroga — muchy, która zjawia się razem z ciepłymi promieniami słońca — wroga i szkodnika wsi i miast.

W mieszkaniach, w ogrodach, na podwórzach, w stajniach, w oborach i kur-nikach — wszędzie jej pełno. Uprzykrza człowiekowi życie ciąglem bykaniem, natarczymwem nasiadaniem na rękach, twarzy i na jedzeniu; zanieczyszczając wszystko. Mnoży się z niepojętą wprost szybkością. Samica znosi naraz 120—150 jaj. Można więc sobie wyobrazić, co by się działo, gdybyśmy much nie tepili. Jajka swe składają muchy najchętniej w nawozie końskim, stąd jasne, że much tak wiele na wsi przy gospodarstwach, a przedewszystkiem tam, gdzie nie jest dość czysto.

Dlaczego muchę nazywamy wrogiem i mamy ją tępić niemiłosiernie?

Wiemy od lekarzy, że muchy są roznosicielkami chorób, siadając i dotykając wszystkiego. Uczeń amerykańscy obliczyli, że jedna mucha dźwiga na sobie nieraz przeszło tysiąc bakterii chorób najróżnorodniejszych. Epidemie chorób wybuchają przeważnie tam, gdzie wiele jest much, przenoszących ze śmietników, kanałów, zarazki na ludzi. — Jak tępić muchy?

Niezawodnym środkiem pozbycia się much jest bezwzględna czystość. Zamiatajmy starannie podwórze przy domu, czyścimy ustępy, nawóz trzymajmy w zbiornikach dobrze okrytych, zdala od domów mieszkalnych. W oknach założmy siatki, drzwi na dwór zamykajmy, a w mieszkaniu porożstawiajmy łapki na muchy, a z pewnością pozbędziemy się tych natrętnych, niemiłych i niebezpiecznych owadów.

Czy się opalać? — Nie wszędzie opalanie szkodzi zdrowiu.

Sekta „czcicieli słońca“ odrodziła się obecnie w nowej formie. Dawniej panie chroniły się trwożliwie przed pocałunkiem słonecznym, uniemożliwiając dostęp słońcu do swego ciała przy pomocy woalki, kapelusza z rondem i parasolki.

Uważaj na cerę, bo się opalisz i będziesz wyglądała jak chłopka ze wsi — ostrzegała każda mama córeczkę.

Obecnie wpadliśmy w drugą skrajność. Poszukujemy namiętnie słońca i wy-grzewamy się o ile możliwości przez cały dzień jak krokodyły na ławicach piasku. Zarówno jedna metoda, jak i druga jest nierozsądna. Nasi dziadkowie i babunie, używali za mało słońca, a my go używamy za wiele. Siła lecznicza słońca jest stanowczo przeceniona, a natomiast nie uwzględnia się w dostatecznej mierze niebezpieczeństw, które pociąga za sobą nieostrożne i nadto długie poddawanie się działaniu promieni słonecznych. Zapomina się dzięki agitacji fanatyków słońca zupełnie o tem, że słońce dla osób wybitnie nerwowych jest poprostu trucizną. Uderzenia krwi do głowy potęgują się na słońcu, a dla osób chorych na płuca, skłonných do krwotoków, poddawanie się działaniu promieni słonecznych połączono jest poprostu z niebezpieczeństwem życia. Setki nieszczęśliwych gruźlików, wskutek takich nierozsądnych kuracji słonecznych zginęło z powodu krwotoku. Ale również osoby zupełnie zdrowe nie powinny zbyt długo przebywać na słońcu, albowiem systematycznie niszcza swoją skórę. Jeżeli proces opalania się i zgo-rzenia skóry odbywa się co roku systematycznie, to skóra wiotceje i marszczy się. Można to najlepiej zaobserwować u kobiet pracujących w polu.

Każdy wie przecież o tem, jak szybko wędna i brzydą chlopki. Jedną z głównych przyczyn tego zjawiska jest ciągle przebywanie w żarze słonecznym. Szczególnie ludzie jasnowłosi powinni na to uważać, ponieważ ich skóra jest bardziej wrażliwa, aniżeli u brunetów i częściej u nich żar słoneczny wywołuje zapalenie skóry, tak zwane „słonecznice“.

Słońce i powietrze są bezwzględnie poważnymi czynnikami zdrowia i lecz-nictwa, ale nierozsądne manjackie opalanie nie przynosi żadnej korzyści, a często bywa nawet szkodliwe.

Wydawca: Stow. Śług katol. św. Zyty. — Odpow. redaktorka: Aniela Kaczmarczyk Kraków, Mikołajska 30. — Kieruje redakcją Ks. Wł. Kotowicz T. J. Mały Rynek 8.

Czcionkami Drukarni „Głosu Narodu“ w Krakowie, pod zarządkiem Romana Ferka.