

3. Opalaj ciało równomiernie z wszystkich stron, przyczem poleca się przykrycie czaszki chusteczką białą, by uniknąć udaru słonecznego prawie zawsze powodującego śmierć.

4. Nie wystawiaj skóry nigdy tak długo na działanie promieni słonecznych, aż się zacznie skóra czerwienić, co jest znakiem jej reakcji, bo skóra schodzi po poprzedzających wielkich bólach w całych płatach i młoda skóra przeważnie jeszcze bardziej jest wrażliwsza niż pierwsza. Skoro jednakże już nastąpiło czerwienienie się, nacieraj skórę czempredziej bylejakim tłuszczem, który jest pod ręką, więc masłem, smalcem, oliwą stołową itd., jednak najlepiej wazeliną lub lanoliną.

5. Miejsce kąpeli słonecznej powinno być o ile możności odsłonięte przed wiatrem.

6. O ile się bierze kąpiel słoneczną w pokoju, to oczywiście tylko przy otwartem oknie, gdyż zwykle szkło okienne przepuszcza coprawda promienia ciepłe, lecz tylko ułamki promieni pozajokowych, tak skutecznych.

7. O ile dzieci są jeszcze we wózkach, to trzeba go tak ustawić, żeby światło nie padało prosto do oczu, lecz tak, żeby słońce świeciło z boku lub z tyłu; także tu trzeba zmienić położenie, żeby na dziecko padały promienie z wszystkich stron.

## Od wydawnictwa.

W tych dniach wypłaciło wydawnictwo „Dobro Ludu“ kosztą leczenia z powodu nieszczęśliwych wypadków następującym abonentom p. Ignacemu Dolikowi, kołodziejowi w Sosnowcu, ul. 1-go maja 24. p. Janowi Szymie, kupcowi w Bielszowicach, ul. Główna 62.



## Wesoly kącik



— „Słyszałem, że w przeciągu tygodnia zarobiłeś w Warszawie tysiąc złotych“

— „Jest coś nie coś w tem prawdy, ale nie ze wszystkiem — po pierwsze to było w Krakowie, nie w Warszawie — po drugie w przeciągu miesiąca nie tygodnia — po trzecie nie tysiąc złotych lecz czterysta — po czwarte nie zarobiłem, lecz straciłem.“

\*

Lekarz do kolegi: „Raz tylko pomyliłem się w diagnozie.“

Kolega: „Kiedyż to było?“

Lekarz: „Gdy wyleczyłem milionera już po dwóch wizytach!“

\*

Lekarz: „Przedewszystkiem musi pan jeść dużo owoców, ale z lupinami; jakie owoce lubi pan?“

Pacjent: „Orzechy kokosowe.“

\* \* \*