

dostatecznem przegrzaniu promieniami słonecznymi można wziąć potem kąpiel, która również winna mieć 37–38° Cel. ciepła. W kąpeli tej powinniśmy się czuć dobrze i pod żadnym warunkiem nie marznąć od dołu. Skoro kąpeli w ziemi używa stale jeden i ten sam człowiek, to można daną warstwę gliny używać do pięciu razy, jednakże z tem zastrzeżeniem, że w międzyczasie kąpiel została przez słońce znowu dostatecznie przegrzana.

Skoro niema głębiej położonych w ziemi naturalnych warstw gliny, to najlepiej do kąpeli tych wybudować basen betonowy lub z twardego drzewa.

Sercowo chorym nie wolno brać kąpeli glinnych. Dla dobrej i skutecznej kuracji poleca się 1 — 2 kąpeli tygodniowo — ogólna liczba kąpeli winna wynosić 10.

Dla naszych gospodyń i matek.

Staranność przy gotowaniu.

Młode gospodynie, które dotąd w innym dziale pracowały — stają nieraz bezradnie przed nowemi zadaniami gospodarstwa domowego. Nie jest żadnym zarzutem dla tych pań, różnica bowiem pomiędzy pracą zawodową, a pracą domową kobiety jest nader wielka. Nie wszystkie dziewczęta mają prędkie zmysł orjentacyjny do gospodarstwa i nieraz przy zamążpójściu poświęcić muszą ukochany swój zawód. Trwa to pewien czas, zanim wola i zrozumienie stworzą nową drogę do zadowolenia i radości z pracy. Dla pocieszenia można powiedzieć tym gosposiom; że im bardziej wnikamy w sposoby przygotowania potraw, uczymy się poznawać łączność między pielęgnacją zdrowia i przygotowywaniem potraw; im bardziej otwieramy oczy na małe cuda chemiczne dnia codziennego, tembardziej interesującą staje się praca. Naturalnie z tem zastrzeżeniem, że pracy tej całkowicie się poświęcamy. Zwykle sądzymy, że do gotowania potrzeba tylko dobrego smaku i oka. Starannie gotować to nie znaczy, stać godzinami przy piecu, z strachem spoglądać i bojaźliwie mieszać w garnkach, lecz wczuć się w ostrożne obchodzenie się z darami natury, strzec ich właściwości smakowych i odżywczych, wypróbować zestawienia, surowe potrawy specjalnie starannie