

Šupljinice u tkanini mogu se ispuniti vodom, i to bilo izvana kiša ili slično, bilo jakim znojenjem. Voda je dobar vodič topline, pa će vlažna odjeća brže odvoditi toplinu s površine tijela nego suha. Ako je vanjska temperatura zraka niska, vlažna odjeća onemogućit će tijelu da se naglo ohlađuje, a time će se smanjiti i prirodna otpornost organizma prema raznim oblicima prehlade. Zato teži fizički radnici i osobe, koje se više znoje, često ispod košulje nose još jednu majicu, koja se kod znojenja ovlaži, ali sloj zraka između suhe košulje i ovlažene majice zaštićuje tijelo od naglog gubitka tjelesne topline odnosno od sklonosti prehladi. Ložači, mornari i slični fizički radnici nose debele vunene majice čak i ljeti, jer one imaju veliki postotak pora, koje se samo djelomično ispune znojem, a preostatak i dalje sadrži zrak, koji kao izolacioni sloj čuva tijelo od naglog ohlađivanja.

Zato se zimi mokra odjeća i obuća mora što prije skinuti, jer u sezoni, kad su bolesti iz skupine prehlada češće, svako smanjivanje tjelesne otpornosti pogoduje raznim bolestima.

Radna odjeća napose je važna. Svrha joj može biti, da nas čuva od raznih štetnih produkata kod rada ili pak da spriječi zagađivanje proizvoda nečistom odjećom sa ceste, na pr. kao proizvodnja u prehranbenoj industriji. Zato je u takvim prilikama zakonom određena odgovarajuća zaštitna odjeća i obuća uz druge mjere lične higijene i higijensko-tehničke zaštite.

Higijeni obuće moramo također obratiti najveću brigu. Nehigijenska obuća kvari nogu i izaziva razne bolesti koje se ne ograničuju samo na noge, nego se očituju i u čitavom organizmu. U prvom redu treba noge i čarape redovito prati, po mogućnosti svaki dan, pogotovo ljeti. Obuća ne smije biti ni pretjesna ni preširoka, a mora biti izrađena od takvog materijala, koji će štititi nogu od vanjskih nepogoda, a neće sprečavati, da se noga i zrači. Zato nikako ne valja gumenu obuću nositi stalno, nego samo povremeno, da nas zaštiti od vanjske vlage. Higijenski zadovoljava kožnata obuća, jer dovoljno zaštićuje od vanjske vlage, a ujedno i dopušta, da se noga zrači. Za ljeto je prikladna šupljikava obuća ili platnena, jer najbolje omogućuje zračenje noge.

Tijesna obuća dovodi do deformacije nogu, a osim toga onemogućuje normalno kolanje krvi. Stoga dolazi zimi do stvaranja ozeblina i drugih neugodnosti. Ni preširoka obuća ne valja jer pogoduje tvorbi naboja, koji se naknadno mogu i inficirati i izazivati veće neugodnosti. Visoke pete kod ženske obuće s higijenskog gledišta jesu najnesretnija moda.

**Prof. Dr. Milan Šlezić**

## **SUZBIJANJE I TAMANJENJE MUHA**

Već je odavno poznato, da muhe nepovoljno djeluju na zdravlje i proizvodnost domaćih životinja, a to se osobito očituje u vruće godišnje doba. Muhe naime prenose zarazne klice, a s druge strane uznemiruju životinje i smetaju im tako, da mršave i daju manje mlijeka.

Poznato je nadalje, da se muhe vole zadržavati u naročitim prostorijama ili mjestima, kao što su staje, zahodi, dubri-

šta ili smetlišta, jer tu nalaze obilje hrane, a povrh toga polažu tamo svoja jaja, pa se tako brzo umnožavaju.

Najsigurnije ćemo suzbijati muhe tako, da uvjete potrebne za njihov razvoj promjenimo, t. j. da uklonimo nečistoću, naročito đubar, koji treba propisno spremati. Dalje se možemo boriti protiv muha u stajama tako, da na prozor stavimo finu žičanu ili končanu mrežu (til). Dalje, da