



趕快改除「近毒無驚」的觀念

農友們爲了增產競爭，在農作物上使用農藥的數量也隨之增加。在病蟲害防治工作固然很重要，但應用農藥的安全問題，更是不可忽視的。十餘年前，本省農友們普遍使用農藥開始的初期，在農藥噴霧作業時，中毒死亡的情形很多。近年來雖然比較減少，但目前因吃噴過藥的青果蔬菜而中毒死亡者，也常有發生。此外，因農藥噴霧作業時，未作適當防備，隨食物等將輕微毒素吸入體內，發生慢性內臟疾病的也不少。這都是農友們在農業生產上，顧前未顧後的後果。

回憶 也沒有關係了。這種錯誤觀念，如不改良，遲早必定會出事的。在這進步的農業技術上，防蟲增產，雖然重要，但對於安全及食物衛生，更是一項不可忽視的問題。(廖紐)

怎樣消除暑期煩燥

- (一) 減少飲食的食量，少吃油膩，肉類等食品，多吃新鮮的水果和蔬菜。
- (二) 早晨起床後，一杯鹽開水，可使你一天愉快。
- (三) 充分的睡眠，也是避免煩悶的方法，身體才能耐受熱量，不致輕易感到熱天的煩躁。
- (四) 游泳是熱天裏最理想的活動，或在每日下午最熱時行一次冷水浴，身心亦會感到輕鬆和愉快。
- (五) 多飲開水或果汁。
- (六) 衣服宜寬鬆，太緊會阻礙皮膚表面空氣的流通，影響身體汗液的發揮。
- (七) 多穿色淺或色白的衣服可助陽光的反射減少熱能的吸收。(聰賢)

我看到許多農友，在農藥噴霧作業時，均未帶上口罩和眼鏡，這種情形如果不改正，繼續大意下去，毒物必會隨着空氣的流動，由呼吸氣管等處滲入體內的。一時雖不感覺痛苦，但時間經過久了之後，就會積累中毒了。

還有許多農友，犯上了一种「近毒無驚」的毛病。就是在平常工作中，與農藥接近的機會多。由於經常噴藥，有時難免疏忽而未帶防毒工具，並未發生意外，因此就以爲不作預防

學鯨魚換氣

教孩子玩水之六

光永

我和小朋友們談玩水，已經三個月了，不知道你們的進步如何，過去所談的方法，除了「狗爬式」可以把頭伸在水面上呼吸以外，其餘的動作，都是握住呼吸在水裏練習的。現在，我們要來學「換氣」了。一定要學會在水中有規律的呼吸，才能享受游泳的樂趣。

你們在常識書上，一定讀到過鯨魚。鯨魚其實不是魚，它是水裏面的

現在開始飼養火雞和北京鴨，正好趕上聖誕節(クリスマス)的市場，如果需要種蛋，請向「高雄鳳山鎮高雄區農業改良場畜牧課林義謙課」洽購。

希望飼養這兩種家禽的，請不要錯過這個好機會。

飼養火雞北京鴨 趕上聖誕節市場

哺乳動物，也要像人一樣的浮出水面呼吸。我們看到鯨魚噴水，就是它在呼吸，讓我們來學學它的呼吸方法吧。

練習「換氣」，可以站在齊胸的淺水裏，把臉埋入水內，在水裏面吐氣，心中默數一，二。然後把頭伸出水面，吸進空氣，同時再默數一，二。像這樣反覆練習十到十五次。也可以拉住游泳池邊或其他支持物，面部出水時向左右轉側，呼吸空氣。

練習純熟時，可以站在較深的水裏，蹲在水裏吐氣，然後再站起來吸氣，每次也要練習十到十五次。呼吸吸氣都要用口，不可用鼻。換氣是很重要的，必需認真練習。

