

ich dodawać, a oś czynią one tę mieszankę pożywniejszą. Zamiast mleka można dodawać łyżki miodu

Salaty podczas miejsc zajmują przy odżywianiu się surowymi potrawami. Są one smaczne, orzeźwiający, pobudzają apetyt i zawierają najlepszy rodzaj witamin. Zazwyczaj robi się salatkę z pomidorów, rzodkwi, rzodkiewek, ogórków i salaty głowiastej. Wszystkie salaty doprawia się oliwą, siekaną pietruszką, cebulą i przedewszystkiem sokiem cytrynowym, zamiast octem. Sałatę głowiastą podaje się także z śmietaną kwaśną.

Sałatę z białej lub modrej kapusty surowej robi się w sposób następujący. Nakrężyć kapusty, nakryć ją na kilka godzin talerzem, ociążonym kamieniem, aby przyciskał kapustę. Doprawić ją następnie tak, jak powyżej, oliwą lub smalcem itd. Salaty z kapusty surowej są ciężko strawne, dlatego należy je dobrze pożuwać. Podamy jeszcze kilka przepisów, na potrawy surowe.

4 piękne jałka z łupiną, 1 soczystą rzodkiew, 1 średni ogórek świeży, 3 marchwie utrzeć i zmieszać z cytryną, oliwą, solą, szczypiorkiem i pietruszką, 4 galarepy utrzeć i małą cebulę drobno pokrajać, 1 funt surowych pomidorów przetrzeć przez sito a wszystko to doprawić oliwą, solą, cytryną, szczypiorkiem lub pietruszką.

Różnego rodzaju przepisy znajdują się jeszcze w podręcznikach kuchni jarskiej. Z dopraw, których dostarcza nam przyroda więcej należałoby używać aniżeli soli jako przyprawy.

Do przypraw przyrodniczych należą: cebula, czosnek, szczypiorek, tymianek, estragon, pieprzek, mięta, koper i ciekotek.

Szczypiorek, szczaw i blekotek posiekany i doprawiony masłem, utartym na śmietanie, stworzą doskonałe masło ziemne, którego można używać do smarowania chleba. Wieczorem zamiast wędlin i kiełbas lepiej jadać chleb z rzodkwą piętą, ogórkami, pomidorami i rzodkiewkami.

Witaminy w owocach znajdują się tuż pod łupiną. Kto więc ma dobry żołądek, powinien jadać owoc obmyty tylko razem z łupiną. Owoce powinni jadać często tak dorośli jak i dzieci. Po obiedzie i kolacji zamiast kompotu należy raczej jadać salaty z owoców. Robi je się następująco: kroćno pokrajane jabłko, pomarańcze i banany lub inne rodzaje owoców — wedle pory roku — męsza się z cukrem i małą ilością soku cytrynowego

Bardziej pożywnym od chleba białego jest chleb żytni ciemny. Zewnętrzna warstwa bowiem ziarnka, zboża zawiera dużo witamin. Pozostawiają one w osuciu i gną dla ludzkiego pożywienia, gdy się jada tylko chleb jasny

Całkiem słusznie zwolennicy odżywiania się surowymi potrawami zwalczają picie kawy ziarnistej, herbaty rosyjskiej, a przedewszystkiem alkoholu. Polecają natomiast picie herbaty z liści jeżyny i poziomka, kwiecica lipowego, mięty, walerjanu itp. Kto po kawie i herbacie narzeka na brak snu, niech na próbę pija przez pewien czas wyżej podane herbaty, a napewno odzyska sen spokojny.

Dodać należy, że nie każdemu służy wyłączne odżywianie się surowymi potrawami, lecz każdy częściowo choć, jadając więcej owoców surowych i salaty, przekonana się na własnym ciele, że to dobry sposób na poprawienie i utrwalenie zdrowia. (Lekarka.)

Co zawierać powinny apteczki domowe?

Zima jest porą licznych zaziębień, nieżytych, wypadków na ślizgawce, a na lekarza na wsi zwłaszcza zawsze dłużej czekać trzeba, niż na środek, znajdujący się w apteczce domowej.

Na apteczkę trzeba przeznaczyć szafkę ścienną, zamkniętą na klucz, umieścić w niej trzy półki, jedną na leki wewnętrzne, drugą na leki zewnętrzne, a trzecią na najprostsze przyrządy i środki opatrunkowe.

Środki wewnętrzne: to olej rycynowy, mięta, rumiżnek.

Środki zewnętrzne: jodyna do skaleceń, terpentyna do nacierań, olej lniany napół z wodą wapienną do oparzeń, talkum do zasypywania, pastę cynkową, okowita czysta, woda borowa czyli octan do okładów, woda utleniona, kwas borny do płukań, czysta oliwa, czysta wazelina.

Oprócz tego następujące środki opatrunkowe: wata, gaza i dwa bandaże mulowe.

Z przyborów lekarskich: termometr do mierzenia gorączki, irygator i nożyczki do obcinania paznokci.

Koszt takiej szafki-apteczki nie będzie zbyt wielki, a w wielu wypadkach zapobiec będzie można środkami, zawartymi w apteczce, większym kosztem, powstającym z zaniedbanych chorób.

Która z gospodyń urządzi podobną apteczkę — niech poprosi lekarza miejscowego, aby objaśnił i pouczył na jakim zebraniu, jak postępować w razie oparzenia, zranienia i zaziębiecia, oraz w jakich wypadkach koniecznym jest zawezwanie lekarza.

I. P.

Rady lecznicze.

Przebieg koklusu u dzieci.

bywa często całkiem nieprawidłowy. Czas odpoczynku pomiędzy jednym a drugim napadom kaszlu może się zmieniać, a choroba zazwyczaj niegroźna może stać się wprost zagrażającą życiu. W czasie napadów przyłączają się kurcze, przewracanie oczu, kurczenie ramion, palcy u rąk i nóg. Jeśli takie silne objawy się powtarzają wtedy może dojść do ujemnych oddziaływań na mózg, a dziecko może śmierć ponieść przez zapalenie błony mózgowej.

Dobry środek na odmrożenie.

150 gramów łożu skopowego i wieprzowego i 60 gramów wodniku żelazowego zagotować w żelaznym naczyniu, mieszając żelaznym drążkiem tak długo, aż całkiem zczernieje. Po ostudzeniu maści dodać jeszcze 60 gramów włoskiej terpentyny, 30 gramów olejku bergamotowego i 30 gramów w oliwie rozartej ormiańskiej glinki i wszystko to doskonale zmieszać. Maść ta szczególnie się nadaje do gojenia otwartych, bolesnych ran od odzieblizny.

Przeciwno nerwowemu biciu serca, zwłaszcza w nocy, poleca się przed udaniem się na spoczynek wypijać co wieczór szklankę świeżej wody i zmywać lewą stronę piersi zimną wodą.

Przy silnych bólach brzucha, kolkach, posłużyć zażyte kropli kamforowych i to co kilka minut po 3 krople na cukrze. Środek ten szybko działa i skutecznie. Kamfora także usmierza rozwoleń, spowodowane zaziębieniem.

Szczepienia zapobiegające gruźlicy.

Przed wojną światową co siódmy człowiek umierał na suchoty czyli gruźlicę, po niej zaś co piąty mieszkaniec świata cywilizowanego umiera na tę straszną chorobę. Straszne to stwierdzenie, tem straszniejsze, jeśli się zważy, że ofiarami są w znacznej części dzieci i młodsze ludzkie, którzy mają stać się podstawą narodów. To też walka z gruźlicą stała się niejako zadaniem wielkiem dążeń nauki medycznej. Stworzono ogromną ilość lecznic, otwarto przychodnie dla chorych, rozesłano w dzielnice najuboższe pielęgniarki, a jednak zawsze jeszcze gruźlica jest najbardziej morderczą z chorób.

Znana to zasada, że zawsze lepiej zapobiegać — niż leczyć.

W końcu w 18-tego wieku wprowadził lekarz angielski, Jenner, sposób szczepienia przeciw ospie, który położył kres morderczym chorobom nagminnym, wyludniającym całe miasta i połacie krajów; sławny Francuz Pasteur był odbrywcą szczepień przeciw wściekłości, z których korzystają obecnie, wszyscy pokąszeni przez wściekłe psy. Coraz więcej chorób udaje się opanowywać dzięki szczepieniom, wspomnę jeszcze o szczepieniu przeciw tyfusowemu, które tyle usług oddało wojnie światowej.

Od lat starano się stworzyć sposób szczepienia, przeciwgruźliczego, były tu jednak szczególnie wielkie trudności do zwalczania. Okazało się bowiem, że odporne ciało na zakażenie może być tylko takie, które kryje w sobie żywe prątki gruźlicze, a zatem już raz uległo lekkłemu zakażeniu. Wemy, że 90 proc. dorosłych mieszkańców krajów cywilizowanych ma za sobą takie zakażenie, chociaż w większości są to ludzie zdrowi, którzy o swojej gruźlicy nic nie wiedzą. Szczęśliwi, że zakażili się w wieku, który dozwalał zwalczyć zakażenie i zachować zdrowie; najgroźniejsze, najczęściej śmiertelne są zakażenia gruźlicze niemowląt i dzieci.

Obecnie we Francji i wielu innych krajach odbywa się doświadczenie, zakrojone na ogromną skalę, szczepienie dzieci nowonarodzonych sposobem słynnego uczonka francuskiego, Calmette'a i jego współpracowników. Calmette, wychodząc z założenia, że szczepić się musi prątkami gruźliczymi żywymi, postanowił pozabawić je zjadliwości, aby dla organizmu szczepionego nie były szkodliwe. Udało mu się to po 13 latach hodowli prątków na poszczególnych pożywkach. Potem przystąpił do miejscowych doświadczeń na zwierzętach. Bydło jest bardzo wrażliwe na zakażenie gruźlicze i znaczny odsetek krów choruje, a mleko zanieczyszczone prątkami może później powodować zachorowania ludzi. Okazało się, że nowonarodzone cielęta, zakażone szczepionką z żywych prątków, zwaną BCG (Bacille Calmette Guérin), pozostają zdrowe i nie zakażają się gruźlicą, od chorego bydła. Teraz zaczęto stosować szczepionkę tę u nowonarodzonych dzieci, szczególnie narażonych na zakażenie (dzieci matek gruźliczych, lub

współmieszkające z chorem na gruźlicę). Po pierwszych bardzo ostrożnych próbach, przekonawszy się o zupełnej nieszkodliwości szczepionki, zaczęto stosować ją na większą skalę. Obecnie Francuzi rozporządzają danymi stwierdzeniami urzędowymi dotyczącymi dwudziestujeden tysięcy szczepionych niemowląt. Warto się zapoznać z temi liczbami. Niemowlęta wychowane w otoczeniu gruźliczym, wykazują przed ukończeniem pierwszego roku życia 25 proc. (jedną czwartą) śmiertelności z gruźlicy. Dzieci wychowane w tych samych warunkach, szczepione prątkami BCG w pierwszych dniach życia, dają 1 procent śmiertelności gruźliczej.

Obecnie uczeni wielu narodów podjęli pracę dla stwierdzenia nieszkodliwości i skuteczności szczepień Casmette'a. Nie każdy sposób dający w rękach twórców świetne, zdawałoby się, wyniki, zostanie przed ostrą oceną. Lata najbliższe powinny jednak przynieść rozstrzygnięcie tego ciekawego zagadnienia.

Dr. P.

Działalność lecznicza barw.

Już wcześniej w dziejach narodów słońce czczone jako bóstwo. Życie wszelkie na ziemi jest zależne od słońca. Promienie słoneczne zawierają wszelkie siły, przez które życie na ziemi jedynie mogło osiągnąć swój wysoki stopień, a zaniknięcie tej siły wpłynęłoby na szybki całkowity zanik naszego życia, tak, jak się to dzieje częściowo w zimie.

Pierwsze początki leczenia światłem opisują już w pismach Asyryjczyków. Nam postępowym narodom wiedza powróciła owe utracone źródło lecznicze. Najskuteczniejszym słońce jest na szczytach gór wysokich. Niestety ogółowi ludzkości byłoby dłuższy w celach leczniczych jest tam niemożliwy, już ze względu na koszt z niemi połączonych lub też dla braku czasu. Stąd to światli ludzie wynaleźli i zbudowali przyrządy, przez które w łatwy sposób umożliwiono uzyskanie tych leczniczych skutków promieni słonecznych.

W lecznictwie szczególne znaczenie przypisują barwom: żółtej, zielonej, niebieskiej, czerwonej i fioletowej. Oprócz działalności świetlanej dochodzi jeszcze działanie ciepła tych przyrządów. Skutecznie działa przy nasświetlaniu ciepło przez wywołanie przekrwienia. Najmniejsze nawet nacynia krwionośne rozszerzają się przez wzmocniony nacisk krwi, który się objawia przez silne zaczerwienienie się skóry. Wzmocniony obieg krwi wpływa dodatnio na odżywianie chorych tkanek i przyspiesza tam ich wyzdrowienia, podnieca przemianę materji, poprawia skład krwi, działa usmierzająco na odczuwanie bólu.

Jak więc działają poszczególne barwy na ciepło? Barwa czerwona działa podniecająco i to w wysokim stopniu; należy jej więc zastosować z równą ostrożnością jak morfinę i chloroformu. Dobre skutki wynikają z tej barwy przy leczeniu ran,