

I przy wyrzucił w jamie ustnej. Jedno lub dwuprocentowy roztwór służy jako okład na oczy, a silniejszy do kąpieli nożnych.

Octanu (Essigsäure Tonerde) można używać w wielu dolegliwościach. 1 łyżkę octanu na 1 filiżankę przegotowanej wody bierze się na okłady na rany lub obrzmienia. Chcąc octanu używać do kąpieli nożnej liczy się kilka łyżek octanu na jedną kapiel; w równej ilości z wodą można używać przy pocących się nogach do pędzlowania. W tym samym roztworze można octanu używać przy krwiotokach nosa do wciągania lub wkładania waty zamoczonej w tym roztworze do nosa. — Ukłucia przez owady uśmierza się również przez okłady rozcieńczonym octanem. Unikać należy koniecznie używania nierozcieńzonego octanu, gdyż spowodować to może wielkie uszkodzenie skóry, pewien rodzaj spalania skóry.

Miód koperkowy stanowi doskonały środek przeciw kaszlowi u dzieci.

Okowita francuska posłuży jako wypróbowany środek wzmacniający do nacierania członków. Stąd też szczególnie jej w ten sposób używać powinni sportowcy.

## Odpowiedzi Redakcji „Zdrowia”

**P. J. Bl. w G.** Czterolatnie dziecko powinno dostawać stańsze pożywienie, aniżeli płynne, jak mleko, zupki ryżowa lub mączne. W odnośnym wypadku skoro małeńka cierpi na katar żołądka i jej odżywianie powinno być bardzo ostrożnie zestawione. Przedewszystkiem należy unikać wszelkiego mięsa tłustego i ciemnego wędlin, a najlepiej nie dawać wcale mięsa, chyba bardzo rzadko i to gotowaną cielęcinę i drób, zmielone na maszynce od mięsa i w bardzo małej ilości. Z jarzyn dawać tylko zmelte: szpinak, kalafior, marchew, szparagi, a unikać kapusty, rzepy, tak samo nie wolno dawać grochu, fasoli lub innych pokarmów, wywołujących wzdęcia. Nie dawać też dziecku świeżego pieczywa, jak bułek, chleba lub placka, a szczególnie caronic dziecko przed używaniem słoicy jak cierników, czekolady itp. łakoci. Niech dziecko dużo używa masła na bułce czerskiej; jarzynki należy doprawiać czystym masłem, kartolle takie krasie również masłem, ponieważ ono zawiera dużo pożywnych części, zwłaszcza witamin. Oczywiście wobec obecnego wycieńczenia dziecka należy ostrożnie postępować, aby nie przeladkowało żołądka osłabionego. Płynów mleka, kakao, i zupek, nie powinno dziecko ogółem przez cały dzień dostawać więcej niż 1 litr. Jeśli narzeka na pragnienie, podawać mu do picia wodę przegotowaną, doprawioną sokiem cytrynowym, małą ilością cukru i łyżką białka z jaja kaczego. Wpłyne to dodatnio na zatrzymywanie rozwolnienia. — Na uśmierzenie bólei w brzuszku robić okłady z letniej wody na przeciąg dwóch godzin raz lub dwa razy na dzień. Zważać jednak, aby dziecko dobrze było odkryte podczas okładu, bo łatwo o zaziębienie. Dbać też trzeba o suche pończochy i obuwie nieprzepuszczające wilgoci i aby brzusek był zawsze ciepło odziany. — Jako herbatę, usuwającą bólei wewnętrzne, polecamy: 10 gr. mięty, 10 gr. kopru włoskiego, 20 gramów korzenia walerjanu i 2 gramy kminku. Zmieszać wszystko i brać po 1 łyżce stołowej na 1/2 szklanki wody. Gotować pod szczelną pokrywką — przez kilka minut i dawać dziecku po kilka łyżek tego odwaru po każdym posiłku. Można osłodzić

tę herbatę ale niewiele, lepiejby było, gdyby dziecko piło ją bez cukru, ale trudno zmuszać je do tego, więcej się zyska na tem, gdy będzie piło choćby osłodzoną herbatę. Skoro owoc surowy sprawia bólei, należy próbować, czy będzie znosiło gotowany; a może ułamy owoc nie będzie sprawiał bólei lub też sam sok wyciśnięty np. z pomarańczy, który po łyżeczce podawać można z bułką do przegryzienia. — Na wzmocnienie całego ciała dziecko powinno zażywać jakiego przetworu wapna pod nazwą „Kalzan” lub tem podobne; do tego, to wskaże Panu najodpowiedniejszy przetwór. aptekarz, bo to są środki do nabycia w ręcznej sprzedaży. — Prócz tego niech mała córeczka dużo przeływa na świeżem powietrzu, wiosna nadchodzi, to słońca będzie więcej, a dla lepszego działania skóry, należy jeszcze wycierać całe ciało codziennie lekko osoloną wodą letnią przed ukłuciem dziecka, na spoczynek. Przyczyni to się do lepszego snu. Niech nam Pan doniesie po pewnym czasie jak się dziecku powodzi.

**P. W. O. w J.** Łupież z głowy należy usunąć myciem głowy wodą, do której rozbito żółtko świeże. Po dobrym natarciu głowy tym roztworem i splukaniu go czystą wodą ze szczyptą boraksem, natrzeć skórę głowy okowitą, w której rozpuszczono łyżeczkę oleju rycynusowego. Powtarzać to przez czas dłuższy, regularnie dwa razy tygodniowo, a łupież zniknie napewno. W razie pojawienia się ponownego powtórzyć leczenie, zresztą dbać o wielką czystość głowy przez częstsze zmywanie głowy łagodnymi mydłami z mydła smołowego.

**P. J. L. w K.** Skoro nogi obrzmiewają, należy kazać zjadać mocz w aptece, czy nie zawiera białka. Również zachodzić może choroba sercowa, przy której także nogi nabrzmiwają. A może Pan ma skłonność do płaskich nóg, wtedy nieodpowiednie obuwie przyczyni się może także do obrzmiewania nóg. Wszystkie te nieprawidłowości stwierdzić może jedynie lekarz. W razie nóg płaskich doskonale posłuży wkładki noszone w obuwiu, które na postawie odciśku gipsowego wykonuje szewc ortopeda tj. taki — który robi wyłącznie obuwie dla osób z nienormalnymi stopami

**P. J. Sz. w B.** Reumatyzm stawowy często się powtarza i to przez lat kilka. G. y go się stale leczy środkami, wywołującymi polię, ustanie z czasem. Szybciej nastąpi wyleczenie, jeśli chory unikać będzie mięsa, palenia tytoniu, a przedewszystkiem alkoholu. Wstrzegać się też musi zaziębienia, dlatego nosić powinien stale wełniane koszule.

**P. J. K. w B. W.** Jeżeli chodzi o odparzanie się pomiędzy palcami u nóg, należy kąpać je co wieczor w ciepłej wodzie, następnie wysuszać dokładnie także między palcami i zasypywać proszkiem salicylowym. Jeżeli już utworzyły się rany, należy nasamprzód po wymyciu nóg posmarować rany oliwą, maścią cynkową, lub lanoliną albo wazeliną, zależnie od tego co posłuży. Gdy się rany zagoją, zasypywać pomiędzy palcami owym proszkiem. Bóleści ustąpią, skoro ranki się zagoją. Trzeba jednak często kąpać nogi, aby od nowa się nie odparzały.

## Rady lecznicze.

Furunkuly i karbunkuly

w początkach można powstrzymać od dalszego rozwoju, gdy je się kilkakrotnie przependzkuje roztworem 10-procentowym kali hypermanganicum.

# ZDROWIE

DWUTYGODNIOWY DODATEK BEZPŁATNY

Nr. 7.

marzec

1928

## Dziecko a lekarz.

Dużo jeszcze bywa matek nierozważnych, które dzieci swe niegrzeczne straszą czembądz, aby je uspokoić. Raz posłuży im ku temu kominiarz, inny raz nauczyciel, a nawet lekarz musi służyć jako straszek. A dziecko nie zapomina, co mu matka mówiła, że lekarz język obetnie, że ukłuje w nóżkę, że brzusek rozetnie i czem jeszcze je straszono.

Jakże więc w wypadku choroby dziecko może mieć zaufanie do lekarza? Zjawia się u niego wystraszone, onieśmielone i choć matka je uspokaja i dodaje mu odwagi, strach duszy dziecięcej pozostaje na zawsze.

Uczucie obawy wzmagają jeszcze przygotowania, do odwiedzin lekarza. Daje się dziecku odzież odświętną, kąpie je się, nakłada czystą bieliznę itp.

Zdarza się nieraz, że przyprowadza się do lekarza dzieci rozkrzyżowane, co oczywiście wielce utrudnia badania lub je całkiem uniemożliwia.

Czy to wszystko jest potrzebne? Bynajmniej! Matki niech raczej dbają o właściwy sposób wychowawczy i unikają bezmyślnego straszenia dzieci. Nigdy zaś matka sama nie powinna wobec dzieci okazywać obawy, choć całkiem zresztą uprawnionej w danym razie.

Niech matka mówi dziecku o lekarzu jako o dobrym, miłym przyjacielu, noszącym biały, czysty płaszcz, który zawsze pomaga dzieciom, gdy im coś dolega. Nieraz bowiem właśnie ów płaszcz biały, wywołuje u dzieci obawę, gdyż rzadko kiedy kogoś w takiej odzieży widują. Dlatego niech matki i na ten szczególny zwracają dzieciom uwagę. Dzieci w ten sposób wychowywane przy jakiegokolwiek chorobie odnoszą się do lekarza z zaufaniem.

Niejedna matka ułatwia dziecku pójście do lekarza, za pomocą kamelków, książki z obrazkami lub zabawki; ale to już jej rzecz, jak i co zrobi. Niech tyko usuwa z wychowania dzieci wszelkie straszenia i niech wskazuje na lekarza jako na szczerego przyjaciela, który pragnie pomóc i ulżyć dziecku w chorobie, a ułatwi sobie i dziecku leczenie.

## Mleko jako pożywienie.

Stan zdrowia narodu zależy od jego sposobu życia i jego odżywiania. Ponieważ ogólnie panuje bieda, przeto dbać należy o wybór pożywnych a przytem niedrogich środków odżywczych.

Do nich całkiem słusznie zaleca się mleko i jego przetwory. Jest ono w dodatku wytworem krajowym i dochód mleka zyskuje własne nasze gospodarstwo. W Ameryce liczą na osobę dziennie 3/4 do 1 litra mleka, u nas niespełna 1/2 litra. Gdybyśmy więcej spożywali mleka, mogliśmy ograniczyć wielkie zużycie mięsa, alkoholu, herbaty i kawy. Prócz tego, mleko jest wysoce wartościowym pożywieniem, zawiera

bowiem wszelkie składniki odżywcze, potrzebne do utworzenia i rozwoju ciała w postaci lekko strawnego pożywienia. Słusznie nazwano też mleko białą krwią. Wartość odżywcza jednego litra mleka, nierozcieńzonego wodą, odpowiada mniej więcej wartości odżywczej jednego funta wołowiny, a kosztuje tylko jedną trzecią część ceny mięsa. Mleko zatem jest tanim źródłem białka, pomimo, że składników pożywnych mleka nie wyzyskuje się tak, jak składników, zawartych w mięsie. Gdyby jednak chciano się odżywiać samem tylko mlekiem trzeba by codziennie wypijać do 3 1/2 litra mleka, ale tego sposobu odżywiania, się, zaniechanoby już po dniach kilku zbytnej ilości płynu.

Mleko składa się z 87 do 75 proc. wody, z 3,5 proc. tłuszczu, z 3,4 proc. białka, 4,6 proc. cukru mlecznego i 0,9 proc. składników kruszczowych. Mleko zawiera prócz tego wszystkiego jeszcze kwas cytrynowy, lecytynę (losfor) i witaminy.

Składniki kruszczowe mleka to: wapno, chlorki, sole, magnezja i natrium (sód). Wapno bardzo ważnym czynnikiem jest przy tworzeniu się kości. Mleko dużo zawiera wapna, gdy tymczasem mięso, potrawy mączne i kartolle nikłą mają zawartość wapna.

Cukier mleczny nadaje mleku ów przyjemny lekko słodkawy smak, właściwemu, szczególnie w stanie surowym. Przez wpływ drobnoustrojów (bakterji), wywiązuje się z cukru mlecznego kwas mleczny i kwas węglkowy, które to powodują skisnienie mleka. Kwas mleczny wielkim jest nieprzyjacielem szkodliwych zarazków w jelitach, dlatego zsiadłe mleko (kiszka) tak wielkie ma znaczenie zdrowotne.

Witaminy, zawarte w tłuszczu mleka, stanowią wielką część składników mleka surowego. Mleko zbierane zatem mało zawiera witamin, nie nadaje się więc jako pożywienie dla dzieci, zwłaszcza, gdy chodzi o większe ilości mleka ze względu na zawarte w niem witaminy. Mamy tu na myśli chorobę szkorbutu tj. choroby niszczącej jamę ustną, owrzodzeniem dziąseł. Powstaje ona wskutek braku świeżego pożywienia. Zapadają na nią po części marynarze, wskutek ciągłego odżywiania się solonym mięsem i zaprawami.

## Co mówią byli alkoholicy o leczeniu nalogowego pijaństwa.

W miasteczku Gościejowie (powiatu Rogoźno, w Wielkopolsce) zaczęło wychodzić pisemko pod nagłówkiem „Abstynenti”, którego drugi nagłówek brzmi: „Jedyna w Polsce gazeta byłych alkoholików”