

Mieszkanie nasze w porze zimowej.

Brak i wady naszych mieszkań dają się nam latem łatwo mniej we znaki, niż porą zimową, raz dla tego, że latem więcej przebywamy na wolnym powietrzu, a potem i ze względu na ciepłość, która mniej nam dokucza od mrozu. Podczas nocy letnich wielu pozostawia okna otwarte w sypialniach — a powinni to czynić ile możności wszyscy — tak, że wtedy nie brak tam świeżego powietrza. Zimą rzecz ma się naturalnie inaczej, bo wtedy każdy chowa się w mieszkaniu przed zimą i dokuczliwym powietrzem, trzeba mieć okna i drzwi dobrze pozamykane, a tu mieszkanie nieraz ciasne i niedostateczne wobec ilości ludzi, którzy je zajmują. W takim razie, jak się wszyscy na zimę zaopatrują, w zapasy żywności, należy także zawczasu rozważyć, co uczynić należy, aby zimą nie zabrakło trzech najważniejszych czynników, niezbędnych do umożliwienia przebycia tej pory możliwie w najzdrowszych stosunkach, mianowicie: powietrza, ciepła i światła.

Powietrze jest w zupełności zależne od stosunków i obszaru mieszkania samego; im jest większe, tem więcej naturalnie zawiera też potrzebnego do zdrowia tlenu. Przeciwnie rzecz się ma z ciepłem; im mniejsze jest mieszkanie, tem łatwiej je ogrzać, tem tańszy opał, oczywiście, o ile piec jest w porządku. Należy tu rozważnie zachować miarę, aby w mieszkaniu było i miło i zdrowo i ciepło, a nie palić w piecach do tego stopnia, że nieraz w izbie zaledwie oddychać można. Tak stan jest też szkodliwy z tego względu, że wychodząc z takiego mieszkania na wolne powietrze, człowiek naraża się bardzo łatwo na zaziębienie. Bardzo starannego dbania o świeże powietrze wymaga izba sypialna, bo w niej człowiek spędza najdłuższy czas, a leżąc w spokoju, nie oddycha tak głęboko, i obficie, jak poruszając się przy pracy i chodzeniu. Kto posiada osobną sypialnię, ten przede wszystkim niech pamięta o tem, że ważniejszem jest aby w niej było dostatecznie świeżego powietrza, niż ciepła. Nie opalać więc wiele sypialni, a jeżeli można, to ogrzewać ją lepiej z sąsiedniej izby, przed udaniem się na spoczynek zaś dobrze ją przewietrzyć. Okien w sypialni za dnia nie należy zasłaniać, tylko raczej je otwierać, aby światło słoneczne i powietrze miało wolny dostęp, bo one wysuszają ściany mieszkania i utrzymują w niem zdrowotność. Niestety stosunki mieszkaniowe nie są nigdzie takimi, jakimi być powinny, a już najmniej może być mowa o zdrowotności mieszkania, gdy rodzina mieszkać musi w izbie, która jest zarazem kuchnią. Pobyt w takich stosunkach jest przede wszystkim szkodliwy dla najmłodszych dzieci, bo nie tylko, że powietrze jest niezdrowe, ale nadto dzieci wystawione są na możliwość oparzenia się i obłania gorącą wodą, zupą itd., nie mówiąc już o tem, że w takiej ciasnocie, trudno, ba niemożliwie zachować konieczną czystość. Matki, zmuszone pracować i wychowywać młode pokolenie w takich warunkach, spełniają naprawdę chwalebne zadanie, jeżeli nie oszczędzą za-

chodów, by wspólnie pożyłcie w takich ciasnych mieszkaniach było możliwie najzdrowsze dla wszystkich mieszkańców.

Opalanie mieszkania powinno być również rozumnie wykonywane, aby odpowiadało zadaniu, a przytem było oszczędne. Zależy ono od tego aby był wolny dostęp świeżego powietrza, bo tylko wtedy ogień rozpala się należycie, od sposobu niecenienia ognia i od tego, aby opał spalał się równo a powoli. Opał należy rozłożyć równo na ruszcie, a nie ułożyć w jednej kupce blisko drzewce. Skoro się ogień rozpalił, trzeba drzewce tylko lekko przymknąć, a zato drzewce dolne — od popiołu — na rozceł otworzyć, — wtedy powstanie w piecu silny prąd powietrza czyli przeciąg z dołu i sprawi, że ogień ogarnie wnet cały opał. Tak należy także postępować przy każdorazowym dokładaniu węgla. Jeżeli w ruszcie znajduje się jaka zastawka (klapa), to można ją zamykać dopiero, gdy w piecu już ogień się rozprzyszczy, nie przedtem, bo inaczej utworzą się w piecu gazy trujące i nie mając innego ujścia, uchodzą na izbę. W taki sposób opał spala się doszczętnie i rozprzewa dobrze piec, który pozostaje ciepły przez czas dłuższy.

W okresie opalania mieszkania bardzo ważnym jest przewietrzanie mieszkania, ponieważ ogień pochłania wiele kwasorodu i stąd powietrze ulega szybkiemu zepsuciu. Szybkie przewietrzanie mieszkania oszczędza się przez równoczesne otwarcie drzwi i okien, bo już po 2 minutach. Następuje wtedy wprowadzenie zarazem ochłodzonego powietrza, ale to się wnet wyrówna, gdy w piecu się pali. Podczas takiego przewietrzania, które można najwyżej dwa razy dziennie spowodować, nie należy ściele naturalnie wystawiać na przeciąg, zwłaszcza dzieci, bo łatwo się zaziębić można. Do zwyczajnego odświeżania powietrza wystarcza otwieranie okna samego na czas powolen, najlepiej oczywiście górnego skrzydła, a nie całego okna.

Oświetlanie mieszkania zasługuje również na osobną uwagę. U nas na Górnym Śląsku bardzo jest rozpowszechnione oświetlenie elektryczne, bardzo zdrowe i polecenia godne, ale przy zaprowadzeniu tego światła należy również uwzględnić potrzeby istotne. Umieszczone w środku izby, pod posową, wprowadzić oświetlenie może całą izbę, atoli nie wystarcza przy pracy ręcznej i czytaniu. Lampa winna się znajdować ponad stołem rodzinnym, gdziekolwiek on stoi, zawieszona tak, że można ją wedle potrzeby ściągnąć niżej. Przy oświetleniu nie powinno się brać względu na koszty, bo oczy człowieka są za drogocennym skarbem, aby je narażać na jakąkolwiek szkodę dla kilku groszy. Co się na przykładzie elektrycznym zaoszczędzi, to się dziesięciokrotnie przypłaci zdrowiem oczu.

Światło nie powinno jednak być za jaskrawem, dla tego należy przytłumić je albo szkłem matowem albo cienkimi zasłonami. Na jedno zaś bardzo zważać trzeba: oto nie natęczać nigdy oczy przy zmiarach, bo to jest bardzo szkodliwym.

nóg zimnych, należy je leczyć, częstokroć dolegliwość ta mija, skoro ktoś większą uwagę zwraca na czystość nóg, obuwie odpowiednie i ogólne zdrowotne potrzeby. O nogi tak samo należy dbać jak o ręce; co wieczór przed udaniem się na spoczynek powinno się nogi wykąpać nasamprzód w ciepłej wodzie, a potem w zimnej. Po kąpiel wycierać nogi aż skóra się zaczerwieni i nogi się zagrzeją.

Obuwie powinno być obszerne i wygodne; śpiczaste trzewiki i wysokie obcasy oddziałują szkodliwie na nogi i przyczyniają się do lichego w nich obieg krwi. Powinno się stale na zmianę nosić dwie pary pończoch, aby dostatecznie jedną z nich można suszyć i wietrzyć. Obuwie do pracy powinno być z dobrej skóry o grubszych podeszwach, aby wody w razie deszczu nie przepuszczaly. Mokre nogi bowiem są zarazem zimne, co bynajmniej nie hartuje ciała i nie chroni od zaziębienia. Zbyt cienkie pończochy również przyczyniają się do zimnych nóg. Zimą porą należy nosić wełniane pończochy i skarpetki, które tak jak jedwabne trzeba często wypierać, ponieważ wełna przepocowana nie grzeje. Pończochy powinny też być obszerne i długie w stopach, aby palce swobodnie się mogły poruszać.

Kto przebywać musi w miejscach o zimnych podłogach (z kamieni, cementu itp.) niech dla ochrony nóg nosi obuwie ciepłe, ze słomy lub filcu. Nie wolno jednak nigdy chodzić po domu w galoszach gumowych lub też śniegowcach, ponieważ te wstrzymują wylzewy nóg — przez co mogą spowodować ich oziębienie.

Niewłaściwy sposób siedzenia podczas pracy powoduje wstrzymanie obiegu krwi, a przez to oziębienie nóg. Nie należy więc przy siedzeniu zakładać nogi na nogę, ponieważ pod kolanami zbiegają się gęsto naczyń i nerwy, które ponieść mogą szkodę przez dłuższe uciskanie. Najlepiej trzymać nogi wyciągnięte podczas siedzenia, a wstrzymany obieg krwi w nogach podnieść należy przez częstsze przechadzanie się w pracowni lub pokoju. Coprawda najlepsze dbanie o zdrowie nóg noszenie dobrego obuwia nie wywołają uczucia ciepła w nogach, jeśli w cieple samem niema dostatecznego ciepła. Przy braku cieplego ruchu i świeżego powietrza wszystkie narządy nie są należycie zasilane prawidłowym obiegiem krwi. Wiadomo ogólnie, że osoby przebywające stale w mieszkaniu, ciągle marzną, nawet w nazbyt ogrzanych pokojach, w grubej odzieży i ciepłym obuwiu.

Kogo znów powód zmusza do ciągłego siedzenia, ten niech używa jakichś przechadzek na świeżym powietrzu, niech uprawia sporty wedle sił i stosunków lub w domu niech się gimnastykuje i ćwiczy cieleśnie. Nie wystarcza bowiem codzienna przymusowa przechadzka do pracy.

Zimne nogi jako wynik niezdrowego sposobu życia przy pracy pozbawionej światła i powietrza trzeba zwalczać przez dbanie o czystość skóry ciała, rozumne odżywianie, kąpiele, sporty, hartowanie i ruch na słońcu i świeżym powietrzu. (Lekarka).

Odpowiedzi Redakcji „Zdrowia”

P. J. K. w K. Przy niezłoty żołądek i jelit zachowanie ostrej diety jest konieczne i to na długi przeciąg czasu. Jadanie gęsiny, kaszki, tłustej i wędzonej wieprzowiny, smalcu, gotowanej wołowiny, kapusty, grochu, fasoli, kalafioru, surowego owocu, itp. jest zakazane. Wolno natomiast używać cielecine, goląbki, kury, marchew tartą, szpinak, wszelakiego rodzaju kasze, pla-

ki owsiane, jaja, masło, zupy kleikowate, ryż, jabłka w kompotach, śliwki, galaretki i budynie z proszków mąki, Luby, kakao, kefir, kawę, słodową, świeżą maślanę, sucharki i czerstwe (z dnia poprzedniego) bułki chleba grahamowy itd. Unikać należy słodczy płacka i wszelkiego rodzaju alkoholu. Nie sposób wyliczać, co by jeszcze wolno jeść, a czego unikać, należy to samej wypróbować. Przedewszystkiem wszelkie pożywienie trzeba dobrze pogryźć i pożyć, a narazie odżywiać się przeważnie zupami z ryżu, kaszki, perłowej kaszy doprowadzonej masłem, mięsem zmielonym na maszynie po upieczeniu lub ugotowaniu, kompotami również rozgotowanymi na marmeladę, aby żołądkowi i jelitom ułatwić trawienie. Nagrzewanie żołądka bardzo zalecamy. Kefir świeżej maślanki jeść tylko po 2—3 łyżki od razu, nie wleceć; świeży biały ser po łyżce spożywany, nieraz bardzo pomaga przy niezłoty żołądka. W ogólności mało jeść naraz, lepiej częściej, a mniej. Jako napój leczniczy polecamy odwar mięty, rumianku, kopru włoskiego i kminku w równych częściach. Na 1 litra wody brać po 1 łyżce, pogotować przez 5 minut, a dalsze 10 minut pozostawić w ciepłym miejscu, zcedzić i pić ciepło po kilka łyżek co 3 godziny. Zmielony korzeń tataraku (Kalimuswurzel) też leczy niezłoty żołądka. Po każdym posiłku zażyć szczyptę proszku tataraku, co wielce przyczynia się do lepszego trawienia pożywienia. — Wobec silniejszego schudnięcia nie zalecamy żadnych kąpieł leczniczych tylko radzimy codziennie zmywanie całego ciała z rana, wprost z łóżka, zimną lub letnią wodą z dodatkiem 2 łyżek octu na 1 litr wody. Wpływa to korzystnie na poprawę obiegu krwi i na uspokojenie nerwów. Po lekkim zmyciu ciała — trzeba jeszcze na 10 do 15 minut pozostać w łóżku. — Leczenie niezłoty żołądka i jelit wymaga długiego czasu a cierpliwości ze strony chorego. Nie wolno też zmieniać pożywienia lekkostrawnego na normalne, choćby nastąpiło polepszenie, ponieważ jak się to nieraz już zdarzyło, od razu choroba znów powraca. — Bardzo też posłużą małe dawki najlepszej ciepłej oliwy jadalnej, spożywane godzinę przed każdym posiłkiem. Zacząć od łyżeczki i powoli dojść do pełnej łyżki stołowej. Można do tego przygrzyzać kawałek czerstwej bułki. Na zwalczanie kwasów posłużą szczypta magnezu, natron, natron lub sproszkowana kreda (bohus alba). Lepiej jednak od tych środków się nie przyzwyczalać, bo usuwają one wprowadzić kwasy przejściowo, ale nie leczą choroby właściwej. Po posiłkach, z jakie 2 godziny później, położyć się na prawy bok i lekko rozcierać żołądek z lewej strony ku prawej ponad dołkiem sercowym. Ułatwia się tym sposobem przedostanku się pożywienia przez kurczowo zacisnięty mięsień (muszkuł), żołądka. Wielki wpływ na korzystny przebieg leczenia wywiera swobodne usposobienie chorego, nie wolno się martwić, gniewać i nie tracić nadziei w polepszenie.

Do O. A. E. Skoro z uszów ciecie ropa, trzeba koniecznie udać się do lekarza, aby zbadał przyczynę tworzenia się ropy i zarządził leczenie. Choroby uszów nie należy lekceważyć, ponieważ wskutek ropienia bębnek w średnim uchu może ucieplić, z czego wynikać może całkowita głuchota. Leczenie lekarskie polega na usuwaniu ropy, zalewaniu ucha kroplami, odkładającymi okładkami ciepłymi itd. Z góry uprzedzamy, że leczenie potrwa kilka tygodni, gdyż trzeba ogólnie je stosować, ze względu na wielką wrażliwość ucha, ras jeszcze upominamy, aby nie zwlekać z pójściem do lekarza, ponieważ jeśli ropa przedostanie się do mózgu — gorazde jeszcze grozi niebezpieczeństwo.

O działaniu skóry.

Skóra jest jedną z najważniejszych części ustroju cielesnego człowieka. Służy ona do ochrony ciała przed zewnętrznym otoczeniem, przeciw uderzeniu, uciskowi, upadkowi, przeciw wilgoci i suszy, zimnu i gorącu, przeciw wpływowi powietrza, prądów elektrycznych i chemicznym. Skóra pośredniczy w uregulowaniu ciepła w cieple w ten sposób, że przeszkadza zbyt szybkiemu ochłodzeniu przez ściąganie się i kurczenie małych muskułów skóry, a z drugiej strony zapobiega zbyt wielkiemu ciepłu n. p. przez wydzielanie potu, który ulatniając się wytwarza na skórze uczucie chłodu i sprawia, że nawet większe gorąco bywa znosne.

Ustrojowi cielesnemu człowieka, służy ona także dalej jako narząd do wydzielania z ciała niezdrowych cząstek, popierając w ten sposób działanie nerek i kłeszek. Wydzielanie przez skórę dzieje się ustawicznie, także bez równoczesnego wydzielania potu i to w kształcie gazów (odoru skóry), wodnatego płynu lub stałych już cząstek. To, co przez skórę wydzielają się z człowieka, przez cały rok, ma wynosić aż 300 kg. ogółem, z tego stałych cząstek 3 kg.

Jedną z najważniejszych, a niestety najmniej znanych i cenionych czynności skóry ludzkiej jest oddychanie przez skórę, co pomaga płucom do wchłaniania tak niezbędnego tlenu i do wydawania szkodliwego kwasu węglowego. Uniemożliwienie tej czynności skóry przez to, że się ją poleje lakiem, lub wskutek znaczniejszego opalenia może spowodować bardzo niebezpieczne zachorzenie a nawet śmierć. Istnieje zatem bardzo ścisła łączność między skórą a wewnętrznymi organami ciała. Przy różnych wewnętrznych chorobach ostrój cielesny usiłuje materje, które chorobę powodują, wydzielić przez skórę w kształcie wyrzutów, wrzodów, ropni, itd. Tego rodzaju usiłowania są widoczne przy szkarlatynie, odrze czyli żarnicach, pokrzywce, ospie i innych chorobach zaraźliwych, przy wystawianiu ciała na szkodę wskutek fałszywego odżywiania, zwłaszcza przez spożywanie potraw zbyt silnie solonych, zbyt korzennych i bardzo tłustych, przez przejadanie się ponad miarę i używanie nadmierne mięsa i alkoholu. Skóra ludzka w tych razach działa podobnie jak piorunociąg. — Skóra jest wreszcie ważnym narządem zmysłów, umożliwiającym uczucie bólu, ciepła i zimna i rozumienie otoczenia przez dotyk.

Wobec tak wielkiego znaczenia skóry dla naszego ciała konieczne jest troskliwe pielęgnowanie jej, ponieważ przez to wzmacnia się i hartuje całe ciało w najodpowiedniejszy sposób i wiele chorób, zwłaszcza w początkach, wyleczyć można.

(Dokończenie nastąpi).

Jodyna przy leczeniu ran.

Jeżeli się nieco jodyny rozsmaruje na skórze, natenczas można ją już po godzinie stwierdzić w nocy człowieka. W tym czasie jodyna nie tylko z miejsca na skórze, gdzie ją rozmazano, przedostała się poprzez ciało w swym pierwotnym stanie, ale nadto doznała różnych przemian. W cieple samem występuje jodyna w połączeniu z białkiem, a z niego usunęta przedstawia w głównej części sól organiczną, tak zwane jodnatrium, czyli po polsku sod. Przechodząc przez ciało jodyna traci mniej więcej dziesiątą część swej ilości, a ta cząstka gromadzi się w gruczole tarczycy, a jeżeli są w cieple miejsca chorowite, to i te ściągają pewną część i się otaczają.

Z powyższych stwierdzeń wynika zatem, że jodyna, choćby nią tylko nasmarowano zewnętrznie skórę, ma swe szczególne znaczenie dla ciała poza szybkim jej przenikaniem. Jodyna nasmarowana w miejscach zapalonych działa oto na części ciała głęboko pod nimi położone, jako to na obrzęknięta gruczołów, zapalenie żył, ścięgien i stawów, okostnej itd. — W pierwszym rzędzie warto zaznaczyć i przedstawić działanie jodyny przy leczeniu ran.

Jeżeli jodynę rozsmarujemy na skórze nie skaleczonej, to powstaje uczucie palące i skóra poczyni się czerwienić. Jest to zewnętrzna wyraźna wskazówka, że w danym miejscu nastąpiło przekrwienie, za wiele krwi zebrało się pod skórą. Jest zaś właśnie ważnym zadaniem przy leczeniu ran, aby dla ochrony rany nagromadzić krwi najwięcej i najszybciej, bo razem z nią dopływała cząstki chroniące i wzmacniające zerwaną tkaninę. To jest pierwszy skutek zastosowania jodyny przy leczeniu ran. W dalszym ciągu tego działania tkanina uszkodzona rozpada się i niszczy, aż ją limfa w końcu pochłania. — Wiadomo każdemu, że jeżeli przez pewien czas stale pewnie miejsce smaruje się jodyną, natenczas skóra tam obumiera, łuszczy się i odpada, ale równocześnie tworzy się nowa tkanina w miejsce starej.

Drugim dodatnim skutkiem leczenia ran jodem jest to, że zabija zarazki szkodliwe. Zamiast zwykłego jodu rozpuszczonego w alkoholu (tynkture), którym się brzęgi rany zwilża albo który się niekiedy — zwłaszcza przy mniejszych okaleczeniach, kroplami wpuszcza do rany samej, poleca się używać pewnych zestawień jodowych, odznaczających się dodatnimi zaletami. Używanie tyktury jodowej bowiem niezawsze jest przyjemne i dogodne, że ona się plątnia, a choć silnie działa, to jednak nie na długo; przykrem jest też to, że skóra zabarwia się podpadając na brunatno. Mimo to usilnie zalecamy, aby każda rodzina posiadała zawsze nieco jodyny, która się w wielu przypadkach przydać może, bo nie tylko przy okaleczeniach, ale także przy dolegliwościach wewnątrz ciała, o których powyżej mówiliśmy, jako to przy odmrożeniach, zapaleniu błony przy korzeniu zębów itp.

Tylko ostrożnie przy nabywaniu tego środka leczniczego! Prawdziwą tykturę jodową można nabywać jedynie w aptekach.

Co się tyczy innych zestawień jodyny, to niewątpliwie najwięcej znanym jest tak zwany jodoform, chociaż go się już nie używa w takich rozmiarach jak dawniej, głównie ze względu na silny a niekoniernie przyjemny zapach mu właściwy. To też było głównym powodem, że w ostatnich czasach wynaleziono inne zestawienia jodyny, niebrak jednakże lekarzy, którzy wolą jodoform zapisywać i używać. Takim nowym środkiem, prawie bezwonny jest jodoformin, dalej jodol, sanofarm, aristol, atrol i kilka innych, których również tylko nabyć można w aptekach. Do domowych potrzeb wystarczy, że się prócz czystej aptekarskiej tyktury jodyny posiada jeszcze jakiś proszek jod zawierający jeden z tych, które powyżej wyliczyliśmy.

Zdrowotna wartość cytryny.

Limonjada cytrynowa szczególnie dobrze działa przy chorobach gorączkowych, gdyż obniża gorączkę. Z tego też powodu zdrowi w gorącym lecie chętnie piją chłodne limonjady cytrynowe, ponieważ ochładzają krew, zmniejszają pragnienie, odświeżają i orzeźwiają. Przeciwny skutek osiąga się gorącą limonjadą cy-

trynową. Ktokolwiek w zimowych miesiącach nabawił się zaziębienia, niech zawczasu napije się gorącej limonjady cytrynowej i połoty się do łóżka, a wkrótce już silnymi potami wywali z ciała jad choroby i zapobiegnie nieraz grożącej mu grypie.

Przy niezycie gardła lub nosa, zapaleniu migdałów należy pilnie płukać gardło, aby w krótkim czasie pozbyć się dolegliwości. Zapalone i obrzmiałe dziąsła smarować czystym sokiem cytrynowym. Niemowlętom, którym często dokuczają zapalone jamy ustne, wywołane przez pewien zarazek grzybowy, należy wycierać jamę ustną kilka razy dziennie czystym płatkami, lub gazą białą umoczoną w wodzie z sokiem cytrynowym.

Grype zwalcza się najsukuteczniej sokiem cytrynowym. Co ćwierć godziny zażyć łyżeczkę mocnej limonjady cytrynowej, a na noc wypić szklankę gorącej limonjady cytrynowej, osłodzonej miodem, cukrem lodowatym lub miodem i dodatkiem kopru włoskiego.

Przeciw kamieniom żółciowym postuży dłuższe leczenie cytrynami. Rozpocząć leczenie zażyłem soku z jednej cytryny, po dwóch dniach z dwóch, aż się dojdzie do pięciu cytryn. Kto bez szkody na zdrowiu znieśnie tyle kwasu, ten dość może nawet do ośmiu cytryn na dobę. Powoli należy wrócić znów do jednej cytryny. Dwie łyżki soku cytrynowego równają się jednej cytrynie. Niestety wielu ludzi nie znosi soku cytrynowego. U niektórych strejkuje żołądek, u innych boli serce przy spożywaniu większej ilości soku cytrynowego, choć pomaga przeciw gościłowi, rwaniu i nerwobólom.

Przy niektórych chorobach nie wolno używać octu jako poprawy do potraw; należy w jego miejsce używać soku cytrynowego, który nie tylko, że jest zdrowszym, lecz wiele podnosi smak potrawy.

Ciężko chorzy, którzy długo leżą są zniewoleni, łatwo się odleżą. Można temu zapobiec przez częste i wczesne nacieranie ciała sokiem cytrynowym. Przekroić cytrynę i połówką nacierać plecy i ramiona. Przy otwartych ranach od odleżenia nacierać tylko wodą rozcieńczonym sokiem cytrynowym lub robić okłady na chore miejsca również rozcieńczonego soku cytrynowego.

Zapalone i bolące odzieblizny skrapiać sokiem cytrynowym lub okładać je płatkami umoczanymi w rozcieńczonym soku cytrynowym. Choćby kwas cytrynowy ookolwiek palił wrażliwe odzieblizny, nie należy zaprzestać okładów, ponieważ napewno sprawią ulgę. — Sok cytrynowy skutecznie też działa przeciw brodawkom, łupieżowi i liszajom wszelkiego rodzaju, gdy się z niego robi okłady.

Cukierki napełniane wódka.

Wobec bezmyślności z jaką rodzice i krewni dzieciom wprost przejadają się pozwalają, cukierkami, napełnianymi likierem, lub konjakiem, należy im zwrócić uwagę na niebezpieczeństwo, ukryte w tych na pozór niewinnych łakociach. Wiedzieć bowiem trzeba, że 7 sztuk średniej wielkości karmelków, kształtu fasoli, zawiera 2½ grama czystego alkoholu. Po części jednak dzieci nie zadowolnią się taką małą ilością cukierków, tylko zjadają ich więcej a z nimi więcej jeszcze alkoholu dostaje się do młodego ciała. Przytoczymy jako odstraszcający przykład pewne zdarzenie, którego byliśmy świadkiem. Przed kilku laty w pewnej gospodzie siedziała przy sąsiednim stole starsza kobieta, która nam podpadła przez swój smutny wygląd. Poprosi-

wszy ją o gazetę, leżącą na jej stole, rozpoczęliśmy z nią rozmowę, w której po pewnym czasie odnosząc się do nas z zaufaniem, opowiedziała nam przyczynę swego smutku. Miała córkę 22-letnią, oddaną pijaniswu. Jeszcze dzieckiem będąc, dostała oia od swej ciotki na urodzinę skrzyneczkę z cukierkami, zawierającymi konjak, które jej tak zasmakowały, że później u matki przy lada sposobności napierała się podobnych łakoci. Powoli namiętnie zjadała te cukierki i to w wielkich ilościach. Nie wystarczało jej wreszcie lekkie odurzenie alkoholem, zaczęła nasamprzód pić słodkie likiery, a później ostrzejsze wódki, aż doszła do picia czystych koniaków. Stała prawie była odurzona, nie będąc jednak całkiem pijaną. Stan ten atoli przyćmiewał jej rozum, a że była zatrudniona w pewnym biurze, nie zdołała wskutek tego zadosyćczynić swym obowiązkom, zwolniono więc ją z pracy. Poradziliśmy matce, aby oddała córkę do poradni przeciwalkoholowej, aby tam się nią zajęto i uchroniono przed straszonym losem nagłowej pijaczki.

Czyż nieszczęśliwa matka nie byłaby lepiej uczyniła, nie dając dziecku podobnych łakoci zdradliwych i w dodatku później, gdy dziecko zasmakowało w nich, była stnowczą w odmowie. Niez smutku i wstydu byłaby sobie i dziecku w życiu zaoszczędziła! Oby podobne zdarzenia postużyły innym na przestrożę!

Pożywienie dla chorych.

Przy niedomaganiu żołądkowem, chorobach gardła, bólu zębów itd. zdarza się nieraz, że odnośna osoba nie może spożywać stałych pokarmów. W takich wypadkach nadawają się w ich miejscu następujące pokarmy:

1. Woda ryżowa. ½ litra wody i łyżkę zwykłą ryżu gotuje się przez pół godziny, potem precedza i odstawi, aby całkiem ostygła. W danym razie dodać się nieco cukru lub jakiego soku owocowego.

2. Wodzilanka. Skrawek chleba uprzyżyć na ogniu, wygotować następnie w wodzie, i po ochłodnięciu osłodzić.

3. Woda z białkiem. Białko ubić na pianę, zmieszać z zimną wodą odgotowaną i w danym razie dodać soku malinowego.

4. Klejki. Sporządza się je z kaszki owsianej, pszenicznej lub jęczmiennej albo z takichże płatków. Płatki należy poprzednio rozmoczyć, gotować powoli: dość długo i przepuścić je przez sitko. Do zupy tej bierze się najlepiej szczyptę soli, masła i cukru.

5. Zupy mleczne i mączne. Można do nich użyć tak mleka krowiego, jak koziego; ostatnie, to jest mleko kozie, zaleca się zwłaszcza u dzieci drobnych. Rozmieszać najlepiej całe jajko, nieco maki i soli, a potem do zupy dodać nieco ośrodka bułki lub chleba białego.

Zimne nogi.

Wielu ludzi skarży się na zimne nogi, przyczem też cierpią na bóle głowy, dokuczają im rwanie, częste zaziębienia, osłabienie pęcherza i inne dolegliwości. Pomimo tego rzadko kto udaje się do lekarza o pomoc, choć przy stale zimnych nogach zbadanie lekarskie jest konieczne, gdyż trzeba stwierdzić, czy zimne nogi są skutkiem jakiej choroby, np. blednicy, żyładek, nóg płaskich lub pocących się chorobliwie. Zimne nogi również powstają mogą z niewłaściwego trybu życia lub nieodpowiedniego obuwia. Jeśli chorobą, jaka jest źródłem