

4
dzwigać ciężko, ani też wiele męczyć się robotą lub chodzeniem. Dbać też o codzienny, wolny stolec, ponieważ zatwardzenie powstrzymuje prawidłowy obieg krwi, a za wiele krwi toczy do głowy. Odżywiać się należy tylko lekkostrawnymi potrawami, a unikać mięsa tłustego, wędzonego oraz alkoholu i kawy. Poza to można pić dwa razy na dzień po filiżance odwaru z kluczyków i ruty. Na filiżankę liczy się łyżeczkę tych ziół w równej części. Posłużą też przeciw zawrotu kapiele nóg z letniej wody, do której wsypać można jeszcze garść meltej gorczycy. Kapiele te można brać co wieczór przez 5 minut przed spoczynkiem nocnym. Najglówniejszą rzeczą jest skromne pożywienie, szczególnie na wieczór i nie wywołujące wzdęcia.

P. J. M. B. 67. Wypadanie włosów po części pochodzi ze złego stanu krwi w całym ciele. Należy więc leczyć całe ciało przez wycierania, częste kąpiele, dbanie o dobre codzienne trawienie, odżywanie się łagodnymi i zdrowotnymi potrawami (jarzynami, młokiem, białym serem, owocami, mącznymi potrawami, jajami itd.) a unikać trzeba słonego tłustego i pieprzonego mięsa, kawy ziarnistej i alkoholu. — Poza tem głowę zmywać częściej odwarem z młodych pokrzyw lub mydłami z mydła siarczano-smołowego, a po dobrem splukaniu czystą, letnią wodą i wysuszeniu włosów, nacierać skórę głowy olejkami z korzenia łopianu (Klettenwurzel). Leczenie to powinno potrwać kilka tygodni, a łupież całkiem zniknie i włosy od nowa i silniej podrosną.

P. Wik. K. w K. Niech Pan po każdym większym posiłku zażywa pół łyżeczki zmielonego korzenia tataraku. Ususzyć tataraku (na targu kobiety sprzedawają) i utrzeć go na tarce. Przyspieszy on trawienie pożywienia, znajdującego się w żołądku i usunie bólesci żołądkowe. Prócz tego na uspokojenie burczenia w kiszkiach polecamy picie odwaru z następujących ziół: mięty, rumianku (Kamillen), kopru włoskiego i kminku. Kupić po 10 gramów z każdego ziółka, zmieszać i na ćwierć litra wody brać całą łyżeczkę, pogotować powoli przez 10 minut, zcedzić i pić 2-3 razy na dzień po pół filiżanki. — Na noc okładać żołądek i brzuch ręcznikiem, umaczanym w wodzie z octem, wykręcić i przykryć jeszcze wełnianą chustką celem szybkiego zagrzania. — Dbać też o codzienny, wolny stolec, jeśli potrzeba zażywając pigułki rabarbowe lub aleosowe co 2-3 dni po 2 pigułki na noc. — Chorobę tę trzeba leczyć zawczasu, aby się nie zakorzeniła.

P. M. M. Przy piegach należy wystrzegać się chodzenia po słońcu z niezastoniętą twarzą. Leczenie: nacierać twarz kwasami owocowymi, jak ocet, cytryna, lub rozcieńczonym dwutlenkiem (Wasserstoff-superoxyd); maścią z poziomek i kwiatu siarkowego. Czarną rzodkiew pokrajać, posolić lekko i wydzielającym się sokiem nacierać piegi rano i wieczorem; obmywać twarz młokiem, w którym ugotowano drobno pokrajany chrzan; obmywać twarz odwarem wodnej pietruszki lub tysiącznika. Nacierać twarz na noc lekko sokiem cytrynowym lub olejkami migdałowym z dodatkiem kilku kropel benzoesu. — Nacierać twarz sokiem z poziomek, porzeczki, ogórków lub sokiem brzoźowym, do którego dodano nieco kwiatu siarkowego. Również dobrym jest sok z świeżych liści figowych lub oliwa, w której moczone liście figowe. — Każdy z podanych środków należy stosować przez czas dłuższy i nie zniechęcać się, jeśli od razu nie skutkuje. — W przyszłości prosimy przy zapytaniach podawać swe nazwiska, a nie tylko pierwsze litery.

P. J. G. w Sz. Skóra zawiera za mało tłuszczu, dlatego przysycha pod wpływem słońca. Przed wyjściem z domu należy twarz nacierać jakim łagodnym tłuszczem: wazeliną, lanoliną lub kremem. Co do łupieżu na głowie zwracamy uwagę na odpowiedź naszą pod J. M. B. 67. — Nie należy więcej ponad 1 do 2 jaj dziennie spożywać, aby nie było nadmiaru białka zwierzęcego. Jaja wogóle są pożywne i nie zależy to bynajmniej od tego, czy je się pożywa surowe, gotowane na twardo, miętko lub smażone. — Pożywienie nasze powinno być odpowiednio mieszane i składać się przeważnie z jarzyn, owocu, młki, cukru, ciemnego chleba, mleka i w miarę z jaj, mięso powinno być tylko dodatkiem, a nie głównym pożywieniem naszym.

P. Śl. w Pu. Świerzb można wyleczyć, wymaga to jednak dużo cierpliwości. Codziennie miejsca, w których się znajdują chrosty, nacierać mocno zwyczajnym szarem mydłem i kąpać w gorącej wodzie, wciąż rozcierając mydło w ciele. Powleczenie na pościeli i koszule trzeba codziennie zmieniać, bo robaczki, które powodują tę wysypkę w nocy rozchodzą się po pościeli i od nowa wgrzyzają się w skórę, tworząc w innych miejscach wysypkę. Po kąpielach i wysuszeniu skóry nacierać szarą maścią (z apteki) lub maścią ichtyolową, gdyż usmierzają palenie i swędzenie. Wieczorem znów należy wysypkę natrzeć szarem mydłem i kąpać przez pół godziny, poczem smarować maścią wskazaną powyżej. Pościel i koszule można przepierać w tych mydlinach od kąpielach, wypłukać w czystej wodzie i suszyć na słońcu. — Leczenie takie nieraz przez dłuższy czas trzeba przeprowadzać, zanim wysypka całkiem zginie bezpowrotnie, bo zdarza się, że na krótki czas zginie, a potem znów się zjawi. Wówczas należy od nowa się leczyć powyższym sposobem. Wystrzegać się koniecznie drapania wysypki, bo się bardziej rozlewa po ciele.

P. Fr. K. w K. Nogi puchną przy chorobie nerek, serca lub u dziewcząt, gdy nie miewają miesiączki, którą prawidłowo od 13 roku mieć powinno. Radzimy udać się z córką do lekarza zaufanego celem zbadania serca, nerek itd.

P. J. F. w W-K. Radziłbyśmy jednak nie lekceważyć gorączki i kaszlu i starać się znów o leczenie w zakładzie w Kozlejszyi. Powtórne leczenie pod dozorem lekarza napewno całkiem uzdrowiłoby płuca, zwłaszcza, że pierwszy pobyt znacznie poprawił stan płuc. — Okłady na około piersi powinny być z zimnej wody lub odwaru z siana. Umaczać należy grube płótno, dobrze wykręcić i owinać niem piersi i plecy szczególnie i szybko, a na to wełnianą chustkę lub dere, którą spać trzeba szpilkami, aby się chory wkrótce zagrzał pod okładem. Picie podbiała, płucnika i skrzypu złuźnia flegmę i oczyści płuca. — Polecamy książkę ks. Kneippa „Moje leczenie wodą” jako doskonały przewodnik do przeprowadzenia wodnej kuracji w domu.

P. T. K. w B. Wągrzy (po niemiecku (Mittesser) są nieczystością skóry oraz wynikiem lichej przemiany materji. Należy więc dbać o dobre trawienie, zmywać codziennie ciało z rana, kąpać się często, a twarz i szczególnie nos, na którym wągrzy po części są widoczne, zmywać mydłem siarczanym i lekko wycierać płaskim morskim (z drogerji), aby wągrzy zmiękły i wydostały się z por skóry. Wyciskaniem wągrów skaleczyć można skórę i spowodować rany niebezpieczne. Po myciu wycierać się zgrzebnym ręcznikiem. Po dłuższym leczeniu tem wągrzy znikną napewno.

Jak dzieci wychować na zdrowych ludzi.

Wychowanie człowieka rozpoczyna się z jego pierwszym dnem życia, mianowicie przez przyzwyczajanie dziecka nasamprzód do regularności i punktualności. W pierwszym okresie życia odnosi się to do przyjmowania pokarmu, i do pielęgnowania ciała, a bez wątpienia zachowanie punktualności ze względu na zdrowotnych, ma wpływ także na późniejsze wyrobienie charakteru. Dziecko nie ma otrzymywać pokarmu, kiedy właśnie się przebudzi i krzyknąć poczyna, tylko o pewnych z góry oznaczonych godzinach, do których się niemowlę wnet przyzwyczai do tego stopnia, że w międzyczasie śpi spokojnie i budzi się o właściwym czasie. Nauka oparta na doświadczeniu jest obecnie tego zapatrywania, że od jednego nakarmienia do drugiego winno upłynąć cztery godziny, ogółem powinno się dziecko karmić pięć razy na dzień, a przerwa nocna winna wynosić ośm godzin. Dziecko zdrowe zresztą, które się stanowczo przyzwyczai do takiego podziału czasu, rozwija się doskonale i rzadko bardzo bywa nerwowe, a odpoczynek nocny wychodzi i jemu i rodzicom jego tylko na dobre.

Niedobrych przyzwyczajeń, których ktoś sobie nie przyswoił, nie potrzeba później zarzucać, dlatego nie należy dziecku dawać smoczka, bo to może jednak mu zaszkodzić i lepiej pozwolić mu ssać własne palce; ale i od tego trzeba dziecko odzwyczaić zawczasu, tak samo picia z flaszki. Tymczasem — rzecz nie do uwierzenia! — bywają jeszcze dzieci, które już chodzą do szkoły, a jeszcze piją z flaszki przez smoczek.

Skoro dziecko nieco podrośnie, trzeba je koniecznie przyzwyczajać do zachowania czystości. Wymaga to od matki wiele zabiegów i straty czasu, ale matki to nie powinno zrażać. Niemowlęta niechaj się przyzwyczają z góry do zaspokojania swych potrzeb naturalnych z niezmienną punktualnością, a gdy już umieją siedzieć, to niechby tak długo siadywały, aż załatwią. co należy. Przuczenie ich do punktualności ułatwia później ich wychowanie a jest ważne na całe życie ze względu na dobre trawienie. Dobrze jest także, aby się dziecko jak najrychlej nauczyło ćwiczeń cielesnych. U niemowlęcia wystarcza w pierwszych miesiącach, że się je codziennie na pół godziny na brzuszek kładzie, co mu się zazwyczaj podoba. Później niech się nauczy podnosić główkę w górę i pochylać w tył, a krzyże wyginać naprzód, co się przyczynia do wyrobienia muszkułów w plecach i do prostego rozrostu grzbietu.

Kiedy dziecko otrzyma pierwsze zęby, a może się niemi posługiwać, natenczas trzeba je przytrzymywać do tego, aby używało regularnie szczoteczki do czyszczenia zębów. Czego się zawczasu nauczy, tego nie zapomni i w późniejszym życiu, a na tem tylko dobrze wyjdzie. Również do częstszego mycia i czyszczenia rąk niechaj się przyzwyczai jak najprędzej, a powinno tego dokonywać samo, jak i mycia twarzy a nie oglądać się na pomoc matki lub osób starszych. Podczas

bawienia się dziecko ma aż nadto sposobności do zabrudzenia sobie rączek, a nie uchodzi, aby z brudnymi rękami zabierało się do jedzenia. Matki powinny jedynie stwierdzać, czy dziecko dobrze się umyło.

A gdy już minął okres bawienia się i nastąpił okres drugi, rozpoczynający się od uczenia się w szkole, — dziecko winno nauczyć się rychłego wstawania i spożywania pierwszego śniadania z zupełnym spokojem. Dziecko, które dla braku czasu, pochłania poprostu pokarm, łatwo później nabywa nerwowości i złego trawienia. Są zaś pewne rzeczy, których dziecko nie powinno spożywać wogóle, jakoto alkoholu i kawy. O szkodliwości alkoholu nie potrzebujemy się dopiero rozwodzić, bo o tem wszyscy dzisiaj dobrze wiedzą, ale i kawa zawiera pewne części szkodliwe dla młodego ciała dziecięcego. Używając kawy, dziecko odzwyczaja się od mleka, a właśnie mleko stanowi dla dziecka niezbędne wprost pożywienie, którego powinno używać przez cały okres szkolny.

Przez cały ten okres należy także zważać na to, aby się dziecko trzymało zawsze prosto, a nie zginało i krzywiło przy załatwianiu prac szkolnych. Kości u dziecka są jeszcze słabe i giętkie, mogą się więc przyzwyczaić do niewłaściwego stanu i stać się powodem skrzywienia kości pacierzowej. Do utworzenia się garbu itd. Aby temu zapobiedz, niechaj dziecko uprawia ćwiczenia gimnastyczne i sport, ale oczywiście tylko w takiej mierze, aby na tem nie ucierpiał rozwój umysłowy, na co rodzice bardzo zważać winni.

Wracając z dworu do domu, dzieci mają koniecznie dobrze oczyścić i wycierać obuwie, aby nie wnieść do mieszkania brudu i kurzu z ulicy, zawierającego tak często zarazki choroby, a przytem matce zaoszczędzić pracy, jakie wymaga czyszczenie mieszkania. Matki winne również zakazać dzieciom plucać po izbie. Jeżeli je trapi kaszel lub nieżyt, i muszą kichać, natenczas niechaj sobie usta lub nos zastanowią dłonią i używają chustki, bo tego wymaga koniecznie wzgląd na wolność drugich osób, czystość i możliwość wywołania obrzydzenia u innych.

Kto w myśli powyższych wskazówek postępuje przy wychowaniu swych dzieci, ten nigdy tego nie pożałuje i z zadowoleniem kiedyś poszczyci się dziećmi, które odznaczać się będą zdrowiem i wyróżniać się dobrem wychowaniem. Ale o tem także pamiętać należy, że dobre wychowanie potomstwa ułatwia przedewszystkiem dobry przykład rodziców samych, bo dzieci na niego nie zapatrują się tak bardzo i od nikogo nie przyjmują dobrych czy złych przyzwyczajeń jak od rodziców.

Nerwowość serca.

Jeszcze niedawno temu brano wielki wzgląd na nerwowość serca i uważano je za wystarczający powód do uwolnienia dzieci od ćwiczeń gimnastycznych i do zakazywania dorosłym wszelkich wysiłków cielesnych. Dzisiaj zapatrywania w tym względzie się zmie-