przed udaniem się na spoczynek, okłady zimne na czoło podczas nocy lub też kąpiele nóg na przemian ciepłe i zimne. Potrzeba do tego dwóch naczyń, jedno z ciepłą wodą (37 do 40 stopni) a drugie z zimną. W ciepłej potrzymać nogi przez 3 minuty, w zimnej 1 minutę i to po 3 razy. Po kąpieli lekko nogi powycierać i zaraz potem udać się do łóżka. Na uspokojenie nerwów posłuży też picie oparzonego kozełku (walerjanu)(Łyżeczkę drobno pokrajanego kozełku (z drogerji) sparzyć 5 łyżkami gotującej wody, nakryć szczelnie, postawić w ciepłem miejscu na 2 godziny, poczem zcedzić, zagrzać lekko i wypić przed spaniem. Okłady, wycierania i picie kozłku przez czas dłuższy stosowane, napewno wrócą sen pokrzepiający. W sypialni powinno być świeże powietrze i o ile możności, okna nie należy zamykać ani w nocy. W razie zimna lepiej nakrywać się cieplej.

P. J. R. Powiększenie gruczołów jest tylko zewnętrznym objawem choroby, tkwiącej w ciele. Gruczoły należy okładać ciepłym odwarem kory dębowej, krwawnika, lub lekko osoloną papką z gotowanych kartofli. Pić przez dłuższy czas herbatę z babki. Gruczoły można też smarować białą maścią jodynową, ale tylko lekko smarować, a nie nacierać. — Do leczenia całego ciała polecamy kąpiele solankowe, naświetlania kwarcową lampą oraz zażywanie tranu. Skutecznie podziałałby kilkotygodniowy pobyt w Jastrzębiu-Zdroju, którego źródło doskonale leczy właśnie tego rodzaju obrzęki. Pożywienie powinno się składać z jarzyn, owocu, mleka, a mniej z mięsa, ostro przyprawionych kiełbas itp.

P. M. N. Puchliny przy chorobie płuc nie należy lekceważyć, tylko zawczasu pójść do lekarza, aby złemu zaradził. Domowe środki są za słabe do leczenia tak poważnej choroby.

P. R. Z. w K. Niemowlę, ważące 11 funtów 300 gramów wymaga 6 do 7 posiłków dziennie po 120 do 150 gramów. Ogólna suma posiłków nie powinna dziennie wynosić po nad 900—1000 gramów czyli dwa funty. Stosunek rozczynu mleka zależy od wieku dziecka. Najodpowiedniejszym jest pół wody, pół mleka z małym dodatkiem mlecznego cukru. Jeśli dziecko mało przybiera na wadze, powinno co tydzień 100 do 150 gramów przybierać, należy dawać więcej mleka niż wody.

P. St. W. Celem lepszego zwilżenia powietrza w pokoju chorego, należy poustawiać większe naczynia (wiadra) z gorącą wodą lub pozawieszać wilgotne prześcieradła. Co pewien czas można do wody wrzucać rozpalone żelazo, aby para od nowa się wytwarzała. Sposób ten zaleca się szczególnie przy zapaleniu płuc, gruźlicy itp. Można też wlewać do wody po kilka kropli dobrej terpentyny.

P. A. Och. Pomidory zawierają wielką ilość witamin i jodu, który czyni je niezwykle zdrowotnemi, a przytem są lekko strawne, zwłaszcza, gdy je się surowe spożywa. Dzieci i osoby, skłonne do zwapnienia żył lub cierpiące na to zwapnienie, powinne dużo jadać pomidorów. — Cebula gotowana lub smażona uśmierza kaszel i chrypkę. — Ból zębów ustaje po nałożeniu kawałka cebuli na dziąsło lub ząb chory. — Tworzący się jęczmień na oku rozejdzie się wcześniej po nałożeniu kawałka cebuli na oko. Tak samo giną nieraz brodówki na palcach pod wpływem soku cebulowego. — Silnie pachnąca cebula owiązana w plasterkach na około szyi sprowadza sen w razie bezsenności. — Wrzody ropiące się, szybko się zbierają i pękają po nałożeniu cebuli, upieczonej do połowy w popiele. — Przeciw padaczce posłuży wyciśnięty sok z cebuli. Ukłucia od ós i pszczół zwilżać również sokiem cebulowym, a palenie szybko się uśmierzy. — Cebula na równi z czosnkiem, działa skutecznie przeciw robakom i glistom w jelitach. — Sok cebulowy zawiera ostry, ulatniający się olejek siarkowy, działający niewątpliwie podniecająco na trawienie, pędząco na mocz i robaki, i rozprowadza flegmę.

W. P. P. G. nr. 50. Dzieci nieraz chorują na żółtaczkę, która powstaje z nieprawidłowej pracy żółci i wątroby. Należałoby zasięgnąć zdania lekarza, co do przyczyny choroby. Okłady z letniej wody na brzuch przez dwie godziny dwa razy na dzień, kąpiele letnie, dbanie o codzienny stolec oraz dawanie dziecku mleka, — oto są główne środki lecznicze przy żółtaczce. Pożywienie powinno się składać z lekko strawnych potraw z wykluczeniem mięsa, jaj i tłuszczów. Choroba ta nie jest zaraźliwa, ale dość poważna, stąd nie wolno jej zaniedbywać. — Centurja, po polsku tysiącznik, jako herbata, leczy wzdęcia, zgagę, nieżyty żołądka, febrę i działa u niektórych osób rozwalniająco. Odwar z liści tysiącznika, a tych się tylko używa, jest bardzo gorzki, dlatego należy brać małą ilość liści i krótko je gotować.

Rady zdrowotne.

Lepkie lekarstwa przylegają do łyżki. Chcąc temu zapobiec, należy łyżkę przed nalaniem lekarstwa cokolwiek rozgrzać w gorącej wodzie.

Obgryzanie paznokci u dzieci należy zwalczać od wczesnej młodości. Jest to nawyknienie brzydkie i szkodliwe zdrowiu, gdyż dzieci przez ciągłe ssanie palców łatwo przenoszą przez usta różne zarazki chorobotwórcze. Trzeba palce dziecka smarować jakim gorzkawym płynem, np. odwarem piołunu lub tysiącznika, a gdy to nie pomoże, obwiązywać rączki szczelnym płatkiem, a szczególnie na noc.

Szorstką skórę rąk i twarzy należy smarować maścią, składającą się z 10 gramów wazeliny, 20 gramów lanoliny, 10 gramów kwasu borowego i 10 gramów gliceryny. Włożyć te składniki do naczynia, wstawić je do gorącej wody, aby się roztopiły, mięszając ciągle. Skoro się rozpuszczą, wyjąć i mięszać, aż do całkowitego skrzepnięcia.

Wrzody, obrząknięcia okładać zmełtem siewem „Foenum graecum" lub siemieniem. Rozgotować je z wodą na papkę, włożyć gorące do płóciennego woreczka i okładać nim wrzody, często zmieniając na świeże, — Można też kilkakrotnie złożone płatki namaczać w odwarze z k o r y d ę b o w e j lub ałunu przykładać na wrzody, gruczoły lub inne opuchnięcia, a również się zbiorą.

Wrzody krwawiące zbiorą się pod okładem z miodu i mąki żytniej.

Proszek do czyszczenia zębów składa się z 50 gramów sproszkowanej kredy, 50 gramów cukru i 5 gr. kwasu salicylowego lub tyleż natronu (czyszczonej sody). Dla lepszego smaku dolać można kilka kropli olejku miętowego. Jeśli trudno o olejek miętowy, można w moździerzu utłuc 50 gramów miętowek lub 50 tabletek miętowych, dodać 50 gr. kredy i 5 gramów kwasu salicylowego lub natronu. Proszek ten należy szczelnie zamykać, aby się zapach mięty nie ulotnił.

ZDROWIE

DWUTYGODNIOWY DODATEK BEZPŁATNY

Nr. 19 **26 września** **1930.**

Przyczynki do zdrowia.

P r z e c h a d z k i. Jak uczy doświadczenie, pewne stałe przechadzki na świeżem powietrzu są znakomitym środkiem leczniczym dla ludzi, cierpiących na niedostateczne trawienie, na brak należytego obiegu krwi, na rozstrojenie nerwowe i gościec, (suche bóle, łamanie w kościach). Zwłaszcza ci ostatni niechaj zważą, że podczas przechadzki człowiek wdycha w siebie ozon, tlen czynny, który pięć razy tyle przerabia, co powietrze zwykłe, co przedewszystkiem ma doniosłe znaczenie dla przemiany materji i zapobiega tworzeniu się w ciele gazów trujących, niszczących nerwy. Ktokolwiek cierpi na gośćca, a się przyzwyczaił do regularnych przechadzek, wnet spostrzeże, że kwas moczowy, który wywołuje gośćca, się zmniejsza i powoli całkiem zaniknie. Szkoła, biuro i warsztat są miejscem, w którem kwas moczowy najłatwiej i najprędzej się tworzy, kto więc w tych miejscach stale przebywać musi, niechaj przedewszystkiem stara się przebywać wiele w świeżem, czystem powietrzu, jeżeli chce zapobiec boleściom reumatycznym. Tak samo wiele na świeżem powietrzu przebywać winien, kto miewa z i m n e n o g i a g o r ą c ą g ł o w ę, bo tam głowa ochłonie, a nogi się rozgrzeją.

A w jaki sposób oddziaływają przechadzki? Oto wywierają zbawienny wpływ na trawienie, przemianę materji, na równomierny podział i obieg krwi, wydzielanie szkodliwych cząstek i szkodników, a na uspokojenie nerwów, mózgu i rdzenia kręgowego. Przechadzka zresztą nie działa jedynie na ustrój cielesny człowieka, lecz jest także bardzo skutecznym wypoczynkiem dla umysłu człowieka i duszy jego. Zdarza się często, że kobiety, którym się doradza przechadzać się częściej na świeżem powietrzu, mówią: „Ja się dosyć nachodzę w moim domu, bo muszę dopilnować gospodarstwa. A zresztą, coby to ludzie powiedzieli, że chodzę po spacerach!" — Otóż kobiety, które się kierują takiemi zasadami, — jak uczy doświadczenie — cierpią na skutki niedostatecznego oddychania, bywają otyłe i miewają trujący kwas w moczu, a że w ich ciele wytwarza się zbyteczna ilość cząstek trujących, które nie odchodzą należycie, często zapadają na cierpienia nerek w połączeniu z wodną puchliną itp. Regularne spacery zapobiegają wytwarzaniu się usposobienia ciała podatnego do powstawania chorób naczyniowych.

Na jedno przytem zważać trzeba: o to wiatr, śnieg czy deszcz nie są i nie powinne być żadną przeszkodą w hartowaniu ciała, które tyle znaczy co skuteczne zapobieganie chorobom. Najodpowiedniejszym czasem do przechadzek jest czas poranny po śniadaniu i w godzinę po obiedzie. Kto wiele pracuje umysłowo, ten niechaj po obiedze kładzie się na pół godziny, chociaż i dla niego właściwie więcej się zaleca, aby przez pewien czas stał albo też poruszał się tylko wolno. Po obfitych obiadach i ucztach powinno się zaraz udawać na przechadzkę, albo — przynajmniej z początku — podczas niej częściej przystawać i siadać choćby na chwilę.

Przechadzki najlepiej tak urządzać, aby miały jakiś cel, i tak się do nich zabierać, aby je odbywać można w pewnym określonym czasie. Wiatr nie powinien nikogo odstraszać od przechadzki, należy się jednakże do niego przyzwyczajać powoli i rozwagą, a nie wystawiać się lekkomyślnie na jego działanie. Dobrze jest przystawać od czasu do czasu i po kilka razy głęboko oddychać, ale przytem mieć zawsze ustaw z a m k n i ę t e i przez nos oddychać; można nawet po zaczerpnięciu powietrza nos palcami zatykać i tak długo, jak tylko można, powietrze w sobie zatrzymać. Ustawicznem ćwiczeniem się w sztuce oddychania można wnet dójść do znacznego pogłębienia oddechu, co tylko na dobre wyjść może. A podczas przechadzki rozglądać się w przyrodzie i podziwiać dzieła Boże, aby i dusza i umysł odnosiły korzyść z przebywania na wolnem powietrzu.

Nasz chleb codzienny.

Codziennie prosimy Pana Boga w Ojcze nasz „chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj" — a więc nie prosimy o codzienne sucharki, placek ciastka lub rogaliki.

W naszym zwykłym, śniadym chlebie żytniem spożywamy bowiem wszelkie pierwiastki odżywcze, które ciału są potrzebne do zachowania zdrowia i stworzenia sił żywotnich. Gdy go dobrze przeżujemy z dodatkiem masła choćby bez wszelkiego innego okładu, dostarczamy ciału dobrego i smacznego posiłku. Przodkowie nasi żyli skromnie i niewymyślnie, stąd dochodzili do sędziwego wieku. Zawdzięczali to przeważnie treściwemu i śniademu chlebowi. My obecnie, zwłaszcza mieszkańcy miast, pojęcia nie mamy o dobroci i pożywności śniadego chleba wiejskiego, gdyż przeważnie spożywamy jasny chleb i pszenne bułki. Mąkę do nich w parowych młynach po większej części pozbawiają najcenniejszych składników, a przez stałe spożywanie takiego pieczywa z białej mąki, narażamy się na śmierć przedwczesną. Ktokolwiek czas wakacyj lub odpoczynku spędzał na wsi, wie, jak doskonale smakują te proste dobre potrawy, jak: chleb wiejski, masło, miód i mleko. Nietylko że smakują doskonale, ale przedewszystkiem służą zdrowiu.

Skromne jedzenie wiejskie podnosi niezwykle ochotę do życia, czujemy się odmłodzeni, zdrowi i rzeźscy. Stan ten jednak trwa tylko dopóty, dopóki żyjemy skromnie i rozsądnie.

Jadamy wogóle za wiele, a jadamy nadto częstokroć potrawy nieodpowiednie. Mięso i wyroby z niego zawierają zbyt dużo białka zwierzęcego, prócz tego nieodpowiednie odżywianie się pieczywem z jasnej mąki ujemnie oddziaływa na całe ciało. Pieczywo to, z małą wartością odżywczą, rozdelikaca nasze narządy trawienia, nie wytwarza do-