go, silnego i zdrowego przedtem może trwać 24 godzin, u młodszego, słabego cieleśnie najwyżej 9—12 godzin. Odżywianie dziecka samym klejkiem przez kilka dni jest wielkim błędem, ponieważ wartość odżywcza klejku jest bardzo mała i stąd może dziecko doprowadzić do całkowitego wyniszczenia z powodu braku tłuszczu i białka.

Po krótkotrwałej głodówce zatem należy dziecko odżywiać sumiennie za wskazówkami lekarza, które z jednej strony będą hamowały nieprawidłowy stan jelit, z drugiej zaś strony będą zawierały wszystkie konieczne do rozwoju dziecka składniki pokarmowe. Poza odżywianiem konieczną jest odpowiednia pielęgnacja w przebiegu biegunki. W gorące dni w lecie należy niemowlę umieścić w nieslonecznym pokoju, lekko odziane i czyste. Nie należy dawać gorących okładów, gdyż utrudniają one bardzo oddawanie ciepła przez skórę, przez co zwiększają możliwość przegrzania. Lepiej zrobić kąpiel letnią (35 C.) dziecku, która zazwyczaj wpływa łagodząco i uspakajająco na ogólny stan choroby.

Zważać też trzeba, aby dziecko się nie odparzyło wskutek ostrych wydzielin częstych. Należy temu zapobiegać przez należytą pielęgnację skóry, obmywać okolicę odbytnicy oliwą lub rumiankiem po każdym stolcu oraz smarować maścią cynkową.

RADY LECZNICZE

Środek na podagrę (gośćca).

W niektórych okolicach uchodzi jako skuteczny środek na podagrę papką z głogu. Rozgniata się głóg, polewa wodą ocukrzoną i zostawia tak na kilka godzin, a w końcu na wolnem ogniu zagotuje na papkę. Cierpiący na podagrę winien z niej zażywać po łyżce rano, w południe i wieczorem. Nie należy za wiele naraz zagotowywać, bo taka papka nie trzyma się długo. Podobno doświadczenia wykazały, że ten ludowy środek leczniczy odnosi istotnie dobre skutki.

Pierwsza pomoc przy porażeniu słonecznem.

Chorego nieprzytomnego ułożyć w chłodnem miejscu, podłożyć mu coś pod głowę, aby wysoko leżał górną częścią ciała. — Usunąć wszelką odzież uciskającą szyję, w pasie i nogi. — Ręką czy gazetą poruszać miarowo, aby chory odczuwał powiew. — Twarz skrapiać zimną wodą, na głowę i piersi kłaść okłady zimne. — O ile chory już połyka, dawać mu łykami wody do picia. — Przy zatamowanym oddechu stosować sztuczne oddychanie, poruszając miarowo ramiona i ręce chorego. — Po całkowitem odzyskaniu przytomności dawać choremu kawy, wina lub koniaku po kilka łyków początkowo.

Wiatry w żołądku i jelitach zwalczać należy, zażywając po kilka kropli kilka razy na dzień, zwłaszcza po jedzeniu, **mięty**, palonego węgla drzewnego lub też popijając po kilka łyżek, po każdem jedzeniu, odwkaru letniego rumianku, mięty, kminku i kopru włoskiego. Należy jednak zważać przedewszystkiem na pożywienie i unikać potraw wzdymających (kapusty, grochu, fasoli, cebuli, świeżego chleba i wody sodowej, zawierającej dużo węgliku.

Jaja, ugotowane na twardo nie są tak bardzo niestrawne, jak ogólnie się mniema. Należy je tylko drobno posiekać lub pognieść oraz dobrze pożuć przy spożywaniu. Wówczas może są nawet łatwiej strawne aniżeli jaja miękkie, u których białko się jeszcze nie ścięło.

Odpowiedzi redakcji „Zdrowia"

„Zdrowie" Knu. Radzimy udać się zawczasu do lekarza, aby zbadał przyczynę zdenerwowania. Bez zbadania trudno oznaczyć sposób leczenia.

P. G. S. 333. Niestety epilepsje długiego wymagają leczenia, gdyż powodują je rozmaite przyczyny. Leczenie polega na unikaniu wzruszeń, na odżywianiu się bezmięsnemi potrawami, dbaniu o codzienne, dostateczne trawienie (zatwardzenie pogarsza chorobę) i na piciu odwarów z ziół, np. kory i łodyg jemioły, soku z świeżych korzeni jemioły, walerjanu, lipy lub rozmarynu. Korę z jemioły ususzyć, zemleć i pić codziennie naczczo ½ łyżeczki z mlekiem. Garść pokrajanych łodyg nalać 1 litrem wody i gotować; sok ze świeżych korzeni piwonji, 3 razy dziennie po małej łyżeczce z cukrem. — Lekarze przeważnie leczą epilepsję skutecznie bromem. — Skuteczność lekarstwa zależy od tego, czy odpowiada usposobieniu cielesnemu chorego, dlatego należy wypróbować po kolei wyżej podane środki.

P. K. Sz. w Z. Lekarz winien zbadać stan umysłowy syna i przepisać sposób leczenia. Domowe środki nie są wskazane w tym wypadku.

1. Czy długie słuchanie słuchawkami radjowemi wpływa ujemnie na słuch względnie mózg? — Można powiedzieć, że co za wiele, to niezdrowo. Na słuch ujemnie wpływają przeszkody, objawiające się w aparacie a powodowane złem nastawieniem aparatu itd.

2. Czy długie patrzenie przez lornetkę psuje wzrok? — Psuje, o ile lornetka zaopatrzona jest w byle jakie szkła, które nie pozwalają ująć objektu w ostrych zarysach.

3. Czy dziko rosnące kamelki (rumianek) skutkują tak samo, co te właściwe z pustem dnem kielicha? — Rumianku jest kilka odmian, które prawie wszystkie rosły dziko. Co do skuteczności radzimy pozostać przy doświadczonych gatunkach.

4. Jak przechowywać zimą zioła lecznicze, aby nie pleśniały? — Przechowywać zioła przedewszystkiem w suchem miejscu, najlepiej na górze. Skutecznie przechowuje się w workach papierowych. Pleśń powstaje często z tego powodu, że ziele przed przechowaniem niedostatecznie wyschło.

P. W. P. w R. — **Wągry** są to zatkane gruczołki łojowate na skórze, a czarne kropki są po prostu brudem, który na nich osiadł. Należy co wieczór zmywać twarz, zwłaszcza nos, gorącą wodą i mydłem siarkowem, i wycierać mocno grubym ręcznikiem i spłukiwać letnią wodą. Na noc smarować nos i miejsca, na których widoczne są wągry, maścią siarkową i nazajutrz zmywać znów ciepłą wodą. Nieczystości na skórze wkrótce całkiem znikną i nie powrócą już, gdy się będzie dbało o czystość skóry i o dobre trawienie. Nie należy jednak stale używać mydła siarkowego, gdyż jest ono środkiem leczniczym. Można się myć mydłem, zawierającem znaczny procent tłuszczu. Nasze fabryki w Polsce wyrabiają wyborowe mydła, które całkowicie w dobroci dorównują mydłom zagranicznym.

ZDROWIE

DWUTYGODNIOWY DODATEK BEZPŁATNY

Nr. 13 — 20 lipca — 1932

Świeże powietrze konieczne jest dla zdrowia

Najważniejszym a zarazem najtańszym czynnikiem do zachowania zdrowia jest **świeże powietrze.** Należy więc dbać o to, aby oddychać zawsze świeżem powietrzem, a nie dusić się w zadymionych, źle przewietrzanych miejscach. Złe powietrze przyczynia się do powolnego zatruwania się człowieka, gdyż działa ono jak najbardziej trujące gazy. Kto stale przebywa w dobrze przewietrzanych mieszkaniach i pracowniach, przyzwyczaja się do czystego powietrza do tego stopnia, że od razu zauważa, gdy wejdzie do miejsca z powietrzem zużytem i postara się o jego polepszenie przez dopuszczanie przewiewu. Z tego więc powodu należy w każdem mieszkaniu co najmniej dwa razy dziennie otwierać szeroko okna bez względu na porę roku, a więc i zimą. Przez otwarte okno mniej bowiem uchodzi ciepła, aniżeli zużytego powietrza. Ważną jest rzeczą przyzwyczaić się do spania przy otwartem oknie, gdyż wówczas oddycha się tlenem, który daje siły do pracy i odświeża umysł. Zdrowi niech nie zadawalniają się siadywaniem przy otwartem oknie, zwłaszcza, gdy to jest w pobliżu śmietnika, ustępu lub ścieku. Lepiej raczej pójść parę kroków dalej, gdzie pod dostatkiem będzie świeże powietrze. Pamiętać w końcu należy o tem, że skoro przy wejściu do mieszkania uczuwamy, że powietrze jest inne jak na dworze, natenczas jest zużyte, zanieczyszczone, a więc niezdrowe i trzeba starać się je naprawić.

Rwa kulszowa (Ischia)

(Dokończenie.)

Kto chce zabrać się do istotnego leczenia rwy kulszowej, to jest usunąć przyczynę w sposób naturalny i wypędzić chorobę z ciała, to znaczy przywrócić działalność nerwu, ten musi obrać ku temu drogę, która ma prowadzić równocześnie tak do leczenia danego miejsca jak i do wpływania na całość ciała, bo tylko ta droga doprowadzić może do pożądanego celu. Kneippowski sposób leczenia opiera się na przekonaniu, że przez nagromadzenie się składników trujących w pewnem miejscu, czy to wskutek zaziębienia, niedostatecznej przemiame materji lub zażywania lekarstw, nerw doznaje zapalenia, rozdrażnienia i ubezwładnienia, — i te to nagromadzone składniki szkodliwe trzeba rozpuścić i wyprowadzić z ciała.

Należy przytem dalej zważyć, że przy rwie kulszowej obieg krwi w chorej nodze bywa tak nieznaczny, że człowiek odczuwa dreszcze i ma uczucie nóg jak lód zimnych. Istotnie też skóra na chorej nodze jest w dotyku zimna, a muszkuły wskutek niedostatecznego dopływu krwi wychudłe i wątłe. Nerwowe zgrupowania krwi trzeba usunąć, a sprawić, żeby znowu nastąpił żywy obieg krwi w arterjach (tętnicach) całej nogi i wogóle całego ciała i przez to nerw kulszowy odzyska znowu zdolność działania. Nakoniec do tego dążyć trzeba, aby wszelkie narządy wydzielcze spowodować do zwiększonego oddawania niezużytków z przemiany materji i części szkodliwych, wprost trujących, bo właśnie te narządy przy zastarzałej rwie kulszowej działają bardzo niedostatecznie. Chorzy czują dreszcze i łatwo marzną, sami z siebie bodaj się nie pocą i często cierpią na przewlekłe zatwardzenie.

Leczenie wedle zasad księdza Kneippa rozpoczyna się przy rwie również od stosowania ciepła, gdy zachodzą silniejsze bóle stosuje się gorące okłady i naparzania. Najodpowiedniejszemi są w pierwszym rzędzie ciepłe kąpiele nożne z dodatkiem popiołu i soli i raz na tydzień naparzanie nóg, które skórę na całem ciele do pocenia powoduje. Równocześnie z temi zabiegami ciepłemi należy jednakowoż nakładać codziennie krótkie okłady zimne, i to na stopę i łydki z wody octem zaprawionej lub na całą nogę z wody słonej, ale wyraźnie się zaznacza, że noga musi być przedtem zupełnie ciepła. Takie okłady stosować należy dwa razy na dzień, jeden przed południem a drugi wieczorem w łóżku. Zimne okłady wywołują wielki napływ krwi a poza tem odprowadzają na zewnątrz z ciała składniki trujące z przemiany materji i dlatego działalność ich jest dla chorego tak przyjemna. Skoro nastąpi pewne polepszenie, można przejść do urządzania na zmianę kąpieli możnych i nasiadówek, a jeszcze lepiej brać gorące półkąpiele a potem zaraz stosować polewanie uda. Gdy chory to bez trudności znosi, można począć wprost polewanie kolana lub uda lub brać półkąpiele, a ponadto co drugi dzień tak zwane polewanie błyskawiczne uda. Zaleca się bardzo, aby chory po każdem takiem polewaniu udawał się do łóżka, a gdyby miały pojawiać się bóle, ponowił to polewanie raz jeszcze. Dodatnie skutki osięga się przytem przez poruszanie się, przechadzki na świeżem powietrzu przy pogodzie i masaż, który teraz działa bardzo przyjemnie i wzmacniająco, podczas gdy masowanie w początkach rwy to prawdziwe katusze. Co do odżywiania się, to powinno unikać wszystkiego, co mogłoby wpływać ujemnie na ustrój ciała, skłonnego do cierpień reumatycznych; nie spożywać bułek i pieczywa białego, sosów, tłuszczów, mięsa tłustego, a zato chleb razowy, wiele jarzyn, potrawy mleczne, surowe sałaty i owoc świeży. Samo się oczywiście rozumie przez się, że ile możności należy całkiem zaprzestać picia alkoholu wszelakiego rodzaju i palenia tytoniu, a przynajmniej ograniczyć się w tym względzie jak najwięcej. Aby pobudzić stolec, który zwłaszcza w początkach bywa niedostateczny, należy stosować wlewki z oleju, codziennie po 2 łyżki; innych środków rozwalniających nie zaleca się używać, co najwyżej w razie wielkiej potrzeby urządzić polewkę do jelit z zimnej wody.

Korzyści, wynikające z leczenia wodą, wyprowadzającego z ciała szkodliwych składników bywają aż nadto widoczne. Podczas gdy stoso-