

W wypadkach ukąszenia przez owady, zwłaszcza osy i pszczoły, stosować okłady ze spirytusu. W wypadkach oparzeń oczyścić oparzone miejsce możliwie delikatnie i dokładnie ciepłą wodą, czy spirytusem poczem nałożyć opatrunkę, używając do tego płatków gazy, zwilżonych mieszaniną z oleju lnianego i wody wapiennej. W razie mocno krwawiących skaleczeń, silnie podwiązać miejsce powyżej krwawienia ręcznikiem czy chustką, obmyć samo miejsce skaleczone pod bieżącą wodą, zajadynować je, położyć sterylizowaną gazę, watę i zabandażować.

### Jak się odżywiać podczas lata?

Natura daje nam wyraźne wskazówki, w czem należy szukać nadewszystko pożywienia w okresie upalnego lata. Obfitość jarzyn i owoców, dojrzewających o tej porze roku, stanowi wskaźnik najlepszy w tym względzie. Bogactwo i urozmaicenie paszy na pastwiskach dla bydła mlekodajnego, wpływa na podniesienie obfitości i pożywności mleka i przetworów mlecznych: masła, sera, śmietany.

Najwłaściwszą dietą w porze letniej, zwłaszcza upalnej, jest odżywianie jarskie, jarzynami, salatami, owocami, mlekiem i wodą z dodatkiem cukru i cytryny, czy soków owocowych. Kto jednak nie może obejść się bez mięsa, ma w lecie młody drób: kureczka, nielluste kaczki, a także ryby rzeczne, oczywiście żywe — śniętych w lecie gotować, ani smażyć, czy piec nie należy, ze względu na łatwe psucie się ich i wytwarzanie niebezpiecznego rybiego jadu. Posiłki mięsne, czy rybne, także jaja, zatem wszystkie pokarmy azotowe, mogą być jednak spożywane w porze upałów letnich conajwyżej raz dziennie, przy obiedzie, nigdy przy kolacji, ani przy rannem śniadaniu. Wszelkie posiłki poza obiadem, składać się mogą z pieczywa, masła, mleka, miodu czy marmelad lub galaret owocowych, z jarzyn, salat i owoców, zarówno surowych, jak i w kompotach, wreszcie z pokarmów mącznych, klusek i kasz, okraszonych masłem.

Za napój woda, o ile można źródłana, a w braku dobrej, nadającej się do picia w surowym stanie, zakwaszona sokiem cytrynowym i osłodzona cukrem, albo też tylko przegotowana i ostudzona. Możliwie należy unikać podczas upałów wszelkich napojów wysokowych, piwa, wódki, a nawet wina, które nietylko nie gasza pragnienia, ale podnoszą i tak spotęgowane upałem ciśnienie krwi. Najlepiej chłodzi i gasi pragnienie zimna osłodzona herbata, także lemonjada.

Na ranne śniadanie: herbata czy lekka kawa, mleko, pieczywo, masło, miód. Na obiad: zupa jarzynowa, beżmięсна, zabiłona śmietaną, jedno lekkie danie mięsne czy rybne, duży półmisek salaty, kilka jarzyn do wyboru, zamiast wszelkich tłustych i ciężkich legumin owoce we wszelkiej postaci: surowe czy w kompotach; na podwieczorek znów owoce i kawałek chleba z masłem; na wieczór: zsiadłe mleko z kartoflami, danie jarzynowe; kto przywykł do gotowanej kolacji — kluseczki na mleku, kasze, omlety ze świeżej konfitury, za napój lekka herbata, pieczywo, masło i znów do poduszki trochę owoców. Jadłospis bogaty i urozmaicony, nie przeciążający żołądka, nie drażniący kanału pokarmowego, a zatem jedynie odpowiedni na porę upalną, kiedy należy wogóle jadać mniej, a nadewszystko rzeczy lekkostrawne.

### Jak się ochłodzić?

W okresie dotkliwych upałów. Człowiek szuka ucieczki od gorąca. Ale wszystkie znane nam i powszechnie stosowane środki ochładzające działają krótko, poczem tem dotkliwiej odczuwamy upał.

Uczeni fizjologowie nie od dziś pracują nad wynalezieniem sposobów, za pomocą których możnaby znacznie zredukować u człowieka przykre uczucie gorąca i zapewnić mu pewne możliwości ochładzania organizmu. Pewien uczone obliczył, że człowiek spaliłby się dosłownie w ciągu 36 godzin, niezależnie od pory roku, gdyby przestały funkcjonować w organizmie jego organy, normujące ciepłotę ciała i działające ochładzająco. Przemiana materji nieustannie dokonywująca się w organizmie ludzkim, wykazuje nadmiar ciepła, które musi być w jakiś sposób usunięte. Kiedy latem odczuwamy dotkliwe gorąco, to przyczyną tego jest nie palące słońce, lecz nieustannie nagrzany piec wewnątrz naszego ciała, które przy dużem cieple zewnętrznem, przechodzi kryzys wydzielania ciepła nazewnątrz. Uczucie gorąca powoduje nie zewnętrzny upał, lecz wewnętrzne ciepło. Jeśli temperatura