

pieczne u osób z delikatniejszą skórą, zwłaszcza oparzenia słoneczne, wywołujące często nader bolesne stany zapalne skóry, oraz co gorzej, na porażenia słoneczne, występujące w postaci gwałtownych indolencji, silnego bólu głowy, a nawet utratę przytomności. Lekarze coraz bardziej też ostrzegają przed nadmiernym wystawianiem ciała, nadewszystko nieosłoniętej głowy, na wpływ palących promieni słońca. Po kąpeli najlepiej przedewszystkiem osuszyć skórę, silnie wycierając ją włochatem prześcieradłem czy ręcznikiem, aby wywołać żywszy obieg krwi, a dopiero potem odpocząć na piasku wybrzeża, aby po spożyciu podczas tego odpoczynku przyniesionego ze sobą posiłku mieć siły do odbycia dłuższej przechadzki.

Rozpocząć używanie zimnych kąpeli należy podczas dni ciepłych, aby potem nie przerywać ich już podczas pory chłodniejszej aż do późnej jesieni. Zdarzają się odważni, kontynuujący kąpiele rzeczne i w zimie, jest to wszelako eksperyment nazbyt ryzykowny, którego polecać nie należy.

Dziewięć przykazań o kąpaniu się.

- 1) Nie wchodzić do wody o pełnym żołądku. Po obfitem jedzeniu trzeba poczekać dwie i pół godziny, po małej nawet zakąsce półtorej godziny.
- 2) Nie kąp się, gdy wskutek zmęczenia jesteś zgrzany. Do ochłodzenia ciała wystarczy kwadrans.
- 3) Nie kąp się nigdy, jeżeli jesteś pijany, lub nawet „podochocony“.
- 4) Nie kąp się w miejscach, w których kąpanie jest niedozwolone.
- 5) Unikaj bystrych prądów, gdyż są one nawet dla dorosłych i dobrych pływaków niebezpieczne.
- 6) Strzeż się podczas kąpeli polykać wodę. Przedewszystkiem z wodą rzeczną lub basenową można wprowadzić w organizm szkodliwe bakterie. Woda połknięta nagle może spowodować skurcz strun gardłowych, tak, że człowiek nie jest w stanie zawołać o pomoc i z powodu następującego braku oddechu popada w omdlenie i idzie na dno.
- 7) Jeżeli nie umiesz pływać, nie wchodzić do wody głębiej, jak po pas, zwłaszcza na wodzie, której dokładnie nie znasz. Jeżeli chcesz się omyć i ochłodzić, zanurzaj się raczej po szyję we wodzie lub nurkuj w miejscu. Najbezpieczniej zaś w takich razach umywać się i chlapać wodą.
- 8) Kąp się jeżeli możliwe zawsze z kimś, który dobrym jest pływakiem, by ci w potrzebie mógł pospieszyć z pomocą.
- 9) Naucz się jak najprędzej pływać.

Co pić w czasie upałów?

Napój orzeźwiający, doskonały w czasie upałów: 1 kg porzeczek, pół kgr. malin zalać 4 litrami zimnej wody, zagotować i precedzić przez worek płócienny. Do przesączu dodać 35 dkg cukru, a gdy przestygnie, 1 i pół kgr drożdży. Wziąć 10 butelek z wina. Do każdej włożyć po kilka małych rodzyneków bez pestek, zlać do flaszek, których nie napełniać więcej, jak trzy czwarte objętości, bo płyn musuje; zakorkować i odrutować. Dobę trzymać w cieple, potem wynieść do piwnicy. Po 4 dniach mamy doskonały napój.

Kwas rosyjski. Do dużego kamiennego naczynia dać 80 dkg małych uszszonych kawałków chleba razowego, zalać 10 litrami wody, a gdy przestygnie wrzucić 3 dkg drożdży, mieszać dokładnie i pozostawić na 12 godzin w spokoju. Potem precedzić przez rzadki, płócienny worek i do przesączu wsypać 25 dkg cukru, 6 dkg rodzyneków i dodać soku z pół cytryny. Po następnych 12 godzinach płyn zlać do flaszek (ale niezbyt pełno), które silnie zakorkować i zalakować. Pić można po 14 dniach. W dobrej piwnicy trzyma się kilka miesięcy.

Jak zapobiegać tyfusowi i jak go zwalczać?

Tyfus brzuszny, czyli dur brzuszny, choroba występująca nagninnie, zwłaszcza w porze letniej, jak u nas obecnie, wymaga wytężonej walki z nią nie tylko władz sanitarnych, ale i całego społeczeństwa.

Wykrycie w 1880 roku przez Eberta zarazka duru, tak zwanej pałeczki, czy prątka Eberta, ustaliło źródło tej choroby. Zarazek ten wydziela się przeważnie w odchodach chorych na dur brzuszny, często wszelako bywa wydzielany i przez