

Dalszy nieprzyjaciel nosa jest nieodpowiednie odżywianie. Przypomnijmy nosy pijaków, które bezkształcą twarz i których wyleczenie, jeżeli jeszcze jest możliwe, skutecznie może tylko lekarz. Czerwienienie nosa może być m. i. skutkiem przesadnie korzeniowych potraw, albowiem ostre korzenie drażnią błony śluzowe czułych osób, co doprowadza do zapaleń wywołujących często powiększenie naczyń krwionośnych. W tych wypadkach niezbędna jest dieta przy codziennem lekkim masażowaniu (od nasady nosa do ust) i kąpiele nosa letnią wodą, przyczem nie wolno przechylać głowy zanadto w tył, unikając dostania się wody do ucha, co wywołałoby pewne uciążliwości.

Jeżeli chrapanie podczas snu pochodzi z przyzwyczajenia, wtedy konieczne jest podwiązywanie podbródka odpowiednią opaską związaną na głowie, aby się we śnie nie zesunęła, gdyż nie tylko że przerywa się sen drugiemu osobom, śpiącym w tym samym pokoju, lecz chrapanie wpływa również ujemnie na kształt ust i nosa.

Pielęgnowanie uszu ogranicza się na codziennem myciu powierzchniowych części uszu, przyczem lepiej unikać mydła. Wystarczy zupełnie doskonałe wytarcie mokrym ręcznikiem lub mięką zwilżoną szmatką i wysuszenie. Czystczenie wewnątrz ucha może dokonywać tylko lekarz, gdyż wszelkie próby łyżeczkami do uszu lub innemi, jeszcze mniej nadającemi się przyrządami wywołać mogą zapalenie, które czasami bywa kosztowniejsze niż konsultacja lekarza. Odradzamy więc od podobnych eksperymentów niebezpiecznych.



Potrawy pod koniec tygodnia w porze letniej. /Ludmiła/ Santura/

Koniec tygodnia ma zwolnić od obowiązków codziennych nie tylko męża, lecz i żonę, czyli gospodynię domu, ma ona mieć czas wolny dla siebie aby mogła wypocząć i spędzić niedzielę bez troski o obiad i kolację, przygotowawszy wszystko dzień naprzód, gdyż we wolnych chwilach znajdzie ona więcej sposobności uszczęśliwienia całej rodziny spokojem i serdecznością.

W tym celu powinna gosposia poczynić pewne przygotowania, aby każdy członek rodziny wyszedł na swoje. Najpierwszem więc zadaniem będzie wybór odpowiednich potraw, które powinny dostatecznie sycić i które, wychodząc ewentualnie z rodziną na całodzienną wycieczkę lub do ogródków zamiejscowych, bez obawy zepsucia i łatwo ze sobą zabierać można.

Na pierwszym miejscu wspominam ulubioną sałatkę kartoflaną. Aby sałata pod wpływem ciepła nie skisniała, należałoby tylko kartofle pokrajać, zabierając gotowy sos w osobnem naczyniu i dodając go do kartofli będąc na miejscu wypoczynku. Jako mięsną potrawę poleca się do zabrania wszelkiego rodzaju zimną pieczeń. Na dodatek świeży owoc, który ewentualnie kupić można na miejscu lub w pobliżu.

Potrawy ryżowe również się polecają z wyjątkiem ryżu mlecznego, kiśniejącego na skutek ciepła. Mam tutaj na myśli ryż gotowany