

Cena 5 kop.

3 *Widmore*



Patowanie topielca.

robic, gdy kto zachoruje.

Low, Harkov, Pochkogo
F 967
Dibial, im. Zolnisch

Jeżeli wam pług zepsuje się, idźciecie do kowala, ażeby go naprawił. Jeżeli pęknie but, idźciecie do szewca, aby go zeszyl, zakatał.

Diwiny m więc jest, że w razie choroby zamiast iść do majstra, co zdrowie naprawia—do lekarza, zwykle chodzicie do jakiej baby, owczarza, co najwyżej, golibrody. A przecież wasze zdrowie więcej jest warte, niż pług albo but; co ważniejsza jeszcze, straconego zdrowia za żadne pieniądze nie kupicie.

Czas już doprawdy, czytelnicy, abyscie przestali udawać się po rady do bab lub owcarzy. Oni na leczeniu tak samo się znają, jak kowal na dratwie, a młynarz na kowadle. Ci co biorą ich lekarstwa, zamiast nazajutrz wyzdrowieć, przeciągają chorobę na całe tygodnie, nieraz nawet trują się na śmierć. Dziś każdy rozumniejszy przyzna, że jeden tyłko lekarz, co kilka lat uczył się swego rzemiosła, może dobrze poznać chorobę i dobrze ją leczyć. Czasem i lekarz nie ocali chorego, ale przynajmniej zawsze potrafi zmniejszyć jego cierpienia i bóle.

Kto cení swe zdrowie, kto nie chce prędko umierać,—ten, w razie choroby, powinien leczyć się tylko u prawdziwego lekarza. Zanim jednak namyśli się posłać po niego, nim on przyjedzie,—może przejść dzień, dwa dni, a często i więcej. Bardzo ważnym jest umieć przez ten czas zachować się, to jest wiedzieć: co jeść, co pić, co robić, chodzić czy leżeć, siedzieć w chalupie, czy też wyjść na dwór.

Przez mądre zachowanie się w początkach choroby, możemy w cięższych wypadkach sami się wyleczyć, w cięższych znacznie sobie pomóc.

Jeżeli kto z czytelników chce dowiedzieć się,

jak trzeba radzić sobie, gdy człowiek zachoruje, a lekarz nierychło przyjedzie, — niech kilka razy uważnie tę książeczkę przeczyta, a z pewnością będzie mądrzejszy, niż wszyscy owczarze, baby i znachorzy.

Co to jest choroba?

Każdy z was pewno widział maszynę młocarnię. Jeżeli wszystkie jej części dobrze są dopasowane, szrubki dobrze przykręcone, w panewkach dość oliwy, — to i maszyna gładko, ostro idzie, aż przyjemnie patrzeć. Ale niech tylko choćby smarowidła będzie za mało, zaraz maszyna piszczy, koniska ledwo idą, tak im ciężko. A cóż dopiero, jeżeli jakie kółko zegnije się, zębny w nim wytłamią się, albo między trybny kapien wpadnie, — cała maszyna gotowa wtedy stanąć.

To samo macie i z człowiekiem, i on składa się z wielu różnych części, doskonale dopasowanych; tylko w nim zamiast kółek i szrubek, macie: mózg, serce, płuca, żołądek, kiszki, wątrobę, rurki, co krew roznoszą, kości, mięśnie. Dużo z tych części nie widzimy, bo są schowane w środku, a z wierzchu są przykryte mięsem i skórą. Póki wszystkie części w człowieku są nieuszkodzone, — to i on rzeźki, wesoły, ochoczy do pracy, choć go bieda nieraz strasznie ścisła. Ale niech się w nim jedna tylko część znacznie psuć, przepadnie zaraz wesołość i ochota do pracy, przyjdzie ból głowy, ziębienie, brak chęci do jadała, — wszystko się popsuje, choroba na dobre czeka się uchwyci. I nie dziw, boć ta jedna cząstka na wszystkie strony połączona z drugimi.

Jak sobie radzić, gdy zachoruje człowiek dorosły albo starsze dziecko?

Niema chyba człowieka, co by nie chorował, ale dużo jest ludzi, którzy nie wiedzą, z czego cho-

rują. Są nawet tacy, co mówią, że dlatego chorują, bo na nich urok rzucono. Już to ci ostatni nie grzeszą rozumem, — bo powiedzże, czytelniku, jakim sposobem, gadając albo patrząc na człowieka, można coś u niego w środku zepsuć. To tak samo, jakbyś, patrząc na młocarnię, trzymając od niej ręce zdaleka, mógł ząb w jakim kółku wytłamać.

Najczęściej ludzie chorują z jedzenia. Albo jedzą za dużo, albo jedzą rzeczy niezdrowe: zepsute mięso padłych bydła, niedopieczony chleb, zgniłe kartofle, trujące grzyby, niedojrzałe owoce.

Często także spowodują chorobę zaziębienie. A nie myślcie, ażeby trudno było się zaziębić. Dość raz zgrzanemu wyjść z izby na zimno, nie przywdziałwszy nic ciepłego, albo jedną noc przespać na wilgotnej murawie, — a można się nabawić na kilka tygodni ciężkiej choroby.

Nieraz się też zdarza, że człowiek, dotykając chorego, mieszkając z nim w jednej izbie albo, jak to mówią, ni z tego ni z owego dostaje takiej samej choroby, — wtedy powiadamy, że to choroba zaraźliwa.

Wszystkie te choroby, powstałe czy to z jedzenia, czy z przeziębienia, czy z zarażenia, z początku są bardzo podobne do siebie. Zawsze chore skarży się na ból głowy, ziębienie, słabość w nogach, brak chęci do jadała, ciągleby tylko pił i pił, Chociaż powiada, że mu zimno, czasem cały trzęsie się i dźwoni zębami, ciało ma jednak rozpalone, gorące; jedne nogi ciepło, jak lód, zimne.

Jeżeli chcecie pomóc takiemu choremu, najpierw powinniście go namówić **rzucić wszelką robotę i siedzieć spokojnie, najlepiej położyć się** w suchym kącie izby, zdaleka od kominia, drzwi i okien.

Zawycają chorego póty pracuje, póki zupełnie z sił nie opadnie i w żaden już sposób nie może włożyć nogami. Taki człowiek jest bardzo nieogłędny. Zapracuje wprawdzie więcej jaką złotówkę

albo i półrubla, ale za to choroba jego daleko cięższą i dłuższą będzie, na same leki i doktora wyda kilka rubli. Trzeba wam wiedzieć, że na wszystkie choroby najlepszym lekarstwem jest spokojne leżenie. Rozumnie się, chory nie powinien być niczym skrepowany: buty zdjąć, pasek zrzucić, całkiem się rozebrać i ułożyć jakby do snu, a przykryć czym lekkim; jeśli macie koldrę, to najlepiej nia, jeśli nie, to jaką czystą suchą derką albo sukmaną. Wtedy całe ciało równo rozgrzewa się, pokrywa się wilgocią, krew od środka idzie więcej do skóry, wszystkie części ciała odpoczywają,—nie więc dziwnego, że choremu jakos łżej. Często, przeleżawszy dzień, przychodzi do zdrowia; a jeśli nie— to przynajmniej nie tak ciężko choruje.

Każdemu z was wiadomo, że najlepsze lekarstwo na ziemię, jeśli mało urodzajna, zostawić ją przez rok, dwa ugiorem,—niech sobie po pracy odpocznie, nabierze siły, a będziemy mogli później siać zboże. Tak też i z człowiekiem. Skoro zachoruje, z sił opadnie,—najlepiej zostawić go w spokoju, niech odpoczywa dzień i dwa, ale niech odpoczywa uczciwie. Niech nie pracują nietylko jego ręce i nogi, ale i jego żołądek i kiszki.

Nie jeden z was może się rozśmiewe, gdy przeczyta, że żołądek i kiszki pracują. Takiemu śmieškowski radzę teraz uszy nadstawić i uważnie każdy wiersz czytać.

U człowieka tak samo, jak u wołu, psa, kurczaka, każde jedzenie z gęby idzie do torby, co nazywają żołądkiem,—tu miesza się z jego sokiem, trochę się rozpuszcza, a po godzinie albo i dwóch, wędruje sobie dalej do kiszki i znów się miesza z ich sokami. Z kiszki to, co jest rradkie, podobne do mleka z wodą, wysysa się i idzie do krwi, a to, co jest gęste, co rozpuścić się nie może, wychodzi przez koniec kiszki i służy za nawóz. Nie zawadzi jeszcze wiedzieć, że ani w żołądku, ani w kiszkach

gotowego soku do rozpuszczenia jada niema; żołądek i kiszki dopiero wtenczas soki puszczają, gdy ich jado połaskocze. Podobnie jak i śliny dużo macie w gębie tylko wtedy, gdy coś żujecie.

To wydzielanie się soków, mieszanie się ich z jadem, przedostawanie się jedzenia przez kiszki,—wszystko to idzie dobrze, jak należy, jeśli jesteście zdrowi. Ale jeśli zachorujesz, z sił opadniesz,—to i twój żołądek i twoje kiszki nie będą już miały dość siły, ażeby wydzielać soki, rozpuszczać jado, a cóż dopiero mówić o przepuszczaniu do krwi. Wtedy jedzenie, jakby kość w gardle, będzie drażnić i drapać twe kiszki i koniec końcem wyjdzie mało co zmienione albo gęba albo kiszka odchową.

Rozumiecie teraz, dlaczego najlepiej radzić choremu, **jak najmniej jeść i tylko same lekkie pokarmy**, nigdy kartofli, grochu, kapusty, czarnego chleba—takie jedzenie to prawdziwa trucizna dla chorego. Najmądrzej ten zrobi, kto będzie dawał trzy razy dziennie po pół talerza dobrze rozgotowanej drobnej kaszy, a jeśli chory nie laksuje, to oprócz kaszy kilka razy po ćwierćkwaterek słodkiego mleka. Nie myślcie, ażeby choremu z głodu się pogorszyło. Okłowiek zupełnie bez jada może nie dzień, ale tydzień i więcej się obejść. A wy przecież chorego głodem nie morycie, dajecie mu kaskę i z kwaterek mleka, możecie być więc spokojni,—chory z głodu nie umrze.

Często chory woła: pić! — **dawajcie mu wtedy czystej źródlanej wody** byleby tylko nie odrązucałymi kubkami, a po trochu. Jeżeli woda wasza nieczysta, a lepszej we wsi nie macie;—to przegotujcie ją, potym na zimnie ostudźcie i dopiero taką dawajcie choremu.

Skoro namówiliście chorego do położenia się i powstrzymaliście go od jedzenia, zrobiliście dużo, ale jeszcze nie wszystko. Wyście przygotowali do-

piero grunt, na którym siać można, ale ziarna jeszcze nie krzty nie rzucają. Domyślcie się, że ziarnem nazywam wasze pierwsze leki. Jeżeli te leki będą dobre, to i chorobę możecie zniszczyć w zarodku i obejdzie się nawet bez lekarza. Ale jeśli leki będą złe, to tylko pogorszyacie chorobę, i wtedy sam doktor może nie poradzić. Pamiętajcie zatem, że lepiej wcale nie leczyć, niż źle — tak, jak nie przymierzając owarzarze i baby.

Jak wiadomo, najczęściej ludzie chorują z jedzenia. Pierwszą więc jest rzeczą zapytać się chorego, czy nie zjadł czego niezdrowego, czy nie objadł się jakim grochem albo kapustą. Chociaż chory powie wam, że nie, a mówiąc to powie prawdę, — nie myślcie jednak, ażeby jedzenie już nie mogło spowodować choroby. To samo jadlo, które codziennie idzie ci na zdrowie, może czasem spowodować takie boleści, jakbys zjadł z dziesiątek jabłek niedojrzałych, — wtedy alboś zmartwiony, alboś się nie wyspał, albo bardzo zmęczył.

Jezeli jedzenie spowodowało

chorobę, to w samym jej początku oprócz ziębienia i bólu głowy chory najczęściej skarży się na ciężar w dołku, ból w brzuchu, **mdłości, zrywanie na wymioty,** obrzydzenie do jadła.

I ciężar w dołku, i zrywanie na wymioty jasno pokazują, że jakies jedzenie, zamiast iść dalej do kiszki, zatrzymało się gdzieś niedaleko gęby — w żołądku, rozpięra go i jakby sili się wyrwać z niego. Najlepszym na to jest lekarstwem — **wyrzucić z siebie szkodliwe jedzenie.** Dlatego radzimy choremu, ażeby **wypił szklanke ciepłej wody, a potem głęboko włożył palec do gęby i naciskał nim język w jego osadzie.** Jeżeli posłucha naszej rady, to natychmiast go zerwie, wyrzuci z siebie jadlo pomieszane z żółcią i jakby ręką odjął całą chorobę — ani mdłości, ani bólu głowy, ani innych

cierpień. Trzeba tylko zawsze ostrzeżać, ażeby chory nie wkładał do gęby niczego innego jeno palec. Gdy włoży łyżeczkę, piórko, — to mogą mu łatwo wysliznąć się, wpaść do gardła i śmierć spowodować.

Nie zawsze przeicie przy boleściach w brzuchu pomagają wymioty. Jeżeli niema ani mdłości, ani wielkiego obrzydzenia do jadła, ani też wielkiego bólu głowy, a tylko kolki i **bóle w brzuchu,** boleści przy wychodzeniu na dwór, i **rozwoilenie,** — to tylko zaszkodzić, a ulgi żadnej się nie przyniesie. A wiecie dlaczego? Oto dlatego, że jedzenie wtedy zatrzymuje się nie blisko gęby — w żołądku, ale dalej niż w jakiej kiszce. Trzeba więc je wyrzucić już drugim końcem, bo do gęby za daleko. Wtedy najlepiej — **dać tyżkę oleju rycynowego.** Olej doskonale kiszki wyczyści i wszystko niepotrzebne z nich wyrzuci.

Chociaż po wymiotach albo oleju boleści przejdą, chory będzie mówił, że już zdrow, będzie wołał jeść, — nie słuchajcie go i przez pierwszy dzień, albo i drugi dawajcie tylko kaszkę; powiedzcie, że żołądek i kiszki muszą po chorobie wygoić się i trochę odpocząć.

Przy boleściach w brzuchu i kolkach, dobrze jest także **przykładać na brzuch czystą szmatę, w kilkoro złożoną i przy kominie ogrzaną.** Gdyby wszadzić wasze leczenie nie pomogło i chory na drugi dzień nie czuł się lepiej, — szukajcie pomocy lekarza.

Wiedząc, jak sobie radzić przy chorobach z jedzenia, łatwo pojmujecie, **jak radzić przy otruciach.** Otruć się można różnymi rzeczami: tulkrem, szalejem, trującym grzybami, zepsutą kiebasą, spirytusem, zapalkami i wieloma jeszcze innymi rzeczami. Gdy człowiek zupełnie zdrowy dostanie nagle silnych boleści w brzuchu, nudności,

wymiotów; gdy na nim pot zimny i lepki występuje, a ludzie we wsi podobnie nie chorują,—to należy pomyśleć, czy czasem się nie otrul. Wtedy chory powinien **co rychłej wyrzucić z siebie jak najwięcej truciźny**. Dlatego niech pije ciepłą wodę, lechta palcem w gardzieli, aż dobrze nie zwymiotuje. Przy otarciu grzybami niech kładzie palec do gęby, ale niech nie pije wody, bo ona truciźną grzybową rozpuszcza, a przez to truciźna łatwiej i prędzej do krwi przechodzi. Oprócz tego przy otruciu należy pić dużo wody z białkiem (jedno białko jajka rozbić z kwaterką wody); jeśli nie macie pod ręką jaj, dawajcie dużo słodkiego mleka. Skoro jednak choremu zaraz się nie polepszy, albo już kilka godzin przeszło od otrucia,—jeden tyłko doktor może jeszcze pomóc.

Przypominacie sobie, czytelnicy, że choroby nietylko mogą być z jedzenia, ale często bywają i z **zaziębienia**. W takich wypadkach oprócz bólu głowy, ziębienia i osłabienia, chory skarży się albo na ból gardła, albo na duszność i kłócie w piersiach, albo też na darcie po kościach. Jeżeli chory ma ciągle **drapanie w gardle, trudność w tkanie, albo chrypkę**,—niech siedzi w domu, pije ciepłe mleko, płóce gardło wodą z solą (łyżkę zwyczajnej soli rozpuścić w kwarcie wody), a, na noc niech weźmie kawałek płótna, złożony w dwoje namoczy w zimnej wodzie, potym dobrze wyschnie i przyłoży na szyję, zwierzechu niech jeszcze zawiąże suchą chustką, a to wszystko nie wcześniej zdejmujcie aż nazajutrz,—gardło przez to dobrze rozgrzeje się i zaraz mu będzie lepiej.

Jeżeli chorego **kluje, ciśnie w piersiach**, ciężko mu oddychać, każde kaszlniecie go boli, a czasem odkasłuje kawalki krwi,—to czym prędzej trzeba go położyć, głowę trochę wyżej podnieść, nie pozwolić gadać, z izby niepotrzebnych ludzi oddalić i, jeżeli lato, okna koniecznie pootwierać, a jeśli

zima, przynajmniej drzwi na kilka pacierzy codziennie otworzyć. Radzę wam dlatego niepotrzebnych ludzi wydaląć, okna i drzwi otwierać, że przez to w waszej izbie będzie mniej duszno, więc choremu będzie łatwiej oddech złapać. Kto ma gorączkę, niech ją utłusze, zmiesza łyżkę gorczycy z łyżką mąki, zarobi to jak ciasto wodą, nasmaruje na kawałek podwójnie złożonego płótna wielkości pięści i przyłoży na bolące miejsce. Kto nie ma gorczycy, a ma chrznan, niech go utrze i przyłoży, pokrywając gałgankiem. Gorczycę i chrznan trzeba trzymać tak długo, aż skóra dobrze nie zaczerwieni się i nie zacznie mocno szczytać. Dobrze jest także namoczyć ręce i nogi w gorącej wodzie, byle znów nie tak gorącej, ażeby aż skóra zeszła. Jeśli we wsi umie kto stawiać banki, poproś go, ażeby choremu postawił na piersiach i plecach dziesięć, albo i piętnaście baniek; banki jeszcze lepiej pomagają, jak gorczyca albo gorąca woda. Bo to widzicie cała choroba w tym, że krew w środku za deską piersiową trochę się zatrzymała, zastała,—trzeba zatym od środka odciągnąć ją od skóry. A właśnie baniki, gorczyca chrznan, gorąca woda ciągną krew do skóry i dla tego, skóra tak czerwieni się.

Tylko zmiłujcie się, nie dawajcie sobie odciągać krwi nożem,—**nie puszczajcie krwi bez rozkazu lekarza!** Wy ani wiecie, jaką sobie szkodę tym budujecie, prędzej dochowacie się nowej jałówki, zanim odzyskacie krew upuszczoną. Nie masz nic droższego nad krew, ona każda cząsteczkę twojego ciała karmi i daje jej życie. Niech tylko przestanie krążyć choćby w palcu albo w uchu, zaraz te miejsca pobledną, a jak dłużej to się przeciągnie, mogą całkiem zamartwieć i odpaść. Nie wie-rzajcie oszustom, co gadają, że wazsa krew zła, bo czarna; u najzdrowszego człowieka w tymże

miejsu równie czarna jest. Czasem trzeba krew upuścić, ale to tak samo, jak czasem trzeba rękę albo nogę uciąć,—tego przecież nie pozwolicie zrobić żadnemu golibrodzie, dlaczegóż więc pozwalaćcie krew puszczać?..

Jeżeli kto z przeziębienia dostanie **darcia** w jakim zgłębciu ręki albo nogi, najczęściej w kolanie, a ból tak silny, że jak chorego w tym miejscu poruszy, to aż krzyczy,—w takim razie trzeba chorego położyć, nie pozwolić mu poruszać chorą ręką, czy też nogą, a na bolące miejsca przykładać szmaty maczane w zimnej wodzie.

Oprócz chorób z jedzenia i z przeziębienia, dużo jest jeszcze **chorób zarazliwych**.

Są lata, że ludzie gromadnie chorują na tyfus. Sędziwnów lata, że chorują na ospę, odę i szkarlatynę. Uczęsni mówią, że wtedy w wodzie, którą pijemy, albo w powietrzu, które wdychamy, jest pełno drobniutkich grzybków. Grzybki te tak małe, że okiem nie dojrzysz. Kto z nas wciągnie w siebie ich dużo, kto jest słaby,—ten i zachoruje. We wszystkich podobnych chorobach człowiek w początku nie tyle skarży się na klócie w piersiach albo bóle w brzuchu, ile na ogromne osłabienie: cały jak pijany, nogi mu się trzęsą, ustać nie może, głowa cięży, wszystko boli; a ziębienie, choć do picia i rozpalenie ciała, to już daleko większe, niż w innych chorobach. Taki chory powinien przede wszystkim **położyć się do łózka, przykryć się czym lekkim (derką, lub sukmaną), nie jeść, tylko kaszkę i trochę mleka, a pić czystą, źródlaną wodę**. Trzeba także ciągle mieć w pamięci, ażeby w izbie nie było zaduchu, ażeby powietrze było świeże. Dlatego należy z izby wymieść takie rzeczy, jak beczkę z kapustą, zgniłe kartofle, trzeba otwierać okna, przynajmniej drzwi, niepotrzebnych ludzi do chałupy nie wpuszczać. Jeżeli chory ma silny ból głowy, niech na głowę kładzie szmatę

w kilkoro złożoną, namoczoną w zimnej wodzie. Jak tylko jedna szmata ociepleje, należy zaraz klasć drugą również namoczoną w zimnej wodzie i dobrze wyisnąć; przykładac szmaty, aż ból głowy się nie zmniejszy. Gdy jednak na drugi dzień choremu nie polepszy się, trzeba koniecznie zasięgnąć rady lekarza.

Jak sobie radzić, gdy zachoruje brzemienna kobieta?

Jeżeli brzemienna kobieta zachoruje, to najlepiej niech nie bierze żadnych leków bez rady lekarza. Często leki, które są dobre dla kobiet niebrzemiennych, podczas ciąży są szkodliwe. Każde wtedy lekarstwo, co spowodada krztuszenie się, gwałtowny przypływ krwi do części rodnych, albo kurczenie się macicy, jest bardzo nie w porę: może spowodować śmierć dziecka, poronienie, silne krwotoki.

Niech więc nigdy brzemienna kobieta nie stara się wywotać u siebie wymiotów, chyba w gwałtownych otruciach. Niech nigdy nie pozwala puszczać sobie krwi, nie moczy nóg w gorącej wodzie.

Gdy dostanie **boleści w brzuchu**, rozdymania, powinna natychmiast położyć się, napić się czego ciepłego, najlepiej rumianku, a dołek przykładac szmaty ogrzane przy kominie, a jeżeli umie kto we wsi dać lewatywę, niech da z rumianku albo z ciepłej wody z dodatkiem łyżki oliwy albo maska,—to odprowadzi wiatry, ułatwi wypróżnienie z kiszki i zazwyczaj ulgę przyniesie.

Gdy podczas ciąży ma kobieta **mudności i wymioty**, niech pije potrochu bardzo zimną wodę albo polyka kawalki lodu.

Gdy ma **rozwołnienie**, niech się powstrzyma od jedzenia, położy choćby na pół dnia i pije miętę albo rumianek.

Gdy ma **zatwardzenie**, niech je więcej jarzyn: buraków marchwi, a mniej chleba, sera klusek. Jeśli to niepomocze, wzięść łyżkę oleju rybinowego.

Gdy ma **trudność oddawania moczu**,—niech umacza szmatę w kilkoro złożoną w ciepłej wodzie i przyłoży na dolną część brzucha; prócz tego niech pije odwar z pietruszki.

Przy bólach w krzyżu, w nogach, przy wielkiej ociężałosci w dole brzucha, przy największym nawet krwawieniu z macicy, niech położy się. Jeżeli jednak po wypelnianiu naszych rad ciężarnej kobiecie za dzień albo dwa trochę lepiej nie będzie,—poradzić się lekarza. *)

Jak sobie radzić, gdy zachoruje małe dziecko?

Najwięcej ludzie umierają w pierwszych latach życia; prawie połowa nowonarodzonych nie docho- dzi szóstego roku. A najwięcej umiera dzieci po- wsiach u włościan. Zapytasz pewno, ciekawy czy- telniku, dlaczego? W części dlatego, żeście ubodzy; że nie możecie dać dzieciom takich wygód, takiej starannej opieki, tak często sprrowadzać do nich le- karza, jak dziedzice i bogaci panowie. Ale w czę- ści i dlatego, że nie umiecie obchodzić się z dziećmi. Zwyczajnie uważacie je za ludzi dorosłych, — dajcie im jeść i pić wszystko to, co sami spożywacie. Ani- wam przez myśl nie przejdzie, że żołądek i kiszki dziecka są daleko mniejsze od waszych, że mniej wydzielają soków, i że te soki są daleko słabsze, nie rozpuszczają takich ciężkich pokarmów, jak chleb, groch, kapusta. W chorobach znów, albo wcale nie leczycie, bo powiadacie, że dzieciak gry-

*) Kto z czytelników chce dowiedzieć się, jak należy zachować się podczas ciąży, porodu i połogu,—niech przeczyta książeczkę, w któ- rej mówi się o tym, p. t. „Poradnik lekarski dla niewiast wiejskich” napisana przez Wł. Schibrowskiego.

masi, że ząbkuje, że rośnie, albo leczycie tak, jak wam poradzi baba znachorka, co pewno już z kopę cudzych dzieciaków na drugi świat wyprawiła.

A jednak powinniście rozumieć, że z dzieckiem w chorobie trzeba być bardzo ostrożnym, zaraz je leczyć i to leczyć dobrze; trzeba mieć jeszcze wię- ksze staranie, niż w chorobie dorosłego, boć dzie- ciak—delikatniejsze stworzenie, małej nawet choro- by może nie przetrzymać. Tak samo jak i młode drzewko—łada wiatr, może je złamać, łada uszko- dzenie, może je zniszczyć; tymczasem w sile wieku drzewo może się oprzeć bardzo silnym wichrom, może żyć po ciężkich nawet ranach.

Najtrudniej poradzić sobie z malenkimi dzieć- mi, co jeszcze nic nie mówią. Takie niemowlęta, czy ich co boli, czy im się jeść chce, czy im mo- kro,—zawsze tylko krzyczą i krzyczą, niczego się od nich nie dowiesz.

Przy każdej chorobie dziecka, karmiącego się piersią, najpierw trzeba wypytać się kobiety kar- miącej—czy czasem nie jest chora?—czy ma dość pokarmu?—czy dziecko może dobrze ssać z jej pier- si?—Jeżeli dowiecie się, że jest chora, albo że ma mało pokarmu,—dajcie czymprędzej karmid dru- giej, zdrowej kobiecie, a jeśli takiej nie znajdziecie, zaczynjcie karmić dziecko krowim mlekiem. Pa- niątajcie tylko, że krowie mleko jest więcej gęste a mniej słodkie niż kobiece. Dlatego trzeba je rozrzedzić i trochę osłodzić. Najlepiej robić tak: cztery albo pięć razy na dzień do ćwierć szklanki świeżego słodkiego prosto od krowy mleka dolać tyłuż ciepłej wody i dosypać szczyptę tuczzonego cukru; rozmieszawszy mleko z ciepłą wodą i cu- krem należy je przelać do czystej wymytej fiaski z doskonale wymyтым smoczkiem, kupionym w apte- ce. Póki jeszcze mleko ciepłe, daje się dziecku, pod- trzymując w rękę fiaskę, żeby nie upadła. Jeśli dzie- cko wszystkiego mleka nie wypije, trzeba resztę wy-

U dzieci zdarzają się często choroby, co wymagają jak najprędzej pomocy lekarza. Słyszeliście chyba o takich strasznych chorobach, jak krup i dyfteryja, a jak inni mówią, błonica.

Jeżeli nagle najczęściej w nogy u zupełnie przedym zdrowych dzieci zjawia się: suchy kaszel, podobny do szczekania psa albo piania koguta, głos chrypiący, duszność, rzucanie się na wszystkie strony, przy oddychaniu świst, — wtedy niebezpieczeństwo wielkie, dziecko może się udusić, bo mu w gardle zrobił się jakby kożuch z mleka, co powietrza nie puszcza, — wtedy możesz być pewny, że to **Krup**. Kto dba o życie dziecka, — niech rzuci wtedy wszystko, niech nie traci ani chwili czasu i pędzi cwałem po lekarza. Zanim lekarz przybędzie, bardzo dobrze jest polechać palcem w gardzieli, może chore biedactwo zymiotuje ten kożuch, co mu przeskadza oddychać.

Jeżeli dziecko ma ciałko rozpalone, boli go szyja, połykać nie może, w gębie plamki białozółtawe, a we wsi lub okolicy Ludzie podobnie chorują albo chorowali, — wtedy **dyfteryja**, nie zwlekaj i wtedy, biegnij po doktora, a nie zapomnij przedym zaprowadzić zdrowych dzieci do jakiego znajomego dalej mieszkającego, bo inaczey i one się zarażą i dostaną tej strasznej, często śmiertelnej choroby; nie pozwól też nikomu chorych dzieci całować, jeść tą samą łyżką, pić tym samym kubkiem, co one jedzą lub piją.

Dzieci nieraz także dostają **Krost**. Zanim wysypka pokaze się, ciałko mają rozpalone, skarżą się na osłabienie, ból gardła albo ból oczów, nie chcą nic jeść, ciągle im tylko chce się pić. Po trzech, czterech dniach na ciele pokazują się krosty z początku jako czerwone plamki, najwięcej na piersiach i szyji, a przy ospie na twarzy.

Wszystkie krosty: odra, ospa, szkarlatyna —

dla dzieci są bardzo zaraźliwe. Najpierw więc trzeba oddzielić zdrowe dzieci od chorych; dlatego należy odprowadzić zdrowe do krewnych albo znajomych, niech tam mieszkają i nie wcześniej do waszej chałupy przychodzą, aż choreba ciałkiem się skończy. Chore zaś dziecko położcie, przykrycie jaką lekką sukmaną, nie dawajcie mu nie jeść prócz mleka i klejku; do picia niech ma czystą, źródlaną wodę; z izby niech nie wychodzi przedzaj aż za dwa, trzy albo i więcej tygodni, skoro już będzie zupełnie zdrowe. Najlepiej jednak zrobi ten, kto sprowadzi do siebie doktora.

Co robic przy krwotokach, ranach i innych uszkodzeniach ciała?

Każdy z was pewno nieraz się skaleczył: jeden kozikiem, drugi sierpem, inny znów kosą albo siekierą. Wiecie też dobrze, że po każdym zranieniu krew cieknie. Gdy skaleczycie się szpilką, goździkiem, — to ledwo kilka kropki wycieknie, zaraz zrobi się strupek, co ciałkiem ranke zakryje. Gdy zaś kto zrani się sierpem, albo siekierą, albo innym większym ostrym narzędziem, a przytym nie po wierzchu ale głębiej, — to jak zacznie czasem krew płynąć, nie zatrzymasz jej ani chlebem z pajęczyną, ani wodą z octem. Ludzie wtedy tracą głowę: jeden radzi chustką ranę przewiązać, drugi pobiec po ziele do owczarza, trzeci jechać po felerzera, — a tymczasem krew sobie cieknie i cieknie, choremu coraz więcej słabo, cmi mu się w oczach i, jeśli nie znajdzie się człowiek, co umie krew zatrzymać, chory z upływu krwi może skonać. Widzicie więc, czytelnicy, że każdy powinien umieć **krew zatrzymać**. A nie sądzić, żeby na to trzeba być bardzo uczonym. Każdy z was potrafi dobrze to zrobić, skoro uważnie przeczyta, co mu

teraz powiem. Niech tylko znów nie myśli, że już obejdzie się bez doktora. Przy większych krwotokach koniecznym jest albo lekarz albo przy najmniej felczer. Wy tylko potraficie krew zatrzymać, ale nie potraficie zamknąć tej rurki, z której krew ciekła.

Jeżeli z rany krew nie płynie ciurkiem, ale **tryska strumieniem**, jak z sikawki i jest czerwona,—to należy czym prędzej **miejsce powyżej rany ucisnąć** albo palcem, albo mocno przewiązawszy je chustką.

Jeżeli zaś z rany krew **płynie ciurkiem**, ciągle jednakowo, jak woda z butelki, i jest ciemna,—to należy **ucisnąć** tak samo palcem, albo mocną, przewiązaną chustką, albo rzemieniem tylko już nie wyżej rany, ale **niżej pod raną**.

Tak uciskajcie dopóty, aż nie przybędzie lekarz, w najgorszym razie felczer.

Uzesto się zdarza, że krew z rany ani nie płynie ciurkiem, ani nie tryska strumieniem, tylko **sączy się**.—wtedy należy zranione miejsce **przykryć w kilkoro złożoną w zimnej wodzie zmoczoną szmatką**, a z wierzchu mocno przewiązać chustką i nią przykładać wodę z octem, albo lód.

Mogą być jeszcze inne krwotoki.

Może być **krwawienie z nosa**.—wtedy potrzeba przykładać zimne szmatki na głowę i czoło, wciągając w nos zimną wodę z octem. Gdyby to nie pomogło, zatkać obie dziurki nosa skubanką ze starego czystego płótna.

Może **krew płynąć ustami**.—wtedy trzeba leżeć spokojnie z podniesioną głową, nie gadać i pić po trochu zimną wodę, albo polyskać kawalki lodu.

Mogą być także **krwotoki z macicy**.—wtedy kobieta powinna koniecznie leżeć na wznak z kolanami do góry podniesionymi i przykładać na dół brzucha szmaty maczane w zimnej wodzie.

Pamiętajcie, że przy każdym krwawieniu czy z rany, czy z gęby, czy z nosa, czy z macicy, czy z kiszki odhodowej,—najlepiej jest spokojnie leżeć,

przykładać zimne szmatki, nie pić nic ciepłego, ani wódki, ani piwa, tylko zimną wodę.

Gdy z rany krew już nie cieknie, ani bardzo się nie sączy,—należy **ranę** dobrze jak można najczyszej **opatrzyć**: obmyć **czystą** letnią wodą, polożyć na nią kawałek **czystego** starego płótna namoczony w **czystej** zimnej wodzie, na wierzchu płótna **polożyć** garść **czystej** skubanki czyli szarpi i to wszystko **przytroczyć** jaką chustką. Jeśli chcesz mieć dobrą skubankę czyli szarpie, weź kawałek **czystego** płótna choćby z jakiej starej byleby **czystej** koszuli i palcami wyskubuj po niteczce,—właśnie te wyściągnięte niteczki, wzięte do kupy, nazywają się skubanką albo szarpianami. Na drugi dzień należy znów ranę obmyć **czystą** letnią wodą, przyłożyć nowy kawałek **czystego** płótna, nową skubankę i tak codzień powtarzać, aż na dobre nie zaczną pokazywać się blizny. Dla **prédkiego** zagojenia koniecznym jest: **chorą** ręką **czy** też **nogą** nie nie robić, nie ruszać, **ranę** **trzymać** **w** **jak** **największej** **czystości**; **jeśd** **niedużo**, **najlepiej** **mleko** **i** **krupnik**.

Wiadomo, że oprócz ran od ostrych narzędzi może być jeszcze wiele innych uszkodzeń ciała. Któż z was nie słyszał o siniakach, guzach, złamaniach, oparzeniach, ukąszeniach?

Siniaki od uderzenia nie trudno leczyć, dość przykładać szmatę moczoną w zimnej wodzie, a po kilku godzinach ból zupełnie przejdzie.

Daleko trudniej sobie radzić przy **mocnych potłuczeniach**, kiedy złamie się jaka kość albo wyjdzie ze swego miejsca, jak drzewi z zawiasów. Wtedy najprzód trzeba zobaczyć, czy niema rany, bo może być razem i rana i złamanie. Jeżeli jest rana i krew cieknie,—należy zatrzymać ją, a ranę opatrzyć. Jeżeli niema rany, skóra jest cała, a tylko jest złamanie albo zwichnięcie,—to na ich miejscu zobaczysz opuchnięcie, przy dotykaniu

bardzo bolesne. W takim wypadku albo chory nie będzie mógł zginać ręki czy też nogi w tych miejscach, gdzie przed skłuczeniem zginał (wtedy zwicnięcie), — albo znów będzie mógł zginać chociaż z wielkim bólem w miejscach, gdzie przedtym nie zginał (wtedy przelamanie kości na dwa lub więcej kawałków). Przy mocnym potłuczeniu należy **przykładać przez całe godziny szmaty maczane w zimnej wodzie**. Przy złamaniach bardzo ważnym jest, aby kawałki kości nie tarty się o siebie, i żeby ich ostre konce nie przebiły skóry. Dlatego trzeba tak zrobić, ażeby kawałki kości nie ruszały się. Najlepiej jest wziąć dwie cienkie deszczułki, obłożyć je skubanką, watą, albo gałganami i przyłożyć jedną z jednej strony chorej ręki albo nogi a drugą z drugiej; obie zaś te deszczułki zwierzechu przymocować chustką albo jaką długą szmatą. Po dobrym przewiązaniu kawałki kości nie będą się już ruszać; wtedy powinniście zawieźć chorego do doktora, a lepiej jeszcze od razu do szpitala, bo tam przy ciągłym staraniu daleko prędzej i prościej zrośnie się kość, niż w domu.

Jeżeli kto **sparzy** sobie palec, rękę albo nogę, — niech je moczy w zimnej wodzie przez całe godziny, dopóki ból nie ustanie. A jeżeli oparzy twarz, bok, brzuch (czego ciągle w wodzie trzymać nie można), — niech przykłada szmatki maczane w zimnej wodzie. Na noc niech oparzone miejsca posmaruje czym tłustym: oliwą, olejem lnianym, świeżym masłem niesolonym. Czasem oparzenie jest silniejsze: robią się bąble, pęcherze, napełnione jakby wodą; w takim razie należy pęcherze przekłuć szpilką i wodę z nich wycisnąć.

Jeżeli kto **odmrozi** sobie jaką część ciała, najczęściej ucho, nos, palec, — niech nie wchodzi prosto z mrozu do ciepłej izby, ale niech najpierw odmrożone miejsca dopóty naciera śniegiem albo

bardzo zimną wodą, dopóki się one nie rozgrzeją i nie poczerwienieją.

Gdy **ukąsi pszczoła** albo osa, przede wszystkim należy wyjąć żądło, a potem przykładać zimną wodę.

Gdy **ukąsi cię jadowita żmija albo pies wściekły**, a jesteś daleko od domu i nie masz skałeczonej gęby, — to czym prędzej wysasaj krew z rany, a potem wypłuj, z resztą w żołądku i kiszkaach jad nie zrobi ci krzywdy. Jeżeli jestes blisko domu i masz pod ręką ciepłą wodę, to włóż w nią pokąsaną rękę czy też nogę i z całej siły wyiskaj z rany krew. Potym wypal ranę rozpalonym żelazem, choćby gożdżem rozpalonym do czerwoności. Kto boji się wypalenia, — niech wymyje ranę octem, albo wodą z mydłem lub z solą.

Jeżeli zacznie ci się robić **wrzód** albo, jak mówią doktorzy, ropień, to skóra w tym miejscu będzie gorąca, czerwona, twarda, a przytym będziesz czuł ból. Wtedy z początku przykładaj szmatki maczane w zimnej wodzie. Gdy jednak zimna woda nie pomoże, wrzód nie będzie się rozchodził, coraz więcej będzie bolał, — przykładaj szmatki maczane w gorącej wodzie, bo przez to wrzód prędzej się zbierze i pęknie. A jak pęknie i zacznie wychodzić materija, — to doskonale wycisnij ją, bo inaczej nowy wrzód zacznie się zbierać. Gdy to wszystko nie pomoże, idź do doktora, albo przynajmniej do felczera.

Jeśli komu **oczy** krwią nabiegają, łzawią się, powieki puchną, to niech przykłada na oczy kilka razy na dzień przez kilkanaście pacierzy szmatki coraz to maczane w zimnej czystej wodzie. Jeśli wypadnie co w oko, trzeba także przemywać czystą wodą i wyjąć to, co wpadło. Pamiećtajcie, że z oczami należy zawsze być bardzo ostrożnym, — lada masć, lada zielsko, jakie wam da owczarz albo znachorka,

może spowodować takie zapalenie, że żaden doktor już nie pomoże, wrzok na zawsze przepadnie.

I z **uszami** bądźcie bardzo ostrożni! Myćcie je, ile tylko chcecie, ale nie wiercie w nich ani palcem, ani patykami, szpilką, gwoździem, zapalką; przy wierceniu bardzo łatwo możecie przebić błonę, bez której trudno słyszeć. Jeśli wam bardzo szumi w uszach, kłuje, boli, to puśćcie do środka kilka kropel czystej oliwy, — najlepiej przecie isć niezadługo do lekarza.

Jak ratować ludzi, co wyglądają jak umarli, a jeszcze żyć mogą?

Słyszeliście pewno, czytelnicy, że czasem można przyprowadzić do życia człowieka, co wygląda jak umarły. Najczęściej to się zdarza przy omdleniu, uderzeniu krwi na mózg, utopieniu, uduszeniu, zaczadzeniu, zmarznięciu i rażeniu piorunem. Nie zawadzi chyba i wam wiedzieć, co robić w takich wypadkach. A więc postuchajcie.

Jak ratować w zemdleciu?

Gdy człowiek, przed chwilą zdrowy i przytomny, nagle traci siły, blednie, staje się zimnym i pada bez przytomności, — wtedy mówimy, że zemdlął. Zemdlecie najczęściej zdarza się przy wielkim zaduchu w izbie lub kościele, albo przy silnych krwotokach.

Jeżeli człowiek zemdleje, — należy natychmiast go wyprowadzić lub wynieść na świeże powietrze (przy zemdleciu z zaduchu), albo otworzyć drzwi, okna (przy zemdleciu z krwotoku); porzucić wszystko, cokolwiek gąło ścisła; połyknąć **położyc omdłego na znak, nie podkładając nic pod głowę**; twarz skrapiać zimną wodą, czoło po bokach i pier-

si nacierać wodą z octem, a do wąchania dawać mieny oset. Skoro zemdlący zacznie przychodzić do siebie, dać mu się napić zimnej wody.

Gdy człowiek spadnie z wysoka albo zostanie uderzony w głowę lub brzuch jakim drewnem, obuchem, kłodą, dużym kamieniem, — wtedy pada jakby bez duszy i wygląda jak omdlały, bo ma **mózg wstrząśniony**. Ratować go należy tak samo jak zemdlącego.

Jak ratować przy uderzeniu krwi na mózgu?

Jeżeli człowiek silny i zdrowy, a do tego krwisty dostaje zawrotu, emi mu się w oczach, język mu się płacze, potem odstępują go zmysły i pada nieprzytomny, — wtedy mówimy, że krew uderzyła na mózg. Od zemdlącego taki człowiek różni się tym, że nie jest zimny i bładny, ale czerwony.

Ratując takiego chorego, — należy czym prędzej rozpiąć albo porozcinać wszystko cokolwiek go uciska; potem **położyć go z podniesioną głową i plecami** tak, ażeby więcej na pościeli siedział, niż leżał; głowę okładać szmatami maczanymi w zimnej wodzie, albo śniegiem lub lodem. W każdym jednak razie biegnijcie po doktora, a jeśli bliżej mieszka felczer, to choćby po niego.

Jak ratować topielców?

Jak tylko wyciągnięto topielca, — należy natychmiast **położyć go w suchym miejscu**, gdzie świeże powietrze, na jakim sienniku lub derce **twaraż na dół, ku ziemi** tak, żeby woda, która dostała się do gęby i nosa, mogła dobrze odpływać.

Zaraz potem palcem, obwinionym w czystą szmatkę, **oczyścić gębę i nos** z błota, piasku i **rozebrać topielca** tak, aby szyja, piersi i brzuch były odkryte.

Po takim przygotowaniu należy starać się wszystkim siłami **wzbudzać w utopionym oddech.**



Jeden z ratujących podniósł ręce topielca do góry, trzymając je przez chwilę, a drugi rozcierał nogi.

Obrazek pierwszy.

Dlatego trzeba: **lechać piórkami albo palcem w nosie i gardzieli; pod nos podsuwać mocny ocet,**

chrzan tartym; **twarz i piersi nacierać wodką lub octem, skrapiać je zimną wodą; nogi i ręce nacierać suknem lub szczotkami zpczątkami słabo, potem coraz mocniej aż do czerwoności.**

Gdy jednak to wszystko nie pomaga, topielec znaków życia nie daje, należy robić tak:

Położyć topielca na ziemi albo na sienniku naznak. Pod głowę, pod ramiona i pomiędzy łopatkami podsunąć poduszkę albo odzież, zwiniętą w wałek, tak, ażeby głowa i plecy leżały wyżej, niż brzuch i nogi. Język topielcowi wyciągnąć i albo niech go kto przytrzyma, albo przewiązać go chustką lub tasienką pod brodę.

Skoro to zrobione, jeden z ratujących staje albo klęka z tyłu przy głowie topielca, bierze go za ręce tuż powyżej łokci, podnosi je i ciągnie z wolna ku górze tak, żeby ręce utopionego dotykały uszów, jak to widzicie na obrazku pierwszym.

Ledwo podniósł ręce i potrzymał chwilę, — zaraz powoli opuszcza je na dół tą samą drogą, co podnosił, i przycisiska mocno do boków piersi. Właśnie tę chwilę przycisiskania rąk do boków piersi przedstawia wam drugi obrazek.

Dobrze jest, jeśli podczas każdego przycisiskania rąk do boków piersi (ale tylko podczas przycisiskania rąk do piersi) drugi ratujący ostrożnie nagniała brzuch topielca, a inny zgiąwszy mu w kolanach nogi przybliża je do brzucha.

Chwilkę potrzymawszy ręce przycisniętymi, znów podnosi je do góry i wyciąga lekko ponad głowę, potem znów opuszcza, przycisiska do boków i tak ciągle w kółko czasem przez kilka godzin.

Jeżeliby jeden człowiek zmęczył się tym ciągłym podnoszeniem i opuszczaniem rąk, — niech poprosi drugiemu, jak to się robi, i poprosi go o wyreczenie, ale niech nigdy nie przerywa, bo cała robota będzie naprzorno.

Jednocześnie, gdy jeden wzdudza oddech podnoszeniem i opuszczeniem rąk, drugi ratujący powinien nacierać nogi szczytką albo sukniem, czyn-



Obrazek drugi.

Jeden z ratujących, opuściwszy ręce topielca na dół, przyciska je przez chwilę do boków piersi, a drugi rozciera nogi.

kolwiek zresztą, byleby nie czynił bardzo ostrym (spójrz na obrazki, a zobaczysz jak to się robi).

Chociaż czasem długo nie możecie przyprawować do życia topielca, nie tracicie nadziei, bo były wypadki, że dopiero po dziesięciu godzinach życie powracało.

Jeżeli zobaczycie, że życie powraca: że skóra się rozgrzewa, trochę czerwienieje, że piersi się ruszają, — przemiesćcie topielca do ciepłej izby, nie przedstawajcie jeszcze wzdudzać oddechu, wciąż nacierajcie ciało, na nogi przykładajcie butelki z gorącą wodą, a na brzuch szmaty ogrzane. A gdy chorey zacznie na dobre oddychać, dajcie mu napicie się trochę wódki, przykryjcie czym ciepłym i miejcie o nim przez kilka dni staranną opiekę.

Jak ratować powieszonych i uduszonych?

Przedewszystkim należy przeciąć pętlę, wystrzegając się przy tym, ażeby ciało nie upadło. Dlatego przy przecinananiu powinien kto podtrzymywać wisiela. Potym należy rozpiąć, lub porozcinać wszystko, cokolwiek go uciska. Następnie położyć ciało na ziemi, albo pościeli i podłożyć co pod głowę. Ułożwszy tak wisiela, natychmiast należy: twarz i piersi skrapiać zimną wodą, pod nos podsuwać mocny ocet, nacierać nogi, a gdy to nie może, wzdudzać tak oddech, jak to się robi przy ratowaniu topielców. Jeżeli umie kto krew puszcząć, a szyja i twarz czerwona, niech upuści z ręki zpółkwaterek krwi. Skoro chorey znacznie przychodź do siebie, przykładac na głowę szmaty maczane w zimnej wodzie i dać się napicie czego ciepłego.

Uduszonych przez ścisnienie szyji albo zatkanie czym gęby i nosa albo wskutek wielkiego tłoku ratuje się tak samo, jak powieszonych.

Jak ratować zaczadzonych?

Jeżeli zasunięto szyber w piecu, kiedy drwa niezupelnie jeszcze się wypaliły, a drzwi i okna w izbie zamknięte, — wtedy może być zaczadzenie albo, jak inni mówią, zagorzenie.

Z początku z zaczadzenia ma człowiek mocny ból głowy, zawrót, nudności, wymity, a potem całym traci przytomność, twarz ma siną, oczy czerwone. Zaczadzonych najpierw potrzeba wynieść na świeże powietrze, zdjąć przynajmniej z szybi i pierś odzież i posadzić na stołku albo ławce, podtrzymując głowę. Następnie polewać zimną wodą twarz i głowę; dlatego człowiek, mający polewać, staje obok zaczadzonego na stołku i coraz to mu wyleje na głowę kwartowy garnek zimnej wody. Gdy zaczadzony znacznie dawać znaki życia, — nie przestając polewać wodą, podsunie mu pod nos mocny ocet albo chrzan tarty, a w gardzieli polechtając, aby zwymiotował. Skoro może już połykać, połóżcie go do poscieli z głową podniesioną, dajcie mu napić się czego ciepłego, a na głowę cały dzień przykładajcie szmaty maczane w zimnej wodzie.

Jak ratować zmarzniętych?

Zmarzniętych można uratować nawet po dwóch dniach leżenia na mrozie. Najważniejszym jest, **ażebym ciało powoli nie odrzuca nagrzewać.** Nie można nigdy przenościć zamrożonego odrzuca do ciepłej izby; najlepiej z początku ratować go w zimnym miejscu: w jakiej stodole albo sieni. Przy przenoszeniu zmarzniętych i ich rozbiieraniu należy być bardzo ostrożnym, żeby nie zdamać ręki lub nogi, bo zmarznięte ciało jest bardzo krucho.

Przeniosłszy zamrożonego do jakiego nieogrzanego miejsca, najpierw trzeba pozdejmnować odzież, lepiej jeszcze rozciąć; obnażone ciało oprócz jednej

twarzą obłożym śniegiem albo szmatami namaczanymi w zimnej wodzie z lodem. Potym zaraz zacząć rozcierać śniegiem całe ciało, najwięcej pierś i brzuch. Gdy ciało znacznie się rozgrzewa, — wtedy należy przynieść chorego do ciepłej izby, ale nigdy do gorącej i znowu wycierać ciało wodą albo wodą z octem. Jeśli chory westchnął, albo twarz się zaozerwiała, to trzeba: ciało dobrze obetrzeć, położym chorego do ciepłej poscieli, pod nos podsunąć mocny ocet, chrzan tarty, a gdy może lykac, dać mu zimnej wody, a potem napojic go czym ciepłym.

Jak ratować rasonych piorunem?

Razonego piorunem należy natychmiast wynieść na świeże powietrze, rozebrać, polozyć z podniesioną głową, zlewać całe ciało zimną wodą, pod nos podsunąć chrzan tarty, mocny ocet, a nogi rozcierać sukniem albo szczotką. Gdy jednak wszystko to nie pomaga, należy wzbudzać oddech, jak to się robi przy ratowaniu topielca. Trzeba tylko zawsze długo ratować, nie tracic nadzieji, bo bywały wypadki, że dopiero po kilku godzinach życie powracało.

Jak ratować pijanych?

Jeżeli człowiek wypik tyle, że aż w głowie mu się kręci, nogi się płaczą, a mdłości męczą, — to powinien włożyć palec do gęby i gardziel nim trochę polechtać, ażebym wyrzucić z siebie tę wódkę, co mu na chorobę tylko poszła.

Jeżeli zaś człowiek tak jest pijany, że leży jak nieżywy, jak kłoc, — to czymprędzej należy zdjąć z niego wszystko, co go może uciskać, wynieść go na świeże powietrze i oblewać ciało zimną wodą, a głowę wciąż okładać lodem, śniegiem, albo chociaż szmatami maczanymi w zimnej wodzie. Do napicia się dać mu wody z solą albo z octem.