

**ESPERANTA
BIBLIOTEKO INTERNACIA**

N-o 17

R. Stolle

Konsiloj pri Higieno

Trad. J. Borel



**Esperanto-Verlag Ellersiek & Borel G.m.b.H.
Berlin kaj Dresden**

GERMANA ESPERANTISTO

kun instrua kaj literatura aldono

ESPERANTO- PRAKTIKO

Ĉefredaktoro: Friedrich Ellersiek

Respondeca redaktoro: Arnold Behrendt

La plej malnova el la nun ekzistantaj E-gazetoj, redaktata ĉefe nur en Esperanto. Ĝia ĉiam interesa enhavo konsistas el originalaj aŭ tradukitaj artikoloj pri ĉiuj temoj, propagando, kroniko, literaturo, ekzercoj por komencantoj kaj progresantoj, prilingvaj demandoj, konkursoj, bibliografio, korespondo ktp.

Pri abonprezo oni demandu la eldonejon.
Por specimena numero oni sendu 1 novan respond-kuponon.

Esperanto-Verlag Ellersiek & Borel G. m. b. H.

Berlin SW 61, Wilmsstrasse 5

ESPERANTA
BIBLIOTEKO INTERNACIA

No. 17

R. Stolle

Konsiloj pri Higieno

Tradukis

J. BOREL

2a eldono

(4a—6a miloj)



1923

Esperanto-Verlag Ellersiek & Borel G. m. b. H.
Berlin kaj Dresden

Biblioteka Uniwersytecka KUL



1001144592

Averto

Tiu ĉi libreto enhavas kelkajn praktikajn konsilojn por flegado de malsanuloj kaj kuracado de diversaj plej oftaj malsanoj. Tiuj ĉi konsiloj estas la rezultato de l' eksperimentoj de multaj spertuloj; ili montros en diversaj okazoj la vojon al resaniĝo kaj en malfacilaj malsanoj utilos ĝis alveno de l' kuracisto. Plie, ili instruos kiel oni devas konduki dum sanecaj tagoj por eviti malsaniĝon, kaj kiel oni povas dum malsaneco efike helpi la naturajn kuracfortojn kaj subteni la kuracistan agadon.

Esper. 545 I



Konsiloj por la flegado de malsanuloj

Ĉe la flegado de malsanuloj oni devas atenti multajn aferojn. Kiu posedas naturan inklinon por tio, jam havas en si mem senton pri la maniero agi en la diversaj okazoj; sed multaj havas bonan volon kaj ne posedas la necesan komprenon por flegi malsanulojn. Por tiuj ĉi estos utilaj kelkaj konsiloj, kiuj devenas de longjara sperto en tiu afero.

Antaŭ ĉio, granda pacienco estas necesa, egala, afabla anim-sintenado kaj gaja karaktero. Zorgeme oni evitu kontraŭparoli malsanulon, inciti aŭ ĉagreni lin per io ajn. Se oni zorgas, havi tian konduton, tio favore influos la bonstaton de l' malsanulo. Oni neniam staru ĉe la pied-fino de la lito, kontraŭ la malsanulo. Ĉio ŝajnas pli granda al la ekscitita sento; se oni stáras ĉe la flanko de l' lito tio estas malpli frapanta. La flegistino igu sian ĉeeston kiel eble plej malmulte sentebla, ŝi eniru rapide, sed mallaŭte; malrapida, larĝa malfermado de la pordo tro multe streĉas la atenton. Oni parolu mallaŭte, sed klare; oni ne moviĝu bruske, sed certe kaj rapide. Oni neniam duonlaŭte murmuru en la

ĉambro, ĉar tio estas turmento por la paciento. Tion, kion li ne devas aŭdi, oni preparolu en apuda ĉambro; se ne, oni silentu aŭ diru per tute natura voĉo, kion oni havas por diri.

Ĉe gravaj malsanoj, la malsanulo devas esti ĉiam observata, sed nerimarkite de li. En negravaj okazoj aŭ ĉe resaniĝoj, favore efikas, kiam la flegistino sidas ĉe la fenestro kaj ŝajnas rigardi senpripense eksteren. Tio trankviligas kaj ne donas la impreson esti observata.

Ofte estas malfacile, havigi al la malsanulo solidan apogon por la dorso, kaj tio estas tre necesa por la manĝado, lavado ktp. Oni metu kusenon kontraŭ la dorso de l' malsanulo kaj starigu seĝon malantaŭ la kuseno. La renversitan dorsapogilon de la seĝo oni turnu kontraŭ la dorso de l' malsanulo, la antaŭa parto de l' sida flanko apogas sin al la kap-fino de l' lito, la seĝpiedoj staras supren renversite.

En okazo de fortaj ŝvitoj sub la brakoj, lavadoj de la tuta korpo kun varmeta akvo estas rekomendindaj. Por purigi la buŝon, kiam la malsanulo ne estas kapabla tion fari mem, oni prenu linan tolaĵon, malsekigu ĝin en akvo de 22^o R. kaj viŝu per ĝi la dentojn kaj dentkarnon. Per tia tolaĵo oni ankaŭ povas purigi la vizaĝon kaj la korpon. Se oni prezentas al la paciento trinkaĵon, oni estu tre zorgema kaj ne elverŝu ion da ĝi, tio povas kaŭzi al la malsanulo malagrabraĵon, malvarmiĝon, teruron aŭ koleron.

Por ŝanĝi la tolaĵon de l' malsanulo, oni plej bone sukcesas jene: Oni kunefaldas la dorsparton de la forprenota ĉemizo ĝis la malfermaĵo de l' kolo kaj pasigas per unu fojo la ĉemizon super la kapo dum la malsanulo streĉas la brakojn; nur poste oni fortiras la manikojn. Por surmeti novan ĉemizon, oni unue pasigas la brakojn tra la manikoj kaj poste la refalditan dorsparton super la kapon; oni zorgeme tiras la ĉemizon malsupren.

Se estas al la malsanulo permesite manĝi frukton, oni skrapu ĝin per tranĉilo kaj prezentu ĝin per te-kulero. Plej bone oni trinkigas per taso kun beko. La nutraĵo estas pli facile trinkata ol manĝata. Vinon por fortikigi oni nur donu per te-kulero kaj je soifo hordeakvon aŭ akvon kun rostita pano en ĝi. Oni ne malvarmigu la malsanulan ĉambbron per glacio, sed oni alportu en ĝin grandan lavkuvon plenan de akvo. Kiel desinfektilon, oni povas enŝuti vinagron en la akvon. En somero oni bone agos pendigante antaŭ la larĝe malfermitan fenestron grandan tukon trempitan en akvon. Tra ĝi eniĝas malvarmiga temperaturo.

Ĉambro, kiu havas pentritan plankon estu ĉiutage viŝita malseke. La nokta lumigado de la ĉambro ne estu farata per petrolo. Se oni ne volas uzi por tio la kutimajn nokt-lumilojn, oni prenu stearin-kandelon kaj amasigu ĉirkaŭ la meĉo maldike pulvorigitan kuir-salon. Sufiĉas, ke tiu ĉi atingu la nigran parton de la meĉo. La kandelo brulas tiam tute malrapide.

Oni ofte bezonas glacierojn por malsanulo. Por distranĉi la glacieron senbrue, oni metu ĝin sur plurfoje refaldita buŝtuko, oni prenu dikan kudrilon, metu ties pinton sur la glacieron kaj frapu sur ĝin. La bruo de l' distranĉo estos apenaŭ aŭdebla. La glacierojn oni konservu en seka buŝtuko sur telero. Tiun ĉi oni metu sur plum-kusenon kaj kovru la teleron per ĝi. Oni puŝu antaŭen la malgrandajn glacierojn, por ke la malsanulo povu ilin atingi ne malkovrante la grandajn. Tiamaniere la glacio konserviĝas proksimume 24 horojn.

En malsanula ĉambro oni ne toleru plendojn aŭ plorojn, ankaŭ oni evitu ĉiujn ekscitantajn okazaĵojn, same kiel vizitojn, se tiuj ĉi ne kontentigas aŭ trankviligas la pacienton. Li ne devas havi la impreson kvazaŭ tiu ĉi aŭ tiu prizorga laboro de la flegistino kaŭzus al ŝi naŭzon; pro tio oni ne faru ilin deturnante la vizaĝon. Oni ne havu en la ĉambro forte odorantajn florojn, ankaŭ malbonodoraj desinfektiloj estas malagrablaj al la malsanulo kaj forigindaj. Afabla, amplena respondo al plendoj aŭ deziroj ĉiam estos bonfaranta por la malsanulo; tamen, oni devas insisti kun decideco pri tio, kio estas bona kaj necesa.

Malsanula lito ne staru kontraŭ muro, sed permesu liberan iradon ĉe ambaŭ flankoj, sed lit-ŝirmilo estas tre rekomendinda. jam kiel protektilo kontraŭ aerfluo; plie ĝi ofte havigas al la malsanulo ripozon kaj pli liberan sintendon.

Se eble, ĉe longedaŭraj malsanoj, oni metu la liton tiamaniere, ke la malsanulo havu agrablan elrigardon tra la fenestro. Granda turmento por malsanulo estas la falado, la glitado malsupren al la pied-fino de l' lito. Oni povas uzi, kiel apogilon por la piedoj, ordinaran piedbenketon, kies supran parton oni starigas kontraŭ la piedoj. Se tiu piedapogilo povas esti metita oblikve de la malsanulo, ĝi estos ankoraŭ pli oportuna. Plifaciligaj por la kuŝado estas malgrandaj kusenoj plenigitaj per plumoj, 50 cm en kvadrato. Tiujn kusenojn oni metu sub la dorsmezo de la malsanulo, rekte tuŝante la kapkusenon. La paciento ne falas malsupren tiel facile kaj trovas pli normalan korpan pozicion. La kusenoj devas esti ofte ŝanĝataj kaj aerumataj. Oni metas ilin en tolajn kovrilojn, kiuj ankaŭ estu ofte ŝanĝataj. Post lavado de la malsanulo, oni ne forgesu tute purigi kaj sekigi la tukon post ĉiu uzado, por forigi la eventualajn malsanecajn elŝvitaĵojn. Post la lavadoj oni frotu la malsanulon per citrona suko, por fortikigi lin, sed nur kiam ne ĉeestas vundoj.

Dieta por resaniĝantoj

Ĝi devas konsisti el nutrantaĵoj, fortikigantaj manĝaĵoj, sed ankaŭ precipe el facile digesteblaj nutraĵoj, sen iaj spicitaĵoj, ekscitantaĵoj, aldonoj. Al tre malfortaj personoj oni donu

ĉiuhore tute malgrandajn porciojn, al personoj iom pli fortikaj — ĉiu-duhore aŭ preferinde trihore. La unua matenmanĝo konsistu el supo aŭ kakao kun ovflavaĵo kaj lakto, plie malfreŝa bulko kun butero, mielo aŭ kuirita fruktaĵo.

D u a m a t e n m a n ĝ o : Glaso da dolĉa aŭ nedolĉa senbuterigita lakto, kirlita ovo kun citrono kaj sukero, aŭ kun lakto kaj iom da salo.

T a g m a n ĝ o : Nenia supo, aŭ, se oni tian deziras, nur post la firmaj manĝaĵoj. Legomoj laŭ la sezono: asparago, spinaco, karotoj, florbrasiko kun viando blanka, sen-grasa, rostita aŭ kuirita; kortobirdoj escepte de anaso kaj ansero; freŝaj riverfiŝoj, perko, truto kaj karmo. Riza, gria kaj avena kaĉo miksita kun ovo; pomkaĉo, piroj, mirteloj, kuiritaj ĉerizoj kaj bakitaj prunoj kaj piroj.

P o s t t a g m e z a m a n ĝ o : Maltkafo eventuale kun ovflavaĵo, lakto, kakao, malfreŝa bulko, kun kuirita fruktaĵo, facile digesteblaj biskvitoj.

V e s p e r m a n ĝ o : Unu telero da pirito aŭ frukto-supo, unu malfreŝa bulko kun butero, blanka fromaĝo kaj kuiritaj fruktoj.

N o k t e , laŭ bezono, ankoraŭ unu glaso da lakto aŭ unu biskvito kaj iom da kuirita fruktaĵo.

Desinfekto post komunikeblaj malsanoj

Post danĝeraj, infektemaj malsanoj, kiel ekz. skarlatino, difterio, oni desinfektu laŭ sekvanta procedo: 1. Korp- kaj lit-tolajon oni kuiru en sapumita akvo. — 2. Vestajoj, matracoj, kap-kusenoj, litkovriloj, remburitaj mebloj kaj tapiŝoj devas esti frapitaj kaj elmetitaj kelkajn tagojn al aero aŭ pli bone al suno. — 3. La planko, la lignaj kaj metalaj partoj de l' mebloj kaj muroj, la fenestroj, pordoj, fornoj kaj aliaj objektoj estu lavataj per varma sapumita akvo, kun aldono de sodo. Poluritajn meblojn oni frotu per malseka viŝilo. — 4. Plej bone estas, tute forigi la tapetojn kaj anstataŭigi ilin per novaj; se tio ne estas ebla, oni frotu ilin per malsekaj tukoj. — 5. Blankigitaj muroj estu freŝe kalkumataj. — 6. Post kompleta desinfekto, la ĉambro estu tute aerumata (per trablovo) kaj nelogata dum kelkaj tagoj. — 7. La balaaĵojn oni kolektu kune kaj bruligu.

Malvarmaj lavadoj

Ĉiutagaj lavadoj de la tuta korpo estas tre rekomendindaj, sed devas esti komencataj en somero; post la lavado oni varmiĝu per promenado aŭ per dekminuta kuŝado en lito. La temperaturo de l' akvo estu 16—18^o Réaumur. Oni trempas dikan mantukon en akvon, tordas ĝin kaj rapide frotas sin per ĝi.

Oni ankaŭ povas sin meti en malgrandan bankuvon, sin rapide akvumi per spongo kaj froti por tuj sekigi.

Rimedoĵ por varmiĝi

Facile oni varmiĝas per longa, profunda enspiro kun fermita buŝo, daŭrigante ĝis varmo venas. La profunda enspirado akcelas la rondiron de l' sango. Kiu ofte suferas pro malvarmemo, agos bone, prenante kelkafoje roman vaporbanon. Korpa movado estas ĉiam la plej efika maniero por varmiĝi. Rilate al trinkaĵoj, la sperto montras, ke malvarma citron-limonado pli bone taŭgas por varmigo ol punĉo, varma vino k. c. Tiuj ĉi trinkaĵoj alportas varmon nur al la kapo, sed ne varmigas la tutan korpon.

Kontraŭ malvarmaj piedoj

Kiu multe iradas, malofte suferas pro malvarmaj piedoj. Multa marŝado en freŝa aero akcelas la sang-cirkuladon kaj estas la ĉefa rimedo kontraŭ malvarmaj piedoj. Sen promenado oni ankaŭ povas konservi varmajn piedojn per du-minuta piedmovado ĉiun duonan horon. La movado okazas per rondirado de la piedo efektivigita de la piedradiko. Frotado, frapado, ofta ŝanĝado de ŝuoj kaj ŝtrumpoj

ankaŭ favore efikas. Kiu ne povas moviĝi kaj eble devas resti en loko kun malvarma planko, igu fari por si larĝan piedbenkon en formo de skribtableto. Oni kovras tiun meblon per peco da lanŝtofo kaj metas en la internon de l' piedbenko varmigan ŝtonon, kiu modere varmigas la supran breton. Ĉe kelkaj personoj la sufero pri malvarmaj piedoj devenas de korpa malsaneco, klorozo k. c., kaj la malbono malaperas per kuracado de l' malsaneco. Ofte efikas favore, se oni leviĝas malrapide sur la piedfingroj, tiamaniere ke ĉiuj muskoloj de l' piedo estu streĉataj. Ju pli malrapide oni tion ĉi faras, des pli bone. Estas ankaŭ tre bone, se ĉiuvespere antaŭ la enlitiĝo oni frotas la piedojn per spongo kun malvarma akvo kaj poste sekigas ilin per kruda mantuko. En la lito oni envolvas la piedojn en varma lantuko. Rekomendinde estas ankaŭ porti lanajn ŝtrumpojn kaj ofte ŝanĝi. Vespere vapora piedbano de 15 ĝis 20 minutoj kaj poste energia frotado kun akvo de 16° Réaumur kaj fortika knedado de l' kruromuskoloj povas tre efike utili kontraŭ pied-malvarmeco.

Malvarmaj manoj

Tio ĉi devenas plejofte de malbona sangdivido en la korpo; oni do unue klopodu forigi tiun malbonon. Masaĝo, frapado kaj frotado de la manoj kaŭzas baldaŭan pliboniĝon; an-

kaŭ vaporbano povas helpi. Oni tenas la manojn super poto kun tre varma akvo kaj trempas ĉin poste en malvarman akvon. Se la fingropintoj kvazaŭ-mortas pro nebona sang-cirkulado, oni penu atingi regulan sang-rondiron per oftaj banoj, multa movado en libera aero kaj simpla dieto.

Rimedo kontraŭ ronkado

La ronkado havas diversajn kaŭzojn: 1. Kuŝado sur la dorso, 2. inflamo kaj ŝveliĝo de la spirorganoj, 3. obstrukcio de la nazo. En la unua kazo oni ekkutimu dormi sur la flanko, en la dua oni konsultu kuraciston kaj en la tria faru nazan lavadon per varmeta akvo. Ekzistas ankaŭ mekanika rimedo kontraŭ la ronkado. Oni fiksi elastan ŝnureton ĉirkaŭ la kapo kaj mentono por malhelpi la malfermiĝon de la buŝo, kio estas ofta kaŭzo de l' ronko.

Dormigilo por nervozaj personoj

Simpla kaj bonega rimedo kontraŭ sendormeco por nervaj malsanuloj estas manĝi bonan, puran mielon. La sukero de la mielo estas valora kaj facile digestebla nutraĵo, kiu precipe havas rilatojn kun la nerva sistemo.

La trinkado de la kvietiganta kaj saniganta sukerakvo estis alitempe, eĉ en restoracioj en granda honoro, sed nun biero, vino kaj aliaj trinkaĵoj tute anstataŭis ĝin kaj en multaj lokoj estus eĉ malfacile ricevi tiun simplan sanigilon. La fama kuracisto Hufeland estis granda amiko de la sukerakvo kaj rekomendis ĝin kiel trankviligan kaj digestigan trinkaĵon.

Nazosangado

Oni metu manojn kaj piedojn de la paciento en varman akvon kaj lasu ilin ĝis ĉeso de la sangado. La sanganta persono enspiru kun tute fermita buŝo, poste oni premfermu la nazon per la fingroj kaj elspiru tra la malfermita buŝo. La aero enspirita tra la nazo haltigas la sangadon. Ofte la nazosangado ankaŭ estas haltigata de lavadoj per malvarma akvo. Oni klinu la kapon malantaŭen kaj apliku malvarmajn kompresojn firme sur la tempiojn. Oni ankaŭ povas uzi sanghaltigan vaton enprematan en la nazon. Rekomendinda estas ankaŭ forta movado de la mandibulo, kvazaŭ maĉado. Se la nazsangado ofte okazas, kiel ekzemple ĉe sangmalriĉaj personoj, oni devas konsulti kuraciston.

Kapturnoj

Kiu multe suferas pro kapturnoj, evitu kaj ĉiujn ekscitantajn trinkaĵojn ĉiun spiritan ekscitecon. Movado en bona aero estas rekomendinda. Oni faru malvarmajn kompresojn sur la kapo kaj prenu varmajn piedbanojn plifortigitajn per kuira salo. Favore efikas ĉiutagaj frotadoj de la korpo; ankaŭ estas bone trinki vespere malvarman valerianan teon. Se la kapturno devenas de momenta sensangeco en la cerbo, oni metu la kapon malalten. Oni ĉiukaze zorgu pri regula digestado.

Piedkaloj

Ili devenas de tro mallarĝaj piedvestoj, kiuj okazigas plidikiĝon de la supera haŭta tavolo. Oni klopodu moligi la malmolajn partojn per varmaj piedbanoj, noktaj malsekaj vindaĵoj, aŭ per surmeto de lardo kaj poste forigi la kalojn per zorgema gratado. Por eviti, ke ili formiĝu denove, oni atentu pri sufiĉa larĝeco de la ŝuoj.

Frostabscesoj

Komence montriĝas malgrandaj ruĝaj ŝvelaĵoj jukaj sur la membroj; se oni tuj atentas kaj flegas, oni povas malaperigi la abscesojn post malmultaj tagoj per man-

respektive pied-banoj je 32°. — Se la haŭto jam fariĝis ŝirema kaj se puso jam formiĝis, oni devas fari vespere vindaĵojn je 20° dum du horoj, poste malvarmetajn lavadojn. Post kiam la malsanaj partoj fariĝis sekaj, oni frotas ilin per kokosa butero kaj surmetas ledajn gantojn aŭ similaĵojn. Ankaŭ estas rekomendindaj, ĉiutage 2—3 fojojn, varmaj lokaj banoj kun malvarmetaj surverŝoj kaj posta surgrasigo de la malsanaj lokoj per kokosa butero aŭ lanoleo.

Piedŝvito

Tiu ĉi montriĝas precipe ĉe personoj, kiuj malzorgas la haŭtflugadon kaj ĝi ofte kaŭzas vundadon de la piedoj. Matene kaj vespere malvarmaj lavadoj kaj dufoje dum semajno unu vaporbano de la kruroj kun posta malvarma akvosurverŝo malaperigas tiun malagrabraĵon. Multaj homoj kredas, ke oni ne devas forigi la piedŝvitadon, ĉar per tio malsanecoj okazas; tio estas tute erara opinio, kiu eble devenas de tio, ke oni vane uzis pudron kaj ŝmiraĵojn kaj, ĉar oni ne sukcesis kuraci, oni supozis, ke la malbono devas resti, aŭ ke en mala okazo aliaj malsanecoj aperos.

Averto kontraŭ ekscitiloj

Alkoholo, kafo, forta viand-buljono estas ekscitiloj por la nervsistemo kaj por la koro. La per tio kreita eksciteco estas sekvata de malfortiĝo. — La plej malutila veneno por homo restas la alkoholo, kiu en iu ajn formo, se oni uzas ĝin konstante, atakas la nervsistemon kaj la cerbon, kaj paralizas la agadon de l' koro. Tio povas okazi egale per vinoj, likvoroj, brandoj aŭ bieroj. Ĉiuj tiaj ekscitiloj ne estas fortikiloj, kiel oni ofte kredas tute erare, ili agas nur kvazaŭ vipobato al lacigita ĉevalo: ili nur dum momento streĉas la fortojn, sed des pli multe lacigas poste. Kiam oni trouzas la fortojn de ĉevalo per ekscitiga vipado, ĝi fine falas kaj ne plu povas labori.

Uzado de mielo

Ne estas sufiĉe konate, ke la mielo ne nur estas bonega nutraĵo, sed ankaŭ por multaj malsanoj malkara kaj sendanĝera kuracilo. Per la digestado ĝi tute transiras al la sango, ne lasante eĉ la plej malgrandan restaĵon. Dank' al tiu ĉi eco ĝi estas mirinda fortigilo por malfortuloj, klorozuloj, rapide kreskantaj infanoj kiel ankaŭ por maljunuloj. Mielo posedas antisepsajn ecojn, kaj ĝia uzado estas sekve rekomendinda kiel antaŭforigilo por malsanoj de l' gorgo, kiel tuso, raŭkeco, difterio, ktp.

Ŝmiraĵo farita el mielo efikas bonege kontraŭ ĉiuj malfermitaj vundoj, ulceroj kaj similaj malsanoj. Tiu ŝmiraĵo ne nur ŝirmas la vundon kontraŭ la enpenetro de malpuriga aero, sed ankaŭ vivigas rapide kuracigan forton.

Flegado al ŝajn-mortintoj

Forta ekscito per frotado, brozado, klisteroj estas unuavice necesa. Oni levu la brakojn de l' malsanulo kaj premu sur la bruston, por atingi artefaritan spiradon. Estas bone, meti la ŝajn-mortinton en varman banon kiel eble plej baldaŭ kaj tie lin froti energie. Nov-naskitaj infanoj estas ofte ŝajn-mortintaj; oni devas ilin frapi per la plata mano sur la post-aĵon, froti per broso kaj singarde enblovi aeron en ilin, metante la buŝon sur la buŝon de l' infano. Ankaŭ oni devas forigi la mukon el la gorgo. — Kiam la ŝajn-morto okazis per enspiro de karboksidadaj gasoj, kio povas facile konduki al asfiksio, oni unue portu la malsanulon eksteren el la loko, kie estas la venenigita aero kaj metu lin en bone aerumitan ejon, kun pordoj kaj fenestroj malfermitaj aŭ, se eble, eksteren. Oni senvestigas la malsanulon, envolvas lin en lanaj kovraĵoj kaj metas lin en duonsida pozicio; la piedoj devas pendi. Oni ŝprucas sur la bruston, vizaĝon kaj kavon de l' koro malvarman akvon kaj

enblovas aeron en la pulmon. Tio ĉi okazas aŭ de buŝo al buŝo aŭ per blovilo. Krom tio oni frotas la piedojn, manojn, dorson kaj kavon de l' koro de la malsanulo. La aliajn partojn de l' korpo, precipe la frunton kaj templojn, oni lavas per varmigita vinagro. Se signoj de vivo montriĝas, oni portas la pacienton en varman liton kaj daŭrigas zorgeme la samajn procedojn por revivigo, oni nur ĉesigas la enblovon de aero.

Flegado al dronintoj

Tute ne estas bone meti la droninton kun kapo malsupre por liberigi lin de la eniĝinta akvo. Tio ĉi okazas plej bone laŭ sekvanta procedo: Oni kuŝigu lin tiamaniere, ke lia vizaĝo estu turnita teren. Tiam oni malfermu lian buŝon per premo de la malsupra makzelo, oni tenu la frunton alte kaj fleksu kolon kaj bruston de l' malsanulo malalten. La korpo devas esti forte frotata kaj metata en varmigitan liton. Oni purigu la nazon, buŝon kaj orelojn de la enpenetranta ŝlimo, donu klisteron kun salo kaj metu ĉirkaŭ la man- kaj pied-artikoj pansaĵojn trempitajn en salamoniako. Oni tiam enblovu aeron kaj penu okazigi vomadon per vomekscitaj procedoj.

Sufokiĝintoj

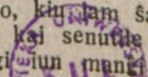
Plej urĝe estas doni freŝan aeron al la sufokiĝinto kaj lavi lian vizaĝon per malvarma akvo. Konsilindaj estas klisteroj de malvarma akvo, kiel ankaŭ broŝado de la manplatoj kaj pied-plandoj. Per tiklado de la laringo oni devas kaŭzi vomadon kaj poste doni al la malsanulo glason da vino por refortiĝi. En okazo de ŝajna morto oni ŝprucigu sur la pacienton malvarman akvon kaj energie frotu lin per varmaj tukoj. En tia cirkonstanco oni ankaŭ donu vinagran klisteron.

Flegado al frostiĝintoj

Malnova popola rimedo kontraŭ frostiĝintaj membroj estas frotado per neĝo, sed tio ĉi tute ne estas konsilinda. Oni kuŝigu frostiĝinton en varmigitan liton kaj frotu lin per lantukoj aŭ brosu lin ĝis la korbato reiĝos aŭdebla. Oni tenu sub la nazo odor- kaj ekscitilojn kaj donu al la malsanulo, ĝis alveno de la kuracisto, varman akvon kun citronsuko aŭ vino.

Ĉu oni devigu la infanojn, ĉion manĝi?

Jen demando, kiu jam ŝarĝis la koron de multaj patrinoj kaj senutile kolerigis multajn patrojn. Devigi ĉion manĝi estas absurdaĵo,



2*

kiun oni tro ofte faras kontraŭ gastoj kaj infanoj, sed la saneco de tiuj ĉi lastaj precipe devas suferi pro la malsaĝa antaŭjuĝo de l' gepatroj, ke la infano devas manĝi ĉion, kio venas sur la tablon. Tio ĉi okazus eĉ pli ofte, se la stomako de l' infano, en plej multaj okazoj, ne ribelus kontraŭ tiu malkono de l' naturaj leĝoj kaj ne forĵetus per vomado la troan manĝaĵon.

Kontraŭ infanoj oni devus observi la jenan konduton: Oni neniam devigu ilin plenigi la stomakon aŭ satiĝi per manĝaĵo, kiu estas al ili kontraŭgusta, sed ĉiufoje oni provu kutimigi la infanon al la manĝaĵo. Tiu ĉi procedo ne postulas manĝadon de grandaj kvantoj de la sama nutraĵo, tute sufiĉas la nura gustumo. La frazon: „La infano devas manĝi ĉion, kio venas sur la tablon“ oni anstataŭigu per tiu ĉi: „La infano devas gustumi ĉion, kio venas sur la tablon, sed satiĝi nur per tio, kion ĝi manĝas volonte“. Multaj patrinaj respondos, ke estas praktike neeble, precipe en grandaj familioj, kontentigi la guston de ĉiu kunmanĝanto, oni ja ne povas kuiri por ĉiu aparte. Tiu ĉi rimarko ne havas pravecon. Sendube por neniu dommastrino estas malfacile meti sur la tablon, ĉe ĉiu manĝo, krom la speciale kuirita manĝaĵo, ankaŭ panon, buteron, fruktojn, ovojn kaj lakton, aŭ almenaŭ havi ilin pretaj. Jam nur per pano kaj fruktoj la homo povas tre bone vivi, kaj jen nutraĵo, kiun plej multaj infanoj manĝas tre volonte. En oftaj okazoj, kiam oni trudas manĝaĵon al

la infanoj, ĝi devenas nur de tio, ke oni pretigis tro riĉhavan menuon aŭ, ke dua manĝo tro proksime sekvis la antaŭan. Kiu jam de la komenco kutimigis siajn infanojn al ordo, ankaŭ en la manĝado, kaj precipe ĉiam je la sama tempo, tiu malofte devos trudi al ili manĝadon; kiam ili sidiĝos ĉe la tablo, la malplenaj teleroj jam montros al la feliĉa patrino, ke ŝiaj karuletoj havas bonan apetiton, ke ili manĝis kun plezuro tion, kion oni metis antaŭ ilian buŝeton.

Flegado de la buŝo

Dek ordonoj por gepatroj kaj infanoj.

1. Por konservo de l' saneco bona dentaro estas necesa; pro tio, ĉiu infano de l' juneco devas esti kutimigita zorgi pri la dentoj kaj la buŝo. — 2. Post ĉiu manĝo oni devas gargari la buŝon per klara akvo, kun temperaturo de 12—15° R. — 3. Oni purigu ĉiutage du fojojn la dentojn, matene leviĝinte kaj vespere kuŝiĝonte. — 4. Por la dent-purigado oni ne uzu tro malmolan broson, oni malsekigu ĝin per akvo kaj eventuale trempu ĝin en pulvorigitan kreton. — 5. Dum la broso la broso devas tuŝi ambaŭ, la internan kaj la eksteran flankon de la dentoj, kiel ankaŭ la maĉan supraĵon; la frotado devas okazi de supre malsupren kaj de dekstre maldekstren

laŭlonge de la dentkarno. — 6. Kiel dentpurigilojn oni uzu anser-plumajn tubetojn aŭ simple maldikajn lignetojn. Oni evitu ĉiujn metalajn objektojn, kiel pingloj, ŝtalplumoj ktp. — 7. Oni evitu enmeti iajn objektojn en la buŝon aŭ inter la dentojn kaj forlasu la naŭzigan kutimon, malsekigi per la lango poŝtmarkojn aŭ aliajn aĵojn. Precipe oni avertu la infanojn, ke ili ne leku inkmakulojn kaj ŝtalplumojn. — 8. Oni gardu sin de mordrompado de malmolaj objektoj kiel nuksoj, ligno ktp., ĉar krom vundado de la dentsubstanco povas okazi ekskuoj. — 9. Oni evitu la influon de ekstremaj temperatur-gradoj kaj enprenu nek tro varmajn nek tro malvarmajn manĝaĵojn aŭ trinkaĵojn. — 10. Ne estas konsilinda la uzado de ĉiuj tiel nomataj dent- aŭ buŝakvoj, pulvoroj, pastoj, sapoj ktp. pro iliaj ĉu mekanikaj ĉu kemiaj malutilaj influoj. La ofte laŭdataj dentpurigaĵoj, kiel karbo de tilia ligno, pumiko, ostrokonkoj, cigarcindro efikas malutile por la dentoj post longa uzado, ĉar ili atakas kaj igas rompiĝema la emajlon kaj malfirmigas la dentkarnon. — Ankoraŭ kelkaj rimarkoj: kelkafoje oni ne sukcesas, eĉ per la plej zorgemaj flegoj, konservi la dentojn sanaj, kaj estas necese de tempo al tempo ekzamenigi ilin de dentkuracisto, por ke oni povu ĝustatempe kontraŭbatali la dentdifektiĝon. Tia ekzameno devas okazi ĉe plenaĝuloj unufoje, ĉe infanoj almenaŭ dufoje ĉiun jaron. Tio ĉi estas precipe grava en la aĝo de 6—12 jaroj, dum la dentsanĝo. Dum

tiu evolucia periodo oni povas ĝenerale tre facile forigi nenormalaĵojn de la dentpozicioj, kiuj ofte tiel malhelpas la paroladon kaj la maĉadon. Ekzemple la forigo de tro longtempe restinta „laktodento“ (caninus) ordinare sufiĉas por meti en ĝustan lokon denton kreskintan nenormale. Dum tiu infanaĝo la lango kaj lipoj reguligas pli bone tiajn nenormalaĵojn, ol la plej komplikaj aparatoj tiu-celaj.

Flegado de l' okuloj

Dek ordonoj por gepatroj
kaj infanoj.

1. Ne lasu lumon fali sur la vizaĝon de dormantaj infanoj. — 2. Ne permesu al la infanoj direkti tro longe la okulojn al unu sama objekto. — 3. Ne permesu al ili lerni aŭ legi longtempe ĉe nebona aŭ trembrila lumo. — 4. Ne permesu al ili uzi librojn kun malgrandaj literoj. — 5. Ne permesu al ili legi en vagonaro. — 6. Ne kredu, ke kapdoloroj ĉiam devenas de malbona digestado; la okuloj ankaŭ povas kaŭzi kapdolorojn. — 7. Legante aŭ skribante, la infanoj devas ĉiudekminute rigardi momenton alten kaj tra la fenestro aŭ en la ĉambron, antaŭ ol ili ree direktas la rigardon al sia laboro. — 8. Lavu la okulojn de l' infanoj almenaŭ unu fojon ĉiutage per pura akvo (sen sapo). — 9. Ne aĉetu okulvitrojn de iu ajn optikisto aŭ de vaganta vendisto, sed igu la

okulkuraciston ekzameni la okulojn. — 10. La infanoj devas havi sufiĉan movadon en libera aero kaj se eble sur verdaj kampoj, ĉar la verda koloro estas favora por la okulo.

Dek ordonoj pri eduko de infanoj

1. Eduku mem vian infanon. Kiu volas sukcese eduki infanojn, devas havi plenan kaj konstantan aŭtoritaton super ili. Mezbona patrino estas preferinda al plej bona edukistino fremda. — 2. Okupu viajn infanojn, lasu ilin ludi aŭ labori, sed neniam vagi senokupe. Neokupata infano estas malbonhumora, kaprica kaj malafabla, dum infano okupata laŭ ĝusta maniero estas bona, feliĉa kaj ĝentila. — 3. Lasu la infanojn moviĝi. Ne postulu, ke ili, ĉe sia okupado, restu ĉiam trankvilaj kaj senbruaj. Se infano devas normale malvolviĝi korpe kaj spirite, ĝi devas laŭplaĉe movi siajn membrojn, uzi sian voĉon per parolado, ridado, kantado okaze ankaŭ kriado, okupi sian fantazion per ludoj kaj ne nur rigardi, sed ankaŭ palpi la objektojn de tiu ĉi mondo. Komprenoble ĉio devas okazi nur en ĝusta tempo kaj en ĝusta loko. Pro tio: 4. Lasu la infanojn en ilia ĉambro, kiam vi ricevas viziton; en konversacio de plenaĝuloj ili ofte aŭdas aferojn, kiujn ili prefere ne devas aŭdi. Se ili devas montri sin antaŭ gastoj, tio estu nelonge kaj ne toleru, ke ili fariĝu la centro de la ĝenerala atento. — 5. Dum ĉeesto de

fremduloj neniam laŭdu nek mallaŭdu viajn infanojn; vi per tio vundas iliajn plej delikatajn sentojn. — 6. Insistu pri absoluta obeo, sed plifaciligu ĝin al la infano ordonante kaj malpermesante nur tion, kio estas nepre necesa. — 7. Estu konsekvenca kaj kunigu la necesan severecon kun ĝustegrada mildeco. Ne mallaŭdu aŭ punu infanajn mankojn aŭ erarojn, kvazaŭ ili estus gravaj pekoj, sed neniam toleru ion vere mallaŭdindan kaj precipe, se vi ion malpermesis, nepre postulu respektadon de via malpermeso. — 8 Infanoj ne estas ludiloj. — 9. Infanoj estas en certa rilato la ĉefaj personoj en la domo, sed — 10. Ili ne devas tion rimarki.

Oreldoloroj diversspecaj

Kontraŭ orelkataroj, kiuj montras sin per pikoj aŭ ŝveloj, oni uzu varmajn kompresojn sur la orelo; enŝprucoj de varma akvo ankaŭ faras bonajn servojn. Se la kataro kreskas ĝis inflamo de l' timpano, oni prave agos plenigante trifoje ĉiun tagon la orelojn ĝis la timpano per varmeta akvo. Por tio, oni kuŝigas la kapon flanke sur kuseno kaj plenigas la orelon per varmeta akvo, kiu restas en la orelo ĝis ĝi perdus sian freŝigan efikon kaj ĝis la doloro rekomenciĝas. Por malplenigi la orelon, oni turnas la kapon sur la alia flanko kaj denove plenigas la orelon du fojojn. Ankaŭ kuraciga estas loka vaporbano per enigo de

akvovaporo, aŭ engutigo de varmigita migdaloleo, aŭ varmaj piedbanoj. Se formiĝis absceso en la orelo, oni faru varmajn kompresojn ĝis la absceso malfermiĝu. Se la doloroj fariĝas tro fortaj, oni faru intertempe malvarmetajn kompresojn per tuko trempita en akvo. Ĉe oreelfluoj oni faru ŝprucojn per varmeta akvo, al kiu oni enmetis iom da boraksacido. Kontraŭ oreلزumo oni uzu piedbanojn por deturni la sangon, ankaŭ kompresojn ĉirkaŭ la ventro aŭ la tibikarno. Tre atentaj devas esti la patrinoj ĉe la purigado de l' oreloj de siaj infanoj. Oni ankoraŭ nun havas la malbonan kutimon, uzi por tio harpinglon aŭ kornkulereton, kaj tio povas facile kaŭzi vundecon de la timpano. Oni purigu la orelojn de l' infanoj nur per enŝpruco per guma orelŝprucilo. Se la orelo havas malbonan odoron, oni ŝprucumu ĝin matene kaj vespere per varma akvo. Infanoj ofte enmetas en siajn orelojn objektojn kiel perloj, kernoj, faboj, angulaj aŭ pintaj aĵoj. Tio ĉi povas facile kaŭzi inflamon de la interna aŭ ekstera orelo, precipe ankaŭ la vanaj klopodoj por forigi la objekton. Plej bone estas por forigo de tiaj objektoj, tute ne labori per pingloj aŭ instrumentoj, sed tuj per forta enŝpruco de varmeta akvo. La plimulto de la enigitaj korpoj estas per tio facile forigeblaj, ĉar la akvo amasiĝas malantaŭ ili kaj puŝas ilin eksteren. Oni kompreneble ne devas perdi la paciencon, kiam la sukceso ne tuj venas post la unua enŝpruco. Oni kaptu la orelkonkon

per du fingroj kaj dum la operacio tiru supren kaj malantaŭen, kontraŭ la supra parto de la malantaŭa kapflanko, ĉar tio plifaciligas la eniĝon de l' akvo kaj la forĵeton de l' objekto. Kiam bestoj, kiel araneoj, formikoj, muŝoj ktp. enfalas en la oreltruon, oni ankaŭ faru enŝpruc-ojn aŭ plenigu la orelkanalon per oleo.

Malsanecoj de la lango

Ofte formiĝas sur la lango veziketoj aŭ ankaŭ truetoj, kiuj estas tre doloraj. Ili ofte devenas de stomaka difekto, kaj oni klopodu forigi tion per dieto. Oni ankaŭ gargaru la buŝon per akvo kun maldensa citronsuko. Se formiĝas sur la lango absceso, oni devas tuj konsulti la kuraciston. Se la lango estas vundita per mordado aŭ alimaniere, oni metu iom da citronsuko en akvon kaj gargaru la buŝon. Okazas tre ofte, ke la lango vundiĝas per rompitaĵ dentoj, oni atentu pri tio kaj igu fajli la akrajn angulojn kaj pintojn. Sufiĉe ofte la lango vundiĝas per manĝado de fortaj acidoj. Oni ilin forlasu kaj gargaru per mal-varmeta akvo.

Raŭkeco

Ĝi estas simptomo de malsaniĝo de la gorĝo, kaŭzita ĉu per inflamo, per laciĝo ĉe parolado, per nervozeco, per pulmo-malsano aŭ per formiĝo de absceso en la gorĝo. Se la

kaŭzanta malsano ne estas danĝeraspeca, la raŭkeco baldaŭ malaperos; ĉe profunde enradikiĝinta malsano ĝi estas longedaŭra. Ĉiuunu-aŭ -duhore gargaro de la buŝo kaj nazo per citronakvo je 20^o, nokte ĉirkaŭkolaj kompresoj, ĝenerala kurac-flegado de l' korpo laŭ naturo de l' kaŭzanta malsaneco.

Difterio, krupo, angino

Tiaj gorgmalsanoj, kiuj plejofte aperas subite kaj tute neatendite kaj kies prognozo estas ofte malfacila, postulas kuracistan flegadon. Tre ofte okazas ĉe malsano, kiu komence ŝajnas sendanĝera, se oni nesufiĉe atentis, ke aperas la plej gravaj danĝeroj. En la komenca stado de difterio la infanoj tre ofte eĉ ne plendas pri gorgdoloro, sed pri ĝenerala malbonstato; febro kaj kapdoloro povas facile erarigi nekuraciston kaj kiam tiu stado ne estas priatentita, la malsano rapide progresas kaj iĝas danĝera. Pro tio estas grave kutimi premi la langon de infanoj per kulero por enrigardi en la gorgtruon, ĉu ekzistas inflamo, kiu montras sin per intensa ruĝeco, aŭ ĉu sur la tonsiloj ambaŭflanke inter la palatarkoj formiĝis blanketa haŭto, kiu eble profunde en la gorgo etendiĝis, aŭ ĉu ŝveliĝis la limfaj glandoj ekstere de l' kolo. Se oni konstatas tiun ĉi aŭ tiun nenormalan aperaĵon, oni devas konsideri la infanon kiel malsanan, meti ĝin en liton kaj komenci kol- kaj ventro-

kompresojn ŝanĝotajn ĉiun horon aŭ ĉiun horon kaj duono, kune kun gargaroj per citronakvo en la buŝo kaj nazo. Rekomendinde estas ankaŭ ŝvitigi la infanon, ĉu per banoj je 30—32° kun posta, seka enpakigo, ĉu per malseka enpakigo je 20° kun varmigaj kruĉoj kun posta bano je 26° kaj akvumo je 20°, aŭ per lavado de l' korpo je 18°. Oni konsideru la pacienton kiel kuracitan, kiam ekstere kaj interne la kolo ne plu prezentas ŝvelaĵon. Ĉe la krupo kaj angino oni uzu la saman kuracadon, nur ĉe tus-krizoj oni faru vapor-kompresojn, kiuj havas la celon, plirapidigi la dissolvon de l' haŭtoj, kiuj troviĝas en la spirkanalo kaj tiel forigi la malfacilecon de spirado. Tamen, tiuj malsanoj estas tiel gravaj, ke kuracista helpado devas esti rigardata kiel nepre necesa.

Korbatoj

Se ili devenas de malsaniĝo de la koro, oni devas konsulti kuraciston, ĉar ĉiu malĝusta kuracmetodo povas fariĝi danĝera. En kazo de nervaj korbatoj, oni povas atendi bonan sukceson, se oni, dum la tago kaj je la enlitiĝo, metas sur la koron 6 aŭ 8-oblajn kompresojn malvarmajn, dum kvaronhoro; oni povas meti 4 ĝis 6 unu post alia, kaj poste ripozi. La kompresoj devas esti kovritaj per lano, por ke la vestoj ne malsekiĝu.

Sveno

Ĝi devenas de malriĉeco de sango en la cerbo, kaj oni ofte renkontas ĝin ĉe anemiaj junulinoj, sed ankaŭ post fortaj sangperdoj aŭ post vundiĝoj, grandaj spiritaj ekscitoj, restado en malbona aero kaj troaj laciĝoj. Se la paciento estas pala dum la sveno, oni metu la kapon malalten kaj levu la malsupran parton de l' korpo, oni forigu ĉiujn premantajn vestaĵojn, zorgu pri freŝa aero kaj ŝprucu malvarman akvon sur la vizaĝon kaj bruston. Kiam la konscio revenas, oni trinkigas freŝan akvon, igas la kuŝejon oportuna kaj havigas ripozon al la paciento; ankaŭ refreŝigaj fruktoj aŭ frukta suko plirapidigas la resaniĝon.

Mallakso

La plej certa rimedo por akiri regulan el-korpigon estas alkutimo. Regule je la sama tempo oni iru al seĝo, eĉ se tio en la komenco estus vana. Se oni ne perdas paciencon, oni rimarkos la favoran efikon.

Tre bone ankaŭ estas trinki matene nemanginte glason da malvarma akvo. La trinkado de buterlakto same efikas favore al la digesto. Korpa movado, precipe tia, kiu laborigas la muskolojn de la ventro kaj de l' intestoj, estas necesa ĉe mallakso, ankaŭ masaĝo kaj knedado de l' ventro.

Lakso

Oni forigas ĝin plej facile per zorgema dieto. Ĉe infanoj, ankoraŭ nutrataj per botelo, oni tute forlasu la lakton, precipe dum la varma sezono kaj anstataŭigu ĝin per avenkaĉo, regule ĉiutrihore, krom tio oni donu ĉiutage unu ovflavaĵon disbatitan en akvo kaj ĉiuhore unu tekuleron da kuirita mirtela suko. Plenaĝuloj povas ekster tio manĝi riz- kaj grikaĉon, malfreŝan bulkon, facile digesteblan biskviton. — Kiam doloroj ĉeestas, oni metu unu- aŭ dufoje dum tago varmigan kruĉon sur la ventron, aŭ varmajn kompresojn, post kiam tiuj ĉi estas ŝanĝitaj trifoje ĉiun $\frac{1}{4}$ horon, oni faru malvarmetan lavon. Nokte surventraj kompresoj je 20° dum 2 horoj, poste ĉesi aŭ renovigi la kompreson. Post ĉiu e'korpigo oni prenu unu klisteron kun tri kuleroj da akvo, je 16° kaj gardu ĝin. Ĉe obstina lakso oni prenu 3—4 foje dumtage klisterojn je 22° kun mirtela suko, $\frac{1}{8}$ litro, kaj klopodu gardi ĝin plejeble longe.

Stomakdoloroj

Ili montriĝas ofte ĉe anemiuloj kaj ĉe nervozaj homoj kaj postulas ordinare multan paciencon de la malsanulo, ĝis forigo de la sufero. El tiaj suferoj povas naskiĝi pli danĝeraj malsanoj. Kiu volas kuraci stomakan malsanecon sen kuracista helpo, devas observi simplan dieton ĝis tute malaperis ĉiuj simp-

tomoj, kiel: ŝarĝita lango, premo kaj pleneco de stomako, intestaj gasoj kaj neregula digesto. — Oni devas zorgi pri ĝenerala korpa flegado kaj varmaj piedoj. — Vespere malvarmetaj ventrokompresoj, ĉiutage malforta masaĝo de la stomako, mildaj vaporbanoj de l' ventro estas bonaj kurac-rimedoj.

Influenco

Oni ĝin ankaŭ nomas gripo; ĝi okazas epidemie precipe dum vintro kaj dum sensunaj tempoj. La kaŭzoj ne estas ĉiam difineblaj, sed kiam ĝi atakas unu membron de familio, ordinare la aliaj personoj de la domo ankaŭ baldaŭ malsaniĝas. Ĝi povas konduki al morto maljunulojn, al kiuj mankas rezisteca forto aŭ malfortulojn kun kronikaj malsanoj. Tuj de la komenco de la malsaneco oni devas unu aŭ du fojojn forte ŝviti por plirapidigi la elpuŝon de malsanecaj suktoj. Varmaj banoj ĝis 32° kun posta seka enpako havas la saman efikon; poste en lito, duhoraj enpakoj de la atakitaj organoj je 20°, kaj malvarmeta lavo. Fortikaj personoj povas ankaŭ fari plenajn enpakojn je 20° kun tri varmigaj kruĉoj ĉe la piedoj kaj krurojn dum 1½ aŭ 2 horoj, poste lavo je 18° aŭ malvarma duŝo. La dieto devas esti tiu de la febromalsano, oni ne manĝu viandon. Se la malsaneco sidas precipe en la spirorganoj, oni faru konstante kolkompresojn je 20°, aŭ brust-enpakoj de 1½ ĝis 2 horoj, gargarojn de l'

buŝo kaj gorgo per citronakvo 20°, krurenpakojn duhorajn 20°, eventuale kun varmkruĉoj. En okazo de doloroj en la gorgo, bonaj estas vaporbanoj de l' gorgo kaj vizaĝo kun malvarmetaj lavadoj, se necese ankaŭ varmaj kompresoj sur la brusto, kiam estas kataraj doloroj.

Hepataj malsanoj

Ili disvolviĝas tre malrapide kaj ilia progresado estas ordinare trena. La pacientoj ofte plendas dum jaroj pri difektoj de digesto, ili estas malĝojaj, sentas sin malviglaj, perdas la apetiton, flaveta haŭtkoloro montriĝas kaj eĉ tiam la diagnozo ne estas ankoraŭ tute certa; precize pro tio la malsanuloj estas detenitaj, ĝis la malsaneco atingis altan gradon. La kaŭzo estas ofte sida vivmaniero, ĉar per tio povas facile okazi malbona sangcirkulado, Konstanta pezo sur la hepato per tro premanĝa korseto aŭ zonumo povas ankaŭ kaŭzi gravajn hepatsuferojn. Kiu volas eviti tiun ĉi malsanecon, forlasu ĉiun grasan aŭ spicitan manĝaĵon, ankaŭ bieron, vinon, likvoron, ĉar ili, enpenetrante en la hepaton, favorigas tie malsanecon ĉe personoj inklinaj al tio. Labori en libera aero, segi lignon, fosi en ĝardeno, falĉi herbon estas bonaj okupiĝoj kaj akcelas la digeston, kiu ĉe hepatmalsanoj ĉiam suferas. — Varmaj sidbanoj kun malvarmaj surverŝoj estas rekomendindaj. — Kiam estas doloroj,

varmaj kompresoj kaj nokte malvarmetaj enpakoj. — Masaĝo de l' hepata regiono kaj de la ventro favorigas la cirkuladon kaj la digestadon.

Reŭmatismo

Oni distingu akutan kaj kronikan artikreŭmatismen, la unua venas subite kun febro, la alia sen fortaj kaj subitaj krizoj kaj sen febro. Ĉe akuta krizo la artikoj estas tiel doloraj, ke oni ne povas tuŝi la pacienton, kaj se oni ne havas la eblecon doni varmajn banojn por ŝvitigi, oni devas kontentiĝi per malvarmetaj enpakoj. La diversaj artikoj malsaniĝas unu post alia, kaj se oni volas havigi al la paciento momentan faciligon, oni faru nur partajn enpakojn, t. e. oni nur enpaku la dolorajn artikojn. Ĉiutage oni faru 1—2 malvarmetajn lavadojn. Por gardi la koron kontraŭ malsaniĝo, oni faras malvarmajn korkompresojn, kiujn oni devas ŝanĝi ĉiu $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ hore. Ĉe kronika reŭmatismo oni prenu du fojojn dumsemajne vaporbanojn, aŭ ĉiutage sunbanojn, ĉiutagan masaĝon de l' korpo kaj gimnastikan ekzercadon. — Ĉe fortikaj personoj ankaŭ efikas malvarmaj surverŝoj kun posta varmiĝo en lanaj kovraĵoj.

Artrito

Ĝi facile devenas de abunda viand-manĝado kaj de alkohol-havantaj trinkaĵoj kiel ankaŭ de akraj spicaĵoj. Artrito estas kaŭzata

de nekompleta brulado l' urinacidoj, la urinacidaj saloj enloĝiĝas en la artikoj kaj tie naskas dikiĝon. Komence, la malsano aperas krize, post unu krizo la paciento sentas sin denove pli bone, ĝis nova krizo venas; iom post iom suferas la ĝenerala bonstato, la dikiĝintaj artikoj malfaciligas ĉiun movadon, ĝis fine la malsanulo fariĝas tute dependanta de alies helpo. Per la artrito naskiĝas facile kor- kaj ren-suferoj. Mildaj vaporbanoj, varmaj banoj en banujo, masaĝo, vaporkompresoj sur la doloraj artikoj, neekscitanta dieto, multa movado kaj laboro en libera aero.

Klorozo, anemio

Tiu ĉi ĉiutage videbla malsaneco de gejunuloj kaj precipe de junulinoj devenas de netaŭga nutrado kaj vestiĝado. Se oni volas atingi veran kaj daŭran sukceson, oni devas komenci per reguligo de la dieto. Oni devas forlasi bieron, vinon, acidajojn, spicojn, kafon, teon kaj abundan viand-nutraĵon; komence oni prenu lakton, legomojn, ovojn, griaĵon, grandan kvanton da kuiritaj kaj nekuiritaj fruktoj kaj verdan salaton, kiu preparita per citronsuko estas tre nutranta. La vestaĵoj neniel devas premi kaj oni devas tute forlasi la korseton por eviti ĉiun premon. Malvarmaj, mallongaj banoj, malvarmaj lavoĵoj, gimnastiko kompletigas la kuracadon. Nokte oni lasu la fenestron malfermita, precipe se pluraj personoj

dormas en unu ĉambro. Se estas eble, restado sur la kamparo, en bona aero apud akvo aŭ en montoj havas bonan efikon.

Atako

Ĝis alveno de la kuracisto, oni malligu la vestojn de la malsanulo, oni metu lin sur oportunan kuŝejon kun kapo alta sur kuseno kaj zorgu pri trankvilo. Se estas sangalfluo al la kapo, oni faru malvarmajn kompresojn sur la frunto kaj donu klisteron kun varmeta akvo kaj vinagro. Malvarmaj frotoj de la frunto, brusto, dorso kaj ventro estas tre rekomendindaj, sed ili devas esti farataj tre rapide. Ĉe maljunaj, malfortikaj personoj oni faru varmajn pied-kompresojn.

Krampfaj krizoj

Oni distingas du specojn: la histeriajn kaj la epilepsiajn krizojn. La unuaj estas tre oftaj ĉe sekse malsanaj virinoj, kaj nur, kiam la kaŭzanta malsaneco estas kuracita, la krizoj malaperas. La epilepsiaj krizoj estas malsaniĝo de l' cerbo, kaj oni kuracas ilin pli malfacile. Oni konduku la pacienton en la kamparon, zorgu por li pri atenta dieto kaj pri haŭta flegado kaj regula digesto. Oni evitu agitecon, ekscitan nutraĵon, kaj alkoholajn trinkaĵojn.

Tabelo de enhavo

	Paĝo
Averto	2
Konsiloj por la flegado de malsanuloj . . .	3
Dieto por resaniĝantoj	7
Desinfekto post komunikeblaj malsanoj . . .	9
Malvarmaj lavadoj	9
Rimedoj por varmiĝi	10
Kontraŭ malvarmaj piedoj	10
Malvarmaj manoj	11
Rimedo kontraŭ ronkado	12
Dormigilo por nervozaj personoj	12
Nazsangado	13
Kapturnoj	14
Piedkaloj	14
Frostabscesoj	14
Piedŝvito	15
Averto kontraŭ ekscitiloj	16
Uzado de mielo	16
Flegado al ŝajn-mortintoj	17
Flegado al dronintoj	18
Sufokiĝintoj	19
Flegado al frostiĝintoj	19
Ĉu oni devigu la infanojn, ĉion manĝi? . . .	19
Flegado de la buŝo	21
Flegado de l' okuloj	23
Dek ordonoj pri edukado de infanoj	24

	Paĝo
Oreldoloroj diversspecaj	25
Malsanecoj de la lango	27
Raŭkeco	27
Difterio, krupo, angino	28
Korbatoj	29
Sveno	30
Mallakso	30
Lakso	31
Stomakdoloroj	31
Influenco	32
Hepataj malsanoj	33
Reŭmatismo	34
Artrito	34
Klorozo, anemio	35
Atako	36
Krampfaj krizoj	36



Esperanto-Verlag
Ellersiek & Borel G. m. b. H.
Berlin kaj Dresden

R. de Ladevèze

Demandaro

*pri la Historio, Literaturo kaj Organizaĵoj
de Esperanto por Esperantaj Ekzamenoj*

Dua eldono

reviziita kaj kompletigita de

Prof-ro Dro Göhl

Fundamenta prezo 1.30 M

(× ŝlosilnombro laŭ katalogo)

Eksterlanda prezo 2.50 svis. Fr.

Ĉi tiu grava verko estas necesega precipe por tiuj Esperantistoj, kiuj volas prepari sin por Esperantaj ekzamenoj, kaj kune kun la „Dokumentoj“ de Dro Möbusz ĝi estas la plej bona preparilo. Ĝi nepre troviĝu en la biblioteko de ĉiu Esperantisto.

Esperanto-Verlag
Ellersiek & Borel G. m. b. H.
Berlin kaj Dresden

Dokumentoj de Esperanto

*Informilo pri la historio kaj organizo de la
Esperanta movado*

Kunmetita de
Dro A. Möbusz, Lübeck

Fundamenta prezo 2.50 M
(× ŝlosilnombro laŭ katalogo)
Eksterlanda prezo 2.50 sviz. Fr.

Ĉiu Esperantano, kiu volas informi sin pri la historio kaj scienca bazo de la Lingvo Internacia, pri la Esperanto-movado kaj pri la organizo de la Esperantistaro, nepre devas posedi ĉi tiun fundamentan verkon. La libro enhavas i. a. ĉiujn kongresparoladojn de Dro Zamenhof kaj multajn aliajn gravajn dokumentojn. Ĝi estas tre necesa preparilo por Esperantaj ekzamenoj.

Nova Esperanto-Biblioteko

a) Pri la mondmilito

- No. 1. **La kulpo de Entente.** Konciza resumo kunmetita el oficiala materialo.
- No. 2. **La efikoj de la U-boata milito.** Laŭ oficialaj elmontraj el komenco de Aŭgusto 1917.
- No. 3/4. **La granda mensogo.** Traduko de la angla broŝuro „Tsardom's part in the war“ de E. D. Morel.

b) Bela literaturo

(Ĉiuj volumoj estas bele kartonitaj)

- No. 5. **Argus: Pro kio?** Internacia kriminalromano originale verkita.
- No. 6. **Heine, Heinrich: Elektitaj Poemoj.** El germana lingvo tradukis Friedrich Pillath. Dua, kompletigita eldono.
- No. 7. **William, P.: Legolibro.** I-a volumo: Internacia Anekdotaro.
- No. 8. **Hauff, Vilhelmo: La kantistino.** Novelo. El germana lingvo tradukis Eugen Wüster.
- Nr. 9. **Lessing, Gotthold Ephraim: Natan la Saĝulo.** Drameca poemo en kvin aktoj. El germana lingvo tradukis K. Minor.
- Nr. 10. **Elin-Pelin: Elektitaj Rakontoj kaj Proz-versaĵoj.** El la Bulgara tradukis Ivan H. Krestanoff. (En preparo.)

Prezoj laŭ nia plej nova katalogo.

(La kolekto estas daŭrigota.)

Esperanto-Verlag Ellersiek & Borel G. m. b. H.
Berlin kaj Dresden

ESPERA

No. 1. Legoli

No. 2. Fabel
tradukitaj e
Fr. Skeel-Gi

No. 3. Bona
de E. Orze
pola lingvo

No. 4. Russ

Mamin Sibirjak, tradukitaj el
rusa lingvo de N. Kabanov.

No. 5. Don Kihoto en Barcelo-
lono, tradukita el hispana
lingvo de Fr. Pulujá y Vallès.

No. 6. El la Biblio, trad. Dro
L. L. Zamenhof.

No. 7. El Dramoj (fragmentoj),
tradukitaj el germana lingvo
de Dro L. L. Zamenhof.

No. 8. El Komedioj (fragmen-
toj), esperantigitaj de Dro
L. L. Zamenhof.

No. 9. Praktika Frazaro. Dia-
logoj de la ĉiutaga vivo, kun-
metis J. Borel.

No. 10/11 (duobla numero). Ja-
panaj Rakontoj, El Japana
lingvo kunmetis Ĉif Toŝio.

No. 12. Reaperantoj. Familia
dramo de Henrik Ibsen (1a
akto), trad. el norvega lingvo
de O. Bünemann.

No. 13. Bulgaraj Rakontoj, el
bulgara lingvo tradukis At.
D. Atanasov.

No. 14/15 (duobla numero).

Amor
Apulej
Emilo

No. 16. F
kunme

No. 17.
tradu

Prezoj la
meroj est

BIBLIOTEKA UNIWERSYTECKA

KUL

Esperanto

545 1

No. 20. La lasta Osonano de
J. A. Mitchell, el la angla
lingvo trad. Lehm. Wendell.

No. 21. Hungaraj Rakontoj de
Ferenc Herczeg, el hungara
lingvo trad. A. Panajott.

No. 22. Nord-germanaj Ra-
kontoj de Heinrich Bandlow,
el platgermana lingvo tradukis
Ella Scheerpeltz.

No. 23. Hispanaj Dramoj de
Jacinto Benavente, tradukis
Vicente Inglada.

No. 24. La Instituto Milner de
Jean Jullien. Trad. el franca
Lingvo la Lyon-a grupo.

No. 25. Noveletoj el la Nigra
Arbaro de Hel. Christaller.
Trad. el germana lingvo Wilh.
Christaller.

No. 26. La intervidiĝo kaj
Nekonita Dialogo de Alfred
de Vigny, el franca lingvo
trad. Sam. Meyer.

No. 27. La Patrino de E. Zahn.
El la Germana trad. J. Smid.

No. 28. Elzasaj Legendoj. El
germana lingvo tradukis Char-

Biblioteka Uniwersytecka KUL



1001144592

Esperanto-Verlag Ellersiek & Borel GmbH., Berlin kaj Dresden