ב"ה

אין ליכט פון תורה

ספר

סגולות ורפואות רפאל המלאך

חלק ב'

אידיש

447

הוצאת אמונה
ברוקלין נוא יארק,
שנת תשמ"ו לפ"ק

ספר

סגולות ורפואות

דער ספר איז איינגעטיילט אין צוויי חלקים

חלק א. בעשרייבט סגולות צו אלערליי קראנקהייטען, אזעלכע סגולות וואס זענען מקובל פון די פערצייטישע צדיקים, און זענען נוהג ביי יודען פון דור דורות. איבערגעזעצט אויף זשארגאן פון היילינגען ספר

רפאל המלאך

וואס דער טארלער רבי שליט״א פון לאדז האט מחבר געווען.

חלק ב. בעשרייבט רפואות צו אלערליי קראנקהייטען, רפואות פון אפטייק מעדיצינען, וואס זענען ערלויבט יעדען צו פערקויפען, און רפואות פון הויזליכע מיטלען, וואס מען קאן זיי אליין מאכען. איבערגעזעצט געווארען פון די בעסטע דאקטאר בוכער פון די לעצטע יאהרען.

נאכדרוק שטרענג פערבאטען

פערלאג פון יצחק שלאמאוויטש סקלאד ספרים אין לאדז,
נאוואמיעגסקא 22

פרייז 70 קאפ

Сеферъ „Рафаэль Гамалохъ" Ангелъ Рафаелъ
т. е. сборникъ статіи популярной гигіены и домашнихъ лекарствъ
Соч. Раввина Ю. Розенберга.

Собственность автора и книгопродавца И. Шлямовича.

Въ Типографіи М. Цедербаума въ Петроковѣ, 1914.

רפואות

חלק שני

(א)

אויגען. אויגען=קראנקהייטען זענען פערהאנען פיעל מינים, און יעדער קראנקהייט דארף האבען א אנדערע רפואה, און אמטיינסטענס מינים אויגען=קראנקהייט זענען פארעבענט צווישען די אנשטעקענדע קראנק=הייטען. אלזא איז דאס גלייכסטע אין פאל פון אשווערע אויגען=קראנקהייט, צו ווענדען זיך צו א ספעציעלען אויגען=דאקטאר. און די שטוב=מענשען זאלען זיין געהיטען, זאלען זיך נישט אבווישען מיט דעם האנד=טוך, וואס דער אויגען=ליידענדער האט זיך אבגעווישט דאס פנים. דעסט גלייכען ביי דעם זעלבען מענש אויך, אויב ער האט די אויגען=קראנקהייט אין איין אויג זאל ער זיך שטארק היטען אנצורירען דאס אנדערע געזונדע אויג, מיט דער זאך וואס האט אנגערירט דאס קראנקע אויג.

אויגען. צו א געוועהנליך אויגען=אנצינדונג, דא ווי קיין אויגען=דאקטאר איז נישט דא, זאל מען צולעהגען קאמפרעסלעך קאלטע פון גאלערדאווא=וואסער, וועלכעס מען בעקומט צו קויפען אין אפטייק Woda Golerdowa. אדער פון בור=זויערע וואסער, מען זאל פאבריהען א רעפערע בור=זויערע אין א האלב גלאז קאכענדיגע וואסער, דאס לאזט מען אבקיהלען און מען טינקט איין אין דעם גאזע, און מען לעהגט צו צום אויג אלע מאהל א פריש קאמפרעסעל. אויב עס ווערט נישט בעסער פון קיין קאלטע קאמפרעסלעך, קאן מען פריבען צולעהגען הייסע קאמפרעסלעך פון הייס וואסער. נאר א הייס קאמפרעסעל מיז שוין האבען פון אויבען א דין צעראטקעלע מיט וואטע פערבאנדעזשירט.

אויגען. צו אנ׳אויגען=אנצינדונג. הויזליכע רפואה, מען זאל נעמען א ווייסלעכץ פון א פריש הינערען איי, מען זאל עס גוט צוקלא=פען, און מען זאל צו מישען א גרויסען עס=לעפעל שטארקען בראנפען. אין דעם זאל מען איינטינקען טיכעלעך און צולעהגען צום אויג. אלע מאהל פריש.

אויגען. אויב די אויגען זענען רויט, נאר עס האט זיך געמאכט אויף דער ברעהם א געשווירעל, וועלכעס מען רופט א גערשטען. הויזליכע רפואה, מען זאל איינטינקען א שטיקעל ווייכע זעמעל אין ווארעמע מילך, דאס זאל מען ארויפלעגען אויף א שטיקעל וואטע און צולעהגען צום אויג 3 מאהל טעגליך.

אויגען. צו אונעוועהנליכע אויגען. א הויזליכע רפואה, צונעמען א האלב

גלאָז קאָכענדיג וואַסער, אַרײַנצולעהגען אַ קלעצעלע צוקער און אַ שטיקעל „ניקס״, וועלכעס מען בעקומט צו קויפען אין אַפּטײַק. דאָס שטיקעל „ניקס״ איז גענוג עס זאָל זײַן גרוים בערך אַ טערקישע ניס. אויך זאָל מען אַרײַנטוהן 5 בשם־נעגעלעך. דאָס זאָל אַזוי שטעהן 24 שעה אויף אַ וואַרעם אָרט. איבער די צײַט זאָל מען עס עטליכע מאָהל איבער־מישען. נאָכהער זאָל מען עס איבערזײַען דורך אַ רײַן טיכעל, און מען זאָל עס אַרײַנגיסען אין אַ רײַן פלעשילע. פון דעם איז גענוג אַרײַנצולאָזען אײַן קראָפּלע אין אויג אַרײַן אַלע טאָג. אַזעלכע 3 קראָפּלים קאָנען אין גאַנצען אויסהײַלען דאָס אָנצינדונג. די רפואה איז באמת זעהר גוט. מען מאַכט זי אין טײַל אַפּטײַקען אויך.

אויגען. עס איז פֿערהאַן אַ אויגען־קראַנקהײַט, וועלכע רופט זיך „הינער־בלענדינקײַט״. די קראַנקהײַט באַשטעהט פון דעם, אַז אַזוי ווי עס הײבט נאָר אָהן נאַכט צו ווערען, ווען די הינער פליהען אַרויף אויף זײַערע ערטער צום שלאָפען, אַזוי ווערט דער קראַנקער בלינד און הערט אויף צו זעהן, חאָטש די אויגען טוהן עס גאָר נישט וועה. צו דער קראַנקהײַט העלפט אַ הויזליך מיטעל, מען זאָל קויפען אַ לעבער פון אַ בהמה און מען זאָל זי קאָכען אין אַ פֿאַן, בשעת עס קאָכט זיך און עס געהט אַרוים אַ פּאַרע פון דער פֿאַן, זאָל דער קראַנקער האַלטען דאָס פנים מיט אָפענע אויגען איבער די פּאַרע, אַזוי זאָל ער זיך האַלטען די גאַנצע צײַט פון קאָכען. דערנאָך זאָל מען עס געבען די לעבער אויף צו עסען.

אויער. צו אויערען וועהטאָג. אַפּטײַק רפואה, צו קויפען אין אַפּטײַק „קאמפֿאר־עהל״ Ol. camphor מיט „קײעפּוטי־עהל״ Ol. eaeputi אויסצומישען גלײַך אויף גלײַך. אײַנצוטינקען אין דעם אַ שטיקעלע וואַטע און אַרײַנצורעגען אין אויער.

אויער. צו אויערען וועהטאָג. הויזליכע רפואה, אָנצוברעטען אַ ציבעלע, אויסצודריקען דעם זאַפט און אוים צו מישען מיט מאַנדעל־עהל Ol. amygdali גלײַך אויף גלײַך. אײַנצוטינקען אַ שטיקעלע וואַטע און אַרײַנצולעגען אין אויער.

אויער. צו אויערען וועהטאָג. הויזליכע רפואה, צו נעמען אַ פרישע נאָל פון וואָס פאַר אבהמה עס איז. אַרײַנצוגיסען אין אַ גלעזעל און צו צומישען ברוסט מילך גלײַך אויף גלײַך. דאָס אַ ביסעל צו דער־

ווארעמען אויפ'ן פייער און נוט אויסצוטישען. אריינצולאזען פון דעם אין אויער א ווארימע קראפלע.

אויער. צו אויערען וועהטאג ביי זויגענדיגע קינדער. איז א רפואה אז די מוטער זאל עטליכע מאהל זיין טאג אריינשפריצען אין אויערל ברוסט מילך, אין עטליכע מינוט ארום זאל מען אויסווישען דאס אויערל מיט וואטע.

אויער. אויב עס האט זיך געמאכט א פלוס אין אויער און עס רינט איטער. דארף מען צוויי מאהל טעגליך אויסשפריצען דאס אויער מיט ווארעמען בורזויערע און אויסצווישען מיט וואטע. אבער ביי דעם מוז מען זיך ווענדען צו א אויערען=דאקטאר.

אויער. צו א רוישונג אין אויער, אויך אין א האלבען קאפ. אפטייק רפואה, אריין צו טוהן א עם לעפעל „קאלי=בראמאטי“ Kali bromati אין א גלאז וואסער, און צו טרינקען פון דעם וואסער פון 4 ביז 6 לעפעל טעגליך.

אויער. צו א רוישונג אין אויער. הויזליכע רפואה, צו צושניידען א אתרוג אויף קליינע שטיקלעך, און דאס צו קאכען מיט פראוואנס בוימעהל. פון דעם בוימעהל אריינצולאזען אין אויער אלע טאג א קראפלע.

אויער. צו א רוישונג אין אויער. הויזליכע רפואה, צו נעמען א פרישע נאל פון וואס פאר א בהמה עס איז, אריין צו גיסען די נאל אין א קליין ריין טעפעלע, צו צומישען פראוואנס בוימעהל גלייך אויף גלייך, און אביסעל איבער צו קאכען אויפ'ן פייער, און נוט ארורך צו מישען. פון דעם בוימעהל אריינצולאזען אין אויער אלע טאג א קראפלע.

אויער. אויב דאס אויער שטעהט אב פון הערען. הויזליכע רפואה, צו נעמען א שטיקעל געגוזען פעטץ און א שטיקעל היגערען פעטץ אומגעזאלצען, אויסצולאזען דאס צוזאמען אויפ'ן פייער. נאכהער אבצולייטערען דאס פעטץ אין א גלעזעל. און פון דעם פעטץ אריין צו לאזען אין אויער אלע טאג א קראפלע.

אויער. אויב עס איז אריין אין אויער עפעס א מין ווערמעל. אפטייק רפואה, צו קויפען אין אפטייק „ביטער=מאנדיל=עהל“ oli amygdali amar צו דערווארעמען אביסעל, און אריין צו לאזען אין אויער עטליכע טראפען, וועט דאס ווערעמל ארויס שווימען.

אויער. אויב עס איז אריין אין אויער עפּעס א מין ווערעמל. הוילבּע רפואה, צו דערווארימען בוטער מיט זאלץ, און אריינצולאזען אין אויער עטליכע טראפּען. ווערט דאס ווערעמל ארויס שווימען.

אונטער־לייב. דאס הייסט די סטאלצאווע־קישקע אויב זי פאלט ארויס. הוילכע רפואה צו מאכען זיך בעדער פון דעמבאווי־סקורא cortex quercus דאס צו קאכען אין וואסער ביז דאס וואסער ווערט רויט, דאן גיסט מען עס אריין אין א טיפּע שיסעל, און דער קראנקער זאל אין דעם וואסער זיצען אלע טאג בערך א האלבע שעה.

אונטער־לייב. ווען עס פאלט ארויס, דארף מען דאס שטיקעל קישקע אנצושמירען מיט א זאלב, כדי זי זאל זיך צוריק גרינג אריינציהן, אזא זאלב קאן מען זיך מאכען אליין. מען נעמט באקען־חלב און מען צולאזט עס ביי דעם פייער. אדער מען קויפט אין אפּטייק „וואזעלינא" Vaselina און מען צולאזט עס ביי דעם פייער. אז דאס איז שוין געווארען גוט שיטער, נעמט מען עס אוועק פון פייער, און מען נעמט אראב דערפון א עס־לעפעל און מען גיסט עס אריין אין אריין גלאז. נאכהער מישט מען צו צו דעם א געלעכץ פון א הינערען איי. דאס מישט מען גוט אויס און מען לאזט עס אבקיהלען. איז עס א גוטע זאלב צו דער קראנקהייט.

אורין. אויב די אורין געהט נישט אזוי ווי געווענליך, בעווייזט דאס אויף א אינערליכע קראנקהייט. עס איז פערהאן פיעל קראנקהייטען, וועלכע רופען ארויס די צרה, אז דער מענש קאן נישט קיין אורין לאזען, אזוי ווי עס דארף זיין. אמאהל מאכט זיך דאס פון דעם, וואס די בלאז איז פערקיהלט געווארען, און עס האט זיך געמאכט א קאטהאר אין דער בלאז. אמאהל מאכט זיך דאס פון דעם, וואס עס געפינט זיך זאמד און אויך קליינענקע שטיינדעלעך אין דער בלאז און אויך אין די נירען. אמאהל מאכט זיך דאס איבער א נירען־אנציגדונג. אלזא מוז מען ביי דער קראנקהייט ווענדען זיך צו א דאקטאר, וועלכער קאן בעשטימען דורך געוויסע סימפּטאמען וואס פאר א אינערליכע קראנקהייט געפונט זיך דארט.

אורין. אויב מען זעהט אז די אורין איז לויטער, און דער מענש

אין נישט שלאף אויף א נירען=קראנקהייט. איז דאס א בעוויי-
אז די אורזאכע פון דער קראנקהייט איז, וואס די בלאז איז גע-
ווארען פערקיהלט. אין דעם פאל קאן מען טוהן עטליכע הייליכע
מיטלען. ערשטענס איז גוט צו קאכען פעטרושקא, און צו געבען דעם
קראנקען דאס וואסער פון דעם געקעכץ צו טרינקען. אויך איז גוט איהם
צו קאכען האבער גריץ צום עסען. און אויב מען בעקומט קנאבעל-
זאמען זאל מען איבערקאכען 2 לעפעל קנאבעל=זאמען אין א קווארט
וואסער. דאס זאל מען אבזייען אין א פלעשעל אריין. פון דעם זאל
דער קראנקען טרינקען אלע 2 שעה א עס=לעפעל. ביי קינדער, א
קאווי=לעפעלי.

אורין. צו אורין=פערהאלטונג איז אויך גוט צו מאכען דעם קראנקען
ווארימע בעדער. נאך בעסער איז, מען זאל קאכען אין דעם
וואסער האבער אדער האבער=שטרוי.

אורין. אין אזא פאל פון אורין=פערהאלטונג איבער א פערקיהלונג
העלפט אמאהל די אפטייק רפואה. מען זאל קויפען אין
אפטייק בורשטין עהל oli Succines פון דעם זאל מען געבען דעם
קראנקען צו טרינקען 3 מאהל טעגליך בערך צו 5 קראפלעם אין ווישע
וואסער אדער אין סעלטצער וואסער.

אורין. ביי די אנדערע פאלען פון אורין=פערהאלטונג, איבער א נירען=
אנצינדונג, אדער איבער זאמד מיט שטיינדלעך, זאל מען זיך
אליין גאר נישט העלפען נאר מען זאל זיך ווענדען צו א דאקטאר.

אורין. דער מענש וואס ליידעט אויף אורין=קראנקהייט, טאר נישט
טרינקען קיין שום משקה, וועלכע ענטהאלט אין זיך אלבאהאל.

אורין. עס טרעפט ביי גרויסע מענשען אויך אמאהל, און אממיינסטענס
ביי קינדער ביז 15 יאהר, וואס קאנען נישט איינהאלטען די
אורין אין לאזען אורין אין בעט. צו דעם איז גוט פאלגענדע הייליכע
מיטלען:

1) צו מאכען איהם וואנעס פון ווארעם וואסער, אין וועלכען עס
איז געקאכט געווארען שוועבעל, געשטויסען אויף קליינע שטיקלעך.

2) צו מאכען איהם וואנעס פון ווארעם וואסער, אין וועלכע עס איז
אכט געווארען אייזען פון דער אפטייק.

3) דער קראנקער זאל עטליכע שעה פאר'ן שלאפען געהן נישט
טרינקען נישט קיין טיי, נישט קיין וואסער.

4) דער קראַנקער זאָל פאַר׳ן שלאָפען געהן אַלע נאַכט טרינקען אַ לעפעלע טרינק־סאָדע אין אַ דריטעל גלאָז מילך.

5) מען זאָל זעהן אַז דאָס בעט פון דעם קראַנקען זאָל זיין נידריגער צו קאָבענס ווי צו פיסענס.

6) מען זאָל קויפען אין אַפטייק קימעל־עהל און מען זאָל געבען דעם קראַנקען 3 מאָהל טעגליך צו 5 קראָפּלעס אין אַ גלעזעל רויט־וויין.

אָנאַניזם. (מעשה אונן) דאָס איז אַ קראַנקהייט וואָס פערדאַרבט ביידע דעם מענש דעם קערפער מיט דעם גייסט, ביידע צוזאַמען. די קראַנקהייט איז אַזוי ווי די אַלכּאָהאָליזם־קראַנקהייט. אין אָנהויב טרינקט דער מענש אָט גלאַט אַזוי אַ שטאַרק גלעזעל אָקעוויט. דערנאָך הויבט ער אָהן צו טרינקען גרעסערע גלעזלעך שפּירט, און אַזוי אַלע מאָהל ווייטער, הייסט עס שוין אַז ער הויבט אָהן שיכּור׳ן, ביז ער פאַלט אַריין אין אַלכּאָהליזם־קראַנקהייט, און עס ווערט פון דעם מענש אַ בארג אַש, דער קערפער ווערט פאַברענט, און אַזוי אויך ווערט דער גייסט פערדאָרבען.

דאָס זעלבע איז ביי דער אָנאַניזם־קראַנקהייט. דער אינגעל אָדער דער יונגער מענש, וואָס הייבט נאָר אָהן צו טוהן די „מעשה רע״ ציהט עס איהם שוין אַריין אין די בעסטיאַלישע תאוה אַלע מאָהל ווייטער און ווייטער, ביז דער קערפער פון דעם מענש ווערט אַזוי ווי אַ אויסגעקוועטשטע אַפּעלסין. ערשטענס ווערט ער קראַנק אויף פּאָלוציאָן, און אויף טריפּער. און פון דעם האָפּענונג ער זאָל אַמאָהל קאָנען פיהרען מיט אַ ווייב אַ פאַמיליען־לעבען און זאָל ווערען אַ מאָהל אַ פאָטער, מעג ער שוין פאַרגעסען. אויסער דעם ווערט אַזאַ מענש קראַנק אויף נעוראַסטעני. זיינע נערווען ווערען שוואַך אַזוי ווי פערפוילטער גאַרען. די געהירען טרוקענען ביי איהם, דער שכל ווערט אַלע מאָהל שוואַכער און טעמפער, אַזוי ווייט אַז ער קאָן נישט צוזאַמען שטעלען אפילו קיין קליינעם רעכנונג. ב״ער אַלע בחורים און יונגע לייט וואָס ווערען משוגע ..ז די אורזאַכע דערפון אָנאַניזם.

אָנאַניזם. קיין רפואה צו דער קראַנקהייט איז נישט דאָ. די איינציגע רפואה צו דעם איז נאָר „סור מרע״. דאָס הייסט אַז אויב די עלטערן פון דעם אינגעל באַמערקען דאָס בעצייטענס, זאָלען זיי איהם אין גוטען אָבשטראָפען און זאָלען איהם אויפמערקזאַם מאַכען, ווי ווייט

שעדליך די „מעשה רע" קאן ווירקען אויף זיין קערפער, און אויף זיין גייסט. נאר אויב ער איז שוין פערקראכען צו וייט, און איז שוין אריין געפאלען אין א קראנקהייט. דאן מוז מען זיך שוין ווענדען צו א נערווען־דאקטאר אדער צו א אנדערען דאקטאר, וועלכער געהער ספעציעל צו דער קראנקהייט, אויף וועלכער ער איז קראנק געווארען.

אסטמא. דאס הייסט זעהר א שווערע קראנקהייט, וואס דער מענש פערליערט דעם אטעם, דורך וועלכען ער פערליערט דעם פערשטאנד אויך, און איז דאמאלס נעענטער צום טוידט ווי צום לעבען. די קראנקהייט אסטמא איז פערהאנען צווייערליי: הארץ־אסטמא, און לונגען־אסטמא. הארץ־אסטמא דערנעמט זיך דורך דעם שוואכקייט פון הארץ, לונגען־אסטמא דערנעמט זיך פון די לונגען־שוואכקייט, וואס די רערלעך פון די לונגען ווערען פערשטאפט מיט לחות, דורך וועלכען די לונגען האבען קיין קראפט נישט אריין צו אטעמען די לופט. די ביידערליי קראנקהייטען פאדערען צו ווענדען זיך צו א דאקטער, אויך פאדערען זיי זעהר נויטיג פרישע לופט, דער קראנקער זאל זיין אויף א דאטשע צווישען סאסנאווע בוימער.

אסטמא. צו הארץ־אסטמא איז די רפואה צו שטארקען דאס הארץ מיט קרעפטיגע מאכלים, שיטערע אייער, קאזע־מילך ווארעמע, באלד פון די מעלק. עס טרעפט זיך אבער אמטייגסטענס הארץ־אסטמא ביי די מענשען, וועלכע זענען צו פעט, און האבען שמארץ ביי דעם הארץ, די מענשען מוזען פארען אין אזעלכע בעדער וועלכע צעהרען אב דעם מענש, דהיינו „מאריענבאד" איז זעהר גוט צו דעם. אויב דער מענש איז נישט אומשטאנד צו פאהרען אין א באד אריין, מוז ער זיך ווענדען צו א דאקטאר, וועלכער זאל איהם דורך מעדיצינען אב ציהען דאס שמאלץ פון הארץ.

אסטמא. ביי הארץ־אסטמא צו שטארקען דאס הארץ. אפטייק רפואה, צו קויפען אין אפטייק דאס קרייטעלך „רוטא" herba Ruta פעבריהן אזוי ווי טיי און צו טרינקען עטליכע מאהל אין טאג, אזוי ווי טיי מיט צוקער.

אסטמא. ביי הארץ־אסטמא צו שטארקען דאס הארץ. הויזליכע רפואה, צו קאכען „פיאלקע־קארזען" אין מילך, און דאס צו טרינקען עטליכע גלעזער א טאג.

אסטמא. בײַ האַרץ־אַסטמאַ צו שטאַרקען דאָס האַרץ. הױזליכע רפואה, צו קאָכען צוזאַמען אַ האַלב. קװאַטירל בוטער, אַ האַלב קװאַטירל גוטען האָניג, מיט אַ גלעזעל קאָניאַק אָדער גוטען בראָנפען. דאָס צו לאָזען אָבקיהלען, און צו נעמען פון דעם אַלע צװײ שעה אַ „קאַװי־לעפעלע“.

אסטמא. צו לונגען־אַסטמאַ דאַרף מען הײלען די לונגען, זײ זאָלען קאָנען אַ־ױסװאַרפען די לחות, װאָס זאַמעלט זיך אָהן אינעװעניג, דורך דעם װעלען זײ בעסער קאָנען אַרײַן ציהן די לופט. אַפטײק רפואה, צו קױפען אין אַפטײק די קרײַטעכצער, װעלכע רופען זיך „ספעקציעס־פעקטאָראַליס“ Species pectoralis דאָס צו פעברײען אַזױ װי טײ און טרינקען מיט צוקער. מען קאָן אױך צו מישען צו דעם מילך.

אסטמא. צו לונגען־אַסטמאַ. אַ פּטײק רפואה, צו קױפען אין אַפּטײק „קראָפּלים־יאָדינאַ“ Tr. jodi puri אַרײַן צו מישען פינף קראָפּלעס אין אַ האַלב גלאָז מילך, און דאָס אױסצוטרינקען אַלע אין דערפריה.

אסטמא. צו לונגען־אַסטמאַ. הױזליכע רפואה, צו טרינקען הײסע מילך מיט בוטער עטליכע מאָהל טעגליך.

אסטמא. צו לונגען־אַסטמאַ איז זעהר גוט צו מאַכען פּאַרעס מיט אַ מאַשינקאַ, אַרײַן צו אַטעמען הײסע פּאַרע. עס איז גוט אַרײַנציטוהן אין דעם װאַסער, פון װעלכען עס מאַכט זיך די פּאַרע, פון 10 ביז 15 קראָפּלעס „טערפּאַנטין“.

אסטמא. צו לונגען־אַסטמאַ. אַפּטײק רפואה, צו קױפען אין אַפּטײק דאָס קרײַטעכץ „ליכען־יסלאַנדיקוס Lichen Islandicus דאָס צו פעברײען אַזױ װי טײ, און צו טרינקען מיט צוקער עטליכע גלעזער אַ טאָג.

(ב)

בויך. בויכֿוועהטאָג איז פֿערהאַנען פֿונפֿערליי מינים, יעדער מין וועהטאָג איז די אורזאַכֿע אַ אַנדער קראַנקהייט.

1) אויבֿ דער בויך שמערצט אין דער מיט באַלד אונטערן „האַרץ־גריבעל", איז די אורזאַכֿע „מאָגען־קראַנקהייט".

2) אויבֿ דער בויך שמערצט אין דער מיט אונטען, אַרום דעם אָפּיל, איז די אורזאַכֿע אַ געדערם־קאַטאַר.

3) אויבֿ דער בויך שמערצט אין דער הויך אויף דיא רעכֿטע זייט, איז די אורזאַכֿע לעבער־קראַנקהייט, אָדער „גאַל־שטיינער".

4) אויבֿ דער בויך שמערצט אונטען נעבען די פּאַחע אויף די רעכֿטע זייט, איז די אורזאַכֿע אַ קראַנקהייט פֿון די „שלעפּאַ־קישקע".

5) אויבֿ דער בויך שמערצט אויף די לינקע זייט, איז די אורזאַכֿע אַ קראַנקהייט פֿון די מילץ.

אויסער דעם ביי פֿרויען איז דאָ נאָך פֿיעל אינערליכֿע בויכֿ־שמערצען, וועלכֿע דערנעמען זיך פֿון דער „געבור־מוטער". יעדער קראַנקהייט פֿון די אויבענדערמאָנטע קראַנקהייטען דאַרף אַנדערע אינער־ליכֿע רפואות.

בויך. אויסערליכֿע רפואות צו בויכֿוועהטאָג קאָן נאַר זיין הייסע חלאָד־נעס. די בעסטע חלאָדנעס פֿון הויזליכֿע מיטלען זענען פֿאָלגענדע:

1) אָנצוקאָכֿען געריבענע גראָפּען אויף ווייך. אָבצוגיסען דאָס וואַסער. נאַכֿהער צו פֿרעגלען די געקאָכֿטע גראָפּען מיט „חזיר־פֿעטיך". די גרויפּען לייגט מען אַריין אין אַ לייוועגטען בייטעל, דאָס לעהגט מען אויף דעם בויך גוט וואַרעם, אויף דעם אָרט ווי די וועהטאָג איז, אויף די חלאָדנע לעהגט מען אַ דינע צעראַטקע, אויף די צעראַטקע לעהגט מען אַ שטיק וואַטי. נאַכֿהער פֿערבאַנדזשירט מען. אין עטליכֿע שעה אַרום אַז די חלאָדנע ווערט אָבגעקיהלט, דאַרף מען צו לעהגען אַ פֿרישע חלאָדנע.

2) נאָך אַ מין חלאָדנע קאָן מען מאַכֿען. אָנצוקאָכֿען „ליאַני־שעמין" מיט וואַסער גידעכֿט. דאָס אַריין צו לעהגען אין אַ ליוועגטען בייטעל און צו לעהגען, זאָ ווי אויבען איז דערמאָנט. נאָך בעסער איז צו קאָכֿען דעם ליאַני־שעמין מיט מילך, אויבֿ אויף דעם אָרט ווי די וועהטאָג איז

וועהט מען אביסעל אנגעשוואלען, איז גוט אריינצוטישען אין דעם ליאני-שעמין בשעת אין קאכען א לעפעלע געשטויסענעם קאמפאר.

3) נאך א מין חלארנע קאן מען מאכען. צו פראזשען אין א טאפ טריקענע ווייצענע קלייען, ביז זיי זאלען ווערען גוט הייס. נאכהער זאל מען די קלייען בעשפריצען מיט גוטען וויין-עסיג, זיי זאלען ווערען פייכט. דאס זאל מען אריינלעהגען הייסע הייט אין א ביימעל אריין און צו לעהגען, און צו פערבאנדאזשירען מיט וואטי, אזוי ווי אויבען איז דערמאנט.

בויך. צו בויכוועהטאג און אבפירונג מיט גרימעניש. אפטייק רפואה, צו קויפען אין אפטייק „וואלעריאן" radix Valerian מיט מיענטא טיי דאס צו פערבריהן אזוי ווי טיי, און טרינקען עטליכע גלעזער מיט צוקער.

בויך. צו בויכשמערצען פון א לופט-פערשפארונג. אפטייק רפואה, צו קויפען אין אפטייק „קרושינא" cortex Frangulae דאס צו פערבריהן אזוי ווי טיי און טרינקען מיט צוקער. ביי דער קראנקהייט איז זעהר גוט צו מאכען דעם קראנקען א הייסע וואנע.

בויך. בויכוועהטאג ביי קליינע קינדער, וועלכע זויגען נאך די ברוסט. אפטייק רפואה, צו קויפען אין אפטייק „פענעכעל-טיי" Foeniculi דאס צו פערבריהן אזוי ווי טיי. פון דעם זאל מען געבען דעם קינד צו טרינקען אלע מאהל עטליכע לעפעלעך מיט צוקער.

בויך. בויכוועהטאג ביי קליינע קינדער, אויסערליכע רפואה, צו קויפען אין אפטייק גרינעם בוימעהל. אויסצומישען א לעפעל פון דעם בוימעהל מיט א לעפעל שפריט. דאס צו דערווארעמען, און מיט דעם אויסצושמירען דעם קינד דאס בייכעל. פון אויבען צו פערבאנדעזשירען דאס בייכעל מיט וואטי.

בויך. ביי א קראנקהייט פון די „שלעפא-קישקא" ווערט על פי רוב דער קראנקער פערמאכט און האט נישט קיין שטול-גאנג, עס נודזיט און איבעלט איהם צום ברעכען. פיעבער ברעכען זעהר מיאוס. ביי דיזען פערלעגענהייט מוז מען זיך ווענדען צו א דאקטער-א חירורג. על פי רוב קומט אויס ביי אזעלכע קראנקע צו אפערירען, און די שלעפא-קישקא ווערט בעזייטיגט פון בויך ארויס. די אפעראציע ווען זי ווערט געמאכט אין די ריכטיגע צייט איז זי גאהר נישט געפעהרליך. דער מענש איז נאך דערנאך געזינדער ווי דעפויר. אלזא רופען זיך

אַרויס פיעל דאָקטוירים מיט אַזאַ וויטץ. אַז אַזוי גוט ווי מען בעזייטיגט ביי אַקליין קינד די ערלה, אַזוי גוט זאָל מען עם בעזייטיגען באַלד די שלעפּע-קישקאַ אויך, וואָלט דורך דעם דער מענש ניצול געוואָרען גרויסערהייט פון פיעל קראַנקהייטען. מען דאַרף זיין געוואָרענט אַזוי ווי מען דערקאָנט נאָר אין די סמנים אַז דער מענש איז קראַנק אויף די שלעפּאַ-קישקאַ", זאָל מען דעם קראַנקען נישט איינגעבען אויף אָבפיהרען, נאָר מען זאָל איהם פּריוען מאַכען לעוואַטיוועס. אויף דעם אָרט ווי די ווייטאָג איז דאַרף מען באַלד לייגען נאָך איידער דער דאָקטער קומט קאָמפּרעסען פון קאַלט וואַסער מיט שפּריט, און אויך אַ פּעחערז מיט אייז.

בלוט. אַז עס גיעהט בלוט פון דער נאָז. הויזליכע רפואה, אַריין צו שטעקען די פיס העכער ווי די קנעכלעך אין קאַלט וואַסער. אָדער מען זאָל איינטינקען אין קאַלט וואַסער אַ שוואָם אָדער אַ שטיק וואַטי, און מען זאָל דאָס אַרויפלעהגען ווי דאָס גריבעל פון קאַרעק איז. דער מענש וואָס האָט די טבע אַז עס גיעהט איהם אַלע מאָהל בלוט פון דער נאָז, דאַרף זיך ווענדען צו אַ נאָז-דאָקטאָר ער זאָל איהם בעטראַכטען אויב ער האָט נישט קיין פּאָליפּ אין די נאָז.

בלוט. אַז עס גיעהט בלוט פון די לינגען דורכ'ן האַלז. צו דעם קראַנקען מוז מען באַלד רופען אַ דאָקטאָר. ביז דער דאָקטאָר קומט דאַרף מען דעם קראַנקען לעהגען מיט'ן פּנים קעגפּויר, צו קאָפּענס זאָל זיין הויך מען זאָל נישט לאָזען רעדען דעם קראַנקען. אויף דער ברוסט פון קראַנקען זאָל מען צו לעהגען קאַלטע קאָמפּרעסען. מען זאָל איהם געבען צו שלינגען קליינע שטיקלעך אייז. מען זאָל איהם געבען אַלע מאָהל אַלעפּעל זאַלץ-וואַסער און אַ לעפּעל קאַלטע לימאָנאַדע.

בלוט. דער וואָס גיעהט איהם אַלע מאָהל בלוט פון האַלז, דאָס איז אַ סימן אַז די לינגען זענען ביי איהם קראַנק. ערשטענס דאַרף דער קראַנקער זעהר נויטיג צו זיין אויף פרישע לופט אין אַ וואַלד פון סאָסנאָווע בוימער. צווייטענס דאַרף מען איהם שטאַרק אָבהיטען מיט גוטע עסענס, אַממייסטענס פעטע מאכלים. ער זאָל טרינקען קאָזע-מילך וואַרעמע גלייך פון דער מעלק. ער זאָל טרינקען הייסע מילך מיט בוטער. ווינטער זאָל ער טרינקען פיש-טראָהן. און ווען עס איז די צייט פון וויינטרויבען, זאָל ער עסען פיעל וויינטרויבען.

בלוט. צום בלוט פון די לינגען, אפטייק רפואה, צו קויפען אין אפטייק אזעלכע שטיקלעך האלץ, וועלכע רופען זיך „וויסקום אלבאם" Viscum album דאס זאל מען קאכען מיט מילך, און דער קראנקער זאל טרינקען אלע טאג אזעלכע 3 גלעזער מילך.

בלוט. איינצוהאלטען בלוט פון א שניט איז א רפואה, צו ברענען קופער־וואסער ביז עס זאל ווערען רויטליך. דאס זאל מען צורייבען און ארויף שיטען אויף דעם ארט ווי דער שניט איז, אויף דעם זאל מען פערבאנדעזשירען מיט א טיכעל, וועט זיך דאס בלוט באלד שטעלען.

ברוסט. עס טרעפט זיך פיעל מאהל ביי די פרויען־זייגערנס, וואס א ברוסט ווערט פערהארטיוועט, און די מילך ווערט אינוועניג געזעצט און פערהארטיוועט. אז מען הויבט נישט אהן באלד צו היילען ווערט די ברוסט אלע מאהל מעהר פערהארטיוועט און עס מאכט זיך אינוועהניג א אנציגדונג מיט אייטער. די יסורים זענען זעהר שרעקליך ביז עס עפענט זיך פון זיך זעלבסט, אדער מען ווענדעט זיך צו א דאקטאר א חירורג, וועלכער אפערירט די ברוסט. די אלע צרות קומען ארוים, וואס מען הויבט נישט אהן באלד אנצונעמען קיין מיטלען קעגען דעם וואס די ברוסט הויבט אהן פערהארטיוועט צו ווערען.

ברוסט. די ערשטע הויפט מיטלען, נישט צו צולאזען קיין אנציגדונג אין די ברוסט בעשטעהט פון צוויי פונקטען. 1) ווייך צו מאכען די ברוסט דורך הייכע קאמפרעסען, הייסע חלאדנעם מיט פעטע זאלבען, וועלכע העלפען ווייך צו מאכען די ברוסט. און דורך דעם געהט געכער די מילך ארוים, דאן קאן זיך שוין נישט מאכען קיין אנציגדונג. 2) מען דארף זעהן אב צו ציהן די מילך מיט וואס נאר מעגליך איז. אויב דאס קינד וויל נישט זויגען, זאל מען שאפען א קליין הינדעלע אדער א קליין קעצעלע וועלכע האלטען ביי זויגען, וועלען זיי גוט אויסזויגען די געזעצטע מילך. אויב מען קריגט דאס נישט, זאל מען מיט איין אבציהרל אבציהן די מילך. דאס דארף מען אלס טוהן באלד אין אנהויב.

ברוסט. די אויסענוועהניגסטע מיטלען ווייך צו מאכען די ברוסט זענען פאלגענדע.

1) צו שמירען די ברוסט מיט ווארעמען רצין־עהל און ארויף צו

ליה׳ען אַ וואַרעמען קאָמפּרעס. אויפ׳ן קאָמפּרעס אַ דינע צעראַטקע, אויף די צעראַטקע זאָל מען פערבאַנדעושירען מיט וואַטי. אַלע 2 שעה זאָל מען פריש צורעכטמאַכען דעם זעלבע.

2) אָנצוקאָכען קאַרטאָפּליס. די קאַרטאָפליס זאָל מען גוט צוריַיבען און איבערפרעגלען מיט געווענליך חזיר-פעטץ. דאָס זאָל מען הייסערהייט אַרייַן לעהגען אין אַ לייַוועגטען בייַטעל און אַרום לעהגען דעם אויף די ברוסט. אויף די חלאָדנע זאָל מען אַרום לעהגען מיט וואַטי, עס זאָל האַלטען לאַנג היץ, און מען זאָל אַזוי פערבאַנדעושירען.

3) אָנצוקאָכען געשטויסענעם „ליאַני-שעמין" צוזאַמען מיט „פענעכעל-טיי" Foeniculi אין מילך. עס זאָל אַרויסקומען געדעכט. דאָס זאָל מען הייסערהייט אַרייַן לייגען אין אַ בייַטעל און אַרום לעהגען דעם אויף די ברוסט, און צו פערבאַנדזשירען אַזוי ווי אויבען דערמאַנט איז.

4) אָנצוקאָכען „פענעכעל-טיי" Foeniculi מיט ווייַטצען-מעהל און מילך, עס זאָל אַרויסקומען געדעכט, און פון דעם זאָל מען צו לעהגען הייסע חלאָדנעס, אַלץ אַזוי ווי אויבען דערמאַנט איז.

5) אויב מען זעהט אַז אַיסער דעם וואָס די ברוסט איז פע-האַרטיוועט, הייבט זי אָהן געשוואָלען צו ווערען, זאָל מען צו לעהגען הייסע חלאָדנעס פון געשטויסענעם ליאַני-שעמין געקאָכט אין מילך, און מען זאָל צו טוהן בשעת אין קאָכען אַביסעל געשטויסענעם קאַמפאָר. אַזעלכע חלאָדנעס זאָל מען צו לעהגען אַלע 3 שעה אַ פרישע הייסע חלאָדנע און פערבאַנדעושירען, אַזוי ווי אויבען דערמאַנט איז, ביז די ברוסט וועט זיך עפענען. נאָכען עפענען זאָל מען די ברוסט אייַנווייקען אין אַ שיסעל בור-זויערע-וואַסער, עס זאָל זייַן גוט וואַרעם, נאָכהער מוז מען נעמען אַ גוטען פעלדשער, ער זאָל מאַכען אַלע טאָג אָפּאַטרונקעס.

ברוסט. אויב די ברוסט איז שוין גוט אָנגעצויגען מיט אייטער, די שמערצען זענען גרויס, און עס וויל זיך נישט אַליין עפענען, און קיין דאָקטאָר בעקומט מען אויך נישט וואָס זאָל אויף האַקען די ברוסט. זאָל מען נעמען אַ ציבעלע און גוט צורייַבען זי אויף אַ „ריב אייַזען", און מען זאָל נעמען אַ ביסעל שיטערען גרינעם זייף מיט אַ ביסעל האָזען-שמאַלץ. אַז מען בעקומט נישט קיין האָזען-שמאַלץ זאָל מען צו מישען אַביסעל האָניג. דאָס אַלץ זאָל מען בייַ דעם פייַער דער-וואַרעמען גוט, און אויסצומישען גוט אַלס צוזאַמען, ביז עס זאָל ווערען אַזוי ווי אַ געדעכטע זאַלב. מיט דעם זאָל מען אָנשמירען אויף אַ טיכעל,

און מען זאָל צולעהגען אויף דעם אָרט ווי עס דאַרף זיך עפֿענען. פֿון אויבען זאָל מען אַרויפֿלעהגען וואַטי און מען זאָל פֿערבאַנדעזשירען.

בריה. צו אַ בריה פֿון פֿייער, אויב דער בריה איז נישט אַזוי שטאַרק אַז ער האָט באַלד געמאַכט אַ ראַנע, נאָר עס איז געוואָרען אַ רויטער צייכען, איז גוט באַלד אַרויף צו לעהגען אָקעוויט אויסגעמישט מיט זאַלץ. דאָס ציהט אויס דאָס פֿייער. אויך איז גוט אַרויפֿצושיטען אויפֿ'ן בריה פֿיעל טרינק־סאָדע און צו פֿערבאַנדעזשירען. די רפואה איז גוט צו אַ שטאַרקען בריה אויך.

בריה. צו אַ בריה פֿון פֿייער. אַפּטייק רפואה, צו קויפֿען אין אַפּטייק „פלין־באַראָווי" Liqu Burovi דאָס אויסצומישען מיט פֿריש פֿייכט ליים און אויסצוקנעטען אַזוי ווי אַ טייגעל. אַזעלכע שטיקלעך ליים זאָל מען צו לעהגען צום בריה, אַלע מאָהל אַ פֿריש שטיקעל ליים.

בריה. צו אַ בריה פֿון פֿייער, אַפּטייק רפואה, צו קויפֿען אין אַפּטייק „גאָלערדאָווי־וואַסער" Woda Golerdowa און פֿון דעם זאָל מען צו לעהגען קאַלטע קאָמפּרעסען צום בריה. די קאָמפּרעסען זאָלען זיין פֿון גאַזע, אָדער פֿון אַ ריין שטיקעל לייווענד.

בריה. אויב די מיטלען האָבען נישט געהאָלפֿען אַרויס צו ציהען אינגאַנצען דעם בראַנד און עס האָט זיך געמאַכט ברען־בלאָזען מיט ראַנעס. דאַרף מען אָנהויבען היילען מיט זאַלבען. אַפּטייק רפואה צו קויפֿען אין אַפּטייק „ליניםענט־קאַלקיס" Linim Calcis דאָס אָנצושמירען אויף אַ טיכעלע און מען זאָל צולעהגען אויף די בלאָזען מיט די ראַנעס.

בריה. צו אַ בריה, אַ היוזליכע זאַלב. מען זאָל נעמען שטיקלעך קאַלעך אומגעלאָשענעם און אַריין לעהגען אין אַ שיסעלע. אויף דעם קאַלעך זאָל מען אַרויפֿגיסען וואַסער גענוג, דער קאַלעך זאָל זיך אָבלעשען, און עס זאָל נאָך בלייבען וואַסער העכער ווי דער קאַלעך. אין אַ 2 שעה אַרום וועט שוין זיין אויף דעם וואַסער אַ ווייס הייטעל. דאָס הייטעל זאָל מען אַראָבנעמען מיט אַ בלעכענעם לעפֿעל, און מען זאָל דאָס אַריינטוהן אין אַ גלעזעל. צו דעם זאָל מען צומישען אַביסעל לאַני־עהל און מען זאָל דאָס גוט אויסמישען. פֿון דעם זאָל מען אָנשמירען טיכעלעך און צולעהגען.

בריה. צו אַ בּריה, אַ הויזליכע זאַלב. מען זאָל נעמען אַ עס־לעפעל לאַני־עהל, און אַרײַנגיסען אין אַ גלאָז אַרײַן. און מען זאָל נעמען אַ ווײַסלעכץ פון אַ פרישׁ הינערען אײַ און מען זאָל עס גוט צו קלאַפּען, נאַכהער זאָל מען דאָס אַרײַנטוהן אין דעם גלאָז צו דעם לאַני־עהל. די בּײדע זאַכען זאָל מען גוט אויסמישׁען. אין דעם זאָל מען אײַנטינקען טיכעלעך און צולעהגען.

בריה. צו אַ בּריה. אַ הויזליכע רפואה. בּאַלד נאָכ'ן בּריה צו נעמען אַ געלעכץ פון אַ פרישׁ הינער'ן אײַ, מיט דעם אָנצושמירען אַ שטיקעל אַפּטײק וואַטי, און בּאַלד דאָס אַרויפצולעהגען אויפ'ן בּריה און גוט צו פערבּאַנדאַזשירען. צײַט עטליכע שעה איז דער בּריה אויס־געהײלט. די וואַטי זאָל מען אײַנגעצען מיט וואַרעם וואַסער און אַראָבּ נעמען.

(ג)

גיפט. עס פערלויפט זיך פיעל מאָהל אַז מענשען ווערען פערגיפטעט, אָדער אומגערען, אָדער גערענווילינ, כּדי פּטור צו ווערען דאָס לעבען וואָס איז איהם פערמאוסט געוואָרען. די סימפּטאָמען פון גיפט זענען פאָלגענדע: בּרעכען, לאַקסירען, שרעקליכע שמערצען אין מאָגען און אויך אין בּויך. דער קערפּער ווערט קיהל, און ווערט בּאַ־דעקט מיט אַ קאַלטען שווײס. דער קאָפּ און דאָס מויל מיט די צינג בּרענען שטאַרק און עס גיסט זיך פון מויל אַ מין פליסיגקײַט און שלאַם. דאָס פּנים איז שטאַרק רויט אָדער בּלאָה. דער אָטהעם ווערט אַרע מאָהל שווערער, און ער פאַלט אַלע מאָהל אין חלשות. אויבּ מען זעהט בּײַ אַ מענשׁ אפילו נאָר עטליכע פון די סימנים אַז זײ זענען אַנגעקומען פּלוצלונג, איז דאָס אַ בּעווײַז אַז דער מענשׁ איז פערגיפטעט געוואָרען.

גיפט. קענגען יעדען מין גיפט געפונען זיך אַפּטײק מיטלען, וואָס זענען אַ גענגען־גיפט. אַזוי ווען מען זאָל גענוי וויסען מיט וואָס דער

מענש איז פערגיפטעט געוואָרען, און ווען מען זאָל באַלד האָבען א דאָקטאָר מיט די נויטיגע געגען־גיפט מיטלען, וואָלט קיינמאָהל קיין מענש נישט געשטאָרבען פון גיפט. דאָס אומגליק איז אָבער שטענדיג וואָס אַמאָהל ווייסט מען נישט וואָס דער גיפט איז, און אַמאָהל זענען די מיטלען פון געגען־גיפט נישט צו בעקומען באַלד, און אַמאָהל קומט נישט באַלד דער דאָקטאָר. אלזאָ דאַרף מען ביי אַזעלכע וויכטיגע און געפעהרליכע מאָמענטען נישט צו וואַרטען אויפ'ן דאָקטאָר, נאָר קודם כל זאָל מען דעם אומגליקליכען מענש אַליין באַלד אָנהויבען צו ראַטעווען.

גיפט. כמעט ביי אַלערליי גיפטען (אויסער וויטריאָל, שייד־וואַסער, זאַלץ־זויערע, עססיג־עססענציא) איז ערשטענס די הויפט־רפואה אויס צו רייניגען דעם מאָגען מיט די געדערם פון דעם גיפט דורך ברעכען און קליסטירען. נאָכהער צו לעשען דאָס פייער וואָס ברענט אין מאָגען מיט די געדערם פון דעם גיפט דורך קאַלטע געטראַנקען און דורך אַפטייק־מיטלען וואָס דער דאָקטאָר פערשרייבט. אויסער דעם דאַרף מען זעהן דער קראַנקער זאָל האָבען ריינע פרישע לופט, און מען דאַרף דעם קראַנקען אַלע מאָהל צו דערקוויקען מיט געשמאַק־טראָפּענס. מען דאַרף נישט לאָזען דעם קראַנקען פערחלשט צו ווערען דורך דעם וואָס מען זאָל אַלע מאָהל רייבען מיט א האַרטליכע בערשט די הויט פון זיין לייב און אויך די פּאָדעשווים פון די פיס, און דאָס פּנים זאָל מען אַלע מאָהל בעשפריצען מיט קאַלט וואַסער.

גיפט. די הויזליכע מיטלען צום ברעכיין זענען, מען זאָל אויסמישען וואַסער מיט צוקלאַפּטע ווייסלעכצער פון אייער, און דאָס זאָל מען אין איהם אריינגיסען ווי וויים מעגליך איז.

כדי צו לעשען דאָס פייער וואָס ברענט אינוועהניג, זאָל מען איהם געבען צו טרינקען קאַלטע מילך. מען קאָן צו די קאַלטע מילך אויך צו מישען אַביסעל צוקלאַפּטע ווייסלעכצער פון אייער מיט אַביסעל גאָר דין צושטויסענעם צוקער. אויך דאַרף מען אָנקאָכען מילך מיט ווייטצען־מעהל, עס זאָל זיין שיטער, און דאָס זאָל מען געבען דעם קראַנקען פיעל מאָהל צו טרינקען. עס זאָל נישט זיין היים נאָר עטוואָס לאָה, נאָכהער אַז דער קראַנקער איז שוין געקומען עטוואָס צו זיך. זאָל מען איהם געבען צו טרינקען קאַלטע לימאָנאַדע, און אויך סעלטער־וואַסער מיט מילך.

גיפט. די קליסטירען זאל מען מאכען פון ווארעמי מילך, געמישט מיט בוימעהל, אדער מיט לאני=עהל, אדער מיט אומגעזאלציגע בוטער. אדער מען זאל אנקאכען לאני=שעמין מיט וואסער, אזוי אז דאס וואסער זאל ווערען געדעכטליך, דערנאך זאל מען דאס וואסער אבזייען, לאזען אויסקיהלען, און פון דעם זאל מען מאכען די קליסטירען. צו דעם לאני=שעמין וואסער איז אויך גוט צו צומישען אביסעל בוימעהל אדער לאני=שעמין עהל. אויך איז גוט צו מאכען די קליסטירען פון קאמיללען=טיי געמישט מיט בוים=עהל אדער מיט לאני=שעמין עהל.

גיפט. צום בויך איז גוט צו צולעהגען ווארעמע חלארנעס, אדער ווארעמע קאמפרעסען. אויב דער קראנקער ברעכט צו פיעל דארף מען צולעהגען קאלטע קאמפרעסען אויפ'ן מאגען, דאס הייסט אונטער'ן הארץ=גריבעל.

צום קאפ דארף מען צולעהגען קאלטע קאמפרעסען פון וואסער מיט עסיג. וועגען דעם צו מען זאל צולעהגען צום קאפ א בלאז מיט אייז, קאן מען זיך נישט אליין מעכטיגען, נאר מען מוז וועגען דעם אנפרעגען א דאקטאר.

צו די לידקעס פון די פיס, דאס הייסט ווי דאס דיקע פלייש איז, פון אונטער די קניהען ביז אראב, זאל מען צולעהגען גארטשיצא, זאל דארט ליגען אזוי לאנג ביז עס ציהט גוט און א רויטקייט.

גיפט. אויב דער גיפט איז וויטריאל, שייד=וואסער, זאלץ=זויערע אדער עסיג=עססענציא, טאהר מען אליין אהן קיין דאקטאר נישט געבען צו ברעכען, נאר מען זאל אין איהם אריין גיסען פיעל קאלט וואסער, אדער פיעל קאלטע מילך. אויך איז גוט מען זאל צו שטויסען קרייד דין ווי מעהל, און מען זאל דאס איבערזיפען און אויסמישען מיט וואסער אדער מיט קאלטע מילך, און דאס זאל מען געבען דעם קראנקען צו טרינקען. ווייטער מיט די איבריגע רעטונגס=מיטלען זאל מען טוהן אלס אזוי ווי אויבען בעשריבען איז נעגען ארע אנדערע גיפטען.

גיפט. אויב עס איז געלונגען אב צו ראטעווען דעם אומגליקליכען מענש, דארף מען איהם אבהיטען דערנאך א לאנגע צייט פון שווערע מאכלים, איבער דעם שוואכקייט פון מאגען און פון דער מאגען=רעהר, זיין עסען דארף נאר זיין מילך, זופ, יויך, גרייפלעך און אמאהל עטוואס א ווייך שטיקעל זעמעל.

געבור־מוטער. די געבור־מוטער בײַ פֿרויען קאָן שלאַף ווערען אויף פֿיעל שלאַפֿקײטען. און בעווײַל דאָס איז אַ אינערליכע שלאַפֿקײט, וועלכעס מוז אונטערגעזוכט ווערען דורך אַ „מוטער־שפּיגעל" איז גלײַכער מיט פֿרויען־קראַנקהײַטען צו ווענדען זיך באַלד צו אַנ'אַקושער־דאָקטאָר. דאָך מוז מען דאָ שרײַבען עפּעס רפואות, פֿאַר די אָרעמע קלאַסען מענשען, וואָס זענען נישט אומשטאַנד צו קורירען זיך בײַ אַ דאָקטאָר, דעסט גלײַכען פֿאַר די אײַנוואָהנער אין די ערטער ווי קײַן דאָקטאָר געפֿינט זיך נישט.

געבור־מוטער. אויב די געבור־מוטער האָט געקריגען אַ קאַטאַר, און זי איז געוואָרען אָנגעשוואָלען און אביסעל פֿער־האַרטעוועט. איז גוט צו מאַכען צווײַ מאָהל טעגליך שפּריציוואַניס מיט אַ „ירגאַטור". אײַנמאָהל מיט „בור־זויערע", און אײַנמאָהל מיט „דעמבאָווי־סקורע", וועלכע ווערט געקאָכט אין וואַסער, ביז דאָס וואַסער ווערט רויט, דאַן זײַט מען עס איבער דורך אַ טוך. און ווען עס קיהלט זיך עטוואָס אָן, זאָל מען מאַכען מיט דעם רויטען וואַסער די שפּריציוואַנע.

געבור־מוטער. אויב די „געבור־מוטער" פֿליסט מיט געלע ברענענ־דיגע אָפּלאַוועס, דאַרף מען מאַכען צווײַ מאָהל טעגליך שפּריציוואַניס, אײַנמאָהל מיט „בור־זויערע", און אײַנמאָהל מיט אַ צווײַ לעפֿעלעך „טרינק־סאָדע" Natr. bicarbonici אויף פֿיער גלעזער ראָה וואַסער.

געבור־מוטער. צו אָפּלאַוועס. הויזליכע רפואה, צו קאָכען האָפּען, וועלכעס ווערט בענוצט צום ביער מאַכען. דאָס קאָכט מען אַזוי ווי טײַ, און מען טרינקט עטליכע גלעזער אַלע טאָג מיט צוקער.

געבור־מוטער. אויב די פֿרוי שפּירט גרויסע שמערצען, ווען דער רעגאָל קומט אָן. אַפּטײק רפואה, צו קויפֿען אין אַפּטײק דאָס קרײַטעכץ „ראָזמאַרין" Fol Rosmarini דאָס זאָל זי פֿערבריהען אַזוי ווי טײַ. און טרינקען אַזוי ווי טײַ מיט צוקער.

געבור־מוטער. די פֿרוי וואָס האָט אַ טבע, ווען דער רעגאָל קומט אָן, אַז עס געהט פֿון איהר צו פֿיעל. איז אויך גוט דאָס זעלבע קרײַטעכץ „ראָזמאַרין" זאָל דאָס ווייקען אין גוטען בראָנפֿען, און אַלע 3 שעה זאָל זי פֿון דעם טרינקען אַ בראָנפֿען־גלעזעל.

געבור־מוטער. איינצושטילען דאָס געבלוט. הייזליכע רפואה, זי זאָל טרינקען אין דער פֿריה ניכטערען אַ ווייסלעכץ פֿון אַ רויה איי, אויסגעמישט גוט מיט קאָניאַק, אָדער מיט גוטען שטאַרקען בראָנפֿען.

געבור־מוטער. איינצושטילען דאָס געבלוט. אַפטייק רפואה, צו קויפֿען אין אַפטייק דעם קאָרזען „ראַדיקס־אַרטעמיזיאַ radix Artemisiae און אויך אַזאַ האָלץ, וואָס עס רופֿט זיך אין אַפטייק „וויסקום־אַלבום" Viscum album די ביידע צו קאָכען צוזאַמען, און דאָס וואַסער צו טרינקען בערך דריי גלעזער אַ טאָג, אַזוי ווי טיי מיט צוקער.

געווינערין. יעדער פֿרוי אַז זי רעכט זיך קינדבעטורען צו ווערען זאָל זי מאַכען צופֿויר אַ וואַרעמע וואַנע. די פֿרויען וואָס האָבען שווער קינדער זאָלען זיך מאַכען צופֿויר עטליכע מאָהל וואַנעס. און אויב זיי האָבען נישט אַלע טאָג קיין שטיל־גאַנג, זאָלען זיי איינגעמען עפּעס פֿון די גרינגע מיטלען, זאָלען יאָ האָבען אַלע טאָג אַ שטיל־גאַנג.

געווינערין. אויב דאָס געווינען געהט שווער צו, איז דאָס גלייכסטע פֿון אַלעם צו ווענדען זיך צו אַ אַקושער־דאָקטאָר, און אויב דער דאָקטאָר זאָגט אַז מען מוז דאָס קינד אַנגעמען מיט קלישצעס, זאָל מען גאָר נישט וואַרטען נאָר מען זאָל באַלד ערלויבען דאָס דעם דאָקטער. וואָרען מיט דעם קאָן מען דערהאַלטען דאָס לעבען סיי פֿון די געווינערין און סיי פֿון דעם קינד. און אויב נישט, פֿאַרשטעהט זיך, אַז דאָס קאָן ברענגען פֿאַרקעהרט. דאַ ווי מען בעקומט נישט קיין געלבען דאָקטאָר, זאָל מען זעהן צו נעמען חאָטש אַ גוטע אַקושערקאַ, וועלכע זאָל קאָנען פֿערשרייבען פֿאַר די געווינערינם פּראָשקעס „ספּאָרישטש" פֿון דער אַפטייק. פֿון הייזליכע מיטלען איז גוט צו מאַכען אַ גלאָז צוקער־וואַסער, מען זאָל צולאָזען 5 לויט צוקער אין אַ גלאָז וואַסער, און מען זאָל די געווינערין געבען אַלע מאָהל צו טרינקען פֿון דעם וואַסער. אויך זאָל מען איהר געבען אַלע 10 מינוט אַ לעפֿעל גוטען און שטאַרקען וויין.

געלי־זוכט. לויט דאָקטעריי איז דאָס אַ גאַל־קראַנקהייט. אַפּטייק רפואה, צו קויפען אין אַפּטייק 4 לויט קרייטעכץ „הערבאַ צוקאָריום־ינטיבוס" herba Cichorium intibus . 4 לויט קרייטעכץ „הערבאַ־היפּעריקום־פּערפאָראַטום" herba Hipericum porforatum . 2 לויט קרייטעכץ „הערבאַ־חעלידאָני" herba Chelidonii . די 10 לויט קרייטעכצער זאָל מען אויסמישען צוזאַמען, און פון דעם זאָל מען פּאַבריהען בּיסלעך אַזוי ווי טיי. דאָס זאָל דער קראַנקער טרינקען אַלע טאָג בערך דריי גלעזער.

געלי־זוכט. אַפּטייק רפואה, צו קויפען אין אַ ריעלע אַפּטייק ריכטיגען שפּיגנאַרד־עהל. אויף לייטיין רופט ער זיך „אָהלי־לעוואַנדולי" olu Levanduli . פון דעם עהל זאָל מען אַריינמישען 5 קראָפּלעם אין אַ וויין־גלעזעל מיט וויין. און דאָס זאָל דער קראַנקער אַלע אין דער פריה איינגעמען.

געלי־זוכט. הויזליכע רפואה, איינצוטינקען אַ שוואַם אָדער אַ שטיק וואַטי אין קיה־מילך, באַלד נאָך דער מעלק ווען די מילך איז נאָך וואַרעם. און מיט דעם זאָל מען איבער ווישען דאָס גאַנצע לייב פון דעם קראַנקען אַלע טאָג.

געשוויער. הויזליכע רפואה צו אַ געוועהנליכען געשוויער איז אַ האָניג־טייגעל. מען פּערקנעהט אַביסעל ווייטצען־מעהל מיט בינען־האָניג, און מען מאַכט דערפון אַ ווייך טייגעל אַזוי ווי אַ פּלעצעלע, און מען לעהגט דאָס צו צום געשוויער. אין פיעל פאַלען גיבט דאָס גאַנץ גוטע רעזולטאַטען. עס נעמט צו די ווייטאג, עס מאַכט ווייך דאָס געשווילעכץ, עס עפענט דעם געשוויער און עס פעהיילט איהם אויך. מען קאָן אויך מאַכען פון אַ שטיקעל שוסטער סמאָלע אַזוי ווי אַ טייגעל און מען זאָל עס צולעהגען צום געשוויר אַזוי ווי אַ האָניג־טייגעל.

געשוויער. ווייך צו מאַכען אַ געשוויער, אַז ער זאָל זיך זעלבסט עפענען. אַפּטייק רפואה, צו קויפען אין אַפּטייק אַ שטיקעל „מעלילאָטין־פּלאַסטער" Emplast rum meliloti און מען זאָל אָנשמירען אויף אַ טיכעל און צולעהגען. אויף דעם טיכעל זאָל מען אַרויף לעהגען אַ שטיקעל וואַטי און מען זאָל פערבאַנדעזשירען מיט אַ טיכעל.

געשוויער. דאָ ווי דער געשוויער האָט זיך פערנומען גרויס, און עס האָט זיך געמאַכט אַ מכה מיט אייטער. די שמערצען זענען

גרויס, בעווייל עס וויל זיך נישט זעלבסט אזוי גיך עפענען. אויב מען זעהט אז עס איז שוין רייף צום עפענען, זאל מען זיך ווענדען צו א דאקטאר אדער א פעלדשער, מען זאל דאס אויפהאקען. ווארען לאנג צו ווארטען מיט אזא מכה איז נישט געזונד פאר'ן גאנצען קערפער. דא ווי מען קאן נישט גרייכען צו א דאקטאר זאל מען זיך בעניצען מיט הויזליכע מיטלען. מען זאל נעמען א ציבעלע, און מען זאל זי גוט צו־רייבען אויף א ר'באייזען. און מען זאל נעמען אביסעל שיטערען גריגעס זייף מיט אביסעל האניג אדער מיט א שטיקעל האזען שמאלץ, וועלכעס מען קריגט אין אפטייק. דאס זאל מען עטוואס איבערפרעגלען אויפ'ן פייער, און מען זאל עס גוט צורייבען, עס זאל ווערען אזוי ווי א זאלב. די זאלב זאל מען אנשמירען אויף א טיכעל און צולעהגען אויף די מכה, וועט עס זיך עפענען.

געשוויער. אז דער געשוויער האט זיך שוין געעפענט. עס געהט אייטער און מען דארף איהם היילען. דארף מען ערשטענס אבצורייניגען גוט אלע טאג מיט אביסעל ווארעמע קארבולאווי־וואסער, און מען זאל צולעהגען א זאלב. מען קאן זיך אויך בעניצען מיט א הויזליכע זאלב. מען זאל צולאזען אויפ'ן פייער אלעפעל אומגעזאלצענע פרישע בוטער, צו דעם זאל מען צוגעבען א געלעכץ פון א פרישי הינערען איי, ווען די בוטער איז נאר גוט ווארעם נישט קאכענדיג. מען זאל דאס צומישען און לאזען אבקיהלען, וועט פון דעם ווערען א זאלב. די זאלב זאל מען אנשמירען אויף א שטיקעל לייווינט ווייכע און ריינע, און דאס זאל מען צולעהגען צום געשוויער 2 מאהל טעגליך.

געשוויער. דער מענש וואס עס שלאגט איהם ארויס אויפ'ן לייב אלע מאהל געשווירען אדער קרעצלעך, דארף נעמען מיטלען צו רייניגען דאס געבלוט. הויזליכע רפואה, איינצונעמען אלע טאג אין דער פריה פון 5 ביז 10 קראפלעס טערפאנטין אויף מילך. אויסער דעם זאל ער זעהן צו האבען אלע טאג א שטיל־גאנג.

געשוויער. צו געשווירען און ראנעס, וועלכע האבען זיך געמאכט אויף א גליד דורך א אבפרירונג. א הויזליכע זאלב, מען זאל צולאזען אויפ'ן פייער וואקס, צו נעמען א לעפעל הייסען שיטערען וואקס און אריינצוגיסען אין א גלאז אריין, אדער אין א ריין שיסעלע. צו דעם זאל מען צו מישען גוט א לעפעל לאני־עהל. נאכהער זאל מען

צו מישען א געלעכץ פון פרישע הינערנע אייער. דאס אלס צואמען גוט אויסצומישען, ביז עס וועט ווערען אזוי ווי א זאלב. און מיט דעם זאל מען שמירען די ראנעס 2 מאהל טעגליך, און מען זאל פערבינדען מיט א ריין און ווייך טיכעל.

געשוויער. א הייזליכע זאלב צו קליינע געשווירען אדער קרעצלעך, מען זאל אויסמישען א לעפעל גוטען פראוואנס-בוימעהל מיט א געלעכץ פון א פריש הינערען איי. אין דעם זאל מען אריינמישען א לעפעל „גליצ"ט" מיט א לעפעל „בלייוויים". דאס אלעם זאל מען צו זאמען גוט אויסמישען ביז עס וועט ווערען אזוי ווי א זאלב. און מיט דער זאלב זאל מען שמירען 2 מאהל טעגליך. אויב מען בעקומט נישט קיין פראוואנס-בוימעהל, קאן מען אויף דעם ארט זיך בענוצען מיט פרישע אומגעזאלצענע וואַרעמע בוטער, אדער מיט שמיעטאנקע.

געשווילעכץ. צו א געשווילעכץ אין א גליד נישט פון קיין קלאפ, אפטייק רפואה צו שמירען מיט קאמפאר-עהל oli camphor, 2 מאהל טעגליך, און צו פערבאנדעזשירען מיט וואטע.

געשווילעכץ. צו א געשווילעכץ אין א גליד פון א קלאפ, אפטייק רפואה צו קויפען אין אפטייק „ארניק" Flor arnicae דאס זאל מען פאבריהן אזוי ווי טיי, און לאזען דעם סענץ אבקיהלען, און פון דעם זאל מען צולעהגען קאלטע קאמפרעסען.

געשווילעכץ. צו א געשווילעכץ, אפטייק רפואה, צו קויפען אין אפטייק בוראווי-פליו Liqu Burowi פון דעם זאל מען אריין מישען א לעפעל אין א האלב גלאז וואסער, מיט דעם זאל מען צו-לעהגען אויף דעם געשווילעכץ קאלטע קאמפרעסען.

געשווילעכץ. צו א געשווילעכץ מיט וועהטאג אין א גליד. הייזליכע רפואה, צו נעמען דעם קארזען וואס מען רופט איהם זיוואקאשץ". מען בעקומט דאס אין אפטייק אויך. מען צו שניידט דאס אויף קליינע שטיקלעך און מען פרעגעלט עס מיט חזיר פעטץ. דאס לעהגט מען אריין אין א לייווינטען בייטעל, און מען לעהגט צו הייסע חלארנעס.

געשווילעכץ. עס טרעפט זיך ביי קראנקע וואס לייזען אויף א נירען-קראנקהייט, אז ביי זיי ווערט אנגעשוואלען דער בויך

אין די פּים. בײַ אזא פֿארלעגענהײַט מוז מען זיך ווענדען צו א דאָקטאָר, ער זאָל הײלען די ניִרען־קראַנקהײַט, דאַן וועט שוין דאָס געשווילעכץ אלײן אָבגעהן.

געשלעכץ קראַנקהײטען. אָדער ווי דאָקטוירעם רופען זײ מיט דעם נאָמען „ווענעריִשע קראַנקהײַטען" זענען פֿערהאַנען פֿיִער מינים.

1) פּאָללוציע.
2) טריפּפּער.
3) שאַנקער.
4) סיפּיליס.

פּאָללוציע הײסט, אַז די נאַטור־קראַפֿט געהט זעלבסט אָהן פֿון מענש בײַנאַכט אין שלאָף. דאָס זעלבע קאָן אַמאָהל זײַן אין אײן נאַכט עטליכע מאָהל.

טריפּער הײסט, אז עס טריפֿט פֿון מענש ניִשט דוקא בײַנאַכט נאָר אפילו בײַטאָג אויך.

שאַנקער הײסט, אַז עס מאַכט זיך דורך דעם אומרײנעם פּליסעגקײט א בײזער געשוויִער אויף דעם געשלעכטס גליד, פֿון וועלכען עס גײט מאַטעריע און עס פֿערשטאָפּט דעם קאַנאַל, וועלכעס עס פֿערשאַפֿט דעם מענש שרעקליכע שמערצין.

סיפּיליס הײסט, אַז עס מאַכט זיך בײַ דעם מענש אויפ׳ן גאַנצען קערפּער, אַלע מאָהל אויף א אַנדער אָרט, פֿערבאָרגענע טיִעפֿע קרעץ, וועלבע עס איז זעהר שווער אויסצוהײלען. דער סיפּיליס קאָן זיך ציִען יאָהרען לאַנג, און קאָן גריִנג ברענגען דעם טוידט אויף דעם מענש.

בײַ די אַלע פֿיערלײַ קראַנקהײטען איז גאָר ניִשט צו וואַרטען, נאָר באַלד זיך צו ווענדען צו א ספּעציעלען ווענעריִשען דאָקטאָר, וועלכער קאָן נאָר בעצײַטענס פֿערניכטען די קראַנקהײַט. די לעצטע דרײַ קראַנקהײַטען געפֿונען זיך בײַ פֿרויען, אַזוי גוט ווי בײַ מאַנספּערזאָנען.

(ד)

דאַר. אַז אַ קלײן קינד בעקומט די דאַר, װעלכעס מען רופט סוחאָטעס, דאָס איז אַ גיפֿערליכע קראַנקהײט. קײן זיכערע ספּעציעלע רפואה צו דער קראַנקהײט זענען נאָך די דאָקטױרים נישט דערגאַנגען. דאָך איז גלײכער בײ דעם צו װענדען זיך צו אַ קינדער־דאָקטאָר װעלכער גיבט װי געװענליך פֿערשידענע רפואות, װאָס דער ציעל זײערער איז נאָר צו קרעפֿטיגען דאָס קינד.

דאַר. הױזליכע מיטלען צו דעם איז נאָר צו באָדען דאָס קינד אין פֿערשידענע בעדער. דהיינו, הײ־פּראָך בעדער, בעדער פֿון געקאָכטע ניסען־בױמער בלעטער, בעדער פֿון שעפּסענע־פּיכלעך־יױך, בעדער פֿון װײטציגע קלײען, שװאַכע זאַלץ־בעדער. אױב דאָס קינד זױגט נאָך זאָל מען ענדערען די מילך. אױב מען קאָן נישט ענדערען די מילך זאָל די זױגערין אָנהױבען צו עסען בעסערע שפּײזען.

דזיאָזגאַ. װי געװענטליך איז כמעט נישט דאָ אײן מענש, ער זאָל זיך נישט אַרײן נעמען אַ פּיצעל האָלץ אין דער האַנד אַרײן. דאָס דאַרף מען זעהן באַלד אַרױס צו נעמען, בעװײל דאָס קאָן אַמאָהל אָנמאַכען אַ שאַרף ענטצינדונג אױף דעם אָרט און אױך מאַטעריע. אױב די דזיאָזגאַ איז אַרײן טיעף און עס איז זי שװער אַרױס צו ציען, אױף דעם איז דאָ אַ הױזליכע רפואה. מען זאָל אײַנשמירען אױף דעם אָרט מיט דזיעגיטש, און מען זאָל אַביסעל אײַנעמצען אַ טיכעל אױך מיט דעם דזיעגיטש און מען זאָל מיט דעם טיכעל פֿערבאַנדעװשירען אױף דעם אָרט װוּ די דזיאָזגאַ זיצט. און במשך פֿון 15 ביז 20 מינוט הױבט די דזיאָזגאַ אָן פֿון זיך זעלבסט ביסעלעך װײַז אַרױס צו ריקען זיך, אַזױ אַז מען קאָן זי שױן אָהן נעמען בײ דעם עק און אַרױסציהען.

(ה)

האלדז. האלדז-וועהטאג איז פערהאן עטליכע מינים. א געוועהנליכע האלדז-וועהטאג איז על פי רוב פון א פערקילונג, וואס איין מאנדעל אדער ביידע מאנדלען ווערען אביסעל געשוואלען. אויב מען פערהאפט דאס נישט באלד קאן עס אננעמען א שווערען כאראקטער, עס זאל זיך מאכען געשווירלעך אויף די מאנדלען, וועלכע עפענען זיך באלד און געבען ארויס פון זיך ווייסען אייטער. עס איז אבער פארהאנען נאך א שווערערע האלדז-קראנקהייט, וועלכעס עס רופט זיך דיפטעריטיס, און דאס הייסט שוין א געפערליכע קראנקהייט. און ביי דעם מוז מען זיך שוין ווענדען צו א דאקטאר, וועלכער דארף באלד מאכען איינשפריצונג אונטער די הויט מיט אזא זערום, וועלכער איז ספעציעל דערצו געמאכט געווארען. נאך א ערגער געפערליכע „האלדז-קראנקהייט״ איז פערהאן, וועלכעס עס רופט זיך „האלדז-שווינדזוכט״. צו דעם איז קיין שום ספעציעלע רפואה נישט דא, נאר אמאהל קאן העלפען צו דעם זעהר גוטע פרישע לופט אין א וואלד.

האלדז. צו א געוועהנליכע האלדז-וועהטאג וואס די מאנדלען ווערען אביסעל אנגעשוואלען דורך א פערקיהלונג. איז דאס ערשטע דארף מען ארום צו לעהגען דעם האלדז מיט קאלטע קאמפרעסען פון זאלץ-וואסער, אדער פון וואסער מיט שפריט. אויך דארף זיך דער קראנקער שווענקען דעם האלדז אלע מאהל מיט „בור-זויערע״ אדער מיט „קאלעך-וואסער״. אדער מען זאל קויפען אין אפטייק דאס קרייטעכץ „מאלווא״ Fol Malva דאס צו פערבריהן אזוי ווי טיי און צו לאזען אויסקיהלען. מיט דעם איז זעהר גוט צו שווענקען זיך דעם האלדז.

האלדז. אויב עס האט זיך געמאכט געשווירלעך מיט אייטער אויף די מאנדלען, דארף מען לאזען פענדזליוועו דעם האלדז פון אינוועהניג. צו דעם מוז מען שוין האבען א דאקטאר אדער א גוטען פעלדשער, ער זאל פערשרייבען מיט וואס מען זאל פענדזליוועו דעם האלדז. ביי דעם דארף מען אויך דעם קראנקען איינצוגעבען אויף אבפיהרען.

האנד. עס מאכט זיך אמאהל אז די הויט פון די הענד ווערען צו־שפאלטען, און די הויט ווערט אזוי ווי שיפען. הייליכע רפואה, אב צו וואשען די הענד מיט ווארעם וואסער און מיט זייף, נאכהער זאל מען פון זייף אבריינינגען די הענד מיט אביסעל ווארעם וואסער. און ווען די הענד זענען נאך נאס, זאל מען אויסרייבען די הענד מיט גליצערין. מען זאל אזוי רייבען די הענד מיט דעם גליצערין 3 מינוט, כדי די הויט זאל גוט איינזאפען דעם גליצערין. דערנאך זאל מען די הענד גוט אבווישען אויף טרוקען. נאך דעם זאל מען זיך היטען נישט ארויס צו געהן אויף די קעלט מיט קיין נאסע הענד.

האר. אויב עס האט זיך געמאכט אויפ'ן קאפ א ליס, און מען וויל עס זאל צוריק בעוואקסען ווערען מיט האר. הייליכע רפואה, אויסצומישען 2 לעפעל רצין־עהל מיט א געלעכץ פון א פריש הינער־איי. מען זאל דאס גוט מישען ביז עס וועט ווערען אזוי ווי א זאלב. מיט דעם זאל מען גוט איינרייבען אויף דעם ליס 2 מאהל טעגליך.

האר. עס איז פערהאן א האר־קראנקהייט וועלכעס מען רופט „קאלטון". די קראנקהייט באשטעהט פון דעם, די האר פארדרעהן זיך זעלבסט אלע צוזאמען, אז עס איז אוממעגליך צו צושיידען זיי, און זיי ווערען אזוי ווי איין מאססע אויפ'ן קאפ. איידער דאס מאכט זיך איז דער גאנצער קערפער נישט בערוהיגט, און איז אויך זעהר שוואך, נאך דעם וואס דער קאלטון פארדרעהט זיך ווערט שוין אויפ'ן קערפער לייכטער. צוליב דעם האבען פיעל מענשען א טעות און לאזען א מאהל מאכען אליין א קאלטון פון די האר אויפ'ן קאפ, און זיי גלויבען אז דורך דעם וועט דער מענש קרעפטיגער ווערען. אבער לויט חכמת הרפואה איז דאס א נארישער געדאנק, וואס די שפערם מיט די זנאכארעם האבען אויס געקלעהרט.

האר. קיין רפואה צו א קאלטון האבען נאך די דאקטוירים נישט געפינען. אב צו שעהרען א קאלטון איז אפילו לויט דאקטוירים אויך א סכנה. נאר טייל דאקטוירים געבען א עצה, אויב עס איז זעהר נויטיג דעם קאלטון אראב צו נעמען, זאל מען דעם מענש מיט דעם קאלטון אריינזעצען אין א וואנע ווארעם וואסער ביז צום האלדז. און דאן זאל מען מיט א גליענדיג שפיזעל ביסלעכווייז אונטער ברענען דעם

קאלטון. ביז ער פאלט אין גאנצען אראב. נאכהער זאל מען באלד אויסרייבען גוט דעם קאפ מיט שפיגנארד=עהל oli Lavanduli אבער צו מען קאן זיך אויף דעם באמת פערלאזען צו נישט, איז נאך דערווייל א ספק. בעווייל דאס איז גאנץ גוט בעוויסט, אז ביי פיעל מענשען וואס מען האט ביי זיי אבגעשוירען דעם קאלטון, זענען זיי דערנאך גוט קראנק געווארען. אלזא זאל מען זיך אויף די עצה אויך נישט אזוי גיך פערלאזען, אויסער ווען די זאך איז זעהר שטארק נויטיג.

האר. צו שטארקען די האר, זאלען נישט אויסקריכען, נאר זיי זאלען שעהן וואקסען. זאל מען קויפען אין אפטייק חינין=וויין — דאס הייסט אזא וויין וואס איז געמישט מיט חינין. און מיט דעם וויין זאל מען זיך וואשען דעם קאפ אלע אין דערפריה.

הארץ. דאס הארץ פון מענש איז דער מלך פון אלע אברים, און דאס גאנצע לעבען פון מענש העגנגט אין הארץ. דאס הארץ איז אבער דאס עהדעלסטע אבר פון אלע אברים, און אלאדי וואס קאן עס שאטען. אלזא דארף מען וויסען דאס הארץ גוט אבצוהיטען. און ווען דער מענש פיהלט נאר עפעס א קראנקהייט, אדער שוואכהייט ביי דעם הארץ, זאל ער זיך באלד ווענדען צו א גוטען דאקטאר.

הארץ. צו הארץ=וועהטאג. אפטייק=רפואה, צו קויפען אין אפטייק רוטא=טיי herba Ruta דאס צו פאבריהן אין קאכענדיג וואסער און צו טרינקען אזוי ווי טיי עטליכע מאהל טעגליך. מען קאן אויך די רוטא=טיי איינווייקען אין גוטען זיסען וויין. נאך דעם וואס עס וויינט זיך 3 טאג קאן מען שוין טרינקען פון דעם וויין. דער קראנקער דארף טרינקען פון דעם וויין אמווענינגסטענס חאטש 3 וויין=גלעזליך איבערן טאג.

הארץ. צו הארץ=וועהטאג. א הויזליכע רפואה. צו נעמען א האלב קוואטירל אומגעזאלצענע בוטער. און א האלב קוואטירל גוטען בינען=האניג. די ביידע צוזאמען איבער צו קאכען אביסעל ביי דעם פייער און גוט אויסצומישען. בשעת עס שטעהט ביי דעם פייער איז גוט אויך אריין צו טוהן א גלעזעל גוטען וויין, אדער א גלעזעל קאניאק, אדער א גלעזעל אקעוויט. נאכהער נעמט מען דאס אוועק פון פייער,

מֶען לאָזט עֶס אָפּקִיהלעֶן. און פֿון דעֶם זאָל דעֶר קראַנקעֶר נעֶמעֶן אַלעֶ
3 שעה אַ קאַווי לעֶפֿעֶלעֶ.

הארץ. צוּ הארץ־קלאַפּונג. אַ הויזליכעֶ רפואה, צוּ טרינקעֶן עֶטליכעֶ
מאָהל אויף בייַנאַכט אַ גלאָז צוקעֶר־וואַסעֶר. אויף דעֶם דאַרף
מעֶן צוּ צולאָזעֶן אין אַ גלאָז געֶקאָכט וואַסעֶר פֿון 8 ביז 10 לויט
צוקעֶר. און אַלעֶ אין דעֶרפֿריה זאָל דעֶר קראַנקעֶר אויפֿעֶסעֶן ניכטעֶרן
אַ ציבעֶלקעֶלעֶ בלויז אָהן זאַלץ און אָהן ברויט.

הונד. אַ ביס פֿון אַ משוגעֶנעֶם הונד איז זעֶהר געֶפֿעֶרליך. דעֶר
משוגעֶנעֶר הונד האָט אַ שרעֶקליכעֶן גיפֿט אין די ציין, דורך
וועֶלכעֶן דאָס בלוט פֿון דעֶם מעֶנש ווערט אויך פֿעֶרגיפֿטעֶט ביסלעֶכווייז,
ביז דעֶר מעֶנש ווערט אויך משוגע און שטאַרבט אין שרעֶקליכעֶ יסורים.
דאָס משוגעת פֿון דעֶם מעֶנש באַשטעֶהט פֿון דעֶם, אַז עֶס דאַכט זיך
איהם אַז עֶר זעֶהט נאָר בלויז הינד, סיי אין דעֶם וואַסעֶר וואָס מעֶן
גיבט איהם צוּ טרינקעֶן, סיי אין דעֶם עֶסעֶן, און אַרום און אַרום
קוקט אַלץ ביי איהם אוים נאָר הינד און הינד, און פֿאַר וואַסעֶר שרעֶקט
עֶר זיך שטאַרק. די קראַנקהייט ביי דעֶם מעֶנש קאָן זיך אַמאָהל בעֶ־
ווייזעֶן הערשט אין אַ 2 יאָהר שפּעֶטעֶר נאָכ'ן ביס. צוּ דעֶם העֶלפֿט
נישט קיין שום אַנדעֶרעֶ רפואה, נאָר וואָס אין אונזעֶרעֶ צייטעֶן האָבעֶן
די גרויסעֶ דאָקטוירים אויסגעֶאַרבייט אַזאַ מין זעֶרום, פֿון וועֶלכעֶן מעֶן
מאַכט דעֶם מעֶנש איינשפּריצונג אונטעֶר די הויט, און פֿון דעֶם ווערט
דעֶר מעֶנש זיכעֶר געֶהיילט אין גאַנצעֶן. אין די גרויסעֶ שטעֶדט האַלט
די רעֶגירונג אויף ספּעֶציעֶל אַזעֶלכעֶ דאָקטוירים מיט שפּיטעֶלעֶר, צוּ
היילעֶן אַזעֶלכעֶ קראַנקע. די שפּיטעֶלעֶר ווערעֶן אָנגעֶרופֿעֶן „פּאַסטעֶרס
אינסטיטוט" אויף דעֶם נאָמעֶן פֿון דעֶם גרויסעֶן געֶלעֶרעֶנטעֶן פֿילאָזאָף
Pasteur פֿון פֿראַנקרייך, וועֶלכעֶר איז דעֶרגאַנגעֶן די רפואה.

הונד. אויב דעֶר געֶביסעֶנעֶר ווערט משוגע, דאַרף זיך יעֶדעֶר מעֶנש
פֿאַר איהם שטאַרק צוּ היטעֶן, עֶר זאָל נישט בעֶקומעֶן קיין
ביס פֿון איהם, טאָמעֶר גיבט דעֶר משוגעֶנעֶר עֶמעֶצעֶן אַ ביס, ווערט
יעֶנעֶר אויך באַלד אָנגעֶשטעֶקט פֿון די געֶפֿעֶרליכעֶ קראַנקהייט, און דעֶר
משוגעֶנעֶר ווייטעֶר וואָלט געֶרעֶן נאָר יעֶדעֶן מעֶנש צוּ בייסעֶן, אַלזאָ
דאַרף מעֶן זיך פֿאַר איהם שטאַרק צוּ היטעֶן.

הונד. יעדער איידלער מענש וואָס האָט פֿערשטאַנד דאַרף זיין געהיטען נישט צו שפּילען זיך מיט קיין הונד, נאָר צו זיין שטאַרק דערוויטערט פֿון איהם, בעוויל פּונקט אַזוי גוט ווי אין אַ חזיר געפֿינען זיך די מיקראָבען וואָס רופֿען זיך „טריחינאַ" פֿון וועלכען דער מענש וואָס איז נישט דערוויטערט פֿון קיין חזיר קאָן קראַנק ווערען אויף Trichinosis אַזוי גוט געפֿינט זיך ווייטער ביי הונד אַ מין מיקראָב וואָס רופֿט זיך Echinococus דער מיקראָב קאָן זיך גרינג איבערטראָגען צום מענש, פֿון וועלכען עס קאָן זיך ענטוויקלען אין בויך אַ געוויקס אַזוי גרויס ווי אַ הויפּטעל קרויט. און אין פֿיעל פֿאַלען פֿערשאַפֿט דאָס דעם טוידט אויפ'ן מענש. אַלזאָ דאַרף מען זיך פֿון אַ הונד שטאַרק דערווייטערען. — —

הוסט. דער הוסט ווערט אַרויסגערופֿען ביי דעם מענש דורך פֿיעל-ערליי קראַנקהייטען. אַמאָהל איז די אורזאַכע פֿון הוסט אַ לינגען-קראַנקהייט, אַמאָהל איז דער הוסט איבער אַ האַלדז-קראַנקהייט. אַלזאָ אַז מען וויל היילען ריכטיג דעם הוסט, דאַרף מען בעזייטיגען די קראַנקהייט, וועלכע איז די אורזאַכע פֿון דעם הוסט.

הוסט. פֿון די אַפּטייק מיטלען וואָס מען קאָן זיך זעלבסט בענוצען מיט זיי זענען פֿאָלגענדע:

„ברוסט-טיי" Species pectorales דאָס פֿערבריהט מען אַזוי ווי געוועהנליכע טיי און מען טרינקט מיט צוקער. מען קאָן דאָס אויך טרינקען מיט מילך.

„איסלאַנדיק-קרייטעלך" Lichen Islandici מיט דעם דאַרף מען זיך אויך אַזוי צו באַגעהן אַזוי ווי מיט ברוסט-טיי.

הוסט. הויזליכע מיטלען, צו טרינקען מילך מיט בוטער. צו טרינקען וואַרימע קאָזע-מילך באַלד נאָך דער מעלק. אויך העלפֿט אַ מאָהל מען זאָל צושטויסען שוועבעל דין אַזוי ווי מעהל, און מען זאָל אויך צושטויסען קאַנדעל-צוקער דין אַזוי ווי מעהל. די ביידע מיטלען זאָל מען אויסמישען גלייך אויף גלייך, און פֿון דעם זאָל דער קראַנקער איינעמען ניכטערען אַ האַלב קאַווי-לעפֿעלע מיט וואַרעמע מילך. אין פֿיעל פֿאַלען העלפֿט מען זאָל זיך לאָזען שטעלען אויף די פּלייצעס טרוקענע ביינקעס (קעפּ).

הוסט. צו אַ טרוקענעם הוסט, וואָס עס שטעכט פאָרענט אין די ברוסט. אַפּטייק רפואה צו קויפען אין אַפּטייק וואַזעלינא מיט מאַנדעל-עהל oli amigdali פון די ביידע מיטלען זאָל מען נעמען 2 גלייכע טהיילען און דערוואַרעמען ביי דעם פייער. מיט דעם זאָל זיך דער קראַנקער שמירען די ברוסט 2 מאָהל טעגליך. אין אויף דעם אָרט ווי עס שטעכט איהם, זאָל ער זיך לאָזען שטעלען באַלד טרוקענע קעפ (ביינקעס).

הייזעריג. אַמייסטענס טרעפט זיך, אז מען ווערט הייזעריג פון אַ פערקיהלעניש. אַפּטייק רפואה, צו קויפען אין אַפּטייק ברוסט-טהעע, וועלכעס רופט זיך „ספּעקציעס-פּעקטאָראַלעס" Species poctorales. דאָס זאָל מען פערבריהען אזוי ווי טהעע, און מען זאָל דאָס טרינקען מיט מילך און מיט קאַנדעל-צוקער.

הייזעריג. הויזליכע רפואה, אויסצומישען אַ לעפעלע געשטויסענעם קאַנדעל-צוקער מיט אַ געלעכץ פון אַ פרישן היהנערען איי. דאָס אויסצוטרינקען מיט אַ האַלב גלאָז הייסע מילך. דאָס דאַרף מען נעמען עטליכע טעג, 3 מאָהל טעגליך.

הייזעריג. הויזליכע רפואה, אויסצושמירען גוט דעם האַלדז מיט אַ ביסעל שיטערען גרינעם זייף, און צו פערבאַנדאַזשירען מיט וואַטע דעם האַלדז אַרום און אַרום.

הייזעריג. הויזליכע רפואה. אויפצוקאָכען אַ טעפעל וואַסער בערך פון אַ קוואַרט. מען זאָל אַריינגיסען אין קאָכענדיגען וואַסער אַ קליין לעפעלע פראַנצוסקע-טערפּאַנטין. דאָס טעפעל זאָל מען אַרומנעמען מיט אַ גראָב שטיק פּאַפּיר, אזוי נאָך אז עס זאָל געמאַכט ווערען אין דערהויך אַ שמאָהל לעכעל, דורך וועלכען די פּאַרע זעצט אַרויס. דאַן זאָל דער הייזעריגער אַריינציהען אין האַלדז אַריין די פּאַרע פון טעפעל. אזוי זאָל ער טוהן עטליכע מאָהל וועט דאָס הייזעריגקייט אַוועק געהן.

העמאָרידין. דאָס איז אַ קראַנקהייט פון צווייערליי צרות. ביי טהייל מענשען גייט דאָס געבליט זעהר פיעל, דורך דעם וואָס עפענען זיך די בלוט-אָדערען, וועלכע געפינען זיך ביי דעם עק פון די

סטאלצאוואַ=קישקאַ. און ביי טייל מענשען מאכט זיך דארט ארום און ארום פוקלען, וועלכע פערשאפען דעם מענש גרויסע שמערצען. די קראנקהייט מאכט זיך אגעסט נאר ביי די מענשען, וואס האבען נישט אלע טאג קיין שטיל=גאנג, אלוא קאן מען זאגען ביי דעם אז דער מענש איז זיך זעלבסט שולדיג, מיט דעם וואס ער האט נישט געטוהן קיין מיטלען, אז ער זאל האבען אלע טאג א ווייכען שטיל=גאנג. עס פעהלט נישט אויף דעם קיין מיטלען אין אפטייק. מיט קיין שום מיטלען זענען די אפטייקען נישט אזוי רייך און ספעציאל, ווי מיט די מיטלען קעגען שטיל=גאנג. ביי די מענשען וואס די קראנקהייט איז שוין פאר=עלטערט מיט א שווערען חאראקטער אין ביידערליי הינזיכטען, עס געהט פון איהם פיעל בלוט, און די סטאלצאוואַ=קישקא איז באזעצט מיט פוקלען, איז די בעסטע עצה ער זאל זיך לאזען מאכען א אפעראציע.

העמארידען. קעגען בלויסע פוקלען קאן מען זיך באגעהן אן א אפעראציא. דאס היילען די פוקלען בעשטעהט פון 3 זאכען 1) זיץ=בעדער. 2) זאלבען, וועלכע צו מאכען די פוקלען. 3) איינ=צונעמען אלע טאג בריסט=פולווער, אדער אנדערע לייכטע מיטלען, אז מען זאל האבען אלע טאג שטיל=גאנג.

העמארידען. זיץ=בעדער איז גוט צו מאכען, אנצוקאכען 2 קווארט וואסער און אריינצוטוהן א פולע האנד קאמעלען טיי, וועלכעס רופט זיך אין אפטייק „רומיאנעק”. דאס וואסער זייט מען איבער און מען גיסט אריין די הייסע וואסער אין אגרויסע שיסעל, דער קראנקער זאל זיך אין דעם וואסער אריין זעצען אויף א האלבע שעה. אויב עס שמערצט איהם אזוי צו זיצען דורך דעם הארטקייט פון די שיסעל, דארף מען אריין לעהגען א שטיק וואטע אדער א אנדערע ווייכע זאך. אויך איז גוט צו מאכען זיץ=בעדער פון „פאקרזיוועס”. דאס איז יעדען בעווייסט די גרעזער וואס מען בריהט זיך אהן אז מען ריהרט זיי מיט די בלויזע הענד. די גרעזער זאל מען אבקאכען, דאס וואסער זאל מען איבערזייען אין א שיסעל אריין, און דער קראנקער זאל זיך אריין זעצען, אלס אזוי ווי אויבען דערמאנט איז. נאך די בעדער דארף זיך דער קראנקער צולעהגען א זאלב אויף די פוקלען.

העמארידען. זאלבען צו פוקלען איז פערהאן פיעל. נישט יעדען מענש שלאגט אבער אהן איינע און די זעלבע זאלב. דאי וועל דא בעשרייבען אזעלכע מיטלען און זאלבען, וואס מען קען

זיך זעלבסט מאַכען יעדער מענש אין דער היים. אַפּטייק רפואה, צו קויפען אין אַפּטייק בּאָראָווי־עססיג, עס רופט זיך „לינווי־בּאָראָווי" Liqu. Burovi פון דעם עסיג זאָל מען אריין טוהן אַ עס לעפעל אין אַ האַלב גלאָז וואַסער, אויך זאָל מען קויפען האַלאַהן, און מען זאָל איהם צו שטויסען, און מען זאָל אַריין טוהן אין דעם האַלבען גלאָז וואַסער אַ האַלב קאַווי לעפעלע האַלאַהן. דאָס זאָל שטעהן אויף אַ וואַרעם אָרט. אין דעם זאָל מען איינטינקען שטיקלעך וואַטי, און מען זאָל צו־לעהגען אויף די פוקלען.

העמאָרידען. נאָך אַ זאַלב צו פוקלען, וואָס מען קאָן זיך אַליין מאַכען, צו נעמען אַ לעפעל שמיעטאַנקע אָדער אַ לעפעל אומגעזאַלצענע בּוטער, און מען זאָל צושטויסען האַלאַהן מיט גרינשפאָהן, עס זאָל זיין דין אַזוי ווי מעהל. דאָס זאָל מען אַריין טוהן אין די בּוטער אָדער אין דער שמיעטאַנקע און גוט אויסצומישען, עס זאָל ווערען אַזוי ווי אַ זאַלב. דאָס זאָל מען אָנשמירען אויף וואַטי און צולעהגען אויף די פוקלען.

העמאָרידען. נאָך אַ זאַלב צו פוקלען, וואָס מען קאָן זיך אַליין מאַכען. צו נעמען אַ עס־לעפעל חזיר־פעטץ אומגע־זאַלצענס, דאָס זאָל מען צולאָזען ביי דעם פייער, עס זאָל נאָר ווערען שיטער און גוט וואַרעם. און מען זאָל נעמען אַ קאַווי־לעפעלע יאָדינאַ, צו קויפען אין אַפּטייק Tr. jodi. די יאָדינאַ זאָל מען אַריינטוהן אין דעם חזיר־פעטץ און אויסמישען, און לאָזען אָבקיהלען. דאָס זאָל מען אָנשמירען אויף וואַטי און צולעהגען אויף די פיקלען.

(ו)

וואַרצלען. אַפּטייק רפואה, צו קויפען אין אַפּטייק „קרעאָזאָט" Kreosot פאַר 5 קאָפּ. אין דעם זאָל מען איינטינקען אַ דין העלצעל און מיט דעם העלצעל זאָל מען בּאַנעצען אַלע טאָג די וואָרצלען, ווערען זיי אָבגעדאַרט ווערען.

וואַרצלען. הויזליכע רפואה, צו בּאַנעצען אַלע טאָג די וואָרצלען מיט עסיג־עססענצע.

ווארצלען. הויזליכע רפיאה, צו נעמען א גאל פון וואס פאר א בהמה עס איז, דאס גיסט מען אריין אין א גלעזעל, אונ מיט דעם סאק פון די גאל זאל מען אלע טאג באנעצען די ווארצלען.

ווארצלען. אויב די ווארצלען זענען הארטע, זאל מען צו שניידען קנאבעל און אנרייבען גוט די ווארצלען עטליכע טעג, וועלען זיי אבדארען, און פערלוירען ווערען.

ווארצלען. הויזליך מיטעל, אריין צונעמען אין א גלעזעל אריין די שוים וואס רינט ארוים ביי א פערד פון פיסק נאכ׳ן גיך לויפען, מיט דעם זאל מען שמירען די ווארצלען עטליכע מאהל. נאכ׳ן שמירען אין א 2 שעה ארום זאל מען די ווארצלען אב וואשען מיט אביסעלווארעם וואסער, דורך דעם מיטעל וועלען אלע ווארצלען מיט איינמאהל פערשווינדען ווערען.

וועררם-וואנצען. דאס מין פאראזיטען איז אויך נאר בעשאפען געווארען אנצוטוהן דעם מענש שמערצען אונ זאלען אויסזאגען פון איהם דאס בלוט. צו פערטרייבען זיי, זאל מען אויסשמירען די אלע ערטער ווי זיי בעהאלטען זיך מיט שטארקען קארבול-וואסער. דהיינו מען זאל אויסמישען איין לעפעל קוואס-קארבול מיט 5 לעפעל וואסער. דאס זאל מען גוט אויסמישען אונ מיט דעם שמירען.

נאך א הויז-מיטעל געגען די וואנצען, מען זאל אויסשמירען אלע זייערע באהעלטינישען מיט עססיג עססענציע.

נאך א מיטעל, מען זאל אבקאכען א גאל פון א בהמה מיט א קוואטירעל וואסער, אונ מיט דעם וואסער אויסשמירען א״ע זייערע ערטער.

נאך א מיטעל, מען זאל אויסשמירען די אלע זייערע ערטער מיט דעם געזאלצענעם ראסעל פון הערינג, וועלכעס עס בלייבט אונטען אין דער טון. דאן וועלען זיי זיך פון די ערטער אבטראגען.

וועררם. מען קאן זאגען, אז כמעט ביי יעדען מענש געפונען זיך אין זיינע געדערם פיעל וועררם. נאר נישט ביי אלע מענשען איז די צאהל פון די וועררם גלייך. ביי די מענשען וואס זענען פאלקאם געזונד, אונ אויסער דעם היטען זיי זיך זיי זאלען עסען גוטע ריינע

שפייזען, איז דא ביי זיי וועהניגער ווערם ווי ביי די מענשען וואס די געדערם זענען ביי זיי שוואך. און נאך דער צו אויב זיי עסען נאך פערדארבענע מאכלים, דאן זענען זייערע געדערם א גוטע נעסט פאר פיעל מינים ווערם. די געדערם-ווערם הויבען זיך אן גאר ביי קליין, דהיינו ביי קליינע קינדער אזוי באלד זיי זענען נישט פאלקאם געזונד אויף די געדערם, קאן מען זעהן אין זייער ארויסגאנג פון איין מאהל טויזענדער קליינענקע ווערעמלעך דינע און עטוואס לענגעכדיג. עס געפונען זיך אבער אפילו ביי יונגע קינדער גרויסע לאנגע קיילעכדיגע ווערם, בערך 10 צאהל די לענג. אזעלכע ווערם אויב זיי זענען דא צו פיעל, קאנען זיי שוין ארויס רופען א שווערע קראנקהייט ביי דעם מענש, זיי בייסען אמאהל די געדערם זעלבסט, איבער וועלכען דער מענש הייבט אהן פלוצלינג צו ספאזמירען און בעקומט די קרעמפען. דאס זעלבע מאכט זיך אממיינסטענס אין מיטען שלאף. און אויסער דעם, נעמען זיי אוועק פון דעם קערפער פיעל פייכטיגקייטען און פעטעקייטען, וועלכע זענען זעהר נויטיג פאר'ן קערפער. און דורך דעם דארט דער מענש אדער דאס קינד, און זעהט אויס בלאס אויפ'ן פנים.

ווערם. דאס איז אלץ אז מען לאזט זיי הפקר, זאלען לעבען פריי, דאן זענען זיך די שקצים ורמשים גוט פרה ורבה אין די געדערם, און זיי טאנצען דארט ארום אזוי ווי סאלדאטען אין זייער קאזארמע. אבער די מוטער וואס איז געטריי איהר קינד, און זי האט נאך אביסעל פערשטאנד אין קאפ אויך, זי דארף גוט אכטונג צו טוהן אויף דעם, און זאל מלחמה האלטען מיט די שעדליכע אומגעבעטענע געסט, דאן וועט זי קאנען געוויס פערטרייבען די פאראזיטען פון איהר קינדס געדערם. דאס בעסטע מיטעל קעגען די ווערם איז דאס קרייטעכץ וואס רופט זיך אין אפטייק ווערם-קרויט. נאר גאר קליינע קינדער, וועלכע עס איז שווער איינצוגעבען ווערם-קרויט, בעקומט מען צו קויפען אין אלע אפטייקען א זעלכע פאסטילקעס צו די ווערם. אמבעסטען איז איינצוגעבען אבצוטרייבען די ווערם אין סוף חודש, בעווייל דאן זענען די ווערם שוואכער. אין 2 שעה ארום נאכ'ן איינגעבען דארף מען געבען דעם קינד א מיטעל אבצופיהרען. אזוי נאך וועלען די ווערם זיכער ארויסגעיאגט ווערען פון זייערע נעסטען.

ווערם. אויסער די קיילעכדיגע לענגעכדיגע ווערם, זענען פערהאנען נאך אנדערע מינים ווערם, וועלכע ווערען נישט געבוירען אין

מענשליכען קערפער נאָר זיי האַפּען זיך אַריין אין מענשליכען קערפער פֿון אַנדערע באַשעפעניסען, אַזוי ווי „טריכינין" פֿון חזירים, „עכינאָקאָקקוס" פֿון כלבים, אידען זענען אָבער אָבגעשיידט פֿון די צוויי באַשעפעניסען, טרעפט זיך זעהר וועהניג ביי אידען דאָס מין ווערם. עס איז אָבער פֿערהאַן נאָך אַ מין וואָרם, דער אומגעבעטענער גאַסט געפינט זיך ביי אידען אויך, בעוויל די איערלעך פֿון דעם וואָרם געפֿונען זיך אַמאָהל אין רינדס פֿליישׁ אויך.

דער וואָרם איז פּלאַטשיג און לאַנג, אַזוי ווי אַ סטענגע. ער קאָן אַמאָהל האַלטען ביז 300 עהלען לאַנג. דער „סאַליטער" באַשטעהט פֿון אַ קליין קעפּעלע, וועלכעס איז בעוואַקסען אַרום און אַרום מיט 26 קליינע הערנערלעך, אַזוי ווי ביי דעם קעפּעל פֿון אַ ביהן. און פֿון דעם קעפּעל וואַקסט און וואַקסט אָהן אַ אויפֿהער קליינע פּלאַטשיגע שטיקלעך, איינס איז באַהעפֿט אין דעם אַנדערען, אַזוי ווי אַ לאַנגע קייט פֿון שיפֿען. אַז די שטיקלעך זענען שוין אָנגעוואַקסען גענוג לאַנג, רייסט זיך אָב אַלע מאָהל אַ לאַנג שטיק, וועלכעס געהט אַרויס פֿון קערפּער מיט דער אַרויסגאַנג פֿון דעם מענש. פֿון די שטיקער, וועלכע רייסען זיך אָב און געהן אַרויס ווערט דער „סאַליטער" גאָר נישט אָבגע־שוואַכט, און דאָס אַרט איהם גאָר נישט וואָרען דער עיקר „סאַליטער" איז נאָר דער קאָפּ. אָבער פֿאַר דעם מענש איז דאָס גרויסקייט פֿון דעם מזיק אַ אומגליק, בעוויל וואָס גרעסער און לענגער דער מזיק איז, ציהט ער אין זיך אַריין מעהר פֿייכטיגקייט, וועלכעס איז זעהר נויטיג פֿאַר'ן קערפּער.

אָב צוטרייבען דעם „סאַליטער" איז נישט אַזוי קיין גרינגע זאַך. בעוויל ער האַלט זיך גוט אָהן מיט זיינע 26 הערנערלעך אין די געדערם. אַלזאָ טרעפט זיך פֿיעל מאָהל אַז מען טרייבט אָהן אַפֿילו בערך 100 עהלען פֿון „סאַליטער", אָבער דאָס קעפּעל בלייבט, דאַן איז די גאַנצע אַרבייט גאָר בחנם, אַלזאָ דער קראַנקער, וועלכער ליידעט אויף דער קראַנקהייט מוז זיך ווענדען צו אַ ספּעציעלען געניטען דאָקטאָר, וועלכער קאָן אָבטרייבען אין גאַנצען דעם מזיק פֿון מענשליכען קערפּער. עס איז אין די לעצטע צייטען צו געקומען אין די אַפּטייקען גאַנץ זיכערע און ספּעציעלע מיטלען, אָב צו טרייבען אין גאַנצען דעם „סאַליטער".

ווערם. פֿון הויזליכע מיטלען געגען ווערם ביי קליינע קינדער, זענען די בעסטע מיטלען פֿאָלגענדע: 1) צו קאָכען מילך מיט קנאָבעל און געבען דאָס די קינדער צו טרינקען.

2) אויסצומישען געשטויסענעם צוקער דין אזוי ווי מעהל מיט גוטען בוימעהל. פון דעם זאל מען איינגעבען די קינדער צו 2 קליינע לעפעלעך. אין א 2 שעה ארום זאל מען זיי געבען אב צו פיהרען רצין-עהל.

3) אנצושמירען צעפויער אונטערן נעזעל מיט דזיעגיטש. צו ווארטען 5 מינוט און אנצושמירען ביי דעם הארץ-גריבעל מיט דזיעגיטש. ווידער צו ווארטען 5 מינוט אונ אנצושמירען ביי דעם נאפעל אויך מיט דזיעגיטש.

ווערם. צו פערטרייבען די קליינענקע מילבען וואס האבען זיך אנגע-הויבען צו פארמעהרען אין א ביבליאטעקע, דארף מען בעשפריצען פון אינווענדיג אין די ביכער-שרענק אונ אויף די ביכער, אזוי ווי זיי שטעהן אין די שענק, מיט טערפאנטין. אויסער דעם זאל מען אריינשטעלען אין יעדער ביכער-שראנק א קליין טעצעלע מיט טערפאנטין, אזוי נאך וועט דער ריח פון טערפאנטין זיך גוט אננעמען אין די שרענק מיט די ביכער, פון וועלכען דאס געווערם וועט מוזען פון דארט אבטרעטען.

(ז)

זאמער-שפרענגעלעך. הייליגע רפואה צו פערניכטען די זאמער-שפרענגעלעך פון פנים. מען זאל נעמען א ציטרין און צושניידען זי אויף צוויי העלפטען. דאס ווייכע פון אינווענדיג זאל מען ארויס נעמען מיט א מעסערל אדער מיט א בלעכען לעפעלע. נאכהער זאל מען די שאהלען איבער דרייהען, דאס זאל מען טוהן אויף דער נאכט, אונ מען זאל די צוויי העלפטען שאהלען אוועק לעהגען אויף א קאלט ארט ביז אין דער פריה. דאן זאל מען די צוויי העלפטען שאהלען דערפילען מיט געלעכץ פון פרישע הינערנע אייער און מען זאל דאס אזוי אוועקשטעלען אויף א קאלט ארט ביז צומארגענס אין דערפריה. מיט דעם זאל מען זיך שמירען דאס פנים, ווערען די זומער-שפרענגעלעך פערלוירען.

זומער וואהנונג. אַזוי ווי מיר האָבען בעשריבען אין דעם בוך וואָס פאַר אַ ווירקונג די ליפט האָט און דעם מענש'ס לעבען, קאָן יעדער מענש לייכט פערשטעהן, ווי וואַט נויטיג עס איז פאַר די שוואַכע מענשען, וואָס וואָהנען אין די גרויסע שטעדט, אַז זיי זאָלען זומער זיך איבערטראָגען מיט זייערע וואָהנונגען אויף דער פרישער לופט.

אין די גרויסע שטעדט איז דאָ גאַנץ גענוג אורזאַכען, דורך וועלכע עס ווערט פערדאָרבען די לופט. דער רויך פון די קוימענ'ס, ווי עס איז דאָ פיעל פאַבריקען פערדאַרבט זעהר די לופט.

אין די שטעדט ווי עס איז נאָך נישט איינגעפיהרט קאַנאַליזאַציע, ווערט די לופט זעהר שטאַרק פערדאָרבען דורך דעם שלעכטען גערוך פון די בתי כסאות, און דעסט גלייכען דורך דעם אומריינקייט פון די רינשטאָקען אין די גאַסען. די לופט ווערט אָנגעזאַפט מיט די אַלע אומריינערקייטען, און אַז דער מענש ציהט די לופט אַריין אין די לונגען, איז נישט דוקא נאָר. וואָס אַ שוואַכער און אַ קראַנקער איז שווער געזונד צו ווערען, נאָר אַפילו דער געזונדער קאָן פון דעם גאָר גרינג קראַנק ווערען.

אויסער דעם אַלעם ווערט אין דער גרויסער שטאָדט די לופט פער־דאָרבען דורך די מענשען זעלבסט. וואָרען די לופט וואָס ווערט נאָר אַריינ־געאָטהעמט אין די לונגען פון מענש, געהט זי שוין צוריק אַרויס שטאַרק פערדאָרבען, און עס איז שוין נישט געזונד פאַר דעם מענש אַז ער זאָל זי צוריק אַריין אָטהעמען אין זיינע לונגען אַריין.

דער וואָס האַלט זיך ביי איבערציהן אויף אַ זומער־וואָהנונג זאָל זיין געוואָרענט אין די פאָלגענדע פונקטען: אויסצוזוכען אַ דאַטשע ווי עס וואַקסט פיעל בוימער מיט אַנדערע געוויקסען, אויב ער קאָן דינגען אַ זומער־וואָהנונג נעבען אַ סאָסנאָווע וואַלד, איז נאָך בעסער.

די וואָהנונג זאָל נישט זיין אויף אַזאַ אָרט ווי עס קומט צו אַ רויך אָדער אַ שלעכטער גערוך, אָדער אַ שטויב. די וואָהנונג זאָל נישט זיין ענג אָדער נודריג, די פענסטער אין די וואָהנונג זאָל מען זעהן, זיי זאָלען זיין וואָס מעהר אויפגעעפענט נישט פערמאַכט. דערביי דאַרף מען צו זיין אָבער געוואָרענט עס זאָל נישט זיין אין שטוב קיין צוגווינט, וואָרען דאָס איז שעדליך פאַר'ן מענש. און דעם שלאָף־צימער ווי מען שלאָפט ביינאַכט זאָל זיין אויפגעעפענט אַ ליפטשיק. גאַנץ פריה און נאָכ'ן זון־זעצען זאָל מען געהן שפּאַצירען.

זויגערין. די פרוי וואָס זויגט אַ קינד, אויב זי וויל האָבען גוטע געזונדטע מילך. זאָל זי עסען פעטע און זיסע מאכלים, אויך זאָל זי עסען מעהרען, פאַסטערנאַק אונ געקאָכטע פרוכטען. אויס־מיידען זאָל זי זויערע, געזאַלצענע און האַרבע מאכלים. קאַרטאָפעל זאָל זי גאָר וועהניג עסען. די זויגערינס וואָס לעבען אַממייַנסטענס פון קאַרטאָפעל, ווערען די קינדער שלאַף אויף שקראָפעל און בעקומען די ענגלישע־קרענק.

זויגערין. די פרוי וואָס ענטוויינט איהר קינד אונ די בריסטען זענען פול מיט מילך, דאַרף זיך פערהיטען די בריסטען פון פערהאַרטונג. זי זאָל שמירען די בריסטען מיט רצין־עהל אונ פער־באַנדעזשירען מיט וואַטי, אַז די בריסטען זאָלען נישט אַראָבהענגען. אָדער מען זאָל צושטויסען רייַז, און אויסמישען מיט וואַסער, אָדער קראָכמאַל מיט וואַסער. אין דעם וואַסער זאָל מען אייַנטינקען טיכלעך און אַרויף לעהגען אַזעלכע קאַלטע קאָמפּרעסען אויף די בריסטען פיעל מאָהל.

זונען־שלאַג. עס פערלויפט זיך פיעל מאָהל ביי די מענשען וואָס אַרבייַטען זומער צייַט אין דרויסען אויף די גרויסע היטצען ווי די זונן שייַנט, אַז זיי ווערען פּלוצלינג שלאַף אויף אַ גרויסען קאָפּ־וועהטאָג, און דאָס פנים ווערט שטאַרק רויט. דאָס איז אַ סימן אַז דער מענש איז קראַנק געוואָרען אויף אַ זונען־שלאַג. די רפואה צו דער קראַנקהייט איז נאָר „קעלט". מען זאָל איהם לעהגען אויפ׳ן קאָפּ אַ פּעכערזש מיט אייז, מען זאָל אייַנטינקען לייַליכער אין קאַלט וואַסער אונ מען זאָל איהם אַרום הילען אויפ׳ן בלויזען לייַב מיט די לייַליכער, וועלכע דאַרפען איבערגעטוישט ווערען אַלע 5 מינוט. צו טרינקען זאָל מען געבען דעם קראַנקען נאָר קאַלטע געטראַנקען, לימאָנאַד, וואַסער מיט עסיג. קיין טעה, קיין קאַפע, קיין שום געטראַנק וואָס ענטהאַלט אין זיך אַלכאָהאָל טאָר מען איהם נישט געבען צו טרינקען.

(ח)

חאָלירע. די אזיאטישע חאָלירע איז זעהר געפעהרליך. דער שווארצער גאסט ווערט אלע מאהל פערשלעפט פון אזיע קיין אייראָפּא, און מאכט אָן גרויסע עפּידעמיעס, וועלכע נעמען צו טויזענדער קרבנות.

דאָקטוירים שרייבען, אז פון דער עפּידעמיע איז זיך גרינגער אָב צו היטען, ווי פון די פיעל אנדערע אנשטעקענדע קראנקהייטען, בעווייל דער גיפט מיט די באקצילען פון די חאָלירע האלטען זיך נישט אזוי גוט אין דער לופט, ווי דער גיפט פון אנדערע געפעהרליכע קראנק־הייטען. אלזאָ איז די לאסט ארויפגעלעגט געוואָרן שטארק אויף דעם מענש, אז בשעת ווען די עפּידעמיע שטארקט זיך, זאָל דער מענש שטארק זיין געוואָרענט מקיים צו זיין דעם בעקאנטען פּסוק ושמרתם מאד את נפשותיכם.

חאָלירע. לויט דאָקטערי דארף יעדער מענש זיין געוואָרענט בשעת די עפּידעמיע, מען זאָל זיך אָבהיטען פון א פערקיהלונג, מען זאָל זיך בעמיהען צו זיין נאָר דאָרט ווי עס איז דאָ גוטע און פרישע לופט, אונ מען זאָל נישט ארום דרייען זיך אויף קיין פייכטע ערטער נעבען בראָטעם אָדער נעבען רינשטאָקען.

אין פאלם אז די לופט איז קיהל דארף מען האלטען די פיס מיט דעם בויך אין דער ווארעם. איבער הויפּט דעם בויך זאָל מען ארום־גארטלען מיט א ברייטע גארטעל פון ווייכע דיקע פלאנעלי. מען זאָל זיין געוואָרענט נישט צו טרונקען פיעל פון אזעלכע געטראנקען, פון וועלכע מען קען זיך אָנשיכורען, מען זאָל זיך זעהן ווי ווייט מעגליך אָב צו היטען פון שווערע ארבייט, סיי פיזישע ארבייט, און סיי גע־דאנקען־ארבייט.

מען זאָל עסען באלד אין דער פריה, און מען זאָל זיך נישט דערוואגען ארוים צו געהן אויס'ן גאס ניכטערען. דאָס עסען זאָל זיין א גאנצען טאָג נישט אויף אָנצופּילען זיך אָפּולען בויך. נאָר צו עסען אזוי נאָהנט ווי מען זאָל שוין באלד זיין זאט. אזוי האָט עס בעשריבען א גרויסער דאָקטאָר, און דאָ זענען איבערגעזעצט זיינע רייד פונקטליך וואָרט ביי וואָרט.

חולירע. יעצט וועלען מיר ברענגען ווארט ביי ווארט, דאס וואס א צווייטער דאקטאר שרייבט וועגען די חולירע.

לויט דאקטעריי דארף יעדער מענש זיין שטרענג געווארענט בשעת די עפידעמיע. קודם כל, אויף ריינקייט. ד. ה. אז די וואהנונג זאל זיין העכסט ריין פון אלערליי מיאוסע זאכען. און פון א שלעכטען ריח. די בתי כסאות דארף מען זיך בעמיהען אפטער צו רייניגען. מען זאל זיי בעשיטען אדער בעגיסען מיט קאלך, און מען זאל דארט אלע מאל אויסשפריצען מיט שטארקען „קארבולאווי-וואסער".

אלע אין דער פריה דארף מען אויס רייכערען די וואהנונגען מיט איינם פון די פאלגענדע קרייטעכצער, וואס גיבען ארויס פון זיך א גוטען ריח: יאלאוויעץ, מיענטא, עאוקאליפטא, סאלוויא, רוטא.

אויב מען בעקומט נישט די קרייטעכצער, זאל מען אלע אין דער פריה גליהען אין פייער א ציגעל אדער א ברייט שטיק אייזען, און ווען עס וועט שוין זיין גוט אנגעגליהט, זאל מען אויף דעם ארויפשפריצען וויין-עססיג, און אלע מענשען זאלען אין זיך גוט אריינאטהעמען די פארע, אויך איז גוט צו שמעקען אלע מאל צו שוועבעל-עטהער, וועלכעס מען קריגט צו קויפען אין אפטייק Aether Sulfurici. און א גאנצען טאג זאל מען אלע מאל אויסשפריצען די וואהנונג מיט קארבולאווע-וואסער.

מען זאל שטרענג זיין אבגעהיטען פון טרונקען רויע קאלטע וואסער, נאר דאס וואסער צום טרונקען זאל זיין דורכאויס איבער געקאכט. און נאך גלייכער איז, ווען עס דורשט זאל מען טרונקען א גלאז טיי, אדער מיענטא-טיי. צו רייכערען טיטין טאבאק אין דער עפידעמיע-צייט איז גאנץ געזונד. און עסען זאל יעדער מענש באלד אין דער פריה, נאך דעם ווי ער וועט זיך גוט אויסוואשען דאס מויל מיט די הענד, דערסטגלייכען א גאנצען טאג פאר יעדען עסען דארף מען זיך גוט אויס-וואשען דאס מויל מיט די הענד.

קיין רויע פרוכטען און רויע אוגערקעס טאר מען נישט עסען, נאר פון די גוטע רויע פרוכטען, וואס זענען שוין גאר גוט צייטיג, איז ווער עס וויל יא עפעס פערזוכען פון זיי, זאל ער חאטש זיין געווארענט אב צו שיילען גוט די שאלען פון זיי.

חולירע. יעצט וועלען מיר אויך ברענגען ווארט ביי ווארט, דאס וואס א דריטער דאקטאר שרייבט וועגען חולירע.

יעדער מענש זאָל זײַן גוט געוואָרענט, אַז אַזוי ווי ער הויבט נאָר אָן עפּעס צו שפּירען, אַז עס פֿיהרט איהם אָן, נישט אַזוי ווי זײַן שטײַגער איז שטענדיג, און עס הויבט איהם אָן צו דורשטען אָהן אַ שום אורזאַכע דערצו, זאָל ער זיך באַלד ווענדען צו אַ דאָקטאָר.

אויב מען בעקומט נישט אַזוי גיך אַ דאָקטאָר דאַרף מען דערווײַל אַלײן אָננעמען מיטלען געגען דער אָבפֿיהרונג. דעם קראַנקען דאַרף מען צו לעגען הײסע קאָמפּרעסען אויפֿ'ן בויך. מען זאָל נעמען אַ בוינגען ביבעלע פּאַפּיר, בעגיסען מיט שפּריט, בעשיטען מיט געשטויסענעם פּעפּער, און דער מיט פֿון פּאַפּיר זאָל מען מאַכען אַ לעכעל, און מען זאָל דאָס אַרויפֿלעגען אויפֿען בויך אַזוי, אַז דער נאָפּעל זאָל קומען געגענאיבער דעם לעכעל, נאָכהער זאָל מען אויף דעם אַהויפֿלעגען אַ וואַרימע זאַך אַ ווײַלכע, און פֿערבאַנדאַזשירען דעם בויך.

אויב דעם קראַנקען דורשט שטאַרק, זאָל מען איהם געבען צו טרונקען מיעטנאָ־טײ מיט רויט־ווײַן, וועלכער רופֿט זיך „פּאָנטאַנ". מען זאָל קאָכען געשטויסענעם רײַז, אָבזײַהען דאָס וואַסער און געבען דעם קראַנקען צו טרונקען. מען מעג איהם אויך געבען צו טרונקען שוואַרצע קאַווע מיט קאָניאַק.

מען זאָל קויפֿען אין אַפּטײק ינאָזעמצאָווע־קראָפּלעס Krople nozemcowe און מען זאָל אײַנגעבען דעם קראַנקען אַלע שעה 20 קראָפּלעס. אָדער מען זאָל קויפֿען אין אַפּטײק וואַלעריאַן־קראָפּלעס Tr. Yalerianae מיט מיעטנאַ־קראָפּלעס Tr. Menthae. און דאָס אויסמישען צוזאַמען גלײַך אויף גלײַך, און מען זאָל פֿון דעם אײַנגעבען דעם קראַנקען אַלע שעה 20 קראָפּלעס. אויך זאָל מען דעם קראַנקען געבען צו שלינגען אַלע מאָהל קלײַנע שטיקלעך אײַז, און מען זאָל איהם אָבוואַשען אַלע מאָל זײַן פּנים אונטער די נאָז מיט שוועבעל עטהער Aether Sulfurici. און דאָרט ווי עס חאַפּט איהם אָהן דער קורטש, זאָל מען אויף די ערטער רײַבען מיט אַ טרוקען שטיק געוואַנט, און צוליעב דעם דאַרפֿען די מענשען וואָס טהון בײַ די קראַנקע, צו האָבען ספּעציעלע געוואַנטענע הענטשקעס.

אויך איז גוט אויף די ערטער גוט אײַנצורײַבען מיט גאָרטשיצאָווי־שפּריט, געמישט מיט קאַמפֿאָר־שפּריט. אַזוי נאָך זאָל מען די בײדע שפּריטען צוזאַמען מישען. אַז פֿון דעם גאָרטשיצאָווי־שפּריט זאָל זײַן 3 חלקים און פֿון דעם קאַמפֿאָר־שפּריט זאָל זײַן 2 חלקים.

דער עיקר זאָל מען זיך בעמיהען דעם קראַנקען צו דערוואַרעמען. נישט צו לאָזען אין איהם פערגליווערט צו ווערען דאָס בלוט אין די אָדערען, פון וועלכען דער קראַנקער שטאַרבט. אַלזאָ דאַרף מען איהם אַרום לעגען מיט הייסע פלעשער וואַסער. און אויב מען קען דעם קראַנקען אַריין זעצען אין אַ הייסע וואַנע איז נאָך בעססער.

די מענשען וואָס טהון ביי דעם קראַנקען דאַרפען זיך זעלבסט גוט אָבהיטען, אַז זיי זאָלען זיך נישט אָנשטעקען מיט דער קראַנקהייט, דאַרום זאָלען זיי זיך אַלע מאָהל אָבוואַשען די הענד מיט דעם פנים, מיט קאַרבול-וואַסער אָדער מיט „עטהער״. און דאָס מויל זאָלען זיי זיך אַלע מאָל אויסוואַשען מיט שטאַרקען בראָנפען.

איבערהויפט זאָלען זיי זיין שטרענג און זעהר געוואָרענט נישט אָנצורירען מיט די בלויזע הענד, נישט אין דעם אַרויסגאַנג פון קראַנקען און נישט אין דעם אויסברעכעכץ פון דעם קראַנקען. מיט דעם בעדאַרף מען זיין זעהר שטאַרק פאָרזיכטיג, בעוויל אין דעם געפינט זיך דער גיפט מיט די באַקצילען פון דער געפעהרליכער קראַנקהייט. אַלזאָ זאָל מען דאָס באַלד פערשיטען מיט קאַלך, אָדער בעגיסען מיט שטאַרקען קאַרבול-וואַסער.

חולירע. אַ וואונדערליכע זאַך רעקאָמענדירען גרויסע דאָקטוירים צו פערהיטען זיך פון די חולירע, מען זאָל טראָגען אָנגעהאַנגען אויפ'ן בלויזען לייב אונטערען האַרץ-גריבעל אַ פלאַסטינקע פון קופער-בלעך. עס פערשטעהט זיך, מען זאָל לאָזען מאַכען אַ שטיק קופער-בלעך, אַזוי גרויס ווי אַ האַנד פון אַ מענש, מען זאָל אויסמאַכען אין דעם אַ לעכעל און אַ דורך ציהען אַ בענדעל. דאָס זאָל מען זיך אָנהענגען אויפ'ן האַלדז, אַזוי אַז די פלאַסטינקע זאָל קומען אויפ'ן בלויזען לייב אונטערן האַרץ-גריבעל קעגענאיבער דעם מאָגען.

דער ערשטער אויפטוהער פון דעם איז געווען דער גרויסער פילאָזאָף דאָקטאָר Haneman פון פאַריז. דער ערפינדער פון „האָמע-אָפּאַטיאַ״. דערנאָך איז געפאַלען אויף דער המצאה אויך דער גרויסער דאָקטער Burc פון פאַריז, וועלכער האָט זיך שטענדיג פערנומען ספעציעל מיט מעטאַל-טעראַפּיאַ. און ער האָט אין יאָהר 1850 בעשריבען אין אַ פאַריזער צייטונג, אַז קופער בלעך איז זעהר אַ גוט פערהיטונגס-מיטעל קעגען די חולירע-עפּידעמיע.

דער דאָקטער „בורק״ שרייבט אין דער צייטונג, אַז דערגאַנגען

איז ער דאס נישט אלס טעאריע, אזוי ווי דער דאקטער „האנעמאן נאר אלס פראקטיק גאר אומגירעכט. נאך אין יאהר 1832, ווען אין פראנקרייך האט געהערשט שטארק די חולירע-עפידעמיע, האט ער זיך צו שמיעסט מיט ארבייטער פון א גרויסע קופער-פאבריק, ווי עס האבען געארבייט בערך 200 ארבייטער, איז ער פון זיי געוואהר געווארען, אז קיינער פון זייער פאבריק איז נאך נישט קראנק געווארען אויף די חולירע, חאטש רעמאלס האט זיך געפונען אין אלע הייזער ארום דער פאבריק פיעל חולירע-קראנקע.

אזוי ווי דער דאקטאר האט דאס דערהערט האט ער גענומען די זאך אין אכט, און האט אנגעהויבען צו בעזוכען אלע קופער-פאבריקען פון פאריזער געגענד בערך 400, און האט זיך גוט איבערגעצייגט אז די חולירע-עפידעמיע האט קיין שליטה נים איבער די אלע ארבייטער פון די קופער-פאבריקען. דער דאקטער האט זיך נאך מיט דעם נישט בענוגען געלאזט, נאר ער האט זיך באלד געווענדעט צו 4 פאסאלען פון די 4 פארגענדע קעניגרייכען: רוסישע, שוועדישע, ענגלישע, איטאליענישע, זיי זאלען די זאך איבערגעבען זייערע רעגירונגען, צום באפעהלען מען זאל דארט אויך מאכען די זעלבע אויספארשונגען. און פון אומעטום איז אלץ אנגעקומען די זעלבע ידיעות, אז די ארבייטער פון די קופער-זאווארען און פאבריקען ווערען נישט קראנק אויף די חולירע.

דאן האט דער דאקטאר „בורק" ארויסגעגעבען א בראשיורע אויף פראנצויזיש מיט דעם נאמען: Du Cuivre contre cholera an ponit de vue prophylatique et curatif. אין וועלכע ער ברענגט דארט אלע אויספארשונגען וואס ער האט געמאכט און אלע פאקטען ווי ווייט פראקטיש דאס איז, אז קופער-מעטאל פערמאגט אין זיך א קראפט צו פערהיטען דעם מענש פון דער חולירע-עפידעמיע. און ווען די עפידעמיע האט שטארק געהערשט אין פראנקרייך אין די יאהרען 1849 און 1850 האט מען זיך דארט פיעל בענוצט מיט דער המצאה פון דאקטאר „בורק", און דאן איז געוועזן צו באמערקען זעהר גוטע רעזולטאטען, דורך וועלכע דער דאקטאר „בורק" האט בעקומען פון די פאריזער היגיענא-געזעלשאפט א זילבערנעם מעדאל.

דער דאקטער „סאלאוויעוו" פון פעטערבורג גיבט צו זיין מיינונג, אז דער קופער יספאריוועט זיך עטוואס, הענגענדיג אין דער ווארעם אויפ'ן בלויזען לייב, און דער קערפער זאפט איין עטוואס פון דעם

קיפער, וועלכעס קומט אריין אין די בלוט פון מענש. אזוי נאך בעקומט די בלוט דעם קראפט צו פערניכטען דעם גיפט מיט די באקצילען פון דער חולירע, וועלכע האפען זיך אריין אין מענשליכען ארגאניזם.

חלשות. אהנמאכט. פיעל מאהל טרעפט זיך אז עס ווערט איינעם נישט גוט און ער פאלט אריין אין א חלשות, דאס הייסט אז ער בלייבט ליגען אין אהנמאכט אזוי ווי טויט, אין דער לעצטער רגע, איידער ער פאלט אין אהנמאכט שפירט ער פלוצלונג אז עס ווערט איהם קאלט אין קאפ, פינסטער פאר די אויגען, און עס הויבט איהם אהן צו שומיען אין די אויערען. די סימפטאמען בעווייזען אז ביי דעם מענש האט זיך פלוצלונג אראבגעלאזט די בלוט פון די געהירען. די אורזאכע פון דעם קאן זיין אמאהל א שוואכקייט פון גאנצען קערפער, פון וועלכען ער איז געווארען בלוט-ארמוט, אדער א גרויס צער, אדער א שרעק וואס ער האט זיך פלוצלונג דערשראקען.

עס פערשטעהט זיך זעלבסט, אז ביי אזא צופאל איז קיין שכל מיט צו זיצען מיט פערלעהגטע הענד גלאט אנצוקוקען דעם געפאלענעם און צוווארטען ביז דער דאקטאר וועט קומען, נאר מען מוז זעלבסט זעהן עפעס צו טוהן צו דערהאלטען דעם מענש ביי דעם לעבען.

אבצוראטיווען דעם מענש איז ביי דעם המון איינגעפיהרט, אז מען קנייטשט דעם מענש אונטער די אויערען, מען האקט אין איהם אריין מיט וואס איינער קאן, מען רייסט פון איהם שטיקער פלייש. און פיעל מאהל מאכט זיך אז דער געפאלענער האט צו פיהלען די קנייטשען א לאנגע צייט דערנאך, אבער לויט דאקטאריע איז דאס זעהר א גרויס דומהייט.

חלשות. די דאקטאריע זאגט, אזא כדי אבצוראטיווען אזוי מענש, דארף מען ראשית דעם מענש אנידער לעהגען אויף די פלייצעס גלייך אויסגעצויגען. נאך בעסער איז, אז ביי דעם קאפ זאל זיין נידריגער ווי ביי די פיס. נאכהער זאל מען איהם אויפלאזען אלע פערבונדעכצען מיט אלע גארטלען, און מען זאל אויף איהם שפריצען קאלט וואסער. די שלעפען זאל מען אביסעל רייבען מיט נוטען עססיג, אדער מיט שפריט, אדער מיט אדע-קאלאן. די פאדעשווים פון די פוס

זאָל מען רייבען מיט אַ האַרטע בערשט, אַזוי נאָך וועט ער באַלד אַליין צו זיך קומען.

אַזוי ווי ער עפענט נאָר די אויגען זאָל מען איהם געבען אין מויל אַריין עפּעס דאָס האַרץ צו דערקוויקען. דהיינו אַ ביסעל גוטען וויין, אָדער גוטען פרוכטען=זאַפט, טיי, קאַפע, א. ז. וו.

(ט)

טאַבאַק־רויכערען. וועגען דעם צו דאָס טאַבאַק=רויכערען איז גוט פאַר דעם מענש צו נישט, איז דאָ אין דעם נאָך פון לאַנגסטיגע צייטען פערשידענע מיינונגען. און ביז היינט האָט נאָך נישט די פראַגע קיין בעשטימטען ענטפער. בעוויל די דאָקטוירים וואָס האָבען ליב צו רויכערען זענען מליצים טובים פיר דעם רויכערען און בעשרייבען נאָר די מעלות. דאַנעגען ווייטער די דאָקטוירים וואָס האָבען גלאַט נישט ליעב צו רויכערען בעשרייבען ווייטער נאָר די פעהלערם פון רויכערען.

און בעפאָר איך וועל דאָ בעשרייבען ביידערליי מיינונגען מוז איך בעוואוסט מאַכען, מען זאָל קודם וויסען וואָס פאַר אַנ'איינגעשאַפט דער טאַבאַק האָט אין זיך, דאַן וועט מען שוין קאָנען פערשטעהן וועגען וואָס דאָ האַנדעלט זיך.

אין דעם טאַבאַק געפינט אַזאַ מין אַלקאַלאָיד, דאָס הייסט דאָס פייכטיגקייט פון די בלעטער, וועלכעס רופט זיך מיט דעם נאָמען „ניקאָטין". און דאָס איז זעהר אַ שטאַרקער סם, סיי פאַר מענשען, סיי פאַר אַנדערע לעבענדיגע באַשעפעניששען. אויסער פאַר די שוואַרצע און בראָנע האַלב ווילדע מענשען, אַזוי ווי די נעגרעס פון אַפריקאַ, אַמעריקאַ און אַווסט=ראַליע, דעסטגלייכען די שוואַרצע ציגיינערם, אויף זיי אַלע ווירקט גאָר נישט שלעכט דער גיפט „ניקאָטין". נאָר אדרבא, זיי לעקען אוים דעם

זאק פון די טרובקע, אזוי ווי מיר לעקען אוים דעם זאק פון איינגעמאכץ.

אין די געוועהנליכע רויכער־טאבאקען, וועלכע עקזיסטירען אין איראפא געפינט זיך „ניקאטין" לויט דעם רעכענונג: אין דעם ערשטען בארט טאבאק געפינט זיך „ניקאטין" בערך 0,25%. דאס איז נאר אין דעם שטארקען טאבאק, אבער דער שוואכער טאבאק פון ערשטען סארט ענטהאלט נאר אין זיך „ניקאטין" בערך 0,17%. דער טאבאק פון צווייטען סארט איז אזוי. דער שטארקער ענטהאלט בערך 0,45%, און דער שוואכער ענטהאלט בערך 0,3%, דער דריטער סארט ענטהאלט „ניקאטין" בערך 25%.

דער גיפט „ניקאטין" ווערט אין מעדיצין גערעכענט צווישען די שטארקסטע גיפטען, דהיינו אז מען זאל אריין לאזען פון 2 ביז 4 קראפלעם „ניקאטין" אין די פיסקלעך פון קרוליקעס, קעצלעך אדער הינדלעך ווערען זיי געטוידט אין א קליינע ווייל פון 1 ביז 6 מינוט. קליינע פויגעלעך קאנען ווערען געטוידט פון איין קראפלע „ניקאטין" צייט עטליכע סעקונדען. אייראפעישע ווייסע מענשען קאנען שנעל פערגיפטעט ווערען פון 1/20 גראן „ניקאטין". די סימפטאמען פון דעם גיפט זענען: ברענונג אויף דער צינג, זעהר פיעל שפייעכץ גיסט זיך פון מויל, שטארקער קאפ־וועהטאג, שלעפערונג, ברעכען, לאקסירען, די הענד מיט די פיס ציטערען און דאס אטהעמען ווערט אלע מאהל שווערער און שווערער, ביז ... צום טוידט.

די דאקטוירים, וואס זענען געגען דעם רויכערען, בעשרייבען די פאלגענדע פעהלערס: פון פיעל־רויכערען ווערט דאס הארץ אבגעשוואכט, און אויך דער גאנצער נערווען־סיסטעם ווערט וואס אמאל שוואכער, דער אפעטיט פון עסען ווערט קאלי, עס ברענגט אדוים א לונגען־קאטהאר און אמאהל אויך א האלדז־קאטהאר. ווער שמיעסט ביי וועמען עס געפינט זיך קליינע ראנעלעך אין האלדז אדער אין די לונגען, איז דאס רויכערען נאך מעהר ביי איהם גיפעהרליך, אזוי ווי געוועהנליך ביי אלע גיפטען אז זיי קומען ארויף אויף א ראנע חאפען זיי זיך געשווינד אריין אין די בלוט פון ארגאניזם, און אזוי נאך ווערט גאר גרינג דער גאנצער ארגאניזם פערגיפטעט. דער זשורנאל „Врачъ" ברענגט אן־ארטיקעל פון גרויסען פראפעסאר און אויגען־דאקטאר „Lacer" פון שטראסבורג, אז דער רויך פון טאבאק מאכט קאלי די אויגען, און דאס זעהן ווערט שוואכער, בעוויייל דער רויך פיהרט מיט זיך דעם גיפט „ניקאטין" און אז דער רויך

קומט אַרײַן אין די אויגען, ווערקט דער „ניקאָטין" זעהר שלעכט אויף די אויגען-נערווען, וועלכע ווערען וואָס אַמאָהל מעהר אָבגעשוואַכט. דער זעלבער פּראָפעסער זאָגט זיך אַרויס, אַז מעהר ווי פון 5 ביז 10 פּאַפּיראָסען אַ טאָג זאָל קײַן שום מענש נישט רויכערען. און אויך זאָל מען זײַן געוואָרענט אַז אין די שטוב ווי עס איז פיעל אָנגערויכערט, זאָל מען עפענען אַ פענסטער, די לופט זאָל זיך איבערטוישען, בעוויַיל פון דעם טאַבאַק-רויך ווערט די לופט זעהר פערדאָרבען.

די דאָקטוירים, וואָס האָבען אַלײַן ליעב צו רויכערען, בעשרײַבען ווײַטער די פאָלגענדע מעלות פון רויכערען: די ענערגיע פון מענש ווערט געשטאַרקט דורך דעם רויכערען, סײַ צו פיזישע אַרבײַט, סײַ צו גײַסטליכע אַרבײַט. דאָס רויכערען פערטרײַבט דעם שלאָף און עס שטאַרקט די געדאַנקען פון קאָפּ. ווען עס זעצט אין קאָפּ אַרײַן צו פיעל בלוט, קאָן עס ווערען אַראָפּגעצויגען פון קאָפּ אין קערפּער אַרײַן דורך דעם טאַבאַק-רויכערען. דאָס רויכערען פערטרײַבט די מרה-שחורה פון מענש. דאָס רויכערען העלפט צו דעם מענש ער זאָל קאָנען לײַכטער האָבען אַלע טאָג אַ שטיל-גאַנג. דער טאַבאַק-רויך איז אַ גוטע דיזענפעקציע אין מויל. ער פערניכטעט די פּאַראַזיטען מיט די שעדליכע באַקטעריעס וואָס געפינען זיך אין מויל און צווישען די צײַן, וועלכעס איז שוין געפּרובירט געוואָרען פיעל מאָל דורך אַ מיקראָסקאָפּ, אַז אין שפּײַעכץ פון מויל בײַ דעם מענש וואָס רויכערט טאַבאַק, איז שטענדיג דאָ פיעל ווענינגער באַקטעריעס, ווי בײַ די מענשען וואָס רויכערען נישט.

דער זשורנאַל „Спутникъ здоровія" מאַכט אַ סך-הכל פון די אַלע מײנונגען און קומט צו אַזאַ בעשלוס:

1) יונגע, אַנעראָפּעאישע, ווײַסע מענשען זאָלען ביז 18 יאָהר זיך אײַנהאַלטען גאָר נישט צו רויכערען. נאָך 18 יאָהר קאָן מען זיך אָנהויבען צו צוגעוועהנען צום רויכערען. מען זאָל אָנהויבען בײַ 2 פּאַפּיראָסען טעגליך, דערנאָך 3, דערנאָך 4 ביז 5. בײַ 5 זאָל מען בלײַבען שטעהן. נאָר שטאַרקע און פעטע מענשען קאָנען צו ציהען ביז 10 פּאַפּיראָסען טעגליך, אָבער אויף מעהר צו רויכערען לוינט נישט זיך אײַנצושטעלען אין אַ סכנה.

2) די וואָס לײַדען אויף האַלדז-קאַטהאַר אָדער אויף לונגען-קאַטהאַר אָדער אויף אַסטמאַ, זײַ זאָלען נישט דערוואַגען זיך צו רויכערען, און זאָלען אויך נישט זײַן אין אַ אָנגערויכערטע שטוב.

3) מען זאָל זעהן אַז אײדער דער רויך קומט אין מויל אַרײַן, זאָל

עֶר ווערֶען דעֶסטעֶלירט דורך אַ שטיִקעֶל וואַטעֶ, כּדי דעֶר שעֶדליִכעֶר גיִפט „ניִקאָטיִן" זאָל ווערֶען אַרײַנגעֶזאַפּט איִן דעֶם שטיִקעֶל וואַטעֶ.

4) דיִ וואָס רויכעֶרעֶן ציִגאַרעֶן, זאָלעֶן ניִשט האַלטעֶן דעֶם בּלויזעֶן ציִגאַר איִן מויל, נאָר זײַ זאָלעֶן רויכעֶרעֶן דורך אַ ציִגאַרעֶן=שפּיִץ. און צו=ליִעב דעֶם האָט דעֶר דאָקטאָר Koch אויפגעֶטוּהן אַזעֶלכעֶ ציִגאַרעֶן=שפּיִצלעֶך, וועֶלכעֶ האָבּעֶן איִנווענדיִג גלעֶזעֶרנעֶ רעֶרלעֶך מיִט שטיִקלעֶך וואַטעֶ.

5) דיִ וואָס רויכעֶרעֶן ליִלקעֶס, פּײַקעֶס, זאָלעֶן זעֶהן עֶס זאָל בּײַ זײַ זײַן לאַנגעֶ ציִבּעֶכעֶס. בּעֶוויַיל וואָס לעֶנגעֶר דעֶר ציִבּעֶך איִז, האָט גיִכעֶר דעֶר ניִקאָטיִן אַנ'אָרט עֶר זאָל בּלײַבּעֶן קלעֶבּעֶן אויפ'ן וועֶג איִן דיִ ווענטלעֶך פון ציִבּעֶך, אײַדעֶר עֶר קומט איִן מויל אַרײַן.

6) דעֶר מעֶנש וואָס הויבּט בּאַלד אָן פיִעל צו שפּײַעֶן בּײַ דעֶם רויכעֶרעֶן, דעֶר זאָל אַוועֶקלעֶגעֶן איִן גאַנצעֶן דאָס רויכעֶרעֶן.

7) דיִ וואָס רויכעֶרעֶן זאָלעֶן געֶדעֶנקעֶן געֶוואָרעֶנט צו זײַן, ניִשט צו פאַרציִהעֶן דעֶם רויך איִן דיִ לונגעֶן אַרײַן.

8) דיִ כּלים פון רויכעֶרעֶן, דהיינו דיִ ציִגאַר=שפּיִצלעֶך, דיִ ליִלקעֶ=ציִבּעֶכעֶס זאָלעֶן ווערֶען אָפטעֶר גוט אויסגעֶרײַניִגט.

9) אַזאַ שטוּב וואָס פיִעל געֶסט האָבּעֶן דאָרט אָנגעֶרויכעֶרט, זאָל מעֶן איִבּערליִפטעֶרעֶן אַזוי, אַז דיִ לופט זאָל זיִך איִבּעֶרטוישעֶן, אַמבּעֶסטעֶן ווערט דאָס געֶמאַכט דורך פעֶנסטעֶר עֶפעֶנעֶן.

10) דיִ וואָס האָבּעֶן שוואַכעֶ אויגעֶן זאָלעֶן ניִשט רויכעֶרעֶן. און זאַלנעֶמײַן דאַרפעֶן זיִך אַלעֶ רויכעֶרס צו היִטעֶן, אַז דעֶר רויך פון טאַבּאַק אָל זײַ ניִשט אַרײַנקריִכעֶן גלײַך איִן דיִ אויגעֶן אַרײַן.

טשאַד. אָדעֶר סוואָנד, חאָטש דאָס איִז ניִשט קײַן אָנזעֶהוודיִגעֶר גיִפט, אָבּעֶר איִן אמת'ן איִז דאָס זעֶהר אַ שטאַרקעֶר גאַזאָווי=גיִפט, וועֶלכעֶס קאָן בּרעֶנגעֶן גאָר גריִנג דעֶם טוידט אויף דעֶם פעֶרטשאַדעֶטעֶן מעֶנש. אַממײַנסטעֶנס מאַכט זיִך דאָס אומגליִק דורך אומפאָרזיִכטיִגקײַט, וואָס מעֶן פעֶרמאַכט דעֶם לופט פון דיִ קאָך רעֶהר אָדעֶר פון הײַץ=אויבּעֶן רעֶהר, אײַדעֶר דאָס האָלץ מיִט דיִ קוילעֶן האָבּעֶן זיִך גוט אויסגעֶבּרעֶנט, קאָן קומט אַרײַן איִן דעֶר לופט פון דיִ וואָהנונג דעֶר גאַז וואָס רופט זיִך סוילעֶן=זויערעֶ, וועֶלכעֶס איִז פאַר דעֶם מעֶנש אַ סם המות. דעֶר הויפט=דיִמן פון דעֶם אומגליִק איִז דיִ גרויסעֶ קאָפ=שמעֶרצעֶן. לויט דעֶם ערך

ווי שטאַרק דער טשאַד איז אין דער לופט, אַזוי איז דער ערך פֿון דעם קאָפּ־ווערטאָג, ביז וואַנעט עס דערגרייכט צו אַזאַ קריזיס אַז דער פֿער־טשאַדעטער פֿערליהרט דעם פֿערשטאַנד, און ווערט אַנטשלאָפֿען, אויב מען זאָל איהם נישט אָבראַטיִרען בעצייטענס, מיט אַ עווינגען שלאָף. אָפּטמאָהל רופט אַרויס דער טשאַד אַז דער פֿערטשאַדעטער ברעכט שטאַרק.

טשאַד. כדי אָבצוראַטיִרען דעם פֿערטשאַדעטען איז די הויפּט רפֿואה פֿרישע לופט, און וועלכע עס געפֿינט זיך פֿיעל זויער־שטאָף, וועלכעס איז אַ מחיה פֿאַר דעם מענש. דאָס בעסטע איז אינגאַנצען אַרויס צו נעמען דעם פֿערטשאַדעטען פֿון שטוב אַרויס, און מען זאָל איהם אַנידער לעהגען אין דראָסען אויף דער לופט.

דעם קאָפּ מיט די שלעפֿען דאַרף מען גוט רייבען מיט שטאַרקען עסיג און מיט אָדע־קאָלאָן, וועלכעס מען בעקומט צו קויפֿען אין אַפּטייק, צו די נאָז זאָל מען איהם אַלע מאָהל צו שטעקען אַ פֿלעשילע מיט געשמאַק־טראָפּענס.

די פֿיס מיט די הענד זאָל מען איהם אויסרייבען מיט שפּריט, צו די לידקעס פֿון די פֿיס, דאָס הייסט דאָס דיקע פֿלייש פֿון אונטער די קניהען ביז אַראָב, זאָל מען דאָרט צולעהגען גאָרטשיצע, עס זאָל אַנציהען אַ גוט רויטקייט.

אַז דער קראַנקער עפֿענט שוין די אויגען זאָל מען איהם געבען עפּעס אין מויל אַריין, אַזעלכעס וואָס רעגט אויף דעם מענש. דהיינו וויין, אַקעוויט, טעה, קאַפֿע. און נאָך דעם אָבראַטעווען דאַרף ער צו זיין ווייטער אַלע טאָג אויף דער פֿרישער לופט, דורך וועלכען די קאָפּ־שמערצען וועלען געשטילט ווערען.

(ב)

פֿיס. אויב עס איז אָנגעשוואָלען געוואָרען דער פֿיס מיט די בצים. סיי ביי גרויסע מאַנספּערזאָנען, סיי ביי קליינע קינדער. אַפּטייק רפֿואה, צו קויפֿען אין אַפּטייק „באָראָווי־פּלין" Liqu. Burovi. פֿון דעם

אַרײַנצוטוּהן אײַן לעֶפעל אין אַ האַלב גלאָז קאַלט וואַסעֶר. אין דעֶם זאָל מעֶן אײַנטינקעֶן גאַזעֶ אָדעֶר וואַטי, מעֶן זאָל אויסדרינגעֶן אַביסעֶל און צו לײַגעֶן צו דעֶם כּים אַרום און אַרום אַזעֶלכעֶ קאַלטעֶ קאָמפּרעֶסעֶן. אויף די קאָמפּרעֶסעֶן קומט אַ דינ צעֶראַטקעֶלעֶ, און אויף דעֶר צעֶראַטקעֶ זאָל מעֶן פּעֶרבּאַנדאַזשירעֶן מיט טריקעֶנעֶ וואַטי אַלעֶ עֶטליכעֶ שעה. אַז דעֶר קאָמפּרעֶס וועֶרט טריקעֶן, זאָל מעֶן צו לעֶהגעֶן אַ פרישעֶן קאָמפּרעֶס.

כּים. אויב דעֶר כּים איז גרויס געֶוואָרעֶן, בּעֶוויַיל עֶס איז דאָ דאָרט אַ וואַסעֶר. דאַרף מעֶן זיך וועֶנדעֶן צו אַ דאָקטאָר אַ חירורג, וועֶלכעֶר וועֶט דאָס וואַסעֶר כּיט אַ שפּריצקעֶ אַרויס ציהעֶן.

(ל)

לאַקסירעֶן. דאָס לאַקסירעֶן קאָן זיך דעֶרנעֶמעֶן, אָדעֶר פון אַ פּעֶרקיהלונג, איבּעֶר וועֶלכעֶן עֶס האָט זיך געֶמאַכט אַ קאַטהאַר-קישעֶק. אָדעֶר פון אַ פעֶרדאַרבּונג, דורך שלעֶכטעֶ פּעֶרדאָרבּעֶנעֶ מאכלים. אויב דעֶם קראַנקעֶן איז בּיטעֶר אין מויל, און עֶר האָט נישט קײַן אַפּעֶטיט צום עֶסעֶן, איז עֶס פון אַ פּעֶרדאַרבּונג. אויב די סימפּטאָמעֶן זעֶנעֶן נישט דאָ, איז עֶס פון אַ פּעֶרקיהלונג. אַלזאָ זעֶנעֶן די מיטלעֶן, וואָס מעֶן דאַרף מיט זיי היילעֶן די קראַנקהײַט, אויך נישט בּײַ יעֶדעֶן קראַנקעֶן גלײַך. דאָ ווי די אורזאַכעֶ פון לאַקסירעֶן איז אַ פּעֶרדאַרבּונג, דאַרף מעֶן געֶבעֶן אַמטײַנסטעֶנס מיטלעֶן, וועֶלכעֶ זאָלעֶן אָבּרײַניגעֶן די געֶדעֶרם פון דעֶם פּעֶרדאַרבּונג, דאַן וועֶט זיך שוין דאָס לאַקסירעֶן פון זיך זעֶלבּסט אָבּשטעֶלעֶן. דאָ ווי די אורזאַכעֶ פון לאַקסירעֶן איז אַ פעֶרקיהלונג, דאַרף מעֶן געֶבעֶן מיטלעֶן אײַנצוהאַלטעֶן, און מעֶן דאַרף פון אויסעֶנווײניג צו דעֶרוואַרימעֶן דעֶם בּויך מיט הייסעֶ וואַנעֶס, אָדעֶר חאָטש מיט הייסעֶ חלאָדנעֶס.

לאַקסירעֶן. זומעֶר צײַט, דורך די גרויסעֶ היצעֶן קאָן זיך מאַכעֶן אַ עֶפּידעֶמיעֶ פון לאַקסירעֶן. און אַמאָל איז דאָס לאַקסירעֶן צוזאַממעֶן מיט ברעֶכעֶן אויך. און בּעֶוויַיל די קראַנקהײַט איז אַבּיסעֶל עֶהנליך צו די אַזיאַטישעֶ חולירע, רופט מעֶן די עֶפּידעֶמיעֶ מיט דעֶם נאָמעֶן

חאָליריִנאַ". און בײַ קלײנע קינדער רופט מען עס „חאָליריִנקאַ". בײַ דיזע פֿאַלען איז דאָס גלײַכסטע צו װענדען זיך צו אַ דאָקטאָר. אַלײן קאָן מען זיך נאָר ערלױבען אײנצוגעבען דעם קראַנקען אױף אָבפֿיהרען רצין־עהל. צו לעהגען הײסע חלאָרנעס דעם קראַנקען אױף דעם בױך. אָדער אַ בױגען ביבעלע־פּאַפּיר בעגאָסען מיט שפּריט, און בעשיט מיט געשטױסענעם פּעפּער, זאָל מען צו לעגען דעם קראַנקען אױף דעם בױך. דאָ װי דער נאָפּעל קומט זאָל מען מאַכען אַ לעכעל אין דעם פּאַפּיר, אַז דער נאָפּעל זאָל נישט זײַן באַדעקט מיט דעם שפּריט און פּעפּער. װאָס פֿאַר אַ חלאָרנעס מען קאָן אַלץ צו לעהגען צום בױך זעה אױבען „בױך".

לאַקסירען. אױב נאָך דעם רצין־עהל איז נאָך נישט בעסער געװאָרען דעם קראַנקען, קאָן מען זיך נאָר אַלײן ערלױבען איהם אײַנצוגעבען „ינאָזעמצאָװי־קראָפּלים" װעלכע מען קריגט צו קױפֿען אין יעדער אַפּטײק Krople Inozemcowe. דאָס קאָן מען איהם געבען אַלע 2 שעה פֿון 15 ביז 20 קראָפּלעס. אױך קאָן מען איהם געבען קאָניאַק, אַריק, רױט־װײַן, שװאַרצע־קאַװע, אַלע מאָל ביסלעך. מיענטאַ־טעה קאָן מען איהם געבען צו טרינקען עטליכע גלעזער מיט צוקער און מיט ציטרין.

לונגען. כדי דער לעזער זאָל האָבען עטװאָס אַ בעגריף װי װײַט עס איז גיפֿעהרליך אַ לונגען־קראַנקהײט, און װי אַזױ און מיט װאָס קאָן זיך דער מענש פֿערהיטען פֿון דעם געפֿעהרליכקײט, מוז מען דעם לעזער עטװאָס געבען צו פֿערשטעהן װאָס פֿאַר אַ אַרבײט די לונגען האָבען צו טוהן אין מענשליכען קערפּער.

דער מענש דאַרף פֿאַרשטעהן אַז דאָס לעבען מיט דעם געזונד װערען אונטערגעשטיצט דורך 2 עלעמענטען, װעלכע קומען שטענדיג אַרײַן אין קערפּער פֿון אױסװעהניג דורך די 2 האַלדז־רעהרען, װאָס אײנע געהט אַרײַן אין די לונגען. און די צװײטע אין דעם מאָגען. די מאָגען־רעהר פֿיהרט אַרײַן גראָבע עלעמענטען, שפּײַזען און געטראַנקען, װעלכען שטיצען אונטער די גראָבע און האַרטע טײלען פֿון קערפּער. די לונגען־רעהר פֿיהרט אַרײַן עדעלע גאַזאַרטיגע עלעמענטען, װעלכע שטיצען דאָס עדעלסטע פֿון קערפּער. דאָס הײסט די בלוט, װאָס װערט אָנגערופֿען אין אונזער תּורה מיט דעם נאָמען „נפש".

די גאַזאַרטיגע עלעמענטען רופֿען מיר מיט אײן נאָמען „לופֿט". אָבער

אין אמת'ן באשטעהט די לופט פון פיערליי גאזאַרטיגע עלעמענטען וועלכע רופען זיך מיט די פאָלגענדע נעמען:

1) זויער שטאָף.
2) שטיק שטאָף.
3) וואַסער־דאַמפף.
4) קאָהלען־זויערע.

אין אַ געוועהנליכע גוטע לופט דאַרפען זיך די פיער עלעמענטען צו געפונען לויט דעם פאָלגענדען רעכענונג:

זויער־שטאָף, 20 פראָצענט.

שטיק־שטאָף 79 פראָצענט.

וואַסער־דאַמפף מיט קאָהלען־זויערע דאַרפען ביידע צוזאַממען מעהר נישט צו פאַרנעמען ווי איינס פראָצענט, דער זויער־שטאָף צוזאַממען מיט דעם קליינעם פראָצענט וואַסער־דאַמפף מאַכען דעם מענש געזונד און לעבעדיג, בעוויל די בלוט ווערט דורך זיי דערוואַרעמט און געלייטערט, איבער וועלכען עס ווערט אויך דערוואַרעמט דער גאַנצער קערפער. אַבער דער שטיק־שטאָף מיט די קאָהלען־זויערע, אויב זיי טרעטען איבער די נאָרמאַלע צאָהל און פאַרנעמען אַ גרעסערע פאַרציע אין דער לופט, ברענגען זיי אויף דעם מענש דעם טוידט. דער אַפאַראַט פון מענשליכען קערפער, וואָס אַרבייט וועגען דעם, אַז די בלוט זאָל ווערען דערוואַרעמט און געלייטערט דורך דער לופט, איז דאָס האַרץ מיט די לונגען.

לונגען. אויב די לונגען ציהען אַריין אין זיך אומריינע לופט, אין וועלכע עס געפונען זיך שטויב, אָדער שעדליכע באַקצילען פון קראַנקהייטען, דאַן ווערט צום ערשטען די לונגען פאַראומרייניגט און זיי ווערען שוואַך, נאָכהער ווערט די בלוט אויך פאַראומרייניגט, פון וועלכען עס קומט אויף דעם גאַנצען קערפער אַ קראַנקהייט.

לונגען. לויט ווי מיר האָבען אויבען ערקלערט, דאַרף די לופט צו ענטהאַלטען אין זיך 20 פראָצענט זויער־שטאָף. דאָס איז נאָר גירעדט געוואָרען וועגען די לופט וואָס דער מענש אָטהעמט אין זיך אַריין אָבער אַז דער מענש בלאָזט צוריק פון זיך אַרויס די לופט, דאַן פעהלט שוין פיעל פון דעם זויער־שטאָף, און אויף דעם אָרט פון דעם זויער־שטאָף געפונט זיך שוין גאָהר שטיק־שטאָף. אלזאָ קאָן מען שוין פערשטעהן, אַז דאָ ווי עס געפינען זיך פיעל מענשען, ווערט די לופט פערדאָרבען און

שעדליך, די עצה דערצו איז מען זאָל אַלע מאָהל עפענען די פענסטער, כדי עס זאָל קאָנען אַריינקומען פרישע לופט.

פאַרקעהרט איז אָבער, ווי עס געפונען זיך פיעל בוימער און געוויקסען, דאָרט איז די לופט שטענדיג פריש און געזונד פאַר דעם מענש, בעווייל די בוימער מיט די געוויקסען ציהען אין זיך אַריין אַמטיינסטעס דעם שטיק-שטאָף, פון וועלכען זיי וואַקסען בלייבט דורך דעם איבער אין דער לופט מעהר זויער-שטאָף, וואָס די בוימער מיט די געוויקסען געבען פון זיך אַרויס, און פון וועלכען דער מענש דערקוויקט זיך דאָס לעבען. אַלזאָ הייסען דאָקטוירים די אַלע וואָס ליידען אויף לונגען-קראַנק-הייטען, אָדער אויף בלוט-קראַנקהייטען, אַז זיי זאָלען זיצען :.˙ איוואַלד.

דאָס איז באמת פאַר זיי די בעסטע רפואה.

לישייעס. צו טרוקענע לישייעס, וועלכע שוועגדזין זעהר, אפטייק-רפואה צו קויפען אין אַפטייק די 3 מיטלען: 1) יאָדינא פאַר 5 קאָפּ. Tr. jodi puri (2 קוואַס קאַרבולאָווי פאַר 5 קאָפּ. Acid. carbolici (3 גליצערינע פאַר 5 קאָפּ. Gliceryna. מיט די יאָדינא זאָל מען שמירען די לישייעס אַלע טאָג איינמאָהל. און פון די אַנדערע 2 מיטלען זאָל מען זיך אַליין מאַכען אַ שמירעכץ, מען זאָל אויסמישען 10 קראָפּלעס פון קוואַס-קאַרבולאָווי מיט 50 קראָפּלעס פון די גליצערינא אין אַ קליין פלעשעלע אַריין, מען זאָל עס אַביסעל דערוואַרעמען וועט עס זיך גוט אויסמישען.

און מען זאָל מיט דעם שמירען די לישייעס 3 מאָהל טעגליך.

לישייעס. צו לישייעס וואָס נעצען. הויזליכע זאַלב, צו דערוואַרימען אַ לעפעל אומגעזאַלצענע בוטער, און מען זאָל גוט צוקלאַפען אַ ווייסלעכץ פון אַ פריש הינערען איי. נאָכהער זאָל מען דאָס גוט אויסמישען ביידע צוזאַממען, און לאָזען אָבקיהלען. מיט דעם זאָל מען שמירען די לישייעס.

לישייעס. צו לישייעס אַ הויזליכע זאַלב. צו נעמען האָניג מיט נאַפט מיט דרעגיטש, די אַלע 3 מינים גלייך אויף גלייך, דאָס זאָל מען דערוואַרעמען אויפ'ן פייער און גוט אויסמישען. מיט דעם זאָל מען שמירען די לישייעס.

לישייעס. צו לישייעס אַ הויזליכע זאַלב. מען זאָל אויסמישען אַ לעפעל גוטען פראָוואַנס-בוימעהל מיט אַ געלעכץ פון אַ פריש הינערען

איי, צו דעם זאל מען צו געבען איין לעפעל „גלייט“ מיט איין לעפעל „בלייוויים“ דאס אלעס זאל מען צו זאממען גוט אויסמישען, ביז עס וועט ווערען אזוי ווי [illegible] זאלב. און מיט דעם זאל מען די קרעצלעך שמירען 3 מאהל טעגליך.

לעבער. לעבער־קראנקהייטען איז פערהאן פיעל מינים. אלזא איז גלייכער ביי אזא קראנקהייט צו ווענדען זיך באלד צו א גוטען דאקטאר. אויב דאס שלאפקייט איז פון גאל־שטיינער שטעהט ווייטער בעשריבען די רפואות צו גאל שטיינער. פון הוזליכע רפואות איז אמבעסטען צו טרונקען פיעל פראוואנס בוימעהל. אויף צו עסען אלע טאג 3 אדער 4 ציטרינען. איינצונעמען אלע נאכט פאר׳ן שלאפען געהן אנ׳ערך פון 6 קראפלעס טערפאנטין, אריין געמישט אין א האלב גלאז מילך.

לעבער. אויב עס שמערצט זעהר אויף די רעכטע זייט ווי די לעבער געפינט זיך, זאל מען צולעהגען הייסע חלאדנעס פון ליאני שעמין געקאכט געדעכט אין עססיג.

לעבער. צו־לעבער קראנקהייט. אפטייק רפואה, צו קויפען אין אפטייק דאס קרייטעכץ „הערבא־חעלידאני“ herba chelidonii. דאס צו פערברי׳ען אזוי ווי טיי, און צו טרינקען אלע טאג עטליכע מאהל מיט צוקער.

(מ)

מאגען. אויב דער מאגען איז קאלי געווארען, דער מענש ברעכט אפטייק־רפואה, צו קויפען אין אפטייק „וואלעריאן־קראפלעס“ Tr. Valerian מיט „מיענטאווי־קראפלעס“ Tr. Menthae אויסצומישען גלייך אויף גלייך, און איינצונעמען אלע 2 שעה 15 קראפלעס.

מאגען. צום ברעכען, רעסטנלייכען אויב עס שלאגט קעפויער פון מאגען אין מויל אריין זויערע גאזען. העלפט פיעל מאהל

אוים צומישען א לעפעלע „טרינקסאדע״ Natr. bicarbonici . און א דריטעל גלאז קאלט וואסער און אוים צו טרינקען . דאס זעלבע צו נעמען עטליכע מאהל טעגליך .

מאגען. צום ברעכען דורך דעם וואס דער מאגען איז פערקיהלט גע־ווארען. הויזליכע רפואה, צו צולעגען אונטערען הארץ גריבעל הייסע חלארנעם פון „ליאני־שעמין״. אלע 3 שעה א פרישע חלארנע, אדער צו צולעהגען דארט גארטשיצע. זיין עסען און טרונקען זאל זיי קליינע ביסלעך, נישט הייס נאר לאהלעך, אדער גאר קאלט. אםמיינם־טענס מילך. פאר א טרונק איז גוט איבערצוקאכען אביסעל בשם־נעגעלעך אין א קווארט וואסער, צו לאזען אפקיהלען, פון דעם זאל ער טרינקען אלע מאהל ביסלעך. אויב דאס ברעכען איז שטארק און אפטער, ־עסט גלייבען אויב דער קראנקער האט היץ, מוז מען זיך באלד ווענדען צו א דאקטער. איידער דער דאקטער קומט זאל מען איהם געבען צו שלינגע־קליינע שטיקעלעך אייז .

מאגען. צו שטארקען דעם מאגען ער זאל גוט פערדייען דאס עסען . אפטייק רפואה, צו קויפען אין אפטייק דאס קרייטעכץ „הערבא־צענטאריא״ herba Centauria . אדער דאס קרייטעכץ „פאלמיללעפאלי Fol. Millefolii און איינס פון די צוויי קרייטעכצער אריין צו טוהן אין קאכענדיג וואסער, צוזאממען מיט געטריקענטע „פאמעראנצען־שאלעכץ״ און דאס צו טרינקען אלע טאג עטליכע גלעזער אזוי ווי טיי מיט צוקער.

מאגען. צו פארבעסערען דעם אפעטיט. אפטייק רפואה, צו קויפען אין אפטייק „קרעמאטארטאר״ Kali bitartarici און פון דעם צו נעמען אלע טאג אין דער פריה אביסעל אויפ׳ן שפיץ מעסער, און צו פערטרינקען מיט אביסעל וואסער.

מאגען. יעדער מענש וואס וויל דער מאגען זאל ביי איהם נישט קאליע ווערען. דארף זעהן צו האבען אלע טאג „א שטיל־גאנג״ . און דורך דעם וועט ער זיך אויך נאך פערהיטען פון פיעל קראנקהייטען. וואס איינצונעמען אויף דעם איז דא גענוג מיטלען אין אפטייק. פון די גרינגע מיטלען רעכענט זיך פאלגענדע : „ברוסט־פילווער״, „קארלסבאדער־זאלץ״, „פאריזער־טיי״, די שוויטלעך, וועלכע רופען זיך „מוטער־בלעטלעך״. „ראמבארבארי״. און נאך פיעל זייערס גלייכען. אבער קיין „רצין־עהל״ זאל מען נישט איינגעמען צו ליעב דעם.

מאגען. יעדער מענש דארף וויסען אז דער מאגען ביי דעם מענש איז גלייך פונקט אזוי ווי דער קעסעל ביי דער באהן, אויב דער קעסעל קאכט אזוי ווי עס דארף זיין, געהט די באהן גוט. אבער אויב דער קעסעל ווערט נאר עפעס קאליע, איז שוין נישט צו ריהרען זיך פון ארט, אלזא דארף יעדער מענש שטארק אבהיטען דעם מאגען. ערשטענס דארף מען זיין געווארענט נישט צו לעבען ווי א בהמה מיט דעם עסען. נאר מען דארף לעבען מיט א דיעטא. עסען ריינע עסענס, עסען צו דער צייט, רוהען צו דער צייט, געהן שלאפען צו דער צייט.

מאגען. אויב דער מענש וויל אבהיטען זיין מאגען, ער זאל נישט פערדארבען ווערען דורך די מאכלים, זאל ער אמוועגענבטענס זיין געווארענט אין די 10 פונקטען:

1) מען זאל נישט אראבשלינגען קיין עסען, איידער עס איז נישט גוט צו קייערט, און צו ריבען געווארען אין מויל דורך די ציין.
2) מען זאל נישט עסען בשעת מען איז אין כעס.
3) פלייש זאל מען נישט עסען באלד אין דער פריה, נאר צו מיטטאג.
4) נישט אנצולעהגען זיך אפולען מאגען אויף ביינאכט.
5) ביי איין סעודה זאל מען דעפויר עסען די לייכטע מאכלים, דערנאך די שווערע.
6) מען זאל נישט עסען קיין הייס ברויט, און נישט קיין אומאויסגעבאקען ברויט.
7) מען זאל נישט עסען קיין הארטע אייער, נאר לויזע.
8) מען זאל נישט עסען קיין אלטע פיש, און נישט קיין אלט פלייש.
9) מען זאל נישט עסען קיין פרוכטען אומאבגעשיילט, פון אזעלכע פרוכטען וואס פיעל מענשען בעטאפען זיי מיט אומריינע הענד.
10) מען זאל קיינמאהל זיך נישט אנלעהגען קיין פולען בויך, ווי א פרעסער, מען דארף עסען, אבער נישט פרעסען. דעסט גלייכען טרונקען משקה, אין וועלכע עס געפינט זיך אלכאהאל, איז אויך גלייכער וואס וועהניגער.

מאגען. אויב עס שלאגט פון מאגען אין מויל אריין זויערע און ברענענדיגע נאזען, ביי וועלכען דער מענש מוז געבען א גרעבץ אדער א שליקערץ. הויליבע מיטעל, צו טרונקען אלע אין דער פריה ניכטערען זויערע-מילך א גלאז. אפטייק-רפואה, צו קויפען אין אפטייק טרינקסאדע Natr. bicarbonici און נאך יעדען עסען זאל מען אויסמישען א קליין

לעפּעלע סאָדע און אַ דריטעל גראָז קאַלט וואַסער איבערגעקאָכט, און דאָס זאָל מען אַזוי אויסטרינקען, די רפואָה דאַרף מען טוהן אַ לאַנגע צייט.

מאָזאָל. (היִנעראָויגען) אויף די פּיס, וועלכעס פֿערשאַפֿט דעם מענש גרויסע שמערצען, אַפּטייק־רפואָה איז דאָ געוואָנג מיטלען גרייטע אין אַלע אַפּטייקען. מיט דעם נאָמען רפואה צו אָטשיסקעס. הויזליכע רפואה איז מען זאָל גוט אויסווייקען דעם פּיס אין וואַרעם וואַסער בערך אַ האַלבע שעה. דערנאָך זאָל מען צולעהגען אַ פּענעצעל ציטרין צו דער אָטשיסקע, און מען זאָל פֿערבינדען אַזוי אויף אַ גאַנצע נאַכט. די רפואָה דאַרף מען טוהן עטליכע מאָהל.

מאָזאָל. נאָך אַ הויזליכע רפואה. אָבצושיילען אַ ציבעלע און איינצווייקען די ציבעלע אין גוטען עססיג אויף 2 מעת לעת. דערנאָך זאָל מען פון דער ציבעלע שניידען פּענעצלעך און צולעהגען צו דעם מאָזאָל און פֿערבאַנדעזשירען, פון דעם ווערט די אָטשיסקע ווייך און זי שיילט זיך אָב אינגאַנצען פון פּיס.

מוראַשקעס. עס פּערלויפט זיך, פּיעל מאָהל אַז אין די שפּיזאַרקעס ווי מען האַלט עסענוואַרג קומען אָהן פּרוצלינג קליינע מאַרעווקילעך (מוראַשקעס). צו פֿערטרייבען דעם עולם דאַרף מען צו נעמען וואַטי, און מען זאָל צו שטויסען קאַמפֿאָר דין זאָ ווי מעהל. און מיט דעם קאַמפֿאָר־מעהל זאָל מען בעשיטען די שטיקער וואַטי. און מען זאָל די וואַטע אַריינלעהגען אין שפּיזאַרקעס אָדער אין די שענקלעך, ווי זיי געפונען זיך, וועט מען זיי פּטור ווערען.

מענדעוועסקעס. דאָס איז אַ מין פּאַראַזיטען, וועלכע פֿערשאַפֿע דעם מענש גרויסע שמערצען, זיי קאָפּען זיך אַריין מיט די שאַרפֿע שפּיצענדיגע פּיסעלעך אונטער די הויט, כדי דער מענש זאָל זיי נישט קאָנען אַזוי גיך אָבקראַטצען מיט די נעגעל, און אַזוי נאָך האַלטען זיי זיך פֿעסט, און זיי זויגען אויס פון מענש נור בלויז פּעטיג־קייט, פון וועלכען עס האַפּט אָן אַלע מאָהל דעם מענש אַ שטאַרקע

שוועֶנדזועֶניִ, און אַזוֹי ווִי זיי האַבעֶן ליִעב זיִך צו באַזועֶצעֶן אַמטײַנסטעֶנס אויף די נעֶשלעֶכטס=גליִדעֶר, שעֶהמט זיִך דעֶר מעֶנש דאָרט אָרעֶ מאָהל צו קראַטצעֶן. די הויפּט רפואה=צו דעֶם איִז רײַנקײַט, דעֶר וואָס האַלט זיִך ריין און וואַשט זיִך אָב אַלעֶ מאָהל מיִט זײַף, דעֶר לײַדעֶט ניִשט פון די פּאַראַזיִטעֶן. כדי צו פעֶרניִכטעֶן די אומגעֶבעֶטעֶנעֶ געֶסט זאָל מעֶן קויפעֶן איִן אַפּטײַק „שאַרי=מאַשץ״ אָדעֶר לאַוואַנדול=עֶהל **ol lavanduli** און מיִט דעֶם אָן צו שמיִרעֶן עֶטליִכעֶ מאָהל, נאַכהעֶר אָב צו וואַשעֶן מיִט זײַף, אַזוֹי נאָך ווערט מעֶן זיי פּטור.

מענער־שוואכהייט. די בעֶסטעֶ רפואה=איִז, ניִשט אָב צו שוואַכעֶן זיִך מיִט קיין שוועֶרעֶ אַרבײַט, נאָר ניִשט צו זאָרגעֶן, גוט צו עֶסעֶן און גוט צו טריִנקעֶן, שפּאַציִרעֶן צו געֶהן אַלעֶ טאָג אויף פרישעֶן לופט. און אויך צו באָדעֶן זיִך אַרעֶ טאָג איִן אַ קאַלט וואַסעֶר, אָדעֶר צו מאַכעֶן זיִך אַלעֶ טאָג איִן דעֶר פריִה אַ קאַלטעֶ וואַנעֶ.

מענער־שוואכהייט. הויזליִכעֶ רפואה, צו קויפעֶן אַ גוט פלעֶשעֶל וויין בערך פון אַ קוואַרטיִרעֶל. אַרײַן צו טוהן איִן דעֶם פלעֶשעֶל וויין איין גראַן פיִזעֶם, וועֶלכעֶם מעֶן קריִגט צו קויפעֶן איִן אַפּטײַק, פון דעֶם וויין צו טריִנקעֶן עֶטליִכעֶ וויין=גלעֶזעֶלעֶך איִבעֶרן טאָג.

מענער־שוואכהייט. אַפּטײַק=רפואה, צו קויפעֶן איִן אַפּטײַק דאָס קרײַטעֶכץ וואָס מעֶן רופט „אָקסעֶן=צוּנגעֶן״ דעֶר לאַטײַניִשעֶר נאָמעֶן פון דעֶם קרײַטעֶכץ איִז „העֶרבאַ=אַספּעֶרוגיִניִס״ **herba asperuginis** דאָס קרײַטעֶכץ זאָל מעֶן ווײַקעֶן דרײַ טאָג איִן גוטעֶן שטאַרקעֶן וויין. פון דעֶם וויין צו טריִנקעֶן עֶטליִכעֶ וויין=גלעֶזעֶלעֶך איִבעֶרן טאָג.

מענער־שוואכהייט. אַפּטײַק=רפואה, צו שמיִרעֶן אַלעֶ טאָג דאָס אבר מיִט „שפּיִגנאַרד=עֶהל״. דעֶר לאַטײַניִשעֶר נאָמעֶן פון דעֶם עֶהל איִז „אָהלי=לעֶוואַנדוליִ״ **oli Levanduli** מעֶן דאַרף אָדעֶר בעֶמעֶרקעֶן אַז דעֶר עֶהל ווערט אויף פיִעֶל עֶרטעֶר געֶפעֶלטשט. אַלזאָ דאַרף מעֶן דאָס קויפעֶן נאָר אויף אַ רעֶכטעֶל אָרט.

(נ)

נאז. נאָז-קראַנקהייט איז פֿערהאַן פֿערשידענע מיט די פֿאָלגענדע נעמען: שקראָפֿעל, פלום, סיפיליס, פאָליפּ און נאָז-קאַטהאַר. בײַ די אַלע קראַנקהייטען פערלירט דער מענש דעם חוש הריח. און בײַ טייל פֿון זיי קאָן ער פֿערלירען די גאַנצע נאָז אויך. אַלזאָ דאַרף מען זיך בײַ די אַלע ערשטע קראַנקהייטען צו ווענדען צו אַ נאָז-דאָקטאָר. אויסער בײַ די לעצטע קראַנקהייט נאָז-קאַטהאַר, קאָן מען זיך אַליין קורירען.

נאז. צו אַ נאָז-קאַטהאַר, אַפּטייק-מיטעל. מען זאָל קויפען אין אַפּטייק „קאַלי-כלאָריקום" Kali chloricum. און מען זאָל נעמען אַביסעל אויפ'ן שפיץ מעסער און אַרײַן מישען אין אַ האַלב גלאָז קאַלט וואַסער. אַז די קאַלי איז שוין צולאָזט געוואָרען זאָל מען דאָס גוט אויסמישען, און מען זאָל פון דעם וואַסער אַרויף גיסען אויף אַ קליין טעצעלי, און דער קראַנקער זאָל מיט די נאָז אַרײַנציהען דאָס וואַסער פון טעצעלי אין די נאָז אַרײַן און זאָל אַרויסלאָזען דאָס וואַסער דורך'ן מויל, אַזוי זאָל ער טוהן עטליכע מאָל אין טאָג.

נאז. צו אַ נאָז-קאַטהאַר. הויזליכע רפואה, דער קראַנקער זאָל ברענען פענים בײַ אַ ליכט, און ער זאָל דעם גערוך פון די פענים אַרײַנציהען אין די נאָז אַרײַן. ווען די פעני ווערט פערלאָשען דאַן געהט מער דער גערוך, דאָס מיטעל זאָל ער בעניצען עטליכע מאָהל טעגליך.

נאז. צו אַ נאָז-קאַטהאַר. אַפּטייק-רפואה, צו קויפען אין אַפּטייק הערץ-שטאַרק, וועלכעס רופט זיך נאַשאַטיר-ספירט, און אויף ליטייטש הייסט עס Liqu ammonii caustici, צו דעם זאָל דער קראַנקער אַלע מאָהל אַ שמעק טוהן, האַלטענדיג דאָס אין אַ גוט פערשטאָפּט פלעשעלע. צווײַ 3 טעג וועט ער געהיילט ווערען.

(פ)

פאדאגרא. די קראַנקהייט איז עהנליך צו רעוומאַטיזם, נאָר דאָס איז מיט געשווילעכץ. אַמטייַנסטענס שטעלט זיך אָב די

קראַנקהײט בײַ די פּים. די גראָבע פינגער מיט די קנעכלעך װערען געשװאָלען. און בײַ דעם טריט שטעכט, זאָ װי מיט שפּילקעס.

פּאָדאַגרא. רפואה צו די קראַנקהײט איז, צו מאַכען בלאָטע־בעדער צו דעם פּים. אַמבעסטען איז פון טשאָחאַצינסקע שלאַם, װעלכעס מען בעקומט צו קױפען אין אַפּטײק. אױך איז גוט אױסצומישען פלין־באָראָװי Liqu.Burowi. האַלב אױף האַלב מיט װאַסער, און דאָס אַרײַנצוטאָן אין פײַכט לײַם, מען זאָל עס גוט אַ דורך מישען, און צו לעהגען צום פּים, אָדער מען זאָל אַרײַנשטעקען דעם פּים אין דעם לײַם אױף אַ האַלבע שעה. נאָכהער זאָל מען דעם פּים אָבריִנגען מיט װאַרעם װאַסער און בעשמירען מיט קאַמפאָר־עהל oli Camphor און פערבאַנדעװשירען. דאָס זעלבע דאַרף מען טוהן 2 מאָהל מעגליך עטליכע װאָכען.

פּאָדאַגרא. דאָ װו קײן אַפּטײק געפינט זיך נישט, מען זאָל קאָנען קױפען די אױבענדערמאָנטע מיטלען, מוז מען זיך באַהעלפען מיט הײמישע הױזליכע מיטלען. אױף דעם אָרט פון באָראָװי־פלין קאָן מען נעמען געװעהנליכען עסיג. און אױף דעם אָרט פון קאַמפאָר־עהל קאָן מען זיך מאַכען אַ הױזליכע זאַלב. מען זאָל נעמען 2 גאַלען פון בהמות און אַרײַנגיסען אין אַ טעפּעלע. צו דעם זאָל מען צו מישען אַ גרױס קאַװי־לעפּעלע זאַלץ, דאָס זאָל מען דערװאַרימען בײַ דעם פײַער און גוט אױסמישען, אַז דאָס זאַלץ זאָל צוגעהן. אין דעם זאָל מען אײַנטינקען טיכעלעך און צו לעהגען. פון אױבען זאָל מען פערבאַנדאַזשירען מיט װאַטי.

באָקען. דאָס איז אַ קראַנקהײט, װעלכע האָט געפלעגט צו נעמען יעהרליך נישט װײניגער פון הונדערט טױזענד קרבנות. אַזײ אַנשטעקענדיגע קראַנקהײט װי פּאָקען איז, געפינט זיך נישט דאָס צװײטע. נאָר אַ דאַנק דעם גרױסען דאָקטאָר Jenner פון ענגלאַנד, װעלכער האָט אױפגעטוהן צו שטעלען יעדען מענש קוה־פּאָקען, נאָך װען ער איז נאָר אַ קלײן קינד. דורך די עצה איז די פּאָקען־עפּידעמיע אין גאַנצען פערניכטעט געװאָרען, און הײַנט װי די קראַנקהײט האָט אַ אָרט אָנצוחאַפּען זיך, איז דער מענש אַלײן שולדיג אין דעם, בעװײַל ער האָט פערשפּעטיגט צו שטעלען פּאָקען. און דאָ װי די קראַנקהײט

חאַפּט זיך אַמאָהל אָן אין אַ מענש וואָס מען האָט איהם יאָ געשטעלט קוה־פּאָקין קליינערהייט, איז אויך דער מענש זעלבסט שולדיג, בעוויל יעדער מענש דאַרף זיך שטעלען 3 מאָהל פּאָקען. אַלע 10 יאָהר דאַרף מען זיך לאָזען ווידער שטעלען פּאָקען. אַזוי נאָך קאָן דער מענש זיין פאַרזיכערט פון די קראַנקהייט, וואָרען אַפילו אַז די קראַנקהייט חאַפּט זיך אַמאָהל אָן ביי אַזאַ מענש, איז די קראַנקהייט אַ שוואַכע, און על פי רוב נישט געפעהרליך.

פּאָקען. עס איז פערהאַן אַ פּאָקען־קראַנקהייט, וועלכעס מען רופט ווינט־פּאָקען. דאָס איז קיינמאָהל נישט געפעהרליך. די קראַנקהייט קאָן זיך טרעפען ביי יעדען מענש דורך אַ פערקיהלונג, אָדער דורך דעם וואָס ער האָט אָנגעזויבען טרינקען שלעכט וואַסער, וועלכעס ער איז נישט געוואָהנט געווען צו טרינקען. די קראַנקהייט געדויערט נישט מיין ווי איין וואָך, ווערט דער מענש געזונד.

פּאָקען. ביי די פּאָקען־קראַנקהייט מוז מען זיך ווענדען צו אַ דאָקטאָר. חאָטש קיין רפואה צו די קראַנקהייט איז נים דאָ, אָבער דאָך קאָן דער דאָקטאָר פערהיטען דעם קראַנקען פון פיעל צרות און יסורים.

פּאָקען. בשעת די קראַנקהייט, איז גוט צו געבען דעם קראַנקען צום טרינקען „קומיס״, וועלכעס ווערט געמאַכט פון קאָבילע מילך. צום פערגרינגען די שוועגנזעני און צו פערהיטען דאָס פנים עס זאָל נישט בלייבען אַזוי פיעל גריבלעך, איז גוט צו שמירען די פּאָקען מיט מאַנדעל־עהל oli amygdali. און אויך צו שיטען מיט רייז־פודער.

פּאַרך. די גרעסטע אורזאַכע פון דער אומריינע קראַנקהייט, זענען די האָר פון קאָפּ. אונטער דער וואָרצעל פון יעדער האָר געפינט זיך דער גיפט פון די קרעץ. אַלזאָ קומט אויס אין פיעל פאַלען פון דער קראַנקהייט אַז מען מוז אויסציפּען איינציגווייס מיט אַ קליין צווענגע־לע אַלע בייזע האָר פון קאָפּ. און אויף אַלע פאַלען טאָר מען נישט לאָזען וואַקסען קיין לאַנגע האָר אויפ'ן קאָפּ, אויב נישט אויסציפּען זאָל מען חאָטש זיי אַלע מאָהל גאָר נידריג אָבשערען, אַזוי נאָך איז אַלץ גרינגער צו היילען דעם קאָפּ.

פאַרך. אַפּטייק=רפואות און זאַלבען איז דאָ גענוג צו דער קראַנקהייט. נאָר בעווייל דער כאַראַקטער פון דער קראַנקהייט איז נישט בײַ אַלע מענשען גלייך, קאָן מען נישט בעשטימען פאַר יעדען קראַנקען אַ גלייכע רפואה. אַלזאָ איז דאָס גלייכסטע בײַ דער קראַנקהייט צו ווענדען זיך צו אַ גוטען ספּעציעלען הויט=דאָקטאָר. אין די לעצטע צייטען האָבען די הויט=דאָקטוירים אָנגעהויבען איינצופיהרען הייל=אַנשטאַל=טען פאַר אַזעלכע קראַנקע צו היילען זיי מיט עלעקטרי=שטראַלען.

פאַרך. בײַ קליינע קינדער אַז די קעפּלעך ווערען אויסגעשיט מיט געשווירען, פון וועלכע עס רינט אייטער. קאָן מען זיך אַליין מאַכען צו דעם אַ זאַלב פון אַפּטייק=מיטלען, מען זאָל קויפען אין אַפּטייק פולווער=בור=זויערע Pulv. acidi borici און אויך שוועבעל=פולווער Pulv. Sulfurici. מען זאָל דערוואַרימען בײַ דעם פייער 4 לעפעל וואַזעלינאַ Vaselini. אָדער 4 לעפעל אומגעזאַלצענע בוטער, אָדער 4 לעפעל אומגעזאַלצען חזיר=פעטץ. אין דעם זאָל מען אַריינמישען איין לעפעל בור=זויערע פולווער און איין לעפעל שוועבעל=פולווער, דאָס גוט אַדורך צו מישען ביז עס וועט ווערען אַזוי ווי אַ זאַלב, און מיט דעם צו שמירען דעם קינדס קעפּעל 2 מאָהל טעגליך. די האָר פון די אומרייניגע קעפּלעך זאָל מען נישט לאָזען וואַקסען, נאָר אַלע מאָהל אָבשערען.

פיבער. צו אַ געוועהנליך קדחת, דאָס הייסט דער וואָס בעקומט דאָס פיבער אַלע טאָג אין איין צייט, צופויער שוידערט איהם אויס אַ קעלט אין די ביינער. נאָכהער בעקומט ער היטץ, און שוויצט זיך איבער און הויבט זיך אויף געזונד. צו דעם איז די בעסטע רפואה, דערפויער איינצונעמען אויף אָבפיהרען. און דערנאָך זאָל ער איינצונעמען חינא=פּראָשקעס chinin muriati. עס זאָל זיין פון 3 ביז 5 גראַן אין איין פּראָשיק. אַזעלכע פּראָשקעס זאָל דער קראַנקער איינצונעמען 3 אַ טאָג. אַז ער וועט אַזוי נעמען 9 פּראָשקעס במשך אין 3 טאָג וועט ער געזונד ווערען.

פיבער. עס איז אָבער פערהאַן נאָך פיעלערליי פיבערס, דהיינו וועלכע קומען אָהן אַלע 2 טאָג און וועלכע קומען אָהן אַלע 3 טאָג און אויך פון אַלע 4 טאָג. די מינים פיבערס קאָנען שוין זיין

אמאָהל גענעפעהרליך . אלזאָ ביי דיעזע פיבערס מוז מען זיך שוין ווענדען צו א דאָקטאָר . עס איז פעהראַן א מין פיבער , וועלכעס רופט זיך פויל=פיבער , דאָס איז זעהר א געפעהרליכע קראַנקהייט . אַלזאָ זאָל מען ביי אַ זעלכע פאַלען נישט וואַרטען , נאָר באַלד ווענדען זיך צו אַ דאָקטאָר .

פיס־וועהטאג . פיס=קראַנקהייטען זענען פעהראַנען עטליכע מינים :

1) שוואַכהייט , וואָס די פיס שמערצען נישט , נאָר זיי זענען שוואך , דער מענש ווערט באַלד מיעד שטייענדיג .

2) שמערצען אין די פיס פון רימאַטען .

3) שמערצען אין די פיס פון פאָדאַגרא .

4) שמערצען אין די פיס פון א נערווען=ווייטאָג .

5) שמערצען אין א פיס פון אַ נערווען=ווייטאָג מיט זעהר א שאַרפען חאַראַקטער פון אויבען ביז אַראָב , וועלכעס די קראַנקהייט ווערט אָנגע=רופען מיט דעם נאָמען „ישיאַס” .

פיס־וועהטאג . צו פיס=וועהטאָג פון אַ נערווען=שוואַכהייט , אָדער צו פיס=שוואַכהייט אָהן שמערצען איז גוט צו מאַכען זאַלץ=בעדער . קעגען שוואַכהייט פון די פיס , הויזליכע רפואה . אוים צו שמירען די פיס עטליכע מאָהל איבער די וואָך מיט נאַפט . צו פיס=וועהטאָג פון רימאַטען און פאָדאַגרא זעה „רימאַטען” און זעה „פאָדאַגרא” . צו פיס=וועהטאָג פון א שטאַרק נערווען=ווייטאָג איבער דעם גאַנצען פיס , וועלכעס רופט זיך „ישיאַס” מוז מען זיך ווענדען צו א דאָקטאָר . אין פיעל פאַלען העלפט נישט צו דעם קיין שום רפואה , נאָר מען מוז דעם פיס עלעקטעריזירען .

פיס־וועהטאג . צו אַ „ישיאַס” . פון הויזליכע מיטלען בעניצט מען זיך מיט מאַסאַזשירען דעם גאַנצען פיס מיט שטאַרקע שפירטיסען , דהיינו גאָרטשיצאָווי שפירט , קאַמפאָר שפירט , מראָווטשאַני שפירט . אָדער טערפאָנטין צוזאַממען געשטעלטען מיט האָלץ=שפירט , האַלב אויף האַלב . עס איז נאָך פעהראַנען הויזליכע מיטלען צו אַ ישיאַס , וועלכעס קאָן אויך אמאָהל העלפען מען צורייבט שוואַרצען רעטעך גוטען אויף אַ ריב=אייזען , און מען שמירט עס אָהן אויף אַ לאַנג טיעך , און דאָס לעהגט מען צו צום פוס איבער די גאַנצע לענג ווי

די הויפט-וועהטאג איז. דאס בעסטע אבער פון די הויז-מיטלען איז, מען זאל צו לעהגען היים זאמד.

(צ)

צוקער. עס איז פערהאן אזיסע קראנקהייט, וועלכע איז ביטער זא ווי גאל. דאס הייסט „צוקער-קראנקהייט". די קראנקהייט באשטעהט פון דעם, אז די פליסיקייטען, וואס ווערען אויסגעארבייט אין קערפער דורך די שפייזען וואס דער מענש עסט, ווערען איבערגעדרייט אויף צוקער, און דער צוקער געהט ארויס פון קערפער מיט דער אורין, איבער וועלבעם דער קערפער ווערט זעהר שוואך און הויבט אן צו דאהרען. ביי דער קראנקהייט הויבט אויך אן דער האלדז פון אינוועניג צו טריקענען, אין מויל ברענט שטענדיג, דאס הארץ חלשת שטענדיג און די אורין געהט צו פיעל. אז עס פאלט אראב א טראפען אורין אויף דעם שטיוועל און עס ווערט פערטריקענט, בלייבט א ווייסער פלעק אויף דעם ארט. דאס ווייסקייט בעוויזט אויף דעם צוקער וואס געפינט זיך אין דער אורין.

צוקער. ביי דער קראנקהייט מוז מען זיך ווענדען צו א דאקטאר. עס איז אפילו דא אפטייק-רפואות געגען די קראנקהייט, אבער די בעסטע רפואה איז צו פאהרען נאך „קארלסבאד".

צוקער. ביי דער קראנקהייט מוז מען זיין שטארק אבגעהיטען פון צוקער און פון אלע זיסע שפייזען. אויף דעם ארט פון

צוקער דארף מען זיך בעניצען מיט „סאכארין". אויך דארף דער קראנקער זעהן ווי ווייט מעגליך איז אוים צו מיידען די שפייזען וועלכע ענטהאל־טען אין זיך פיעל קראכמאל, דהיינו אלע שפייזען וואס ווערען געמאכט פון מעהל, קארטאפעל, רייז, זיסע פרוכטען, זיסען וויין, ביער. פון דעם אלעם זאל זיך דער קראנקער דערוויטערען, א קליין שטיקעל זעמעל איז ערלויבט צו עסען נאר מיט פלייש צוזאממען. דאס איז אלץ צוליעב דעם בעוויל. פון די אלע קראכמאל־שפייזען ווערט אין קערפער אויסגעארבייט דער צוקער.

דער קראנקער דארף ביי דער קראנקהייט צו עסען אממיינסטענס: פלייש, פיש, אייער, קעז, בוטער, זויערע־מילך, קאפע, טיי מיט סאכארין, אויך שאדט נישט וועהניג רויט־וויין.

צייין. ציין־וועהטאג איז פערהאן דריי מינים: 1) פון דעם וואס עס געפינט זיך אין דער צאהן א לעכילע. 2) פון א פערקיהלונג. 3) פון דעם וואס די נערווען ווערען אמאהל שטארק אויפגערעגט ביי דעם מענש, פון א ענמת נפש, פון א שרעק, פון א כעס, פון א גרויסע תאוה צו א זאך, וועלכעס דער מענש קאן נישט גרייכען דערצו.

צייין. צו ציין־וועהטאג דורך דעם וואס די ציין זענען געלעכערט, איז דאס גלייכסטע צו ווענדען זיך צו א ציין־דאקטאר, דאנטיסט, וועלכער קאן דעם צאן פערפלאמבירען, דורך וועלכען דער צאהן ווערט צוריק געזונד, אזוי ווי דערפויער. די פערפוילטע ציין וואס מען קאן זיי שוין נישט פערפלאמבירען, דעסטגלייכען די פיענים, דארף מען לאזען ביי דעם דאנטיסט ארויס נעמען, ווארען אויב נישט קאן זיך נאך מאכען מאטעריע אין די זאנשלים. דא אבער ווי מען קאן נישט בעקומען קיין דאנטיסט מוז מען היילען די ציין מיט קראפלעס. מען נעמט א קליין שטיקעלע וואטי, אזוי ווי א ארביס גרויס, מען טינקט עס איין אין איינעם פון די שטארקע קראפלים, און מיט א דינ שפיזעל שטיפט מען עס אריין אין לעכעלע, ווערט די וועהטאג באלד געשטילט.

צייין. די פאלגענדע קראפלעס קאן יעדער בעקומען צו קויפען אין אלע אפטייקען:

1) יאדינא קראפלעס. Fr. jodi, puri.

2) קארבאלאיזע קראפלעם. Liquir acidi carbolici.

3) נעלקען-עהל. oli Caryohf.

ביי די שטארקע קראפלעם דארף מען היטען נישט אנצורירען די ציינג מיט די זאנגשליים, בעוויל די הויט ווערט אבגעבריהט.

ציין. אויב דאס לעכעלע פון צאהן איז גרויס, און עס געפינט זיך אין א הינטערשטען צאהן, קאן מען אריין לעהגען א קרישקילע קאמפאר, אדער א קרישקילע סאלמיאק, אדער עטוואס געמאלענע וועש-סאדע. די מיטלען קאנען אויך איינשטילען די ציין-וועהטאג.

ציין. דער וואס האט געלעכערטע ציין מיט פיענים, איז זעהר גוט ער זאל אלע מאהל דיזענפעקצירען די ציין מיט דעם וואס ער זאל מיט א ציין-בערשטעלע אויסרייבען די ציין, מיט טרינק-בראנפען.

ציין. ביי שלעכטע ציין און פיענקעס שפירט מען פון מויל א שלעכטען ריח. אפטייק-רפואה, צו קויפען אין אפטייק „קאלי-חלאריצי" Kali chlorici. אריין צו מישען 2 קאווי לעפעלעך אין א גלאז וואסער, ווען די קאלי איז שוין צולאזט געווארען אין וואסער, זאל זיך דער מענש שווענקען דאס מויל מיט דעם וואסער עטליכע מאהל טעגליך.

ציין. אויב די אורזאכע פון די ציין-וועהטאג איז א פערקיהלונג, דארף מען קויפען אין אפטייק גארטשיצא-שפירט Spirit Sinapis. מיט באמפאר-שפירט Spirit camphor. און אוים צו מישען 2 טייל גארטשיצא-שפירט מיט איין טייל באמפאר-שפירט. אין דעם זאל מען איינטינקען א שטיקעל וואטי און איינרייבען פון אויסענווייניג די באק מיט די גאמבע פון דער זייט ווי די וועהטאג איז. דערנאך זאל מען פערבאנדעזשיהען מיט וואטי. אויך איז גוט אין דעם פאל צו דער ווארימען מאנדעל-מילך מיט צוקער, און דער קראנקער זאל אלע מאהל נעמען א פול מויל פון דער ווארעמע מאנדעל-מילך, און זאל אזוי האלטען די מילך אין מויל עטליכע מינוט. און דער נאך זאל ער די מילך אויסשפייען. אויך איז אין דעם פאל גוט צו צולעגען הייסע קאמפרעסען אדער הייס אש צו דער באק ווי די וועהטאג איז.

ציין. אויב די אורזאכע פון ציין-וועהטאג איז א נערוועו-אויפרעגונג, איז גוט איינצונעמען איבערען טאג דריי פראשקעס חינין chinin muriatici פון 3 ביז 5 גראן אין איין פראשיק. אדער ער זאל זיך ווענדען צו א נערויען-דאקטאר, וועלכער וועט איהם פערשרייבען איינצונעמען קאלי בראמאטי Kali bromati.

ציין. אויב איינער וואהנט דא ווי קיין דאקטאר און קיין אפטייק געפינט זיך נישט, קאן ער זיך אליין מאכען קראפלעס צו געלעכערטע ציין, מען נעמט א האלב לויט בשם-נעגילעך, א האלב לויט געשטויסענעם כאמפאר, דאס טוט מען אריין אין א פלעשילע. און מען גיסט ארויף אביסעל שטארקען אקעוויט-שפירט, נישט פיעל נאר עס זאל אריבער געהן העכער ווי די 2 מיטלען. נאך 24 שעה ווי דאס ווייקט זיך צו-זאמען, זענען שוין די קראפלעס פערטיג.

ציין. אויב די ציין שאקלען זיך, בעווייל דאס פלייש פון די יאסלעס איז ווייך אונ שוואך. הייזליכע רפואה, אויסצומישען א האלב גלאז געריבענעם חריין מיט אנדערהאלבען גלעזער ביריש-ביער. דאס זאל מען אריין טוהן אין א גרויסע פלאש, מען זאל דאס גוט א דורכמישען, נוט פערשטאפען, און אוועק שטעלען. נאך 24 שעה איז די רפואה שוין פערטיג. מען נעמט דערפון אראב אלע מאל אביסעל אין א גלעזעל אריין און מען שווענקט איבער די ציין. דאס דארף מען טוהן 3 מאל טעגליך. אפטייק-רפואה, מען זאל קויפען אין אפטייק 2 חלקים יאדינא, מיט איין חלק גליצערינא. דאס זאל מען אויסמישען גוט, און 2 מאהל טעגליך זאל מען מיט דעם אויסשמירען גוט די יאסלעס פון אלע זייטען.

(ק)

קאנקול-הוסט. אדער קאקליוש. דאס איז א הוסט וואס טשעפיט זיך אן נאר ביי קליינע קינדער. און דאס איז זעהר א אנשטעקענדיגע קראנקהייט, עס שפרינגט זא ווי א פייער פון איין קינד אויפען צווייטען; אלזא אין א שטוב ווי עס געפונט זיך עטליכע קינדער, אויב איינס איז קראנק געווארען אויף א קאנקול-הוסט, זאל מען זעהן באלד די רעשט קינדער ארויס צו נעמען אין גאנצען פון די וואהנונג.

קאָנקול־הוסט. קיין זיכערע ספּעציעלע רפואה צו אַ קאָנקול־הוסט
איז נאָך ביז היינט נישט צו געפונען אין די דאָקטאָר־
ביכער. נאָר די ערשטע און בעסטע רפואה איז, צו זיין מיט דעם
קינד אויף דער פרישע לופט עטליכע שעה אַלע טאָג. ווען דאָס קינד
איז אין שטוב, זאָל מען עס בעשפּריצען אַלע שעה פון פאָרענט אויף
די מלבושים מיט קאַרבולאָווי־וואַסער. און אויך ווי דאָס קינד שלאָפט
בייטאַכט צו ביטאָג זאָל מען אַלע מאָהל נעמען דעם קינד בעשפּריצען
מיט קאַרבולאָווי־וואַסער, אַזוי אַז דאָס קינד זאָל אין זיך אַריין אָטעמען
דעם ריח פון קאַרבול.

קאָנקול־הוסט. אַפּטייק־רפואה, צו קויפען אין אַפּטייק ברוסט־טיי
species pectorales. דאָס צו קאָכען מיט מילך און
מיט קאַנדעל־צוקער און פון דעם צו געבען דעם קינד אַלע מאָהל צו
טרינקען אַזוי ווי טיי.

קאָנקול־הוסט. הויזליכע רפואה, מען זאָל צו שטויסען איין לויט
קאַנדעל־צוקער אַזוי דין ווי מעהל, און מען זאָל
קויפען אין אַפּטייק געמאָלענעם שוועבעל אַ האַלב לויט. די אַנדערהאַלבען
לויט זאָל מען גוט אויסמישען צו זאַממען. פון דעם זאָל מען געבען
דעם קינד אויפ'ן שפּיץ מעסער אַפּיסעלע 2 אָדער 3 מאָהל טעגליך,
לויט די יאָהרען פון קינד. דאָס קאָן מען איינגעבען דעם קינד אַריינגע־
מישט אין וואַרעמע מילך. אָדער אויף אַ עס־לעפעל מילך, אָדער אויף
אַ קאַווע־לעפעלע מילך, אַלץ לויט די יאָהרען פון דעם קינד.

קאָפּוועהטאָג די שמערצען וואָס דער קראַנקער שפּירט אין קאָפּ,
איז אַממייסטענס די אורזאַכע דערפון עפּעס אַ
קראַנקהייט פון קערפּער, די קראַנקהייט פון קאָפּוועהטאָג קאָן מען
צו טיילען אויף זיבען אָרטען:

1) פון מאָגען. דורך דעם וואָס דער מאָגען איז נישט אין בעסטען
אָרדנונג, שלאָגט פון מאָגען אין קאָפּ אַריין שלעכטע גאַזען, וועלכעס
די געהירען קאָנען נישט פאַרנעמען, איבער דעם שמערצט דער קאָפּ.

2) פון היטץ. בעוויילע עס געפינט זיך אין קערפּער אַ קראַנקהייט,
פון וועלכען דער קראַנקער בעקומט היטץ, און די היטץ זעצט אין קאָפּ
אַריין אויף די געהירען, איבער דעם שמערצט דער קאָפּ.

3) פֿון אַ פֿערקיהלונג וואָס דער קערפּער איז פֿערקיהלט געוואָרען. האָט דער מענש בעקומען אַ קאַטהאַר, פֿון וועלכען דער קאָפּ שמערצט.

4) פֿון אַ נערווען=פֿערשוועכונג

5) פֿון אַ בלוט=שלאַג, וואָס עס זעצט פֿון קערפּער אין קאָפּ אַריין צו פֿיעל בלוט.

6) פֿון דעם וואָס דער מענש איז אָרים=בלוטיג. דאָס הייסט ער האָט וועהניג בלוט אין קערפּער, זענען די געהירנע טריקען און דאַר.

7) פֿון קאָפּ=קראַנקהייט. דהיינו דער קאָפּ האָט געקריגען אַ קלאַפּ, דורך וועלכען עס זענען קאַלי געוואָרען די געהירען אויף איין אָרט, אָדער אַז אַ חלק פֿון קאָפּ האָט די קראַנקהייט וואָס ווערט אָנגערופֿען „מיגרענאַ״. און בעוויייל יעדער קאָפּ=וועהטאָג האָט אַ אַנדערע אורזאַכע, אַלזאָ אַז מען וויל היילען קאָפּ=וועהטאָג, דאַרף מען זיין דערפֿויער אַ מבין, מען זאָל וויסען די ריכטיגע אורזאַכע, דאַן קאָן מען וויסען וואָס פֿאַר אַ רפֿואה צו געבען.

קאָפּוועהטאָג. אויב די קאָפּ=וועהטאָג איז פֿון היטץ, דאַרף מען צו לעהגען קאַלטע קאָמפּרעסען פֿון וואַסער מיט עססיג. אַז די היטץ איז גאָר גרויס, דהיינו ביי אַ טיפֿוס אָדער ביי אַ געהירען=אָנצינדונג, דאַרף מען צו לעהגען אַ בלאָז מיט אייז.

אקפּוועהטאג. אויב די קאָפּ=וועהטאָג איז פֿון אַ פֿערקיהלטען קאַטאַר, איז גוט צו צולעהגען הייסע קאָמפּרעסען.

קאָפּוועהטאָג. אויב די קאָפּ=וועהטאָג איז פֿון אַ בלוט=שלאַג, דאַרף מען שטעלען פּיאַווקעס אונטער די אויערען, דורך אַנ׳ערלויבעניש פֿון אַ דאָקטאָר. אויך איז גוט ביי דעם פֿאַל צו מאַכען דעם קראַנקען פֿיס=בעדעו ביז אונטער די קניה פֿון הייס וואַסער מיט אש, אזוי באָד דאַרף דויערען בערך אַ האַלבע שעה.

קאָפּוועהטאָג. אויב די קאָפּ=וועהטאָג איז איבער אַ נערווען=שוועכונג, איז גוט די אַפּטייק=רפֿואה, צו קויפֿען אין אַפּטייק 4 לויט קאַלי בראָמאַטי Kali bromati. 2 לויט קאַלי יאָדאַטי Kali jodati. און צו נעמען אַנדערהאַלבען גלעזער קאָכענדיג וואַסער אַריינצוגיסען אין אַ ריין פֿלעשעל. אין דעם פֿלעשעל זאָל מען אַריין טוהן 2 עס=לעפֿעל קאַלי בראָמאַטי און איין עס=לעפֿעל קאַלי יאָדאַטי, דאָס זאָל צוגעהן גוט. פֿון דעם זאָל דער קראַנקער טרינקען אַלע טאָג 3 עס=לעפֿעל.

קאָפּוועהטאָג. אויב די קאָפּ־וועהטאָג איז פון אַ קלאַפּ, דאַרף מען צולעהגען קאַלטע קאָמפּרעסען פון וואַסער מיט עסיג, אָדער פון „אַרניק" Flor arnicae, וועלכעס מען בעקומט צו קויפען אין אַפּטייק. דאָס פערבריהט מען אַזוי ווי טיי. דעם סענץ לאָזט מען אָב־קיהלען, און פון דעם לעהגט מען צו קאַלטע קאָמפּרעסען.

קאָפּוועהטאָג. אויב די קאָפּ־וועהטאָג איז פון אַ מיגרענאַ, דאַרף מען זיך ווענדען צו אַ דאָקטאָר. אַ הויזליכע רפואה קאָן זיין נאָר אַנ׳אויסענוויינינגסטע, מען זאָל קויפען אין אַפּטייק גאָרטשי־צאָווי־שפּירט Spirit sinapis. פאַר 20 קאָפּ און קאַמפאָר־שפּירט Spirit Camphor. פאַר 10 קאָפּ און מען זאָל אויסמישען צו זאַמען צוויי חלקים פון גאָרטשיצאָווי־שפּירט מיט איין חלק קאַמפאָר שפּירט. מיט דעם זאָל מען איינרייבען דעם קאָפּ עטליכע מאָל אין טאָג.

קאָפּוועהטאָג, נאָך הויזליכע רפואה קאָן זיין צו אַ מיגרענאַ, בשעת ווען די שמערצען האַפּען אָן, זאָל מען נעמען טרינקען אַ גלאָז הייסע שוואַרצע קאַווע, אַריינגעלעהגט אַ שטיקעל ציטרין אין די קאַווי, דאָס שטילט גוט דעם קאָפּ־וועהטאָג.

קאָפּוועהטאָג. טייל דאָקטוירים רעקאָמאַנדירען צו אַ מיגרענאַ. אַז דער מענש וואָס ליידעט אויף דעם שטענדיג, זאָל גיין אָנגעטוהן אויף די בלויסע פאָדעשווים אַ לאַנג שטיקעל פלאַסטינקאַ פון ריין שטאָהל. די פלאַסטינקאַ קאָן מען לאָזען מאַכען פון אַ ווענ. די לענג פון די פלאַסטינקאַ זאָל זיין איבער די גאַנצע פאָדעשווים. די ברייט זאָל זיין בערך אַנדערהאַלבען צאָל. בשעת די פלאַסטינקאַ איז צו געבינדען צו די פיס, קאָן מען נישט האָבען קיין מיגרענאַ־שמערצען.

קרופּ. דאָס איז זעהר אַ געפעהרליכע קראַנקהייט, וועלכעס טשעפּעט זיך צו אַמטיינסטענס ביי קליינע קינדער. דאָס איז די אַסכּרה. די נעסט פון די קראַנקהייט איז אין די קעהל פון האַלדז, וואָס זי ווערט אינוועהניג פערוואַקסען און פערשטאָפּט, אַז דאָס קינד קאָן נישט אָטעמען. ביי דער קראַנקהייט מוז מען זיך באַלד ווענדען צו אַ גוטען דאָקטער, מען זאָל מאַכען דעם קינד איינשפּריצונג פון אַזאַ זערום, וועלכער איז ספּעציעל צו דעם. און אויב דאָס העלפט אויך נישט, מוז

מען זיך ווענדען צו א דאקטער א חירורג, ער זאל מאכען דעם קינד א אפעראציע.

קרופ. באלד אין אנהייב אזוי ווי מען הערט נאר אז דאס קינד הויבט אהן מיאוס צו היסען, אזוי ווי פון א הויל פאס, דארף מען באלד, איידער מען קריגט דעם דאקטער, איינצוגעבען דעם קינד פון איינס ביז דריי לעפעלעך „בראך־וויין" עס זאל אנברעכען. דאס ברעכען צושטערט על פי רוב די קראנקהייט. נאכ'ן ברעכען דארף מען איינגעבען דעם קינד עטליכע לעפעלעך „רצינ־עהל" אבצופיהרען. אויפ'ן העלדזעל דארף מען באלד צו לעגען קאלטע קאמפרעסען פון זאלץ־וואסער, מען זאל דאס טיך גוט אויסדריקקען, און פון אויבען צו פערבאנדאזשירען מיט וואטע. אויב עס איז דא אין שטוב בראנפען־שפריט, זאל מען מאכען קאמפרעסען פון שפריט מיט וואסער, גלייך אויף גלייך.

קרעמפען. אדער קאנוואולסיע אדער ספאזמעס אדער א פאפלעקציע דאס איז אלץ עהנליכע קראנקהייטען, וועלכעס יעדער קראנקהייט פון זיי ווערט ארויסגעבראכט דורך א אנדערע אורזאכע. און אזוי ווי די אלע קראנקהייטען זענען אלץ געפערליכע, מוז מען זיך באלד ווענדען צו א דאקטאר, וועלכער וועט דערקאנען לויט בעשטימטע סימנים וואס די אורזאכע פון דער קראנקהייט איז, דאן וועט ער שוין וויסען וואס פאר א רפואות צו געבען.

קרעמפען. ביי קליינע קינדער ווערען די קרעמפין ארויסגעבראכט א מאהל דורך דעם וואס די ציינדלעך קומען שווער ארויס, אמאהל דורך דעם וואס דאס קינד האט ווערים אין די געדערעם, און אמאהל איז די אורזאכע א שווערע קראנקהייט, דהיינו לינגען־אנצינדונג, נירען־קראנקהייט, שקארלאטינעס, געהירען־אנצינדונג א. ז. וו. ביז מען בעקומט א דאקטאר, דארף מען צולעהגען צום קעפעל קאלטע קאמפרעסען פון וואסער מיט עסיג, צום בייכעל און צו די פיסלעך זאל מען צו לעהגען הייסע קאמפרעסען. עס איז אויך ערלויבט צו מאכען דעם קינד קריסטירען פון וואלעריאן radix Valerian. מיט טייוולסקויט Gummi resina Asa foetida. מען פערברידהט א ביסעל וואלעריאן אין א קווארטירעל קאכענדיג וואסער. צו דעם זאל מען אריינמישען א לעפעלע געשטויסענעם טייוולסקויט, מען מישט אוים עס זאל גוט צוגעהן,

נאַכהער זייט מען עס איבער דורך אַ טיכעל. מען לאָזט עס אויסקיהלען עס זאָל נאָר זיין אַ ביסעל וואַרעם, מיט דעם זאָל מען מאַכען דעם קינד אַ קריסטיר. נישט מיט דעם גאַנצען קוואַטירעל, נאָר מיט אַ העלפט אויף איינמאָהל איז אויך גענוג.

קרעמפּען. ביי עלטערע מענשען אָדער ביי אַ קינדבעטורען קאָן מען מאַכען דעם קריסטיר אויף אַזוי אופן. מען זאָל פּעבריהען אַביסעל וואַלעריאַן אין אַ קוואַטירעל קאָכענדיג וואַסער. און מען זאָל נעמען אַ עס־לעפעל געשטויסענעם טייוויל־סקויט און אויסמישען גוט מיט אַ געלעכץ פון אַ פרישׁ הינערען איי, דעם סענץ פון וואַלעריאַן זאָל מען איבערזייען און מען זאָל צו זאַמען מישען אַלע 3 מינים. און מיט דעם אין גאַנצען קאָן מען מאַכען אַ קריסטיר, ווען עס ווערט אַביסעל אָבגעקיהלט.

קשין. צו קשין־וועהטאָג, אַפּטייק־רפואה, צו קויפען אין אַפּטייק אַ פלעשילע אויסלענדישען „עקספּעללאַ״ Expella. און מיט דעם צו שמירען דעם קשין עטליכע מאָהל אין טאָג.

קשין. צו קשין־וועהטאָג. אַפּטייק־רפואה, צו קויפען אין אַפּטייק „האַלץ־שפּריט״ מיט טערפּאַנטין. אויס צומישען גלייך אויף גלייך, און מיט דעם צו שמירען דעם קשין עטליכע מאָהל אין טאָג.

קשין. צו קשין־וועהטאָג, הויזליכע רפואה, איין צו ווייקען טערקישען פּעפּער אין שפּריט, און מיט דעם אויס צו שמירען דעם קשין צוויי מאָהל טעגליך.

קשין. צו קשין־וועהטאָג. אַפּטייק־רפואה, צו קויפען אין אַפּטייק „גאַרטשיצאָווי־שפּריט״ און אויך „קאַמפאַר־שפּריט״. אויס צומישען צוויי חלקים „גאַרטשיצאָווי־שפּריט״ מיט איין חלק „קאַמפאַר־שפּריט״. און מיט דעם צו שמירען דעם קשין עטליכע מאָהל אין טאָג.

קשין. צו קשין־וועהטאָג. הויזליכע רפואה צו לעהגען זיך אין בעט אַריין, און אונטער צו לעהגען אונטערן קשין אַ זעקעלע מיט הייס זאַמד, אָדער אַ פלאַטשיקע בלעכענע באַניע מיט הייס וואַסער.

קשין. צו קשין־וועהטאָג. הויזליכע רפואה, צו מאַכען דעם קראַנקען ביי נאַכט אַ הייסע באָד פון זאַלץ, בערך פון 6 ביז 8 פונד.

דער קראַנקער זאָל זיצען אין די באָד בערך אַ האַלבע שעה . דאָס וואַסער מעג האַלטען בערך 30 גראַד היץ. אַזעלכע בעדער זאָל מען מען איהם מאַכען אַלע צוויי טאָג .

(ר)

רויז. דאָס איז אַ געשווילעכץ פון וועלכען דער מענש ליידעט גרויסע שמערצען . מען רופט עס „רויז“ צוליעב דעם ווייל דאָס געשווילעכץ איז רויט און גלענצענדיג, אַזוי ווי דער קאָליער פון אַ בלומען־רויז. עס איז פערהאַן 3 מינים אין דער קראַנקהייט: 1) אַ געוועהנליכער רויז, וועלכער איז גלאַטיג אָן אַ שום קרעצעל, און שטעהט אויף איין אָרט, 2) אַ רויז וואָס שפּרינגט פון איין אָרט צום צווייטען אָרט, און אַמאָהל נאָך אויף אַנדערע ערטער פון דעם קערפּער, 3) אַ רויז וואָס האָט עטליכע קרעצילעך אָדער בלעזעלעך קליינע דערפילט מיט אַזוי וואַסער, וועלכעס ענטהאַלט דעם גיפט פון דעם רויז. די רויז־קראַנקהייט איז אויך פאַרעכענט צווישען די אַנשטעקענדיגע קראַנקהייטען. אַממיינסטענס איז די קראַנקהייט ניט קיין געפעהרליכע. אָבער קוים פערקריכט דער רויז אויף דעם אויבערשטען חלק פון קאָפּ, דאַן איז שוין די קראַנקהייט זעהר געפעהרליך, דעסטגלייכען ביי די ניינגעבוירענע קינדער, אויב עס האָט זיך ביי זיי געמאַכט אַ רויז אַרום דעם נאָפּעל, איז עס אויך זעהר שטאַרק געפעהרליך , און מען מוז זיך באַלד איז אַזעלכע פאַלען ווענדען צו אַ דאָקטאָר.

רויז. אפטייק-מיטלען איז פערהאן געניג אויסצוהיילען א רויז, אבער בעוויל די קראנקהייט איז ניט ביי אלע מענשען גלייך, קאנען די אפטייק-מיטלען אויך נישט זיין ביי אלע מענשען גלייך, אלזא מוז מען זיך ווענדען ביי דער קראנקהייט צו א גוטען ספעציעלען הויט-דאקטאר.

רויז. פון די הויזליכע מיטלען איז דא פיעל מעהר וואס מאכען ערגער איידער בעסער. דאס פערשפרעכען וואס מען לאזט פערשפרעכען א רויז העלפט יא אין פיעל פאלען. און איבערהויפט איז עס דאך א מיטעל וועלכעס קאן נישט קאליע מאכען. אויב דער רויז איז נישט זעהר מיט א שארפען חאראקטער, און קיין דאקטאר איז אויך נישט אזוי לייכט צו בעקומען, דאן קאן מען זיך פערלאזען אויף דעם הויזליכען מיטעל. מען זאל צושטויסען קרייד דין ווי מעהל, און מען זאל מיט דעם קרייד-פולווער בעשיטען דעם רויז. פון אויבען זאל מען ארויפלעגען א רויט שטיקעל פלאנעלי, אדער א אנדער שטיקעל וואל-שטאף מיט א רויטע קאליער, און אזוי זאל מען דעם רויז פערבאנדעזשירען אויף עטליכע טאג, ביז דער קראנקער שפירט שוין נישט קיין שמערצען.

רויז. מען דארף זיין שטארק געהיטען מען זאל קיין רויז נישט פארנעצען מיט קאלט וואסער. אויב דער רויז איז געווארען פארנעצט, אונ דאס אנציינדונג מיט די שמערצען האבען זיך געשטארקט, דארף מען באלד צולעהגען קאמפרעסען פון שפירט.

רעגאל. עס איז פערהאן פרויען וואס הערען אויף צו פיהרען סדר נשים נאך גאר אין דער יוגענד. דאס קאן ברענגען צו א קראנקהייט. דעסטנגלייכען איז פערהאן מעדלעך. וועלכע קאנען נישט קריגען אזוי גיך דעם רעגאל, דאס איז אויך א קראנקהייט.

רעגאל. צו דערוועקען דעם רעגאל. אפטייק-רפואה, צו קויפען אין אפטייק דאס קרייטעכץ „סאבינא" Sabina. און דאס צו פערבריען אזוי ווי טיי, און צו טרינקען מיט צוקער אלע טאג. אויך איז גוט לויט דאקטעריי, זי זאל זיך מאכען הייסע בעדער, אונ מען זאל אריינטהון אין דעם קאכענדיגען וואסער א האלב קוואטירעל „גארטשיצא".

רעגאל. צו דערוועקען דעם רעגאל. הויזליכע רפואה, אנצוקאכען א טאפ וואסער פון 4 קווארט. בשעת דעם קאכען זאל מען אריינטוהן 2 לויט צימרינד, איין לויט בשם-נעגעלעך, א האלב לויט

זאַפּערען. דאָס זאָל מען לאָזען אָבציהען. נאָכהער זאָל מען דאָס אַדורכזײַען דורך אַ רײַן טוך און אַרײַן גיסען אין 4 פלעשער מען זאָל גוט פערקאָרקעווען. פון דעם וואַסער זאָל זי אַלע טאָג טרינקען עטליכע גלעזער, אָדער קאַלט אָדער הייס.

רעוומאַטיזם. אַפּטייק־רפואה, צו קויפען אין אַפּטייק טערפּאַנטין מיט האָלץ־שפּירט, די ביידע אויסצומישען, האַלב אויף האַלב, און מיט דעם צו שמירען ווי די וועהטאָג איז, עטליכע מאָהל טעגליך.

רעוומאַטיזם. הויזליכע רפואה, אײַנצווייקען געריבענעם חריין אין אַ פלעשעל מיט אָקעוועט שפּירט, אין דעם זאָל מען אַרײַנטוהן עטליכע לעפעל זאַלץ. דאָס זאָל זיך אַזוי ווייקען 3 טאָג. נאָכהער קאָן מען שוין שמירען מיט דעם שפּירט ווי די וועהטאָג איז, עטליכע מאָהל טעגליך.

רעוומאַטיזם. הויזליכע רפואה, אײַנצווייקען קלײנע שטיקעלעך אומגעלאָשענעם קאַלך אין אָקעוויט שפּירט, דאָס זאָל זיך אַזוי ווייקען 3 טאָג אויף אַ וואַרעם אָרט. נאָכהער זאָל מען אַלע מאָהל אָבגיסען אַ ביסעל שפּירט און מיט דעם צו שמירען ווי די וועהטאָג איז, עטליכע מאָל טעגליך.

רעוומאַטיזם. הויזליכע רפואה, אײַנצווייקען בערך 200 נאָדלען, רײנע נישט קיין פערדזשאַוועטע, אין אַ קוואַטירעל גוטען שטאַרקען עסיג. אַז דאָס וועט זיך אַזוי ווייקען בערך פון אײן חודש ביז צוויי חדשים, וועלען די נאָדלען צו געהן אין עססיג, אַזוי אַז מען וועט זײ גאָר נישט אָנזעהן. מיט דעם עססיג זאָל מען שמירען ווי די וועהטאָג איז, עטליכע מאָהל טעגליך.

רעוומאַטיזם. פיעל מאָהל העלפט צו רימאַטען וואַרעמע בעדער פון צוויי דריטעל זאַלץ און אײן דריטעל וועש־סאָדע, די וואַרעמקייט פון דער וואַנע זאָל זײַן פון 28 ביז 30 גראַד היץ. דער קראַנקער דאַרף זיצען אין דער וואַנע ביז אַ האַלבע שעה. אויב דער קראַנקער איז צו שוואַך צו פאַרנעמען וואַרעמע בעדער, מאַכען נאָך די בעדער ערגער, אַלזאָ איז גלייכער ווענען בעדער מאַכען צו ווענדען זיך צו אַ דאָקטאָר.

רעוּמאַטיזם. די קראַנקע וואָס ליידען אויף רימאַטען, טאָרען נישט עסען קיין פעט פלייש, נאָר וועהניג ווייס היינערען פלייש, פאַר דאָס זאָלען זיי עסען פיעל פרוכטען און יאַרזינאַ. פון פאַרשאַווער געטרענק זענען די בעסטע וואַרעם־בעדער צו דעה קראַנקהייט: בוסק און ציעחאָצינעק,

(ש)

שוועֶרע־קרענק. די קראַנקע וואָס ליידען אויף די שוועֶרע־קרענק זאָלען זיך היטען פון די פאָלגענדע זאַכען:

- אָבצוהיטען זיך פון כעס.
- נישט אָנצוקוקען דאָס פנים פון אַ טויטען מענש, און אַפילו נאָך דער לויה אויך נישט נאָך צו געהן.
- נישט צו הערען ווי אַ מוזיק שפּיעלט. און נישט צו זיין אין אַ מיהל בשעת ווען די מיהל מאָהלט.
- נישט צו זיין ביי קיין בעקער אין דער בעקעריי, ווען דער אויבען באַקט.
- נישט צו געהן אין קיין באָד אַריין, נישט אין קיין מקוה אַריין, נאָר ער זאָל זיך טאָבען וואַרעמע וואַנעס, און אָבוואַשען זיך מיט קאַלט וואַסער.
- ער זאָל נישט עסען נישט קיין הייס ברויט, נישט קיין שוואַרץ ברויט, נישט קיין רינדס־פלייש און נישט קיין דאַרען קעז.
- ער זאָל נישט עסען קיין שום קאַפּען־פלייש, אפילו אַ קעפּעל פון אַ פיש אויך נישט.

8) ער זאל ניט טרונקען קײן שום משקה, וועלכע ענטהאלט אין זיך אלכאהאל. עסיג, קאווי און טײ זאל ער אויך ניט טרינקען.

9) ער זאל זעהן צו האבען אלע טאג שטיל־גאנג, אויב ער קאן ניט פון זיך זעלבסט, זאל ער אײננעמען עפעס פון די גרינגע מיטלען.

10) אלע ערב ראש חודש זאל ער אײננעמען ווערים־קרויט, וועלכעס מען קריגט צו קויפען אין אפטײק.

11) פאסטען טאר ניט אזא קראנקער, נאר ער זאל זעהן אלע טאג באלד אין דער פריה צו עסען.

12) פון פערבאלען פרויען־געשלעכט, זאל ער זעהן ווי ווײט מעגליך איז אײנצוהאלטען זיך, און נאר ווייניג צו בענוצען.

שווערע־קרענק. ניט בחנם רופט עס זיך שווערע־קרענק. די קראנקהײט איז זעהר שווער אויס צו הײלען. ביז הײנט האבען נאך אלע די דאקטוירים קײן זיכערע ספעציעלע רפואה צו דער קראנקהײט ניט געפונען. אויסער דעם איז די קראנקהײט זעהר א שווערע זאך קענען די מענשען וואס געפונען זיך ארום דעם קראנקען בעווײל עס פאלט אויף אלע א שרעק פון דעם קראנקען, דורך זײן פלוצלינגען אנידערפאלען מיט אווילד אויסגעשרײ, מיט שרעקליכע ספאזמעס און קרעמפען.

שווערע קרענק. אפטײק־רפואה, צו קויפען אין אפטײק „קאלי־בראמאטי" Kali bromati. און אויך „קאלי־יאדאטי" Kali jodati. און מען זאל נעמען אנדערהאלבען גלעזער הײס וואסער געקאכטעס ארײנגיסען אין ארײן פלעשעל און מען זאל ארײן טאהן אין דעם פלעשעל 2 עס־לעפעל קאלי־בראמאטי מיט אײן עס־לעפעל קאלי־יאדאטי. דאס זאל צוגעהן אין וואסער. און פון דעם זאל דער קראנקער טרינקען 3 עס־לעפעל טעגליך.

שווערע־קרענק. אפטײק־רפואה, צו קויפען אין אפטײק דאס קרײטעכץ „הערבא־רוטא" herba Ruta. מיט „וואלעריאן־קארזען" radix Valerian. דאס זאל מען פערבריהען פון בײדע מינים אלע מאהל צו ביסלעך אזוי ווי טײ, און דער קראנקער זאל פון דעם טרינקען 3 גלעזער אלע טאג מיט צוקער.

שווערע־קרענק. די קראנקע וואס דער נאפאד האפט זײ ניט אין פלוצלינג, נאר זײ שפירען דערפויער אז עס הויבט זײ אן ניט גוט צו ווערען, און אז עס הויבט זײ אן ציהען בײ

אַהאַנד אָדער בײַ אַפּוס, זײַ קאָנען זיך פֿערהיטען פֿון דעם צופֿאַל דער־מיט, וואָס זײַ זאָלען באַלד האַפּען אין מויל אַרײַן אַ פֿול קאַווי־לעפֿעלע זאַלץ, און זאָלען פֿערטרינקען אַ ביסעל קאַלט וואַסער.

שווינדזוכט. דאָס איז זעהר אַ געפֿעהרליכע לינגען־קראַנקהײַט. די קראַנקהײַט ווערט גערעכענט צווישען די ערשטע קלאַס פֿון די אַנשטעקענדיגע קראַנקהײַטען. דאָס געהט באַלד איבער פֿון מאַן צום ווײַב, פֿון ווײַב צו דעם מאַן. אויך איז דאָס אַ ירושה־קראַנקהײַט, וועלכע געהט איבער פֿון די עלטערען צו זײַערע קינדער. פֿון די קראַנק־הײַט קאָן מען זיך אַנשטעקען דורך די לופֿט אויך. בעווײַל די באַקצילען פֿון דער קראַנקהײַט, וועלכע זענען געפֿונען געוואָרען דורך דעם גרויסען דאָקטאָר koch, געפֿונען זיך זעהר פֿיעל אין דער לחות פֿון קראַנקען. אונ אַזוי ווי די לופֿט האָט בטבע ליעב אַרײַן צו זאַפּען אין זיך אַלע פֿײַכטיגקײַטען, ווערט דורך דעם די לופֿט פֿאַראומרײַניגט מיט די באַקצילען פֿון דער קראַנקהײַט, וועלכע האַלטען זיך גאַנץ גוט אין דער לופֿט מיט זײַער גאַנצער קראַפֿט. אַלזאָ דאַרף יעדער מענש וויסען צו זײַן שטאַרק פֿאָרזיכטיג בײַ אַזײַ קראַנקען.

שווינדזוכט. צו דער קראַנקהײַט האָבען נאָך די דאָקטוירים קײַן זיכערע ספּעציעלע רפֿואה נישט געפֿונען. די ערשטע רפֿואה צום דעם בעשטעהט נאָר פֿון גוטע פֿרישע לופֿט, אַז דער קראַנקער זאָל אימער זיצען אין וואַלד פֿון סאָסנע בוימער. די גוטע פֿרישע לופֿט, וואָס דער קראַנקער אָטהעמט אין די לונגען אַרײַן, הײַלט אוים די לונגען, דורך דעם וואָס זי פֿאַרניכטעט די באַקצילען, פֿון דער קראַנקהײַט, בעווײַל גוטע פֿרישע לופֿט מיט די באַקצילען, זענען אַזוי ווי פֿײַער מיט וואַסער.

שווינדזוכט. די צווײַטע הויפּט־רפֿואה צו דער קראַנקהײַט איז, אַז דער קראַנקער זאָל עסען און טרינקען זעהר גוט, און אַמטײַנס־טענס זאָל ער אין זיך אַרײַננעמען פֿיעל פֿעטיגקײַטען, דהיינו קעפֿיר, קומיס, מילך מיט בוטער, פֿיש־טראָהן, הונדס־שמאַלץ, אונ אויך געניזען־שמאַלץ מיט מילך. די קראַנקע פֿון ערעמע קלאַס, אויב דער מאָגען איז נאָר בײַ זײַ געזונד, דאַרפֿען זײַ עסען אַלע טאָג האָטש פֿיסען־פֿלײַש מיט די פֿעטע זאָזע פֿון די פֿיס, אויב ער קאָן נישט פֿאַרנעמען קײַן רונדערנע פֿיס, זאָל מען איהם קאָכען קעלבערנע פֿיסלעך.

שווינדזוכט. דעֶר אָרימעֶר פּראָסטעֶר נאַראָד, וועֶלכעֶ וואָהנעֶן איִן דעֶרפעֶר, האַלטעֶן זיִך בּיַי דיִ רפוּאָה. אַזוֹי וויִ עֶס ווערט עֶמעֶצעֶר פוּן זיַי קראַנק אוֹיף שוויִנדזוּכט, רײַסעֶן זיַי אוֹיס פּאָקשיִוועֶס (קראַפּיִווא) מיִט דיִ וואָרצלעֶן. דיִ בּלעֶטלעֶך טריִקעֶנעֶן זיַי אוֹיס און מאַכעֶן דעֶרפוּן ציִגאַרעֶטקיִס צוּם רײַכעֶרעֶן, און דיִ וואָרצלעֶן טריִקעֶנעֶן זיַי אוֹיך אוֹיס, דעֶרנאָך פּאַבּריִהעֶן זיַי דיִ וואָרצלעֶן זאָ וויִ טעֶה, און דעֶר קראַנקעֶר טריִנקט פוּן דעֶם עֶטליִכעֶ גלעֶזעֶר טעֶגליִך.

שוויים. דעֶר וואָס האָט זיִך צוּגעֶקיִהלט אַבּיִסעֶל און האָט געֶקריִגעֶן אַ הוּסט, זאָל עֶר עֶרשטעֶנס זעֶהן צוּ שוויִצעֶן. בּרעֶנגעֶן שוויַיס קאָן מעֶן דוּרך דיִ רפוּאָה. צוּ קויפעֶן איִן אַפּטײַק בּעֶזאָווי־טײַ מיִט ליִפּאָווי־טעֶה יעֶדעֶרס פּאַר 3 קאָפּ., און אוֹיך געֶטריִקעֶנטעֶ מאַליִנעֶס פּאַר 5 קאָפּ., מעֶן זאָל אָנקאָכעֶן אַ קוואָרט וואַסעֶר, און מעֶן זאָל אַרײַן טוּהן איִן קאָכעֶנ־דיִגעֶן וואַסעֶר דיִ 3 מיִנים, נאָכהעֶר זאָל מעֶן דעֶם טאָפּ אוועֶקנעֶמעֶן פוּן פײַעֶר, צוּ דעֶקעֶן מיִט אַ שטעֶרץ, עֶס זאָל זיִך אָבציִהעֶן גוּט. און דיִ 4 גלעֶזעֶר זאָל עֶר אוֹיסטריִנקעֶן מיִט צוּקעֶר און מיִט ציִטריִן הײַסעֶרהײַט ליִגעֶנדיִג איִן בּעֶט, ועֶט עֶר שוויִצעֶן.

שוויים. דיִ מעֶנשעֶן וואָס האָבעֶן אַ טבע שטאַרק צוּ שוויִצעֶן בּיַי נאַכט, דאָס נעֶמט אַרוֹיס דעֶם כּח פוּן מעֶנש. אַ רפוּאה דעֶר צוּ איִז צוּ קויפעֶן פיִש־טראָן. און זאָל קויפעֶן איִן אַפּטײַק נעֶגעֶלעֶך־עֶהל, עֶס רוּפט זיִך „נעֶלקיִן־עֶהל" Oli Nelkin און מעֶן זאָל אַרײַנטוּהן איִן אײַן קוואַטיִרעֶל פיִש־טראָהן 15 קראָפּלעֶס נעֶלקיִן־עֶהל. דעֶם פיִש־טראָהן מיִט דעֶם נעֶלקיִן־עֶהל דאַרף מעֶן צוּ דעֶרוואַרעֶמעֶן ועֶט עֶס זיִך גוּט אוֹיסמיִשעֶן. דעֶסט גלײַכעֶן פאַר יעֶדעֶן כאָהל שמיִרעֶן דאַרף מעֶן אַליִץ דעֶם פיִש־טראָהן צוּ דעֶרוואַרעֶמעֶן. דאָס שמיִרעֶן זאָל זײַן בּײַנאַכט פאַרעֶן שלאָפעֶן געֶהן דעֶם גאַנצעֶן קעֶרפּעֶר. נאָכעֶן שמיִרעֶן זאָל עֶר זיִך אָנטוּהן אוֹיף בּײַנאַכט אַ אַנדעֶר העֶמד, און אַלעֶ איִן דעֶרפריִה זאָל עֶר דאָס העֶמד איִבּעֶרטוישעֶן.

שוויים. געֶגעֶן פיִס־שוויַיס. אַ הויזליִכעֶ רפוּאה. מעֶן זאָל דיִ פיִס אַלעֶ נאַכט גוּט אוֹיסווײַקעֶן איִן קאַלט וואַסעֶר מיִט עֶסיִג, און אַלעֶ איִן דעֶר פריִה זאָל עֶר אַרײַנשיִטעֶן איִן דיִ זאָקעֶן אַרײַן געֶמאַלעֶנעֶם בּוֹר־זויערעֶ פּראָשעֶק, וועֶלכעֶס מעֶן בּעֶקוּמט צוּ קויפעֶן איִן אַפּטײַק, עֶס קוּקט אוֹיס אַזוֹ וויִ מעֶהל, אוֹיף ליִטײַן הײַסט עֶס: Pulv. acidi brici.

שטיין. די שטיין־קראַנקהייט איז פערהאַן צווייערליי שטיינער: 1) גאַל־שטיינער, וועלכע ווערען בעשאַפען פון דעם פליסיגקייט וואָס עס געפינט זיך אין דער גאַל, איבער אַ אומבעוואוסטע אורזאַכע. דער ראַנקער קריגט אָפטער שרעקליכע נאַפאַדען מיט גרויסע שמערצען אין דער רעכטער זייט. און אָפטמאָהל מוז דער קראַנקער ברעכען.

2) האַרנבלאָזע־שטיינער, וועלכע ווערען בעשאַפען אין די נירען און רוקען זיך אַריין אין די האַרנבלאָז, ווי זיי וואַקסען דאָרט און קאָנען ווערען אַזוי גרויס ווי אַ הינערען איי. דאָס מאַטעריאַל פון די האַרנבלאָזע־שטיינער איז אַ זעלכע פליסעקייטען וואָס געפונען זיך אין די אורין, און זיי ווער־ען פערהאַרטעוועט דעפויער אויף קליינע זאַמדלעך. די זאַמדלעך ווערען צו געקלעפט איינם צום צווייטען, פון וועלכען עס ווערט גרויסע שטיינדלעך, דאַן קאָן דער קראַנקער נישט לאָזען די אורין אַזוי ווי עס דאַרף זיין. און אַמאָהל ברענגט דאָס אַרויס אויך אַ נירען־אָנצינדונג.

שטיין. אַזוי ווי די ביידערליי קראַנקהייטען זענען געפעהרליכע, און אַ גוטער געניטער דאָקטאָר איז בכח דאס אוים צו קוריען, אַלזאָ איז דאָס גלייכסטע צו ווענדען זיך צו אַ דאָקטאָר.

שטיין. דאָ ווי מען בעקומט נישט קיין דאָקטאָר, קאָן מען זיך זעלבסט ערלויבען ביי גאַל־שטיינער פאָלגענדע מיטלען:

1) איינצונעמען אַלע טאָג בערך 10 טראָפען טערפּענטין אויף מילך.
2) צו טרינקען אַלע טאָג גוטען בוימעהל פון 6 ביז 12 לעפעל.
3) צו עסען פיעל ציטרינען.
4) צו קויפען אין אַפטייק דאָס קרייטעכץ „הערבאַ פאָליגאָנום־אַ אָריקולאַרע" herba Poligonum auriculare. דאָס זאָל מען פעבריהען אַזוי ווי טיי, און דער קראַנקער זאָל פון דעם טרינקען עטליכע גלעזער אַלע טאָג.

שטיין. ביי האַרנבלאָזע־שטיינער. דאָ ווי עס איז נישט צו בעקומען קיין דאָקטאָר, קאָן מען זיך זעלבסט ערלויבען פאָלגענדע מיטלען.

1) נאָך יעדען עסען זאָל ער איינגעמען אַ קאַווי־לעפעלע טרינק־סאָדע און אַ דריטעל גלאָז וואַסער.

2) מען זאָל קאָכען 2 עס־לעפעל קנאָבעל זאָמען מיט אַ קוואָרט וואַסער, דאָס זאָל מען אָבזייען, לאָזען אָבקיהלען. פון דעם וואַסער זאָל דער קראַנקער טרינקען עטליכע מאָל אין טאָג צו עס־לעפעל, און קליינע קינדער צו קאַווע־לעפעלעך.

3) מען זאל קויפען אין אפטייק דאס קרייטעכץ „פלארעס־ראוואנדולי" Flores Lavanduli. דאס זאל מען ווייקען אין גוטען וויין 24 שעה. פון דעם וויין זאל דער קראנקער טרינקען אלע 2 שעה א לעפעל.

4) אויב דער קראנקער קאן נישט קיין אורין לאזען, זאל מען קאכען פיעטרושקע מיט וואסער, און דער קראנקער זאל דאס וואסער טרינקען.

5) מען זאל קויפען אין אפטייק דאס קרייטעכץ „הערבא־עקוויזעטי" herba Equiseti. דאס זאל מען פערבריהען אזוי ווי טיי, און געבען דעם קראנקען צו טרינקען.

6) האבער־גריץ זאל מען איהם קאכען צום עסען.

7) מען זאל איהם מאכען ווארימע בעדער פון וואסער וואס עס איז געקאכט געווארען מיט האבער, אדער מיט האבער־שטרוי, אדער מיט דעם זעלבען קרייטעכץ „הערבא־עקוויזעטי".

שטיין. די מענשען וואס ליידען אויף א שטיין־קראנקהייט טארען נישט עסען קיין פלייש. בעווייל אין פלייש געפונט זיך פיעל שטיק־שטאף, פון וועלכען עס ווערט אין קערפער אויסגעארבייט די הארנזויערע, און פון די הארנזויערע ענטוויקלען זיך די שטיינער.

שלאף. ביי ווען דער שלאף איז אויפגענומען געווארען, און ער דארף זעהר אנטשלאפען צו ווערען. היזליכע רפואה צו צו־לעהגען אויפ'ן קאפ אין דערמיט, א ביטעל מיט פייכט זאלץ, אז דאס זאלץ ווערט טריקען אויפ'ן קאפ, זאל מען עס מאכען צוריק פייכט.

שליקערץ. אממיינסטענס ווערט דער שליקערץ ארויסגערופען דורך דעם וואס דער מאגען איז שוואך צוליעב א קראנקהייט, און ווען דער מאגען הויבט אהן ספאזמירען, הויבט דער קראנקער אן צו שליקערצען. דער שליקערץ קאן זיך אבער אויך דערנעמען צו ליעב א הארץ־קראנקהייט. א גוטער געניטער דאקטאר קאן וויסען לויט בעשטימטע סימפטאמען, אויף וועלכע קראנקהייט דער שליקערץ בעווייזט.

שליקערץ. אין פיעל פאלען קאן דער שליקערץ בערוהיגט ווערען, אז דער מענש זאל זיך אנידערזעצען און זאל נישט קיין ריהר טוהן מיט קיין שום אבר. אז ער וועט אזוי זיצען א קליינע מינוט וועט

דער שליקערץ באלד אויפהערען. אפטמאהל ווערט אויך דער שליקערץ בעראוהיגט פון דעם, וויאס דער מענש האפט באלד אין מויל אריין עפעס א געטראנק און שלינגט אראב.

שליקערץ. הויזליכע רפואה, צו טרינקען באלד אין דער פריה קאזע-מילך ווארימע באלד פון דער מעלק.

שקראפעל. דאס איז א קראנקהייט וואס מען זעהט עס אמטייניסטענס ביי קינדער פון די ארעמע קלאסען. קיין זיכערע ספעציעלע רפואה האבען נאך די דאקטוירים צו דער קראנקהייט נישט געפונען. דער עיקר היילונג בעשטעהט פון דעם. מען זאל דאס קינד קרעפטיגען מיט וואס נאר מעגליך איז. ווינטער זאל מען איהם געבען צו טרינקען פיש-טראהן. אויך איז גוט צו מאכען דעם קינד זאלץ-בעדלעך. מאלץ-בעדלעך. ווייצינע קלייען בעדלעך. זומער צייט איז גוט צו מאכען בעדלעך, מען זאל קאכען בלעטער פון טערקישע נים-בוימער, און דאס קינד זאל מען באדען אין דעם וואסער.

שקראפעל. חאטש די דאקטוירים האבען נאך נישט געפונען קיין זיכערע ספעציעלע רפואה, פון דעסטוועגען דארף מען זיך ווענדען ביי דער קראנקהייט צו א דאקטאר. בעווייל עס געפינט זיך אפטייק-מיטלען צו פערלייכטען די קראנקהייט. דהיינו יאד, פאספאר. אויך קאן דער דאקטאר א עצה געבען צו זאל מען פאהרען מיט דעם קינד אין א ווארעם-באד צו נישט. פון ווארשאווער געגענד איז דאס בעסטע באד צו דער קראנקהייט „ציעחאצינעק". אויב מען דערקאנט אז דאס געשווילעכץ פון שקראפעל איז פון אונטען וויך געווארען און עס איז ווייטער הויך, איז א סימן אז עס האט דארט אנגעצויגען מאטעריע, דאן איז דאס גלייכסטע דער דאקטאר זאל דאס אויף מאכען.

טֵיי. קַאפֶע. שָׁאקָאלַאד.

אַזוֹי ווִי דִי וועֶלט האָט אָנגעֶנוּמעֶן פַאר אַ גוּטעֶן געֶטראַנק דִי 3 מִינִים, אִיז כדאי זִיךְ אָבצוּשטעֶלעֶן אוּן גוּט צוּ בעֶטראַכטעֶן דִי מעלות מִיט דִי פֶעהלעֶרעֶן וואָס זֵיי בּרעֶנגעֶן צוּ דעֶם מעֶנשעֶנס געֶזוּנד. נאָר דעֶרפוֹיעֶר מוּז מעֶן געֶבּעֶן דעֶם לעֶזעֶר אַ עֶרקלעֶרוּנג, אוּם עֶר זאָל בּעֶקאַנט ווערעֶן מִיט דִי פראָדוּקטעֶן וואָס אִין זֵיי שטעֶקט, אוּן פוּן וואַנעֶן זֵיי ווערעֶן דאָ צוּ אוּנז אַהעֶר געֶבּראַכט.

דִי קוועֶלעֶ פוּן טֵיי אִיז: חִינַא, יאַפאַן, אִינדִיעֶן אוּן אַמעֶרִיקַא. קֵיין אֵייראָפּאַ האָט מעֶן דִי טֵיי אָנגעֶהוֹיבּעֶן אַרײַנבּרעֶנגעֶן, עֶרשט אַם עֶנדעֶ 16-טעֶן יאָהר הוּנדעֶרט.

דִי טֵיי-בּלעֶטלעֶךְ וואַקסעֶן אוֹיף נִישט קֵיין הוֹיכעֶ בּוֹימעֶרעֶךְ פוּן 3 בִּיז 4 מאָהל אִין יאָהר. דִי טֵיי פוּן עֶרשטעֶן שנִיט, דאָס הֵייסט דִי וועֶלכעֶ ווערט אַראָבּגעֶנוּמעֶן פוּן דִי בּוֹימעֶר אִין חוֹדש נִיסן, דִי אִיז דִי בּעֶסטעֶ. דִי לעֶצטעֶ אָבּעֶר, וועֶלכעֶ ווערט אַראָבּגעֶנוּמעֶן אִין חוֹדש אלוּל, דִי אִיז דִי געֶמֵיינסטעֶ.

דִי טֵיי-בּלעֶטלעֶךְ ווערעֶן געֶווֵייקט אִין וואַסעֶר. נאָכהעֶר ווערעֶן זֵיי געֶטרוּקעֶנט אוּן פעֶרווִיקעֶלט. אוּן דאַן עֶרשט ווערעֶן זֵיי פאַפראַווע‍ֶט מִיט געֶשמאַקהֵייטעֶן, אוּן מעֶן פעֶרפאַקט זֵיי אִין זעֶקלעֶךְ. דִי זעֶקלעֶךְ ווערעֶן אַרײַנגעֶלעֶגט אִין קאַסטעֶנס אַרײַן, אוּן אַזוֹי נאָךְ ווערעֶן זֵיי אַוועֶקגעֶשִיקט אוּן צוּ שפרֵייט אוֹיף דעֶר גאַנצעֶר וועֶלט.

לוֹיט דִי כעֶמִישעֶ אַנאַלִיזעֶ בּעֶשטעֶהט דִי טֵיי פוּן 7 שטאָפעֶן:

1) כאָפּפעֶאִין אָדעֶר טהעֶאִין. 2) עֶטהעֶר עֶהל. 3) וואַקס. 4) זִיווִיעֶצעֶ. 5) געֶרבּשטאָף. 6) גרִינשטאָף. 7) אֵיי-ווַייס. אוֹיף דעֶם מעֶנשלִיכעֶן אָרגאַנִיזם אִיז דאָס דִי ווִירקוּנג פוּן דִי טֵיי: אַז מעֶן טרִינקט נִישט צוּ פִיעל מאַכט עֶס אַ קלֵיינעֶ אוֹיפרעֶגוּנג אוֹיף דִי נעֶרווֶען, אוּן עֶס שטעֶהרט נִישט דעֶם מאָגעֶן צוּ פעֶרדַייעֶן דאָס עֶסעֶן. אָבּעֶר אַז מעֶן טרִינקט דִי טֵיי צוּפִיעל, מאַכט עֶס אַ רֵייטץ אוֹיף דִי נעֶרוועֶן אַזוֹי ווִי אַלכאָהאָל. אוּן דוּרךְ דעֶם געֶרבּשטאָף ווערט דעֶר מאָגעֶן געֶשטעֶרט אִין זַיין אַרבּייט.

עֶס ווערט אוֹיסגעֶרעֶכעֶנט לוֹיט כעֶמִישעֶ אַנאַלִיזעֶ, אַז אִין 10 גלעֶזעֶר געֶווֹיהנלִיכעֶ טֵיי, קאָן זִיךְ געֶפִינעֶן אַ 1/4 גראַם פוּן דעֶם שטאַרקעֶן שטאָף טהעֶאִין. אוּן אַז אַ מעֶנש זאָל אִין זִיךְ אַרײַנגעֶמעֶן אַבִּיסעֶל מעֶהר פוּן דעֶם שטאַרקעֶן שטאָף, קאָן עֶר בּעֶקוּמעֶן הארץ קלאַפּוּנג, אוּן עֶס ווערט בּיי אִיהם אַוועֶקגעֶנוּמעֶן דעֶר שלאָף. אַלזאָ בּעֶדאַרף מעֶן זַיין געֶוואָרעֶנט, נִישט צוּ טרִינקעֶן מעֶהר ווִי 10 גלעֶזעֶר טֵיי אִין מעת לעת:

אוֹיךְ בּעֶדאַרף מעֶן זַיין שטאַרק אוֹיפרִיכטִיג וועֶגעֶן דִי פאַלסִיפִיקאַציעֶ

פֿון די תּיי. װאָרען נישט געװנג װאָס דער חינעזער מיט דעם לאַנגען צאָפּ מאַכט מיט די תּיי װאָס ער װיל. דהיינו ער מישט אַריין בלעטלעך פֿון די בײמלעך װאָס מיר אידען ניטצען פֿאַר הושענות. געפֿונען זיך װײַטער דאָ אין אײראָפּא גרױסע „חכמים" װאָס אַז מיר בעקומען שױן די סחורה דאָ, אַרבײטען זײ ערשט איבער די תּיי, און מישען אַריין אַ גרױסע מכּה פֿון ערוב, אַזױ אַז די אמת'ע תּיי װערט אין יעדען פּעקעלע בטל בששים אין אַנדערע פּסולת. טהייל פֿון די „חכמים" קױפֿען גאָר אױפֿגעקאָכטע תּיי, טרוקענען און פֿאַרבען און פֿערפּאַקען זײ אין שעהנע פּעקעלעך, און פֿערקױפֿען דאָס פֿאַר תּיי. דאָס אַלעס פּאַקט מען נאָר אַרײַן אין דעם אָרימאַן. װאָרען דער נגיד איז דאָך אַ מבין, און עס איז איהם שװעהר צו נעגאַרען.

אױך דאַרף מען צו בעמערקען, אַז װאָס װעניגער די תּיי ציהט זיך אָב אין טשײַניקעל, איז דער סענץ געזונדער צום טרונקען.

נאָך איז כּדאַי צו מאַכען דעם לעזער אױפֿמערקזאַם, װי אַזױ צו טרונקען די תּיי. פֿיעל מענשען האָבען ליעב צו טרונקען די תּיי קאָכענדיג, אַזױ אַז די טעמפּעראַטורא פֿון דעם גלאָז תּיי קאָן שטײַגען ביז 60 גראַד היטץ.

אָבער דאָס איז אַ גרױסער פֿעהלער צום מאָגען, דאָס ברענגט צום מאָגען די קראַנקהײט kardialgal, פֿון װעלכען דער מאָגען װערט צו פֿיעל צוצױגען, און דער מענש ברעכט אָב צוריק דאָס עסען. אַלזאָ בעדאַרף מען געדאַנקען נישט צו טרונקען קײן קאָכענדיגע תּיי, נאָר אַזױ אַז זי זאָל מעהר נישט ענטהאַלטען װי פֿון 40 ביז 50 גראַד היטץ.

נאָך תּיי װערט עטװאָס װעהניגער פֿערבּרױכט אין געטראַנק קאָפֿע, די קאָפֿע־קערענדלעך װאַקסען אױף בױמלעך, אַזױ װי עס װאַקסען בײַ אונז קערשען. די קװעללע פֿון קאָפֿע איז אַביסיניא, און נאָך אַנדערע ערטער אין אַזיע, אַפֿריקאַ און אַמעריקאַ. אין קאַפֿע־קערענדלעך איז דאָ צװײערלײ מינים געשפּאָלטענע, און אומגעשפּאָלטענע, װעלכע רופֿט זיך פּעריל־קאַװע, קײן אונטערשיעד צװישען די בײדערלײ מינים איז נישט פֿערהאַנען. בײדע מינים האָבען אײן אײגענשאַפֿט. אין בײדע מינים געפֿונען זיך גלײַך דער שטאָף כאָפֿפֿעאין, װעלכעס אױב דער מענש פֿערבּרױכט צו פֿיעל, קאָן עס זײן שעדליך צו די נערװען און צום האַרץ.

די סימנים פֿון די גוטע קאָפֿע זענען פֿאָלגענדע: די קערענדלעך דאַרפֿען זײַן גאַנץ, עס זאָל זיך נישט געפֿונען צװישען זײ קײן שטיקלעך. די קערענדלעך דאַרפֿען זײן צונױפֿגעשטעלט פֿון אַ שאָהל מיט אַ יאָדרע אינװעהניג. די קערענדלעך, אַז מען לעגט זײ אַרײַן אין װאַסער, בעדאַרפֿען זײ אַראָב צו פֿאַלען, נישט אַרום צו שװימען פֿון אױבען.

אומגעבּרענטע קאָפֿע האָט נישט דאָס זעלבע אײגענשאַפֿט, עס זאָל אַזױ גוט װירקען אױף די נערװען װי געבּרענטע, אַמגלײַכסטען איז צו

קויפען גאנצע קאפע, נישט קיין געמאלענע. ווארען אין די געמאלענע איז אריינגעמישט פיעל פסולת.

קאפע דארף מען נישט קאכען אין א טאפ אויפגעדעקט מיט דער פארע געהט ארויס דער גאנצער קראפט. דער בעסטער פארטעל איז, אז מען זאל די קאפע גוט צו שטויסען, אריין טהון אין א כלי און ארויפגיסען קאכענדיג וואסער. נאכהער זאל מען די כלי באלד גוט צו דעקען, עס זאל זיך גוט אבציהען, און דאס זאל מען טרינקען אדער ריין, אדער צו געמישט א ביסעל מילך מיט א געלעכ׳ן פון א איי.

קאפע איז אויך נישט געזונד צו טרינקען צו פיעל, פון צו פיעל קאפע טרונקען, ווערען די נערווען מיט דעם הארץ אבגעשוואכט, אזוי גוט ווי פון צו פיעל טרונקען אקעוויט אדער ביער.

נאך קאפע ווערט וועניגער פערברויכט שאקאלאד מיט קאקאא. אין קאקאא געפינט זיך אויך א גיפטיגער שטאף וועלכער רופט זיך Theobromin, אבער פאר דאס געפונט זיך אין קאקאא אנדערע גוטע שטאפען, וועלכע קרעפטיגען דעם ארגאניזם. אין קאקאא געפינט זיך 45% פעטץ, און אויך פיעל איי־ווייס מיט קראכמאל. לויט די כעמישע אנאליזע איז פערעכענט אז קאפע שפייזט בעסער דעם ארגאניזם ווי טיי, און קאקאא מיט שאקאלאד שפייזען נאך בעסער ווי קאפע.

די קוועלע פון קאקאא איז אין אמעריקא. דארט וואקסט דאס אויף בוימער, אזוי גרוים ווי די ארבוזען וואס וואקסען אין רוסלאנד. אין אזא נים געפונט זיך בערך 50 ברוינע קערענדלעך, אין יעדען קערענדעל געפונט זיך א שווארצע יאדרע, פון וועלכע עס ווערט געמאכט דער קאקאא.

שאקאלאד איז דאס זעלבע וואס קאקאא, נאר עס ווערט צו גע־מישט צוקער און אויך שמעקענדיגע געווירצען, עס זאל האבען א גוטען גערויך. שאקאלאד מיט קאקאא מעג מען טרונקען מעהר ווי קאפע מיט טיי.

דער אינהאַלט פון דיזען בוך :

פאָררעדע .

ווענען קראַנקהייטען אין אַלגעמיין .
ווענען די סמנים (סימפטאָמען) פון די
קראַנקהייטען .
ווענען אַפּטייק-געוויכטען .
ווענען אַ הויזליכע אַפּטייקעל .

א

אויגען .
אויער .
אונטער-לייב .
אורין ,
אָנאַניזם .
אַסטמאַ .

ב

בויך .
ברוסט .
בלוט .
בריה .

ג

גיפט .
געבור-מוטער .
געווינערין .
געדי-זוכט .
געשוויר .
געשווילעכץ .
געשלעכטס-קראַנקהייטען .

ד

דאָר .
דזיאָזנגאַ .

ה

האַלדז .
האַנד .
האָר .
האַרץ .
הונד .
הוסט .
הייזעריג .
העמאָרידען .

ו

וואָרצלען ,
וואַנצען .
ווערם .

ז

זאַלב . 10 אַפּטייק-זאַלבען .
זאָמער-שפּרענגילעך .
זויגערין .
זונען-שלאַג .

ח

חולירע ,
חלשות .

ט

טאַבאַק־רויכערען.
טשאַר.

ב

בּים.

ל

לאַקסירען.
לונגען.
לישייעס.
לעבער.

מ

מאָגען.
מאָזאָר.
מענדעיועסקעס.
מענער־שוואַכהייט,

נ

נאָז,

פ

פאָדאַגראַ.
פּאָקען.
פיבער.
פּיס־ווענטאָג.

צ

צוקער.
ציין.

ק

קאָקלושק, אָנקעל־הוסט
קאָפּ־וועהטאָג.
קרופּ.
קרעמפּען.
קשיז.

ר

רויז.
רעגאָל.
רעוומאַטיזם.

ש

שווייס.
שווינדזוכט.
שוערע־קרענק.
שטיין.
שלאָף.
שליקערץ.
שקראָפּעל.

ת

תיי, קאַפּע, שאָקעלאַד