

# ROLNIK



Rok. II

DODATEK POŚWIĘCONY SPRAWOM ROLNICZYM. ORGAN T.R.P.

NR 18

## KOMUNIKATY T.R.P.

### Komunikat Nr. 65

Przypominamy Panom Prezesom, aby dopilnowali pp. sekretarzy Kółek, by po każdym zebraniu został sporządzony protokół i odesłany do Sekretarjatu Powiatowego. O ile się zebranie nie odbyło należy nadmienić z jakiego powodu zebranie się nie odbyło. poczem przysłać do Sekretarjatu Powiatowego.

### Komunikat Nr. 66.

Podajemy do wiadomości członkom P. T. R. powiatu wąbrzeskiego, że Sekretarjat Powiatowego Tow. Roln. nie będzie czynny w dniach 18. 19 i 20 października spowodu zjazdu prezesów i instruktorów w Toruniu. Zjazd ten będzie poświęcony przede wszystkim omówienie wyników pracy Tow. Rolniczych Powiatowych w pierwszym półroczu roku budżetowym 1934/35, oraz zreferowanie nakreślonego szczegółowo programu pracy na drugie półrocze i szkicowanie programu pracy na rok 1935/36.

### Komunikat Nr. 67.

T. R. P. przypomina, iż dotychczas nie wszystkie Kółka Rolnicze wpłaciły przypadające od nich składki członkowskie.

Sprawę tę należy jak najrychlej załatwić, i wpłaty uskutecznić można w Sekretarjacie Powiatowym albo na konto Tow. R. P. w Komunalnej Kasie Oszczędności.

### Komunikat Nr. 68.

Podajemy do wiadomości, że jeżeli wartość ubezpieczenia mienia rucho-

meo i nieruchomego ubezpieczonego w Zakładzie Ubezpieczeń Wzajemnych jest wyższe aniżeli wynosi szacunek, to na indywidualną prośbę Zakład może niżyc szacunek. Gdyby zdarzył się wypadek, że osadnik jest ubezpieczony w zakładach na pełną wartość niech się zwróci do Inspektora Ubezp. Wzajem., lub do instruktora T. R. P. celem wyjaśnienia sprawy z składek ubezpieczeniowych.

Za Zarząd T. R. P.

- (-) Klimek wice-prezes
- (-) Ewertowski sekretarz.

## Opowiedzi T.R.P.

### Kółko Rolnicze Bielsk.

Na zapytanie Kółka Rolniczego Bielsk gdzie można nabyć prosięta zdadne do hodowli bekonów donosimy że bardzo dobre prosięta tak maciorki jak i knurki nabyć można w majątku Orzechowo u p. Sojeckiego. Poza tem donosimy, że przepisowe legitymacje dotyczące niższych opłat pomocy lekarskiej dla pracowników rolnych, leśnych, ogrodowych itd. nabyć można za opłatą 15 groszy za legitymację w Sekretarjacie T. R. P. w Wąbrzeźnie. Legitymacje członkowskie zostały wysłane. Również sprawa poruszona na zebraniu odnośnie kursowanie pociągu o godz. 5.35 z Chełmońca w kierunku Kowalewo zostanie rozważana w Centrali P. T. R. i skierowana na drogę właściwą.

### Kółko Rolnicze Lisewo.

W sprawie nabycia sztandaru dla Kółka Rolniczego donosimy, że sztan-

dary można nabyć w Zakładzie Sióstr Dobrego Pasterza w Dębowejłacie powiat Wąbrzeźno po cenie od 250 do 500 zł.

Po bliższe informacje proszę się zwrócić do wprost do wymienionego zakładu.

### Kółko Rolnicze M. Radowiska.

Odnośnie do, spraw rozłożenia na raty opłat stemplowych donosimy, że osadnikom zostaną rozłożone opłaty na raty po uskutecznieniu wpłaty 1/4 całkowitej należności i stawienia wniosku ponownego, gdyż stawiane wnioski opiewały że 1 rata zostanie spłacona 1 października rb. a wnioskodawcy odpowiednich wpłat nie uskuteczнили. Wobec tego wnioski zostały odrzucone.

### Ważne dla wszystkich członków Kółek!

Jak wiadomo ulega likwidacji oddział wąbrzecki Pom. Stowarzyszenia Handlowego. Z tego powodu można nadzwyczaj tanio nabyć narzędzia rolnicze jak pług ręczny za 15 zł. parnik Ventzkiego 90 zł; węgiel górnośląski itd. PP. Członkowie winni w jak największej mierze skorzystać z taniego źródła zakupu.

### Od Sekretarjatu T. R. P.

Powyższemi odpowiedziami winny zainteresować się Kółka Rolnicze. Sprawy poruszane na zebraniach winno się podawać w protokółach nadesłanych do Sekretarjatu T. R. P. ażeby można uchwalone sprawy załatwić po myśli poszczególnych Kółek i usuwać w ten sposób różne bolączki trapiące ludność rolniczą.



## Zadłużenie drobnego rolnictwa i jego skutki

(Dokończenie)

Zadłużenie więc w badanych gospodarstwach spadło w ostatnich latach o 26 zł na 1 ha, co stanowi około 8%. W grupie jednak największych gospodarstw tego zjawiska nie dało się zauważyć. Odwrotnie w tym ostatnim wypadku zadłużenie gospodarstw się podniosło o 21 zł, tj. blisko o 7%. Ta różnica w zachowaniu się gospodarstw drobnych i średnich wobec zadłużenia da się łatwo wytłumaczyć możliwością zarobkowania właścicieli pierwszego rodzaju gospodarstw — ubocznie, co o wiele trudniejsze jest dla właścicieli gospodarstw większych. Z tych samych względów najgorzej wypłacalnemi okazały się gospodarstwa województw zachodnich, zajmujące ze względu na swoją intensywność i kulturę najwięcej czasu rolnikowi (401 zł zadłużenia na 1 ha w 1931 r. i 423 zł w 1933 r.) w pozostałych województwach daje się zauważyć tylko spadek zadłużenia między 1931 r., a 1933 r., przyczem dosyć znaczny w siedlisku małych gospodarstw, województwach centralnych i południowych, bo liczący dwadzieścia kilka procent, a znikomy około 1,7% w wojew. wschodnich, gdzie przeważają gospodarstwa większe.

Należy tu również zwrócić uwagę na bardzo silne zadłużenie gospodarstw osadniczych, które przeciętnie na 1 ha w całej Polsce wynosiło w 1931 r. 1028 zł, a w 1933 r. 785 zł. Silny spadek (40%) obciążeń osadników można sobie tłumaczyć tylko lepszymi warunkami kredytu i ulgami w P. B. R., no i drobnymi ubocznymi zarobkami.

Zadłużenie drobnego rolnika powstało przy współdziałaniu 4 rodzajów kredytu: 1) finansowego, 2) towarowego, 3) zaległości podatkowych, 4) rodzinnego (spłaty spadkowe).

Największe zadłużenie drobnych rolników powstało na tle finansowego kredytu, który został udzielony w  $\frac{2}{3}$  częściach przez instytucje kredytowe (1931 r. — 60,0%, 1933 r. — 62,8%, a w pozostałej części przez osoby prywatne.

Ogółem zadłużenie finansowe drobnego rolnictwa w ostatnich latach zmniejszyło się zaledwie o 1,5%, wzrosło ono w P. B. R. (około 8%) i niewymienionych instytucjach kredytowych (przeszło 60%), natomiast bardzo silnie zmniejszyło się w kasach komunalnych (około 36%) i w niezbyt wielkim stopniu w Spółdzielniach kredytowych (około 6%). Przytem należy tu zaznaczyć, że zmniejszenie zadłużenia finansowego nastąpiło u gospodarstw do 10 ha we wszystkich instytucjach kredytowych poza grupą instytucyj ściśle nieokreślonych w statystyce. W tych ostatnich instytucjach kredytowych zadłużenie gospodarstw do 20 ha znacznie się powiększyło. P. B. R. i Spółdzielnie kredytowe natomiast finansowały w dalszym ciągu i to dosyć silnie gospodarstwa powyżej 10 ha. Wobec zmniejszenia się kredytów dla gospodarstw poniżej 10 ha w instytucjach, musiały się te gospodarstwa częściowo zadłużyć w ostatnich latach u osób prywatnych, korzystając przede wszystkim z pomocy sąsiadów, rolników oraz kupców i kapitalistów. Pomimo tego zadłużenie ich naogół spadło nawet i w tym kierunku. Odwrotne zjawisko dało się zauważyć częściowo w gospodarstwach powyżej 10 ha. Te ostatnie, korzystając w dalszym ciągu z kredytów instytucyj — niejednokrotnie zwraca-

ły się do prywatnego kredytu i w najwyższej swojej grupie (20 — 30 ha) powiększyły go blisko o 17%. Najsilniejszym czynnikiem finansującym drobne rolnictwo w dziedzinie kredytu prywatnego są sami rolnicy. Kryją oni około 40% prywatnego zadłużenia drobnego rolnictwa, a więc właściwie około 16% pieniężnych pożyczek tej warstwy społeczeństwa.

Robi to ogólna skrzętność i pracowitość naszych rolników. Nawet w tak ciężkich czasach potrafią nasi rolnicy wytwarzać fundusze, którymi są w stanie przyjść z doraźną pomocą swoim sąsiadom. Do tej pory nasze samorządy zwróciły zdaje się zbyt mało uwagi na ten rys charakterystyczny naszej wsi i nie wyzyskały go organizacyjnie dla gromadzenia funduszy do podniesienia wytwórczości i kulturalnych potrzeb naszego ludu oraz położenia właściwych podstaw do zwalczania kryzysu. Ten drobny rolnik, a jeszcze silniej małorolny wieśniak, potrafi w obecnej dobie bardzo źle koniunktury na wsi oczyszczać swoje mienie z obciążeń kredytowych, płacić podatki, posiłkując się lichwiarskimi pożyczkami, i ostatecznie powolnie uwalniać się nawet od nich.

Do tej pory dla ulżenia doli tym mrówczym pracownikom zrobiono bardzo mało. Krótkoterminowe kosztowne kredyty zamrożone w dalszym ciągu są nieznośnym ciężarem rujnującym drobnego rolnika, a zamiana ich na długoterminowe idzie w dosyć słabym stopniu i przytem bardzo nierównomiernie.

Dla małych gospodarstw pomoc kredytu długoterminowego jest jeszcze bardzo niedostateczną, a przytem rozwija się ona powoli. Dla gospodarstw większych od 20 ha doszła ona do 60% w stosunku do kredytu krótkoterminowego.

Trochę więcej zrobiła akcja w kierunku redukcji lichwiarskich procentów od pożyczek. Miałowicie, jeszcze w roku 1931 odsetek sum pożyczonych oprocentowanych powyżej 5,9% wynosił 88,8, w czem pożyczki oprocentowane powyżej 11,9% (oprocentowanie dochodzi do 24 i wyżej) miały odsetek 32,7, a o procencie nieokreślonym, a więc najdroższym, bo pobieranym w naturze, stanowiły odsetek 30,2 ogólnej sumy kredytu. W 1933 r. stosunki te zmieniły się o tyle, że odsetek sum oprocentowanych powyżej 5,9%, zmalał do liczby 63,6, w czem odsetek sum oprocentowanych powyżej 11,9% wynosił tylko 22,7, a odsetek sum o procencie pobieranym w naturze 15,0.

Ciężkim zagadnieniem drobnego rolnictwa są obecnie spłaty rodzinne. Ustalone przeważnie w okresie wysokich cen na ziemię, obciążają one dziś niewspółmiernie pozostającego przy gospodarstwie. Nie mogąc ich uregulować pieniężnie bez własnej ruiny, musi się spadkobierca dzielić jej obszarem z rodziną, co prowadzi do dalszego skarlłowacenia naszych drobnych gospodarstw. Bodaj czy nie potrzebna jest w tej dziedzinie ręka ustawodawcy.

Jak widać z powyższej charakterystyki obciążeń kredytowych naszego drobnego rolnictwa i położenia tego ostatniego na tle obecnych stosunków finansowych i gospodarczych kraju, wszystkie żywotne soki z wieśniaka ciągnie obecnie i przez długie lata będzie ciągnąć wierzyciel. Postępując



tu nawet z całą dobrą wolą, dając największe ulgi procentowe i ratalne, on zawsze, odbierając swój kapitał w tej samej wysokości, w jakiej go dał w latach 1927 — 1929 ściągnie dla siebie z rolnika wartości o wiele wyższe, niż mu zaofiarował. Preto polityka deflacyjna naszych instytucyj kredytowych, polegająca na wycofywaniu kapitałów od dłużnika rolnika jest bardzo szkodliwa dla kraju. Hamuje ona definitywnie jakikolwiek postęp w rolnictwie, ogalając go z tych skurezonych kapitałów pieniężnych, jakie mogą w nim powstać

przy obecnych cenach na produkty wiejskie, a które tak są niezbędne rolnikowi i do obrotu i do spotęgowania swojej siły wytwórczej przez przystosowanie się do nowych warunków gospodarczych kraju.

Bodaj, że i w tym wypadku jest potrzebna ręka prawodawcy dla ochrony drobnego rolnika, a inicjatywa w tym kierunku winna wyjść zarówno od samorządu gospodarczego, jak terytorjalnego, który, korzystając sam z dochodów rolnika, winien się nim również intensywnie interesować i opiekować.

S. Kopczyński.

## Zbiory plonów z poletek konkursowych

Tegoroczna praca zespołów konkursowych dobiega do końca, stąd to należy już pomyśleć o zbiorze plonów i zakończeniu prac w zespole. Obowiązkiem przodownika jest przygotowanie zespołu do zbiorów. Jak do tego ma się zabrać?

**Termin zbioru.** Przedewszystkiem należy ustalić dzień, w którym ma odbyć się zbiór plonu i o wyznaczonym terminie należy powiadomić Powiat. Komisję Przysp. Rolniczego.

**Stworzenie Komisji.** Chcąc, aby przy zbiorze nie było żadnych nadużyć i fałszowań przy ważeniu plonów, należy w tym celu stworzyć komisję, któraby czuwała nad tem, by zbiór przeprowadzono jaknajdokładniej i najsumiennie. Do Komisji trzeba wybrać takich, do których zespół ma zaufanie. Dobrze byłoby poprosić do Komisji nauczyciela, sołtysa, radnego gminy, prezesa organizacji młodzieży, lub prezesa Kółka Rolniczego, kogokolwiek z zarządów miejscowych organizacyj. Do Komisji wchodzi trzy lub cztery osoby. Organizowaniem Komisji zajmuje się przodownik, działając tu w porozumieniu z całym zespołem. Przodownik też bierze udział w Komisji, którą informuje o pracy ucznia.

**Przygotowania do zbioru.** Komisja stwierdza swym podpisem plon i pracę ucznia P. R. na blankiecie „Protokół Komisji Sędziowskiej w zespole uprawy”. Blankiet ten może nabyć przodownik u instruktora rolnego.

Przed zbiorem cały zespół zaopatrza się w motyki, noże, kosze, wagę z odważnikami, skrzynkę i bierze udział w zbiorze idąc z poletka na poletko. Przy pracy całego zespołu zbioru dokonywane są bardzo szybko. Przy zbiorze potrzebna jest też taśma do mierzenia, w braku

takowej może być sznur oznaczony metrem. Każdy uczeń zespołu zabiera ze sobą zeszyt „Konkurs uprawy” i ołówki, oraz worek na najlepsze okazy roślinne.

**Przeprowadzenie zbioru.** Przed przystąpieniem do zbioru należy poletko dokładnie zmierzyć i zapisać w protokole zbioru powierzchnię poletka. Wagę trzeba sprawdzić, czy dobrze działa. Następnie Komisja ocenia powierzchownie jakość plonów. Baczna uwagę zwraca, czy występują choroby i szkodniki i w jakim stopniu wpłynęły na zmniejszenie plonu, czy rośliny są dojrzałe, czy uszkodzone przez bydło, świnię, czy rośliny są dorodne. Na pierwszy rzut oka Komisja stwierdzi, czy uczeń dbał o swoje poletko zwracając uwagę na chwasty, zruszenie ziemi, spalikowanie, tabliczkę itp. Te dane wpłyną na ocenę pracy ucznia. Sposób zbioru zależy będzie od uprawianej rośliny i tak np. kopiąc buraki, czy marchew osobno ważyć będziemy liście i korzenie. Ogródki kwiatowe, czy warzywne Komisja ocenia na podstawie inspekcji wewnętrznych (patrz na stronie czwartej w zeszycie konkursowym) i na podstawie resztek warzyw, czy kwiatów i wyglądzie ogólnym tego ogródka. Trudno mieć wagę wszystkich warzyw, to te w miarę dojrzewania konsumują się, stąd to wystarczy zważyć te, jakie pozostały i ocenić je po wyglądzie zewnętrznym. Dorodne pomidory, czy fasola będą wskazywały na dobrą uprawę, nawożenie i staranną pielęgnację. Len, sposób jego zbioru podany jest dokładnie w broszurze tematowej.

Ocena tematów hodowlanych (prosięta, jagnięta, kury, króliki) polega na zważeniu i obliczeniu dziennego przyrostu, wyglądzie zewnętrznym zwierzęcia, oraz o-

kreśleniu jakości urządzeń, to jest chlewków, okólników, kur-ników.

Zadaniem Komisji jest bacznie, by plon z całego poletka ważono. Niejednokrotnie zdarza się, że waży się czwartą część poletka i przelicza następnie całe poletko. Tego niestosować, bo ten sposób niedokładny. Wagę kłębów, korzeni, kolb, czy ziarna należy wpisać do zeszytu konkursowego na stronie 33 „Protokół zbioru” i do blankietu „Protokół Komisji Sędziowskiej w zespole uprawy”. Po zważeniu plonu Komisja podpisuje się w zeszycie i na blankiecie.

Okazowe rośliny wybiera Komisja z każdego poletka i opieczętowuje. Rośliny te konkursista przechowuje na pokaz wiejski czy rejonowy.

**Konkursiści i niekonkursiści.** Z wynikami prac zespołu należy zapoznać i tych, którzy nie brali udziału w konkursie, bo zadaniem zespołu konkursowego jest uczyć nie tylko siebie, ale i innych. W związku z tym przodownik winien ogłosić dzień wykopek i zachęcić tak starszych, jak i młodszych niekonkursistów do obejrzenia plonów, oraz podać im wagę plonu z poletka i po przeliczeniu z 1 ha (hektara). O korzyściach prac w zespole łatwo przekonać przez porównanie plonu z poletka z plonem z takiej samej powierzchni, jaką ma poletko. Jak z tego widać odmierzamy takie same poletko na polu rodziców i ważymy np. buraki z poletka konkursowego i pola rodziców, a następnie porównujemy, gdzie jest wyższy plon. Następnie zastanawiamy się, co mogło wpłynąć na zwiększenie plonu. Na ten temat można urządzić wieczór dyskusyjny.

(Ciąg dalszy nastąpi).

## Kącki gospodyń.

### Czyszczenie tkanin wełnianych.

Do czyszczenia wełny najlepiej używać kory Quillaja. Jest to środek bardzo tani.

Korę zalać dużą ilością zimnej wody, pozostawić tak przez kilka godzin, najlepiej przez noc. Potem ogrzać aż do zagotowania, lecz nie zagotować, gdyż staje się wtedy mniej skuteczna. Ochłodzoną do 40-tu stopniowej temperatury zalać przedmiot który chcemy oczyścić. Pozostawić tak przez kilka godzin, czyścić przez ugniatanie i poruszanie, nie zaś tarcie. Wypłukać w letniej wodzie. Wełny należy zawsze prać i płókać w wodzie 20 — 40 stopniowej gdyż w przeciwnym razie tkanina staje się twarda lub zemszona.

### Co robić gdy w szafie miejsca brak?

Pytanie takie jest często troską pani domu, gdyż stoi przed pełną szafą, w której pomieścić nie może już ani kapeluszy ani obuwia.

Oto mała praktyczna rada! Bierze my duże puste podłużne skrzynie (od jaj skrzynie) ustawiamy jedną nad drugą zbijamy razem, obciągamy je zwierzchu kolorowym kretonem, z przodu zawieszamy na drucie firanczką z tego samego materiału do zasuwania, zakończoną falbanką szerokości 10 cm.

Wewnątrz wykładamy grubym papierem lub ściągamy cienkim płótnem.

### Gdy nadejdzie słońce...

W naszej opecie dbałość o nienaganą powierzchność, nie ogranicza się tylko na pogodę, ale rozciąga się także na ubiór w dnie słotne. Warto zatem zastanowić się, w jaki sposób należy chronić ubrane przed szybkim zniszczeniem.

Zacniemy od parasola. Wytworne tkaniny, używane dzisiaj na parasole, przy nieodpowiednim traktowaniu łatwo pękają i niszczą się. W jaki sposób można tego uniknąć? Oto pierwszym błędem, który popełnia wiele osób, jest rozpinanie przemokniętego parasola dla wysuszenia. Jest to błędne, mokry parasol nie powinien bowiem być zupełnie naprężony. Należy go złożony pozostawić przez chwilę dla ocieknięcia, najlepiej na odpowiedniej podstawie. Gdy już nadmiar wody ocieknie, wtedy należy go rozwinąć ale nie naprężyć. Dopiero już na obeschnięciu można go rozpiąć zupełnie i zostawić tak do czasu, aż materiał będzie zupełnie suchy. Jak dłu-

go jest jeszcze cokolwiek wilgotny nie należy parasola chować i zwijać, bo druty łatwo mogą puszczać rdzę. Plamy na parasolu są trudne do usunięcia i cierpi przytem bardzo materiał.

Jeżeli powstaną małe pęknięcia, to można je przy pewnej zręczności niewidocznie zamaskować za pomocą naklejania w spodzie specjalnych kawałków impregnowanego jedwabiu. Wymaga to jednak dużej zręczności i nie jest możliwe w tym wypadku, gdy materiał jest deseniowy, co przy damskich parasolkach jest bardzo częste. Z tego powodu zaleca się jak największą uwagę, aby do pęknięcia nie dopuścić. Inne uszkodzenia, jak złamane druty lub rączka musi naprawić parasolnik.

Niemniej staranności wymagają płaszcze i okrycia deszczowe. Gumowane płaszcze muszą być zaopatrzone w dostateczną ilość dziurek, które umieszcza się zwykle pod pachą, bo inaczej wilgotnieją wewnątrz wskutek nieprzepuszczania transpiracji i łatwo można się w nich zaziębić. Mokra ubranie deszczowe musi być również w odpowiedni sposób osuszone, aby nie straciło swego szyku. Powinno się je rozwiesić na szerokim wieszaku i potem lekko wytrzeć miękkim sukniem, nadać mu odpowiednią formę i suszyć w przewietrzonym przestroniu. Nigdy nie należy zmoczonego ubrania wieszać na słońcu albo przy piecu. Zbrudzone płaszcze gumowe, jak też deszczówki, zmywa się wodą i wyciera. Od czasu do czasu powinno się je odświeżać przez wtrącenie małej ilości gliceryny. Past oleistych powinno się starannie unikać.

Gumowane ubrania łatwo pękają. Jeżeli są tylko małe pęknięcia, to można je również zalepić specjalnymi plastrami, które można nabyć w handlu. Gdy jednak pęknięcia są większe a płaszcz stwardniał, to już niema na to rady. Nie należy nigdy płam na płaszczu ani zatłuszczonych kołnierzy czyścić środkami rozpuszczającymi tłuszcz jak benzyna, terpentyna lub spirytus. Plamy na impregnowanych płaszczach wełnianych można usunąć za pomocą rozpuszczonego w wodzie salmiaku. Następnie należy odczyszczony przedmiot dobrze wysuszyć.

Również kapelusze wymagają specjalnego traktowania, jeżeli zmokną na deszczu. Nie powiesić mokrego filcowego kapelusza na wieszadle, bo łatwo wychodzi z formy. Najlepiej w takim wypadku wypchać go dobrze

papierem i umieścić w ciepłe, ale nie w zbyt gorące, kładąc główką na dół. Jeżeli dno kapelusza powyginało się spowodu deszczu, można je odprasować przez zamoczoną szmatkę. Plamy od deszczu na kapeluszach aksamitnych i welurowych znikają przy naparzeniu nad garnkiem z wrzącą wodą.

### Cytryna, jako środek leczniczy.

Cytryna znana jest wśród ludu, jako niezawodny środek leczniczy przeciw reumatyzmowi, a używa się w tym celu czystego soku cytrynowego. Rozpoczyna się leczenie zażywaniem soku z 1 do 2 cytryn na dzień, poczem znów stopniowo wraca się do jednej cytryny.

Niestety, nie każdy żołądek znieśli tyle kwasu, który wywołac może nieżyt żołądka. Co prawda po przeprowadzeniu takiego sposobu leczenia reumatyzm napewno ustąpi.

Przy bolących dżiąsłach sok cytrynowy, dodawany do wody do płókania zębów, działa kojąco i usmierza ból i zapalenie. Silny kaszel, pochodzący z zaziębenia, ustępuje szybko, gdy się małe kawałki cukru zanurza w soku cytrynowym i powoli rozpuszcza w ustach.

Przy niemitym oddechu i zapachu z ust wkładać do ust plasterki cytryny, z której wyjęto pestki, posypanej mialkiem cukrem. Potrzywać należy na języku przez 10 minut przy zamkniętych ustach.

Przy bólu gardła płókanie gardła sokiem cytrynowym i polykaniem soku cytrynowego z cukrem lub gorącej limonjady bywa bardzo skuteczne.

Włókna cytryny, pozostałe po wyciśnięciu soku, znanym są środkiem upiększającym cerę nieczystą i popękane ręce. Pocierać co wieczór twarz i ręce sokiem, aby na skórze wysechl.

Nowszy sposób leczenia chorób nerwowych polega na kąpielach z cytryn. Kraje się 5 do 6 cytryn w cienkie plasterki i moczy przez dwie godziny w 10 litrach wody. Następnie zmieszać z ciepłą wodą kąpielową, w której chory ma się kąpać. Skutek polega na miłym uspokojeniu nerwów. Nie wolno jednak przy tej kąpeli używać mydła.

## OSCHŁA JUŻ ZIEMIA, OSUSZMY ŁZY...



Czy Twoje środowisko zawodowe już się opodatkowało na rzecz powodzian?