

аптеката чистъ глицеринъ и амониякъ (нишадъровъ спиртъ). Налейте въ нѣкой сждъ една голѣма лъжица отъ глицерина, една лъжица отъ амонияка и една съ чиста вода. Разбъркайте сега добръ. Послѣ налейте въ сжда съ приготвената смѣсъ още 6 голѣми (чайни) чаши топла вода. Разбъркайте пакъ всичко и безъ сапунъ си измийте главата. Косата се измива чисто, умеква и не се сѣче.

---

Пазете се отъ настинка! Сега, когато се засилва слънцето прѣзъ мартъ и особено при настѣпване на пролѣтъ, хората най-много настиватъ. Причината на това е, че мнозина мислятъ, като гледатъ слънцето силно, какво врѣмето е топло, ала въ сжщностъ не е така. Въздухътъ, влагата, земята, камѣнитѣ сж още много студени. И шомъ човѣкъ излѣзе по тънко облѣченъ, или безгрижно седне на земята, особено на камѣкъ, той веднага настива. Сжщото е, ако гази вода съ боси крака. Настинката се показва така: появява се огънь, очитѣ просълзяватъ, гърлото се зачервява и заболѣва, носа протича и човѣкъ често киха. Настинката може да е лека, ала тя може и да е тежка: тогава се появява пневмония, плевритъ и други тежки болести, отъ които човѣкъ може да загине. Затова пазете се отъ настинка.

Настинката става така: когато тѣлото е изложено на студенъ вѣтъръ, на влага, или се допира до студенъ прѣдметъ, то изгубва голѣма частъ отъ своята топлина, кръвта се скрива въ вжтрѣшнитѣ сждове, застоява се тамъ, та нѣкои отъ органитѣ му се поврѣждатъ. Това докарва сетнѣ разни болести.