

«ЗДРАВІЕ» за сега излиза три пѣти въ мѣсець: на 1-о, 10-о и 20-о число. Цѣната му за осемъ мѣсеца, отъ 1 Май до 20 Декемврий 1886 г., е седемъ лева въ България и осемъ лева за въ странство. — Абонатитѣ се адресиратъ направо до редакцията, въ гр. Варна, същевременно като предплатятъ съ пощенскій записъ (а не въ марки). — Обявления се приематъ съ плата по 30 стот. за единъ редъ петитъ.

ЗДРАВІЕ

За всяка напечатана въ «ЗДРАВІЕ» оригинална статия редакцията плаща по петъ стотинки за всѣкий редъ. — За промѣняване адресетъ на спомоществателя се плаща 40 стотинки, безъ които адреса не се промѣнява. Заявления за неполучаването на нѣкой брой трѣба да се правятъ не по-късно слѣдъ получаването на слѣдующий брой; въ противенъ случай се оставятъ безъ послѣдствие.

ОБЩЕДОСТЪПЕНЪ МЕДИЦИНСКИЙ И ХИГИЕНИЧЕСКИЙ ВѢСТНИКЪ

Per noctem ad lucem!

Отъ мрака къмъ свѣтълина!

СЪДЪРЖАНИЕ: Лѣкуванието съ гроздье. Отъ д-ри Я. Поллаха. — Условиата за здравия животъ (край). Отъ профессора Ф. Нуссбаумъ. — Библиография (край). Отъ д-ри Н. Драгомировъ — Домашна аптека (край). — Слѣсъ. — Отъ редакцията.

Лѣкуванието съ гроздье.

Отъ д-ра Я. Поллаха.

(Преводъ.)

Сокътъ на гроздьето съдържа около 10—15% гроздена захаръ, 1—2% бѣлтъчно вещество, 0,5—1% слизисто вещество, 0,3—0,8% соли, 0,12% двувиннокиселий калий, варовити соли, обикновенна готварска солъ и др.; 0,38 свободна киселина (споредъ качеството на гроздьето). Слѣдователно, гроздьето съдържа повече соли отъ колкото ги има въ нѣкои минерални води. Умѣренното ползуване съ гроздье — до една ока на день — усилюва отдѣлянието на пикочъта. Испразванията повечето пѣти тѣй също се поправятъ самички, и още по-ясно се оказватъ тия добри слѣдствия, ако болнитѣ правятъ достатѣчни тѣлодвижения и се ползватъ съ къпанія (ванни). Лѣкуванието съ гроздье се започва съ половинъ ока и идва до 2 и половина ока на день. Такова лѣкуване дѣйствува повечето по разрѣшающъ начинъ. По думитѣ на Posner'a, по нѣкогажъ гроздьето ослабява днареята, която става отъ отслабване или хиперемия (много кръвъ) на червата. По нѣкогажъ лѣкуването съ гроздье причинява сърдцебиение или брѣвотечение изъ носѣтъ. Аппетитътъ се увеличава доста, но той трѣбва да се държи строго.

Гроздьето обикновенно се яде съ малко

несъвѣсѣмъ прѣсепъ бѣлъ хлѣбъ, именно суртина, на гладно сърдце (когато е нужно, даже и преди кафето), сто драма, около десетъ часѣтъ — 150 драма и почти толкова пакъ предъ вечерната закуска. Обѣдътъ при това лѣкуване се състои отъ супа и печено мѣсо. Брашнени ястия, шушлуцисти плодове, зелени овощия се забраняватъ. За вечеря е определено само чай или супа съ бѣлъ хлѣбъ.

Гроздьето трѣбва да бѣде добръ озрѣло; за това най добро време за лѣкуване съ него е времето презъ септемврий и октомврий. Освѣтъ това, то трѣбва да бѣде сладко, а не водно. Жибритѣ (сѣменцата) и кожичата не трѣбва да се гълтатъ. Благодарение на желѣзницитѣ, сега почти никадъ се не срѣщатъ спѣнки за да си достави човѣкъ хубаво, прѣсно гроздье. Но обикновенно най добри и прочути мѣста за лѣкуване съ гроздье сѣ тия, които, при хубавиятъ си мекъ климатъ, съвършено благоприятенъ за болнитѣ, даватъ и най хубавото гроздье.

По дѣйствието си грозденото лѣкуване стоп, тѣй да се каже, между изобилното пиене вода или суроватка и Шротовото лѣкуване, което ограничава употребението на водата (неограничено употребение студень (баятъ) хлѣбъ, абсолютно запрѣтяване да се пие вода, съ освобождение отъ това запрѣтяване единъ пѣтъ на тритѣ или четеритѣ дена). Умѣреннo гроздено лѣкуване се назначава тоже и при прилива на кръвта (хиперемия) къмъ бѣлия дробъ, стѣсняване въ гърдитѣ (също и у охтичавитѣ) и при уголѣмяванието на сърдцето

у добръ угоенитъ хора. Както казватъ, гроздъето спомагало даже и при лекитъ запирания на кръвта въ коремната кухина, при пикочния шъсъкъ и, като спомагателно срѣдство, при хронически болѣсти на бъбрецитъ. Най-послѣ, гроздъето, подобно на Шротовото лѣкуване, се славя като срѣдство противъ набиране на вода въ корема и въ грѣдитъ.¹⁾

Условията за здравия животъ.

Отъ профес. Ф. Нуссбаумъ.

(Край.)

III. Облѣкло.

За да запазимъ здравето си, трѣбва и да се обличаме по-разумно. Заради това за неизлишно считамъ да направя нѣколко забѣлки за облѣклото.

Назначението на облѣклото е да регулира (да уравни) изгубената топлина. Излъчаваната отъ насъ топлина остава нѣколко време въ дрѣхата и послѣ излиза на външа. Ако хвърлимъ ризата, която е стояла на тѣлото ни, напр. два часа, и слѣдъ нѣколко минути отново да я облѣчемъ, ний чувствуваме, че тя е още топла.

Покриваннето на главата се прави често съ цѣлъ да се защитимъ отъ свѣтлината и слънчевия пекъ или отъ силното течение на вѣтъра. Главата трѣбва всѣкога да се държи въ прохлада, а въ стаятъ тя трѣбва да бѣде открита съвършено и ако за покриваннето ѝ се взема нѣкоя непроницаема материя, то трѣбва да направимъ въ нея вентилационни отвори, за да може главата да се поти.

Вълненитъ или сукненитъ шапки нѣматъ нужда отъ подобни отвори; тѣ пропуштатъ испаренията презъ своята ткань, и за това сѣ полезни за здравето.

Шията тъй сѣщо не трѣбва да завиваме съ много топли или тѣсни и дебелы вратници и кърпи, защото нейнитъ (на шията) многочислени дебелы съсъди сами по себе си поддържатъ въ нея топлина, а най-малкото притисканне задруднява течението на кръвта отъ главата и произвежда приливи, кръвотечения изъ носа, разположение къмъ надобеляване на шията и т. н. Вредно дѣйствуватъ и ремъцитъ, които мажъетъ носятъ; тѣзи ремъци така сѣщо задрудняватъ свободното течение на кръвта. Сѣщото трѣбва да се каже най-много за корсетитъ, когато съ тѣхъ се пристѣгатъ безъ мѣрка, за да се покажатъ женитъ по-тънки.

¹⁾ Лѣкуването съ гроздъе е полезно още при слѣдующитъ болѣсти: обща слабостъ, малокръвие, кабусъ, страдание на пикочния мѣхуръ, хроническа кашлица и даже охтиякъ.

Редакц.

Нѣкои дами мислятъ, че неестествената тънка снага е много красиво нѣщо. Тѣ се стѣгатъ до толкова, щото вътрѣшноститъ измѣняватъ своето положение и получаватъ въспаление въ черния дробъ, по срѣдата на който се образува брѣзда. Това колкото е нецѣлѣсно, толкова е и вредно.

Ако корсета се тури само за това, за да служи като подпорка на облѣклото, — противъ това нѣма що да се каже. Облѣклото не трѣбва твърдѣ тѣсно да обхваща тѣлото; то трѣбва да бѣде до толкова свободно, щото между него да може да се помѣстятъ неподвижния слой на топлия въздухъ. Непроницаемитъ материи, ластичнитъ шинели и др. т. затрудняватъ испарението и за това сѣ вредни. Ластичнитъ материи пораждатъ особено чувство на стѣснение, особено у хората, които скоро и отъ малко се потятъ. Чернитъ или тъмнитъ облѣкла лѣтъ сѣ по-топли, а зимѣ по-студени отъ бѣлитъ, защото чернитъ дрѣхы поглѣщатъ слънчевитъ лъчи, а бѣлитъ ги отражаватъ. Падающитъ полѣтати лъчи на зимното слѣнце произвеждатъ студъ, а падающитъ право лѣтни лъчи топятъ.

Заради това подъ стрѣха или подъ голѣма омбрѣла черното облѣкло не е по-топло отъ бѣлото; въ това се заключава и главното достоинство на омбрѣлата. Непосрѣдствено до тѣлото трѣбва да носимъ платнени ризи. Платното работи много по-скоро, нежели книгата и вълната, т. е. то събира солениитъ ни испарения и отдѣляния на слѣзитъ по-скоро и по-добрь, отъ колкото вълната, и наедно съ това въ достатѣчна степенъ уравнива изгубената топлина.

Който често мѣнява платненитъ си ризи, той се ползува съ всичкитъ преимущества на ванната (капалището), додѣто употребението на истинската ванна може би да не му се хареса. Много хора се чувствуватъ нездрави подиръ укѣпването, додѣто честото промѣняване на ризата е всѣкога полезно. Платното дѣйствува не само по-бързо на кожата, нежели вълната, но е и повече чисто отъ нея. Послѣдната не така лесно се пере, както платното. Горѣщата вода не ѝ понася, а отъ сапуна се разваля. Между това чистотата на кожата е необходимо условие за нашето здравие. Кожата постоянно отдѣля въгленна кислота, вода, соли и пр., и къмъ това се присѣдинява още калъ и прахъ отъ въздухъ, наедно съ това и люспички отъ кожата.

У нечистоплѣтнитъ хора потнитъ слѣзи подъ мишцитъ лесно се затварятъ, вслѣствие на което тѣхното отдѣляние се разлага и разпространява отвратителна меризма. Въ течение на 24 часа човѣкъкъ изхвърля чрезъ кожата си около 700 грамма вода и той неминуемо трѣбва да умрѣ, ако покрѣе неговото тѣло съ лакъ или ако половината отъ повърхността на ко-

жата му е изгорена и изгубва способността да испуща жидкоститѣ. Има такива кожни болѣсти, които се развиватъ само подъ еланелена риза, додѣто платното тозъ частъ спира развитието имъ и ги онищожавя. Който носи тъмни възлени ризи, може да бѣде увѣренъ, че даже упраната риза заключава въ себе си още много отъ стария киръ и затова е вредна за здравнето. Тъмната боя на възлената материя е не добра още затова, защото не се познава добръ — има ли киръ или не.

Но нѣкои хора толкова много се потятъ и толкова сѣ чувствителни къмъ бързо истудяване, а, отъ друга страна, има климати, дѣто силната жегата така скоро се замѣнява съ студъ, щото сме длѣжни да правимъ отстъпление отъ установенитѣ по-горѣ правила. При споменатитѣ услови възлената материя е полезна и цѣлесъобразна, но трѣбва тщателно и често да се пире.

Навика да си мѣняваме ношя ризата е много полезна, защото снѣтата риза успѣва презъ ношята да отпаде много испарения.

Да кажемъ нѣколко думи още и за горнитѣ дрѣхи. Споредъ температурата на въздуха, тѣ трѣбва да се правятъ отъ дебела или тънка материя. Дебелата дрѣха трѣбва да се състои отъ нѣколко дебели или много тънки слоеве, защото опита показва, че двѣ тънки дрѣхи много по-топло държатъ, отъ колкото една твърдѣ дебела, защото въздушния слой, заключенъ между двѣтѣ дрѣхи, образува много топла покривка (мантия). Казаното се отнася и до курткитѣ (солдашки ризи), до чорапитѣ, панталонитѣ и палтата.

Най добъръ материалъ за горни дрѣхи, ако не се пире, е възлата. Особенно добръ топлятъ новитѣ възлени дрѣхи, на които малкитѣ нѣжни космички още не сѣ истрити, и бѣднитѣ хорица сѣ съвършенно прави, когато казватъ, че вѣтатата износена дрѣха не топли.

За нужно считамъ да спомѣна още и за обувщата, защото день не се е минавало да сѣмъ нѣмалъ работа съ болѣсти, причинени отъ лоши и нецѣлесъобразни обувща. Всичкитѣ мѣчители мозоли (видѣ издутости), срастнали нокти, искривени прѣсти и много други болѣсти произлизатъ именно отъ обувщата. Мозолъ съ силни болки може да отрови най щастливия животъ, понеже става причина на много болѣсти и даже на смъртъ.

На много хора това се вижда за смѣшно, но то е истина. Азъ сѣмъ виждалъ какъ старци сѣ умирали отъ червенъ вѣтръ, причиненъ отъ лошо отрѣзаната мозолъ. Виждалъ сѣмъ какъ пълни жени сѣмъ отслабвали единствено отъ това, че мозолитѣ на краката имъ не имъ давали да ходятъ по цѣли мѣсеци. Безъ несъответствено притискане не ставатъ мозоли; тѣ се появяватъ или отъ съвършенно тѣсни или

отъ съвсѣмъ широки или лошо изработени обувща. Ако това притискане се отстранява на продължително време, то всѣка мозолъ, ако ще би и най лошата и упорната да е, може да премине. Ако случайно си счупимъ крака и 3 мѣсеца лежимъ на постелка, безъ обувща, то може да бѣдемъ увѣрени, че отъ мозоли и слѣднитѣма да останѣтъ. Но тримѣсечно лежение на постелката е съвсѣмъ голѣма жертва за болѣстѣта, която добрия кундураджия може съ рѣчка да излѣкува въ нѣколко дена. Ако внимателно изрѣзваме мозолитѣ си, послѣ прилежно си миемъ краката съ топла вода, то много добръ можемъ да се избавимъ отъ мозолитѣ ¹⁾.

Високитѣ пенчета, които тикатъ крака напредъ, още повече способствуватъ за развитието на тѣзи болѣсти; но особено е важно, щото обувката да не е нито много тѣсна, нито много широка.

Обувща отъ непроницаема материя, напр. ластицитѣ (каучуковитѣ галоши), сѣ твърдѣ вредни за здравнето и положително не поносимъ за тѣзи хора, краката на които се потятъ много. Въ нѣколко дена се развиватъ дълбоки отвратителни рани на голѣмитѣ прѣсти и между прѣститѣ въобще.

IV. Постелка.

Постелката е сѣщо облѣкло; тя изпълнява всичкитѣ задачи, както и топлата дрѣха. Всѣкому е извѣстно, колко нездравно и студено е да спимъ ноцемъ на земята, даже и на мека постилка ²⁾ Подѣтъ отнема изеднажъ много топлина отъ насъ, додѣто нашитѣ дебели еластически дюшеци, турени върху рашетката на креватѣ, ни окръжаватъ съ приятна стоплена отъ тѣлото ни атмосфера. Кѣдравитѣ конски косми приематъ въ свонитѣ междини голѣмо количество въздухъ, ако креватѣ е откритъ отъ долу. Дѣното на креватѣ трѣбва да е направено отъ металическа рашетка или отъ нѣколко дѣски, отдѣлени една отъ друга. Отъ горѣ турятъ дебелъ дюшекъ отъ конски косми или сламенъ дюшекъ (съ плѣва). Постелката трѣбва да бѣде такава, щото да не ни става студено, даже като сме безъ юрганъ. Главната поза отъ лежание въ постелка заключава се въ това, щото можемъ да снемемъ всичкитѣ дрѣхи, които ни стѣгатъ и свързватъ; съ това отстраняваме всичко, що прѣчи на правилното кръвообращение и дишане и чувствуваме лекостъ по-

¹⁾ За лѣкуванието на мозолитѣ гл. «Здравие» 1885 г. стр. 123.

²⁾ Всѣкий образованъ чловѣкъ, който се срѣща съ селенитѣ, е нравственно задѣженъ да имъ разяснява вредата отъ спанне на земята. Подобно спанне е нищо друго, освѣнъ единъ лошъ обичай, защото направата на патовѣтъ по селскитѣ къщи не струва много, а по нѣкои мѣста и нищо не коштува, освѣнъ една малка работа.

повърхнината на тѣлото ни. Даже въ най добрата постелка ний дишаме лошо и усѣщаме приливане на кръвта въ главата и ръцѣтъ, ако лежимъ на нея облѣчени.

Въ топла постелка кръвообращението се развива свободно по всичката повърхнина на тѣлото ни. Кожа, която по преди е била суха и студена, става мека, топло-влажна и изобилна съ кръвъ. А отъ гдѣ се зема тази топлина и тази кръвъ? Разбира се отъ препълненитъ съ кръвъ вътрѣшни органи: бѣлитъ дробове, сърдцето, стомаха, червата и т. н., които, като сѫ препълнени съ кръвъ, пораждатъ нерасположение и нездравие и отдаватъ своята кръвъ на повърхнината на тѣлото. Този процесъ се нарича освобождението на центра.

Всѣкий знае, че въ най добритъ желѣзнопѣтиччески вагони не може да се наспи както трѣбва, и че на другия день човекъ се чувствува уморенъ и главата му горн. И само такъвъ човекъ, комуто се е случвало по нѣколко дена да не спи на кровати, може напълно да оцѣни всичката прелестъ на добръ устроената постелка, въ която може да се успокоимъ, като хвърлимъ отъ себе си всичкия излишенъ товаръ.

V. Храна.

Отъ храната зависи цѣлостта на нашето тѣло. Наистина, че и най добрата храна не може да предварди и спре постепенното разрушение на организма. Въ строга смисълъ, всѣкий отъ насъ днесъ не е сѣщия, както е билъ вчера, а утрѣ не ще бѣде сѣщия, както днесъ. Отъ день на день въ насъ става едно, макаръ и нищожно, измѣнение, и чрезъ 20 години ний едвамъ узнаваме сами себе си.

Поглѣднете вънъ на тази бабичка. Кой би казалъ, че това набърчено чело, тѣзи умалѣли очи, този тъменъ нощъ, хлѣтнали страни, които внушаватъ отвръщение, сѫ карали нѣкога, преди 50 години, да тупатъ сърдцата за тѣхъ?! А кое е набърчило така нейното чело и е обезобразило лицето ѝ? Кой е извадилъ нейнитъ огнени и черни очи и е турилъ вмѣсто тѣхъ примрѣли очи? Всичкиѣ части на тѣлото ни непрекъснато приематъ нѣщо и отдаватъ въ замѣна друго на вънъ; това превращение става редовно дня и нощъ. За да запазимъ живота си, трѣбва до извѣстна степенъ да поддържаме най важнитъ органи до едно определено състояние и да не допускаме значително да се разрушатъ. Тази е задачата на храненето.

Храненето прилича на отоплението посрѣдствомъ парна машина. И наистина, приетата отъ насъ храна се подлага на единъ видъ горѣние, отъ което става разложението на храната, което определя живота и проявлението на силитъ

въ различни органи. По-големо количество храна може до извѣстна степенъ да увеличи работническата способностъ на организма, подобно на паровата машина, която отъ силна топлина работи по енергично. Единъ твърдъ опитенъ домакинъ ме е увѣрявалъ, че ако дадемъ на коня двойна порция овесъ, силата му може да се увеличи на половина, и че той (домакина) отъ година на година повтаря съ успѣхъ този опитъ, въ време на най силна работа. Храната има тѣй сѣщо голѣмо влияние на умътъ и духътъ на човекъ.

Че съ празенъ стомахъ не можешъ да отидешъ на далечъ, то е извѣстна истина. Слабитъ натурни ставатъ малодушни, страхливи отъ гладъ, и никой отъ насъ не трѣбва да си въображава, че недостатъка въ храната не ще го съсипе. На всѣкий военачалникъ е извѣстно, че войницитъ съвсѣмъ другояче посрѣщатъ смъртта, по-бодро стѣпватъ въ боевата линия, когато сѫ добръ нахранени и напоени, отколкото когато стомаха имъ е празенъ. Но храната влияе не само на силата и бодростта на човекъ, но и на душевното му расположение. Всѣкому е извѣстно, че при богаташина не трѣбва да се явяваме съ молба предъ обѣдъ; ако той се е нахранилъ добръ, то той отговори много по-милостиво, отъ колкото предъ обѣдъ.

При голѣми операции и тѣжки болѣсти, азъ постоянно сѣмъ забѣлѣзвалъ, че хора, които сѫ се хранили всѣкога добръ и ситно, биватъ всѣкога по-търпѣливи за болкитъ отъ другитъ.

Но ако добрата и здравата храна, заедно съ добро вино или бира, дѣйствително принасятъ полза човекъ, който трѣбва да работи много, то, отъ друга страна, всѣко излишество въ това отношение влече слѣдъ себе си най печални послѣдствия.

Страшно нещастие е пианството. Законитъ, които сега се издаватъ на всѣкъдѣ противъ този порокъ, показватъ, каква голѣма вреда принася той (порока) на семействата и на господарството. Гробница или лудница очакватъ всичкитъ пиеници, въ числото на които, за съжаление, се срѣщатъ сега и много жени и при това отъ висшитъ съсловия на обществото. Кѣмъ това се присѣдинява и това бѣдствие, че много дѣца дължатъ сѣществуванieto си на подобни минути отъ човѣческата слабостъ и съ здравето си отплащатъ грѣховетъ на родителитъ си. Ний можемъ да прекарваме живота си и безъ спиртни питиета. Та тѣ даже и не принадлежатъ къмъ храната, а съставляватъ тѣй нарѣченитъ вещества за вкусъ. Всичко, що ѣдемъ и пиемъ се раздѣля на двѣ категории: хранителни вещества и вещества за вкусъ.

Назначението на хранителнитъ вещества е да поддържатъ организма и да замѣтятъ всичкитъ му загуби. На първъ планъ стоятъ тукъ бѣл-

тъчните вещества, които хранят мускулите и всичките други органи и правят възможно развитието на силите. Колкото повече хранителното вещество съдържа белтък, толкова то е по-ценно за нас. За това доброто месо представя превъзходно хранително вещество. Но приготвяемите месо екстракти (отвари), които толкова много се ценят от публиката, не са никак хранителни, защото имат липса, белтъка на месото; но те пък са много полезни, като възбудителни вещества, при голяма слабост.

Растителния белтък на хляба, граха, боба и др. так. е тъй също твърд хранително вещество. Другите питателни вещества са назначени за произвеждане топлина, след като изгорят. От действието на кислорода, който дишаме, те изгарят и произвеждат топлина. Тука се отнасят растителната храна, маслата, въглехидратите (нишесте, захар и др.) Те са тъй също важни за живота, както белтъчните вещества; не би могло да се живее само с белтъчна храна.

Освѣтъ това организма се нуждае и от минерални вещества, като напр. от вода, която попива и разпуска всичките останали вещества. Ако си спомним, че водата съставлява главна съставна част на всичките органи, на всичките сокове, че нашето тяло се състои от 59 процента вода, то ще разберем, какво грамадно значение има тя за нас. Без вода нашите органи биха изсъхнали, понеже ежедневно отдаваме с испарението, пикочта и дъхането около 1200 грама вода. Сухата тъкан е неспособна за движение, а без движение животът е немислим.

Освѣтъ тѣзи хранителни вещества, ний приемаме и много други за вкус, но и те не трѣбва да се считат за предмет на раскошество. Към тях принадлежат миризливите ябѣца, кафето, чая, спиртните питиета, тютюня и много други. Едни от тях употребяваме за да подобрим вкуса на хранителните вещества, а други — за да възбудим и въздушевим нашите нерви. Попитайте нѣкой старъ работник, и той ще ви каже, че неговата миризлива лула е за него по-сѣла, от колкото една паница чорба. Нѣкои от тѣзи вещества принадлежат до нѣдѣ към хранителните, до нѣдѣ към развлекателните; такова е, напр., пивото. То съдържа хранителни вещества, но въ такова слабо количество, щото, за да не отслабимъ, трѣбва да пиемъ на день по 7—8 литри пиво. За това повечето хора употребяват пивото само за вкус.

Най цѣлѣсообразна храна представлява добръ отбраната смѣсь от белтък, масть, въглехидрати, вода и т. н. въ съответственна пропорция съ веществата за вкус, и практиката е изработила цѣлъ редъ таква превъзходни, вкусни и полезни смѣси. Всѣкий отъ

насъ знае, кой съставъ за него е полезенъ и укрѣпява силите. Но при все това не ни прѣчи да слушаме отъ време на време мѣтнито на опитния и знающия лѣкарь, защото правилната диета дѣйствително прави чудеса, особено у малките дѣца, за които майчиното мляко съставлява универсално хранително вещество и които, следъ като ги отбиятъ отъ цѣтата, млечно се приучават на друга храна.

Една третина отъ необходимата храна трѣбва да се взема до началото на дневната работа; тогава работата не уморява тъй лесно човѣка. Особено е важно за здравето, щото храната да е била приготвена отъ не развалени, доброкачествени припаси. Тукъ работата не е само въ това, какви ястия ще ни дадатъ, а и какъ са тѣ приготвени; но много домакини не искатъ да вѣрватъ на това. Те мислятъ, че отъ тяхна страна е всичко направено, ако сложатъ на трапезата нѣкой изященъ на видъ пудингъ (сладко ястие); а между туй той не може даже да се яде, защото напластените яйца мирисатъ, маслото се развалило и сливите горчатъ.

Земете напр. простъ яйчникъ (яйца съ масло); отъ него можемъ да направимъ и превъзходно и лошаво ястие. Ако яйцата и маслото не са били прѣсни и ако готвачката го е изгорила по кранцата, тогава то ще мирисе на опушено и никой не се даже доближава до него. Но ако припасите са били прѣсни, и готвачката ги е направила както трѣбва, то става най хубаво яденіе, което не ще да е срамътъ и на князи да го поднесемъ.

Потрѣбността отъ храната е твърдѣ различна. Полезния за насъ съставъ се опредѣля отъ начина на нашето живѣяне и отъ редътъ на дѣятелността ни. Който сѣче дърва, върши тѣжки работи, или и стържи, той има нужда отъ голямо количество въглехидрати, овощия, хлябъ, а особено отъ питие въ изобилие, защото той отдава много повече вода, отколкото оняз, който не работи. Така щото това не е никакъ лоша привичка, а пряма необходимост, когато работниците отъ време на време обикалятъ около стомната. Но този, който цѣлъ день стои надъ вѣсенъ надъ писменната маса и много мисли, той има нужда отъ белтъчна храна, месо и яйца; такава храна дава малко испразвания, не уморява стомаха, а съ това избавятъ търбушните органи отъ цѣлъ редъ страдания.

Ако за нѣкого е потрѣбно твърдѣ малко вещества за възбуждение и вкусъ, то за друго то съставляватъ необходимостъ. Сравнете еднообразния животъ на овчара съ пълния съ тревоги животъ на началствущия генералъ или високния господарственъ сановникъ и вий ще разберете, че нуждата отъ развлекателните и възбудителните срдѣства трѣбва да бѣде твърдѣ различна. Всѣка възраст има своите потрѣбности. За новороденото дѣте майчиното мляко

съставлява най добра храна и, много пъти, отби-
ването му отъ цицата бива убийствено за него.

Млѣкото и млѣчната храна сѣ твърдѣ полезни
и за възрастни дѣца, додѣто възрастнитѣ хора,
ако отдавна сѣ се отучили отъ такава храна,
не могатъ добръ да я понесѣтъ. Но когато дѣ-
тето захване да се млѣчи по цѣли дни въ учи-
лището сѣ науката, то за тѣхъ е необходима
тогава млѣсна храна.

VI.

Въ заключение остава ми да покажа още на
едно обстоятелство, важно за запазване здра-
внето. Думата ми е за настроението на духа.

Настроението на духа не зависи, раз-
бира се, отъ насъ; лошавия или добрия нравъ
е даръ отъ природата, и се явява отъ усло-
вията на живота. Но ний сами можемъ твърдѣ
много да направимъ въ това отношение и на-
шето самообладание ни принася полза, защото
человѣческата дружба и любовъ не се спечелва
сѣ остри обращения.

Колко сладъкъ може да бѣде живота, когато
хората живѣятъ въ съгласие и се обичатъ
единъ другъ. Снисходителното ни отношение
къмъ другитѣ никакъ не ни унижава; напро-
тивъ, то накарва да ни уважаватъ даже онѣзи
хора, които сѣ всѣкакви мѣрки се стараятъ
да ни надминатъ и да удържатъ за себе си
последнѣто слово. Послѣ, когато бурята утихне,
тѣ сами ще се засрамятъ отъ побѣдата си. Ве-
селния нравъ е истинскій даръ на природата;
той е богатство за насъ и за нашитѣ ближни.
Веселитѣ хора сѣ приятни на всички, тѣ сѣ
душата на общество и тѣхъ на всѣкъ гдъ ги по-
срѣщатъ сѣ разтворени обятия. Тѣ се раж-
датъ, тѣй да се каже, сѣ открита хартия въ
обширни божий свѣтъ.

Но много значи въ това отношение и до-
братъ воля: трѣбва само снисходително да се
отнасяме къмъ хорскитѣ слабости и да не си
допускаме да искаваме остри и оскърбителни
думи. И на насъ е по-добръ, когато въ отго-
воръ на доброто ни расположение, хората се
показатъ привѣтливи и добри къмъ насъ. И
наопаки, ний първитѣ ще заплатимъ за на-
шето скарване и за нашата умраза къмъ хо-
рата. Млѣчно е да се повѣри, колко дълбоко
влѣие настроението на духа върху
нашето здравие.

Най блѣскавъ примѣръ за това ни дава хи-
рургията. У торжествующитѣ побѣдителни ра-
нитѣ зарастватъ много по скоро, отъ колкото
у падналитѣ духомъ побѣдени. Всѣкий отъ насъ
знае отъ опитъ, какъ благотворно дѣйствува
веселата плеса или приятната компания и на-
опаки, колко вредни принася на нашето здра-
вие тѣгата или горестъта. Че скърбъта може
не навреме да остари човѣка и да покрие ли-
цето му сѣ бръчки, че вѣчното незадоволява-
ние отъ себе си и отъ другитѣ пронавежда лѣ-

ниво пищеварение и придава на лицето го-
рестно или жаловно изражение, това никой не
ще може да отрече. И съвършенно прави сѣ
тѣзи французойки, които казватъ: «Стига, не
ще се гнѣви вече, защото ще разваля цвѣта
на лицето си!»

Голямото число чудесни излѣкувания, благо-
творното дѣйствие на довърнето, което ний
имаме къмъ доктора, всичко това се обяснява
сѣ удивителното влияние на душевното ни на-
строение върху нашето тѣло.

Библиография.

**Бракъ и безбрачие, сѣ най любопитни
исторически и медицински подробности за
взаимнитѣ отношения на мъжъта и же-
ната, — отъ д-ра Дебе, преводъ на блъ-
гарски неизвѣстно отъ кого. Печатница
«Напрѣдѣкъ», Пловдивъ, 1886 г.**

(Край).

Г. рецензента особено силно се е възхитилъ
отъ ученето за правение красиви дѣца. «Отъ
този отдѣлъ, — казва той, — трѣбва да се на-
учи всѣкой единъ човѣкъ, билъ той мъжъ,
било жена, начина, по който могатъ да се про-
изведѣтъ дѣца, които да бѣдатъ въ едно и сѣщо
време и хубави на глѣдъ, и умни, и благород-
ни, сѣ една дума (sic) истински човѣци!»
«Толъ отдѣлъ трѣбва да се изучи най внима-
телно отъ всѣкой единъ българскій патриотъ,
който желае нашата природно хубава България
да има и синове тѣй сѣщо хубави, умни и бла-
городни!» Сега, като знаемъ вече да правимъ
момчета, не е лошо да изучимъ и занаята да
правимъ и хубави момчета. Но намъ ни се
струва, че този рецензентъ е или зевзекъ и
шагаджия, или пакъ не знае и не разбира що
говори. Той, вижда се, сериозно мисли, че про-
извожданието на красиви дѣца е единъ техни-
ческій занаятъ, едно столарство напр., и ни
кани убѣдително, като «български патриоти», за
да му произведемъ дѣца, «който да бѣдатъ въ
едно и сѣщо време и хубави на глѣдъ, и умни
и благородни» и всичко това трѣбвало да стане
сѣ «една дума», а не другоиче! Дѣйствително,
ако такъвъ остроуменъ занаятъ за правение
на «хубави, и умни, и благородни човѣци» съ-
ществуваше нѣкъдѣ, то той заслужаваше да
бѣде изученъ. Г. рецензента не обича ли да
открие такава техническа (споредъ него меха-
ническа) школа за изучаване на този занаятъ?

Г. рецензента се възхитилъ още и отъ пред-
ложението на Дебе да се направи законъ, който
да запрещава женидбата на много младитѣ,
хилавитѣ, сакатитѣ, уродитѣ, болнитѣ сѣ на-
слѣдствени и приобрѣтени душевни и физиче-

ски болѣсти и проч. «Който и да стане намѣстникъ на Каравелова, — вика г. рецензента, — ние искаме настоятелно отъ него и отъ народното събрание единъ законъ противъ женението на млади, хилави, къпави. Да се препълни страната ни съ идиоти и сакати, ний нито сме съгласни, нито го одобряваме»... «Всички родители, които чрезъ невниманието си искатъ да ни даватъ такива хилави и къпави твари, сѣ достойни за нашето най голѣмо презрѣние» и т. н. По-нататъкъ и въобще на всѣкъдъ въ своята статия милостъта му постоянно, горѣщо препорѣчва книгата на Дебе, която, по негово мнѣние, ще ни избави отъ всичкитъ злини на свѣта. Ние ни най малко не се съмнѣваме, че този рецензентъ е подкупенъ или е ортакъ въ превода и въ печалбата. Другояче не може да бѣде. Отъ увлечение или отъ съзнание, че прави престѣпление, той се е забъркалъ и говори, щото му дойде до устата. По-горѣ, както видѣхме, той ни предложи да оставимъ «притворното християнство» и ни доказа, че нито е грѣхота, нито е срамота да говоримъ и разсѣждаваме «отворено и ясно» за органитъ си, които сѣ наплодили и наплодяватъ чловѣчески родъ, т. е. той ни проповѣдваше, че ние, като прочетемъ книгата на Дебе, трѣба да си хвърлимъ гашитѣ, да тръгнемъ по улицитъ голи и проч. Това значи: да тръгнеш истински напредъ и да бѣдеш истински либералъ! Но ето че този либералъ, слѣдъ като накара маже и жени, стари и млади, здрави и слаби да говорятъ «отворено и ясно» за органитъ си и да ходятъ безъ гачи, изведнажъ, о чудо, запрещава на по-слабитѣ, болнавитѣ и младитѣ отъ тѣхъ да се женятъ, предава ги на най голѣмото си презрѣние и проч.! Ето ти либерализма на г. рецензента: по-преди позволи или накара всички хора да ходятъ безъ гачи, а послѣ съ законъ запрещава на по-слабитѣ и болнавитѣ отъ тѣхъ да се женятъ, а само да глѣдатъ отдалечъ и да разсѣждаватъ за органитъ си! Че на какво основание и съ какво право посягате на личната свобода на и безъ това нещастнитѣ и осѣденитѣ, когато вие сами имъ унищожавате религията и имъ проповѣдвате сами развратъ, като ги подканяте да тръгнатъ голи? Това ли ви е либерализма? Но такъвъ либерализмъ е по-сарпъ и отъ този, противъ който ви въставате, и по-смѣшенъ отъ позорищнитѣ игри на Станчева! Разбирате ли вие, че стѣсненията относително брака увеличаватъ общественний развратъ, увеличаватъ числото на незаконороденитѣ, хилавитѣ, къпавитѣ, сакатитѣ, идиотитѣ и проч. вредни люде вѣ обществото?

Чудно нѣщо. Ние мисляхме до сега, че в. «Напредъ» е единъ сериозенъ вѣстникъ; но ако това е така, то какъ е помѣстилъ въ своитѣ колони такава една отвратителна галиматъя?

Заклучение.

И тъй, ние строго осѣждаме книгата на Дебе; ний считаме нейното появяване въ нашата литература за преждевременно и излишно; по-голѣмата частъ отъ съдържанието на книгата считаме за безнравствено, развратително и вредно за нашето наивно общество и особено за юношеството, за младитѣ жени и съпрузи. Нашето общество ще се разврати отъ тази книга, но то нѣма да се научи нито да прави красиви дѣца, нито да прави момчета или момичета — споредъ волята си; то нищо нѣма да спечели, ако узнае, че въ древнитѣ изически и варварски времена хората отдавали божески почести на Фалуса, ходили безъ гачи и се предавали на публиченъ развратъ. За това ние канимъ правителството да запрети поне публичното продаване на тази книга, канимъ родителитѣ и самитѣ общини да изгонятъ тази книга изъ помежду си, да я изгорятъ, гдѣто я намѣрятъ, ако искатъ да не видятъ дѣцата си и отъ двата пола развратени още въ най-долний си възраст. Ние молимъ и преводача на книгата, ако е честенъ чловѣкъ и не е развратникъ самъ, да спре продаването на тази отвратителна книга и да не издава другитѣ ѣ части. Вижда се, той като не докторъ и като не познава хубаво Дебе като писателъ, не е можалъ да оцѣни хубаво съдържанието на книгата, която хвърля въ нашето невинно още общество. Той прави велико престѣпление противъ нашата общественна нравственостъ и не може да не чувствува това и да го не гризе съвѣстъта му, ако я има още. Преведете за нашия народъ друга хигиена, научете го да живѣе добръ, да се храни добръ, да има добри къщи, да умѣе да възпитава добръ физически и душевно дѣцата си, — и вие ще му направите велико благодѣяние, ще му създадете здрави, красиви, умни и благородни дѣца; ако това не можете да направите, то откажете се, не дѣйте развращава съ подобни книги чуждитѣ дѣца, вие нѣмате право да правите това, не за развратъ родителитѣ пращатъ дѣцата си въ училището, не за да купуватъ тайно и да четатъ вашия неотбранъ преводъ! Засрамете се отъ него, както сте се засрамили да го подпишете! Вие трѣбва да знаете, че авторътъ на тази книга е публиченъ шарлатанинъ; неговитѣ съчинения силно сѣ способствували за развращението на французскій народъ; той ги е писалъ за младежитѣ съ користна цѣль, като се е старалъ да гаделчка и възбужда тѣхното въображение. Отъ паритѣ, който ще спечелите отъ тази книга, нѣма да видите ханръ. Вие си криете името, но ний го знаемъ и скоро ще го извадимъ на явѣ, ако не побързате да спасете нашето юношество отъ разврата, който сте му приготвили. Книгата, която сте превели отъ русски, е запре-

тена въ Россия и се чете само тайно или само въ публичнитѣ къщи.

Ние осаждаме изцѣло книгата и за това не щемъ да говоримъ за превода ѝ; ний ще повторимъ само това, което и другъ пътъ сме казвали, че недостойно е, нечестно е и даже безнравствено е, да се взема да превежда медицински книги човѣкъ, който нѣма ни най-малко понятие отъ медицинската наука. Такъвъ човѣкъ не само не разбира смисълъта и значението на текста, който превежда, но не разбира и значението на самитѣ медицински термини и превежда слѣпишката, както си той разбира, а отъ това произлиза, че такъвъ преводъ самитѣ доктори не могатъ да разбератъ, а камо ли публиката. Въ такъвъ смислъ преводътъ на неизвѣстний преводачъ е пълненъ съ груби недостатъци, погрѣшки и невѣрности.

Д-ръ Драгомировъ.

Домашна аптека.

(Край.)

Прев. Т. Георгиевъ.

77. Цинкови бѣлила. Една частъ (напр. 1 драмъ) цинково бѣлило, добръ растрито (въ фарфорово хаванче) съ 8 части (8 драма) пшенична скорбѣла (№ 73) се употребява, като пудра и пресипка, при испотяването на кожата въ гжикитѣ на тѣлото, (напр. между прѣститѣ на краката). Сжщо такава пудра, за сжщата цѣль и по сжщия начинъ, може да се приготви отъ цинково бѣлило и прегорена магнезия или пѣкъ заедно съ скорбѣла (1 частъ цинково бѣлило, 4 части прегорена магнезия и 4 части скорбѣла). Ако ли вземемъ 4 части свинска масъ, 4 части дребно нарѣзанъ желтъ воскъ, да ги растопимъ наедно и ги разбъркаме, и половистиналата смѣсъ да растриемъ съ една частъ цинково бѣлило, то ще получимъ на всички извѣстния цинковъ мехлемъ, който се употребява за намазване на мѣхурчеститѣ пжлки (напримѣръ на устата или носа, подиръ трѣската), широкитѣ одрасквания и охлузвания.

78. Цитварно сѣме (дулено сѣме, semen citae). Домашно противоглистно срдство, — противъ кржглатѣ и малки глисти. Порцията за възрастнитѣ е 10 жита (50 сентиграмма) на веднажъ, а за дѣцата отъ

2—5 жита (отъ 10 до 25 сентиграмма), споредъ възрастта имъ. Най добрия способъ за употребяване е въ видъ на каша, направена съ обикновенъ медъ.

79. Шалфей (folia salviae, лѣкарска кадѣлка). Топличакъ отваръ (чорбяна лъжница на чаша врѣла вода) съ прибавление афионна настойка (20 капки на чаша отваръ, № 56) е твърдъ полезно да се употребява за жабурение при въспалението на гърлото (жаба), при флюса и при надуванието на вѣнцитѣ. Ако ли въ това жабурение се раствори $\frac{1}{2}$ чаяна лъжичка бертолетова соль (№ 8), то при тѣзи болѣсти (на гърлото и вѣнцитѣ) дѣйствува още по-хубаво. Студения отваръ, добръ прецѣденъ и смѣсенъ съ карболова кислота (една чаяна лъжичка карболова кислота на $2\frac{1}{2}$ чаши отваръ), става за промиване и превързване на нечиститѣ рани и язви. Студения отваръ, безъ карболова кислота, е добръ за промиване на женитѣ, когато иматъ бѣло течение. Сжщия отваръ пиятъ (нощемъ) охтичавитѣ, когато се потятъ много.

80. Шафранний пластиръ. Омокчава (распилява) наливитѣ и цирентѣ и успокоява болѣжкитѣ имъ. Употребява се сжщо, както и гуммозния пластиръ (№ 27).

СМѢСЬ.

— Като указвахме не веднажъ на лошавото санитарно състояние на гр. Варна, приятно ни е да удостоверимъ, че то въ последне време се е подобрило значително. Туалетътъ на града се извършва сега много по-грижливо и се вижда, че градския съвѣтъ разбира отговорността си предъ населението за санитарното състояние на градътъ. Особенно внимание трѣбва да обърне градския съвѣтъ на предградията, които ся станали купъ отъ торъ и нечистотии отъ цѣлия градъ, което твърдъ вредно влияние върху здравето на населението.

ОТЪ РЕДАКЦИЯТА. Съ настоящия брой истича първото 4-мѣсечие на втората година на в. „Здравие“. Ако на читателитѣ е желателно по натамъшното редовно излизане на вѣстника, то редакцията моли всичкитѣ си почитаеми абонати, които ѝ дължатъ било за първото, било за второто годишни течения да си платятъ дѣла чакъ-по-скоро, съ което ще се улесни по-натамъшното издаване на в. „Здравие“.