

ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за борба съ народнитѣ болести и
здравна просвѣта.

Препоръчано отъ Вар. Окр. Постоянна Комисия
на общини и училищни настоятелства съ окръжно
№ 4072 отъ 24. X. 1928 год.

Главенъ редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ
бул. Мария Луиза № 34.



СЪДЪРЖАНИЕ.

Д-ръ Вл. Смоленски. — Необходимостъ отъ разумнитѣ и
своевременнитѣ грижи за бременнитѣ.

Д-ръ Ц. П. Бобева. — Първа помощъ.

Нашето дете.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ, детски лѣкаръ. — Какъ отглеж-
дамъ моето дете.

Болеститѣ на човѣка.

Брио. — „Заразенитѣ“. — Драма въ три действия.

Професионална и училищна хигиена.

Д-ръ К. Йордановъ. — Работничество и хигиена. Пубери-
тета и училището. Кжде има оловно отравяне.

Какъ да бждеаъ здрави.

(Колона за младежта)*

1) Чистотата на кожата: в) Ржцетѣ; г) Ноктитѣ; д) Коситѣ.

2) Лѣчебна гимнастика № 4 — Движение на главата.

Домашна аптека — Йодъ.

Изъ практиката: 1) Провѣтряване. 2) Децата и тютюна.

ДОВОРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за борба съ народните болести и здравна просвета.

Урежда редакционенъ комитетъ.

Год. абонам. 75 лв. ————— Отдѣленъ брой 8 лв.

Главенъ редакторъ : Д-ръ Кирилъ Йордановъ бул. Мария Луиза № 34

Д-ръ Вл. Смоленски.

Необходимость отъ разумнитъ и своевремениитъ грижи за бременнитъ.

Събудили се веднажъ у всѣка жена тѣй естествения и целесъобразенъ природенъ инстинктъ да стане майка, той винаги съ можща сила ще се стреми къмъ осъществяване. Тогава даже и чувството на самосъхранение често бива пренебрегнато — у едниѣ отъ неземство, а у други отъ условията при които живѣятъ. И тогава, вмѣсто утешение и радостъ, настѣпватъ дни на тѣжги и горчиви сълзи.

Въ сжшность тѣй естественъ физиологическиятъ процесъ — бременността — въ действителность по своето сжщество е сложенъ и индивидуаленъ по своето развитие. Самиятъ организмъ битозитъ и социалнитъ условия на живота, цѣль редъ отъ други странични причини, всѣки моментъ могатъ да дадатъ цѣла редица отклонения отъ нормалния вървежъ на бременността. Понеже не всѣки пжтъ могатъ предварително да се предвидятъ границитъ на нормаленъ или паталогиченъ вървежъ на бременността, то въ нѣкои случаи настѣпва печаленъ край, както съ живота на детето, тѣй сжщо и съ живота на самата майка. Така, че запазването на бременната и нормалното развитие на бременността е важно и за майката и за бъдащето дете, сжщо и за обществото, за държавата и за цѣлото човѣчество. Тѣзи мотиви подбуждатъ медицинската мисль, обществото и печата да освѣтлятъ този въпросъ въ достъпна и исчерпателна форма за въ полза на широкитъ маси. Популаризация за запазване на майчинството — това е пжтьтъ по който ние сме длѣжни да вървимъ за запазване на човѣчеството и тая култура, която е придобита чрезъ дългъ и неуморимъ човѣшки трудъ. Въ това направление вече много е направено и, за щастие, има вече голѣмъ континентъ отъ майки, които достатъчно сж подготвени, за да разбератъ сложността на своето положение презъ време на бременността.

Тъ чрезъ грижи и рационална помощъ при различни случаи и обстоятелства, чрезъ запазване съ подходяща литература по този въпросъ чрезъ съветитъ на лѣкаря — обезпечаватъ здравето си. Но за голѣмо съжеление, у повечето жени далечъ е съзнанието за необходимостта отъ тѣзи познания и съответната помощъ. Наистина, съществува безплатната консултация за бременнитъ и специални родилни учреждения, но уви! тѣ обслужватъ само една малка частъ отъ населението, а останалата частъ още и до сега тѣне въ мрака на невежеството и се намира въ ржцетъ на проститъ баби и случайни съветници.

За това обществото и държавата сж длѣжни да усилятъ и разширятъ сферата на своята деятелностъ въ тоза направление по примера на Западъ и Америка. А ние, лѣкаритъ съ помощта на своя опитъ и знания, сме длѣжни да запознаваме широката народна маса съ нуждитъ сведения за бременността и да даваме знания, какъ да се грижатъ за запазване на майчинството. Така че, само при предаването на елементарнитъ знания, диететика и хигиена на бременната жена, а същевременно използване на съответнитъ съвети могатъ да предотвратятъ много тежки осложнения, послѣствия и даже печални катастрофи. Понеже тоза списание „Добро народно здраве“ има тъй хуманна идея — да пропагандира здравната просвѣта, то нека читателитъ намерятъ на неговитъ страници нѣколко думи за това, какво сж длѣжни да правятъ бременнитъ жени, които биватъ много често вънъ отъ всѣкаквъ контролъ и не само презъ време на бременността, но често даже и презъ време на самия актъ на раждането. А най-напредъ нека всѣка майка на бѣдащето дете дълбоко да се проникне отъ съзнанието, че е длѣжна да бѣде винаги подъ лѣкарски контролъ, даже ако се чувства напълно здрава.

Освенъ добрата воля и контролъ, жената трѣбва да има определена настойчивостъ, мѣдра педантичностъ и строго изпълнение на полученитъ познания по хигиена и диететика.

Въ единъ отъ следнитъ №-ра, за широко разпространение, въ достѣпно и кжсо изложение, ще се постарая да запозная читателитъ съ елементарнитъ правила, които сж нужни за запазване на тъй ценното майчинство.

Въпросъ : На какво се длѣжи срасването на две деца ?

Отговоръ : Ще дадемъ въ V кн. въ специална статия.

Д-ръ Ц. П. Бобева,

Първа помощъ.

Продължение отъ кн. 3.

Противодействието на лизолъ и карболова киселина се състои въ даване на разреденъ спиртъ, ракия, конякъ, защото спирта съединенъ съ тия киселини неутрализира тѣхното действие. Ако нѣма спиртъ, може да се даде готварска сода 1 чаена лъжичка на 150 гр. вода. При отравяне съ други киселини: сярна, азотна, солна и оцетна, първата помощъ се състои въ даване на сода въ сжщата доза. Отравянето съ арсеникъ или мишеморка се характеризира съ общо отмалчаване, горене въ стомаха, повръщане материя съ кафявъ цвѣтъ, диария, гърчения на краката, силна жажда и пр. Първата помощъ тука се състои въ изкуствено предизвикване на повръщане, следъ което се дава голѣмо количество сапунена или солена вода и най-сетне 250 гр. дървено масло въ $\frac{1}{2}$ литръ варовна вода.

Отравения отъ медъ (бакъръ) може да стане при ядене на храна, която е стояла дълго време въ медни съдове или съ синъ камъкъ. Признацитѣ сж: металиченъ вкусъ въ устата, стягане въ гърлото, свиване и болки въ корема, повръщане материя съ зеленъ цвѣтъ, диария съ кръвъ и пр.

Помощта най-напредъ се състои въ даване единъ яйченъ белтъкъ разбитъ въ топла вода, ако нѣма повръщане, това да се предизвика изкуствено. Следъ това да се даде вода отъ сваренъ ечемикъ; горещи компреси на корема и краката.

При отравяния съ разни отровни растения първата помощъ се състои въ предизвикване повръщане, следъ което се дава ракия, конякъ или силно кафе. Изкуствено дишане и разтриване на краката съ синапъ. При отравяне съ гъби последиствията сж главоболъ, болки въ корема, повръщания, диария, възбуждане, а следъ това отмалчаване и безсъзнание. Зеницитѣ сж разширени. Първа помощъ: изкуствено повръщане, рициново масло, и подкрепителни питиета: чай, кафе, конякъ. Следъ това горещи компреси на корема и студени на главата.

Отровни газове сж: въгленната киселина, въгледородъ, сѣроводородъ, светилень газъ, въглеокисъ (отъ мангалъ или печка) и пр. Признаци: главоболъ, сънливостъ, замайване, пищене на ушитѣ, повръщане, бързо дишане и безсъзнание. Пострадалия трѣбва да се изнесе на чистъ въздухъ и подложи на изкуствено дишане; дава се амонякъ за смъркане, на главата студени компреси и разтриване на тѣлото съ оцетъ.

Отравяне чрез хранителни вещества може да стане при ядене на месо, суджуци, салами, раци, риба и пр. Тия храни сж отровни когато от дългото стоене сж почнали да се разлагат и сж се образували тъй нареченитѣ протеини и токсини, които сж силно отровни. Признаци: неприятенъ и тежъкъ усетъ въ стомахътъ; изтръпване на краищата, засъхване на гърлото, жажда, болки въ корема, повръщане и диария, а въ по-усилена форма слѣпота и даже безчувствие. Първа помощъ: изкуствено повръщане, и изпиване голѣмо количество вода. После разслабително и подкрепителни питиета. Горещи шишета на краката и горещи компреси на корема.

Задушаването на човѣка се състои въ спиране процеса на дишането. Това може да стане вследствие прекъсване въздушния достъпъ до бѣлитѣ дробове, което ги докарва до прекъсване на тѣхната дейность, както и спиране функциитѣ на сърдцето. Задушаването може да се причини отъ удавяне, задавяне съ твърди тѣла, силно налѣгане върху гърдитѣ, затваряне каналитѣ на дишането при удушаване, или при обѣсване и най-сетне чрезъ вдишване на отровни газове. Изгубване на съзнанието при такова задушаване се дължи на натрупване въглероденъ двуокисъ въ тѣлото и липса на кислородъ. Безсъзнанието настѣпва много скоро, като се последва отъ парализа на мускулитѣ, които взематъ участие въ процеса на дишането. Поради невъзможността на кръвта да минава презъ бѣлитѣ дробове, лѣвата камера на сърдцето се разтяга премного, на което се дължи бързата смъртъ. Отъ всичко това ясно се вижда каква трѣбва да бжде първата помощъ при тия случаи, а именно: Да се премахне причината на задържането; да се вкара кислородъ въ кръвта и се облекчи лѣвата сърдечна камера, като се улесни минаването на кръвта презъ бѣлитѣ дробове. Тукъ най-голѣмо значение има изкуственото дишане. Необходимо е най-напредъ пострадалия да се изнесе на чистъ въздухъ, като се разкопчатъ и разхлабятъ всички дрехи. При отслабналъ пулсъ необходимо е на всѣки два часа по една инжекция съ камфоръ. Въ всѣки случай нужно е незабавното повикване на лѣкаръ, като не се изгубва надежда и се постоянствува въ изкуственото дишане и другитѣ мѣрки.

Човѣкъ може да се задави при гълтане на парчета храна, питиета, рибени кости и пр., които случайно попадатъ въ дихателната тржба или се спратъ въ хранопровода, като силно притискатъ трахеята. При тия случаи пострадалия се поставя въ лежащо положение съ обърната глава на страна, като се опитва съ прѣстъ или съ дрѣжката на лъжичка да се извади предмета. Ако задавяния е дете, то се хваща за краката и се държи увиснало съ главата надолу, като се тупа по гърба. При спрѣло дишане се предизвиква изкуствено такова.

(Следва)

Нашето дете.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ
детски лѣкаръ.

Какъ отглеждамъ моето дете.

Ежедневно се пише и говори по въпроса какъ трѣбва да се храни и отглежда кърмачето и въобще децата. Пише се и се говори само, А на говоренето и писането малко се върва, па и често ще чуете да се възразява отъ страна на майките: — то е лесно да се говори но елате да го приложите на практика и ще видите, че не всичко което се пише може да се приложи въ живота. Теорията е друго, а практиката е друго. Освенъ това ще видите, че между самитѣ лѣкари има толкова противоречиви разбирания и всѣки препоръчва, това което той намира за добре. Отъ тукъ можемъ да извадимъ заключение, че пжтищата по които можемъ да дойдемъ до целта — да имаме здрави деца — сж много. Ето защо не бива да се мисли, че само по този начинъ можемъ да отгледаме нашето дете и на всѣка цена се стремимъ да го приложиме, даже и при наличността на голѣми технически и материални пречки.

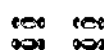
За да дамъ възможностъ на майките да иматъ единъ наръчникъ т. д. к. при отглеждането на своитѣ деца, азъ ще започна печатането на „Какъ отглеждамъ моето дете“. Тукъ ще изнеса всичко онова, което съмъ правилъ, струвалъ, какви мъчнотии съмъ срещалъ и какви резултати съмъ ималъ. При това искамъ да подчертая, че презъ всичкото време съмъ се водилъ по системата на виенския професоръ Prpquet, който минава за баща на науката за модерното хранене на децата. Като тъй можемъ, мисля, да следваме неговите съвети и спокойно и съ чиста съвестъ да даваме и правимъ всичко онова, което той ни препоръчва, безъ да се смушаваме отъ това, че нѣкой, билъ той какъвто и да е, казвалъ така или иначе.

Родено на 13 юлий 1928 год. Нормално, макаръ и малко мъчно раждане. Теглото му при раждането бѣше 3 кгр. и 650 гр. Дължина 51 см. и размеръ на черепа 36 см. Тѣзи размери трѣбва да се взематъ при всѣко новородено, защото тѣ сж много важни при произнасяне отъ страна на лѣкаря или другъ нѣкой върху здравословното състояние на детето и върху това, какъ се развива то. Спази се задължителното нареждане като се капнаха въ очичките му капки съ профилактична цѣль. Първото окъпване стана съ вода отъ 35° безъ сапунъ. Сапуня при първото къпане не е необходимъ. Оповиването на детето ставаше, както всички други, но то трая са-

мо първитѣ две седмици. Първитѣ 10 часа не се даде на детето никаква кърма. Следъ това се закърми за първи път. Първоначално несръчно следъ втория и третия път детето започна да сучи сръчно и съ достатъчно енергия. Отъ втория день започнахме кърменето 6 пъти дневно. Като се въздържахме да го събуждаме за кърмене. Обаче, спазвахме щото то да не получава—преди да сж изминали—най-малко 3 часа отъ първото кърмене. Ако детето спи и следъ изтичането на тези 3 часа ние го оставяхме да спи и чакъ когато се събудеше получаваше да яде. Значи не се придържахме точно въ тричасовото хранене, но спазвахме минималната пауза отъ 3 часа между отдѣлнитѣ яденета. Тази 3 часова пауза спазвахме за да не претовариме стомахчето му преди да се е опразнило отъ първото сукане. А това изпразване става следъ три часа. Не го събуждахме за сукане ржководими отъ мисълта, че детето когато огладнѣе ще се събуди само. Природата е уредила този механизъмъ така умно, че най-добре е да оставиме чувството „гладъ“ да събуди детето, вмѣсто ние да го събуждаме и „насила“ го кърмиме. „Яжъ и пий само кога си гладенъ и жаденъ“ е природния девизъ. Въ такъвъ случай то се събуждаше ту на три, ту на три и половина, ту пъкъ на 4 часа. Бѣше ли, обаче, детето будно ние го кърмехме на три часа. Не се минаха повече отъ 2 или 3 седмици то започна почи редовно на всѣки три часа да се събужда и така кърменето започна да става на три часа почти прецизно. А по-после, когато то отрасна (следъ първия месецъ) и не прекарваше „вечно“ въ сънъ спазването на тритѣ часа стана, като че ли отъ само себе си не нарушимо. И до днесъ храненето става тричасово като (пакъ повтарямъ) строго спазвамъ минималната пауза отъ три часа, но не се тревожехъ, ако нѣкога то приспи или по друга причина храненето станеше малко по-късно (но въ никой случай по-рано). Следва.



Болеститѣ на човѣка



Брио

„Заразитѣ“

ДРАМА ВЪ ТРИ ДЕЙСТВИЯ

(Продължение отъ кн. 3).

Заражения. Не, господинѣ докторе, нито една отъ тия две. Казахъ ви, никой, никой въ свѣта не се е страхувалъ колко то менъ отъ туй, което ме сполѣтя. Никой, за да го избѣгне, не е положилъ въ нареждането на своя животъ толкова грижи, толкова размишления, и не е взелъ толкова много предпазителни мѣрки. Жената на единъ отъ най-добритѣ ми

приятели бѣ първата ми метреса. Нея именно азъ бѣхъ избралъ, не защото този ми приятелъ бѣше най-драгъ, но защото знаехъ, че той е ревнивъ, съ строги и чисти нрави, че пази жена си и че не я оставя неблагоприятно да завързва нови и всѣкога опасни сношения. Самата нея, азъ държехъ въ постояненъ страхъ, въ ужасъ къмъ тази болестъ и за да отстраня всѣка мисълъ за изневѣрване, казвахъ ѝ, че почти всички мъже страдатъ отъ тази болестъ. Само смъртта на моя беденъ приятелъ, който умрѣ въ ржцетѣ ми, можа да ме раздѣли отъ нея. Следъ това азъ взехъ една млада работничка.

Доктора. Нѣмахте ли вече други приятели съ достатъчно чисти нрави.

Заразения. Не, господинъ докторе... Вие добре познавате днешнитѣ нрави.

Доктора. Да! По-добре отъ всѣкиго другиго.

Заразения. Азъ взехъ, прочее, една млада работничка, честна, бедна, върху която тежеше издръжката на цѣлата фамилия, състояща се отъ една неджгава баба, единъ боленъ баща и трима малки братя. Благодарение на мене всички тия хора можаха да се издържатъ (да живѣятъ)... Тѣ ме обожаваха и ме наричаха чичо Раулъ — защото азъ не бѣхъ толкова простъ, за да кажа истинското си име, нали?...

Доктора. О, ... единъ псевдонимъ, въ сжщностъ... Въ всѣки случай, така всѣкога постъпватъ благородните.

Заразения. Безъ съмнение!... Азъ бѣхъ ѝ казалъ и бѣхъ далъ на родителитѣ да разбератъ, че ако тя ми *изневери*, ще я напустна веднага. Ето защо всички я пазеха.

Недѣлнитѣ дни азъ прекарвахъ всѣкога у дома — това бѣ една традиция. По тази причина азъ бѣхъ повърналъ моята приятелка къмъ вѣрата — литургията и вечернитѣ молитви бѣха за нея единъ невиненъ поводъ за излизане. Майка ѝ я придружаваше въ черкова, защото азъ имъ бѣхъ наелъ два стола и тѣ се гордѣха като виждаха имената си написани върху една медна плоча. Тя никога не излизаше сама. Преди три месеца, когато стана дума за моята женитба, азъ трѣбваше да я напустна. Всички плакаха. Да, азъ не измислямъ и не преувеличавамъ нищо — всички плакаха. — Както виждате, азъ не съмъ лошъ човѣкъ и всички съ които съмъ се срѣщалъ скърбятъ за моята дружба.

Доктора. Вие сте били твърде щастливъ, защо пожелаете да промѣнитѣ?

Заразения (Очуденъ отъ въпроса). За да си създамъ едно положение... Баща ми бѣ нотариусъ и преди да умре бѣ изказалъ желание да се ожени за тази, която е сега моя годеница, една млада и красива мома, която обожавамъ, която ще ми послужи за купуване на една нотариална служба. Азъ обичамъ тази мома и вѣрвамъ сжщо че и тя ме обича.

Притежавахъ всичко, за да живѣя единъ щастливъ, спокоенъ животъ. И тѣзи, които ме познаватъ, ми завиждаха. (малко отчаено). И трѣбваше глупави другари да ме завлѣкатъ следъ прощалния ергенски обѣдъ . . . И ето до къде сжмъ достигналъ сега! . . . Азъ нѣмамъ и никога не съмъ ималъ касметъ! Познавамъ такива, които водятъ развратенъ животъ и нищо се не случва на тия говеда! . . . Азъ за пръвъ пѣтъ се отбихъ отъ правия пѣтъ и ето че моето бъдаще е изгубено, моето съществуване отровено . . . Какво ще стане съ мене? . . . Всѣкой ще ме избѣгва . . . Азъ съмъ единъ презрянъ, загубенъ, нѣщо повече, прокаженъ . . . Тогава? Не щѣше ли да бжде по-добре да изчезна? Поне нѣма да страдамъ повече! Вие виждате че нѣма по-нещастенъ човѣкъ отъ менъ . . . (плаче). Нѣма, казвамъ ви, нѣма нѣма! (въ кърпата си). О. охъ, охъ . . . !

Доктора. (става и отива усмихнатъ къмъ заразенія). Трѣбва да бждете мжжъ и да не плачете като дете.

Заразния. (Презъ сълзи). Но ако да бѣхъ развратникъ, ако да прекарвахъ всичкото си време въ кафенетата съ развалениятъ жени . . . разбирамъ: тогава щѣхъ да кажа че съмъ си намерилъ заслуженото.

Доктора. Не.

Заразния. Не?

Доктора. Не. Вие и тогава нѣмаше да кажете това, но това малко важи. Продѣлжайте.

Заразния. Да, азъ съмъ честенъ и чувствувамъ, че бихъ казалъ, намерилъ съмъ заслуженото. Но нищо! Нищо! Азъ се лишавахъ отъ всички удоволствия. Азъ се трудихъ, работихъ непрекъснато, разпределилъ си бѣхъ всичкото време и дветѣ ми приятелки ми помагаша при приготвянето за екзаменитѣ ми. Азъ бѣхъ ги научилъ да ми задаватъ въпроси и благодарение на това, азъ съмъ докторъ по правото. Ахъ! ако да бѣхъ знаелъ! . . . Ако да бѣхъ знаелъ! . . . Ако да бѣхъ знаелъ, господине, щѣхъ да бжда единъ развратникъ; да, развратникъ! Поне щѣхъ да си отживѣя! . . . Когато помисля! . . . Когато помисля на какъвъ срамъ, на какви отвратителни болки, на какви ужасни катастрофи сжмъ осъденъ! . . .

Професионална и училищна хигиена.

Д-ръ К. Йордановъ

Работничество и хигиена.

Работничество и хигиена, това сж две несъвместими понятия. Да мислишъ и да размишлявашъ нещо за хигиената и същевременно да не забравяшъ понятието работничество

во, това е невъзможно. или поне за мене е така. За да мога да мисля и говоря за хигиена, трябва непременно да се абстрахирамъ отъ понятието „работничество“ и обратно. Тъзи две понятия като че ли се не търпятъ и унищожаватъ взаимно. Нека никому не се вижда чудно това мое твърдение. Надникнете напиримъръ въ фурнитъ и вие ще се убедите въ истината.

Ако ви говоря за условията (хигиеничните разбира се) при които се приготвява хлѣба който ядеме, вие не ще ми вървате. Всѣки би ми казалъ: „Какво си се запретналъ като партизански ораторъ да доказвашъ, че черното е бѣло“. Но пакъ повтарямъ, Надникнете и вие ще изумѣте отъ това което видите. Ще „изумѣте“ казвамъ, защото ужасни сж наистина хигиеничните условия при които се изготвя ежедневиия ни хлѣбъ. Ще рече нѣкой може би, че нали имаме доктори, нали имаме санитарно отдѣление защо търпятъ такова едно положение?

Ако, обаче, отидете и прегледате санитарните книжки въ хлѣбарницитъ, ако прировитъ протоколитъ на хигиеническия съветъ, ако най-сетне се заинтересовате за числото на съставенитъ актове, вие непринудено ще си дадете отговора: — Наистина бѣ, нашитъ доктори и сан. органи действително не сж спали. — Защо тогава и до днесъ не сж подобрени хигиеническитъ условия на труда? Това ще ви бжде непосредствениятъ въпросъ, който ще си дадете.

А добро народно здраве ще ви отговори:

— Защото всредъ работници и работодатели цари здравно невежество, а никой отъ меродавнитъ среди не се интересува за просвѣтата на тѣзи маси, а всички сж се заангажирали въ трупане на повече и повече печалби — алчностъ за пари!

Да, надникнете близо до работника, вижте жилището иу, (ужасни мрасоти) разгърнете дрехитъ му (нѣма чисто „петно“), помиришете тѣлото му (чистота на плътта — ужасъ) и вие ще се увѣритъ за лишенъ пжтъ въ потресающата действителностъ.

И не мисли драги читателю, че лошитъ последствия отъ това сж само лично за работника. Знай, че всичко, което ти консумирашъ минава презъ тѣзи инфекциозни ржце и че ако не днесъ, утре ти ще станешъ жертва на работническото невежество. И това, ще кажа азъ, ще ти бжде заслужено наказание за бездейността ти къмъ опазването и просвѣтата на творцитъ на всички земни блага—работничество.

Разпространявай здравната литература. Запиши единъ абонатъ за „Добро Народно Здраве.

Молиме най учтиво, платете си абонамента.

Пубертета и училището.

(Сказка изнесена отъ Д-ръ Кирилъ Йордановъ въ ученическото кино предъ ученицитѣ).

Храненето и мекдането сж дветѣ ядрени проблеми, около които се групиратъ всички други въпроси, досежно отглеждането на кърмачето. Дветѣ иматъ такава интимна връзка, че исканиятъ резултатъ можемъ да очакваме само тамъ, където допълването на дветѣ е едва ли не идеално. Съ своето раждане новороденото стъпва внезапно въ една съзсемъ разнородна съ досегашната му среда. Тази последната му донася редица толкова задължения и трудности, съ които то трѣбва да се справи и преодолѣе. А това значи много и много повече работа за излизация на бѣлъ свѣтъ организмъ. Сжщо така ядренна проблема е и хитената, около която се групиратъ всички други въпроси досежно третирането на децата въ пуберитетната имъ възраст.

Подобенъ единъ превратъ става и съ тѣзи деца, които сж въ онази забележителна за тяхъ възраст — пуберитетната такава или годинитѣ на половото узрѣване.

Тѣй като това спада съ училищната възраст основателно е мисля разглеждането му въ връзка съ последната.

Запознаването Ви съ този кардиналенъ въпросъ се налага още и по редъ други причини.

Въ време на половото озрѣване организма преживява единъ критически, така да се каже, моментъ. Той се приготвя за бързо настъпващия периодъ на половата зрѣлостъ. Тукъ той си набавя всичко онова, което ще му бжде необходимо за бъдещето родителство. Сега става подготовката за майка и баща. Въ този моментъ природата насочва и съсредоточава всички свои сили и средства къмъ тази целъ и ги поставя въ услуга на това колосално приготвяне за изпълнение на своя природенъ дългъ.

При това положение е лесно да се разбере, че организма нѣма други сили излишни за друга евентуална работа, каквато би била едно внезапно заболѣване или нѣкой друго прехосване на енергия. Ето защо момента е критически за бъдещето, па даже за живота на дадения индивидъ.

Въ тази критическа възраст много невинни души ставатъ жертва и на най-безопасното заболѣване. Па и умиранията отъ туберкулозата сж най-много въ тая възраст.

Освенъ това училището носи толкова много незгоди, че особено коткане, мекдане и пазене на децата става за насъ заповѣдь. Отъ една страна критическитъ години отъ друга не згодитѣ въ училището, сж причина за голѣмата заболѣваемостъ и смъртностъ въ тази възраст.

Манифестирането на евентуални скрити заболявания става също така най-често сега.

Всичко това е достатъчно *убедително*, мисля азъ, за да се провикнемъ къмъ *училищната* властъ :

Господа, пуберитетнитѣ години на нашитѣ деца сж една природна необходимостъ, която е неизбежна. Вие сте длъжни да не забравяте, че тѣзи душевни и телесни изменения сж природна необходимостъ, и Вие сте длъжни, да ги имате предъ видъ и пазите собственнитѣ ни рожби.

Следъ бисексуалнитѣ детски години настѣпва критическото време на половото озрѣване. *При различнитѣ народи* първитѣ сж различно дълги. *Новата ера* настѣпва при момчетата около две год. по-рано — *12—14 год.*, а при момчетата въ *14—17 год.* Съ това време съзпада и най-бързото *растене на дължина*. Следъ нея започва растежа на *ширина*. Съ това бързо растене на костната система, мускулатурата не може да държи ходъ. Тя претърпява едно силно намаление на своя *натреченъ* диаметръ.

Следва.

Къде имаме оловно отравяне.

(Въ допълнение на статията ми „Отравяне съ олово“)

Следнитѣ професии сж изложени на оловно отравяне :

Работницитѣ въ фабрики за печатарски букви и работящитѣ съ тѣзи букви — печатницитѣ и др.; работницитѣ на съчми, на емайлирани сѣдове, на искусствени бисери, работящитѣ огледала, на гранчарската индустрия (лакиране и омайлиране). Къмъ тази група спадатъ и всички онѣзи, които работятъ съ бои съдържащи олово, Тѣкива сж : които рисуватъ и бродиратъ на платово, които фабрикуватъ бѣли, червени, и жълти книги за обливане на стени най-сетне, които манипулиратъ съ коприна и вълна боядисани съ оловена боя, между работницитѣ въ оловнитѣ мини има също така много често оловни отравяния.

Отъ случайнитѣ отравяния заслужаватъ да бждатъ споменати следнитѣ :

Отравяне съ хлѣбъ, когато напукани воденични камани сж заливани съ олово. Отравяне съ дивечъ. когато съчмитѣ сж останали въ мѣстото. Водата, когато водопроводнитѣ трѣби сж оловни и водата е мѣка и силно проветрена.

Разнитѣ мушамы и линолеумы съдържатъ олово и могатъ да причинятъ отравяне като испускатъ оловни отровни прахове.

Какъ да бъдемъ здрави.

Колона за младежъта.

Чистотата на кожата.

Продължение отъ кн 3

в) Ржцетъ.

Драги читателю, не забравяй, че ржцетъ сж онова мѣсто на човѣшкото тѣло, което е изложено много на замърсяване. Освенъ това ти знаешъ, че всичко онова, което ни служи за храна и ще се сложи въ устата, трѣбва да мине презъ ржцетъ. Ето защо помни за винаги, че върху чистотата на ржцетъ си длъженъ да обърнешъ особено внимание. Че ти всѣка заранъ, когато си миешъ лицето, ще измиешъ и ржцетъ си съ сапунъ, се разбира отъ само себе си. Но ти не бива да забравяшъ, че както преди ядене, така и следъ него, трѣбва сжщо така да ги измизашъ колкото и чисти да ти се виждатъ ржцетъ. Знай че въ поритъ и кожнитъ гънки се намиратъ милиони болестотворни организми, които лесно се пренасятъ въ устата, храносмилателния каналъ, а отъ тукъ и въ кръвта. Ако не при всички, то поне при едно голѣмо число, тѣ ще причинятъ това или онова заболяване. Не забравяй, че въ повечето случаи входната врата на инфекцията е храносмилателния каналъ, кждето тя се принася най-често чрезъ храната и ржцетъ. Затова не пипай никога съ нечисти ржце това, което ти служи за храна. Измивай ржцетъ си колкото се може по-често.

г) Ноктетъ.

Ноктитъ сж сжщо така едно твърдо кожно образование. Тѣ иматъ за задача да предпазватъ отъ нараняване върховете на пръститъ, които сж много чувствителни, и които сж нашитъ пипала. Но затова пъкъ подъ тѣхъ се събира подножътна калъ. Въ тази калъ се намиратъ винаги разни видове микроби и др., които съ храната много лесно попадатъ въ тѣлото ни и причиняватъ заболявания. Ето защо не скъпи труда си изрязвай ги всѣка седмица и изчиствай калъта подъ тѣхъ често.

Изрязването да става внимателно за да не се нараняватъ мекитъ части и се причинява инфекция. Калъта да се изчиства съ мекъ предметъ (нокаленъ или дървенъ). Не хапи никога ноктитъ си съ зъби. Така внасяшъ умишлено заразата въ устата си и обезобразявашъ ноката си. Не оставяй „модернитъ“ дълги и остри нокти, които освенъ, че сж много некрасиви, а и нараняване съ тѣхъ става лесно. А рана при-

чинена от нокътъ е винаги инфектирана и често гнои и дава усложнения.

Четката за ржце е препоръчителна. Следъ всѣко съмнително пипане измий ржцетъ си съ спиртъ.

д) Коситъ.

Коситъ сж сжщо така кожно образование. И както кожата така и тѣ трѣбва да се подържатъ чисти. Не е достатъчно намазването имъ съ разни масла и помади. Въпреки тѣхъ бжди увѣренъ, че паразититъ отъ главата си нѣма да очистишъ. Напротивъ; измий я веднажъ въ седмицата съ сапунъ и топла вода. Съ това се очистватъ пархута и нечистотиитъ, както отъ косата така и отъ кожата на главата. Така подържаната коса не се нуждае отъ многопрепоръчанитъ миризливи гарнитури.

Решенето на косата съ гъстъ (селски) гребенъ трѣбва да става често.

Обикновенитъ гребени съ които си служатъ модернитъ дами днесъ сж редки и не изчистватъ добре праха и други отъ главата.

Хубаво е на месеца или на двата да се измива косата съ следното:

2 супени лъжици рициново масло въ $\frac{1}{4}$ литъръ Franzbradwem. Съ това се засилва растежа на косата, тя става мека и лъскава; нещо което не мога твърдя и за много рекламиранитъ средства.

Следва.

Лечебна гимнастика № 4.

Движение на главата.

Следъ като заемемъ сжщото положение както при първитъ упражнения, ние освобождаваме шията си отъ пристягащи я яки и други. Разбира се на чистъ въздухъ. Главата заема такова положение, че посоката на погледа да е паралелна на пода върху който сме стъпили. При това врата да не бжде „вцепененъ“, а съвсемъ свободенъ — „отпуснатъ“. Само тогава е възможно едно свободно и пълно движение въ всички посоки. Тукъ искамъ да ви обърна вниманието върху това, че тѣзи упражнения трѣбва да ставатъ много внимателно и предпазливо, иначе бихме си увредили.¹⁾ Упражненията съ главата биватъ нѣколко вида:

а) Движение (въртене) на главата на лѣво и дѣсно. Движението става бавно и до тогава до когато посоката на гле-

¹⁾ Като казвамъ предпазливо не бива да се разбира криво и ги правимъ, страховливо. Тѣ не представляватъ никаква „опасностъ“.

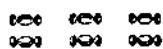
дането съвпадне съ равнината въ която се намиратъ двете ни рамена. Или съ други думи казано докато лицето ни дойде точно на лѣво или дѣсно. Повече „извѣртване“ отъ това макаръ и за нѣкои да е възможно, е безцѣлно и опасно.³⁾

Движението става бавно внимателно, но безъ да се вцепенява врата!

Сжщото това упражнение може да се прави и като движенията ставатъ отведнажъ — (стакато). Следва.



Домашна аптека.



Продължение отъ кн 3

Йодъ. Въ видъ на йодова тинктура трѣбва въ всѣка да има въ резерва. Достатъчно е 20 грама. Най-добре е да се държи въ едо шишенце съ стъклена запушалка. Въ никой случай не бива йодовата тинктура да се държи отворена, защото тя се изпарява, сгъстява се и при употребяване можемъ да причиниме изгаряне на тѣлото. Къде може да се употребява тя, знаете всички. Начина на употреблението, обаче, не всички знаятъ и затова често се нанася вреда вмѣсто полза. Не рѣдко ще видите, че този или онзи се е така изгорилъ, че мазаното мѣсто се оранило, зачервило и обелило. Освенъ това болезнено ораняване така приложения не действува добре. Особено кога се касае за намазване на по-голъми части на тѣлото. Въ такъвъ случай намазването трѣба да става тънко и съ йодъ, който не е извѣтрѣлъ. Или пъкъ преди намазването се отдѣли една частъ отъ него и се разрежи, като се прибави къмъ него малко спиртъ. Ако следъ намазването се почувствува смѣдене, болки и мѣстото се зачерви (значи кожата е чувствителна) да пристане намазването. По сжщата тази причина не бива ежедневно да се маже сжщото мѣсто дори и два пѣти дневно, безъ да се контролира какъ кожата реагира. Па и да се постигне искания резултатъ достатъчно е едно намазване или най-вече следния день или презъ день още едно.

Нека бжде повторено, че всѣка ревматична болка и бодежъ изчезватъ веднага следъ намазването. Силнитѣ бодежи при белодробната туберкулоза намаляватъ сжщо така и положението на болния се облекчава. При всѣка рана йода е едно дезинфекционно средство, стига той да се приложи внимателно тънко намазанъ. Съ сжщата тази йодова тинктура се намазватъ всички ранички и драскотинки по ржцетѣ, когато ще пипаме съ тѣхъ нѣщо инфекциозно или съмнително. Ржбоветѣ около ноктитѣ се намазватъ сжщо така въ такива случаи.

³⁾ Едно „изкълчване“ на шийнитѣ прешлени е възможно.

Въобще йода може да ни послужи като дезинфекционно средство въ всички случаи и за всичко, стига той да се приложи тъй или разреденъ, споредъ чувствителността на мѣстото. За запомняване е и това, че ако ние забележиме, че на нѣкое мѣсто на тѣлото ни почва да излиза цирей (цирка) можемъ да го намажеме съ йодъ нѣколко пѣти. Така ние сме въ състояние да го „изгориме“ и той се игубва безъ да се развива до единъ голѣмъ болезненъ цирей. Всѣки знае, че такъвъ единъ цирей (абсцесъ-фурункулъ) оздравя следъ време, причинява болки даже и температура (значи обща реакция) свързанъ е съ денегубие, често пѣти даже дава и усложнения. Отъ тукъ и голѣмото значение на този начинъ на изпреварване т. д. к. на образуващия се цирей. Вътрешното употрѣбление на йода при различнитѣ заболявания може да става само по предписание на лѣкаръ.

Нека всѣки следи тази ни статия и си обзаведе тъй необходимата домашна аптека.

Ивъ практиката.

Провѣтряване. За да имаме чистъ въздухъ въ стаята кждето живѣемъ или помѣщението кждето работимъ, необходимо е да се провѣтрява често. Ние сме свикнали да отваряме вратата или прозорцитѣ и като почакаме 5—6 минути задоволяваме се и затваряме прозореца. Този начинъ на провѣтряване, обаче, не е достатъченъ, или ако той може до нѣкѣдѣ да „попровѣтри“ то за цѣлѣта е необходимо дълго време. Затова необходимо е провѣтряването да става по начинъ, който сега ще ви препоръчамъ. Той е следния:

Отваряъ се два лежащи единъ срещу други прозорци, или прозорецъ и врата лежащи единъ срещу другъ. Достатъчно е 5 минути за да бѣде въздуха пречистенъ. Течението, което става при това провѣтряване допринася, щото смѣната на въздуха да стане вързо (5') и окончателно.

Не измитай и не изчиствай стаята си преди да си отворила прозореца и си изпратила децата си на вънка или друга стая.

Децата и тютюна. Систематически проучвания сж показали, че растежа на децата пушачи и не пушачи е както следва:

Деца които пушатъ има 40% по слаба дихателна способност отколкото тѣзи, които не пушатъ. Широчината на гърдитѣ имъ е съ 20% по-малка, а тѣлото съ 10% по-малко.

Младежи не пушете тютюнъ! Родители не позволявайте на децата си да пушатъ!

Тютюнътъ е отрова. Сърдеченъ порокъ, и астмата сж неизбежни.

Нашата дейност.

На 24. XI. 1928 г. глaзният ни редакторъ г. Д-ръ К. Йордановъ посети малкото селце Фете-къой — Провадийско, където предъ добре посетено събрание говори на тема „значението на хигиената и нейното популяризиране“.

Получиха се въ редакцията ни:

„Витлеемъ“ е единственото у насъ религиозно-нравствено списание за децата на Православната Църква.

Отъ октомврий т. год. стъпва въ седмата си годишнина (1928—1929 уч. год.).

Годишниятъ абонаментъ му е 40 лв. предплатени.

Адресъ: Редакция „Витлеемъ“ — Варна.

Желателно е всѣко християнско семейство да получава това списание за децата ни.

Сп. „Нашето дете“, редакторъ Проф. Д-ръ Ст. Ватевъ, кн. 9, София, съ следното съдържание. Н. Манолова — За децата въ Пловдивъ; Д-ръ Ц. Саламанева — Здравствена станция въ Русе; Д-ръ Н. Дабовски — Захарята като храна; Д-ръ Гр. Диковъ — Микроорганизмитъ въ млѣкото; Ат. Илиевъ — Природата и естетичното възпитание на децата. Изъ наука и живота. Изъ книгитъ и печата.

„Детско здраве“, илюстрирано популярно списание за отхранването, отглеждането и възпитанието на детето.

Год. I. Брой 13—14 съдържа:

1. Д-ръ Н. Василевъ — Какъ се заразява кърмачето отъ туберкулоза.

2. Д-ръ Н. Соломоновъ — Хигиена на кърмачето.

3. Д-ръ Н. Дабовски — Какъ да се хранятъ децата.

4. Д-ръ Л. Караизановъ — Въздухътъ е храна.

5. Д. К. — Добри и лоши играчки за децата.

6. ** Какъ да предпазятъ майкитъ кърмачетата отъ хрема.

7. ** Детска градинка.

8. Татьяна Кондратенко — Сашка (разказъ).

9. Разни.

10. Изъ печата.

11. Книжнина.

12. Разни плодове и зеленчуци като храна.

13. Детска кухня.

14. Детки дрехи.

Абонаментъ 80 лв. год. Адресъ: ул. Богомилъ, 3—София.

Пуска се подписка за година I. (1928) на списанието

ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Подъ редакцията на Д-ръ Кирилъ Йордановъ

Излиза въ Варна всеки месецъ. Дава отбранъ материалъ по медицината, хигиената — социална, училищна и професионална, сексуална педагогика, физиология, паталогия, домашна медицина и въпроси и отгозори.

Редакцията ще обръща особено внимание на обществената хигиена и работническия въпросъ отъ хигиенична гледна точка, на училищната хигиена и практическата медицина. А съ въпроси и отговори иска да влѣзе въ по-интимни връзки съ читателитѣ, за да може да ги опжтва въ здравето и живота. Отговоритѣ ни ще се даватъ и чрезъ списанието и частно съ писма. Въобще ще се стараеме щото въ списанието да намѣрва всѣкой интелегентинъ човѣкъ изворъ на поука за себе си и за здравето си.

Годишенъ абонаментъ 75 лева предплатени.

Абонирането става направо въ редакцията.

Адресъ. сп. „Добро народно здраве“ — Варна.
бул. Мария Луиза № 34.

СЪТРУДНИЦИ:

(Продължение)

Д-ръ Димитровъ

Д-ръ Смоленски.

За Г. _____
