

Год. 1.

Варна, Февруарий 1929 год.

Кн. 5.

ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за борба съ народнитѣ болести и
здравна просвѣта.

Одобрено и препорѣчано отъ Министерството на Народното Про-
свещение съ окръжно № 2053 отъ 25. I. 1929 г.

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

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



Печатница Добри Тодоровъ — Варна.

СЪДЪРЖАНИЕ.

Д-ръ Б. Недковъ. — Здравето на народа.

Д-ръ Влад. Петр. Смоленски. — По въпроса за срастване на две деца.

Д-ръ Ц. П. Бобева. — Първа помощ.

Нашето дете.

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

Болеститѣ на човѣка.

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

Професионална и училищна хигиена.

Д-ръ К. Йордановъ. — Пуберитета и училището.

Какъ да бждемъ здрави.

(Колона на младежъта).

- 1) Държи устата, зѣбитѣ и ушитѣ винаги чисти.
- 2) Лѣчебна гимнастика № 5 — Ротационо движение на рѣцетѣ отъ раменетѣ.

Домашна аптека: — Спиртъ.

ДОВОРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за борба съ народните болести и здравна проsvита.

Урежда редакционенъ комитетъ.

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

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

Д-ръ Б. Найдковъ — Върбовка.

Здравето на народа.

Ако има доброжелатели народни, ако мислимъ и нашиятъ народъ да върви по стѣпките на културата и къмъ по-висше благоденствие, ще трѣбва неминуемо да предпоставимъ; че неговото здраве преди всичко, е осигурено. Потвърждавайки старата латинска поговорка „Mens sana in corpore sano“, което значи „здроаво тѣло — здрава душа“, ние пъкъ ще трѣбва да се огледаме и преценимъ възможноститѣ на наша почва, за постигане по-кадърно отъ днешното ни здравно състояние.

Много на мѣсто се вдига гласъ и отъ много отговорни фактори начело съ Дирекцията на народ. здраве, която на дѣло съ своя новъ законопроектъ за О. Н. З. издига лозунга на предпазната медицина или, иска да изучи и премахне коренитѣ на злинитѣ; на първо мѣсто борба съ невежеството, борба съ алкохолизма, венерическитѣ болести маларията и др. такива застрашаващи и подронващи нашето обществено здраве.

Поле за интензивна работа се открива голѣмо, а не малко сж приканени да взематъ участие въ това отъ грамадно и полезно значение за всички наши сънародници дѣло. За борба съ невежеството, главно въ нашето село, е призвана общо интелигенцията за чиято дейностъ има разни мнения. Оная частъ отъ интелигенцията, която най-първо ще ни бъде въ услуга е: 1) Учителитѣ, отъ време назовани будители народни. 2) Свещеницитѣ, които не липсватъ почти и въ най-затѣтената колиба. 3) Специалиститѣ по здравния въпросъ лекари, фелдшери, акушерки, сестри, сестри-посетителки. и 4) Разни партийни и политически водители.

Всѣка отъ горепоменатитѣ групи има своя „вещъ“ кръгъ на действие. На учителитѣ е поверено подрастващото поколение, отъ момента на настѣпването на индивидуалното съзнание у 7 годишното дете до 14 годишния (края на основното образование), когато започва да се развива половото

самочувствие. Презъ този периодъ, слабо засегнатитѣ отъ домашно възпитание индивиди може чрезъ поука и следвайки примѣра на своя възпитателъ, да се сдобиятъ съ навици и привычки въ положителна смисълъ по здравната наука — хигиената, които да останатъ въ характера имъ за презъ цѣль животъ. Отъ голѣмо значение е да се просвѣщава младежътъ и въ прехода на половата зрѣлостъ, когато нѣкоя грѣшка противъ законитѣ на здравето може да ги напрази нещастни за презъ цѣль животъ. Тѣ ще бждатъ осветлени точно по народнитѣ злини: венерическитѣ болести, алкохолизма, блудството, тютюнопушенето и др. и тѣхнитѣ послѣдствия.

Свѣщеницитѣ — Божиитѣ служители отъ амвона на църквата прекрасно могатъ и, желателно с въ по-голѣмо количество да сторятъ това, да взематъ присърдие нещастията на болнитѣ и хромавитѣ и сътрудничатъ за премахване причинитѣ на недѣлгавостта народна. Съ собствения примѣръ да проповѣдватъ и насаждатъ здравнитѣ принципи, щото да се избѣгватъ дяволскитѣ алкохолни напитки, едничка причина за безброй плачевни семейни положения, тютюнопушенето и др. Да стане ясно, че много обряди, като ръсене, освѣщаване, сториясване сж отъ хигиенично значение — условия за чистота; постенето е отъ значение за принципа на смѣсената храна, или повече въздържане отъ месната храна — едничка виновница за страдания като бъбречни камъни, пѣськъ въ злѣчката, втвърдяване на артериитѣ (Arteriosclerosis) и др. органически смущения.

За обязаноститѣ на санитарния персоналъ. Нека се разбере, че постановленията на новия законъ О. Н. З. поставя лѣчебното дѣло на вторъ планъ, а просвѣтната и предпазна медицина на првъ планъ. Заради това, че законодателя е ималъ предъ видъ, какво много лѣкари лѣкуватъ, но не просвѣщаватъ или както пише Д-ръ Г. Ефремовъ въ своята книга „Просвета и предпазна медицина“: „Вмѣсто да сж (лѣкаритѣ) жреци въ храма на медицинската наука и на своето призвание да гледатъ като на свещенодействие, тѣ сж се обърнали на търговия, а храма превърнали на пазаръ“. И по-нататъкъ: „Мнозина отъ тѣхъ гледатъ да градятъ своето благополучие отъ страданието на околнитѣ и се радзатъ, когато това страдание става изворъ на добри доходи. За тѣхъ предпазна медицина не съществува, търпятъ и даже покровителствуватъ крѣпкитѣ и т. н. Съ право нѣкои наричатъ лѣкаритѣ на които е чуждо понятието предпазна медицина — „кърпачи“, което ще каже, че такивато се стремятъ да закрѣпятъ организма на болното мѣсто, но при това се нѣма желанието да се освѣтли пациента върху причинитѣ, близки и далечни на болестята и начинитѣ да се избѣгва злото. Не ще и съмнение, че когато съ законъ се урегулира положението да има длѣжностни лѣкари — хигиенисти по градове и села, чийто

прека служба ще бжде най-широка народна просвѣта по причинитѣ на заболяванията, ще се избегне и често пѣти невъзможността на лѣкаря като лѣчителъ на служба, претоваренъ съ много канцеларски официалности, да работи по системно за постигане желания резултатъ. Лѣкаритѣ хигиенисти ще познаватъ законитѣ на хигиената, ще насаждатъ хигиенично съзнание и ще сочатъ пътя на здравето. При това се знае, че просвѣтата не е дѣло на день-два, а на години. — Ние сме имали вече практически случая да изпитаме влиянието на предпазнитѣ сръдства, когато взехме участие на два пѣти въ всенародното бедствие — войната. Съ хиляди пострадаха презъ Балканската война отъ заразителни болести, особено отъ холера и петнисъ тифъ, но презъ втората общоевропейска война парнитѣ дезинфектори не позволяваха да виреятъ въшкитѣ, главни разпространители на заразни болести, а и хигиеничното съзнание подържаша много голѣмъ брой лѣкари, фелдшери и др. санитарни органи. Вторъ примѣръ: знае се, че въ България боледуватъ отъ Malaria — блатна трѣска около 400,000 души отъ които презъ 1901 година сж умирали около 13,000 души, обаче, следъ пресушаването на много блата, било чрезъ прокопаване на канади, чрезъ засипване, чрезъ прѣскане на водата съ разни дезинфекциозни средства и други предпазни мѣрки имаме вече въ 1906 година 5000 умирация, за намалението на които разбира се заслужава примѣрно да се работи.

Ами отъ какво значение е пѣкъ организирането на борба противъ венерическитѣ белести, противъ алкохолизма, които израждатъ сигурно рода или пѣкъ опазване и предпазване отъ „бѣлата чума“ — туберкулозата. Последната се е загнездила и разширила до неимоверность (биемъ свѣтовния рекордъ) всредъ нашия народъ. Отъ нея боледуватъ къмъ 100,000 души, а умиратъ 28 души всѣки день, или 1 на всѣки часъ, което прави годишно 15,000 жертви — равняващо се на населението на единъ градъ Казанлъкъ. Затова не случайно е казано, че туберкулозата представлява война въ мирно време. А ще трѣбва просвета за да се избѣгнатъ причинитѣ за предразположението къмъ тази опасна белестъ, които сж много, а именно: най-първо слаби и болни родители, такива преуморани отъ физически или умственъ трудъ, липса на добра храна (общопризнато е, че нашия народъ страда отъ хроническа гладория) отъ една страна, отъ друга разточителенъ животъ, пиянство, лоши жилища и болести, като инфлуенца, пневмония, тифусъ, плевритъ магарешка кашлица.

Най-после, казахме, че партийнитѣ и политически дейци значително могат да услужатъ на общата задача — здравето на народа. Разбира се, че на здраве трѣбва да се радватъ избирателитѣ и управляванитѣ за да могатъ управницитѣ да стоятъ начело на управление или въ голѣмъ брой въ

парламента. И Държавата, която тѣ представляватъ може да потиска и държи въ невежество маситѣ или да ги издига културно и имъ създава условия за всестранно развитие и добруване.

Да се надѣваме, че народнитѣ ни водачи ще оценятъ заслужено това човѣшко благо — здравето на народа и го защитятъ въ предстоящия 3. О. Н. З. И нека бѣде общъ девиза за всички ни: „Народното здраве надъ всичко“.

Д-ръ Влад. Петр. Смоленский.

По въпроса за срастване на две деца.

Раждането на близнацитѣ се отнася къмъ този отдѣлъ на акушерството иждето се разглежда въпроса за многоплодната бременостъ. Изучена въ настояще време, многоплодната бременостъ се счита изобщо като резултатъ на едновременно оплодотворение или две яйцеклетки (което се наблюдава въ 85%) или една яйцеклетка наблюдавано само въ 15%. Следъ оплождаване на яйцето, когато става сегментацията, (раздѣление на клеткитѣ) подъ влияние на механически, химически и разни други агенти, образува се не единъ, а два зародища, разположени единъ до другъ, или на известно разстояние. При тѣхното развитие може да се случи действително срастване на отделнитѣ зачатки, или пъкъ ще станатъ сраснати двойни, по типа отъ произхода на изродитѣ въобще, като резултатъ на не пълно раздвоение на продуктитѣ въ двойната сегментация на яйцето. Понататъшното осветление за тази тайна, човѣшка лабаратория се развива все повече и по-широко споредъ прогресивния ръстъ на медицинското научно завоевание. Безъ съмнение, за по-голѣмата ясностъ, да се разбере произхода на тоя процесъ ще зависи отъ колосалнитѣ успѣхи на бързо развиващата се биология и експериментална ембриология на наукитѣ, които изключително въ настоящето време сж заети съ този въпросъ. Както и да възникватъ срастналитѣ се двойни, въ всѣки случай тѣ освенъ анатомически и биологически интересъ представляватъ и чисто практически интересъ за докторъ-акушеръ, а за родилката даже и известна опасностъ. Въ сжщностъ, защото природата своевременно се е погрижила за разположението на човѣшкитѣ органи, като надари жената съ такова устройство на тазовия пръстенъ, при който само напълно нормаленъ плодъ съ известни размѣри може безпрепятствено да мине. При патологиченъ случай се срещатъ опредѣлени пречки за раждането и създаватъ несъмнена опасностъ за живота на майката, а особено за живота на плода, Въ случай на раж-

дането на срастналитѣ се плодове и двата плода минаватъ едновременно, поради което бива много тежко раждане.

Проф. Veit различава три групи срастнали се двойни.

1. Двойни, у които само единия край главиченъ, или тазовъ е напълно раздѣленъ, а въ останалитѣ части на тѣлото има повече, или по-малко интимно срастване. Къмъ подобни случаи се отнасятъ изроди съ две лица отъ което е произлязло (народното название) „двуликъ янусъ“.

2. Двойни срастнали се съ тѣснитѣ краища на тѣлото, главични или ягодишни.

3. Двойни срастнали се съ широкитѣ краища, или съ повърхнината на туловището, а) преднитѣ — гърдни или коремни, б) задни — гърбоветѣ или хълбоцитѣ.

Казуистичния материалъ по този въпросъ е доста обширенъ и литературнитѣ данни съ подробно научно описание сж отбелязани още въ XIV вѣкъ. Така въ Шотландия презъ царуването на кралъ Джемсъ IV, е описанъ случая за единъ мъжъ достигналъ 28 г. възраст съ обща долна частъ на тѣлото, а горната двойна, (две глави, две гърди и два чифта ръце). По особена заповѣдь на краля, последниятъ билъ взетъ въ двореца, тамъ възпитанъ и говорилъ на нѣколко езика. Въ миналото столѣтие въ Франция живѣли сжщо така срастнали се две сестри Рита и Крестина и срастнатитѣ близначки Мари и Маргарита Фисъ които сж били отлични музикантки. А въ настоящето столѣтие, неотдавна живѣли двама братя Дживони и Джекомо Точчо (1877—1899 г.) достигнали до 22 г. възраст, на които отъ шестото ребро на доло тѣлото било общо, а на горе двойно. Имало е случай, когато срастналитѣ се двойни живѣли до дълбока старостъ. Като напимѣръ: въ Америка сиамскитѣ близнаци Чангъ-Юнгъ (1811—1874 г.) отъ които първия умрѣлъ отъ възпаление на дробоветѣ, а другия, напълно здравъ, 2 часа следъ смъртта на първия. Случвало се е да се опериратъ срастналитѣ се двойни скоро следъ тѣхното раждане, или въ случай на смъртта на единия отъ тѣхъ (случай—опер. проф. Prevot на сестритѣ Розалина и Марина), но за съжаление въ повечето случаи операциитѣ сж били несполучливи, защото близначитѣ били интимно съединени съ важни за живота вътрешни органи. Къмъ успѣшни случаи се отнася операцията направена отъ проф. Douen презъ 1901 год. на срастнатитѣ близначки Додика и Радика родени презъ 1889 г. въ Индия, когато една отъ тѣхъ се разболѣла отъ туберкулозенъ перитонитъ. Отбелязани сж случаи, даже и да раждатъ срастналитѣ се двойни. Тѣй напимѣръ: една отъ сестритѣ (тѣй наречени „Чешскитѣ сестри“) Роза и Юзефа Блажекъ ползващи се съ голѣма известностъ, родени въ 1878 г., а именно Роза на 32 г. въ 1910 г. родила едно напълно нормално дете. Интересно е, че млѣко се е появило въ гърдитѣ и на дветѣ

сестри. Срастването на тѣзи сестри се отнася къмъ II-та група, срастване въ годишната частъ. Външнитѣ полови органи, били общи, а вътрешнитѣ раздѣлени. Духовната психика, темпераментъ и характеритѣ били съвършено различни, така че тѣ представлявали две съвършено самостоятелни същества.

Отъ гореизложеното ясно се вижда какъвъ грамаденъ интересъ не само по сжщество, но и по своитѣ послѣдствия представлява въпроса за срастването на двойнитѣ. Разпознаването на срастналитѣ се двойни презъ време на бременността е невъзможно, нито пъкъ може да се предотврати този процесъ та по такъвъ начинъ да се освободи майката отъ опасността както въ време на раждане, така сжщо и отъ онѣзи мжчителни преживявания следъ като се роди такъвъ изродъ. Ето кжде е нужна онази общественна помощъ въ лицето на дѣятелни комитети за закрила на майката и детето. Такива комитети ще принесатъ голѣма полза, когато съ доближаването си до такива семейства безшумно взематъ подъ своя закрила такива деца-изроди. По този начинъ ще се облекчи сждбата на изродитѣ, а на родителитѣ ще се намалятъ тежкитѣ преживявания и страдания неизбѣжни въ подобни случаи. Така напримѣръ, наскоро въ Германия въ гр. Юденбургъ, когато се родило едно момиченце съ две глави, четири ржце и три крака — детето бѣ взето веднага отъ родителитѣ и запазено подъ закрила на общественна организация въ една отъ болницитѣ на този градъ.

Въ поверения ми Варненский Общинский Майчинъ домъ презъ априлъ месецъ миналата година се роди едно дете-изродъ безъ ржце и крака, но напълно доношено, жизнеспособно и здраво.

Да се запази живота на това нещастно дете, а родителитѣ отъ тежки преживѣвания, азъ бѣхъ принуденъ да изпратя това дете въ Софийския Държавенъ Университетъ, (Детска клиника на проф. Ватевъ) подъ закрилата на централния комитетъ „За закрила на децата“.

Редакцията моли неиздѣлжилитѣ се абонати, следъ получаването на 5-та книжка, да си пратятъ абонамента съ което ще ни улеснятъ много.

Д-ръ Ц. П. Бобева

Първа помощ.

Продължение от кн. 4.

При случаи на обесени хора, обикновено миозина щомъ видятъ такъвъ избѣгватъ за да викатъ други хора, като съ това се пропускатъ нѣколко ценни минути, които могатъ да струвамъ живота на пострадалия. Въмѣсто да се прави това, трѣбва веднага да се приреже въжето и се постави лицето на земята, като се разслаби въжето около врата. Въ случай, че липсва ножъ, то може обесения да се повдигне, за да се разхлаби затегнатото въже и се нададе викъ за помощъ. Следъ свалянето на пострадалия се постъпва по същия начинъ, както при задушаването.

Други несчастия, които често се случватъ въ живота на хората, сж тия отъ изгаряне съ огънь, врела вода, химическа киселина и пр. Разрушенията, които ставатъ въ кожата и подкожнитѣ тъкани вследствие изгарянето се делятъ на 3 степени, а именно: I-ва степенъ просто загаряне на кожата, II-ра степенъ образуване на мѣхури и III-та степенъ почерняване и разрушение на тъканитѣ. При силно изгаряне, особено на главата, шията, гърдитѣ и корема може да се яви нервно сътресение наречено шокъ. При нечисто държане на изгорелитѣ рани, образува се гнойна материя, която може да инфектира и цѣлия организъмъ. Такива несчастия отъ изгаряне могатъ да се явятъ и въ най-грижливитѣ семейства. Майката при такива случаи трѣбва да знае винаги какво да направи и то веднага. Но тя трѣбва да знае и кое е времето, ако него приложи, може да причини лоши послѣдствия. Много пъти върху изгорѣла рана се слагатъ разни вредни нѣща: като кисело зеле, мастило, варена тиква, лукъ и пр. съ които се дожарватъ непоправими послѣдствия. Когато изгореното е съпроводено съ запалване на дрехитѣ, най-първата помощъ е да се повали лицето на земята, съ горящата частъ нагоре, като се покрие съ каквото попадне веднага на ржка. Палто, шалъ, черга, одело и пр. Веднага следъ това да се потопи изгорѣлата частъ, а ако това е тѣлото то цѣлото до шията въ топла вода съ разтворъ 1 чаша готварска соль или сода. Тукъ пострадалия да се съблече, ако това е невъзможно, да се разрежатъ дрехитѣ, като залепналитѣ въ тѣлото части не се дърпатъ, а се оставятъ отъ водата да се отлепятъ. Изгорѣлитѣ рани веднага да се покрятъ съ достатъчно голѣми парчета марля или чисто платно напоено въ гъстъ разтворъ сода. Много добре действува и английската соль насипана на прахъ върху ранитѣ. Понататъшното лѣкуване е нужно да се предостави на лѣкаря.

При изгаряне съ азотна, солна, сярна и други киселини изгорялото място се очиства добре съ преварена вода, облива се няколко пъти съ разтворъ отъ обикновенна сода, следъ което се презързва, както при обикновеното изгаряне. При изгаряне съ карболова киселина обливането става съ спиртъ или ракия.

Ухапване на хора отъ напъкомни, змии, бѣсно куче. При ухапване отъ *напъкомни* трѣбва най-напредъ да се извади жилото, чрезъ налягане при самото ухапано място. Следъ това местото да се промива съ амонякъ и се намазва съ карамфилово масло. При подувания се правятъ студени или ледени компреси. При ухапване отъ *змия* трѣбва веднага да се прати за лѣкарь. Ако такъвъ нѣма, както е случаятъ въ селата, то да се предприематъ незабавно следнитѣ мѣрки. I. да се притегне силно кракътъ или ржката надъ раната, за да не се разнесе отровата по вѣлото тѣло. II. на пострадалия се дава, ако е възрастезъ, по малко чай съ конякъ или ракия за подкрепление на силитѣ. Ухапаната частъ трѣбва да вис надолу, като се облива съ гореща вода, за да се засили изтичането на кръвта. Ухапаното място се разрѣзва съ дезинфекцирано ножче на малъкъ кръстъ, като се облива съ спиртъ, карболова киселина или амонякъ. Следъ това разрязаното място се изцежда съ вендузи, а ако нѣма чаша да се изсмуква съ уста въ които нѣма разбира се, рана.

Почти по сѣщия начинъ се постѣпва и при ухапване отъ бѣсно куче. За всеки случай тукъ се налага едно радикално лѣкуване за да се избѣгнатъ понататѣшни усложнения. Както е известно това лѣкуване се извършваше по-рано въ София при бактериологическия институтъ, но такъвъ ние вече имаме въ Варна, където трѣбва да се завеждатъ незабавно ухапанитѣ отъ бѣсно куче.

Рани. Обикновенитѣ наранявания сж телесни повреди на кожата, подкожната тъканъ, мускулитѣ, ципитѣ и вътрешнитѣ органи. Нараняванията биватъ различни по форма:

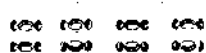
Гладко нараняване причинено отъ остри ножове или други подобни предмети. Когато това нараняване е далбоко причинява изобилно кръвоизлияние. *Натъртено или контузиено* се дължи на удари съ тѣпи предмети, падане или силно притискане, при случай на захаване отъ конь презъ дрехитѣ. Въ такъвъ случай се получава подуване на пострадалата частъ, подкожно кръвоизлияние и болки. *Пробождаие*, което може да се причини отъ остри ножове, ками, щикове, шила, пели и пр. Тукъ може да стане увреждане не само на горнитѣ тъкани и мускулитѣ, но и на вътрешнитѣ органи.

Огнестрелни наранявания. Тия наранявания се причиняватъ отъ куршуми, шрапнели, парчета снаряди и иматъ тѣй наречениятъ входенъ отворъ, където е влѣзълъ предме-

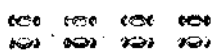
та и изходенъ, ако предмета е излѣзълъ, който отворъ е по-голямъ съ разкъсани краища. *Разкъсване и премазване* причинено отъ животни, машини въ действие, затисване отъ тежки предмети или прегазване отъ влакъ, трамвай, автомобилъ и пр. Тукъ ранитѣ иматъ неправилна форма като се засѣгатъ винаги мускулитѣ дори и вътрешнитѣ органи. Характерното при всички тия наранявания е кръвотечението. Въ народа е общоприето при такива случаи да турятъ върху раната всевъзможни средства: тютюнъ, вълна, гъба, различни треви, свинска масть, неща които предизвикватъ по-скоро зараза отколкото излѣкуване. А не трябва да се забравя, че при нараняването не е толкова опасно кръвоизлиянието отколкото заразяването. Тукъ първата помощъ се състои: да се спре кръвоизлиянието, да се изчисти раната отъ нечистотии, да се предпази нараненото мѣсто отъ заразяване, да се държи наранената частъ въ пълна неподвижностъ и спокойствие, чрезъ здрава превръзка. Ако кръвта е артериялна и тече силно, то трѣбва да се превърже и пристегне повредената частъ надъ раната. Стягането трѣбва да става до толкова, колкото да се спре само кръвотечението. Преди превръзката се причиства самата рана съ спиртъ, борова вода, бензинъ или други дезинфекционни средства. Чужди предмети попаднали въ раната се почистватъ, за да не причинятъ зараза. Така пречистена раната се превързва съ парче марля, натопено въ същата дезинфекционна течностъ. При по-големи дълбоки и сложни рани изисква се по-нататъшната лѣкарска помощъ.

Отъ сѣщия родъ нещастия сѣ *навяхванията, изкълчванията и счуване на кости*. Пързитѣ се случватъ вследствие силно извиване на нѣкоя става, падане или неочаквано движение. Помощта тука се изразява въ това да се постави засегнатата става въ пълнъ покой, като се направи неподвижна съ помощта на превръзка или съ дѣсчена шина и се държи въ хоризонтално или въ малко издигнато положение. Върху подутото мѣсто се поставятъ студени компреси или ледъ; а когато болкитѣ сѣ силни се правятъ горещи компреси или се поставя ставата въ гореща до понасяне вода. Следъ като подутостта почне да спада, болната става се натапя променливо въ гореща и студена вода и то една минута въ гореща и $\frac{1}{2}$ минута въ студена вода въ разстояние на 15 минути, следъ това се излеко разтрива. (Следва).

**Четете, разпространявайте и следвайте
„Добро народно здраве“ ако искате да бъдете здрави.**



Нашето дете.



Д-ръ Кирилъ Пърдановъ

детски лѣкаръ.

Какъ отглеждамъ моето дете.

И така храненето ставаше до края на третия месецъ. Колкото се отнася до това колко кърма изсукваше детето при всеко кърмене и колко презъ цѣлиятъ день, мога да кажа, че ние чрезъ теглене установихме едно количество отъ 100 до 150 грама кърма на сукане. Въ зависимостъ отъ това дали детето сучеше 10—15 или пъкъ 20 минути. Но това теглене и пресмятане не е необходимо. Или въ 2—3 седмица можемъ да се увериме колко действително то изсуква.

Това е всичко, което мога да кажа по въпроса за кърменето. Сега искамъ да кажа нѣщичко и по въпроса за обличането. То ставаше съ обикновенитѣ детски ризки. Споредъ това дали времето е по-топло или по-хладно, на детето се обличаше и нещо друго по-топло. На кръста се слагаше винаги една пилинка като поясче, чийто задача е да дава сигурна опора на кръсчето. Облеклото отъ ръста на долу се състоеше въ слагането на една пелина въ форма на гащички. Така, че краката бѣха свободни и тѣхното движение неограничавано отъ облеклото. Също така, свободни бѣха и ржчикитѣ, които можеха да бждатъ движени до насита. Това свободно оставяне на ржчикитѣ е много важно, защото свободното движение допринася за правилното и добро развиване на крайшницитѣ. Тукъ не искамъ да пропусна да подчертая, че крачката на детето отъ раждането бѣха доста криви. Това ставаше причина, щото домашнитѣ ни да настояватъ за оповиване — пристягане на крачката за да се „изправятъ“. Настояхъ и крачката безъ да биватъ престягани днесъ съ съвсемъ правички.

Така, че съвсемъ не е вѣрно народното вѣрване и твърдение, че за да се изправятъ физиологически кривите крачка на новороденото, необходимо е оповиване и пристягане. Това изкривяване го има при единъ голѣмъ процентъ деца, то е физиологическо явление и тѣ се изправятъ безъ всѣкакво оповиване. Напротивъ, колкото по-свободно се оставятъ крачката и тѣхното движение, толкова изправянето става по-бързо и по-пълно.

(Следва).

БОЛЕСТИТЪ НА ЧОВЪКА

Брио.

„Заразеният“

ДРАМА ВЪ ТРИ ДЕЙСТВИЯ

(Продължение отъ кн. 4).

Доктора. Какво си приказвате тамъ?*Заразения.* Да... да... зная... косата ми ще почне да капе и азъ вмѣсто съ автомобилъ ще бѣда возенъ съ рѣчна количка. Вмѣсто да държа рѣчката на автомобиля и да намалявамъ или увеличавамъ хода му, азъ ще трѣбва да се подпирамъ на бастонъ съ здрава дръжка и да викамъ пазе... па... Ето какво ще остане отъ хубавия Раулъ... Защото менъ казваха хубавия Раулъ.*Доктора.* Приятелю, избършете за последенъ пътъ вашите сълзи, скрийте си кърпата въ джеба и слушайте ме добре.*Заразения.* (Послушенъ). Добре, докторе, но предупреждавамъ ви, че си губите времето.*Доктора.* Заявявамъ ви...*Заразения.* Знамъ какво ще ми кажете.*Доктора.* Въ такъвъ случай безполезно е да стоите тука... Идете си!*Заразения.* Понеже съмъ дошелъ, ще ви слушамъ докторе.*Доктора.* Ако имате воля и постоянство нищо отъ това което предвиждате не ще ви се случи.*Заразения.* Очевидно, Ваша длъжностъ е да ми говорите така.*Доктора.* Казвамъ ви, че тука въ Парижъ има сто хиляди като васъ и се чувствуватъ съвършенно добръ. Азъ ви влизамъ въ положението... най-сетне!... малки колца... ще признаете не се виждатъ тъй често!*Заразения.* Правъ сте!*Доктора.* И при това тия които сж вътре не сж всичкитѣ болни отъ тази болестъ, както си мислите. Както вашитѣ сто хиляди другари и вие нѣма да бѣдете жертва на катастрофи. Болката е сериозна и нищо повече.*Заразения.* Вие признавате, че това е една страшна болестъ.*Доктора.* Да.*Заразения.* Една отъ най-страшнитѣ.*Доктора.* Да, но вие имате благоприятния шансъ.*Заразения.* Шансъ.

Доктора. . . . Относително, ако обичате — но вие имате шансъ, че сте попаднали на една сериозна болестъ противъ, която имаме много енергични и положителни сръдства.

Заразения. Да. . . да. . . лѣкарства по-ужасни отъ самата болестъ.

Доктора. Вие се лъжите!

Заразения. Вие нѣма да сѣднете да ме убѣждавате, че човѣкъ може да оздравее. . .

Доктора. Това е възможно.

Заразения. . . . И че азъ не съмъ осъденъ. . .

Доктора. Заклевамъ се че не.

Заразения. Вие не се ли лъжите. . . вие не ме лъжите. . . менъ ми сж казвали. . .

Доктора. (повдигащи раменѣ). Вамъ сж казвали. . . Вамъ сж развали! . . . Хваща ли се на басъ, че Вие познавате законитѣ за голѣмата стена у китайцитѣ.

Заразения. Да, естествено! Но не разбирамъ какво е съотношението. . .

Доктора. Въмѣсто да ви учатъ на това много по-добре щѣло да бжде да сж ви запознали съ болестъта отъ която сега страдате. . . Може би вие щѣхте да имате достатъчно страхъ отъ нея и щѣхте да се предпазите.

Заразения. О! докторе! Кой би повѣрвалъ отъ една отлична жена! . . . Вие виждате, че не съмъ отишелъ да търся една улична жена. . . Тя живѣе въ Бернската улица — единъ хубавъ кварталъ.

Доктора. Малко важи квартала. Тази болестъ не е както много други, тя не пробира своитѣ жертви.

Заразения. Но, тя е почти честна жена. Тя е приятелка на метресата на единъ мой другаръ, оженена и живѣе съ майка си, която въ това време отсъствуваще. . . Тя не искаше да ме чуе: азъ ѝ се молихъ въ продължение на половинъ часъ и тя се реши да отстъпи само когато ѝ обѣщахъ единъ пръстенъ, какъвто нейната приятелка има; тя ме накара да си събуя obuшата при качване по стълбитѣ, за да не привличаме вниманието на портнерката.

Доктора. Е добре, ако да бѣха ви научили, вие щѣхте да знаете, че тѣзи обстоятелства нищо не гарантиратъ.

Заразения. Правъ сте, докторе, насъ ни държатъ въ голѣмо невежество.

Доктора. Да, голѣмо и то твърде голѣмо. . .

Заразения. Обаче, не може по тази тема да се пише изъ вестниците,

Доктора. Защо?

Следва.

Професионална и училищна хигиена.

Пуберитета и училището.

Скаска изнесена отъ Д-ръ Кирилъ Йордановъ въ ученическото кино предъ ученицитѣ.

(Продължение отъ кн. 4).

При такива неблагоприятни условия е поставено и сърдцето, чийто мускулъ се е много изтанилъ и не може да задоволи нуждитѣ на бързо растящия организмъ. Тъкмо сега е на мѣсто една разумна тренировка. Това е възможно обаче, само тогава, когато се познаватъ добре тайнитѣ на женското и мъжко тѣло, въ този промежутакъ отъ време.

Надъ всичко доминира *лесното заморяване*. Разумно приложенитѣ телесни упражнения — гимнастически — сж отлично средство за борба съ този времененъ недостатъкъ. Препоръчватъ се даже прекъсване на умственитѣ занятия и вмѣтане на 1—2 минути телесни упражнения. Това ободрява ума и събира мислитѣ. На особена критика трѣбва да бжде подложенъ и часътъ по гимнастика. Редицата отъ безбройни и безсмислени упражнения е едно безумие, което трѣбва на всека цена да се атакува. Добре обмислената и смислена програма безъ прекалено преумаряне на сърдцето би било най-разумното. Безгранично безумие сж сжщо така и всички видове спортъ при които се цели надмощие. Защото нѣма учителъ, нѣма спортистъ, нѣма — нито пъкъ лѣкарь, които биха могли да опредѣлятъ точното състояние на циркуляционната система въ дадено време.

Бѣгането е едно много подходяще упражнение, което докарва спокоенъ сънъ и отклонява фантазията на младежа. Обаче и тукъ се иска точното спазване на принципа на умереността. Чрезъ поредното употребяване ту на този ту на онзи органъ или мускулъ, общото заморяване на организма не настѣпва тъй скоро. Всеки случай преумората трѣбва да се избѣгва на всека цена. Тукъ учителътъ и лѣкарътъ трѣбва да бждатъ много строги и не позволяватъ следъ такова едно уморително упражнение да се възлага пресилена умствена работа, каквато сж домашнитѣ упражнения. Такова едно претоварване би ни дало тъкмо противното на това, което очакваме. Вместо успокоение и ободрение, усиление на нервнитѣ явления — прояви. Едновременния товаръ отъ умствени и физически упражнения иматъ нежелателни послѣдствия. Ето защо тогава не можемъ да очакваме здравно влияние на телеснитѣ упражнения върху пуберитетнитѣ прояви на мъжкия младенецъ. Още по-деликатенъ е този въпросъ при момичетата.

Лѣкарътъ много по-често е принуждаванъ да освобождава отъ гимнастика момичета отколкото момчета. Физическа преумора въ първитѣ менструални години могатъ да причинятъ редица неправилности както въ менструацията, така и въ развитието на половитѣ органи.

Също въ подбора на упражненията трѣбва да бждемъ много предпазливи и избягваме всички онѣзи, които водятъ къмъ напрежение на коремнитѣ мускули. Особено вредни сѣ при момичетата предъ и следъ менструацията назеждането на тялото назадъ, затуй, защото става силно опване на коремнитѣ мускули. Постоянното напъзване на тяхъ мускули въздействува неблагоприятно върху вътрешнитѣ полови органи, тѣхното нормално и правилно развиване. Такъвъ подборъ да става не само при пасивнитѣ, но и при машинитѣ гимнастики. Курцумъ, всичко що причинява особено напрежение и притискане на горепоменатитѣ органи или тяхната областъ, се заличава веднажъ за винаги като вредно.

Така, че лекиѣ пасивни упражненія на открито, разумната игра и често прекъсваното и късо бѣгане, оставатъ все пакъ единичитѣ и най-разумнитѣ, къмъ които всѣко едно момиче може да се реши. Само тѣзи, които иматъ нередовно и съ болки придружено месечие, нека се въздържатъ поне въ първитѣ няколко години. (Следва).

Какъ да бждемъ здрави.

Колона за младежъта.

2. Държи устата, зжбитѣ и ушитѣ винаги чисти.

(Продължение отъ кн. 4)

Всеки знае, че устата е една важна входна врата на нашето тѣло. Презъ нея минава всичко онова, което ще ни служи за храна. Съ зжбитѣ здѣкваме храната, при което тя се преобрѣща на една каша, размесена съ слюнката, която каша така приготвена се препраща въ стомаха.

При тази така важна функция на устата и зжбитѣ, се разбира отъ само себе си, че тѣ органи трѣбва да бждатъ предметъ на особено внимание. Иначе рискуваме да позволимъ на най-разнообразенъ инфекциозенъ материялъ да нахлуе въ вътрешността на организма и причини това или онова заболяване.

Ето защо: — Всѣка заранъ и вечеръ измивай устата и зжбитѣ си съ четка. Последната да не бжде много мека, за-

щото не би могла да изчисти и жбитѣ добре. При това измиване може да се употреби нѣкой паста или прахъ за жби, но нито едната нито пъкъ другата сж абсолютно необходими. Най-добре е измиването да става съ четка и сапунъ.*)

Освенъ тѣзи измивания следъ и предъ всѣко ядене трѣбва да се изплакватъ и чрезъ гаргаряне (съ обикновена вода) се премахватъ всички останали части отъ храната, които оставени биха се разложили и ние бихме имали винаги една лоша миризма въ устата. Забранено е чувъркането на жбитѣ и венцитѣ съ вилица, ножъ и въобще твърди предмети.

За гаргара може всеки да си послужи съ хидрогениумъ. Въ чаша вода 1 кафена лъжица отъ него и при свършването пакъ да се приготви прѣсно.

Ушитѣ колкото и важенъ и деликатенъ органъ, толкова и занемаренъ по отношение неговата чистота. Често ушната калъ се е до тамъ наплодила, че човѣкъ лесно отъ почетно разстояние вижда какъ стърчи отъ това или отъ онова ухо цѣлъ валякъ ушна калъ. За некрасивата гледка искамъ само да спомена. Очистането може и бива да става само чрезъ лѣкарь — поради деликатността на органа. (Следва).

Лѣчебна гимнастика № 5.

Ротационо движение на ржцетѣ отъ раменетѣ.

Следъ като се застане мирно, обтягатъ се ржцетѣ на страни, така, че длантитѣ да гледатъ надолу — къмъ пода. Сега започва въртенето и на дветѣ ржце отъ раменетѣ. При това презъ цѣлото време ржцетѣ си оставатъ въ първоначалното положение — обтегнати на страна.

Движението — ротацията на ржцетѣ става около оста, въ която лежатъ дветѣ рамене. Съ други думи, около пралата, която съединява дветѣ рамене и по продължение на която сж обтегнати нашитѣ ржце.

И така отъ първоначалното положение ржцетѣ се ротиратъ напредъ или назадъ до тогава до когато длантитѣ лойдатъ да гледатъ на горе. После се връщаме въ първоначалното положение — дланта да гледа на доле.

По сжция начинъ това упражнение се повтаря до 10 пжти. Въ време на упражнението тѣлото стои право безъ да се накланя и криви, за да улесни ротацията на ржката.

Това упражнение закрепва и развива мускулитѣ около раменната става и прави щото раменетѣ да се държатъ назадъ, грѣдния кошъ не се притиска отъ тѣхъ (раменетѣ) и се развива правилно. Кривитѣ гърбове се изпразятъ.

*) Нѣкои не могатъ да употребяватъ сапунъ, защото имъ се повдигало за повръщане. При желание обаче, и тѣ могатъ да привикнатъ.

Домашна аптека.

Продължение от кн. 4

Спиртъ. Другъ единъ медикаментъ, който не бива да липсва въ никоя домашна аптека е спирта. Необходимо е 100 гр. чистъ 95° спиртъ. Държи се въ обикновено шишенце.*) Защо може да ни служи спирта, това знаятъ по-вечето отъ читателитъ. Все пакъ нека бжде повторено следното:

Първо, спирта е едно отлично дезинфекционно средство. Съ него можемъ да дезинфицираме ржцетъ си като ги измиемъ. Всъко наранено мѣсто се дезинфицира съ спиртъ, като се изжули съ натопенъ въ спиртъ памукъ. Пинцетката и другия инструментариумъ на нашата домашна аптека можемъ всеко време да причистимъ като ги избършемъ съ натопенъ въ спиртъ памукъ. Или ако искаме да бждемъ още по-сигурни оставяме ги да стоятъ 10—15 минути натопени въ спиртъ. Дали този или онзи начинъ да приложимъ ще зависи отъ това каква манипулация ни предстои да извършваме съ тѣхъ инструменти.

Друго едно приложение на спирта, което има доста голѣмо практическо значение е следното: Често пжти се препоръчва отъ лѣкаря при това или онова заболяване компреси. Тѣзи компреси могатъ да бжлатъ направени съ спиртъ. Въ такъвъ случай действието е много ефикасно. Не е необходимо разбира се компреситъ да се направятъ съ чистъ спиртъ. За целта е достатъчна и обикновена ракия. Особено при децата се явяватъ често коремни болки, безъ да имаме нѣкакво заболяване. Тукъ компреситъ съ ракия респективно спиртъ успокояватъ болкитъ много скоро. Въ такъвъ случай трѣбва лѣкаря да е изключилъ всѣкакво сериозно заболяване разбира се. (Следва).

*) Всѣко шише и кутийка въ домашната аптека трѣбва да носятъ етикетъ съ точно оказание на съдържимото му. Иначе сж възможни злополуки

Получи се въ редакцията:

сп. **Нашето дете**, кн. 10, редакторъ проф. Д-ръ Ст. Ватевъ, съ следното съдържание: 1) Д-ръ Ал. Недѣлковъ — Детскиятъ морски санаториумъ край Варна; 2) Проф. Г. Ст. Пашевъ — Да помислимъ за душата на детето; 3) Ил. Кравевъ — Художествената книжнина и тетето; 4) Д-ръ Ф. Кисовъ — Борбата съ дифтерита; 5) Изъ науката и живота; 6) Изъ книгитъ и печата.

За Г. _____
