

Год. 1.

Варна, Юний 1929 год.

Кв. 9.

ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за борба съ народните болести и
здравна просвета.

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

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

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ
бул. Мария Луиза № 34.



Печатница Добри Тодоровъ — Варна.

СЪДЪРЖАНИЕ.

* * * — Единъ благороденъ жестъ.

Д-ръ Вл. П. Смоленски. — Практически съвети по хигиена
презъ време на бременността.

Д-ръ Ц. П. Бобева. — Първа помощъ.

Д-ръ К Йордановъ, — Борбата съ безсънието.

Нашето дете.

Какъ изглежда правилно отгледано дете.

Болеститѣ на човѣка.

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

Професионална и училищна хигиена.

Вредитѣ отъ заседналата професия.

Какъ да бждемъ здрави.

(Келона на младежта).

Лечебна гимнастика № 9.

Домашна аптека. — Амонякъ.

Изъ практиката.

Въпроси и отговори.

Нашата дейность.

ДОВОРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за борба съ народните болести и здравна просвета.

Урежда редакционен комитетъ.

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

Редакторъ: Д-ръ Кириль Йордановъ Ганевъ бул. Мария Луиза № 34.

Единъ благороденъ жестъ.

Неоспорима истина е, че следването пжтищата, които ни сочи хигиената за опазване общественото и това на отдѣлната личностъ здраве, могатъ въ голѣмия си мащабъ да бждатъ следвани, само при условията, че сж на лице необходимия минимумъ материални средства. Не съвсемъ сме прави ние носителитѣ на здравнатата просвѣта, като казваме: — „За да се следватъ правилата на хигиената и за да се води единъ смисленъ „здравъ“ животъ, не сж необходими винаги средства.

Достатъчно е малко воля и разбиране“...

Прави сж, обаче, до нѣкжде тѣзи, които ни отговарятъ: — „Дайте ми материални средства и азъ тогава ще съумея да наредя и вода единъ препоръчанъ отъ хигиената животъ. И единтъ и другитѣ сж до известна степенъ прави.

Но нека всички си признаемъ, че абсолютно невъзможно е както възприемането, така и прѣскането на здравна просвѣта тамъ гдето материалнитѣ срѣдства сж оскъдни.

Но и статистикитѣ потвърждаватъ сжщото.

Обезпеченитѣ материално съсловия, даватъ по-малка заболяемостъ и смъртностъ. Зле поставенитѣ материално, сж и здравно зле поставени. Новитѣ методи и закони за общественото здравеопазване, даватъ резултати само тамъ, кждето имаме съчитание на здравна пропаганда и материална подкрепа.

Иначе резултатитѣ сж незадоволителни.

А какво е материалното състояние на нашия народъ? Безспорно повече отъ лошо.

Ето защо материалната подкрепа на народнитѣ маси, се явява като необходимъ факторъ въ борбата ни съ смъртността и заболяемостта у насъ.

Какъ би могла да се удовлетвори тази вѣплюща нужда на народа ни. Държавата прави много малко, па не е и въ състояние да стори повече.

Едничката ни надежда остава все пакъ въ *частната благотворителностъ*.

И за щастие въ България имаме достатъчно самопожертвуватели, които сж готови винаги да се отзоватъ на повикътъ народенъ.

* * *

И ето, че още две добри сърдца изпълниха своя общественъ дългъ, като извършиха едно рѣдко и голѣмо благодеяние.

Тѣ подариха значителната сума отъ двадесетъ хиляди лева (20,000) на Варненското старопиталище.

Съ този си свой жестъ тѣ облекчиха предсмъртнитѣ дни на мнозина безпомощни старци.

Тѣ сж:



Г-жа Недѣля х. Пейчева 78 г. и Г-нъ Стоянъ х. Пейчевъ 83 г.

Двамата родени въ с. Върбица, Преславско. Живѣли въ време на поробена България, тѣ не сж могле да бждатъ друго яче възпитани освенъ като трудолюбиви и пестеливи българи. Като дете г-нъ х. Пейчевъ е чиракувалъ при разни господари. Училъ се е да шие аби и др. такива. По-сетне при по-добри условия и повѣзмжалъ той се отдава на търговия. Отначало трудно, по-сетне му се усмихва щастieto и съ помощта на трудолюбивата си и пестелива съпруга, той събира едно значително богатство. И ето, че отъ съ потъ на чело придобититѣ блага, той оставя една значителна сума и за онѣзи, чинто сждба не ги е ошастлевила съ едно по-добро материално състояние, но които сж дали сжщо така много жертви за хубавата ни татковина, и многострадалния ни народъ.

Да, предъ залеза на своя животъ тѣ не забравиха страдащитѣ и изнемогващи свои братя и накараха да се усмихнатъ много вечно страдащи старчески сърдца.

Нека високоблагородниятъ жестъ, служи за примеръ и назидание на всички ни. И дано тѣзи две благородни души прекаратъ щастливо своитѣ последни дни.

Д-ръ Вл. П. Смоленски.

Практически съвети по хигиена през време на бременността.

Продължение от кн. 8.

10. *Необходимост от специално изследване от акушер-лѣкаръ през време на бременността* За да се разпознае бременността, жената трѣбва да бѣде прегледана отъ лѣкаръ още въ началото на бременността, да ѝ се измѣри таза и да се опредѣли на надлежно мѣсто ли е станало зачатieto (последното е особено важно, защото, макаръ и рѣдко, но все пакъ се наблюдава поиѣкога извънматочна бременостъ, която е много опасна съ своитѣ послѣдствия). За да се развива бременността правилно, необходимо е не само половитѣ органи да бѣдатъ въ нормално състояние, но и цѣлия организъмъ да бѣде здравъ и редовно да функционира. Наличността на цѣлно здраве, или на нѣкои дефекти въ организма могатъ да бѣдатъ констатирани само отъ лѣкаръ при внимателенъ прегледъ на цѣлия организъмъ: при нормална бременостъ жената презъ 5—6 месецъ трѣбва да бѣде прегледана отъ лѣкаръ, за да се опредѣли положението на плода, сѣщо и въ края на бременността (въ 9 м.) трѣбва пакъ да бѣде прегледана отъ лѣкаръ, за да се констатира състоянието на плода, неговото положение, състоянието на цѣлия организъмъ и матката и правилното развитие на бременността. Така, че презъ цѣлото течение на бременността жената трѣбва да бѣде прегледана най-малко 3 пѣти отъ лѣкаръ. При всѣки, дори и незначителенъ случай на отклонение отъ нормата въ който и да било органъ, бременната жена незабавно трѣбва да се отнесе за съветъ и помощъ къмъ лѣкаръ. Ето защо на Западъ и въ Америка, а сега и у насъ въ Варна при Варн. общ. майчинъ домъ и при Детската здравна станция е организирана тъй наречена консултация за бремeни, кждето бременитѣ жени трѣбва да търсятъ нуждитѣ и полезни съвети. Това учреждение е създадено и бързо прогресира, като обезпечавя голѣмъ контингентъ жени безплатно получаващи рационална акушерска помощъ и полезни съвети, особено ценни за тѣзи, които се намиратъ въ тежко социално и економическо положение. Отъ друга страна това учреждение има и чисто възпитателно значение, като приучава населението да бѣде въ по-близъкъ контактъ съ лѣкаритѣ не само когато болестъта ги подтиква къмъ това, но и когато още не се развила такава и може да се избегне при навреме дадена нужна профилактична помощъ. Такъвъ родъ профилактика е способъ за запазване на здравето на майката и това на бѣдащото дете.

11. *Терапевтическо и хирургическо лечение през време на бременността.* Презъ време на бременността, освенъ болести

отъ специфиченъ характеръ, явяватъ се и други заболявания, поради което трѣбва да се прибѣгва къмъ разни лѣкарства. Въ такива случаи не трѣбва да се взематъ никакви лѣкарства безъ съвета на лѣкаря, защото има лѣкарства вредни за развитието на бремеността и даже опасни за живота на плода. Ако въ време на бременостъ ще стане нужда бремената да се подложи на нѣкаква операция, то и въ такъвъ случай мнението на акушера-лѣкарь е решающе. Въ екстрени неотложни случаи операцията на бремената е възможна и не пречи на понататъшното развитие на плода. Бременитѣ понасятъ наркозата добре и безъ лоши последици върху плода.

12. *Кждѣ да раждатъ.* Въпросътъ кждѣ да се ражда въ последно време се е оформилъ въ стремлението да се прекара цѣлия родовъ актъ въ специални учреждения. Това е най-целесъобразно и напълно отговаря за рационална акушерска помощъ. Но ако условията се стичатъ така, че трѣбва да се прекара родовия актъ въ кѣщи, бремената на ереме трѣбва да се снабди съ всичко необходимо по приложения по-долу списъкъ, а най-главно да подготви стаята за раждане въ хигиенично отношение и своевременно да се ангажира акушерска помощъ.

Списъкъ на нѣщата необходими на една родилка.

1. Иригаторъ на 2 литра съ 2 метрова каучукова трѣба.
2. Една стъклена вагинална канюла съ широко отверстие.
3. Единъ стъкленъ бурканъ съ дезинфекционенъ разтворъ за пазене канюлата.
4. Порцеланова подлога.
5. Единъ килограмъ чистъ памукъ.
6. Единъ метъръ стерилна марла.
7. Единъ метъръ двустранна мушама.
8. Две тенжери съ капаци съ по 10 литри за гореща и студена преварена вода.
9. Единъ термометъръ за измѣрване температурата на тѣлото.
10. Единъ термометъръ за водата.
11. Ваничка или коритце за кѣпане на детето.
12. Чаршафи и пешкири не по-малко отъ 10 парчета, изгладени съ ютия.
13. Сапунъ сънлаитъ, сапунъ детски.
14. Денатуриранъ спиртъ.
15. Чистъ спиртъ 200 гр.
16. Иодова тинктура 100 гр.
17. Кислородна вода 100 гр.
18. Боровъ вазелинъ 20 гр.
19. Талкъ 50 гр.
20. Лизоформъ 50 гр.
21. Дерматолъ 10 гр.

Д-ръ Ц. П. Бобева.

Първа помощ.

(Продължение отъ кн. 8.)

Слънчевия ударъ се предизвиква отъ продължителното въздействие на силнитъ слънчеви лъчи презъ лѣтото върху индивида. Понѣкога такъвъ ударъ бива твърде силенъ и човѣкъ умира моментално. При по-слабитъ случаи настѣпва засилване, отмаляване, силна жажда, сънливостъ и слабо или пълно изгубване на съзнанието.

Въ такива случаи пострадалия се принася на сѣнка и се поставя лежешкомъ, събличатъ му се дрехитъ до кръста, като тѣлото се прѣска съ хладна вода или покрива съ студени мокри чаршафи, на болния се дава само вода, разтрива се тѣлото и въ ушитъ се турятъ всѣки 2—3 минути памучета напоени въ солена вода.

Противоположното на слънчевия ударъ е *замръзването*, което настѣпва бавно, при продължително въздействие на силенъ студъ. Въ тия случаи първата грижа е да се размръзи тѣлото, за да се възстанови кръвообращението. За тази целъ пострадалия се внася въ хладна стая, разтриватъ се краищата съ снѣгъ или студена вода помещението постепенно се стопля и следъ настѣпване на реакцията на болния се дава въ малки количества топли питиета, а замръзналитъ части се увиватъ съ папумъ.

Задоволяваме се съ изброенитъ до тукъ болести, макаръ че има и маса други, които често пжти се случватъ внезапно въ живота на човѣка. Изтъкнахме само тия, защото сж най-обикновенитъ, случватъ се често въ живота и при тѣхъ може да се даде първа помощъ преди да е дошълъ лѣкаря.

Туберкулозата!

Не можемъ да не съобщимъ предварително.

Добре познатия Д-ръ Ал. Недѣлковъ бѣ така любезенъ и ни остави на разположение своята Статия „Заразяване и предпазване отъ туберкулоза“. Сжщата ще бѣде напечатана въ кн. X отъ моето списание „Добро народно здраве“. Статията ще запълни почти цѣлата книжка, която ще стане отдѣлна брошурка за Туберкулозата.

Отлично написаната статия заслужава бѣде притежавана и четена отъ всекиго. Книжката ще се продава отдѣлно и на не абонати. Замолвамъ абонатитъ да се погрижатъ и пласиратъ тѣй необходимата за всѣко семейство статия.

Граждани, интересувайте се отъ туберкулозата! Четете и слушайте за нея! Помогнете ни въ борбата съ този бичъ народенъ.

Д-ръ К. Йорданов.

Борбата съ безсънието.

Единъ часъ следъ заспиването, сънътъ бива най-дълбокъ. Следъ това време той губи на дълбочина и постепенно става все по-лекъ и по-лекъ. Ако това различие на дълбочината на съня изразяваме съ крива, то бихме получили една такава, която при различнитѣ индивиди е различна, въ зависимостъ отъ това, дали дадения индивидъ се занимава съ умственъ или физически трудъ, и това зависи дали неговата крива носи този или онзи характеръ. При това интересно е да се отбележе, че хората на умствения трудъ заспиватъ най-дълбоко при зори. Това е така, защото, за уталожване на умственитѣ възпоменания въ централната нервна система е необходимо известно време.

Държанитѣ отъ опитни азтори статистики ни показватъ че почти всеки втори човекъ страда отъ безсъние. Нуждата отъ познаване средствата които докарватъ сънъ е належаща още и за това, защото по-вечето отъ страдащитѣ прибягватъ направо къмъ фабричнитѣ хипнотика, къмъ най-силнитѣ отрови. А това съвсемъ не е безразлично за дадения организъмъ. Освенъ това има толкова много други преспивателни средства, които не сж никакви отрови, не струватъ пари и които сж даже по-ефикасни отъ всички останали. Това сж естественитѣ, природнитѣ хипнотика. Защото, всички знаемъ и никой лѣкаръ не може да отрече, че докато медицината въ своето начало бѣше чисто народна въ послѣствие се изроди въ чисто фабрична. Тя сжщата днесъ се връща така да се каже и се приближава все повече и повече къмъ природата.

Както е известно умората оказва благоприятно влияние върху съня. Затова умѣрено движение презъ деня, което да докара умора (но не и преумора) е не само препоръчително но и наложително. Често пжти само тази мѣрка докарва желания дълбокъ сънъ. Тукъ действащи фактори сж умората като такава и чистия въздухъ. Тѣ заедно докарватъ т. д. к. нуждата отъ почивка и улесняватъ кръвообращението, а чрезъ това водятъ къмъ сънъ. Всичко онова, което обременява кръвообращението, храносмиланието и пикочоизлъчването пречи на добрия сънъ. Както преяждането, така и препиването затрудняватъ горнитѣ функции особено, когато то става вечеръ при лѣгане. Хоризонталното положение причинява намаление на кръвното налѣгане въ кръвоносната система и намаление на тонуса на цѣлата мускулатура. А това е твърде необходимо за настѣпване на спокоенъ сънъ. Отъ тукъ, низкото слагане на главата се явява като важенъ факторъ при заспиването. Низката и високата температура влияятъ сжщо така

неблагоприятно върху съня — като обременяват гореспоменатитѣ функции. И като тѣхни възбудители тѣ трѣбва да се избѣгватъ.

А че душевнитѣ вълнения, биле тѣ отъ какъвто и да е характеръ, пречатъ на добрия сънь, мисля че не се нуждае отъ особено доказателство. По сжщата причина сж вредни и възбудителнитѣ четива. Абсолютното отхвърляне на алкоола като преспивателно средство, е неоснователно и може да се употреби въ разрежено състояние преди лѣгане. Ракията като концентриранъ такъвъ се изключва. Така, че употребата на алкоола като преспивателно средство се явява като допустима но не и наложителна.

Четенето на числа въ обратенъ редъ, както и преповтарянето на стихотворения (безгласно) изморяватъ вниманието и докарватъ сънь.

За да не бжда криво разбранъ искамъ да наблѣгна на следното:

Не всички, които страдатъ отъ безсъние ще бждатъ излѣкувани и за винаги спасени отъ това. Нека не се забравя, че безсъницата има най-назнообразна етиология. Въ много случаи тя е следствие отъ нѣкое друго органическо заболяване, чийто излѣкуване само води къмъ премахване на безсънието. Тѣзи случаи не могатъ и не бива да очакватъ резултатъ отъ този тѣй ефтинъ лѣчебенъ начинъ. Мѣсто за приложение на гореказаното сж само онѣзи случаи, кждето липсватъ каквито и да било органически заболявания, тамъ кждето безсъчието е на чисто „нервна“ почва и кждето нѣкои отъ гореспоменатитѣ условия не се спазватъ. Въ тѣзи случаи резултата е повече отъ сигуренъ. Ще спомена само „обстипацията“, която много често е едничката причина и съ чийто премахване се туря край и на безсънието. Нѣкой другъ пжтъ за нея.

Редакцията е сложила подъ печатъ една много навременна брошура съ заглавие:

ВАРНА
какво, какъ и кога лѣкува.

Книгата е предназначена за Варненци, гоститѣ на Варна и въобще за всички онези, които дирятъ излѣчение на варненския морски брѣгъ.

На абонатитѣ брошурата ще изпратимъ даромъ.

Нашето дете.

Какъ изглежда правилно отгледаното дете.



На 9 месеци тежи 11 кгр. има две зжбчета.
Яде спанакъ, моркови, картофи, ябълки, гризъ,
брашно попара съответно приготвени.

Дава му се Vigantol.

Не сж употребявани никакви фабрички — купешки —
детски брашна и др.

Яжъ това, което природата ти носи.

Болеститѣ на човѣка

Брио.

„Заразенитѣ“

ДРАМА ВЪ ТРИ ДЕЙСТВИЯ

отъ Брио.

(Продължение отъ кн. 8).

Доктора. Затова именно не трѣбва да се оженитъ за нея.*Заразенія.* Но ако азъ откажа безъ да имъ кажа защо, тѣ ще налучкатъ истината и азъ ще бѣда посраменъ.*Доктора.* Човѣкъ не остава посраменъ само затуй, че е боленъ.*Заразенія.* Позволете ми да се съмнявамъ, хората сж тъй глупави! Азъ, азъ самъ още вчера бихъ се надсмѣлъ на нѣкого, ако знаехъ, че е въ моето сегашно положение, азъ бихъ го отбѣгвалъ, бихъ го презиралъ. . . Ако да бѣхъ поне самъ да страдамъ! Но тя, тя ме взе съ любовъ, увѣрявамъ ви, тя е тъй добра! Тя ще изпита една мъка. . .*Доктора.* По-малка отъ колкото би изпитала по-късно.*Заразенія.* Но това ще бѣде цѣлъ скандалъ.*Доктора.* Вий избѣгвате по-голямъ.*Заразенія.* (Слага безъ шумъ два наполеона на масата, взема си ржавицитѣ, бастона и шапката и става). Ще си помисля. . . Благодаря ви господинъ докторе. . . Ще дойда пакъ следующата седмица, както ми казахтѣ. . . вѣроятно. (готви се да излиза).*Доктора.* (става) Не. Вие нѣма да дойдете следующата седмица и даже нѣма и да размишлявате. Вие дойдохте при менъ като знаехте отъ какво сте боленъ, вие дойдохте да искате съвети съ намѣрение да ги следвате само, ако сж съгласни съ вашето желание. Една повърхностна честностъ ви е накарала да търсите начинъ да заглушите вашата съвѣсть. Вие искате да намѣрите нѣкого върху когото да стоварите по-късно последствията отъ този актъ, който виждате почти за престѣпление. . . недейте протестира. Много отъ тѣзи, които идатъ тука, мислятъ и действуватъ както вие мислите и както вие искате да действавате. Но женитбитѣ, които сж станали противъ моята воля сж биле най-често такъвъ изворъ на голѣми нещастия, щото все ме е страхъ дали съмъ билъ достатъчно убедителенъ и чини ми се, че и азъ съмъ билъ малко виновникъ за тия нещастия. Азъ трѣбваше да мога да попрѣча на тия женитби, защото тѣ не биха станали, ако тѣзи които се женеха знаяха туй, което знаа азъ и бѣха видѣли тъй което съмъ видѣлъ. Закълнете се, че вие ще се откажете отъ тази женитба.

Заразения. Не се заклевамъ, господинъ докторе. Казвамъ ви че ще си помисля.

Доктора. Върху какво ще си помислите?

Заразения. Върху това, което ми казахте.

Доктора. Но това, което ви казахъ е истината. Вие не можете да ми противоречите отново. Азъ оборихъ вашитъ противоречия. Затова вие трѣбва да бъдете напълно убедени.

Заразения. Да, вие отгадаzte като помислихте, че преди да дойда при васъ, азъ вече знаехъ отъ макко малко за моето страдание. Но дали наистина азъ страдамъ отъ тази болестъ както вие мислите? Вие сте увѣрени и може би да сте правъ. Но и най-ученитъ лѣкари се излъгватъ по нѣкога... Слушалъ съмъ да казватъ, че вашия учителъ Рикоръ е подържалъ, че следъ извѣстно време тази болестъ не е заразителна. Той доказалъ това чрезъ примѣри. Днесъ вие съ нови примѣри искате да докажете противното. Азъ нѣмамъ нищо противъ! Обаче азъ имамъ право да поразмисля... И като разсъждавамъ, идвамъ до убеждението, че всичкитъ лоши послѣдствия, съ които ме заплашвате, сж само вѣроятни. Въпрѣки желанието ви да ме плашите, вие се видѣхте принудени да ми кажете, че е възможно, щото моята женитба да нѣма лоши послѣдствия за жена ми.

Доктора. (Едвамъ се въздържа). Продължавайте, ще ви отговоря,

Заразения. Вие казахте, че вашитъ лѣкарства сж могъществени и че само при рѣдки изключения можемъ да попаднемъ азъ и жена ми подъ ударитъ на нѣкоя катастрофа. Ако единъ математикъ приложеше въ тоя случай, теоритъ на вѣроятноститъ, резултатътъ отъ неговото изчисление, ще бже една минимална цифра, представляюща възможността за една катастрофа. Като се съпостави тази неопредѣлена възможность за едно нещастие. въ случай че се ожена, съ действителната серия отъ противоречия, скърби, помрачения, сълзи и може би трагически край въ случай че се оттегля, математикътъ, който е повече човѣкъ на науката отъ колкото вие и то на една наука по-положителна — ще заключи, че благоразумието не е на ваша страна, господинъ докторе, а на моя.

Доктора. И, вие вѣрвате! Лъжете се. Двадестъ случаи подобни на вашия сж търпѣливо наблюдавани отъ началото до края. Деведнаесетъ пѣти жената се е заразявала отъ своя мжжъ, чувате ли, деветнадесетъ пѣти отъ двадесетъ случаи; вие мислитъ че болестъта е безопасна и си присвоявате правото да смѣтате че вашата жена не ще попадне въ категорията на тия у които лѣкарствата оставатъ безъ резултатъ!... Е добре! Вие трѣбва всичко да знаете. Вие трѣбва да познавате болката отъ която вашата жена ще пострада, ако се не консулира. Вземете тая книга господине, тя е на

моя учителъ . . . четете . . . четете сами . . . тукъ . . . азъ съмъ отбелезалъ . . . Вие не искате да четете? Слушайте ме. (чете съ чувство). „Видѣхъ една нещастна млада жена преобърнатa на истинско чудовище вследствие разрушаващъ сифилисъ. Лицето — или по-добре, туй което оставаше отъ лицето представляваше една грамадна зараснала рана“.

Заразения. Престанете моля ви се!

Доктора. Не. Не. Азъ ще продължавамъ, защото съ това върша добро дѣло и не сж вашитѣ чувствителни нерви, които ще ме спратъ! . . . (Продължава да чете:) „отъ горната устна ни следи, всичкитѣ горни зѣби бѣха на открито“! . . . Хайде, азъ спирамъ но жалъ ми е за васъ, за васъ, който приемате щото другъ нѣкой, щото вашата жена, която ужъ обичате, да се излага на болестъ, описанието на която не можете да търпите. Прочее, отъ кога тази жена е хванала сифилиса? Това не сж мои думи, това говори книгата — „отъ единъ нещастенъ глупецъ, който не се поколебалъ да се ожени, когато е билъ въ втория периодъ на сифилиса (това се установило по-късно) и който намѣрилъ за благоразумна да не подлага жена на лѣкуване, за да не възбуди съмнение“. Туй което е направилъ тозъ човѣкъ, вие сега искате да направите.

Заразения. Азъ бихъ заслужилъ всички тия епитети, ако да знаехъ че моята женитба ще предизвика такива ужаси. Но, азъ не вѣрвамъ. Вие и вашитѣ учители, сте специалисти и следователно много заинтересовани, когато се касае за нѣщо отъ вашата материя; единъ рѣдакъ нещастенъ случай тъй действува върху васъ, като да ви химнотизира и вие никога не можете да бждете ясно освѣтлени върху него.

Доктора. Познатъ ми е доводътъ ви.

Заразения. Оставете ме моля, да продължа. Вие ми казахте, че на седемъ човѣка има единъ сифилистикъ, казахте ми че такива има сто хиляди въ Парижъ и се разхождатъ здрави и весели . . .

Доктора. Има наистина сто хиляди които на гледъ не сж подъ действието на болестъта. Но пъкъ хиляди сж преминали презъ нашитѣ болници, жертви на най-ужасни разрушения, каквито нашето бѣдно тѣло може да понесе. Тѣзи вие ги не виждате — и тѣ не влизатъ въ вашата смѣтка . . . Но ако всичко засѣгаше само васъ, вие можехте да разсжждате така. Туй което заявявамъ и подържамъ съ всичката сила на моето убѣждение, то е че нѣмате никакво право да излагате едно човѣшко сжщество на случайности — рѣдки, зная, но ужасни, зная го още по-добре. Какво ще отговоритѣ на товъ?

Заразения. Нищо! Тукъ, имате право . . . не знамъ вече какво да мися . . .

(Следва).

Професионална и училищна хигиена.

Вредитѣ отъ заседналата професия.

Има професии, при които заетитѣ работници и чиновници прекарватъ цѣлото работно време въ седнало състояние. Както и въ първата книжка казахъ, този заседналъ животъ влече редица вреди и заболявания за организма. Сериозността на тѣзи вреди отъ заседналата професия налага по-скорошното издирване, както вредитѣ, така и тѣхнитѣ причини и отстраняването имъ. Това е и целта на тѣзи ни редове.

Първото и най-очевидно увреждане на тѣлото сж *тѣлеснитѣ деформации*. Особено гръбначниятъ стълбъ е изложенъ на този видъ увреждане. Споменатитѣ въ една отъ минатитѣ броеве на списанието сколиоза и кифоза сж обикновени явления особено при младитѣ работници. Такова едно изкривяване на гръбначния стълбъ, обаче, съвсемъ не е безразлично за функциитѣ на вътрешнитѣ органи и за здравето въобще. Често пжти то става причина за нарушение на правилното функциониране и растежъ на нѣкои вътрешни органи. Заболявания по сжщата причина сж сжщо така не рѣдко явление.

Отъ тукъ и важноста на предпазването на каквито и да било деформации. На особенъ видъ деформация е изложенъ гръдниятъ кошъ на обушаритѣ. Поради това, че при работата обувката се притиска силно до гръдниятъ кошъ (долната частъ на гръдната костъ), сжщата се изкривява, като на притисканото мѣсто се образува една трапчинка. Макаръ и тя да нѣма особено значение (но все пакъ не безъ такова), все пакъ това е едно ненормално състояние. Такъвъ гръденъ кошъ се нарича *schusterbrust* — обушарски гърди.

А, че при постоянното седнало състояние раменетѣ не се държатъ достатъчно назадъ е много ясно. Тѣ лежатъ „паднали“ напредъ и притискатъ гръдниятъ кошъ. При това положение гръдниятъ кошъ не се разширява и свива свободно. Бел. дроб. е ограниченъ въ своето вентилиране и заболяването става по-лесно. Това състояние ние наричаме *rundrücken* — дъговиденъ или обълъ гръбъ.

Друго едно болестно състояние при заседналата професия е и маясъла — *Hæmorrhoiden*. Тукъ имаме разширение на венозния плексусъ въ областта на ануса. Сжщата болестъ се среща въ хора и съ не заседнала професия, но наблюденията сж показали, че седналото състояние благоприятствува за тѣхното образуване.

Обстипацията, която е веченъ спътникъ на заседналиятъ животъ причинява застой на кръвта въ тази венозна частъ,

която стагнация пъкъ допринася за разширението resp. образуването маясъла.

При такива професни циркулацията на кръвта е поставена същщо така при неблагоприятни условия. Кръвообращението е затруднено и обмъната на веществата бавна и непълна.

По липса на достатъчен Reiz перисталтика на червата е слаба, което води пъкъ към хроническа обстипация. Ако работенето става въ затворени помещения, а особено ако се касае до запрашена индустрия, работника е принудително лишен от чистия и свеж въздух. Колко важен за здравето ни е чистия въздух ще се въздържа да подчертавам. А вредата е въ зависимост от степента на замърсяването му. Всеки случай факт е, че липсата на чист въздух и прекарването въ нечист е гибелно за здравето.

И всичко казано до тук въ своята съвокупност представлява лоши трудови условия, които макар и неизбежни при дадени професии, все пак изискват енергични мърки за противодействия.

Профилактика. Честата смъна на положението на тълото въ време на работа и подходящи тълесни упражнения извън работното време сж единичното и сигурно средство против деформацията.

Прекарването колкото се може по дълго на открито и грижата за достатъчно движение (разходки, разумен спорт, гимнастики и т. н.) сж въ състояние да намалят до минимумъ даже и предотвратят вредитъ за кръвообращението, дишането апетита, дефикацията и др. Същитъ сж борба съ маясъла.

Работници съ заседнала професия погрижете се за собственото си здраве и почнете борбата съ „лошитъ страни“ въ вашата професия.

* * *

Въ стремежа си да опазимъ здравето на работническото, инспекцията е взела мърки, щото всъки работник най-малко единъ път въ месеца да ходи на баня.

Незаинтересоваността на самитъ работници към собственото им здраве и здравното невежество на същитъ сж причинитъ щото изкъпванията да стават много рѣдко, даже презъ години. Поради тази причина лѣкарьт при инспекцията е намерилъ за нужно по силата на закона и правилника за хигиената и безопасността на труда да въведе задължителното изкъпване на работниците.

Предупреждават се г-да работодателитъ, да заставят работниците си веднажъ въ месеца да ходят на баня, като изискат от баняджията купонъ-бележки, че действително сж ходили на баня. Тѣзи купони ще се пазят от работодателя и показват на органитъ на инспекцията при поискване.

Ония работодатели които не задължат работниците си да изпълняват тези ми нареждания ще бъдат даржани отговорни.

Отъ лѣкаря при Окр. инспекция по труда.

Първа помощъ при злополука.

Проектирания отъ редакцията курсъ за подготовка персоналъ за даване първа помощъ и обзавеждане домашна аптека ще започне на първи юний т. г. Курса е задължителенъ за всички предприятия, които иматъ 10 и повече работници. Всеки работодателъ е длъженъ да прати най-малко по единъ свой работникъ. Сжщия курсъ желателно е да бъде посетенъ и отъ други граждани, каквито има вече записани.

Записванията ставатъ въ редакцията.

Какъ да бждемъ здрави.

Колонa за младежъта.

Би трѣбало въ този брой да почнемъ съ второто важно условие за добро здраве — каляването.

Тѣй като годината е къмъ своя край не ще ми бъде възможно минаването на цѣлата материя за това късо време. За да не раздѣлямъ него капителъ — каляване — азъ ще почна разглеждането му въ първата книжка следната година.

Лѣчебна гимнастика № 9.

Навеждане на тѣлото отъ кръста напредъ, назадъ, на лѣво, на дѣсно.

Следъ като се застане мирно почватъ навежданията (максимални) на тѣлото отъ кръста, като при това се внимава щото краката да се не прегъватъ отъ коленетѣ.

Гимнастиката е предназначена специално за кръста. Всички негови мускули закрепватъ. Получава една голѣма гъвкавостъ. Освенъ това вземащитѣ участие коремни мускули (цѣлата коремна покривка) закрепва, става щрафъ.

Препоръчителни сж особено за хора (особенно жени), които иматъ диастаза на коремнитѣ мускули, вследствие на която диастаза нѣкои вътрешни коремни органи сж много подвижни (бъбрецитѣ и др.). Сжщото е борба и съ запекътъ.

Домашна аптека.

Продължение от брой 8.

Амонякъ. Необходимо е да имаме и 50 гр. амонякъ. Другият случай за употребяване не сж толкова важни. Тръбва обаче всеки заведующъ дом. аптека да знае и употребява амоняка като средство при загубване на съзнанието. Въ такъв случай, подготовения за даване първа помощ работникъ, поднася шишенцето съ амонякъ до носа на изгубилия съзнание и го оставя да мирише. Или пъкъ натопенъ въ амонякъ памукъ се слага въ ноздритъ.

Съ амонякъ се измиватъ и ухапанитъ отъ разни насекоми, комари, дървеници и др. мѣста. Сърбежа намалява, подуването спада и въобще предотвратяватъ се усложнения, каквито сж разчесванията, инфекцията и т. н.

Изъ практиката.

— „Ако се разгледатъ хранителнитъ продукти отъ гледна точка на стопанската политика — а тази гледна точка за болшинството отъ хората е все пакъ една отъ най-сжщественитъ, то естествено добититъ отъ животински материи, преди всичко отъ месо, отстъпватъ на второ мѣсто и тия добити отъ растителни съставни части добиватъ все по-голѣмо значение.

Професоръ Ottfried Müller, Tübingen

Въпроси и отговори.

Г. — Ямболъ.

Въпросъ : Кои сж външнитъ признаци на венерическитъ болести?

Отговоръ : Венерическиятъ болести обикновенно даватъ външни признаци, по които разпознаването е лесно.

Другъ пътъ, обаче, има случаи, кждето разпознаването е трудно даже невъзможно. Като имаме предъ видъ невъзможността при тѣзи случаи, запомнете следнитъ по-важни признаци, които да Ви служатъ въ „ежедневната Ви практика.“

Трипера се характеризира съ едно по-силно или по-слабо гнойно течение, сърбене, смъдене и парене въ пикочния каналъ. Тѣзи последнитъ сж особено силни въ време на уриниране. Необходимо е сжщо така да знаете и това, че следъ като се уринира течението може да намалѣе до ми-

нимумъ, даже и изчезне. По такъв начинъ скриватъ болестта си проститутките и темъ подобни. Въ такъв случай познаването е мжно особено отъ лѣкаря.

Но има и течения, които не сж отъ гонорично естество. Тукъ микроскопа има последната дума.

При женитѣ поради сложността (голѣми гънки и т. н.) на половитѣ органи това разпознаване е още по-трудно (въ ежедневиия животъ).

Сифилиса дава едни особенни ранички, които първоначално иматъ формата на обикновено мехурче (пришка) поради което разпознаването е невъзможно освенъ отъ лѣкаря. По-сетне раничките се преобразуватъ въ типични такива. Раничката винаги бива само една (съ редки изключения). Тя е твърда. Въ ингвиналната областъ жлезитѣ се подуваатъ безъ да бждатъ болезнени.

Намирането на сифилистичнитѣ ранички при жена е по-нѣкога много трудно.

Мекия шанкаръ има пкъ като признакъ образуването на повече отъ една (2—3—4) ранички съ назбени ржбове и много болезнени. Ингвиналнитѣ жлези сж болезнени.

Това сж по-важнитѣ признаци на тритѣ венерически болести, които могатъ да предотвратятъ нѣкои нещастия, но все пакъ рисковано е при липсата на такива да смѣтаме обекта си за незаразенъ.

Нашата дейность

На 20 априль 1929 год. редактора на списанието Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ по покана на читалището посети с. Тестеджий, Провадчийско, кждето говори на тема: „Причинитѣ за голѣмата заболяемостъ на село.“

Читалищния салонъ бѣ препълненъ. Г-нъ Доктора бѣ радушно посрещнатъ и изпратенъ. Това говори какъвъ голѣмъ интересъ проявява мѣстното население къмъ здравната пропаганда.

Уговори се отварянето на детска съвещателна станция, която ще бжде заведена отъ деятелния уч. фелдшеръ г. Дуловъ. Г-нъ Д-ръ Йордановъ даде съгласието си при нужда и повикване да посети селото и бжде полезенъ на станцията.

Дано и други Варн. лѣкари бждатъ заразени отъ желанието да служатъ сжщо така на народа.

Получиха се въ редакцията:

„Сждба“ периодическо списание на „читалището на слѣпите въ България“. Год. 1 брой 1 цена 20 лв. Абонаментъ за 6 месеца 100 лв. Адресъ: ул. Графъ Игнатиевъ 18 София. Препоръчваме го на всички.

Сп. Нашето дете, кн. IV, съ следното съдържание:

1. Д-ръ Р. Радковъ — Медикосоциални грижи за детето,
 2. Д-ръ Г. Паяковъ — Деца слабоумни и недоразвити — по-грижете се и за тяхъ.
 3. Д-ръ П. Хитровъ — борбата съ малолѣтните престѣпници въ Германия.
 - 4) М. А. Петрова — Грижи ра децата въ с. Тенчя.
 - 5) Ст. Димитрова — възнаградень трудъ.
 - 6) Изъ Съюза за закрила на децата.
 - 7) Изъ науката и живота.
 - 8) Изъ книгитѣ и печата.
- Абонаментъ 50 лв. София, ул. Витошка 59.

3а Г. _____
