

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

ЗДРАВИЕ

За всѣка напечатана въ «ЗДРАВИЕ» оригинална статия редакцията плаща по петъ стотинки за всѣкий редъ. — За промѣняване адресътъ на спомощствователя се плаща 40 стотинки, безъ които адреса не се промѣнява. Заявления за неполучаването на нѣкой брой трѣбва да се правятъ не по-късно слѣдъ получаването на слѣдующий брой; въ противенъ случай се оставатъ безъ послѣдствие.

ОБЩЕДОСТЪПЕНЪ МЕДИЦИНСКИЙ И ХИГИЕНИЧЕСКИЙ ВѢСТНИКЪ

Per noctem ad lucem!

Отъ мракъ къмъ свѣтлина!

СЪДЪРЖАНИЕ: *Общи правила за бани. Отъ проф. К. Рекламъ. — Черепъ и бѣлъ хлѣбъ. — За присаждаването на дѣцата (прод.). Отъ Мих. Первушинъ. — Даване помощъ при ударъ отъ лѣтната желя. Отъ д-ръ К. Тролювскій. — Библиография. — Домашна аптека. — Обявление.*

Общи правила за бани.

Отъ профессора К. Рекламъ.

Мжно е да се даждъ за банитѣ правила, които да послужатъ за всѣкого, защото хората по разни причини прибѣгватъ къмъ бани. Обаче ний мислимъ, че ще удовлетворимъ болшинството, ако земемъ предъ видъ *укръпителната* цѣль на банитѣ, сирѣчь, ако имаме предъ видъ болни, които страдатъ отъ слабостъ, малокръвие, ревматизмъ, разни батарри, настинка, или пъкъ млади хора, които недостаточно сж развити въ физическо отношение. Всичкитѣ тѣзи лица трѣбва внимателно да слѣдватъ долоозначенитѣ правила, които сж полезни и за другитѣ болни, поце въ началото на банитѣ; а по послѣ тѣ трѣбва да се съвѣтватъ съ лѣкаритѣ, на които предлежи да измѣняватъ, споредъ нуждата, това или друго правило, особено при ползването съ минерални или морски бани.

1. *Избора на надлежното време* за правянето бани зависи отъ мѣстото на послѣднитѣ; но често се случва, че болния може да се възползува отъ банитѣ само тогава, когато има време: търговецъ — когато търговията върви по-слабо; чиновникъ — когато му даватъ отпускъ. Ако болния е принуденъ да прави банитѣ си презъ мѣсець *Май*, то трѣбва да избере такъвизи бани, които лежатъ въ мѣстность, добръ

защитена отъ сѣвернитѣ вѣтрове. Втората половина на *Юний*, също така *Юлий* и *Августъ* представляватъ най-сгодното време за правянето на всѣкакъвъ видъ бани, а за морскитѣ още и презъ мѣсець *Септемврий* (въ топли години — даже и въ първата половина на *Октомврий*); въ това време температурата на морската вода бива по-равномѣрна и по-топла.

2. *Правилното употребяване на банитѣ* има голѣмо влияние върху дѣйствието имъ; това има по-важно значение, отъ колкото съставътъ на водата. Ползвателни-ли сж биле банитѣ, или сж биле безполезни, или вредителни даже — всичкото зависи най-главно отъ способа на употребяването имъ. Именно за това никой не трѣбва да се ползува отъ минералнитѣ или морскитѣ бани безъ лѣкарскитѣ съвѣти.

3. *Бани трѣбва да се правятъ* преди пладнѣ и именно около 9 часа сутрѣнта, ако болнитѣ си пиятъ кафето или чая въ 8 часа. Сутрѣнта, много рано и на гладно сърдце, да се правятъ бани — може да се дозволи само на малцина хора, именно — на хора много здрави или на тѣзи, които се къпятъ въ сладка вода повече за удоволствие, отъ колкото съ лѣчебна цѣль. Ако къпането въ горѣназначения часъ не е възможно, по причина, че има много хора въ това време, то болния може да прави банитѣ си въ 10 или 11 часа преди пладнѣ; но тогава по-добръ е да лежи по-късно въ постелята си, да приема утрешната си закуска по късно и слѣдъ банята да се намира подъ открито небе — на въздуха, безъ да прави продължителни расходи.

4. *Подиръ банитъ* желателно е, щото болния да лежи най-малко единъ часъ въ постелята си, слѣдъ това $\frac{1}{2}$ часъ да сѣди въ стаята си, а подиръ да се расхожда на близо отъ къщата си, щото, ако се умори, пакъ да си легне. Тогѣ правило трѣбва да се пази особено при морскитѣ бани и въ мѣста, които сѣ отворени за вѣтроветѣ. Въ нѣкои мѣста за постелка служи топлия морскитѣ пѣськъ: слѣдъ банята, болния се зарави въ пѣськътъ и така си почива, като наблюдава играта на дългитѣ. Само въ студено време, при температура по-ниска отъ $+10^{\circ}$ R., трѣбва да се предпочита стаята, отколкото пѣська.

Хора, които сѣ много слаби, нѣжни, нервозни или лесно настинватъ, ще правятъ добръ да лежатъ, слѣдъ банитѣ, въ постелката си повече отъ единъ часъ, па, ако е възможно, и три часа. Подобни болни трѣбва, слѣдователно, презъ всичкото време предъ пладнѣ да иматъ покой.

На нѣкои болни имъ се вижда тѣжко, па даже невъзможно да спятъ въ постелитѣ си слѣдъ банитѣ; а нѣкъ това, особено слѣдъ морскитѣ бани и за слаби хора, е отъ най-голяма важностъ. *Силната воля* пресилва това отвращение, пресилва нетърпѣливото хвърление по кревата, кожата става влажна и слѣдъ това слѣдва сънъ. Разбира се, че при това не трѣбва да чете човекъ романи, вѣстници, да пише писма или да се занимава съ нѣкои работа. Болнитѣ трѣбва да знаятъ, че за лѣкуването имъ се изисква *воля*, която прави чудо и човекъ навиква къмъ всичко. Слѣдъ като болния се укрѣпи отъ банитѣ, той трѣбва лека-по-лека да напустне този животъ, щото да се доближава къмъ този, който той е водилъ въ къщата си, при всѣкодневно то си занимаване.

5) При този редъ на живота, спаннето слѣдъ обѣдъ е излишно. Расходкитѣ сѣ полезни, но тѣ трѣбва да се правятъ по-лека, безъ да се испоти болния, за да не ъстине. Относително распределѣването на времето, трѣбва да се помни вѣтото правило, че раздражителнитѣ (нервознитѣ) хора сутрѣнѣта и преди пладнѣ по-лесно се уморяватъ отъ незначителната даже умствена

работа, отъ колкото слѣдъ обѣдъ или вечеръта. Понататъкъ, трѣбва да влѣзе въ плътъ и кръвъ правилото, че всѣка свободна минута трѣбва да се прекарва на въздуха.

6. *Колко време да стоимъ въ банята?* Отговорътъ не е мжченъ и той служи за всѣкого. Въ *ванна* (топла баня въ нѣкой сѣдъ) може да сѣди болния първата седмица по 5 минути, по-послѣ по 10 минути; въ *морската баня* въ първитѣ два дена само $\frac{1}{2}$ минута, на 3 и 4 день по една минута, на 5 и 6 день по 2 до 3 минути, а послѣ, ако болния се осѣща добръ, отъ 5 до 8 минути. По-продължителното сѣдѣние въ ванната или морската баня макаръ и да е приятно, до като се намирашъ въ водата, но дѣйствува подиръ възбудително и вредно.

7. *Всѣкий нѣтъ*, когато болния оставя стаята си, *трѣбва да се отворятъ всичкитѣ прозорци*; това е особено важно да се прави всѣка сутрѣнъ, когато болния отива въ банята, защото, щомъ се върне, ще има чистъ въздухъ въ стаята си. Ако послѣдната не е малка и има повече отъ единъ прозорецъ, то може да се остави прозореца, който е по-далечъ отъ кревата, отворенъ презъ цѣлата нощъ (ако вънкашната температура не е по-ниска отъ 12° R.). Даже твърди нервозни хора могатъ да правятъ това, защото ще се осѣщатъ по-здрави, понеже въздуха въ стантѣ имъ ще бѣде чистъ. (Постоянното държане на прозорцитѣ отворени ще срѣща противодѣйствието отъ страпа на ступанкитѣ, слугинитѣ, майкитѣ и др. Повечето хора иматъ предразсѣждѣкъ, че нощния въздухъ е вредителенъ).

8. *Добрата храна и силното хранение* има голѣмо значение при кѣпаннето, съ исклучение на тѣзи случаи, когато се правятъ бани съ цѣлъ да се избавятъ отъ тѣстината и когато се изисква особена диета. При морскитѣ бани храната трѣбва да бѣде силна, ако искаме, щото тѣ да ни ползватъ, а не да докарватъ вреда.

Въобще може да се каже, че ако банитѣ по-нѣкогажъ не донасятъ никаква полза, която се е очаквала отъ тѣхъ, то зависи въ повечето случаи отъ това, че тѣзи, които прибѣгватъ къмъ това важно и могуще-

ственно лѣчебно сръдство, не се пригото-
вляватъ както трѣбва къмъ банитѣ, нито
иматъ свѣдения върху дѣйствието имъ. На-
дѣваме се прочее, че горнитѣ редове ще под-
помогнатъ нѣщичко въ това отношение ¹⁾.

Черенъ и бѣлъ хлѣбъ.

На послѣдния съборъ на Британското
дружество за запазване на здравнето, д-ръ
Валлисъ е челъ една сказка по горния пред-
метъ. Споредъ него, болѣзнеността на
дѣцата, а особено рахитизма или англий-
ската болѣсть, зависи отъ недостаточната
питателностъ на бѣлия хлѣбъ, приготвенъ
отъ добръ смлѣно брашно. Отъ изслѣдване
кокалитѣ на дѣтето, което е умрѣло отъ ан-
глийска болѣсть, се е показало, че тѣ съ-
държа само 20 процента минерални соли;
а между това у здравитѣ дѣца (кокалитѣ)
съдържатъ 64 процента минерални соли.
Тѣй като въ кокалитѣ нѣмаше никакви други
странни вещества, то д-ръ Валлисъ мисли,
че този недостатъкъ зависѣше исклучително
отъ това, че въ организма на дѣтето по-
паднаше малко фосфорно-киселъ киречъ и
други соли, които се отстраняватъ отъ браш-
ното заедно съ трицитѣ. По тази причина
д-ръ Валлисъ съвѣтва да се введе въ общо
употрѣбление непроесяно брашно, което не
може да представи никакви затруднения, тѣй
като дѣцата на драго сърдце ядѣтъ подобенъ
хлѣбъ, а възрастнитѣ лесно можѣтъ да на-
викнатъ на него.

Този съвѣтъ на Валлиса не е новъ, за-
щото преди много години извѣстния химикъ
Либихъ е съвѣтвалъ сѣщото. Тамъ, гдѣто
хората се хранятъ преимущественно или ис-
ключително съ хлѣбъ, тамъ, разбира се, че-
репъ хлѣбъ е по-ползвателенъ; но при дру-
гата храна, отъ която въ организма ни попад-
ватъ азотисти и минерални вещества, ний не
грѣшимъ, ако предпочитаме, споредъ вкуса
ни, бѣлъ хлѣбъ. Съ каквото и да се обяс-
нява нашиятъ вкусъ, пакъ не може да се
отрича, че много хора иматъ отвращение
къмъ черния хлѣбъ, приготвенъ отъ лошо

просѣяно брашно. Най сетнѣ, по справед-
ливата забѣлжка на проф. *Иеви*, полезнитѣ
части на брашното за насъ не се загубватъ,
тѣй като ний ги даваме, като трици, на на-
шитѣ домашни животни и пакъ ги получа-
ваме отъ тѣхъ въ видъ на млѣко или мѣсо.

За присажданието на дѣцата.

(Продължение.)

Отъ Мил. Первушинъ.

— Колкото дѣтето е по-малко, толкова е по-
вѣроятно, че присадката му не ще бѣде по-
вредена. Въобще трѣбва да се пази, та кога
захване да се развива присадката, т. е. като
хване писанката да се подува, дѣтето трѣбва
да се туря само възнакъ, а не на коремъ или
на една страна; и за оная рѣка, гдѣто е пи-
санката, не трѣбва да се хваща; подъ миш-
цитѣ тоже да се неолавя, защото тамъ жлезитѣ
въ това време сѣ надуты. Писанката да се не-
завързва съ нищо, рѣкавитѣ на ризката на
дѣтето да бѣдатъ широчки, мекички, безъ ни-
какви наръбнини и нашивки. Дрѣвникитѣ му
(облѣклото му) да се мѣняватъ по-често; помѣ-
ги ги поокриляни или подмокри, да ги събличатъ
отъ него.

— Какво трѣбва да се стори, ако би да се
покаже материя изъ писанката, сир. ако ти за-
хване да тече?

— Трѣбва да се оголи рѣчичката на дѣтето
и да се остави така дорѣ материята засѣхне
добръ или пѣкъ да се посипи съ дѣтска пудра
или картофлено брашно. Въ всѣки случай раз-
вредената или незасѣхналата писанка не трѣбва
да се привързва; иначе превръзката ще засѣхне
на раната и, при движеннето на рѣката, всѣ-
когажъ ще раздразни писанката, а това е мѣ-
чително и опасно за дѣтето.

— А какъ да се предварди възрастното дѣте
да си неразврежда писанката?

— Когато се появятъ пѣпчинцитѣ на приса-
дената шарка, тогава турѣте отгорѣ на писан-
ката единъ катъ вата (хигроскопический памукъ)
и свържете, но безъ да престягате. Тогава дѣ-
тето макаръ и да хване съ рѣка на присаде-
ното мѣсто, ватата ще му възпрепятствува да
и повреди. Много пѣти удумванията и залѣгва-
нията на майката задържатъ послушното дѣте
да не си разбутва писанката, макаръ даже и
да е захванало вече да го сърби силно приса-
деното мѣсто. Дѣтето не трѣбва да се оставя
само никакъ, да се залѣгва съ различни игралки,
така щото да забравя сърбежѣтъ въ писанката си;
а послѣ такива продължителни залѣгвания,
весели, игри и бѣгания по двора или салона,
дѣтето сладко си заспива. Съ една рѣчь, трѣбва

¹⁾ «Gesundheit», 1885, № 14. — За морекитѣ бани
глед. още «Здравие» 1885, стр. 81.

непремѣнно да се пази, по какъвто и да било начинъ, да не се остави нѣкакъ дѣтето да си расчека писанката; а инакъ злото непремѣнно е готово да ви посѣти.

— Презъ кое време на годината е най хубаво да се присажда дѣтето?

— Кърмаче-дѣте може да се присажда, безъ вреда, презъ кое да е време на годината, а възрастно дѣте трѣбва непремѣнно презъ лѣтото.

— На всичкитѣ ли дѣца може да се присажда предпазителната шарка?

— Трѣбва да се глѣда, щото дѣтето да бѣде здраво и отхранено. Ако би да върлува болѣстѣта (шарката), или въ съседната къща се намира дѣте, болно отъ тази болѣстъ, то трѣбва незабавно и безъ внимание на каквито и да било препятствия, да се присади дѣтето. Това е единственното предпазително срдѣство за дѣтето — друго не е възможно.

— По колко присадки могатъ да се правятъ по рѣдѣтъ на дѣтето?

— Колкото по-вечко, толкова по-хубаво. Колкото дѣтето е по-възрастно и по-здраво, толкова повече присадки могатъ да му се направятъ. Обикновено правятъ по 3—4 на всѣка рѣжа.¹⁾ Присадкитѣ не биватъ на всѣкъдѣ и у всѣкого отъ еднаква голѣмина, еднакво качество и съ еднаква сочностъ. Понѣкогажъ не всички присадки се хващатъ; за това колкото е възможно по-вечко присадки да се направятъ на дѣтето, по вѣщо и внимателно.

— Какъ трѣбва да се приготви дѣтето къмъ присаждането?

— Трѣбва да му се направи топла ванна (да се оклпи) два часа напредъ, а ако е възрастно дѣтето, трѣбва да се омие добръ, особено ония мѣста, дѣто ще се правятъ присадкитѣ. Тогава кожата става по-способна за всмукване на сѣменцата, и маята лесно се улавя. Да се приготвятъ на дѣтето менички ризки отъ вѣто платно съ широки рѣжави. Да се помни числото, когато е присадено дѣтето. Родителитѣ трѣбва да слушатъ, какви съвѣти ще имъ даде докторътъ, и да ги помнятъ и изпълняватъ. Предъ самата операция трѣбва да се запретнатъ рѣжавитѣ на дѣтето и рѣцѣтъ му да бѣдѣтъ съвсѣмъ голи, а подиръ операцията могатъ да се спуснатъ чакъ като засѣхнатъ добръ присадкитѣ, защото инакъ, дорѣ не сѣ засѣхнали, мѣничко да се досѣгне до нѣкоя рѣжавѣтъ или друго какво да е, и видѣтъ, че маята не се хванала. При присаждането околнитѣ не трѣбва никакъ да се боятъ и да се отвръщатъ на страна, та съ това да задаватъ страхъ и на дѣтето (ако то е по-възрастничко); не трѣбва да се закриватъ очитѣ на дѣтето или да му се извива главата на друга страна: нека то само да глѣда

какво ще го правятъ. Ако дѣтето е възрастно, то може да се залъгва, че ужъ докторътъ ще испише на рѣката му едно птиченце, една рибка, или че ще го пише да оздравя и др. подобни удумвания, и нека то само да глѣда какъ ще му испише докторътъ птиченце или рибка. А ако ли дѣтето се много плаши, то трѣбва предварително да се успокои съ галение, съ милване (особенно, ако го вземе на рѣцѣ самата майка), а въ време на самата операция да му се отвлече вниманието чрезъ играчки и залъгвания, тъй щото да не може то да види това, отъ което се бои, та да си остане все весело и спокойно. Въ време на операцията дѣтето трѣбва да се държи подъ рѣцѣтъ съ лицето къмъ тогава, който го държи; тогава, както ще да се повива или да упорствува, пакъ нѣма да попрѣчи на присаждането; а послѣ операцията майката може да го прегърне и да му даде цица, то ще похване цицата съ рѣцѣ и така ще се застои дълго време безъ да си мърда рѣцѣтъ, което е най нужно за да се залови отпървомъ маята. Който послуша тия съвѣти, нека бѣде увѣренъ, че непремѣнно ще сполучи съ присаждането още на първия пътъ.

— Моля Ви се: какъ се развива на дѣтето дѣйствителната, предпазителната шарка, която ний сме му присадили?

— Когато присаждането се извърши напълно, то на раненитѣ мѣста се появява една малка подпухналостъ, която има розовъ цвѣтъ; но тя скоро се махва и не оставя никакви слѣди, като че ли не е имало тамъ нищо. На 2-й и 3-й день тоже нищо, като че ли нѣма и да бѣде нищо. Майкитѣ даже захващатъ да се безпокоятъ, да не би маята да не е се хванѣла. Но въ края на 3-я или въ началото на 4-я день, а много пѣти и по-късно, присаденитѣ мѣста се извиватъ сир. появяватъ се розови (аляночервени) пѣпки съ трапчинки въ срдѣтата. Това е знакъ, че маята се е хванѣла и сѣменцата сир. шарката се е развила. Тя се развива все по-вече и по-вече чакъ до 12-й день, и постепенно дѣйствува върхъ всичкия организъмъ на дѣтето. Присадката вънкашно изглѣда така: на присаденитѣ мѣста се появява една пѣпка като пришейче, прозрачна, пълна съ влага, сплѣснатъ и съ гладка повърхнина, много красива и въ срдѣтата ѣ се забѣлѣзва углѣбление; наоколо обикаля розова червенина, която по-нѣкогажъ се представлява разсѣяна въ видѣ на зари. Пѣпката на присадената шарка бива голѣма колкото едно грахово зърно. Тя захваща да засѣхва най напредъ отъ срдѣтата около 7—8-я день отъ присаждането и се свършва чакъ до 14—16-й; коричката (загорѣлото отгорѣ) се държи до 28—30-й день; кога падне и тя — на мѣстото, дѣто се е правила присадката, оставатъ едни трапчинки — бѣлѣгъ, който личи презъ цѣлия животъ на дѣтето. Пѣпката, додѣто

¹⁾ Ний мислимъ, че съ детрита, който силно хваща, стига и по двѣ на всѣка рѣжа. Ред.

е още млада, бива съ розовъ цвѣтъ, приятна на глѣдъ, доволно пѣргава; вътрѣ въ нея се намиратъ преградки, които липсватъ, щомъ тя хване да загнойсва. Щомъ се появи папката, въ нея захващатъ бързо да растатъ, зрѣятъ и да се размножаватъ невидимитѣ много-малки тѣлца — сѣменцата на шарката (кокки, бактерии) които сѣ именно предпазителната сила противъ болѣзенната шарка; отъ тия сѣменца се състои и майта, а лимфата, било въ майта или въ дѣтето, служи само като единствено удобно мѣсто за тѣхното размножаване и живѣние (както водата за рибата). Съ размножаванieto и узрѣването си, сѣменцата постепенно до 12-я день всмукватъ се въ кръвта, разпрѣсватъ се по всичкото тѣло, докарватъ го въ болѣзенно състояние, като кога че е трѣскаво, и правятъ такова измѣнение въ челоуѣка, щото не може да го хваща за неопредѣлено време, малко или много продължително, естествена т. е. болѣзенната шарка. Много пкти въ началото, нѣкой пѣтъ около 7—8 день, дѣтето става печално, невесело и безпокойно, нощъ гори и малко спи. Появява се силенъ сърбежъ въ писанкитѣ и го заболѣватъ подъ мишцитѣ. Колкото е по-силенъ огньтъ у дѣтето и колкото сѣ по-вече червени папкитѣ на присадкитѣ му, толкова е по-добъръ за него, защото то е добъръ знакъ, че майта се е хванала, сѣменцата напълно се развиватъ и за въ бѣдѣще ще го пазятъ отъ болѣзенната шарка. Подиръ 12-й день преставатъ вече всѣкакви припадци. Едвамъ тогава чакъ може да се счита дѣтето сигурно противъ заразата отъ болѣзенната шарка, и то пакъ още съмнително, а по-рано отъ 12-я день, даже съ присадкитѣ на рѣцѣтъ си, дѣтето пакъ може да се поболи отъ върлующата болѣсть. По нѣкой пѣтъ присадката дълго време стои, не показва никакви слѣдствия, даже до една недѣля и по-вече; тогава трѣбва да се направи на дѣтето топла ванна (да се окъпи) и присадката стапва пакъ въ своя редъ и сѣменцата почватъ да се развиватъ. Това закѣсняване никакъ не намалява качествеността и силата ѣ. А ако папкитѣ на присадената шарка се покажатъ много скоро, още на вториятъ день, и тя приеме видъ на захарна глава (келлешеръ) или се покрие съ корица, и къмъ 8-я день се загной и хване да засъхва, то това е знакъ, че майта е била лъжовна или присаждането не е станало сполучливо и, слѣдователно, трудътъ е отишѣлъ напразно, защото такова присаждане не осигурява дѣтето отъ болѣзенната шарка.

(Слѣдва.)

Давание помощъ при ударъ отъ лѣтната жегга.

Отъ д-ра К. Троляновскій.

Така нарѣчения ударъ отъ жегга (мараня) има особено значение въ военната служба. Случки отъ припадци или отъ внезапна смъртъ, станжли отъ жеговия ударъ, се срѣщатъ най много подъ тропицитѣ, въ голѣмитѣ горѣщини; у насъ тѣ ставатъ твърдѣ рѣдко и то само при особенни неблагоприятни обстоятелства, въ време на преспелени походи и маневри, презъ лѣтнитѣ горѣщи дни. Пулсътъ тогава бива ускоренъ и малъкъ, дишението тѣй сжщо ускорено и затруднено, на горѣщата кожа на тѣлото потъ не се показва; при това жаждата все по-вече се увеличава, силитѣ всеобщо отслабватъ, главата на болния силно захваща да го боли, почва свѣтъ да му се върти — и най послѣ той безсѣзнателно пада, силно растреперанъ и много пкти не става вече никога.

За да се предварятъ такива случки не е твърдѣ мжно. Маршировкитѣ, маневритѣ, парадитѣ, и военнитѣ обучения, презъ горѣщото време на годината, да ставатъ колкото се може по-вечето утрина и вечеръ, и съвсѣмъ да се прекѣсватъ, ако термометрътъ се подигне въ сѣнката до $+23^{\circ}$ или $+24^{\circ}$ по Реомюра. Въ горѣщото време презъ годината маршировкитѣ не трѣбва да се правятъ съ бързи крачки; освѣнъ това по-често да се даватъ почивки, да се правятъ даже и отихи по половинъ часъ, подъ сѣнка, на хладина. Въ такова време товарътъ на солдата да бжде по-лекъ, облѣклото тѣй сжщо, мундирътъ да е съвсѣмъ распасанъ и шапката да се отлага на време за провѣтряване на главата. Много е полезно, въ време на походъ въ горѣщитѣ дни, да си туря всѣкий на главата подъ шапката прѣсни дървесни листие или пакъ намокрено платненце. Да се трѣгва гладенъ на пѣтъ е тѣй сжщо вредно, както да трѣгне на пѣтъ нѣкой, кога е много преялъ. Отъ всичко най много, пжтницътъ трѣбва да се варди отъ спиртни пиетета, като се старае да си удовлетворява достатъчно жаждата съ хубава, не много студена вода. За да се избѣгне силно охлаждане на тѣлото, препорѣчва се, на мѣсто студена вода, пжтницитѣ да пиятъ топло, раз-

редено кафе или сжщо такъв пакъ чай. Китайцитѣ, кога искатъ да расхладятъ лицето или ржцѣтъ си, вмѣсто студена вода употрѣбаватъ топла — като увѣржаватъ, че топлата вода, като се испарява, дѣйствиува не по-малко расхладително, отъ колкото студената вода.

Признацитѣ за истинский слънчевъ ударъ у възрастни или у дѣца, които сж стояли или работили гологлави на слънчевий пекъ, презъ лѣтнитѣ горѣщи дни — сж слѣдующитѣ: лицето и главата горятъ въ огънь и се зачервяватъ, глѣдалчетата (зрачкитѣ) ставатъ тѣсни, дишанието става бавно и хрипливо, а биеннето на пулсътъ --- пълно и бавно.

Давание помощъ, въ случай на опасенъ ударъ отъ жегата, се състои отчасти въ погорѣ описанитѣ мѣрки, които се употрѣбаватъ въ случай на премалыванне отъ жажда, и отчасти въ мѣркитѣ, които се употрѣбаватъ при апоплектическитѣ ударъ, т. е. студено мокрене главата, туряние синапъ на тилътъ, слабителини лѣкарства и клистири, много пжти и пущанне кръвъ на заболѣли.

Библиография.

Военна хигиена. Преведе д-ръ Драгомировъ. Съ приложение отъ преводачътъ. Одобрено отъ военното министерство. Пловдивъ, 1885 год. 179 стр. ц. 1 $\frac{1}{2}$ лева.

Авторътъ на превѣсходната книга: «Физическото възпитание на дѣцата», за която миналата година дадохме рецензия въ «Здравие», е издалъ въ края на сжщата година една нова книга, заглавие на която преписахме горѣ; но, за жалость, тая книга попадна въ ржцѣтъ ни само сега, защото по книжаритѣ въ Варна не сме я виждали. У насъ распространението на изданията върви твърдъ мжчно, тъй гато даже сами авторитѣ малко полагатъ усилния за това и, напримѣръ, не испращатъ по редакциитѣ изданията си.

Единъ повърхностенъ поглѣвъ на горнята книга, която общедостъпно излага основнитѣ правила за здравнето на офицеритѣ и войницѣтъ, може да убѣди всѣкого въ крайната ѣ полезность; тя трѣбва да се прочете веднажъ и дважъ отъ всѣкий офицеринъ, отъ всѣкого, който мисли за здравнето на войницѣтъ. Изборътъ на почитаемия преводачъ е твърдъ сполучливъ: книгата Вейнмена не се нуждае отъ

препорѣка; тя е кратка, ясна и исчерпва предметъта си. Тукъ-тамъ нѣкой си вѣщъ читателъ, може-би, нѣма да се съгласи съ нѣкои категорически утвърждения на автора, но все пакъ трѣбва да признае, че въ подобна книга нѣма мѣсто за контроверзи — за спорнитѣ въпроси въ науката. Тѣй напримѣръ, не вѣрваме да се приема отъ всичкитѣ военни авторитети дидактическото изражение на автора: «ракията трѣбва да се изгони съвършенно отъ употрѣбление» (стр. 36), — па ако би даже и да било това възможно. Практиката на послѣднитѣ войни говори съвършенно противното: ракията (разбира се, истинна ракия, а не отрова) прави войника по-търпливъ къмъ лишения, по-пъргавъ и по-силенъ.

Почитаемий д-ръ Драгомировъ не се е ограничилъ само съ единъ твърдъ сполучливъ преводъ на книгата Вейнмена, но приложилъ и своитѣ цѣнни бѣлжжикъ по българската военна хигиена. Д-ръ Д. горѣщо препорѣчва военния животъ, на който приписва възпитателното за народа значение и укрѣпление здравнето на послѣдния. Д-ръ Д. много увлекателно рисува войнишкия животъ:

«Слабий, истъштений и едва не охтичний новобранецъ въ течение на една година порасте токо-речи двойно, по-плѣше; ржцѣтъ му, краката му и уобште цѣлото му тѣло се укрѣпаватъ немжовѣрно; шията му се зачерви, лицето му поплѣше, похубавѣе и се зачерви сжшто. Селскитѣ и дори градскитѣ мои луди полудаватъ за гиздави селщини-войникъ. Хубавата, ситната и ежедневната месна храна, редовний и веселий другарскитѣ животъ съставляватъ такива блага за войникѣтъ, съ каквито той никога не се е наслаждавалъ и които той послѣ никога не забравя въ животътъ си. Ежедневнитѣ пѣсни, хорѣ, гайди, свирни, кавали, които гърмятъ вечеръ и прѣвъ дѣни въ казармитѣ или лагеритѣ съставляватъ обикновенни явления и въсхитителни сѣции презъ всичкий войнишки животъ. Благодарение на тоя добъръ и редовенъ животъ на войникѣтъ, отъ 787 души болни, които съмъ лѣкувалъ въ петъ години, има само *едина умрѣла*» (стр. 142).

Упоителна картина и въ частности истинна, а въобще се усѣща, че е лъжовна. Не виждаме ли често, че войницѣтъ сж претоварени съ чрезмѣренъ трудъ, за ради мѣстния военоначалникъ, който иска да да се отличи съ успѣхитѣ на войницѣтъ си? Веселбитѣ, гайдитѣ и свиркитѣ често напомнятъ този извѣстенъ корабъ, гдѣто по команда сж се веселили неволници. Казармитѣ сж често непозволително лоши въ здравословно отношение; а когато войникѣтъ се разболѣе, той попада въ още по-лоши болници, гдѣто не единъ на 787, но много по-голямъ процентъ умира или се уволнява отъ службата по негодность. Ще кажемъ съ думитѣ на Вейнмена, когото е превелъ д-ръ Д., че войникѣтъ се изважда изведнажъ отъ горѣ-долу правилното течение на дозашний си животъ и се поставя въ промѣнливитѣ условия на военний. (стр. 21). Не може да се смѣта за медъ и масло такъвъ животъ, отъ който отбѣгватъ; а че това е тъй,

показватъ слѣдующитѣ думи на д-ра Драгомирова :

«Нѣкои новобранци, слѣдъ като истъштатъ всичкитѣ срдѣства за да се избавятъ отъ военната служба, постѣпватъ най послѣ въ редоветѣ на милицията и тукъ пакъ се старатъ съ прѣтворства и болѣсти да излѣжатъ докторътъ за да имъ даде свидѣтелство за уволнение». (стр. 139). «Иска не крѣмъ отъ себе си истината, че нашата чорбаджийска и едва грамотна класа се отклонява и се отклонила вече рѣшително отъ военнитѣ служебни обязанности; тя употребява всевъзможни честни и безчестни срдѣства, подли лъжи, измислици, бѣгства и прѣтворства за да се избави отъ военната служба; тя прибѣгва къмъ подкупи, търси покровителство у високостоящи людие, поставя вмѣсто себе си и подъ свое име други, неспособни за военна служба, лица, само и само да се избави отъ ненавистната ней военна служба». (стр. 138).

На стр. 145 д-ръ Драгомировъ приписва на военната служба още и друго добро : войникътъ се жени по-късно, слѣдъ като се сдобива съ такава физическа и морална сила, при която той може да добие здрави и яки дѣца. «Въ интересътъ на по-късната женидба три годишната военна служба била би оште по-полезна», казва той (стр. 146). Чудно е, че при това д-ръ Д. нищо не спомѣнува за любострастната болѣстъ, която не тѣй рѣдко се придобива заедно съ «физическа и морална сила» и отъ която болѣстъ момъкътъ сигурно би билъ свободенъ, ако би си останалъ въ селото.

Не ще има съмнѣние, че цѣлътъ на д-ра Д., който толкова добръ описва военния животъ, е доста похвална и се разбира; но все пакъ : *magis amica veritas est!*

Въ заключение ний горѣщо препорѣчваме горния книга на всичкитѣ военни и вѣрваме, че всѣкий отъ тѣхъ съ всѣко благодарение ще се отнесе къмъ доктора Драгомирова за неговия почтенъ трудъ.

Начертание на сѣдебната психология. Съставилъ проф. А. У. Фрезе. Превелъ Хр. Т. Боевъ. Сливенъ, 1885. Стр. 272, цѣна 3 лева.

Книгата на проф. Фрезе се отличава съ общедостъпното си изложение и е отпечатана въ Россия споредъ достоинствата си. Г. Боевъ е превелъ книгата съ пълно знание на предметъ и твърдѣ сполучливо. Нанстина, въ българското издание се срѣщатъ доста типографически погрѣшки, но не можемъ за това да укоримъ преводачътъ, защото знаемъ съ каква невъзможна малограмотностъ се отличаватъ нашитѣ словослагатели : да имашъ и яетирѣ очи, пакъ нѣма да поправишъ всичкитѣ имъ погрѣшки. Прочее, вѣрваме, че послѣднитѣ ще се поправятъ при второто издание, при което г. преводачътъ не ще направя злѣ, ако замѣни, по възможностъ, иностранныитѣ термини съ български.

Горния книга е необходимо пособие за лѣкаритѣ, слѣдователитѣ, прокуроритѣ, сѣдитѣ и адвокатитѣ и ще внесе свѣтлина въ сѣдебно-медицинскитѣ въпроси, за които трѣбва да се поблагодари на трудътъ на г. Боева.

Рецептура. Отъ Ю. Траппа. Превелъ П. Палашиевъ. София, стр. 236.

Една твърдѣ необходима книга за лѣкаритѣ, аптекаритѣ, фелдшеритѣ и акушеркитѣ. Преводъ сполучливъ. Преглѣдана и одобрена отъ медицинскитѣ свѣтъ въ София.

Домашна аптека.

Прев. Т. Георгиевъ.

30. Дѣтинскитѣ прахъ (*magnesia cum rheo, pulvis pro infantibus*). Успокоително — при сплитѣ болѣжки въ корема на грѣднитѣ дѣца и очистително при запичанието имъ. За първата цѣль се дава за веднажъ около $\frac{1}{4}$ чайна лъжичка, а за втората се дава на веднажъ около $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{4}$ чайна лъжичка (споредъ възрастъта на дѣтето) въ проста или преварена вода.

31. Животний пластиръ. Употребява се за тази цѣль, както английскитѣ пластиръ (глѣдай № 4), но заслужава предпочитание за това, че той е по-тънакъ, по-мекъ и по-лъпливъ отъ английскитѣ, вслѣствие на което много по-добръ залѣзва на тѣлото безъ никакви пърчики. По причина на това си свойство, той особено е удобенъ за покриванне на раничкитѣ, одраскванията, пришиктѣ и язвитѣ, които се намирятъ върху гнѣитѣ на кожата, напирѣтъ, помежду прѣститѣ, на клѣпачитѣ и пр. А за другитѣ части на кожата е удобенъ английскитѣ пластиръ който, споредъ своята дебелина, по-хубаво запазва ранитѣ отъ отриванне.

32. Зѣбни капки (*guttae odontalgicae*). Въ продажбата тѣ сѣ разни видове, но въ домашната аптека, на всѣкий случай, трѣбва да имаме каквито и да сѣ отъ тѣхъ. Ний препорѣчваме, като най добри и умѣтни, зѣбни капки на Циглера. Употребяватъ се споредъ приложенитѣ при шишенцето наставления.

33. Иноземцови капки (*guttae Innozemzoff*). Твърдѣ сѣ полезни противъ сюргона (най повече въ холерно време) когато сюрдисва жидко, но много и безъ напирание и болѣжки. На възрастнитѣ се даватъ отъ 15—20 капки съ вода или на захаръ нѣколко пѣти въ день. Ако ли ни сюрдисва на често, макаръ и жидко, но съ напирания, тогава преди всичко трѣбва да пиемъ очистително (напр. касторово масло) и като ни прокара два-три пѣти, тогава да пиемъ иноземцови капки.

34. Каранфилово масло (*oleum caryophil-*

lorum). Споредъ своя си остъръ и парливъ вкусъ, карамфиловото масло въ много случаи служи като срѣдство противъ зѣбоболіе, когато болѣжкитѣ произлизатъ отъ гниеніето на зѣба. Двѣ-три капки отъ това масло капватъ на едно топче памукъ и го тургатъ въ дупчицата на зѣба, който предварително трѣбва да се очисти съ сухъ памукъ. Първата слюмка трѣбва да се исплюе.

35. Камфоренъ спиртъ (spiritus camphoratus). Употрѣбѣва се само вънкашно, но много често. При примиряніето (баилдисванието) растриватъ малко спиртъ на рѣката си и я тургатъ подъ носа на болния да мириши. Растриватъ рѣцѣтъ и краката при треперянията, истерическитѣ припадѣци и холеренъ пристѣпъ; растриватъ цѣлото тѣло на болния, когато страдае отъ настишка, за да се произведе испаряване и испотяване. Въ този случай камфорния спиртъ трѣбва да се постоули. Камфорния спиртъ може да се употрѣбѣва и размѣсенъ съ обикновенъ или ароматический оцетъ. Размѣсва се още съ масло (дървено, бадемено и проч.) и се употрѣбѣва за растриваніе на ставитѣ при ревматизма. За тази цѣль още по-добъръ е, камфорния спиртъ да употрѣбѣваме размѣсенъ наполовина съ бѣлено масло (ol. hyosciami).

36. Капки на Датскій кралъ. Улесняватъ изхрѣщаваніето на хрѣцкитѣ при сухата кашлица. Възрастнитѣ пиятъ по 15-20 капки нѣколко пѣти въ день, а дѣцата 5-10 капки; тѣ могатъ да се даватъ намѣсто анасоненитѣ капки (№ 5 и 6) или размѣсени съ тѣхъ.

37. Карболовъ памукъ. Той е гигроскопический памукъ, намокренъ въ карболова кислота. Въ домашната аптека той е твърдъ полезенъ ако ни се представи случай да закриемъ прѣсна рана до идваніето на доктора, съ цѣль да я запазимъ отъ прахъ, отъ заразяваніето отъ нечистотинитѣ, които се намиратъ въ окрѣжающия въздухъ, отъ дрѣхитѣ, отъ ризитѣ, отъ постелката и проч. Въ подобни случаи се натрупва единъ слой отъ карболовъ памукъ съ дебелина на три прѣста и се завързва съ бинтъ. Значително дълбокиятѣ рани, които кръвотечатъ, се напълнитъ съ топчета отъ карболовъ памукъ, доволно стѣгнато свити, отъ горѣ имъ се турга слой карболовъ памукъ съ сѣщата дебелина и всѣщото това се завързва съ бинтъ доволно стѣгнато, съ цѣль да се спре кръвотеченіето чрезъ силното стѣганіе. Послѣ общоназвѣстния способъ за спиране на кръвотеченіето чрезъ туряне на раната ледъ или студени кърпи¹⁾, показанія тукъ способъ чрезъ стѣгната превръзка заслужава предпочитаніе предъ всѣхнитѣ други способи, достѣпни за лицата, които не сѣ запознати съ медицината: първо, този спо-

собъ е простъ и лесно изпълнимъ; второ — той въ едно и сѣщото време спира кръвотеченіето и запазва раната отъ нечистотинъ и отъ заразяване; трето, той никакъ не раздражава раната. Особенно предпочитаніе той заслужава предъ способа за спиране на кръвотеченіето съ желѣзенъ кръвоостановителенъ памукъ (№ 29), който макаръ и удовлетворително да спира кръвотеченіето, но вреди на самата рана. За това желѣзния памукъ трѣбва да се употрѣбѣва само въ тѣзи случаи, когато ни чрезъ туряне ледъ или студени кърпи, ни чрезъ стѣгната превръзка отъ карболовъ памукъ можемъ да спремъ кръвотеченіето.

38. Карболова кислота (acidum carbolicum). Въ домашната медицина се употрѣбѣва само вънкашно. Стаята, гдѣто се намиратъ болни, които страдаятъ отъ нѣкоя прилѣпчива епидемическа болѣсть (гнила жаба, скарлатина, кървавъ сюрдюнь, тѣжка болѣсть и проч.), дватри пѣти на день се напрѣсква съ карболова жидкостъ, съставена отъ 1 чайна лъжичка карболова кислота въ една пѣлна чайна чаша вода, оцетъ и одеколонъ, размѣсенъ наедно въ каквато ѣ да е пропорция. За умиваніе на рѣцѣтъ си, когато сме пинали нѣкоя боленъ съ прилѣпчива болѣсть, можемъ да употрѣбимъ сѣщо такава карболова жидкостъ, но само два пѣти по-слаба (една чайна лъжичка на двѣ чаши отъ упомѣнатата смѣсь). За да изгонимъ заразата отъ хрѣцкитѣ, бювателнитѣ и долнитѣ испразвания на такива заразителни болни (като отъ охтика, дифтеритъ, холера, тифъ и проч.), употрѣбѣваме 10 процентна карболова жидкостъ (една часть карболова киселина на 10 части вода), съ която се обливатъ и размѣсватъ тѣзи испразвания. За обмиваніе и превръзване нечиститѣ рани и язви, до пристиганіето на доктора, можемъ да употрѣбимъ смѣсь отъ една чайна лъжичка карболова кислота на 1½—2 чаши вода.

39. Карболово масло (oleum carbolicum). Употрѣбѣва се до пристиганіето на доктора, за превръзване нечиститѣ рани и язви, пробити циреи и нариви. То се намазва на гигроскопический памукъ (№ 21).

ОБЪЯВЛЕНИЕ.

Останѣлитѣ въ редакцията въ малко количество екземпляри

на в. „ЗДРАВІЕ“ за 1885 г.

подвързани

се продаватъ по шесть лева за цѣлата година. — За испращаніето се прилага 50 стот. — Паритѣ се испроваждатъ въ редакцията съ почтенски записи или бонове.

¹⁾ Глѣд. „Здравіе“ 1885 г., стр. 168.