

«ЗДРАВІЕ» излиза три пѣти въ мѣсець: на 1-о, 10-о и 20-о число. Цѣната му е за година десетъ лева въ България и двѣнайсетъ лева за въ странство. — Абонатитѣ се адресиратъ направо до редакціята, въ гр. Варна, същевременно като предплатитѣ съ пощенскій записъ или бонъ (а не въ марки). — Обявления се приематъ съ плата по 30 стот. за единъ рѣдъ петитѣ.

ЗДРАВІЕ

За всѣка напечатана въ «ЗДРАВІЕ» оригинална статія редакціята плаща по петъ стотинки за всѣкий рѣдъ. — За промѣняване адреситѣ на спомоществатели се плаща 40 стотинки, безъ които адреса не се промѣнява. Заявления за неполучаването на нѣкой брой трѣба да се правятъ не по-късно слѣдъ получаването на слѣдующий брой; въ противенъ случай се оставятъ безъ послѣдствие.

ОБЩЕДОСТЪПЕНЪ МЕДИЦИНСКИЙ И ХИГИЕНИЧЕСКИЙ ВѢСТНИКЪ

Per noctem ad lucem!

Отъ мрака къмъ свѣтина!

СЪДЪРЖАНИЕ: *Върху писметитѣ отъ мѣсо. Отъ доктора Н. В. Гриммъ. — Бактериитѣ и отичаніе на прѣститѣ. — Лечебна диететика: диета за и срѣщу уловянето; солена и сушена храна; значеніе на питиетата. Отъ проф. Ф. Песи. — Домашна аптечка (край). Отъ профессора Ф. Нуссбаумъ. — Силсъ. — Отиовори. — Обявление.*

Върху писметитѣ отъ мѣсо.

Отъ д-ра Н. В. Гриммъ.

Въ 97 брой на «Военно-Санитарное Дѣло» 1886 г. е обнародвана статията на пруския воененъ докторъ *Портъ*, въ която се препорѣча да се правятъ писмети отъ сѣчено мѣсо и брашно, за да може се да на войската възможностъ, въ време на война, да има поне за нѣколко дена при себѣ си мѣсна храна. Спорѣдъ думитѣ на упомянатия докторъ, «мѣсото трѣбва да се насѣче и смѣсе, като тѣсто, съ брашно и солъ, и да се тури въ собата гдѣто да простои докѣлъ се испече най-сухо». «По този начинъ, въ теченіе на 2—3 часа, се получава отъ прѣсното мѣсо писметъ, приготвянито на който е твърдѣ просто. Ако всѣки отъ тѣзи мѣсни писмети, отдѣлно взетъ, ще има количество, колкото е потребно за солдати на да ѣде въ единъ день, то съ това практически се улеснява распредѣляванито на храната.» Приготвянито на предметнитѣ писмети става по слѣдующия начинъ: «взематъ се 100 части раздробено мѣсо, които се смѣсватъ, безъ вода, съ 70 части брашно; или пакъ ако се взема повече брашно, тогава само да се прибави малко вода. За да се запази отношеніето между бѣлтѣка и въглеводитѣ, което, спорѣдъ профессора *Фойтъ*,

е необходимо за правилното отхранване, — трѣбва да се смѣсватъ 100 части мѣсо съ 120 части брашно (400 грамма мѣсо и 480 грамма брашно е дневната порция за солдатина)». Докторъ *Портъ* е на мнѣниѣ, че масѣта не трѣбва да се смѣсва съ писметитѣ, но да се дава отдѣлно, защото нѣтъ: 1) приготвянито на писметитѣ става по-мѣчно и 2) масѣта не се пренася еднакво лесно отъ всичкитѣ хора, което зависи отъ състояніето на храна-смилаелнитѣ имъ органи.

Като сподѣлихъ мнѣнието на доктора *Портъ*, че за военно време е твърдѣ важно да имаме толкова лесно приготвяема храна, азъ повторихъ опитваніята му, за което тукъ съобщавамъ.

Отъ начало азъ се придържахъ строго на посочваніята отъ д-ра *Портъ*. Азъ заповѣдахъ да турятъ *малко* солъ, за да не прилича водата, и малко пинеръ; мѣсото се е раздробявало съ машинка, която сега се намира въ всѣко домакинство, и се е пречиствало отъ житѣ и проч. По този начинъ се получаватъ писмети, яки като камъкъ, които мѣчно се раздробяватъ и даже въ врѣла вода мѣчно раскисватъ. Азъ употребявахъ житено и рѣжено брашно; полученитѣ отъ първото писмети не сѣ до тамъ вкусни.

Слѣдъ това азъ направихъ слѣдующето премѣненіе: напарахъ да смѣсятъ мѣсото съ брашно, като тѣсто, отъ голѣмина на единъ хлѣбъ, и да го турятъ въ собата; слѣдъ кабардисванито му, то се изваждаше за да истине и се разрѣзваше на парчета, които сѣ се турили пакъ въ собата до нѣ-

ното имъ изсушаване. Тѣзи писметн сж твърдѣ вкусни, лесно се мелятъ и, турени на малки парчета въ врѣла вода, даватъ твърдѣ вкусна чорба, бѣмъ която трѣбва да се прибави малко солъ. Писметитѣ отъ житеното брашно и въ този случай не бѣхж вкусни.

По този предметъ азъ направихъ съобщение до Негово Височество Принцъ А. фонъ-Олденбургскій, командира на гвардията. Н. В., който винаги е ималъ и има при сърдце доброто на подвѣдомственната нему войска и който най-живо се интересува върху всичко, което има практическо значение за солдатския животъ, се съгласи съ менъ, че предложението на доктора Портъ трѣбва да се провери на практика. Слѣдъ нѣколко дена Негово Височество ми проводи мѣсни писметн, приготвени по негова заповѣдь. Тѣ сж биле: 1) отъ брашно съ прѣсно мѣсо и 2) отъ брашно съ сушено мѣсо. Тѣзи писметн сж биле приготвени спорѣдъ моитѣ посочвания, но, слѣдъ разрѣзването имъ, не сж ги биле туряли въ соба, а сж ги оставили на въздуха. По тази причина тѣ бѣхж влажни. Азъ накарахъ да ги турятъ въ собата до пълното имъ изсушаване — и полученниятъ резултатъ бѣ превъсходенъ. Особено така приготвениитѣ писметн отъ сушено мѣсо биватъ твърдѣ сухи, лесно се раздробяватъ, приятни на вкусъ и даватъ една твърдѣ хранителна чорба. Вирочемъ, и тука рѣженното брашно е по-добро за приготвяне на писметитѣ, тъй като послѣднитѣ, приготвени отъ житеното брашно, сж безвкусни и полученната отъ тѣхъ чорба нѣма никаква хранителна сила. Малко солъ трѣбва винаги да се прибавя.

Азъ мисля, че предложението на доктора Портъ, измѣнено отъ Негово Височество принцъ Олденбургскій и отъ менъ, има голѣмо практическо значение:

1) При бързитѣ движения на войскитѣ или при отдѣляние на малкитѣ части отъ тѣхъ, става възможно, щото солдатитѣ да взематъ съ себѣ си, за нѣколко дена, нуждното количество храна, състояща отъ мѣсо и хлѣбъ.

2) Всѣка една частъ на войската е въ

состояние, щомъ намѣри брашно и мѣсо, да си приготи за нѣкое време нуждната храна, безъ да я страхъ, че приготвенното мѣсо ще се развали.

3) Приготвянето на подобни писметн става и въ най-проститѣ собѣ, каквито на-примѣръ се правятъ отъ глина по разни мѣста и които солдатитѣ, презъ време на войната, често правятъ.

4) Туряннето на сушено мѣсо, вмѣсто прѣсно — по предложението на Негово Височество принцъ Олденбургскій — има преимущества: 1) писметитѣ ставатъ по сухи и по-вкусни; 2) могатъ да се пазятъ за по-дълго време и да се не развалятъ отъ влажностъ.

5) Присѣдинението на мѣсото къмъ брашното ще послужи, струва се, като защитно средство срѣщу тъй нарѣченния писметниятъ сюрюнь (сухарниятъ поносъ), който презъ послѣдната война е господарувалъ въ нашитѣ войска и е поглѣтналъ многобройни жертви.

Въ заключение трѣбва да прибавя още слѣдующето:

Горнитѣ писметн азъ съмъ тургалъ да лежатъ на въздуха, защитени само отъ дъждъ, при влажно-студено време, но не съмъ забѣлѣзвалъ въ тѣхъ никакви признаци на разваляние.

За окончателното рѣшение относително практическото значение на мѣснитѣ писметн отъ доктора Портъ трѣбва да се направятъ опитвания въ нѣкоя частъ на войската, която да се снабди въ по-голѣмо количество отъ подобенъ родъ писметн. Едновременно съ това може да се направи и опитъ за приготвянето на мѣсни писметн съ киселорѣжено брашно, отъ което се прави обикновенния солдатския хлѣбъ¹⁾.

Бактериитѣ и отичание на прѣститѣ.

Всекому е извѣстно, че въ най-ново време научната медицина отдава болѣстнотворнитѣ причини на много болѣсти на тѣзи малки същества, които се наричатъ бактерии. Отъ

¹⁾ «St. Petersburg. Medicinische Wochenschr.», 1887, № 3.

последните има познати толкова видове, щото името *бактерия* (пръчица) вече не имъ прилича, тъй като отъ тѣхъ има подобни на малки кръгли зрънца, които слѣдователно не сж пръчици, не сж бактерии, но сж *кокки* или *микрочокки*; други пакъ има отъ спирална форма, витловидни (като пружината въ часовника), — тѣ нарѣчени *спирили*; има и такива, които приличатъ на трандафиловъ вѣнецъ, съставенъ отъ най-мъньшкы точици — тѣ се наричатъ *стрептококки* и т. н. Общото название на всичкитѣ тѣзи малки организми е «микроби», сирѣчь — малки живи същества. Д-ръ *Кохъ* въ Берлинъ, който познамѣрилъ микробитѣ на охтиката и холерата — истинната на неговитѣ отгивания е потвърдена на всѣкадѣ — е показалъ какъ да се развъждатъ тѣзи микроби и какъ да се боядисватъ, като същевременно е посочилъ и на признацитѣ, съ които тѣзи безкрайно-малки същества се отличаватъ едни отъ други.

Слѣдъ признаването, че микробитѣ причиняватъ много отъ прилѣчивитѣ болѣсти, захванахъ да ги търсятъ и при тѣй нарѣченитѣ хирургически болѣсти и, на-петина, намѣрихъ въ гноя, който се показва при разни възпаления, разни видове микроби. Докторитѣ *Розенбахъ* въ Гёттингенъ и *Пассетъ* въ Мюнхенъ сж обнародвали твърдѣ точни изслѣдвания, които тѣ сж направили върху микробитѣ, намѣрени въ гноя. И двамата тѣзи лѣкари, макаръ и да сж работили отдѣлно и независимо единъ отъ другиго, сж дошли до единъ и сжищъ резултатъ, именно, че въ гноя се намиратъ разни видове микроби, на които характера се опредѣля чрезъ развъждането (културата) имъ. Нѣкои отъ микробитѣ, попаднали на здрави ткани, възбуждатъ тѣжки и опасни за животъ нагноявания, а други пакъ само лежки подувания, отичания, които, напри-мѣръ, често се срѣщатъ по прѣститѣ (долама, етъ-яранъ и пр.). Докторъ *Пассетъ* е търсилъ микробитѣ и въ възшиния свѣтъ, за да си обясни отъ гдѣ тѣ се взематъ въ гноя. Той намѣрилъ, че микробитѣ съществуватъ въ киселото млѣко, въ армейната чорба и т. н., които — микроби — впрочемъ не причиняватъ никакви възпаления,

нико пѣкъ нагноявания. Сѣщото се отнася и до проведенната чрезъ гиризи вода. Но въ водата, която се употребява за къщни работи — миење и проч., докторъ *Пассетъ* намѣрилъ микроби, които причиняватъ възпаление и гнои. Подобенъ видъ микроби той е намѣрилъ и въ суровото, непрѣсно мѣсо.

Подиръ тѣзи издирвания става разбранно, защо слугинитѣ, които всѣкий денъ се допиратъ съ рѣцѣтъ си до къщовната вода, сурово мѣсо и проч., тѣй често страдатъ отъ разни отичания и нагноявания подъ нѣктитѣ си на прѣститѣ. Тѣзи болѣдувания най-често се случватъ тогава, когато на прѣститѣ има лежки наранявания, напуквания, одрасквания и т. н., чрезъ които микробитѣ лесно проникватъ и предизвикватъ нагноявания. Слѣдователно, убодванията отъ игла, цѣпенница, трънъ и пр., които на часа се изваждатъ, не предизвикватъ сами по себѣ си нагнояване, но даватъ възможность на микробитѣ да влѣзатъ въ тканитѣ чрезъ повреденитѣ мѣста на кожата.

Предназнането се вижда само по себѣ си. «Повече сапуно» — това е цѣрътъ. Сапуно е превъсходно дезинфекционно средство и ний го препорѣчваме за предназначение отъ всѣкакъвъ видъ микроби, които причиняватъ нагнояването.¹⁾

Лѣчебна диететика.

Отъ проф. Ф. Ниси.

Диета за и срѣщу угояването.

Тука най-много ще спомѣнемъ, какъвъ родъ храна трѣбва да се назначава, както за увеличението, тѣй и за смалването на пълнотата или дебелината. Състоянието на нашето тѣло въ значителна степенъ зависи отъ качеството и количеството на употребяваната храна. Но при това въпроса не се ограничава само съ количеството и качеството на храната, а трѣбва да се вземе тѣй сѣщо въ внимание и температура на пѣкъ нервната организация на даденото лице. На всички е извѣстно, че нѣкои хора могатъ да ядѣтъ каквото имъ е угодно и колкото имъ е угодно и при това всѣкога

¹⁾ „Blätter f. Gesundheitspflege“, 1887, № 4.

си оставатъ слаби и мършави, додѣто други, напротивъ, колкото малко и да ядѣтъ, пакъ дебелѣятъ. Това сѣщото се забѣлѣзва и у животнитѣ; и хора, които се занимаватъ съ развѣжданieto на различни животни, практически сѣ се убѣдили, че безпокойния нравъ е неблагоприятенъ за отгѣжданieto. «Безпокойната свиня,» — казва Либихъ, като се основава на събранитѣ си практически свѣденія, — «е неспособна да тѣстѣе, колкото много храна да ѝ се дава и колкото тази храна да е мазна. Свинетѣ, които искаме да развѣждаме, трѣбва да се отличаватъ съ тихия си и спокоенъ нравъ. Като се нахранятъ, трѣбва да лѣгатъ да спятъ и, като се събудятъ, пакъ да захванѣтъ да ядѣтъ».

Отъ всичко, което по-горѣ казахме, се убѣдихме, че за увеличеніето на мускулната ткань най-благоприятна е тази диета, която съдържа въ изобилие азотни вещества и че при това е необходимо тѣй сѣщо извѣстно физическо упражненіе. Впрочемъ, при подобни условия се добива само просто нарастваніе на мускулната ткань. Тѣстината при това не се увеличава; напротивъ, при такова живѣяние се забѣлѣзва даже умалѣване на масѣта, ако въ началото на подобна диета имаше излишно количество масѣ. Венчикитѣ тѣзи факти сѣ биле отдавна извѣстни и постоянно сѣ се потвърждавали и се потвърждаватъ отъ тѣзи резултати, които се получаватъ при подготовителната за гимнастическитѣ упражнения диета. Въ сѣщото време не по-малко е извѣстно, че най-благоприятнитѣ условия за натѣстиванieto биватъ въ тѣзи случаи, когато хората употребяватъ храна, която е изобилна съ тѣстина и въглеходи (отъ само себе си се разбира, че при това храната трѣбва да съдържа и това количество азотни вещества, което е необходимо за отправленіята на живота), когато тѣ живѣятъ въ топла атмосфера и водятъ, до колкото е възможно, недѣятеленъ животъ. Когато искаме да надебѣлѣемъ т. е. да се испълнимъ, трѣбва да употребяваме такава храна, като напр. тѣесто мѣсо, каймакъ, мѣло, какао, шоколатенъ хлѣбъ, картофи, грахъ, пастернакъ, морковъ, цвекло, различни печени нѣща, а тѣй сѣщо бадемени сухари, лѣща съ мѣло, овесена каша, захаръ, различни сладка, сладки вина, силно пиво, сладка английска бира и ликери.

Предъ нѣколко години твърдѣ много сѣ тѣгували за лѣкуванieto на пълнотата, обнародвано отъ г. Бентинга, което той употребилъ на себе си, като опиталъ безуспѣшно отъ начало всичкитѣ други средства. Чрезъ измѣненіе на диетата си, той подобрилъ затруднителната си дебелина. Първоначалната му храна състояла, както той казва, «отъ хлѣбъ и мѣло или отъ чай съ мѣло, съ захаръ и съ рѣзени отъ хлѣбъ съ масло — на утринна закуска;

на обѣдъ — отъ мѣсо, бира, доволно хлѣбъ и печени ястия, а на вечеря обикновенно употребявалъ баница (пита) съ сладко или хлѣбъ съ масло». Тази храна била замѣнена съ слѣдующата: закуска въ 9 часа сутринята: отъ 5—6 унции говеждо мѣсо, овче мѣсо, бѣбреци, пражена риба, бутове или студено мѣсо, каквото и да е, съ исключение на свинско и телешко. Голѣма чаша чай или кафе безъ мѣло, и захаръ, съ малко писметъ или съ една унция праженъ хлѣбъ, тѣй щото ченчката твърда храна достигала до 6 унции, а печената до 9 унции. Обѣдъ въ 2 часа по пладнѣ: отъ 5—6 унции каквато и да е риба, съ исключение на лакерда, селди и змѣорка, или мѣсо, съ исключение на свинско и телешко; овоци всѣкакви, освѣнѣ картофи, пастернакъ, рѣпа, цвекло, или моркови; една унция печенъ хлѣбъ; варени плодове безъ захаръ; всѣкакъвъ видъ дивечъ или домашни птици; отъ 2—3 чашки добро вино (хересъ, мадера), а шампанско, бордо и бира биле запретиени. Изобщо обѣда се състоялъ отъ 10—12 унции твърда храна и отъ 10 унции жидка. Чай въ 6 часа вечерята: 2 или 3 унции печени или варени плодове, единъ или два писметя; една чаша чай безъ мѣло и захаръ; всичкото наедно съставлявало отъ 2—4 унции твърда храна и 9 унции — течна. Вечеря въ 9 часа: 3 или 4 унции мѣсо или риба (сѣщо такава, както на обѣдъ) съ една или двѣ чашки хересъ съ вода. Изобщо вечерята се състояла отъ 4 унции твърда храна и отъ 7 унции — течна. Като измѣнилъ по такъвъ начинъ диетата си, Бентингъ спадналъ на тѣжина, приблизително въ една година, отъ 67 оки на 52 оки.

И тѣй ний виждаме, че неговия случай е потвърдилъ само това, което ний можахме да очакваме по заключение, на основание физиологическитѣ данни. Диетата, о която Бентингъ се е придържалъ до лѣкуванieto си, като че била само за надебѣляване и затѣстѣяване; и человекъ, който би искалъ да надебѣлѣе, едва ли би могълъ да измисли нѣщо по-цѣлѣсообразно. Преминуванieto отъ първата храна на втората представлява въ сѣщностъ, като имаме предъ видъ цѣлѣта, и като говоримъ на основание физиологическитѣ знания, само преминуване къмъ до-естественна диета. При това не е билъ откритъ нѣкой новъ законъ; но, въ всѣкий случай, не трѣбва да отричаме това, че до обнародванieto Бентинговия способъ за лѣкуване, ний не признавахме до каква значителна степенъ диетата може да спомогне за смѣляване на пълнотата. При това трѣбва да вземемъ и туй въ внимание, че количеството на храната въ диетата на г. Бентинга е било пресмѣтнато така, щото да може да спомогне за намаление тѣжнната на тѣлото; и за това не трѣбва да считаме, че е безопасно

приложението на подобна диета въ всички случаи. Ний имаме основания да мислимъ, че много хора, които напълно сѣ подражавали г. Бентинга, сѣ разстроили твърдѣ много здравето си именно съ това, че много строго сѣ се придръжали о неговитѣ правила. За да намазимъ дебелината си, най добръ е да избѣгваме или да употребяваме само въ незначителни количества слѣдующитѣ хранителни елементи: говежда тлъстина, масло, каймакъ, захаръ и различни сладка, печено, брашнени вещества, напр. оризъ, саго и т. н., картофи, моркови, пастернакъ, цвекло, сладка английска бира, силно вино, и всичкитѣ сладки вина. Напротивъ, напълно могатъ да се позволятъ слѣдующитѣ: младице (младо мѣсо), домашни птици, яйца, мѣко въ умѣрени количества, зеленчуци, ряпа, сочни плодове, слаби вина и ракия. Пшеничното брашно трѣбва да се употребява въ умѣренно количество; хлѣбъ, който съдържа трици, може да се счита до нѣидѣ подобъръ отъ бѣлия. Мекйци, които се приготвяватъ отъ глутенъ за хора, страдащи отъ захарната болѣстъ, могатъ сѣ успѣхъ да се употребяватъ вмѣсто хлѣбъ и при лѣкуването на угоението или натлъстяването.

Соленa и сушена храна.

Опита е показалъ, че за поддържане здравиято на човѣка, трѣбва да се употребява извѣстно количество прѣсна храна. Въ сегашно време вече напълно сѣ обяснени онѣзи лоши послѣдствия, които се развиватъ при изключителното употреблението на солената и сушена храна. Едновременно съ тѣзи знания у насъ се появили и различни мѣрки за предпазване отъ тѣзи печални послѣдствия, които се причиняватъ отъ болѣстѣа цинга (scurvy) и които въ по-първитѣ времена сѣ се забѣлѣзвали тѣй често, особено между моряцитѣ. Макаръ че не можемъ съ точностъ да кажемъ, какво именно се извършва при това въ организма, но, въ всѣкий случай, нѣма съмнѣние, че въ сушената и соленa храна не достига това, което е необходимо за животния организъмъ, защото ако сѣ подобна храна се храни човѣкъ въ течение на продължително време, то се развива малокръвие, което е причина на различнитѣ признаци отъ недостатъчното хранение, а това послѣдното, както е извѣстно, се съпровожда всѣкога отъ цинга. Най сетитѣ, ний знаемъ, че като употребяваме извѣстно количество прѣсна или сочна растителна храна, или даже само растителни сокове (напр., лимонения сокъ се употребява специално за тази цѣль), ний не само можемъ да предпазимъ развитието на самата болѣстъ цинга, но даже да я излѣкуваме, ако тя е вече успѣла да се развиве. Обикновено приематъ, че противоболѣстното влияние на споменатитѣ сегичка хранителни

вещества зависи отъ различнитѣ пако-
дящи се въ тѣхъ киселини, но при това трѣбва да забѣлѣжимъ, че чиститѣ киселини не оказватъ такова успѣшно дѣйствие.

Значение на питиетата.

Въ нѣкои случаи върху здравиято на организма можемъ да окажемъ благоприятно влияние, като ограничимъ количеството на жидкостта, която приемаме въ стомаха си. За различнитѣ жизнени отправления доставянето на извѣстно количество жидкостъ тѣй сѣщо е необходимо, както и доставянето на твърди хранителни вещества. Едно отъ назначенитѣ на жидкоститѣ е да доставятъ среда за отгѣчването на негоднитѣ продукти отъ организма. При увеличаване количеството на приетата вода, увеличава се и отгѣчването на пикочѣта и въ сѣщото време се увеличава и отгѣчването на твърдитѣ вещества; и за това не трѣбва да се съмнѣваме, че ако при извѣстни състояния се ползуваме съ това влияние, ний можемъ твърдѣ силно да видоизмѣнимъ състоянието на организма. Тѣй напр. за хора, които прекарватъ сѣдищъ животъ и сѣ навикнали да се хранятъ добръ, изобилното количество вода въ организма нмъ испѣжда всичкитѣ тѣзи нечистотии, които, като се натрупатъ въ организма, могатъ да причинятъ различни страдания въ черния дробъ, да развиатъ подагра (схлупване на ставитѣ), камениа болѣстъ и т. н. По всѣка вѣроятностъ, значителна частъ отъ тази полза, която се получава при лѣкуването на болѣститѣ съ нѣкои минерални води, зависи отъ това, че излишното количество внесена вода увеличава отгѣчването на нечистотитѣ. Въ други случаи, ако ограничимъ количеството на водата въ организма си, можемъ тѣй сѣщо да окажемъ благоприятно дѣйствие. Този способъ на лѣкуването е вече приетъ и се употребява въ нѣкои случаи подъ название «сухо лѣкуване». Лѣкуването съ сухояденне съвѣтватъ да се употребява противъ хрѣма, но за да принесе полза, то трѣбва да се употребѣи съ голѣма строгостъ въ началото на заболяването. При това трѣбва да се откажемъ отъ всѣкакви питиета до тогава, до когато не се прекрати разстройството, защото цѣльта на подобно лѣкуване се състои въ това, да не доставимъ жидкостъ, необходима за отгѣчването отъ възпалената лигава ципица въ носа. Увѣряватъ, че ужъ съ подобно лѣкуване се получаватъ много по-добри резултати, отъ колкото бихме очаквали, и че въ 48 часа можемъ да бъдемъ съвършено здрави. При плевритъ (въспаление на бѣлодробната ципа) полезно е да назначаване на болния, до колкото е възможно, суха диета, и да не му даваме никакви питиета. Въ планътъ на г. Тефелля, предложенъ отъ него за лѣкуване на вътрѣшнитѣ аневризми (раз-

ширение на жилитѣ) има ограничение на жидкоститѣ. Този способъ за лѣкуване особено се препорѣчва противъ разширеннето на коремната и гръдна аорта (жила) и въ медицинската литература има заявления вече за нѣколко успѣшни случаи при подобно лѣкуване. Не ще съмниѣне, че подобни аневризми (разширения на жилитѣ) сѣ недостъпни за друго лѣкуване. Цѣлта на Тенелевото лѣкуване е била да смали обема на кръвта и да ослаби дѣятелността на кръвообращението, за да облекчи отлагането на фибрина всредъ аневризматическия мѣхуръ. При това болния трѣбва да се държи въ най-строгъ покой, да лежи 8—10 недѣли, а днетата му трѣбва да се състои отъ 2 унции бѣлъ хлѣбъ съ масло и 2 унц. какао или млѣко за утрѣнна закуска; отъ 3 унции печено или варено мѣсо съ 3 унции картофи или хлѣбъ и съ 4 унции вода за обѣдъ; най-сетнѣ за вечеря: отъ 2 унции хлѣбъ и масло съ 2 унции млѣко и чай. Всичко слѣдователно болния трѣбва да получава всекидневно 10 унции твърда и 8 унц. течна храна.

Домашна аптечка.

Отъ проф. Ф. Пуссбаумъ.

Край.

Ако желаятъ по-добри да закрѣпятъ повредената частъ, то превръщатъ тѣзи активни движения въ тѣй наръченихъ двойни движения, които много по-скоро развиватъ силата на мишцитѣ. Съ тази цѣль затрудняватъ по какъвъ да е способъ активнитѣ движения, тѣй што болния за да ги направи трѣбва да употреби по-голямо усилие. Прилива на кръвта и доброто хранение на повредената частъ става много по-енергично при двойнитѣ, отъ колкото при активнитѣ движения, макаръ послѣднитѣ да сѣ тѣй сѣщо твърди полезни.

Тѣй напр., ако болния просто издигне обтегнатата си рѣка, то това ще бѣде активно движение, отъ което напруганне мишцитѣ се издупаватъ, жилитѣ имъ се разширяватъ и храненето се подобрява. Ако ли дадемъ на болния въ рѣката нѣщо тѣжко или си сила му попрѣчимъ да изпълни желаемото движение, то това ще бѣде двойно движение. Болния е принуденъ сега да направи много по-голямо усилие, вслѣствие на което въ мишцитѣ се прилива много повече кръвъ, съсѣднитѣ се растѣгатъ по-силно, и храненето имъ се увеличава още повече.

Ако вслѣствие ударение или паданне, нѣкоя частъ на тѣлото остане дълго време недѣятелна и неподвижна, то голяма полза се достига съ топли кѣпання, заедно съ прилежитѣ пасивни, активни и двойни движения. По методическото движение на мишцитѣ (а тѣ чѣ-

на гимнастика), подъ видъ на активнитѣ и пасивнитѣ движения, въ висша степенъ е полезно и при много други болѣсти.

Всѣкому е извѣстно благотѣлното влияние, което оказва упражнението съ сабя, продължителната расходка, малкитѣ пѣшестевия по баиритѣ, люлѣянето въ лодка, работенето въ градина и т. н. на натѣжалата отъ усиленни умствени занятия глава. Не по-малко сѣ полезни тѣзи физически упражнения за корема, въ който отъ дълго сѣденне често се образуватъ запушвания, разстройство въ кръвообращението и въ движението на червата, които причиняватъ мрачно настроение на духа и неприятни усѣщания. Методическитѣ движения сѣ тѣй сѣщо полезни за гърдитѣ, за сърдцето и за бѣлни дробъ, защото съ напругането на гръднитѣ мишци постепенно се разширява гръдния кошъ, а съ това се отстранява тѣсногръдното, което стѣснява дишението и е често причина на охтиката. Прочутитѣ лѣкари сѣ съвѣтвали наклонитѣ къмъ охтика младежи да се искачатъ всѣкий день на нѣкоя гора или кула, защото необходимитѣ при това движения на гръднитѣ мишци постепенно растягатъ гръдния кошъ и съ това отстраняватъ опасното предрасположение къмъ охтиката.

За нашитѣ най-важни органи, напр. за мозъка, който страда отъ приливане на кръвъ, и отъ извѣтрѣдни напругания, за бѣлни дробъ и за сърдцето, когато сѣ стѣснени и препълнени съ кръвъ, особено за корема, въ който отъ сѣдящия животъ се развиватъ застои отъ кръвъ и вслѣствие на това, болѣсть въ дроба, мързеливостъ въ червата, маясѣлъ, ипохондрия (омисляние), за всичкитѣ тѣзи органи прилежито упражнение на мишцитѣ прави такова отлеkanie, дава такива резултати, които не може никоя аптека да даде. Препълненитѣ съ кръвъ и съ продукти отъ разложенята централни органи се освобождаватъ отъ своята тѣжина, кръвта отива въ мишцитѣ и произвежда приятна топлина. И между туй, додѣто преди малко главата бѣше горѣща и тѣжка, дишането стѣснено, корема напъленъ и издутъ, а въ рѣцѣтѣ и краката се усѣщаше студъ и тръпки, сега слѣдъ една малка екскурсия (научна расходка) въ гората, слѣдъ умѣренното играение съ сабя, слѣдъ разумната лѣчебна гимнастика, главата стана лека и свободна, стѣсненето въ гърдитѣ исчезна, корема стана мекъ и лекъ, въ рѣцѣтѣ и краката захвана да се усѣща приятна топлина, и нашето весело настроение и здравитѣ ни видъ, превѣсходния ни апетитъ и сладкия ни сънъ свидѣтелствуватъ, че централнитѣ органи сѣ се освободили благополучно отъ по-първия тѣжкъ товаръ.

Ако правимъ тѣзи движения не само днесъ или утрѣ, а всѣкий день съ систематическа по-

сѣдователностъ, то може да се достигне съ тѣхъ и други резултати. Можемъ съ тѣхъ да уравниваемъ кръвообращението до такава степенъ, щото ний ще заздравѣемъ тѣй, както никога по-преди не сме бивали, и заедно съ нашето физическо благополучие ще се измѣни и настроението ни.

За да достигнемъ това благодѣтелно равновѣсие въ кръвообращението въ вѣтрѣшнитѣ органи и краищнитѣ, трѣбва да поживѣемъ известно време на село. Въртеннето на сабя, плаваннето, ѣзденнето, искачанне по горитѣ, плаване съ лодка, работение въ градината, — всичкитѣ тѣзи физически упражнения съставляватъ голѣма лѣчебна сила.

Свободното дишание и доброто пицеварение, които се получаватъ отъ тѣхъ, правятъ живота приятенъ и усилятъ бодростта на душата. А въ веселото щастливо настроение на духа, даже дѣйствиелната неприятностъ се приеме леко отъ сърдцето. Това, което би довело ипохондрика до отчаяние, се претърпява лесно отъ здравия и веселия човѣкъ. Благодарение на подобрѣното хранение и кръвообращение и самата кръвъ получава по-здрави свойства; въ таквъ животъ, който е основанъ на горѣзложениитѣ начала, често изчезватъ всичкитѣ признаци на едно лѣголѣтно малокръвие.

X.

Бързото повикване на доктора е необходимо при кръвотеченията, които сами не можемъ да спрѣмъ и при сериознитѣ повреждания, като напр. при пречупванията и искълчванията на крайнитѣ части. Тѣзи повреждания лесно се узнаватъ по измѣнената форма на краищата, ако ги сравнимъ съ здравата страна. При искълчването краищника (кракъ или рѣка) е неподвиженъ и силно боли. А при пречупването — костьта е подвижна въ счупеното мѣсто. Ако пречупването е станало безъ явна рана и формата на краищника не е много измѣнена, то като сложимъ болния спокойно да си лѣгне и като му наложимъ студени компреси, можемъ безъ опасностъ да чакаме за доктора даже до 1—2 дня. Но при искълчването трѣбва, колкото е възможно по-скоро, да повикаме доктора, защото отъ часть на часть краищника се надува все повече и повече, болката расте и оправяннето на искълчената часть става по-затруднително.

Най голѣма бързина трѣбва когато се случи изсипване, т. е. когато изсипанитѣ черва не могатъ отново да се вкаратъ въ коремната празнина. Особено малкитѣ изсипвания бързо оумртвяватъ, и отъ часть на часть опасността за живота расте. Най сетѣ, доктора е нуженъ при продължителнитѣ високи температури, които предвѣстватъ важно разболяване. А колкото за другитѣ случаи, както

видѣхме, напълно достатъчно е спокойствие и движение, топлина и студъ, въздухъ и храна, за да можемъ благополучно да излѣкуваме много болѣсти и наранявания или поне въ полза да употребимъ времето до пристиганнето на доктора.

СМѢСЬ.

÷ Узнаване доброкачественности на водата. Способитѣ за узнаване доброкачественности на водата сѣ твърди мѣчни и не достѣпни за всѣкого, оспѣиъ за специалиститѣ, които сѣ добри запознати съ химията и микроскопа. Опредѣляването доброкачественности на водата по изглѣдъ, миризма и вкусъ е недостатъчно, защото тѣзи признаци сѣ условителни и повечето хора навиватъ къмъ каквато и да е вода. Известно е, че хората, които сѣ навикнали къмъ яка варовита вода, меката вода имъ се струва че да е развалена съ добавяние на захаръ. — Но съществува единъ простъ, макаръ и грубъ способъ за испытване доброкачественности на водата, който се състои въ слѣдующето.

Къмъ водата прибавятъ малко захаръ и я турятъ да стои нѣколко дена въ една топла сталя. Ако водата е не чиста и съдържа органически вещества, тя става мътна отъ множеството инфузории, които се появяватъ въ нея, има неприятна миризма, а по нѣкогажъ такава, каквато иматъ гнилитѣ яйца (кюкюртеи водородъ). Чистата и добра вода при подобно испытване не се измѣнява и не мирисне.

† Прочутия вѣнски хирургъ профессоръ Т. Билротъ е назначенъ да бѣде презъ живота си членъ въ горнитѣ камера. По-рано същата почетъ се отдаде на профессора Брюкке — прочутъ физиологъ. Така се оцѣняватъ хората, които работятъ въ полза на човѣчеството.

© Прочутия Пастеръ получилъ отъ парижската Académie de sciences десетъ хиляди лева награда за съчинението си: «Откриваннето върху предпазителното лѣкуване срѣщу бѣса».

— Въ гр. Легранъ (Испания) живѣе докторъ Донъ Розендо-Рекондо, който е достигналъ 100-годишната си възраст; той се намира още въ добро здравие и продължава да работи.

≡ Средство срѣщу хрѣма. Д-ръ Вугдонъ счита за най-сигурно средство срѣщу прѣсната хрѣма — смъркане на парата отъ бензойна настойка (tinctura benzois), която трѣбва да се стопля до испаряване.

— Въ Парижъ по настоящемъ се показва за пари единъ забѣлжителенъ великанъ (не-

обикновено високъ човѣкъ); той е сега на 21-годишна възраст; бойтъ му е 2,6 метра (повече отъ три и половина аршина). Тѣй като обикновеннитѣ столове сѣ за него ниски, то той сѣди на скриноветѣ; по сѣщата причина той спи на четири кровати, турени напреки. («Врачъ», 1887 г., № 1.)

— Французската академия не отколѣ е дала златна медаль, която струва 1000 лева, на господина и госпожа Рабо за слѣдующето: дѣтето нмѣ се е изгорѣло страшно, чакъ до коленетѣ. Докторъ се е рѣшилъ да опита въ този случай присаждането на кожата, която трѣбвало да се отрѣже отъ здравъ човѣкъ и се присади. Бащата и майката сѣ радостъ сѣ биле съгласни да дадатъ кожата си за присаждане. Доктора отрѣзалъ у бащата 5 голѣми парчета кожа, а у майката 22 по-малки парченца. Операцията е имала успѣхъ: слѣдъ 14 мѣсеца болѣдуване, дѣтето оздравило. («Врачъ», 1887 г., № 2.)

— Не отдавно въ Цариградъ е умрѣлъ нѣкой си Алифъ-Баба, шейхъ на дервишитѣ, който е билъ на 110-годишна възраст.

— Американска реклама. Въ единъ отъ американскитѣ вѣстници сръщнахме една рисунка отъ семейния животъ, която изобразява разговора между майката и дъщерята. «Бѣдното ми дѣтенце», казва майката, «ти си останала безъ майка! Жалко на истина, азъ днесъ, при тоалета, омихъ лицето си съ косметическата вода Самсона и станахъ най-малко на десетъ години по-млада отъ тебе.»

— Афганистански емиръ направилъ въ столицата си Кабулъ една болница за приходящи болни.

— Въ Ессетъ (Славония) се появила холерата. Отъ 8-й до 13 Февруарий н. с. тамъ е имало 17 холерни болни, отъ които 7 сѣ умрѣли въ първитѣ 24 часа.

— Парижката академия е дала наградата въ 1000 лева на нѣкой Вагбьер, който отъ много време се намира въ лудницата, но по-нѣкогажъ дохожда на себе си и въ това свѣтло състояние прави най забѣлжителни работи по математиката.

И Числото на лѣкаритѣ въ Германия е достигнало тая година до 16,292. Въ Великобритания миналата година имаше 22,316 лѣкарп. Въ Съединенитѣ Щати на Сѣверна Америка има 85,671 лѣкарп, между които 2432 докторици.

ОТГОВОРИ.

Г-ну № 278. За кашлицата има въ «Здравне», 1885 г., стр. 87.

Г-ну С., Силистра. Благодаримъ; получихме.

Г-ну Х., Анхило. Испратихме Ви за третий пѣтъ този злополучний брой.

Г-ну № 207, Плъвень. «Здравне» 1885 и 1886 гг. имаме.

Г-ну М., Троянъ. И тѣй, ний ли сме отговорни за чужди грѣхове? Но това сѣ биле политически вѣстници, а нашии се издава рѣдовно вече 3-та година. — Ще Ви пращаме.

Belle-vue, Цюрихъ. Пращаме вече даромъ единъ екземпляръ въ Цюрихъ; повече не можемъ.

Г-ну № 283, Вратца. У насъ аптекаритѣ нѣматъ право да отпускатъ лѣкарства безъ рецепта на доктора. Но съ това се разбирайтъ отровни или силно-дѣйствиющи лѣкарства; всички други, за които тукъ-тамъ се споменува въ «Здравне», аптекаритѣ могатъ да отпускатъ и ако не правятъ това, то само отъ прекаления и неосновний страхъ ужъ за отговорностъ.

Г-ну № 238. Като «рѣдовенъ абонатинъ» на в. «Здравне», Ви трѣбвало отколѣ да забѣлжете, че ний винаги се отказваме да лѣкуваме заочно, тѣй като това е невъзможно и безполезно; освѣнъ това редактора не може да се счита за домашенъ лѣкаръ на всѣкого отдѣлно отъ абонатинъ на вѣстника му. «Охтика-ли е, плеверитъ-ли е, чортъ ли е», — както пишете, — ний не знаемъ, защото трѣбва да Ви видимъ и да Ви изследваме. А въ Вашия градъ и на-близо отъ Васъ има много добри и извѣстни лѣкарп, къмъ които и трѣбва да се обѣрнете. Тамъ ще получите отговоритѣ и на другоо Ваше питанне, тѣй като това е обикновено нѣщо и никакъвъ срамъ нѣма да се попита.

ОБЯВЛЕНИЕ.

РУССКІЙ МАГАЗИНЪ
И. КАРЛОВСКАГО
ВАРНА — ШУМЕНЪ

Продава по най-умѣренни цѣни:

Чай, сахаръ, свѣщи, черенъ хайверъ, разни консерви, макарони, брашно, мармалади, конѣсти, бисквити, вина разни: бордо, шампанско, ромъ, конякъ, ликери, бенедиктинъ и др.

Военно Офицерски и Солдатски вещи, самовари и разни издѣлци отъ Варшавско сребро и никель: ножови, вилки, лажници и пр.

Сапуни разни и други благовонни нѣща. Кровати, столы, канѣпета и полутрони. Вѣжа катранени и бѣли. Гвозди конски, красни (бои), масло и лакъ; мазило за чистене разни метали. Аржантинъ за посребряване метали отъ Аржанъ плаке; одобринъ — цѣръ за мазоли и брадавици. — Разни лампи: за масса, висачи и стѣнни; горѣлки, нова система: дава много добъръ пламъкъ за русскій газъ. Пилянино, фабрика Франке въ Лайпцигъ. Разни лесени платна; фланели; разни обуча мѣжки, дамски и дѣтски. Разни албуми, портрети и др. Разни ржавици: мѣжски, дамски и дѣтски отъ добра кожа; копринени и вълнени разни чорапи. Земледѣлчески орудия, като: рала, тріори за трошенне кукурузъ, жетварки, разни жѣлѣзни издѣлци и др. Фарфорни вещи и стеклария.

Хартил, червенъ воскъ и други канцелярски потребности.

Присема порѣчки на камбани, икони, хоругви, одежди свѣщеннически и други църковни принадлежности, тѣй щѣо всѣкакви църковни и учебни книги.