

Год. 1.

Варна, Ноемврий 1928 год.

Кн. 2.

ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за борба съ народните болести и
здравна просвета.

Урежда редакционенъ комитетъ.

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



Печатница Добри Тодоровъ — Варна.

СЪДЪРЖАНИЕ.

Д-ръ П. Д. Скорчевъ. — Витаминитѣ като лѣчебно сръдство особено при заболявания у децата.

Нашето дете.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ, детски лѣкаръ. — Е ли биберона вреденъ?

Болестити на човѣка.

Д-ръ П. Д. Скорчевъ. — Бѣсътъ и методитѣ за предпазното му лѣкуване.

Д-ръ Ел. Христова. — Монголизъмъ (Mongolismus).

Професионална и училищна хигиена.

* * * — Влиянието на часа по гимнастика върху ученицитѣ и ученичкитѣ.

Едно изявление на единъ чужденецъ. (Досежно трудовитѣ условия у насъ).

Какъ да бждемъ здрави.

(Колона на младежъта).

Д-ръ Кирилъ Йордановъ. — 1) Чистота на кожата. 2) Лѣчебна гимнастика № 2. — Изкуство на дишането.

Домашна аптека. 1) Пинцетка. 2) Клечки.

Изъ практиката. 1) Пъпкитѣ на децата сж многочесто заболяване и заразителни. 2) Дали една майка има достатъчно кърма или не.

ДОВОРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно спасение за борба съ народните болести и здравна просвета.

Урежда редакционенъ комитетъ.

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

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

* * *

Условията на живота постепенно се измѣнятъ. Личнитѣ и обществени трѣбвания ставатъ все по-голѣми и по-голѣми. Едновременно много малко изисквания на пастиря, на земедѣлца и на занаятчията станаха днесъ недостатъчни за интелектуалния и индустриалния работникъ. Прогресътъ въ науката и индустрията създаде специални условия на труда. Особено въ новитѣ индустриални условия работницитѣ сж изложени на разнитѣ вредни влияния, както отъ естеството на самата работа, тъй и отъ начинитѣ и мѣстото при които тя се извършва. Ако тези условия не се подобрятъ споредъ изискванията на хигиената, рискува се да се нанесътъ непоправими вреди на здравието и работоспособността на тези, които сж творци на прогреса и на благосъстоянието на страната ни.

Зловреднитѣ влияния на разнитѣ индустрии и на разнитѣ видове работи изобщо върху организма на работницитѣ, трѣбва да се познаватъ отъ последнитѣ. А още повече отъ лицата, които сж натоварени да се грижатъ за здравето на работницитѣ и за преуспяването на индустрията и производството у насъ. Така само ще могатъ въ време да се отстраняватъ и подобряватъ вреднитѣ условия на работата.

Не по-добро е положението на сжщитѣ и въ домътъ имъ. Материална оскудица, здравно невежество и грубия духъ душатъ болшинството отъ народа ни.

Но не само работничеството. Не е много голѣмъ процента на онова население, което е поставено при по-добри условия на животъ. Злото е всенародно и повикътъ е всеобщъ.

Въ желанието си да допринесемъ нѣщичко (споредъ силитѣ си) за добруването на нашия народъ, чие сме се нагърбили съ тежката задача да издаваме нашето списание. Но за преуспяването му и въобще за да можемъ да допринесемъ що годе, ние се нуждаемъ отъ обществена подкрепа. Надявайка се, че никому не е чужда идеята за здравна

просвѣта и борба съ народнитѣ болести, ние апелираме къмъ всички за популяризиране на това ни списание, което е единичко, както въ Варненски, така и въ Шуменски, Русенски и Търновски окръзи.

Канимъ всички г-да лѣкари за сътрудничество, защото тѣмъ се налага дългъ да работятъ въ това направление.

Нека всѣки ни помогне, като запише поне по единъ абонатъ за единичкия ни мѣстенъ здравенъ светилникъ „Добро народно здраве“.

Отъ редакцията.

Д-ръ П. Д. Скорбуть.

Витаминитѣ като лѣчебно срѣдство особено при заболявания у децата.

Може да се приеме, че витаминитѣ сж малко-много известни на всѣки образованъ чловѣкъ у насъ. За това тукъ ще се въздържимъ отъ по-обширно изложение на тѣзи новооткрити и тѣй ценни въ нашата храна вещества, а ще се спремъ по-дълго на тѣхното практическо приложение за лѣкуване на известни болни и слаби деца и възрастни.

Макаръ че презъ последнитѣ 15 години твърде много е работено върху витаминитѣ, тѣ все още сж обвити въ тайна и науката и до днесъ не е успѣла да разбули ясно и открито тѣхната химична структура. Тѣ сж вѣроятно твърде разнообразни и неустойчиви химични тѣла, които сж безусловно необходими за организма, за да може той да поддържа органитѣ си и функциитѣ имъ въ изправностъ. Тѣ сж отъ грамадно значение сжщо и за правилния растежъ на тѣлото и за успѣшното му преустройство и възобновяване.

Съ огледъ на тѣхното биологично въздействие ний различаваме четири различни вида витамини, които е прието да обозначаваме съ буквитѣ А, В, С, D.

Витаминъ А предпазва отъ ксерофталмия,¹⁾ витаминъ В — отъ бери-бери (у насъ не върлува), витаминъ С — отъ скорбутъ,²⁾ а витаминъ D предпазва отъ рахитъ.³⁾

¹⁾ Подъ ксерофталмия — сухоочие се разбира едно заболяване на окото, при което конюнктивата става суха и набръчкана; тя е съпроводена отъ нощна (кокоша) слѣпота (у възрастнитѣ). При децата тя се проявява въ злокачествена форма съ загняване и разкапване на корнеята и се съпровожда отъ общи болестни явления.

²⁾ Скорбутътъ се изразява въ общъ упадѣкъ, съ посиняване и кръвясване на венцитѣ, подкожни и мускулни кръвоизлияния, кървави диарии; тукъ спада и аналогичната у децата Барлова болестъ.

³⁾ Рахитътъ е обща болестъ у децата, която започва презъ второто имъ полугодие и е съпроводена съ лошо и неправилно растене на коститѣ, обилно потене на главата — възглавничката бива винаги мокра! — чести диарии и бронхити, късно поникване на зѣбитѣ, късно проходване

Липсата на известни витамини води към определени съответни заболявания. Обаче нуждата от витамини у отделните хора е различна и се обуславява от много фактори, като: индивидуално предразположение, възрастта, годишното време, състоянието на охраняването на индивида и от особени състояния като предивременна роденост, бременост, заразни заболявания и много други.

Количеството витамини необходимо за подържане на здравето и за преуспяване на организма у разните индивиди е твърде нееднакво. За това при равни условия на хранене не всички заболяват от дадена авитаминоза (болест причинена от липса на известен витамин⁴), а само единъ ограничен брой. Тъй бѣше напр. съ скорбута който презъ балканската война избухна презъ м. февруарий - мартъ у разни войскови части поради липса презъ зимата на какъвто и да било зеленчукъ, тъй е и съ рахита, който засѣга само определенъ брой иначе еднакво хранени деца.

*

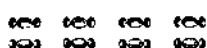
Сега да разгледаме по отдѣлно къмъ какви заболявания води липсата на даденъ витаминъ въ храната и срдствата съ които ний можемъ най-бързо да се справимъ съ тяхъ.

Липсата на витаминъ А води къмъ ксерофталмия (кератомалация) у малките деца и къмъ нощна (кокоша) слѣпота у по-възрастните. — Този витаминъ е разтворимъ въ мазнини и се намира въ рибето масло, въ млѣкото, въ кравето масло, въ желтъка на яйцето,⁴) а сжщо и въ месото, рибата, хайвера, въ черния дробъ, въ лойта около бѣбреците и сърдцето и др.

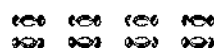
У деца които се хранятъ съ обезкаймачено центрифугирано млѣко (мнозина отъ нашите търговци на млѣко тукъ въ Варна притежаватъ центрофуги!) или се хранятъ изключително съ въглехидрати (по-вечето прехвалени детски брашна!) ксерофталмията започва да се показва отъ третия имъ мѣсець до втората имъ година. Въ тия случаи може да помогне сметана и прѣсно краве масло. Въ свинската мастъ, сжщо и въ маргарина витаминъ А не се съдържа, за това тѣ сж долнокачествени мазнини и при липса на други масла тѣ водятъ къмъ ксерофталмия и нощна слѣпота.

⁴ Въ това отношение за предпочитане сж яйца съ желто-червеникавъ тъменъ желтъкъ (у кокошки които тичатъ свободно и кълватъ зелена храна: глисти, насекоми и др.); тѣ съдържатъ повече витамини и фосфати, отколкото яйца съ блѣдъ желтъкъ (у кокошки които се хранятъ въ курникъ съ сухи зърна). Изобщо може да се каже — както твърдятъ американските изследователи — че витаминъ А е единъ желтъ пигментъ и че колкото едни растения и тѣхните плодове, а сжщо и животинските продукти повече съдържатъ такова багрилно вещество, толкова тѣ сж по-богати съ витаминъ — сравни желтото краве масло, желтото рибе масло, домати, морковите, тъмните сортове зърна, тъмните орехи и др.

Презъ зимата, когато ний поглъщаме най-малко витамини, нашият запасъ отъ тѣхъ се изчерпва и недостигътъ имъ се чувствува най-силно презъ месецитѣ мартъ - априлъ - май. Тежки инфекциозни заболявания, особено брусница и диарии у децата силно повишаватъ у тѣхъ нуждата отъ витаминъ А. — При слаби, недоносени, изкуствено хранени сукалчета трѣбва да се даватъ съдържащи витаминъ А мазнини въ достатъчно количество. За това млѣкото и въ съответното детско разрѣждане трѣбва да съдържа $2\frac{1}{2}$ — 3% масло (у насъ продажното млѣко, безъ да бжде по детски разредено, често не съдържа повече отъ 2— $2\frac{1}{2}\%$ масло). На деца, които сж особено застрашени отъ ксерофталмия (напр. поради дълго боледуване) трѣбва да се дава по малко каймакъ или рибе масло.



Нашето дете.



Д-ръ Кирилъ Йордановъ
детски лѣкаръ.

Е ли биберона вреденъ?

Поради това, че днесъ мненията по този въпросъ сж много различни, налага ни се да се спремъ на него въпросъ, за да посочимъ на родителитѣ какво становище могатъ да взематъ и да знаятъ дали биберона трѣбва да бжде изхвърленъ отъ детската люлка или пъкъ неговото употребяване бива да се допусне безъ рискъ за новороденото.

Защото, поддържането ту на едното, ту на другото мнение води къмъ една заблуда на майкитѣ, която заблуда уврежда само на правилното разрешение на този въпросъ и прави щото народа да се отнася съ известно недоверие къмъ днескашната медицина. И така е. При едно кърмаче се яви единъ лѣкаръ и най-ревностно застъпва едното гледище, като категорично отхвърля другото. При сжщото кърмаче дойде другъ лѣкаръ, който се противопоставя на твърдението на първия и твърди обратното. Можете да си представите положението на майката, която се чуди кого да слуша и кого не. Често пжти тя, и то съ право, ще прензбегне и двамата и не прави това що знае. По тази причина отговора на този въпросъ не мога да дамъ съ да или не. Затова нека се помжчине да отговориме взаимно, като се спремъ на добритѣ и лошитѣ страни и на двете становища.

Що представлява отъ себе си биберона, това всички знаете. Защо служи той, знаете сжщо така. Да приемемъ сега, че сме съгласни съ това, да имаме биберонъ. Неговитѣ лоши страни могатъ да бждатъ следнитѣ:

Ако биберона не се поддържа чисто, дадена е възможността за пренасянето на нечистотии и инфекциозен материал въ устата, а отъ тукъ и по нататъкъ. Ако обаче биберона се поддържа чистъ както всички други сервизи на кърмачето, тогава тази възможностъ се отстранява и опасностъ отъ зараза нѣма. Друго едно неудобство е, че ако биберона е съ отверстие при смукането детето всмуква постоянно въздухъ, който може да има известни лоши послѣствия. Подберемъ ли обаче биберонъ безъ дупка, този недостатъкъ се сжщо така премахва. Остава ни сега да се спремъ на последната опора на крепителитѣ на това становище. Тя е, че детето „щѣло“ да навикне на биберона и безъ такъвъ ще бжде невъзможно справянето ни съ него, даже и въ напреднала възраст. Това тѣхно твърдение е най-нетърпимо. Защото, много невѣроятнo е, че едно дете следъ навършването на първата си година, ще държи на своя биберонъ и ще пренебрегне всички онези нови за него забавления, които се долавятъ все по-вече и по-вече отъ сетивнитѣ му органи. Детето става още отъ 3–4 месецъ така разумно, че съ навършването на първата си година то безъ значителна съпротива се отвиква отъ биберона и привиква съ новопредлагащитѣ му се играчки.

А твърдението, че ставало нѣкакво умствено затжпяване на детето, когато употребявало биберонъ, е плодъ на фантазията, искамъ само да спомена. По подробно спирание върху него въпросъ не е нужно тъй като то не почива на никакви научни данни и се поддържа само отъ бабитѣ.

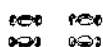
Да видиме сега лошитѣ страни на второто твърдение, че биберона не бивалъ да се дава на кърмачетата.

Всѣки знае, че възрастнитѣ се ориентиратъ за всичко онова що става около тѣхъ чрезъ сетивнитѣ си органи. Тѣй като тѣзи последнитѣ при кърмачето сж недоразвити, то инстинктивно търси и по единъ много особенъ и оригиналенъ начинъ се добира до всичко онова което го обкръжава. Всичко що му попадне то слага въ устата си като по този начинъ върши това, което ние вършимъ съ сетивнитѣ си органи. Понеже въ първитѣ месеци то не чувствува нищо друго освенъ собственитѣ си ржчици, то ги държи вечно въ устата си. Това постоянно държане въ устата си ние сме привикнали обикновенно да смѣтаме като признакъ на гладъ. Сжщото това нѣщо служи на детето за забавление; то отвлѣча така да се каже вниманието си отъ всичко друго и се занимава изключително съ слагане и смукане на прѣстчетата си. Ако сега при това влечение на кърмачето ние не му поднесемъ биберона или нѣкой друга залъгалка, то продължава да смуче прѣститѣ си и така това става привичка, отъ която то не може да отвикне даже и въ напреднала възраст. Азъ познавамъ единъ случай, кждето 14 год.

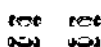
момче си смучеше още пръста (показалеца), който беше останалъ атрофиранъ. Всички усилия да го отклонимъ отъ този навикъ оставаха безрезультатни. Даже опитвано е и намазването му съ изпражнения, които то изтриваше и продължаваше смукането. Такъвъ единъ навикъ, макаръ и рѣдко явление, е много неприятно състояние при детето и то трѣбва на всѣка цѣна да се отбѣгва. Даването на биберона е едно сигурно средство противъ това. Освенъ това ржчикитѣ на детето обикновенно се пипатъ отъ всѣки който дойде при детето, съ чисти и нечисти ржце и така тѣ не се поддържатъ винаги въ такова състояние, че слагането имъ въ устата да не представлява никаква опасностъ за зараза. Напротивъ, чрезъ тѣхъ става най-често и лесно пренасянето на нечистотии и инфекциозенъ материалъ, които не рѣдко иматъ лоши послѣдствия за здравето на детето. Друга категория деца пъкъ не намиратъ въ това слагане на ржчикитѣ въ устата си никакво удоволствие. При тѣхъ то служи само за ориентировка и тѣ прекарватъ много неспокойно. Ако те не бждатъ умирени съ биберонъ, прави се опитъ съ люлене даже до завиване на святъ и опояване, което и постига цѣльта си. Но дали този начинъ на умиряване и приспиване е по добъръ и по безопасенъ отъ даването на биберона, оставамъ всеки отъ Васъ да присъди. Азъ ще кажа, че не. Тукъ не искамъ да примѣлчавамъ и трѣбва да призная, че действительно има деца, при които би могло да се мине безъ биберонъ и безъ никакви вреди за тѣхъ, но това сж почти изключения, които не нарушаватъ общото правило.

Преди да свърша искамъ повторно да подчертая, че биберона не само, че може и бива да се препорѣчва, като умирително средство при кърмачетата, но и нѣщо повече: той трѣбва непременно да влезе въ ролята си всѣкжде тамъ, кждето се яви нужда отъ нѣкакво умирително средство. Това не значе обаче, че непременно и на всѣко кърмаче трѣбва да се дава насила, даже когато имаме работа съ едно кротко тихо и не нуждаяще се отъ никакви успокоителни средства, сукалче.

Но никое друго успокоително средство не бива да взема първенство надъ биберона. Той е най-ефикасното и най-безвредно успокоително.



Болеститѣ на човѣка



Д-ръ П. Д. Скорчевъ

Директоръ на Бактериологическата
и Противобѣсна станция — Варна

Вѣсътъ и методитѣ за предпазното му лѣкуване.

(Продълж. отъ кн. 1)

Ний видѣхме, че съществено обстоятелство при това лѣкуване е да се изпревари дофтасването на кучия вирусъ въ мозъка на ухапаниа.

Затова успѣхътъ на противобѣсното вакциниране е въпросъ на бързина: колкото по-рано почнемъ да въцърква-ме на ухапаниа „бързоногия“ зайчи вирусъ, толкова по-си-гурно това надбѣгване ще бѣде въ наша полза.

И тъй всѣки загубенъ день е въ вреда на ухапаниа!

Колкото е по-тежка ухапаната рана, особено когато тя се намира по главата, толкова по-незабавно трѣбва да се подложимъ на противобѣсна вакцинация.

Въ всѣки случай трѣбва добре да се запомни, че пъл-ната имунизация не настѣпва веднага следъ привѣршване на инжекциитѣ, а около две седмици следъ това. Тя трае около една година и после постепенно изчезва.

И още веднажъ: всѣки забавенъ день е отъ сѣдбо-носно значение за ухапаниа — въ бързането е успѣхътъ на лѣкуването!

*

При първоначалната Пастѣорова метода за противобѣс-но лѣкуване се използуваше за приготвяне на ваксината из-сушенъ зайчи вирусъ (т. е. грѣбначенъ мозъкъ отъ бѣсно зай-е). Всѣки день си служеха съ разнo дълго време сушенъ мозъкъ. Инжекциитѣ се правѣха преди и следъ обѣдъ въ продължение до 21 день. При тази метода се хаятъ твърде много зайци, тя е скѣпа и неудобна.

Скоро следъ Пастѣора унгарецътъ Högges установи, че вмѣсто да намаляваме вирулентността на *virus fixe* чрезъ из-сушаване, същото може да се постигне чрезъ различни раз-рѣждания на грѣбначния мозъкъ.

Отъ друга страна французинътъ Calmette установи, че *virus fixe* може да се съхрани въ активно състояние въ про-дължение на единъ месецъ ако се постави въ 30% глицеринъ.

По този начинъ се създаде една разнo модифицирана метода, много по-ефтерна, по-малко времегубна и по-удобна и за самитѣ ухапани.

Въ по-ново време Remlinger и главно Alivisatos въ Нишъ (сега въ Солунъ) предложиха да се използува за приготвяне

на вакцина и главния мозък на бѣснитѣ зайчета който рано се унищожаваше. Вирулентността и отровността му се намалява като се постави 72 часа въ етеръ, при което повечето липоиди и маслени киселини минаватъ въ етера. По този начинъ се получава единъ етеризиранъ вирусъ фиксъ, много по-безопасенъ, отъ който ний можемъ да въцъркваме твърде голѣми количества.

Ний въ нашата противобѣсна станция работимъ по тѣй наречената Виенска метода (прилагана тамъ отъ 1923 г.), до известна степенъ модифицирана, при която инжектираме и по Ногъес съ вакцина отъ грѣбначенъ мозъкъ, а при по-тежки ухапвания прилагаме и етеризирана вакцина.

По този начинъ лѣчебнитѣ дни се съкращаватъ и успѣхътъ на лѣкуването е по-добре гарантиранъ.

*

Обаче тия методи все пакъ сж сложни и дълготрайни, тѣ сж твърде неудобни и скъпи за ухапанитѣ, които биватъ откъснати отъ своитѣ занятия въ продължение на две седмици. Освенъ това за приготвянето на вакцината — всѣки денъ прѣсна — се изискватъ специални и скъпо струващи институти завеждани отъ специално обученъ персоналъ.

За това стремежътъ днесъ е да се откриятъ методи за приготвяне на вакцина, която да може да се консервира и да се разпраща на всѣки лѣкарь. Отъ друга страна търси се такава вакцина, отъ която да може съ една единствена инжекция да се постигне сигурно предпазно действие.

Такива методи сж изработени отъ мнозина, напр. отъ Fermi въ Римъ, а напоследъкъ и отъ Непртъ въ Нови-Садъ. За сега тѣ още нѣматъ широко приложение, не сж достатъчно изпитани и по вѣчето институти отбѣгватъ отъ тѣхъ.

Ала несъмнено е, че въ близко бъдеще тѣ ще могатъ да бждатъ по достоинство оценени и скоро ще притежаваме ефтени, удобни и общодостъпни методи за противобѣсно вакциниране.

Отъ грамадно значение за ограничение на бѣса е още да се намѣрятъ удобни и ефтени методи за поголовното предпазно вакциниране на всички здрави кучета. Японцитѣ S. Umeno и Y. Doi ни даватъ една такава метода, която по видимоу съ успѣхъ се прилага въ Япония и Америка върху стотици хиляди кучета.

*

И тѣй, ний днесъ съ гордостъ и доволство можемъ да заявимъ, че бѣсътъ не е вече оня грозенъ призракъ, чийто поменъ само вселяваше смъртенъ ужасъ у хилядитѣ ухапани и у тѣхнитѣ близки.

Благодарение на Пастйора и на редицата учени следъ него заболявания отъ бѣсъ сж вече една голѣма рѣдкостъ въ цивилизованитѣ страни. Постиженията на модерната пред-

пазна медицина днесъ сж грамадни и ний скоро ще дочкаме деня, когато предпазното вакциниране на ухапанитѣ отъ бѣсно животно ще се извършва отъ всѣки лѣкаръ, а и броятъ на бѣснитѣ кучета ще бжде сведенъ до единъ нищожень минимумъ.

Дръ Ел. Христова.

Монголизъмъ (Mongolismus).

Вие сте слушали може би да се говори за конституция, за онова устройство — предразположение, на организма или извѣстни негови системи, което може да бжде характерно за дадена раса или отдѣленъ индивидъ. Конституцията може да се изрази както въ физиката, така и въ психиката на организма, придавайки му както морфологични така и функционални особености.

— Въ специалната морфология на организма се крие смисъла на специалната негова склонность къмъ боледуване е казалъ De Giovanni който много време и страници е посветилъ на конституцията и нейнитѣ прояви (*dispositio habitus*). Идеаленъ типъ не съществува. Нормаленъ той счита онзи, въ който равновесието между функциитѣ на ендокринната система (всички жлези съ вътрешна секреция) е спазено и него той нарича *euritmicus*. Ако се наруши това равновесие и се намалятъ или увеличатъ функциитѣ на отдѣлнитѣ жлези и съ това се намалява резистенцията на организма, получаватъ се различнитѣ аномалии на конституцията или потекитѣ разстройства — болеститѣ на конституцията. Тѣ сж цѣла редица и ние ще ви запознаемъ съ изученитѣ до сега съставлящи патологията на конституцията.

Ще започна съ монголизма, много характеренъ, но много често пропуцанъ, защото на малцина сж познати симптомитѣ на тази болестъ.

Изучавана е отъ мнозина, но етиологията ѝ е още неясна. Нѣкои считатъ, че указва влияние отпадането на майката физически и морално презъ бременността.

Монголизма извиква едно израждане на развиващия се организъмъ къмъ маймунския типъ, съ тежки разстройства въ психиката и отдѣлнитѣ органи. Детето добива характеренъ видъ на монголецъ, отъ гдѣто носи и названието си.

Засяга еднакво деца отъ различнитѣ слоеве на обществото и отъ различенъ полъ. Детето има характеренъ както казахъ видъ: очи полегато разположени (съ вътрешенъ жгълъ на клепача по-голямъ отъ външния), малкъ носъ, издълбанъ — седловиденъ. Диша постоянно съ отворени уста и шумно, клепачитѣ му сж зачервени и възпалени, уши-

тѣ голѣми и клепнали. Най-често е запечено, защото червата сж атонични. Мускулатурата му е отпусната. Често е кривогледео и страда отъ далтонизъмъ (слѣпотата за отдѣлнитѣ цвѣтове). Устнитѣ сж надебелени, и езика е голѣмъ. Скелетата на детето закъснява въ растенето на дължина и коститѣ оставатъ слабо развити, нежни. Закъснява изникванието и на зжбитѣ и често гръдниятъ кошъ бива деформиранъ, детето има кокоши гърди — изпъкнала клиновидно гръдна костъ. Прѣститѣ на ржката сж кжси, ржката е груба, дебела и кутрето извито къмъ 4-тия прѣстъ. Кожата е често нападана отъ екземи, циркулацията ѝ е слаба и детето вследствие на това е бледо и зиморничаво. Децата не се научаватъ да говорятъ правилно защото не могатъ да запомнятъ отдѣлнитѣ названия.

Морфологичнитѣ изменения сж явни още при раждането, а психическитѣ разстройства се изразяватъ по-късно. Детето остава недоразвито умствено, често благодарение и неправилното възпитание на майката и лошото държане съ детето на околнитѣ, които не сж забелязали болестята му.

Детето е апатично, мълчаливо, флегматично но отъ втората си година то започва да става много живо, игриво, закачливо. То прави различни жестикулации, гримаси, въобще развива близкитѣ си, които не сж въ състояние да вникнатъ въ трагизма на това щастливо негово настроение. Често това дете става шутъ за околнитѣ, и често е предметъ на подигравкитѣ на околнитѣ негови братчета и другарчета, нѣщо което доразрушава и така неправилното му развитие. Изучавайки тия деца, специални педагози сж забелязали, че известни отъ тѣхъ се отдаватъ на странни привсички, а най-често иматъ голѣма склонностъ къмъ музиката. Смъртността на тия деца сж изчислили че е голѣма. Около 70% умиратъ преди пубертета, а 90% отъ тѣхъ следъ 20 годишната възраст.

Лѣкуването на тази болестъ, която е придружена съ намаление на функциитѣ на щитовидната жлеза съ тироидни препарати (екстракти отъ тая жлеза), не сж давали удовлетелни резултати.

Най-целесъобразното, което всѣки родителъ или близъкъ на тия деца може и трѣбва да направи е, предложението на Pfaundler, който обстойно се е занимавалъ съ изучаването на тази болестъ, да се изпращатъ въ специални институти, кждето чрезъ особно възпитание въ зависимостъ отъ състоянието на детето се постигатъ подобрения. Детето е далечъ отъ съжалениета, подигравкитѣ на околнитѣ въ домътъ си и училището, който гнетъ е пагубенъ за него, а отдалечаването му спасява и другитѣ деца отъ неговия кръгъ на които то влияе психически зле.

Професионална и училищна хигиена.

Влиянieto на часа по гимнастика върху учениците и ученичките.

Днесъ, когато толкова много се говори и пише за училището и детското здравеопазване, за значението на спорта и гимнастиката, мислимъ ще бжде уместно, да се занимаемъ и ние съ този въпросъ. Въ това направление се е работило и работи много. Понеже у насъ проучвания въ тази смисълъ не сж правени, ще си послужимъ съ даннитъ, които ни даватъ изследванията въ чужбина, кждето училищнитъ лѣкари не сж лѣчители и следователно имъ остава свободно време, да се занимаятъ съ този тъй важенъ въпросъ.

Тѣзи проучвания сж се занимавали изключително съ вредното или полезно влияние на часътъ по гимнастика върху ученицитъ и ученичките. При това авторитъ сж се спирали на физическата сила, скоростта на пулса, кръвното налягане и тѣлесната температура.

1. Физическата сила За целта сж се вземали по-слаби и по-силни деца отъ двата пола.

Първо сж се правили опити въ последнитъ и предпоследнитъ учебни часове. Очертали сж се две положения: първата група сж деца добре развити, играящи добре и следователно замарящи се и повече. При тѣхъ се е оказало, че силата на ржката имъ преди часа по гимнастика и следъ него е еднаква (даже и следъ това по-голѣма). Бихме очаквали едно намаление на физическата сила следъ него часъ, понеже детето се е изморило. Това повишение на физическата сила следъ гимнастическия часъ автора си го обяснява съ една компенсация на физическата умора съ нервното и умствено отпочиване. Отъ тази констатация правятъ изключение само онези деца, които сж недоразвити, много затлъстели или пъкъ иматъ нѣкакъвъ сърдеченъ недостатъкъ. При тѣхъ е констатирано едно намаление на физическата сила следъ часа по гимнастика. Тоесъ, едно уморяване. При това умствената работоспособность, главно концентрирането на мислитъ (вниманието) е сжщо така намалена, когато при първата група е последвало едно увеличение на всички тѣзи умствени функции.

Съвсемъ другъ е билъ резултата, когато сжщитъ проучвания сж биле направени още презъ първитъ учебни часове. Тукъ се е указало, че умората е била много по-голѣма и силата на ржката следъ гимнастиката е бивала винаги по-малка отколкото преди нея. Тази пъкъ констатация авто-

ра си я обяснява съ това, че тѣлесната умора при гимнастиката не е имало съ какво да се компенсира, тъй като умствено уморяване въ първитѣ часове е липсвало още. Или съ други думи казано, гимнастиката въ сутрешнитѣ часове докарва умора, а въ последнитѣ часове на предиобѣда ободрение. Сжщо така ободрителни сж гимнастикитѣ и следъ обѣдъ.

Въ следната книжка ще се спреме върху скоростта на пулса, кръвното налягане и T^0 .

Едно изявление на единъ чужденецъ.

(Досежно трудовитѣ условия у насъ).

Отивайки въ България, знаяхъ, че ще намѣря тамъ хубави пейзажи, мекъ климатъ и чудно море; но не предполагахъ, че ще видя нѣщо интересно по отношение на индустрията. Между другото можахъ да разгледамъ каменовъглената мина въ Перникъ. Образцово обзаведена не само въ своето производство, но нѣщо, което ме най-вече интересуваше, по отношение на условията, при които сж поставени работницитѣ въ хигиенична и нравствена смисълъ. Едно друго предприятие, което ме още повече изненада, това е фабриката „Текстиль“ край Варна. Искамъ да кажа нѣщичко за тази рядкостъ, въ това списание, затуй, защото тя спада въ района на тукашнава Исп. по Труда, и дългъ се налага на това списание да изнесе предъ обществото единъ образецъ на трудова хигиена, още повече, че то има специаленъ отдѣлъ за трудова хигиена.

Това що видяхъ въ тази фабрика нѣмамъ думи да изкажа. Това е по-скоро социаленъ институтъ, отколкото индустриално заведение. Тукъ младитѣ работници се чувствуватъ едва ли не по-добре отколкото у дома си, кждѣто тѣ не биха могли да бѣдатъ така обезпечени, както съ лѣкарски, така и съ възпитателски грижи.

Спалнята, болницата, банитѣ-душове сж наистина единъ луксъ въ него предприятие.

Това индустриално заведение може да служи за примеръ на европейскитѣ индустриалци, кждѣто така обзаведени фабрики не се срѣщатъ. Тукъ ще видятъ нагледно какъ могатъ да бѣдатъ съчитани производителността и ползата за работницитѣ.

К. Коралевски

общински съветникъ въ Варшава и председателъ на института за социални грижи въ сжщия градъ

Какъ да бъдемъ здрави.

Колона за младежъта.

Чистотата на кожата.

Кожата е външната покривка на тѣлото. Тя го предпазва отъ вънкашнитѣ атмосферни и други влияния. Въ нея се намиратъ потнитѣ и мазни жлези. Първитѣ излъчватъ потъта, която служи за регулиране на тѣлесната температура (охлаждането). Освенъ това чрезъ потъта се излъчватъ частъ отъ различнитѣ отрови, които се образуватъ при обмяната на веществата и които иначе биха останали въ тѣлото, биха го спъвали въ нормалнитѣ му жизнени функции. Съ тази функция на кожата чрезъ потнитѣ жлези се облекчава работата на бѣбрецитѣ, които по този начинъ биватъ запазени отъ претрупана работа и следователно отъ заболяване. Мазнитѣ жлези пъкъ отдѣлятъ мазнини, които държатъ кожата винаги мека, и не ѝ позволяватъ да изсъхне и опръхне, нѣщо, което би било въ вреда на здравето. Но не само това. Сжщо така въ кожата сж наслагани последнитѣ разклонения на сензиблениитѣ нерви, съ помощта на които ние се ориентираме върху високата и низка температура на обкръжаващитѣ ни предмети и въобще на всичко онова, съ което ние идваме въ допиръ. Тази функция на кожата чрезъ тези нервни окончания е отъ голямо „стратегическо“ значение, безъ която ние бихме изгорели, измръзнали и т. н. безъ да осетимъ и безъ да вземемъ предпазни мѣрки. Сжщитѣ тѣзи нерви поддържатъ една постоянна връзка между периферията на тѣлото и всички вътрешни органи. Чрезъ кожата ние можемъ да въздействуваме благотворно или вредно върху функцията на отдѣлнитѣ органи.

Ето каква голѣма роля играе кожата въ нашия тѣлесенъ механизъмъ, а не както отъ мнозина се мисли, че тя е просто една обвивка на тѣлото. Отъ тукъ следва и нуждата отъ образцова чистота, въ която трѣбва да се поддържа тя.

Постоянниятъ допиръ съ предмети, дрехитѣ, прахътъ, потъта, мазнинитѣ и т. н. правятъ щото кожата да се замърсява много лесно. Тя се покрива отъ единъ слой нечистотии, които пречатъ на нормалното и свободно изпаряване, дразнятъ я и тя овяхва и става болна. На всичко това ние трѣбва да се противопоставиме, като се погрижиме за очистването ѝ. Очистването става най-добре чрезъ топла баня съ сапунъ. Топлата вода омекчава нечистотинитѣ, сапуня ги разтваря и така тѣ лесно се отстраняватъ; кожата се освобождава отъ тѣхъ, даже и въ свитѣ най-малки гънки. Банята съ студена вода безъ сапунъ не е въ състояние да стори горното и

като така не може да бъде очистителна баня. Най-добрата температура, при която тялото се чувствава и най-добре е $35^{\circ}\text{C.} = 28^{\circ}\text{R.}$ Следъ очистителната баня, необходимо е изплакването на тялото съ изобилно вода, за да се премахнатъ и най-малкиятъ следи отъ сапуня. Останали въ кожните гънки, тѣ биха ни дразнили и сърбели, като съ това ни отнематъ спокойния сънъ. Така една баня освежава за нова работа, изпаряването се увеличава, нутритивните условия подобряватъ, а чрезъ кожните нерви се предизвиква едно добро самочувствие. Така очистената кожа е по-чувствителна къмъ външните дразнения и изпълнява по-добре възложената ѝ работа. Много добре се чувствуватъ и обливанията на тялото съ вода отъ $20\text{—}25^{\circ}\text{C.}$ следъ всѣка баня. Тѣ каляватъ кожата и я предпазватъ отъ простудяване. Тѣзи обливания могатъ да ставатъ, като се напои съ вода една голѣма гжба и се изстиска върху тялото. Нека не ви се вижда чудно, ако кажа, че тѣзи бани би трябвало да се правятъ даже всѣка вечеръ. Добрия сънъ презъ нея нощъ и доброто дневно самочувствие ще бждатъ достатъчно отплата за труда. Това е особено важно за тѣзи които страдатъ отъ безсъние.

Сега иде въпроса, на колко време трѣбва да става къпането. Отговора не може да бжде другъ, освенъ — колкото можешъ по-често. Тамъ, където къпането по редъ неудобства е невъзможно, може да се замѣни и съ топли измивания.

Особено важно за децата въ училищната възраст е, да се създадатъ при всѣко училище бани, а тамъ гдето ги има, да се използватъ ежеседмично отъ всѣки ученикъ.

Не забравяй следъ всѣка баня да изсушишъ тялото си много добре.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ.

Лъчевна гимнастика № 2.

Изкуство на дишането.

Както всички други гимнастики, така и тази се прави на чистъ въздухъ (на открито или при отворенъ прозорець).

Вдишване Вдишването става бавно, спокойно, нежно, дълбоко и презъ носа. При това устата трѣбва да бъде малко усмихната, защото съ усмихването ѝ се разширяватъ ноздритѣ и нахлуването на чистия въздухъ става по изобилно.

Издишване. За да не се даде възможностъ на наслагалия се въ бронхиитѣ прахъ да слезе до алвеолитѣ на бѣлитѣ дробове, гимнастиката се започва винаги съ издишване. Още съ първото издишване бронхиитѣ се освобождаватъ отъ праха, който се изкарва навънъ.

Докато вдишването се правеше бавно и презъ носа издишването става на тласъци (*staccato*) и презъ устата.

Не бива, обаче, пълното издишване да става наведнажъ съ единъ тласъкъ, а на два или 3 пъти.

Колкото по-често и повече се прави това упражнение, толкова резултатитъ сж по-добри. Всеки случай минимума по 10 пъти всѣко едно, трѣбва да се спазва.

Това упражнение е предназначено специално за бѣлитъ дробове и гърдния кошъ. Затова се казва и дихателно упражнение.

То разширява и закрепва гърдитъ, провѣтрява дробоветъ, като съ това прави пречистването на кръвта пълно и предпазва отъ заболяване на дихателнитъ органи.

Препоръчва се за всички слабогърдни и слабокръвни. И понеже то води къмъ пречистване на кръвта и ускоряване на сърдечната дейность, препоръчва се и за деца съ слабъ порокъ въ сърдцето.

То тренира болното сърдце къмъ повечко работоспособность.

Бихме желали то да стане втора закуска за всички онези, които обичатъ здравето си.

Домашна аптека.

Подъ домашна аптека искаме да разбираме едно малко шкафче, или за стената приспособено долапче съ подраздѣления и стъклена вратичка, въ което да имаме винаги всички онези санитарни материяли и медикаменти, които сж необходими за първата помощ при заболяване или нещастенъ случай. Тѣзи медикаменти сж отъ такова естество, че всѣки възрастень членъ отъ семейството може да манипулира съ тѣхъ безъ рискъ както за себе си, така и за болния, разбира се следъ като е получилъ необходимата за цельта подготовка. Да се получи такава не е мжчна работа и всѣки, който следи редовно тази ни колона, ще я получи.

Тѣй като въ домашната си аптека ще имаме и медикаменти, които не сж индеферентни, за да се избѣгнатъ нежелателни случки даже и нецасти случаи, аптечното шкафче трѣбва винаги да бжде заключено. Ключа да се държи отъ възрастень членъ на семейството. Всѣкакви манипулации отъ страна на децата се забраняватъ.

Като обръщаме вниманиз на всѣко семейство върху необходимостта отъ такава една аптека, ние ги подканваме да вързятъ ржка за ржка съ насъ и си набавятъ всичко онова, което препоръчваме. Така неусетно всѣки ще се сдобие съ домашна аптека и ще се подготви за спасителна акция тѣй необходима при евентуаленъ нещастенъ случай.

Следъ като всички се снабдихме съ приспособеното за заключване аптечно шкафче, ние ще пристъпимъ къмъ набавяне на всички онези санитарни материали и медикаменти, които всѣка домашна аптека трѣбва да притежава.

Пинцетка. — Въ всѣко аптечно шкафче трѣбва да има по една даже и две пинцетки. Тѣ се държатъ винаги абсолютно чисти даже и стерилни. Въ първия случай преди употребяването имъ се избърсватъ съ натопенъ въ спиртъ памукъ или пъкъ се обгарятъ върху спиртната лампичка. Съ тези пинцетки се хващатъ и държатъ всички онѣзи превързочни материали, които ще бждатъ въ допиръ съ болното (наранено) мѣсто.

Клечки. Обло издѣлани дървени клечки сж сжщо така необходими. Тѣ трѣбва да са 2 м. м. дебели и 15 см. дълги. Трѣбватъ всичко 4 5 парчета. Една или две отъ тѣхъ да бждатъ по-дебели и на единия край дъсковидно обдѣлани. Първитѣ ще ни служатъ за вземане и слагане (пренасяне т. д. к.) на течнитѣ медикаменти като за целта имъ се навие малко памукъ накрая. Сплесканитѣ на една край за вземане на мехлемообразнитѣ медикаменти.

Въ следния брой ще се занимаемъ съ други нѣкои принадлежности и медикаменти и тѣхното приложение.

Изъ практиката.

Пъпкитѣ на децата сж многочесто заболяване и заразителни, а употребяването на мехлемитѣ става много неправилно, поради което резултатитѣ сж незадоволителни. Мехлема се намазва върху засъхналитѣ корици, презъ които той не действува. Затова нека всеки запомни и прилага по следния начинъ: Натопявасе марля въ топло дървено масло, слага се върху пъпкитѣ и се привързва съ непропускливъ платъ или мушамъ. Ако стане нужда този компресъ може и да се повтори, дотогава, докато коричитѣ омекнатъ и се отделятъ и махнатъ. Върху така открититѣ голи ранички се поставя мехлема дебело и върху него се поставя дебелъ пластъ пудра. Това намазване се прави всѣки день до оздравяването имъ.

Дали една майка има достатъчно кърма или не, може да се ориентира всѣки, като измери температурата подъ мишцата и я сравни съ тази подъ гърдата. Ако температурата подъ гърдата е съ половинъ градусъ по-висока отъ тази подъ мишницата, майката има достатъчно кърма и прибавката на добавачна храна не е необходимо. Повишената Т° подъ гърдата говори, че тя е активна т. е. работи.

СЪТРУДНИЦИ.

(Продължение)

Станчо Савовъ

Д-ръ Златаровъ

Д-ръ Бобева

Д-ръ Недѣлковъ

Д-ръ Бор. Недковъ

Д-ръ Цоневъ

Д-ръ Драгулевъ

За Г. _____
