

МЕДИЦИНСКО СПИСАНИЕ

ИЗДАВА

ВАРНЕНСКОТО МЕДИЦИНСКО ДРУЖЕСТВО

ИЗЛІЗА НА 1, 10 И 20 ЧИСЛО СЪКИ МЪСЕЦЪ.

ЦѢНАТА ЗА ГОДИНА

Въ България 8 лева

„ странство 8¹/₂ „ златни

ПОДПИСКИ СЕ ПРИЕМАТЪ

въ

РЕДАКЦИЈАТА НА „М. СПИСАНИЕ“

ВАРНА.

Съдържание: Нѣколко думи по набора въобще и по набора въ Варненский окръгъ въ частностъ. — Терапевтическа игиена. — Лѣкуване тѣлѣстната. Какъ да се отбѣгва преждевременната старостъ. — Обявление.

Нѣколко думи по набора въобще и по набора въ Варненский окръгъ въ частностъ.*)

Варненска околия. Отъ околията сж преглѣдани 251 младежъ, отъ тѣхъ годни сж намѣрихъ 126; между различнитъ народности тѣ сж распредѣлять така:

	Българи		Гагаузи		Гърци		Турци		Всичко	
	Число	%	Число	%	Число	%	Число	%	Число	%
Преглѣдани . .	152	65,5	20	18,0	7	2,75	72	28 ¹ / ₂	251	
Годни	78	51 ¹ / ₂	15	75	3	43	30	41,6	126	50

Както се види отъ тѣзи таблица, българското население въ околията, както и въ града преобладава, въ градътъ

*) Продължение отъ Но. 8.

на всѣки 100 души се падатъ 40 души само българи, а въ околията българитѣ преобладаватъ надъ всичкитѣ други народности зети наедно, тѣ съставляватъ 65 души на 100-тѣхъ. Най-голѣмия процентъ на годнитѣ сж дали гагаузитѣ (75 на 100), слѣдъ тѣхъ идатъ българитѣ, гръцитѣ и турцитѣ; въобще селското население е дало по добръ резултатъ отъ градското население, тогазъ когато града е далъ годни, 37 на 100 околията е дала 50 на 100.

По отношение къмъ средния ръстъ и средната широчина на гърдитѣ, околията е дала слѣдующий резултатъ:

	Българи	Гагаузи	Гръци	Турци	
Среденъ ръстъ	166,94	165,33	167,20	167,90	166,84
Средна широчина на гърдитѣ	84,76	85,0	86,20	85,64	85,40
Разлика между половината на ръста и широчината на гърдитѣ	1,29	2,34	2,60	1,69	2,0

Както се види, българското население въ околията представлява такова сжщо отношение между ръста и широчината на гърдитѣ — въ града е 1,20, а въ околията 1,29, но за то пъкъ селското население е по-дребно отъ градското; гражданитѣ се представляватъ и по-високи и съ по широки гърди. Всичкитѣ други народности въ околията представляватъ много по-добъръ резултатъ: околийскитѣ гагаузи вмѣсто разликата въ града 1,32, даватъ разлика почти два пѣти по-голѣма — 2,34, гръцитѣ вмѣсто 0,20 — даватъ разлика 2,60, а турцитѣ вмѣсто отрицателната величина — 0,36 даватъ разлика 1,69 т. е цѣли два сантиметри. Въобще селското население се представлява по здраво отъ градското.

По отношение къмъ временно освободенитѣ околията дава слѣдующий резултатъ

Освободени за една година	Българи		Гагаузи		Гръци		Турци		Общо число	
	Число	‰	Число	‰	Число	‰	Число	‰	Число	‰
По малък ръстъ	2	1,3	—	—	—	—	—	—		0,80
По младостъ . . .	4	2,6	—	—	1	14,3	6	8,3	4	3
Гърди тѣсни . .	23	15,0	—	—	2	28,6	6	3,3	31	12,3
Освободени по :	29	19,0	—	—	3	43,0	12	16,6	44	17,2
§ 17 б (семеино положение)	20	13,0	4	20,0	—	—	17	23,6	41	16,3
§ 17 д (ученици въ тур. училища)	—	—	—	—	—	—	4	5,5	4	1,60
Всичко временно освободени	49	33	4	20,0	3	43,0	33	45,8	89	35,4

Ако сравнимъ числото на освободенитѣ по малък ръстъ, по младостъ и гърди тѣсни младежи въ околията (17,2‰) съ това на освободенитѣ въ града по сжщитѣ причини (31,7‰) ще намѣримъ, че между градскитѣ младежи има два пѣти повече освободени отъ колкото въ околията. Българитѣ даватъ освободени въ околията 19 на сто въ града 37½ на сто. Българитѣ и турцитѣ въ околията даватъ приблизително еднакво число освободени, само гръцитѣ даватъ почти три пѣти по-голъмо число.

Сега нека видимъ числото на освободенитѣ по различни болѣсти

Освободени за винаги по болѣстъ	Българи		Гагаузи		Гръци		Турци		Всичко	
	Число	‰	Число	‰	Число	‰	Число	‰	Число	‰
§ 19 А (Кель (Favus))	—	—	—	—	—	—	1	1,4	1	0,4
§ 53 А (хронич. бронхитъ)	1	0,6	—	—	—	—	—	—	1	0,4
§ 56 А (Кила (herniae inguin.))	3	2,0	1	5,0	—	—	—	—	4	1,6
§ 67 А (Varicocele)	2	1,2	—	—	—	—	—	—	2	0,8
§ 73 и 74 А	—	—	—	—	—	—	1	1,4	1	0,4
§ 78 А	1	0,6	—	—	—	—	—	—	1	0,4
	7	4,0	1	5,0	—	—	2	2,8	10	4,0

И така, освободенитѣ по различни болѣсти въ околията съставляватъ всичко 4,0 на сто, резултатъ доста благоприятенъ. Ако сравнимъ даннитѣ отъ тази таблица съ даннитѣ отъ сжщата таблица за града, ще видимъ и въ тази, както и въ по-горнята таблица, че числото на освободенитѣ за винаги по болѣсть младежи въ околията е два пѣти по-малко отъ числото на освободенитѣ въ града. Това показва, че селското население е много по-здрaво отъ градското, това, впрочемъ, и не иска коментарии.

По долнята таблица показва състоянието на грамотността и числото на бѣлѣженитѣ въ околията младежи.

	Българи		Гагаузи		Гърци		Турци		Всичко	
	число	%	число	%	число	%	число	%	число	%
Грамотни . .	26	17,0	1	20,0	1	14,0	6	8,3	34	13,5
Бѣлѣжени . .	108	71,0	13	65,0	1	14,0	12	16,6	134	54,0

Тази таблица ни дава твърдѣ неутѣшителни резултати: на 100-тѣхъ младежи 13 души едвамъ знаятъ да четатъ и пишатъ, въ града ний видѣхме че на 100-тѣхъ младежи 54 души сж грамотни. Тѣй сжщо не добъръ резултатъ дава околията по отношение къмъ бѣлѣзаванието отъ сипаницата (variola): града даде 74 на стотѣхъ бѣлѣжени, а околията дава едва 54 души. По отношение къмъ бѣлѣженитѣ българитѣ сж дали и въ околията почти еднакъвъ резултатъ — въ града 86 % а въ околията 71 % Гагаузитѣ и въ околията и въ града сж дали еднакво число умѣющи да четатъ и пишатъ. Най-слабъ резултатъ сж дали турцитѣ: само 8 души на 100-тѣхъ

умѣятъ да четатъ и пишатъ и то 4-тъ сж готвятъ за ходжи; съ една дума въ околията между турското население (като отхвърлимъ духовнитѣ лица) сж намиратъ на 100-тъ само 4 души грамотни.

Балчикска околия Въ града Балчикъ и околията сж преглѣдани 226 души, отъ които сж признати годни 123 души. По различнитѣ народности на околията тѣ сж распределени така

	Българи		Гагаузи		Турци		Татари		Всичко	
	Число	%	Число	%	Число	%	Число	%	Число	%
Преглѣдани	140	62,0	37	16,35	31	13,0	18	8,0	226	
Годни . . .	74	53,0	25	67,5	17	55,0	7	40,0	123	54,4

Както се види отъ тази таблица, Балчикската околия е дала по-голямъ процентъ годни за службата младежи не само отъ колкото града Варна но и Варненската околия. Турцитѣ въ тази околия сж дали много по-добъръ резултатъ: вмѣсто 27 на сто въ Варна и 41,6 на сто въ варненската околия тѣ въ Балчикската околия сж дали 55 на сто. Освѣнъ това тази таблица ни показва, че българското население въ Балчикската околия преобладава силно надъ другитѣ народности: тогавъ когато отъ другитѣ народности наедно сж представени за преглеждане 86 души, отъ българитѣ сж представени 140 т. е безъ малко два пѣти повече.

По отношение къмъ средния ръстъ и средната широчина на гърдитѣ, Балчикската околия е дала слѣдующий резултатъ.

	Българи	Гагаузи	Мусулмани	Всичко
Среденъ ръстъ	165,61	167,68	167,42	167,68
Средня широчина на гърдитѣ	85,86	85,93	84,97	85,0
Разлика между половината на средния ръстъ и средната широчина на гърдитѣ	3,06	2,09	1,26	2,16

Сравнително съ другитѣ народности, българитѣ въ Балчикската околия даватъ най-голъма разлика между половината на ръста и широчината на гърдитѣ, слѣдъ тѣхъ идатъ гагаузитѣ и най-послѣ мусулманитѣ. Въобще въ това отношение резултата е сжщий както и въ Варненската околия.

Временно освободенитѣ по младостъ или недоразвитостъ сж дали слѣдующий резултатъ.

Освободени	Българи		Гагаузи		Турци		Татари		Всичко	
	Число	%	Число	%	Число	%	Число	%	Число	%
Ръстъ малъкъ . . .	5	3,5	3	8,0	—	—	—	—	8	3,5
Младостъ	4	2,8	1	2,7	2	6,4	—	—	7	3,0
Гърди тѣсни . . .	19	13,5	1	2,7	3	9,7	2	11,0	25	11,0
Всичко	28	20,0	5	13,5	5	16,0	2	11,0	40	17,5
По семейно положение:										
§ 17 б	17	12,0	4	10,8	7	22,5	8	44,5	36	16,0
§ 17 д	—	—	—	—	—	—	1	5,5	1	—
§ 17 е	4	3,0	—	—	1	3,0	—	—	5	2,0
Всичко	21	15,0	4	10,8	8	26,0	9	50,0	42	18,0
Временно освободени всичко	49	35,0	9	24,3	13	42,0	11	61,0	82	36,28

Както се види процента на временно и условно освободенитѣ въ балчикската околия е почти такъвъ както и

въ варненската околия, даже $\%$ на освободенитѣ отъ разнитѣ народности съвпадатъ

Освободенитѣ по равни болѣсти:

Освободени за винаги по равни болѣсти	Българи		Гагаузи		Турци		Татари		Всичко	
	Число	%	Число	%	Число	%	Число	%	Число	%
По § 18 А (Слабоумие)	—	—	1	2,7	—	—	—	—	1	
§ 28 А (Стафилома)	—	—	1	2,7	—	—	—	—	1	
§ 29 А (Слѣпота на лѣв. око)	1	0,7	—	—	—	—	—	—	1	
§ 35 А (разрушение на ципата на уши. тѣпанче)	2	0,14	—	—	—	—	—	—	2	
§ 54 А (органич. болѣсти на сърдцето)	1	0,7	—	—	—	—	—	—	1	
§ 56 А (Кила — hernia inguinal.)	1	0,7	—	—	—	—	—	—	1	
§ 65 А (задръжане яйцето въ паховия каналъ)	1	0,7	—	—	—	—	—	—	1	
§ 69 А (искривяване таза)	1	0,7	—	—	—	—	—	—	1	
§ 73 А (неправилности въ голѣмитѣ стави)	1	0,7	—	—	—	—	1	5,5	2	
§ 83 А излишни пръсти	—	—	—	—	1	3,2	—	—	1	
	8 5,7		2 5,4		1 3,2		1 5,5		12 5,3	

Освободенитѣ за винаги по болѣстъ въ балчикската околия съставляватъ 5,3 на сто, малко повече отъ Варненската околия (4,0 на сто) и по-малко отъ града Варна (8,^{0/0}).

По долната таблица показва процента на грамотнитѣ и бѣлѣженитѣ младежи въ балчикската околия.

	Българи		Гагаузи		Турци		Татари		Всичко	
	Число	%	Число	%	Число	%	Число	%	Число	%
Грамотни . . .	79	56,0	17	46,0	3	9,6	2	11,0	101	45,0
Вакцинирани (бѣлѣжени)	95	68,0	30	30,0	80	9,6	—	—	128	56,6

Тази таблица ни убѣждава, че грамотността и бѣлѣ-

женieto въ балчикската околия стоятъ по-високо отъ Варненската околия и почти на сжщата стъпенъ както въ града Варпа, варненската околия дава 13,5 на стотѣхъ грамотни, а балчикската околия 45 на сто т. е. $3\frac{1}{2}$ пѣти по-низка. Азъ имамъ основание да предполагамъ, че има грѣшки, които показватъ така голѣмо числото на грамотнитѣ въ балчикската околия, но и да намалимъ на два пѣти тази цифра, все пакъ ще получимъ почти два пѣти по-голѣма цифра отъ колкото въ варненската околия.

(Слѣдва).

Терапевтическа гигиена.

За мазнитѣ храни.*)

Мазнитѣ храни сж отъ три разрѣда: мази, масла и олеи. Важността на тѣзи храни въ хранението се каза, когато се говорѣ за първоначалнитѣ хранителни принципи (¹). Тѣ не само че даватъ на организма потрѣбнитѣ водовжглеродни вещества, но, спорѣдъ опититѣ на Debove и Flament, тѣ до нѣкоя степенъ се противятъ на разрушението на албуминовиднитѣ елементи, тѣй щото могатъ да се считатъ като спестителни храни. Ако и хранителната имъ сила да е голѣма, обаче смилателността имъ е малка и по често тѣ сж не-смилателни; — а ако се зематъ въ голѣмо количество, тѣ, по причина на нетърпимостта на пищеварителния каналъ, ставатъ сжщи очистителни и съставляватъ тѣй нареченитѣ олейни очистителни.

Всичкитѣ тѣзи мазни вещества се добиватъ или отъ растителното царство или отъ животното, при които може да се притури и третий разрѣдъ, минерални мазни вещества, като вазелина, който се добива отъ петрола и който по единъ доволно страненъ начинъ е влѣзълъ днесъ въ храната, както го е доказалъ Riche. Опититѣ направени върху животни сж доказали че ако вазелина и да не е отровителенъ, той обаче нѣма никаква хранителна сила.

Изъ между мазнитѣ тѣла има едно, което играе една значителна роль въ терапевтиката, то е което се добива отъ черния дробъ на известни риби. Отъ незапамятни времена въ севѣрнитѣ крайморски народи въ Исландия, въ Гренландия, въ Норвегия

*) Продължение отъ Но. 9.

(¹) Вижъ „Медиц. Списание“ 1886 год. книж. 11 бук. в.

рибеното масло се е употреблявало не само като храна, но му се давали и лѣчебни свойства противъ ревматизма, невралгитѣ, а особено противъ истъщающитѣ болѣсти. Persival и Darbey въ края на миналото столѣтне сж обърнали вниманието на медицинитѣ върху тѣзи лѣчебни свойства; но само отъ 1822 год. насамъ, отъ както Schenck е писалъ, рибеното масло е наченало на вредъ да се употреблява, а въ Франция послѣ списанията на Bretonneau и Duclos.

Днесъ всички еднодушно признаватъ че рибеното масло има твърдѣ явни физиологически свойства, които състоятъ особено въ това че увеличава тѣжпната на онця, които го употребляватъ. Единъ отъ най-добри доказанитѣ резултати въ послѣдно време отъ Joanny Rêndu (отъ Лионъ) е че съ рибеното масло охтичавитѣ много повече затѣмстватъ отъ колкото съ мшшмора.

Отъ като Hoffer отъ Лормъ е намѣрилъ йодъ въ рибеното масло, то нему сж предписали лѣчебнитѣ свойства, а тѣй сжщо и на брома, на тяча и на фосфора, които то съдържа. Beaumetz върва че това е грѣшка и той е увѣренъ, че рибеното масло дѣйствува въ лѣкуванieto на охтиката като мазно тѣло и настоява върху тая точка, за щото нѣкои си искали да замѣстятъ рибеното масло съ други йодически масла, които сж далечъ отъ да даватъ сжщитѣ резултати.

Дълго време се е разскувало, кое рибео масло трѣбва да се предпочита, съ по-отворений ли цѣвътъ или съ по-затворений? Мнѣнията сж били раздѣлени. Днесъ въпроса е почти рѣшенъ и всички съгласно признаватъ че по-отворенитѣ масла, наречени дѣйствиени масла, се пренасятъ по-добри отъ стомаха отъ колкото по-затворенитѣ, които иматъ по-силенъ джхъ, а лѣчебното имъ дѣйствие е еднакво.

Фабрикацията на рибеното масло е много подобрена днесъ; освѣнъ рибеното масло Berthé, което още се приготвява въ Парижъ, всичкитѣ други се добиватъ на мѣстото гдѣто ловятъ риба-та, въ Швеция и Норвегия. На мѣсто да зематъ развалени черни дробове както сж правѣли нѣкога, сега зематъ прѣсни черни дробове, топятъ ги нѣколко време и послѣ ги притискватъ. Прочее отъ сега нататкъ въ терапевтиката трѣбва да се употреблява по-отвореното, дѣйствиено рибео масло. Въобще употребителното рибео масло се вади отъ моруната, но нѣкои си сж искали да употребляватъ и маслото извадено отъ черния дробъ на други риби, като скатъ и акула. Delattre е направилъ анализа на маслата и на тритѣ тѣзи риби и отъ нея се вижда че състава имъ е почти еднакъвъ.

Необходимо е да се зема рибеното масло въ време на яденнето; разбира се че като се размѣси съ другата храна въ време на сми-

ланпето, рибеното масло по лесно се пренася отъ колкото ако се земеше на гладно. Нѣкои си сж отишли и по-далечъ, приготвили сж даже и хлѣбъ съ морунено масло. Този способъ обаче е напуснатъ, защото той докарва отвърщение и отъ хлѣба и отъ рибеното масло. Най-сполучливий смѣсъ е да се туря въ сардинитѣ рибено масло на мѣсто дървеното.

За да се избѣгне неприятния вкусъ който рибеното масло остава въ устата, били се фабрикувани лъжици твърдѣ продължени съ които маслото може да се налѣе право въ устнето на гърлото. Впрочемъ, навика играе голѣма роль въ земанието на рибеното масло, тѣй севѣрнитѣ народи се наслаждаватъ съ него, а ние жителитѣ отъ средна Европа го намираме твърдѣ неприятно. Но ако наченемъ отъ рано да даваме на дѣцата рибено масло, тѣ тѣй навикнуватъ съ него щото мѣчно имъ е ако не го зематъ повече.

Всичкиѣ фармацевтически смѣси, които сж били измислени за да маскиратъ вкуса на моруненото масло трѣбва да се отхвърлятъ. Могжтъ Впрочемъ да се допуснатъ само два смѣса единия съ йодоформъ другия съ еукалиптолъ, защото принасятъ полза въ лѣкуванието на живеницата и на охтиката.

Колкото до количеството на маслото което человекъ трѣбва да зема на день, то е различно. Jassoud, който се е показалъ най горѣщъ партизанъ на тѣзи храна въ лѣкуванието на охтиката е давалъ до 300 грамма рибено масло на день. Това количество е много голѣмо и малко стомаси би могли да го понесжтъ. По често се дава отъ двѣ до три лъжици на всеко ядене.

Béhiac е мразялъ моруненото масло за това го е отхвърлялъ отъ терапевтиката и го замѣстилъ съ кравето масло. Това послѣдното е дѣйствително много добра мазна храна, но е много по долна като мазенъ принципъ отъ колкото рибенитѣ масла.

Маслото състои отъ олеинитѣ и мазни частици, които се намиратъ висящи въ млѣкото. То съдържа 83,35 на 100 чисто масло и 16,25 маслено млѣко. Състава на маслото е твърдѣ сложенъ онова което го характеризова е че съдържа едно меко масло съставено отъ единъ смѣсъ отъ олеинъ и отъ бутиринъ. Този бутиринъ въ съприкосновение съ въздуха се приобрьща въ бутирическа киселина, която дава на граиясалото масло неприятна меризма.

Маслото като добра мазна храна трѣбва да се препоръчва на слаби хора, Troussseau е предложилъ единъ смѣсъ отъ масло, на трпевъ хлоруръ и калиевъ йодуръ и бромуръ, който смѣсъ нарекълъ *бромойодическо масло* и искалъ съ него да замѣсти рибеното масло. Обаче този смѣсъ не важи колкото моруненото масло.

Каймака държи средата между млъкото и маслото. Него много го хвалили въ лѣкуванието на истъщающитѣ болѣсти и нѣкои болѣсти на стомаха. Въ негова състазъ влизатъ: масло, казеинъ и серумъ. Има и единъ искусственъ приготвенъ каймакъ отъ жълтъкъ на яйца, отъ млѣко и захаръ които смѣсватъ и стоплюватъ на 100 градуса. Този каймакъ трѣбва да се различава отъ естествения.

(слѣдва)

Лѣкувание тлъстината.

Профессора на мюнхенскій университетъ J. Oertel, като глѣдалъ че се случаватъ твърдѣ често побърквания въ кръвообращението на тлъститѣ хора, намѣрилъ една физиологическа метода по която да се намаляватъ прямо течнитѣ вещества на организма и така да се измѣни състоянието, което тѣ причиняватъ. Неговата метода на лѣкувание се приспособява за тлъстината сжщо и за органическитѣ повреждения произходящи отъ побъркванията на кръвообращението.

За да се установи на тая метода, автора е правилъ физиологически опити, които нѣмаме възможность да скратимъ тука, и по тѣхъ той е достигналъ до практическитѣ средства; за намаляване течноститѣ на организма, за оксидиране (вкисване) на мастта, за добиванне равновѣсие между венозната и артериялната система, за укрѣпване мишцата на сърцето и за отстраняване на второстепеннитѣ повреждения въ бѣбрецитѣ.

Когато кръвта се застоява въ венознитѣ сѣдини, единственното полезно лѣкувание се състои въ увеличаванне загубитѣ на течнитѣ вещества на организма чрезъ римски бани и слънчови бани и чрезъ подкожно спринцуване на Рубосарпинъ, и то когато побъркванията въ кръвообращението не бѣдѣтъ много напреднали.

Особенната храна при побъркванията на кръвообращението се състои въ усиление мишцата на сърдцето чрезъ

работение, чести контракции, гимнастика, расходки и особено възлизание по планини. Споредъ автора, погрѣшно е дѣто съвѣтватъ почти съвършенъ покой на страдающитѣ отъ сърдечни болѣсти: така тѣ ги предрасполагатъ на лойно прерождение на сърдцето, а трѣбало би да се поддържа въ тия болни ипертрофията на сърдцето т. е. то да има силна мишца.

Трѣба послѣ да се подкрѣпи сърцето, да се поддържа нормалния съставъ на кръвта за да може да става пълното вкиснувание на лоероднитѣ вещества. И тоя резултатъ се получава чрезъ една изобилно бѣлтѣчна храна: месо, яйца, зеленчуци съдържащи твърдѣ много азотъ, а отъ друга страна мастни и въглеродни вещества да се яджѣтъ малко, отъ 100 до 200 грамма хлѣбъ или тѣстени работи. Такава една храна трѣба редовно да се пази.

Послѣ трѣба да се уреди количеството на течноститѣ въ кръвта като се придава достатѣчно по-малко вода. Заранѣта една чаша кафе, чай или 150 грамма млѣко; на обѣдъ и вечеръ около 375 грамма вино и 250 вода, освѣнѣ водата, която се намира въ ястията и една паница супа отъ 100 грамма биватъ достаточни. Ако дойде жажда не трѣба да се пие вода но да се плакнатъ устата съ студена вода.

Като упражнение, болния трѣба да посвети на здравието си двѣ или три недѣли отъ пролѣтъта и четри или шестъ недѣли къмъ края на лѣтото. Въ това време, той ще се качува презъ, осемъ или десѣтъ дни на една височина отъ 300 до 500 метра, ще си почива единъ или два дни, но и почиванието ще се състои въ умѣренни расходки, и, слѣдующитѣ дни на ново пакъ ще се катери на височини отъ около 100 метра. И това упражнение когато прави неще да си прибавя нищо на обикновенната храна.

На тая метода се прибавя суха топлина съ ватопленъ въздухъ баня или излагание на слънце. Чрезъ това се препятствува на набиранieto лой въ организма.

Вкратцѣмъ, болния трѣба да слѣдва слѣдующата диета:

Заранѣта, 150 грамма кафе или чай съ млѣко и 75 грамма хлѣбъ. На обѣдъ, 100 грамма супа, 200 грамма варено или печено говежди месо, месо отъ дивичѣ и кокошка не твърдѣ клѣсти; риба, салата и зеленчуци; 25 грамма хлѣбъ, и отъ време на време по 100 грамма тѣс-тени работи; отъ 100 до 200 грамма прѣсни овоция. На обѣдъ не трѣба да се зема никакво питие, съ исключение само въ голѣмитѣ горѣщини, може да се зема $\frac{1}{6}$ или $\frac{1}{4}$ литра вино. Слѣдъ обѣда 150 грамма кафе или двѣ яйца рохи, 150 грамма месо, 25 грамма хлѣбъ, малко сирене $\frac{1}{6}$ или $\frac{1}{4}$ литра вино.

II ето съвѣтитѣ които професора Oertel дава на страдающитѣ отъ повреди въ кръвообращението.

Такивато болни трѣба да яджтѣ често и помалко. За да не ослабятѣ соковетѣ на стомаха и за да не се претваря кръвообращението тѣ трѣба да пиятѣ отдѣлно: сжщо въ случаетѣ на тлѣстина съ тлѣсто сърце и диспепсия (лишаванне на стомахний квасъ). И трѣба да се захваща съ добри но не клѣсти меса, съ зеленчуци безъ масло съ салата; да не яджтѣ картофи нито пакъ захаросани компоти. Трѣба да се препорѣчватѣ студенитѣ и напушенитѣ меса, стриди, хайверъ, сардели, яйца и прѣсни овоция. Като питие, трѣба да се предпочита виното а не бирата, и обикновенно легкитѣ вина било бѣли било черни. Понѣкога се допуца и би било полезно силни вина (като порто, токай, мадера, марсала), но въ твърдѣ малѣкъ размѣръ, тѣй сжщо кафе и чай. Освѣнъ това, шигията трѣба да бжджтѣ всякоги много хладни, тѣй щото да угасяватѣ жаждата щомъ като се пие малко отъ тѣхъ.

Какъ да се отбѣгва преждевременната старостъ.

Подъ това заглавие Д-ръ В. W. Richardson дава въ B. Sanitary monitor превъсходни практически съвѣти за отбѣгване преждевременната старостъ. Завардването на здравieto е прямото слѣдствие отъ рационалното пазение неизмѣняемитѣ закони на игиената. Спорѣдъ Richardson правилата за предпазване отъ старостъ сѣ съвършено лични и трѣба да захващатъ още отъ най-нѣжната ни възрастъ. За това родителитѣ не трѣба никоги да излагатъ дѣцата на пресиленна умственна работа, тѣй щщо и на вредителнитѣ слѣдствия на безполезни оскърбявания. Ако се случи нѣкое бѣдствие презъ младата възрастъ, по-добрѣ е да се освѣтлява младия имъ разумъ, като имъ се обяснява чисто извършеното дѣло, но да се изоставятъ досадителнитѣ подробности. По тая причина дѣцата не трѣба, подъ никакъвъ предлогъ, да се оставятъ да присѣдствуватъ на погрѣбення, нито на такива сцени, които би могли да имъ причинятъ скърбъ, нито да се оставятъ да присѣтствуватъ при умирация, или при убивания на животни.

Въ епохата на матуритета, трѣба точно да се пазятъ слѣдующитѣ правила:

Скърбъта ускорява старостъта. За това въ ужаснитѣ злощастия, които по нѣкога чловѣкъ претърпява, трѣба чрезъ работение и занимания да се стараемъ да намѣримъ развлечение и цѣръ противъ душевната си скърбъ.

Отвърщенieto ускорява старостъта. Наистина то сили сърдцето къмъ по-голѣмо напрѣжение, притѣснява мозъка и чувствата, често пренятствува въ смиланieto на ястието и слѣдъ всичко вреди въобще на здравieto. Една страсть, каквато и да е, успѣшно отблжсва неговитѣ дѣйствия.

Завистъта ускорява старостъта. Лицето на за-

вистливия не изражава ли точно чувствованията на неговата душа? прочее образа на завистливия всякога бива староликъ. Сжщо тия които страдатъ отъ тоя порокъ никоги не се считатъ за щастливи, и въобще живѣятъ кратко време. Най-доброто отвличенне за завистъта е продължителното и полезно едно работенне.

Разврата и неумѣренността докарватъ по-рано старостъта. Тия които се отдалечаватъ отъ тия правила се залавятъ отъ наслѣдственни болѣсти, и биватъ предрасположени на едно морално и физическо отпадане, което се явява въ по-напредналата възраст. Многото пиение на спиртливи питията сжщо бива не по малко опасно и изнурява преждевременно тѣлесний строй. Трѣба строго да се отбѣгва попаданнето въ такъвъ видъ невъздърженностъ която е най-опасна отъ всичкитѣ.

Когато обикновенно старостъта пристигне, може сжщо да се спре чрезъ съблюдаването на нѣколко практически и лесни правила, стига само да има воля.

Да се приема една здрава, по не много излцна храна, на която млѣкото да е основа, и която да се измѣнява споредъ годишнитѣ времена.

Да се обличе тѣлото топло, но легко, така щото тѣлото да може всякоги да спази еднаква температура. Всѣки день да прави едно ползовито упражнение, на чистъ въздухъ, безъ да се уморява много.

Да посѣщава обществата, и да размѣнява времето си ту съ работения, ту съ разумни развлечения, това което въобще на рѣдко изпълняватъ: и двѣтѣ сж необходими за отбѣгване неудобствата и опасноститѣ, които послѣдватъ отъ уединението и лѣнливостъта.

Добрѣ да се използотворятъ часоветѣ за почивката, съ единъ добъръ подкрѣпителенъ сънъ. Деветъ часа въ лѣглото всѣкоги сж потрѣбни за една напреднала възраст. Не се изисква твърдѣ голѣма топлина въ лѣглото,

но също трѣба да се отбѣгва и студа; срѣдняя температура отъ 16 до 18 градуса е прѣвѣсходна.

Най-послѣ слѣдъ всичко това да се отбѣгватъ раздразненіята на сладострастието и чрезмѣрното употребленіе на спиртнитѣ питіята.

II.

ОТЪ РЕДАКЦИЯТА.

Редакцията на „Медицинско Списание“ се намира въ неприятно положение като е принудена да напомни пакъ на Господа абонатитѣ които не са си внесли абонамента, да благоволятъ да го внесатъ часъ по скоро. —

Редакцията на Медицинско Списание извѣстява, че се намиратъ превързани въ единъ томъ броеветѣ отъ първата година. Желаящитѣ да се снабдятъ се отнасятъ направо до Редакцията, като същевременно внесатъ стойността 8 лева въ пощенски записъ или бонъ.

РЕДАКЦИЯТА.