

ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за борба съ народнитѣ болести и
здравна просвѣта.

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

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

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



СЪДЪРЖАНИЕ.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ, детски лѣкаръ — На любезния ни събратъ Д-ръ Витановъ. — Отговоръ на така наречената „Рецензия“ въ неговото описание „Зравна просвета“ брой 8.

Д-ръ Ц. П. Бобева. — Първа помощъ.

Нашето дете.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ, детски лѣкаръ. — Липсата на апетитъ у децата.

Болеститѣ на човѣка.

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

Професионална и училищна хигиена.

Пуберитета и училището. Работене на студено.

Какъ да бждемъ здрави.

(Колона на младежъта).

1) Чистотата на жилището. 2) Лечебна гимнастика № 7.

Домашна аптека. — Кислородната вода.

Писмо до редакцията.

Образецъ на читалищна дейность.

ДОВОРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за борба съ народните болести и здравна просвета.

Урежда редакционен комитетъ.

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

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

Д-ръ Кирилъ Йордановъ
(Детски лѣкарь)

На любезния ни събратъ д-ръ Витановъ.

Отговоръ на така наречената „Рецензия“ въ неговото списание „Здравна просвета“ брой 8.

„Рецензия“! ни се изпречва предъ очитѣ веднажъ, когато разлиствахме списанието „Здравна просвета“. По доло се е усмихнало „Добро народно здраве“. И сърцето ми затуптява. Ха! казвамъ си азъ, най-после дойде редъ да чуемъ думата на голѣмия нашъ критикъ Д-ръ Витановъ¹⁾

Сияящъ отъ радостъ, че ще чуя поучителнитѣ съвети на единъ опитенъ старъ нашъ колега, който ще ме напъти и корегира въ новопоемото дѣло, азъ се залавямъ съ прочитането ѝ. Предъ мене е образа на уважаваниятъ отъ мене (макаръ и непознатъ) белобрадъ старецъ, съ мили очи и благородни черти. Пакъ повтарямъ, очаквахъ истинска достойна и поучителна критика. Но уви! Още отъ първото изречение (като погледне човѣкъ . . .) Пролича сатанската замисль на тази „Рецензия“. Горкия дѣдо Витановъ, що ми трѣбваше да ставамъ причина за нозо (може би за стотенъ пжтъ) разтревожване на този благороденъ старецъ!? Нима не му стигатъ безсъннитѣ ноци причинени при излизането на многобройнитѣ (изброени въ неговата рецензия) списания и вестници? Че то не сж едно, не сж две ами цѣла върволица отъ такива и при това отъ неграмотни по неграмотни. Да бѣха поне горе-доло свестни, може би тревогитѣ щѣха да бждатъ по-малко и статията му „Рецензия“ по-къса! Но не само това. Страшна конкуренция съмъ.

Дълга да подчертая; струва ми се, че колегата д-ръ Витановъ си е поставилъ за цель много тежка и неуспѣш-

¹⁾ Бѣхме въ очакване за тази критика, защото намъ се каза още при издаването на I кн че въпросния докторъ не е пропусналъ нито едно новоиздадено списание безъ да си каже думата.

вима задача: Да бжде компетентенъ въ областитѣ на всички научни браншове, да изказва компетентни мнения върху списания отъ най-разнообразенъ родъ. Домакински, готварски, шивашки и т. н. Нека си признае и самия той, че ако иска критикитѣ му да бждатъ малко по издържани стъ тази за негово списание, би трѣбвало да се ограничи, ако не като мене въ областта на детската медицина, то поне да не минава границитѣ на медицината въобще.

Па най сетне това ли е рецензия и критика на една книга? Само който не я прочете, не се възмути отъ държания отъ него езикъ.

Освенъ това, доколко такава една мръсна терминология е допустима и простена за единъ лѣкаръ, ще има да се произнесе управителното тѣло на лѣкарския съюзъ.

Нека сега накратко се спра върху това, което е дало поводъ на дръзкия докторъ да напише статията си подъ заглавие много тежко „Рецензия на Добро народно здраве“, а въ съдържанието ѝ да липсва всѣка следа отъ рецензия. Ако и това е „рецензия“, тогава не би могълъ да каже самия той, кое не е.

Преди всичко г-нъ колега Вие сте единичния, който твърди; че медицинскитѣ списания сж много. Тѣ не само не сж много, ами и далечъ отъ броя, който би задоволилъ нуждитѣ на народа ни. Това проличава още и отъ закона за Н. З., който предвижда субсидии и съдействие на всички онѣзи институти, дружества и др. които сѣха заработили въ това направление. Или мисли той, че неговата „Здравна просвѣта“, която се пълни съ рецензии^{а)} е достатъчна за цѣла България! Не въ 4 окръга едно, а въ всѣки окръгъ по едно би трѣбвало да има дятка. Нного добре е направило „Добро здраве“ като е заявило, че Кюстендилския окръгъ ще му бжде районъ на действие. А Васъ и това разтревожило.

Колкото се отнася за това, дали материала ни е избранъ, бждете увѣренъ, че много по избранъ отъ Вашия, въ което ще се убедитѣ като седнете и сравнитѣ моето съ Вашето списание. Па вървамъ, че и най-добрия Ви приятелъ ще Ви го каже. А, че по съдържание е само удовлетвориеленъ, това всѣки знае тъй като нито е писанъ отъ Васъ нито пъкъ въ Вашето списание. При това азъ не претендирамъ за идеална издържаностъ на статиитѣ си тъй както Вие правите. Народа не се нуждае отъ това.

А дали азъ зная що е биберонъ и кое цицка, това ще могатъ да кажатъ самитѣ ти читатели. Дълга само да заявя, че ако нѣкои го наричатъ цицка, то не значи, че това наиме-

^{а)} Въ единъ отъ неговитѣ броеве се бѣше нахвърлилъ сжко така грубо и върху автора на една статия съ здравенъ характеръ въ единъ отъ Софийскитѣ вестници. Изглежда той иска само той и само въ неговата „Здр. пр“ да се пише.

нувание е задължително за всички. Азъ го наричамъ „биберонъ за хранене“ и „биберонъ залъгалка.“ И слава Богу до днесъ всички сж ме разбирали и не съмъ изпадалъ въ деликатното положение да идвамъ при Васъ за да ме научите какъ се казватъ. Мисля, че всеки отъ читателитѣ ми е разбралъ за кой биберонъ се говори, (което и Вие слава Богу сте разбрали).

Бждете уверенъ г-нъ Витановъ, че азъ много добре зная кога плаче детето и какво трѣбва да се направи. Това зная отъ Васъ по-добре, защо докато вие се занимавате и съ икономия и домакинство, азъ се занимавамъ само съ детски болѣсти и съмъ ходилъ на специализация.

Мисля, че никжде въ статията ми не е казано, че когато детето плаче отъ бълхи, гладъ и др. трѣбва да му се дава биберонъ. Това Вие измисляте и пишете докато казаното отъ мене: — „Биберона се дава тамъ гдето стане нужда отъ умирително средство“. По нататкъ казвамъ — „То не значе, обаче, че биберона бива да се дава винаги, даже и тогава, когато имаме работа съ спокойно кърмаче, което не се нуждае отъ никакво успокоително“. — Това Вие примѣлчавате, защото така Ви отърва и така по-лесно ще постигнете задната си замисълъ да не би списанието ми да си пробие път.¹⁾

Вѣрно е дядо Витановъ, че една частъ отъ педиатритѣ сж на това мнение но то незначит, че то е най-правото. Защото вредитѣ отъ биберона не могатъ да се докажатъ и направятъ нагледни, а се само заключаватъ и предполагатъ. Само пренасянето на инфекциозенъ материалъ чрезъ *нечистия* биберонъ е нѣщо положително. Всичко останало е ценно за литературата, но липсва му практическо значение.

Ако по въпроса за вредността на биберона (което е много отвлечено) нѣма две мнения, тогава защо има две мнения по въпроса за забраната на алкохола като вреденъ? Въ голѣмата вредностъ на алкохола може всѣки да се убеди съ нагледни примѣри. Като послѣствие отъ него имаме и типични заболявания. Въпреки това има две становища. Или за Васъ и по този въпросъ всички капацитети (включая и Вие) сж на едно мнѣние.²⁾ Това може да твърди само човѣкъ, който се е заблудилъ въ своето крайно разбиране. Човѣкъ, който е или на севѣрния или пъкъ на южния полюсъ. Срѣденъ пъкъ за такъвъ човѣкъ нѣма. А всички знаемъ, че всеки, който е краенъ било то въ каквото и дае, грѣши винаги.

— „Господа, азъ ненамирамъ достатъчно причини, за да изхвърлимъ алкохола отъ употребление.“ — Това сж думитѣ

¹⁾ Излизането на списанието ми е усигурено повече отъ вѣшето. Докато Вие въ всѣки брой предупреждавате, че при неизправностъ ще спрете издаването му, азъ си мълча и го издавамъ независимо отъ изправността на абонатитѣ си.

²⁾ Предупреждавамъ, че лично азъ съмъ както противъ тютюна така и алкохола.

на професоръ Hartmann *психиатър*, който гордо заяви предъ пълна аудитория. Това могат да потвърдят Д-ръ Симеоновъ — Бѣла Черква, Д-ръ Юрдановъ за сега незнай дге е, Д-ръ Пенчевъ — Габрово и др. състуденти, които сж присѣтствува-вали на нея лекция. Азъ не искамъ да бжда съгласенъ съ него, но съобщавамъ ги за Васъ, за да видитѣ, че не по въпроса за биберона, а и по тъй действителния нагледенъ въпросъ за алкохола има две мнѣния. Или ще каже г-нъ Витановъ, че и професора не владѣе своята специалность.

Азъ съвсемъ не съмъ като Васъ да бжда *или минусъ или плюсъ*. Нито северъ гдето е много студено, нито пъкъ на югъ къдѣто е мноо горещо искамъ да бжда. Най-добре се чувствавамъ въ умерения климатъ.

Ето защо минавамъ на страната на умеренитѣ.

Не съмъ съ тѣзи, които отричатъ абсолютната безвред-ность на биберона, нито пъкъ съ противния лагеръ. Съмъ съ онези, които казватъ това, което азъ съмъ казалъ въ списа-нието си. Тѣ съвсемъ не сж мои мисли, а тѣзи на мои учи-тели. Не съмъ до тамъ втасалъ да популяризирамъ мои мис-ли. Нито пъкъ Вие сте стигнали до тамъ.

И ако мислитѣ, че ние читателитѣ Ви вѣрваме въ това, че изнасяното отъ Васъ сж Ваши мисли, ще се измамимъ много.

Пакъ повтарямъ: Страхътъ отъ „голѣмата“ вредность на биберона е неоснователенъ. Като се спазватъ изброенитѣ отъ мене условия, той може да стане почти безвреденъ. Раз-бира се, че биберона може да се подържа по чистъ откол-кото ржчичкитѣ, защото първия може да се изпарва, а рж-чичкитѣ не, или ще речете. . . да.

Ами ако падането на биберона по дрехитѣ на детето е толкова гибелно за здравето споредъ Васъ, кажете ми г-нъ Витановъ по-малко ли е гибелно лапането на самитѣ дрехи. И това лапане Вие въ състояние ли сте да предотвратитѣ? Ако и при най-голѣмото желание, не сте въ състояние да подържате достатъчно чистъ биберона, то още по-малко ще бждете въ състояние да пазитѣ чисто всичко онова, което би сложило детето въ устата си при липса на биберонъ. Защото кърмачето има този трибъ да смуче и Вие съ нищо не сте въ състояние да го удогледворитѣ, освенъ съ даване „нещо“ за смукане. А какво може да бжде то нѣщо освенъ биберо-на? Ржчичкитѣ ли, които пакъ твърдя, че не могатъ да се поддържатъ тъй чисти както биберона.¹⁾

Ако чистия биберонъ е въ състояние да причини катаръ въ стомаха, то още по-вероятно е чрезъ ржчичкитѣ и другитѣ нечисти предмети, които детето непременно ще налага (Д-ръ Витановъ може да наблюдава и да се убеди въ това). А азъ

¹⁾ Биберона се връзва обикновенно на *шнуръ* и не се пила нито отъ майката нито пъкъ отъ слагинята. Само Д-ръ Витановъ може би ще остави шнуръ и ще зграбче биберона за да го направи вреденъ.

слава Богу попрочитамъ „сегисъ тогисъ“, имамъ професоръ Feer и професоръ Hamburger но никжде не съмъ срещналъ катаръ отъ чистъ биберонъ. По-нататъкъ г-нъ Витановъ казва: „Нима мислитъ, че детето прави разлика между майчината цицка и цицката биберонъ?“ И тъкмо тукъ уваж. колега проличава, че Вие хаберъ си нѣмате отъ педиатрия. Тъкмо тази разлика сукалчето прави много добре. Иначе би трѣбвало да приемеиъ, че чувството апетитъ у тѣхъ липсва. Детето се събужда редовно на всѣки 3 или 4 часа за майчината си цицка, но никога за биберона. Ето че то прави разлика.

Безрезултатно сукане въ опредѣленото за ядене време на майчината гърда води къмъ липса на апетитъ — привичка, защото отъ това сукане то очаква уталожване на глада си. Значи това е неговия обѣдъ. И ако тази обедна работа не доведе до насищане и му причини умора и неприятностъ, то отказва да сучи на майчината гърда, когато въ сжщото време съ удоволствие взема биберончето. Ето още едно доказателство за факта, че детето различава тия две цицки. А биберона нито служи, нито пъкъ детето очаква отъ него наядане, а само задоволяване на присжщата му наклонност и влечение да суче. И сукането на биберона никога не води къмъ безапетитие. При заморяване детето ще престане да сучи защото тогава сукането нѣма да му съставлява удоволствие. Докато при майчината цицка то въпреки умората и липса на храна продължава до умора (неприятно чувство) защото отвътре му диктува така нареченото чувство *мадъ*, на което и Вие не можете да отстоите г-нъ колега, макаръ да сте много ученъ.

И ако г-нъ Д-ръ Витановъ знаеше всичко това, не би се нагърбилъ съ риска да опровергава неща въ които не е врялъ достатъчно. Тукъ ще употребя изразътъ който той често употребява, кога се разтревожи. — „Остави ме дѣдо Витановъ да се пържа въ собственото си масло.“ Азъ младиятъ ти колега съмъ далъ достатъчно доказателства (нато ученикъ и студентъ) за това, че достатъчно съмъ ориентиранъ по въпроси, които изнасямъ публично.

Искамъ колегата Д-ръ Витановъ да ми отговори иде и отъ кой професоръ е тази книга въ която пише, че бебето както отъ майчината цицка, така и отъ биберона търси мляко. Тъкмо това не е уваж. колега. Въ биберона детето намира удоволствие и задоволява инстинктивната си наклонност да суче, но не и мляко. И тъкмо този инстинктъ е довелъ до откриването на биберона-цицка. Като не владееете единъ въпросъ не полемирайте по него.

Още по-нататъкъ колегата измисля нещо ново. При даването биберонъ хипертрофирали се мускулитъ и долната челюсть! Драги колега, остава да прибавитъ, че децата отгледани съ биберонъ ставатъ шебеци. А слава Богу въ Бъл-

гария нѣмаме маймунски сурати въпреки употребата на биберона. Па нито Вие нито пъкъ азъ мязаме на такива. Съгласенъ съмъ, че отъ сукането се развиватъ всички вземащи участие органи части (това е само желателно) но да се дойде до обезобразяваща хипертрофия, е доста фантастично. Lieber Herr Doktor подобни типове, родове и раси характеризиращи изменения на мускули и кости не ставатъ отъ биберонъ и тъй бързо. Или и това ще успорватъ.

Мога ли да зная колега, какъ се убедихте, въ това че биберона е страшно вреденъ за половата система? Покажете ни този начинъ за да се убедимъ и ние. Всичко това сж твърдения г-нъ Витановъ, които не могатъ да се докажатъ и като така докато единъ ги твърди, другъ сжщо така учень ги оборва. А 10—14 год. дете съвсемъ не съмъ го лѣкувалъ, а го познавамъ отъ детинство. Това лѣкували сте го съ изпращания мислите, че Ви украсява „Рецензията“ ли?

Колкото се отнася до вашата „заблуда“, заявявамъ Ви, че противопоставянето ни на Вашето мнение, съвсемъ не значи заблуда.

Вашето мнение не може да бжде и мое. И не мислете, че Вие сте компетенцията по този въпросъ. Това най-малко.

Пакъ повтарямъ, това което съмъ казалъ въ моето списание „Добро народно здраве“.

Подържаниятъ чисто биберонъ може да се дава на кърмачетата *кога стане нужда отъ умирително*. Никое друго умирително не може да го замѣсти, което да вреди по-малко. То се разбира, че тогава, когато нѣма други причини за плача. Желая Д-ръ Витановъ да посочи на мене и неговитѣ читатели друго едно умирително освенъ биберона, което е по-малко вредно отъ него. *Люленето ли, друсането ли, сензациитѣ съ светлината ли или постоянното му говорене и дръккане?* Не г-нъ докторе и пакъ не. Нито едно отъ тѣзи. Само биберона! Това не сж мои мисли. Ето и доказателства:

„Das Kind der mütterlichen Glück, der mütterlichen Sorge, отъ Karl Planner Wildinghof. Страница 26 (по липса на мѣсто нѣма да го привеждамъ. Нека Д-ръ Витановъ го стори въ неговото списание).

Ein gutes Beruhigungs und Einschläferungsmittel ist der oben genannte Lutscher (Fopper, Schnuller). Das etliche Kinder auch ohne einen solchen auskommen, soll nicht etwa eine ehrgeizige Mutter anstacheln, ihrem unruhigen Kinde um keinen Preis einen Schnuller zu geben; denn der Schnuller — ich wiederhole es — ist ein gutes Beruhigungs- und Einschläferungsmittel, ja er ist das beste. Ein Kind, nur um den mit Unrecht gefürchteten Schnuller zu vermeiden, durch Schaukeln, Herumtragen, Lärm und Lichteffekte oder ständiges Sprechen zu beruhigen, ist keine lobenswerte Methode. Ubrigens ersetzt sich das Kind, das keinen Schnuller erhalten hat, häufig selbst dieses Instrument — es steckt den Finger in den Mund und bef-

riedigt so den Trieb zu saugen, der beim Säugling eben vorhanden ist und wohl auch zur Erfindung des Schnullers geführt hat. So entsteht das Fingerlutschen und Kinder ohne Schnuller sind sehr oft Fingerlutscher.

Бжди ми приятель г-нъ докторе, а не врагъ. Азъ хлѣба ти нѣма да взема.

Запомнете: Всичко що е прекалено — неумерено е вредно. Даже и за хлѣба се отнася това. И ако безразборно где трѣбва и где не трѣбва го употребявате, биберона ще бжде сжшо така вреденъ!

Sei mässig in allen.

Заклучение.

Азъ замолвамъ Д-ръ Витановъ да ми отговори въ списанието си на следнитѣ въпроси:

I. Неговата статия бѣше ли рецензия на моето списание или враждебно нахвърляни мисли.

II. Езика, който държи въ нея колегиаленъ ли е; приличали на единъ лѣкаръ да държи такъвъ езикъ; намира ли постъпката си за много умна и вѣрва ли че нѣма да бжде порицанъ отъ всѣки го и управ. тѣло на лѣкарския съюзъ?

Д-ръ Ц. П. Вобева.

Първа помощъ.

(Продължение отъ кн. 6.)

Вжтрешнитѣ кръвоизлияния се дължатъ както казахме на силни удари или падане отъ високо, или отъ нѣкои специални болѣсти. Въ такива случаи пострадалия трѣбва да пази пълень покой, облеченъ само съ една риза, увитъ въ топли завивки; на краката горещи шишета, а мѣстото дето се предполага кръвоизлиянието се налага съ мехуръ съ ледъ. Не се даватъ никакви спиртни питиета. Понататъшната помощъ дава лѣкаря.

При кръвоизлияние отъ носа най-напредъ дрехитѣ около шията да се разхлабятъ. Пострадалия се поставя да седне и наклони главата си назадъ. Дишането да става презъ отворена уста, ржцетѣ се повдигатъ и поставятъ задъ главата и тамъ се задържатъ по-дълго време. На шията, на плещитѣ и върху носа се поставятъ студени компреси. Краката се поставятъ въ гореща вода. Добре е да се смърка студена стипчева или солена вода. Никога да не се позволява на пострадалия да си навежда главата или секне.

При кръвоизлияние отъ бѣлитѣ дробове веднага трѣбва да се потърси помощта на лѣкаря.

До неговото идване болниятъ трѣбва да легне на една-та си страна съ повдигната глава и рамене, пълнѣн покой, не му се позволява да говори, бедрата се пристягатъ съ кърпи; дава му се да смучи парчета ледъ или пие ледена вода на глътки. Поставя се върху гърдитъ мѣхуръ съ ледъ, а на краката горещи шишета или горещи тухли. Следва.

Нашето дете.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ
детски лѣкаръ

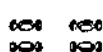
Липсата на апетитъ у децата.

Липсата на апетитъ у децата не е рѣдко явление и едва ли има майка, която да не се е оплаквала отъ това, че детето ѝ не яде достатъчно. При кърмачетата това е рѣдко, по често е при децата въ втората си годишна възраст, а отъ тамъ насетне до пуберитетната е нѣщо обикновено.

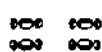
Децата, които страдатъ отъ липса на апетитъ можемъ да разделимъ на две групи. Първата съставляватъ онези отъ тѣхъ, при които липсата е временна и е настъпила внезапно така да се каже. Втората сж онези, които постоянно страдатъ отъ това. Първата наричаме акутна, а втората хроническа анорексия. И двете иматъ своята причина.

Както ни е известно природенъ законъ е всѣки живъ организъмъ да води борба за съществуване. Тази борба се води обикновено въ две насоки. Първо стремѣжътъ за само-защита и вѣро стремѣжътъ за самохранене. И при двата стремѣжа организма не отстоява само тогава, когато нему се изпречатъ препятствия, които той не е въ състояние да преодолее. Въ всички случаи, когато съдбинитъ му сж въ неговитъ собствени рѣце, когато никой не му се противопостави, организма води борбата до край. При така умно конструирания механизъмъ ние не се нуждаемъ отъ никакви напомнвания и когато настане липса на храна веднага едно вътрешно повеление ни кара да диримъ това що ни липсва. Ние чувствуваме гладъ. Този тѣй важенъ природенъ инстинктъ ние не ценимъ, обаче, достатъчно. И като го пренебрегваме ядемъ и пиемъ безъ да сме гладни и жедни. А децата принудително караме да вършатъ това. Да видиме сега що нещо е глада. Въ кръвта вечно се намиратъ хранителни вещества, които се разнасятъ по цѣлото тѣло и които се доставятъ на всѣка клетка. Всѣка клетка има депонирани хранителни вещества. Равновесието на протоплазмата се пази при наличността на известно количество таки-

ва. Една частъ отъ тѣзи резерви сж предназначени за външна работа, каквато ние извършваме ежедневно. Друга една частъ е предназначена за вътрешна такава. Тя не може и не бива да се изразходва за нищо друго, освенъ за дишането, храненето, кръвообращението и т. н. (това е именно вътрешна работа). Ако при усилена и постоянна работа първитѣ, предназначени за външна работа, резерви се изчерпятъ, тогава настъпва т. н. умора. Ако въпреки това напомняване на природата работата не престане, започва изразходването на предназначенитѣ за вътрешна работа резерви и тогава настъпва Преумора. Казахме че такива резерви имаме натрупани и въ кръвта. Ако сега тѣзи последнитѣ намалелятъ до известенъ минимумъ, тогава настъпва *гладъ*. Детето почва да иска по присъщия нему начинъ да яде. То плаче е неспокойно или ако е по възрастно си иска. При покриването на липсата детето не чувствува вече гладъ и престава да иска. Ако ние въпреки това го принуждаваме да яде то отказва да я приеме, като даже повръща. Това е така наречената физиологическа анорексия. За разлика отъ нея има една друга, която ние наричаме паталогическа, затуй, защото въпреки липсата на хранителни вещества въ кръвта, чувството гладъ липсва. Тукъ различаваме акунта и хроническа форма, съ които ще се занимаемъ въ нѣкоя друга статия.



Болеститѣ на човѣка



Брио.

„Заразенитѣ“

ДРАМА ВЪ ТРИ ДЕЙСТВИЯ

(Продължение отъ кн. 6).

Заразенія. Да. . . Ако се не ожения, господинъ докторе, това би било едно голѣмо нещастие. Вие така говорите, защото не знаете положението ми. Азъ не желаяхъ толкова да се женя. Както знаете, имахъ нѣщо като втора фамилия; дѣцата ме обожаваха. . . Леля ми, стара госпожица, много ме обича и тя настоя да се женя. Майка ми бѣ въ възторгъ отъ този проектъ: единственното ѝ желание е сега да люлѣе моитѣ дѣчица. Тя иска да ме види „настаненъ“. Отъ какъ се е вдигналъ въпроса за тая женитба, тя не мисли за друго, освенъ за това и често се пита дали ще бжде жива да види своитѣ блѣнове изпълнени. Но това не е всичко. Азъ обожавамъ моята годеница. Ако се отегля сега, майка ми ще умрѣ отъ скръбъ, а леля ми ще ме лиши отъ наслѣдство. Тя е, която притежава богатството на фамилията. Но това не

е толкова важно. Ами моя тъст! Моя тъст умира за принципът, той е строг, буен и никога не гледа с насмешка на сериозните работи, а това може скъпо да ми коштува, много скъпо, свършено скъпо. Прибавете още че той обожава дъщеря си. Той ще ме пита за причините. . . не знам какво ще стане. . . и тъй въпроса се касае до здравето на майка ми, наследството от леля ми, моето бъдеще, моята чест и може би моя живот. Най-сетне казахъ ви, че съм далъ моята честна дума.

Доктора. Вие ще я оттеглите.

Заразения. Вие настоявате! Но да предположимъ, че това е възможно, азъ не ще мога да отегля подписа си отъ акта, чрезъ който се задължавамъ да платя въ продължение на два мѣсеца нотариалната служба, която съмъ купилъ.

Доктора. Всичките тия. . .

Заразения. Вие нѣма да кажете, че съмъ билъ неблагоприятенъ, понеже ще разполагамъ съ зестрата следъ медения мѣсецъ. . .

Следва.

Професионална и училищна хигиена.

Пуберитета и училището.

(Продължение отъ кн. V.)

Би било, обаче, съвсемъ опako, ако се гледаше на децата въ тази възраст като на болни. Умерено пазене, и избѣгването на преумората сж единичното, което трѣбва и има да важи въ време на този физиологически процесъ. Прекалено треперане надъ тяхъ, което стига до пазене на лѣглото даже, е въ пълна противовѣст на принципа на възпитанието.

Общо, болничавостта при момичетата въ пуберитетната възраст е много по-голяма 40 - 50%, отколкото при момчетата, при които тя едва ли надминава 20%. Това иде да ни докаже пакъ, че училището представлява много по-голямъ щрапацъ за момичетата, отколкото за момчетата. Като причина за тази по-голяма болничавост се смѣта заседналия животъ. И действително, колкото повече уч. програма е разнообразна съ телесни упражнения, толкова по-ниска е цифрата на заболяемостта. И тъкмо по тази причина разумния спортъ трѣбва да намѣри приложение по възможностъ въ по-голямъ кръгъ озряващи деца. По-голямата чувствителностъ на женското тѣло като че ли ни кара да се обявимъ противъ смѣсените училища за деца по-големии отъ 10 години. Наистина общуването на момчета и момичета още

отъ ранна възраст, има известни преимущества за оформянето на взаимните имъ отношения въ по-напреднала възраст, но все пакъ този начинъ на превикване не бива да започва по-рано отъ 18 - 19 год. възраст, когато както единитъ, така и другитъ сж по-сигурни заповедници на себе си.

Следъ тази възраст (12 г.) женското тѣло се развива тѣй бързо, че въ едно късо време надварва това на момчетата. Къмъ това се сумиратъ и ненормалноститъ на нейния лабиленъ чувственъ животъ, които слабости намиратъ своя изразъ въ липса на внимание, липса на желание за учение, както по-горѣ поменахме лесно настѣпващо общо заморяване. Отъ друга страна, трѣбва да признаемъ, обаче, че ранното съжитие на единитъ съ другитъ има и своитъ добри страни. За това по-сетне.

Отъ друга страна масовото нахлуване на женитъ въ мъжкитъ професии застави разнитъ правителства да направятъ всичкитъ училища достѣпни и за женитъ. По такъвъ начинъ отдавна практикуваната въ Америка система на смѣсенитъ училища, намери и у насъ широко приложение.

Опасността отъ мораленъ опадък беше на първо време много голѣма. Но спазвайки по-горе поменатата възраст, това съвсемъ не е тѣй гибелно, както би казалъ човѣкъ на пръвъ погледъ.

Единичнитъ подхлъзвания, които ставатъ, биха станали и безъ нея система, извънъ него училище затуй, защото днесъ липсва и най-елементарна полова просвета. Напротивъ съвсемъ естествено и лесно разбираемо, е че посредствомъ съвместна училищна дейность половото напрежение т. д. к. намалява и отстъпва мѣсто на приятелскитъ чувства. Но не е само това. Мнението на меродавни капацитети отиватъ даже до тамъ като казватъ: „Взаимодействието на т. н. чувства *срамъ и сѣянъ* въ време на това съжитие оказва много благотворно етично влияние. — Нали е г-ца срамува се...“ нали е кавалеръ срамува се“ — потвърждава горното.

Но пакъ повтарямъ, съвсемъ друга е ситоацията, когато младитъ момичета сж въ разгара на своето полово озряване, тогава, когато тѣ сж въ своя женственъ *Вердеанъ*, тогава, когато тази или онази свойственна на този периодъ ненормалность потискатъ и безспокоятъ младитъ имъ души. Въ време на тѣзи години, които падатъ въ 4—5 класъ, ще имъ бжде физически невъзможно да вървятъ ржка за ржка съ момчетата, които се радватъ на по-голѣма издрѣжливостъ. Даже само по тази причина би трѣбвало да се противопоставимъ на тази американска система. Другъ единъ въпросъ, който се задава не рядко отъ родителска страна е дали това или онова момиче е годно за тази или онази професия. Тукъ се касае за професия за искараване на прехраната. Отговора даванъ отъ компетентни педиатри гласи: (Следва).

Работене на студено.

Една от нерѣдкитѣ причини за заболяванията на работниците е и студа. Простудяването може да стане, както въ работното помѣщение така и при отиване отъ него до кѣщи и обратно, а така сѣщо и въ самитѣ работнически жилища.

Тукъ ще се спра накратко върху простудяването въ време на работа.

Въ всички видове индустрии можемъ да имаме простудяване на работниците. Така напр., ако работното помѣщение не е добре отоплено, работниците несъобразно облечени, или пъкъ прозорци и врати сѣ така разположени, че става течение. Но най-опасни сѣ предприятията за изкуственъ ледъ и помѣщенията за запазване на хранителни продукти (тѣ сѣ винаги извънредно студени изби). Влажнитѣ работилници сѣ сѣщо така опасни за здравето.

На работящитѣ въ такива предприятия изтрѣпватъ рѣцетѣ и краката и се напукватъ. Получаватъ мѣчно излечими невралгии и др. ревматизмални болки. Въобщѣ тѣ сѣ изложени на така нареченитѣ *„болести отъ простуда“*.

При преминаване отъ студено въ топло работника се лесно простудява и заболява отъ пневмония.

Предпазване. Целесъобразно затоплюване на работното помѣщение. Избѣгване работенето на течение и въ влажни работилници. Съответно дообличане при преминаване отъ топло на студено и обратно.

Въ ледени фабрики специално облекло за работниците.

Всѣки работникъ има право и е длѣженъ да изисква отъ господаря си да се взематъ всички съответни мѣрки за предотвратяване на простудата.

Какъ да бждемъ здрави.

Колона за младежъта.

Чистотата на жилището.

Накитътъ на кѣщата, това е чистотата. Нека това всеки напише на прага на своята врата и никога да не го забравя. Въ една отъ първитѣ книжки азъ особено подчертахъ, че нечистотата е най-големия врагъ на здравето. А отъ тукъ следва, че борбата съ нечистотата трѣбва да бжде една отъ първитѣ ни задачи. Тя е и една отъ постояннитѣ ни мѣрки. Но да подѣржашъ домътъ си въ порядѣкъ и чистота, не е лека работа. За това е необходимо работна, трудолюбива рѣжа, а и воля. Нужно е истинска, добра и преданна къмъ семейството майка.

Колкото семплъ и да е мобилирана една стаичка, ще се хареса всеки му, стига тя да е чиста и наредена. Нищо не струва и най-люксоznата мобилировка, ако по мобилитъ може да се пише съ пръсти.

За това, държи жилището си чисто, покажи на прахоляка вратата, а съ него заедно изхвърли загнездилитъ се въ него болестотворни микроби.

Отвори прозореца. Нека чистиятъ въздухъ и златнитъ слънчеви лъчи иматъ свободенъ входъ въ хижата ти. Недостатъчно е съ една метла да избърскашъ стаята си. Водата и сапуня трѣбва и тукъ да стъпятъ въ ролята си. Разхвърлянето на нечисто бельо изъ стаята е колкото некрасиво, толкова и противоздравно. Нека тѣ бждатъ въ опредѣлената за целта кошница.

Прилежното и добре възпитано дете помага на майка си въ тази ѝ тежка задача, а съ това се учи на най-хубавото и полезно за живота — *Да млада своя домъ.*

Лѣчебна гимнастика № 7.

Повдигане на пръсти. Застава се мирно, петитъ биватъ събрани една до друга, а пръститъ отдалечени. Така, че да се образува остъръ жгълъ, върхътъ на когото се образува отъ петитъ. Ръцетъ обхващатъ кръста добре и му даватъ по-добра опора.

Сега почва повдигането на пръсти, което става много бавно. Следъ това снемането, което става също така бавно и продължава до клякане. Това се повтаря 10 пѣти.

Упражнението заздравява мускулитъ на краката.

Домашна аптека.

Продължение отъ кн. 5

Кислородната вода е също така единъ необходимъ за домашната ни аптека медикаментъ. Достатъчно е ако имаме винаги на лице 100 гр., която се държи въ обикновенно шише и то така, както я купиме отъ аптеката. Не бива да я разреждаваме и така пазимъ, защото въ разрежено състояние тя не е трайна и губи действието си. Случаитъ при които кислородната вода намира приложение сж многобройни. Плюсъ това нейното употребление е много лесно и безопасно и като така може всеки да я прилага безъ всякаква опасностъ.

Първото и най-често употребление е това за гаргара. При всички видове заболявания на устата като ангини, сто-

матити и др. За целта се поставя въ чаша вода една кафяна лъжичка. Или съ други думи приготвя се 3 процентъ разтворъ. И съ така приготвения разтворъ се гаргаря. Второто приложение е това, че тя служи за промивка на всъкакъв видъ рани. Тя дезинфектира и спира кръвотечението. Единъ много добъръ случай за приложение е и кръвоизлияние отъ носа. Въ такъвъ случай се натопява малко памукъ въ чиста неразредена кислородна вода и се тампонира съ него ноздритъ.

Писмо до редакцията.

Господинъ редакторе,

Позволете ми чрезъ Вашето списание да апелирамъ предъ почитаемата Дирекция на народното здраве.

Както здравното невежество всредъ народнитъ маси, така и моралното падение на народа ни изобщо сж достатъчно известни. А, че това не може и не ще ни доведе на добъръ край, се разбира отъ само себе си. А достатъчно ли сж ратницитъ за премахването на това зло? Азъ ще кажа, че не.

Необходимо е числото на идейнитъ борци като Васъ, Д-ръ Витановъ, Д-ръ Ефремовъ да се увеличи значително. Литературата съ здравнопросветенъ характеръ у насъ не само, че не е много но и недостатъчна. Но тъй като ние българитъ много малко се интересуваме отъ литературата изобщо и въобще не обичаме и не четемъ, издръжката на тѣзи малко списания е много тежка. А нито единъ отъ отговорнитъ фактори или институти не поощряватъ и подкрепватъ такива инициативи.

Това е наистина жалко и желателно е единъ по-скорошенъ обратъ въ тази ни здравна политика. Здравна литература не би трѣбвало да липсва нито въ едно семейство. Не би трѣбвало да се среща младежъ, който да се не интересува и не чете такава литература. Списания и вестници съ здравно-просвѣтенъ характеръ трѣбва да има въ всички лѣтни и зимни куротни станции. При каситъ, при Кур. бюра да има винаги на разположение за проданъ за да могатъ желающитъ да си набавятъ и просвѣтятъ както върху курортното лечение така и върху хигиената и предпазната медицина въобще. Не отъ по-малко значение е и забраната и затварянето на кръчмитъ, локалитъ, комарджийницитъ, кината и др. такива разсадници на развратъ и поквара. Нека вмѣсто тѣхъ се откриватъ и уреждатъ гимнастически салони читални, лѣтовища и др. Това е особено важно за курортнитъ станции, кждето се отива на почивка и лечение, отъ кждѣто се връщатъ, обаче, мнозина съ разстроено здраве и

демарализирани. Това е така, защото тамъ (курорта) не намиратъ горепрепоръчанитѣ „институции“, а намиратъ кръчми, казина и „неволно“ намиратъ развлечения въ тѣхъ, което му струва скъпо и скъпо.

При всѣки курортъ и въ всѣко селище да има лѣкари, които чрезъ сказки и литература да бждатъ истински носители на здравна просвѣта. Но не лѣкари „кърпачи“ — търговци. Полицията би могла също така да допринесе, като бди и контролира частния и общественъ животъ.

Съ почитъ: **Ангелъ Байковъ** — Г.-Баня.

Б. Р. За тѣзи, които не се интересуватъ отъ здравния въпросъ и за които не съществува „повика“ за просвѣта на народнитѣ маси, тази ни статия нѣма да представлява никакъв интересъ. Но ние намираме повдигнатитѣ въпроси за много важни, защото ние сме се и посветили на това дѣло и за насъ то е повече отъ всичко. Затова и дадохме мѣсто на мислитѣ на г-нъ Байковъ, когото поздравяваме.

Образецъ за читл. дейность.

Че читалищата сж институтитѣ, които могатъ и трѣбва да работятъ най-много за просвѣщаването на маситѣ, не се оспорва отъ никого. Единъ добъръ примеръ и образецъ отъ читалищна дейность, която заслужава похвала и подражание, е дейността на:

Читалището „Христо Ботевъ“ въ с. Върбовка. Презъ изтеклия зименъ сезонъ е проявило следната културно-просвѣтна дейность:

Сказки — беседи:

1. „Чрезъ просвѣта къмъ напредъкъ“ — Д-ръ Б. Недковъ мед. лѣкаръ с. Върбовка;

2. „История на земята“ — Киню Ирин. Ганевъ учителъ с. Върбовка;

3. „Възпитание на младежъта“ — Илия М. Вачевъ учителъ с. Върбовка;

4. „Какъ може да се направи единъ народъ благороденъ“ — П. Ивановъ учителъ с. Върбовка;

5. „Възпитание и образование на младежъта“ — Д. Миневъ учил. инспекторъ;

6. „История на пощата“ — Янко Дамяновъ н-къ Т. П. С. с. Върбовка;

7. „Значението на стабилизационния заемъ“ — Ив. Д. Касамаковъ директоръ В. П. Банка с. Върбовка;

8. „Паразителнитѣ болести по животнитѣ“ — Ст. Захариевъ, Вет. Фелд. с. Върбовка.

9. „Поява и развой на кооперацията“ — Ил. Н. Кирков с. Върбовка;

10. „Какъ да обработваме почвата“ — К. И. Ганевъ учител с. Върбовка;

11. „Алкохола — рушител на народното благоденствие“ — Николай Г. Узунувъ с. Върбовка;

12. „Основа и задача на кооперацията“ — Ив. Д. Камаковъ дир. В. П. Б. с. Върбовка;

13. „Какъ да се пазимъ отъ заболѣвания“ — Д-ръ Б. Недковъ;

14. „Култиватора и културнитѣ мероприятия на М-вото на земледѣлието — Стефанъ Димитровъ агрономъ;

15. „Туберкулозата и бѣса по животнитѣ“ — Ст. Захариевъ, Вет. фелдшеръ с. Върбовка;

16. „Производителна кооперация“ — Никола Ив. Тиховъ, банковъ чиновникъ с. Върбовка.

Беседитѣ бѣха предшествувани и последвани отъ Радио-Концертъ слушани безплатно на читалищния радио-приемнѣ апаратъ, което допринесе за още по-масовото имъ посещение — средно 150—200 посетители.

Желанието на настоятелството е да удвои програмата за следния зименъ сезонъ.

Ако ръководнитѣ тѣла на всикки читалища проявиха такава колосална дейность, цѣльта би била лесно постигната.

Нека Ви служатъ за примеръ.

Върбовка е едно хубаво богато село, съ около 3000 жители, което има многочислена интелигенция, и което е да-ло до сега лѣкари, агрономъ, адвокати, учители, инженеръ, търговци, математици и редица завършили разнитѣ професионални школи.

Щастливи майки, че раждатъ такива чада.

Редакцията.

Молиме издължете се и изпратете сумитѣ до редактора Д-ръ К. Йордановъ бул. „М. Луиза“ 34, Варна.

Редакцията урежда курсове за подготвяне на персоналъ за даване първа помощъ и завеждане домашна аптека. Поканватъ се всички онези, които се интересуватъ отъ тази материя да се запишатъ въ редакцията.

Курсоветѣ сж безплатни. Мѣсто и време ще се съобщи допълнително.

Получиха се въ редакцията.

Сп. „Нашето дете“, год. II, книжка 1, редакторъ проф. Д-ръ Ст. Ватевъ, съдържа: 1) Софийски Стефанъ — Децата трѣбва да бждатъ най-драгоценното съкровище на народа. 2) Проф. Д-ръ М. Герасковъ — Възпитание къмъ самостоятелностъ и самодейностъ. 3) Д-ръ Н. Бояджиевъ — Грижи за децата въ Швеция. 4) Д-ръ Ф. Кисовъ — Съвети за майката-кърмачка. 5) К. Еневъ — Детската здравно-съвещателна станция въ Кюстендилъ. 6) Изъ науката и живота. 7) Изъ книгитѣ и печата. Приложение: „Пазете децата отъ скарлатина!“ Практическо упътване за родители, учители, учителки-съветници, сестри-посетителки и акушерки. Тази брошура трѣбва да се чете и учи въ всѣко семейство. Годишниятъ абонаментъ на списанието заедне съ приложенията е 50 лв. Адресъ: София, ул. Витошка 59.

„Детско здраве,“ месечно илюстрирано списание за отхранването, отглеждането и възпитанието на децата. Година II, брой 2, съ следното съдържание: 1) Р. Зидигъ — Где лежи злото на бждащитѣ поколения. 2) Д-ръ Люб. Ив. Русевъ — Наследственостъ и расова хигиена. 3) Д-ръ Г. Паяковъ — Заболяване на детския мозъкъ. 4) Д-ръ Н. Соломоновъ — Отглеждане на здравото кърмаче (облекло и повиване). 5) Д-ръ Н. Дабовски — Невропатия у кърмачето. 6) Д-ръ Ив. Малеевъ — Грижи за бременната жена. 7) Илия Цоневъ — Хранителнитѣ продукти и тѣхното правилно и рационално използване. 8) Татьяна Кандратенко — Цвѣта (разказъ). 9) Лалю Рочачевъ — Ивайло (разказъ). 10) Разни. 11). Книжнина. 12) Детска кухня. Списанието е предназначено за българската майка, затова, които искатъ да иматъ здрави деца, нека се запишатъ за **Детско здраве**. Годишенъ абонаментъ предплатенъ — 80 лв. за странство — 150 лв. Адресъ: ул. Регентска № 44 — София.

За Г. _____
