

ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за борба съ народнитѣ болести и
здравна просвѣта.

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

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

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ
бул. Мария Луиза № 34.



СЪДЪРЖАНИЕ.

Д-ръ Вл. П. Смоленски. — Практически съвети по хигиена презъ време на бременността.

Д-ръ Ц. П. Бобева. — Първа помощ.

Ст. Савовъ, секретаръ на Варн. окр. Читалищень Сюзъ. — Селото и лѣкаря.

******* — Ангината у децата.

Нашето дете.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ, детски лѣкарь. — Какъ отглеждамъ моето дете.

Професионална и училищна хигиена.

Пуберитета и училището. Деформация на тѣлото при разнитѣ професии.

Болеститѣ на човѣка.

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

Какъ да бждемъ здрави.

(Колона на младежъта).

1) Чистота и безпорочность (невинность). 2) Лечебна гимнастика № 8.

Домашна аптека. — Валерианова тинктура.

Изъ практиката. — За очистителното при кърмачетата.

Въпроси и отговори.

Нашата дейность.

Писмо до редакцията.

ДОВОРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за борба съ народните болести и здравна просвета.

Урежда редакционен комитетъ.

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

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ Таневъ бул. Мария Луиза № 34.

Д-ръ Вл. П. Смоленски.

Практически съвети по хигиена презъ време на бременността.

Продължение отъ кн. 6.

Хигиена на отдѣлнитѣ органи.

1. *Хигиена на кожата.* Кожата, както и бѣбрецитѣ е важенъ факторъ за отделяне на отровитѣ отъ обмяната на веществата и за редовното функциониране на цѣлия организъмъ, особено презъ време на бременността, когато обмяната на веществата се увеличава споредъ ръста и развитието на плода. Въ потвърждение на това, че кожата презъ време на бременността има свои самостоятелни извънредни функции, може да се посочи на появяването на лекета по лицето и цѣлото тѣло, на тъмнитѣ кржгове около зърната на гърдитѣ, на тъмната черта по корема и на червеникавитѣ резки по хълбоцитѣ като резултатъ на разширението на коженитѣ покривки. За това къмъ хигиената на кожата бремената трѣбва да се отнася сериозно. Грижата за чистотата на тѣлото предпазвайки кожата отъ замърсяване, поддържа редовното функциониране на цѣлия организъмъ. Ето защо сж необходими честитѣ бани (единъ пжтъ седмично) на цѣлото тѣло и фрикции съ одеколонъ или спиртъ.

2. *Хигиена на хранителния трактъ.*

а) *Жби:* здравето на жбитѣ се явява като важенъ елементъ не само за акта на храносмилането, но и за добро здраве и благоприятна бременность. Така напр. разваленитѣ жби много често биватъ скритъ източникъ на честитѣ усложнения отъ инфекциозенъ характеръ. Ето защо при всекакъвъ родъ операции необходимо е да се обърне сериозно внимание на състоянието на жбитѣ и ако има заболяели, да се излекуватъ или да се извадятъ. Сжщото значение иматъ жбитѣ и презъ време на бременността и раждането, още повече, че

бременитѣ въобще сж склонни къмъ заболяване на зжбитѣ — затова бременнитѣ жени трѣбва да обърнатъ сериозно внимание на своитѣ зжби, да се посѣветватъ съ специалистъ зжболѣкаръ и въ случай на дефектъ, да ги излѣкуватъ. Чистота на зжбитѣ ще се подѣржа редовно, чистейки ги съ четка и зжбенъ прахъ или паста за зжби; ако нѣма такива то просто съ счукана изгоряла коричка отъ хлѣбъ, или счуканъ тебеширъ.

б) Слизеста ципа на устата и венцитѣ: презъ време на бременостъ често се наблюдава възпаление на вѣнцитѣ и язвички въ устата, особено по небцето. Въ повечето случаи това се наблюдава въ първитѣ 3—4 месеца на бремеността, но случва се и въ последнитѣ месеци. За да се предотврати това, трѣбва да се следи за чистотата на устата, като се изплакватъ 3—4 пжти на день съ борова вода, или въ случай на заболели вече вѣнци съ разтворъ отъ бертолетова солъ (една чаяна лжжичка на $\frac{1}{4}$ литъръ вода). За вѣнцитѣ се препорѣчва сжщо мазане съ иодова тинктура съ глицеринъ презъ 3—7 дня.

3. *Хиена на гърдитѣ и зърната.* Презъ врѣме на бремеността, както и въ друго време се препорѣчватъ специални бюстхалтери. Въ първитѣ месеци на бремеността необходимо е зърната да се миятъ 1—2 пжти седмично съ топла вода и сапунъ, а въ последнитѣ 3 месеци, освенъ това измиване да се правятъ и ежедневни фрикции на зърната съ смесъ отъ спиртъ и глицеринъ. Въ случай на неоформени, или западнати зърна, може да се прибегне къмъ специални машинки за изсмукване на млѣкото.

4. *Хиена на тикочнитѣ органѣ.* Въобще и особено презъ време на бремеността, бъбрецитѣ се явяватъ като филтъръ за отделяемитѣ отрови. Тѣ трѣбва да функциониратъ въ достатѣчна степенъ споредъ количеството на отдѣляемата урина, която нормално бива отъ 1000—1200 гр. на 24 часа съ светло желтъ цвѣтъ. Въ случай на по-малко количество, тъменъ цвѣтъ, или утайки на урината, бремената трѣбва да се обърне за съветъ къмъ лѣкаря. Освенъ видимитѣ изменения често у бременитѣ има и химически, които се разпознаватъ само съ специални изследвания. Често урината съдържа бѣлтѣкъ или захаръ. Белѣтъкъ въ урината говори за нездрави бъбреци и неправилното имъ функциониране. Ако своевременно не се взематъ мѣрки противъ това, въ периода на раждането, или въ послеродовия периодъ, жената е застрашена отъ отравяне на цѣлия организъмъ т. е. отокъ, конвулсии и припадѣци (еклампсии), а често пжти и смъртъ. Ето защо необходимо е за всека бремена, макаръ и да е съвършено здрава, въ началото на бремеността най-малко 1 пжтъ на месецъ да си анализира урината за белѣтъкъ, а въ последнитѣ 2 месеца всѣки 10 дня и ако се укажатъ само

следи отъ албуминъ, да се взематъ своевременно нужните мѣрки и по-често да се анализира урината.

5. *Хижиена на половитѣ органи.* а) Туалетъ на вънкашнитѣ полови части: сутринъ и вечеръ трѣбва да се прави вънкашно измиване съ обикновена топла вода, като се прибави малко одеколонъ или лизоформъ.

б) Влагалищни промивки може да се правятъ 3—4 пжти на месецъ съ по 1—2 л. топла преварена вода и 1 лжж. боровъ прахъ на 1 л. вода. Промивката трѣбва да се прави въ легнало положение, като се сложи единия край на лиена подъ седалището, а другия да се натисне съ петитѣ. Прѣдпочита се стъклена канюла съ широко отверстие, добре измита съ сублиматъ или друго дезинфекционно лѣкарство. Иригатора да бжде окаченъ на $\frac{1}{2}$ м. отъ равнището на леглото. Канюлата да се въвежда предпазливо на 2—3 см. въ влагалището. Въ 9-я месецъ такива промивки може да се правятъ по-често 2—3 пжти седмично. Въ случай на течение, необходимъ е съвѣта на лѣкаръ и да се правятъ промивки съ съответно лѣкарство споредъ характера на течението.

6. *Хижиена на краката.* Увеличението на матката едновременно съ ръста на плода неизбежно се отразява на кръвообращението на долнитѣ краища. Дългото стоение на краке, тѣсни обуца, или високи токове спиратъ правилното кръвообращение, отъ което се образува разширение на венитѣ на краката. Въ такъвъ случай прѣпоръчва се да се носятъ фанелени или еластични бинтове и да се седи спокойно съ протегнати крака по нѣколко часа на день.

7. *Температура.* Въ време на бремеността температура бива и остава нормална. И най-малкото ѝ повишение показва нѣкакво усложнение и трѣбва веднага да се съвѣтава съ лѣкаръ.

8. *Повръщания.* Презъ време на бремеността често се явява разстройство на стомаха, тежестъ и най-често повръщане. Понѣкога последното взема такива размѣри, щото понататъшното развитие на бремеността застрашава живота на майката и трѣбва да се прибегне къмъ изкуственъ абортъ. Това пеказва до колко е важенъ този въпросъ и колко строго трѣбва да се пази самата бремена при повръщанията, които започватъ обикновено въ края на първия месецъ на бремеността и понѣкога безъ всѣкакви лѣкарства спиратъ въ края на 4-я месецъ. Повръщането се явява най-често сутринъ на празенъ стомахъ. Ето защо въ такива случаи се препоръчва да се прави топла лека закуска още въ леглото (млѣко кафе, какао), следъ което да се полежи още най-малко $\frac{1}{2}$ часъ. Много добре действува противъ повръщането чиста сода за готвене по 2 грама на $\frac{1}{2}$ чаша вода, три пжти на день (сутринъ, обѣдъ, вечеръ). Ако повръщанията се усил-

ватъ и цѣлия организъмъ отслабне, необходимо е бремената да се обърне за помощъ къмъ лѣкаря.

9. *Запекъ.* Бременнитѣ жени често страдатъ отъ запекъ. За да се избегне това явление, необходимъ е строго опредѣленъ хранителенъ режимъ. Храната да бѣде богата съ плодове и зеленчуци, а месото да се отбѣгва. При запекъ може да се правятъ клизми съ чиста хладка вода, малко сапунъ или 1—2 лъжички дървено ма́сло, или глицеринъ. Лѣкарства могатъ да се взематъ: рециново масло .20 гр. съ бира, или кафе или въ капсули. Въ случай на силенъ запекъ и за да се избегне всѣкакво усложнение, хемороиди, или разстройство на бремеността, а по-нѣкога и прекъсване на последната, бремената да потърси съветъ и помощъ отъ лѣкаря.

Следва.

Д-ръ Ц. П. Бобева.

Първа помощъ.

(Продължение отъ кн. 7.)

Като особени случаи на внезапно заболяване се явяватъ **припадащитѣ и изгубване на съзнанието.** Човѣкъ може да припадне: поради силно душевно вълнение, крайно изтощение отъ умора или гладъ, задушена атмосфера, кръвоизлияния. Самото припадане се дължи на бързо отливане на кръвта отъ мозъка, както и моментни парализи на сърдцето. Следователно първата помощъ тукъ трѣбва да цели възстановяването на правилното кръвообръщение. За тази цель лицето се поставя легнало на лѣвата му страна, разкопчватъ се всички дрѣхы, напрѣсватъ се гърдитѣ и лицето съ студена вода, дава се да мирише амонякъ, дразни се носътъ отвжтре съ перце, или се пляска по дветѣ бузи и ако може да гълта, налива му се въ устата вода, малко конякъ, валериянови капки, горещи шишета на краката и пълно спокойствие.

Силното нервно сътресение или наречено още шокъ, се дължи на много причини, отъ които по важни сж: тѣлесни повреди, силни душевни вълнения като уплаха или голѣма радостъ. Първата помощъ въ тия случаи се състои въ поставяне пострадалия и то така, че главата да лежи по-ниско отъ тѣлото. Завива се съ топли завивки; краката се затоплятъ съ грейка; дава се горещъ чай или кафе; когато реакцията е силна, то се притягатъ краката, ржцетѣ и кръста чрезъ навиване съ платно. Сжщо се дава да мерише амонякъ, а въ случай, че дишането спре, да се предизвика изкуствено дишане.

Сжщата помощъ се дава и при случай съ сътресение на мозъка; но тукъ, когато пострадалия е въ безсъзнание поставя се ледъ на главата.

(Следва).

Ангината у децата.

Благодарение на редъ анатомически и физиологически особености на децата, тѣхната патология се различава коренно отъ тази на възрастнитѣ. И действително въ детската възраст среќаваме редица заболявания (паталогията е наука за заболяванията), които при възрастнитѣ не се среќаваатъ. Това наблюдение на клиникитѣ е дало основание на сжщитѣ да групиратъ всички тѣзи болести въ едно и да ги нарекатъ „детски болести.“ Детски сж тѣ затова, защото, както и по-горе казахме, се среќаваатъ само при децата. Такива сж различнитѣ видове шарки и редица други, чийто изброяване тукъ ми е невъзможно.

Ако се абстрахираме отъ видоветѣ шарки, които сж много често явление при децата, оставатъ ни само две други заболявания, за които всеки родителъ може достатъчно да ни разкаже. Димата ми е за гърлоболито и катара. Тѣзи две болести се среќаваатъ по нѣкога и въ по-късна възраст, но при децата, тѣ се така типично характеризиратъ, че въпреки горното си оставатъ пакъ детски такива.

На това мѣсто искамъ само да спомена следното: Има деца, които страдатъ отъ така наречената болестъ „ексудативна диатеза.“ Това е една конституционна болестъ, чийто носители сж или прекалено пълни „добре виреещи“ деца, или пъкъ тѣ не виреятъ добре и въпреки всички усилия на родителитѣ си оставатъ вечно слаби. Обаче, както еднитѣ така и другитѣ се характеризиратъ съ следното: Такива деца страдатъ вечно отъ гърлоболитъ (Angina), катаръ на дихателната система (Rhinitis, Tracheitis et Bronchitis), катаръ на конюнктивитѣ (konjunctivitis) и редъ други такива.

Това що искамъ да кажа въ тѣзи си редове не се отнася и до тѣзи случаи. Тѣ сж конституционно болни и се нуждаятъ не отъ локално, а отъ общо лѣкуване. А това е работа вече на лѣкаря-педиатъръ.

Казаното отъ мене има да важи само за случайно и първично заболелитѣ отъ тѣзи болести.

Подъ *възпаление на гърлото* разбираме възпаление на сливицитѣ (Tonsillitis). Това възпаление се изразява въ едно силно зачервяване и подуване на сливицитѣ. При това температурата се повишава много. Тѣзи случаи сж придружени съ болки въ гърлото и мъчно гълтане. Затова тѣ не могатъ да останатъ скрити и още въ тѣхното начало биватъ познати отъ самото дете респективно неговитѣ близки. Има обаче случаи, при които болкитѣ и затрудненото гълтане сж съвсемъ незначителни даже и липсватъ. Такива оставатъ често пжти незабелязани и биватъ источникъ за редъ други заболявания — усложнения. (Ставенъ ревматизамъ, нефритъ и др.).

Че въ такива случаи единъ сжгревающъ компресъ действува отлично е известно на всички.

Ще допълня обаче тѣзи ви познания, като прибавя, че този компресъ се увенчава съ своя отличенъ резултатъ, само когато бжде направенъ правилно. Неправилно направениятъ не само не е полезенъ но и вреденъ. Той вмѣсто да съгрѣе, простудява. (Вижъ бр. 3 на това списание).

Така направения компресъ се оставя 3—4 часа да стои (докато изсъхне най-долната влажна кърпа) и се сменя 2—3—4 пѣти въ 24 часа, въ зависимостъ отъ по-тежкото или по-леко състояние на болния.

Така третираното „гърло“ минава за 2—3 дни безъ каквито и да било други лѣкарства (или съ каква да е гаргара — вода за уста) и безъ всѣкакви усложнения.

Но като се има предвидъ че болестъта е обща инфекция а не локално заболяване, налага се щото такива деца да се третиратъ като сериозно болни и пазятъ леглото. Повикването на лѣкаръ да не се забравя.

Ст. Савовъ

Секретаръ на Вар. Окр. Читалищень Сѣюзъ.

Селото и лѣкаря.

Не е тайна за никого, че нашето село тъне въ невъобразимо здравно невежество. На селянитѣ сж чужди и най-елементарнитѣ познания по здравна просвѣта.

Народнитѣ читалища въ селата, които въ последно време се обособяватъ като истински народни университети и които работятъ за най-широка просвѣта средъ нашия народъ, си поставиха за първа своя целъ да създадатъ по-голъмо здравно съзнание у народнитѣ маси.

Ясно е, че въ тази имъ работа, подкрепата на най-компетентнитѣ въ тази областъ — лѣкаритѣ, е отъ голѣмо значение за тѣхъ.

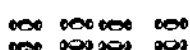
Нашитѣ лѣкари, съ малки изключения, влизатъ въ връзка съ селото, само когато идватъ отъ тамъ болни за преглеждане или когато биватъ повиквани въ село за сжщото. Тѣ никога досега не сж се опитвали да се справятъ съ здравнитѣ предразсѣдци, суевѣрия и здравно невежество, въ които е потънало грамадното мнозинство отъ народа, и които сж едни отъ причинитѣ за влошаване здравословното му състояние. Тѣхната роля, като лѣкари се е ограничавала съ преглеждане на болни, предписване на цѣрове и даване нѣкой и другъ съветъ за болестъта имъ. — Но народа има нужда отъ лѣкаритѣ не само да бжде лѣкуванъ съ цѣрове, а преди всичко да бжде наученъ отъ тѣхъ какъ да се предпазва отъ тѣзи болести.

Затова Съюза на Народнитѣ Читалища въ Варненския окръгъ, който брои близо 100 читалища, отправя горещъ апелъ къмъ лѣкаритѣ въ окръга да имъ се притекатъ въ помощъ съ своитѣ сказки и беседи. Въ всички села при Народнитѣ читалища има готови аудитории за тѣхъ, кждѣто ги чакатъ съ недърпение. На всѣкъждѣ ще бждатъ мило посрѣщани, внимателно изслушвани и съ благодарностъ изпращани.

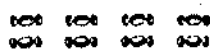
Поканва се Съюза на лѣкаритѣ въ гр. Варна да се занимае съ подигнатия тукъ въпросъ, като същевременно избере отъ своята срѣда лѣкари които съ цикълъ сказки да посетятъ въ началото поне нѣкои отъ най-блискитѣ села до града. Превозни срѣдства и съдействие ще имъ се дадатъ отъ Варнен. Читалищенъ Комитетъ.

Вѣрваме, че настоящия апелъ ще бжде чутъ отъ тѣзи къмъ които е отправенъ, и на които е дългъ да сторятъ това, като не се забравя същевременно, че колкото единъ народъ има по-голямъ здравна просвѣта и съзнание, толкова той повече вѣрва на лѣкаря и прибѣгва при нужда до неговата помощъ.

Нека примера на младия варненски лѣкаръ Д-ръ Йордановъ бжде последванъ отъ други негови колеги и нека неговото начинание бжде подкрепено отъ съзнателното варненско гражданство, като се чете и разпространява издаваното отъ него списание „Добро народно здраве,“ и посещаватъ устройванитѣ отъ него беседи.



Нашето дете.



Д-ръ Кирилъ Йордановъ

детски лѣкаръ

Какъ отглеждамъ моето дете.

Продължение отъ кн. V.

Храна. Въ първитѣ книжки изнесохъ какъ детето се кърмеше на всеки 3 часа съ 8—9 часова нощна пауза.

Сега ще се спра подробно върху храненето изобщо. Какво количество храна бе необходима за отдѣлната възраст, какъ ставаше пресметането и по-късно при прибавка, нейното приготвление.

Споредъ Виенския професоръ v. Pirquet. при опредѣляне количеството храна, необходимо е да се придържаеме въ известенъ минимумъ, и единъ максимумъ. До това заключение г. професора идва, като прави своитѣ изчисления по следния начинъ:

Той използва дължината на червата за определяне необходимото количество храна. Има известно съотношение между дължината на червата и седалищната височина.*)

Дължината на червата е равна на седалищната височина (Si) умножена съ 10. Ширината на червата е равна на една десета от седалищната височина. Следъ като умножите дължината ($Si \times 10$) съ ширината ($\frac{Si}{10}$) получаваме площта на червата $Si \cdot 10 \times \frac{Si}{10} = Si^2$. Или, резорбционна-

та площ на червата е равна на квадрата отъ $Si = Si^2$. Колкото резорбционната площ е по-голяма толкова е по-голямо и количеството храна, която може да се резорбира безъ да разстройе храносмилането. Това количество храна е именно максимума. И по този начинъ той прави своитъ пресмятания, върху които ще се спираме по отделно за всяка възраст.

Въ първитъ три месеци, когато детето бѣше кротно неподвижно, не бе необходимо прецизното пресмятане. Освенъ това, като се придържахме въ 3-часовото кърмене отъ 10—15—20 минути траяне, детето изсукуваше тъкмо толкова, колкото му е необходимо.**)

Въ следния брой ще видиме що трѣбва да направиме при храненето му въ 4-тия месецъ.

Професионална и училищна хигиена.

Пубертета и училището.

(Продължение отъ кн. VII)

Ако при внимателния прегледъ, лѣкарятъ констатира съвършено здраве, то ней може да се позволи. Трѣбва, обаче, да се слѣди и при първитъ признаци на непонасяне да се отстрани. Нека подъ телесно овреждане, не се разбира само тежка такава, която би се забелязала отъ всеки миновачъ. Това вредно влияние на поетия трудъ върху женското тѣло, може да се изрази и само въ едно неверене или вяхнене на дадения организъмъ. Това е достатъчна мотивировка за своевременното ѝ отстраняване и изваждане отъ нея срѣда.

Ученето на момичетата трѣбва да се позволява до това, до когато тѣ го понасятъ. — Това нека се разбере

*) Растоянието отъ върха на главата до седалището въ седнало състояние е седалищна височина.

**) Въ това се убедихме чрезъ редовни тегления преди и следъ сукане.

отъ всички Ви и се прилага въ живота. За голѣмо съжаление, днескашната криза налага на хиляди момичета да постоянствуватъ въ това или онова у-ще, въпреки явното овреждане на собственното имъ здраве. Въ такъвъ случай, би било много важно да се подбиратъ у-ща, които сж признати годни за жени, кждето се взематъ подъ внимание слабоститѣ на женското тѣло и душа, кждето за всичко се държи смѣтка. Тѣзи училища ги подготвятъ за т. н. женски професии. Само тѣзи последнитѣ могатъ да бждатъ упражнявани отъ тѣхъ, безъ значително увреждане на тѣлесното си здраве.

Обратниятъ стремежъ, който взема все по-голѣми и по-голѣми размери, заслужава сжщо така да бжде споменатъ. Докато въ мъжкитѣ у-ща се полагатъ много голѣми грижи за телесното развитие на питомцитѣ имъ, въ девическитѣ такива, въ желанието си да не останатъ на дире, отъ първитѣ, натрапватъ на младитѣ момиченца упражнения, които не сж по силитѣ имъ. Това е едно надхвърляне на целта. Не рѣдко е правено наблюдението, че въ пуберитетнитѣ години много деца освенъ, че се обременяватъ съ редъ часове уморителна училищна работа, ами и въ къщи имъ предстои привършването на маса такава. И до днесъ не може да се разбере, че здравето женско тѣло, ако не повече то въ никой случай по-малко отъ мъжкото, е отъ голѣмо значение както за благоденствието така и за преуспяването на единъ народъ. Много близко е даже до ума, че благодарение много по-голѣмата близость и много по-интимна връзка на детето и майката, здраве на женското тѣло е много по-необходимо отколкото на мъжкото. Би било значи много опако, ако за телесното възпитание въ девическитѣ у-ща не се полагаха достатъчно грижи. Напротивъ, момичетата иматъ нужда отъ много по-голѣмо и разумно телесно възпитание, защото тѣхното тѣло е много по-нежно и деликатно. Благодарение на това обстоятелство то е изложено много повече на вреднитѣ външни влияния. Но тѣ се нуждаятъ отъ съвсемъ другъ видъ упражнения, както въобще тѣлото и душата на жената въ тѣзи преходни години. Затова, и болшинството автори се напълно противопоставятъ на общежитието на двата пола въ срѣднитѣ у-ща, т. е., както по-горе помехаме по-рано отъ 18—19 годишната си възраст.

Както и по-рано казахъ, повтарямъ и сега; Женското тѣло е такова съкровище за бждащето на единъ народъ, че би било непростимо престѣпление, ако то се подлагаше систематически на тъй вредния училищенъ режимъ. Това последното е нагодено, както по своята история, така и по своето устройство само за възрастни младежи и зрѣли мъже. Ние знаемъ, че днескашното училище се е развило отъ старитѣ такива, които не сж били посещавани отъ деца, а отъ

възрастни. Макаръ и днесъ програмитѣ да сж много измѣнени мнозина сж запазили стария първобитенъ типъ. Ако тѣзи мжжки училища и днесъ още се смѣтатъ като негодни за деца, даже отъ мжжки полъ, то сжщитѣ ще бждатъ не само още по-негодни за такива отъ женски, но и по-вече отъ вредни. Това искамъ само да спомена, тъй като то е отъ компетентността на педагози. Дали чрезъ изхвърляне на непотребнитѣ за въ живота предмети, или чрезъ раздвояване на класовитѣ ще бжде разрешенъ въпроса по-благоприятно, това е работа пакъ на капацитети-педагози. Но сигурно би било най-добре ако само на близкитѣ по своята конструкция и сила на мжжете момичета се даваше достъпъ до разнитѣ университети. Защото само тѣ биха поели такъвъ единъ трудъ върху си, безъ да увредятъ своето здраве. Една много благородна задача на училищния лѣкаръ би се създадала, ако нему се дадеше правото да отстранява отъ у-ще, всички онези момичета, които не понасятъ училищния режимъ безъ рискъ за здравето си.

Този ще бжде може би най-добрия начинъ на действие, защото опростяването на програмата ще стане причина за още по-масовото нахлуване на жени.

Край.

Деформации на тѣлото при разнитѣ професии.

За правилния развой и функциониране на вътрешнитѣ органи е необходимо добре и правилно развита костна система. Деформации на сжщата влияе зле върху вътрешнитѣ органи, като ги притиска и имъ пречи въ тѣхния растежъ и работа.

Ето защо познаването на разнитѣ деформации и начина за предпазване отъ работницитѣ е наложително.

Изкривявания и деформирания на тѣлото се получаватъ тогава, когато поради естеството на дадена работа работника трѣбва да прекарва ежедневно въ едно и сжщо положение на тѣлото.

Споредъ положението на тѣлото въ времето на работа различаваме два вида професии.

Първо, тѣзи при които се работи изключително седнало, и второ, при които се работи право.

Въ следната кн. ще се занимаемъ съ тѣлеснитѣ обезформявания при първата група — седналитѣ.

Болеститѣ на човѣка

Врио.

„Заразенитѣ“

ДРАМА ВЪ ТРИ ДЕЙСТВИЯ

(Продължение отъ кн. 7).

Доктора. Господине, всичкитѣ тия съображения ми сж чужди. Азъ съмъ лѣкаръ и само лѣкаръ. Азъ съмъ длъженъ да ви заявя, че ако се ожените по-рано отъ три или четире години, вие ще бждете единъ прѣстѣпникъ.

Заразенія. Не докторе, вие сте само лѣкаръ, вие сте и изповѣдникъ. Вие не сте само ученъ и не можете да се задоволите слѣдъ като сте ме прѣгледали както прѣглеждате единъ неодушевенъ предметъ въ вашата лаборатория и да ми кажете: „имате тоза споредъ науката. Сега идете си“. — Моето сжществуване зависи отъ васъ. Вашата длъжностъ е да изслушате и когато узнаете всичко ще ме разбе рете и ще намѣрите срѣдство да ме излѣкувате за единъ месецъ.

Доктора. Но азъ се старая да ви доказвамъ, че не сжществува такова срѣдство! Азъ ще бжда сигуренъ за вашето излѣкуване — до толкова до колкото можемъ да бждмъ сигурни — само слѣдъ три или четире години.

Заразенія. Казвамъ ви, че ще намѣрите това срѣдство. Послушайте ме, ако се не оженя, нѣма да получа зестра. Тогава кажете ми, какъ ще платя полицитѣ, които сжмъ подписаль?

Доктора. О! ако поставяте така въпроса, работата е проста. Азъ ще ви дамъ единъ съвѣтъ, за да излѣзете отъ затруднение. Вие ще се запознаете съ единъ богаташъ, вие ще употребите всичко за да спечелите довѣрието му и когато сполучите това ще го ограбите.

Заразенія. Не съмъ разположенъ за шегѣ.

Доктора. Азъ не се шегувамъ. Да ограбите тоя човѣкъ да го убиеите даже ще бжде по-малко прѣстѣпление отколкото да вземете едно зрадно момиче, зарадъ зестрата му, макаръ че рискувате да му предадете болестъ, която ще го изложи на ужасни послѣдствия.

Заразенія. Ужасни послѣдствия? . . .

Доктора. Отъ които най ужасното не е смъртъта

Заразенія. Но вие ми казахте прѣди малко

Доктора. Прѣди малко не ви казахъ всичко. Даже отслабнала, унищожена почти отъ лѣкарствата, тази болѣстъ остава скрита, заплашваща и изобщо доста страшна, за да бжде безчовѣчно да излагате на нея вашата годеница подъ прѣд-

логъ да избѣгнете нѣкаква неприятностъ колкото и голѣма да е тя.

Заразения. Но увѣренъ ли сте, че това нещастие ще дойде?

Доктора. Даже за ваше добро не искамъ да лъжа. Не съмъ напълно увѣренъ. Но вѣроятно е. А сега има друга една истина, която ще трѣбва да ви кажа. Нашитѣ лѣкарства не сж безупрѣчни. Въ нѣкои случаи — твърдѣ рѣдки — едвамъ петъ на сто, тѣ оставатъ безъ да оказватъ действие. Вие може да попаднете въ това число, вашата жена сжщо. Тогава? Тогава . . . ще употребя вашия изразъ: Трѣбва да се очакватъ най-ужасни катастрофи.

Заразения. Дайте ми единъ съвѣтъ.

Доктора. Единствения, който мога да ви дамъ е да се не жените. Вие сте боленъ човѣкъ, вие имате дългъ когото може би нѣма да ви изискатъ да изплатите, но сжщо може и немилостивия заимодавецъ да дойде ненадѣйно и по най-грубъ начинъ да го иска. Вие сте човѣкъ на сдѣлки. Женидбата е единъ контрактъ. Да се ожените безъ да кажете нищо, е все едно да се сдружите съ нѣкого за да прикривате вашитѣ дългове. Нали така? Това е безчестно, прѣстѣпно и би трѣбвало да се прѣслѣдва отъ закона.

Заразения. Какво да правя?

Доктора. Идете и намѣрете вашия тъсть и му кажете самата истина.

Заразения. Тогава той нѣма да ми даде срокъ отъ три, четири години. Той ще ми откаже за винаги.

Доктора. Тогава нищо не му казвайте.

Заразения. Ако не му дамъ нѣкакво добро обяснение не знамъ какво ще направи. Той е човѣкъ способенъ на най-лошитѣ крайности. И годеницата ми пакъ е изгубена за менъ. Слушайте, г-нъ докторе, отъ всичко което до тукъ ви казахъ вие може да ме мислите за единъ сребролюбецъ. Наистина азъ мисля, че длъжностъ ни се налага да си създадемъ положение. Въ детинството и юношеството ми само на това сж ме учили. И врѣмената сега сж такива, че всичко се свѣжда тамъ, и ако моята годеница не бѣше богата, азъ нѣмаше да се ангажирамъ съ нея. (Развълнуванъ) Това е естествено. Но тя има толкова добри качества, тя съ толкова ме надминава, че азъ я обичамъ . . . тѣй както обичатъ въ романитѣ . . . Моето най-голѣмо нещастие не е да се лиша отъ длъжността която купихъ, макаръ че това би било ужасно, убийствено; моето най-голѣмо нещастие е да я изгубя, нея . . . Ако да я видѣхте, ако я познавахте . . . вие щѣхте да ме разберете . . . (изважда портюфела си). Тукъ е портрета ѝ (деликатно доктора отказва съ жестъ) извенете. Смѣшенъ съмъ . . . Това често ми се случва. Само влѣзте ми въ положението . . . азъ толкова я обичамъ! . . . (Слѣдва)

Какъ да бждемъ здрави.

Колона за младежъта.

Чистота и безпорочность (невинность).

И така съ до тукъ казаното ние се запознахме съ чистотата въ нейнитѣ детайли. Ако сега поне една малка частъ отъ нашитѣ читатели сж следили статийкитѣ ни за чистотата; ако тѣ сж взели присърце всичко това и сж могли да го приценятъ, остава имъ да го приложатъ въ живота, а и повлияятъ на своитѣ деца, близки и роднини. Наградата за тази осторожность къмъ собственото здраве, не ще закъснее да блесне. Добититѣ добро здраве и благъ характеръ ще имъ бжде достатъчна отплата.

И, ако ти младежо, още отъ детинство привикнешъ и обикнешъ чистотата, както на тѣлото си, така и на своята околность, знай, че презъ цѣлия си животъ ще избѣгвашъ и мразишъ всичко онова, което е нечисто и порочно. А какво по-хубаво отъ това, да привикнемъ нашитѣ деца, да бждатъ чисти тѣломъ и духомъ?

Чисто тѣло и чиста душа, това сж абсолютнитѣ две условия, които трѣбва да притежава всѣки младежъ, отъ когото искаме да стане достоенъ за татковината ни гражданинъ и баща. Чакъ тогава детето ни ще отбѣгва всичко нечисто, което заплашва да опетни неговата чиста детска душа. То ще страни отъ хора съ нечистъ характеръ и мръсни обичаи, ще избѣгва да слуша разговори съ нечисто съдържание, нито пъкъ ще чете книги и гледа картини съ още по-мръсно такова.

И така любовта къмъ тѣлесната чистота, ще стане първа и най-вярна ръководителка на човѣка, при изграждането безпорочността на неговия характеръ и житейски деяния. Чистотата, това е първото условие за добро здраве.

Въ следния брой ще минемъ къмъ, второто не по-малко важно условие — каляването.

Лѣчебна гимнастика № 8.

На открито при чистъ въздухъ.

Съ лѣвата ръка обхващаме добре лѣвата страна на гръдния кошъ (палеца идва да стои отпредъ, а останалитѣ 4 пръсти отзадъ). Навеждаме колкото можемъ тѣлото си отъ кръста на лѣво, безъ да освобождаваме лѣвата си ръка дигаме дясната си ръка на горе.

При това положение правиме лъчебна гимнастика № 2 (вижъ кн. 2 на това спис.) „Изкуство на дишането“. Тоезъ, вдишваме дълбоко и издишваме стакатообразно. Това се повтаря колкото можемъ повече.

Сщщото упражнение правиме и като поставимъ дъсната ржка въ дъсно и т. н.

Упражнението е предназначено специално за развиване на гръдния кошъ и заздравяване на бълнитъ дробове.

Специални случаи за приложение сж лицата прекарали разни плеврити и съ деформиранъ гръденъ кошъ. Посрѣдствомъ него болната отъ плевритъ страна се разширява, срастванията се „разтягатъ“ т. д. докато най-сетне болното мѣсто дойде до своето нормално здраво състояние.

Въ тѣзи случаи изкривяването на тѣлото става къмъ здравата страна, а болната се подлага на тѣзи ефикасно действуващи дихателни масажи.

Обръщамъ сериозно вниманието на родителитъ и всички съ недоразвитъ гръденъ кошъ.

Нека значението на физическото възпитание бжде достойно приценено и лъчебнитъ гимнастики се следятъ и правятъ отъ всички.

Това има да важи особено за учащитъ се младежи.

На вниманието на г-да учителитъ по гимнастика.

Нека не дочакваме времето, когато ще бжде късно и ще съжеляваме за подценяването на телеснитъ упражнения.

❦ ❦ ❦ **Домашна аптека.** ❦ ❦ ❦

Продължение отъ брой 7.

Валерианова тинктура. Валериановитъ капки сж една необходимостъ за всека домашна аптека. Достатъчно е ако въ едно шишенце държиме 20 гр. Можемъ да искаме отъ аптеката да ни се прибави къмъ тѣзи 20 гр. и единъ грамъ ментово масло (Rp. T-ra Vallerian. 20 G, Ol. Menthae 1 G) тѣ сж едно много добро успокоително срѣдство. При нервни сътресения, уплаха, сърцебиене, болки въ стомаха и др. т. може да се дава по 10—15—20 капки 2—3 пѣти дневно. Взематъ се на бучка захаръ или въ малко вода.

Разбира се, че това се отнася за първа помощъ.

❦ ❦ ❦ **Изъ практиката.** ❦ ❦ ❦

За очистителното при кърмачетата. Не рѣдко кърмачетата страдатъ отъ истински запекъ (Opstipatio vera). Другъ пѣтъ безъ да бждатъ запечени, ходятъ презъ день

два по нужда (*Obstipatio paradoxa*). Въ един и другия случай майките даватъ било то каквото и да е очистително. Препоръчватъ нѣкой даже, да се дава на месеца веднажъ рициново масло за „пречистване“ на червата.

Нека не се забравя, че очистителнитъ съвсемъ не сж индиферентни за едно кърмаче. Такива не бива да се даватъ въ никой случай. Само лѣкаря може да нареди и то въ рѣдки и крайни случаи, кждето всички други опити за орегулиране изпразването, останатъ безрезультатни. (Следете статията „запекътъ у децата“ въ една отъ следнитъ книжки).

ВЪПРОСИ И ОТГОВОРИ.

Въпросъ : Бива ли да кърми детето си майка, която страда отъ Инфлуенца?

Отговоръ : Инфлуенцата е прилепчива болестъ. И като такава пренасянето ѝ върху кърмачето е възможно и то много лесно. Необходимо е да се взематъ предпазни мѣрки. Но да се отбива детето поради това е неуместно. Достатъчно е майката да си слага предъ носа и устата едно „було — вуалъ“ за да бжде кърмачето въ безопасностъ. Обръщамъ вниманието Ви върху необходимостта отъ голѣма чистота на ржцетъ. Преди всеко кърмене да се измиватъ съ сапунъ а следъ това съ спиртъ. (Секнене и др.).

На вниманието на г. Д-ръ Витановъ.

Ув. г-нъ редакторе,

Писмо до редакцията.

Бѣхъ абонатъ до скоро на Витановия вестникъ „Здравна просвета“, но и сега имамъ възможностъ да го следя. И не можешъ си представи какво чувство на съжаление къмъ този старецъ ме овлада, когато прочетохъ неговата „Рецензия“ за редактираното отъ тебе списание „Добро народно здраве.“ Да си кажа право, азъ благоговѣхъ предъ този старецъ и предъ великото му дѣло да служи на народа ни. Азъ очаквахъ, че той съ радостъ ще посрещне списанието ти и съ утехата, че има кой да продължи дѣлото му. Но, Уви! Вашето насърчение той съ единъ недостоенъ и жестокъ начинъ иска да унищожи. Неговото „искренно желание“ за добруване на народа, ясно пролича. Но нѣка знае, че читателитъ не сж слепци.

Съ чувство на осквернено честолюбие азъ чакахъ твоя отговоръ. И слава Богу! той е достоенъ. Моитъ поздравления. Сега чувствамъ видимо облекчение. А уважаемия Д-ръ

Витановъ нека знае, че правото да се проповедва здравна просвета не е неговъ монополъ, още повече, като има предвидъ, че идатъ млади сили, а той, струва ми се, отдавна е спрѣлъ да се занимава съ медицински изследвания, тъй като си е поставилъ своята „мегало идея“ списанието му да овладѣе целия пазаръ. А тя не е малка работа и би могла да ангажира всичкото свободно време на единъ трудолюбивъ старецъ.

Дерзай, братъ, и прости на дядо Витановъ, защото мисълта за насъщния стои надъ всичко. Бори се все тъй почтително и достойно и ти ще успѣешъ. Бждащето е на тѣзи, които отсега го овладѣятъ.

София, 8 априлъ 1929 г.

Съ поздравъ: *Петю Конс. Поповъ.*

Р. Б. Миличакъ Д-ръ Витановъ ето, че почнаха да се обаждатъ възмутенитъ. И то хора твои читатели, които сж те уважавали и благоговели прѣдъ тебе. Вярвамъ вече да си се разкаялъ за постъпката си. И азъ по съвета на редактора на това писмо — студентъ-юристъ — Ви прощавамъ.

Нашата дойностъ.

На 31 мартъ 1929 г. гл. редакторъ Д-ръ Кир. Йордановъ говори въ втората варненска прогимназия на тема: „Туберкулозата и значението на физическото възпитание, чистия въздухъ и добрата храна при нейното предпазване и лѣкуване.“

Сказката бѣше посетена много добре и изслушана съ голямо вниманіе.

Хубаво и на достъпенъ езикъ изнесената сказка задоволи всички слушатели.

Поправка.

Въ VII кн., стр. 112, № 10 сме съобщили погрешно, че на тема: „Какъ да обработваме почвата“ е говорилъ К. И. Ганевъ. Говорено е не отъ К. И. Г. а отъ Серафимъ Йордановъ Ганевъ у-ль.

Просимъ извинение отъ скасчика.

Получи се въ редакцията.

В-къ „Добро здраве“ вестникъ за здравна просвѣта бр. 20 и 21. Редакторъ Д-ръ Г. Ефремовъ — Кюстендилъ. Годишенъ абонаментъ 40 леве предплатени.

За Г. _____
