

Год. 1.

Варна, Декемврий 1928 год.

Кн. 3.

ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за борба съ народнитѣ болести и
здравна просвѣта.

Урежда редакционенъ комитетъ.

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



Печатница Добри Тодоровъ — Варна.

СЪДЪРЖАНИЕ.

Д-ръ Ц. П. Бобева. — Първа помощ.

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

Нашето дете.

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

Болеститъ на човѣка.

Брѣо. — Заразенитъ.

Професионална и училищна хигиена.

* * — Влиянието на часа по гимнастика върху ученицитъ и ученичкитъ.

Какъ да бждемъ здрави.

(Кслона на младежъта).

1) Чистотата на кожата: а) Лицето; б) Краката. 2) Значението на популяризирането хигиената и профелактиката. 3) Лѣчебна гимнастика № 3.

Домашна аптека: 1) Памукъ. 2) Марля. 3) Бинтъ.

Изъ практиката: 1) Съгревающъ компресъ. 2) Мжжко или женско. 3) Месецитъ безъ 6 = на броя на зжбкитъ. 4) Сърна баня.

ДОВОРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за борба съ народните болести и здравна просвета.

Урежда редакционенъ комитетъ.

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

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

Д-ръ Ц. П. Бобева.

Първа помощъ.

Заболявания и случайни нещастия : като изгаряне, отравяне, нараняване, припадане, повреди отъ животни и прочие се случватъ често въ всеко семейство. Въ градоветъ гдето има достатъчно лѣкари, лѣкарската помощъ лесно и бързо може да предотврати понататъшнитъ усложнения. Тамъ, обаче, където липсватъ такива лѣкари, както въ много села у насъ, населението е предоставено на своитъ медицински познания въ народната медицина отъ различни баби, врачки и ходжи. Отъ успешното и правилно даване на първа помощъ често пжти въ такива случаи зависи живота на заболѣлитъ, както и понататъшната работа на повиканиятъ лѣкаръ. Всѣки интелигентенъ човѣкъ би трѣбвало да притежава известенъ минимумъ отъ медицински познания и сръчностъ за да може да помогне на близкитъ си при известна злополука и нещастие. Когато интелигентниятъ човѣкъ знае сжщността на организма неговитъ функции и разбира характера на болѣститъ той ще може съ нуждната сериозностъ и вѣщина да се отнесе къмъ случайнитъ нещастия. Съ това се улеснява твърде рного ролята на самиятъ лѣкаръ. Ето Защо у насъ още своевременно се е съзнала нуждата да се подготвя персоналъ за даване на първа помощъ, инициатива взета отъ червения кръстъ, чрезъ откриване училища за милосердни сестри. По разпореждане на дирекцията за опазване на общественото здраве, се подготвятъ за даване първа помощъ, както служителитъ на разнитъ болници, така и стражари, пожарничари и прочие. Ако това е така, толкова повече се налага съответно едно обучение на ученицитъ и ученичкитъ въ по-горнитъ класове въ даване на такава помощъ. Съ това тѣ още отъ ученическата скамейка се проникватъ отъ съзнанието за опазване своето здраве и това на своитъ близки, за което умението да се дава първата помощъ, въ случай на заболяване или нещастие се явява отъ такова голѣмо значение. Не рѣдко отъ една

навременна и сполучлива помощ зависи спасението живота на пострадалия. Тукъ човѣкъ може да прояви своята ценна, хуманна услуга движенъ само отъ благороднитѣ самарянски чувства.

За да получимъ по ясна представа въ каква форма се налагатъ мѣрките, които трѣбва да се взематъ при даване на първа помощъ, необходимо е да се запознаемъ бегло съ устройството на човѣшкото тѣло. Общо тѣлото се състои отъ твърди, меки и течни части. Твърдитѣ части сж коститѣ, които заедно съ хрущялитѣ образуватъ скелета на човѣкътъ. Мекитѣ части сж: кожата, тлъстината, мускулитѣ, съединителната тъканъ, кръвоноснитѣ съдове, мозъка, нервитѣ, разнитѣ жлѣзи и вътрешнитѣ органи. Течната частъ на тѣлото е самата кръвъ.

Случай на заболявания, които се срещатъ най-често въ живота въ резултатъ на нѣкое нещастие сж на първо мѣсто **отравянията**. Тия последнитѣ сж обикновенно отъ изяждане или изпиване на разни вещества, съдържащи въ себе си отровни материи. Особенно това се среща най-често при децата, които не си даватъ смѣтка за това, което изяждатъ или изпиватъ. Възрастнитѣ могатъ да се отровятъ случайно съ развалена храна или пиетета държани въ медни съдове, съ разни фалшифицирани салами и други консерви и по-рѣдко чрезъ погрешно вземане на лѣкарство.

Отровитѣ се разделятъ на: *язливи*, които разяждатъ и разрушаватъ мекитѣ части; *раздразяющи*, които докарватъ обикновенно, възпаление въ храносмилателния каналъ и *опотелни*, които действуватъ върху нервната система и произвеждатъ замайване, треперене, а даже и безсъзнание.

При отравяне съ *алкохолъ*, когато имаме замайване и невъзможность да се стои на краката, като понякога на устата се явява и пяна съ често повръщане, първата помощъ се състои въ това: извеждане отровения на чистъ въздухъ, хладни обливания съ вода или ледъ на главата, разтриване тѣлото съ терпентинъ. Ако пияниятъ е въ безсъзнание да се държи буденъ съ викане и дърпания, да смърка амонякъ, да се придишва изкуствено повръщане; да се завие добре въ леглото, като се стоплятъ краката съ грейка.

При отравяне съ **киселини** първата помощъ е въ зависимостъ отъ видътъ на самитѣ отровни киселини. Противодѣйствието на лизолъ и карболоза киселина. Следва.

Д-ръ П. Д. Скорчевъ.

Витаминът като лечебно средство особено при заболяването у децата.

Продължение от книжка 2.

Витаминъ С се съдържа най-вече въ суровитѣ овощни сокове (на портокали, домати, лимони, череши, ягоди). По-малкъ процентъ съдържатъ изстисканитѣ сокове отъ суровъ или варенъ зеленчукъ и отъ варено месо. Зимното краве млѣко почти никакъ не съдържа този витаминъ. Кравето млѣко съдържа изобщо сравнително малко витаминъ С и за това на всѣко изкуствено хранено сукалче трѣбва да се даватъ по-малко овощни сокове.

Последицитѣ отъ липсата на витаминъ С почватъ да се показватъ у сукалчетата едва къмъ петия—шестия имъ месецъ. Затова съ такива прибавки отъ овощни сокове трѣбва да се почне още презъ третия—четвъртия месецъ. Отначало сж достатъчни 20 гр. (4 чаени лъжички) овощенъ сокъ дневно, но скоро дажбата трѣбва да се увеличи до 50 гр. (това е сокътъ отъ единъ неголѣмъ портокалъ или отъ единъ обикновенъ доматъ). Тѣзи сокове може да се даватъ посрѣдъ ядене или пъкъ да се размѣсватъ съ грисоза кашица. Страхътъ отъ диарии, вследствиее овощнитѣ сокове — при обличане на плодоветѣ съ врѣла вода — е неоснователенъ. — Презъ зимата и пролѣтѣта прибавкитѣ на витамина С трѣбва да бждатъ по-голѣми, защото зимното млѣко, зимния зеленчукъ и складиранитѣ овошки сж твърде бедни откъмъ витаминъ С. Пъкъ и разни заразни болести налягатъ презъ този сезонъ, децата изразходватъ складирания въ организма имъ витаминъ и повишаватъ нуждата отъ него.

Затова при заразителни болести особено полезни сж прѣсни лимонади отъ лимоновъ сокъ (не отъ лимон-тузу), сокъ отъ домати (които съдържатъ лимонова киселина, но не, както погрешно се мисли, оксалова). При деца страдащи отъ инфекциозни болести съ повишена температура отъ голѣма полза е да се дава дневно 50—100 гр прѣсенъ овощенъ сокъ. Това важи за всички заразни болести, сжщо и за туберкулозата. Витаминъ С спомага организма въ неговата борба съ заразата: сжщо и при диарии, дезинтерия и др. подобни, нуждата отъ този витаминъ е твърде голѣма.

При много случаи, когато малкитѣ деца не вирѣятъ, или иматъ продължителна температура, или ги наляга болестъ. Следъ болестъ винаги трѣбва да имаме предъ видъ, че тукъ недостигътъ на витамини играе важна болестотворна роля и нуждата отъ такива трѣбва да се покрива чрезъ даване на овощни сокове. Въ подобни случаи, особено когато вече се

забележатъ и признаци на хеморагична диатеза (кръвоизлияния презъ червата, носа, подъ кожата) трѣбва да се дава 100 до 200 гр. суровъ овошенъ сокъ — а на по-големитѣ деца и на възрастнитѣ — до 300 гр. и по-вече дневно.

Сжщо и за излѣкуването на тежки анемии е необходимо да се даватъ по-големи количества витаминъ С. Покрай поглъщане на 150—250 гр. черъ дробъ, който съдържа противоанемийни вещества, трѣбва да се яде и много зеленчукъ и озошки, а по-малко млѣко.

*

Присъствието на витаминъ D въ храната е необходимо за да се предотврати или да се излѣкува рахитътъ у децата. Той се намира въ доста голѣмо количество въ прѣсното тъмно, червено-кафяво рибе масло (бистрото, свѣтло-желто рафинирано моруново масло не съдържа витаминъ D; то, макаръ и по-сжпо е долниокачествено и неефикасно). Витаминъ D се съдържа още въ кравето масло, въ яйцата (съ тъменъ желто-червенъ желтъкъ) и въ други животински мазнини (костения мозъкъ!). — Млѣко подложено на действието на ултравиолетови лжчи (кварцова лампа) повишава своето съдържание на витамина D. Такова млѣко получава тъменъ цвѣтъ и джхъ на рибе масло.

Сжщо и детскиятъ организъмъ, подложенъ на действието на прѣки (а не минаващи презъ стъкленъ прозорецъ) слънчеви лжчи — слънчеви бани на морския лѣсъкъ! — е въ състояние да повиши своя запасъ на витаминъ D: намиращиятъ се въ кожата провитаминъ подъ действието на ултравиолетовитѣ лжчи се превръща въ активенъ витаминъ D.

Понеже майчиното млѣко съдържа сравнително малко калциеви соли, на рахитичнитѣ деца трѣбва да се дава 3—4 пжти на день по малко *Calcium lacticum*, а освенъ това и прѣсна смѣсена храна. Сврѣхъ това още и при действието на обилни слънчеви лжчи рахитътъ бърже изчезва. Рибето масло отдавна си е създало заслужена слава като ценно противорахитично срдство. Отъ добро тъмно и прѣсно моруново¹⁾ масло сж достатѣчни 5 до 15 гр. (1—3 лъжички) за да предотвратимъ или да лѣкуваме рахита.

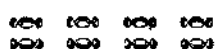
Въ най-ново време германската фирма Merck въ Дармщатъ приготвя фабрично единъ препаратъ, който съдържа тѣрде много витаминъ D. Той носи името Vigantol и се продава въ стъкълца като маслена течностъ съдържаща 1% витаминъ D или като пастилки или пѣкъ като шоколадени бонбонки. За предотвратяването и за лѣкуването на рахита сж достатѣчни 5—10 капки или 1—2 пастилки (или бонбонки) вигантолъ въ лъжица топло млѣко.

¹⁾ Това название — моруново — е криво. Рибето масло не се добива отъ моруна (*Asipenserhuso*) а отъ черния дробъ на *Gadus morrhua*, която живѣе въ Сѣверно море и нѣма нищо общо съ нашенската моруна.

Предразположенитѣ къмъ рахитѣ сукалчета трѣбва да почнатъ да приематъ противорахитиченъ витаминъ още отъ третия си месецъ нататъкъ. Това се отнася особено за зимни деца, които прекарватъ второто и третото си тримесечие презъ тъмнитѣ и краткослънчови зимни месеци. Сжщото се отнася и за слабитѣ, предивременно родени деца. Тѣ могатъ да приематъ вигантолъ още отъ втория си месецъ. Дори всички деца до четвъртата си година, би трѣбвало да взематъ презъ зимнитѣ и пролѣтнитѣ месеци противорахитични сръдства (рибе масло) чакъ до Великъ день. Лѣте — пѣкъ и зиме презъ слънчеви дни — децата трѣбва да прекарватъ на вѣнъ на слънце.

Бременитѣ жени сжщо се нуждаятъ отъ противорахитиченъ витаминъ (който се поглѣща и отъ плода!) за да се предпазятъ отъ остеомаляца (омекване на коститѣ).

Ний трѣбва да свикнемъ още отъ рано да отбѣгваме еднообразната детска храна и да разнообразимъ дори и на малкитѣ деца храната, съобразно съ горензложенитѣ принципи, за да имаме здрави и добре растящи деца.



Нашето дете.



Д-ръ Кирилъ Йордановъ
детски лѣкаръ.

Липсата на апетитъ у кърмачетата.

Липсата на апетитъ у кърмачетата е рѣдко явление. Но, тъй като то може да има лоши послѣдствия за здравословното състояние на едва крепящото се кърмаче, ще се спра накратко върху причинитѣ му и върху това що би могла да стори всѣка майка, за да се не разбие отъ това невинно състояние нещо, което би поставило живота му на рискъ.

Въпроснитѣ кърмачета бихме могли да раздѣлиме на две групи.

И дветѣ иматъ нещо общо. Това е, че безапетитието и при дветѣ групи е по-скоро навикъ отколкото болестъ.

Къмъ първата група спадатъ всички онези, които не сучатъ, защото сж лениви. Да бждатъ лениви, трѣбва да сж действували редица фактори продължително време. Значи да сж привикнали.

Напримеръ, ако една майка нѣма достатъчно кърма, детето се мжчи на първо време да задоволи нуждитѣ си като полага голѣми сили при сукането. Ако това положение трае дълго време и детето не получава достатъчно млѣко въпреки усилията си, то отказва да сучи по нататъкъ. Отказва да су-

чи затова, защото „виежда“ че и най-голямтѣ усилия не му донасятъ удовлетворение. Систематическото повтаряне на тази безрезултатна работа води къмъ отказване да сучи и това отказване става привычка. Така, че неяденето не е липса на апетитъ, а е привычка.

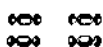
Такова дете сучи само тогава, когато има много кърма. Отъ тукъ следва и това, което майката може и трѣбва да направи. Да набавимъ повече млѣко. Това можемъ да постигнемъ като прибѣгаме къмъ кърмачка или пъкъ потърсимъ начинъ да увеличиме производството на млѣко при самата майка (затова последното ще излѣза съ специална статия). Или пъкъ даваме като прибавка следъ кърменето краве млѣко. При това да се успокои майката е отъ голѣмо значение.

Къмъ втората група спадатъ всички онези, които иматъ като че ли страхъ отъ сукането. Този случай е още по-голямъ рѣдкостъ. Причина за това сж преждевременното и много честото даване на гърдата. Несръчността на младата майка да поднесе, да „сервира“ на малкия си принцъ или принцеса става сжщо така много често причина щото детето да се бои отъ сукането защото тази работа му е много неудобна. Едно поради неудобствата, второ затова, защото то още не е огладняло (при преждевременното и често хранене) детето отказва гърдата и ако това отказване поради горнитѣ неудобства се повтаря често, то става навикъ. Въ такъвъ случай майката казва, че детето нѣма апетитъ. А то въ действителностъ съвсемъ не се касае до безапетитие, а до единъ лошъ навикъ. Тукъ едничкото и винаги ефикасно средство е кърменето на детето на всѣки 3 часа като първоначално по 10 мин., а по-после като се яви апетита увеличиме на 15 респективно 20 мин.

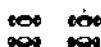
Разбира се, да се открие причината не е лесно и то е работа само на лѣкаръ.

Нека всѣки знае, че много по-вече ще допринесе за здравеопазването на народа ни, ако чете и разпространява здравната литература и подкрепва здравната пропаганда, отколкото ако той е привърженикъ на лечебната медицина. Подкрепете „Добро народно здраве“ едничко списание въ окръга ни. То ще Ви научи какъ да живѣете природосъобразно и запазете здравето си.

Назадъ къмъ природата казва „Добро народно здраве“ и следователно следвайте го ако искате да бъдете здрави.



Болеститѣ на човѣка



Брио

„Заразенитѣ“*)

(Les avariés)

ДРАМА ВЪ ТРИ ДЕЙСТВИЯ

Действующие лица:

Докторъ
Заразенъ
Свекъръ

Единъ баща
Единъ ученикъ
Съпруга

Дойка
Една простикутка
(една дѣвойка)
Една работничка

(баща на съпругътъ)

Майка

Една слугиня.

ПЪРВИ АКТЪ.

Кабинета на доктора (De'cor pose'en angle). — На дѣсно голѣма картина представляюща единъ религиозенъ сюжетъ... Отпредъ поставени върху колони бронзови и мраморни статуи. Успоредно, едно доста дълго и доста широко писалище ала Людвигъ XIV, отрупано съ книжа и статуйки.

Между писалището и картината е поставенъ фотьойла (голѣмъ столъ за сѣдане) на доктора. Отъ страни другъ фотьойлъ, а отпредъ една табуретка.

На лѣво, най-отпредъ, отворени входни врата презъ които се вижда една галерия украсена съ постилки, статуи и картини. По нататъкъ единъ голѣмъ джамлъкъ-библиотека. Отгоре, три картини (платна) представляющи Валасъ, Дипюитренъ и Рикортъ. Бюстове на бележити медици.

Една малка стая и два стола. Въ дѣното една малка врата. Кабинета е богатو украсенъ и буквално изпълненъ съ предмети на изкуството.

СЦЕНА ПЪРВА

Режисьора.

Госпожи и господа,

Авторътъ и директорътъ иматъ честь да ви предупредятъ, че тази пиеса има за сюжетъ изучване на сифилиса въ отношенията му къмъ брака.

Тя не съдържа нищо скандалиозно, нищо отвратително, нито една безсрамна дума и може да бже чута отъ всички,

*) Ще помѣстваме отъ днесъ интересната научна драма на Брио, въ което автора иска да покаже какъ може да се избѣгнатъ редица нещастия и пагубни последици отъ незнанието само на най-страшниятъ бичъ на човѣчеството — сифилиса и нежеланието да се открива той на лѣкаря, и се лѣкува

ако не се мисли, че женитѣ за да бждатъ непорочни (цело-
мждренни) трѣбва непременно да бждатъ глупави и невежи.
(Завесата се спуща).

СЦЕНА БТОРА

Доктора и заразения.

Следъ нѣколко минути завесата се дига наново. Георги, едъръ 26 годишенъ момъкъ, твърде смутенъ, твърде измъ-
ченъ, влиза презъ малката врата на дъното, взема бастуна,
ржказицитѣ и шалката си, поставени върху табуретката, сѣда
на фотьойла, предъ писалището и дълбоко въздъхва. Докто-
рътъ, 40 годишенъ, силенъ, авторитетенъ, облеченъ въ ре-
динготъ на който е забодена червена розетка, влиза и сѣда
на мѣстото си.

Заразения (Съ погледъ опуленъ, простодушенъ, но не
глупавъ). И тъй, господинъ докторе?

Доктора. И тъй, нѣма никакво съмнѣние.

Заразения. (Бърсящъ челото си). Нѣма никакво съмнѣ-
ние... Въ каква смисълъ?

Доктора. Въ лоша... (Доктора пише. Жоржъ поблѣдня-
ва, и остава смаянъ, безъ да каже нѣщо. Той отново въз-
дъхва). Вие се съмнявахте малко, а?...

Заразения. Не господине...

Доктора. Въ всѣки случай...

Заразения. Боже мой!... (Изглежда съсипанъ).

Доктора. (Свършва писането и вижда състоянието му).
Не се безпокойте, господине. На седемъ души, които срѣща-
те на улицата, въ свѣта или въ театъра, има поне единъ кой-
то е или който се е намиралъ въ вашето положение... единъ
на седемъ, петнадесетъ на сто...

Заразения. (Спокойно, като на себе си). Азъ, азъ зная
твърде добре, какво ще направя.

Доктора. И азъ сжщо. Ето рецептата ви. Ще я занесете
на аптекаря и ще го накарате да я изпълни.

Заразения. (Вземащъ рецептата). Но господине.

Доктора. Да, вие ще постъпите както всички други.

Заразения. Не, защото азъ не се намирамъ въ сжщото
положение както всички други. Азъ твърде добре зная, какво
ще направя (прави жестъ къмъ слѣпото си око).

Доктора. Отъ фотьойла въ който сте, на десетътѣ петима
ми показватъ този жестъ... Наистина... Всѣки се мисли по-
нещастенъ отъ всички други... Но следъ като се поразмислятъ
и следъ като ме изслушатъ, тѣ разбиратъ, че тази болестъ
е една другарка, съ която може да се живѣе; както въ всич-
ки домакинства, съгласието се постига чрезъ взаимни отстъп-
ки, да (ето всичко)!... И тъй господине, повтаряме Ви, всичко
това е твърде обикновено, твърде естествено и се срѣща

твърде често... Това е единъ нещастенъ случай, който може да сполети всѣкиго и въ една пиеса представляюща тази болестъ, която е всемирна и която погрѣшно наричатъ французска, може да се напише този прочутъ стихъ отпразенъ къмъ служителитѣ на продажната любовъ: Ето твоята господарка. . .

Заразения. (Турилъ вече рецептата въ външния джѣбъ на палтото си). Но азъ, господине, азъ би трѣбвало да бѣда пощаденъ.

Доктора. Защо? Защото сте свѣтски човѣкъ? Защото сте богатъ? Погледнете наоколо си, господине: мислите ли, че тия предмети на изкуството (между които се намиратъ, уви, въ петъ екземпляра Меркури отъ Жана Балонски, въ шестъ отъ тоя на Пегаль и три репродукции (възпроизвеждания) отъ воськъ — това имъ е извинението — на ненамѣримата „Ранена любовъ отъ Пачини), мислите ли че всичко това ми е дадено отъ бездѣлници?

Заразения. (смѣящъ). Но азъ не съмъ единъ развратникъ (безпѣтникъ) г-нъ докторе!... Моята младостъ може да бѣде посочена за примѣръ на всички други младежи... Нито единъ... разбирате. . нито единъ не се е забавлявалъ съ повече бѣагоуразумие... Ако Ви кажа, освенъ туй, че презъ цѣлия си животъ азъ съмъ ималъ само две метреси, какво ще ми отговорите?

Доктора. Ще ви отговоря, че една само би била достатъчна, за да ви доведе при менъ.

(Следва).

Професионална и училищна хигиена.

Влиянието на часа по гимнастика върху ученицитѣ и ученичкитѣ

Продължение отъ кн. 2.

Телесната температура. Правени сж измервания въ ректума и подъ мишцата. Оказало се е, че следъ часътъ по гимнастика T^0 въ ректума е винаги повишена; докато тази подъ мишцата съ малки изключения е било съ $0.5-1.0^0$ понижена. При това се е оказало, че колкото умората е по-голяма, толкова понижението е било по-голямо. Вероятно потенето е единъ отъ факторитѣ, които допринасятъ за понижението на телесната температура. Както при измерванията силата на ржката, така и тукъ гимнастиката е ставала въ пързитѣ предобѣдни часове, температурата се е повишила въ повечето случаи, а ако тя е ставала въ последнитѣ предо-

бъдни часове тогава Т° се е понижавала въ повечето случаи. Авторитът се мъчат да си обяснят това явление съ така наречената физиологическа стагнация (заприщване) на топлината. И действително изследванията сж доказали, че въ време на обѣднитъ учебни часове много отъ децата иматъ съ 0.5—1° по-висока температура, отколкото въ свободното време.

Това пъкъ се лесно обяснява съ фактитъ, че въ затворената и препълнена съ ученици стая, както и това, че презъ учебното време децата биватъ въ едно мирно състояние съ изправени отъ кръста тѣла.*) И тъкмо тази юберномална температура спада въ време на гимнастика, особено ако тя става на открито и въ спортни дрешки.

Съпоставянето на разглежданитъ до тукъ проучвания трѣбва да направиме, защото както поясняването имъ така и практическото имъ значение печелятъ на стойност само чрезъ едновременното имъ разглеждане.

Общо взето, възъ основа на добититъ резултати, децата-ученици можемъ да разделимъ на три групи.

Първата група деца сж онази приблизително една седма отъ всички, които по отношение на пулса, кръвното налягане и температурата показаха толкова незначителни колебания¹⁾, че тѣхъ съ право сѣхме могли да наречемъ деца съ индеферентно отнасяне къмъ телеснитъ упражнения. Като причини за това атипично т. д. к. реагиране, е било намерено (въ нѣкои случаи), че дозата на упражнението е била минимална и затова не е могла да упражни никакво въздействие върху циркулационната система.

Една втора група и то болшинството, ($\frac{1}{3}$ отъ всичкитъ) се характеризирва съ по-силно или по-слабо ускорение на пулса, значително понижение на кръвното налягане и телесната температура. При тоза повечето отъ тази група сж показали едно значително увеличение на силата на ржката.²⁾ Тази група реагиратъ най-правилно и за тѣхъ гимнастиката е винаги отъ полза.³⁾ Тукъ не искамъ да примѣлча, че понижението на Т и кръвното налягане сж отъ една страна признакъ за добро здраве и правилно функционираща кръвоносна система, и отъ друга отъ голѣмо ползотворно значение за здравето на децата. Тѣ ободряватъ тѣлото и го правятъ годно за умственъ трудъ. А отъ тукъ и правилното заключение, че за частъ по гимнастика трѣбва да се избира единъ отъ последнитъ предобедни часове.

*) Последната е усилена мускулна работа на онази група мускули, които държатъ тѣлото отъ кръста право и сж винаги напрегнати.

1) Колебанията при тѣхъ не надвишаваха или съ малко надминаваха физиологическитъ колебания на пулса и т. н.

2) Малкитъ отклонения отъ тази група не сж коонтраиндикация за гимнастиката.

3) Силата на ржката е мерена съ така наречения динамометъръ.

Третата група образуватъ онези отъ децата, които не се подчиняватъ на нито една отъ горнитѣ скици.

При тѣхъ се е очертало едно неправилно реагиране, като едни сж показали мѣсто намаление — повишение на кръвното налягане и т.^о ускорение даже и аритмия на пулса. За тази група гимнастиката не може да има онова благотворно ободряваще и освежаваще влияние, както върху втората група. При тѣхъ силата на ржката е намаляла, и вмѣсто ободрителното се изразява уморителното и изтощително действие на гимнастиката. Тукъ спадатъ слабитѣ, недоразвититѣ, прекалено затлъстелитѣ, нервознитѣ и съ сърдеченъ порокъ деца, до като къмъ втората група спадатъ добре развититѣ и здрави ученици и ученички.

Резюме: Ползата отъ часътъ по гимнастика е въ голѣма зависимостъ отъ правилното дозиране на упражненията; предозиране уморява, поддозиране не успѣва да предизвика ободрителното действие на гимнастиката. А едно правилно дозиране е възможно само при умело индивидуализиране, вземане подъ внимание конструкцията и конституционалнитѣ особености на отдѣлния ученикъ и ученичка.

Р. Б. Редакцията възнамерява да направи проучвания въ тази смисълъ между варненскитѣ ученици за която цѣль ще се обърне за съдействие, къмъ училищното настоятелство, учителството и училищнитѣ лѣкари.

Какъ да бждемъ здрави.

Колона за младежъта.

Чистотата на кожата.

Продължение отъ кн. 2

Нѣкои части на тѣлото трѣбва да се измиватъ всѣки день.

а) Лицето.

Лицето е вечно открито. То е мѣстото, кждето човѣкъ се изпотява много често. Като тъй, замърсяването става много лесно. И понеже то е вечно изложено на „всеобщо оглеждане“, необходимо е сжщото да бжде предметъ на особено внимание. Затова: — Заранъ следъ ставането си измий лицето си. И то не „проформа“, а действително очисти съ сапунъ и вода. Тоза ще те направи сжежъ и бодъръ. Но не само това. Не си лѣгай въ леглото, преди да си се очистишъ отъ прахътъ, потътъ и нечистотиитѣ, които сж го покрили презъ деня.

„Но това всеки знае,“ ще рече нѣкой. Въпреки това малцина го правятъ, ще кажа азъ.

б) Краката.

Тѣ сж второто мѣсто кждето, както потѣта, така и нечистотиитѣ иматъ своето любимо мѣсто. Нѣщо повече. Тѣ сж цѣльн денъ скрити въ обувката и чорапитѣ, които не винаги сж достатъчно чисти. До тѣхъ въздуха нѣма достъпъ презъ по-голѣмата частъ отъ деоношието. Не рѣдко биватъ обути и презъ целитѣ 24 часа. Изпаряватъ се, даже и потятъ. Кожата увѣхва и става болна. Отсжствието на въздухъ я прави чувствителна. Перифернитѣ кръвоносни съдове ставатъ лениви въ своето реагиране на различнитѣ дразнения. Кръвообращението тамъ е затруднено. Нутритивнитѣ условия влошени.

И сега каква благодать би била за тѣхъ една топла или хладка баня вечерта или най-малко 2—3 пѣти презъ седмицата. Натопа ги надъ кокалчетата въ топлата вода. Измий и изчисти ги отъ дневния прахъ и калъ. Това ще те освежи. Здравия спокоенъ сънъ ще ти бжде достатъчна награда за вложениия трудъ.

Особено тѣзи, които презъ топлиитѣ годишни времена ходятъ боси, нека всяка вечеръ измиватъ краката си. Но въ никой случай не бива съ опрашениитѣ и мръсни крака да си легнатъ въ леглото.¹⁾ За хората съ потящи се крака, това има особено да важи. Въ противенъ случай, тѣ ще страдатъ както отъ неприятното изпотяване и вунене, така и отъ болезненото разраняване. Ежедневнитѣ бани предпазватъ и премахватъ ораняванията.

(Следва).

Д-ръ Кирилъ Йордановъ.

Значението на популяризирането хигиената и профилактиката.

Редица години откакъ се е турило началото на популяризиране най-висшитѣ принципи на здравния животъ — хигиената и профилактиката. Пѣтя на това начало, което следва то и ще следва усърдно и у насъ е свѣтъль и поднесѣль е и откриль много на всѣки стрѣмящъ се къмъ него, съзнавайки грамадната му роль, както въ частния, така и въ обществения животъ. Една голѣма частъ отъ хората, пакъ него следейки, се научиха, че чистиятъ и свежъ винаги въздухъ, хигиеничното жилище, обилното слѣнце, изрядната чистота въ храна, жилище, облѣкло, физическитѣ упражняния, строгата чистота на тѣлото, сж най-главнитѣ условия за запазване здравето, безъ което чужди сж всички други блага на живота.

Но една малка частъ, уви, съзна, че съратниитѣ на това популяризиране тия принципи, сж списанията, брошуритѣ, бе-

¹⁾ Колкото по-често ревизираме чистотата на краката си вечеръ толкова по-често ще се убедимъ въ по-голѣмата нечистота на слѣщитѣ.

седитъ и сказитъ, които трѣбва достойно да ценятъ, слѣдятъ и въведатъ въ своя частенъ домъ, въ училища, пансиони, казарми, фабрики, отъ гдето всѣки понататъкъ ще занесе и въ най-затѣтеното селище всичко на което тѣ сж го научили. Защото наистина странно е, но мнозина още не знаятъ какъзи сж последицитъ отъ алкохолизма, сифилиса и трипера, мнозина не знаятъ, че тѣ последнитъ трѣбва да се лѣкуватъ и ще се излѣкуватъ колкото по-рано, толкова по-добре, а още повече не знаятъ, какъ трѣбва да се пазятъ отъ заразнитъ болѣсти, и веднажъ явили се въ тѣхния домъ че тѣ трѣбва да указватъ широко съдействие на властитъ, за ограничаването имъ, а не да ги укриватъ и съ това станатъ разсадници за разпространението имъ.

Мнозина не знаятъ най-тѣжното, че да твори и създава, може и трѣбва само онзи, който нѣма недѣзи, пороци и който не е лѣкувалъ венерическата болестъ, ако е страдалъ отъ такава, защото онова сжщество, което той ще създаде ще бжде единъ веченъ укоръ за него и едно тѣгостно чувство извикваше съжаление у другитъ и допринасящо само вреда на обществото.

Бждете прочие и вие ржководени отъ тия принципи ратници за разпространението на всѣко списание, брошура и не считайте, че тѣ сж много. Бждете слушатели на всѣка сказка, беседа и изисквайте ги, всѣкога и спомагайте онзи, който е готовъ да ги изнесе. Отъ тѣхъ ще научите да заживеете истински здравенъ животъ и ще станете разпространителитъ му тамъ гдѣ не сж още съзнали главнитъ условия за него.

„Добро народно здраве“ — при ваше желание, ще ви даде познания за всичко, което съставя кржгозора на този здравенъ животъ на езикъ, който ще бжде разбранъ отъ всѣкого.

Ратувайте прочие за народното здраве и вѣрвайте, че то съхранява ключа на всички блага на отдѣлния човѣкъ, и води къмъ прогресъ и благоденствие на цѣлиятъ народъ.

Лечебна гимнастика № 3.

Застава се мирно. Ржцетъ се обтѣгатъ на страни, като дланта имъ е обърната на кждето гледа лицето. Сега почва упражнението:

Прави се силно движение на ржцетъ така, като че ли искаме да ударимъ длантитъ една въ друга. Движението (замаха) става колкото се може по-силно и въ момента, когато длантитъ се много доближатъ, като се стремиме да се не ударятъ, ние спираме отведнажъ ржцетъ си. Сега бавно докарваме ржцетъ си пакъ въ първоначалното имъ положение. И така странично разперенитъ ржце засилваме като че ли да

се ударятъ една въ друга предъ насъ и въ момента, когато ще се ударятъ ги спираме пакъ изведнажъ. Следъ това бавно ги връщаме въ първото имъ положение. Тоза се повтаря до 10 пжти. Сжщото движение въ обратна посока се прави непосредствено следъ първото или ако е уморително въ друго „заседание.“

И така, ржцетъ прострени напредъ съ дланитъ една до друга се засилватъ назадъ и се спиратъ въ момента, когато дойдатъ паралелно на гърдитъ ни. Сжщо и това се прави до 10 пжти.

Тази гимнастика закрепва както мускулитъ на гърдитъ, така и тъзи на плещитъ.

И понеже едновременно съ тъзи тласъкообразни движения на ржцетъ става и едно стакатовидно издишване, то е сжщевременно отчасти и дихателно упражнение. А, че въ време на гимнастиката се използва и чистия въздухъ, който е много нещо за здравето, искамъ само да припомнимъ.

Надъвайки се, че поне една малка частъ отъ читателитъ ни ще си направи труда да прави гимнастикитъ респективе застави децата си да ги правятъ, азъ ще продължа въ следния брой изнасянето имъ.

Домашна аптека.

Продължение отъ кн. 2.

Памукъ. Въ всъка домашна аптека трѣбва винаги да има и памукъ; защото едва ли има манипулация, при която той да не се употреби. Обикновено достатъчно е, ако си набавиме около 200 гр. Тези 200 гр. памукъ е обикновенъ не стерилизиранъ. Освенъ него необходимо е въ всъка аптечка да има и около 50 гр. стерилизиранъ памукъ, който ще се отвори въ момента на злополуката (нараняването) и веднага следъ това се набавя новъ стерилизиранъ пакетъ. Този стерилизиранъ памукъ е необходимъ затова, защото само такъвъ бива да идва въ допиръ съ нараненото мѣсто. Въ противенъ случай рискуваме да инфицираме раната и предизвикаме усложнение, което ще ни струва много по вече трудъ и редства.

Марля. Сжщо и марлята е една необходима принадлежностъ на нашата домашна аптека. Сжщо и отъ нея имаме стерилизирана (около $\frac{1}{4}$ метъръ) и нестерилизирана (около $\frac{1}{2}$ —1 м.). На всъкжде тамъ, кждето поставяме памукъ, подлагаме марля. Не бива да се поставя памука направо върху болното мѣсто. Той залепва, запушва така да се каже и пречи на доброто оттичане на раневитъ секрети. Освенъ това

мъчно е очистването на налепилия се по раната памукъ при смъната на прѣврзката. Ако обаче върху болното мѣсто се постави първо марля¹⁾ и следъ това върху нея памукъ, тогава не ще имаме нито стагнацията на секрета нито пъкъ полевването на памука. Смъната на преврзката става лесно и заздравяването на мѣстото върви по-бързо и правилно.

Бинтъ. Достатъчно е ако се снабдимъ съ единъ бинтъ съ размери 5 на 8. Тѣзи отъ Васъ които не скъпятъ срѣдствата и иматъ възможностъ да изразходятъ по-вече, могатъ да си набавятъ още два, отъ които едина да бжде по-малъкъ, а другиятъ по-голямъ. Да се спираме върху техниката на прѣврзването, която не е мъчна, по-лесно схващаме причини, ни е незъможно.

Слѣдва.

Изъ практиката.

Съгревающъ компресъ. — Съгревающия компресъ е едно лечебно срѣдство, което се прилага почти при всѣко заболяване. Освенъ това той е и едно действително ефикасно срѣдство, но само тогава, когато се направи правилно. Неправилно направения не само не помага, но и уврежда, като вмѣсто да съгрѣе, изстудява. Тѣй като болшинството не знаятъ да го направятъ така както трѣбва, (даже „интелигентни“ слагатъ сухата кърпа подъ мократа) искамъ да напомня повторно и на тези, които знаятъ.

За цѣлтъ се взема парче мекъ (гъвкавъ) платъ, който е толкова голѣмъ, че като се прегъне най-малко на две, да може да покрие болното мѣсто. На единъ „каты“ не биза да се слага, защото действието на компреса не ще бжде пълно. Така пригънатия на два или три ката платъ се натопява въ отстояла въ стаята вода (не съвсемъ студена). Слѣдъ това се изстисква така добре, че да остане само влаженъ. Добре опнатия, влаженъ и сгънатъ платъ (кърпа) се поставя върху болното мѣсто. Върху него се поставя мушамъ (билротбатиствъ или гутаперха) която трѣбва да покрива така влажната кърпа, че тя да се не вижда. Това ще стане само тогава, когато мушамата надминава съ единъ прѣстъ рѣба на влажната кърпа. Върху всичко това се поставя пакъ прегънатъ по-дебело суха кърпа или платъ. Или още по-добре е то да бжде нещо фланелено, което прилепва по-плътно. Тази фланелена покривка се слага върху мушамата, която трѣбва да я покрие добре и следъ това се завързва или забинтва. Така приготвения компресъ се остава 3—4 часа следъ което се сменя.

¹⁾ Ако се касае за рани стерилния, ако болното мѣсто не е отворено може и не стерилна марля.

Мжжко или женско. Знае се, че тестикелитъ на мжжкия плодъ произвеждатъ единъ инкретъ, който преминава въ кръвта на майката. На това нахлуване майчиното тѣло реагира съ образуването на Antikörper (протизотѣло). Професоръ Abderhalden е правилъ опити да докаже присъствието на тѣзи противотѣла въ кръвта на майката, като съ това предскаже пола на развиващия се въ майчината утроба плодъ.

До днесъ тѣзи опити не сж дали задозолителни резултати и предсказването на пола е незъзможно. Но съ усъвършенствуването на техниката, ще доживеемъ, може би, денътъ когато то ще бжде възможно.

Месецитъ безъ 6 = на броя на зжбкитъ — Времето на поникването на зжбкитъ у децата е така прецизно определено, че всѣко отклонение отъ това правило говори съ голѣма вероятностъ за болестно състояние особено за болестъта Rochitis. Така, че нека всѣки запомни и по следния начинъ самъ присмѣта колко зжбки трѣбва да има неговото кърмаче.

Формулата гласи:

Кърмаче, което е на 12 месеца трѣбва да има 6 зжбки; защото $12 - 6 = 6$.

Сърна баня. — Много често лѣкарятъ предписва сърнитъ бани при различни случаи отъ ревматизмални заболявания. Най-често той препоръчва нѣкои отъ нашитъ термални извори, при които имаме и уредени бани. Съ такива България е богато надарена и тѣ сж за прѣдпочитание, защото освѣнъ различнитъ соли и метали които съдържатъ, сж и отъ различна степенъ радиоактивни. Не всѣки обаче има тая възможностъ да отиде и се лѣчуза при тия бани. Тогава той самъ може да си приготви една сърна вана.

За цѣлтъ въ приготзената съ вода натоплена на нуждната температура (по упжтването на лѣкаря) вана, която не трѣбва да бжде метална, се прибазя 150 гр. Kalium Sulfuricum, ще се започне съ 5 минути и се увеличаватъ постепенно до 10-тата баня до 20 мин. Ще се направятъ толкова бани колкото лѣкаря прѣдпише.

Пуска се подписка за година I (1928) на списанието

ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Подъ редакцията на Д-ръ Кирилъ Йордановъ

Излиза въ Варна всеки месецъ. Дава отбранъ материалъ по медицината, хигиената — социална, училищна и професионална, сексуална педагогика, физиология, паталогия, домашна медицина и въпроси и отговори.

Редакцията ще обръща особено внимание на обществената хигиена и работническия въпросъ отъ хигиенична гледна точка, на училищната хигиена и практическата медицина. А съ въпроси и отговори иска да влѣзе въ по-интимни връзки съ читателитѣ, за да може да ги опѣтва въ здравето и живота. Отговоритѣ ни ще се даватъ и чрезъ списанието и частно съ писма. Въобще ще се стараеме щото въ списанието да намѣрва всѣкой интелигентинъ човѣкъ изворъ на поука за себе си и за здравето си.

Годишенъ абонаментъ 75 лева предплатени.

Абонирането става направо въ редакцията.

Адресъ. сп. „Добро народно здраве“ — Варна.
бул. Мария Луиза № 34.

За Г. _____
