

ЗДРАВІЕ

излиза два пѣти въ мѣсецъ, на
всѣко 1 и 15 число.

Абонати се приематъ на всѣка
пощ. станция въ Княжеството; ино-
страннитѣ се адресиратъ до ре-
дакцията; въ гр. Варна абонати се
приематъ въ книжарницата на
А. В. Велчева.

ЗДРАВІЕ

ЦѢНАТА

на в. „Здравіе“ съ испращаніето:
за година седемъ лева, за 6 мѣ-
сеца — четири лева, за 3 мѣсеца
— два лева и 50 ст.; отдѣлний
брой — 50 ст.

Обявления

се приематъ съ плата по 30 ст.
за единъ редъ.

ОБЩОДОСТЪПЕНЪ МЕДИЦИНСКИЙ И ХИГИЕНИЧЕСКИЙ ВѢСТНИКЪ

PER NOSTEM AD LUCEM!

ОТЪ МРАКЪ КЪМЪ СВѢТЛИНА!

СЪДЪРЖАНИЕ: Предпазваніе отъ мекхурчести,
глисти. Отъ ветеринара Ф. Хелговскій. — Кърмене и
гледаніе на малкитѣ дѣца. (Прод.). Отъ д-ра А. М.
Литварева. — Прости домашни лѣчебни средства
(Продълженіе). Отъ д-ра М. В. Ипатіева. — Общест-
венъ животъ. — Библиографія. — Отъ редакцията. —
Обявления.

Предпазваніе отъ мекхурчести глисти.

Отъ в-ра Ф. Хелговскій.

Въ мѣсото на свинитѣ по нѣкога се на-
мърватъ бѣли мекхурчета на голѣмина отъ
просено зърно до грахъ; тѣзи мекхурчета сж
зародиши на ленточни (дълги) глисти; тѣ,
като влѣзатъ въ стомаха и червата на чо-
вѣка, развиватъ се въ ленточна глиста. —
Присѣтствието на ленточната глиста въ чо-
вѣка произвежда дълга и мжчителна болѣстъ
(отъ разстройството на пинцеварителнитѣ ор-
гани); на слаби хора може да причини ис-
тощенье и даже смъртъ. За това такова
мѣсо не трѣбва да се употребява за храна
и не трѣбва да се продава на пазаря, нѣ
трѣбва да се облива съ газъ и да се за-
рови въ земята. — Колкото за сланината,
то тя може да се употребява за на право на са-
пунъ или за мазаніе на колелетата на кола. —

Когато ленточната глиста достигне из-
вѣстна степенъ на зрѣлость, то парчета отъ
нея излизатъ на вѣнъ съ испражняването на
човѣка и ако свинитѣ изяджтъ калото на
човѣка, който страда отъ ленточна глиста,
то тѣ се заразяватъ отъ нейнитѣ зародиши,
т. е. у тѣхъ въ мѣсото, сърдцето, черния
дробъ и пр. се появяватъ бѣли, яки мекхур-
чета (по нѣкога на число нѣколко хиляди). —

Отъ тѣзи зародиши могатъ да се зара-
зятъ само прасета до 7-ма мѣсячна възраст.

За предпазваніе на човѣка и свинитѣ отъ
тази болѣстъ трѣбва:

1. Тѣзи хора, които страдатъ отъ лен-
точна глиста, незабавно да се отнасятъ до
доктора за да ги излѣкува, а до това време
се стараятъ да се испражияватъ въ нужницитѣ,
а не въ такива мѣста, гдѣ ходятъ свинитѣ.¹⁾

2. Прасета, които сж по-млади отъ 6 мѣ-
сяца, да не се пущатъ да ходятъ свободно
по селото, но да се държжтъ въ особенни за-
градени дворове, гдѣто хора да не ходятъ
да се испразватъ и

3. Да се употребява всѣко свин-
ско мѣсо само добръ сварени.

Кърмене и гледаніе на малкитѣ дѣца.

(Посвѣщава се на майкитѣ.)

Отъ д-ра А. М. Литварева.

(Продълженіе.)

Кога слѣдва да се отбие дѣтето?

При настѣпваніето на мѣсечното (менстру-
ация) мѣкото се измѣнява: то се отдѣли въ
по-малко количество, съдържа по-малко вода,
става по-гъсто и отъ това мжчно се смпла;
дѣцата получватъ боджа въ корема и ставатъ
безпокойни. Нѣ все пакъ не слѣдва още да се
отбива дѣтето отъ майката или дойката, тѣй
като, съ прекращаваніето на менструацията,
мѣкото става пакъ добро, боджа преминава
и дѣцата се успокояватъ. Отбиваніето отъ
мѣкото на майката или дойката слѣдва да се
прави само тогава, когато менструацията на-

¹⁾ За излѣкуваніето отъ ленточни глисти ще дадемъ о-
собна статія. Ред.

стъпва твърдѣ рано подирѣ ражданнето, напр. въ 1-я или 2-я мѣсецъ, когато тази менструация дълго се продължава и когато дѣтето не скоро се успокоява подирѣ превръщаваннето ѝ. Отбиваннето е още нуждно:

1) Когато майката отъ ново става тѣжка, тѣй като тогава млѣкото става много рѣдко: дѣцата блѣднѣятъ и сѣхнатъ.

2) Когато майката е болна отъ нѣкоя-си трѣскава-прилипчива болѣсть, както напр. тифъ (тѣжка болѣсть), ситна шарка (скарлатина) и проч.

3) Когато майката или дойката сѣ здрави, нѣ дѣтето все пакъ сѣхне — това показва, че млѣкото имъ не обладава добри качества.

При нормални условия, сирѣчь, при доброто здравие на майката и дѣтето, **последното слѣдва да се кърми съ млѣкото на майка си само 10 мѣсеца;**¹⁾ изключенне съставляватъ **слабитѣ дѣца**, които могатъ да се кърмятъ до 12 мѣсеца и повече. Никой пътъ не слѣдва да се отбиватъ дѣцата отведнажъ, нѣ трѣба да ги подготвятъ постепенно къмъ това. Още отъ 5-я мѣсецъ трѣба да даватъ на дѣтето **веднажъ въ день** кравешко млѣко, размѣсено съ вода (3 части млѣко и 1 часть вода), безъ захаръ; или му даватъ **брашно Нестле, супа Либихъ, буlionъ (чорба)** отъ телешко мѣсо съ млѣко. Ако дѣтето добръ пренаси тази храна въ течението на двѣ недѣли, то на 3-та недѣля може да му се дава два пъти въ день таквази порции отъ кравешко млѣко, на 4-а недѣля — три пъти въ день и т. н., тѣй щото на дѣтето му се дава да суче само **веднажъ въ день**, отъ което да се отбѣне е твърдѣ лесно

Когато се кърми дѣтето съ кравешко млѣко, въ това време може да се дава още млѣчена супа. При отбиваннето по такъвъ начинъ, дѣцата твърдѣ рѣдко страдаятъ отъ опасно разстройство на стомаха и чревата. **Не слѣдва да се измѣнява храната**, къмъ която дѣтето е вече привикнало до отбиваннето; само слѣдъ 4-5 недѣли подирѣ отбиваннето може да му се дава и друга храна. Въ това време може да се дава и мѣсо — най-добръ сурово, настъргано мѣсо съ малко солъ въ негорѣща супа; отъ такова мѣсо даватъ първо по чайна лажичка на веднажъ, подирѣ — 2-3 пъти въ день. На дѣцата, които сѣ малокръвни или страдаятъ отъ английска болѣсть²⁾, може да се дава още на 4-я мѣсецъ **сокъ отъ мѣсо**: за това истискватъ сокътъ отъ малко запечено мѣсо (битстексъ), солятъ го малко и даватъ по една чорбяна лажичка на вед-

нажъ или на два пъти. Също пакъ даватъ **бутилоченъ** (въ шише) **буlionъ**, който се приготвява по слѣдующи начинъ: 100 драма добро, нѣ не тѣлото мѣсо нарѣзватъ го на дребни части (колкото по-дребно е нарѣзано, толкова е по-добро) — и го гуждатъ въ чисто шише (безъ вода), което хубаво запушватъ и го турятъ въ тенжера съ топла вода. Чрезъ постепенно нагрѣване, въ течението на 35-40 минути, възварятъ водата до кипѣние и тогава, подирѣ 10 минути, буlionа е готовъ. Подъ влиянието на силната топлина мѣсото испуща изъ себе си сокъ, който не се процѣжда и се дава като храна на дѣтето.

Плодове и зеленчуци може да се даватъ на дѣцата отъ 15-я мѣсецъ. После отбиваннето у дѣцата се появява обикновено запичанне, което се продължава 2-3 недѣли; за подобни запичания не слѣдва да се даватъ очистителни средства, нѣ да се употребѣи клистиръ (тулумба) отъ обикновена вода. Ако подирѣ отбиваннето у дѣтето се появява силенъ поносъ (сюрюнлюкъ), който може да угрожава животътъ на дѣтето, то слѣдва отъ ново да му се даде да суче. Най-благоприятно време за отбиванне — есень и зимъ; най-неблагоприятно е — лѣто. То се разбира, че дѣтето въ времето на отбиваннето трѣба да бѣде съвършено здраво.

Искусственно кърмление.

Ако майката не може или не трѣба сама да кърми дѣтето си, ако е мѣчно или средствата не позволяватъ да се намѣри дойка, то остава — да се кърми дѣтето **искусствено**. — Наблюдението показва, че колкото и добръ да се прави подобно кърмление, нѣ смъртността все пакъ е громадна (до 80 проц.); подобно кърмление развива болѣсти, както напр. **золотуха** (живицица), **английска болѣсть** и др.

Сжщността на подобното кърмление е — да се подражава на естествено, сирѣчь, кравешкото или нѣкое друго млѣко да се направи да прилича, по състава си, на женското млѣко. Кравешкото млѣко се отличава отъ женското по голѣмото си количество казеинъ и казеина отъ кравешкото млѣко се превраща (подсирва се) въ голѣми, пѣтнини топчета, които по-мѣчно се смилватъ, отъ колкото мекитѣ и малкитѣ топчета отъ казеина на женското млѣко. Кравешкото млѣко по-скоро се вкисва и съдържа по-малко захаръ.

За да се приблизи кравешкото млѣко къмъ женското трѣба да го мѣсимъ съ чиста или — по-добрь — содова вода и да го даваме по такъвъ начинъ: на новороденото дѣте до 3 недѣли — 2 части вода и 1 часть млѣко; отъ 3-та до 5-та — двѣ части млѣко и 1 часть вода; отъ 5-та до 8-та — три части млѣко и 1 часть вода; отъ 8-я мѣсецъ — чисто млѣко. Преминаванне

¹⁾ По насъ майкитѣ кърмятъ дѣцата си до 2 години и повече; майкитѣ правятъ това съ цѣлъ да не ставатъ тѣжни. Таково продължително кърмление е вредно за майкитѣ и за дѣцата. Ред.

²⁾ При таа болѣсть кокацитѣ на дѣцата не сѣ яки и за това се искризаватъ. За английската или рахитическата болѣсть ще дадемъ по подирѣ подробно описание. Р.

отъ една смѣсь къмъ друга трѣба да се прави само при доброто състояние на пищеварителнитѣ органи; ако дѣтето не пренася новата смѣсь, като се забѣлѣзва безпокойствието му, блюванието, неправилното испражняване и ако това състояние не скоро преминава, то трѣба да се върнемъ пакъ къмъ старата смѣсь. Млѣкото трѣба да бъде варено, да има топлина отъ 28 градуси Реомюра и всекога отъ една крава; твърдъ добръ е — къмъ млѣкото да се прибавява сода (двѣ части на сто части вода), чайна ложичка на порция млѣко; за захаръ пѣва нужда, тъй като безъ него пищеварение отива по-добрь. Млѣкото трѣба да се дава по извѣстенъ редъ и въ опредѣленно количество; на новороденното дѣте на първата недѣля 2-3 чорбяни лажници, чрезъ $1\frac{1}{2}$ часа; на втората недѣля — 4-5 лажници; на 4-а недѣля — 5-6 лажници. На 2-я мѣсецъ — 7-8 лажници, презъ всеки два часа; на 3-я мѣсецъ — до 12 лажници и това количество остава до 9-10 мѣсеци. То се разбира, че дѣцата трѣба сами да сучатъ храната, за което употребяватъ разни масурчета; въ никакъвъ случай храната не трѣба да се дава съ лажница, тъй като по такъвъ начинъ дѣцата глътатъ много въздухъ и получаватъ неправилно пищеварение (диспенсия). Съ лажничка може да се кърмятъ онии дѣца, които иматъ врожденъ недостатъкъ, напр. иматъ джиба (раздѣлена джуна) или нѣкоя болѣсть въ носа си, които затрудняватъ сучението. Масурчетата за сучение трѣба да се държатъ въ голѣма чистота; слѣдъ всеко кърмене трѣба внимателно да се промиватъ.

На място вода къмъ млѣкото може да се прибавява слезиста вода, която се получава отъ варение оризъ, ячменъ, овесъ, салеъ и др.

За искусствението кърмене на дѣцата употребява се още брашно Нестле, супа Либиъ и смѣсь отъ млѣченъ наймакъ Бидертъ (Biederts Rahmgemenge). Ако брашното Нестле и твърдъ е распространено въ публиката, нѣ въ виенскитѣ болници за дѣца, то съвѣтъмъ не се употребява. Както добавочно средство къмъ гърдното кърмене или къмъ кравешкото млѣко то е добро, нѣ не въ първитѣ три мѣсеца; исключительно да се кърмятъ само съ него дѣцата не струва, тъй като, по мнѣнието на нѣкои извѣстни професори, дѣцата отъ него блѣднѣятъ, страдаятъ отъ раздуване на корема и въспаление въ стомаха и червата имъ.

Супа Либиъ тъй също е твърдъ добра, като спомогателно средство къмъ гърдното кърмене или кравешкото млѣко, нѣ тъй също не струва, като исключително питателно средство.

Супа Либиъ е добра за дѣца истощени и въ време оздравяването отъ тѣжни болѣсти. Приготвешнето на подобна супа е твърдъ просто

и всека майка може сама да я приготви. — За това взематъ отъ аптеката слѣдующия разтворъ: kali carbon. 2 грамма, aq. destill. 180,0 грамма.

1) Взематъ една лажница солодъ (ячменно кюспе отъ бира), смѣсватъ го съ $\frac{1}{4}$ часть отъ горния разтворъ и го оставятъ да стои $\frac{1}{2}$ часъ; 2) взематъ една лажница житино брашно и 10 лажници добро млѣко; смѣсватъ ги и тази смѣсь гуждатъ на огъня да възври, като я бъркатъ, до като се образува рѣдка кашлица. Тогава първата смѣсь разбъркватъ съ втората, послѣ пакъ я гуждатъ да се стопи малко и, като я процѣдятъ, супата е готова. Тази супа се употребява въ рѣдккъ видъ: за новороденото дѣте 2 части вода и една часть отъ тази супа е доволно; отъ 6-а недѣля гуждатъ се равни части вода и супа; отъ 3-4-я мѣсецъ дава се само супа. Съ супата трѣбва да се дава на дѣцата да пиятъ и малко вода, тъй като супата възбужда жажда. Супата всеки пътъ трѣба да се преготвява прѣсна. Положимъ, може да се приготви и за цѣлъ день и да се държи въ хладно мѣсто; като стои повече отъ 24 часа, тя се разваля. Всеки пътъ супата трѣба да се топли. Смѣсь отъ каймакъ Бидертъ (Biederts Rahmgemenge) се употребява за дѣца въ виенскитѣ болници съ твърдъ голѣмъ успѣхъ; по мнѣнието на виенскитѣ професори, смѣсьта на Бидерта е едно отъ най-добритѣ средства, които съществуватъ за искусствението кърмене на дѣцата. Тази смѣсь е твърдъ добра, когато дѣцата страдаятъ отъ поносъ (сюрсионлюкъ); въ случай, когато дѣцата, по нѣкой си причина, не пренасятъ кравешкото млѣко, тѣ твърдъ добръ пренасятъ тази смѣсь. Азъ съмъ виждалъ твърдъ сухи дѣца, които дълго време съ страдали отъ разстройство на стомаха и червата и които съвършено съ се поправлявали отъ употребяването на тази смѣсь.

Употребяването на смѣсьта Бидертъ е твърдъ просто: на новороденото дѣте даватъ отъ нея една лажница на 13 лажници кипена вода; ако дѣтето пренася тази смѣсь, то къмъ нея постепенно прибавяватъ една, двѣ три и т. н. лажници добро кравешко млѣко. Съвѣтаме на майкитѣ да замѣняватъ брашното Нестле съ тази смѣсь, особено, че тя не е по-скѣпа отъ брашното Нестле; въ Виена едно шише отъ тази смѣсь струва 80 крайцера, у насъ тя ще струва 2-3 лева — никакъ не повече.

Трѣба да признаемъ, че отъ всички средства за искусствението кърмене на дѣцата, ни едно не може на пълно да замѣни кравешкото млѣко; за това тамъ, гдѣто е възможно, трѣба да се кърми дѣтето съ кравешко млѣко, а упомянатитѣ средства да се употребяватъ като прибавление къмъ кравешкото млѣко; когато добро млѣко мѣчно се намира, което често се случва въ голѣмитѣ градища, тогава

само да се употребяватъ названитѣ средства, като исключителна храна, между които първо мѣсто заема смѣсъта отъ каймакъ Бидертъ и супата Либихъ.

Заклучение.

Здравото дѣте трѣба да се кърми само 10 мѣсеца; отбиваннето не трѣба да става отведнажъ, а постепенно. Дѣтето трѣба да се кърми презъ всеки 1½—2-3 часа, никакъ не по-рано; иѣжикитъ никоѣ пѣтъ не трѣба да се даватъ на дѣтето като успокоително средство. Отъ 4-5-я мѣсецъ може да се дава на дѣтето и друга храна; най-добро средство е кравешкото мѣко, смѣсъ отъ каймакъ и супа Либихъ. При сюрдюлюка и кървавия дрисѣкъ, най-добра храна е супата Либихъ, както за малкитѣ дѣца, тъй също и за по-възрастнитѣ. (Слѣди.)

Простѣ домашни лѣчебни средства.

Отъ д-ра М. В. Ипатиева.

(Продължение.)

Пристъпваме къмъ изложението на това — въ какви случаи водата е полезна и въ каква форма трѣба да се употребява? Нѣ за да бждемъ по-ясни и по-последователни въ изложението си, ний трѣба да разгѣдаме особено употреблението на студената вода и на топлата, тъй като дѣйствието имъ е много противоположно.

Студената вода, щомъ я приложимъ къмъ тѣлото: 1) най-напрѣдъ охлаждава кожата; 2) намалява приливътъ на кръвта къмъ кожата и 3) раздражава тѣлото. Тѣзи сѣ тритѣ точки, които служатъ като основание за употреблението на студената вода съ лѣчебна цѣль.

За охлаждане на тѣлото студената вода се употребява въ слѣдующитѣ случаи:

Ако въ пѣкоя частъ на тѣлото се развиватъ горѣщина, червенина, надутость (вслѣдствие приливътъ на кръвта) и болки, спрѣчь, ако се развива, по пѣкоя причина, въспаление, което именно се характеризира по изложенитѣ признаци, то употреблението на студената вода, въ видъ на компресси, ще бжде твърдѣ полезно. Тѣй като въспалението всеки пѣтъ се развива слѣдъ вънѣшни повреждания (натъртвания, рани, изгорявания), то, щомъ се случи подобно

нѣщо, трѣба веднага да се турятъ на повреденото мѣсто студени компресси (или, ако е възможно, да се правятъ мѣстни студени бани), съ цѣль да се предварди въспалението. По сѣщия начинъ при очни въспаления, спрѣчь, когато клепкитѣ и очитѣ ставатъ червени, горѣщи, надуватъ се и наболяватъ, — туряннето на очитѣ студени компресси ще бжде несъмнено полезно. Кърпитѣ за студени компресси на очитѣ трѣба да бждѣтъ чисти и меки. — При силно въспаление въ гърлото, когато шията се надува, става горѣща, почервѣява — също трѣба да се турятъ на гърлото и шията студени компресси. — Таквизи компресси трѣба да се прилагатъ къмъ грѣдитѣ, щомъ се появи въ тѣхъ въспаление, което се съпровожда съ бодѣжъ, горѣщина въ тѣлото и тѣжко дѣханне. При това не трѣба да се плашимъ за настиванне. Съ една дума, при всѣкакъвъ видъ въспаление на тѣлото — употреблението на студената вода въ видъ на студени компресси, мѣстни студени бани и турганне ледъ на въспаленото мѣсто съставлява най-необходимото лѣчебно средство за прекратяването на въспалението. Студени компресси трѣба да се турятъ до като премени въспалението, или до като се намалятъ болкитѣ и по-отпадне надутостьта.

Студената вода е твърдѣ примѣнима при общата горѣщина въ тѣлото, както това се случва при разболѣването отъ различни тѣжки болѣсти (тифъ, шарка едра и ситна, брусница, червенъ вѣтръ и др.). Въ тѣзи случаи всѣкога е необходимо и полезно да се растрива всеки вечеръ и сутрѣла всичкото тѣло на болния съ сюргеръ или мека кърпа, намокрени всеки пѣтъ въ студена вода и послѣ се истрива тѣлото съ сухъ пешкиръ. Отриваннето съ студена вода съставлява най-легкото средство за намаляване горѣщината въ тѣлото и може да бжде употребено у най-слабитѣ болни, щомъ тѣ иматъ голѣма горѣщина въ тѣлото си. Тѣзи отривания съ сюргеръ трѣба да се повтарятъ презъ деньтъ по-често (всеки 2-3 часа).

По-силно дѣйствие въ това отношение по-казватъ едвамъ топлитѣ или право студениѣ

бани. Последните дѣйствуватъ силно и бързо; за това трѣба да се правятъ внимателно, като тургатъ на главата на болния студени компреси; предъ баня и слѣдъ нея болния трѣба да пие малко вино. Въ такава студена баня болния може да сѣди 5-10 минути и, щомъ излѣзи отъ банята, трѣба да го загнѣтъ въ сухъ чаршавъ, да го тургатъ въ постѣлката и само подиръ нѣколко време той може да се облече. Едвамъ топлитѣ и хладнитѣ бани дѣйствуватъ по-легко и могатъ да бждатъ по-продължителни (20—30 минути). Най-добро време за бани е сутрѣна, около 7-8 часа, подиръ пладнѣ, около 1—2 часа и вечеръ, часа около 8. Въ случай, че горѣщината е много силна, може да се направятъ до 4—6 бани въ денощието. Болния, който горѣ, трѣба да прави бани; нѣ ако, споредъ кжщни условия или по причина на слабостта на болния, това не е възможно, добро е да се правятъ загнѣвания въ чаршави, намокрени въ студена вода. Едно слѣдъ друго, четире загнѣвания, всѣко съ продължителностъ отъ 10—20 минути, иматъ до нейдѣ сжщото дѣйствие за намаляването на горѣщината въ тѣлото, като една студена баня съ продължителностъ отъ 10 минути.

Пиеенето на студената вода и глътането на леда намаляватъ горѣщината въ тѣлото, макаръ и не до толкова силно. Ето за това трѣба да се дава на болния, който има горѣщина, до колкото е възможно повече да пие студена вода (или направена съ студена вода лимонада) и да глѣта ледъ. Ако освѣнитъ горѣописанитѣ отривания, бани, загнѣвания, пиеене на студената вода, турятъ още, въ случай на по-силна горѣщина, студени компреси на главата, грждитѣ и сърдцето, то, — при точно и внимателно употребяване на студената вода, — задачата на общото лѣкуване отъ тѣжкитѣ болѣсти ще бжде изпълнена. — Голѣмо число болни отъ различни тѣжки болѣсти гинѣтъ исклучително по причина на силната горѣщина на тѣлото имъ. За това една отъ сжществениитѣ задачи за лѣкуването на тѣжкитѣ болѣсти е намаляването на горѣщината и студената вода е най-дѣйствителното средство за тази цѣль. Въ предиш-

ното време болнитѣ отъ тифъ (тѣжка болѣсть) умирали 20—30 души на сто, а сега, съ въвежданieto на лѣкуването съ студена вода, умираатъ 6-10 души отъ сто болни съ тѣжка болѣсть.

Студената вода намалява приливътъ на кръвта въ това мѣсто, къмъ което тя е приложена, — тѣй щото мѣстното ѝ противовъспалително дѣйствие зависи сжщовременно и отъ отнеманне на горѣщината и отъ намаляване на кръвта. Това послѣдне дѣйствие на студената вода, което се заключава въ стѣсняването на кръвоноснитѣ съсѣди отъ студѣтъ, само по себе си служи, както казахме горѣ, като основание за употребяването на студената вода.

Продължителното (отъ 4 до 8 часа и повече) гуждане на студениитѣ компреси на главата (или ледъ, или обливане съ студена вода) е твърдѣ полезно и необходимо въ слѣдующитѣ случаи:

Когато има главоболие, което зависи отъ прилива на кръвта въ главата (признаци: зачервяване на очитѣ и на лицето, биеенето на пулсѣтъ въ слѣнитѣ очи, усѣщанне като че удри нѣщо въ главата, която тѣжи); когато нѣкой припада, който е страдалъ по напредъ отъ главоболие, при това е доста пълепъ и вече старъ; когато послѣ припадъка му се хваща езика, кракътъ или ржката.

За хора, които твърдѣ много сѣдятъ на едно мѣсто и усѣщатъ нѣкаква тежестъ въ коремътъ си, мжчно ходятъ по възъ и при това по нѣкогажъ забѣлѣзватъ въ долнето си чрево нѣкака падутостъ, изъ която може да тече и кръвъ, — за такива хора сж твърдѣ полезни (единъ пжтъ на день или по-нарѣдко) студени сѣдащи бани или гуждане студени компреси на коремътъ имъ въ течение на $\frac{1}{2}$ —1 часъ и повече—споредъ болѣстта.

Съ свойството на студената вода за стѣсняване на кръвоноснитѣ съсѣди ползватъ се доста сполучливо при не-голѣмитѣ кръвотечения отъ ранитѣ или отъ носѣтъ. За това употребяватъ студената вода, като я смърчатъ при кръвотечението изъ носѣтъ или тургатъ на раненото мѣсто ледъ, снѣгъ или

студени компреси. По сѣщия начинъ кръвотеченията отъ долното чрево се спиратъ чрезъ тулумби (клинтури) съ студена вода.

Остава да разгледаме третото свойство на студената вода — раздражението, което тя прави на тѣлото.

Общо е извѣстно, че обливането съ студена вода главата, лицето и ржцѣтъ дѣйствува до нѣкъдѣ прохладно на човѣка. Сѣщото дѣйствие има и студената баня.

Една баня отъ хладна вода може да ободри силитѣ на оморенъ човѣкъ, може да му даде добъръ сънъ, ако той го нѣма. Това прохладжанне, което произвежда студената баня, или обливането на тѣлото съ студена вода, или най-сетнѣ, уиваннето въ чаршави, намокрени въ студена вода, — ако това се употрѣблява редовно и доста продължително време, — легко-по-легко подобрява питанieto на тѣлото, укрѣплява нервитѣ, възбужда охота (ищавъ) за ѣденіе и въобще укрѣплява общото здравіе на човѣка. Често се срѣщатъ случаи отъ слабостъ, особено отъ твърдѣ продължителни болѣсти, когато редовното къпаніе въ рѣката или морето (което дѣйствува по-силно), въ течението на едно лѣто, твърдѣ много укрѣплява здравіето. Болния, който иска да се лѣкува съ къпаніе въ студена вода, трѣба да попита по напредъ доктора — да ли ще бѣде за него това добро, тъй като има болѣсти-грждни, въ мозѣка и въ сърдцето, когато къпаніето може да бѣде вредно, както има и други болѣсти, въ които то е полезно, нѣ въ толкова студена вода.

Отъ раздраженията, които прави студената вода при редовното (всѣкодневно) обмиваніе съ нея грждитѣ и шията, човѣкъ навиква къмъ студъ и съ това той се предпазва отъ настинка; тѣзи обливания сѣ, освѣнѣ това, полезни и за общото здравіе. За болнитѣ, у които кракътъ или ржката имъ сѣ хванати или кожата имъ нищо не усѣща, сѣ полезни студени души, бани, прости обмивания съ студена вода и растривания болнитѣ части на тѣлото. Има случаи отъ неудържаніето на пикочѣта или отъ несъзнателно напикаване пощемъ въ леглото, които се излѣкуватъ съ студени бани или души.

До колко е силно раздражителното дѣйствие на студената вода — това се вижда отъ опръскването по лицето и грждитѣ на принадлежния: нѣколко такива опръсквания сѣ достатъчни да дойде въ себе си човѣкъ.

Разбира се, че когато трѣба да се намали раздражителното дѣйствие на студената вода, както напримѣръ за дѣца, слаби или стари хора, слѣдва да се взема не до толкова студена вода или да се почне отъ топла, а сетнѣ, легко-по-легко, да се премине къмъ по-студена.

При вътрѣшното употрѣбленіе, студената вода, освѣнѣ че намалява горѣщината въ тѣлото, дѣйствува раздражително на стомахътъ. За това даватъ студена вода на човѣкъ, който се намира въ раздражено състояние, припада, има сърдцебienie, хълцуканіе или, най-сетнѣ, блюва.

Освѣнѣ това, една чаша студена вода, приета всѣкодневно на гладно сърдце, има очистително дѣйствие.

(Слѣдва)

Обществень животъ.

— Прочутий профессоръ Кларкъ не тъй отдавна чель въ Лондонѣ една сказка подъ названіе: **какво е здравіето?** Той казва, че здравіето е състояние, при което човѣкъ може да изпълнява обизанноститѣ си, да тегли мячнитѣ на живота, да противостои на некусенията отъ злото, да прави добро и да продължава животътъ си. Кога човѣкъ е здравъ, то самото съществуваніе съставлява щастіето му и той се радва, че глѣда, чува, мисли и осѣща, че съществува. Съ една дума, **здравіето е щастіе** (Spectator, 29 Ноем. 1884).

— Въ областното събрание въ Источна Румелия г. Бояджиевъ предложилъ да се уничтожатъ (? Р.) околийскитѣ доктори, защото не принасятъ абсолютно никаква полза на населението. Г. Костовъ силно възрази на г. Бояджиевъ и държа дълга рѣчь въ полза да си оставатъ околийскитѣ доктори. Той каза че подобръ би било милицията да си уничтожи, които поглѣща половината отъ бюджета, отъ колкото докторитѣ. — Ако отнемете на селското население, което е така изолирано отъ посѣтителни, които да го научатъ на нѣщо разумно, и докторитѣ, то кому възлагате дължността да го ръководи къмъ по свѣселъ и човѣшки животъ? поповетъ ли, които нито хаятъ да разбератъ своитѣ дължности, нито, ако искатъ да ги разбиратъ, ще могатъ? Докторътъ не само въ това

е полезенъ, че той ще дава медицинско пособие на болнитъ, но най-много, че той, ако ще да работи, може твърдъ много да помогне на това население въ хигиеническо отношение. Докторътъ може да научи селянитъ да живѣятъ по човѣшки, а не въ оборитъ и свинскитъ кочини и да го избави отъ всички тия суевѣрня и предразсѣдци, които много страждущи безъ време испращатъ на другитъ свѣтъ. Ако имало доктори, които не отговаряли на призиването си, по значението си, това не е доводъ, който трѣба да ни накара да унищожимъ длъжноститъ на околийскитъ доктори, — махнете такива доктори и ги замѣстете съ други вѣщи и способни, които да иматъ при сърце своето дѣло.

Г. Матакиевъ говори тоже на дълго за унищожението на околийскитъ доктори, но доводитъ му бѣха толкова слаби, щото на често произвеждаха смѣхъ.

Г. Юруковъ говори така също за унищожението на окол. доктори.

Прѣдложенieto на г. Бояджиевъ, покрѣпено и тулено на гласоподаване, падна.

Г. Матакиевъ направи ново прѣдложение, да си оставатъ само по двама доктори въ всѣки департаментъ, нъ и неговото прѣдложение падна. Прие се прѣдложенieto на правителството, спорѣдъ което и за напредъ околийскитъ доктори оставатъ». (Южна България, № 151).

Тѣзи дебати сѣ твърдѣ характерни. Каква оцѣнка може да се очаква отъ обществото, между което живѣятъ и работятъ лѣкаритъ, когато въ едно депутатско събрание сѣ възможни такива предложения? Впрочемъ, ний сме убѣдени, че г.г. Бояджиевъ, Матакиевъ, Юруковъ и др., ако се разболѣятъ, пакъ ще повикатъ доктора, нъ селското население, което ги е пратило въ събранието, тѣ искатъ да оставятъ безъ лѣкарска помощъ, да живѣе болѣе и умира, като «говедо». Вашия идеалъ, господа, трѣба да бѣде, щото на всѣки 2-3 села да имате по единъ лѣкаръ, а не да унищожавате тази лѣкарска помощъ, която вече имате!

≡ Съобщаватъ ни, че градското Управление въ Балчикъ не жали средства за очистианне на градътъ и че е похарчило вече за това близо 1500 лева, ако и не повече. За жалость, средствата на градътъ сѣ твърдѣ ограничени, а отъ друга страна очистианнето на този градъ е твърдѣ затруднително, като вземемъ предъ видъ, че площадитъ и улицитъ му сѣ не покрити съ калдарѣмъ, а освѣнъ това почти ежедневно дохождатъ множество коли съ жито и оставяватъ слѣдъ себе си много калъ. — Чистота на единъ градъ съставлява най-сѣщественното условие за здравнето на градското население и е въ също време добръ примѣръ за общия животъ на населението. За това трѣба да се отнасяме твърдѣ съчувствено къмъ

Балчикското градско управление, което правилно глѣда на длъжността си.

Положението на градътъ Балчикъ край морето, при доста добръ климатъ, но наклонна земя, тѣй щото послѣ силни дъждове вода не може да се застоява и да дава вредни испарения, най-сетнѣ, грижата на Балчикското градско Управление за очистианне на градътъ, — всичко това прави Балчикъ твърдѣ добръ за здравнето. Казватъ, че когато е върлувала холерата въ България, Балчикъ билъ свободенъ отъ нея. Ако е така, ако градското управление сполучи въ общото подобръние на града Балчикъ и ако се организира паравъздно съобщение между Балчикъ и Варна, то Балчикъ ще бѣде примѣренъ градъ въ здравословно и, разбира се, економическо отношение. —

Библиография.

За военната гимнастика въ училищата и въ обществото. Отъ Г. Вазовъ. София, 1884 г. Стр. 68.

Подробно като излага съвременното състояние на горния въпросъ въ различни европейски държави, авторътъ предлага и зрѣло обсъжда въпроса: трѣбва-ли на българитъ подготовителното военно обучение? Автора признава, че у насъ нито средствата, нито нуждитъ не позволяватъ да се уголѣми срока на съдѣлката служба, която е, спередъ автора, класа и недостатъчна за войника да се научи на всичко, което е необходимо за него. Нъ въ Швейцария, на примѣръ, дѣйствиелната служба трае само 60 дѣни, а ний за сега имаме нито повече хора, нито по-голяма земя отъ тѣхъ. Тайната отъ такъвъ вървежъ на работитъ въ Швейцария се заключава въ това, че тамъ всѣки гражданинъ презъ живота си е съдѣлтинъ, като се обучава въ училището по военната гимнастика, въспитва се въ стрѣлческитъ дружества, участвува въ военнитъ упражнения и всѣки часъ е приготвенъ да пази драгото си отечество. Ний сме напълно съгласни съ почитаемия авторъ, че гимнастиката трѣба да се введе у насъ въ училището, че крайно необходими сѣ гимнастическитъ и стрѣлческитъ дружества въ България — за да се подготви едно здраво и мъжествено поколение, което може да пази отечеството си. На мѣсто да слѣдваме дошитъ примѣри въ другитъ държави, гдѣто младото поколение е претоварено съ умствена храна, трѣба да помниме изрѣчението на доблистнитъ Римляни: *mens sana in corpore sano* (здравъ духъ въ здраво тѣло)! Авторътъ упоминава за распространение познаниа — какъ да се превързватъ ранитъ, какъ да се глѣдатъ

болитъ и за необходимостта, щото всѣка жена да бѣде въ състояние да се обърне, въ случай пужда, на сестра милосердия. И тука авторътъ има пълно право, съ тая добавка, че таквизи познания не по-малко сѣ необходими въ мирно време, отъ колкото и въ военно.

Брошурата на г. Вазовъ се чете легко и, като издание на Министерството на Народното Просвѣщение, е издава примѣрно въ типографско отношение. Ний препорѣчваме на всѣки читающъ горната брошура, която ще му достави истинно удоволствие и ще го на пълно освѣти по въпроса за необходимостта на гимнастиката въ училището и въ обществото. —

ОТЪ РЕДАКЦИЯТА. *Пастоящия брой е посвѣтенъ за ония лица, които сѣ макаръ и заявили, че искатъ да получаватъ „Здравие“, но до сѣга не сѣ още проводили предплатата си. Молимъ никой да се не докача, ако, безъ предплата, не ще се проследятъ „Здравие“, защото това правило не отъ лично недоверие, а желаемо да следваме принципа си и да усилимъ ежжестествеността на вѣстника.*

Отговорний Редакторъ Н. Д. Райновъ.

ОБЪЯВЛЕНИЯ.

Да опредѣли какво могатъ и що сѣ длѣжни да направятъ родителитъ и учителитъ относително възпитанието на дѣцата и да имъ посочатъ начинътъ, чрезъ който да могатъ по-добъръ да изпълняватъ този длѣзъ отъ длѣжноститъ си — ето, съ малко думи, цѣльта на книгата подъ заглавие:

ВЪСПИТАВАНИЕТО ВЪ УЧИЛИЩЕТО,

която ние предприехме да приведемъ отъ френски и да издадемъ, и която има слѣдующето съдържание:

Цѣльта на възпитанието.

I. Учителътъ. Тѣлесни качества на учителя. — Нравственни качества на учителя. — Умственни качества на учителя.

II. Въспитаване въ училището. Въспитаване чрезъ дисциплината. — Нравствено обработване. — Външни и обществени качества. — Нравствено обработване — характерътъ. — Нравствено обработване — привычѣтъ. — Наказаніята и награди.

III. Въспитаване чрезъ учението. Материй езикъ. — Изучаване математиката. — Изучаване рисуванието и пѣието.

IV. Нравствено възпитаване чрезъ тѣлеснитъ упражнения.

V. Нравствено възпитаване вънъ отъ училището.

Редакторъ-издатель д-ръ Б. А. Оксъ.

Учителътъ и челядта. — Учителътъ и младежта. — Учителътъ и властитъ.

Тая книга е съчинена отъ Швейцарския педагогъ **Al. Gavard** слѣдъ многогодишенъ опитъ, що той е добилъ въ учителствованieto си; отъ нея учителитъ ще черпятъ най-полезни свѣсти и насочвания какъ да обучаватъ и възпитаватъ по една методическа система, какъ да управляватъ класа и какъ да устройтъ добръ практическата организация на училището.

Книжката ще излѣзе въ 10 печатни коли. Цѣна 2 лева, които ще се плащатъ при получаването на книгата.

Като препорѣчваме тая книга на ученолюбивата публика, молимъ да ни насърчи въ издаването. — Който желае да има тая книга, може да се адресира направо до А. М. Астенидова въ Варна.

А. М. Астенидовъ и С. Хр. Ноновъ,
учители при Варн. Държ. Реал. Гимназия.

„ЗДОРОВЬЕ“ ОБЩЕСТВЕННАЯ ГАЗЕТА.

Будетъ съ 1885 года выходить три раза въ недѣлю, по воскресеньямъ, средамъ и пятницамъ, въ большомъ изетномъ форматѣ.

Вступая въ двѣнадцатый годъ изданія, газета „Здоровье“ не нуждается въ особой рекламѣ. Не задаваясь широкими задачами и имѣя главною цѣлью „служить интересамъ общества, школы и семьи, газета явится посредникомъ между наукою и жизнью, несколько вырабатываемыя первою данныя могутъ быть введены практическимъ путемъ въ нашу домашнюю и общественную жизнь. Въ этомъ отношеніи гипотезъ, какъ учению о предупрежденіи болѣзней, равно какъ и популярному объясненію и леченію послѣднихъ, будетъ по прежнему отведено одно изъ главныхъ мѣстъ.

Желая удовлетворить требованіямъ читателей слѣдующихъ за общественными и политическими событіями Россіи и за-границею, редакция исходатайствовала у г-на министра сдѣланныхъ длѣзъ разрѣшеніе на расширение программы изданія обзоромъ политической, литературной и общественной жизни.

ПОДПИСНАЯ ЦѢНА:

Съ доставк. пересл. 6 р. на годъ; на полгода — 3 р. 50 к. на 3 мѣсяца — 2 р. на 1 мѣсяць — 75 к. Безъ доставки — на годъ 5 р. на полгода — 3 р. на 3 мѣсяца — 1 р. 75 к. на 1 мѣсяць — 50 к. Цѣна отдѣльно каждаго №—5 коп.

Годовымъ подписчикамъ будетъ выдано по выбору одна изъ слѣдующихъ

БЕЗПЛАТНЫХЪ ПРЕМІЙ

№ 1. Водостепитель (ошнцаетъ воды болѣе одного ведра въ часъ.) № 2. Максимальный термометръ для измѣренія температуры тѣла. № 3. Термометръ для ваннъ и термометръ Реомюра комнатный.

ПОДПИСКА на газету для иногороднихъ принимается исключительно въ редакціи, въ С.-Петербургѣ, при медицинскомъ книжномъ магазинѣ Н. ЦЫЛОВА, на Выборгской сторонѣ, противъ В. Мед. Академіи, нашего редакц. ул., д. № 27.

Печатница Л. Нитче. Варна.