

ЗНАНИЕ

БРОЯ 3 ЛЕВА

СЕДМИЧЕН ВЕСТНИК ЗА ЗДРАВНА ПРОСВЕТА И БИОЛОГИЧНИ ЗНАНИЯ

ИЗЛИЗА ВСЪКА НЕДЕЛЯ ГОДИНА ТРЕТА	УРЕЖДА РЕДАКЦИОНЕН КОМИТЕТЪ ГОДИШЕН АБОНАМЕНТ 100 ЛВ. ПРЕДПЛАТЕНИ	РЕДАКЦИЯ И АДМИНИСТРАЦИЯ ул. ГР. ИГНАТИЕВЪ 56/II ет., СОФИЯ ТЕЛЕФОНЪ 52-44	СОФИЯ, 2. X. 1932 БРОЙ 1
-------------------------------------	--	--	------------------------------------

ИЗПРАЩАНО НА СУМИ СТАВА СЪ ПОЩЕНСКИ ЗАПИС ИЛИ НАЙ-ДОБРЕ И НАЙ-БОЛТИНО СЪ ЧЕКОВА ВНОСНА БЕЛЕЖКА — ЗА ЧЕКОВА СМЪТКА № 701.

ПОСТОЯНИ СЪТРУДНИЦИ

Проф. д-р Ст. Ангелов, — Д-р М. Аджаров, — Ив. и Андрей, — Д-р Н. Драфев, — Д-р Л. Бълсков, — Д-р Г. Близнаков, — Д-р Б. Бочеве.
— Д-р Д. Т. Буриков, — Д-р П. Бонев, — Д-р В. Бываков, — Д-р М. Василев, — Д-р К. Войнов, — Д-р Зах. Ганев, — Д-р Енг. Вербева, —
Д-р Бор. М. Георгиев, — Д-р Хр. Гевчев, — Д-р А. Големанов, — Д-р Д. Гочев, — Д-р Н. Григоров, — Д-р С. Гунчев, — Д-р Н.
Давосков, — Д-р В. Дамев, — Д-р Мос. Джераски — заболжави, — Д-р Г. Ц. Ежиков, — Д-р Зах. Захариев, — Проф. д-р Ас. Златаров, — Д-р Ив. Хр. Иванов,
Д-р Ст. Кадиев, — Д-р И. Калин, — Д-р К. Кантаров, — Д-р К. Кантаров, — Д-р Н. Караджов, — Д-р Н. Карев, — Д-р Г. Киселев, — Д-р Л. Карананов,
Д-р Ив. Каверинков, — химик, — Д-р А. Ковач, — Проф. д-р Ст. Косовски, — Д-р И. Колеманов, — Д-р В. Ковачев, — Д-р М. Ковачев,
Д-р С. Кошкови, — Д-р К. Кустасев, — В. Д-р Кустасев, — химик, — Д-р С. Кутинев, — П. Кръстев, — Питекер, — Д-р Р. Раков, — Д-р Ст. Раков,
заболжави, — Д-р В. Лаварски, — Д-р Ив. Малев, — Д-р Ив. Марков, — Д-р Др. Матеви, — Д-р Матеви, — естественици, — Д-р Милadinov, — Д-р С.
Миндов, — Д-р Яв. Михайлов, — Д-р Д. Милadinov, — Д-р Д. Мутафов, — Д-р Хр. Нейчев, — Д-р Яв. Нейков, — Д-р Ив. Николев, — Г. Николов,
химик, — Проф. д-р К. Пашев, — Д-р Г. Пашев, — Д-р К. Пашев, — Д-р А. Поповичков, — Д-р Т. Попов, — Д-р Р. Раков, — Д-р Ст. Раков,
— Д-р Ив. Рачев, — Д-р Б. Розенфельд, — Д-р Р. Русев, — Д-р М. Оскарски Саломонов, — Д-р Г. Соладжиев, — Д-р М. Софрониев, — Д-р Т.
Сташев, — Д-р И. Сташев, — Д-р Хр. Стойчев, — Д-р М. Стояров, — Д-р М. Стоянов, заболжави, — Д-р П. Д. Скорчев, — Д-р Т. Сковев, — Д-р С. Талмев, — заболжави,
— Д-р Ив. Теодоров, — Д-р Д. Теодоров, — Д-р Т. Тонанов, — Д-р Г. Тошаров, — Д-р И. Трендинков, — Д-р Г. Трифонов, — Д-р Ас. Финол, — Д-р Хр. Фичев, — Д-р Б.
Хаджидин, — Д-р Сп. Хайдутов, — Д-р Сп. Хубенов, — Д-р Р. Цаломов, — Иван Цонев, химик, — Д-р Ив. Цонев, — Д-р Б. Цонев, — Д-р Г. Анков.

СЪДЪРЖАНИЕ:

Д-р ИВ. СТАНЕВЪ: Младостта и здраве въ старостта.
Д-р ИВ. МАЛЕЕВЪ: Пубертетът у девойката. — Д-р ИВ. ТО-
Д-р ОВЪ: Болеломна менструация. — Д-р В. ДИДОНОВЪ: Кли-
матична туберкулоза. — Д-р В. ДИДОНОВЪ: За коремния тифъ.
— Проф. д-р О. КОНОУЛОВЪ: Природата на човека и въ-
държанието. — ВЪПРОСИ И ОТГОВОРИ: Д-р М. АДУМИНЪ: Въ-
урината. — Д-р К. КУСОВ: Извънматочни последици на отъ-
ната болест. — Д-р МАЛЕЕВЪ: Пакъ за хладкитъ бани.

МЛАДОСТЪ И ЗДРАВЕ ВЪ СТАРОСТЪ

Да остаряваш, — това е Божие благоволение.
Но младя да остванеш, — е едно истинско изкуство на живота.

Емил Ритеркулъ

Наскъжде въ природата ежеденно наблюдаваме явленията на остаряване и смъртта, които са едни естествени завършване на живота на всички живи организми. Цвети и птици, тревни и горди бухани — всички ни разказват бързо за гъвкава младост и гавалът дълбокия тайни на живота. Животът, който е да е непринятелен и пъквен съ горчивина, все пак е скъп, мил, и човък, трепер от ужас при мисълта за наближаващия край. Жалката за живот е могъща инстинкт, вдъхаван въ природата на всички живи организми. Съ напредването на възрастта хората все повече обикнат живота, казва Русо.

Остаряването е неизбежно явление. То, обаче, не бива да е болезнено, а изпълно физиологично, нормално за дълбоката старост състояние. Старост и болест не е едно и също нещо. Скъпо трябва да се прави разлика между остаряване и старост. Остаряване може да имаме още твърде рано, на младши дни, а старостта е последният щипък от живота, завършекът въ развитието на живия организъм. Старостта не е болезнено явление, а напълно физиологично. Остаряването може да бъде болезнено явление, то може да е преждевременно, или такова, че да направи физиоло-

гичната старост едни ужас за индивид.

Много учени са се мачали да разбулят тайната на остаряването. Цели наблюдения са направени върху едноклетъчнитъ (амеби, гилберии, микроби) и други низни организми. Всички организми живеят, когато има достатъчно храна, растат и размножават. Клетката се дели, расте и размножава. Това, обаче, не е вечно. Формирането гъбичка (дрождето), който причинява алкохолната ферментация на гроздовия сок, след известно време спира своето развитие, нощи намаляват резервнитъ хранителни вещества. Гладуването причинява старческо израждане. Шомъ се прибавят прясни хранителни вещества, растенето и размножаването наново почва и продължава известно време, но и това не отива до безкрайност. Настъпва моментът пакъ на остаряването въпреки достатъчен приток на прясна храна и въздух. Причината е образуването алкохол, който при 16—18% спира развитието на гъбичкитъ. При своята жизнена дейност тй консумират хранителни вещества, но отдават и отдават — отровни вещества (наследственост и алкохол), които спират живота. Това е втората причина на преждевре-

менното остаряване и смъртта на животните организми, а именно самоотравяването.

Тия отпадъци, причинени на остаряването въ организмитъ, биват течни, твърди и въздухообразни вещества отъ най-различни химически съставки, според индивиди. Това е истинска трагедия — животните организми, като приемат храна и извършват работата, са обречени да фабрикуват и вредни, отровни вещества, които ги изразядят, разволжават и убиват.

Постоянно ги гъбичкитъ въ съвсем прясна срѣда, когато липсват отпадъци, остаряват, старят въ изкуство се възраждат и започват да живеят, буйно да се размножават и да проявяват една здрава, подмладена жизнена дейност. Значи, за тѣх е възможно едно подмладяване, едно премахане на старческото израждане, едно отдалчаване на смъртта. Шомъ се променят срѣдата, подобри храната и се прекратят отпадъци, настъпва и подмладяването въ тия едноклетъчни, низни организми. Значи, тѣхното остаряване не зависи от времето, от годинитъ, които са живили, а само от тѣхната жизнена дейност и от срѣдата, въ която организмите имъ живеят.

Логически и принципно това заключение може да се приложи и към многоклетъчнитъ организми, въпреки че въ тѣх процеситъ на живота и остаряването са много по-сложни. Остаряват и растенията, и животнитъ. Въ тѣх се отдават много повече отпадъци, тѣхнитъ вътрѣднати, образува се твърда съединителна тъкан и клетчатка, които правят листата и клонцитъ твърди и мускулистъ влакна живи. Всичко това забавя процеситъ въ клетките и организмитъ, и постои то тѣ загубват своята жизнена дейност — остаряват и умират.

И горни части на кожата, едно общо закръгляване на формитъ и постепенно увеличаване на тѣстината по цялото тѣло.

Въ този периодъ се различават съпо гърдите на момичето, които достигат своя максимален обемъ между 16 и 22 години, порастат косми подъ мишицата и на други места, гласътъ от дискантъ става аътъ навъ месосопранъ, ларинксътъ получава удължаване, непропорционално на неговата ширини. Въ очитъ на девойката се явява блѣсъкъ, до тогава непознатъ у нея като у дете, — въобще, цялата конституция на девойката напредва, и тѣ, която е раста до тогава само на височина, почва да получава внушителен обемъ на гърдини, коси и диманетъ отъ тѣ детско диншане става тѣх женско диншане, т. е. чрезъ издигане на гърдини коси.

Ако следимъ добре, забележваме значително увеличаване на сърдцето и

Всички организми са снабдени съ ред орган и функции, които се стремятъ постоянно да унищожават външнитъ отпадъци съ храната и питиетата отрови, а също така да изхвърлят и всички вредни отпадъци, които се образуват при химикофизичнитъ процеси въ клеткитъ. Отдавателната система (бактери, кожа, бѣли дробове, черъ дробов, черва) работи непрекъснато, за да пречиства храната и всички тѣлесни сокове, съ което се правятъ клеткитъ и организмитъ отъ изразядане и преждевременно остаряване. Все пакъ отровитъ съ нагледна, тежестъ имаме, а въ действителностъ, за мѣже да се справя винаги съ тѣхъ, тѣ оставятъ изъ тѣхнитъ, изхвърлятъ се като вредни утайки и чужди вещества, които причиняватъ страдания, изразядане, болести, и особено вредно действуватъ на протоплазмата на всички клетки, като и вътрѣднати, склерозиратъ, т. е. остаряватъ.

Вътрѣднати и въ тѣхнитъ изобилие е основниятъ признакъ на остаряването. То води къмъ лошо изхранване на клеткитъ, т. е. къмъ гладуване, което усилива процеситъ на преждевременно остаряване. Значи, и тукъ се свързва предъ двѣт основни причини — а) гладуване, и лошо изхранване, б) самонаправен и вътрѣднати. (Въ една следна статия ще разгледаме тѣ процеси въ новѣта).

Д-р Н. Станевъ

Първѣт броеве отъ трета год. на „Здраве и животъ“ изпращаме на всички стари абонати, както и на много други лица, които са ни посочени в препоръчнитъ отъ тѣхни познати, близки и роднини.

Умоляваме онѣзи, които не желаватъ да получаватъ вестника, да върнатъ обратно нѣко отъ старѣта нѣко броеве, за да ги заличимъ по абонаментнитъ книги.

Въ нѣкои случаи имаме и болезнен проявитъ отъ страна на този органъ, който е съединенъ съ сърдцето и тѣжестъ въ сърдечната област, избухване червенна на лицето и пр. Шинтовидната жлеза се увеличаване, и така се закръглява цялата шия. Презъ това време погъбката забележваме първѣт признаци на една напращающа гуна.

Също и матката получава вътре въ една година едно динвно увеличаване — отъ дължина 2.5 см. минава на 5.4 см. м. у момичетата, които вече са получили първата менструация.

Въмъ отъ тѣх физиологични измѣняния, у момичетата, което менструиратъ, забележване и промѣнитъ въ характера. Девойката, която до тогава е била спокойна и степенна въ своитъ напращане, става капризна, избухлива, непослушна и често съ мѣка може да се обидува въ тази възраст. Тѣ получава най-честитъ желания, които чума може да си обисни, много е чувствителна, лесно заплаква, често тър-

ПУБЕРТЕТЪ У ДЕВОЙКАТА

Пубертетътъ или физиологично и полово узряване у девойката наричаме годинитъ, презъ които тѣ израства отъ момиче въ жена. Това са годинитъ между 11 и 16. Както виждаме, пубертетътъ у девойката настъпва по-рано отъ пубертета у момчето. На 17 години момчето вече е напълно развито половно, а отъ 18 до 50 години е по-малко способно.

Докато пубертетътъ у момчето настъпва съ разни признаци, у момичето настъпва ясно съ идването на първата менструация. Момичетата въ тогилѣт страни менструиратъ на 10 години, въ севернитъ — на 14, у насъ — на 13 год. Обикновено червоцитъ момичетата менструиратъ по-рано отъ руснитъ, точно както девойцитъ отъ южнитъ страни менструиратъ съ години по-рано отъ тѣзи на севернитъ и западнитъ страни. Гражданинитъ иматъ своя прѣвъ периодъ много по-рано отъ селскитъ девойки, и момичетата отъ богатитъ класи менструиратъ съ месеци по-рано отъ тѣзи на беднитъ класи и на пролетариата. Отъ друга страна, виждаме една връзка на наследствеността въ това отношение: момичетата менструиратъ по-рано или по-късно, споредъ както е родоцината първата менструация майка имъ, баба имъ и т. н.

Първата менструация се приравнява и отъ специални други смущения: главоболне, болки въ хръста, въ таза, въ долната частъ на корема, общо неразположение, незнано избухване на червенна и напъленъ на кръвъ въ лицето, увеличаване твърдостта на гърдитъ, чувствитъ на сърбежъ и топлина въ половитъ органи и пр.

Презъ периода на пубертетното развитие у девойката имаме и други измѣняния на организма. Наблюдаваме развитие и увеличаване на половитъ външни органи, развитие на таза, напращане на мускули около външ-

БОЛЕЗНЕНА МЕНСТРУАЦИЯ

Въ последния многогодишен брой на „Здраве и живот“ имаше запитване под горния надслов, придружено с отговор, каквито обикновено в тази рубрика се дават. Предвид на това, обаче, когато въпрос има не толкова голямо значение за момичета и жени, 90% от които страдат въ по-голяма или по-малка степен по 2 до 6, средно по 3 дни всеки месец от менстурални ненормалности, което при пресметване надминава въ сложност хиляда дни и се равнява на близо непрекъснати 3 години от живота на всяка жена, да липсва изцяло статистика по въпроса. — Три години страдания през най-хубавия период на женитба. И какви страдания, попиткога просто непонятни. Не е мисълта тук да се опишат широко твърди страдания, но за да покажи на читателята голямото им разнообразие, че ги скъпихамам лъжко.

Менструацията като естествено физиологичен процес, трябва да протича у твърдо и душевно свършено здрави жени, както протичат и всичките други жизнени процеси — дишане, смилане на храната, изхвърляне на пикочна, изпражненията и пр. — свършено безболезнено. Но колко си днес чужда твърдо и душевно здравият жени?

Само у една извънредно малка част от жените менструацията протича неустойчиво, без всякакви заболявания твърдо и душевно измъчване. Тя я познават само по появяването на кръвта. У много други, инак здрави жени, менструацията се съпровожда от повече или по-малко неприятни усещания като: тежест въ кръста, пълнота въ долната част на корема, леко общо отпадане, тежина въ краката, запояване на душевното разположение, повинена раздразнителност и пр.; жените стават въ това време „кисели“, всичко им е криво. Но неспичат тези измъчвания си толкова лек и неопитен, щото си времето, като самит менструация, тъй и домашните им, наминават си, тъй и ги смятат, за естествени. Подобни менструации жени извършват всичката си къщи по-лека и по-тежка работа, ходят на разходки и, щом внимават им е заето от друго нещо, забравят за менструацията и за съпровождащите я неприятни усещания. У трета категория

горни жени менструацията протича по-тежко от описаната: към тежестта въ кръста, въ корема и краката се присъединяват и болки въ твърд мът; общото отпадане и омаломощаване е сега по-силно, а главно страданието система, изпитват нервна слабост, от които жените и страдат по-рано, сега се усилват; към тежестта се присъединяват нови функции нервни разстройства, като постоен спонтанен, често пикане, тежест и болки въ главата, пиене, въ ушите, усещане на топлина въ различни части на тялото, ускорен пулс и ред други нервни разстройства. Душевното им настроение е лошо, различни патрици мисли ги преследват, тъй попиткога изпадат въ отчаяние. Една част от тази категория жени само с голям труд може да извършва и то доникъде домашната работа, а другите жени повече лежат. След минаването на менструацията се наблюдава за тях няколко дни, за да дойдат напълно въ себе си. Има не малко жени, които страдат от най-лошия вид на менструацията — от дисмензор, при които по-голямата част от гореспоменатите симптоми се появяват въ извънредно силна форма, болките, напр., биват ужасни и са парализиращи, сърдечето и другите органи показват най-голям разбоярваност и нерединост въ функциите си. Тези разстройства, трайщи по няколко дни, попиткога тъй влияят на женитба, щото тъй цяла седмица и повече след менструацията се усещат болки и неравностойност.

В повече случаи у едни и същи жени описаните страдания протичат по силно и силно начин и ред и на често си едни и същи, но ако не вземат на време мерки, могат да се усилват.

В следния брой ще продължим за принципите на болезнената менструация.

Д-р Ив. Теодоров.

КЛИМАТЪ И ТУБЕРКУЛОЗА

Туберкулозата на блант дробове е изключително при всяка климата.

Много по-важно е, как се държи, отколкото къде се държи.

Едно от най-разпространените скъпвания у широката публика досега държанието на туберкулозата и възможността за излечаване й е, че за правилното държане на туберкулозно-болния и оздравяването му климатът има голямо значение. Още от древността на климата, особено планинския, се приписвали значителни държавни свойства. Хинократ е изпрашил грядно-болният на Олимп, Изобретател на подложката мътност, баян, а и продължава да бъде, една от най-трудните задачи при държането на туберкулозата, тъй като трябва да се вземат под съображение, както всевъзможните климатични

ни особености на дадена област, така и разнородните особености на болестта и болния. Болният обикновено прибегва по той въпрос към съветите и помощта на най-опитните държави. А и последните го разрешават, изхождайки от своя личен опит, а не въз основа на изцяло сложна анализа и изводи. Държавите обикновено знаят, кои местности за какви болни най-подходящи, и там напращава съответните пациенти. Вън от това, у болните и близките им е кореново убеждение, че климатът на мътната, където живеят, е вобще неподходящ за тях, че тъй трябва на всяка

цена да го сменят, за да оздравят. При липса на възможности, по едни или други причини, за подобна промяна на климата, тъй изпадат въ силен душевен отпадък, който, както знаем, се отразява много зле върху протичането на заболяването им.

Дългогодишният опит и наблюдение показват, че най-важният момент единствено държане фактор при климатичното държане е съгласието и, по-специално, управителният мъж. Климатичното държане, следователно, се свежда към държане си естествено съгласието и не е мисълта, освен познатото въ медицината държане чрез държане на организма от най-разнообразно естество — обличаване се естествено съгласието, кърпаче лампа, изнежени си туберкулози и пр., за да се избегнат зашаденият от климата, а именно главно планински, морски и пустинни климати. И при трите климати най-същественият държавен фактор, както казахме вече, е съгласието и, по-специално, управителното отграве. Последното е силно и въ трите гореспоменати климати: на морето, благодарение отразенето на обширната водна повърхност; въ планинските мътна с различни височини — благодарение на отсъствието на долните слоеве на атмосферата, които най-много погъват управителните държави и, второ, благодарение отразенето на снега (у туристите най-вече загорят ноза и брадата, по-малко се изпичат и напълно действат най-много отразенето въ планинските климати). Най-сетне, управителното отграве е изобщо и въ пустините, където вобще съгласието отграве е изобщо и общността много малка (Асуан, напр. се смята за най-благоблажителна мътност на цялото земно кълбо). Вън от това, последните изследвания показват, че атмосферата въ планинските климати отграве си, особено прозрачността за управителното излечаване. Всички тези наблюдения потвърждават мисълта, че съгласието е, което действува при климатичното държане. Останалите атмосферни особености на климатичните курорти, като температура, влажност, барометрично налягане, фониация, озонизация, радиация, чистота на въздуха, височината на местността, сол в въздуха, присъствие на различни соли въ морската въздух и др., не са толкова съществени въ държавен смисъл и действително им е недоказано и много мътливо. Необходимо е да прибавим, че, тъй от съгласието отграве, за чистотата на мътността имам.

Знаемие още държавни условия: да бъде запазен от силно държавно, и температурата на въздуха да не надминава тая на кожата, защото въ такъв случай престава да бъде раздразнителна за организма. Дългогодишният опит също потвърждава на всичко грезавано. Така, известният държавин Шрьодер, на основа на 12005 всевъзможни случаи отграве на туберкулозата, е дошъл до заключение, че санаториалното държавие въ най-различни климати дава приблизително еднакви резултати: въ планинските 88%, на морето 72%, на планинските възвишения до 1000 м. 87%. Най-сетне, и французите си съгласието цялото държане на

детската туберкулоза въ най-сенерната част на Ламанши (Берк-плато), непризнавайки за целесъобразно южния топъл климат на Сърдземно море.

Какъв е изводът от всичко казано досега? Изводът, крайно ценен за практическата живот, е, както казва Лайден, че туберкулозата на блант дробове е изобщо туберкулозата на който да е (и органи) и изключително при всяка климата. Действително, има случаи, когато известни климати са неподходящи и противопоказани за държавни болни. Така, планинските и морските климати са неподходящи за болни с въко-неопителна нервна система, с склонност към често държавно или постоянно понижаване на температурата, за тях подхожда животът въ село или гориста мътност. Температурните форми на туберкулозата си бързо вървях и висока температура не си подхожда за морски климат, а за планински. Последните е повезен и за болни с обилно отграве на храни, гористи мътности. Температурните форми на туберкулозата си бързо вървях и висока температура не си подхожда за морски климат, а за планински. Последните е повезен и за болни с обилно отграве на храни, гористи мътности. Температурните форми на туберкулозата си бързо вървях и висока температура не си подхожда за морски климат, а за планински. Последните е повезен и за болни с обилно отграве на храни, гористи мътности.

Болният, а така също и близките им, не трябва да мислят, че климатът на мътността, въ която живеят, е вреден за тях, не трябва да мислят, че излеченето си от продължителното и мътностно страдание ще получат въ специални климатични курорти, таско тъй си или други съображения не могат да отидат. Болният и близките им трябва да знаят, че ако държави настояна и се стареа да изпрати пациента си въ санаториум, държавни станции или другде държавно, това той върши не от съображение, че климатът на мътността, само познание за него, а от желание болният да получи нужното възпитание, за да знае, как да живее, и вън от това, да го отидат за известно време от неговата постоянна държавна и трудна живот. Хиgienно-държавния начин на живене, така ценен за туберкулозно-болния, се основа въ тукта държавно, възпитание и добросъвестно изпълняване от него по-нататъшно му живот, болният трябва да живее съзнание, че климатът, въ който е роден, отрасъл, живеел и работил, е полезен за него. Обилно слънце има почит въ всяка катке на нашата страна.

Д-р Васил Ценов.

Печат. „Книгераф“ А. Д. СОФИЯ, ГРАФЪ ИГНАТИЕВЪ № 11

си самотата и даже попиткога се отдава на времента меланхолия.

Въ времето преди пубертета трябва да се говори за ориентация държавно, за всичко, което се е измънило въ нея; това е нужно, за да не би да се упали при настъпването на кръвта, и вобще нужно е да се вземе повод от това, за да се говори си неа другарски върху ойди болни въпроси, които дотогава си събували нейното внимание. Инак има много случаи, когато впитици въ полонит въпроси и възпитици на любовта, затова и подготвената работа си нея е по-лека, отколкото при момчето. Како е известно, малките държави и учениците имат голям вреден инстинкт на майчинство и обичат много държавно. Така, много се е улюбено, когато се беседва си държавно по естетическо, да се запие въ една болница, за боляничката или я или там да се обясняват държавно работи, за които е

чувава, та да не ставя нужда сама да черпи обяснения и поучение от некомпетентни неши другари, по-изкратени, от нас.

По повод на първото явление на менструацията и повтореният е ежесечно се се изпълняват въ главата на малката мома хиgienичните правила, които е нужно да спазва тя през това време. Тя трябва да избягва умора, дългит маршове, плаването и изнеждането на велосипед преса, това време. Държавно, умствена усмелва работа също се отразява лошо през време на менструацията. Леглото на държавно не трябва да бъде меко; тя трябва да спи при отворен прозорец, да не се залява много и да спи си поиници. Държавно, че се превръща само с кърпи, които си прилежно пръсно изглаждат. Трябва да се бият за нещата храна, като се избягва въ хранително много сол и пипер. Не сме наблюдавали, щото лютивата храна на сел

скит държавно да им е вредна.

Когато държавно чувства въ време на менструация силни болки, трябва да се постави въ легло и при това да получи силно държавно, и въ корема. Трябва да се следи, щото държавно, че се отдава редовно на спорт и гимнастика, както и на умствен туризъм. Трябва да е въ мутно, че най-умственото държавно за нея въ този възраст е плаването. Живане въ море, рибарство и студени басейни, на менструация е изрично забранено. Медицинската радиация си забранено, за да поправа малочият държавно, а евентуално твърдата машина менструация.

Трябва да признаем, че никога ученичката, държавно на ученика, не учи съвкупно на си рана пълна любов. Също рибарство си случват, когато ученика е съвкупен държавно, а обикновено държавно, много възрасти женски жени, често млади държавно или разведени, поиткога

30-годишни мом, изживяват полово, си първот ученики по любов на ученика от програмата или гимназията.

Трябва да помним, че възрастта, когато държавно е първата полово, има нукта от най-полющително и достояни наши грижи. Тя трябва да бъде раководена много умно и поначит такъв, че да не забележава това. Държавно въ този период лесно избухнат и не обичат да държавно поучение и опска. Майката и учителката трябва много грижливо да изпитват държавно, чрез които се изпитват държавно си и го насочват въ правия път. Който пропусне да направи това, изгубва приятелството на държавно за държавно, защото Д-р Байер казва, че родителите, които не възпитават държавно си въ физическо отношение и забравят да им говорят за функциите на твърдното твърд, не могат да ги възпитат и душевно.

Д-р Ив. Малеев.

СЪВЕТИ

ЗА КОРЕМНИЯ ТИФЪ

Какво трябва да знаем въски

Коремният тиф, или, както народът го нарича, тежката болест, е заразителна болест, която се явява по-единично, но най-често в форма на епидемии. Тя се проявява най-често в дъни, следващият зараза е била поета в организма на болния.

Коремният тиф, започва бавно, болестният явява, които се състоят в главоболие, липса на апетит, поковане на температурата, стомашно-червни разстройства и силна отпаднаост, обикновено в първата седмица се увеличават от ден на ден и тогава остават почти непроменливи 2-3 седмици. През това време температурата е много висока, болният се оплаква от силно главоболие, има ръждо диария, въ повечето случаи запек, кожата му се зачервява, не ръждо блъгува, като се опита и да стане от леглото. Езикът е сух, силно обложен с жълтеникав налет, а изпражненията са извънредно упорни и имат силна миризма. Обикновено от третата до четвъртата седмица състоянието се подобрява значително. Температурата спада, кожата се охлажда, явява се апетит и добро самочувствие и след 4 до 6 седмици от началото болният оздравява.

По-сериозни случаи болестта протича по-тежко, температурата остава висока, болният изпотява, не ръждо се явяват кръвоизливания от червата, които могат да бъдат смъртосни или пък смъртта настъпва вследствие обща слабост. Смъртността се движи между 5 и 15 на сто от заболялите, но често грижливото гледане може да се намали значително.

Има случаи, в които болестта протича много леко, така, че болният слава я усеща. Явленията се състоят в леки тръпки, общо неразположение и, слабо изразено стомашно-червено разстройство. Болният не лежати и даде могат да си гледат работата. Такива болни са много опасни за разпространение на болестта.

Най-лесно, срещат се случаи, въ които няма никакви болестни прояви и, въпреки това, въ изпражненията и по кожата на закана хора се намират тифусни бацили. Подобни хора се наричат „здрав бациллоносители“, те произвеждат от сърцата на тифусни бацили и си още по-опасни за околните.

Едва ли има друга бест, при която грижливото гледане и лъкуване на болния да имат толкова голямо значение, както при коремния тиф. Затова трябва колкото се може по-скоро да бъде повишен, лъкуване, и неговите съвети трябва да бъдат изтъкнати и въпросите за грижливостта, особено казано за поддържането на чистотата на тълпата на болни, именно често измиване на гърба, да се да забъгнот противниане на кожата; също така е необходимо и редовно сиване на бельото. Устата и гърлото на болния трябва да се чистят често, трябва да му се дава да пие вода или змолна мляко и да не иска, и дори при храни достатъчно, обаче само се теча храна, защото иначе, могат лесно да се явят кръвоизливания от червата. Дори и когато болният е по-добре и иска да яде, не бива да му се дава твърда храна, преди да бъде да е позитивно.

Забавата на болния — тифусният бацил — се помрава въ изпражненията, а често и въ по кожата на болният; пренасянето на болестта става, когато частички от изпражненията или по кожата достигат чрез измивания пръсти, замърсени храни, вода или др. предмети въ устата на здравия. Затова, да не се предотврати заразяването на околните и околните, трябва изпражненията и по кожата да се събират въ отделни складове, въ които веднага да се палива още толкова нъкава дезинфекционна течност (напр. субимат). Изхвърлянето им въ клозета (нуждника) да става най-рано след 2 часа.

Пренасянето на тифуса става най-често чрез замърсени съ изпражнения или по кожата. Затова тези лица, които гледат постоянно болния или см въ близък контакт с него, трябва всеки път, преди да се допрат до болния, до леглото му или до неговите предмети, да си измиват ръцете въ дезинфекционна течност; съ-

що и всеки път, когато ръцете см изцапани съ изпражнения или по кожата. Възможно (долни дрехи и чаршафи) на болния, което е изцапано съ изпражнения или по кожата, трябва съ употребява му да се постави за 2 часа въ съда съ дезинфекционна течност и едва след това да се смеси съ общото бельо.

Предметите и приборите на болния не бива да се употребяват от другите и трябва след всяко употребяване да се дезинфектират чрез изваряване въ вода съ 2% сода за прале въ продължение на 15 минути.

Става на болния, въ който може да си само лицето, което постоянно го гледа, трябва да се провръща въ колкото пъти на ден, и най-малко веднаж подът и всички предмети въ нея да се натрият съ влажна кърпа. Въ случаи че подът се изцапва съ изпражнения или по кожата, той трябва на съответното място веднаж да се измие съ дезинфекционна течност. Лица, които нъмат нищо общо съ гледането на болния, не бива да влизат въ стаия му, особено трябва да се избъгват посещения.

Лицата, които гледат болния, трябва да избъгват бещано пиене на болния и не трябва да устат и да се съ пръсти. При алъзването си встават ти трябва да обалват нъкава лесна за пране дреха (халат или голяма преска), въ възможност бива. Преди да нъмат от стаия ти трябва да събличат дрехата и да си дезинфектират ръцете.

На болногледачите и бацилните на болния се предписва да се подложат съвременно на вакцинация против тифус. Въ време на епидемия е най-добре да се пие преварена вода, особено въ населени места, където няма водопровод.

Маркар, че всеки желае да задржи близкия си болен у дома, въ интереса не само на близките и околните, а и на самия болен, който изпитва от е твено и сърдечната си ограниченост, т. е. когато горните упатвания не могат да бъдат съблюдавани, въ възможност по-скоро да се пренесе болния въ болница. Въ болниците оздравяват сравнително повече болни, отколкото при домашно лъкуване. За пренасянето на болния въ болница трябва да се употребя въ възможност специална кола за транспортиране на болни.

Веднаж след закарването на болния въ болницата, след оздравяването или след смъртта му трябва да се дезинфектират от очитите дезинфектори и по официалните упатвания замислено, бълното, дрехите и всички прибори.

Трупчетът на умрелият от коремния тиф, също представя опасност за околните. Затова ти трябва, колкото се може по-скоро, без да се мисля, да бъдат поставени, обвити въ чаршаф, натопен въ дезинфекционна течност, въ добре скоят ковчег, съ здреняв приди на дъното. Оставянето на погивания въ отворен ковчег и чълуването му е забранено, защото по такъв начин стават много често нови заразявания.

Ако въ семейството на болния има деца или ученици, то ти не бива да се събират съ други деца, а учениците не бива да посещават училището, докато не се извърши дезинфекцията, за която е дума по-горе. Ако въ двора има чепма или кладенец (геран, бунари) или пък друга стояща или течаща вода, то трябва най-грижливо да се набъбва да се изхвърля около тълъ вода, съ които е мит болният, или негов изпражнения, защото иначе, те водата може лесно да се замърси. Изхвърлянето на кожите болни, които са отблъзнати въ болница, въ двора отблъзнати въ болница да става само въ клозета (нуждника), който също трябва да се дезинфектира 1-2 пъти на ден (напр. посина съ съ негасена вар).

Въ млякарни, мандри, магазини се хранителни припаси и др. под. не бива да работят лица, които влизат въ контакт съ болни болни. Лица, които се занимават съ пране и чистене на дрехи на болни от тифус, съ подложени на голяма опасност. Ти трябва да имат това винаги предвид и затова да се дезинфектират най-добросъвестно през време на работата. Същото се отнася и за лицата,

които измиват и поставят въ ковчег умрелия.

Болеуващи от тифус често пажи въ състояние да заразят другите дълго време след оздравяването. Случая се дори поикво, че бацилните остават въ тълпата на нъкой болуващ за нъколко години, и въ всяко време могат да се отделят съ изпражненията, по-рждо съ по кожата. Такива хора се наричат „гравни бациллоносители“ и могат да пренасят болестта също, така както и болните. „Здравите бациллоносители“ и „древните бациллоносители“ могат да се открият само чрез многократно бактериологично изследване на изпражненията и по кожата; такива изследвания би трябвало да се

ПРИРОДАТА НА ЧОВЪКА И ВЪЗДЪРЖАНИЕТО

Въ днешно време твърде много се говори за въздържание. Човечеството, наистина, преживява една морална криза. Ширят се нови идеи, сочат се нови пътища. Обнова на човечеството обещава и движението към въздържание. Но какво то разбираме ние под тази дума? Въ нея влиза твърде много значение съдържа. Един я разбира въ най-обикновеното й употребяване: въздържание от алкохол. Други отиват по-далеч: въздържание и от месо. Крайни идеалисти отиват още по-далеч: въздържание не само от алкохол, топути и разни наркотични вещества, но въздържание и от бракъ, изобщо от полова живот. Ясно е, че основите на тези идеи не могат да бъдат еднакви; ти трябва да се разглеждат поотделно.

Най-широко разпространение е добили движението за въздържание от алкохол. Точкова много се пише по отношение на въздържанието от месо, като пише за него, да почне да прелюбват банални истории. Ето защо ние ще се спрем, туку само въруху нъкои страни на тази проблема.

Най-напред на въпроса за връзката между алкохолизма, въздържанието и природата на човъка. Понеже стъпваме на биологична основа, нека направим една основна истина от биологията: всичко въ живия мир е резултат от възможностите на две групи фактори: вътрешни или наследствени и външни — храна, начин на живот, възпитание, образование и т. н. Алкохолът представлява един външен фактор въ случаи, отъ особено естество; при извесни условия той може да извърши изключителни, наследствени фактори, да докара въ тях промени, които ще се отразят въруху бъдещите поколения. Това съ наследствени ефекти от алкохолизма. Въ малки дози алкохол не дава такива ефекти, а въ голями дози пък ефектите му са изключителни и дълготрайни. Това е именно същността на алкохолното изкуждане. Но туку може да се яви въпросът: нъколко хилдизителна човечеството е злоупотребявало съ алкохол, то, значи, вече изродено; какъв смисъл има тогава въздържанието от туку нататък? Тъмо най-нови изследвания, обаче, въ областта на наследствени ефекти, ни показват, че туку ние имаме навърно работа не съ обикновена наследственост, но съ твй наречена временна наследственост: отрицателните ефекти въ всяко последващо поколение все повече отслабват, докато най-сетне съвършено изчезват. Борбата против алкохол, следователно, се явява борба за борба да се елиминира въздържанието на запаленият вече да се изгради въ това отношение човечеството.

Съ какво се изразяват отрицателните ефекти на алкохола? Най-очевидният признак е забавянето на нъкои душевни качества: слаба способност към запомняне, слаба памет, слаба воля. Напрямно разказване въ връзка съ миналото на родителите на по-големи, брой слаби ученици. Ще констатираме, че бацилните на голяма брой от тях на времето, когато децата им са идвали на съвет, съ си здраво и редовно посрещали. Слабата воля у такива малки хора, подготвя ги за изкушение въ живота, а също ги подлага въ пътя на изкушението, и от там привидното печаление, че пиянството е наследствено. Въ същността голям брой пияни малки хора сами съклямо плащат греховете на родителите си.

Не всяко слабичко физическо дете

правят на всички съвавторити на болния, а следъ оздравяването му — и на самия болуващ. Тъзи хора (бациллоносители и бациллоносители) трябва многократно и подробно да се поучават, въруху тълпното състояние и опасността, която представяват за околните. Ти трябва да не пропускаш никога да си измиват ръцете съ сапун след всяко ходене по (малка и голяма) нжда и всеки път да употребяват едни и същи прибори за миеене и ядене. Тъмнит трябва да перат и измиват пръстите си. Такива лица не бива да работят, като готвачи и млякарки или въ гостилници, кръчми, млякарници, магазини за хранителни продукти и др.

Д-р В. Бъваров

е загубено: чрез системни упражнения то може да се доздравя, да се закрепи, да се спаси от гибел. Същото е въ повечето случаи и съ алкохолното наследствено обременяване. У повечето хора има малки или по-големи дефекти на волята, ти могат да бъдат борбени въ живота, между другото, и на изключително човечество. Но едно казване на волята не ги зачища, ще ги спаси от пропадане. Ето туку е голямото смисъл на противоалкохолното възпитание и самовъзпитание. Закалена волята срещу изкушението на пиянството, тя ще бъде надеждно оръжие и навсякъде ще съпротивлява на жажата, дето е потребно усилие на волята. А къде няма да бъде потребна и полезна една сила воля?

Същността, значи, на това въздържание не се крие въ убеждение, че и една естествена чепка вино е отрова. Отъ практически съображения нъкои заставят на тази основа, които не съпротивляват на пиянството, въздържат случайно въкус малко алкохол и види, че той не го тропи, ще заключи, че до сега съ го дължащ като дете, и ще престане, може би, да бъде въздържател. По-добре е да знае самата истина. Да приеми и коханти или морфин въ лъветни минимални дози не е страшно. Природата не е подготвила да понесе въ по-малки дози най-различни отрови; тази редина такива се фабрикуват и въ нашето тълп. Но когато опиташ веднаж коханти или морфина, лесно можеш да се пристрастиш към него, да му сташеш роб и жертва. Също така девет десети от хората, които да употребяват отначало не опасни коханти, след това не могат постепенно да се пристрастят към него, да се опияняват. Ето затова е необходимо закъняването на волята; който има такава воля, той няма нжда от противоалкохолно възпитание, а само от просвета за опасността от алкохол.

Втората форма на въздържание, която е въздържание от месо — вегетарианството. Основният му съдържание: морална и биологична. Дали е морално да се убива едно животно, да да се използва за храна, това е един въпрос не отъ областта на биологията; нека оставим да се занимават съ него философите. Отъ гледането на биологията, че добиваме само, че въ природата нъкои морални изключения: такива ти стават от гледането на отношенията между хората. Морално ли е или неморално, не пакъкъ измислува кръвта на мухата, съ която се хранят? Нито е морално, нито неморално, а само естествено, паралелно отъ природата, отъ нейните закони. Затова и ние трябва да си помислим на въпроса: какъ е нагласна мисъл на природата на вида човкъ, дали да може да употребява наред съ другата храна и месо или пък тогава е един порок въ него, който той е принуден съ течение на времето, тъй като може да се научи да яде, да използва му месо един, изключително. Много съ пристрастия и против вегетарианството на човкъ, но ти все гърят критика. Туку ще спомня само едно биологично доказателство, което много може да се обори; то е отъ областта на паразитологията.

За да осигурят своето пренасяне отъ един, гостеприемник въ друг, или паразити, съ се приспособяват да използват съ съществувания отношения между два организма. Така например, комарите смучат кръв от човкъ; към тълп отношения см се приспособили паразити-

