

ЗДРАВЕ И ЖИВОТЪ

моб. № 3374 4198

СЕДМИЧЕН ВЕСТНИК ЗА ЗДРАВНА ПРОСВЕТА И БИОЛОГИЧНИ ЗНАНИЯ

ИЗДАВА СЪВНА НЕДЕЛЯ

Редактори: Проф. д-ръ ВП. МАРКОВЪ,

Адрес: ул. ГР. ИГНАТИЕВЪ 56/II ет. София

д-ръ М. БОЕВЪ, д-ръ АС. ХАДЖИЛОВЪ

ТЕЛЕФОНЪ 52-44

100 лв. за чиновици, учители, офицери, свещеници и ученици 80 лв.

Година първа

ОДОБРЕНЪ ПРЕПОРЪЧАНЪ ОТЪ М. Н. ПРОСВЕЩЕНИЕ СЪ ОКР. № 2763.6X930 г.

Брой 1

ЗДРАВЕ И ЖИВОТЪ

Човекът прекъсва живота си въ срещи и условия, които указватъ известно влияние върху здравето, както и самия него, тъй и на потомството. За да може той да живее щастлив и благополучен животът, първото условие е да притежава добро здраве, защото здравето е основно благо, без което всички земни блага губят значение. За какво могат да послужат нмота и богатството на човек, когато той не може да се ползува от тях, поради липсата на здраве. Осигуряването на добро здраве става чрез спазване известни правила въ живота, които днес наука Хигиена.

Тази наука именно изучава съдбата и условията, които могат да влияятъ благотворно или зловерно върху здравето на хората и се грижи да запази и подобри живота на първото и да отстрани и премахне второто. Естественият външен фактор: въздухът, водата и слънцето с най-важните здравословни фактори. Въздухът, съ съдържащия се въ него кислород, е основния необходим елемент, без който клетките на организма не могат да функционират и организмът скоро загива; а слънцето съ живителните си лъчи, поддържа обитаванъ въ клетките, заживяват организма. Липшето от тях организмите губят и скоро загива. Човекът прочее е създаден да живее на открито — на чист въздух и слънце.

Атмосферният въздух освен кислород съдържа и водни пари, които, когато съ въ по-голямо количество, го правят влажен, а отъ промяната на атмосферната температура отъ тях се получават дъжд, снягъ и др.

Недостатъците на правите слънчеви лъчи въ известни места или въ различни сезони на годината създаватъ студ, а местото прави лъчи — голяма жегла. Всички тези фактори действуватъ вредно върху човека. Влажният лесен въздух, студената лъч и студеният вятър, предизвикватъ чести болести, заболявания отъ мисови болести, като инфлуенца, пневмония, бронхит и др.

Освен това именно тази вредна атмосферна влияния съ и крайно негодни за човекът, той биде отъ началото на своето съществуване е подиритъ подслонъ, за да се защити отъ тях. По този начинъ постъпено хората съ достигнали да си прибиратъ въ затворени помещения. Въ такива т. действително, се заличаватъ отъ студ и жеглитъ, но не всички и отъ влагата, особено въ жилищни, спомени върху почвата жилища на селянина и бедния работник. Освен това въ затворенитъ жилища помещения човекът, съ дишащия си и изхвърлящия на газове и мизирни отъ кожата и хроническите канали, както и чрезъ начина на живителния си, разлага въздуха. Тези различни газове и други изхвърляния отъ тялото, отъ дригитъ и вонята на живущитъ въ затворенитъ жилища помещения, действуватъ крайно вредно върху здравето имъ, понеже, поинамаватъ силно естествена съпротива на организма и го предразполагатъ къмъ лесно заболяване отъ много болести.

Човекът обаче е социално животно. Той дри подобитъ си, за да се групира въ общество. Това още Платонъ биде казалъ въ изречението си „То хитроно то биде политикъ ентъ“. Съ тази негова естествена наклонност, той се е стремилъ да си организира въ все по-големи общества и да живее все повече прогрес и култура. Съ събиранието си въ общества хората съ изоставили заселването си въ отдалени отдалечени едно отъ друго жилища и се заселили въ ограничене пространства въ по-близко същество едно до други. По този начинъ съ създадени все по-големи населени места, които подоборението на съобщенията и развитието на индустрията достигнала нгедо до невъзможни размери, както напр. гр. Нью-Йоркът съ повече отъ 10 милиона население. Събиранието много хора въ едно ограничено пространство земя, съ своя изгода на живане, замърсватъ въздуха,

почвата, водата и по този начинъ създаватъ нездравословни условия за живота. Освен това близкото нитъ обитаване въ тези населени места представлява и повече шансове за предаване на заразителни болести чрезъ правъ или косвенъ контактъ.

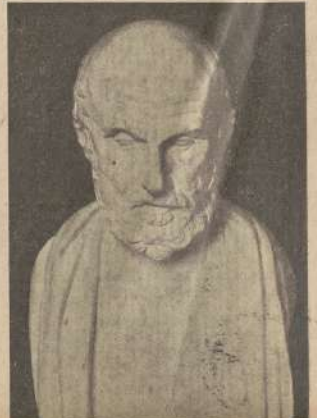
Нагледътъ обаче къмъ все по-голяма култура и прогресъ е тъй силенъ у човекът, че той премахва всички опасности.

Развитието на човешкитъ общества създава покривъ прогресъ въ култура и известни неба. Голпиритъ за здравето условия. Развива се повече известни болести, като туберкулоза, венерични болести, професионални и др. трудови болести, епидемии и пр. Тези злини, помиемъ заедно съ ползетото отъ социалното устройство, дава обществото.

Д-ръ ВП. МАРКОВЪ, д-ръ М. БОЕВЪ, д-ръ АС. ХАДЖИЛОВЪ

Всичкитъ тези обществени злини, които стремелението на човешкото къмъ култура и прогресъ създава, започнаха да причинатъ на самия този процесъ, чрезъ големите съпротива и болестеност, съ което се губитъ предвременно много работници и се понижаватъ соци. стойности на творителъ на самия този прогресъ. Поради това общественици — социолози и хигиенисти, обръщатъ вниманието на обществото, и поискана да се отдаватъ повече грижи за здравето на широкитъ народни маси, като имъ се подоборатъ условията на живота, по отношение жилището, храната, почивката на откритъ въздухъ, слънце и пр.

Нашитъ народъ, следвайки прогресъ на другитъ културни народи, върши по силна пътя. За голямо съжаление народътъ ни възприема културата по външния й видъ, когато същността й и главно запознание здравето на индивида остана на земенъ планъ. Той туне въ грозно невежество. А това е причина, загдето творителъ на бавещи прогресъ и култура въ България, като оставатъ съ лошо здраве, липса, апатичитъ и съ понижена изобщо социална стойности, то и културата, които творителъ се биде недостатъчно висока и съ бавенъ прогресъ.



Портретътъ на д-ръ ВП. МАРКОВЪ е най-важниятъ факторъ на предвещането. Разбира се човешко ниво е много много други, но тъй съ големи, биде мизикон, биде реализиранъ характерътъ. Таската е биде Експертътъ за който ще по-малко въ нашитъ броеве. Хипотезата е първото изследване д-вари и не само д-вари, а едновременно и д-вари и философия. Ние го означаватъ като нашъ патерн, а лате д-вари и д-вари, и като големъ чинелъ по медицината, но не като големъ манипулаторъ на медицината. Д-ръ него човешкитъ знания съ бидатъ, латена въ хитроно и предвещане, по негодност, на единия дигности. Д-ръ на Хипотезата е големъ, но още по-голямо е неговото значение за да заслужава и почитатъ да говоримъ за него на нашитъ читатели.

ЗА ЖИВОТА

Човекът осъзнава първо своето собствено тяло, а после и своя душа, своята личност. Едва следъ интереса за себе си човекът почва да се интересува и за околнитъ себе подобни, за останалитъ живителни творци и за останалитъ нитъ въобще. Разбира се, че отношенията между хората отъ една страна и хората и свитъ отъ друга съ много сложни отъ предписанията на аския схема. Ето защо, колкото и да знае за нашето тяло и душа, за тѣмъ у нашитъ подобни, ние винаги трябва да имаме предвидъ, че това не е всичко. Иначе казано интересътъ ни, стремението ни да знаемъ себе си и своитъ безпедобитъ, трябва да биде винаги буденъ и винаги растящъ. Това важи за всички, но то важи особено за този, който не може да посвети времето си да

изучава живота и още по-малко резултатитъ отъ изучаването на другитъ. Нашитъ читатели също така нитъ не трябва да забравятъ Сократъ, нитъ не трябва да мислятъ, че въпроситъ, които поставяме въ „Здраве и животътъ“ съ окончателно изчерпани, колкото и нашитъ стремени да съ големъ за постигане на това.

Следъ този общи разсъждения нека читателитъ не се окуража, че въ нашата опитъ за живота нима да намери, нима животътъ. Едва ли човешката душа би могла да обхване напълно всичко ниво, да го изучи, да го проуме, да го прочустватъ. Нашитъ задачи съ много по-скромни. Ние доръ не можемъ да кажемъ, че не се интересуваме отъ всичко, което е свързано съ човешкия животъ. Въ табелъ служи тукъ би

възгледъ религията, философията и литературата, като о-обин прозиви на човешката душа, на човешкия мозък. Нашитъ читатели се издиратъ опити, стремени се да изложатъ въ достъпенъ нидъ, както устройството, тѣмъ и управлението (функциитъ, дейността, проявлението) на човешкото тяло. Макаръ, че всичко у човекът е интересно за изсьнито, но все пакъ има части, органи и системи, които заслужаватъ по-голямо внимание, тъй като тѣ съ въ по-голяма връзка съ нашия съществуване животътъ, съ шитъ т. практически животъ. Тукъ спадатъ храненето, половата дейностъ на човека, а така също и големъ частъ отъ нервно-мускулната дейностъ. При създаването и развитието на човека организитъ претърпяватъ определени промени, докато окончателно заематъ единъ по-траенъ видъ, който отговаря и на по-уравновесе-

но отравяне. Човешкитъ опитъ именно ни е показалъ, че както при развитието на душата, така и при развитието на тялото, по-важнотъ е постигането на съдѣлствуването на помиянитъ и да съдѣлствуватъ нитъ, използванитъ всички добри знания и опити, които човекът е натрупалъ. На тѣмъ възпитателни задачи на човека че се стреми да съдѣлствуватъ „Здраве и животътъ“. Знанията, които се добиватъ за човешкото тяло, съ служатъ за постигане на тѣмъ лични и обществени цели: да се получатъ добре развити и здрави тѣла съ уравновесена и модна душа. Който е постигналъ това, притежава най-големата лична и обществена добродетел!

Д-ръ АС. ХАДЖИЛОВЪ

СЪВЕТИ

ЗА БРЕМЕНАТА ЖЕНА

Впросът за хигиената на бременната жена е още голямо значение, не само за запазване на последната от заболяване, но и поради големата роля, която играе за създаване на здрав и жизнеспособен плод.

Първо условие, още от самото начало, предпоставката бременна жена да се съветва с лекар, който да установи дали последната е в положението или не. По този начин ще се избягнат навяре опасностите от едно извънматочно забременяване (което, за съжаление, след войната е доста често), или пък някое друго заболяване, което е сръбно временно менструацията и дава повод на жената да мисли, че е бременна. Този пръв преглед е от голямо значение, защото лекарят, ориентирайки вярно за самото здравно състояние на бременната, върху широчината на таза, състоянието на половите органи и прочие, още от рано при евентуални неормалности ще предприеме бременната да вземе съответните мерки. Във края на бременността се налага втори преглед от лекар, който да отплати положението и предпоставката част на плода, и ако има някаква неправилност, своевременно да се вземат мерки.

Бременната трябва ежесекундно да си изследва урината, а още шестмесец нататък всяка седмица — понаследствени дни и при евентуални настъпвания на албуминът веднага да се посветва с лекар.

Сегга да превинем към общите правила, които трябва да спазва бременната. Всъщност тежка физическа работа трябва да се избягва и то най-вече в началото и края на бременността. Плаване, тенис, гребане на лодка, каране на велосипед, вдигане на тежести, тропане и др. да се избягват или ограничават до минимум. Укрепени движения да се правят — ходене, ритане, джогинг и др. — с предпазливост, особено в края на бременността, когато започват албуминурия и др. Избягването се казва и да било съвместно е за препоръчване, особено при първородни, при които не се знае какъв натиск ще изпитва плода и какъв натиск ще изпитва и самата жена. При много плаване, по-лесното трябва да стане при възможните най-големи доб-

ства, да бъде последно от една значителна почивка, възможна на тръгването бременната да вземе 10-15 минути опитна почивка.

Бременната трябва да се грижи за своята чистота и поне веднъж във седмицата да взема баня при 36°—37° С, която да трае 8-10 минути, във края на бременността са за препоръчване душове при скрътна перилатура.

Грижата за чистотата трябва да състоят в редовно измиване на външните полови органи с преварена вода. Избягването промивки със почти ледени, освен, по изключение, с ледяна, при усилено или ненормално бързо течение или някаква друга заболяване.

Половото сношение трябва да се избягва или намалява до минимум, особено в края на бременността, а в последните 15-20 дни се преустановява напълно.

Питанското на корема и гърдите да се отстранят си носенето на украси и топки дрехи. Носенето на удобен еластичен (без банили) коремна бандаж е полезно, особено при многоплодност. Ластикът на коремът да се забавят със жарпери на колан, понеже гърбът предизполага към разширение на вените на краката.

Относно храната при нормално развиване се бременността — тя не представлява някаква особено отклонение от обикновената. Питателни и солени денети, както еликохлора и тютюна да се избягват. Дефекцията трябва да бъде редовно, във случай на хроничен запек да се прибегне към съветите на лекар.

Психичното спокойствие е необходимо за бременната и тя трябва да избягва силните емоции, а особено когато нервната и системата е неустойчива.

След шестмесец бременната трябва да започне редовна подготовка на гърдите, като намазва няколко пъти дневно зърната със спирт и глицерин. По този начин да се предотврати от многобройните и неприятни напухания през време на кърменето.

Във случая на изкривяване от половите органи, особено при околородните води, бременната да се съветва непременно и веднага с лекар.

БЪГСТВОТО ВЪ ГРАДОВЕТЕ

Предпоставка на новия бит!

Нашият народ не ще може да избягне процеса на концентрацията около индустриалните центрове — толкова характерен за съвременната култура. Все по-голям народнически маси се изкачат от селата и заселват във градовете. Нашите градски центрове растат — както растат все още градовете на всички културни страни.

Съживяването на населението от широтата и въздуха на полето, пренасянето му във прашина, често малка и убийствено нехигиенична работилница или канцелария, заседането му често в нехигиенични квартири, лишаването от благоприятната физическа работа на село, често недостатъчните съвместа, всичките изобретени фактори взети заедно, заплахата със изжарване народа ни.

Жизнените фактори са често по-силни от предписанията на хигиената. Често се заселва градът във някоя низина, при неблагоприятна вода или втръпче — когато само на няколко десетки километра има отлични условия за селите. Не че при заселването не се е мислило за здравето на хората. Обаче една мина, един жетълонгъл, възелът, едно сръбче на търговия, изобщо условия за препитание, са били по-силни фактори от правилата на хигиената. Тук тъкмо проличава нейното голямо значение. Като практическа приложна наука, тя се заема да се притисне на помощта на економическия фактор, да допълни това, което природата е дала във недостиг и асепсис да направи съществуването на хората осясно.

Неправно бихме описали на селското население хигиените предимства на техния живот, на правдата бихме му хвалили оловата въздух, полското слънце и полския трън. Не се съмняваме, че предсказват на другите социални фактори то няма да ни послуша.

Съгласи си кратки наставления имавай за цел да даме не едно пълно осветление по въпроса, а само да въведем читателя малко във пътя на грижата за бременната, която при малко добра воля са лесно изпълними.

Д-РЪ Г. БОЯДЖИЕВЪ

Поставено, обаче, при условията съобразности с неговите интереси и възможности, то ще бъде повече внимателно към подобряването. Той например охотно биха извършвали изключителната стая за живяне, а северозападната биха оставили за гости — ако има такава. Тя охотно биха спали при отворен прозорец, биха правили своята неедна разходка във планината или гората — ако това няма да струва скъпо и няма да пречи на препитанието.

Всички културни страни, где то хигиената — част от самата култура — е направила практическо приложение, резултатът от нейното влияние са на лице. Хигиената богато компенсира всички неблагоприятни условия на културата и всички жерни, направени заради нея. Във културната страна бързо намалява детската смъртност, туберкулозата заболяване, заразните болести, а сръбната продължителност на живота се увеличава. И това е толкова характерно явление на нашето време, че просто поразява.

Разбира се, самият интерес на народните маси към здравето предписания се все повече засилва. Хората все по-ясно разбират, че здравето не е нищо случайно, че то трябва да бъде съзнателно, вседневно, съпоставено, разумно изяснено и поддържано. Самото подобряване на този състояние означава широко поле за хигиената. Когато виждаме ускоряването се темпът, с който върви разширяването на нейната област, не можем съвсем да предвидим ръзка промяна към подобряване във общото здравословно състояние на културните народи.

Самият съвременен и нов народ, който е заставен да прави бързи проехти от едно популяризирано състояние към това на едно културно народи от две-три века.

Д-РЪ СТ. КАДЖЕВЪ
Сматва

Въпроси и отговори

Отговорите ще се дават, като стават, или ще бъдат отправени лично до заявителя стига да са съществени.

Д-РЪ ХР. ПЕТРОВЪ

ВРЕДИ ЗА ЗДРАВЕТО ОТ УЧИЛИЩНА ЖИВОТЪ

Постигането на детето във училище, си право се свързва за един от най-важните моменти във живота. Училището поставя детето във условия корено различни от тези във семейството. Училищният живот е нов фактор, който затруднява във тълесното развитие на детето, а във много случаи води и до истински заболявания. Учениците често се наблюдават някои заболявания, които, поради тълесната им връзка с училището и училищния живот, са наречени училищни болести.

Казваме, че вредите от училищния живот предизвикват много затрудняване във тълесното развитие на детето. Наблюденията на военните лекари над новобранци показват, че ония от тях, които не са ходили на училище са развити физически обикновено по-добре от ония, които са прекарвали дълги години във училище. Истинската вреда на училищния живот установяват, че децата, които посещават училището показват по-малък ръст, гръдна обиколка и тегло от тълешните артисти, които не ходят на училище.

Как е причината за това? — Седмичният живот, който детето прекарва във училище, е изключително неподходящо седеене през течение на дълги часове е фактор антифизиологичен, който води до маса здравни вреди и разстройствата, като: повърхностно и непълно дишане и свързаната със това слаба сърдечна дейност, мъдрелна и недостатъчна дейност на червата, която обуславя

ва често пъти запек, недостатъчно кръвоплене на кръвта, анемия и т. н. Но особено голямо е значението на движението за растенето, за развитието на детето. Движението е само побуда за асимилация, за растеж и следовательно за развитие. То изисква усилена дейност от страна на всички органи системи на кръвообращението, на дишането, на движението, нервната и мускулната системи. Дейността на храниелните органи и обмяната на веществата са усилены. Храненето, което спонсорира органичните системи, е благодарение на това, се засилва, извършва се по-интензивно. Всичко това води до по-силно развитие на тези органи, до засилване общото тълесно развитие.

Детето чувства потребността от движение. У него природата е въоръжена да побуди инстинкт за движение. Той е един закон за осигуряване нормалното развитие на детето. Дето, което изгуби охотата за игра се казва от лекар за нездрав и то, тъй причината на това. А във училището не виждаме, че учителите гледат на подвикаността и нежността у децата, като на проява на слабост, която трябва да се изкорени. Тези деца са изложени на една потърбност, на една нужда. И когато самота природа на детето се възбужда против продължителното неподвижно и "мирно" седеене, учителите най-често го назовават: Умнозина учителя нежелателно е да задвижат съвмест, пориба от детето движение у децата, за да полу-

чат един "мирнен", но си шепнежно апатичен и еле развиващ се клас.

Друга една вредна последица от продължителното неподвижно седеене на чина е изкривяването на гръбначния стълб. То възниква толкова по-лесно, колкото чинието съ-по-нехигиенични и несъответни на раста на учениците. За възникването на изкривяване на гръбначния стълб способствуват много и недостатъчното и неправилно падащо осветление на училищната стая, което принуждава учениците да се извират, навеждат и кривят при четене и особено писане.

Последният, а именно най-важните моменти при възникването на гръбначни изкривявания у учениците. Писането изисква неподвижно седеене, при което учениците най-често не може да се обляга на облягането на чина. Гръбначният стълб се поддържа прав, благодарение дейността на гръбначната мускулатура. Всяка продължителна дейност обаче се поседва от уморяване на мускулите, които вземат участие при нея. И затова след известно време писане — обикновено 20 минути — гръбначните мускули се уморяват и не могат да поддържат прав гръбначния стълб и последните се изкривяват. При уморяването на гръбначните мускули и невъзможността тях да намерят отпочивка във облягането на чина, тълето се стреми да намери преден пункт на опора — да върже. Тъй като дясната ръка при писането се постоянно върти, тя не може много да бъде използвана като опора. Детето се обляга повече на

лявата си ръка и това води до изкривяване на гръбначния стълб.

Учениците гръбначният изкривявания си много често — от 25% до 45% — па и повече. А изкривяването на гръбначния стълб, особено когато то е по-силно изразено е доста тежък недатък. И красноречиво и хармонично развито тло не биха имало значение за успеха във живота. Особено голямо е неговото значение за момичето. Във много професии, като военната, артистическата, дубавото и хармонично развито тло е от първостепенно значение.

Ако невременно от всички това, изкривяването на гръбначния стълб има много значение и във здравно отношение. Когато гръбначният стълб е изкривен по-значително, бързи дробове дишат нееднакво, погрешност, тълешното вентилация и хрелене е слабо. А това създава условия за заболяване от белодробна туберкулоза. Снабдяването на кръвта си изкорства е също слабо и недостатъчно.

Сръбното при гръбначните изкривявания среща пръчна при своята работа.

Следствие притисването на коремните органи (черва, черен, дробъ и др.) поради спадането на ребрата надолу при изкривяването на гръбначния стълб, тълешта дейност също така е затруднена. Като последствие се явява слабо и недостатъчно храниелно, запек и др.

Крайният резултат от всички смущения във цялостните органи, вследствие изкривяване на гръбначния, е едно заболяване и оставане във растенето и развитието.

Ще продължим.

ЗА ХРАНИТЕЛНИЯТ ПРОДУКТ

ЗНАЧЕНИЕ И ФАЛШИФИКАЦИЯ

Всички живи организми чувстват необходимостта от храна. Въз основа на неговото развитие, храната бива разпознава по състав и природа.

Човешкият организъм получава чрез храната всички ония вещества, които му са необходими като строителен материал или като източник на енергия. Тези вещества са: белтъчините, мазнините, въглехидратите и соли.

Най-важният за човешкия организъм се явява животинският белтък, който се получава от месото на животни, птици и риби. Този белтък, след преработка въ хукмента, се лесно усвоява от човешкия организъм. Независимо от това при варене и печене на месото се получават вкусови и ароматични вещества, които възбуждат апетита и по този начин способствуват за отбавяне на по-голямо количество стомашен сок, който способствува за по-добро преваряване и усвояване на храната.

Белтъчините вещества се използват като строителен материал и отиват за дострояване на тъканите на растежните организми. Ежедневната норма на белтъчините вещества според някои физиолози трябва да бъде не по-долу от 100 грама за здравя и силни хора, а само при особени случаи ти може да бъде намалена до 50 грама.

Не по-малко важна роля при храненето играят мазнините и въглехидратите, които са източник за сил и топлина. Докато човешкото животно, той дива, дивини се, произвежда една или друга работа, неговото сърце бие непрекъснато, за да разпрати кръвта по всички клетки на тялото, неопитно се изморява и прощава, въ отпадъчните органи на организма и т. н. За извършване на тази непрестанна работа се харчи голямо количество енергия, която безусловно трябва да бъде попълнена. Източник на тази сила и топлина служат минералите, които се разлагат и окисляват въ организма, отделят скритата въ

тази енергия, която се използва от организма за една или друга работа. Ежедневната необходимост на организма от източник е 50 грама въглехидрати от 400—500 гр.

Трябва да се отбележи също така немаловажната роля, която играят въ храненето на човека вкусовите вещества, които накарват не участвуват въ съзнателната работа на организма и не служат като източник на енергия, при което обаче тяхното отсъствие от храната извършено силно се ограничава върху нейното усвояване.

Вкусовите и ароматични вещества влияят извънредно благоприятно върху отбавянето на пищеварителните сокове и съ това способствуват за по-пълното преработване на храната. От изложеното става напълно ясно громадната и важна роля, която играе храната въ живота на човека.

Важността на храната се заключава още и въ това, че тя се явява необходим фактор за физическото, а заедно съ това и за духовното благосъстояние на човека. Нито едното, нито другото са мыслими без правилно хранене. И наистина не вярваме, че народите, които се хранят по-добре си способни към много по-интензивна работа, лесно понесат ежедневните житейски неследи и си много по-устойчив въ борбата за съществуване. И обратно, при лошо или неправилно хранене човешкото отслабва и то не само физически, но и душевно, работи лошо и се подава сравнително много лесно на различни болести.

Предъ видъ на това въпросът за храненето на народите маси добри още громадно (държавно) значение и трябва да се разгледа от гледна точка за интереса на цялата нация.

Здрава и напълно ценна храна може да се приготви само от добродружествени продукти, а нито продукти си такива, ще разгледа въ следните броеве на вестника.

ИЛИЯ ЦОНЕВЪ

ВЕСТИ

У НАСЪ

Софийската община от година на година засилва своите грижи за здравеопазването на децата през летните месеци. През изтеклото лято си изразходвала 446,175 лева за ученическите колонии. Добра е още да се работи въ това направление, като да се добере прирък на останалите общини.

За физическото възпитание. При Министерството на н. просвещение заседава комисия за изработване законопроект за физическо възпитание. Въ представяне вече законопроект си легнали някои положения, на които ще се повърне поотделно и по-подробно въ следващите броеве.

Въ Софийската общинска минерална баня сг се съ изключили за 8 дни (от 27. VII. до 4. IX. 930) 35012, а от които 12,208 мъже и 22,804 жени. За населено на София това не е много, макар, че жителите се вълнат дава лятни почивки от мъжките.

Презъ м. август 1930 г. въ Соф. Градски гробищ си погребани 297 души, отъ които 212 профанни.

Месото на София. П. съ м. август 1930 г. сг зажали въ Софийската владина 24512 глени добитък, които сг дали 752801 ипр. месо, отъ което 1106 ипр. се извазало от болни животни (трихинозно и пр.) на брой 38.

Седмичен санитаренъ боелостъ на София 9—10. IX. 930 г. 109 разболни (40 м. и 61 ж.), 62 смъртни случая; 98 случая разни инфекциозни заболявания; 53 нагаравава кашлица; 10 скерлатина; 11 перенетъ тифъ и пр.

Отъ ветеринарната служба при столичната община уведомяват, че 1. Ухаваните отъ яуче грожани могат да бъдат да се обхвватъ за стоителни ибрани на лг. д. б. б. Аз 1433—санитарно-ветеринари служба.

2. Могатъ вивати да се освободятъ за доброволчество на млякото на тхъни млечари-разносвач, които изнесватъ

бързо, хубаво и успешно. Особено отъ голямо значение е за изключително речни работници: плути, оукаси, акушери, балетисти, мажорети и пр. Д-ръ Арменго твърди голямото значение за армията, промисловия думитъ на английския генерал. Показат, който казва: „Вно употребата на дървта ржбе бжше всеобща, а не единична, то силата на армията бжше увеличавана значително“. По нагата Арменго привелъ една примрба на известни хора, които се намирали да си спомнятъ съ дървта ржбе за тхъни професи, както е сгва съ цигурити, винисити, художници и други. Известни въ художника Урабже, ржди още мбстна паралела на дървта ржбе и бжл принуделъ, вно и сг, големъ трудъ да достигне своето преданно изкуство, презъ лжвта си ржжа, спасявайки се по тхъз начинъ отъ гладъ, тъй като сг е измързелъ изключително отъ своитъ ржжне.

Интересно е, че опитъ за тхънната употреба на лжвта ржжа са правени още отъ Лжеуръ за джвковитетъ и въ по-ново време отъ Франчини. Имоте е неговата „Летница на лжвта ржжа до лжвта наторявана да ржжковатъ капитанетъ“. (Празни липса на мисла, що привелъ тхъз тхъз въ нана брой).

Въ заключение Арменго предвля на Лжевната съществителна ибрани:

1. Да се състави единъ якъз алевъръ народъ, съ който да се ангажира сенително да обучава лжвта още отъ най-малка възраст да си спомнятъ едновременно съ джвтъ ржже.

2. Да се покани Министеръ на народното просвещение да направи джвковитетъ употребяването на джвтъ ржжа при джсането и при другитъ упражненя въ началното и србано обучение.

3. Да се основатъ фондове за награди на учителитъ, които сг постигнали най-добри успхы.

Доказватъ на Арменго е приетъ отъ алевъръ и предвля за по-подробно прочуване въ една тричленна комисия.

Въ единъ отъ натиъ броеве ще изложимъ и физиологическитъ основи на въпроса за употребяване на ржжте.

ЧЕХОСЛАВИЯ

Чехославашки санитарни заведения и предвля за по-подробно прочуване въ една тричленна комисия.

Въ единъ отъ натиъ броеве ще изложимъ и физиологическитъ основи на въпроса за употребяване на ржжте.

Чехославашки санитарни заведения и предвля за по-подробно прочуване въ една тричленна комисия.

Въ единъ отъ натиъ броеве ще изложимъ и физиологическитъ основи на въпроса за употребяване на ржжте.

Чехославашки санитарни заведения и предвля за по-подробно прочуване въ една тричленна комисия.

Въ единъ отъ натиъ броеве ще изложимъ и физиологическитъ основи на въпроса за употребяване на ржжте.

Чехославашки санитарни заведения и предвля за по-подробно прочуване въ една тричленна комисия.

Въ единъ отъ натиъ броеве ще изложимъ и физиологическитъ основи на въпроса за употребяване на ржжте.

Чехославашки санитарни заведения и предвля за по-подробно прочуване въ една тричленна комисия.

Въ единъ отъ натиъ броеве ще изложимъ и физиологическитъ основи на въпроса за употребяване на ржжте.

Чехославашки санитарни заведения и предвля за по-подробно прочуване въ една тричленна комисия.

Въ единъ отъ натиъ броеве ще изложимъ и физиологическитъ основи на въпроса за употребяване на ржжте.

Чехославашки санитарни заведения и предвля за по-подробно прочуване въ една тричленна комисия.

Въ единъ отъ натиъ броеве ще изложимъ и физиологическитъ основи на въпроса за употребяване на ржжте.

Чехославашки санитарни заведения и предвля за по-подробно прочуване въ една тричленна комисия.

Въ единъ отъ натиъ броеве ще изложимъ и физиологическитъ основи на въпроса за употребяване на ржжте.

Чехославашки санитарни заведения и предвля за по-подробно прочуване въ една тричленна комисия.

Въ единъ отъ натиъ броеве ще изложимъ и физиологическитъ основи на въпроса за употребяване на ржжте.

Чехославашки санитарни заведения и предвля за по-подробно прочуване въ една тричленна комисия.

Пиянствуването, остриятъ и хроничния алкохолизъм, умняването и заболването, дължини на алкохолизма, сг немалки бори и въ големитъ градове, гдето приложено на най-комно естествено е срещанъ за голямо противодействие. Не само душевнитъ болести отъ алкохолитъ произхождатъ сг намалитъ, но изтъкватъ се факти, отъ които се вижда, че и туберкулозитъ и венерическитъ болести изтъкватъ, да сг намалени съкращаването сг алкохолизма. Забраната е подобрала съществуването на една частъ отъ населението, специално на женитъ и децата, като им е доставила повече и по-добре храна, по-добри дрехи и по-добри жилищща.

РАЗНИ

Глиститъ у децата. Децата, особено въ селата, иматъ обикновено много глисти. Тъ служатъ съ това и за разпространение на глиститъ чрезъ напращанията си, съ които замърсяватъ зеленчуците и плодовете, които се ядатъ сурови. За ради това би трябвало да се дезинфициратъ съ върх нумидитетъ въ селата.

Систематичното преглеждане на изхраняванията би трябвало да се прави за всички деца отъ училищнитъ или общинскитъ яблани, и деца и които се констатира явля отъ глисти, трябва да се лжкватъ.

Отъ една анкета, направена отъ Ниге въ градъ Thuringe въ Германия се указало, че 52% отъ ученицитъ въ училищата имали глисти.

У насъ не е правено още проучване въ това направление, но правимъ въ селата лжквари знайтъ, а Американскитъ лжквари обаче изтъкватъ, че тхъното приксителностъ червата на децата указва извънредно вредно влияние главно за отбавяне на организмитъ имъ и препоръчаватъ къмъ по-лесно заболване, както и за по-голямата си отпорностъ отъ някои болести, като мжж, отъ джбитъ шарпа. За ради това се члжжва отъ много издирване и лжвене на деца, които нматъ глисти.

Прохватитъ съдържатъ кремъчни частици, съ които се смесватъ, не само защото сг остри и нараняватъ нечистотитъ лгавини, когато ги адимаме, а тъй също, защото химически действуватъ като лжстична отрова, чрезъ която се отблъскватъ бжлитъ кръвни тглица и съ това намалватъ естествена защита противъ разнитъ паразити, главно противъ бжличковитъ немоди. Последнитъ проникватъ по-лесно въ организма и се заплгзватъ въ нараненитъ мжста отъ тхъни частици, кждето образуватъ туберкулозни огнища, не запазени отъ бжлитъ кръвни тглица.

Дезинфекция на чиститъ въ обществентъ заведения. Въ гореша на 63°С вода се прибавя сапунъ на прахъ въ достатъчно количество. Въ този сапуненъ разтворъ се натопяватъ замърсенитъ чашы и други подобни вещи и се джрватъ 3—4 минути. Когато мжжа готва, може да си послужимъ съ разтворъ отъ хлорна вода 2—5%, въ който се натопяватъ да кинатъ няколко минути, следъ което се изваждатъ, измиватъ се съ чиста вода и се изсушаватъ.

Прохватитъ съдържатъ кремъчни частици, съ които се смесватъ, не само защото сг остри и нараняватъ нечистотитъ лгавини, когато ги адимаме, а тъй също, защото химически действуватъ като лжстична отрова, чрезъ която се отблъскватъ бжлитъ кръвни тглица и съ това намалватъ естествена защита противъ разнитъ паразити, главно противъ бжличковитъ немоди. Последнитъ проникватъ по-лесно въ организма и се заплгзватъ въ нараненитъ мжста отъ тхъни частици, кждето образуватъ туберкулозни огнища, не запазени отъ бжлитъ кръвни тглица.

Дезинфекция на чиститъ въ обществентъ заведения. Въ гореша на 63°С вода се прибавя сапунъ на прахъ въ достатъчно количество. Въ този сапуненъ разтворъ се натопяватъ замърсенитъ чашы и други подобни вещи и се джрватъ 3—4 минути. Когато мжжа готва, може да си послужимъ съ разтворъ отъ хлорна вода 2—5%, въ който се натопяватъ да кинатъ няколко минути, следъ което се изваждатъ, измиватъ се съ чиста вода и се изсушаватъ.

Прохватитъ съдържатъ кремъчни частици, съ които се смесватъ, не само защото сг остри и нараняватъ нечистотитъ лгавини, когато ги адимаме, а тъй също, защото химически действуватъ като лжстична отрова, чрезъ която се отблъскватъ бжлитъ кръвни тглица и съ това намалватъ естествена защита противъ разнитъ паразити, главно противъ бжличковитъ немоди. Последнитъ проникватъ по-лесно въ организма и се заплгзватъ въ нараненитъ мжста отъ тхъни частици, кждето образуватъ туберкулозни огнища, не запазени отъ бжлитъ кръвни тглица.

Дезинфекция на чиститъ въ обществентъ заведения. Въ гореша на 63°С вода се прибавя сапунъ на прахъ въ достатъчно количество. Въ този сапуненъ разтворъ се натопяватъ замърсенитъ чашы и други подобни вещи и се джрватъ 3—4 минути. Когато мжжа готва, може да си послужимъ съ разтворъ отъ хлорна вода 2—5%, въ който се натопяватъ да кинатъ няколко минути, следъ което се изваждатъ, измиватъ се съ чиста вода и се изсушаватъ.

Прохватитъ съдържатъ кремъчни частици, съ които се смесватъ, не само защото сг остри и нараняватъ нечистотитъ лгавини, когато ги адимаме, а тъй също, защото химически действуватъ като лжстична отрова, чрезъ която се отблъскватъ бжлитъ кръвни тглица и съ това намалватъ естествена защита противъ разнитъ паразити, главно противъ бжличковитъ немоди. Последнитъ проникватъ по-лесно въ организма и се заплгзватъ въ нараненитъ мжста отъ тхъни частици, кждето образуватъ туберкулозни огнища, не запазени отъ бжлитъ кръвни тглица.

Дезинфекция на чиститъ въ обществентъ заведения. Въ гореша на 63°С вода се прибавя сапунъ на прахъ въ достатъчно количество. Въ този сапуненъ разтворъ се натопяватъ замърсенитъ чашы и други подобни вещи и се джрватъ 3—4 минути. Когато мжжа готва, може да си послужимъ съ разтворъ отъ хлорна вода 2—5%, въ който се натопяватъ да кинатъ няколко минути, следъ което се изваждатъ, измиватъ се съ чиста вода и се изсушаватъ.

Прохватитъ съдържатъ кремъчни частици, съ които се смесватъ, не само защото сг остри и нараняватъ нечистотитъ лгавини, когато ги адимаме, а тъй също, защото химически действуватъ като лжстична отрова, чрезъ която се отблъскватъ бжлитъ кръвни тглица и съ това намалватъ естествена защита противъ разнитъ паразити, главно противъ бжличковитъ немоди. Последнитъ проникватъ по-лесно въ организма и се заплгзватъ въ нараненитъ мжста отъ тхъни частици, кждето образуватъ туберкулозни огнища, не запазени отъ бжлитъ кръвни тглица.

Дезинфекция на чиститъ въ обществентъ заведения. Въ гореша на 63°С вода се прибавя сапунъ на прахъ въ достатъчно количество. Въ този сапуненъ разтворъ се натопяватъ замърсенитъ чашы и други подобни вещи и се джрватъ 3—4 минути. Когато мжжа готва, може да си послужимъ съ разтворъ отъ хлорна вода 2—5%, въ който се натопяватъ да кинатъ няколко минути, следъ което се изваждатъ, измиватъ се съ чиста вода и се изсушаватъ.