

ЗДРАВΟΣЛОВИЕ

или

ЗАПАЗВАНИЕ ЗДРАВЬЕТО И ЛЪКУВАНИЕ БОЛЪСТИТЪ
ПО НАЙ-БЕЗВЪРЪДЕН НАЧИН.

Важно извѣстие.

Холерата у нас е в предвечернето си. Отвред тя ни е забиколила. Не е чудно един день да се появи и между нас. В подобно едно положение, ние трѣбва да бъдем предварително приготвени за да можем всѣчески да отблъснем нейнитѣ опасни удари.

Тя е лоша и опасна за тѣзи, които незнаят като как да се предпазят и предварят, в случай че пострадат.

В това отношение „Здравословие“ издаде особна брошура под название „Предпазителни и лѣчителни мѣрки против холерата“ в която е изложено вкратце всичко, което трѣбва да извърше нѣкой за да се предпази и излѣчи. Който последва нейнитѣ съвети нѣма от що да се бие: стига да има на разположението си лѣкарствата, които тя препорѣчва.

Тритѣ главни лѣкарства които са необходими за предпазване и лѣчение се намират готови в редакцията. Съки може да си ги достави. Тѣ костват 3 лева*) и са достатѣчни да отговорят за нуждата почти на 100 души. Брошурката — даром.

РЕДАКЦИЯТА.

*) по лев шишето, а не 5 лева, както погрѣшно се напечати в кн. IV и V.

ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЪТИ.

Против кръстоболието (lumbago).

(из магнетическия вѣстник)

„Кръстоболието“ се отличава по една силна болка в кръста под бѣбрецитѣ или около бѣбрецитѣ.

Тѣя се явява по нѣкога без значителна причина; но обикновено тѣя бива следствие на една простудка, на едно товарно пресилване, на едно дълго-временно навеждане. Нѣкои си я считат като невралгическа болка, а други като ревматическа.

Медицината обикновено употреблява парни банѣ, вандузи, синапизми, хлороформа, разтривки с укротителни мазала, електриката и разтриванието.

Кръстоболието, ако и да е твърдѣ силно, не е обаче болка опасна; то може да се продължи дълго време, без никаква опасност за живота и обикновено подир нѣколко дни, или даже и месеци, то самичко изчезва. Рѣдко то минува в едно хроническо положение. Магнетизма, употребен добрѣ, принася едно незабавно улечение, и в нѣколко дни обикновено го излѣкува.

Человечески магнетизм.—Ако болния не е на постелка, накарай го да сѣдне върху един стол, тъй дѣто да можеш да поставиш колѣното си, или по добрѣ крака си, за нѣколко врѣме, върху кръстаму към бѣбрецитѣ. Послѣ, съвременно постави и двата върху болнитѣ страни, като имаш пред вид дѣсния крак да е върху лѣвата страна, а лѣвия върху дѣсната. Духания топли, разтривки твърдѣ леки и околчести, и провлѣкателни разтривки с дѣсната ръка върху грабнашката кост отгорѣ до долу. По сетнѣ да се поставиш от предѣ му и да си поставиш ръцетѣ върху болнитѣ мѣста, върху кълкитѣ и върху колѣнетѣ. Провлѣкателни разтривания с двѣтѣ ръцѣ, които като начават от болнитѣ мѣста, да минуват през кълкитѣ и да свършват в краката. На свършване засѣданieto, което може да трае от 20

до 40 минути, продължителни голѣми пасси от горѣ до долу.

В случай че болния е на лѣгло, на мѣсто краката, постави си ръцетѣ и слѣдвай както по-горѣ казахме.

Самоманетизм.—Сам себе си да се магнетисва нѣкой, следствието бива по-бавно. Върху себе си не може нѣкой да извърше това освен чрез ръцетѣ си, като ги държи или прави леки провлѣкателни разтривки, както по горѣ казахме. Засѣданието щѣ бѣде от 10 до 15 минути 2, 3 пѣти в день.

Излѣчителни примѣри.

I.—Една Госпожа от Камбре имаше твърдѣ силни и ветхи болки в кръста, от които тя не можеше ни да спи, ни да ѣде, но само лежеше: от време на време болкитѣ ѝ ѝа прихваптаха тѣй силно, дѣто двама или трима души едвам можаха да ѝа одържат на лѣглото ѝ.

Медицинскитѣ средства като не бѣха в състоѣние да ѝа излѣкуват, не можеха съшто поне до нейдѣ да ѝ спомогнат.

В това положение Г. Випарт ѝа магнетисва. Под влиянието на магнетизма, не подир дълго време, тя се чувствуваше веќе като излѣкувана. Опште на утрешния денъ болкитѣ бѣха много по-леки. Тѣй, малко по малко охотата се поправи, съвѣа си дойде на мѣстото, и болната в разстоѣние на един месец бѣше съвършенно здрава. (Магнетически журнал).

II.—Г. Морен дава отчет за следуиушето излѣчение, изложено в XI том на магнетическия журнал: „един работник хлѣбар, на име Торшети на 17 годишна възраст, страдаше от двѣ години насам от болки в кръста около бѣбрецитѣ; болката бѣше твърдѣ силна и почти непрестанна, дѣто по нѣкога не го оставаше да спи. Мѣсението на хлѣба бѣше за него едно наказание; тѣлесното движение за него

бѣше твърдѣ трудно. Първия път като се магнетиса, той досѣти върху болното мѣсто, штипанье, горѣштина даже и штрѣкания, които аз укротих; тѣзи знакове бѣха предизвѣстие на произведеното дѣйствиє. В четри засѣдания всички болки изчезнаха“.

III.—Г. Беле дава отчет за следуиуштето излѣчение, което се нахождав XVII том на съштиа журнал:

„От 8 месеца насам Дело е употрѣбил разнобразни лѣкарства, без да добие никаква полза.

„Той се отправи до мене през Јануари на 1856 год.—По причина на едно силно спасмодическо свивание на краиштата, които клонѣха да отиват към средата на тѣлото, той се превиваше като кълбо; главата му се навеждаше тѣй, дѣто брадата му почти допираше до под лъжичката; лицето му, по причина на спазмитѣ, ставаше безобразно; болки по гърба и крѣста, най-паче от дѣсна страна, които се продължаваха чак до врата. Спазмитѣ се съобщтаваха в первическитѣ клоништа на гърдитѣ, понеже в нѣкои времена дѣханието и крѣвообращтението се значително измѣниаваха.

„Четертѣх първи магнетически засѣдания произведоха една общта типина като пресѣкаха свиванията. Болния почна да си изправя, и с помощта на една подпорка, той начна да ходи.

„Към петнадесетото засѣдание, подобрението е веќе јавно: в лицето, по врата се нахождат оште малки нѣкои болки, главата тоже се опина малко; но сичкитѣ признаци изгубили бѣха силата си. Болния отиваше на поправление.

„В това време, ненадѣйно едно неразположение ми се случи, по причина на което не ми бѣше възможно да продължавам магнетическитѣ операции. За да подкрепя придобитото добро, аз се отнесох до един магнетически събрат, Г. Бастие, който е благодарение при магнетисванието. Чрез прилежателнитѣ негови грижи, болния начна да отива пак към

поправлението си и подир три недѣли той бѣше вече съвършено здрав“.

IV.—„Госпожа Цицилиа Буѝа, 38 годишна, страдаше от един месец насам от силни болки в крѣста, които от никакъв лѣкъ не се са подобрили. Тя, чрез четири магнетически засѣдания, които ѝ направи Г. Регазони, се излѣчи съвършено.“ (Гунион магнетик).

V.—Г. Дюбоа Воалкен дава отчет в същия журнал, том IX, за следуиуштето излѣчение:

„Г. Гутард, 61 годишен, живописец, страда от крѣстоболие. От три седмици на легло, едвам може да се преобрѣшта; никакво лѣкарство не му е спомогнало. С довѣрие към магнетизма, прашта да ме повиква; аз незабавно отидох и ето като как начнах: (описва обикновенния употрѣбителен начин)... На утрѣшния день, аз повторих съштото. Подир това второ засѣдание, болния се намѣри много по-добрѣ; той може да се обрѣшта без никаква силна болка....

„На третия път, като отидох, аз го намѣрих да сѣди. Станал сутрината, и като видѣл че се намира в нормално положение, обрѣснал се, навидѣл своитѣ работници и дошел да се намѣри там като дойда. Подир третото това засѣдание, ништо не остана, сичко изчезна“.

Магнетическо излѣкувание на апоплектически удар.

Туринскитѣ Аннали разказват за едно излѣкувание извършено в лицето на М. Венеамина Шеси, музикански професор на Цариградската Императорска Консерватория. Той същия разказва: Един силен апоплектически удар, казва той, остави неподвижно дѣсното ми око, лѣвата ми ръка и гърлото ми. Не ми бѣше възможно ништо да прегълна, и тѣй бѣх осъден да умра от глад. Никой от знаменититѣ лѣкари, които дойдоха на посещтение, не можаха да ми

подобрат положението, и сички предвиждаха че болестта ми ще земне не добър конец.

„Новината наскоро се разпръсна между моитѣ съотечественици, които редом идѣха да ме навиджат. В събота на 26 Ноември, се навидѣх от одного, на име Иосиф Кари, който се нахождаше в едно мое земниште; човекъ с уважение и когото аз непознавах освен от име.

„Когато моитѣ приятели ме оставиха през нощта, господин Кари се приближи до мене и, като ме гледаше с един остър поглед, каза ми: „знаете ли, „господин Шеси, зашто съм дошел? Научих се за „вашата не добра болка, и узнах че сичкитѣ лѣкари „изчерпали науката си за да ви спомогнат, но не са „можли. Като се уповавам на добрата Божествена „воля и да да ви излѣкувам,“.

„Тѣзи думи ме накараха да се замисля и да го попитам като какво лѣкарство ще употреби.— „Ча- „кайте, каза той, недѣйте ме распитва „ Незабавно се постави да прави пасси върху парализиранитѣ части, а особено върху гърлото. Подир нѣколко време ме попита: „Как се намирате сега?— По-добрѣ; само имам „една жажда, коіато ми присушава гърлото. То гори „като огънь. Ако бѣше възможно малко водица,“ Не- забавно Кари ми даде една чаша магнетисана вода.— „Пийте, каза той.—Как да пиѣ? Ништо не мога да „прегълна.— Небойте се, Бог ще ви помогне; попре- „силете се,“—Насърчен от тѣзи думи, земам чашата и ѣа приближавам до устата си. Кари постави ръце- тѣ си около врата ми, поразтри ми гърлото, и аз можих да пиѣ. Водата мина без болки. Като изпих една чаша, изпих и втора.— „Вие оздравихте, ми каз- ва моѣа спасителъ“.—Аз го попитах: „възможно ли е да хапна нѣшто?“— За отговор на моето запитване, той незабавно ми даде една в чай натопена галета. Не се съмнѣвах веќе в моето оздравіание. Аз се чув- ствувах добрѣ и в парализиранитѣ части.

„На утрѣшния день като додоха лѣкаритѣ на коксултация, смаѣха се като ме намѣриха тѣй здрав. Аз им разказах това, което се е случило, и тѣ потвърдиха че аз дължа оздравѣнието си на Кари.“

Игиена за хората, които се занимават сѣдишком.

Гастралгія, емплегія, камѣк, епилепсія, апоплексии, парализа: този е биланца на тѣзи които се занимават с работа по бюрата и, изобшто, на сички тѣзи, които се занимават сѣдишком.

Повечето от сѣдиаштитѣ работници са привикнали от малки, за това тѣ не могат да придобият необходимата коравина на тѣзи, които се занимават несѣдишком. В сѣдиаштитѣ работници се забѣлѣжава че работнитѣ части биват по-упражнени и по-силни, коги тѣзи които са страдателни, наведени и притиснати биват по-слаби и по-деликатни. Тѣзи хора изобшто изглеждат слаби и тѣхното тѣлесно положение примѣзва с работата коіато занимават. Тѣ често боледуват и обикновено остарѣават рано.

Заніатиата сѣдишком, като противодѣйствуват на свободното кръвообрѣщение, произвеждат истерически и меланхолически болести. Забелѣжено е че там дѣто има манифактури, там обикновено владѣят нервически болести между хората. Една причина не от малко врѣда за здравіето на работницитѣ по фабрицитѣ и особнитѣ къштѣа, е претрупванието от хора в едно малко непровѣтрено мѣсто. Повечето, каквито са шивачитѣ, кундуражиитѣ и прч., са принудени, според работата, да се прегърбват напред.

Това положение доволно врѣди на пищеварението и на свободното дѣйствие на бѣлия дроб, и излага тѣзи органи на лоши и опасни страдания. Стол е забелѣжил че силнитѣ и смъртоносни разпаления на бѣлия дроб са бивали твърдѣ често в хора, които имат тѣлото си наведено. Това положение дава преціатствие в разпрѣскванието на влагитѣ по червата

на корема и ги кара да се отбиват към гърдитъ който са, по тази причина, в едно постоянно плеторическо (пълно от кръв) положение.

— Вашето разсъждение и вашата теория ще кажат нѣкои читатели, са точни; но вие правите вашата смѣтка без строгитѣ необходими нужди на живота.

— Разбирам го, любезни мой читателю, и аз оставям на утопиститѣ антисоциалното бръштолевианне, от което нашата епоха е прецълнена.

Благоразумието ни учи че трѣбва да подобряваме и не да възпираме: игиената ни дава средствата.

Тѣзи които се занимават сѣдишком трѣба често да измѣняват положението си като правят упражнение на открит въздух. Тѣ ще употребляват тоническа храна, хлѣб добръ изпечен, добро вино, тѣй и горчиви растения които дават дѣйствиe на твърдитѣ и течни нѣшта. Тѣ ще се въздържат от храна која то се трудно мѣли, особено от силни алколически питиета и изобшто от сѣкакъвъ вид.... невъздържание.

Ние нѣма да си допуснем да не говорим тук за трудоветѣ на ума, които влизат съвършено в заніатиата сѣдишком. Но внезапно се явява един двоен въпрос: или умственното упражнение се счита като полезно за здравието; или напротив, като много вредително, когато то се касе за прекалени трудове.

Умственитѣ заніатиа са за душата такива, каквито са физическитѣ упражнения и тѣлеснитѣ трудове за тѣлото. Умѣрени, тѣ са полезни за живота: тѣ произвеждат съшититѣ дѣйствиа както страститѣ и подкрепят свободното подновяване на силитѣ.

Удоволствието придружено от чувството и от упражнението на мисълта, се раздава по един начин върху сичкитѣ органи, които участвуват в съчувствиата, што то произвежда: тѣй то съдѣйствува, в една голѣма съразмѣрност, да подкрепя точното равновѣсие от дѣйствиe в разнитѣ мѣста на чувствителността. Не е рѣдко да срѣшнем хора които са привикнали на умствено заніатие, да падат болни като

им се отнеме, или като тѣ арнишат от да се занимават.

Дѣйствително, не са умственитѣ упражнения, които скъсяват днитѣ, понеже историата ни доказва че много от ученитѣ са достигнали до една голѣма старост; като: Омир, Ипнократ, Платон, Питагор, Плутарх, Солон, Талес и Питакос, трима гръцки мъдреци, са живѣли всек по 100 години; други още, като: Зепон, Галилей, Невтон, Лейбниц, Боераф, Волтер, Бѣуфон..... и прч. са живѣли почти около сто год.

Влѣзте в мѣнастиритѣ, тѣзи миролюбиви прибѣжишта на божественитѣ и чловечески науки, там ште намѣрите, при сичката строгост, с удивително едно уважение тѣзи великолепни бѣли бради, които са току-рѣчи столѣтници.

Следователно умственото упражнение не може да бѣде причина за съкращение на нашитѣ дни. Главно е че тук, както в сѣко нѣшто, се нахождат изклѣучения, които не намаляват никак стойността на една обща истина: премногото или прекаленитѣ трудове на ума може да бѣдат твърдѣ врѣдителни. Ума, както тѣлото, изисква едно време от почивка; чловек не е направен за едно непрестанно напръгание на ума, както не е направен вечно да дѣйствува в една смисъл. Най-главното е че силнитѣ и постоіанни напръжения на мозака стават причина на разбъркани впечатления.

Без съмнѣние се са іавіавали остроумни хора, които като не са отивали редовно и умѣрено в умственитѣ си заніатиа, или в проживіаванието си, са полудѣвали и са се изгубвали.

Тисот ни дава примѣр нѣкои дѣца, които, родени с голѣмо умствено разположение, били принудени от тѣхнитѣ наставници да се занимават неумѣрено и премного; последиствие на което подпаднали под една епилептическа болест за през всичкия си живот. Ние трѣба да се въздигнем против безчловечната маниа на нашето време, коіато, под

предлог на напредок, иска да направи един учен от едно тринадесет годишно дѣте, което, според фамилиата си, е опредѣлено да бъде общарь.

Епигастрическото мѣсто (под лъжичката върху стомаха) съдѣйствиува силно към умственния труд, понеже към тѣзи част е дѣто се отражават и съ средоточават силитѣ. От тук се разбира че неумѣренитѣ умствени трудове, като разстройват пищеварителнитѣ сили, разполагат към меланхолиата, или към нѣкои подобни болести.

*
* *

Режима на умствено занимауштитѣ се хора трѣба да бъде съразмѣрен със слабото изчерпване на тѣхната физическа сила: не се указва за нужно да се въздържа нѣкой от какво и да е здраво и добро ѣстие при едно умѣренно употрѣбление. Тѣ трѣба да избѣгват трудносмилателнитѣ ѣстиета, особено клѣститѣ нѣшта, твърдитѣ, прикаденитѣ и солени мѣса, и проч. Препорѣчва се на учевитѣ хора за пиание употрѣблението само на една чиста вода, но в подобна случка невъзможно е да се постанови едно общо правило по причина на разнитѣ тѣлосложения.

Малкото количество от едно добро вино не ще бъде врѣдително. Виното е първото нѣшто от тоническитѣ нѣшта: следователно то подобава на учевитѣ хора на които силитѣ имат нужда от поправка и духа им от веселие. Това, което казваме за виното се отнася и за кафето, което, умѣренно употрѣблено, е ползовито като тоническо и гигиеническо.

Един от най добритѣ съвѣти за учевитѣ хора както и тѣзи, които се занимават по биурата, е да не се излагат на работа щом ѣдат, понеже в това време силитѣ се намират раздѣлени между мозака и стомаха. Отистина не е възможно да се опредѣлят кои са най-удобнитѣ работни часове за здравето: това зависи от разположениата в които нѣкой се намира, още и от привичкитѣ които той има. Нека

прибавим че най-добрата привычка е таѣа, на коѣато всѣхитѣ подробности са методически настанени в един катадневен живот. Благополучни са тѣзи, които могат да си състават един редовен живот! Тук се нахожда главната точка на здравието.

Работи в едно високо, доволно широко и провѣтріано мѣсто, спи седем или осем часа, недѣѣи будува до късно, бѣди строг към непредпазливоститѣ, към страститѣ, към всѣко нѣшто, което се е извършило под тѣхно влиание и за което нѣма нужда от надстоѣавание. — Упразненѣието е една необходима нужда, като се има пред вид оште мѣстото, годинитѣ и тѣлосложението. — Тѣзи са общитѣ наставлениа, които мислим да са достаточни, като напомниме на читателитѣ си че, относително до здравието си, тѣ не трѣбва да забравѣат духа на тѣзи казани думи от Свѣти Лука, апостол и лѣкар: „който търси намира, който иска сполучва и е отворено на този който хлопа“.

Д-р Сезар.

Игиена върху краката.

От цѣл свѣт са познати грижитѣ, които трѣба да извършваме за краката си. При сичко туй много хора без да пренебрѣгват да извършват това което се слѣдва, не изпѣлнѣват тѣѣ точно сичкитѣ изисквани нѣшта.

Изобшито се мисли че е достатѣчно като се миат краката ката петнадесет дни; това е грѣшно. Краката според технитѣ служби, са от една голѣма чувствителност, коѣато се увеличава оште повече от тѣснитѣ обушта; следователно тѣхната вгѣвателност трѣбва да се подкрепѣа чрез бани, чрез често мианѣе и изпромиванѣа.

Игиената препорѣча поне една банѣа в недѣлѣята. Банѣата може да се направи по-умекчителна и

по-разхладителна, като ѝ се постави вътрѣ малко трици, нишеншта или брашно от горчиви миндали. При сичко туй банитѣ на краката може да стават ежедневно, сутрина или вечер, с проста чиста вода, или малко топла.

Без друго краката трѣбва да се изтриват от водата подир измиванieto.

Едно от гигиеническитѣ правила е тоже да си промѣня често човек чорапитѣ, както и обувштата. Всѣкъ е забелѣзал че подир едно дълго ходѣние, често се появяват, чрез изпотѣяването, силни сърбели даже и изприштѣвания.

Тѣзи болест е даже вродена в човеческото тѣлосложение. Често тѣа бива от наследство и се коснува до сичкитѣ членове на фамилиата. Тѣа трае дълги години и изчезва на старини. Едно предубеждение се нахожда между нѣкои, че трѣбвало да се съхранѣава пота на краката да не би, като се дрѣпне, да произведе нѣкоѣа сериозна болест. Това мнѣние е прекалено. Всѣкъ знае че миризливия пот на краката не се явява освен лѣтѣ, или подир едно заморително положение на тѣлото: един бѣг, една гимнастика. Зимѣ, той почти не съществува. Ако той се оттегли изкуствено или естествено, никаква болест нѣма да запослѣдва ни в едната случка ни в другата.

Лѣчението, за попотѣяването на краката, не е трудно: промѣнение, два пѣти в день, на чорапи и обувшта; на сѣко едно промѣнение, ако е възможно, да се правѣат алкалически изпромивания и да се по-сипват със следуюштия прах: стипца на прах, 25 грам.; прах от лycopодиум, 150 грам.; таннен, 15 грамма.

Доктор Тен, из Англия, дава следуюштито лѣчение:

Чорапитѣ които ште се промѣнят два пѣти в день, предварително трѣбва да бѣдат втопени, за нѣколко минути, в една водна борическа кислота.

Штом изсъхнат, ште бъдат готови за употребление.

Болния ште си достави половин дузина ходила от гъби; ката ношт ште натопава двѣ ходила в водната борическа кислота, през денѣа ште изсъхват и на другия денѣ ште ги употребѣава като ги постави в чорапитѣ или в обуштата. Като се следва тѣй лошавата миризма ште изчезне съвършено.

Препорѣча се опште, против съштото нѣшто, направяването на чорапитѣ или обуштата, с прах от салицилатна сода.

Но това което е най-противно относително до гигиената на краката, то са високитѣ чукове, тѣснитѣ обушта, които, като обезобразяват крака, му произвеждат опште разни болки, като калози, слинове, враснати некте.

За излѣчение на калозитѣ три начина са познати: 1-о изрѣзването; 2-о изтрѣгването; 3-о изгоряването.

Изрѣзването се състои в това: да се изрѣже, с един остър инструмент, епидермическа набор който съставлява калоза. Таѣа операция трѣба да става с внимание и добро предпазване, да не би да се произведе нѣкоѣа рана, коѣато може да стане сериозна. За да се достигне добро едно следствие чрез този начин, трѣбва подир изрѣзването да се направи една банѣа на краката, подир коѣато слина да се изгори със сребронитренно горило. Целта на банѣата е да умягчи частитѣ, за да могат да се изгорѣат по-дълбоко и по-добрѣ. Една подобна операция като се прави ката недѣлѣа, слина изчезва.

Изтрѣгването става по един особен начин, за когото, тѣзи които го употребѣават, знаѣат твърдѣ добрѣ като как да действуват; тѣ си имат и особни орѣдѣа за спомаганне. Неговата операция става изобщто подир една банѣа.

Изгоряването става чрез азотна кислота, сѣрва кислота, кавстическа потаса; но тѣзи нѣшта са много опасни, понеже тѣхното действие не може да

се опредѣли или ограничи; тѣхното употребление е докарвало голѣми и лоши следствия. Между тѣх съществува едно, което може да се употреби без никаква опасност, то е асетическата киселота кристализирана. Ката день се капва по една капка на слина, коіато се оставя до тогива до като се изпари; по-дир нѣколко време на тоз начин, рѣдко е дѣто слина да не изчезне.

Слиповетѣ са епидермически материален сбор, който се съставя върху ходилото и петата или други части на крака, и са следствие на едни твърдѣ тѣсни обушта. За да се излѣкуват, първото условие ще бѣде да се измѣниат обушката на по-широки и по-меки. Тѣ се умекчават чрез една баня на краката, послѣ се изрѣзват с един остър инструмент.

Една от важнитѣ части относително до гигиената на краката е положението на нектетѣ. Не е злѣ тѣ да се изрѣзват редовно, без да израстват тѣй дѣто да бѣдат едно препятствие на вървежа и на обушката. Не е нужно тѣ да се рѣжат тѣй надъябоко. Най-доброто време за тѣхното изрѣзване е послѣ банята, понеже тогива тѣ стават меки и се рѣжат лесно.

Изобитно нектетѣ се изрѣзват според формата на цѣлва нектъ: нектетѣ, които по причина на едни тѣсни обушта, се са измѣнили и са ставали малко тъгълниасти, се изрѣзват малко в краиштата.

Една дума върху врасналитѣ некте. Таѣа болест се случва върху прѣститѣ, а особно върху голѣмва прѣст. Едно подобно разположение на нектетѣ има за следствие произвежданието на една рана, коіато е доволно безпокоителна. И това се отнася до едно не добро образование на нектъта в корена, или от привычката да се носят тѣсни обушта.

Най-доброто средство, за да се отърве нѣкой от таѣа болѣст, се състои да направи една топла баня на краката от един час, тѣй штото да умекне добрѣ нектъта; послѣ с ножички, добрѣ изострени,

да се подемат краиштата и да се изрѣжат, до колкото е възможно, навред. Достатъчно е да се подновява тѣзи операция от време на време, коіато става от лесна по-лесна, за да се избави съвършено този който страда.

На-конец, относително до игиената на краката, всѣк веке проумѣ че е необходимо и нужно да се носіат обушта добрѣ направени, а не твърдѣ тѣсни и изострени, ни пак с чокани: нѣшта които затрудняват ходіанието и стават причина на сички тѣзи несподности които споменахме по-горѣ.

Един игиенист.

Игиенически наставления по корсета.

Понеже женската форма на облеклото нѣма никакво сходство със законитѣ на игиената, то поне нека ни бѣде позволено да изложим вкратце нештаситѣ следствия, които може да принесе едно извѣнредно стѣганіе.

Може би да е хубаво, твърдѣ хубаво една тѣнка снага; но ако земем пред вид врѣдитѣ които произхождат от вѣтрѣшното, вгърдитѣ и корема, измѣстваніе, то незабавно ще се откажем от таіа хубост.

Натиска на костния състав, който обвива гърдитѣ, препіятствува за разширение на бѣлиа дроб и на сърдцето. Бѣлиа дроб, изложен непрестанно на атмосферическитѣ несподности, претърпява най-мѣчнитѣ случаи за надвиганіе; доказано е че единия четвърт, от тѣзи които умират от боледуваніе, умират от болести на гърдитѣ. Когато сърдцето е притиснато от превръски или други нѣшта, неговото движение е прекъснато и следствието е една органическа болест на това оръдіе. Колко жени от класа на управителкитѣ, често прималиават от случайнитѣ натиски на сърдцето или стомаха, на когото голѣмината се измѣнява по причина на храната.

С натиска върху ребрата, корсета препіатствува на бѣлиа дроб да се разширява свободно. От това, трудно дихание, пліуіаніе кръв, кашлица, туберкіули, сърдечни аневризми. Натиска върху корема препіатствува на всичкитѣ вътрѣшни органи в движението. Тогава се явява затруднение в обръштението на течноститѣ, което докарва подутіе на сичкитѣ тъкани и на органитѣ; смиланиата стават мъчни и трудни, хила зема лошо свойство, подутіе в мамитѣ, което по нѣкога се преобръшта в рак; нередовно развитие на дѣтето във време когато жената е тежка.

Наконецъ, за да дадем добръ да разумеіат нашитѣ читателки, ние ште изложим въпроса под един материален начин, т. е., ште докажем като каква е точната форма на гърдитѣ, това което повечето не знаіат.

Изобшто се вѣрва че най-голѣмѣа диаметр на гърдитѣ е горѣ, това което е съвѣм напроітив. Костния състав на гърдитѣ има формата на един захлупен кош: следователно, острата част или по-тѣсната е горѣ, а основата, по-широката част е долу. Натиска на корсета именно става към долніата част, за да се добие желаемото, което се нарича *тънка снага*.

Действително, в долніата част гърдитѣ може да претърпіат един натиск доволно значителен. И ето зашто:

Най-последнитѣ пет ребра се наричат *лъжливи ребра*, понеже тѣ не се допират както другитѣ върху коста коіато се нарича *стернум* (средніата кост на гърдитѣ) и изобразява предніата страна. От тѣзи пет ребра, три се съединяват чрез хруштелитѣ си с хруштелитѣ на по-горнитѣ, а двѣтѣ последни остават свободни в краиштата си; от това се именуват *плаващи ребра*.

Іавно е че гърдната основа доставіа, чрез своето разположение, една голѣма еластичност, чрез коіато може да се извърши едно значително размѣстваніе на органитѣ които се нахождат под ребрата.

Удивителни са размѣстваниата които се случват по следствие на натиска от корсета!

Много пъти сме мислили да изрисуваме точно коша и вътрѣшността на гърдитѣ както са натурално. При този натурален образ да поставиме от страна един друг, който да изобразява същитѣ части размѣстени от натиска на корсета; накрай, по тоя начин да достигнем да докажем до колко женитѣ са луди за да достигнат до едно такова разстройство на собственото свое тѣло. Погледа на един образ тъй страшен може би да бъде по-силен от колкото сичкитѣ морални съвети употребени в подобен случай.

Находят се нѣкои специални обстоятелства дѣто женскитѣ облека без друго трѣбва да се измѣнят. Тѣй, във време като са тежки, във време на месеченитѣ, или във време когато тѣ преминат; във сичкитѣ тѣзи разни времена трѣбва да се земат мѣрки дѣто да се избѣгнат вредитѣ от въздушнитѣ климатически промѣнениа. По причина че са били пренебрегнати тѣзи нѣшта, произхожда дѣто често женитѣ придобиват за през идущето си време болести много лоши. Месеченитѣ на женитѣ като са най-големия поправителъ на сичкитѣ тѣлесни действия, не трѣбва никога да забравяме че здравето и болеститѣ зависат изключително от начина като как се извършва туй важно действие.

Далеч от тази таа мисъл дѣто да искаме корсета да се махне.

Да ли корсета е нужен или полезен за женитѣ, то е един въпрос тъй труден за решение както е и квадратурата на кръга.

Нашето намѣрение е:

Да препорѣчаме на нашитѣ читателки усъвършенствуването на корсета.

Корсета не трѣбва да служи освен за подкрепение на гърба: той трѣбва да е направен от едно платно просто и кораво, без еполети, издадени твърдѣ малко и от балена, а не от чиличени прѣчки.

Всѣка жена коіато иска, във време на трудността си, да носи стѣгнат корсет за да има тънка снага, тя става криминална престѣпница против себе си и против дѣтето си што носи: то може да бѣде слабо, гърбато или безобразно.

Нѣма освен да прибавим едно съкращение от двѣ думи относително до облеклата които иска първия гигиенически закон.

Най-голѣма чистота трѣбва да съществува във всичкитѣ части на облеклото.

Това условие замѣстиа елегантността, тънкоста, на тъканта, цената на материата, прави една ветха дрѣха да бѣде равна с една нова за този който е разсѣдителен.

Чистотата има една гигиеническа ценност коіато не може с ништо се замѣсти. Мръснотата, казва една поговорка, е по-грозна от грозотата; и свѣти Августин е казал *че чистотата е половин добродѣтел.*

Млѣчното хранило на дѣцата.

Отъ първата храна на дѣтето зависи неговото добро здравие за в бъдѣщите или неговото боледуване; за това най-голѣмата грижа на родителитѣ трѣба да бѣде млѣкото.

Всичкитѣ майки не са в положение да поддѣват дѣцата; ни пак всичкитѣ са в положение да плащат на дойка ежемесечно. Освен това, добритѣ дойки са рѣдко; много пѣти тѣхното млѣко бива старо и не подобава на едно дѣте което се е наскоро родило.

Когато дѣтето се роди въ добро здравие и следва да сучи от майка си, ако то плаче често без никаква явна причина, без да отива напред в здравието си, можем да заключим без друго че храната коіато то зема е недостаточна или не е добра. В такъвъ случай трѣба да се напустне майчиното млѣко

и да се прибѣгне към едно млѣко от крава или коза употребено чрез биберона.

Штом въпроса се реши да се храни дѣтето с биберон, то трѣбва да се отбере едно добро млѣко.

Изобшто на задрѣнитѣ и на едно мѣсто стоащи крави не им е никак добро и сгодно млѣкото за новородени дѣтца; опште повече, тѣзи които са болнакави и тѣзи които не са хранат с добро хранило. Ако млѣкото е кравешко, то кравата трѣбва да е здрава, трѣбва да се храни добрѣ, опште и да се провѣтриава денем на открит въздух.

Млѣкото, което ште се дава на дѣтето, трѣбва да се пресича от една третѣа част чиста вода, да се подсладиава с малко захар и да се постопа до толкова, дѣто да е на равно с млѣкото на една майка. Подир нѣколко месеца, малко по малко, млѣкото може да се дава тѣй както си е натурално, като се намали захарта или се отнеме съвършенно.

Биберона, в първитѣ дни, може да се дава на дѣтето штом, чрез плача си, го поиска; но малко по малко, то трѣбва да привикне да му се дава през два или три часа.

Биберона трѣбва да се държи твѣрдѣ чисто; штом дѣтето си послужи, останалото млѣко да се изхвърли и биберона да се втопи във вода, дѣто да се накипне добрѣ и послѣ да се измие. Измиванието на биберона значи много за дѣтето.

В това отношение не е злѣ дѣто два биберона да се намират, тѣй щото когато единна се накусва за измивание, другна да служи.

Като кога може да се даде на дѣтето друга храна освен млѣко.

За дѣтцата млѣкото е най-добрата храна; то може повече от годината да се дава. Промѣнението на храната зависи отъ поникванието на зѣбитѣ. До-

дѣто дѣтето нѣма 12 зѣба, естеството не позволява да се храни с друга храна освѣн с млѣко. От това време на сетнѣ, може да се начне да му се дава постепенно по малко друга храна. Из начало по малко дѣтипска каша, един пѣтъ в день, е достатѣчно. Тѣа трѣба да е рѣдичка и добрѣ уварена; по сетнѣ, може да му се дава и два пѣти в день. Препорѣча се на майкитѣ да не забравѣат никога следуиуштето: *повечето дѣтца мрат, заштото начинават да се хранѣат много рано, заштото ѣдат много и заштото ѣдат от всичко.*

Сънѣа на дѣтцата.

Колко време трѣба да спѣат дѣтцата? Това зависи от вѣзрастта, от тѣлосложението и от привычкитѣ, казва доктор Мартин Диуранд, сътрудник на Спекл. При сѣчко туй, ето правилото, което той дава да следваме:

В продължение на първитѣ два месеца, дѣтето трѣбва да се оставѣа да спи повече време. Оттам на сетнѣ трѣбва му най-малко два часа сънѣ преди обѣд и един поне подир пладнѣ. Не е трудно да привикне на това. До четертѣх и петтѣх години, дѣтето има нужда поне от един час сънѣ преди обѣд. Кѣм седем часа вечер, то трѣба да заспи и да стане подир 12 до 14 часа.

До 15 години нужно е, на повечето дѣтца, десет часа сънѣ, а от 15 до 20, девет часа. По съштия начин трѣбва да се следва вѣв сѣчкото време на растението, ако искаме мозака да достигне до едно съвършено развитие. Колкото дѣтето е нервическо, раздразнително или преждевременно развито, толкова сънѣа трѣба да бѣде продължителен.

Искусство да живѣе добрѣ и дълго време нѣкой.

Един американски вестник излага изкуството на доброто и дълговременно живѣние тѣй:

Ходи два часа в день. Спи седем часа сѣка пошт. Ставай штом се разбудиш. Работи штом станеш. Не ѣш, освен като си гладен и всѣкога медлено. Не дѣй ни, освен като си жеден. Не дѣй говори, освен когато трѣба и не дѣй казва, освен на половина от това което мислиш. Не дѣй писа, освен това, което искаш да подпишеш. Не дѣй върши, освен това, което можеш да кажеш. Не дѣй забравя никога, че другитѣ ште разчитат на тебе, но че ти не трѣба да разчиташ на тѣх. Не оцѣнявай злото ни повече, ни по-малко от това, което то струва; то е един добър слуга, но един лош господарь.

Десет игиенически правила.

Доктор Блэк, един от най-отличнитѣ лѣкари в Лондон, публикува в един вестник следуиушитѣ десет правила:

1—Чистия въздух е храната на бѣлия дроб. Той се придобива чрез една научна вентилация, коіато се състои да се прекара едно въздушно течение през жилиштето посредством едно или двѣ прозорчета.

2—Да се храни человек със здрава храна и добрѣ приготвена: не дѣй си служи по никакъвъ начин с храна коіато има много миризми, понеже тѣа обема от части или пашълно нѣшто вмирисано.

3—Пий чиста вода без лед, или вѣв сѣки случай изстудена чрез шишета или други съдлини поставени в ледена вода.

4—Прави сгодни упражнения на открит въздух, за да се пречистат порозитѣ от ненужднитѣ материи.

5—Много слънце. Недѣй чѣ в стаи темни, недѣй стоѣа дълго време в стаи освѣтени от въздушен газ. Газа згарѣа кислорода твърдѣ скоро. Опите да не стоиш под един масур от газ, зашото ште ти побѣлѣят скоро космитѣ и черепа като се стопли, развалѣа жизненната сила на космитѣ, които наченват да падат.

6—Носи сгодни дрѣхи и достаточни широки, леки, които да те покриват добрѣ: ѣсен цвѣт за лѣтѣ, темен за зимѣ. Зимен денъ носи един вълнен поѣас около кръста си.

7—До колкото е възможно, старай се да имаш занѣатиата си вѣн от кѣшти: колкото си на открит въздух толкова е по-добрѣ. Осем часа за работа, осем часа за спане и осем часа за почивка и развлѣчение.

8—Личното чисто съхранение е необходимо. Прави по една банѣа в недѣліага. Банитѣ трѣбва да имат съштата топлина на тѣлото. Банитѣ помагат на порозитѣ да се отърват от сѣкакви непотрѣбни и вредни материи.

9—Не се жени с блиска роднина.

10—Избѣгвай алкооличнитѣ питиета, бирата и тѣутѣуња: твърда умѣренност вѣз виното. Тѣлесна чистота, а особено съвестно спокойствие.

За пушаштитѣ тѣутѣуња.

Вѣв Варшавския вестник, доктор Зулински е публикувал следствната, извлѣчени от едно обширно изучително набліудение, извършено върху хора и върху животни за да се увѣри в истинскитѣ физиологически дѣйствия на тѣутѣуновѣа пушак.

В тѣзи изучителни набліудения доказва се, че тѣутѣуновѣа пушак е една силна отрова, даже в малка доза. За человек, действието е твърдѣ малко чув-

вително, когато пушака е в малко количество; но щом начне привичката да *гълта пушака*, опште и изобилно, той става незабавно отровителен. Доктор Зуллински се увѣри, че това отровително свойство на тютюня не е само в никотината (nicotine). Тютюневия пушак вън от никотина, има опште един отровителен елемент, който, колко и да е по-слаб, е сѣ отровителен и се именува *колидина*.

Действиата произведени от злоупотрѣблението на тютюня, зависіят повечето от качеството на листѣ и от тѣхното горѣние.

Тѣзи, които пушат чисти цигари, попиват едно по голѣмо количество отрова, от колкото тѣзи които пушат с цигаре или дула. Най-сетнѣ, този който си служи с наргеле, или друго нѣкое оръдие, което да прекарва дима през вода, намалиава отровителнитѣ дѣйствия по този начин.

Изобшто, най-слаби тютюни са тѣзи, на които цвѣта не е до там темен, нѣшто което всички тютунджии знаіат. При сичко туй, това свойство може да бѣде лъжливо, понеже едно голѣмо количество тютюни, за задоволение на куновачитѣ, се правіат блѣдни чрез химически средства много пѣти опасни.

Темнитѣ тютюни тоже изкуственно се правіат: но, най-сетнѣ, тѣ са по-малко опасни.

Игиенически правила против влагата.

Влагата се не избѣгва, тя се намалиава или изчезва чрез топлината; тя се изгубва във въздуха, като времето се стопли; изгубва се, или се намалиава в стаятѣ, като тѣ се стопліат.

Когато дрѣхитѣ са мокри, най-доброто е да се промѣніат незабавно, подир което не трѣба да се стои, но най-добро е да се движи нѣкой.

Влажнитѣ домове по необходимост трѣба да се напушат. Новитѣ постройки, в които человек чувст-

вува раменетѣ му да помръзнуват, или дѣто нѣшта-та мухліасват, са най-врѣдителнитѣ и опасни мѣста за здравието. Тѣ, ако се зимат без никаква кириа, ште станат, за едно малко време по-скѣпи от сѣко скѣпо нѣшто.

Не в дълго време, в нѣколко месеци, разни болести може да налетіат тѣзи, които живѣят в подобни постройки: ревматизм по сичкото тѣло, много пѣти неизлѣчим, обща невралгия, зѣбоболие, ухоболие, непрестанни каплици и хропотници, разположение към живеница, към охтика, към умекчавание на коститѣ и прч.

Евтен барометр.

Искате ли да имате един евтен барометр?

Постави една пиевица в една стѣклена съдлина, по-добрѣ широка отъ колкото тѣсна, коіато да побира около $\frac{1}{2}$ литра вода. Покрий устата на съдлината с едно платно рѣдичко и ште имаш един барометр без никаква друга грижа освен да му се промѣни водата сѣки 10 или 12 дни.

Ако пзавицата е свита на куп без никакво движение в дѣното на съдлината: добро време.

Ако пзавицата излѣзе над водата: лошо време, дѣжд.

Ако пзавицата обикаліа съдлината с голѣма една бързина: силен вѣтър.

Ако пиевицата подскача, има спазми: бура.
