

ЗДРАВООСЛОВИЕ

Влианието на училището и званието върху здравието.

Отъ Сев. Кнайппъ.

(Преводъ отъ френски изъ книгата „Vivez ainsi“).

Продължение отъ книжка V.

Въ разстояние на двѣ години много другари сжученици, които още слѣдваха въ гимназиата и лицей, дойдоха при мене, като мѣ съ голѣмо усърдие питаха, какво да правятъ следъ завършването на науките си. Тѣ страдаеха отъ лошо главоболие, прекарваха нощта въ безснние и се чувствуваха, че имъ се прѣскатъ главите, щомъ отворятъ книга; паметта имъ сжщо бѣше отслабнала. Отровните цѣрове, които медицината имъ бѣше предписала, нищо не помагали за премахването на злото. Не бѣше ли това едно доказателство, че тѣзи млади хора бѣха претоварени?

Единъ баща довежда единъ день сина си при мене и ми казва: „дѣтето ми има голѣма охота за учение; но отъ нѣколко време насамъ то се оплаква отъ главоболие, сутринъ и вечеръ. По тази причина азъ го пратихъ на училище. Напоследжкъ то е станало много прилѣжно, както и самиа му учителъ свидетелствува това. Какво да го правя? То, отъ друга страна, иска да продължава занятиата си, въпрѣки тѣзи мъжнотии!“ Тогози баща азъ посъветвахъ, преди всичко, да вземе мѣрки за изцѣряването на дѣтето си и да го тури поотпослѣ въ друго едно училище, дѣто занятиата са много малко. Бащата послуша съвета ми и младото момче днесъ се наслаждава съ прекрасно здравие и продължава науките си съ по-голѣма охота,

Другъ единъ пжтъ дохажда при мене една майка съ сина си. Този младежъ бѣше вече прекаралъ четири години въ учение и бѣ направилъ сериозенъ напреджкъ, но той страдаше отъ нервически припадки, подобни на танца Сень-Ги. Талията му бѣше добрѣ развита и лицето му имаше добжръ изгледъ. Болестта бѣше причинена единствено отъ умственните му сили, които бѣха претоварени. Конвулзиите безпокоѣха организма му, вжпреки изгледа на здравъ човекъ, що имаше.

Единъ младъ човекъ, студентъ въ университета, имаше симптоми на маниакъ; той вѣрваше, че навредъ го преследватъ. Причината на тази болестъ бѣше усилното занимаване, което той правѣше съ своите уроци; той самъ ме увѣряваше въ това.

Тѣзи и много други примѣри отъ този родъ ми са достатѣчни да докажа, че много младежи, вмѣсто да са весели и доволни, отпадатъ физически и морално, по следствие на своите усилни умствени занятия. Но, когато завжржешъ разговоръ съ нѣкой отъ тѣхъ, за да констатирашъ размѣра на тѣхните познания, ще видишъ, че отъ много нѣща нѣматъ хаберъ, че нищо не са научили. Нищо не обезсжрдчава човека толкова много, освенъ обстоятелството, да бжде натрупанъ съ много материалъ безъ да го разбира. Признавамъ се, че азъ не мога по никой начинъ отговори на предвидения учебенъ материалъ въ програмите за младежите, по които сега се водятъ, но това никакъ не ми пречи да изпжлнявамъ добрѣ предназначението си тука долу. Признавамъ сжщо, че азъ не мога изучи и това, което се изисква днесъ, но азъ мога да схвана това, което мо учатъ, като съ течение на времето полегка-легка се усжжршенствувамъ. Всѣко столѣтие произвежда своите велики учени — нѣщо, което доказва, че и най-простите университетски програми даватъ на духа пжленъ просторъ да се саморазвива, колкото иска,

Училищата трѣбва да насърдчаватъ младежа кѣмъ учението, а изучения материалъ трѣбва да възбужда въ него желанието да знае по-вече, като продължава нататкъ своите занятия; никоги, обаче, не трѣбва, съ силата на претоварването, да разбуди завистъ да учатъ. Такова едно нѣщо, отъ друга страна, е наказание за самите учители, като гледатъ, какъ трудовете имъ отиватъ напраздно и константиратъ, какъ учениците имъ са станали апатични, и, въпреки голѣмото имъ желание, тѣ (учениците) не могатъ да реализиратъ туй, което е предписано отъ програмата.

Познавамъ единъ много способенъ ученикъ, но, който съ голѣмо прилѣжание и постоянство достигна целта си. Той кѣсно захвана да се учи, но сега занимава едно добро положение и изпѣлнява длъжностите си много добрѣ. Никой нѣма да повѣрва, че той е полагалъ такива голѣми старания да достигне това, което си с. Той е свѣщенникъ и управлява една голѣма църква и всички му са благодарни. Може да кажатъ нѣкои, че той, до като е билъ още младъ, сдобилъ се е съ това, което му е било нужно да изпѣлнява длъжностите, които му създава положението му, а, за да бѣде още по-вече полезенъ, той се е занимавалъ и трудѣлъ. Не о ли пакъ тѣй?

Веднѣжъ азъ трѣбваше да науча единъ урокъ; съ него азъ си блѣскахъ главата тѣкмо три дни, но пакъ не можахъ да го науча. Урока бѣше: да науча изустъ имената на двадесетъ и осемъ планини съ височината имъ. Като се уморихъ отъ безполезните трудове, най-сетнѣ азъ се попитахъ: за какво ще ми послужи всичко туй, съ което тѣй много блѣскамъ паметта си? Ако нѣкой иска да знае височината на коя-да-е отъ тѣзи планини, казахъ си азъ, той може да намѣри въ нѣкоя книга, която се занимава съ тѣзи работи; и тамъ се спрѣхъ. Не е нещастие, ако не знаешъ всичко: достатъчно е да знаешъ това, което ти е потрѣбно да изпѣлнешъ длъжността си. Да знаешъ много, значи, да притежаващъ излишна на-

ука, която да те направи гордъ и да ти вдъхва ненавистъ къмъ бждъщето.

Нека всѣкой преди всичко, изучи това което му е необходимо нужно за да може да занимава службата си честно, и да го изучи сериозно, като същевременно запази и здравието си. Едва следъ това той може да пристъпне къмъ полезното, както правятъ умните хора. Многото учение, както казахъ, прави притежателите му горделиви, а гордостта е често пакти болестъ между учените и глупавите. Като правило, реши се, преди всичко, да имашъ здравъ умъ въ здраво тѣло и, до като учението ти се продължи, да работишъ разумно. Ако така работишъ, безъ друго ще сполучишъ. Ако, напротивъ, се заплетешъ въ много учения и то такива, които ще те лишатъ отъ Бога, ти ще заприличашъ на лудия, който казва на сърдцето си: „нѣма Богъ“.

Въ днешните наши училища, дѣто се полагатъ такива голѣми трудове отъ страна на младежите за възпитанието си, не трѣбва да се забравя и *Гимнастиката*, която е едно средство за укрепяване силите и здравието на тѣлото. Ако гимнастиката може да принесе голѣмо добро на младежа, тя може, отъ друга страна, да му принесе и голѣма вреда: ако упражненията надминаватъ силите на организма на младото момче, като са продължатъ, тѣ ще иматъ лоши послѣдствия.

Единъ баща довежда при мене сина си, който бѣше въ училище отъ петъ години. Младия момъкъ ми разказа, че гимнастиката всѣкоги му е причинявала силни главоболия, които са му препятствували на заниманията, и за това той е искалъ да го освободятъ отъ този предметъ. Но никой не обърналъ внимание на оплакванията му и той е продължавалъ да се подлага на упражненията. Понеже главоболието отъ день на день се е усилвало, бащата изважда момчето си отъ това училище и го дава на друго, дѣто го освободили отъ гимнастиката. Освободено

отъ този предметъ, момчето продължавало занима-
нието си безъ по-нататъшни безпокойствия. Азъ мога
да цитирамъ и други още такива примѣри, които
доказватъ лошите послѣдствия отъ гимнастическите
упражнения. Най-добрите гимнастически упражнения
са: да се занимавашъ отъ време на време съ рѣчна
работа, които само гъвкавостъ даватъ на тѣлото, но
сжживяватъ и мускулите.

Познавамъ единъ ученикъ, който излѣзе отъ
училището такъвъ, какъвто влѣзе. Само употребле-
нието на водата му произведе едно облекчение, което
му позволи отново да почне учението си, за едно
кратко време. Азъ му казахъ, че здравието му ще се
възвърне, съ условие, ако той за едно опредѣлено
време напустне занятата си и почне да се занимава
съ по-лека работа. Той ме послуша и петъ месеца
прекара като работникъ на единъ чифликъ. Следъ
това той отново почна учебните си занятия съ усър-
дие; главоболието и конжестивите преминаха. За сега
той изпълнява обязанността си съ голѣмо усърдие.
Наскоро той ме увѣряваше, че следа не сжществува
отъ старата му болестъ, която тѣй много го мъчеше.

Добръ уредената рѣчна работа по-вече предпо-
читамъ отъ гимнастическите упражнения; но това не
значи, че искамъ да осжда сжвършено гимнастиче-
ските упражнения, защото и тѣ не малко служатъ
да умножатъ силите на тѣлото; искамъ да кажа, че
тѣзи упражнения не трѣбва да ги правимъ нито опа-
сни, нито вредни. Упражненията, които правимъ съ
дигане и носене на товари и други такива, иматъ
своите добри следствия. Не забравяйте никоги, че въ
человеческото тѣло има много деликатни органи.

Лишените отъ разсѣджкъ животни доказватъ,
че той трѣбва да упражнява силите си, но че той не
трѣбва да прави това до уморяване. Животните ин-
стинктивно правятъ извѣстни гимнастически упраж-
нения. Кой не обича да гледа младите котенца, или
младите кученца, когато скачатъ, борятъ се и си

играятъ весело, като дръпатъ известни предмети ту насамъ, ту нататкъ? Тѣзи игри отиватъ за малко време и никоги до уморяване.

Често пѣти учениците предприематъ въкупомъ екскурзии презъ ваканциите, като се катерятъ по високи и ниски планини, съ което променаватъ въздухъ и упражнение. Този навикъ принася голѣма полза, като ги привиква къмъ трудности, утвърждава всичките имъ умствени способности за новата учебна година.—

Познавамъ единъ свѣщенникъ, на възраст повече отъ седемдесетъ години, който всѣка година прекарваше ваканциите въ екскурзии пѣшъ; той много пѣти ме е увѣрявалъ, че отъ тѣзи екскурзии тѣлото и душата му много нѣщо печелѣли. Днесъ ний се боимъ да ходимъ пѣшъ; за да посетимъ единъ ближенъ приятель трѣбва да се качимъ на файтонъ или желѣзница.—

Искамъ да ви препорѣчамъ едно гимнастическо упражнение, което азъ самъ съмъ практикувалъ и на което дължа живота си, на което съмъ благодаренъ, че достигнахъ до положението, което сега занимавамъ. Желанието ми, бърже да постигна целта си, накара ме да претоваря силите си, да направя повече отъ колкото натурата ми можеше да понесе. Азъ на скоро бѣхъ принуденъ да прекъсамъ занятието си. Единъ много добъръ лѣкаръ въ двѣ години вътрѣ ме посети тѣкмо сто деветдесетъ и петъ пѣти, безъ да успѣе да ми възвърне здравието. Найсетнѣ водата бѣше ангела, който ме избави; за това азъ обичамъ да препорѣчамъ това нѣщо и на другите. Но въ употреблението ѝ трѣбва умно да се постѣпва, да не би злото да се увеличи, вмѣсто да се намали. Истина е, че има направени бани и тамъ младите се учатъ да плаватъ; но въ тѣзи бани тѣ иматъ обичай да стоятъ дълго време въ водата. Плаването е упражнение, което може да принесе полза

на здравъ човекъ, защото той не може лесно да отпадне; но слабиа не може да му противостои.—

Водата, безъ сжмѣние, е най-добрѣа другаръ на гимнастиката: тя запазва цѣлата икономѣа, нап-равлява циркулациата на крѣвта, запазва и увели-чава топлината на тѣлото и образува пжрвото пред-пазително средство противъ студа и топлината. Но азъ пакъ настоявамъ вжрху умѣренността въ упот-рѣблението ѣ, въ противенъ случай отъ нея не се очакватъ добри резултати.

Какъ тогива трѣбва да се употребява водата, за да бжде отъ полза на младите? Може да имъ се каже, че ако ходятъ боси по пжтищата, градините, ливадите или въ стаите си, ще укрепятъ тѣлото си. Нѣма по-добжръ способъ, отъ който да очаквашъ у-крепяване, освенъ, преди да се лѣгнешъ, на босъ кракъ около четвжртъ часъ да се разхождашъ изъ стаята си. Сжщото упражнение може да се прави и сутрина, като станешъ. Увѣренъ сжмъ, че тѣзи, кои-то приложатъ въ практика това упражнение, нѣма никоги, абсолютнo никоги, да се оплачатъ отъ поте-ние на краката и на цѣлиа организмъ; отъ това у-пражнение цѣлото тѣло се чувствува добрѣ. Следъ разходката на босъ кракъ, азъ предписвамъ полвинъ баня, която трѣбва да трае полвинъ минута или най-много цѣла. Отъ длглата си опитностъ научилъ сжмъ се, че по този начинъ темперамента на мла-дите става по-коравъ и по-отласкателенъ, а отъ това сжщевременно произлиза едно благотворно вжздѣйст-вие вжрху духа. Полвинъ—баните, употребявани за длго време по единъ методъ, чудесно дѣйствуватъ.

Единъ младъ свѣщенникъ единъ день ми се о-плакваше, че най-мжчното му нѣщо било, когато проповѣдвалъ, защото именно тогива често пжти му ставало приливъ на крѣвта въ главата, приливъ, който го прави да забравя всичко въ тази именно минута, когато ще излѣзе да говори. Следъ пропо-вѣдта той се чувствувалъ обикновенно много умо-

ренъ, а често пѣти и изтощенъ. Азъ го посжветвахъ, четвъртъ часъ преди проповѣдта си, да направи една половинъ баня, която да трае отъ петъ до шестъ секунди, а даже и по-малко. Той ми послуша съвета и редовно правѣше баните, преди да почне проповѣдта си. Петъ години следъ това той ме увѣряваше, че сега се чувствува много добрѣ, че говори много лесно и не чувствува никаква умора.

Единъ ученикъ отъ третия курсъ, който ми се оплакваше отъ тежестъ и мѣка въ главата, посжветвахъ го всѣкой день да се разхожда босъ, ако е възможно, около четвъртъ часъ и всѣки два дни да прави по една половинъ—баня; това да го продължи за дълго време. Следъ три месеца, болестта въ главата му изчезна и умственните му способности се подобриха.

Ако на мене бѣ възложена грижата за физическото здравие презъ време на домашното възпитание, азъ щѣхъ да се разпоредя така, щото данабавя всичко възможно да можеха младите да правятъ половинъ бани. Щомъ това веднѣжъ стане и благотворното му влияние върху тѣлото и душата въ разстояние на единъ месецъ се констатира, тѣ сами ще тичатъ къмъ тѣзи бани. Ако умно правените гимнастически упражнения дѣйствуватъ добрѣ върху здравieto, — нѣщо, което трѣбва постепенно да се практикува — не трѣбва по никой начинъ да занемаримъ употреблението на водата, която е най-главното средство за поддръжката на здравieto — начинъ, който е полезенъ, когато го употребяваме доста често. —

(Слѣдва)

Киселото млѣко.

(Изъ Traitements Naturels)

Има защо Кнайпцъ да препорѣчва така настоятелно употреблението на киселото млѣко. Той твърдѣ хубаво сѣди за неговите резултати, понеже самъ отъ малжжѣ е опитвалъ и е виждалъ да практикуватъ около него. Тѣй разпространеното и постоянно употребление на киселото млѣко въ нѣкои страни, особено по селата, говори за въ негова полза и заслужва да обърне сериозно вниманието върху тази храна твърдѣ малко и криво позната именно отъ тѣзи, които биха могли най-много полза да извлѣчатъ.

Отъ туй, дѣто нѣкои се е случило да ѣдатъ развалено кисело млѣко или много кисело, било по лошо приготвление, било по други случайни обстоятелства, често се увличатъ да дадатъ сжвършено лжжливи заключенія върху тая толкова здравословна, вкусна и охотовжвбудителна храна, когато е добръ приготвена.

Кривото оценяване на здравите народни традиции може да бѣде най-добръ посочено чрезъ строги научни постановления и добръ провѣрени факти. Чрезъ такива научни доказателства ще се помѣчимъ ний да установиме дѣйствителната стойностъ на киселото млѣко като храна отъ върви разредъ. Тѣзи доказателства ще ни покажатъ още веднжжѣ, че практическите истини, които здравия народенъ духъ е схваналъ, се потвърдяватъ следъ дълго време отъ научните дедукции.

Ний трѣбва да разгледаме киселото млѣко отъ двойна точка: какво е естеството на сжстава му като храна и при какви условия пищеварителните органи позволяватъ употреблението на тоя самороденъ и естественъ производъ.

Подъ формата на киселото млѣко, млѣкото не е претърпѣло развала въ своята сжщностъ, само е достигнало до една отъ своите особенни фази на

нормалното си пищеварение въ нашите органи. Отъ туй произлиза, както ще видиме по-насетнѣ, една обща и важна економия въ работата на пищеварението, което, особено въ първия си периодъ, представлява най-голѣми изисквания.

Приготовление на киселото млѣко.—Киселото *хранително* млѣко може да се получи по два различни начина, било бързо чрезъ *сирещето*, било *самородно* въ едно по дълго време, отъ 36 до 48 часа и повече, споредъ околната температура, когато, оставено само на себе си, въ *единъ абсолютенъ покой*, то оставя откритъ на въздуха колкото се може по-голѣма повърхностъ.

Сирещето е една материя, която се намира въ четвъртия стомахъ на младите приживни животни презъ възрастта на тѣхното млѣчно хранене.

Самородното *приготовление* на киселото млѣко ни интересува по-специално, отколкото всѣко друго изкуствено средство; доказателство за това ще бѣде дадено отъ практическите и полезни заклучения, които ще извадиме отъ по-нататъшните разглеждания на въпроса. Тука ще дадемъ подробностите, що трѣбва да се спазватъ за да се получи кисело млѣко при най-добри условия на вкусъ и утрайване. Важнъ отъ предимствата, които произлизатъ отъ излагането на въздуха една голѣма повърхностъ отъ млѣкото, което да не надминава дебелина 1—2 сантиметра (може да се разлѣе въ нѣкоя плитка и широка сѣдлина), киселото млѣко ще спечели много въ вкусъ и твърдостъ на материата, като се образува подъ лъчите на слънцето, близо до нѣкой прозорецъ. Ще се избѣгва, обаче, правото дѣйствиe на слънцето върху повърхността на млѣкото, като се поставя на прозореца една завѣса отъ муселина или бѣло тънко платно, което да не задържа твърдѣ лъчи. Когато слънчевата свѣтлина удри направо върху млѣкото, тя изсушава и втвърдява на тънко каймака, който се събира върху повърхността, и го

направя да изгуби частъ отъ качествата си чрезъ едно прекалено изпарение.

Дѣйствието на слънчевата топлина е необходима за доброто съставяне на киселото млѣко. По-нататъшните разглеждания на въпроса ще ни извадятъ на явѣ стойността на дѣйствието отъ топлината и свѣтлината.

Научни доводи. — Киселото млѣко е едно сжсирено млѣко, а стомашния сокъ има това качество да сжсирва млѣкото. Това сжсирване се отдава обикновено на свободната киселина въ стомашния сокъ; обаче, сжсирването пакъ се извършва, макаръ и да се нейтрализира стомашния сокъ, безъ, отъ друга страна, пепсината да дѣйствува върху млѣкото. Заставени сме, прочее, да приемемъ, че въ стомашната мѣукоза има единъ особенъ квасъ, който сжсирва казеина. Този квасъ дѣйствително съществува въ мѣуквата, особено въ младите добичета, и сжсирва почти мигновено казеина (Физиологиста Бони).

Киселината на стомашния сокъ не се опредѣля еднакво отъ разните физиологисти; нѣкои я считатъ за свободна киселина, други—за сжединена. При туй има споръ и за нейното естество; едни я считатъ за хлоридрическа, други за млѣчна киселина. Най-вѣроятно е, че и двѣте тѣзи киселини се срѣщатъ въ стомаха и че млѣчната киселина е продуктъ отъ хранителните вещества, а хлоридрическата се отдѣля отъ стомашните жлѣзи. Вжнъ отъ тия двѣ киселини, въ стомашния сокъ се срѣщатъ и други органически киселини.

Както се разбира отъ казаното до тука, още сме далечъ отъ точното разбиране на интимните пищеварителни функции; но каквото и да бжде нашето знание по тоя предмѣтъ, организма не продължава по-малко да функционира чудесно, и ако подробностите ни липсватъ върху едно сжвестно изследване, то съществуватъ други принципи, които ще ни позволятъ да опредѣлимъ главните линии въ общето ра-

вновѣсие на организма, както и неговите отношения съ естественните дѣятелн, между които е поставенъ да се развиѣа и да дѣйствува. Върху тѣзи принципи най-главно ще се опираме ний.

Химически сжставъ на млѣкото. — Млѣкото сждржа среднѣо отъ 110 до 130 твжрди части на 1000; останжлото е сжставено отъ вода. Твжрдите части са: *мазните материи или маслото и каймака; азотните материи или казеина и албумина; най-сетнѣ млѣчната захаръ и минералните соли.* Долнѣята таблица, споредъ Бони, показва сжстава на млѣкото отъ нѣколко животни:

За 1000 части	крав	коза	овца	магарѣца	обикн. кобила	кобила отъ степште.	свинѣя	кучка
вода	865,6	867,6	838,6	910,2	828,4	904,3	823,6	791,7
твжрди части	134,4	132,4	161,4	89,8	171,6	95,7	176,4	208,3
масло	40,3	44,8	58,5	12,6	68,7	13,1	63,4	85,5
казеинъ	35,0	29,2	55,8	20,2	16,4	16,5	60,9	49,6
албуминъ	5,8	13,1				3,5		37,3
захаръ	46,0	39,1	40,3	57,6	86,5	54,2	40,4	27,1
соли	7,3	6,2	6,8			2,9	10,6	3,2
пептони	"	"	"	"	"	5,5	"	"

Ще бжде излишно да влазяме тука въ по-вече подробности върху други вещества, които млѣкото сждржа въ много малка частъ. Много други разни вещества, както и миризливи вещества могатъ да минатъ въ млѣкото. Понѣкога то взима и една синкава боя, която произлиза или отъ нисши организми, или отъ цвѣтни материи.

Отъ варението млѣкото се покрива съ една бѣла гжстота, която се подновѣява следъ като се обере. Тя се сжстои отъ казеинъ, станалъ неразтопимъ и който обнима всички елементи на млѣкото; тя се образува даже при запазването на млѣкото отъ достъпа на вжздуха и кислорода, но всѣкога изисква присжствието на единъ газъ; тя не се произвежда ако

покрийме млѣкото съ единъ тѣнъкъ пластъ дървено масло: види се, че нейното образуване е свързано съ едно бързо изпарение на горния пластъ на млѣкото. Въ сѣщото време албумина на млѣкото минава въ неравнотопимо сѣстояние. Всичките киселини сѣсирватъ млѣкото; оцета и лимоновата солъ разтопяватъ сѣсиреното. Сѣсирването не може да се произведе, освенъ ако киселината е достатѣчна за да надмине нейтрализационната точка на алкалина отъ казеина. Сирището, за което спомѣнахме по-горѣ, дѣйствиетъ сѣщо върху млѣкото; единъ особенъ квасъ, нареченъ *лабъ*, сѣсирва казеина; нѣкои го отдаватъ това сѣсирване на единъ квасъ, произведенъ отъ микроби и нареченъ *казеатъ*.

Самородни промени въ млѣкото. — Млѣкото най-първо изпуща една частъ отъ вѣгледелива си окисъ, което произвежда единъ видъ врение на жидкостта. Сетнѣ, отъ стоението, млѣкото се раздѣля на двѣ части, единъ горенъ пластъ, *каймака*, и единъ доленъ пластъ, синкавъ и по-воденъ, който сѣдържа още голѣма частъ мазни части. Това набиране на *каймака* се почти свършва въ дванадесетъ часа. *Каймака* се образува толкось по-бързо, колкото вѣнкатъната температура е по-ниска. Изобщо млѣкото трѣбва да даде отъ 10 до 16 кубически сантиметра *каймакъ* споредъ *каймакомѣра* (особенъ апаратъ).

Самородното сѣсирване на млѣкото се дължи на произвеждането млѣчна киселина чрезъ преобразуването на млѣчната захаръ, отъ което и млѣкото става кисело; гѣстата частъ на киселото млѣко е сѣставено отъ казеина и маслото, а пѣкъ остава една водна частъ, кисела, малко зелената, наречена *суроватка*, която сѣдържа солите, млѣчната захаръ, малко мазнота и малко разтопимъ казеинъ. Преобразуването на млѣчната захаръ въ млѣчна киселина се извършва отъ единъ особенъ квасъ, който, споредъ едни, се намиралъ отъ рано въ млѣкото, а споредъ

други—идѣлъ отъ вжпъ (Пастіоръ); види се, обаче, този квасъ да се намира въ млѣжото, защото то се сжсирва и въ затворенъ сждъ, макаръ и по-бавно. Сжсирването се благоприятства отъ топлината, а за-пира отъ содата (bicarbonate de soude), между другите, и отъ глицерината. Оставено дълго време на отво-ренъ вжздухъ, млѣжото изпуща вжглеливия си окись, а поглжща кислородъ; въ три дена, то поглжща ки-слородъ три пжти по-вече отъ своя обемъ.

Чрезъ бутането (25 до 40 удара на минута), млѣ-жото или каймака произвеждатъ *маслото*; 14° граду-за температура е най-благоприятна за произвеждане-то на масло. Двѣ трети отъ мазните части на млѣ-жото отиватъ въ *маслото*. (Следва).

ДИФТЕРИТА (ГЖРЛИЦА)

(Гангрениясалата гнилостъ на лигавата мамбрана въ гжрлото).

(Продължение отъ кн. III и IV).

Крайни наблѣдення.— Колкото за *трахеотомичес-ката операция* за да се избѣгне *задашенето*, азъ я тол-кова зачитамъ, колкото и *ампутациата* на единъ членъ, да се избѣгне *гангрената*. Азъ сжмъ увѣренъ, че сжзките тѣзи, които преживяватъ било на *трахе-отомията*, било на *ампутациата*, могли биха да избѣгнатъ *задушението* или *гангрената* безъ тѣзи опе-рации (статистиката, дѣлото е забелѣжително, дава твърдѣ неблагоприятни изчисления вжрху следстви-ата на *трахеотомията*; тя ще произведе още по-не-благоприятни ако 1) тая операция не се извжршва-ше често безъ никаква нужда при едно не толкова тежко положение и 2) ако намѣсто непосредствен-ното явно следствие по *здравото* положение на опе-рираните, се вжздигаше по единъ общъ начинъ тра-янето на сжществуването имъ подиръ *операциата*).

При всѣки случай нужно е, даже когато стѣ-сняването на гжрлото отъ *дифтерическите мамбрани*

е вече достигнало до тамъ, дѣто да препятствува на преминуването на една капка вода въ пищеварителния каналъ, щото въздуха, при всичко туй, да може още да преминува, нѣщо, върху което третия примѣръ ни дава едно доказателство; тукъ запушването, безъ да може да премине една капка вода, трая 24 часа непрестанно. Сжщото нѣщо азъ изпитахъ въ единъ другъ случай, почти тѣй злѣ, придруженъ отъ вѣтрѣшно гноясване на сливиците.

Споредъ мене, задашенето, когато се произведе, е по-вечето следствие на една *парализия на бѣлите дробове*, по причина на първото отравяне, отколкото запушване на фаринкса.

Случая на едно сжвършено *запушване* на гърлото въ дѣцата, което да препятствува *минуването на водата*, не ми се е случвало никога, и сжмъ увѣренъ, че никога нѣма да се яви, ако лѣчението се извършва изъ начало по показаниа начинъ. При сичко туй, ако ми се представи подобенъ нѣкой случай (следствие на едно замаряне или на едно лошо лѣчение), азъ нѣма да употребя само показаното лѣчение, както и единъ душъ отъ пара, запоследванъ отъ една хладна поливка (вода отъ 20°—15°) чрезъ една толумба по цѣлия вратъ, но, за да се разпржснатъ по-скоро влажните набрани материи върху мамбраната на гърлото, ще прибѣгна още къмъ водните инжекции въ гърлото чрезъ единъ малкъ поржсител (pulvérisateur, голѣмъ колкото едно църкало, което се употребява за очите или за ушите, което да събира 5-6 грама вода и да бѣде снабдено въ края съ една топка продупчена съ дупки, колкото върха на една игла; въ случай че подобенъ поржсител не се нахожда, то едно просто църкало отъ сжща една голѣмина може да послужи). Това църкало се пжлне, споредъ вѣзрастта на дѣтето, до половина или по-вече съ хладна вода (10 сантимгр.), езика се претисква отгорѣ на долу и църкалото се полага въ дѣйствиe по единъ такъвъ начинъ, дѣто во-

дата да се разиржне по сичкото гърло. За доброто извършване на това, главата на дѣтето трѣба да се държи добръ отъ едно друго лице. Когато гнойта се е раздала въ дупката на носа, то, чрезъ вжжашните дупки, водата ще се нацърка въ носа съ едно църкало напжлнено до половина. Авъ съ добжръ у-сѣхъ употрѣбихъ тѣзи два начина въ подобни слу-чаи съ гной въ носа и устата (скарлатина съ ди-фтеритъ).

Вжрвежа на дифтерита, лѣкуванъ чрезъ *природ-ните начини*, се вжрни въ дѣцата по единъ начинъ много спомагателенъ и по-скоро, отколкото на вжз-растните, нѣщо, което споредъ мене произлиза отъ бжрвото подновяване на кржвта, последиствие на от-носително по-изобилното попиване на кислорода. Ре-жима и лѣчението на *дифтерита*, сждруженъ съ *скар-латина* (което се познава по изриването по снагата), са почти едни и сжщи съ тѣзи указани подъ глава V, 1, 2, 3, 4 и 5, съ разлика само, че въ този слу-чай, намѣсто мокри обвивки на врата, ще се употрѣ-баватъ предпочитително *покривки изцѣло* (отъ врата, който ще бжде снабденъ съ една специална обвивка, до краката) за да се предпазятъ болезнавите начала да не се струпатъ кжмъ гърдите и рамената. Кога-то скарлатината, нѣщо което се случва често, е сж-дружена отъ силно *главоболие* и отъ *суха хрема* (за-пушване на носа), ще се употрѣби едно мокро платно отъ четири прегжвки вжрху цѣлата глава, което ще се променя, като се стопли добръ; още съ едно цър-кало ще се църка въ носа му, както се каза по-горѣ, съ вода отъ 20°—15° сантиграм.; това църкане ще става често и въ двѣте дупки. Въ това време, което е отъ половинъ до единъ часъ, може твжрдѣ добръ гаргаризма да се замѣсти съ църканиата въ гърлото, както се каза по-горѣ.

Вратните обвивки и изъ цѣло покривките, които ще ставатъ сутрина и вечеръ, съ платно въ студена вода отъ 20° сантигр. и добръ извити, ще стоятъ до

като се добръ стоплятъ; подиръ тѣзи обвивки следватъ полубаните отъ $24^0 - 21^0$ сант. придружени отъ фожи, гаргаризми и църкала въ носа. Сички тѣзи са достаточни да докаратъ едно съвършено овдравяване на единъ *силенъ дифтеритъ* и *скарлатина*, въ разстояние отъ 8 до 15 дни. Щомъ топлината спадне подъ 39^0 сант., достаточна е, единъ пътъ въ день, употреблението на мократа изъ цѣло обвивка, запоследвана отъ една $\frac{1}{2}$ баня.

Излущването на кожата, чрезъ този начинъ лѣчение, става неусетно; *болките по ставиците и по членовете* изчезватъ въ малко едно време; никога не се произвежда подутие на кожата, което е тѣжъ заплашително; въ разстояние отъ 8 до 15 дни, болните може въ едно добро време да излѣзатъ безъ опасностъ.

Въ случай, че *скарлатината*, или по причина на едно лошо лѣкуване, или отъ немаране и пр. се преобърне въ едно вцѣпено положение, тогава се прибѣгва на парните бани, които ще бждатъ запоследвани отъ единъ студенъ душъ отъ $10^0 - 15^0$ сант.; въ случай че нѣма душъ, единъ поржсителъ може да земе пеговото мѣсто. Тая парна баня ще преобърне вцѣпеното положение въ едно силно положение, като докара изриването на кожата, което можеше да се дрпне; подиръ това ще се употреби горѣказаното лѣчение.

За длжжностъ си считамъ още да препорѣчамъ специално въ тѣзи болестъ употреблението на студения гаргаризмъ отъ течна вода, при всичките прехвални отъ медицината лѣкове, както изъ вжтрѣ, тѣжъ и изъ вжнѣ за гаргаризмъ. (Слѣдва).

Здравословенъ прегледъ.

„Медицинска Бесѣда“ стѣпва вече въ втората си година съ едно твърдѣ разнообразно съдържание. Въ първа книжка отъ втора година се зачепкватъ вжпроси отъ жизненъ здравословенъ интересъ, които правятъ честъ на редакцията. Тѣ показватъ,

че г. Витановъ грижовно следи развитието на нашия животъ въ санитарно отношение и неуморимо се стрѣми да посочи на ония необходими подобрения, безъ които обществото ни се заплашава да стане въ малко време жертва на много болести и недѣжи.

Въ статиата „Необходимостта отъ санаториумъ за охтичавитѣ“, обрѣща се вниманието на правителството върху палѣщатата нужда отъ подобно заведение. Дѣйствително, охтиката у насъ взема все по-застрашителни размѣри и всички условия помагатъ за нейното лесно разпространяване. Заразата може да се предаде по всички пѣтища. Здрави и болни плуятъ на лѣво и на дѣсно, безъ да мислятъ за последициата. По свадби, по гости, изъ гостилници, изъ черкви изъ кафенета, почти вредъ единъ предразположенъ организмъ може да приеме заразата чрезъ нехигиенически начинъ, по който се извършватъ много работи у насъ: ѣдене, пиене, цѣлуване, мѣтене, миене, пречистване и пр. Нашите хора твърдѣ малко умѣятъ да се предпазватъ и нѣматъ често даже най-елементарни понятия за предаването на заразата.

Ний не сме отъ тѣзи, които преувеличаватъ дѣйствието на микробите, като не взиматъ достатѣчно предъ видъ противодѣйствиущата сила на организма; ний не мислимъ, че случайното възприемане на каква да е зараза е способна да надвие всѣки единъ организмъ и да произведе фатално послѣдствие; но това не ни бърка да се присъединяваме къмъ апела на „Медицинска Бесѣда“ и да намираме сѣщо за необходимъ поне единъ санаториумъ, ако не по-вече, за охтичавите, защото такова едно специално приспособено заведение, ако не може да принесе друга полза (напримѣръ: пълно излѣчение на болните, каквото алопатята съ своя погрѣшенъ методъ и съ своите отрови мѣчно може да), то поне 1) ще ограничи доволно разпространението на заразата, която може лесно да попадне въ слаби организми; 2) ще даде добри хигиенически условия на страдающите,

които съ това могат и да се поправятъ въ началото на болестта си; и 3) ще принесе голѣма помощъ и улеснение, както на болния тѣй и на ближните му. да прекара мѣчния и пѣленъ съ грижи, неудобства и опасности периодъ на боледуване. Който е ималъ нещастieto да отглежда дълго опасно боленъ човекъ, или самъ да е изпадалъ на грижите на други, той само може да оцени напълно важността на третата точка.

И тѣй, макаръ нашите възгледи, както за силата на заразата, така и за лѣчебния методъ, да се различаватъ отъ тия на „Медицинска Бесѣда“, ний не можемъ осенъ да я подкрепимъ въ нейния апелъ къмъ правителството и обществото за по-скорошното построяване на единъ или по-вече санаториуми за охтичавите, които захващатъ да ставатъ много вече.

* *
*

Въ сѣщата книжка се подигатъ още три важни въпроса: да се въведе хигиената като задължителенъ предметъ за изучаване въ нашите училища; занемареното положение на гимнастиката въ училищата ни; партизанството въ нашите санитарни работи.

Първия въпросъ Санитарната Дирекция мислѣла да го предлага за разрешение на бъдѣщия лѣкарски конгресъ въ такава форма: 1) може ли хигиената да се въведе като задължителенъ предметъ въ нашите училища и 2) кой трѣбва да я преподава?

Не е ли много чудновата, да не кажемъ чудовищна, първата частъ на тоя въпросъ? Нима е възможно да бждеме до такава степенъ невежествени, да се питаме за нѣща, на които отговора може да бжде нерешенъ само за най-долния простакъ? Хигиената, науката която ни учи, какъ да държиме тѣлото си, жилищата си, дрехите си, храната си, за да бждеме здрави, която ни дава най-сѣжпоценните за човека познания, отъ умното и редовно прилагане на която зависи най-сѣжщото му нѣщо — здра-

вието и живота, — трѣбвало ли да я изучаваме? Не е ли смѣшно да се питаме така? Какъвъ трѣбва да бѣде този, който ще отговори отрицателно?

При всичко това, нашия общественъ животъ е пжленъ съ такива чудовищни недостатѣци, че твжрдѣ често най-умните хора са принудени да задаватъ подобни смѣшни вжпроси. Ний не знаемъ, но отъ горния вжпросъ се види, че хигиената не се изучава заджлжително въ нашите училища. А това показва колко наопаки вжрватъ много работи у насъ.

Не само трѣбва хигиената да се вжведе като заджлжителенъ предмѣтъ, не само тя трѣбва да се преподава отъ преподавателъ-лѣжаръ (който да бѣде въ сжщото време и училищенъ лѣжаръ), като напжлно запознатъ съ всички здравословни вжпроси, но още въ самото училище трѣбва да се почене практическото прилагане на хигиената. Трѣбва отъ рано, още отъ дѣтинската вжзраст, да се привикне човекъ къмъ постоянно, редовно и строго приспособление на всички укрепителни средства, които ще дадатъ на неговиа организмъ сила и еластичностъ да противостои на болезнотворните начала. Само отъ дългогодишно заджлжително упражненіе ще се приучи човекъ да прави редовно хигиеническите изискувания и следъ като напустне училището. Инжжъ, ако изучаването става безъ прилагане, то така и ще си остане презъ цѣлия животъ само теория безъ практика и, ако по-сетнѣ, заставенъ отъ разглобеното си здравіе, човекъ захване да я практикува, то ще бѣде нѣщо криворазбрано, нецжлно и навѣрно съ лоши последиства. При това, какво струва кжсна-та практика на хигиената, когато младите години, най-сгодните за укрепяване на тѣлото, са преминали именно въ безумно ослабване на организма? Кой животворенъ джхъ ще може да сжживи тиа измжршавели тѣла на нашите младежи, които приличатъ на вѣйки?

Не, хигиената, като теория, ще има само тогава благотворни резултати, когато се нашите младежи

приучатъ отъ малки въ училищата на правилно и строго практическо прилагане. А двѣте най-сжщественни хигиенически практики, които трѣбва да се въведатъ въ училищата ни подъ контрола на преподавателя-лѣкаръ, са: гимнастиката и каляването на тѣлото съ вода, чистъ въздухъ и свѣтлина.

За това ний ще поговоримъ въ една отдѣлна статия.

Относително третия въпросъ: *Партизанството въ санитарните работи у насъ*, нѣма какво да говориме твърдѣ: той е частъ отъ единъ по-общъ въпросъ. Партизанството въ санитарните работи, партизанството въ училищните работи, партизанството въ сждилищните работи, партизанството въ чисто економическите или други общественни работи на гражданите—това е цѣла една язва, която трѣбва да се изкорени. Не мислиме да посочваме какъ? Това е трудна и сложна работа, не за въ нашето списание. Само това ще забелѣжиме, че когато правителствата престанатъ да гледатъ на чиновниците като на свои хора и захванатъ да имъ изискватъ само работа като на държавни служители, тогава и тѣзи последните ще престанатъ да се ваятъ въ каленъ партизанлъкъ и ще гледатъ, независимо отъ своите партизански възгледи, да изпжлняватъ добросжвестно длжността си.

*
* *

Софийските вѣстници ни явяватъ за образуването на едно дружество отъ туристи. съ цель да обикалятъ Бжлгария и да я изучаватъ. Нашето отечество е надарено съ прекрасна природа, ний имаме, следователно, възможность да правиме най-поетически и хигиенически разходки, които са, дѣто са рекло, на двѣ педи далечъ отъ насъ. За тѣзи разходки не се изискватъ нито много разноски, нито много трудъ; изисква се само добра воля. Но именно това ни и липсва. Ний по-обичаме да киснеме по цѣлъ день въ задупшливите кафенета, отколкото да излѣземе

къмъ полето или къмъ Балкана на чистъ въздухъ. Дружеството на Туристите си е задало за цѣль да ни извади отъ тая срамна апатия къмъ природата и къмъ пътешествиата. Като оставиме на страна ползата, която ще се получи отъ изучаването на страната, ний не можемъ да не възхвалиме инициаторите му за дѣлото имъ, което ще принесе и голѣма хигиеническа полза на членовете. Дано всѣки разбере, че пътуване пѣшъ и на чистъ балкански въздухъ е едно отъ най-силните средства за укрепяване и обсилване на организма.

Колко би било хубаво, ако въ всѣки градъ и градецъ се образуваха не само туристически, но и гимнастически дружества! Тѣлесните упражнения отъ день на день правятъ по-голѣмъ успѣхъ изъ Европа и всѣки го счита за гордостъ да упражнява тѣлото си чрезъ естественни средства. Нашата младежъ трѣбва да залуви тоя хигиенически пътъ колкото е възможно по-скоро, ако не иска да има потомство слабо, неджгаво, болезнено.

*
* *

Получи се въ редакцията ни съчинението: **Мое-то водолѣчение**. Средства за излѣкувание на болѣсти и запазване на здравето, основани на 35 годишна практика. Съ 28 фигури отъ Севастианъ Кнайпцъ, свещеникъ въ Верисгофенъ (Бавария), прѣводъ отъ третото руско издание. Прѣвелъ и издава З. А. Бояджиевъ, притурено къмъ журнала „Научно Списание“ за год. VIII (1894), Търново 1894. Цѣна 2.50 л.

Това е вторъ преводъ на бѣлгарски на прочутото съчинение на Кнайпца, който е познатъ на нашите читатели. Първия преводъ е направенъ, ако се не лъжемъ, отъ г. Пицеровъ. Ний го нѣмаме на рѣка и не можемъ се произнесе до колко струва той. Превода на г. З. Бояджиевъ, макаръ отъ руски, е доста гладъкъ и точенъ. Фигурите са чисто отпечатани и цената е твърдѣ сносна: 2.50 лева за около

310 страници среденъ форматъ. Нашите читатели са имали често пжти случая да четатъ въ „Здравословие“ статии отъ Кнайппа, за туй нѣма нужда, мислимъ, да се простираме тука върху неговия популяренъ начинъ на писане. Всичко въ него е изложено ясно, просто и увлѣкателно. Безъ диплома, безъ многоученостъ, безъ предвзетостъ, само съ своята наблиудателна дарба и хуманно сърдце, той е успѣлъ да си спечели справедливо авторитетностъ въ цѣлия образованъ миръ по водолѣчението. Заведението му въ Верисгофенъ е пжлно съ болни отъ всичките класове на обществото. Неговите сжчинения са преведени почти на всички европейски езици. Ний препорѣчваме горещо на читателите си горния преводъ, като надстолна книга за всѣко семейство, за всѣки човекъ. Редакцията на „Научно Списание“ обявява още, че готвѣла за печатъ и друго Кнайппово сжчинение: „Гледание здрави и болни дѣца отъ пжрвитѣ дни на дѣтето до юношеската му възраст“.

РАЗНИ

Помощъ на ударени отъ гржмотевица — Заемаме отъ сп. „Медицински Сборникъ“ следното наставление, което г. Гариелъ отъ Медицинската Академия е представилъ на Министерския Сжветъ въ Парижъ:

Жертвата се пренася веднага въ една провѣтрена мѣстностъ, гдѣто оставатъ само нѣколко помощници, три или четири, а всички други лица се отстраняватъ.

Разкопчаватъ се и се разпушатъ дрѣхите и се употрѣбаватъ всички старания, колкото е възможно по-скоро, да се възобнови дишането и кръвообращението.

За възобновяване на дишането може да се прибѣгне главно къмъ следующите двѣ средства: ритмическото тегляне на езика и изкуственното дишане.

1-о Метода за ритмическото тегляне на езика:

Отваря се устата на жертвата и, ако зжбите са стиснати, да се отворятъ съ пржсти или съ нѣкое твърдо тѣло, кжсъ джрво, држжка отъ ножъ, лжжица, фжркулица, края на единъ бастунъ....

Олава се твърдо предняята частъ на езика между голѣмия пржстъ и показалеца на дѣсната ржка, гола, или обвита съ нѣкой платъ, съ една носова кжрпа напр. (за да избѣгне хлзгането), и се

правятъ силни повторени ритмически изтеглувания, последвани отъ отпускане, уприличаващъ ритмическото движение на самото дишане, около двадесетъ пѣти въ минута.

Тегляниата на езика трѣбва да се извършватъ безъ забава и съ постоянство въ продължение на половинъ, единъ и по-вече часове.

2-о Метода за изкуственното дишане:

Жертвата се туря да лѣгне на гърба си, съ малко издигнати рамена; устата се отваря и езика остава свободенъ.

Олавятъ се ръцете при лактите, опиратъ се силно върху гръдния кошъ, послѣ се отдѣлятъ и се докарватъ надъ главата описващъ една дъга; следъ това се довеждатъ изново на новото имъ положение, като се притискатъ върху гръдния кошъ.

Тие движения се повтарятъ около двадесетъ пѣти на минутата и се продължаватъ до възобновението на естественното дишане.

По-добъръ е да се начева съ метода за ритмическото тегляне на езика и да се употрѣбява същевременно, ако е възможно, метода за изкуственното дишане.

Отъ друга страна трѣбва едновременно да се стараемъ за възвръщането на кръвообръщението, като се разстрива повърхността на тѣлото, като се шибатъ гърдите съ ръце или мокри кърпи, като се пръска отъ време на време студена вода по лицето, като се дава за мирисане амониакъ или оцетъ.

Противъ подуването краката.—Дългите разходки, лова, усилените марширувания причиняватъ по нѣкога едно подуване на краката съ болки. За да изчезне бързо подутието, достатъчно е да направи човекътъ една по-дължка баня на краката си въ вода варена съ бѣзакъ, въ която да се хвърли и една шепа солъ.

Друго едно средство се състои, да се употрѣбятъ орѣхови листи, които да вратъ около четвъртъ въ водата. Както и въ горнята рецепта, и тука трѣбва да се хвърли една шепа солъ. Водата трѣбва да се употрѣби гореща.

Заразителните болести — пиши си. „Медицинска Бесѣда“, която го заема изъ „Будѣте Здорови!“—се разпространяватъ между хората чрезъ различни пѣтища, за които често пѣти и не подозираме и, разбира се, не се защитаваме. Въ английските библиотеки сега са вземени мѣрки противъ разпространението на заразителните болести посредствомъ книгите. Въ Единбургъ съобщениата за хода на заразителните болести се пращатъ и въ публичната библиотека, дѣто се прави справка, нѣма ли дадена книга въ заразената къща. Въ тѣзи къща, дѣто има болни отъ заразителна болестъ, санитарния лѣкаръ прибира книгите и ги праща или да се обеззаразятъ, или да се изгорятъ. Въ Бродфордъ и други градища са въведени същите правила.

Това би било възможно да се въведе и въ нашите библиотеки, поне въ по-големите градове, и би се принесло не малко полза.