

Хигиена и популярна медицина

Д-ръ В. Ив. Неновъ.

Чистотата.

Чистотата е едно от първите и най-важни условия за добро здраве.

Чистият човек е винаги добре разположен. Той се радва на живота. Обиква живота. Той се запазва от болести. Приятен е за околните. Лека му е и най-тежката работа. При силна умора, едно изжпване, едно преобличане възражда тѣлото.

Затуй, при всѣка болестъ, докторитѣ гледатъ преди всичко да почистятъ болния, да го изжпятъ, измиятъ, да го преоблѣкатъ, да му постелятъ и да го завиятъ съ чисти постелки и завивки. Болниятъ веднага се усѣща облекченъ. Той като че ли наполовина оздравява. Болестъта като че ли се дръпва отъ постелята му. Тя не обича чистотата. Тя обича, дето е нечисто и смрадно.

Видѣхме, какво е нашето жилище. Мръсно и неугледно. Нѣма вода, нѣма нужници, нѣма сгода за редъ и чистота. Въ жилище, училище, въ канцелария, въ кръчма — навредъ е разхвърлено, мръсно, прашно, грозно. Детето се отглежда всрѣдъ тази обста-

новка. Какъ ще подири то, по-късно, сгода и чистота?

Навикътъ къмъ чистотата се отглежда най-сигурно въ детската възраст. Каквото се отгледа детето, такова и ще порастне. Децата сж прииждащата вълна на новия животъ. Каквото понесе тя, това ще бѣде донесено въ живота. Затуй хората въ напредналитѣ страни сега правятъ — струватъ, ала гледатъ да отдѣлятъ най-много и грижи и срѣдства за децата.

Създаватъ имъ сгода въ кѣщи, сгода въ игрища, сгода въ училища. Навредъ детето е на пръвъ планъ. То трѣбва да се отгледа правилно, добре да се храни, добре да се облѣче, приюти и възпита. И на първо мѣсто гледатъ да му създадатъ добри здравни навици.

Тѣ знаятъ много добре, че словесната поука слабо или никакъ не затрогва впечатлителния умъ на детето. То преди всичко подражава. Пленява се отъ образа, примѣра. И навредъ възпитанието на децата, тѣхното отглеждане се слага най-вече на нагледния примѣръ. У дома, въ училище,