

Год. V

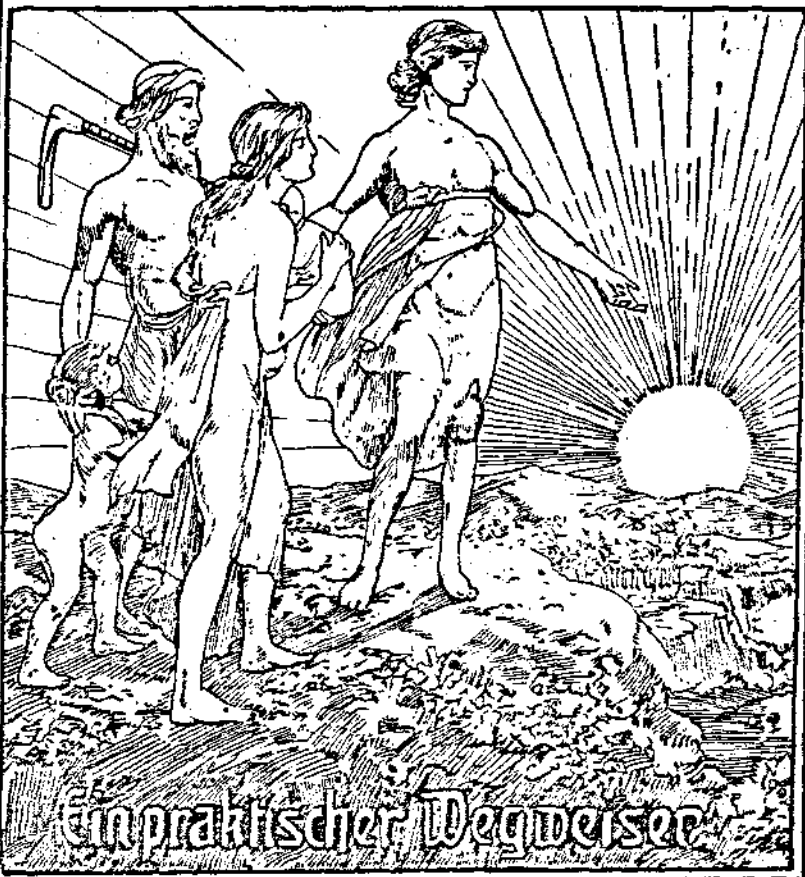
Второ. Октомврий 1932 г.

Кн. 2

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЬ

Одобрено и препоръчано от Министерството на Народното Просвещение
съ скръжлив № 2063 отъ 23. I. 1929 г.

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ



СЪДЪРЖАНИЕ:

	стр.
1) Д-ръ К. Йордановъ — Моиѣ впечатления отъ Германия	17
2) Д-ръ Капфереръ — Шарката — Варицела	19
3) Д-ръ Зигфридъ Мюлеръ — Обосноваване шротовия методъ	21
4) П. Димковъ — Природно лѣкуване очно-болни	24
5) * * Първото дисциплинарно дѣло	25
6) Д-ръ А. Brauchle — Усложненъ триперъ при жена излѣкуванъ	27
7) Спанакъ, лукъ, трици като лѣкарство	29
8) Билколѣчение — нѣколко рецепти	30
9) Професоръ К. Амерсбахъ — За оперирането на сливицитѣ	31
10) * * Мисли на велики хора.	31
11) Д-ръ К. Йордановъ — Кратъкъ курсъ по хигиена: клетки, тъкани, органи, системи, т. н.	32

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

МЕСЕЧНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ,
ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ
И ЗДРАВНА ПРОСВЪТА

Год. абонам. 75 лв. За странство 100-лв. Отд. бр. 8 лв.

Редакторъ Д-ръ Кирилъ Йордановъ бул. Мария Луиза № 34

Д-ръ Кирилъ Йордановъ

Моитѣ впечатления отъ Германия

Презъ Унгария.

Следъ обичайнитѣ ревизии, заверки и пр. отъ югославянскитѣ и унгарски власти, бивае предадени въ рѣшетѣ на унгарския народъ, въ лицето на неговата администрация. Още съ поемането на власта отъ втората пропѣтувана страна, почувствувахме смѣната на режима. Преди всичко, съвсемъ чуждиятъ за насъ унгарски езикъ, ни караше да се чувствуваме въ още по-чужда срѣда и по-далечъ отъ отечеството си. Нова униформа на персонала, на пѣтуващи национални типове, правѣха това да се чувствува. Може би, благодарение известното предварително съставено мнение за тази страна, предимно чуваното за наистина голѣмата и модерна столица, тѣхното еднородство съ културния австрийски народъ и др., ни караха да чувствуваме, като че ли навлизаме въ западноевропейска страна, съ висока култура, съ социална справедливостъ, съ зачитани закони и равенство предъ сѣщитѣ. И действително, ако човѣкъ не се умишлено заинтересува отъ подробности по истинското положение въ тази страна, ще я пропѣтува съ впечатление и убеждение, че наистина е съ предимства отъ нашата ориенталищина. Смѣтно понятие имаме и за станалитѣ недавна безредици и преврати, които на прѣвъ погледъ, приценени отъ даннитѣ дадени отъ официалнитѣ господствуващи първенци, изглежда е една незначителна катаклизма, предизвикана отъ шепа екзалтирани типове и заслужено потушена отъ унгарския народъ.

Но, пѣтувайки доста продължително време презъ една страна, случва се да се натъкне човѣкъ на фактори и факти, които хвърлятъ малко по-друга свѣтлина по горнитѣ въпроси.

Сѣщо, както презъ страшитѣ години на кърджалийския режимъ, наложилъ се заслужено или незаслужено надъ българския народъ, сега и въ тази новообособена страна, противъ режима може да се говори само чрезъ шушукане и между четири очи. Страшно е да нѣматъ уши стени. Чрезъ

такова едно шушукане, можахме да разберемъ нещичко отъ истинското положение на народното болшинство въ тази страна. Ето разказа на единъ съпътникъ, съ когото можахме да се разберемъ на немски:

„Вие прекарахте страшни времена на размирия и тероръ и знаете какви страхотии носятъ тѣ за народа. Чували сте, може би, за революцията у насъ и нейното потушаване. Дали знаете истината, това ще видимъ сега. Преди всичко, повалянето на стария режимъ и опита да се измѣни държавния строй, съвсемъ не бѣше дѣло на шепа хора, а толкова на цѣлия измѣченъ унгарски народъ. Побѣдата, благодарение масовото ентусиазиране на страдащитѣ, бѣше повече отъ сигурна. Тържествата по посрещането на новия режимъ, говорѣха за чувствата народни. Както винаги, така и сега, унгарската буржоазия съумѣ да прибѣгне до силата на паритѣ, като подъ най-различни форми, ги оползотвори въ своя полза. Но, най-главната причина за провалянето на току що родения новъ режимъ, е намѣсата на редовната чехска войска, която не се поколеба да дойде на помощъ на загиващитѣ наши господари, като нахлу въ наша територия, сваля режима на трудящитѣ се и провали голѣмия актъ на освобождение. Безъ намѣсата на тази редовна войска, днесъ Унгария щеше да бжде съ истинско народовластие, въ която щеше да кипи новъ животъ. Следъ завземането наново властѣта отъ чорбаджиитѣ, бѣше, разбира се, лесно да се държи народа въ подчинение. Избиванията, затварянията, пребиванията изъ участъцитѣ и прочие, бѣха стари изпитани срѣдства за потисниците и бѣха достатѣчни да смразятъ всѣко негодувание. Единъ начинъ на действие у насъ е, че властващитѣ, прибиратъ всички изродени синове на страната, възлагатъ имъ терористически безобразия и сроцу скжпо заплащане, си осигуряватъ страхъ и ужасъ срѣдъ народа. Друга частъ отъ събуденитѣ, тѣ приематъ при себе си, даватъ имъ щедро първи служби, несмѣтни възнаграждения и така запушватъ устата имъ. Всичко това бѣше противъ режима на потисницитѣ, биде изхвърлено изъ държавнитѣ служби и подложено на тероръ и мизерия...“

Другъ единъ съпътникъ разказва: Стопанското положение у насъ е страшно. Несмѣтнитѣ народни срѣдства, които управляващитѣ прѣскаха безмилостно, за да държатъ народа въ подчинение, разориха народното ни стопанство. Нѣма по-голѣма мизерия отъ тази, която цари срѣдъ унгарското селячество, Данацитѣ се увеличаватъ и сж неподатни за народа. Събирането имъ става почти винаги съ насилие. Недавна съ органитѣ на финансовата властъ стана кърваво сбиване. Когато сж искали да събератъ данацитѣ, селянитѣ на едно село излизатъ и категорически отказватъ да сторятъ даването имъ, поради крайното обѣдняване. Въ отговоръ на тѣх-

ната съпротива, повиква се редовна войска, която, въпреки, че се състои отъ синоветѣ на този страдащъ народъ, не се колеба, подъ заповѣдитѣ на своитѣ охранени началници, да открие огънь и така повали нѣколко селяни мъртви. Следъ това, другитѣ се разбѣгватъ, а даначнитѣ органи продължиха своята „дейность...“

Трети съжтникъ: Следъ утихването на ужаситѣ презъ революцията, драконовскитѣ тормози намалѣха. Физическия тормозъ отстъпи мѣсто на друго, по-страшно сръдство за изтриване отъ земята на всичко по-живо. Всички будни острожници на народното дѣло, лежатъ и до днесъ изъ затворитѣ. Тамъ тѣ биватъ подлагани на бавно, незабѣлявано отравяне, като ежедневно въ храната имъ се поставя нѣкаква отрова, която незабѣлявано руши органнзма и за нѣколко години го умаря...“

При такива съдържателни и потресающи разговорни картини, влака незабелязано, провличайки се презъ дългитѣ необятни унгарски равнини, стига въ голѣмата имъ столица. Престояването тамъ 6 часа, ни даде възможность да обходимъ красивия модеренъ градъ. Той е наистина съ заслужена известность, съ красиво разположение на двата брѣга на Дунавъ. Характерно и типично за пжтника, е пазаря на специални модели, изработени отъ коприна отъ самото селско население, който пазаръ познаваме отъ преди 12 години, когато пжтувайки, като студенти, се чудехме на тази оригинална селска индустрия. Изящна изработка, тѣ сж красивъ споменъ за всѣки пропжтувалъ унгарската държава. Заслужава да се отбележи, че гарата на тази столица е една отъ най-голѣмитѣ и красиви въ Европа.

Безъ други особености, пропжтувахме и останалата унгарска равнина и стигнахме до границата на Чехия.

(Следва).

Д-ръ Капфереръ — Berlin.

Заразителнитѣ болести и тѣхното природно лѣкуване.

Лещанка — Windpocken — Varicella.

Заразяването става често само при кжсо престояване при болния. Вдишването на бацилитѣ, вероятно е причината за бързото пренасяне на заразата. Споредъ нашитѣ възгледи, предразположението съ специално пригодена почва за вирене на бацилитѣ, е предварително условие за заболяването. Знайно е, че т. н. херпесъ се дължи на тежко облагане вследствие недостатъчна и непълна обмѣна на веществата. Честото едновременно появяване на шарката съ херпеса, говори за единната имъ причина — обложеното тѣло. Заболяватъ предимно

дешата и се явява често като епидемия. Следъ прекарването ѝ се получава доживотенъ имунитетъ (невъзприемчивостъ).

Ходъ на болестъта: Отъ момента на инфектирането, до избухването на болестъта, минаватъ две, три седмици. Следъ това време избухва обикновено изведнажъ, безъ предварително неразположение. По лицето и тѣлото се явяватъ червени, колкото леща голѣми, петна. По сетне, сжщитѣ се привръщатъ въ пъпчици съ особена бистра течностъ или твърди. По лигавицата на устата, на носа, а при момиченца, и по лигавицата на половитѣ части, се явяватъ сжщо такива изривания. Изривнитѣ пъпчици иматъ едно хлѣтване и сж седлообразни. Първоначално бистрата водича става по-сетне мътна. При по-тежки случаи изрива е толкова силенъ, че едва остава свободно мѣсто на кожата не изринато. Въ такива случаи тя е червена и подута. Сливането на отдѣлнитѣ пъпчици едно съ друго, е въ тѣзи случаи, често явление. Въ рѣдни случаи съдържимото на тѣзи мехурчета е кръвно червено и тогава болестъта се казва „кървава лещанка“ (Blutige Windpocken).

Следъ четири, пет дни започва изсъхването на пъпчицитѣ, които се превръщатъ въ сухи крусти и не следъ дълго изпадатъ, безъ да оставятъ каквато и да е следа по кожата. Поради това, че изриването не се явява по цѣлото тѣло, отведнажъ, а на нѣколко атаки, то и изсъхването става по реда, по който сж се появили. Най-първо появилиятъ се, засъхватъ най-напредъ и така въ дадено време се намиратъ пресни и засъхнали изриви. Това е характерно за болестъта и понеже се сжди за правилната диагноза.

Презъ всичкото време на изриването болното дете има средно висока температура и при всѣко ново появяване на изривъ температурата прави нови скокове. Освенъ безапетитието, слаба хрема, слабъ трахеаленъ катаръ, болното дете не чувства нищо и затова белестъта е и лека. Дѣцата не страдатъ много отъ болестъта. Изхода на болестъта е обикновено добъръ и всички случаи оздравяватъ напълно. Напоследъкъ отъ разни автори се обръща вниманието върху това, че се явяватъ доста тежки случаи отъ тази, иначе невинна, болестъ.

Естественитѣ процеси на оздравяването. Изобилнитѣ атакovidни проявления на болестъта показватъ, че организма води успѣшно борбата, излъчва бързо отровитѣ. Най-важенъ дѣлъ въ тази очистителна работа се пада пакъ на кожата. Благодарение на тази пълна ефикасна очистителна работа на организма е и лекотата и бързото оздравяване на страданието, а и липсата на смъртни и усложнени случаи. Тѣй като кожата извършва енергична и бърза очистителна работа, липсватъ и други реакции на пречистване въ силна форма.

Природното лѣкуване на болестъта е повече отъ

леко. Строго пазене леглото, строгъ постъ, ежедневни хладки клизмички, чести изпотявания чрезъ коя да е изпотителна процедура съ следващо охлаждане, сж повече отъ достатъчни да доведатъ и най-тежкия случай до пълно оздравяване. Пиенето е позволено и най-добре е да се даватъ сокове отъ плодове, домашна лимонада съ медъ и лимоновъ сокъ. Жубурения устата, измиване носа съ отвара отъ лай кучка, съ солена вода или такава съ лимоновъ сокъ, може да се прави съ цель дезинфекция на лигавицитѣ. Изолирането не бива да се забравя, поради прилепчивостта на болестта. За да не се позволи на детето да чека пъпкитѣ, му се поставятъ специални маншетки на лакатнитѣ стави. При това сигурно липане съ природнитѣ лѣчебни фактори, да се даватъ лѣкарства на невинитѣ дечица, ако не е престѣпление, то най-малкото — прегрѣшение.

Усложнения и сетнешни заболявания: Разчесването на сърбящитѣ изриви е често причина да се инфектиратъ и дадатъ инфекциозни гнезда. Течността на мехурчетата съдържа много веществаени отпадаци (чужди вещества) които сж излжчени презъ кожата и тази замърсваща материя е добра храна за разнитѣ бактерии отъ кждето и лесното инфектиране. Споредъ това, какъвъ родъ бактерии попаднатъ въ тази хранителна почва, се появява обикновена гнойна, тежко гнойна инфекция или червенъ вѣтаръ или даже скарлатина — Wundscharlach. Масовото излжчване на отрови чрезъ бжбрецитѣ често ги дразни и даватъ слаби смущения — рѣдко заболяване на последнитѣ. Колкото и каквито да сж тѣзи усложнения, тѣ сж винаги доброкачествени и оздравяватъ за кжсо време.

Лѣкуване по Шротъ.

Кратко обосноваване на Шротовия методъ.

отъ Д-ръ Зигфридъ Мьолеръ — Дрезденъ.

1) Сжщественото въ този методъ е значителното намаляване на храната до оскъдность. Тѣй като повечето болести се дължатъ на прехранване или неправилно хранене, това ограничаване на вкарваната храна действува извънредно благоприятно върху болнитѣ. При това новосъздадено положение, излишната недопреработена храна отъ минало време, се наново притегля въ тѣлесната „лаборатория“, преработва се наново, при което преработване полезното, недообработеното поради претрупване, се преработва, вредното, чуждото, отровното, се разрохва, раздвѣква и отвежда къмъ отлжчителнитѣ органи на тѣлото и така се излжчва.

2) Освенъ количественото ограничение на храната, става енергично ограничаване, даже изхвърляне, на бѣлтѣнитѣ вещества. Важащитѣ до сега на науката норми за необходимото количество бѣлтѣкъ, се оказаха като невѣрни и вредни

за здравето. Отъ тукъ и благотворното действие на временното изхвърляне, или поне значително намаление, на бѣлтѣка въ храната, какъвто е случая при Шротовия методъ. Нарушеното равновесие въ веществената обмѣна се наново възстановява.

3) Диетата на Шротъ не съдържа никакви пуринови вещества и чрезъ нея не се вкарва въ организма никаква пикочна киселина, следователно допринася за окончателното освобождаване на тѣлото отъ тази киселина и така го обезотравя (пречиства вътрешно). Но тя не съдържа никакви други подправителни и възбуждащи вещества, каквито имаме въ обикновената храна. Нервновъзбуждащи вещества сжщо не съдържа и така пази нервитѣ отъ всѣкакво дразнене и разоряване. Курцумъ, тя служи идеално на вътрешното обезотравяне (пречистване).

4) Шротовата диета е и безсолна. Съ това тя ни дава всички онѣзи преимущества, които споредъ най-новитѣ научни изследвания, ни дава безсолната храна.

5) Сжщата диета е и бедна отъ къмъ натриеви соли, но съдържа доста калиеви такива. Като така, чрезъ нея се избѣгва образуването на мжчно разтворими съединения (натриевитѣ съединения съ пикочната киселина), а се подпомагатъ образуването на лесно разтворими съединения на калия съ пикочната киселина. Всичко това прави излжчването на натрупаната пикочна киселина лесно.

6) Храната при Шротовия методъ е такава, която не позволява никакви гниещи процеси въ червата. Липсата на бѣлтъчни вещества прави почвата неблагоприятна за виренето на разнитѣ бактерии. Напротивъ, тя съдържа изобилно брашнени вещества, които пѣкъ, не само пречатъ на разлагането, но даже служатъ за лѣкуване на страдания, почиващи на подобни загнивания.

7) Сухата храна спѣва развитието, както на червнитѣ бактерии, така и на всички други, за чийто развиване е нужно известно количество вода. Обезводнявайки тѣлото, тази храна унищожава благоприятната почва за вирене на болестотворнитѣ организми въ тѣлото и така ускорява лѣкуването и пречи на заболяването. Съгласно латинската поговорка — *Sicca durans* — сухото тѣло е по-дълголѣтно, тази диета, дава на лѣкуващия се не само оздравяване, но и дълголѣтие.

8) Сухитѣ земели (хлѣбчета) принуждаватъ болния да дѣвче много, да яде бавно, или тя му налага т. н. флечеруване, което е основата на всѣко здраве.

9) Ограничената течность отнема колосална работа на сърдцето, бжбрецитѣ, кръвоноснитѣ сждове и т. н., съ което облекчава и пази отъ заболяване, а и лѣкува заболялитѣ. Дадената имъ по такъвъ начинъ почивка, ги калява, заяква и прави годни за дълголѣтна работа.

10) Ограниченото пиене подпомага разнасянето на маса течности застояли въ различнитѣ тѣлесни части и така безупречно лѣкува воденъ плевритъ, перикардитъ, водянка и подобни, ексудати и трансудати.

11) Поредното изсушаване и оводняване въ този периодъ на време създава идеално кръвообръщение и въ най-затѣнтитѣ тѣлесни части, измива тѣлото вътрешно. Непрекъснатото вкарване на течноститѣ, не сж въ състояние да сторятъ това тъй ефикасно.

12) Периодическото жадуване на тѣлото действува като помповиденъ масажъ и изтегля изъ всички кѣтчета и жгли на тѣлото наслаганитѣ отпадаци отъ веществената обмѣна, която пѣкъ ги препраща къмъ отлжчителнитѣ органи. Сухитѣ дни (когато не се дава никаква течност на болния) действуватъ точно тъй, както действува електрическиятъ апаратъ, за чистене праха въ жилищата.

13) Специалнитѣ лѣчебни напитки (вино, безалкохолно, плодови сокове съ винена киселина), благодарение на съдържатитѣ се у тѣхъ алкалии и киселини, разтварятъ солитѣ на пикочната киселина, а и на всички отрови въ кръвта и така ускораватъ тѣхното излжчване. Тѣ сж, следователно, истински срѣдства за пречистване на кръвта.

14) Ограниченото вкарване на течности прави пикочната концентрирана, чийто увеличена урея (Harnstoff) улеснява разтварянето на пикочната киселина и нейното излжчване.

15) Влажнитѣ огъвания на тѣлото възбуждатъ действието на кожнитѣ жлези и така увеличаватъ нейното обезотровително действие.

16) Предизвиканото чрезъ огъванията затопляне ускоравя циркулацията и затопля вътрешността на тѣлото, а съ това ускоравя излжчването на пикочната киселина.

17) Независимо отъ обезотровителната работа на огъванията, всички други приложения на Шротовия методъ усилаватъ всички органи и жлези на вътрешното пречистване. Черъ дробъ, бжбреци, черва, тиреоидея, (щитовидна жлеза) бѣли дробове и пр. извършватъ колосална излжчителна работа.

18) Благодарение на значителното освежаване на т. н. вътрешно — секреторни жлези, става излѣкуването на всички страдания, които се дължатъ именно на недостатъчна вътрешно-секреторна работа на поменатитѣ жлези.

19) Най-важниятъ лѣчебенъ факторъ при този методъ си остава предизвиканата чрезъ него реакция отъ страна на организма като цѣло. Всички жизнени и лѣчебни функции се неимовѣрно усилаватъ. Въ отговоръ на ограниченото вкарване на храна, се явява усилено асимилиране и осмисляване на храната, която по-сетне се дава. Намаленото тегло се бързо увеличава. Огасващата полова мощъ се бързо възвръща. Отпадналостта, отчаянието, нервнитѣ депресии и неспокойст-

вия, неработоспособността и прочие, се замѣстватъ съ жизнерадостъ, бодростъ, желанія за работа т. н. Курцумъ — физическо и душевно прераждане.

Б. Р. Отъ казаното до тукъ се дава представа за сжщността на този новъ за четеца методъ и вѣрваме, ще събудимъ съ това интереса му къмъ следващитѣ подробности за неговото прилагане на практика, както и научното и физиологичното му обосноваване.

П. Димковъ.

Природно лѣкуване на очно-болни.

(По професоръ Клайнъ — Јена).

При болки въ болното око се явява чувство на опънатостъ и неприятностъ отъ свѣтлина, затова хубаво е да се налагатъ — върху затвореното око, лицето, челото или врата — топли сухи кърпи, гумени торбички съ гореща вода или ленени торбички съ меко сварени и горещи картофи или моркови. Влажната топлина прониква по надълбоко и оказва много по-ефикасно действие отъ сухата. Поради по-силното си действие влажната топлина не може да се търпи отъ болния много дълго. Влажната топлина умекчава болното мѣсто и спомага съ това за по-лесното изхвърляне на отровитѣ отъ възпалението. Влажната топлина се използва, като горещъ компресъ, гореща мѣстна баня, или напарване. Горещия компресъ се употребява тамъ кждето сухитѣ кърпи не могатъ да проникнатъ. Гореща баня се прави обикновенно съ отвара отъ (копарово семе) Fenchelsamen (отъ аптеката). Прецедената и врѣла отвара се слага въ една чиста чаша и болниятъ сѣда при масата, навежда се надъ нея и си покрива главата съ една кърпа, така, че парата да отива къмъ отвореното болно око. Съ намаляване горещината на парата, главата все се навежда на долу и най-после затвореното око се потопява въ чашата. Следъ нѣколко опити, окото пакъ се отваря и държи въ топлата течностъ, следъ малко се отлива една частъ отъ водата и се долива съ нова гореща отвара, за да е пакъ по-гореща банята на окото. Въ резултатъ се получава едно зачервяване на окото, клепача, бузитѣ и челото, следъ което се явява силенъ потъ. Тамъ кждето окото не може да понася горещата баня, тамъ се прави парна такава съ гореща вода или отвара отъ лайкучка или пъкъ отъ Fenchelsamen, всички тѣзи процедури се правятъ съ особено внимание. Подиръ банята нощемъ може да се сложи на окото ленена кърпа натопена въ чистъ зехтинъ, маково масло и др., но не и ленено масло. Отгоре се поставя фланелка и превръзка. На сутринята окото се измива съ топла баня. Когато се появи на окото ечмикъ, той трѣбва силно да се напарва. Погрешно е вѣрването, че бол-

ния трѣбва да се държи въ тъмна стая и съ вързани очи, като се забравя, че въздуха и светлината сж една необходимостъ. При умора на око̀то е нужно малко лежене съ затворени очи и често гледане въ далечината. При силно отслабване на зрѣнието се прави голѣма грѣшка, като не се обръща никакво внимание на слабото останало зрѣние и така, то не подпомогнато, се изгубва съвсемъ. Ако обаче се предприематъ търпеливи и спокойни упражнения и едно плано̀мѣрно и правилно гледане, може при такива болни да се постигне даже възвръщане на зрѣнието до тамъ, че могатъ пакъ да четатъ и пишатъ. Едно око, на което лещата и роговата ципа сж останали понѣ малко прозрачни, има още способността, както единъ свитъ прѣстъ, чрезъ упражнение и правилно лѣкуване, пакъ да изпълнява службата си. (прогледа)

Новини отъ фронта.

Първото дисциплинарно дѣло.

„Не силата на мишницѣ, не сръчността въ оржението, а силата на духа е, която носи победи“.

Joh. Gotil. Tichte

Предъ борческия ни отпоръ при защита принципитѣ на физикално-диетичното (природното) лѣкуване, открититѣ гонения и преследвания чрезъ писания и хули престанаха. Преследването взе нова форма, по-прикрита, по-негласна, но затова пъкъ, по-пречаща на движението ни. На всички проявления на преследване се нахлузи маската на „сѣсловно-етичностъ“ и „законо̀сть“, като всѣко наше проявление, се таксува, ту като нарушение сѣсловно, етични правила, ту като настѣпване нѣкой членъ, параграфъ или какво ли не още, на т. н. законъ за народното здраве.

Като „активъ“ на този новъ родъ на преследване, биде сѣчетано и изкуствено образувано първото дисциплинарно дѣло противъ менъ. Обвиненъ бѣхъ въ това, че съмъ говорилъ противъ противотуберкулозната ваксина на Калметъ, като съ това съмъ убивалъ вѣрата на обществото въ нейната „ефикасностъ“, а и съмъ подронвалъ престижа на лицата и институтитѣ, които я препоръчвали.

Сжщността на цѣлата тази работа се състои въ следното: Преди една година се дава на новороденото дете на Т. отъ Варна единъ флаконъ отъ противотуберкулозната ваксина на французския професоръ Калметъ. Даването е станало въ 1 часа следъ обѣдъ. Още сжщата нощъ детето заболява тежко и следъ единъ день умира подъ картината на спазми, предимно тетанична форма. Между многото лѣкари, бѣхъ повиканъ и азъ да прегледамъ умиращото дете. При този прегледъ се заведе разговоръ, чрезъ непосредственото

задаване въпросъ отъ страна на родителитѣ: — Какво зная за тази ваксина, познавамъ ли я, вредна ли е, ефикасна ли е и давалъ ли съмъ я билъ на други деца? Естествено моятъ отговоръ не можеше да бжде другъ, освенъ отрицателенъ. А именно: „Ваксината е нововъведена. Е въ периода на своето проучване, носи известенъ рискъ за здравето и живота на децата, има цели трагедии съ нея въ Германия и другадѣ и азъ лично, нито бихъ я далъ на моето дете, нито пъкъ бихъ я препоръчалъ на кое да е друго. Тя може да дава известни надежди, но за сега не може да се смѣта за ефикасна и сигурна и т. н.“ Въ този духъ имъ говорихъ за институтитѣ, които я произвеждатъ и тѣзи, които я препоръчватъ. Казахъ накрай, че когато се докаже нейната ефикасностъ и безвредностъ, държавата ще я задължи съ законъ. Най-първо ще бжде задължена въ Франция — нейната люлка. Но факта, че и тамъ не само, че не е задължителна, но има и своите противници, говори ясно, че има още да се работи върху нея.

Това мое държане е дало поводъ именно да се заведе дисциплинарно дѣло въ духъ, че съмъ се държалъ „неколегиялно“ къмъ лѣкаритѣ и лѣкарскитѣ институти, които били наредили даването ѝ. Въпрѣки, че за неколегиялностъ не може и дума да става, понеже тукъ става дума за принципиално симпатизиране или съмнение въ този методъ, дѣлото биде образувано и гледано.

Самото дѣло будеше интересъ срѣдъ гражданството, но се гледа при затрити врата. Поканенитѣ отъ мене вънкашни граждани не бѣха допуснати въ залата и като така не могатъ днесъ да бждатъ свидетели за целия ходъ на дѣлото, което много съжелявамъ. Това би дало добра свѣтлина върху цѣлата машинация на преследването. Присѣдствуваха само двама или трима лѣкари, което говореше, че съмъ не ги интересува дѣлото съ своята форма и съдържание.

Доказа се при разглеждане на дѣлото (като изпускамъ обвинителнитѣ показания на нагласенитѣ свидетели — служебни лѣкари):

1) Че като лѣкаръ съмъ свободенъ да говоря и пиша противъ лѣкарствата и разнитѣ методи на лѣчение и като лѣкаръ, съ мое мнение, никой не може и да ми го забрани.

Този отговоръ ми се даде отъ самия председател на сѣда (сѣдия), комуто азъ поставихъ конкретно въпроса: „Имамъ ли право на това или кой законъ ми го забранява“.

2) Че азъ, не само не отричахъ казаното отъ мене противъ ваксината предъ родителитѣ, но и сѣщото твърдение декларирахъ предъ самия сѣдъ и го замолихъ, ако наистина това е нарушение на законитѣ въ страната, дѣлото да бжде решено съ присѣда върху менъ, беаъ да се разпитватъ свидетелитѣ, тъй като азъ правя пълни признания. Сѣдътъ каза, че не е нарушение и продължи разпита.

3) Че Д-ръ Пюскюлиевъ, при прегледа се е изказалъ сж-що така противъ ваксината. Това твърдѣха родителитѣ, когато самия той го отричаше. При все това не се сжди?

4) Че досега въ Варна тази ваксина е дадена само на десетъ деца, отъ които тритѣ сж починали. На въпроса на председателя на сжда, какъ стои въпроса съ умиранията на три отъ десетъ ваксинирани (хранени) деца, представителитѣ на санитарната властъ (които ме и сждатъ) отговориша, че тѣ били умрѣли отъ други болести, а не отъ ваксината?!

5) Предложи се отъ противната страна, сжда да се про-изнесялъ по въпроса дали ваксината е ефикасна и безвредна и дали бива да се проагитира срѣдъ обществото. Това про-изнасяне вероятно щеше да бжде разгласено въ отговоръ на моето отрицателно становище. На това предложение сжда не се съгласи, като каза, че не е въ кръга на неговата компетентностъ, защото — изглежда, учения свѣтъ е раздѣленъ на два лагера — „за“ и „противъ“.

Подчертавамъ, че въ сжщия духъ, както и азъ се иска-залъ и Д-ръ Пюскюлиевъ, който обаче не бе подведенъ да отговаря. Това двуличие на прилагане законитѣ въ страната, говори ясно за подбудитѣ на завеждането.

Въ резултатъ сжда ме „осжди“ съ писменно предуп-реждение. Присжждането стана въпрѣки това, че нѣмамъ никаква вина, но понеже присждата е само на книга, само една формалностъ — за да не бжда оправданъ — азъ отказахъ да диря удовлетворение при по-виша инстанция, и се отка-захъ да разглеждамъ въ списанието си процеса въ подроб-ностъ, съ което щѣхъ да диря присждата на общесвото, за морално удовлетворение.

Това, което изнасямъ сега тукъ, правя по поводъ много запитвания до редакцията съ цель да дамъ кратки освѣтле-ния по сжщността на това дѣло.

Така завърши първото отмѣстително дѣло. Ще чакаме второто, за което ще дадемъ подробности.

Съидейници, всички на поста си. Преследването е гаран-ция за това, че сме прави, сме силни и на страната на исти-ната. Опасно е, ако вмѣсто преследване получимъ похвала отъ тамъ. Това ще говори, че сме прегрѣшили правия пътъ.

Силата на природното лѣкуване.

Остъръ Апандицитъ. Остро възпаление на яйчницитѣ и яйчнитѣ тръби, като следствие отъ триперъ.

Предистория: 20 годишната пациентка ни се пре-праща отъ една окръжна болница съ диагноза гонорое на пикочния каналъ и матката. Микроскопически изследвана

— положително триперъ. Лѣкуването тамъ се е състояло въ даване уротропинъ, чай отъ капинови листа, протарголови пръчици въ влагалището и матката (20% — тови). Преди три седмици настѣпва внезапно влошаване съ висока температура, запекъ, главоболие, подуване на ингвиналнитѣ жлези. Вечно студени крака и лекъ запекъ отдавна.

Прегледа при приемане констатира: Леко обложенъ езикъ, гнойни парчета на сливицитѣ, студени влажни крака, гнойно течение изъ половитѣ органи включително матката. Болезнени отечени ингвинални жлези. Ректума (долното черво) болезненъ съ чувство на нараненостъ. Гнойно течение силно положително съ гонококи. Така е съ влагалището, матката, пикочния каналъ и съ съдържанието на ректалното черво (силно разсеяна зараза).

Лѣкуване и ходъ на болестъта: Строго пазене леглото. Преди обѣдъ петъ пѣти седмично повишаваща седяща баня, съ следващъ приснищовъ компресъ (кръстосанъ). Следъ обѣдъ три пѣти седмично мѣнящъ душъ — фехер-душе. Три пѣти седмично мѣнящи бани на краката. Ежедневни горещи промивки на влагалището съ горещъ чай отъ лай кучка. Топли клизмички съ масло, Смѣсена сурова храна. Следъ едно седмично лѣкуване при насъ болната получава за първи пѣтъ отдавна спрѣлата менструация. Месечieto бива придружено съ болки и висока температура. Прегледа показва, че има акутно възпаление на яйчниците и апендикса. Веднага се минава къмъ строгъ постъ и ежедневни горещи клизми, приснищови компреси. Всичко останало се прекратява. На следнитѣ дни температурата се колебае между 39 и 37 (по-ниска отъ първата — 40°), следъ което бързо пада до нормата. Следъ това подновяваме старитѣ приложения. Възпалението на яйчниците, на слѣпото черво прогресивно намалява и ѝ се позволи първоначално съвсемъ кратко, по-сетне по-дълго сѣдане.

Резултатъ и продължителность на лѣкуването: Следъ 4 седмично лѣкуване болната се изписва. Матката нормално голѣма и не болезнена. Яйчниците леко увеличени и слабо болезнени. Изследването на ректума още слабо парящо. Микроскопическото изследване отрицателно (нѣма гонококи). Съ голѣмо подобрене болната се изписва.

Контроленъ прегледъ: Подобренieto продължава да напредва и въ дома. Периода става по-редовенъ и безболезненъ. Следъ 4 месечно гледане въ кѣщи, щателенъ контроленъ прегледъ въ специалнитѣ институти за венерици. Микроскопически отрицателно. Клинически напълно здрава.

Б. Р. Примѣръ за природно лѣкуване на усложненъ триперъ и то въ официални клиники.

Dr Alfred Brauchle — Berlin.

Издѣлжихте ли се?

Полезни рецепти.

Честото употрѣбяване на спанака като храна, е отъ особена цена за анемичнитѣ, хлорознитѣ, слабитѣ и недохраненія. Туй благотворно действие на спанака се отдава-ше на това, че съдържа много желѣзо. Това се вече об-сри, като съ туй безъ да се подценява богатството му съ желѣзо. Главената салата (Kopfsalat) съдържа двойно повече желѣзо, но не е тѣй лѣчебна при горѣказанитѣ бо-лести. При все това, тази салата си остава едно добро срѣд-ство при тѣзи болести.

Откритието на професоръ Бикелъ (Bickel) донесе освѣтление по този въпросъ. Той откри въ спанака едно ве-щество, което спомагало за усилянето на стомашния сокъ и което не се разрушавало даже при варене на спанака. Отъ това пѣкъ следва, че ако и суровия спанакъ да е много по-цененъ отъ варения, все пакъ, последниятъ носи достатъчно лѣчебна сила и като така трѣбва да се употрѣбѣва по-често.

Употрѣбяването на спанака за ядене следователно уве-личава стомашния сокъ, улеснява смилането, поущрява пери-стальтката (движението) на червата и пречи на запичането. По-добре се използватъ и едновременно яденитѣ други хра-ни, ако между другото се яде и спанакъ. Значителното ко-личество бѣлтъкъ, съдържащъ се въ спанака, допълня стойността му като храна. Това го прави даже и като до-бъръ замѣстникъ на месото. Затова, който иска да запази и увеличи силитѣ си, трѣбва да яде възможно повече спанакъ.

Professor Schönenberger — Berlin.

* * *

Лукътъ като лѣкарство. Поради това, че съдържа значително количество сѣра, той е отъ голѣмо здравно зна-чение за човѣшкия организъмъ. Преди всичко, той е отлич-на подправка, както при суровата храна, така и при готвена-та. Е и добро дезинфекционно срѣдство. Взето като сурова храна, като сокъ, като прибавка къмъ друга храна, или пѣкъ приложенъ на мѣсто вънкашно. Зеленитѣ листа на лука, а и обикновенитѣ му глави, трѣбва да се употрѣбѣватъ най-малко единъ пѣтъ въ седмицата съ целъ предпазване храно-смилателния каналъ отъ заболявания. Прекаленото употрѣ-бяване не е за препорѣчване, поради дразнящето му дейст-вие. А още и за това, че въ такъвъ случай, за дълго дѣха бива неприятенъ за околнитѣ, па и за самия, който го упо-трѣбва.

При косопадъ, той минава даже за специфично лѣкар-ство. Изтисква се прѣсенъ сокъ отъ лукъ и съ него се на-мазва два пѣти седмично кожата на главата енергично. При ужилване отъ насекоми, намазва се мѣстото съ луковъ сокъ.

Но за оздравѣването и изтеглянето на гнойници, той е любимо, но и ефикасно сръдство: разрѣзаната да две половини лукова глава се опича до омекване заровена въ гереща пепель. Съ нея се налага гнойното мѣсто и не следъ много време, настѣпва пробиването и изтичането на гнойта. Трѣбва да се внимава при чувствителна кожа, да не стане изриване, изприщване на кожата.

Bilz — Dresden.

* * *

Трици отъ чисто жито, като се варятъ въ вода, даватъ отварка, която е отлично сръдство противъ туберкулозата. Да се пие вмѣсто обикновенна вода отъ болнитѣ.

Билколѣчение.

1) Ленено семе съ прибавка отъ малко копъръ и сладко дърво, проф. Хуфеландъ много препорѣчва при спазмовидна кашлица каквато е магарешката, при крѣвокашляне, колики, бжбренни болки, катаръ въ пикочния мехуръ. Чая се употрѣбвява топълъ.

2) Бѣлъ равнецъ, е отлично лѣкарство при крѣвотечение изъ носа, бѣлитѣ дробове, стомаха, червата и пикочополовитѣ органи. Сжщото действие има и овчарската торбичка. Тази последната билка е при това богата съ фосфоръ, тъй както сж богати овеса и ягодитѣ.

3) Чай отъ листата на лешникъ се препорѣчва при предразположение къмъ язви, даже при туберкулозни рани по кожата. И при ракъ е особено препорѣчителенъ.

4) „При анемия и хлороза освенъ изобилното употребяване на салата и спанакъ, препорѣчватъ се съдържащи желѣзо билки и семена — анасонъ и парлива коприва. Сжщо така миризливъ жасминъ, подбелъ, лешникови листа, маточина (машерка)“ — Пасковски.

5) Противъ подагра, диабетъ, пѣсѣкъ въ бжбrecитѣ и мехура, се употребява чай отъ смѣсъ отъ съдържащи натронъ (основи) билки: Такива сж: овчарска торбичка, листата на ягодитѣ, парлива коприва, глухарче, огниве (огнивецъ). Глухарчето и копривата се употребяватъ и като салата. Мермаладъ отъ ягоди и шипковия плодъ сж сжщо така за препорѣчване.

6) При захарната болестъ (диабетъ) се препорѣчва чай отъ листата на боровинката и мечето грозде по равни части смесено.

7) При глисти въ народната медицина много употребявани сж листа отъ лешникъ и червени боровинки.

Професоръ К. Амерсбахъ за оперирането на сливицитѣ.

„ . . . Фактически и до днесъ науката не знае точнитѣ функции, които сливицитѣ и цѣлия аденоиденъ прѣстенъ въ гърлото има да изпълняватъ особено въ детската възраст. . . Факта, обаче, че въ ранната детска възраст тѣ сж голѣми, по-сетне намаляватъ, говори, че тѣмъ е възложена важна роля въ периода на развитието . . . Но какъ стои въпроса съ това, дали увеличени, но не възпалени сливици у децата бива да се опериратъ? Не. Тѣхъ не бива въ никой случай да оперираме . . . Като се има предвидъ, че такива увеличени сливици въ повечето случаи сами се намаляватъ, трѣбва, щото деца подъ 4 годишна възраст, само като изключение и то въ много належащи случаи, да се опериратъ“. изъ Th.G.1929 стр.17

Б. Р. Отъ горното се вижда, че науката не знае още каква роля играятъ сливицитѣ въ организма отъ което следва, че ежедневнитѣ операции на сжщитѣ ставатъ безъ всѣкакво достатъчно уяснение и мотивиране, а става като налучкване. Въ тѣзи случаи, кждето и този професоръ е за операцията, той се тѣй много резервира, позволява я при особени случаи, при специални условия и т. н. Поуката за нашитѣ читатели е: Не подлагайте безогледно и безусловно децата си на тази операция. Помнете, че тя е необоснованъ научно, непотвърденъ физиологически, защото въобще значението на тѣзи органи е непознато. Ами, ако тѣ играятъ много важна роль, бихте ли позволили осакатяването на децата си. Борете се съ аномалиитѣ на сливицитѣ съ всички познати на науката консервативни срдства, направете всичко възможно да възвърните свежестта имъ и обновите функциитѣ имъ, а къмъ операция прибѣгвайте въ краенъ случай, като изключение и винаги при мисълта, че вършите осакатяване равно на това да отрежете крака. Нека дочакаме науката да си каже последната дума за значението и ролята на тѣзи органи и тогава да бъркаме „толкова дълбоко“. До тогава за насъ тѣ сж важни, ценни и не бива да си играемъ съ тѣхъ.

Мисли на велики хора.

„За действието на вътрешнитѣ лѣкарства при базедовата болестъ, фактически не сме въ състояние да кажемъ нѣщо въ полза на тѣхъ“. Prof. Strümpel.

„Ние можемъ да уладѣемъ природата, само като се подчинимъ на нейнитѣ закони“.

Lord Bacon.

Кратакъ курсъ по хигиена¹⁾

Хигиена.

Хигиена, това е онази частъ отъ медицинската наука, която има за задача да ни научи какъ да запазимъ и закрепимъ здравето си и какъ да продължимъ живота си. Или, хигиената е наука за здравеопазването. Това тя върши възъ основа на доброто познаване на човѣшкото тѣло, срѣдата и условията въ които е поставенъ да живѣе, развиващитъ се около него събития (процеси) и тѣхното влияние върху човѣшкия организъмъ.

Различаваме научна и практическа хигиена. Първата се стреми да проучи и открие всичко онова, което е вредно за здравето ни и да намѣри условията и срѣдата, които най-добре благоприятствуватъ за развитието на нашия организъмъ. Или, тя изучава вредното и полезното за нашето здраве. Практическата пъкъ хигиена има за задача да ни покаже, какъ на практика можемъ да избѣгваме вредното за здравето и какъ да използваме полезното. Или, тя ни показва срѣдствата и начинитъ за практическото прилагане на откритото отъ научната частъ.

Споредъ това, дали съ здравеопазването на отдѣлната личностъ, на цѣлото общество, или съ това на отдѣлна социална група отъ това общество, се занимава, различаваме лична, обществена и социална хигиена. Личната ни учи, какъ всѣки отъ насъ лично трѣбва да пази собственото си здраве. Обществената ни учи, какъ може да се опази здравето на цѣлото общество. Социалната ни пъкъ учи, какъ може да се опазва здравето на отдѣлната социална група отъ това общество. Къмъ социалната спадатъ училищната хигиена, трудовата хигиена и др.

Елементарни познания за устройството на човѣшкото тѣло.

За да можемъ добре да разберемъ онова, което ни учи хигиената, нужно е да познаваме направата на нашето тѣло. Също така да познаваме неговитѣ функции.

Клетки.

Най-малката частица, отъ която е направено нашето тѣло се нарича клетка. Тя е микроскопично малка (невидима съ просто око) и е жива. Значи, тя се ражда, живѣе, размножава се и умира.

¹⁾ Отъ този брой увеличаваме списанието съ 4 страници, въ които ще минемъ последователно цѣлата наука „Хигиена“ съ кратко описание на анатомията, физиологията и хигиената на човѣшкото тѣло.

Всѣка клетка се състои отъ три съставни части. Протоплазма, ядка и клетъчна ципа. Протоплазмата е най-важната съставна часть, безъ която живота е невъзможенъ. Тя е лихтиесто, прилично на бѣлтакъ, вещество, въ което се развиватъ всички видове процеси на живота. Въ нея се намира втората съставна часть — ядката. Тя е по-гъста и крие въ себе си тайнитѣ и загадъчни сили за размножаването. Най-отвѣтъ се намира третата съставна часть на клетката — клетъчната ципа. Тя е по-маловажна часть и въ много клетки липсва. Служи да предпазва клетката, като обвивка.

Споредъ мѣстото, гдето се намиратъ и работата, която извършватъ, клеткитѣ иматъ най-разнообразна форма (фиг. 1).¹⁾

Тъкани.

Множество клетки, събрани наедно, които иматъ за задача да извършватъ една и сѣща, или сходна работа, образуватъ тъканъ. Тъканъта е втората, по-голѣма съставна часть на тѣлото.

Различаваме покривна, съединителна, мускулна и нервна тъканъ. Покривната служи като покривка на тѣлото. Съединителната служи за съединение на различнитѣ съставни части на тѣлото. Мускулната служи да извършва движенията, а нервната всички сетивни функции, за съобщение съ външния свѣтъ и прочее. (фиг. 2).

Органи.

Третата по голѣмина съставна часть на организма е органътъ. Той се образува отъ съединението на нѣколко тъкани, които иматъ за задача да извършватъ една и сѣща, или сходна работа. Такива органи сѣ напримѣръ сърдцето, стомаха, окото, бѣлия дробъ, черния дробъ, бжбрецитѣ и прочее.

Системи.

Нѣколко органа, събрани на едно мѣсто, които иматъ да извършватъ една и сѣща, или сходна работа, образуватъ система. Системата е най-голѣмата съставна часть на нашето тѣло. Групирането на всичкитѣ системи образува вече цѣлото тѣло. Тѣ сѣ:

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| 1. Костна система | 4. Храносмилателна система |
| 2. Мускулна система | 5. Кръвоносна система |
| 3. Нервна система | 6. Пикочополова система |

Двигателенъ апаратъ.

Дветѣ главни съставни части на двигателния апаратъ сѣ скелета и мускулитѣ.

Скелетъ.

Скелета се състои отъ множество кости. Коститѣ сѣ свързани помежду си посрѣдствомъ специални бѣли връзки наречени сухожилия. Тамъ, кждето се съединаватъ две

¹⁾ Всички фигури ще дадемъ по-сетне допълнително.

различни кости се образува т. н. става. Тукъ краищата на отдѣлнитѣ кости сж покрити съ хрущялъ, който не позволява търкане на коститѣ и прави, щото тѣ да се леко плъзгатъ помежду си. Това се още повече улеснява чрезъ специална течностъ, която увлажнява хрущялитѣ. Като най-главна подпора на тѣлото служи гръбначниятъ стълбъ. Той се състои отъ множество костни пръстени (прешлени) наредени верижно единъ до другъ и така образуватъ гъвкавия гръбначенъ стълбъ. Благодарение само на тази гъвкавостъ, ние можемъ да се движимъ и навеждаме напредъ, назадъ, встрани и пр. И така гръбначниятъ стълбъ заедно съ всички останали кости свързани помежду си посрѣдствомъ т. н. стави, образуватъ основната подпора на тѣлото — скелета.

Върху гръбначния стълбъ е поставенъ черепа, въ чийто кухня е поставенъ главния мозъкъ. Гръбначниятъ стълбъ е снабденъ по цѣлото си продължение съ специаленъ каналъ, въ който е поставенъ гръбначния мозъкъ. Отъ двѣтъ страни на гръбначния стълбъ сж прикрепени ребрата. Отпредъ тѣ се съединяватъ съ гръдната костъ посрѣдствомъ хрущялъ. И така ребрата, частъ отъ гръбначния стълбъ и гръдната костъ образуватъ гръдния кошъ.

Мускулитѣ.

Мускулитѣ, това сж втората частъ на двигателната система. Тѣ сж прикрепени къмъ коститѣ, въ които сж заловени посрѣдствомъ т. н. сухожилия. Най-характерното за тѣхъ е, че тѣ могатъ да се свиватъ и разпущатъ. Тоестъ ставатъ по-къси и по-дълги. Благодарение на това си свойство, тѣ извършватъ различнитѣ движения. И безъ тѣхъ човекъ не би могълъ да върви, да тича и пр. Мускулитѣ сж онѣзи меки части на тѣлото, които му предаватъ вънкашната красота и хубави форми.

Службата на скелета и мускулитѣ.

Ако искаме да припомнимъ гореказаното за службата на двигателния апаратъ въобще, бихме се изразили така: Скелета, съ своитѣ множество кости, служи да дава опора на тѣлото. Съ своитѣ стави дава възможностъ на мускулитѣ да извършватъ движенията. Съ специалнитѣ костни кухни, като черепната и др., той служи като съхранително мѣсто и предпазно приспособление за важни тѣлесни органи.

Мускулитѣ пъкъ служатъ да запълнятъ скелетнитѣ празнини, като така предаватъ хубавата тѣлесна форма. Тѣ служатъ още и затова, да извършватъ разнитѣ движения.

Хигиена на двигателния апаратъ.

Всичко онова, което по-сетне ще кажемъ за хигиената на тѣлото въобще, може да се каже и тукъ. Особеното при хигиената на коститѣ е, че за тѣхното правилно растене

сж отъ голѣмо значение минералнитѣ соли. Отъ тукъ и нуждата да употрѣбяваме въ изобилие зеленчуци и плодове. Слънцето е сжщо така отъ голѣма полза за коститѣ и като така слънчевитѣ бани трѣбва да намѣрятъ най-широко приложение въ живота. Хора, които не употрѣбятъ достатъчно зеленчуци и плодове, както и които не се пекътъ достатъчно на слънце, иматъ слаби кости. Отъ особенно голѣмо значение е, въ младини да избѣгваме неправилното държане на тѣлото, както въ училището, така и въ работилницата. Продължителното стоене криво причинява изкривявания на коститѣ, респективно на тѣлото. Така се явяватъ гърбавитѣ, кривитѣ и пр. тѣла.

Мускулитѣ пкъ изискватъ да правимъ достатъчни движения, гимнастики, физическа работа и пр. Недостатъчното физическо занимаване води къмъ отслабване, изтъняване (атрофиране) и хилавостъ на мускулитѣ.

Нервна система.

Нервната система се състои отъ главния мозъкъ, гръбначния мозъкъ и нервитѣ. Главниятъ мозъкъ се състои отъ голѣмия, малкия и продълговатия мозъкъ. Всичкитѣ се намиратъ въ черепната кухина. Голѣмиятъ мозъкъ е разделенъ на две полукълба. Чрезъ продълговатия мозъкъ, главния мозъкъ е съединенъ съ гръбначния. Отъ главния мозъкъ излизатъ 12 нерва, които водятъ къмъ органитѣ на главата. Гръбначниятъ мозъкъ има цилиндрична форма и е разположенъ въ канала на гръбначния стълбъ. Отъ дветѣ му страни излизатъ 31 чифтъ нерви, които водятъ по цѣлото тѣло. Казанитѣ по-горе нерви, излизащи отъ главния и гръбначния мозъкъ, сж третата съставна частъ на нервната система и сж прѣснати изъ цѣлото тѣло.

Службата на нервната система.

Значението на главния и гръбначния мозъкъ. Ако се приреже гръбначния мозъкъ, то всички мускули, които лежатъ по-долу отъ прерязаната частъ, не ще могатъ да се движатъ. Заповѣдитѣ, които по-рано се пращаха отъ главния по гръбначни мозъкъ, сега не достигатъ вече въ мускулитѣ, защото пжтя имъ е прекъснатъ. Сжщо така не достигатъ до главния мозъкъ всички дразнения, които идатъ отъ кожата по-долу отъ прерѣзаната частъ.

Голѣмиятъ мозъкъ е седалище на ума и волята. Респективно на волнитѣ движения. Безъ него човѣкъ не е въ състояние да извършва каквито и да е движения по своята воля, нито пкъ е въ състояние да мисли. Въ него се събиратъ всички нерви отъ всички краища на тѣлото и ни носятъ сведения за всичко, което ни обкръжава. Безъ него, ние нѣма да знаемъ какво става около насъ.

Гръбначниятъ мозъкъ, е пъкъ, центъръ на неволнитѣ движения. Той служи за проводникъ на волнитѣ движения. Сжщо презъ тамъ преминаватъ всички донесения отъ различнитѣ части на тѣлото къмъ главния мозъкъ, а така сжщо и заповѣдитѣ на главния мозъкъ къмъ далечнитѣ тѣлесни части,

Нервитѣ сж прѣснати по цѣлото тѣло. Едни отъ тѣхъ донасятъ на мозъка всички усещания и се наричатъ сетивни нерви. Благодарение на тѣхъ ние виждаме, чуваме, усещаме, миришемъ и прочие. Другитѣ пъкъ нерви иматъ за задача да приематъ заповѣдитѣ изпращани отъ мозъка и ги предаватъ на мускулитѣ, които ще трѣбва да извършатъ това или оново движение. Тѣзи нерви се наричатъ двигателни.

Като четвърта съставна частъ на нервната система е симпатичната нервна система. Когато човѣкъ спи, всички останали части на нервната система (главния и гръбначния мозъкъ и нервитѣ) не работятъ. Въпрѣки това, всички вътрешни органи продължаватъ своята работа. Сърдцето бие, дишането не спира, храносмилането сжщо. Тѣхното неспирно, независящо отъ волята ни работене, се поддържа именно отъ този родъ нервна система — симпатичната. Затова тя се нарича още и нервна система на вътрешнитѣ органи. Състои се отъ две нервни вериги поставени отъ дветѣ страни на гръбначния стълбъ и вмѣстатъ — на различнитѣ мѣста — нервни ганглии (възли),

Хигиена на нервната система.

За да запазимъ нервната си система отъ заболяване трѣбва най-първо да избѣгваме всички нервни отрови. Такива сж: тютюно, алкохола, месото (сѣвсемъ да се ограничи) и всички упойтелни лѣкарства (противъ разнитѣ болки и безсъния — (такива само съ позволенieto на лѣкаря). Вредно е сжщо така преуморяването и. Нервни и душевни сътресения какъвто и да сж родъ, (ядосване, отчаяние, възбуждане и др.) трѣбва да се избѣгватъ. Особено тукъ е отъ голѣма полза прекарването колкото е възможно по-дълго на открито всрѣдъ природата на чистъ въздухъ и слънце. Кѣпането на открито въ рѣката или подобно, въздушнитѣ бани, слънчевитѣ бани, честитѣ измивания на тѣлото съ студена вода, сж много полезни, не само за нервната система, но и за цѣлото тѣло. Бавното хранене, доброто дѣвкане и редовното отиване по голѣма нужда сж необходими условия за доброто здраве на нервитѣ и мозъка. Много чувствителни сж тѣ къмъ студа (особено къмъ влажния студъ) и затова трѣбва да се пазимъ отъ простудяване. Последствията сж почти винаги ревматизмъ. (Невралгии, неврити и др.).

Особено чувствителни сж нервитѣ къмъ вътрешното замърсяване на тѣлото. (в. сетне).

КНИЖНИНА

сп. „Стопански прегледъ и домакинство“ което миналата година празнува своя 20 годишенъ юбилей, продължава да излиза и презъ настоящата година. Това списание се редактира и издава отъ нашия приятелъ агрономъ Алекс. Ст. Пеневъ. Това е единственото у насъ земледѣлско списание, което застъпва въ колонитѣ си вегетарианското и въздържателно дѣло и ратува за по-вече сносенъ животъ, братство и човѣщина. Като така ние препоръчваме това списание. Всѣки може да го получава като изпрати абонамента отъ 50 лв. до редакцията на списанието въ гр. В. Търново.

Препоръчваме сп. „Модерна Домакия“ на всички дами и госпожици, като най-хубаво и най-ефтино по рода си домакинско списание. Администрация, София, Лега — Базаръ.

В-къ „Братство“, ратникъ за миръ, братство и природосъобразенъ животъ, започва своята пѣта годишнина. Излиза на 1 и 15 число на месеца. Абонамента е 30 лева за година. Всѣки абонатъ ще получи освенъ в-ка още и ценната и нужна за всѣки родителъ и възпитателъ книга:

„Възпитанието на детето“ отъ Максъ Хайндель.

Пробенъ брой се изпраща при поискване.

Адресъ: В-къ „Братство“ — Севлиево.

Абонаментъ за странство 100 лева.

ВСИЧКИ абонати на списанието (отчетени), всички членове на д-во „Природолѣчение“, както и всички взимащи участие въ лѣчебно-гимнастическитѣ ни курсове **СЕ ПОЛЗУВАТЪ** всѣко време съ **НАМАЛЕНИЕ** при използване водолѣчебната ни баня.

Съ тѣзи привилегии, фактически списанието остава на всички гратисъ. **ЗАТОВА** абонирайте се, отчетете се, записвайте нови абонати и членове на д-вото.

Съобщаваме

на всички запитвания, че **Водолѣчебната баня** ще бжде **готова** къмъ края на Октомврий т. г. Какви и кои случаи могатъ да се приематъ на лѣчения, ще може да се каже само при лѣкарски прегледъ на болния.

Молимъ всички, които обещаха да дадатъ нѣщо за банята въ пари, или натура, да го сторятъ още сега. Всички, които ни подкрепиха и ще ни подкрепятъ въ изграждането ѝ ще я използватъ при намалени такси.

Настоящото замѣстя отдѣлнитѣ отговори на всички запитвания.

И така имаме вече първото водолѣчебно нѣсто. Редакцията.

Внимавайте! Списанието е увеличено съ 4 страници. Хартията е финно бѣла. Подаржка е ценно ръководство за лѣкуването съ пара.

Задържахте кн. I-ва. Благодаримъ Ви. Сега получавате втората. — Издължете се, за да получите веднага подарака „Паролѣчение“.

Да се издължите още сега, това значи да ни подкрепите въ усиленото уреждане на водолѣчебната ни баня. Вѣрваме, поне тази си подкрепа не ще ни откажете.

Редакцията купува

всички стари годишници на списание

„ПРИРОДЕНЪ ЛѢКАРЪ“

срещу 40 лв. едно течение — запазени.

Излезе отъ печатъ книгата

≡ „ПАРОЛѢЧЕНИЕ“

Видове парни бани и тѣхното прилагане на практика. Съ 7 фигури въ текстъ.

отъ
Д-ръ Кирилъ Йордановъ

НОВОИЗЛЪЗЛАТА КНИГА Е

часть II отъ

Домашенъ Природенъ Лѣкаръ

общедостъпенъ учебникъ за природно лѣкуване.

На редовнитѣ отчетени абонати се дава подаракъ.

За продажба — цена 15 лева.

Пласирайте я! По 5 лева отъ всѣки брой си задръжете комисионна.

Боза! Боза! Боза!

здрава, хранителна и лѣчебна напитка

НАИ-ДОБРА ЩЕ НАМЕРИТЕ ПРИ

ЦВѢТКО АНГЕЛОВЪ

УЛ. „ЦАРЬ БОРИСЪ“ — **ВАРНА.**

Пийте боза!