

ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Одобрено и препоръчано от Министерството на Народното Просвещение
съ окръжие № 2063 от 25. I. 1929 г.

Препоръчано от Вар. Окр. Попечилна Комисия за общини и училищни настоятелства
съ окръжие № 4072 от 21. X. 1928 г.

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ.



Живей всредъ природата!

Вегетарианството е единичка най-правилна форма за храненето на човѣка. Вегетарианската гостилница

„Природа“

ул. „6 септември“ е единичка въ Варна. Хранете се само въ вегетариански гостилници.

СЕДЯЩИ БАНИ въ специални за целта конструирани бани сж една необходимостъ за всѣки. Не бива въ никоя къща да липсва баня за седящи бани. Поръчайте си при **М. Казаковъ & Хр. Теохаровъ** Варна, ул. „6 Септемврий“ № 28.

ЗЖБОЛѢКАРСКИЯ КАБИНЕТЪ НА

Х. Асадуръ Нишановъ

се помѣщава на ул. „Шипченска“ № 1, срещу зимния кино „К. Ранковъ“ надъ магазина на Матей Недковъ — Приемни часове: 8—12 и 2—7 часа сл. об.

Горнобанска минерална вода

ще намерите винаги прѣсна и добре пломбирана презъ всички сезони на годината на едро и дребно при търговската къща **„Китка“** срещу черквата
... .. Св. Никола. — Цена конкурентна.

ПЛОДОВЕ винаги прѣсни и доброкачествени ще намеритъ въ овощарския магазинъ на **Пандо М. Половъ** ул. Преславска № 35.

Всѣки трѣбва да яде ежедневно плодове, а на децата си да дава сокъ отъ плодове. Съ това доставяме на организма си витамини и минерални соли, които сж абсолютно необходими за здравето.

Яжте ги предимно сурови.

БОЗА Съ вещина и отъ доброкачествено просо приготвената **БОЗА** е едно отлично питие, защото е същевременно и хранителна. Иди при прочутия **Цвѣтко** бозаджия, кажи му да ти налѣе една хубава боза, да и постави малко сиропъ и ти ще останешъ предоволенъ. Но само **Цвѣтко** на улица Царъ Борисъ има хубава питателна боза.

Набавете си книгата

„Варна, какво, какъ и кога лѣкува“

лѣчебно-режименъ наръчникъ за природосъобразно лѣчение. Отъ Д-ръ Кир. Йорд. Ганевъ.

Стр. 26. Цена 10 лв. Намира се у автора.

ДОВОРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за здравна просвета и борба съ народните болести.

Урежда редакционенъ комитетъ.

Год. абонам. 75 лв ————— Отдѣленъ брой 8 лв.

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

Природенъ лѣкаръ.

Мисълта лѣкува.

„Мисълта е изворъ на посяжките
живота и проявленията. Изчистете извора
и всичко ще бѣде чисто“. Аленъ

Всички велики хора и мъдrecи отъ най-древнитѣ времена и до днесъ сж гледали и гледатъ на мисълта като на основа на живота ни. И действително, не е ли тя источника на нашитѣ думи, постѣпки, навици и действия, изобщо на всичко това, което характеризира нашата личностъ и съзнателностъ? Не е ли тя (мисълта) звеното, което съединява духовната съ тѣлесната ни природа. Не е ли тя, чрезъ която духовната ни природа командва тѣлесната такава?

А ние въ своето лекомислие, забравяйки че „каквото мислимъ днесъ утре го вършимъ“ и че „всичко това, което сме днесъ е плодъ на минали мисли“, съ необяснима дързостъ обвиняваме „нашата сѣдба“, че била несправедлива къмъ насъ; когато фактически истинскитѣ виновници за нашето положение сме си ние, защото не обръщаме почти никакво внимание на случайнитѣ лоши и порочни мисли, които си свиватъ гнѣздо въ сърдцето ни и създаватъ въ душата ни болезненото безпокойство. А пъкъ това безпокойство е именно причината която ни тика въ кръчмитѣ, болницитѣ и затворитѣ. Тя е която ни довежда и до краенъ песимизмъ съ неговитѣ последици — пълно тѣлесно и душевно разстройство.

Въ случая вмѣсто да бждемъ несправедливи къмъ сѣдбата си, като ѝ приписваме последицитѣ на нашитѣ грѣхове, не е ли хиляди пѣти по благоразумно да променимъ коренно възгледа и отношението си къмъ мисълта ни. А първата крачка въ това направление изисква отъ насъ да управляваме мислитѣ си чрезъ своя разсѣдѣкъ. Това отъ своя страна пъкъ ще ни подпомогне да живѣемъ нравственъ животъ, наградата на който животъ е истинското здраве и щастие.

Втората пъкъ крачка изисква от насъ, стремлението да развиемъ въ себе си навика да имаме винаги оптимистични мисли, които сж изворъ на радостта и „триумфа на здравето ни“ за което и професоръ Ваше казва: „Радостта носи усилване на кръвообръщението и дишането, разширение на кръвоноснитѣ съдове, възбуда на секретитѣ. Окисляването на тъканитѣ става правилно и изобилно, отстранението на отровнитѣ вещества по-бързо, смилането по-лесно, отравянията, които иматъ за начало червата сж премахнати, черния дробъ изготвя въ по-голъмо количество захаръ, бѣлитѣ кръвни тѣлца се умножаватъ и унищожаватъ по-бързо микробитѣ, клетъчното размножение е трескаво и човѣкъ чувства бързото заздравяване на ранитѣ си.“

И тъй, който мечтае за истинско здраве и щастие, нека съ всички сили почне да култивира въ себе си мисли: нови, възвишени, радостни, благородни и пропити съ доброжелателство къмъ хората. Такива и само такива мисли създаватъ въ насъ хармонията, красотата и веселото настроение, което отъ своя страна ни дава здрава кръвь. А само такива мисли сж въ състояние да ни подмладятъ духовно и тѣлесно и да ни подпомогнатъ да се управляваме, т. е. да бждемъ „господари на себе си“.

Изхождайки отъ аксиомата, че само чрезъ мисълта душата командва тѣлото ни, а не обратното“, Алень е и казалъ: „нѣма лѣкаръ, който може да премахне болеститѣ на тѣлото тъй, както ги премахва радостната мисль.“

Тази истина практически е била приложена на дѣло отъ индийскитѣ аскети (йоги) отъ най-древнитѣ времена (гледай „Наука за дишането“ отъ Йогъ Рамачарака — преведена на български).

Тѣ (йогитѣ) сж използвали мисълта, като средство не само за лѣкуване: чрезъ внушение и хипноза. но и за себе-лѣкуване: чрезъ — самовнушението, като и дветѣ тѣзи средства умѣстно сж свързвали съ дихателнитѣ упражнения (гл. кн. 6 и 7 отъ списанието „Значението на дишането за запазване на здравето“ и „Маздаснанъ“ отъ Д-ръ Ханишъ прев. български — цена 10 лв.).

Тѣзи упражнения за самовнушение свързани съ лѣкуването на нервноболнитѣ по системата на Луи Куне, даватъ съгласно 6 месечния ни опитъ) много резултатъ, защото за нервноболнитѣ е необходимо освенъ банитѣ разведряване на духа имъ, при помощта на самовнушението. Такова лѣкуване имъ дава възможность да разпилятъ страха, който трови въображението имъ и да се насочи дейността имъ къмъ външнитѣ обстоятелства, защото въ голѣма степенъ „напътствието на въображението, по думитѣ на проф. Ваше ни носи нашето изцѣрение“.

По-долу излагамъ нѣколко формули за разведряване чрезъ самовнушение) духа на нервноболнитѣ. Тѣзи формули

сж били използвани съ успѣхъ отъ йогитѣ, и сж взети отъ книгата на професоръ Ваше „Мисълта която лѣкува“.

(Следва).

Какво трѣбва да разбираме подъ физическо развитие и по кой пътъ трѣбва да вървимъ за да можемъ да го постигнемъ.

Посредствамъ физическитѣ упражнения всѣки упражняващъ се гони целта да развие своитѣ външни и вътрешни органи и то така, че винаги да може да ги командва, да имъ заповѣдва. Отъ това следва, че физическо упражнение ще наричаме движеньята, които извършваме съ целъ не да извършимъ нѣкоя работа, а да развиемъ частитѣ на нашето тѣло, било външнитѣ, било вътрешнитѣ. Това постигаме по следния начинъ. Съ свиването и натягането на мускулитѣ на упражняващата се частъ, свиватъ се и кръвоноснитѣ сждове които се намиратъ въ работящия мускулъ, чрезъ което свиване кръвта се изтласква въ другитѣ части на тѣлото; съ разпушането на мускула, разпушатъ се и кръвоноснитѣ сждове, сега кръвта се изтласква въ другитѣ части на тѣлото; съ разпушането на мускула, разпушатъ се и кръвоноснитѣ сждове. сега кръвта нахлува въ тѣхъ, като празни и по такъвъ начинъ се предизвиква силно движение на кръвта, по цѣлото тѣло. Организма се предизвиква къмъ по усилена дейностъ, чрезъ която той закрепва, засилва се. Наредъ съ раздвижването на кръвта, съ свиването и разпушането на мускулитѣ, изцеждатъ се отъ тѣхъ излишнитѣ и вредни сокове, тлъстината, която е полуобработенъ хранителенъ продуктъ и по такъвъ начинъ мускулнитѣ влакна се освобождаватъ, ако може тъй да се каже отъ гнетителитѣ си, отъ тиранитѣ си и почватъ спокойно и свободно да се развиватъ до като стигнатъ нормалнитѣ си за ржста предѣли. Разбира се при този процесъ на освобождаване на мускулитѣ отъ този ненуженъ баластъ виждаме, че тѣлото по-голъмина (обемъ) намалява най-напредъ, а следъ това постепенно въ бавенъ темпъ напълнява, но вече самитѣ мускули сж развити и наедрели. Отъ дотукъ казаното следва, че всѣко физическо упражнение се състои отъ отдѣлни прости, но едни и сжици движенья, които следватъ едно следъ друго въ точно опредѣленъ тактъ. Самото упражнение за да постигне целта си, не трѣбва да трае дълго време, а и самитѣ движенья не трѣбва да бждатъ по число много, а толкова, колкото сж необходими при всѣки отдѣленъ случай, за всѣки отдѣленъ индивидъ. За количеството на движеньята можемъ да сждимъ отъ леката натегнатостъ, която се явява следъ известно време, въ всѣки произвеждащъ известни движенья, следствие на която натег-

натостъ въ насъ се явява желанието да спремъ и си починемъ. Тая лека натегнатостъ се нарича физиологическа умора. Ако изнасилимъ работящитъ части на тѣлото като не обърнемъ внимание на тая натегнатостъ, то се изправяме предъ другата умора, тѣй наречената паталогическа умора отъ която можемъ да се отървемъ следъ доста дълго време и сигурно е, че ще ни накара да прибѣгнемъ къмъ лѣкуване на тѣлото. Следователно количеството на движенията не може да се укаже, тѣй като тамъ има думата организъмъ. То, количеството, не трѣбва да бѣде голѣмо, защото пѣкъ отъ друга страна, отъ еднообразнитъ движения отъ една страна, и отъ обстоятелството, че вмѣсто подобряване и засилване на организъмъ можемъ да го изморимъ отъ друга страна, налага щото то да не надминава числото 10 — въ една минута, а всѣко физическо упражненіе не трѣбва да трае по-вече отъ една минута. Следъ всѣко физическо упражненіе трѣбва да има отдихъ, тѣй много необходимъ за сърцето, което трѣбва да се успокои, ако е усилило пулса си, и по такъвъ начинъ да го предпазимъ, отъ износване, разваляне, последицитъ отъ което нѣщо всѣки може да знае, сърцебиене, порокъ на сърцето и пр. Подобряването на организмъ съ физическитъ упражнения става, като освободимъ организма отъ отпадъцитъ на обмяната на веществата и отъ умората, като освободимъ лѣттищата на храната за клеткитъ, чрезъ силно движение на кръвообрата. Какъ става това видехме по-горе. Ако упражненията траятъ доста дълго време, то следъ подобряването на организма, последния пѣкъ ще почне да изразходва отново енергията си по извършването на движенията, а пѣкъ главната задача на подобряването е да подготви организмъ за да се справя лесно съ работата която му се възлага.

Подъ физическо развитие трѣбва да разбираме освобождаването на организмъ отъ излишнитъ сокове, тлъстини, отъ отпадъцитъ на обмяната на веществата и отъ продуктитъ на умората и даването му възможностъ, щото всѣки органъ външенъ и вътрешенъ да се развие до нормалнитъ съ предѣли, и целиятъ организмъ да се подготви, леко и лесно да надвива всѣка работа която има да извършва.

Физическитъ упражнения не трѣбва да траятъ повече отъ 15 минути. Въ всѣка минута трѣбва да се извършва едно упражненіе.

Преди да почнемъ физическото си развитие най-напредъ трѣбва да видимъ кои мускулни групи въ насъ сж правилно развити и кои не. Винаги трѣбва да се почне съ развитието на последнитъ, съ недоразвититъ, като съ известни упражнения подържаме останалитъ на необходимата имъ развитостъ, до тогава до като цѣлото ни тѣло достигне едно хармоническо развитие. Постигнемъ ли го, отъ тукъ нататѣкъ усилията които трѣбва да развиватъ мускулнитъ групи трѣбва да

бждатъ еднакви и трѣбва да подържаме на еднаква степенъ развитостта на цѣлото тѣло.

Всѣко физическо упражнение, всѣко движение трѣбва да бжде съпроводено съ дихателно упражнение за да може организма лесно да се справи съ продуктите на обмѣната на веществата и тия на умората, и да поднася на работящитѣ органи достатъчно храна, за да могатъ да развиятъ необходимата енергия, въ необходимата за работата продължителность. Съ извършването на дихателнитѣ упражнения наедно съ физическитѣ движения се постига главно, щото сърдцето, при каквито и щемъ усилия да поставимъ организма, да запази своята равномерность и спокойство въ работата, и въ резултатъ на което се получава продължителна работа и неуморенъ организъмъ.*) Дишането трѣбва да става изключително само презъ носа.

Упражненията най-добре е да се извършватъ сутринъ, следъ ставане отъ сънъ, защото тогава цѣлата природа се събужда за усилена работа; а човѣкъ не е и не прави изключение отъ природата. Така подготвилъ организма си къмъ усилена дейность той, упражняващия се, презъ течението на цѣлия день леко и охотно ще извършва работата.

За да развиемъ тѣлото си, не е необходимо да правимъ за всѣки мускулъ и отдѣлно упражнение. Мускулитѣ можемъ да сведемъ въ групи по частитѣ на тѣлото. Така, за да развиемъ цѣлата мускулатура необходимо е да имаме по едно, най-много по две упражнения за всѣка мускулна група, защото простотата е законъ въ природата, а подробноститѣ сами следватъ задъ нея, безъ предварително да сме се мъчили да ги опредѣлимъ. И тъй, достатъчно е да имаме упражнения за: главата, ржцетѣ, горната частъ на гърдитѣ, горната частъ на гърба (плешкитѣ), за корема, за кръста, за поясицата, за краката и прасетата, за да постигнемъ хармоническо развитие на тѣлото ни, защото, когато работи нѣкоя мускулна група, въ работата си, тя се подкрепя почти отъ всички мускули и по такъвъ начинъ, развивайки главно една мускулна група ние въ по-малка степенъ развиваме и другитѣ мускули, въ зазисимостъ, кой въ каква степенъ подпомага работящата група.

Можемъ да смятаме, че сме се развили физически само тогава, когато получимъ пълна хармония въ тѣлосложението и тогава можемъ смѣло да кажемъ, че имаме сила, здраве и красота. Не постигнемъ ли хармонията, въ насъ все ще има нѣщо да куца.

Ако упражненията се извършватъ въ стаята, то въздухътъ въ нея трѣбва да бжде свежъ и пресенъ, и температуратъ за зимно време не трѣбва да бжде по-малка отъ 14° R.

*) Подробно дихателнитѣ упражнения съмъ описалъ въ статията „Значение на дишането за запазване на здравето,“ печатана въ кн. 6 и 7 на списанието.

Упражняващия се трѣбва, ако не оголи цѣлото тѣло презъ време на упражненията, то да оголи поне горната частъ на тѣлото отъ кръста нагоре. Добре е да изложимъ голо тѣлото си презъ време на упражненията, та наредъ съ физическитѣ упражнениа, тѣлото да прави и въздушна баня, най-добрия укрѣпителъ на нервитѣ.

Най-добре отъ всичко развива свободната игра и борбата извършване на открито. Бѣгането съгласувано правилно съ дишането развива много добре дробоветѣ. Останалитѣ видове спортъ развиватъ кой повече, кой по-малко едностранчиво тѣлото. Безспорно е, че и тѣ иматъ голѣмъ дѣлъ въ развитието на тѣлото.

Закаляването на тѣлото трѣбва да почне презъ лѣтото и да не се прекъсва презъ годината. Тѣлото ако трѣпне на студъ то веднага трѣбва да се прекъсне измиването на тѣлото съ вода. Ако правимъ веднага процедура следъ физическитѣ упражнениа, да се помни, че преди да се почне тя, трѣбва да се даде възможностъ на сърдцето да се успокои добре, та чакъ тогава да я почнемъ, иначе, ний подлагаме сърдцето на голѣми скокове които винаги сж катастрофални за него и вмѣсто здраво тѣло и здрави нерви ще имаме болно тѣло и болни нерви. При правене на банитѣ (водната процедура) трѣбва винаги да се изпитва една приятностъ. Нѣма ли такава, повтарямъ, веднага трѣбва да се прекъсне и тѣлото да се сгрее чрезъ движение или гимнастика.*)

Специаленъ хранителенъ режимъ не е необходимо да се препорѣчва, за всички които следватъ природосъобразното живене, а тия които не го следватъ да почнатъ да го следватъ. Да се упражняваме можемъ 1 часъ преди ядене и 3—4 часа следъ ядене.

Еребакановъ.

Единъ новъ ефикасенъ начинъ за лѣкуване на сколиозата.

изъ „Illustrierte Bäder Zeitung“.

Тѣзи отъ Васъ, които сж следили редовно моето списание ще си спомнятъ за статията ми въ единъ отъ миналогодишнитѣ броеве въ която на кратко се бѣхъ спрелъ върху предпазването на сколиозата въ детската възраст. Темъ отъ сжщата статия е известно за кое заболѣване се касае и що е това сколиоза. Тукъ нека бжде само припомнено, че сколиозата е едно изкривяване на гръбначния стълбъ (странично) на лѣво или дѣсно. Картината е общо позната тъй като се много често среща въ всички социални слоеве.

*) На желающитѣ да се развиятъ физически препорѣчваме горещо книгката на Д-ръ А. Н. Анохинъ „Волева гимнастика“, преведена на български.

Съ проблемата за най-правилното и ефикасно лѣкуване на този родъ изкривяване на грѣбначния стѣлбъ сж се занимавали, както специалисти по въпроса, така и случайно призовани. Докато едни смѣтаха да сж намерили най-сетне правилния начинъ на лечение, други твърдо настояваха на невъзможността да се излѣкува напълно и държяха изключително, на това да се постигне значително подобрене като оставаха доволни отъ резултатитѣ си.

Първитѣ които претендираха за откриването на задоволителния начинъ на излѣкуване се обаче скоро разочароваха отъ повторнитѣ изкривявания, които се повтаряха не дълго следъ преостановяването на лѣкуването. Особенно когато лѣкуването е ставало съ така нареченитѣ корсети. Този начинъ на лѣчение се опираше изключително на погрѣшното вѣрване, че чрезъ отстраняването на тежестъта посредствомъ корсета грѣбначния стѣлбъ ще се изправи. Тази надежда се обаче не оправда по простата причина, че изправления по този начинъ грѣбнакъ се веднага изкривява следъ махването на подпората. И мисля азъ, нищо чудно нѣма въ този неуспѣхъ. Представя ми си поставяния корсетъ, който отнема тежестъта на грѣбначния стѣлбъ като държи горната частъ на тѣлото. При това положение всички онези мускули които иматъ за задача да крепятъ тѣлото подъ натиска на известна тежестъ оставатъ безъ всѣкаква работа. Така инактивнитѣ мускули следъ известно време отслабватъ и изпадатъ въ така наречената инактивна атрофия. Тѣ ставатъ слаби негодни за една по-силна работа каквато е подпирането на тѣлесната тежестъ. Махнемъ ли сега изкуствената подпора (корсета) цѣлата тежестъ пада на атрофиранитѣ и слаби мускули, които не сж вече въ състояние да даватъ нужната подпора на грѣбнака. Въ такъвъ случай изкривяването е неизбежно. А това е едно състояние още по-плачевно отколкото преди самото лѣкуване. Това е печалния край на новата „ефикасна“ метода на лѣкуване.

Другиятъ лагеръ беше по-скроменъ въ своитѣ претенции, като единодушно признаваше, че всичко що до сега се е правило въ това отношение е било фалшиво и по-скоро е вредило отколкото да е помагало. Тѣ сж признавали, че науката е все още безсилна да се бори съ този тѣлесенъ недостатъкъ и по-добре ще бжде да се задоволятъ съ известно подобрене отколкото да се опитватъ докато нанесатъ непоправими вреди на своя довереникъ.

Но ето че дойде времето когато настѣпи малко ведринка. Една слаба светлинка междукъ всрѣдъ голѣмия мракъ и обнадехи масата отчаяни отъ безсилието на медицинската наука да имъ помогне. Въ това положение на разочарование се явява спасителя на тѣзи нещастници професоръ Клаппъ. Вѣрвайки твърдо въ това, че спасението на тѣзи нещастници не е никѣде другаде освенъ въ самата тѣхна природа, той казва: Не е достатъчно да се взематъ локални мѣрки каква-

то е корсета. Нужно е да се натовари тѣлото съ жизнена енергия, за да стане способно да набави всичко онова което му липсва. Безъ това е немислимъ никакъвъ резултатъ. И чакъ тогава ще подпомогнемъ всичко това съ локални мѣрки които да бждатъ обаче съвсемъ различни отъ прилаганитѣ до сега като корсетъ и др. подобни. Това сж така нареченитѣ **Клапше крижобунгенъ**. Наистина така както ги той препоръча сж биле неосъвършенствуващи и не биха ни дали всичко необходимо за едно идеално лѣкуване, но все пакъ показаха основнитѣ насоки които пѣкъ спомогнаха за осъвършенствуването на една нова ефикасна метода на лѣчение. Ако ней липсваше индивидуализацията, то отъ сжщата произлезе новата наистина ефикасната, вече индивидуализирана метода на лѣчение.

Това е методата на **Кунце-Сонцевичъ**, който за първи пѣтъ е посочилъ единствения начинъ на ефикасно лѣчение на сколиозата. Произхождайки отъ съждението, че за изправянето на едно гръбначно изкривяване е необходимо преди всичко закрепване на гърба. За тази целъ препоръчва и прилага подобни на Клаповитѣ упражнения на пълзене като до най-малкитѣ подробности трѣбва да бждатъ индивидуализирани. Плюсъ това споредъ степенъта на заболяването паралелно съ тѣзи упражнения се прилагатъ разни масажи, лижене и други подобни комбинирани начини на лѣкуване. Въ основата на всички тѣзи начини на лѣчение лежи единъ единственъ принципъ: Чрезъ разумна бавна и предпазлива работа да се постигне едно закрепване на мускулитѣ, връзкитѣ болнитѣ кости и по такъвъ начинъ да се предаде на рудиментирания гръбначенъ стълбъ първата му естествена опора. Ефикасността на тази нова метода на лѣчение е изпитана отъ самата откривателка, която следъ като е приложила напразно всички сжществуващи методи на лѣчение е решила да дири свои собствени начини за спасяване. Такива е и намерила въ този именно начинъ на действие. Единъ другъ авторъ чийто дъщеря се е излѣкувала по сжщата тази метода пише следнитѣ редове въ едно списание:

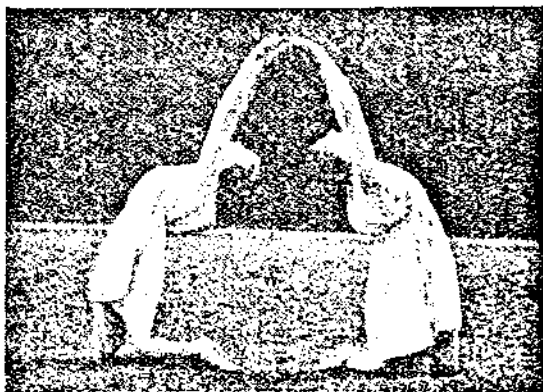
„Азъ и моята жена изумявахме като гледахме какъ дъщеря ни прегъвайки се назадъ достига съ ржцетѣ си пода и отъ това така сложно положение отведнажъ скача като че ли е била на крака.“ . . . Съ това той иска да подчертае до каква степенъ човѣшкото тѣло се поддава на преформирание а отъ тукъ заключението че излѣкуването на този видъ и др. подобни изкривявания е възможно съ подходящо противодействие съ целъ за оформяване.

Особено препоръчително е всички тѣзи тѣлесни упражнения да ставатъ подъ такта на танцова музика при което тринуждението не се така много чувствува, времето не е така кучно и издържането и постоянството се по-лесно постигатъ. За излѣкуването е необходимо най-малко половинъ го-

дина. Разбира се че при наличността на десетки години безрезултатно лѣкуване шестмесечното траяне не е нищо.

За доказителство на безупречността на тази нова метода се привеждат следнитѣ случаи: 1) Единъ случай съ сколиоза въ своето начало, следъ безрезултатно лѣкуване бива излѣкуванъ въ растояние на 6 месеци като и дълго време следъ преустановяването на лѣкуването не е настѣпилъ рецидивъ. Въ време на лѣкуването болната е увеличила теглото си съ 20 кгр.

2) Единъ много тежакъ случай отъ 20 години следъ безуспѣшно лѣкуване съ корсетъ и гипсъ се предава на този начинъ на лѣкуване въ резултатъ на което изкривяването е престанало, ходенето безъ подпора, корсетъ и др. е станало



Единъ моментъ отъ лечебнитѣ гимнастики при сколиозата, доста тежки случаи които сж били години неподвижни на легло.

възможно. 3) Привеждатъ се още нѣколко случаи на оздравяване, които до сега сж били негодни абсолютно за никакво движение нежели гимнастики. За всички тѣзи случаи автора дава точни сведения следъ излекуването. Би било много полезно тѣзи картини да се помѣстятъ въ списанието за да направятъ всичко по нагледно, но изработването на необходимитѣ клишета тукъ въ Варна е невъзможно поради което изоставямъ тѣй полезното картинно представяне.

Нека припомнимъ че сколиозата е едно сериозно страдание при което е застрашенъ най-много бѣлия дробъ. Предъ видъ на това необходимо е да се проникнемъ отъ съзнанието за важността на сериозни мѣрки за премахването на сколиозата и вземемъ своевременно мѣрки.

На край нека приведа единъ примѣръ: Т. Н. 28 год. отъ дълги години има кифо-сколиоза (комбинирано изкривяване на грѣбначния стълбъ на дѣсно и назадъ). Степента на изкривяването е била до тамъ тежка, че той трѣбвало да

пази леглото. На два пжти е бивалъ поставенъ въ гипсъ и всѣки пжтъ е прекарвалъ по 6 месеци гипсиранъ въ леглото. Отчаянието не му е давало спокойствие.

Решава да измени начина на лечение. Следъ упорито постоянство постига единъ вероятенъ за него резултатъ. Днесъ той работи своята професия безъ всѣкакво затруднение. Лѣкарския прегледъ за сега констатира средна степенъ сколиоза, една деформация на гръдния кошъ, като отъ кифозата, липсва почти всѣка следа. Интересното тукъ е, че той се е лѣкувалъ съвсемъ самостоятелно, а резултата е повече отъ удивителенъ.

Изяснямъ този примѣръ лично менъ познатъ, за да се види какъ и най-тежки форми на изкривяванията се поддаватъ на голѣми подобрения даже и пълно излѣкуване.

А заключението, което читателитѣ трѣбва да извлекатъ отъ това че и най-малкото гръбначно изкривяване е сериозно заболяване и изисква бърза лѣкарска намѣса.

Превелъ отъ немски *Д-ръ Кирилъ Йордановъ.*

Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ

бул. „Мария Луиза“ 34. Варна *)

Нашитѣ лѣчебни фактори.

Паренъ компресъ: Едно много полезно и ефикасно приложение на природолѣчението е и така наречения паренъ компресъ. Това е една специална форма на топлинното приложение при болногледането. Неговото приложение е много широко, но то не бива въ никой случай да се прилага безъ предварително лѣкарско напътване и изключване противопоказания. Въпреки това той е абсолютно безвреденъ и безопасенъ и като така може да се манипулира отъ домашнитѣ на болния. Най-важното противопоказание е опасността за кръвоизлияния отъ бѣлитѣ дробове, отъ стомаха, отъ червата и други такива. Въ такъвъ случай приложението му е забранено. Отъ тукъ и нуждата отъ предварителенъ лѣкарски прегледъ.

Той се прави по следния начинъ: Взема се единъ чаршавъ, кърпа или нещо друго подобно. Пригъва се на 4—5 ката и при това да получи една голѣмина равна на мѣстото което искаме да третираме съ него. Така приготвената кърпа или чаршавъ се натолява въ връща съ ключъ вода. Изважда се съ една лъжица или друго, за да не се изгоримъ, огъва се въ една суха кърпа (за да може да се държи) и го изцеждаме. Махаме сухата кърпа, разгъваме го на опредѣлената голѣмина (но да е пакъ на 4—5 ката) и го поставяме бързо между два фланелени платове. Така приготвения компресъ се

*) За да не се смесва съ други едноименици.

поставя върху болното място. Върху него се поставя каква да е тънка покривка. Така поставения компресъ се оставя 15 до 20 минути следъ което се сменя и наново се поставя горещъ. Това сменяне и подновяване се прави 3—4 пжти така, че цѣлото му приложение да трае 1—1 $\frac{1}{4}$ часъ. Следъ това се преустановява компреса и мѣстото се обмива съ отстояла вода (мокръ парцалъ или ржка) и то бързо и късо. Обмива се мѣстото съ суха топла кърпа и призьршваме цѣлата процедура. Такива компреси могатъ да се правятъ 2 до 3 пжти на день.

Този паренъ компресъ е единъ мощенъ лѣчебенъ факторъ чийто лѣчебно действие научно се обяснява така: Силно горещия чаршафъ изпуска силна струя пара. Тази пара преминава презъ плетката на фланеления платъ и „бие“ болното мѣсто. При едно продължително действие въ резултатъ отъ това „напарване“ получаваме едно силно и дълбоко затоплюване на третираното болно мѣсто. А отъ силното затоплюване става една силна реакция въ болното мѣсто, която реакция се състои въ следното: Кръвоноснитѣ съдове се разширяватъ. Нахлува изобилно чиста животворяща и лѣкуваща кръвъ къмъ бойното поле (болното мѣсто). Съ това се занасятъ въ единъ критически моментъ за тѣлото какъвто е болестъта, изобилно хранителни съставни части на кръвта. Така имаме едно силно хранене на онези тъкани и клетки, които трѣбва да водятъ борбата съ болестотворнитѣ организми. Освенъ това съ нахлуването на кръвъ къмъ болното мѣсто се доставя изобилно кислородъ, който освенъ че е храна но и отлично дезинфекциозно средство което непосредствено убива неприятеля. Но многото кръвъ носи и много бѣли кръвни тѣлца които пъкъ сж бойнитѣ средства на организма за защита отъ неприятеля. Това отъ една страна. Отъ друга, приливътъ на кръвъ предизвиква и по усиленъ отливъ отъ болното мѣсто къмъ другитѣ части на тѣлото. А какво представлява единъ такъвъ отливъ за болното мѣсто е много лесно разбираемо. Тоза е едно отвлчание на всичко вредно и чуждо за тѣлото, всички отпадащи отъ болната обмѣна на веществата и по такъвъ начинъ имаме едно ускорено излъчване и изхвърляне на отровнитѣ за организма вещества. Това става разбира се презъ бѣбрецитѣ, храносмилателния каналъ, кожата и другитѣ отлъчителни органи на организма. Ето какъ сме въ състояние да приедемъ въ излъчване и разпръсване на вода и други насѣбрали се въ този или онзи органъ болестни вещества.

А че топлината като такава дарява клеткитѣ съ енергия което проличаза отъ това, че живота е възможенъ само при известна топлина, искамъ само да припомнимъ. Така че всичко това поставя болното мѣсто при едни тѣй благоприятни условия за борба съ болестъта, че повече отъ това едва ли може да се желае. Ами силното действие на топлината върху

самата кожа въ смисълъ на едно кожно дразнение не е ли единъ важенъ моментъ отъ действието (лѣчебното) на парния компресъ? Науката има достатъчно данни за съживяване на спрели сърца само чрезъ кожно дразнение. Но нека да не отменимъ и това безъ да го обосновемъ научно физиологически: Въ кожата имаме много нервни окончания които по рефлекторенъ пътъ сж въ връзка съ вътрешнитѣ органи на съответния коженъ сегментъ. И така чрезъ едно такова дразнение на кожата ние въздействуваме върху вътрешнитѣ органи много благотворно. Чрезъ дразнене на кожнитѣ нервни окончания вътрешнитѣ органи се рефлекторно дразнятъ и подтикватъ къмъ усилена работа. Кръвообрата се възстановява, прилива и отлива става идеаленъ, пренасянето на отбратнитѣ средства и отнасянето респективно излъчването на вреднитѣ вещества се привежда въ една идеална изправност, но правилно и системно приложения паренъ компресъ предизвиква едно изпотяване, което при липса на контраиндикация не бива въ никой случай да предотвратяваме. Чрезъ предизвиканото изпотяване ние освобождаваме организма отъ колосално количество самоотрови което е облекчаване бъбрецитѣ и всички други отлъчни органи на тѣлото като съ това пазимъ сжщитѣ и предотвратяваме тхото заболяване. А че съ освобождаването на организма отъ отровитѣ правимъ една голѣма крачка напредъ въ подкрепата на самолѣчи телнитѣ средства (природни) на организма, се разбира отъ самосебе.

И нека на край спомена още единъ начинъ на действие и преимущество на парния компресъ. Силното затопляне на тъканята чрезъ това приложение докарва едно успокоение на болкитѣ, което успокоение се различава отъ това предизвикано чрезъ студено. Докато студения компресъ намалява болкитѣ като намалява чувствителността на нервнитѣ окончания а съ това пречи на оздравителната реакция, защото забира приливането на чистата кръвъ и отливането (отвлечането) на отпадцитѣ, топлия ги намалява като сжщевременно ускорява лѣчебната акция (по горепосочения начинъ). Но ние знаемъ отъ опитъ че не рѣдко болкитѣ веднага намалязатъ или даже изчеззатъ веднага следъ поставянето на топлината. За това късо действие на топлината не е възможно да се приеме че сме получили пълно и дълбоко затопляне на тъканитѣ. Пита се тогава какъ да се обѣсни научно физиологически това успокоително действие на парния компресъ. Неможе да се обѣсни друго яче освенъ чрезъ едно рефлекторно въздействие върху болната тъканъ. Или казано на български чрезъ нервнитѣ окончания, пътъ къмъ гръбначния мозък, отбратния пътъ къмъ вътрешния органъ (болното мѣсто).

Приповтаряйки, че приложението му не бива да става безъ предварително напжтване отъ лѣкаря, нека бъдатъ изброени и следнитѣ моменти когато приложението му е показано: На първо мѣсто стоятъ видоветѣ плеврити. Много

благодарно въздействие оказва и върху възпалението на бълитъ дробове. Една широка сфера на приложение сж разнитъ нередовности и заболѣзания въ областта на корема (стомахъ, черва и т. н.). Но още много други като ре.матизъмъ, невралгия, разнитъ гнойни процеси, ушеболие и др. такива сж сжщо така благодарна задача на нашия паренъ компресъ.

Както виждате за единъ паренъ компресъ написахме доста много, това обаче е въ интересъ както на самата наука за природолѣчение, защото иначе не би била наука и не би вдъхвала доверие въ своитъ привърженици, така сжщо и въ интересъ на общественото здраве, защото иначе при не добро познаване биха били възможни нежелателни случки.

Редакцията моли всички онези биле тѣ наши приятели или неприатели, които не намиратъ и това за достатъчно научно обосноваване да не го критикуватъ тайно и задъ гърба ми, а излезатъ съ своя статия която съ готовностъ ще посмества въ списанието си макаръ и да е съ съдържание тъкмо противно на моите знания.

Нормалното дѣте.

Много майки, въ прекалената си загриженостъ за доброто хранене на малкото си дѣте отиватъ до тамъ, че гледатъ на него (дѣтето) като на гжска избрана за тъпчене. То трѣбва да бжде тъпкано; и колкото по-дебело става, толкова радосъта имъ е по-голѣма. Ежедневно, макаръ и на сила се даватъ на дѣтенцето 1 до 2 литра млѣко и то, по възможностъ, подправено съ каймакъ и захаръ. Този „режимъ за дебелене“ *а не хранене*, се продължава до като единъ день дѣтето стане плачливо и апатично, съ блѣда и влажна кожа, която често още е посипана съ пѣпчици и пр. Тогава майката изпада въ ужасъ, щомъ лѣкаря и каже че съвсемъ погрѣшно е хранила дѣтето си.

Едно нормално (здраво) дѣте нѣма издуто коремче, нѣма неестествени възглавнички отъ тлъстини, по ржчикитъ, крачетата, вратлето и пр., а има едно равномерно и гладко тѣло, еластична кожа, розови бузки, ясни и отворени очи и прави крачета.

При едно правилно хранене на дѣцата, не трѣбва никога да преобладаватъ — млѣкото, каймака, маслото, захаръта и брашненитъ кашици, а предимно прѣснитъ плодове; защото тѣ сж които съдържатъ най-важнитъ материи (витамины) за живота и необходимитъ минерални соли за развитието на организма ни; безъ тѣхъ малкото дѣте не може да се развива нормално нито физически, нито умствено.

Презъ лѣтото дѣтето да се храни съ пюрета (кашици) отъ прѣсни зеленчуци (картофи, моркови, спанакъ, червени

домати и др.) и пюреа отъ плодове (ябълки, круши, кайсии и пр.) или пъкъ съ сокъ отъ плодове (череша, вишни, малини, ягоди, грозде и др.) Презъ зимата пъкъ сж на разположение портокалитъ, мандаринитъ и лимонитъ (по 10—15 капки на день).

Споредъ прочутия берлински специалистъ по дѣтскитъ болести професоръ Д-ръ Райеръ, може, безъ да се опасяваме отъ каквито и да е разстройства, да даваме на слаби бозайничета (4—5 месечни) дневно до 200 гр. сокъ отъ портокали) около 4 портокали.

За запазване пъкъ здравето и предпазване отъ заразителни болести на нормално развито дѣте не е нужно горното количество портокаленъ сокъ.

Най-малкото обаче количество сокъ, за 4—5 месечно здраво дѣте е сокъ отъ $\frac{1}{2}$ портокалъ, а за по-голъмо сока отъ 1 портокалъ.

Не само за възрастнитъ е важно правилото: „яжъ повече плодове и ще бждешъ здравъ“, но сжщото правило е отъ особено значение и за: бозайничето, малкото дѣте и ученика. Дѣцата хранени безъ плодове сж дѣца на вечнитъ грижи.

Отъ Д-ръ Фонъ К.

Превела отъ „Deutsche Illustrirte“ г-жа М. Димкова.

Моята декларация.

Чрезъ кръста къмъ светлината, казва една латинска поговорка.

За да се извърши едно деяние било то каквото и да е, трѣбва преди всичко да бжде намерено отъ деятеля си като добро и навременно. Тъкмо по тази причина съмъ ималъ доблестъ да започна моята обществена дейность защото съмъ я мислилъ за полезна и законна. За да не ставатъ обаче подхлъзвания и по такъвъ начинъ да се уврежда обществения интересъ съществуватъ така нареченитъ закони които чрезъ своитъ приложители корегиратъ общественитъ деяния па ако щете и частнитъ такива на този или онзи.

На сжщитъ тѣзи закони съмъ подчиненъ и съмъ длъженъ да се подчиня и азъ за да не увредя общественитъ интереси.

Когато съ младенческия си жаръ и интосиазъмъ се предадохъ въ служба на това дѣло да служа на природолечението, трѣбваше да не забравямъ сжществуващитъ закони. За цѣлтъ се водяхъ по научната литература по природното лѣкуване която се издава въ Берлинъ отъ множество Професори и лѣкари като: Проф. Шьоненбергеръ, Професоръ Клайнъ, Д-ръ Ридлинъ, Д-ръ Зилберъ, Д-ръ Капфереръ, Д-ръ Виншъ и още цѣла плеада правоспособни немски

лѣкари и професори една частъ отъ които и до днесъ стоятъ на университетска скамейка. Сметайки че писаното отъ тѣхъ което е доказано научно е позволено въ Германия както и у насъ (вносъ и преводъ на литературата) азъ не правяхъ подбортъ въ изнасянето като преводъ и цитати както въ сказки тѣ си така и въ списанието си като при това не подозирахъ даже, че може да се предизвика негодувание отъ страна на никого особено отъ нѣкои закони постановление. И така продължавахъ до преди нѣколко дни когато получихъ официална покана отъ Лѣкарското Д-во въ града ни да дамъ обяснения за своята дейность.

Следъ като изслушахъ една частъ отъ колегитѣ и безъ да мога да кажа ни „ми“ разбрахъ че по закона за Н. З. развиваната отъ мене дейность била противозаконна и като така трѣбва да бѣда наказанъ за тази си дързость. Следъ доста оживени дебати намѣриха се колеги, които не бързаха на казанието ми а искаха моето корегирание и деклариране че предвидъ на това че съмъ минавалъ границата на позволеното отъ законитѣ и съсловнѣ етичнитѣ правилници, да обещава че за въ бѣдаще нѣма да гозоря противъ лѣкарствата и официалната медицинска наука. И понеже всичко това което се иска отъ мене е по силата на закона за народното здраве, азъ се подчинихъ защото не искамъ и съмъ далечъ отъ мисълта да правя безакония. При това съ готовность заявихъ че за въ бѣдаще нѣма никога да работя противъ лѣкарствата (като разбира се не става дума за безразборното имъ употребяване, тукъ може и трѣбва всѣки да противодействува) и медицинската наука. Дадохъ си съгласието да се напечата тази моя декларация въ пресата. Но да работи Д-вото ни за природното (физикално-диетичното) лѣкуване колегията не се противопостави защото физиотерапията е наука частъ отъ медицината. Да не се минаватъ обаче границитѣ на позволеното. Обещахъ и това.

Второто нѣщо което разбрахъ отъ събранието беше, че единъ отъ колегитѣ отрече стойността и законното съществувание на литературата отъ гореизброенитѣ професори и лѣкари която литература бѣхъ поднесълъ за доказателство научната стойность на препоръчваното отъ насъ природолечение. Като така не се прие за аргументи и доказателство и не доказахме нищо.

Едно обяснение

Въ подкрепа на едно хроникирание въ местната преса отъ единъ мой едноименникъ намирамъ за необходимо да дамъ следното обяснение. Това правя въ списанието си защото намирамъ го за нужно само за моите читатели, абонати, и последователи. За да бѣдатъ именно тѣ на ясно съобщавамъ

имъ че азъ Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ живуъ въ Варна ул. „Мария-Луиза“ № 34 съмъ онзи който основа първота въ България Д-во „Природолечение“, което има за цѣль да популяризира упростения и хигиениченъ начинъ на природосъобразно живене, да води борба съ *безразборното* употребяване на лѣкарствата (чл. 7 отъ удобрения ни уставъ) и високо приценяване природата като лѣчителъ и пазителъ на човѣшкото здраве. Азъ съмъ сжщия който изнасямъ редовнитѣ сказки всѣки Вторникъ. Азъ съмъ она който съмъ обвиненъ и въ това, че съмъ се обявявалъ противъ лѣкарствата, противъ днескашната медицинска наука (разбира се лѣкарствената ѣ частъ) и т. н. Моля приятелитѣ на идеитѣ ни да не ме бъркатъ съ други едноименици.

А на писача, чийто име нарочно не искамъ да спомена за да не му правя реклама, съобщавамъ, че на третото си име не се наричамъ отъ посочената отъ него дата моето уволнение и установяване на частна практика, защото приятелитѣ и последователитѣ ми знаятъ защо и какъ съмъ уволненъ. Кому обръщамъ вниманието на всички писани отъ мене статии, моето списание за да се обѣди въ това че още отъ миналата година преди даѣ години се наричамъ така защото така ме познаватъ моитѣ съученици и хората отъ моя край. Искрено Ви заявявамъ че това не съмъ направилъ съ цѣль да използвамъ неговата *известностъ* и *авторитетъ*. При такава умисль бихъ си открадналъ нѣкоя друга известностъ и популарностъ защото неговата известностъ наистина не би ме задоволила.

Мене достатъчно много ме познаватъ съмишленицитѣ ми и не се нуждая отъ по-голѣма известностъ. Па и самата ми обществена дейностъ макаръ тъй критикувана ме популяризира достатъчно много.

О Т З И В И.

гр. Османъ-Пазаръ, 7. III. 1930.

Уважаеми г. Докторе,

Получихъ Вашето списание което прочетохъ съ голѣмъ интересъ. Искрено казвамъ, че всичко що се пише тамъ ми извънредно много допада. — Азъ адмирирамъ науката за природосъобразното лѣчение и съмъ твърдо убеденъ въ мисльта си, че нищо друго не може да ползува така много и благодатно човѣка, както природосъобразния животъ. Съ най-голѣмо внимание прочетохъ и препрочетохъ Вашата статия по лѣкуването на ревматизма и се мжча да прилагамъ въ живота си вече всичко що препоръчвате.

Сърдечно Ви приветствувамъ: *И. Ф.*

== Медъ. ==

Центрофуженъ гарантиранъ чистъ медъ

на износни цени ще намерите на дребно само въ
магазинитъ на кооперация „Напредъ!“

На едро въ централата на кооперация **„Напредъ!“**

Яжте и давайте на децата си ежедневно **медъ.**

МЕДА е най-идеалната чиста природ-
на храна — 1 лъжица 75 калории.

МЕДА е лѣкарство — вижъ литературата за меда.

Кооперация „Напредъ“

Е подъ лѣкарски контролъ.

МАСЛО гарантирано чисто и прѣсно е
най-идеалната природосъоб-
разна храна отъ всички видове масла.

Само **прѣсното чисто масло** бива да се
употребява при приготвяването на детскитѣ
кашички. Затова предпочитайте чистото масло
предъ свинската масъ и другитѣ.

Маслото съдържа Витамини и е богато на калори и
лесносмилаемостъ.

Само магазинъ „ОВЦА“ ул. Преславска № 37
дава писмена гаранция, че продава само пресно чисто масло.

Запишете се за едничкото у насъ списание
за природъсъобразно живене и лѣчение

„Добро народно здраве“

съ отдѣлъ „Природенъ лѣкаръ“.

Запознайте се съ новата лѣчебна наука:

„Природолѣчение“ — народна медицина.

Годишенъ абонаментъ 75 лева предплатени.

За Г. В

ОУМНИЧЕТО
Управление
Варна

„Добро народно здраве“

е единичния „Природенъ лѣкаръ“ въ България. Самой ще Ви научи какъ всѣки може да бжде свой самолечителъ въ домътъ си.

Приятели на природата, въздържатели, вегетарианци, разпространявайте го между познати. Нека природолѣчението бжде и у насъ издигнато до култъ, така както е и въ чужбина.

Който запише 5 платени абонати получава 6-тия даромъ. Станете нашъ настоятелъ — отстъпъ 20%.
