

# ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

Одобрено и препорачано отъ Министерството на Народното Просвѣщение  
съ окръжно № 2053 отъ 25. I. 1929 г.

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ



# ЧИСТИТИ СВЪТЛИ ПРАЗДНИЦИ

Желаемъ Ви весело прекарване.

---

МНОЗИНА ни намѣриха масови нови абонати.  
ОТЪ ВАСЪ очакваме поне единъ.  
Изпълнете дълга си — дайте ни го.

---

**ЗАБАВИ** се 4 кн. поради триседмичната обиколка на редактора ни.

---

## **Съидейници — Народни първенци!**

Страдащия и израждащъ се народъ зове Вашата помощ. На собствени плещи трѣбва да изнесемъ реформаторската си борба.

Науката е съ насъ. Спасението е близко. Цѣлъ свѣтъ е организиранъ въ името на човѣшкото спасяване. Лѣкари и професори вървятъ предъ насъ. Вие сте първенцитѣ у насъ.

**Отчитайте се! — Абожирайте масово нови абонати!**

---

**Готова е водолѣчебната ни баня** и дава възможность да прилагате всички видове приложения на природното лѣкуване. Подробности при поискване, ако се приложатъ пощенскитѣ разноски.

# 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 Кзпфереръ — Берлинъ

## Заразителнитѣ болести и тѣхното лѣкуване по принципитѣ на природолѣчението.

Отъ немски Д-ръ К. Йордановъ.

### Коремень тифъ.

Причини. При заболяване отъ тифусъ, обичайно е да се говори, „заболялъ, защото се заразилъ съ тифусни бацили“. Вѣрва се, че заболяването се дължи изключително на тѣзи бацили. На това едностранчиво бактериологическо схващане се противопоставя на всѣка цена и най-енергично, науката за природолѣчение.

Тифуснитѣ бацили сж толкова много разпространени, че нѣма човѣкъ, който да не идва, и то често, въ контактъ съ тѣхъ и, ако наистина заболяването се дължеше само на тѣхъ, би трѣбвало да нѣма нито единъ човѣкъ, неболедувалъ отъ тази болестъ. Презъ войната, хиляди боледували се разпращаха по домоветѣ имъ, идваха въ контактъ съ домашнитѣ и близкитѣ си и все пакъ заболяванията въ вътрешността съвсемъ не се увеличиха, въпрѣки, че оздравелия носи заразата още месеци въ себе си, следователно имаше достатъчно гнизда на инфекциозенъ материалъ. Отъ тукъ следва, че преголѣмиятъ страхъ отъ заразяване е неоснователенъ.

Въ близостъ на всѣки отъ насъ има винаги достатъчно хора, които носятъ въ испражненията си и злжчнитѣ канали тифусни бацили. Тѣзи хора, освенъ че не предаватъ заразата на другитѣ, но и самитѣ тѣ ги носятъ безъ даже да подозиратъ тѣхното присѣствие и безъ бацилитѣ да имъ причиняватъ каквото и да е заболяване.

Но, би ли допусналъ нѣкой, че при тежки и голѣми тифусни епидемии, остава нѣкой, който да не се е заразилъ съ масово разпространенитѣ бацили въ такива времена? Защо тогава и въ такива голѣми епидемии, заболяватъ все пакъ, само една малка частъ отъ жителитѣ на дадено селище или дѣржава? Безспорно, именно затуй, защото причината

съвсемъ не сж само бацилитѣ, а има и други маса условия, които допринасятъ за заболяването, респективно за опазването отъ заболяване.

За да могатъ тифуснитѣ бацили да виреятъ и предизвикатъ заболяване, трѣбва да попаднатъ въ благоприятна за развитието имъ почва. Дадениятъ организъмъ трѣбва да е именно такава почва: добра храна и изключителни условия. Липсата на такава почва значи „незаболяване въпрѣки заразяване“. Наличността на такава значи „заболяване и при най-слабия контактъ съ инфекциозенъ материалъ“.

Подъ думата хранителна почва за тифуснитѣ бацили, разбираме организъмъ съ ненормаленъ химически съставъ на кръвта, тѣлеснитѣ сокове, клеткитѣ и прочие. Такива се създаватъ чрезъ недостатъчно и непълно изгаряне на храната, недостатъчна мудна работа на червата и непълно и нередовно изпражнение на сжщитѣ (запекъ), задържане, наслагане, натрупване на обменни отпадъци, токсини и т. н. Курцумъ, основната причина и предварителното условие за заболяване отъ тифусъ, (а и отъ всѣка друга инфекциозна болестъ) е замърсеното, обложено, натрупаното съ чужди вещества тѣло. Или, както научно бихме се изразили, организъмъ съ дисхемично или дискразично аномализирани тѣлесни сокове и тъкани, тоестъ организъмъ, подложенъ на неспирно хроническо самоотравяне, или както още научно се изразяваме, — на аутоинтоксикация. Като особено предразполагащо къмъ тифусна зараза действува натрупването въ организма съдържащи азотъ, чужди вещества, (пикочна киселина и др.).

Състоянието на тифусно болнитѣ иде да потвърди истинността на горното твърдение. Очебийно е, че отъ тифусъ заболяватъ предимно корпулентнитѣ (пълнитѣ) или съ прегръшения въ начина на храненето, такива съ мудна, непълна веществена обмѣна. Честитѣ епидемии въ казарми, пансионни и т. н. се дължатъ пакъ на едностранчивото хранене и на това, че всички тамъ сж били системно подложени тъкмо на едни и сжщи ненормалности, не само въ храненето, но и въ начина на живене въобще. При отравянето съ месо, което дава тифусоподобни болестни признаци, почти винаги се намиратъ паратифуснитѣ бацили.

Научнитѣ изследвания на Gadenas и Soler (Archivos de Medic. 1932 № 12) потвърждаватъ нашитѣ схващания: Въ тѣзи изследвания се е доказало, че тифусни болни въ кръвта на които се е намѣрило повече пукочно вещество (урея, харншофъ) сж биле дували тежко и умирали повече. Другитѣ, които имали въ кръвта по малко харншофъ сж боле дували по леко и не умираатъ никога.

Ерго, всички хора, които притежаватъ такава хранителна почва за тифуснитѣ бацили, се намиратъ въ т. н. дис-

позиция или предразположение. Попадналитѣ въ такъвъ организмъ бацили действуватъ както искрата попаднала въ барута. Тѣ разлагатъ сложнитѣ органически съединения въ по-прости, разлагатъ лежащитѣ въ тѣлото обменни отпадаци (чужди бещества както Луи Куне ги нарича — Б. Р.) като включватъ въ себе си полученитѣ разложения. Благодарение на тѣй благоприятната срѣда, невиннитѣ тифусни бацили се превърщатъ въ силно злокачествени и токсични (отровни). Последнитѣ излжчватъ силни отрови и причиняватъ тежка токсична тифусна болестъ. А, че невиннитѣ тифусни бацили могатъ да се превърнатъ въ злокачествени и отровни, е научно отдавна доказано. Доказано е сжщо така, че злокачествениитѣ, чрезъ подходяще третиране могатъ да се превърнатъ въ невинни. Отъ разни автори е изказано даже мнение, че тифуснитѣ бацили не сж нищо друго, освенъ обикновенитѣ, невиннитѣ коли бацили, които се превърнали въ злокачествениитѣ тифусни.

По всичко изглежда, че има странични условия, които предизвикватъ особени преобразования въ наслаганитѣ въ тѣлото чужди вещества и така ги правятъ вече нападуеми за тифуснитѣ бацили. Преди това преобразование тѣзи натрупани обменни отпадаци сж били неатакуеми за бацилитѣ. Какви сж тѣзи странични условия, какви точно преобразования ставатъ съ тѣзи „почиващ и“ (намиращи се въ покой и не прачещи на носителя си) обложни вещества, науката не знае. (Тукъ му е мѣстото да подчертаемъ, че Луи Куне нарича това непознато на науката първично преобразование на натрупанитѣ обмѣнни отпадаци ферментация, въ разгара на която се раждатъ бацилитѣ. Ние бихме казали не, че се първа раждатъ, а се размножаватъ и отъ невинни ставатъ злокачествени. Едно твърдение на Куне, което предизвиква въ таксуващитѣ се за учени присмѣхъ, но което изглежда скоро ще намѣри своето научно обѣснение и назоваване — преводача). Отдавна е познато, че има хора дълго намирали се въ инфекциозна срѣда и не заболяватъ. И когато приживѣятъ нѣкой „катаклизмъ“ като простуда, диетична грѣшка или подобно, веднага и чакъ тогава заболяватъ. Преживяното вероятно сж страничните обстоятелства, които предизвикватъ първичното преобразование на почиващитѣ чужди вещества, които вече отъ своя страна даватъ поводъ на бацилитѣ да станатъ злокачествени и т. н. Такива болни заболяватъ даже едва следъ като сж преживѣли просто една уплаха, което на пръвъ погледъ, особено за представителитѣ на официалната медицина, би се сторило абсурдъ, а въ действителность е по важно и отъ тифуснитѣ имъ бацили (н. б.).

Знайно е, че тифуснитѣ епидемии настлпватъ най-много презъ есенъта (этомврий ноемврий), когато отъ декемврий до пролѣтъта намаляватъ и сж по-малко смъртоносни. Това

говори за влиянието на климата и времето. Какъ точно се разиграва това климатическо влияние, е непознато на науката. Вероятно е, че атмосфернитѣ сътресения предизвикватъ предварителното преобразование на намиращитѣ се въ покой чужди вещества (натрупани обмѣнни отпадаци), които сега вече сж истински възпламенители за тифусния огънь. (Още единъ намѣкъ за истиността на Куневото твърдение).

Заслужава да подчертаемъ, че тамъ, където има пренаселение, нечистотии, нехигиенични условия, недоождане и тѣмъ подобни социални и хигиенични недоразумения, заболяванията сж чести и тежки. Премахването на тѣзи социални недоразумения, носятъ моменталното подобрене на епидемията и то безъ намѣсата на разнигѣ ваксинации.

Кои сж входнитѣ врати на тифусната зараза? Почти винаги устата. Съ водата, мития замърсенъ зеленчукъ, оводнено млѣко, бацилитѣ се вкарватъ въ червата. Отъ тукъ въ лимфатичнитѣ съдове, а отъ тукъ по цѣлото тѣло (кръвъ далакъ, черъ дробъ и т. н.) Пренасянето на заразата отъ човѣкъ на човѣкъ става само, ако тѣлото е силно замърсено, обложено и предразположено много. Иначе рѣдко е заразяването отъ болнитѣ непосредствено. Наистина има заразявания на лѣкари, сестри и други отъ болнитѣ, съ които тѣ сж идвали въ контактъ, но това е толкова рѣдко, че неминуемо се дава отговоръ, какво прекаления страхъ отъ заразяване отъ болнитѣ е неоснователенъ.

(Слѣдва)

## Силата на природното лѣкуване.

### Наследствена захарна болестъ въ ржцетѣ на природния лѣкаръ.

Отъ Д-ръ Алфредъ Браухле — Berlin.

Предистория: Майката на 55 годишната болна се е поминала на 68 години отъ захарна болестъ и артериосклероза. Мъжътъ на болната е сжщо боленъ отъ захарна болестъ. Едната дъщеря на сжщата страда отъ ревматизмъ и анемия. Като дете болната е страдала отъ рахитисъ и хроническо очно страдание. На 24 годишна възраст прекарала скарлатина. Преди 12 години е имала злжични колики. Преди 5 години е намѣрено за първи пътъ захаръ въ пикочѣта, безъ да е имало ацетонъ.

Сегашно оплакване: Голѣма слабостъ до кахектично състояние, намаление на зрителната сила, незралгични болки по цѣлото тѣло, липса на апетитъ.

При прегледа се намѣри: Кожа и лигавици анемични. Мускулатурата атонична (мека) и слабъ пластъ подкожна тлъстина. Зрението и на двете очи намалено, слуха въ лѣвото

ухо слабъ. Лоши зѣби, запушенъ носъ. Слабъ сърдеченъ шумъ. Пулсъ въ минута 92, кръвно налягане 175/95. По цѣлото тѣло болезненостъ при натискане. Следи отъ албуминъ въ урината и 2.2 на сто захаръ.

**Лѣкуване:** Два пѣти седмично парна струя (душъ-пара) по болезненитѣ мускули и нерви съ следваща четкова баня. Два пѣти седмично лихтѣрюке (електрическо мостче на корема) съ следващо  $\frac{3}{4}$  влажно овиване. Следъ обѣдъ въздушни и слънчеви бани. Три пѣти седмично тѣлесни упражнения на открито. Три пѣти седмично масажи на цѣлото тѣло. Суринъ и вечеръ хранене само съ плодове съ евентуално парче тричевъ хлѣбъ съ масло. Обѣда е билъ винаги строго вегетариански.

Хода на болестъта е следния: Въ първата половина на лѣкуването процента на захаръта въ урината остана непроменимъ около 2—2.2 на сто. Скоро следъ това обаче, безъ каквото и да е изменения на лѣчението, или диетата, намалява на 0.6 процента. Въ това положение остана до изписване отъ болницата. Силитѣ на болната се значително подобриха и неспирно увеличаваха. Мускулнитѣ и нервни болки изчезнаха. Зрението се подобри малко.

Резултата отъ това лѣчение е, че следъ три седмично лѣкуване болната се изписа съ голѣмо подобрение на процѣта, при отлично самочуствие и състояние на силитѣ,

Контрола следъ две години. Отличното състояние получено отъ болничното лѣкуване въ Присницхаусъ е и до този день запазено. Важно — лѣкуване безъ инсулинъ.

**Заклучение:** Едновременно заболяване на майката и дъщерята говори по-малко за силата на наследственостъта отколкото за значението на еднакъвъ режимъ на живене — главно хранене. Едновременно боледуване на мъжа говори въ полза на това нѣщо заключение. Сжщото говори и ревматизма при още тъй младата и 20 годишна дъщеря. Нейнитѣ страдания въ детинството и юношеството (рахитисъ, злѣчни колики, ревматизмъ) говорятъ ясно, че неправилното хранене и живене подържали дълго неправилна и недостатъчна обмяна на веществата, като резултатъ на което е и захарната болестъ, оформена като краенъ продуктъ на мудната веществена обмяна. Отъ тукъ става лесно обяснимо и блестящия и бързъ резултатъ полученъ чрезъ вегетарианството и общитѣ приложения — всѣко отъ които действаватъ поощряващо върху веществената обмяна и вътрешното пречистване. Наистина, първоначално при нашето лѣкуване захаръта не намаляваше, но и не се увеличаваше, което говори за увеличение кохехидратния толерансъ на болния, което е и крайната целъ на всѣко лѣкуване на диабета. При малкия процентъ

на захаръ въ урината, силитѣ, самочувствието, работоспособността — въобще всичко оксва, което характеризира здравето, се приведеха въ отлично състояние — равно на пълно здраве.

Изъ „Physiatrie“ 1932 год. № 10  
немско списание за научно природолѣчение.

Д-ръ Н. Станчевъ — Н.-Загора

## Здрава храна.

Подъ думата здрава храна всѣки разбира въпроса различно. Обикновенно почти всички — отъ медици до най-проститѣ — включватъ въ това понятие месо, риба, масло, яйца, млѣко, сирене, кашкавалъ, печено, пържено, пражоли, месна супа, червено вино и пр. Благодарение нѣкои прибързани заключения на физиолозитѣ отъ преди 40—50 год., по въпроса за необходимата ежедневна храна на човѣка, бѣлтъчинитѣ сж били поставени на особенна почитъ и е било препорѣчвано отъ лѣкаритѣ на населението само месната крана, като най-здравословна, защото съдържа много бѣлтъкъ.

„Съ голѣма мжка това убеждение е било насаждано въ продължение на нѣколко десетилѣтия и сега ще бжде още по-трудно да се разубеди народа отъ заблудата на старата медицинска школа, казва професоръ Фогелъ — директора на Дрезденския хигиениченъ музей. Времената се менятъ. По въпроса за здравата храна броматологията (науката за храненето) днесъ предлага съвсемъ друго понятие. Лошитѣ резултати отъ усилената белтъчна и „кисела“ храна накараха ученитѣ да провѣрятъ истиността на фойатовитѣ заключения, и 120-тѣхъ грама бѣлтъчини на Фойлъ за день, бидоха намалени на 30—50 грама. Мнозина живѣятъ съ единъ минимумъ бѣлтъчини и се чувстватъ здрави и бодри, стига да взематъ съ краната си достатъчно количество въглехидратъ (захари, нишестета) и мазнини. Хиляди, милиони вегетариянци по земята съ своя животъ отъ хиляди години опровергаха грѣшното заключение на Фойта, и накараха и медицинитѣ да се корегиратъ. Енергията и здравето, които иматъ селянитѣ при най-простата си вегетариянска храна, е удивителна. Хлѣбътъ, мжтиничата, лука и чесъна имъ дава сила да работятъ по 16—20 часа на деноночието презъ време на жетва и вършидба. Този фактъ говори самъ, коя храна трѣбва да опредѣлимъ за най-здравата, най-енергетичната и най-природосъобразна за човѣка.

Преобладаващитѣ продукти въ човѣшката храна трѣбва да бждатъ зеленчуцитѣ, плодоветѣ и орѣховитѣ, особно въ суровъ видъ. На второ мѣсто идватъ картофитѣ, житнитѣ се-

мѣна и брашнени продукти, яйца, масло и др. Това е природната човѣшка храна, която поддържа алкаличността на на кръвта ни и запазва отъ редица болести, които месото и другитѣ силни бѣлтъчни храни (сжщо сухия фасулъ, баклата и др. под.) предизвикватъ. Човѣкъ по природа, по анатомично и физиологично устройство е нагоденъ да се храни само съ плодове и корени (грудки), сжщо и съ сокове отъ тѣхъ. Той почти не се различава отъ човѣкоподобнитѣ маймуни (Primates) — орангутана, горилата и шимпанзето, които сж плодоядни животни.

И така, вегетарианската храна е най-здравата човѣшка храна. Тя дава най-голѣмъ шансъ за здраве и сила. Тя предпазва отъ заболѣванията, които месото и рибата съ своитѣ отрови даватъ, а сжщо лѣкува и тѣхнитѣ вредни последици. Човѣкъ трѣбва да опита самъ за да се увѣри въ истинността на това твърдение. Практическиятъ опитъ въ това направление съ менъ, моята жена и децата ми отъ 14 години на-самъ ми дава основание да мога да се произнесе по въпроса.

---

## Луи Куне въ свѣтлината на науката.

Д-ръ Вандеръ  
—природенъ лѣкаръ

### Единството на болеститѣ.

Макаръ болеститѣ да се явяватъ въ различни форми и образи, всички иматъ единъ общъ произходъ. Отъ много голѣмо значение е да се разбере добре това. За по-голѣма яснотъ ще си послужи съ нѣкои примѣри: подагратъ и затлъстяването. Подагратъ се дължи на отложената въ организма пикочна киселина и се проявява въ видъ на болки, а затлъстяването — поради увеличение обема на извѣстни органи следствие на акумулираната тлъстина. Макаръ и много различни подагратъ и затлъстяването въ своитѣ проявления, иматъ единъ общъ произходъ, който е: чуждитѣ болестни вещества които сж обложили тѣлото. Разликата тукъ се състои въ това, че въ едната е пикочната киселина, а въ другата, ненормалното количество тлъстини.

Да видимъ акутнитѣ болести.

Въ всички тѣхъ сжщественото е необикновенната активностъ на тѣлото за да отстрани чуждитѣ вещества. Ако таквъ единъ процесъ се прояви въ видъ на диария, гастритъ, цирей, остъръ катаръ, хрема или тифусъ, цельта е една и сжща, това сж процеси, макаръ и въ различни проявления, на себеотбрана и отстранение на чуждитѣ вещества. Но на какво се дължи, щото една и сжща причина може да произведе толкова различни проявления?

Всѣки родъ чужди вещества произвежда различни признаци споредъ естеството, количеството и мѣстото имъ. Напримѣръ, пикочната киселина може да произведе болки. Натрупване на оксалати въ бжбрецитѣ причинява образуването на камъка въ бжбрека; живакътъ въ тъканитѣ може да ги разруши. Отъ значение е сжщо така и количеството на чуждитѣ вещества. Малко количество пикочна киселина може да произведе преходни болки въ кое и да е мѣсто на тѣлото; обаче голѣмо количество пикочна киселина улеснява образуването на подагреннитѣ кристални камъни, толкова много болезнени. Малко стрихнинъ (органически алкалоидъ) може да причини малки разстройства въ нервитѣ, до като голѣмо количество може да ги разруши. Отъ голѣмо значение е и мѣстото където сж се отложили чуждитѣ вещества. Депозитъ отъ тлъстини въ корема може да причини безпокойство, обаче депозитъ отъ тлъстини въ тъканитѣ на сърдцето е опасно. Арсеникъ въ кожата може да причини ерупции, изривъ (екзема); обаче, арсеникъ въ оптичния нервъ (нераътъ на гледането, може да го разруши и съ това да произведе слѣпота. Тия нѣколко примѣра ни показватъ, че не е възможно да се класифициратъ всички болести споредъ тѣхнитѣ признаци, защото сж инфинитивни, неопредѣлени.

Алопатията се е пресилила твърде много да открие въ всѣка болестна форма една специална причина, която я произвежда. Това практически е невъзможно. Нужно е да се разбере, че здравето не се състои въ доброто функциониране на всички органи, а отъ общото нормално функциониране на всички органи. Нѣма боленъ органъ, който да не смуцава работата на другитѣ органи. Сега ясно се разбира, че е една голѣма заблуда, да искаме да лѣкуваме отдѣленъ органъ. За да бжде лѣкуването успѣшно, ясно е, че трѣбва да се лѣкува цѣлия организъмъ и само така, лѣкуването ще бжде резултатно. Въобще, споредъ теорията на официалната медицина, всѣка болестъ си има своята специална и различна причина, и тя се сили да опредѣли тая причина, за да може да приложи едно лѣчение, сжщо така наричано специално. Това често бива невъзможно и дава мѣсто на погрѣшни лѣчения, които много пжти сж повреждали здравето на болния. Въ природната медицина е вече изключена тая възможностъ да направимъ такива грѣшки, защото тя се базира върху единния произходъ на болеститѣ и се стреми въ всички случаи да подпомогне на организма въ отстранението на чуждитѣ вещества. Науката, която ни учи да лѣкуваме болѣститѣ по природенъ начинъ е най-простата и най-сигурна. Изучавайки я усърдно и съ търпение, можемъ да се специализираме до тамъ че да излѣкуваме болести, обявени отъ вещи лица за неизлечими. Но съ специалното лѣкуване състоящо се отъ медикаменти и специалитети, сме изложени на голѣми погрѣш-

ки. Когато ни се яви една акутна болестъ въ първитѣ нѣколко дни, не може съ пълна сигурностъ да опредѣлимъ вътрешния процесъ, който произвежда признацитѣ и следователно, много трудно е да се приложи едно специално лѣкуване, ако такова наистина съществува. Тукъ още веднажъ изпѣква преимуществото на природната медицина. Като се знае, при акутните болести, че се касае до една борба на организма съ своя неприятель, чуждитѣ вещества, независимо отъ това, какво имѣе естеството, които преминаватъ отъ едно мѣсто на друго въ форма на болестъ, безъ да губимъ време, можемъ да почнемъ да подпомагаме организма въ процеса на себеотбраната му и отстранението на чуждитѣ вещества. Единъ живъ примѣръ, имаме отъ голѣмата епидемия на испанския грипъ, който върлуваше въ края на европейската война. Умръхъ толкова много болни въ различни страни, въпрѣки усилията на традиционната медицина. Статистиката на Съединитѣ щати ни показва, че грипа е билъ лесно излѣчима болестъ. Смъртността съ медицинското лѣкуване е била 20 на сто, а съ природната медицина 2 на сто. Мнозина мислѣха тогава, че грипа е една нова болестъ, която трѣбва първо да се проучи, та сетне да се лѣкува.

За ония, които сж разбрали природната медицина, грипа не е никаква мистерия, а е единъ процесъ на себеотбрана и отстранение на чуждитѣ вещества, както всѣки другъ акутенъ процесъ.

Прев. Георги попъ Шаранковъ.

## Майка и дете.

Гичо Хр. Михайловъ  
у-ль Кая-ардж Провадийско.

### За детето.

Ето нѣколко години подредъ се отрежда день за детето, нѣколко години сериозно почнаха да се замислятъ за детето. Защо? Защото статистиката очебийно доказва, че смъртността на децата у насъ е много голѣма. Общественици и държавници, лѣкари и педагози започнаха най-старателно, съ всички усилия, да търсятъ срѣдства за разрешаване детския проблемъ.

Всички съзнаха вече великата истина, че детето е зората на нацията, защото тя чрезъ него живѣе. И затова, въ опредѣления день на датата се предявяватъ искания за по-добъръ и радостенъ животъ на детето. Но какъвъ резултатъ ще се добие само съ единъ день, когато още на другия день се забравя всичко? Днесъ, когато спиртнитѣ питиета, свободно текатъ по родната земя, днесъ, когато алкоола съ своитѣ

невидими пипала е обхваналъ човѣка и го води къмъ духовно и физическо израждане; когато всичко обречено на загиване, не день — а цѣла година трѣбва да отредимъ за детето, бждещиятъ общественъ деецъ, зидарь на човѣшкото благополучие. Това важи не само за роденитѣ, но и за тия, които ще бждатъ родени, които сж въ утробата на майката. Нима зародиша, който сладко тупти и зрѣе подъ майчиното сърдце, не се нуждае отъ грижи?

Грижата за детето трѣбва да почне не отъ зачатieto, а още отъ по-рано, като запазимъ продуктитѣ. (половитѣ клетки), отъ които ще се появи този зародишъ. Една отъ главнитѣ причини за детската смъртностъ е алкоолизма на родителитѣ.

Д-ръ Бертоле, възъ основа на микроскопически изследвания, е доказалъ, че подъ влияние на алкоолизма въ производнитѣ клетки минаватъ редица последователни стадии на атрофия и зародиша, който ще се получи отъ такива повредени продукти ще бжде сжщо повреденъ.

Проф. Беццала доказва възъ основа на статистическия материалъ отъ преброяването на идиотитѣ въ Швейцария, извършено съ всеобщото преброяване въ 1900 г., че 9-тѣ хиляди идиоти — общото число на идиотитѣ — биле заченати предимно двата периода на годината, когато най-вече пиятъ хората: презъ време на гроздобера и сирница.

Науката категорично доказа вече, че алкоола е клетъчна отрова. Внесенъ въ организма, той влиза въ кръвта и се разнася по всички клетки и ги поврежда.

Носители на наследственитѣ залежи на организма сж половитѣ клетки, които винаги се намиратъ подъ влияние на кръвта. Щомъ ние сме консумирали алкоолъ, то значи въ кръвта има отъ него, тогава тя чрезъ своя съставъ влияе ту по-слабо, ту по-силно върху половитѣ клетки и заключената въ тѣхъ наследствена маса. Ето защо, алкоола като обща клетъчна отрова, ще повреди много повече половитѣ клетки отколкото други, защото първитѣ сж много почувствителни и организма, който ще се изгради отъ тѣхъ ще бжде повреденъ.

Когато майката носи плода, той се намира подъ влияние на кръвта ѝ. И тукъ сжщото влияние, даже много по-силно, указва алкоола върху зародиша.

И така, много повече грижи трѣбва да се положатъ за детето въ периода на зачатieto. Следъ раждането грижитѣ не трѣбва да престанатъ. Така ли е у насъ? Полагатъ ли се тия грижи? Не!

Човѣкъ живѣе краткъ животъ и за него се грижи, а обществото, нацията, трѣбва да живѣе вѣчно; нейна първа длъжностъ е да се грижи за доброто на иднитѣ поколения, чрезъ които нацията живѣе. „Борбата противъ алкоолиз-

ма отъ страна на обществото и държавата представлява изпълнение на дългъ спрямо бъдещето на нацията“, казва проф. Д-ръ Ст. Консуловъ.

Необходимо е не единъ день, а много и много дни. . . години да се грижимъ за детето. Съ това ще спасимъ отъ израждане нашия народъ. Родината е обречена на загиване. Племето ни е въ опасност! Да бдимъ!

Повече дѣла сж нуждни! „Думата е нѣщо като пжтека въ морето — само дѣлото оставя дълбоко следа“, казва Ибсенъ. Стига алкоолъ — отрова! Къмъ градежъ и отрезвление! Да бжде день, день трезвенъ за детето!

## Народна медицина.

### (Трѣволѣчението)

На нея се гледа повече съ недовѣрие и насмѣшка. А намъ се струва, че заслужава да обърнемъ по-голямъ внимание на треволѣчението.

Мнозина смѣтатъ, че съ това връщаме медицината назадъ, — нищо по-абсурдно. Наистина презъ епохата на възраждането, когато реакцията противъ всичко старо бѣ обща, народната медицина, специално трѣволѣчението, което е старо, колкото е старо човѣчеството, бѣ оставено на заденъ планъ. И настѣпиха блаженитѣ врѣмена на химията, парата и електричеството. На всѣкъде човѣкъ търсеше съ малко трудъ, много печалба. Но не липсваха и често шарлатански такива. Ожесточени борби се водѣха за патенти и много сиромашки пари ограбиха. Знаемъ, че искрено и безъ зла умислъл аптеката поржчва своята поржчка отъ тая или оная кжща, търгуваща съ медикаменти и за последнитѣ плащатъ много пари, голяма частъ химикали не могатъ да заменятъ лѣковитостта на много билки-чайове. Сжщо и на такива, които не се подаватъ на изкуствена култура. Лѣкаря точно прѣдписва, аптекара съвѣстно изпълнява, но болника, боленъ остава. Съ това се обѣснява връщането къмъ трѣволѣчението. На това се дължи и обстоятелството, че напоследъкъ и нѣкои български лѣкари прѣпоржчватъ трѣволѣчението. Въ Германия се появи и научно обособи учението за лѣкуването съ трѣви (билки) начело на което застана прочутия Д-ръ Кантъ Въ Русия прочутия Д-ръ Ст. М. Оренски цѣли 20 години е изучавалъ и прилагалъ треволѣчението, старалъ се е да ползва болнитѣ съ тия срѣдства, които ни дава само природата. — Природата е най-добрия лѣчителъ, всѣкога е говорилъ той. Той е изпитвалъ и провѣрjвалъ свойствата на тревитѣ и съ успѣхъ замѣнялъ съ тѣхъ скъпитѣ лѣкарства. — Поднесълъ е въ голѣми печатни трудово трѣволѣчението подъ надсловъ „Домашни Лѣчебни Срѣдства“.

Една статия написана отъ германския депутатъ лѣкаръ Юлиусъ Мозесъ, като рецензия на неотдавна излѣзлата книга „Криза въ медицината“, ни показва, че половината отъ германския народъ се лѣкува въ случай на болѣсть отъ Лѣкари, които не сж биле доктори по медицината и които лѣкуватъ съ билки и по старитѣ народни методи.

Въ Виена е излѣзла една нова книга на известния гинекологъ Д-ръ Ашнеръ, който иска ревизиране на цѣлата модерна терапевтика. Съ своята книга Д-ръ Ашнеръ реабилитира народната медицина. Книгата му е предизвикала въ медицинския свѣтъ сензация. Д-ръ Ашнеръ казва, че емпирическата медицина, която е лѣкувала хората презъ хиляди години, и днесъ се използва отъ цивилизовани държави (германци, французи и др.) и тя има истински успѣхъ.

Тази неофициална медицина, която би могла да се нарече „натуралистическа“, не лѣкува направо болния органъ, не е „органическа“, а атакува цѣлия организъмъ и за това — казва Ашнеръ — има успѣхи.

Виенския гинекологъ иска модерната медицина да се върне къмъ старитѣ концепции. У насъ съвсемъ малко се е писало по този въпросъ.

Ще трѣбва ли да чакаме чакъ когато хилядолѣтнитѣ опити на нашитѣ дѣди и прадѣди бждатъ събрани и тогава нашитѣ млади и стари интелигентни и прости да погледнатъ съ нуждната сериозностъ на народната медицина, почната вече да се търси у насъ?

Отъ само себе си се разбира, че въ трѣволѣчението не влизатъ отровнитѣ и силнодействуещи билки, употрѣблението на които трѣбва да става само отъ лѣкаръ. България е надарена съ доста много лѣковити билки, открити сж и въ всички по-големии градове специални билкарски магазини, въ които се продаватъ всички неотровни лѣковити билки, които задоволяватъ нуждающитѣ се отъ тѣхъ.

Н. Кочемитовъ.

## Моитѣ съвети<sup>1)</sup>

къмъ 60 годишенъ старецъ съ миокардитъ, артериосклероза и нервностъ.

Преди всичко трѣбва да запомните, че едно излѣкуване, въ смисълъ да се махне анатомическото изменение, е невъзможно. Възможно е само закрепване на сърдечната работоспособностъ и нервитѣ, а съ това премахване разнитѣ непри-

1) Подъ това заглавие ще изнасямъ „Моитѣ съвети“, изъ частната практика. Съ това искамъ да дамъ на читателитѣ си по-важното отъ онова, което природниятъ лѣкаръ съветва своитѣ болни, на които, както е известно, не се даватъ лѣкарства.

ятни усещания и прочие. А това е достатъчно за Васъ. Подчертавамъ сжщо така, че нѣма лѣкарства, които да могатъ да лѣкуватъ болестята Ви. Като така не се лжжете по тѣхъ и не си прѣскайте паритѣ. Независимъ отъ това, тѣ по скоро ще преуморятъ сърдцето и растроятъ нервитѣ. Долу дадения Ви режимъ ще Ви допринесе за всичко желано и нужно за Васъ. Прилагайте го системно, внимателно и имайте както вѣре, така и търпение.

1. Трѣбва да направите всичко възможно за да премахнете запекъ. Изобилно сурова храна, зеленчукъ, плодове, дървено масло, масажи на корема, при нужда и клизми, ще орегулирзатъ изпразването. Запекъ за Васъ е отрова.

2. Ще се храните съ вегетарианска храна, като месото, ако не го напуснете напълно, ще ограничите до минимумъ. Яжте винаги много-бавно, дѣвчете много-добре и никога не преяждайте. Колкото по-малко ядете, толкова по-добре е за Васъ. Не се бойте, че ще отслабнитѣ като не ядете много. Пийте изобилно сокове отъ плодове и зеленчукъ. Това е за Васъ достатъчна храна, е и лѣкарство.

3. Правете три пжти презъ седмицата цѣло обжулване на тѣлото съ натопени въ отстояла вода ржце. Това е и отлично срѣдство противъ безсънието. Когато не можете да спите правете го и презъ нощта нѣколко пжти докато заспите.

4. Пазете се отъ каквато и да е преумора. Сжщо отъ нервизация и ядосвания. Почивка въ видъ на седене, особено лежене, за Васъ е еликсиръ.

5. Чрезъ употребяване на сокове отъ плодове, на чай отъ пирчема на мисиря и съ топли седящи бани, грижете се за да отивате редовно и достатъчно по малка нужда. Тиквата е отлично пичокогонно срѣдство.

6. Въздушни бани три пжти презъ седмицата, но при достатъчно топълъ въздухъ, сж важно условие за оздравяването Ви.

7. Единъ пжтъ на десетъ дена правете си четкова баня съ температура на водата 37°.

8. Единъ пжтъ презъ седмицата повишаваща баня на краката до подъ коленетѣ, траяне 15 минути.

9. Единъ пжтъ на седмицата повишаващи бани на ръцетѣ до лактитѣ, траяне 5. мин.

10. Два пжти презъ седмицата при леженето поставяйте студена кърпа на сърдцето за 15 минути. Следъ това кратки масажи на сърдечната областъ.

11. Много хубаво за Васъ е, ако три пжти презъ лѣтото направите по единъ периодъ отъ 15 дена Луи куневитѣ седящи коремообтривни бани съ вода 33° С и траяне 5—15 минути. Между всѣки курсъ можете да вмѣтните паузи отъ по 15 дни.

12. Три пжти презъ седмицата (може презъ време на въздушнитѣ бани) правете лѣчебнитѣ гимнастики, които научихте тукъ, но безъ уморяване.

13. Масажитѣ за Васъ сж отлично приложение. Два пж-ти презъ седмицата правете масажи на цѣлитѣ ржце и цѣлитѣ крака, а следъ това и на корема. Първоначално по-кжси и леки, по-сетне по-дълги и по-интензивни. Да се правятъ отъ друго лице. Тѣ движатъ кръвта и спестяватъ сърдечна работа, увеличаватъ еластичността на артериитѣ.

14. Слънчеви бани внимателно отъ 15—30 минути при не много силно слънце презъ день. Следъ всѣка баня направете хладно обжулване.

15. Много добре е всѣки день да лежите по единъ да-же по два часа, най-добре следъ обедъ.

16. Дихателни упражнения всѣки день сж за васъ необходимостъ.

17. Единъ день седмично строго суровоядене.

Тоза сж почти всички онѣзи приложения и ценности, които трѣбва добре да заучите и прилагате внимателно и системно. Тѣ ще ви донесатъ оздравяването бавно но сигурно. Научете се да се самоконтролирате, какъ ви идва всѣко отъ тѣхъ. Смегчавайте го, скѣсвайте го, споредъ самочувствието си, а при нужда разреждавайте ги и така ги направете най-подходящи за момента и настроението.

Подчертавамъ, че не е възможно и не очаквайте внезапно оздравяване и бавния ходъ, както и евентуални влошавания, нека не ви отчайватъ, продължавайте все изъ пжтя показанъ ви тукъ, съ пълната вѣра, че ще получите най-доброто отъ онова, което жизнеитѣ и лѣчебнитѣ ви сили, сж въобще въ състояние да ви дадатъ. Повече отъ никъде не можете да очаквате и не бихъ ви съветвалъ да правите опити. Добре е, отъ време на време, да се прави контроленъ прегледъ.

## Кратакъ курсъ по хигиена.

### Храносмилателна система.

Органитѣ събрани съ цель да извършватъ работата храносмилане, образуватъ т. н. храносмилателна система. Тѣзи органи сж: устата, хранопровода, стомаха, червата.

#### Устата.

Устата е първиятъ органъ, който служи на храносмилането. Горната и долна челюстъ заедно съ мекитѣ части (мускули и пр.) на бузитѣ (странитѣ), образуватъ кухината на устата. Въ нея сж поставени жбитѣ и езика, които служатъ да извършватъ предварителната (подготвителната) работа на смилането — дѣвкането. Жбитѣ, които сж на брой 32, сж направени отъ специална костна тъканъ и сж облечени въ т.

и глечъ, който ги предпазва отъ нараняване. Съ специални корени сж заловени въ челюститѣ. Различаваме резци, кучешки и кѣтници, всѣки отъ които извършватъ специална работа и така се допълнятъ въ предопредѣлената имъ работа (рѣзане, разкъсване и сдѣвкване).

Езикътъ е мускулестъ органъ, подвиженъ, продълговатъ. Съ една си край е заловенъ въ дъното на устата.

Както езика, така и цѣлата вътрешностъ на устата е покрита (облечена) съ специална лигавица. Въ тази сж наслагани многобройни жлѣзи, тѣлца, нервни и други приспособления, които се допълнятъ въ работата, да подпомагатъ дѣвкането, смѣсването, подбирането и гълтането на храната.

### Хранопровода.

Хранопровода е вториятъ органъ на храносмилателната система. Той започва отъ глътката, протака се покрай грѣбначния стълбъ и стига до стомаха. Представлява едно черво. Отвѣтре и отвънъ е облечено съ лигавица.

### Стомаха.

Тамъ, кждето свършва транопровода, започва стомаха. Той не е нищо друго, освенъ едно разширение (горбичковидно) на хранопровода. Неговитѣ стени съдържатъ много и силни мускули, които го правятъ по-силно движащъ се и способенъ да се свива и разпуца. Горниятъ край на стомаха има единъ отворъ, нареченъ входъ, а долния има другъ отворъ нареченъ изходъ. Лигавицата, която облича стомаха отвѣтре съдържа много жлѣзи, наречени стомашни жлѣзи, които произвеждатъ стомашния сокъ. Той служи да смила храната. Стомаха се намира въ лѣвата горна частъ на коремната кухина.

### Черва.

Тамъ, кждето свършва стомаха, започватъ червата. Най-горната частъ на червата се казва дванадесетопръстникъ. Въ него се влива злѣчката, която идва отъ черния дробъ. Следъ дванадесетопръстника идватъ тънкия черва, а следъ тѣхъ — дебелото черво. Последното води навънъ и свършва съ ануса. Цѣлитѣ черва отвѣтре сж облечени съ лигавица, която има жлези. Стенитѣ на червата съдържатъ глатки мускули, които ги правятъ способни да се движатъ. Движението на червата се казва перисталтика. Това дѣижение служи да движи съдържанието на червата и да го препраща къмъ изходния край — ануса.

### Черъ дробъ.

Черниятъ дробъ е една голѣма жлеза, която е поставена въ дѣсната горна частъ на коремната кухина. Тя произвеж-

да злъчката, която се препраща въ дванадесетопръсника, където се смѣсва съ храната и я смилва. Обезотравя и отровитѣ.

### **Работа на храностилателната система.**

Храносмилателната система извършва работата смилане на храната. Въ устата, съ помощта на зъбитѣ и езика, храната се раздробява, наклончува се, отчасти се смилва и чрезъ гълтането презъ хранопровода се препраща на стомаха. Още въ устата, благодарение на вкуснитѣ нерви и прочии, ние познаваме горчива ли е, сладка ли е, студена ли е, а и така подбираме такава храна, която е за употребяване, а избѣгваме вредната. Въ стомаха продължава смилането отъ стомашния сокъ. Чрезъ стомашнитѣ движения храната се размѣсва съ сока и се още по-добре смилва. Сжщитѣ стомашни движения я изгласкватъ отъ стомаха и я вкарватъ въ дванадесетопръстника. Тукъ тя се смѣсва съ злъчната течностъ и се още по-дobre смилва. Всичкитѣ нейни части, които сж смлѣни и сж полезни за тѣлото, се всмукватъ отъ червната лгавица и се препращатъ на тѣлото (презъ лимфатичната и кръвоносна система). Огъзи части, които не могатъ да се смилатъ, се съставятъ и се изхвърлятъ, въ форма на испражнения, навънъ.

### **Хигиена на храносмилането.**

Ако искаме да запазимъ храносмилателната си система отъ заболяване, трѣбва да спазваме редица хигиенични правила. Най-първо трѣбва да подбираме храната. Да предпочитаме растителната предъ животинската. Непръсната, стара развалена храна да не се употребява. Много горещата и много студената храна е вредна. Много прѣяждане и препизъ е сжщо. Трѣбва да дѣвчимъ много-добре, защото недобре сдѣлканата храна е тежка за стомаха и го разболява. Да се грижимъ за редовното испраждане на червата. Запека е вредна, защото образува отрови, които се поглъщатъ и отнасятъ въ кръвта. Тѣлесна работа, гимнастика и коремнитѣ масажи пречатъ на запичането и подържатъ испраждането. Хладкитѣ, даже студенички, седящи бани (кратки) не само подпомагатъ испраждането, но и правятъ добъръ апетитъ, докарватъ добъръ сънъ и премахватъ кръвния застой въ корема, което е много важно. Зъбитѣ преди и следъ ядене трѣбва да се чистятъ съ четка, съ сапунъ, зъбенъ прахъ или паста. Ръцетѣ да се измиватъ преди и следъ ядене. Всички сждове, които сж за ядене, да се измиватъ добре съ сапунъ, а при нужда, да се изваряватъ. Спиртнитѣ питиета сж вредни и трѣбва да се избѣгватъ. За укрепване на храностилането, добре е да се пие чай отъ пилинъ. Не яжъ и не пий, ако не си гладенъ и жеденъ!

### **Органи на сетивата.**

Органи на сетивата наричаме всички огъзи органи, които ни служатъ да се ориентираме какво става съ насъ и около насъ.

ло насъ. Безъ тѣхъ ние не бихме могли да знаемъ що се говори, що се върши и въобще, що става около насъ. Може да се каже, тѣ сж прозорцитѣ на човѣшкото тѣло. Имаме 5 сетива: Зрѣние, слухъ, мирисъ, вкусъ и осезание.

### Окото.

Очитѣ сж органи на зрението. Съ тѣхъ виждаме предметитѣ, тѣхната боя, форма и прочие. Прахътъ, силната свѣтлина и горещина сж вредни на очитѣ. Чеснитѣ хладни бани на очитѣ ги укрепяватъ и освежаватъ зрението.

Ушитѣ сж органъ на слушането. Прекалено силния шумъ и недостатъчното чистене сж вредни. Редовното измиване и навременното преглеждане при лѣкаръ, сж нужни за тѣхното здраве.

Езикътъ е органъ на вкуса. Съ помощта на наслаганитѣ въ неговата лавица нерви, тѣлца и клетки, ние различаваме различнитѣ вкусове, температури и прочие.

Носътъ е органъ на мириса. Благодарение на него ние различаваме чистия пресенъ въздухъ отъ нечистия и вмириания и подбираме полезния за дробоветѣ си. Но подбираме и хранитѣ и питкитѣ си. Редовното измиване и хладки бани на носа го пазятъ отъ заболяване.

### Кожа.

Кожата е обзаката на тѣлото. Тя го пази отъ външкaшнѣ повреди. Но тя изпълнява и много други сложни и важни за живота функции. Така съ нея ние усещаме температурата и гладкостта на предметитѣ. Но въ нея сж наслагани безброй много потни жлези, които излжчаватъ потта. Съ нея кожата изхвърля много огрози отъ тѣлото и така го пази отъ отразяне и заболяване. Въ време на горещини тѣлото се охлаждава чрезъ изпотязване. Наслаганитѣ въ кожата талкови жлези я подържатъ мазна. Надъ два милиона пори на кожата говорятъ колко важна е тѣхната работа. Но въ кожата имаме окончатията на многобройни нерви. Чрезъ тѣхъ се влияе върху лежащитѣ дълбоко, вътрѣвъ тѣлото, органи, като при добро третиране, ги поушряваме, а при лошо, ги спъваме въ тѣхната работа. Що е потта. Потта е възсолена течность, която е наситена съ маса отрови, излизащи отъ тѣлото. Съ такава може даже да се отровятъ животни, а ако се не изхвърли презъ кожата, може да се отрови самиятъ човѣкъ.

Кожата се постоянно подмладява, възобновява, като от доло растатъ нови млади клетки, а отгоре старитѣ се лющятъ и отпадатъ. Отъ постоянно излжчваната потъ, талкъ, лющящитѣ се кожни клетки и прочие, кожата се постоянно мърси, като даже се замазватъ всичкитѣ ѣ пори. Отъ тукъ и нуждата отъ специални грижи за чистотата на кожата, наречена

Хигиена на кожата. Преди всичко, най-важното е, щото най-малко единъ, два пѣти месечно да ходимъ на баня, за да подържаме кожата чиста и поритѣ ѝ свободни. Само топлата вода и сапуня могатъ да очистятъ тѣлото добре. При нужда, достатъчно е измиване съ топла вода и сапунъ. Много важно за здравето е, кожата да е често въ допиръ съ въздуха, защото тя е предназначена и нагодена да е въ контактъ съ него. Отъ тукъ нуждата да правимъ въздушни бани. Това ще рече, ежедневно да се разхвърляме голи и да се кжпимъ въ въздуха. Споредъ температурата на въздуха, можемъ да стоимъ отъ 1—15, даже 30 минути. Най-добре е, презъ това време да правимъ леки тѣлесни упражнения, или триемъ кожата си съ сухи ржце. Редовни слънчеви бани презъ лѣтото сж незаменимо ценни за кожата. Студенитѣ фрикции, обжулване,<sup>1)</sup> поливания и душеве отъ най-разнообразна температура и комбинации, сж много ценни. Трѣбва да знаемъ, че кожата трѣбва да се държи винаги топла. Студената кожа не се спохожда отъ достатъчно кръвъ, спъва движението на кръвта, пречи и обременява сърдцето, а и самата тя не извършва своята обезотровителна работа добре. Топла вода, топълъ въздухъ, слънце, търкане и движение, носятъ нужното затопляне.

Редовното изрѣзване на ноктитѣ, изчистването на подножната калъ, както и стригането на коситѣ и тѣхното често измиване (на главата), принадлежатъ къмъ елементарнитѣ хигиенични задължения.

## Заразителни болести.

Онѣзи бо ести, които се причиняватъ отъ микроскопично малки (невидими съ просто око) болестотворни организми и могатъ да се предаватъ отъ човѣкъ на човѣкъ, се наричатъ заразителни или инфекциозни болести. Характерното при тѣзи болести е това, че се появяватъ внезапно, съ температура, болниятъ се чувствава тежко боленъ и е принуденъ да пзи леглото. Ако такива болести се появяватъ въ голѣмъ размѣръ и засѣгнатъ много хора отъ дадено селище или страна, тогава казваме, че имаме епидемия.

Заразяването или пренасянето на болестта върху здравитѣ, става или направо отъ болния, или посредствомъ предмети, идвали въ допиръ съ болния. Така напримѣръ, всички дрѣхы, всички кухненски принадлежности, мобилитѣ на стаята на болния, въобще всичко, което е идвало въ контактъ съ болния, може да принесе заразата върху здравитѣ. Много заразителни сж хранитѣ, пикочѣта, изпражненията, потѣта, да-

<sup>1)</sup> Подробноти вижъ „Лѣкуване съ вода“ отъ Д-ръ К. Йордановъ цена 20 лева.

же сълзитѣ на болния. При нѣкои болести принасянето става даже посредствомъ въздуха, както това е при детската шарка варицела. Но животнитѣ не рѣдко принасятъ заразата между х рата. Сжщото вършатъ нѣкои насекоми, паразити, гадъ и прочие. Така напимѣрь, въшкитѣ пренасятъ петнистифъ, кучето — бѣса, нѣкои комари — маларията и т. н. Самитѣ микроби (така се казватъ болестотворнитѣ организми) нахлуватъ въ човѣшкото тѣло или презъ бѣлитѣ дробове, или презъ устата или направо въ кръвта.

Отъ момента на навлизането на микробитѣ въ организма до избухването на болестта, минава известно време, презъ което болниятъ, или не подозира, че е заразенъ, или чувствува съсъмъ слаби признаци, като неразположение, главоболъ и прочие. Това време се нарича инкубация, или инкубационенъ периодъ на заразителната болестъ. Различнитѣ болести иматъ различно дълга инкубация. Нѣкои два, три дни, даже седмици, даже месеци.

Трѣбва да се отбележи, че всички хора сж предразположени къмъ всички заразителни болести, тоестъ, всѣки отъ насъ е възприемчивъ и може да заболѣе. Разбира се, едни повече, други по-малко. Едни заболяватъ по лесно, други по-мжчно. Рѣдкого индивиди, които въпрѣки заразяването, не забляватъ, носятъ така наречената вродена невъзприемчивостъ, или имунитетъ. Но хората, които живеятъ редовно гледатъ се добре, водятъ хигиениченъ животъ заболяватъ или съвсемъ рѣдко, или даже никакъ. Тази незъзприемчивостъ се казва придобитъ имунитетъ за разлика отъ вродения. Напротивъ, хората, които живеятъ нехигиенично, не пестятъ тѣлеснитѣ си сили, получаватъ особено голѣмо предразположение. Тази възприемчивостъ се казва придобита възприемчивостъ. Покѣкога прекарана заразителна болестъ, оставя известенъ или пълненъ имунитетъ, следъ което този човѣкъ не може втори пжтъ да заболѣе отъ сжщата болестъ. Това става обаче не винаги. Много отъ заразителнитѣ болести повтарятъ и погирятъ.

Нѣкои отъ заразителнитѣ болести сж леки, минаватъ бързо безъ да оставятъ следи. Други отъ тѣхъ се прекарватъ тежко, оставятъ следи, даватъ усложнения, трайни овреждания и т. н. Трети пъкъ сж толкоза тежки и злокачествени, че организма не успѣва да ги победи и причиняватъ смъртта.

Понеже не знаемъ отъ каква болестъ ще заболѣемъ, лека или тежка ще е тя, ще оздравѣе или ще причини смъртъ нужно е да знаемъ какъ да се предпазваме отъ заразителнитѣ болести. Ние видѣхме какъ става принасянето на болеститѣ. Щомъ като е така, ясно е, че за да се предпазимъ, трѣбва да избѣгваме и отстраняваме всичко, което е идвало

въ допиръ съ болния. Пикочѣта, изпражненията, хрѣкитѣ трѣбва да изхвърляме, изгаряме и обеззаразяване. Дрехитѣ да се обеззаразятъ чрезъ изваряване, изпирание съ гореща вода и сапунъ, или предаватъ на специалнитѣ санитарни власти за обеззаразяване. Мобилитѣ и помещенията, кждето е билъ болния, чрезъ напръскване, измиване, измазване и тѣмъ подобни, споредъ предмета и помещението. Много важно за ограничаване на заразяването е, да се изолира бо ниятъ, като се прати въ болницата или се отдѣли въ отдѣлна стая. Най-добре веднага да се съобщи на блиската санитарна власть, която ще направи нужното и обзвреди болния и неговитѣ заразени вещи. Отиването на членове отъ семейството на болния въ чужди домове, както и допускането на гости въ дома на заразенія е строго забранено и не е въ интереса на общественото здраве. Скризането на заразително болни отъ неговитѣ близки, или съседы, е също така строго забранено и всѣки е длъженъ веднага да заяви въ санитарното отдѣление, ако знае, че нѣкъде има заразително боленъ и се крие, или не е откритъ.

Освенъ всички тѣзи мѣрки, не бива да забравяме, че най-сигурното предпазване имаме тогава, когато направимъ организма си незъприемчивъ и неподатливъ къмъ тѣзи болести. Това става чрезъ добро гледане, голѣма чистота на тѣлото, добро правилно хранене, чистъ въздухъ, слънце, доспиване, избѣгване преумората и т. н. Който така се гледа и живѣе, той или не ще заболѣе, или, ако заболѣе, ще прекара болестта леко. Въ време на епидемии да презаряваме водата, да не ядемъ сурови продукти, да избѣгваме голѣмия контактъ съ чужди хора. Прехарзането срѣдъ природата, близкия или контактъ съ нея, съгласуването ни съ нейнитѣ всеилни закони, ни гарантира възможната за силитѣ и индивидуалнитѣ ни особености, незъприемчивость и така ни опази не само отъ заразителнитѣ, но и отъ втички други болести.

---

## Полезни рецепти.

При спазми въ прасцитѣ като първо сръдство се препоръчва леко разтриване на прасцитѣ съ цѣлата ржка или намазването и разтриването съ камфоровъ спиртъ. Същевременно се правятъ опити да се отпелгне крака. За да се предотврати такъвъ крампъ, нужно е краката вечеръ да се поставятъ по-високо и преди лѣгане да се правятъ масажи на прасцитѣ.

---

**Ето пращаме Ви и четвърта книжка.** Защо бавите още абонамента? Ако знаете трудностите при които работимъ бихте се отчели още сега. Ако сте истински борецъ за обнова на живота,

Отчетете се веднага!

---

**Пета книжка** ще пратимъ само на отчетените, поискали отсрочка и старите ни абонати, които знаемъ за сигурни и редовни. На всички други спираме изпращането. Молимъ ги да ни се отчетатъ.

---

## Завърна се

**отъ организационната си обиколка**

редактора ни г-н Д-ръ К. Йордановъ. Изнесалъ е по 3 сказки въ Ст. Загора, Станимъна, Пловдивъ, Плевенъ. За голѣмиятъ успѣхъ въ тѣзи градове и подробности ще дадемъ въ следния брой. За сега само:

**Организирайте се! Работете!**

**Плодовете сж на лице.**

---

**Кн. „Паролѣчение“** е дадениятъ на отчетените подарѣкъ. Не желаете ли да го имате? Тогава отчетете се!

---

## Да приемъ боза!

Защото освенъ че е **добра налитка**, но е и **лѣчебно сръдство**. Тя подпомага калцифицирането на бѣлодробни процеси.

Но **само доброкачествената боза** притежава тѣзи свойства.

Въ **Варна** такава има само при **Цвѣтко Ангеловъ** ул. „Царь Борисъ“.

**ПИЙТЕ БОЗА!**

---

45- до Градската  
Библиотека  
тр. Варна

---

**Вани! Вани!**

**цели, седящи** и др.

трѣбва всѣки да си достави, за да изпита благотворното действие на водолѣчението.

**изработва, доставя, праща**

и въ провинцията отъ здравъ материалъ.

**Ф. Панайотовъ**

срещу новата Земледѣлска Банка — Варна.

За провинцията добре е да се изписватъ чрезъ редакцията, за да бждатъ подбрани и не ставатъ недоразумения въ голѣмината, формата и качеството.

**Лѣкувайте се съ вода! — Купете си вани!**

---