

ДОБРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Одобрено и препоръчано от Министерството на Народното Просвещение
съ скр. № 2453 отъ 25. I. 1929 г.
Препоръчано от Вар. Окр. Постоянна Комисия за общини и училищни настоятелства
съ скр. № 4072 отъ 21. X. 1928 г.

Реданторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ.



Ein praktischer Wegweiser

Живей всрѣдъ природата!

Записванията за най-голямото, най-пълното, най-всестранно
домашно списание
ИКОНОМИЯ и ДОМАКИНСТВО

което трябва да се получава във всяка къща започва сега.

Редакторите на списанието сж се завърнали отъ странство и приготвяватъ новите подобрения за настъпващата отъ септември нататъкъ III година. Първия брой ще излезе въ края на този месецъ. Тази година на всички предплатили абонати ще се даде:

1) Месечно по единъ голъма илюстриранъ брой отъ отдѣли: облекло, бродерий, художествено плетене, практично мебелиране, ръководѣния, кройки и шевъ, медицина и хигиена, готварство и сладкарство, практически упътвания и рецепти, театъръ и искусство, разкази, малка поща, прегледъ на модата и др.

2) По една прочитна книга отъ 70—120 страници. Между тия избрани за всѣко семейство книги ще се дадатъ 2—3 домакински книги (2-ра часть на Самоучителъ по кройки и шевъ, домакински наръчникъ съ рецепти за домашна икономия и практика и др.).

3) По две голѣми приложения съ кройки и увеличени модели за бродерия въ естествена голѣмина.

4) Многоцвѣтни модели за килими, българска бродерия и др.

5) Двуседмиченъ илюстриранъ литературенъ вестникъ въ угоднень форматъ.

6) Други изненади. — Годишно ще се получаватъ: 10 списания, 10 романа и домакински книги, 20 приложения съ модели и кройки, 10 многоцвѣтни модели за килими и шевии, всѣки 15 деня по единъ вестникъ и др.

Всичко за 205 лв. предплатени.

Адресъ: „Икономия и домакинство“, пл. Славейковъ 8
София.

ДОВОРО НАРОДНО ЗДРАВЕ

Месечно списание за борба съ народните болести и здравна просвета.

Урежда редакционен комитетъ.

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

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

Природенъ лѣкаръ.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ

Гимнастика и туберкулоза.

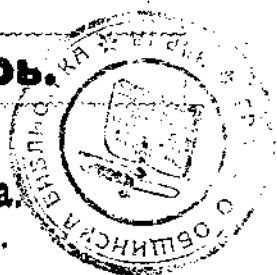
(Природосъобразно лѣчение).

(Продължение отъ кн. 1.)

Ако се опитамъ да дамъ нѣкой практически наставления по засилването на центъра на дишането, бихъ могълъ да Ви обърна вниманието върху следното: Всѣко мускулно упражнение се свързва съ вдишване. Това рефлекторно подтикване на дихателния процесъ става чрезъ т. н. кординационни пѣтища, които се намиратъ въ мозъчната кора. Ако сега единъ индивидъ (болния) подложиме на систематически телесни упражнения, то съ време функционирането на тѣзи координационни пѣтища ще се така възстанови, че всѣко мускулно напрежение ще бѣде последвано отъ неволно дълбоко вдишване. Ето какъ сме въ състояние да засилиме слабия центъръ на дишането. Нещо, което алопатитъ-лѣкари, ревностни привърженици на лѣкарствената медицина, биха го дирили чрезъ разни отрови. Но както и по-горе казахъ туберкулозно болния не се нуждае нито отъ мускулитъ на атлета, нито пъкъ е безвредно за него едно такова дълбоко дишане.

Ето защо нека не изпускате изподпредвидъ, че нему можемъ да възложиме само съвсемъ леки и индивидуализирани упражнения, които не докарватъ никакво мускулно напрежение, следователно не и дълбоко вредно за болния дробъ дишане. Само *съвсемъ* лекитъ упражнения сж въ състояние да засилятъ дишането така, че да се възстанови правилна циркулация безъ да се овреди болното мѣсто.

Такива препоръчани отъ специалистъ по шведска гимнастика сж *по редовното* повдигане на раменетъ свързани съ



леко вдишване, *двустраното* повдигане на ржцетъ придружено пакъ отъ инспирация. И то само малко по-дълбоко отъ обикновенното въ покой дишане.

И още много други упражнения могатъ да се прилагатъ, чийто изброяване ми е, обаче, невъзможно.¹⁾ При това подобрението не закъснява да настъпи и още следъ първата седмица виталния капацитетъ на дробоветъ се качи напр. отъ 260 м³ (при Тбе.) на 1500 м³! Това му увеличение болния преживява съ едно много добро самочувствие.

Повишава се сжщо така и инспирационното налѣгане, което при здравия е 30—40 m.m. Hg., а при Тбе. болния 20. Само, че повишението тукъ не настѣпва така бързо както горе, а едва следъ 2—3 месеци достига своя максимумъ отъ 40 м. м. живакъ. А възстановяването на нормалното инспирационно налѣгане е много важно, защото само при него условие можемъ да имаме нормална циркулация. А правилната циркулация въ болния органъ е по-важни и отъ дишането.

Нека сега да се спремъ върху това, какво бихме могли да направимъ за нейното възстановяване по чисто природенъ начинъ.

Споредъ Веберъ движението на кръвта следва строго определени закони.

Така напримеръ при физическа работа, кръвоноснитъ сждове въ мускулитъ се разширяватъ и кръвта нахлува въ тѣхъ. Въ това време вътрѣшнитъ (главно коремнитъ) органи съдържатъ малко кръвъ. Ако, обаче, работата е докарала умора (даже преумора) разпредѣлението на кръвта става обратно. Въ мускулитъ по-малко, а въ коремнитъ органи по-вече. Сжщото положение имаме и при заболяване. Така, че при болния мускулитъ съдържатъ по-вече кървъ, когато не работятъ, и по-малко когато работятъ.²⁾ Следователно всѣка работа би била вредна. Но и тукъ както и при дишането, лечителя трѣбва на всѣка цена да възстанови една правилна циркулация. За тази цѣль ние съсредоточаваме вниманието си къмъ центъра на кръвообрата, който се намира въ челнитъ мозѣчни отдѣли. Това природолечителя постига пакъ чрезъ упражнения, които сж малко по други отъ първитъ и наричаме — упражнения съ припятствие.

Тѣзи „Widerstandsübungen“ се правятъ поредно за всѣка мускулна група по отдѣлно. Споредъ сжщия Веберъ, ако при нарушена циркулация вследствие преумора³⁾, започнемъ

¹⁾ Би било по-нагледно ако помѣстехъ и клишетъ, но невъзможната изработка въ Варна ме кара да се откажа, като за въ бждаше ще систематизирамъ всичко въ картини

²⁾ Значи разпределението на кръвта при болния следва обратния законъ

³⁾ Вижъ по-горе,

упражненията съ друга група мускули, то циркулацията въ първата преуморена група се веднага възстановява.

И така приложени поредно тѣзи упражнения сж въ състояние за 2—3 седмици да възстановятъ една правилна циркулация. Правятъ се 10—15 даже и 20 упражнения (съ разни мускулни групи) дневно. А добрата циркулация ни носи добра работоспособностъ, добъръ апетитъ, добро самочувствие и т. н.

Ето какъ сме въ състояние да приведеме въ пълна изправностъ дишането и кръвообръщението, да засилиме „задрямалия“ центъръ на дишането и кръвобрата, и то, по чисто природенъ начинъ. А това е единчката гаранция както за оздравяването така и за предпазване отъ заболяване.

Но този начинъ на лѣчение има и това преимущество, че лѣкувани чрезъ него сж работоспособни и не сж изложени на влошаване при работа, докато лѣкуванитѣ само чрезъ лежене, сж изложени на рискъ да се влоши състоянието имъ при напускане на леженето и опитъ за работа.

Че този начинъ на лѣчение бива и може да се приложи само по наставленията на лѣкаря, не забравяй.

Д-ръ Кир. Йор. Ганевъ — Варна.

Медъ като лѣкарство.

(Продължение отъ кн. 1.)

Ако и да неможемъ да го наредимъ въ списъка на лѣкарствата, медъ си остава все пакъ единъ природенъ продуктъ, който освенъ, че е най-идеалната човѣшка храна, а е и такава съ неоспоримо лѣчебно действие. Неговото общо ободрително влияние е отъ минали времена познато. Той все пакъ си остава едно спомагателно лѣчебно средство, което всѣкога и всѣкжде докарва добро самочувствие и облекчение състоянието на страдащия. Това благотворно действие на медъ върху човѣшкия организъмъ е било доказано и цѣнено отъ най-прочути лѣкари на времето. Но и днесъ правенитѣ на войници опити сж доказали, че изтощенитѣ и негодни солдати сж ставали веднага маршеспособни, стига да имъ се даде известно количество медъ. Така, че този природенъ даръ е най-богатия източникъ на енергия, особено за физически изтощения човѣкъ. Француския професоръ Chapey по наученъ начинъ е доказалъ, че консумирания медъ се наслажда въ видъ на гликогенъ въ мускулитѣ и черния дробъ и по такъвъ начинъ образува единъ голямъ резервоаръ отъ запасена въ тѣлото енергия. Той е намерилъ, че за цѣната на 1 кгр. медъ не може да се купи никой видъ месо, което би ни дало сжщата енергия. Проф. Klemperer

казва въ книгата на Leyden че една супена лъжица медъ дава 75 калории топлина. Значи повече отъ едно яйце. Медицинския съветникъ проф. Dr Krukenberg казва: „Въ лицето на меда ние притежаваме единъ съестенъ продуктъ, който действа върху здравето извънредно много поущрително (насърчително). Но не само това, меда упражнява и едно убийствено действие върху разнитъ гъбички. И още отъ древни времена се е употребявалъ противъ т. н. Soor*) при кърмачетата и то съ отличенъ резултатъ. Днескашната медицина го препоръчва също така при нея болестъ.

Но меда съдържа и мравчена киселина. Той оказва едно благотворно действие при изчистване на дробоветъ въ катарално състояние. Поради това се употребява съ подходяща диета при всички катарални заболяване на устата, гърлото, дробоветъ и др. При инфлуенчево състояние меда е едно отлично лѣкарство. За късо време настъпва подобрене и оздравяване. Някой твърдятъ даже, че употребяването му въ време на епидемия отъ инфлуенца, предпазва отъ заболяване. Всѣки 5, 10, 15, 20 или 30 минути по 1 чаена лъжичка е обикновения начинъ на употребление. Употребяването му съ чай отъ липовъ цвѣтъ е особено препоръчително при сипкавостъ, кашлица и др. так. Сокъ отъ живовлякъ съ равни части медъ сварени е едно много добро средство при белодробни заболявания. А вермутчай съ медъ отстранява всѣкакви стомашни болки. Меда е също така една благодатъ за онези, които страдатъ отъ хроническа обстипация. А мека вода съ малко медъ е отлично средство противъ напукани и опръхнали ржцѣ. Същото се препоръчва и при измръзнали части. При безсъница употребенъ той докарва добъръ сънъ, като предизвиква една приятна топлина и добро самочувствие. Медицинския съветникъ Dr Börner го препоръчва за разни язви, като превързочно средство при нараняване (okklusivverband).

Ако преди употреблението му той се добре разтрие въ едно блюдо, или пъкъ се постопли, неговото лѣчебно действие се още повече осилва и малкото дразнение което евентуално причинява, се загубва. (Следва).

*) Soor е едно заболяване на лигавицата на устата при слаби кърмачета — (бѣли наслагвания).

**Лекъ да бжде корема, бистра главата,
силни краката и ржцетъ, ето кое не бива
да зебравате.**

Проф. „Природенъ лѣкаръ.“

Доказателства за преимуществата на природолѣчението предъ медиколѣчението.

Съмъ на 21 год. Презъ 1928 год. февруарий заболѣхъ съ неволни и несвързани движения първо на ржката, после другата, краката, най-сетне цѣлото тѣло.

Следъ безуспешно лѣкуване отъ мѣстния лѣкаръ отивамъ въ нервната клиника въ София.

Следъ 15 дневно лѣкуване съ разни лѣкарства, инъекции и др. Напуснахъ клиниката съ много малко подобрение.

Отивамъ въ Разградъ, по препорѣжка. Лѣкарътъ тамъ откажа лѣкуването ми и ме изпрати въ Варна, кждето трѣбваше да се подложа на лѣкуване чрезъ внушение. Следъ кжсо време напуснахъ и него начинъ като безполезенъ. Поема лѣкуването ми другъ лѣкаръ въ Варна сжщо съ лѣкарства и инъекции. За разлика отъ досегашнитѣ той ми препорѣчва студени бани. Нѣмахъ възможность да ги правя въ Варна и заменихъ съ студени разтривания на цѣлото тѣло.

Следъ 10 дневно безрезултатно лѣкуване, по съвета на приятели на водолѣчението (природолѣчение) напуснахъ Варна и си отидохъ въ дома, кждето почнахъ ежедневни студени бани (методъ Луи Куне). При това ми се забраниха всѣ какви лѣкарства. Следъ кжсо време видимо подобрение. Не следъ дълго пълно оздравяване.

— Нека читателитѣ ни си направятъ заключението.

Б. Р. Болния познаваме и сега е ревностенъ защитникъ на водолѣчението.

— Оригиналa е на разположение на всички въ редакцията.

Д-ръ Ал. Недѣлковъ

Управителъ — лѣкаръ на Държ. Детски
Морски санаториумъ край гр. Варна.

Хирургичната туберкулоза у децата и нейното лѣчение.

(Продължение отъ кн 1).

Основнитѣ начала за лѣкуването на хирургичната туберкулоза сж сжщитѣ, както и за лѣкуване на бѣлодробната охтика — *храна, слънце и изобиленъ откритъ въздухъ*. Туберкулозата е болестъ не на отдѣлни органи, а на цѣлия организмъ. Поради това и лѣкуванието трѣбва да бжде насочено къмъ подигане защитнитѣ сили, съпротивата на цѣлия организмъ.

Храната на децата трѣбва да бжде изобилна, здрава и разнообразна, богата съ бѣлтъчни вещества, тлъстини, пло-

дове, зеленчуци и витамини. Претоварването на стомаха трябва да се избѣгва, също да не се дава много месо, въглехидрати, никакви спиртни питиета и възбуждаещи вещества. Рибеното масло се препоръчва за слаби, рахитични и туберкулозни деца, както поради голѣмата си хранителност тъй и поради съдържанието на йодъ и витамини.

Туберкулозните болни се нуждаятъ отъ изобиленъ чистъ въздухъ. „Въздуха, по думитѣ на Д-ръ Едомъ, е необходимъ за живота, а чистия въздухъ — за здравето.“ Въздушното и слънчево лѣкуване сж главните природни агенти за лѣчение на хирургичната туберкулоза. „Нико не е въ състояние да замѣсти слънчевата свѣтлина. Тя е винаги единственъ необходимъ и неподражаемъ източникъ на енергия за живата клетка,“ казва Финзенъ.

Целителните свойства на слънцето сж познати още отъ най-старо време, ала рационалното използване на слънчевата свѣтлина за лѣкуване на разни болести и предимно на хирургичната туберкулоза е дѣдо на последните 30—40 години. Швейцарскитѣ лѣкари Бернхардъ и особено Ролиѐ, а въ Франция професоритѣ Поисѐ и Леришъ първи сж изпитали целебното действие на свѣтлината при лѣкуване на хирургичните туберкулозни заболявания. Барденхойеръ и Кишъ сж пренесли и приложили слънцелѣчението и въ Германия. Едни отъ лѣкаритѣ прилагатъ слънцелѣчението въ форма на мѣстни озарявания (Бернхардъ), други признаватъ само общи слънчеви озарявания (Ролиѐ), а трети — и едните и другитѣ озарявания (Кишъ). Най-голѣма заслуга има за слънчевото лѣчение на хирург. туберкулоза Д-ръ Ролиѐ, който се счита за най-голѣмия авторитетъ и проповѣдникъ на слънцелѣчението въ сегашно време. Д-ръ Ролиѐ е създадъ системата на прогресивното слънчево озаряване, която е възприета отъ всички лѣкари. При помощта на кожата слънчевата свѣтлина указва въздействие върху цѣлия организъмъ. Кожата служи не само за защита на тѣлото, но за регулиране на кръвообръщението, за излѣчване чрезъ кожните потни жлѣзи на образувани въ организма отрови, за възприемане на впечатления отъ вънкашния миръ, за вътрешна секреция и най-сетне за хранене. Човѣкъ се храни не само съ храна, но и съ въздухъ и свѣтлина. Това последното става чрезъ кожата.

Чрезъ общото слънцелѣчение се засилватъ окислителните и размѣнни процеси въ организма, подобрява се състава на кръвта, засилва се защитната служба на бѣлитѣ кръвни тѣлца, подига се функционалната способностъ на храносмилателните и др. вътрешни органи, регулира се кръвообръщението и дишанието, стимулира се нервната система, подига се храненето на мускулитѣ и цѣлия организъмъ.

Пигментиранието на кожата е първия признакъ на слън-

целѣчението, а обезболванието, ободряванието и подигане на душевното настроение, морала на болния, съставлява първия ефект на лѣкуванието.

Швейцарските хелиотерапевти отдават особено голѣмо значение на планинското слънцелѣчение. Тѣ смѣтатъ, че планинския климатъ съ своята идеална чистота, сухостъ, прозрачностъ и свѣтливостъ на въздуха най-много благоприятства за слънцелѣчението и лѣкуванието, както на бѣлодробната, тъй и на хирургическата туберкулоза.

Французката медицинска школа напротивъ отдава по-голѣма важностъ на морския климатъ при лѣкуванието на хирургичната туберкулоза. Морския климатъ се отличава сѣщо съ голѣмата чистота на въздушната атмосфера, съ умѣрена влажностъ и постоянна температура. Въ морския крайбреженъ въздухъ се съдържатъ разсѣяни капчици солена морска вода, йодъ и озонъ, които не само убиватъ микробитѣ, но и опредѣлятъ лѣчебната стойностъ. Присъствието на соль въ морския въздухъ, по мнението на Д-ръ Едомъ спомага за зарастванieto на вънкашнитѣ и вътрешни рани и за възстановяване нарушеното у туберкулознитѣ болни минерално равновѣсие (реминерализация).

Морския климатъ притежава безспорно целебни свойства. По думитѣ на проф. Робенъ „Морския климатъ не е благоприятенъ за бѣлодробната охтика, ала за хирургичната туберкулоза тоя климатъ е необходимъ, подпомагайки мѣстното лѣкуване. Морския климатъ е най-доброко средство за лѣкуване на костнитѣ и ставни туберкулозни поражения.“

Проф. Д'Еспинъ казва: „Морския климатъ се налага като профилактиченъ и лѣчебенъ агентъ при детската туберкулоза и като предпазно средство сръщо бѣлодробната охтика у възрастнитѣ.“

Германската школа на чело съ проф. Биръ и Кишъ, а въ Франция проф. Понсѣ, мислятъ, че слънцелѣчението може да се приложи съ еднакъвъ успѣхъ на всѣкжде — въ низкитѣ равнини и дори въ многолюднитѣ и фабрични центрове.

Ала слънцелѣчението и климатичното лѣкуване въ планинскитѣ и крайморски мѣстности, колкото и да е благотворно, само по себе си не е достатъчно за излѣкуванието на хирургическата туберкулоза. За правилното и бързо лѣкуване и за отстраняване на тѣлеснитѣ обезображavanja и осакатявания сж необходими редица още други лѣчебни мѣрки. До преди 30 години господствуваше ерата на оперативното хирургично лѣчение на костноставнитѣ туберкул. поражения, ала добититѣ резултати далече не задоволиха очакванията. По край обезображavanja на краишницитѣ и осакатяване на болнитѣ, сж получени едвамъ 38% оздравяване, въ 19% — несполука, а 43% — смъртъ.

Д-ръ Ролиѣ при абсолютно спокойствие и консерватив-

но лѣчение, сжщо планинско слънцелѣчение, е получилъ до 85% оздравѣване, 12% — несполука и само 3% смъртностъ.

Проф. Кишъ при сжщата консервативно ортопедична метода и слънцелѣчение въ равнинитѣ на северъ отъ Берлинъ (Хоенлихенъ) е добилъ не по-ложи резултати: 73% оздравѣване и 6% смъртностъ.

При изключително ортопедично лѣчение (гипсови апарати, слънчево и диетно-хигиенно лѣкуване). Ланге и Лоренцъ сж достигнали до 79% оздравѣване, 15% — несполука и 10% смъртенъ изходъ.

Явно е, че най-благоприятни резултати сж получени при комбинираното ортопедично-климатично лѣчение. Лѣкуванието трѣбва да става въ специални лѣчебни заведения — *планински и морски детски санаториуми*.

Нашия Детски Морски Санаториумъ край гр. Варна, основанъ преди 24 години, по своето климатично и живописно мѣстоположение и по уредбата си е напълно пригоденъ за лѣкуване на детската хирургична туберкулоза. Презъ 18 годишното функциониране на санаториума сж преминали 6805 деца, отъ които сж оздравѣли 4246 или 62.3%, излѣзли сж съ подобрене 2180 деца или 32.9%, а безъ подобрене — 266, сир. 3.9%. Презъ всичкото време сж умрѣли само 18 деца, което съставлява 1.9 на хиляда.

Съ разширението и по-нататъшното развитие на Държ. Детски Морски Санаториумъ, съ посѣвяването по цѣлото ни Черноморско крайбрѣжие на множество *морски детски и ученишки лѣтoviща* ще се постигне закаляването, закрѣпването, предпазването и лѣкуването на подрастващитѣ поколения отъ туберкулозната зараза. Това е една национална и държавна нужда и задача.

Единъ вреденъ лошъ навикъ.

Влезте и наблюдавайте веднажъ порядкитѣ въ кухнята даже и на така нареченитѣ „добри“ семейства. Вамъ ще направи впечатление мобилировката, тоалетитѣ на домакинята съ скѣпи украшения на прѣститѣ и редъ други такива. Едно друго нѣщо, което би трѣбвало да Ви „жегне“ въ очитѣ, обаче, нѣма да забележитѣ. Проследете, обаче, и Вие ще забележитѣ:

Еlegantно стъкмената домакиня отъ „доброто“ семейство въ престаранитѣ си да угоди на обичнитѣ си мжжъ и деца се надвеси надъ готвящата се манджа и по-силно или по-слабо духа съ уста. Другъ лжтъ поема гърнето съ млѣко и преди да го прилѣе, издуха горницата (каймака). А, че при това много често неволно се накашлюва яденето, е въ реда на нѣщата.

За некрасивата гледка на цѣлата тази процедура искамъ само да спомена. Но друго едно нѣщо, което не мога да примѣлча е, че тя е и много нехигиенична. Че много отъ духацитѣ иматъ, хрема, катаръ въ гърлото, лоши и недостатъчно чисти зѣби и уста, даже и туберкулоза, се разбира отъ само себе. Като съвсемъ не искамъ да всѣдя у Васъ прекаленъ страхъ отъ зараза, дълга да подчертая, че по такъвъ начинъ пренасянето на болести става много лесно и трѣбва да се осъди, а некрасивитѣ навици изоставятъ отъ всички. Особенно застрашени сж децата, които храняйки ги, ние „издухваме“ всѣка лъжичка.

Майки — домакини запомнете горното и отвикнете отъ него!

Д-ръ К. Караджовъ
гр. Варна.

Епилепсията.

Болестъта епилепсия е опозната отъ най-старо време: гърци, евреи и римляни говорятъ за нея подъ разни имена. Сегашното си име тя получи отъ прочутия француски лѣкаръ Ambroise Pare (1517—1590); то произхожда отъ гръцката дума *ἐπιληπτικός*: изненадвамъ, хващамъ, улавямъ, нападамъ внезапно, ненадейно, което нѣщо е главната черта, главниятъ признакъ на болестъта.

Ние нѣма да описваме тукъ подробно признацитѣ на епилепсията, защото това би ни отвлекло надалечъ и би пречишило рамкитѣ на списанието. Ще кажемъ само, че тя се явява подъ три форми: 1) *Конвулсивна*, или тъй наречена още голѣма, сжществена епилепсия, най-познатата отъ всички, защото мнозина, мислимъ, сж присѣтствували на страшното зрелище, което представлява внезапното извикване и падане на нѣкое лице, изглеждаше съвършено здраво, като сразено отъ гръмъ, и то кждѣто се случи, на земята, камънитѣ въ водата, огъня и пр., и изгубване съзнание, последвано отъ гърчения на цѣлото тѣло, главата, очитѣ, устата, по които се показва червена пѣниста кръвъ, вследствие ухапване на езика, изпущане много пѣти подъ себе си и, най-после, следъ утапожване на всичко, заспиването му или пѣкъ съвземането му, макаръ и, въ началото не пълно и неясно. 2) *Н. конвулсивна* или малка епилепсия, отъ нѣколко вида отъ които най-обикновенитѣ сж: а) *Виене съитъ*, губене съзнание, последвано или не отъ падане; всичко това става тъй бързо, че присѣтствующитѣ не успѣватъ да схванатъ нѣколкото гърчения въ някоя частъ само на тѣлото, които, впрочемъ, могатъ и да отсѣтствуватъ; б) *Разсѣяностъ*, състояща се въ следното: болниятъ или болната, посредъ каквато и да е

работа — четене, писане, шиене, плетене и пр., губи за нѣколко секунди само съзнание, но не пада, а просто прекъсва своята работа, разговора и пр., фиксира за моментъ погледа си върху една точка, мърмори си нѣщо или прави сържцетѣ си нѣкои неопредѣлени движения, следъ което се съвзема веднага и продължава на ново работата си, като че не е било нищо; в) *Несвѣднатиелни движения*: бѣгане, тичане и др. Le grand du Saule разказва следния примѣръ отъ тоя видъ епилепсия: Единъ сждия става, презъ време на заседание, става отъ стола си и отива да пикае въ единъ жгълъ на сждебната зала, следъ което пакъ се връща и сѣда на стола си, безъ да има ни най-малкото съзнание за извършеното и безъ да помни това.

Характерно е за всичкитѣ форми и видове епилепсии, че, следъ свършването на пристѣпа болния не помни абсолютно нищо отъ извършеното презъ време на пристѣпа.

Нѣкои автори причисляватъ къмъ малката епилепсия: мигрена, астмата, лицевата конвулсивна невралгия, дълговременното у децата нощно незадържане пикочѣта, но ние мислимъ, че това сж по-скоро проявления, болести на нервната или артритичната диатези.

3) *Душевната епилепсия*, Jules Folret дѣли на: *Малка интелектуална болестъ* и *Голяма интелектуална болестъ*. Първата се състои въ едно леко, отъ време на време (около 15 или малко повече дни), възбуждане, бърборене, халюцинации, зрителни и звукови, които, следъ оздравянето се забравятъ свършено. Втората се характеризира съ едно извънредно силно раздражение, състояние на полуда и ужасни халюцинации, които много пѣти докарватъ болния до убийство, самоубийство, опожаряване и пр.; презъ всичкото време на тая криза, която понѣкога трае нѣколко дена болниятъ не взема никаква храна, нѣма никаква грижа за себе си, има продължителна безсъница, а се успокоява, било внезапно следъ единъ конвулсивенъ пристѣпъ, било, постепенно, следъ дълбокъ сънъ.

Душевната епилепсия е много важна въ медико-сждебно отношение, тъй като мнозина, страдащи отъ нея, умиратъ по затворитѣ като престѣпници, когато, въ сжщностъ, тѣ сж невинѣяеми. Благодарение на трудоветъ на Morel'a и неговитѣ ученици, числото на такива случаи намалява. Ето защо лѣкаритѣ, особено лѣкаритѣ-експерти трѣбва да опознаватъ всичкитѣ проявления на епилепсията, за да могатъ, въ даденъ случай, застави сждиитѣ да възприематъ тѣхното гленище и мнение, по отношение такива болни. „Касае се за честѣта на науката и на много семейства, та победата трѣбва да остане на страната на лѣкаря“, се провиква Bouché.

Всички видове епилепсии сж винаги непосредствено предшествувани отъ тъй наречената *аура* (въздухъ, вѣтъръ),

която съставлява, тъй да се каже, самото начало на припадъка и трае само нѣколко секунди, така че изгубването съзнание изглежда винаги бнезапно. Ауритѣ, винаги еднакви за сжитѣ болни, се състоятъ отъ известни: *усещания* на въздухъ изтрѣпване, подлѣжична буца и пр.; *движения*: мигания, мляскания, автоматични движения (опити за закопчаване, търкане лицето и пр.), кихания, хълцания и др.; *прожъти* въ зрението (отслабване, виждане цвѣтни, свѣтливи и пр. предмети) и пр.; *чувствувания* на отпадъкъ, студъ, сърцебие-не; халюцинации, разни импулсии, отиващи до криминални деяния и пр. — у много пъкъ епилептици самата аура е предшествувана нѣколко часа или даже дни отъ известни *предвестници*, които траятъ съ часове и дни. Най-важниятъ такъвъ предвестникъ е *стомашиниятъ*, състоящъ се въ силно стомашно разстройство, по което даже нашитѣ служители въ Балсуарарския държ. приютъ за епилептици можеха да познавагъ приближаването на кризата.

Аурнитѣ явления на халюцинации, инпулси и пр. много пжти се явяватъ и вънъ отъ конвулсивнитѣ пристѣпи и съставляватъ сами по себе си душевната епилепсия, която за-мѣства епилептичнитѣ припадѣци, виенията на свѣтъ и пр. и се редува съ тѣхъ, като по своето често повторение, се намира въ обратно съотношение съ последнитѣ. Ето защо душевната епилепсия се казва още *психико-епилептиченъ еквивалентъ*.

Трѣбва, най-после, да кажемъ две думи и за тъй наре-ченото *епилептично състояние*, което се състои въ това, че пристѣпитѣ се явяватъ не по единично или на серии, при което винаги има по-малки или по-голѣми свободни отъ епилепсия промежутѣчи, а се повтарятъ единъ следъ другъ непрекъснато, безъ да даватъ време на болния да се свес-тява. У одного отъ нашитѣ болни въ Балбунарския приютъ ние преброихме 50—60 пристѣпа въ разстояние на 1 часъ, а Voisij 400—600 такива у свои болни! Това състояние може да трае най-много 48 часа и свършва обикновено съ смъртъ, следъ която температурата на умрѣлия се повишава до 40°5 и повече; понѣкога, обаче, числото на пристѣпитѣ намалява и болниятъ се повръща къмъ първоначалното си състояние.

Въ промежутъчното на пристѣпитѣ време епилептици-тѣ не представляватъ никакви особени физически явления, специално присѣщи на епилепсията. Обаче, главната черта на тия болни е лесновъзбудимостъта: епилептицитѣ сж хо-ра до висша степенъ припрѣни, свадливи, подозрителни, го-тови винаги за крайности. Паметъта имъ е засегната — тя въобще е твърде къса. Съ една дума, епилептицитѣ сж, споредъ Bouche, „нищи духомъ“ хора.

Въ психическо отношение, състоянието на епилептицитѣ може да бжде различно: тѣ, обикновено, достигатъ до сла-

боумие, идиотство и умопобъркване; въ други, по-рядки случаи, епилепсията не указва никакво видимо неблагоприятно влияние върху умственитѣ способности на болния. Има даже примери, които доказватъ, че тя може да съществува наредѣ съ гениални способности: Юлий Цезарь, Мохамедъ, Наполеонъ Велики, Петъръ Велики, Русо, Петразка, Достоевски и др. биле епилептици.

Споредъ графическитѣ таблици на Spröttling'a, епилепсията се явява най-често у момчетата по-малки отъ 5 год. възраст, после у тия между 10—14 и отъ 5—9 год. възраст; у момичетата, презъ 14, 15 и 16 год. възраст.

(Следва).

Значението на плодоветѣ при храненето на болнитѣ.

По въпроса за правилното хранене на човѣка се е спорило и се спори много. И до днесъ обаче никое становище и гледище не си е спечелило онова положение, щото то да бжде признато за най-правилно. Ако въпроса по храненето на здравия човѣкъ е предметъ на такова голѣмо внимание, което е доказателство за важността му, то още по-голѣмо значение ще има правилното хранене на болния човѣшки организъмъ. Неговото хранене е действително много важно и отъ него зависи често пѣти хода на заболяването, даже и неговия добъръ или лошъ изходъ. Има даже заболявания, при които единичкия начинъ на лечение е правилното хранене, като всичко друго е второстепенно и безъ всѣкакво значение за оздравяването. Като оставямъ занимаването ни съ въпроса за „храненето на болния“ за другъ пѣтъ, тукъ ще се спра само на въпроса за значението на плодоветѣ като храна.

Изхождайки отъ положението, че храната на болния въ повечето случаи трѣбва да бжде бедна на калории за да произвежда по възможность по-малко топлина и ангажира по-малко телесни сили за смилането, следва да заключимъ, че плодоветѣ тѣкмо по тази причина иматъ грамадно значение при храненето на болнитѣ. Въ лицето на плодоветѣ ние имаме хранителенъ продуктъ, при когото бѣлтѣчнитѣ вещества и мазнинитѣ сж до минимумъ редуцирани. Това което тѣ на хранителность притежаватъ се дължи почти изключително на богатството имъ на въглехидрати. Споредъ състоянието на зрелостта си, плодоветѣ иматъ отъ 10 до 23 % захарь. Тѣзи колахирдрати въ плодовете, особено въ добре озрялитѣ се отличаватъ съ извънредно голѣма лесносмилаемость, което е, както по-горе видяхме, отъ голѣмо значение при пестене силитѣ на болния организъмъ. Но ние знаемъ,

че плодовете съдържат повече или по-малко киселини, споредъ това колко сж тѣ узрели. Тѣзи последнитѣ оказватъ благотворно влияние върху вкуса и повишаватъ апетита. Но благотворното влияние на плодовете върху вкуса и апетита се много изменя при варенето и готвенето имъ. Ето защо много важно е дали тѣ се сурови употребяватъ или не. Още по-голямо значение за болния организъмъ иматъ съдържащитѣ се въ тѣхъ минерални соли, които играятъ голѣма роля при образоването на нова тъканъ. Особено изобилствуватъ калиевитѣ и фосфорни соли.

Особенно при стомашни заболявания, кждето се налага пазене на стомаха, плодовете сж една отлична, разнообразяваща млечната диета, храна. Въ пасирана, пюрирана форма и като сокъ тѣ не дразнятъ никакъ стомаха. Ние знаемъ че обикновено на болния се дава само млѣко, която млѣчна диета има и своитѣ неудобства и недостатъци. И каква благодатъ за единъ боленъ е и колко важно за подържане на силитѣ е да можешъ да заменишъ млѣкото, чийто приемане е станало почти невъзможно. Всѣки който е гледалъ продължително боленъ знае колко скоро настъпва отвъръщение отъ млѣкото и болния остава просто безъ храна. Само при така наречения хиперацидитетъ налага се предпазливото даване на плодове богати на киселини.

Но плодовете сж едно отлично средство при хроническия запекъ, кждето всички други медицински средства оставатъ безъ всѣкакво действие. Благодарение на своите влакна и плодова киселина тѣ сж въ състояние за едно късо време да премахнатъ една атонична обстипация, особено ако се взематъ заранъ на гладенъ стомахъ. Нѣкои отъ тѣхъ като ягодитѣ, бананитѣ и др. се препоръчватъ при разнитѣ диарии.

Тѣзи които страдатъ отъ камани въ злѣчката и страдатъ отъ строга диета, могатъ безъ рискъ за болестъта да разнообразятъ обѣда си, като приематъ плодове. Като бедни на калории много пълнитѣ хора намиратъ силно облекчение като употребяватъ плодове. Ние знаемъ обаче, че тѣ не съдържатъ *пурины* който е единъ отъ виновниците за подагратата. Така че тѣ сж отлична храна за тѣзи болни. Споредъ проф. *Ноорденъ* захарната болестъ понася отлично плодовете като храна. А че при скорбута и други болести на кръвта както при възрастнитѣ така и при децата плодовете се препоръчватъ като подходяща храна, се знае отъ всички ви и искамъ само да спомена.

Ето що значи плодове и какво грамадно значение иматъ тѣ за болния организъмъ. Ще имаме може би другъ случай, когато ще се занимаемъ съ плодове като чисто природна храна — *природосъобразно хранене*.

Лѣкарътъ трѣбва да бжде не *Magister* (медиколѣчителъ), а *Minister natural* (природолѣчителъ). Нейнѣ слуга, нейнѣ помощникъ и най-добъръ приятелъ. Ржка за ржка съ нея той да върви, голѣмото чудо да твори, като никога не забравя, не не той, а тя е която твори и оважаващъ и обожаващъ я, никога да ѝ се не бърка, и въ нейното идеално лѣчебно дѣло, съ отрови ѝ пречи.

Hufeland.

Лѣкува ли пноймоторакса сигурно бѣлодробната туберкулоза.

Знае се, че всѣко напрежение или умора (*resp.* преумора) предизвиква едно разширение на кръвоноснитѣ съдове — една атония на стенигѣ имъ. Особенно силно е изразено това явление въ тъканитѣ на болното мѣсто. Въ нашия случай тамъ гдето се развива бѣлодробния туберкулозенъ процесъ. Тази атония на кръвоноснитѣ съдове въ болното мѣсто става причина, щото движението на кръвта и лимфата да се забави. Или съ други думи казано, на това мѣсто имаме заприщване, козто спомага на туберкулознитѣ бацили да се задържатъ, размножатъ и заработятъ.

Сжщитѣ тѣзи благоприятни за *Tbc.* бацили местни условия имаме при всѣко бѣлодробно заболяване. И целта на пноймоторакса е да премахне тѣзи неблагоприятни за оздравянето циркулационни условия. Това си свое предназначение на мѣсто наравнения *Pntx* действително постига. Ето и самата сжщностъ на тази спасителна акция:

Ако болния бѣлъ дробъ претиснеме (свиемъ) чрезъ вкарания въ плевралната кухина въздухъ, настѣпва едно силно контрахиране на разширенитѣ до това време кръвоносни съдове. Ако това компримирано състояние трае дълго време, настѣпва т. наречената облитерация на сжщитѣ. Тоесъ, тѣ се изгубватъ и преставатъ да бждатъ проводници на кръвта. Въ този периодъ, болния вече е работоспособенъ. Сега сж намалени сжщо така и *Tbc.* бацили. И така болното мѣсто остана безъ кръвни съдове. Но следъ време, когато болния е закрепналъ и се преостанови вкарването на въздухъ, започва образуването на нови кръвоносни съдове, чийто тонусъ е вече нормаленъ. Така че, първо съ болни атоични кръвоносни съдове, после съ облетерирани и безъ такива, болното мѣсто се здоби съ нови, нормални сжсъди, които обезпечаватъ наново нормалната циркулация.

Имаме ли обаче нормална циркулация, болното мѣсто е извънъ всѣкаква опасностъ, защото застоя и размножаването на туберкулознитѣ бацили става невъзможно.

Но пноймоторакса върши още едно чудо. То е, че, когато дробът е свитъ, болния за да си набави достатъчно кислородъ, принуденъ е да диша дълбоко. Съ това той проветрява останалия здравъ дробъ, безъ да уврежда болния (той е притиснатъ и не взема участие въ дишането). А съ тѣзи дълбоки принудени вдишвания, се засилва и самиятъ центъръ на дишането.*)

Ето че Pneumotorax а лѣкуза Tbc. pulm., но има случаи кждето и той е безсиленъ.

*) Виджъ статията ми „Гимнастика и туберкулоза“, кн. I и II. Какъ безъ Pntx, можемъ да въстановимъ норм дишане и циркулация и то безъ помоща на лѣкаръ

„Ние лѣкаритѣ не можемъ да дадемъ на болния нищо друго освенъ нашата любовъ.

Но за да признаемъ това, необходимо е кавалерска доблестъ и откровеностъ“

Paracelsius.

Едно предупреждение къмъ родителитѣ

Незнанието и незаинтересуваността на родителитѣ ставатъ често пжти причина, щото растящото дете да пострада много, като остане съ единъ не твърде малкъ недостатъкъ, който понѣкога струва и живота.

Думата ми е за т. н. Kryptorchismus — Ненормално положение на детскитѣ зърна — тестикели. Това, което всѣки баща и майка трѣбва да знаятъ за тази аномалия при новороденитѣ е следното :

Мжжкитѣ зърна се образуватъ на опредѣлено мѣсто въ коремната кухина до грѣбначния стълбъ. Съ ингвиналната областъ сж съединени съ едни връзки, наречени ингвинални. Съ постоянното нарастване на зърната и тяхната тежина отъ една страна и постоянното свиване на тѣхния лигаментъ отъ друга, тѣ се движатъ бавно но непрестанно на доло. Така че въ 6 месецъ тѣ се намиратъ на вжтрешната стена на коремната покривка, а въ 9-тия сж заели вече нормалното си положение въ образувалото се въ това време (6 до 9 мес.) торбичковидно образование на коремнитѣ покривки — наречени skrotum.

Не винаги обаче това пропжтуване се свършва благополучно. На всѣко мѣсто по своя пжтъ едно отъ зърната

може да остане неподвижно и не слиза въ определеното време въ приготвената му торбичка. Детето се ражда съ едно зърно!

Отсъствието на едното зърно може всеки родител да констатира, достатъчно е само да опита и напипа сжщитѣ.

Закъснелото въ своето слизание може още въ първата годишна възраст да го нагони и отиде на своето мѣсто. Не стане ли това, изкуствената помощъ не бива да закѣснява.

При това имаме две положения. Първо яйцето се е спряло още въ коремната кухина. Тукъ едно лѣкуване не е на мѣсто и не би ни дало никакъв резултатъ. Съвсемъ друго е положението ако то е въ ингвиналния каналъ. Тоесъ въ своето промушване презъ коремнитѣ покривки. Заклещеното тамъ зърно причинява болки при движения (бѣгане). Сжщото може да се възпали и даде редица усложнения. Притиснато тамъ то остава назадъ въ неговото развитие. Ако сега и дветѣ сж заклещени и се недоразвиятъ, детето остава дете и въ него не се развива нищо мъжко. Такива случаи подлежатъ на успѣшно лѣкуване. Съ масажи особено още отъ 12 год. възраст — пуберитетна, въ топла вода сполучва се обикновено снемането му въ торбичката и много операции ставатъ излишни. При такова късно слизание ингвиналния каналъ (пжтя презъ който е пропжтувало яйцето) остава отворенъ и такива деца клонятъ къмъ хернии — изсипване.

И така всеки родител е длъженъ да проверява ситуацията на тѣзи деликатни органи и въ случай на аномалия да се подири съвета на лѣкаря и въ краенъ случай оперативно лѣкува.

Нашата дейность.

На 4 IX т. г. гл. ни редакторъ Д-ръ Кир. Йор. Ганевъ говори на уч. конференция на тема: **Значението на часа по гимнастика.**

Редакцията има на разположение ограничено количество течения отъ I год. желающитѣ да иматъ минало-годишното течение могатъ да се снабдятъ срещу 60 лева заедно съ безплатнитѣ приложения.

== 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 калорий.

МЕДА е лѣкарство — вижъ литературата за меда.

Но само за чистия медъ се отнася това.

Пази се отъ изкуственъ и фалшифициранъ медъ.

Кооперация „Напредъ“

е дала едничка писменна гаранция за своя медъ.

Е подъ лѣкарски контролъ.

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

Чистото масло по мнение на лѣкари се понася
при всѣкакви резтройства отъ болнитъ стомаси, както
у възрастнитъ така и децата.

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

Маслото съдържа Витамини и е богато на калори и
лесносмиланостъ.

Пазете се отъ непресно и имитирано масло.

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

Употребявайте чистото масло. — Особено за децата.

На децата не давайте мѣчносмиланата свинска масъ.

За Г.

Омичека
Сивичка

В. О. О. О.



„Добро народно здраве“

е единичия „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%.