

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

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

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ
училищенъ лѣкаръ — Варна

Съдържание:

1. Какъ да хранимъ кърмачето си — отбиване на сукалчето.
2. Витаминитѣ и децата.
3. Профилактика на сколиозата.
4. Нещо за детето — ученикъ
5. Безволенъ татко и др.



ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ
И ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ

Годишенъ абонаментъ 75 лева,

За странство 100 лева

РЕДАКТОРЪ: Д-ръ КИРИЛЪ ЙОРДАНОВЪ, бул. „Мария Луиза“ № 34
Варна, телефонъ 597

по Prof. Pirquet — Wien.

Какъ да хранимъ кърмачето си презъ 1, 2 и 3-тия месецъ

Неуспоримо е, че естественото хранене на кърмачето и новороденият е кърменето. Придържейки се въ кърменето му 6 пжти дневно, спазвайки минималната пауза отъ 3 часа между отдѣлнитѣ кърменета и най сетне, водейки се по естествения инстинктъ на ситосъ и гладъ на кърмачето, всѣка майка може да бжде сигурна, че това време ще бжде прекарано безъ особени сътресения за детето.

Много по-важно е и малко по-голѣми познания се изискватъ по въпроса за храненето следъ навършване на третия месецъ.

Храненето презъ 4-тия месецъ.

Храненето презъ 4-тия месецъ е затова толкова важно, защото въ това време става за първи пжтъ прибавката на допълнителна храна и приучването на детето къмъ изкуствено хранене. Това „захранване“ обикновено не се почва отъ четвъртия месецъ. Въ практиката детето получава много по-късно за първи пжтъ допълнителна храна. Застъпвайки другото гледище (да се почне отъ четвъртия месецъ) ние се придържаме въ метода на виенския професоръ *Пирке* и отъ практиката сме се напълно убедили, че по него трѣбва да става отглеждането и отхранването на всѣко кърмаче, ако искаме то да бжде здраво и не ни създава грижи по-сетне.

Ето и схемата по която професорътъ храни поверенитѣ му деца въ четвъртия месецъ: Въ 6 часа сутринта детето получава кърма 150 грама. Сжщото количество получава и въ 9 часа. Въ 12 часа детето получава първата кашичка плюсъ 50 грама кърма. Кашичката се прави отъ грисъ и обезкаймено млѣко. Съ тази първа прибавка детето се приучва къмъ хранене съ лжжичка и къмъ кашева храна. Но съ сжщата ние подпомагаме майчината гърда въ едно време, когато отрастващето и игриво дете се нуждае отъ повече храна. Презъ четвъртия месецъ въ 3 часа се дава 100 грама кърма. Въ 6 часа 150 грама, а въ 9 часа 100 грама.

Приготовление на кашичката: 56 гр. млѣко (една супена лъжица побира 15 грама), 4 гр. грисъ (една кафяна лъжичка побира 5 грама) и 4 грама захаръ (една бучка захаръ тежи 5 грама). Всичкото това се изварява на 50 грама. По хранителностъ е равно на 100 грама млѣко. Най-първо се дава кашичката и следъ това 50 грама кърма.

Кашичката е гъстичка и се дава съ лъжичка. Особено за предпочитане е при деца, които лесно повръщатъ храната си. Много често нередовни и ненормални испражнения се напълно урегулирватъ, а застоялото тегло започва да се увеличава веднага следъ даването на тази кашичка отъ грисъ. Ималъ съмъ случай съ дете, което поради нередовно храносмилане остава „кожа и кокали“. Употрѣбени разни лѣкарства, ограничаване храната поради „слабъ стомахъ“, влошаватъ, но не подобряватъ състоянието. Първитѣ и еднички мѣрки, които взехъ при това тежко болно дете бѣха: даване допълнителна храна въ видъ на кашичка отъ грисъ по гореказаната рецепта. Още отъ първитѣ дни детето подобри и за късо време оздравѣ напълно. И днесъ майката (немкиня) я нарича „нашиятъ спасителъ“.

Презъ 5-тия месецъ

Следъ като дадохме подробно какъ трѣбва да се храни кърмачето въ първитѣ четири месеци, тукъ ще дадемъ единъ планъ какъ става то презъ петия месецъ, когато нуждата отъ храна се увеличава и трѣбва да увеличимъ прибавката на допълнителна храна. Още съ навършването на четвъртия месецъ на кърмачето започваме да даваме една нова за него допълнителна храна съ цель да му дадемъ витамини, да му дадемъ повече хранителностъ и най-сетне да го привикнемъ къмъ нова мѣнжа за да не ни идва по-късно трудно, когато непривикнало, детето отказва да приема каквато и да е храна, освенъ кърмата и евентуално млѣко. Защото, тъкмо сега, когато то е малко, не капризничи, не разбира т. д. к. толкова и взема всичко каквото му се даде, ние можемъ лесно да го привикнемъ къмъ разнороднитѣ храни, които трѣбва по-сетне да му станатъ едничката и предимна храна, каквито сж зеленчуцитѣ и др.

Въ 6 часа сутринята му се дава 150 грама кърма. Сжщото става и въ 9 часа. Въ дванадесетъ часа става и сега прибавката на новата допълнителна храна. То получава сжщата кашичка отъ грисъ и сжщото количество. Следъ нея му се дава вече готвенъ *зеленчукъ*. Това става за първи пътъ. Сега, за разлика отъ четвъртия месецъ, не му се дава никаква кърма. Въ 3 часа му се дава 150 грама кърма. Въ 6 часа вечерята сжщото количество, а въ 9 вечерята само 100 грама кърма.

Приготовленіе на зеленчуковото готвено: Взематъ се 25 грама картофи. 60 грама обезкаймено млѣко. 3 и половина грама чисто масло. Малко солчица. Всичко това се изварява на 50 грама и е равно по хранителностъ на 100 грама млѣко. Значи е съ двойна хранителностъ. Разбира се приготвянето става като картофитѣ, се сварятъ, направятъ се на пюре и после се прибаватъ къмъ тѣхъ маслото, млѣкото, солта и се довършва. Всички зеленчуци се пюриратъ като се прекарватъ нѣколко пѣти презъ сито.

По сѣщия начинъ става приготовленіето и на другитѣ видови зеленчуци. Така напримѣръ готвено отъ моркови (богати съ витамини). Състава: 40 грама чисти моркови, 2 грама брашно, 2 грама захаръ, 4 грама масло, солчица и 20 грама обезкаймено млѣко.

Отъ спанакъ сѣщото приготовление: 50 грама чистъ спанакъ, 20 грама млѣко, 2 грама брашно, 5 грама масло, солчица.

Тия три вида зеленчукъ могатъ да почнатъ да се даватъ още въ петия мѣсецъ. Известно време едното, известно време другото и така се редятъ и разнообразяватъ.

презъ 6-тия мѣсецъ

Въ 6 часа сутринъта 200 грама кърма (теглете първия пѣтъ за да видите за колко време то ще изсучи толкова и да знаете за сетне), 9 часа 150 грама кърма. 12 часа една порция зеленчукова кашичка (Вижте горе). Плюсъ нея ще давате на детето следния компотъ: 30 грама чистени ябълки, 13 грама захаръ, сварено съ това за да стане всичкото готово 50 грама. Трѣбва да стане кашичка — пюре — компотъ. Вмѣсто ябълкитѣ може да се вземе и круши въ сѣщата пропорция (тѣзи по запичатъ). Но може и сини сливи или череши. Но можете черни боровинки, но и дренки (тѣзи последнитѣ две запичатъ, ако не сж много посладени). 15 часа 150 грама кърма; 18 часа една грисена кашичка (вижте горе) и 100 грама кърма, въ 21 часа, най-сетне му се дава 100 гр. кърма и се приспива. За презъ нощъта — пауза.

Какъ да хранимъ кърмачето презъ 7-ия мѣсецъ

6 часа сутринъта 200 гр. кърма; 9 часа 150 гр. кърма; 12 часа една порция зеленчукъ (вижте приготвянето горе), една порция компотъ (вижте горе) и трето ще му се даде 10 грама бискоти, които се приготвятъ така: 2 яйца, единъ бѣлтъкъ 76 грама захаръ, 66 грама брашно, 1 грамъ соль. Отъ всичко това се изготвя едно тестяно сладко, като корабии съ най-различни форми и по обикновения начинъ на правене тестянитѣ работи. Всичкитѣ сж 200 грама — по хранителностъ

равни на 1 литъръ млѣко. Отъ тѣхъ ще се даде значи 10 грама равно на 50 грама млѣко.

Въ 15 часа 150 грама кърма; — 18 часа 1 грисена (на всѣжде грисената кашичка може да се замѣсти съ брашната) кашичка и 100 грама кърма. И най-сетне въ 21 часа 100 грама кърма.

Хранене кърмачето презъ 8-мия месецъ

Въ 6 часа сутринъта 200 грама кърма. Въ 9 часа 150 грама кърма и единъ жълтакъ рохкаво сваренъ — преди кърменето да се даде. Деца, които реагиратъ съ копривенъ изривъ получаватъ 10 грама бискоти вмѣсто жълтакъ. Въ 12 часа 50 грама зеленчукъ, 50 грама компотъ и 10 грама млѣчна каша (отъ грисъ или отъ брашно) и 100 грама кърма следъ кашичката. Най-сетне въ 21 часа 100 грама кърма следъ което настѣпва нощната пауза до 6 часа следния день. По-неже детето има вече две долни зѣбчета, дава му се да гризе хлѣбна кора за да се учи да дѣвче.

Презъ 9-тия месецъ

Въ 6 часа сутринъта 250 грама кърма. Въ 9 часа единъ рохкаво сваренъ жълтакъ, 20 грама бѣлъ хлѣбъ накиснатъ въ млѣко и 100 грама краве млѣко въ което именно се накисва хлѣба и става като млѣчна попарка. Въ 12 часа се дава 50 грама компотъ, 10 грама бискоти. Въ 15 часа 150 грама кърма. Въ 18 часа 50 грама млѣчна кашичка и 100 грама кърма. И най-сетне въ 21 часа вечеръта преди нощната пауза се дава 100 грама кърма.

Хранене кърмачето презъ 10-тия месецъ

Въ 6 часа сутринъта 250 грама кърма. Въ 9 часа единъ жълтакъ, 20 грама бѣлъ хлѣбъ надробенъ въ 100 грама млѣко като попарка. Въ 12 часа 30 грама супичка. Това малко количество супа има за задача да привикне кърмачето къмъ новъ вкусъ храна. Суличката за кърмачета се приготвя отъ грисъ или брашно: Взема се 5 грама грисъ или брашно. Взема се и 6 грама чисто масло. Отъ това се приготвя супата по обикновения начинъ, както ставатъ другитѣ супи. Водата може да бѣде чиста или пѣкъ такава, въ която сж изварени евентуално зеленчуци. Следъ като супата е готова трѣбва да е приблизително 67 грама, половината отъ която се дава по обѣдъ преди ядене. Следъ супичката му се дава 50 грама готвенъ зеленчукъ. Следъ това 50 грама компотъ. Най-сетне като още единъ десертъ се дава 10 грама бискоти. Въ 15 часа му се дава 150 грама кърма. Въ 18 часа 50 грама млѣчна каша и следъ нея да пие 100 грама млѣко. Най-сетне ве-

черъта въ 21 часа му се дава 100 грама кърма и ~~на~~ ^{на} ~~с~~ ^с ~~л~~ ^л ~~в~~ ^в ~~а~~ ^а ~~н~~ ^н ~~о~~ ^о ~~щ~~ ^щ ~~н~~ ^н ~~а~~ ^а ~~т~~ ^т ~~а~~ ^а ~~п~~ ^п ~~а~~ ^а ~~у~~ ^у ~~з~~ ^з ~~а~~ ^а ~~.~~ [.] Презъ този месецъ млѣкото да се дава съ чашка.

Презъ 11-тия месецъ

Въ 6 часа 250 грама кърма. Въ 9 часа сѣщото, което му се даваше презъ десетия месецъ. Въ 12 часа се дава сѣщото което му се даваше презъ десетия месецъ само, че вмѣсто бискотитѣ да сѣ 10 грама повишава се дозата на 20 грама. Постепенно следъ това се преминава отъ бискотитѣ къмъ другъ видъ тѣстяни храни. Такива сѣж: *кекси и бисквити*. Кекси за кърмачета въ тази възраст се приготвятъ така: 80 грама брашно, 34 грама захаръ, 27 грама масло, чисто краве, 1 жълтакъ, 1 грамъ соль, 1 грамъ сода хлѣбна. *Бисквититѣ* пѣкъ: 2 яйца, 80 грама брашно, 68 грама захаръ 1 грамъ соль. Приготвенитѣ кекси тежатъ 150 грама, а приготвенитѣ бисквити тежатъ 200 грама. Както отъ бискотитѣ, така и отъ тѣзи видове тѣстяни храни, се дава сѣщото количество като се има предвидъ че кекситѣ сѣ по гѣсто концентрирани (по силна храна). Въ 15 часа се дава 150 грама млѣко (не вече кърма). Въ 18 часа — 50 грама млѣчна кашичка и следъ това да изпие 100 грама млѣко. Най-сетне въ 21 часа му се дава 100 грама млѣко съ чашка (не биберонче за хранене).

Презъ 12 тия месецъ

Въ 6 часа 250 гр. млѣко. Въ 9 ч. както 11-тия месецъ. Само че тукъ вмѣсто жълтакъ се дава цѣлото яйце. Пакъ рокко сварено. 12 часа сѣщо както 11-тия месецъ. Въ 15 часа пакъ 150 грама млѣко. Въ 18 както по горе (11-тия месецъ). Въ 21 часа 100 грама кърма, но постепенно количеството се намалява и най-сетне храненето (кърменето) въ този часъ се премахва и оставатъ само 5 храненета.

Презъ 13-тия месецъ

Детето получава не вече 6 пѣти, а само 5 пѣти да яде. Паузитѣ между отдѣлнитѣ храненета се увеличаватъ. Въ 6 часа 300 грама млѣко. Въ 9 часа както 12 месецъ. Въ 12 часа както първия месецъ (11) Въ 1 часа 200 грама млѣко. Въ 18 часа 100 грама млѣчна кашичка (значи двойна дажба). Въ 21 часа *не се дава нищо*.

И така сѣгана пълното отбиване на кърмачето. Следъ този месецъ качествено храната постепенно се така променя, че бавно да получава вида и вкуса на храната на възрастния. Въ края на втората година детето да може вече да яде на суфлага съ възрастнитѣ, тоестъ това, което и възрастнитѣ. Често се срѣщатъ трудности при даването на ново ядечо,

но бавното преминаване, първоначално малките количества ни улесняватъ къмъ привикването.

Изнесеното въ този брой на списанието е на кратко рецептирано *естественото хранене* и показва какъ става захранването, постепеното намаляване кърменето и пълното отбиване. Показано е сжщо така какъ става приготвянето на детските манжи и отъ какво става то.

Изкуственото хранене на кърмачето е специална и по трудна работа и при удобенъ случай ще се спремъ подробно.

Витаминитѣ и децата

Може да се приеме, че витаминитѣ сж малко много известни на всѣки образованъ чловѣкъ у насъ. За това тукъ ще се въздържимъ отъ по-обширно изложение на тѣзи новооткрити и тѣй ценни въ нашата храна вещества, а ще се спремъ по-дълго на тѣхното практическо приложение за лѣкуване на известни болни и слаби деца и възрастни.

Макаръ, че презъ последнитѣ 15 години твърде много е работено върху витаминитѣ, тѣ все още сж обвити въ тайна и науката и до днесъ не е успѣла да разбули ясно и открито тѣхната химична структура. Тѣ сж вѣроятно твърде разнообразни и неустойчиви химични тѣла, които сж безусловно необходими за организма, за да може той да поддържа организитѣ си и функциитѣ имъ въ изправностъ. Тѣ сж отъ грамадно значение сжщо и за правилния растежъ на тѣлото и за успѣшното му преустройство и възобновяване.

Съ огледъ на тѣхното биологично въздействие ний различаваме четири различни вида витамини, които е прието да обозначаваме съ буквитѣ А, В, С, D.

Витаминъ А предпазва отъ ксерофталмия,¹⁾ витаминъ В — отъ бери-бери (у насъ не върлува), витаминъ С — отъ скорбутъ,²⁾ а витаминъ D предпазва отъ рахитъ.³⁾

Липсата на известни витамини води къмъ опредѣлени

1) Подъ ксерофталмия — сухоочие се разбира едно заболяване на окото, при което конюнктивата става суха и набръчкана; тя е съпроводена отъ нощна (кокоша) слѣпота (у възрастнитѣ). При децата тя се проявява въ злокачествена форма съ загнояване и разкапване на корнеята и се съпровожда отъ общи болестни явления.

2) Скорбутътъ се изразява въ общъ упадѣкъ, съ посиняване и кръвясване на венцитѣ, подкожни и мускулни кръвоизливания, кървави диарии; тукъ спада и аналогичната у децата Барлова болестъ.

3) Рахитътъ е обща болестъ у децата, която започва презъ второто имъ полугодие и е съпроводена съ лошо и неправилно растене на коститѣ, обилно потене на главата — възглавничката бива винаги мокра — чести диарии и бронхити, късно поникване на зжбитѣ, късно прохождение.

съответни заболявания. Обаче нуждата отъ витамини у от-
дѣлнитѣ хора е различна и се обуславява отъ много факто-
ри, като: индивидуално предразположение, възрастта, годиш-
ното време, състоянието на охраняването на индивида и ~~и~~
особни състояния като предварителна роденост, бременостъ,
заразни заболявания и много други.

Количеството витамини необходимо за поддържане на
здравето и за преуспѣване на организма у разнитѣ индивиди
е твърде нееднакво. За това при равни условия на хранене
не всички заболяватъ отъ дадена авитаминоза (болестъ при-
чинена отъ липса на известенъ витаминъ), а само единъ
ограниченъ брой. Тѣй бѣше напр. съ скорбута който презъ
балканската война избухна презъ м. февруарий—мартъ у
разни войскови части поради липса презъ зимата на какъвто
и да било зеленчукъ, тѣй е и съ рахита, който засѣга само
опредѣленъ брой иначе еднакво хранени деца.

*

Сега да разгледаме по отдѣлно къмъ какви заболѣвания
води липсата на даденъ витаминъ въ храната и сръдствата съ
които ний можемъ най-бързо да се справимъ съ тѣхъ.

Липсата на витаминъ А води къмъ ксерофталмия (кера-
томалакия) у малкитѣ деца и къмъ нощна (кокоша) слѣпота
у по-възрастнитѣ. — Този витаминъ е разтворимъ въ мазнини
и се намира въ рибецо масло, въ млѣкото, въ кравето масло,
въ желтъка на яйцето,⁴⁾ а сжщо и въ месото, рибата, хайве-
ра въ черния дробъ, въ лойта около бѣбрецитѣ и сърдцето
и др.

У деца които се хранятъ съ обезкаймачено центрифуги-
рирано млѣко (мнозина отъ нашитѣ търговци на млѣко тукъ
въ Варна притежаватъ центрофуги!) или се хранятъ исклю-
чително съ въглехидрати (по вечето прехвалени детски браш-
на!) ксерофталмията започва да се показва отъ третия имъ
месець до втората имъ година. Въ тия слтчаи може да по-
могне сметана и прѣсно краве масло. Въ свинската масъ,
сжщо и въ маргарина витаминъ А не се съдържа, за това
тѣ сж долнокачествени мазнини и при липса на други масла
тѣ водятъ къмъ ксерофталмия и нощна слѣпота.

⁴⁾ Въ това отношение за предпочитане сж яйца съ желто-черве-
никъвъ тъменъ желтъкъ (у кокошки които тичатъ свободно и кълватъ
зелена храна, глисти, насѣкоми и др.); тѣ съдържатъ повече витамини
и фосфати, отколкото яйца съ блѣдъ желтъкъ (у кокошки които се
хранятъ въ курникъ съ сухи зърна). Изобицо може да се каже — както
твърдятъ американскитѣ изследователи — че витаминъ А е единъ
желтъ пигментъ и че колкото едни растения и тѣхнитѣ плодове, а сжщо
и животинскитѣ продукти повече съдържатъ такова багрилно вещество,
толкова тѣ сж по-богати съ витаминъ — сравни желтото краве масло,
желтото рибе. масло, доматиѣ, морковитѣ, тъмнитѣ сортове зърна,
тъмнитѣ орехи и др.

Презъ зимата, когато ний поглъщаме най-малко витамини, нашиятъ запасъ отъ тѣхъ се изчерпва и недостигътъ имъ се чувствува най-силно презъ месецитѣ мартъ — априлъ — май. Тежки инфекциозни заболявания, аособенно брусница и диарии у децата силно повишаватъ у тѣхъ нуждата отъ витаминъ А. — При слаби, недоносени, изкуствено хранени сукалчета трѣбва да се даватъ съдържащи витаминъ А мазнини въ достатъчно количество. За това млѣкото и въ съответното детско разрѣдяване трѣбва да съдържа $2\frac{1}{2}$ 30% масло (у насъ продажното млѣко, безъ да бѣде по детски разредено, често не съдържа повече отъ $2-2\frac{1}{2}$ 0% масло). На деца, които сж особено застрашени отъ ксерофталмия (напр. поради дълго боледуване) трѣбва да се дава по-малко каймакъ или рибе масло.

Витаминъ С се съдържа най-вече въ суровитѣ овощни сокове (на портокали, домати, лимони, череши-ягоди). Помалкъ процентъ съдържатъ изстисканитѣ сокове отъ суровъ или варенъ зеленчукъ и отъ варено месо. Зимното краве млѣко почти никакъ не съдържа този витаминъ. Кравето млѣко съдържа изобщо сравнително малко витаминъ С и за това на всѣко изкуствено хранено сукалче трѣбва да се даватъ по малко овощни сокове.

Последицитѣ отъ липсата на витаминъ С почватъ да се показватъ у сукалчетата едва къмъ петия—шестия имъ месецъ. Затова съ такива прибавки отъ овощни сокове трѣбва да се почне още презъ третия—четвъртия месецъ. Отначало сж достатъчни 20 гр. (4 чаени лъжички) овощенъ сокъ дневно, но скоро дажбата трѣбва да се увеличи до 50 гр. (това е сокътъ отъ единъ неголѣмъ портокалъ или отъ единъ обикновенъ доматъ). Тѣзи сокове може да се даватъ посрѣдъ ядене или пъкъ да се размѣсватъ съ грисова кашица. Страхътъ отъ диарии, вследствие овощнитѣ сокове — при обливане на плодоветѣ съ врѣла вода — е неоснователенъ. — Презъ зимата и пролѣтъта прибавките на витамина С трѣбва да бждатъ по-голѣми, защото зимното млѣко, зимния зеленчукъ и складиранитѣ овощки сж твърде бедни откъмъ витаминъ С. Пъкъ и разни заразни болести налягатъ презъ този сезонъ, децата изразходватъ складирания въ организма имъ витаминъ и повишаватъ нуждата отъ него.

Затова при заразителни болести особено полезни сж прѣсни лимонади отъ лимоновъ сокъ (не отъ лимон-тузу), сокъ отъ домати (които съдържатъ лимонова киселина, но не, както погрешно се мисли, оксалова). При деца страдащи отъ инфекциозни болести съ повишена температура отъ голѣма полза е да се дава дневно 50—100 гр. прѣсенъ овощенъ сокъ. Това важи за всички заразни болести, сжщо и за туберкулозата. Витаминъ С спомага организма въ неговата бор-

ба съ заразата: сжщо и при диарии, дезинтерия и др. подобни, нуждата отъ този витаминъ е твърде голѣма.

При много случаи, когато малкитѣ деца не вирѣятъ, или иматъ продължителна температура, или ги наляга болестъ. Следъ болестъ винаги трѣбва да имаме предъ видъ, че тукъ недостигътъ на витамини играе важна болестотворна роля и нуждата отъ такива трѣбва да се покрива чрезъ даване на овощни сокове. Въ подобни случаи, особено когато вече се забележатъ и признаци на хеморагична диатеза (кръвоизлияние презъ червата, носа, подъ кожата) трѣбва да се дава 100 до 200 гр. суровъ овощенъ сокъ — а на по голѣмитѣ деца и на възрастнитѣ — до 300 гр. и по вече дневно.

Сжщо и за излѣкуването на тежки анемии е необходимо да се даватъ по-голѣми количества витаминъ С. Покрай поглъщане на 150—250 гр. черъ дробъ, който съдържа противоанемийни вещества, трѣбва да се яде и много зеленчукъ и овошки, а по малко млѣко.

*

Присъствието на витаминъ D въ храната е необходимо за да се предотврати или да се излѣкува рахитътъ у децата. Той се намира въ доста голѣмо количество въ прѣсното тъмно, червено кафяво рибе масло (бистрото, свѣтло желто рафинирано моруново масло не съдържа витаминъ D; то, макаръ и по скъпо е долнокачествено и неефикасно). Витаминъ D се съдържа още въ кравето масло, въ яйцата (съ тъменъ желто-червенъ желтъкъ) и въ други животински мазнини (костения мозъкъ!). — Млѣко подложено на действието на ултравиолетови лъчи (кварцова лампа) повишава своето съдържание на витамина D. Такова млѣко получава тъменъ цвѣтъ и джхъ на рибе масло

Сжщо и детскиятъ организъмъ, подложенъ на действие то на прѣки (а не минаващи презъ стъкленъ прозорецъ) слънчеви лъчи — слънчеви бини на мобския пѣськъ! — е въ състояние да повиши своя запасъ на витаминъ D: намиращиятъ се въ кожата провитаминъ подъ действието на ултравиолетовитѣ лъчи се превръща въ активенъ витаминъ D.

Понеже майчиното млѣко съдържа сравнително малко калциеви соли, на рахитичнитѣ деца трѣбва да се дава 3—4 пжти на день по малко *Calcium lacticum*, а освенъ това и прѣсна смѣсена храна. Сврѣхъ това още и при действието на обилни слънчеви лъчи рахитътъ бърже изчезва. Рибето масло отдавна си е създало заслужена слава като ценно противорахитично срѣдство. Отъ добро тъмно и прѣсно моруново¹⁾

1) Това название — моруново — е криво. Рибето масло не се добива отъ моруната (*Acipenserhuso*) а отъ черния дробъ на *Gadus morhua*, която живѣе въ Северно море и нѣма нищо общо съ нашенската моруна.

масло сж достатъчни 5 до 15 гр. (1—3 лъжички) за да предотвратимъ или да лѣкуваме рахита.

Предразположенитѣ къмъ рахитѣ сукалчета трѣбва да почнатъ да приематъ противорахигиченъ витаминъ още отъ третия си месецъ нататъкъ. Това се отнася особено за зимни деца, които прекарватъ второто и третото си тримесечие презъ тъмнитѣ и краткослънчови зимни месеци. Сжщото се отнася и за слабитѣ, предвременно родени деца. Тѣ могатъ да приематъ витаминъ D още отъ втория си месецъ. Дори всички деца до четвъртата си година, би трѣбвало да взематъ презъ зимнитѣ и пролѣтнитѣ месеци противорахитични срдства (оибе масло) чакъ до Великъ день. Лѣте — пкъ и зиме презъ слънчеви дни — децата трѣбва да прекарватъ на вънъ на слънце.

Бременитѣ жени сжщо се нуждаятъ отъ противорахитиченъ витаминъ (който се поглъща и отъ плода!) за да се предпазятъ отъ остеомалация (омекване на коститѣ).

Ний трѣбва да свикнемъ още отъ рано да отбѣгваме еднообразната детска храна и да разнообразимъ дори и на малкитѣ деца храната, съобразно съ гореизложенитѣ принципи, за да имаме здрави и добре растящи деца.

Профилактика на сколиозата

Skoliosis Това е единъ телесенъ недостатъкъ, една деформация на гръбначния стълбъ. Това изкривяване на гръбначния стълбъ може да има най разнообразни причини. Азъ ще спра само върху това при кърмачетата, при които причинитѣ сж характерни за тази възраст и съвсемъ различни отъ тѣзи при възрастнитѣ.

Имаме 3 вида изкривявания на гръбначния стълбъ:

1) Изкривяване съ конвекситетъ назадъ — образуване гърбица. То се нарича кифоза (V).

2) Изкривяване, при което въ противоположностъ на кифозата вмѣсто конвекситетъ имаме конкавитетъ. Него пкъ наричаме **Lordosa** (лордоза).

Значи и въ двата случая имаме едно джговидно изкривяване на гръбначния стълбъ съ тази само разлика, че при кифозата конвексната частъ на джгата е назадъ, конкавната напредъ, а при лордозата обратно. Така, че при първата имаме гърбици и навеждане тѣлото напредъ, а при втората имаме изпъчване корема напредъ и силно „хлѣтаане“ на кръста и въобще заболялата частъ на гръбначния стълбъ.

3-тата форма изкривяване е *сколиозата* съ която искамъ да ви запозная. Тукъ имаме сжщо така джговидно изкривява-

не, но не вече нито напредъ, нито пъкъ назадъ, а на страна (лѣво или дѣсно).

Зпознаването Ви съ този родъ изкривяване, е много важно, защото, като тѣлесенъ недостатъкъ, то може да бѣде предотвратено, а отъ друга страна образуваното вече изкривяване може да се премахне чрезъ систематически и внимателно приложени гимнастики (вижъ „Лѣчебни гимнастики, въ моето списание — Природенъ лѣкаръ“ год. I-ва).

И най-сетне което е най-важно, защото занемарената и забѣлжана сколиоза застарява, не се поддава на никакви коректури и остава за презъ цѣлъ животъ единъ голѣмъ тѣлесенъ недостатъкъ, който може да пречи за правилното развиване на грѣднитѣ органи и допринася за тѣхното заболяване (зависи отъ степенъта на изкривяването).

Да видиме сега кои сж причинитѣ за образуването на сколиозата. Една отъ най-честитѣ причини е Рахитиса (английската болѣсть (Rachitis). При тази болѣсть детскитѣ кости ставатъ меки и се изкривяватъ много лесно. При това имъ състояние, ако детето по тази или онази причина заеме едно криво положение, нѣщо, което се повтаря често, то съвсемъ не е мжно образуването на сколиозата. Но не е само рахитиса, който води къмъ тази деформация. Родителитѣ иматъ обикновено слабостта да изправятъ детето си още въ първитѣ месеци, когато детето не е въ състояние съ помощта на мускулитѣ да даде достатѣчна опора на кръстчето и на грѣбначния си стълбъ въобще. Сжщо така вредно за грѣбначния стълбъ е слагането седнало. Систематическото криво държане на тѣлото води сжщо така къмъ образуване на сколиозата. Това става особено когато коститѣ сж увредени, какъвто е случая при рахитиса. $\frac{1}{4}$ отъ всички кърмаче а въ 3-тия м-ць иматъ своята сколиоза благодарение на това хаби-туелно криво държане на тѣлото. Но кога и при кое положение тѣлото на детето е изкривено? Такътъ е случаятъ, когато детето лежи постоянно на една и сжща страна. Въ такъвъ случай се образува непременно въпросната деформация. Нѣщо по-вече. Даже черепа претърпява голѣмо изменение, като става асиметриченъ, която асиметрия се разпознава чакъ до пуберитета, въ което време обикновено изчезва. — Като се има предъ видъ, че оформената костна сколиоза е мжно излечима, остава ни преди всичко да я предпазимъ.

Профилактиката (предпазването) на този видъ изкривяване е много лесно. Достатѣчно е да се вземъ въ причинитѣ ѝ, и ние сами ще си направимъ заключението какъ да я предпазимъ.

Стариятъ повикъ на ортопедията е:

— „Борба съ рахитиса, забрана на ранното изправяне и сѣдане и най-сетне, забрана на ранното носене на ржа“.

Друго едно много ефикасно средство въ борбата съ сколиозата е честото оставяне на детето по коремче, а по-късно оставяне да пълзи. А, че детето не бива да се остава да лежи на едната страна а трѣбва да се мени положението му, се разбира отъ самосебе.

При носене на ржце необходимо е носенето да става ту на едната, ту на другата ржка (разбира се въ по-сетнешните месеци).

Следъ това, остава вече системна работа чрезъ лѣчебни гимнастики, съ които въ детската възраст много деформации сж поправими.

Нещо за детето — ученикъ.

Следъ като разгледахме накратко кърменето, храненето, отбиването на кърмачето и се допълнихме съ витаминитѣ и сколиозата, ще дадемъ въ ржцетѣ на читателитѣ си още нещо, ако накратко изброимъ по-главнитѣ недѣзи, които се срещатъ въ децата, вредитѣ отъ училищния животъ и по-главнитѣ мърки за тѣхното изглаждане. Съ това ще допълнимъ настоящата книжка съ материалъ изключително за детето, а съ това я направимъ цененъ наржчникъ за всѣки, който разбира своето задължение къмъ отравящото и процвѣтяващо човѣшко цвете — детето.

Постжпването на детето въ училище на 7 годишна възраст, споредъ повечето автори е, добре избрано време. Сега детето се намира въ сравнително добре уравновесенъ балансъ въ тѣлесното си развитие. То вече сигурно говори, ходи и въобще добре владее своето тѣло. Но то се намира въ единъ периодъ, когато бързо се развива, расте и озрѣва, което пкъ прави голѣмитѣ грижи за налжтване този развой наложителни. Немарливостъ отъ страна на родители, учители и възпитатели въ това направление, влекатъ следъ себе си неминуеми трайни увреждания на тѣлото и душата, а съ това стоварватъ тежко бремене на плещитѣ на нацията.

Всѣки трѣбва да познава *вредитѣ на училищния режимъ*. Само тогава е годенъ за противодействие въ свободното, отъ училище, време. Преди всичко, училището носи съ себе си едно ограничаване на движението — задържа детето за дълго седнало и неподвижно. А въ сжщото време детето инстинктивно дири възможно голѣма свобода и иска възможно много движение и игра. Тукъ цера е, учителътъ да е съобразителенъ и направи всичко възможно, детето да получи максимумъ възможностъ за движение. Полезно е и това, домашнитѣ задачи да се ограничатъ до минимумъ,

поне въ първитѣ училищни години. Тѣ вързватъ детето въ кжщи и пречатъ да задоволи своя нагонъ за свободна игра и движение. Родителитѣ отъ своя страна да създадатъ възможно добри условия за извънучилищна игра и движение за детето, особено на открито, на чистъ въздухъ, срѣдъ природата.

Другъ недѣгъ на училищния животъ е това, че децата прекарватъ събрани масово въ затворена стая. Това лишава детето отъ чистъ и го кара да диша изобилно използванъ отъ другарчетата въздухъ. Вредата отъ това е ясна за всѣки и е излишно повтаряне тукъ. Цертъ тукъ не може да бжде другъ освенъ: когато времето позволява, прозорецътъ да е отворенъ въ време на класъ. Когато не позволява, стаята да се често проветрява. Извънъ учебното време децата да прекарватъ вънъ на открито — въ училищната градина (каквато трѣбва да има всѣко училище). Въ дома си, детето вече да има грижата на родителитѣ, които да въведатъ детето въ интименъ контактъ съ природата, средъ която то трѣбва да играе и диша „живия“ въздухъ (защото стаяние въздухъ се нарича още „мъртавъ“).

Неправилната стойка въ време на занятия е другъ вреденъ съпжтникъ на училището. Тазигодишнитѣ проучвания срѣдъ варненскитѣ деца ми показаха, че голѣмъ, много-голѣмъ процентъ отъ децата сж съ по-голѣми, или по малки тѣлесни изкривявания. Като почнемъ отъ невинното привеждане на раменетѣ и стигнемъ до тежки обезформявания на гръдния кошъ и гръбначния стълбъ. Каква жалка картина е, когато виждашъ детето, лишено отъ просвѣтенъ семеенъ кръгъ, съ буквално премазанъ, недоразвитъ, гръденъ кошъ, въ който е абсолютно невъзможно развиването на какъвто и да е бѣлъ дробъ. Такива деца сж сигурно обречени на сетнешно туберкулозно заболяване. Защото, една отъ важнитѣ мѣрки за предпазване е именно правилно развитъ гръденъ кошъ и изобилно проветрявани бѣли дробове. Какво трѣбва да се прави противъ това зло? Наистина ли е нужно голѣми познания, че тъй малко се прави отъ страна на родителитѣ за предотвратяването имъ? Напротивъ нужна е малко воля, малко разбиране и най-важното, необходимъ е, вещь учителски кадъръ, въ чийто ржце е възможно изправянето на оформенитѣ вече изкривявания. Това е учителътъ по физическо възпитание и училищния лѣкаръ, които взаимно ще могатъ да дадатъ нужното на децата. Последния не трѣбва да се ангажирва съ превързване на ударили се деца и да предписва прахчета и сиропчета на децата, а трѣбва да бжде напълно освободенъ отъ това. Неговата задача е да открива дефектитѣ на децата, да посочва пжтищата за тѣхното изправяне, да поучи родителитѣ въ това направление и да

създава условия за системно провеждане на тѣлесна култура. Прахчетата и сиропчетата може да ги предприше всѣки фелдшеръ, а отъ аптеката се вече продаватъ на рѣчна продажба. Тукъ му е мѣстото да отбележимъ, че служебния учителъ и лѣкаръ едва ли могатъ да насмогнатъ въ това направление. Ограниченията, които се правятъ въ броя на персонала, правятъ невъзможна каквато и да е работа въ горния духъ. Тогавя не остава друго, освенъ, състоятелнитѣ поне, да поематъ грижата за тѣлесната култура на своитѣ деца. А за да стане това, трѣбва да се създадатъ условия. Такива пъкъ липсватъ въ цѣла България. Липсватъ преди всичко лѣкари, които да сж добре школовани по това, липсватъ учители, които да сж си поставили за целъ свободно упражняване специалността си, къмъ които именно бѣха прибѣгнали състоятелнитѣ родители. Но липсватъ и елементарни условия за провеждане каквато и да е изправителна работа въ и извънъ училището. Щомъ като е така, можемъ ли да обвиняваме родителитѣ? Даже и тѣзи, които си взематъ добра бележка отъ подчертаното отъ училищния лѣкаръ, нѣма кжде да се отнесатъ за да направятъ нужното. Кжде да пратятъ детето си и кому да го поверятъ? Нѣмаме нито едното, нито другото. А часоветѣ по гимнастика въ училище въ никой случай не могатъ да задоволятъ тази нужда. Тѣ сж по-скоро отредени да задоволятъ нуждата отъ движение отколкото да предотвратятъ, още по малко да изправятъ, тѣлеснитѣ изкривявания. Значи въ това направление трѣбва да се направи нещо и то въ близко бъдеще.

Ами кой училищенъ лѣкаръ не ще потвърди истината за нечистоплътността у децата. Не говоримъ за широкия кръгъ сиромашки деца. Тамъ за чистоплътностъ и дума да не става. Но не правятъ изключение отъ това и децата на „поставенитѣ“ семейства. И защо и какъ мислитѣ? Първо, префината майка „запомнила“, че простудата прави болести и за да не простуди детето, не го кжпи презъ зимата, или само го поизмива. Тя сжщата, обаче, не запомнила, че недобре гледаната кожа е още по честа причина за заболяване. При всѣко неразположения тя е мазала и клепала детската кожа съ какво ли не и така запушила и последнитѣ кожни пори, които иначе, поне тѣ биха вършили малко работа за здравето. Вмѣсто да отвори поритѣ, да изтегли презъ кожата отъ вътрешността на тѣлото и така изкоренява злото, тя маже да запушва и втиква навжтре онѣва, което природата иска да изтласка навънъ. А само това ли е? Кой е церътъ тукъ? Само създаването на училищни бани и просвѣта може да разреши този боленъ въпросъ. Всичко друго е палиативъ.

За неправилното хранене, неправилното третиране детето въ дни на болестъ и прочие, нека не говоримъ сега.

Това е то драги читатели, което подчертаваме само съ по нѣколко думи, а за което може и трѣбва да се пише много. Азъ изумявамъ отъ ежедневнитѣ констатации като училищенъ лѣкаръ и самъ се чудя какъ и кога, най-сетне, ще може да се овладяетъ тѣзи нужди.

Безволевъ татко

Колко смѣшенъ татко става
катъ на мама вечеръ обещава,
че тютюна демонъ сжщи
да не пуши вѣнъ, ни в'кжщи.

Колко пжти се зарича
на басъ с'нея се обрича,
че ако той пропуши
некъ магаре го нарича.

Но на другия день още
идва пакъ с'цигара в'кжщи;
Сърди се и се мръщи,
че мастрафа билъ голѣмъ в'кжщи.

Щомъ напомнимъ му за баса
съ аргументи — доводи смѣшни
започва да се оправдава
пушенето си да защитава.

Че катъ пушелъ той звбравялъ
сиромашки мжки тежки,
че тютюневия пушекъ
облекчавалъ мжкитѣ човѣшки.

Колко смѣшенъ татко става
какъ ли той не съзнава,
че тютюна, демонъ сжщи,
оставя ни голи в'кжщи.

В. Герчевъ

Слънце

Живѣй о, слънце
съ тебе ний живѣемъ.
Грѣй о, слънце
с'тебъ се ний гордѣемъ.

Ти давашъ радость
животъ и младость.
Живѣй о, слънце
живѣй съ радость.

Затуй грѣй ни слънце жарко.
Катъ елмасъ свѣтлей ни ти.
За да видятъ всички ясно
какъ скжпо ни си ти,

На полѣто златно жито давашъ.
Да оре орачъ и да пѣй.
На гората листи зеленѣешъ
малка птичка тънакъ гласъ да лѣй.

Ние малки и голѣми
нуждаючи отъ тебъ
всички сили ценни
сжбираме отъ тебъ.

О, слънце!
Ти царъ си надъ царетѣ
и лѣкъ надъ лѣковетѣ.
Единъ лжчъ е славенъ
и катъ цѣрь прославенъ.

*Иринка Д. Попова у-ка отъ I кл.
III прогимн. — Варна.*

ПРИЯТНО

ни е да съобщимъ на нашитѣ съидейници, че известенъ нашъ
столиченъ лѣкаръ, си е доставилъ новата книга за природно
лѣкуване отъ Берлинския лѣкаръ D-r Brauchle — „Handbuch
der Naturheilkunde“ :

Въ едно писмо до нашия редакторъ, той приценява тази
книга по природно лѣкуване за отлична, като казва: . . Тѣ-
зи идеи съвсемъ не сж чужди за мене. . . Скоро получихъ
Отличния „наржчникъ по природно лѣкуване“ отъ Д-ръ Бра-
ухле. . . „Единъ известенъ нашъ лѣкаръ да прицени една
книга по природно лѣкуване като *отлична*, това е много за
насъ. То само показва, че не липсва почва за насаждане
природното лѣкуване срѣдъ нашитѣ лѣкарски среди и скоро
нишитѣ редове ще се радватъ на новъ притокъ отъ лѣкари.
Дано у насъ скоро официално се проведе здравната политика
на Хиглеръ, който отдѣли половината отъ най-голѣмитѣ кли-
ники, приспособи ги за природно лѣкуване и ги предаде въ
ржцетѣ на природни лѣкари.

*

Следъ като *Мусолини* прати група лѣкари въ Германия
да се запознаятъ съ природното лѣкуване, днесъ *Хитлеръ*
задѣлжава *лѣкаритѣ* въ Германия на групи отъ по 30 души
да прекаратъ *шестъ седмиченъ* курсъ по природно лѣкуване въ
новата болница за биологично лѣчение въ Дрезденъ, кждето
е повиканъ и бореца за обнова на лѣчебното изкуство, D-r
Brauchle.

Какъ бързо крачимъ напредъ !

Спрѣно е списанието на неотчетенитѣ абонати. Отъ 15. IV. се разпрашатъ кв. по пощата. Молимъ ги да не връщатъ кв. следъ като сж получавали списанието вече цѣла година.

Редовнитѣ ни абонати молимъ да ни намѣрятъ поне 1 новъ абонатъ

До _____



гр. _____

Книжнина

в. „Ескулапъ“ единственият у насъ вестникъ за история на медицината. Редакторъ: Д-ръ Ст. Джаковъ год. 5. 30 лв. Адресъ: ул. „Миладинова“ № 75.

СОФИЯ

*

в. „Трезва Младежъ“, —г. VIII. — бр. 5 съ следното съдържание: Въ първитѣ редици — *». Киното и младежъта — Б. Марковенски, За демагогията — Р. Шоселовъ, Трезвостъ и воля К. Хр. Милевъ, Полова просвѣта — Д-ръ Д. Т. Бурилковъ, Литературна страница, Вести, сведения за дейността на млад. въздърж. движение и пр. Редакторъ — Рашо Шоселовъ. Год. аб. 15 лева. София, „Климентина“ 15. Телефонъ 74-98.

*

в. „Областни вѣсти“ — Шуменъ
в. „Витлеемска звезда“ — Бургасъ
сп. „Здравъ животъ“ — София
в. „Собственикъ“ — София

*

сп. „Летецъ“ — Отлично списвано илюстрирано списание на дирекция на въздухоплаването. Броя 5 лв. София ул. „Московска“ 13.

*

ЧИТАТЕЛЮ,

внимавай и следи здравната революция която Хитлеръ провежда въ Германия — майката на медицинската наука. Мораленъ дългъ и Вамъ се налага да дадете своята данъ за неспирното следване този обратъ въ Германия!
