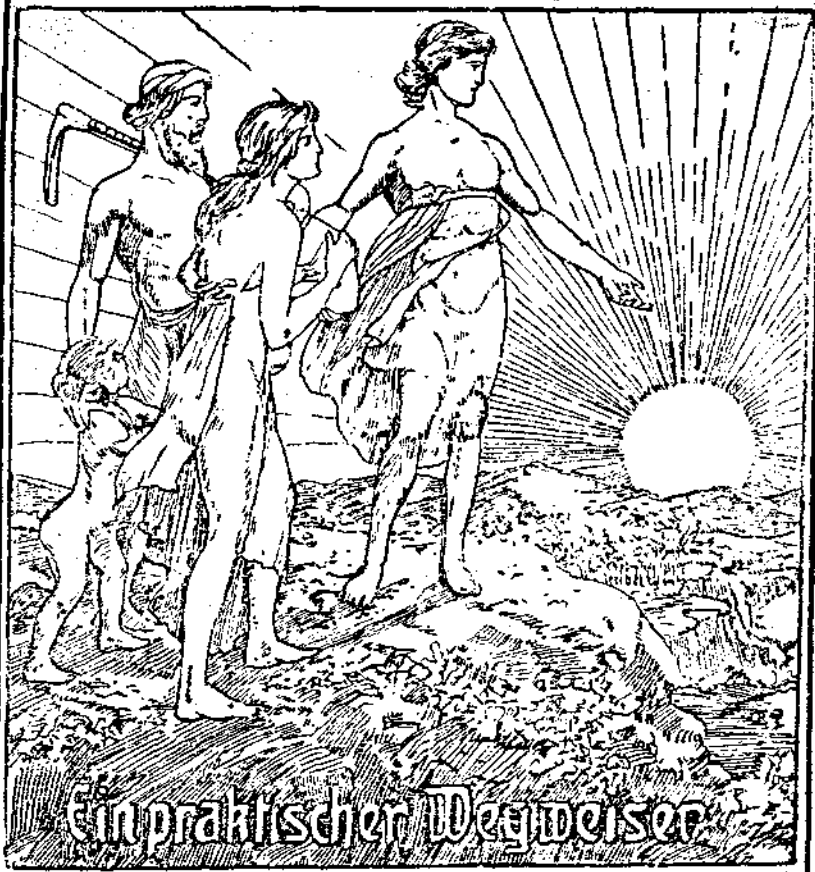


ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЬ

Одобрено и препорачано отъ Министерството на Народното Просвѣщение
съ окръжно № 2063 отъ 25. I. 1929 г.

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ



Новият ни адресъ

е улица „Дебъръ“ № 10 (срещу еврейското училище).

Премъстихме се въ собствената си къща, където е уредена и водолѣбната ни баня.

Идвайки отъ гарата по празната широка улица „Гургулята“, вие пресичате нашата улица „Дебъръ“ и само на 50 метра отъ това пресечно мѣсто е редакцията, кабинета и водолѣбната ни баня има голѣма табела.

Близко сме до мусалага, отъ където пакъ по улица Гургулята пресичате нашата улица „Дебъръ“

Всѣко време дѣлникъ отъ 8—12 и 2—7 сме въ кабинета си, новия адресъ, а всѣко друго време пакъ на стария адресъ „Мария Луиза“ 34 където живеемъ.

Молимъ отчетете се веднага.

Не сторите ли това **до 1-ви май**, ще ви пратимъ квитанция по пощата, която канимъ да бжде осребрена.

Но не отчелитѣ се направо въ редакцията сами, губятъ правото на премия. Оправдайте оказаното ви доверие.

БАНИ!

БАНИ!

Цели, седящи и др.

Трѣбва всѣки последователъ на водолѣчението да си достави.

Такава има винаги на складъ

Ф. Панайотовъ

срещу новата Земледѣлска Банка — Варна.

За провинцията исписвайте чрезъ редакцията, за да не ставатъ грѣшки въ качеството, голѣмината и пр.

Правятъ се и по поръчка.

Да пиемъ боза!

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

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

Въ Варна такава има само при **ЦВѢТКО АНГЕЛОВЪ** ул. „Царъ Борисъ“.

ПИЙТЕ БОЗА!

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

МЕСЕЧНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАЕ.

ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ

И ЗДРАВНА ПРОСВѢТА.

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

Редакторъ Д-ръ Кирилъ Йордановъ ул. „Дебъръ“ № 10

Природолѣчение и природосъобразенъ животъ.

Като мисля за пробиващото си пжть природолѣчение, изпълвамъ се съ бодростъ и надежди, сякашъ предъ живота се отваря врата къмъ свѣтла страна. Но, като си помисля, колко малко влияние има този методъ, колко малцина сж онѣзи, които, не да му съдействуватъ, ами поне правилно да го оценяватъ и му съчувстватъ, тогава душата ми се изпълва съ огорчение.

Прочие, полза отъ огорчение нѣма. Въпроса не е на чувства, а на обосновка. Само съ чувство не можешъ измѣни посоката на живота. Нужно е голѣма и планомѣрна работа за всестранна обнова на живота, въ която да си намѣри мѣсто, както природолѣчението, тъй и природосъобразния животъ.

Има единъ законъ въ живота — закона за инертността. Човѣчеството мжно възприема новото, колкото и очевидна да е ползата отъ него. И не само, ако среща морални или физически пречки, а и тогазъ, — когато никой съ нищо не му пречи. Защото привързаностъта къмъ старото е сама достатъчна пречка за възприемане на новото. Тя се корени въ навика. А човѣкътъ, както съ усилия се създава, сжщо тъй съ усилие се унищожавя и замѣня съ другъ.

Човѣчеството е тръгнало по прегрѣшенъ пжть на живота. Сжщността на това зло се свежда къмъ едно: отклонение отъ природата. Едни отъ нѣмане, други отъ премного имане, едни отъ невежество, други отъ крива култура — но почти всички днесъ сме съ недобро здраве. А това е въ естетична, морална и материална загуба. И вървимъ къмъ израждане. Идеално развититѣ мжжъ и жена вече сж рѣдкостъ, добродетеленъ човѣкъ е мжно да се намѣри, идеално работоспособенъ — сжщо.

Насрещу това зло човѣчеството противопоставя вече своята разумна воля. Спортъ, туризмъ, въздържане, вегетарианство, въ това число и природолѣчението въ разнитѣ му разклонения, сж опити на човѣчеството, волево и разумно да се отнесе къмъ злото. Природата, наистина нѣма нужда отъ нашава помощъ, но ние трѣбва да направимъ всичко за да ѝ

дадемъ възможность да действа. Въ таквъ случай, при днешнитѣ условия на животъ, ние не можемъ да останемъ при схващанията отъ патриархално време. Днесъ вече, да живѣемъ природно, значи да живѣемъ действително културно. А то ще рече да направимъ ревизия на културнитѣ придобивки и да отдѣлимъ полезнитѣ отъ вреднитѣ паразитни. Въ тази работа нѣма да мине безъ съпротива, ето защо лесно обяснимо е, дето всѣко отъ споменатитѣ по-горе течения има и своитѣ заклетѣ противници. Има ги и природолѣчението.

Не само дръзко, но и нахално би било да не смѣемъ да надзърнемъ презъ чужди професионални огради и отъ страхъ предъ упрекъ, да премълчаваме и просто разбираемостта и очевидното. Толстой не бѣше нито юристъ, нито лѣкаръ, но това не му попречи, покрай прекаленото, да каже и много вѣрно за тѣзи две професии. Никой не може да отрече, че и върху нейния мощенъ дънеръ се е навъдило много паразитенъ животъ, крепящъ се съ примамливи реклами. Защото нѣма истина, или заблуда въ живота, които да не сж професионализирани. Често и най-благородна идея може да приюти задъ себе си разбойникъ. Тукъ просто става по закона за необходимостта да се живѣе.

„Животъ да бжде! Не ли въ радость — въ страдание! Докрай! Докрай!“ —

се провиква единъ поетъ. После добавя:

„Тлѣхъ въ добро — да пламна искамъ въ зло!“

Тикани отъ тази необходимостъ за животъ, хората използватъ и приспособяватъ всичко. Това се отнася до всички области на живота, отнася се и до медицината.

Природолѣчението е нова стѣпка. То е стремежъ за откриване пжтищата, по които природата извършва своитѣ процеси на растене, за да се използватъ тѣ и при лѣкуването. Т. е., то търси да възвърне болния чрезъ естествени срѣдства и прости въздействия — къмъ нормалнитѣ пжтища въ битието, действайки на организма изобщо. Щомъ е тъй, то въ никой случай не може да отрича научната медицина, нито си противоречи съ нея, защото и тя се ръководи отъ точното изучаване законитѣ на живота. Но сжщо тъй и медицината (нека я наречемъ официална) не трѣбва да бжде противъ природолѣчението, доколкото то се основава на наука.

Природолѣчението и всички други нови движения, целищи здравното подобрене на човѣчеството, се свеждатъ къмъ казанія позивъ за възвръщане къмъ природата. Въ широкъ смисълъ. Не връщане къмъ гората, къмъ първобитното, къмъ некултурното, а заживѣване природосъобразно въ даденитѣ условия, срѣдъ претрупани милионни градове и потиснати отъ мизерия и невежество села. А то ще рече — заживѣване културно. Истинската култура не е противоприродна, а

напротивъ, разчиства пжтя на природата. Противоприродната култура е неистинска. Тя е и повърхностна, ненаучна. Тя служи не на живота изобщо, а на нѣкого да проживѣва.

Връщайки се къмъ природата, ние трѣбва да се стремимъ да правимъ това правилно и да се пазимъ да замѣсваме стари заблуди и предразсудци съ нови. Въ този пжтъ първата заповедъ гласи: постепенность! Природата не може да се пресилва и надскоква. Слънцето е полезно, калява, но и одира кожата. Добития чрезъ кремове изпечинъ цвѣтъ е само моденъ, но не природенъ, не признакъ на здраве. Гимнастикитѣ закаляватъ сърцето, но тѣ го и развалятъ. Качването на високо и закалява, но и скъсява дни. Всичко зависи отъ това — „какъ“ да става.

Природолѣчението не е нищо друго, освенъ природосъобразенъ режимъ за болни. То употребява за болния онѣзи срѣдства, които се употребяватъ и за здравия. Разликата е въ степенъта. И хубавото тукъ е, че лѣкувайки се, човѣкъ се научава какъ да живѣе презъ цѣлъ животъ, за да бжде здравъ. Единство на болеститѣ и единство на въздействието въ основата на този методъ.

Едва ли има въ България друго мѣсто тъй подходящо за целитѣ на природолѣчението, както е Варна. Природата ѝ е дала такива условия, които я тикатъ къмъ обособяване като всестранно лѣчебенъ центъръ. Основата е положена съ хубавитѣ морски бани, но то не стига. Време е общината да се заинтересува отъ въпроса за една модерна водолѣчебна станция. Тя трѣбва да се постави успоредно съ въпроса за модеренъ спортенъ стадионъ. Но, впрочемъ, общината още не е помислила за една още по-належаща въ тази насока необходимостъ: за обикновени топли бани, които сж вече крайно нужни, както за голѣмия градъ зиме, тъй и за лѣтовниците.

Антропка.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ

Моитѣ впечатления отъ Германия

На работа въ „Присницхаусъ“

„Присницхаусъ“. това е специална болница за природно лѣкуване. Създадена е отъ съюза на дружествата за природно лѣкуване и природосъобразенъ животъ въ Германия. Построена е въ красивата местность Маловъ, всрѣдъ гомѣма собствена площъ съ чудна растителность и просторъ. Освенъ голѣмото централно здание има още нѣколко по-малки, които идатъ да задоволятъ нуждитѣ на растящия напливъ на болни въ тази модерна, своегорода болница. Образцовия редъ въ всички помещения, идеалната чистота въ всѣко кжтче.

липсата на каквато и да е лѣкарствена миризма, както и особения духъ и разбирания на лежащитѣ тамъ болни, правятъ чуждо, за всѣкидневния болниченъ животъ, впечатление. Слънчевитѣ веранди, изобилния чистъ въздухъ въ всѣко кѣтче на болницата, приветливата обстановка и обноски на болничния персоналъ, правятъ този институтъ да прилича по скоро на нѣкой почивенъ домъ, отколкото на болница съ болни отъ най-разнообразенъ характеръ и сериозностъ,

Но какъ е създаденъ този отличенъ болниченъ институтъ? Той не е сътворенъ отъ съзнателенъ държавникъ, нито отъ богатъ немски благодетель. Той е плодъ на усилена непосилна работа и постоянство на, първо малцина, после безчетъ хора съ здравъ природенъ инстинктъ. Това сж последователитѣ на природното лѣкуване и членоветѣ на реформаторскитѣ организации. Когато повика за обнова на лѣчебното изкуство е билъ всеобщъ, когато не е имало мѣсто и условия, кѣдето на дѣло да се покаже силата и преимуществата на този чудноватъ методъ, тогава специални делегации отъ организацията е ходила при отговорнитѣ фактори съ молба да имъ се отдѣли едно кѣтче отъ голѣмитѣ болници, кѣдето да имъ се оставятъ на разположение по нѣколко легла. Въ това кѣтче тѣ сж искали да поставятъ свои болни, да ги поверятъ въ рѣцетѣ на природни лѣкари и професори, които да покажатъ на дѣло силата на природното лѣкуване и, което е много важно, да направятъ сравнение между резултатитѣ при лѣкарственото лѣкуване и природното. Тѣ сж настоявали за това, като сж подчертавали, че работата въ това отношение ще се повери на правоспособни лѣкари и професори, които ще работятъ строго научно и чийто мнение не може да не бѣде меродавно за медицинския свѣтъ. Но, както може да се предвиди, това имъ е било винаги отказвано. Най-сетне, при зовѣтъ на хиляди неизлѣчимо страдащи, които сж били изоставени отъ медицинския свѣтъ организиранитѣ членове на тази колосална организация, се запрѣтватъ и решаватъ, въпрѣки всичко, съ собствени срѣдства да уредятъ своята дружествена болница. И наистина, камъкъ по камъкъ, благодарение на отзывчивостъта на организиранитѣ последователи на реформаторското движение, болницата преди 5 години е готова и днесъ е образецъ на болнично заведение, далечъ различаващо се отъ шаблоннитѣ лѣкарствени болници. Често ще срещнете надписи съ имената на дарителитѣ, нѣкои отъ които сж изградили съ свои срѣдства цели стаи и павилиони.

Цѣло събитие е за този, който посети, разгледа и престои въ тази модерна природолѣчебница и небивалъ превратъ става въ душата и разбиранията на човѣка, който за първи пътъ вижда това чудо на свѣта. Нѣмамъ думи да изкажа онова, което прѣживѣхъ презъ време на пребиваването си

тамъ и желая всѣки да има възможность да посети и види новото на свѣта, защото само по този начинъ ще му се даде възможность да преживѣе онова, което може да се почувствува при преживѣване на необикновени, за ежедневиия животъ, чудеса. Желая особено да бжде посетена тя отъ лѣкари, въ душитѣ на които не може да не настѣпи пълненъ революционенъ обратъ, а това ще е отъ колосално значение за болното българско общество. Защо, какъ така, той самъ ще си даде отговора, защото мени е невъзможно га го сторя.

Но кои сж лѣчебнитѣ фактори, които се употрѣбаватъ въ тази модерна болница. Съ какво лѣкуватъ и какъ е възможно безъ лѣкарства. Въпроси, на които дремящитѣ още дълго ще се мжчатъ да си отговорятъ, но нашитѣ просвѣтени последователи знаятъ много добре, кое и какъ става то. Преди всичко, всѣко отдѣление си има специално приспособление за въздушни, свѣтло-въздушни бани и тѣлесни упражнения и подходящата за случая и времето др. баня. Това става единъ, два, или три пѣти седмично подъ ръководството на специално подготвенъ персоналъ. Всѣко отдѣление си има специална водолѣчебна баня съ нужнитѣ вани, душеве и пара. Тукъ презъ цѣлия день се нижатъ болнитѣ, всѣки отъ които получава нареденото му отъ лѣкаря лѣчение. Парна струя, четкова баня, половинъ баня, сухи и влажни огъвания, душеветѣ и прочие познати на нашитѣ читатели приложения, сж пакъ единственитѣ и всесилни наши лѣчебни фактори.

И тукъ, както въ института на професоръ Шьоненбергеръ, има специално отдѣление за механо и масотерапия, както и електротерапия. Това сж мѣстата, кждето болнитѣ се подлагатъ на лѣкуване чрезъ масажи, лѣчебни гимнастики и нѣкои електроприложения. Употрѣбата на каквито и да е лѣкарства е напусната. Като изключение нѣкога при нѣкой умиращъ боленъ или при нетърпими болки се дава временно нѣщо за упояване на болния и облекчение страданията му. Но никога съ лѣчебна цель.

Ръководството на тази болница е било най-първо поверено на университетския професоръ Шьоненбергеръ. Сега шефъ на болницата е енергичния берлински лѣкаръ Д-ръ Браухле, който заслужено заема този постъ и е истински борець за обнова на лѣчебното изкуство. Ентусиазма съ който той служи на дѣлото, проличава на всѣка крачка и при всѣка негова дума. Единственъ той е завелъ хубавия редъ и всѣка срѣда следъ обѣдъ, въ определенъ часъ, държи беседи на болнитѣ отъ болницата и желающитѣ отъ селището Маловъ. Всѣка беседа бива привършена съ специално заседание за масова психотерапия (лѣкуване чрезъ внушение). Това сжщо нещо прави единъ пѣтъ седмично и въ частния си кабинетъ въ Берлинъ, кждето беседитѣ и заседанията му се посещаватъ само отъ неговитѣ болни. Трѣбва да подчер-

тая, че Д-ръ Браухле е единъ отъ вещитѣ по въпроса за психотерапията и ученикъ на Кюе — единъ отъ основателитѣ на този лѣчебенъ методъ. Той владее този методъ, прилага го въ практиката си и твърди за блѣскавитѣ резултати, които дава. Има издадени и нѣколко книжки посветени изключително на психотерапията. Нека не се забравя, че работата въ тази болница е строго научна, всичко изъ нейната практика се изнася въ популярнитѣ и научни списания. Готови се и скоро ще бжде издадена специална научна книга отъ Д-ръ Браухле за лѣкари, въ която книга ще се застъпи научно цѣлата наука за природното лѣкуване, както и изнесатъ всички случаи. Лѣкуването чрезъ постъ и суровоядене сж любими приложения на този лѣкаръ и тѣ намиратъ изобилно приложение въ болницата и ще бждатъ застъпени въ новата книга на Браухле. Единъ интересанъ случай, когото и азъ имахъ случая да проследя е следния: Единъ лѣкаръ страдащъ отъ наследственъ мигренъ, следъ дълги лутания и безуспѣшни гълтания на специалитети, решава да прибѣгне къмъ природното лѣкуване. Отнася се до института на професоръ Шьоненебергеръ. По нѣмане мѣста, тѣ сж отлагали приемането му отъ днесъ за утре и най-сетне колегата — лѣкаръ се обижда, че не сж му освободили мѣсто за да го приематъ на време, се обръща за помошь къмъ „Присницхаусъ“ на Д-ръ Браухле. Тамъ той*като лѣкаръ бива веднага приетъ и подложенъ на лѣчение. Освенъ обичайнитѣ приложения отъ четкови бани, душеве, седящи бани и т. н., бива подложенъ на лѣкуване чрезъ постъ и суровоядене. Две енергични приложения, равни на операция. Беше четиринадесетия день, когато азъ напуснахъ болницата и оставихъ колегата на лѣчение. При приемането той имаше нетърпими главоболия и безсъние. Наследственото състояние го отчайваше и той беше загубилъ всѣкаква вѣра въ излѣкуване. За негово очудване, още нѣколко дни следъ започване енергичното лѣкуване, той усмихнато разправяше на познати и непознати, че като по чудо главоболието изчезнало. Безсънието наистина понамалѣло, но все още не е получилъ истински спокоенъ сънь. Но като лѣкаръ той знае, че едно хроническо-вкоренено състояние не може да изчезне съ единъ замахъ, затова и продължава режима съ вѣрата за пълно излѣчение. 14 дни строгъ постъ презъ което време не получаваше нищо друго освенъ сокове отъ плодове и отъ зеленчукъ. Ежедневни близки бѣха на дневенъ редъ. Вечеръ получаваше зладки бани съ отвара отъ борови игли, които му действаха отлично като приспивателно срѣдство. За отбелѣзване е, и това особено подчертавамъ, че този колега, до тогавашенъ ревностенъ привърженикъ на алопатичната лѣкарствена наука, отъ този моментъ става пълненъ обратъ на разбиранията му. Той открито заявява, че до сега той не е билъ

лѣкаръ въ истинската смисълъ на думата, и че вършеното отъ него до сега (даване лѣкарства) смѣта, при днесъ осветленото си състояние, едва ли не пристѣпление. Цѣлото време той не можеше да ме види и да не заговори по въпроса за природното лѣкуване, съ хвалби за Д-ръ Браухле, съ упреци къмъ лѣкарствената спекула и прочие. Той знаеше напръсти болнитѣ тамъ и всѣкого ми показваше, като разправяше накратко страданията му и неговото излѣчение и прераждане въ този институтъ за природно лѣкуване.

И азъ вѣрвамъ, Браухле ще опише непременно този тъй интересенъ случай въ своята нова книга и ще го направи достояние на колегитѣ и любителитѣ — читатели, защото той е поучителенъ, както за лѣкаритѣ, така и за страдащитѣ. Имамъ още много случаи да изнеса, които сж живи примери за чудотворната сила на природното лѣкуване, но поради липса на мѣсто нека ги оставя да издамъ въ отдѣлна брошура, въ отговоръ на една новоизлѣзла книжка противъ мене и движението ни отъ лѣкаръ, който най-малкото право има да говори на тази тема.

Азъ не мога освенъ да привърша съ апелъ къмъ всичко здравомислящо: Опомнете се, приценете гигантската борба на страдащи, лѣкари и професори, направете всичко възможно да се просветитѣ напълно по медицинскитѣ въпроси, включая тѣхнитѣ тайни. И ако ще ви се наложи нѣкога да отивате въ странство, посетете и разгледайте този необикновенъ за насъ институтъ „Присницхаусъ“, а и този на Шьоненбергеръ.

Сбито, за да привърша до края на тази година, идущия брой ще изнеса нещо за природолѣчебнитѣ болници на Билцъ Д-ръ Зигфридъ Мьолеръ, Lahmann, Куне и др.

Д-ръ Капфереръ — Берлинъ.

Заразителнитѣ болести и тѣхното лѣкуване по природния методъ.

Лѣкуване на тифуса.

Следъ като познаваме добре естественитѣ лѣчебни процеси при тифуса, лѣкуването не може да бжде друго, освенъ такова, което подкрепва всичкитѣ изброени естествени лѣчебни процеси и реакции. А всичко, което може да спъва самооздравителната работа на организма, трѣбва да се разчисти и напълно изхвърли отъ лѣглото на болния.

Най-доброто сръдство чрезъ което можемъ да скжсимъ болестъта и не ѝ позволимъ да вземе тежка форма, това е строгия постъ. Постенето трае презъ цѣлото време на температурата. Спази ли се това, температурното състояние

не трае повече отъ 8—10 дни, като така и постенето не се налага никога по дълго отъ това време. Колкото по строго се спазва принципа на постъта, толкова по изненадващи резултати ще се получатъ при лѣкуването. Колкото повече се стои на заблуждението „силна храна“, толкова по несигуренъ и съмнителенъ е резултата. Безапетитието и възпалителнитѣ признаци въ червата, ни показватъ тѣрде ясно нуждата отъ постенето. Чакъ когато падне съвсемъ температурата, бива да се почне постепенно съ даването на храна и то внимателно и предпазливо.

Като напитка на температурно болнитѣ се дава по желание, но на глътки, прѣсна вода, или домашна лимонада (вода, лимоновъ сокъ и медъ) или пъкъ плодови сокове. Изрично, обаче подчертавамъ, че прѣсно млѣко е строго забранено да се дава на туфусно болния. Честото измиване на устата чрезъ гаргаряне и жубурене не бива да се забравя нито минутка. Студентъ чай отъ лай кучка е отлична вода за гаргара, която притежава небивала дезинфекционна сила.

Грижата за редовното и изобилно изпражнение на червата е една отъ важнитѣ повели. Чрезъ редовни, при запекъ ежедневно, хладки клизми трѣбва да се отвеждатъ нечистотиитѣ навънъ и не се позволява всмукването на червнитѣ токсини въ кръвта и разнасянето имъ по цѣлото тѣло. По-сетне появилитѣ се диарични изпражнения въ никой случай да се не потискатъ. Забранено е да се даватъ химически сръдства както противъ запекъ така и противъ диаричното състояние.

Хладкитѣ бани намѣриха отдавна всеобщо признание и удобрение. Най-първо ги въведе въ практиката английския лѣкаръ Currie, а по-сетне бидоха въведени въ Германия отъ немския лѣкаръ Brand. Споредъ височината на температурата, се правятъ дневно една, две, даже и три хладки бани отъ 10 минути съ вода 30—22°C. Въ време на банята става енергично фротирание на кожата. При появяването на тръпки, банята да се веднага прекрати. Следъ банята сухо изтриване или увиване безъ изсушаване.

При каквито и да е признаци отъ страна на дихателния апаратъ, препорѣчва се банята да се приключва винаги съ хладко, кратко обливане на врата и гърба. Това закрепва неимовѣрно добре дишането и кръвообращението, а и предотвратява усложнения като плевмония и други. Отлично противотемпературно сръдство, още по-нежно отъ банитѣ, полесно приложимо, съвсемъ безопасно сж т. н. обжулвания. Особено, когато температурата често се качи, правятъ се всѣки петъ или десетъ минути, споредъ нуждата, обжулвания съ мокри ръце или мокъръ парцалъ на цѣлото тѣло или само части отъ него. Това отнема огъня, освежава важни за живота функции и не позволява усложнения. Отлично приложение се оказаха при тифусъ частичнитѣ студени коремни

компреси, които се винаги смѣнятъ следъ стопляне. Овивания на прасцитѣ сж друго подходящо приложение, което наистина охлажда, но и отвеща кръвта отъ главата и гърдитѣ. Леда, напротивъ, е противоестествено приложение, което парализирва всѣкакви лѣчебни функции и затова ние никога не го прилагаме.

Голѣмитѣ и всестрани преимущества на водното лѣкуване е всеобщо признато и възхвалено. Чрезъ всѣка процедура огъня се отнема, безъ съ това да се пречи на неговата продукция вътре въ тѣлото. Най-сетне нали всички знаемъ, че температурата, като такава, не представлява никаква опасностъ, а само нейното прекомѣрно натрупване вреди на нервитѣ, мозъка и сърцето. Отъ тукъ и благотворното действие на охлаждащитѣ приложения на нашето водолѣчение. Всѣко приложение докарва успокоение на болния и спокоенъ сънь.

Не на диренъ планъ остава обезотровителното действие на банитѣ. Кожата и бжбрецитѣ се подтикватъ къмъ освещена обезотровителна и излжчваща работа. Пикочоизлжчването се усилява, сухата кожа се овлажнява и става способна да излжчва топлина и газовидни отрови. Но червата и бѣлитѣ дробове съвсемъ не оставатъ неосвежени отъ нкшитѣ приложения. Това всѣки боленъ веднага казва. Дѣлбокото дишане и лесно излжчванитѣ хрочки говорятъ ясно за това.

Лѣкарства не употребяваме въ никой случай. Колкото се отнася до тифусния, серумъ, ние не можемъ да предпочетемъ искусствено вцѣркване предъ естествено образуване, затова и прецелната ни работа е да подтикнемъ организма къмъ изобилно образуване на естественъ серумъ.

Общитѣ правила за температурно болнитѣ важатъ и при тифуса. Прохладна, даже и зиме, непалена стая, отворенъ прозорецъ и т. н., сж мѣрки отъ първа величина.

Най-сетне всѣки боленъ трѣбва да се изолира и декларира предъ санитарната власть. Изпражненията и урината да се отстраняватъ и обеззаразяватъ.

Успѣхътъ на природното лѣкуване на тифусно болни и буквално блѣстящъ. Въ повечето случаи не се идва даже до развиването на тежка болестна картина. Болестъта преминава обикновено съвсемъ леко и за кжсо време. Особено рѣдко явление при това лѣкуване сж усложненията и сетнешнитѣ заболявания. Сжщо така рѣдко се случва такъвъ боленъ да свърши съ смъртъ. Смъртността при тифуса при природното лѣкуване не е никога повече отъ 1 на сто, най-вече 2 на сто. Медикаментозното лѣкуване и днесъ още носи смъртностъ 10 на сто. До скоро беше даже 20 на сто.

Прекарването на болестъта носи имунитетъ и той е толкова по-дълготраенъ, колкото пречистването е било по-пълно и потискането съ лѣкарства по-малко.

При неправилно лѣкуване, при много потискане, или при недостатъчно изобилно прилагане на природнитѣ лѣчебни процедури, болестъта дава редица усложнения, които се дължатъ на недостатъчно пълно възстановяване на вътрешната чистота и задържането на токсини и бацили въ тѣлото. Нервни смущения, сърдечни поражения, пневмония и други още, сж най-често явяващи се усложнения.

Брането на билки.

Вниманието, което се налага. Единъ интересенъ случай.

Презъ време на конгреса на аптекаритѣ, дочухме за единъ много интересенъ фактъ, който се събщи отъ една група делегати, а именно, че презъ 1929 година, въ с. Енидже, Ихтиманско, една команда берачи на билки въ нѣколко дни, брали едни билки още не зрѣли и просто опустошили местността и повече не поникнали тия билки. Но най-чудното и възмутителното е, че тия билки продадени въ аптекитѣ и приготвенитѣ за лѣкарство по правилата, не оказали очакваното лѣчебно действие и поставили аптекари и лѣкари въ чудо и трепетъ.

Ето единъ фактъ, който трѣбва да обърне вниманието на властитѣ въ страната и да постави въ здрави основи събирането, подържането и продаването азобщо на тревитѣ билки, биле тѣ невинни, биле тѣ опасни отровни.

Д-ръ Ж-овъ.

(Печатано въ в. „Празднични вѣсти“ бр. 282 отъ 7. IV. 1931 год.).

Това съобщение несъмнено е четено отъ съответнитѣ компетентни власти, изглежда обаче, че на него не се е погледнало съ подобаващото внимание, понеже и досега нищо не е направено въ това отношение, за рационалното бране, сортиране и консервиране на билкитѣ у насъ, съ огледъ да не се унищожава тази иначе полезна и доходна култура, за да не дойдемъ до положението, че вмѣсто да си служимъ съ тѣхъ, вмѣсто да ги изнасяме въ странство, обратно — да почнемъ да ги дириме въ странство.

Следъ изнасянето на горния фактъ предъ аптекарския конгресъ, последниятъ трѣбваше да направи съответнитѣ постѣпки и се ограничи това пакостно опустошение на ценнитѣ у насъ билки, като се поставятъ сжществующитѣ у насъ билкови фирми, подъ известна отговорностъ, за евентуалното причинено отъ нейнитѣ билко-берачи опустошение. Тѣй както е вървѣло до сега билкобрането, може да ни доведе до печални факти споменати по-горе.

Къмъ съобщението на уважаемиятъ лѣкаръ, нѣка и азъ — управителя на Растителната кжща „Балканска билка“

— централа Габрово, изложа нѣкои факти, които напълно оправдаватъ възмущението на аптекари и лѣкари, тъй уместни, защото се отнасятъ до народното здраве, а тѣ сж:

Следъ завършването на билковата кампания м. 1931 г., централата биде обсипана отъ купъ предлагания на билки, отъ лица — почти невежи по билкарството и съ тѣга констатирахъ отъ изпратенитѣ мостри:

Valeriana officinalis. Коренитѣ брани презъ м. юни, тъкмо по време на цѣфтенето (тъй е дочуль берача, че билката се бере когато цѣфти). Като така, изкорениль е за винаги въ нея мѣстность тази иначе ценна билка. Предлагаше се въ голѣмо количество, но като негодна, трѣбваше съ възмущение да я отхвърля и искажа съжаленията си на невежия билко берачъ, който срещу грамадния положенъ трудъ, сигурно очакваше, да добие средства за прехрана. Не забравихъ обаче да му посоча, че тия корени се бератъ презъ м. септемврий — октомврий.

Agrimonia eupatoria. Предлага се отъ другъ билкоберачъ брана презъ м. септемврий — съ коренитѣ, стеблата и пожелтелитѣ вече листа и озрѣли семена. Чуль човѣка, че билката се казаа „Бутракъ“ и я дочакаль да я бере заедно съ бутрака. На него тоже посочихъ, че тази билка се бере презъ м. май — юни и то само листата ѝ.

Mentha piperita. Бралъ я човѣка презъ м. септемврий, вмѣсто май — юний и то съ коренитѣ заедно; сушилъ я на слънце и не останало въ нея нито следа отъ ароматъ.

Ruta graveolence. Брана съ коренитѣ и дърговетѣ и то презъ м. септемврий, вмѣсто листата и дребнитѣ клонки и презъ май — юни.

Много и много такива случаи имамъ, които ни подсказвасъ, бждащето онищожение на едно ценно богатство въ страната на лѣчебнитѣ билки.

Много чуждестранни фирми поискаха голѣми партии отъ наши билки, но трѣбваше да имъ предложиме малкитѣ количества, които сж брани, сортирани и консервирани, подъ ржководството и контролата на своитѣ специалисти въ тази областъ.

Габрово,

Н. Хр. Бакърджиевъ.

Вземете си бележка — премѣстихъ кабинета си при водолѣчебната баня ул. „Дебъръ“ № 10 (срещу еврейското училище).

Новини отъ фронта

Единъ абсурдъ

По поводъ издадената книжка отъ Д-ръ Тодоровъ „природно лѣкуване. народна медицина“ и по случай освещаването на водолѣчебната ни баня и нейното формално откриване, дружеството ни уреди две сказки на теми: чудото въ лѣчебното изкуство и модерно лѣчебно изкуство. Това дало поводъ на санитарнитѣ органи въ Варна да ми съставятъ актъ, защото билъ съмъ „рекламиралъ единъ лечебенъ методъ“. Следъ като 5 години развивахме небивало голѣма дейность все по този въпросъ и на такива теми, едва днеска господата се сетили, че сме рекламирали единъ методъ. Когато единъ лѣкаръ изпълнява своитѣ задължения, както му диктува неговата лѣкарска съвестъ и познания, когато се показватъ недѣзитѣ на дадени порѣдки въ общественото опазване и се сочатъ нови по-прави пѣтища, и тогава трѣбвало да се иска разрешение. Това било рекламиране и било забранено. Тѣ забравятъ, че прогреса въ медицинската наука е възможенъ само при свободно третиране на въпроситѣ досежно здравеопазването. Всѣко потискане, задущаване на лѣкарската съвестъ чрезъ полицейски мѣрки е само въ вреда на прогреса, не само за медицинската наука, но изобщо за всичко. И тази постѣпка на тѣзи служебни лица е крайния предѣлъ на провокациитѣ и произволитѣ.

Защото, сказкиѣ не бѣха нищо друго, освенъ съдържанието на прочутата книга на Ервинъ Ликъ — чудото въ лѣчебното изкуство (*Das Wunder in der Heilkunde*), отъ която книга сж взети точно и самитѣ заглавия на темитѣ. И това, да систематизирашъ материала на една чужда за българската публика книга съ свѣтвна извѣстность, било за нашитѣ санитарни, „нарушение закона народното здраве“. Интересно бѣше, че когато подложихъ предъ очитѣ на съставителя на акта (лѣкаръ) и му обѣснихъ, това не е изсмукано отъ прѣститѣ ми, а е материалъ преведенъ на всички езици и нѣма лѣкаръ, който да не познава и да не е чель за тази книжка на Ликъ. Тогава, захапвайки устнитѣ си, той каза, че „не се ползвалъ отъ немски езикъ“ и не му била позната. Обърнахъ му вниманието, че ще стане смешенъ съ инкриминирането на това обстоятелство и вероятно ще мотивира акта си по добре скроено, за да не прозиратъ тъй лесно истинскитѣ намерения.

Сказкиѣ бѣха разглеждане на зараждането, първобитността и развоя на лѣчебното изкуство и правенитѣ неспирно реформи въ него. И това обаче не бивало. „Модерно лѣчебно изкуство“ стреснало стражаритѣ и извадиха ножа, безъ да знаятъ дали пъкъ съдържанието не ще да е въ подкрепа на „тѣхното модерно“. Но .. керванатъ си върви. . .

Съобщаваме

че последнитѣ 3 книжки (8, 9, 10-та) ще посветимъ изцяло въ отговоръ на Дръ Тодоровъ, който съ специално издадена книжка дава нѣкакъвъ отпоръ на нашето движение и безъ да се спре научно да обори или поне омаловажи нѣкой нашъ лѣчебенъ факторъ, занимава се съ теглилата и лутанията на нѣкои отъ основателитѣ на природното лѣкуване и, като натъртва винаги назовананото шарлатани, мисли да е далъ нѣщо съществено по въпроса, който наистина, би интересувалъ обществото, но ако конкретно застъпеше материята — факторъ по факторъ, неговото научно и физислогично приценяване, лѣкарстао по лѣкарство и неговата безпристрастна преценка. Само такъвъ отговоръ има смисълъ, е въ връзка съ развиваната отъ насъ дейность. Всѣко друго усукване и изопачаване, пренасяне на въпроса въ тъмна епоха, за да се заблуди читателя, е ценно преповтаряне нещо изъ историята на медицината, но нѣма абсолютно нищо общо съ усъвършенствуваното, модернизираното, научно доказаното природно лѣкуване, на което ние служимъ.

Този нашъ отговоръ ще напечатаме и за свободна продажба и млимъ нашитѣ последователи и читатели да направятъ всичко възможно за разпространението му, за да не се позволи на тъмнитѣ сили да изопачаватъ фактитѣ и заблуждаватъ обществото. Ние искаме това общество да бже правилно осветлено, а нека това бжне и въ наша вреда.

Предупреждаваме, че последнитѣ три книжки съ отговора ще пратимъ само на отчетенитѣ абонати. Затова молимъ всички да се отчете атъ още сегѣ; за да ни дадатъ възможность да посрещнемъ разносцитѣ по напечатването на тритѣ книжки въ едно.

Тѣзи, които не се отчетегатъ сами напразо въ редакцията, или при настоятелитѣ ни, кждето имаме такива, а сж получавали списанието до неговата 7 книжка и не сж го повърнали, ще имъ пратимъ квитанция по пощата, която молимъ да осребрятъ. Но, премия губятъ право да получатъ

Отчетете се! Подкрепете ни да дадемъ заслуженъ отговоръ томува, който го дири!

Една съкрушителна критика за кофеина.

Въ № 15 на W. kl. W. отъ 1926 год. е помѣстена една обширна критика върху кофеиновитѣ лѣкарства, въ която критика сжщитѣ се напълно отричатъ.

Въ клиниката на професоръ Kadanicic сж направени 10-

дробни експерименти главно за Coffeinum natr benz. и coffeinum natruo salicye. Дадени сж точно даннитѣ по състоянието на пулса, на кръвното налягане и на дишането при разни болести. При това обикновенитѣ максимални дози сж бивали винаги надъшазани, тоестъ е давано много повече отъ това което трѣбвало.

Въ резултатъ на тѣзи наблюдения и експерименти се дава следното заключение:

„На горепоменатитѣ кофе нови препарати липсва каквото и да е ободряващо действие върху сърдцето. Даването имъ въ време на колапсъ (моменти на катастрофални сърдечни слабости при болнитѣ) е едно самоизмамване или самозалъгване (Selbstbetrug). И, ако болниятъ следъ такава инжекция наистина се ободри и освежи, то тѣва не се дължи въ никой случай на инжекцията, а на сжщевременно приложениѣ други мѣрки, а най-вече на естественото възстановяване“. И още:

1) Кофеиновитѣ препарати дадени презъ устата, или като инжекция не оказватъ никакво действие нито върху централната нервна система, нито пъкъ върху кръвообръщението.

2) Затова ние отричаме напълно тѣхното употребяване при колапси, като абсолютно недействащи . . .

Б. Р. Ние изнасяме горното и ако има нѣкой да го обори, нека се обади. А нашитѣ съдейчици нека се пазятъ отъ лѣкарствата за сърдце.

Д-г Gossmann и Д-г Lusicky.

Водолѣчебната баня

е отворена и работи всѣка **срѣда и сѣбота** отъ два до 8 часа следъ обѣдъ. Скоро ще почнемъ да я палимъ и по-недѣлникъ.

Обръщаме вниманието на запитващитѣ и интересуващитѣ се отъ банята, че съ затопляне на времето работата се усилва, водата ще почне да се спира, време за работене ще бжде строго ограничено и опредѣлено, а това ще наложи ограничена работа, затова пъкъ значително увеличаване на цѣнитѣ. Затова канимъ заинтересуванитѣ да не чаатъ настѣпването на лѣтото и рано да дойдатъ за да използватъ намаленитѣ цени, а и по свободното време.

Подробности пращаме ка о се приложатъ по-ценскитѣ разности.

Молиме отчетете се!

Краткъ курсъ по хигиена

Хигиена на шивашката професия.

Специалността на професията носи съ себе си и специфични (особени) недъзи за здравето. Преди всичко работника-шивачъ е заставенъ да прекарва времето на затворено. Той диша презъ цѣлото време на работа недостатъчно чистъ въздухъ. Такъвъ е случаятъ особено, ако въ едно помещение работятъ множе тво работници или работнички. На този професионаленъ здравенъ недъгъ трѣбва да отговоримъ чрезъ вземане специални противсмѣрки: Помещението да се провѣтрява често и добре. Времето извънъ работа да се прекарва по възможностъ съвсемъ на открито срѣдъ природата на чистъ въздухъ. И понеже работата не предизвиква физическо заморяване, а съ това и усилено дишане, нужно е да се правятъ специални дихателни упражнения въ време пребиваването ни на открито. Това е важно за доброто провѣтряване на дробоветъ и тѣхното запазване отъ заболѣване.

Седналото положение, въ което се извършва работата, носи други вреди за здравето. Най-първо, движението на кръвта става затруднено и недостатъчно. Движението на червата сжщо се затруднява и се явява запекъ. Кривото държане на тѣлото води къмъ изкривявания, които оставатъ дълготрайни и оказватъ вредно действие върху вътрешнитъ органи, независимо отъ некрасивата вънкашна форма на изкривеното, прегърбено тѣло. На това вредно влияние на професията отговаряме съ физическа полска работа презъ свободното време, тѣлесни упражнения на чистъ въздухъ и масажи на тѣлото.

Не добре разгорѣлата се ютия дава отравяние, главоболіе. Затова, най-първо да се остави да се разгори вънъ отъ работилницата и тогава да си служимъ съ нея. При работа, главата да се държи далечъ, а не навесена надъ нея. При нужда, при гладене прозорцитъ да сж отворени.

Най-сетне при гледане отблизко става повреждане на зрението, затова да се привикне и се шие при гледане отдалечъ. Да не се работи при недостатъчна слаба свѣтлина, защото и тя вреди на очитъ. Вредни сж пушека и праха отъ каквото и да е естество.

Първа помощъ при злополука.

Почти при всички предприятия ставатъ псвече или по-малко злополуки. Не винаги въ това време се има на разположение лѣкаръ, който да даде нуждната първа помощъ и така да п едотврати усложнения и по-голѣми нещастия. Отъ тукъ и нуждата всѣки работникъ, а и човѣкъ, да е подготвенъ

да може въ такива случаи да направи нужното до повикването на лѣкаръ. Най-добре при всѣка група работници, или иначе ангажирани групово хора, да има избрани единъ или двама, които да сж специално подготвени и въ всички такива случаи да могат да направятъ нужното.

По важнитѣ злополуки, при които може и трѣбва всѣки интелигентенъ да се намѣси и даде първа помощъ сж:

Порѣзвания и други наранявания. Въ всички тѣзи случаи първата работа е да се спре кръвотечението. То става чрезъ подвързване надъ раната, повдигане раненото мѣсто високо и чрезъ притискане раната съ поставена върху ѝ чиста марля. Ако имаме на разположение и би трѣбвало да има въ всѣка работилница, кислородна вода, тогава марлята я намокряме съ такава и така поставяме и притискаме върху раната. Ръцетѣ които ще пипатъ марлята, памука и всички други предмети, които ще идватъ въ допиръ съ раната, трѣбва да бждатъ много чисти даже стерилни (преварени).

Измръзване. Измръзналия се бива въ никой случай да се внася веднага на топ о. Известно време трѣбва да стои още на студено като измръзналия краища се търкатъ съ студена вода, даже смѣтъ, до зачервяване. Евентуално притискащи дрехи се събличатъ или разръзватъ. Сега чакъ постепенно той може да се постави все по на топличко, докато стане пренасянето му въ затоплена стая. По сетне следъ свестяване при останали измръзени части, добре е да се правятъ т. н. менящи бани. Това ще рече мѣстото се поставя въ гореща вода за 2—3 минути, после въ студена за половинъ минута, после пакъ въ гореща и това се повтаря нѣколко пжти. Залочва се въ горешата, свършва се въ студената.

Изгаряне. Въ първа и втора степенъ на изгаряне (зачервяване и образуване мехури), първата помощъ се състои въ поставяне изгореното мѣсто въ студена вода, или се полива съ такава. Така най-добре намаляватъ болкитѣ и ставаатъ търпими. Следъ преминаването имъ става привързване на мѣстото съ смѣсъ отъ масло и варена вода. Това може да се получи и отъ аптеката готово известно подъ името варенъ линиментъ. По-нататѣшнитѣ грижи до оздравяването на раната е вече работа на лѣкаря, който ще има грижата да я пази чиста и отъ усложнения.

Влошаване и припадане. Чести язления въ живота, при които случаи се налага поставяне пострадалия въ хоризонтално положение съ по-ниско поставена глава. Разкопчаватъ се притискащитѣ го дрехи, изнася се на чистъ въздухъ. Гърдитѣ, главата и лицето се пръскатъ съ студена вода. Краката и ръцетѣ се поставятъ въ гореща вода. Сжщитѣ се силно фротиратъ (търкатъ) съ вълнени парцали или четкатъ съ груба четка. Подъ носа се поднася за мирисане амонякъ. Сърдечната областъ се разтрива и поумачва. Презъ

всичкото това време да не се забравя повикване на лѣкаръ.

Отравяния. Най-честитѣ отравяния средъ работническото стага отъ газове или подобни, чийто образуване е свързано съ производството. Но има отравяния съ цель убийство, или самоубийство, или такива отъ развалени храни. Въ всички случаи на отравяне съ газове налага се бързото изнасяне отровения отъ работното помещение на открито, на чистъ въздухъ. За св. стязване се прази сжщото, както при влошаванията. Прави се изкуствено дишане. То става като болния се постави легналъ гърбомъ. Поставения откъмъ главата помощникъ (спасителъ) олавя дветѣ ржце, дига ги нагоре къмъ главата и после сиема и притиска къмъ гърдитѣ. Има и други начини за изкуствено дишане, но достатъчно е да се знае поне този.

При отравяне съ храна или друго поето презъ устата най-важното е изпраждане стомаха чрезъ повръщане или промивка (отъ лѣ. аръ). Повръщането става чрезъ изобилно пиене солена топла вода и бъркане (гъдиличкане) гърлото съ пръстъ. Добро срѣдство е и пиенето горещъ чай отъ гюзъмъ и копъръ. Важно е сжщо така, правенето горѣщи клизми подредъ. Грижи за топли крака и ржце, както и за сърдцето чрезъ го еказанитѣ приложения. Изпотязането съ цель изкарване отровата чрезъ кожата не бива да се забравя. По наташната грижа се поема отъ лѣкаръ, който при нужда ще даде и подходяща противоотрова.

При счулзване на кость най-важното и позволеното въ случая е да се даде пълнъ покой на счупетата частъ. Това става чрезъ привързване и евентуално поставяне на временна шина. Другото е работа на лѣкаръ. Сжщото и при навѣхване.

При удавяне се прилага, всичко казано при другитѣ влошавания и отравяния. Плюсъ това важно е поставянето на удавения съ главата надолу и тупанато му по гърба, което обикновено бива последвано отъ изтичането на много вода. Съ помощта на специаленъ апаратъ се прави опитъ чрезъ коремно дишане да се спасява болния и изкарва водата.

При слънчасване най-важното е поставянето на болния на хладина, чистъ въздухъ и прохлада. Налагане главата съ студени кърпи, а и огъване цѣлото тѣло съ мокри студени кърпи. Не бива да забравяме охлаждането и на сърдцето, което става чрезъ налагане студени кърпи.

При ухапване отъ отровни животни важно е изтискване на раната съ цель да изтече достатъчно кръвъ. Подвързване мѣстото надъ ухапаното мѣсто. Горещи бани на ухапаното мѣсто и нѣколко последователни изпотязвания. Клизмитѣ не бива да се забравягъ. Тѣ ще изкаратъ излжченитѣ въ червата отрови.

Подчертавамъ, че въ всички случаи на злополуки не бива да се задоволяваме само съ дадената ни първа помощъ. Винаги и то скоро, трѣбва да бжде повиканъ, лѣкаръ или да се прибѣгне до нѣкое лечебно заведение или станция.

Слънце вода въздухъ и тѣхното значение за здравето.

Слънце, вода, въздухъ, това е една тройка, която е всичко за живота. Безъ нея е невозможенъ никакъвъ животъ, не жели здраве. Безъ вода е невозможенъ никакъвъ процесъ не само въ организма ни, но и въ природата въобще. Безъ въздухъ не можемъ да живѣемъ повече отъ нѣкоя друга секунда. Безъ слънце живота бавно но сигурно угасва. Всичко това ни показва каква голѣма роля играятъ тѣ и какви потаени сили криятъ въ себе си. Въ тѣхъ се крие жизнениятъ и лѣчебенъ еликсиръ на природата Или чрезъ тѣхъ природата ни дари съ своя лѣчебенъ и жизненъ еликсиръ

Но какъ да ги използваме и какъ да направимъ тѣхнитѣ чудотворни сили уползотворени за насъ? Ето единъ въпросъ, който би трѣбвало да интересува всѣкиго.

Използуването на водата за здравето става по най-различни начини. За пиене знае всѣки какъ и кога се употребява. За чистене също така е известно. Не знаятъ обаче мнозина какъ и кога се употребява тя, като жизненъ и лѣчебенъ еликсиръ. Тоестъ за даване физиологически тласакъ на тѣлеснитѣ функции. Науката за водо-лѣчение ни е дала безброй фо, ми на приложения, които всѣки би трѣбвало да познава и прилага: четкови бани, поливания, фракции, обжувания, седящи бани, цѣли бани, всичко различно темпарирано, сж по-важнитѣ приложения. Подробности по тѣхното използване се намира въ специалната литература намираща се въ редакцията на списание Природенъ лѣкаръ улица Дебъръ № 10 Варна.

Въздуха използваме главно за дишане. То трѣбва да става винаги на чистъ въздухъ, на открито по възможность средъ природата. Специалнитѣ дихателни упражнения не бива да се забравятъ. Дълбоки вдишвания и изобилни издишвания. Но освенъ за дишане, въздуха ни служи още и за къпане. Къпането въ въздуха се казва въздушна баня. Това ще рече да се разхвърляме голъ и да правимъ леки тѣлесни упражнения и сухи търкания на тѣлото съ парцалъ, ръце или четка. Траятъ отъ 1 — 15 минути споредъ времето. Правятъ се ежедневно или презъ день, два.

Слънцето пъкъ използваме въ форма на слънчеви бани. Както е известно отъ специалната литература, тѣ ста-

ватъ чрезъ излагане на тѣлото, или частъ отъ него на слънце първоначално по кратко постепенно продължаваме до часъ два даже.

Приложението на гореказанитѣ нагласявания сж съ незамѣнима здравна стойностъ и нѣма болестно състояние, което да не се поддава на лѣчение чрезъ тѣхъ. Тѣхното изобилно употрѣбяване можемъ само да препорѣчаме съ уверението, че резултата ще е повече отъ чудноватъ. Нека станатъ тѣ достъпна за всички съсловия, благодатъ.

За тѣзи, които обичатъ истината.

По поводъ сказкитѣ ми изнесени за чудото въ лѣчебното изкуство колегата Д-ръ Тодоровъ не намѣрилъ за нужно да даде своитѣ възражения, кждето му е мѣстото, а написалъ ги и ги предава на председателя на клона, който ги внася за прочитане въ едно събрание на лѣкаритѣ. На това събрание отъ 24 лѣкари, между четири стени, да не вижда никой и никой не чува какво става, г-нъ председателя иска да давамъ своя „отговоръ на първия отговоръ“. Следъ като Д-ръ Тодоровъ отъ пегъ години непрестанно писа изъ кои ли не вестници, следъ като той поднесе на обществото своя подробенъ „докладъ“ по природното лѣкуване и научната медицина съ специално издадена книга, прѣсната въ хиляди екземпляри, сега едвамъ ни се дава среща да изкажемъ мненията си „научно“ и то при закрити врата. Хей че куражъ ха? Интересно е наистина да се знае каква „справедлива присжда“ ще се даде върху това, което всѣки отъ насъ каже по засегнатитѣ въпроси. Сигурно ще е повече отъ „безпристрастна“ и „справедлива“. Въ интересъ на това справедливо и безпристрастно присъждане, сигурно сж решили и разглеждането му при закрити врата. И понеже азъ искамъ малко по-голѣма безпристрастностъ, отхвърлихъ тѣхния четиристененъ сждъ и казахъ: само въ салона на кино Ранковъ при стечение на публика съмъ готовъ да повтора сказкитѣ си и изслушамъ възраженията ви.

И понеже не се прие мзето предложение за справедливо разискване публично по този въпросъ, азъ, по чисто български, си взехъ шапката трѣшнахъ вратата и ги оставихъ да произнесатъ своята „справедлива присжда“. Защото, колкото по малко свидетели има, толкова по справедливо знаятъ да сждатъ. И Г-нъ справедливия и неутраленъ председателъ, благоволи да ме поздрави — „това ще разгледаме на друго мѣсто“. Думата е за дисциплинарния сждъ, който е и най-добрия имъ веренъ дилѣфъ за въ такива случаи,

Драгий съчувственици, вие виждате теглото на кой да е реформаторъ. Хемъ природното лѣкуване било възприето отъ медицината имъ, хемъ не искатъ да чуватъ името му. Хемъ боли хемъ сърби. Затова намъ и вамъ не остава друго освенъ да бждемъ на поста си.

Отъ тукъ и нашата молба: веднага се отчете и очаквайки обширния ни наученъ отговоръ както на Д-ръ Тодоровата книга, така на тѣхнитѣ полицейщини и блудкави писания изъ вестниците. Когато човѣкъ не смѣе да заговори публично и открито конкретно по засегнатитѣ въпроси, а се мъчи да изопачава фактитѣ и спъва една борба, тогава повече отъ ясно е на коя страна е силата и справедливостта. Най-сетне всѣки отъ Васъ знае, че „кучето лае вълка, но никогa мѣника“.

Реформна кжща.

(Reformhaus)

Разширявайки нашата дейность въ всички насоки, ние възнамѣряваме да основемъ първата въ България Реформна кжща — Reformhaus по подобие на тази въ Берлинъ. Това ще рече специаленъ институтъ, чийто задача ще е да доставя, разпространява и рекламира всичко онова, което реформаторската ни наука посочва като полезно за здравето. Било то за хранене, било вани, компреси и т. н. принадлежности за приложенията при лѣкуване, ще бждатъ застъпени въ този новъ родъ дейность. Затова молимъ нашитѣ съидейници, всѣки да искаже мнението си по въпроса какъ да се постъпи и прочие при това уреждане. По-сетне, всѣкий който произвежда материали и прочие, които намиратъ приложения въ кръга на нашата дейность да съобщи за да имаме предвидъ и се отнасяме до него, доставката на всичко нужно да става чрезъ централата тукъ, а по-сетне ще отворимъ клонове изъ цѣството.

За сега нашия приятель Иванъ Петковъ взе представителството на габровската „Балканска билка“ и отъ първи Априлъ открива клонъ за билки въ Варна. Всички, които си служатъ съ такива, нека се отнасятъ до него улица „Дебъръ“ 10 — Варна, Бавно, вѣрваме на есенъ ще имаме вече доуредана реформната кжща, за което имаме и лице, което ще поеме търговската работа. За подробности прилагайте пощенски разноски.

Защо бавите още абонамента? Защо ни спъвате въ тежната борба?

ПРЪСНО

МЛЪКО!

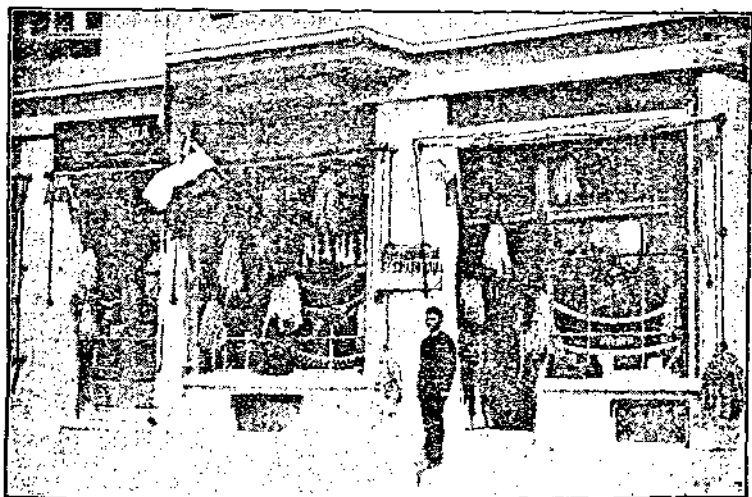
ГАРАНТИРАНО

Отъ собствени крави, туберкулизирани и намиращи се подъ надзора на Ветеринарната властъ, продавамъ въ дома̀тъ си, на ул. „Д-ръ Пюскилиевъ“ (22 линия) № 58 и доставямъ въ бутилки по домовете́ само на желающи да бждатъ абонати.

За кърмачета отъ отдѣлни крави, съответно възрастта на кърмачето.

Майки, небивайте безразлични къмъ натуралната и хигиенична стойностъ на млѣкото, което давате на дѣцата си, ако искате правилно да се развиватъ и пълнеятъ.

Съ почитание: **Коста Стамовъ.**



I-BA ВАРНЕНСКА РЕСНАРСКА РАБОТИЛНИЦА
на

Христо К. Петковъ

Варна, ул. Царъ Борисъ 16

Изработва всички видове ресни за мебели, за маси и кревати, пердета, за абажури, разни шнуrowe и ширити за мебели, портрети, абажури, комплекти пискюли за хавлии и др. Трикольорни ленти за юнаци и колоездачи, пожарникарски пагони, платнени коланчета. Продажба на прежди, памуци, конци за бродерия Д. М. С. и за шевъ „Синджиръ“ марка, американски машини за транспиранти и акуратното имъ поставяне по домовете́.

Приематъ се поръчки за всичко за Варна и провинцията на едро и дребно.

Ц Е Н И У М Ъ Р Е Н И .

НАРЖЧНИКЪ

по

Природно лѣкуване и живѣне

Часть I

отъ

п. димковъ

подъ редакцията на

Д-ръ Кирилъ Йордановъ

е още една новоизлѣзла книга за природно лѣкуване и природосообразенъ животъ. Канимъ всички наши съидейници да си доставятъ тази ценна книга и обогатятъ библиотеката си съ единъ незамѣнимъ наржчникъ за здрави и болни дни. Книгата идва тъкмо на време и дава неволно заслуженъ отговоръ на провокаторската книжка на нѣкой си Д-ръ Тодоровъ, който по-добре би било да си гледа старинитѣ отколкото да се бърка въ работи, които не сж по неговитѣ сили. Книгата струва 60 лв. и се достава отъ новооснованото книгоиздателство „Природолѣчение“ въ Стара-Загора или отъ нашата редакция Варна.

И тъй да вървимъ напредъ!

Още крачка напредъ.

Съобщаваме радостната вестъ, че въ Стара-Загора е основано книгоиздателство което си поставя за цель да води литературна борба на нашия фронтъ. За честь и слава на нашето борческо движение, книгоиздателството е наречено „Природолѣчение“, съ което се ясно издава неговата цель и сжщность.

Поздравяваме г-нъ Дамяновъ, който се предава тъй ревностно да служи на спасителното и реформаторско дѣло, за което сме дали толкова жертви.