

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЬ

Месечно списание за природно лѣкуване, природосъобразенъ
животъ и здравна просвѣта.

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

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

Кирилъ Георгиевъ

Окото — синтезъ на тѣлото и душата.

Красиво е окото, защото то е небето на човѣшкото тѣло. Както може да се сѣди за промѣнитѣ на времето по небето, така може да се сѣди за промѣнитѣ на човѣшката душа по неговитѣ очи.

Универсалното училище въ живота. съ абсолютни максими — е живата природа.

Всѣка нейна проява въ форма, съдържа въ себе си скрити и велики тайни.

Първата задача на човѣка императивно бѣ поставена отъ живата природа, да познае себе си. И единствено нѣщо, което човѣкъ не познава, то е самия себе си.

А между това, какво по-интересно и по-ценно отъ една наука, която ни позволява да проникнемъ въ себе си, да се самоизследваме и ни дава възможността да познаемъ подобнитѣ намъ? Какво по-високо изучаване отъ това, което ни посвещава въ всичкитѣ потайности що ни окръжаватъ, което ни дава ключа на нашата природа и ни отбулва тѣснитѣ връзки, които ни съединяватъ съ великото семейство на всички същества? Отъ познанието на тия отношения, произтичатъ нашитѣ длѣжности и нашата солидарность! Изучаването на човѣка не е, прочее, наистина, единъ клонъ отъ общата наука, защото като синтезъ на наукитѣ, то обобщава и резюмира всички.

Да се повърнемъ прочее, върху една по-стравадлива преценка на нѣщата и нека *престанемъ* да презираме и да пренебрѣгваме срѣдствата, които провидението е предоставило на наше разположение: нека изучимъ човѣка въ неговата природа и въ отношенията, които го съединяватъ съ другитѣ създания въ вселената! Нека се научимъ най-сегне, да се познаваме, за да знаемъ да се ръководимъ. Единъ отъ първитѣ предмети на изучаването на човѣка е, да нау-

чимъ интимнитѣ отношения, които съществуватъ между неговата духовна и неговата материална природа. Сиречъ—между душата и тѣлото му. Съществуватъ редица науки, като хиромантия, френология, физиономика, астрология и др., които иматъ за целъ да отбулятъ тайната на човѣшкото същество.

Една нова синтетична наука, която, по своето величие и грандиозностъ, хвърля нова свѣтлина, не само върху съществото — човѣкъ, но разгатва мирови закони, разкрива истината—*това е науката за окото*.

Още отъ древността се е говорило за окото, като огледало на душата, но съ откритието на ирисовата диагноза, окото съ право може да се нарече огледало не само на душата, но и на организма. Въ окото е изразено здравословното състояние на всѣки отдѣленъ органъ въ организма, както и най-малкото нарушение въ него.

Освенъ това, години наредъ, може точно да се предскажатъ бѣдаци заболявания. Не само това, но окото разкрива миналия и бѣдещъ животъ на човѣка.

Предсказване по окото е висша наука, а не гадателство. Окото разкрива причинността на нѣщата, а причина и послѣствие сѣ база на предсказванията. Предсказването не е случайно налучкване нѣщата. Животътъ е отражение на хармонично действащи закони. Причинността на явленията, не е случайна, а основана на *законъ*. По сжщата логика могатъ да се предсказватъ събития, тъй като тѣ сѣ по законъ, а не случайни.

Науката за окото става още по-интересна въ областта не само опредѣляне диагнозата, но и формата на лѣчение, тъй като споредъ тази наука, всѣки човѣкъ, изисква специфиченъ начинъ на лѣчение. По-подробно по този въпросъ ще се повърнемъ други пжтъ. И тъй, окото е книга, въ която четемъ науката за човѣшкитѣ състояния: физични или психични.

Много е писано за ирисовата диагноза отъ различни автори, важно и неважно.

Нека спомена тукъ само нѣкои отъ най-знатнитѣ издирвачи и съставители на тази наука; E. Schlegel, лѣкаръ и специално очень лѣкаръ въ Тюбингенъ: „Ирисъ на окото, по новитѣ открития на Д-ръ медиц. И. Пекцели, и ирисовата диагноза на Д-ръ И. Пекцели. Z. Zigengust „Диагнозата на очитѣ“. Pastor Felke, единъ отъ най-популярнитѣ очни диагностичи въ Германия, много пжти е билъ изправянъ на сждъ, заради своята очна диагноза, но впоследствие освобождаванъ, при доказване вѣрността на случаитѣ и добритѣ резултати. Много е разпространено произведението на учителя Peter Johannes Thiel „Намиране болестта въ очитѣ“. Д-ръ Бенеръ въ Чикаго е демонстриралъ публично предъ 2000

слушатели — лѣкари, сполучливото опредѣляне болеститѣ отъ ириса. Въ Германия, Франция, Англия и другаде се проявяватъ личности, които, макаръ и не лѣкари, твърде сполучливо откриватъ състоянието на човѣка (физично и психично) — по окото. Въ близко време ще се свика единъ видъ конферансъ (въ Чикаго) отъ всички държави — лица, които сж се занимавали съ ирисовата диагноза и всѣки съ свои издирвания, които ще изнесе придружени съ демонстрации. Целъта е, да се манифестира високо ценността на тази нова за наше време наука и да се признае и добие гражданственостъ.

На края ще спомена и една сътрудничка и издирвачка въ тази област (сега покойница), г-жа Д-ръ Madaus, която напълно заслужава да бжде наречена „майсторка“ въ тази област. Уважаемия редакторъ на сп. „Природенъ лѣкаръ“, г-нъ Д-ръ Йордановъ ще има добрината да запознае читателитѣ съ преводи отъ нейната книга „Ирисовата диагноза“. Сжщо тъй и отъ моята дългогодишна практика, до колкото мога, въ сжщото това списание ще давамъ по нѣщо изъ тази областъ.

Сега нека направя нѣкои частични сведения относно тази наука.

Установява се, че окото посрѣдствомъ нервната система, е свързано съ всички органи, съ цѣлия организъмъ и болезненитѣ явления констатирани тукъ, или тамъ въ човѣшкото тѣло, намиратъ отпечатъкъ по диска на окото. Едно внимателно наблюдение ще ни открие, че основния тонъ на ириса, кафявъ, синъ, или сивъ — е изпълненъ съ микроскопични петна, чертички, шрихи отъ другъ цвѣтъ по-тъменъ, или по-свѣтълъ. Тия чертички или петна съвсемъ не сж случайни, а резултатъ на промѣни въ физическото и душевно състояние.

Колкото по-чиста, по-плътна е основната боя на ириса, толкова по-продължителенъ е човѣшкия животъ. Това особено ясно подсказва околорѣсната периферия на ириса, която споредъ тази наука се нарича „Жизненъ поясъ“. Цвѣтътъ и широчината на тоя поясъ иматъ връзка съ всички промѣни. Много често явление е, щото ириса да е изпъстренъ съ петна по цвѣтъ и форма разновидни. По тѣзи петна, обаче освенъ болеститѣ, могатъ да се опредѣлятъ и темперамента, характера и душевнитѣ разположения на индивида, тъй като на окото е изобразена цѣлата сждба на човѣка. Тази наука ще има поради това приложение въ много области на живота, а особено въ възпитанието. За да иматъ поч. читатели една по-ясна представа за ирисовата диагноза, която не може да се изложи само въ текстове, то презъ зимата могатъ по желание да се устроятъ отъ Д-во „Природолѣчение“ курсове, кждето съ диаграми ще се посочва и изучава тази наука.

Желающитѣ да ми се обапятъ съ една отворена карта. (Добрудж. кв. № 618/5 — Варна).

Ирисовата диагноза е положителна наука, която тепърва ще бжде оценена.

Лѣкуване на стомахъ, бжбреци, сърдце, черенъ дробъ, нерви, запекъ и ракъ чрезъ водолѣчение.

(„Маздаснанъ отъ Д-ръ Ханишъ“).

Когато кръвта е замърсена, тя се нуждае отъ пречистване, което може да се постигне съ едно промиване, а именно съ употреба на мъртва вода — дестилирана вода, — която не съдържа никакви химикали, живи организми и пр. Само 10—20 минути следъ употребата на дестилираната вода, тя проявява натискъ върху минералитѣ и киселинитѣ въ кръвта и изобщо върху всички чужди елементи, и скоро изхвърля разни вещества отъ състава на последната. Дали дестилираната вода да се пие бърже или бавно, гореща или студена, нѣма особено значение. Това опредѣля всѣки за себе си. Който е *нервно боленъ* или пъкъ има болестъ въ *черния дробъ*, по-добре е да пие водата гореща. За да се постигне нуждния натискъ, трѣбва да се пиятъ винаги по две чаши отъ по 100 грама едната, наведнѣжъ, така, че на день да се изпива 2—2½ литри, а именно:

1. При събуждане (на гладенъ стомахъ) да се изпие една чаша отъ 200 гр. дестилирана вода;
2. Вмѣсто сутрешна закуска пакъ 200 грама дестилирана вода;
3. Два часа следъ това още 200 гр. дестилирана вода;
4. Преди обедъ пакъ 200 грама;
5. Два часа следъ обедъ се взематъ за пети пжтъ 200 грама дестилирана вода;
6. Два часа следъ това още 200 грама;
7. Преди вечерята къмъ 6 часа да се изпиятъ още 200 грама;
8. Подиръ вечеря се изпизватъ пакъ 200 грама (това е къмъ 8 часа вечерята);
9. Точно преди лѣгане да се изпиятъ за девети пжтъ 200 грама дестилирана вода и тогава се спи много хубаво и спокойно.

Сега всѣки ще зададе въпроса, презъ това време какво може да се яде и пие? Всичко каквото искаме съ изклю

чение на месо, риба, яйца, фасулъ, леща, грахъ, чай, кафе, какао и алкоолъ.*)

Може да се яде и пие по желание, само принципа на водолѣчението не трѣбва да се нарушава—всѣки два часа, и то преди всѣко ядене, трѣбва да се пиятъ по 2 чаши отъ 100 грама дестилирана вода. Скоро ще откриемъ, че сме станали много скромни въ желаніята си за ядене. Скоро се явява желание за нѣща, които по-рано не сме яли. Хубаво е, още при сутрешната закуска да се вземе по 1 лъжица чисто дървено масло. Ако ли искаме да ускоримъ лѣкуването, то трѣбва вечеръ да пиемъ по една чаша врѣла вода, въ която има попарена една лъжица исландски мѣхъ. Пие се съ утайката. Скоро забелѣзваме, че ние ядемъ вече много по-малко и правимъ изборъ на това, що ни се иска. Следъ 5—7 седмици чувствуваме вече едно възраждане. При това лѣкуване не се отслабва, а често даже се придава, което, ако е много, може да се отслаби чрезъ диета. При това лѣкуване човѣкъ почва да мисли по-самостоятелно и разсъдъкътъ му се разяснява. За успѣха при това лѣкуване може да сме сигурни, безразлично отъ какво страдаме: *стомахъ, бѣбреци, сърдце, черенъ дробъ, нерви, запекъ и даже ракъ*. При *нервно болни*, хубаво е болния да се храни 21 дни само съ пуканки отъ царевица и за по-дълго да се избѣгватъ плоדותъ, докато организма бѣде напълно възстановенъ. *Туберкулозата* се отстранява, ако къмъ водното лѣкуване се прибави: болниятъ при всѣко ядене да взема по 2 супени лъжици *okra-schote* и 1 лъжица семе отъ кедрови орѣхи, а така сжщо да пие козѣо млѣко вмѣсто друго.

Захарната болестъ изчезва още следъ 6 месеци, което значи твърде много. Когато вече къмъ нея се е присъединила и *водянка, ревматизмъ, подагра* и пр., тогава лѣкуването продължава 21 дни, после 21 дни се почива, пакъ 21 дни лѣчение и пакъ 21 дни почивка, следъ което за трети пжтъ се прави 31 дни лѣчение. Ако е нужно, така се продължава до 9 месеци и окончателно се оздравява. *Ракъ* въ стомаха, на черния дробъ, на червата, гръденъ, гърленъ и саркома (злокачественъ туморъ) се излѣкува съ това водолѣчение за 3—14 месеци. Още следъ третия день забелязваме едно намаление на всичко раковидно и изхвърлянето му отъ кръвта. При най-лошитѣ случаи, то става въ 14 месеци. Обикновенъ *стомашенъ ракъ* се лѣкува съ това лѣкуване за 3 месеци, особено, ако болниятъ се храни съ пуканки и сурови зеленчуци, които се правятъ на салата и се заливатъ съ горещъ зейхтинъ. Отъ време на време може

*) Гл. „Нова вегетарианска готварска книга“ отъ М. Димкова. 4 части, 428 стр. съ 1110 рецепти. Цена 100 лева. Доставка редакцията, или „Посредникъ“ Бул. Дондуковъ“ 61 — София.

да се употребява по-малко млѣко съ нѣкои печени работи. Да се избѣгва всичко кисело.

Само три дни следъ започване на лѣчението се забелязва, че кожата на лицето става по-свѣтла и по-розова и човѣкъ се чувствава много по-леко. Следъ 2—3 седмици очитѣ се проясняватъ и човѣкъ е по-спокоенъ, а така сѣщо, слабитѣ наддаватъ, а пълнитѣ малко спадатъ. Ако се касае за нѣкоя остра болестъ, то 3 седмици лѣчение сж достатъчни, иначе сж нуждни 5 седмици. Ако се лѣкуваме 5—12 седмици, всички болести въ тѣлото ни се намаляватъ съ 65%, а останалитѣ 35% изчезватъ при правилната по-нататъшна вегетарианска диета. Когато сме свършили съ водолѣчението, то така сме свикнали съ пиенето на водата, че съ удоволствие си я пиемъ и преди вечеря. Тогава нѣма вече да заболяваме. Понеже въ тѣлото има вече 87% вода и ние прибавяме още 2 чаши, то всички соли и киселини се изхвърлятъ по естественъ начинъ отъ тѣлото и не могатъ да навлизатъ въ кръвта. Три важни действия ни осигурява водното лѣчение: 1-во. То измива връвта, така, че тя остава чиста отъ чужди вещества. 2-то. Накарва всички отдѣлителни органи, а така сѣщо и цѣлото тѣло, да функциониратъ правилно. 3-то. Жлезитѣ се нормализиратъ и мозъка се разширява, така че живота ни се вижда като игра, а сжщевременно се и подмладяваме. Затова нека запомнимъ добре това водолѣчение. Щомъ се почувствуваме малко не добре, хубаво е веднага да почнемъ водолѣчението за нѣколко дни или седмици. Но даже и да не сме болни, пакъ е хубаво да предприемемъ водолѣчението, защото споредъ температурата на човѣка е нужно едно промиване на кръвта отъ време на време. Ако правимъ всѣки 3—5—7 и 9 години по 5—7 седмици такова водолѣчение, ще запазимъ организма си напълно чистъ и той ще ни служи всѣкога добре и ще осигури напредъка ни. Мъртвата или дестилирана вода е нужна за всѣкиго, за цѣлия народъ. Ето защо, би било много ценно, ако водата преди да се вкара въ градскитѣ водопроводни трѣби се дестилира по 2 пѣти. Ако нѣмаме за пиене дестилирана вода и не можемъ да намѣримъ такава, то ще се задоволимъ съ държдовна вода, която ще преваримъ 2 пѣти по 10 минути, като ще я пиемъ следъ като напълно е изстинала.

Превелъ: П. Димковъ.

Бел. преводача. Това лѣкуване дава отлични резултати, ако бжде съчетано съ начина на природното лѣкуване, изложенъ въ книгата „Практически съвети за правилното лѣкуване по метода на Луй Куне“ отъ П. Димковъ въ 3 части, 328 стр. Доставя се отъ редакцията, или „Посредникъ“ бул. Дондуковъ 61 — София.

Prof. Schönerberger—Berlin.

За нашитѣ дѣвици — бждещи майки.

III.

Защо боледува жената — майка?

„Ние женитѣ трѣбва да бждемъ хора отъ първи рангъ, за да знаятъ и мжжѣтѣ мѣрка“.

За да може единъ органъ да се развива и функционира правилно, трѣбва да бждатъ изпълнени две предварителни условия: Първо, нечистата, отвеждаща нечистотинитѣ кръвъ, трѣбва непрепятствувана, изобилно да изтича и освобождава органа отъ отпадацитѣ на гореното. Второ, трѣбва изобилно и свободно да нахлува чистата, носеща храна и животворящъ кислородъ, кръвъ. Безъ тѣзи две условия, имаме застой на кръвта, недостатъчно отвлечане вредното, оскъдно снабдяване съ полезното. Отъ тукъ пкъ недостатъчно развиване и недостатъчно функциониране. Тази е една отъ най-важнитѣ причини за нередовноститѣ въ женскитѣ полови органи. Липсата пкъ на достатъчно движение, неправилно хранене, притискащо облекло и прекаленото изнежване, благоприятствуватъ за привеждането кръвообрата въ застой и пораждане масовитѣ заболявания у днескашната жена.

Крайно вредно е за бждащата дѣвица и майка, неправилното тѣлесно възпитание въ детскитѣ години. Момичетата обикновено сж принудени да прекарватъ въ кѣщи, кѣдето постоянно въ седнало състояние шиятъ, или четатъ глупави романи. Вмѣсто това, би трѣбвало да прекарватъ свободното си време въ тичане, игри и гимнастики. Само това може да ни гарантира идеално здрави, жизнерадостни и достойни бждащи майки. Само такива ще могатъ да раждатъ здрави и гордостъ на родината ни деца. Всички видове гимнастики (не спортъ) особено тѣлеснитѣ упражнения сутринъ или вечеръ голи, сж идеала на тѣлеснитѣ грижи. Това, въ името на здравето бждеще на народа ни, трѣбва да стане навикъ въ развиващата се дѣвойка. Просто нагледъ, но незамѣнимо по стойностъ. Свѣтло-въздушнитѣ бани, комбинирани съ подобранитѣ тѣлесни упражнения, стоятъ надъ всички други сложни системи—гимнастики.

Вредни за дѣвицитѣ условия сж, дългото седене и продължителното шиене на машина. Карането на колело, поради преумората на сърдцето, изисква предпазливостъ въ годинитѣ на развиването при всѣка дѣвойка.

По-горе казахъ, че неправилното хранене е една отъ причинитѣ за неправилното развиване на женското тѣло и

многого боледуванія. Предпочитането на месото, яйцата, употребата на разнитѣ подправки като кафе, чай, е въ основата си така неправилно и вредно, че трѣбва на всѣка крачка да се критикува. Съ тѣхъ ние вкарваме въ организма си много азотни вещества, отъ които се образува много пикочна киселина. Тя е една отъ най-важнитѣ причини за боледуваніята въобще. Освенъ това, всички тѣзи храни дразнятъ напразно половитѣ органи и подвеждатъ младитѣ момичета къмъ пребързанъ половъ животъ, самоудовлетворяване или най-малко напътватъ умствения апаратъ въ неправилна насока, която не е по-малко опасна за бъдещето на младото момиче. Но, сжщитѣ сгъстяватъ кръвта, правятъ я мжно подвижна и лесно застойчива. Липсата на несмилаеми съставни части въ нея храна, прави, щото така храненитѣ да страдатъ хронически отъ упоритъ запекъ. И още много причини имаме, поради, които налага ни се да замѣнимъ, ако не напълно поне ограничимъ до минимумъ употребата на горепоменатитѣ храни отъ животински произходъ и ги замѣнимъ съ орѣхи, фурми, смукини, ябълки, грозде, зеленчукъ, салати, картофи, черъ тричевъ хлѣбъ и пр. Всичко това неотрализира многото и вредни киселини образувани при горния режимъ на хранене. А прекиселяването на организма е много вредно за здравето. Споредъ нѣкои автори, то е основната причина за образуването на разнитѣ язви. Но, сжщитѣ храни отъ растителенъ произходъ даватъ течна, лесно подвижна, свободна отъ отровни вещества кръвъ. Тѣ дразнятъ храносмилателния каналъ и не позволяватъ да настъпи тѣй опасната за здравето, обстипация. Въмѣсто вреднитѣ чай и кафе, да се употребява чай отъ липовъ цвѣтъ, отъ ябълкови кори (на плода не на дървото), млѣко, плодова лимонада и т. н.

Не отъ по-малко значение е правилното, хигиенично обличане. Порьознитѣ платове подхождатъ най-добре за правене дрехитѣ. Презъ тѣхъ чистия въздухъ има свободенъ достъпъ къмъ тѣлото, а нечистия отъ вжтре свободенъ изходъ навънъ. Тази възможность на изобилно проветряване, трѣбва винаги да се пази. Въ противенъ случай става едно задушване и спарване на тѣлото. Кожата увѣхва, губи своята реакционна способность и не може вече да играе онази важна за живота роль, която ѝ е предоставена отъ природата. Коя е, това се надѣвамъ малцина да не знаятъ. Облеклото, било то каквото и да е, не бива да пристѣга, макаръ и най-малко. Всѣко пристѣгане причинява застой на кръвта, което може да бжде само вредно за здравето. Ако такова едно пристѣгана се упражнява често и продължително върху развиващитѣ се женски гърди, то неминуемо следствие отъ това ще бжде запирането имъ въ растежа и оставането имъ недоразвити. Такива едни гърди освенъ, че

сж женска некрасота (тѣлесенъ дефектъ), но и негодни за кърмене по сетне. Физиологическото обяснение на това вредно влияние е много лесно, като се знае, че пристѣгането носи стагнация (застой) на кръвта, а последната недостатъчно хранене.

Но на своето мѣсто е тукъ и *чистота*. Освенъ тази на цѣлото тѣло, която се разбира отъ самосебе, особено внимание заслужава, тази на половитѣ органи и тѣхното съседство. Първата се постига чрезъ редовни топли бани, а втората чрезъ специално внимание въ време на банята. За тѣхната чистота трѣбва да се грижимъ още по-често, като и безъ баня правимъ локални измивания. Ако цѣлата баня е препоръчителна веднажъ въ седмицата, то локалното измиване да става два три пѣти. Особенио препоръчителни сж т. н. *Вехзелбедеръ*, които освенъ очистително, иматъ оздравително (лѣчебно) действие. Тѣхното изпълнение е следното: Взематъ се два сжда. Едина съ гореща, другия съ студена вода, Застава се помежду. Измива се тѣлото първо съ горещата продължително, после съ студената (кжсо). Пакъ съ горещата после пакъ студено и н. При това, специално измиване на половата областъ не бива да се забравя.

Алкохола като напитка за младитѣ девойки, трѣбва за винаги да се изхвърли. Ами нали сжщото това младо момиче ще стане майка? Нали отъ нейната плътъ и кръвъ ще се роди новия членъ на това общество. Може ли отровеното (макаръ и „умѣрено“), тѣло да роди здраво дете? Освенъ това, научно е доказано — професоръ *Бунге* — че по-голямата частъ отъ майкитѣ, които страдатъ отъ липса на кърма, сж или пиячи или родени отъ пияни родители. А тази невъзможностъ на кърмене има двуяка вреда. Първата за детето, което, ако не се кърми е изложено на рискове за здравето и второ, за самата майка. Майка, която не кърми своето дете заболява не рѣдко отъ маточни болести. Неактивнитѣ гърди не отвеждатъ кръвта къмъ себе си. Тя отива, обременява матката и я разболява. Освенъ това самитѣ гърди попадатъ на т. н. инактивна атрофия. Повече или по-малко даватъ признаци на изчезване. Намаляватъ и се рудиментиратъ. Професоръ *Лаамайнъ* е казалъ: „Кърменето дава на майката и детето здраве и отъ друга страна, гарантира на първата младостъ и красота“.

Но за въздържането отъ алкохолни напитки имаме още една много важна причина. Статистики правени въ това направление доказватъ, че „сръбнало“ момиче е повече полово раздражено. Това раздражено състояние я прави лесно податлива на ласкавитѣ думи на нейния похитителъ и ѣ отнема възможността да прецени последствията отъ деянията си. Запазилото здравия си разумъ, неприведено въ раздражено състояние, не се подава така лесно на мъжката улов-

ка, преценява добре лошитѣ последствия и рѣдко става жертва. Отъ 20 изнасилени момичета, 9 сж били въ полу-пияно състояние, (весело настроение). Това е единъ процентъ отъ 45 на сто!

Срамежливостта е една друга причина за овреждане половитѣ органи. Позната е прекалената срамежливостъ на младитѣ девойки. Въ класъ, на училище, въ компания и др. подобни, тя въпрѣки належащата нужда, да се освободи отъ този или онзи физиологиченъ продуктъ, се свѣни да поиска необходимото за целта време, потиска този естественъ рефлексъ и го уврежда. Като резултатъ отъ това потискане не рѣдко се явява слабостъ въ пикочния мѣхуръ или долното черво. Освенъ това, препълненитѣ последни два органа притискатъ младата матка, нарушаватъ правилното кръвообръщение и причиняватъ заболяване или пъкъ я спиратъ въ правилния ѝ растежъ. Отъ до тукъ казаното, мисля става достатъчно ясна нуждата отъ навременно и достатъчно изпразване на пикочния мехуръ и черво. Ето защо позволяване излизането отъ класъ, безъ предварително разрешение, е повече отъ наложително. А т. н. свенливостъ да се намали до тамъ, че да позволява на младото момиче винаги и навсѣкжде да задоволява своитѣ естествени нужди. Нѣма нищо срамно въ това, да го стори даже предъ очитѣ на когото и да е. Разбира се тази безсрамежливостъ да не минава извѣстни граници, защото въ такъвъ случай ще бжде вече отъ морална вреда. Но известна доза отъ срамежливостъ е и окрашение за младитѣ момичета и ги прави по-привлекателни за мъжа.

Лазаръ Малешковъ—завършилъ
висшата школа по физическо
възпитание—Прага.

Спортъ или физическо възпитание?

Следъ войнитѣ почна да се обръща особено внимание на физическото възпитание. Възобновиха се стари организации, създадоха се нови такива, съ малки и голѣми претенции въ тази областъ. За смѣтка на новитѣ, отслабнаха старитѣ, каквато е юнашката организация съ своята стара и отживѣла система—споредъ нѣкои. Сега се намираме въ единъ хаосъ. Турнири се правятъ, балкадияди се устройватъ, голѣмъ шумъ се вдига, грамадни суми се пилеятъ и всичко това става за „физическото възпитание на младежтѣта“. Много се говори отъ разни отговорни и неотговорни фактори и все съ голѣми претенции на голѣми капацитети въ тая областъ. Жалкото е тамъ, че лѣкарското съсловие, като че ли се е дезинтересирало отъ това тъй важно за народа

ни възпитание, което действително би могло да изиграе колосална роля за здравето и възпитанието на българската младежъ.

Физическото възпитание у насъ се издигаше и още продължава да се издига до култъ, но всичко отрицателно и всичко онова, което по-скоро може да доведе народа ни до физическо и морално израждане, отколкото да му принесе известна полза, а всичко положително и полезно се занемари и изостави на заденъ планъ.

Тъкмо въ този моментъ, когато се намираме въ такъвъ единъ хаосъ — то — физическото възпитание, се уформи съ създаването на специаленъ законъ, който мисля, че не е навремененъ и действително представлява отъ себе си едно недоносче.

Разнитѣ програми и правилници въ този законъ се съставиха отъ шепя хора горе, патентовани капацитети, а учителството, лѣкарското съсловие и много други ратници, които сж посвѣтили живота си въ тая областъ и които можеха да бждатъ много полезни — се пренебрегнаха.

Не познавамъ никоя държава въ която да съществува подобенъ законъ, но малката България въ всичко иска да бжде първа и въ това си прибързано стремление да бжде първа, дойде до днешното окаяно положение.

Днесъ физическото възпитание у насъ е на много погрешенъ пжтъ. Спорта е легналъ въ основата му и то главно въ лицето на футбола, което е и най-жалкото.

Между спортъ и физическо възпитание съществува колосална разлика. Тамъ кждето има спортъ и дума не може да става за физическо възпитание. Защото, докато физическото възпитание, което има за задача да създаде здраво, правилно, всестранно и хармонично развито тѣло приведено въ хармония съ душата, спорта е едно състезание, надпреварване за първенство безъ огледъ на здравето. Трѣбва да победишъ, та макаръ съ рискъ даже и на живота си.

Физическото възпитание е една необходимостъ за всѣкой човѣкъ и за всѣка възраст отъ двата пола. То ни учи какъ да живѣемъ, какъ да се хранимъ, какъ да развиваме тѣлото си и въобще, какъ трѣбва да се отглежда кърмачето и какъ да живѣе старецътъ.

Спорта не представлява никаква необходимостъ. Понеже въ него преобладава състезателниятъ елементъ, трѣбва при него доста много да се внимава, а не така слѣпешката, безогледно и безразборно да се упражнява, както се упражнява у насъ. Не желая да бжда криво разбранъ. Никога не съмъ билъ противникъ на спорта, напротивъ, за да се даде едно по-голѣмо разнообразие при игритѣ и упражненията, необходимо е за развлечение да се вмѣкнатъ и нѣкои

спортни игри въ физическото възпитание, като се вземе подъ внимание възрастта и здравословното състояние на младежа. Така напимѣрь, бѣганията на далечни разстояния, тежката атлетика, колоезденето, футбола и пр. не бива и голѣмо престѣпление се върши съ това, ако се даватъ на младежи подъ 18 годишна възраст. Докато това се спазва, въ повечето отъ другитѣ по-напреднали държави въ тази област, въ България е тъкмо обратното.

Футболнитѣ тимове въ болшинството си сж комплектувани отъ ученици между 14—18 годишна възраст и то, безъ даже да бждатъ подлагани на медицински прегледи.

Само физическото възпитание е, което ще създаде до 18 годишна възраст, здравото тѣло, та следъ тази възраст да бжде годно и да спортува.

Професоръ Д-ръ Ниелзъ Букка основателъ на Данската система по физическо възпитание, която е легнала въ основата почти на всичкитѣ висши школи по физическо възпитание изъ Европа, а сега директоръ на висшата школа по физическо възпитание въ Дания, отива по далечъ като казва: „Най-подходящиятъ уредъ за физическото възпитание представлява човѣшкото тѣло. Почти всички уреди, подвижни и неподвижни отхвърля, като не толкова належащи за постигане на целта. Неговиятъ салонъ е празенъ, безъ уреди. Всичкитѣ му уреди се състоятъ въ: една шведска стена, една напречна греда, единъ сандѣкъ съставенъ отъ 5 части, за да може да се намалява и увеличава, който употребява за разни видове скачания и една постелка широка 1 м. дебела 1—2 см. и дълга споредъ дължината на салона.

Игрището сжщо така е праздно, безъ уреди. Децата на открито занимава съ специални упражнения нагодени за тѣхната възраст и детски игри. Възрастнитѣ сжщо съ такива упражнения споредъ възрастта и лека атлетика, при която бѣганията на далечни разстояния и футбола не се практикуватъ.

Директорътъ на висшата школа по физическо възпитание при Карловия университетъ въ гр. Прага—Чехославия Професоръ Д-ръ Вайгнеръ доказва научно следното: *„Въ силата не се състои здравето, но въ здравето — силата.“* Защото спорта, тежката атлетика и уредната гимнастика, действително създаватъ атлети съ неимовѣрно развита мускулатура съвсемъ излишна за доброто здраве.

Проректора на Парижката академия Греардъ казва: „Докато спорта е едно полезно забавление, срещу което везогледно не трѣбва да се злослови, гимнастиката е едно истинско възпитание.

За ваксинацията на децата.

Поради настѣпващия сезонъ на ваксинацията, наши съидейници ни молятъ да вземемъ становище по този въпросъ, като привърженици на природното лѣкуване и дадемъ наставления за хигиената въ време на боледуването.

Споредъ съществуващитѣ у насъ, а и въ по-вечето държави, тя е задължителна за всички. Отъ тукъ става излишно да изнасяме гледището на науката за природното лѣкуване, което е *отрицателно*. Тя не го одобрява, смѣта го за вредно и опасно, както въ момента на прилагането, така и за по-сетнешното здравно състояние на ваксинираното дете. Следователно, тази наука е издигнала гласъ на протестъ, бори се и ще се бори противъ това незаконено увреждане здравнитѣ основи на човѣчеството. Плеада лѣкари и професори работятъ неуморно въ кабинетитѣ си, въ болницитѣ си, срѣдъ обществото и отговорнитѣ фактори за неговото, ако не премахване, поне да бжде смѣгчана строгостта на закона. Съ обширна литература, строго водени статистики, съ факти на ржце за смъртни случаи, ослѣпели отъ ваксинацията и прочие, едно силно народно движение, начело съ лѣкари и професори, работятъ неуморно за провалянето на ваксинацията. Нѣкъде по-малки, другаде по-голѣми успѣхи, имаме вече на лице и очакванията ни сж за още по-коренни промѣни въ това направление и скоро ще дойде день, когато, поне за известно време „по липса на опасностъ за сега“, ваксинацията не ще бжде вече задължителна.

При удобенъ случай, ще излеземъ съ подробно изложение на днескашното становище на модерната наука, а на тѣзи, които се интересуватъ, препорѣчваме да прегледатъ третата година на списанието „*Деръ Арцтъ*“,—органъ на лѣкаритѣ за природно лѣкуване въ Германия. Тамъ тѣ ще иматъ възможность да прочетатъ и чуятъ авторитетнитѣ мнения на капацитети по здравнитѣ въпроси. А за сега ще услужимъ на читателитѣ си съ следнитѣ съвети за презъ този периодъ.

Преди всичко, само *напълно здравитѣ деца бива да се ваксиниратъ*. И най-малкото разстройство на здравето, забранява тази манипулация. Екзема, температури, ранички и прочие; най-малката ненормалность, е сериозна причина да се отложи. При това всѣки лѣкаръ, ангажиранъ съ ваксинацията, знае и строго изпълнява правилата на позволяването и непозволяването.

Най-добрата възраст за ваксинация е 5—12 мѣсець на кърмачето. Добре е, изкуствено храненитѣ деца, въ никой случай да не се ваксиниратъ презъ голѣмитѣ горещини.

Необходимата прѣсна и доброкачествена ваксина се избира отъ лѣкаря, който ще извършва ваксинацията. Деньтъ преди това, става изкълване на детето. До изсъхването на мѣстото да се пази строго, щото детето да не пипа мѣстото, да не размаже или развлече отъ ваксината на други тѣлесни мѣста. Отъ него да се пазятъ всички деца, които сж, макаръ и малко, неразположени. Следъ изсъхването може (но не е наложително) да се постави малко памукъ и леко привърже. Случайно залепенъ памукъ не се отлепя, а се оставя. Къпането е позволено едва следъ 15-я день. Общото състояние на детето е винаги влошено. Температура, подути жлези, безсъние и прочие сж на дневенъ редъ. Затова то трѣбва да бжде гледано като тежко болно, съ вероятни усложнения. И така: *съвсемъ здраво дете (5—12 месеци) се ваксинира отъ вещь лице съ доброкачествена ваксина. Мѣстото се пази отъ замърсяване, драскане, чекане. Нездрави деца се пазятъ отъ ваксинираното. Детето се гледа и пази като тежко болно. При сериозни усложнения повиква се лѣкаръ. Да се запомни, че ваксинацията не е невинна операция, а манипулация сериозна съ опасности за здравето и живота на детето и като така на този периодъ време да се гледа сериозно.*

Важно съобщение.

На всички, които задържаха I и II книжка, пращаме и книжка III. Сѣтваме ги за редовни абонати и имъ благодаримъ. Една частъ отъ тѣхъ не сж се още издължили. Молимъ ги да сторятъ това следъ получаването на тази кн. Тѣзи, които нѣматъ възможностъ да се издължатъ, нека съобщятъ съ отворено писмо, да поискатъ отсрочка, за да ги имаме предъ видъ и не имъ спираме изпращането.

Четвъртия брой ще пратимъ само на платилитъ или поискали отсрочка.

На мнозина сме пратили само I книжка. Тѣзи отъ тѣхъ, които не сж я повърнали нека се издължатъ или обадятъ, за да имъ пратимъ кн. II и III.

Всички онѣзи, които сж задържали книжкитѣ безъ да сж се издължили или обадили, ще пратимъ квитанция по пощата, която молимъ да осребрятъ.

Всѣка повърната квитанция влече следъ себе си по 12 лв. разноски, затова молимъ да бжде осребрена.

Ако има такива, които сж задържали пратенитѣ имъ книжки, безъ да иматъ намѣрение да го получаватъ и платятъ, молимъ ги да повърнатъ всичкитѣ — макаръ и късно, за да не ни вкарватъ въ разноски по изпращане квитанции.

Ние разчитаме на добросъвестността въ културния

човѣкъ, и очакваме или да се издѣлжите, или да поискате отсрочка, или да повърнете книжнитѣ — за да не ни вкарватъ въ разноси и загуби.

Редакцията.

по Prof. Pirquet—Wien.

Какъ да хранимъ кърмачето си.

презъ 6-тия мѣсецъ.

Въ 6 часа сутринята 200 грама кърма (теглете първия пжтъ 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 кн. II). Плюсъ нея ще давате на детето следния компотъ: 30 грама чистени ябълки, 13 грама рахаръ, сварено съ това за да стане всичкото готово 50 грама. Трѣбва да стане кашичка—пюре—компотъ. Вмѣсто ябълкитѣ може да се вземе и круши същата 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 подсладени). 15 часа 150 грама кърма; 18 часа една грисена кашичка (вижте първа книжка) и 100 грама кърма, въ 21 часа, най-сетне му се дава 100 гр. кърма и се приспива. За презъ ноца—пауза.

Домашно лѣкуване.

Домашно лѣкарство противъ дифтеритъ.

Всѣки часъ да се изплаква гърлото и устата съ *лимонова вода* (по равни части лимоновъ сокъ и вода). Това става чрезъ „майсторски гаргаряне“ или чрезъ измиване отъ второ (вещо) лице, тъй както се измива ухото. Пиенето на тази вода измива сжщо така много добре сливицитѣ. Всѣки часъ да става измиване на носнитѣ кухини съ чиста вода 27 градуса С. Това да става така, че вкараната вода следъ като облѣе вътрешността му, да изтече презъ устата. Това става или чрезъ специално измиване (както горе) или чрезъ смъркане (внимателно за да не отиде вода въ ушнитѣ тръби) или чрезъ изстискване на натопенъ въ водата памукъ, при силно наведена назадъ глава, така, че водата да изтича въ устата. При запущване и мжчно дишане: Налагане влажно-горещи компреси (гъби, сингеръ или подобно) въ областта на лирингкса. Или обливане на врата и гърлото съ вода 23° С или пжкъ половинъ баня съ обливане на сжщитѣ части съ вода 35 градуса С. (Справете се и съ „Глината като домашно лѣкарство“ въ нѣкоя отъ следнитѣ броеве). Въ никой случай да не се забравя по-

викването на лѣкаръ, тъй като болестъта е опасна и често изисква лѣкарски специални манипулации.

Следете редовно изнасянето подъ това заглавие — полезни домашни лѣкарства.

„Този, който не се изпотява поне единъ пътъ въ седмицата, той не може да бѣде вечно здравъ“.

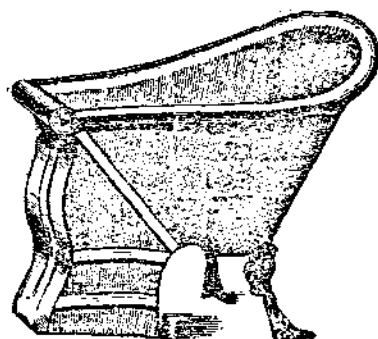
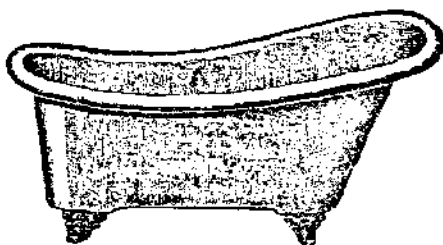
Д-ръ В. Виншъ—Берлинъ.

Въ желанието си да дадемъ възможность на съидейниците си, които сж проникнати отъ съзпанието за нуждата на вътрешна чистота, чрезъ ежеседмично изпотяване, редакцията, въ съдружие съ Д-во „Природолѣчение“, влезе въ връзка съ г-нъ Михалъ Филиповъ, съдържателъ на банята въ града ни и той биде тъй любезенъ да ни отслужи съ следното:

Едно отъ малкитѣ отдѣления на банята му да е винаги много гореща. Тамъ въ него отдѣление всички, които искатъ да направятъ изпотителна процедура, могатъ да престоятъ известно време лежащи на голитѣ горещи камани, или на постилка върху сжщитѣ, или върху поставени тамъ дъски, или най-сетне и седнали. Не следъ дълго време, благодарение на топлия въздухъ, благодарение изобилно образуваната водна пара и горещитѣ камани, тѣлото започва бързо и изобилно да се поти. Кожата се зачервява. При нужда става охлаждане на главата, врата, сърдечната област, ржцетѣ и така се облекчи изтощителното действие на прекалената топлина. Веднага следъ изпотяването (продължителността му зависи отъ личнитѣ особености) се отива въ съседното помѣщение, кждето г-нъ Филиповъ бѣ любезенъ да ни направи специаленъ студенъ душъ, кждето става охлаждането. Главата да се пази отъ душа. Следъ него се отива повторно въ едно отъ по-хладнитѣ отдѣления на банята и става измиването съ сапунъ, евентуално масажи и пр.

Настоятелството и редакцията, като благодарятъ на г-нъ Филиповъ, кани всички възприели принципа „чрезъ вътрешна чистота къмъ вечно здраве“, редовно да използватъ това уютно мѣсто за изпотяване. Надѣваме се, че следъ разрастването на движението ни, сжщата баня ще ни създаде и единъ горещъ душъ и така преминемъ къмъ прилагането на *менация душъ* като отлично приложения на природното лѣкуване. Въ банята се намира и цѣла вана за цѣли бани, а и седяща вана за седящи бани. Отдѣлението може да се използва отъ жени и мъже въ отдѣлно. То е, може да се каже, началото на едно „водолѣчебно мѣстце.“

БАНИ седящи и лежащи БАНИ.



Всѣко семейство последователъ на **природното пѣкуване** трѣбва да си набави **седяща вана** и то само отъ

Ф. ПАНАЙОТОВЪ

ул. „Св. Климентъ“ № 3,

която ги изработва по указание на Д-во „Природолѣчение.“

Народната Вегетарианска Гостилница

въ ново ремонтирания салонъ

== ул. „6 Септемврий“ ==

до хлѣбарница „Цариградъ“

при приветлива домашна обстановка

Вежлива прислуга, идеална чистота

ВИ ПРЕДЛАГА здрава, питателна храна.

Чрезъ вегетарианската храна Вие пазите тѣлото си **вътрешно чисто**. Не го тровете съ отпадците на животинската веществена обмѣна и така поставяте **основата за вѣчно здраве**.

До Г. _____

гр. _____

Колониаленъ магазинъ

„ОВЦА“

ул. „Прѣславска“ — Варна.

разполага съ доброкачествени

МАСЛО и СИРЕНЕ

всѣнакви безотровни съестни продукти.

Приятелитѣ на естествения начинъ на
живѣене ще бѣдатъ задоволени.

Б О З А Т А

е здраво природно лѣчебно питие.

Просото отъ което се прави **бозата** притежава силно *лѣчебно* действие при *туберкулозата*, защото ускорява *калцифицирането* на болното мѣсто и спира по-нататъшното *разпадане* на дроба (Професоръ *Шю-ненбергеръ*).

Бозата е и хранителна напитка.

ЦВѢТКО бозаджия ул. „Ц. Борисъ“ Варна,

Ви предлага **най-доброкачествена боза.**

Бойкотъ на спиртнитѣ питиета. Пийте **боза!**

П. Г. получихте вече три книжки и ги задържахте. Молимъ издължете се!