

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. Седемъ години борба.
2. Болничното лѣкуване.
3. Народната медицина въ свѣтлината на науката.
4. П. Димковъ — единъ отъ редкото въ България.
5. Видения изъ царството на Аспаруха.
6. Хроническа кожна болестъ — излѣкувана.
7. Лѣчебно-гимнастическия ни курсъ.
8. Майка и дете.
9. Въпроси и отговори.
10. Алкохолътъ 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

Единъ отъ рѣдкото въ България

На тази тема искаме на кратко да побеседваме съ нашитѣ читатели. Съ това ще ги запознаемъ съ единъ тѣхенъ приятель, когото тѣ познаватъ доста, но не толкова, колкото той заслужава.

Едва ли има нашъ съидейникъ, па и кѣтче въ България, кждето па не е познатъ сбширния трудъ „Наръчникъ по природно лѣкуване“. Това е единъ колосаленъ трудъ, въ който едва ли има ученъ, чийто мнение и познания да не сж вложени. Рѣдко сж труженицитѣ въ полето на културата, които биха могли да се похвалятъ съ такъвъ обширенъ трудъ. Авторъ на тази настолна книга е на всички ни известния, Петъръ Димковъ. Кой е той?

Ако азъ имахъ щастливата случайность да бжда първия лѣкаръ въ България, който прицини и мина на фронта на природното лѣкуване, то смѣло можемъ да кажемъ, че г. Петъръ Димковъ е единъ отъ старитѣ, ако не най-стария, смѣлъ ратникъ за това обновление. Преди седемъ години, когато мислѣхъ, че единствено работя въ това направление, случайно попадамъ на книжката „нервнитѣ болести и тѣхното лѣкуване по природния методъ“. Чрезъ това узнахъ за групата, която, независимо отъ мене, е работила въ сжщия духъ. Начело на тази група стоялъ именно нашия добъръ приятель, комуто посвещаваме тѣзи си редове. За първи пѣтъ се срещамъ съ него и за пързи пѣтъ се разбрахме, че сме съидейници. За него азъ бѣхъ „добре дошълъ“ като лѣкаръ, а за мене той бѣше едва ли не единичка опора въ тежката работа.

Нѣма да изброяваме многото статии, които г. Димковъ е писалъ и превеждалъ. Тѣ сж на всички ни познати. А ако се запитаме за причинитѣ, които го правятъ годенъ за тази творческа дейность, бихме могли да одговоримъ: природно надаренъ, съ твърда воля и творчески духъ, пѣленъ съ хубави идеи, той е билъ годенъ да носи знамето на реформаторското ни движение. Че е така, личи отъ обстоятелството, че той не се проявява съ широкъ замахъ само въ областъта на нашето реформаторско движение. Всѣкжде, кждето е стж-

пилъ неговия кракъ, винаги е намиралъ условия и мотиви да усъществи нѣкоя полезна идея. За него живота е въобще само работа и творчество съ дебело подчертаване — *всичко въ реформаторски новъ духъ въ унисонъ съ новото време.*

Промената на 19 Май премѣсти служебно г. Димкова въ Варна. Тукъ той бѣше командиръ на дружината и командантъ на града. Презъ краткото време на служенето въ Варна, той можа да намѣри време и средства за да създаде неподозирани даже новости. Рѣдко можеше човѣкъ да го намѣри свободенъ. Даже и за семейството си той бѣше като че ли само гостенинъ. Цѣлото време прекарваше въ организиране, напѣтване, откриване и провеждане на нови работи. За Варна той направи толкова много, че едва ли другъ нѣкой би могълъ да се похваля съ такова творчество. Г. полковникъ Димковъ спечели приятелството на първитѣ хора на Варна. Всѣки се надпреварваше да го подпомага въ инициативитѣ му и това допринесе за бързото имъ осъществяване. Тѣ ще останатъ веченъ паметникъ и винаги ще напомнятъ на поколенията за скъпия гостенинъ на Варна. Защото, не само че той създаде паметници, които красятъ Варна, но г. Димковъ облекчи тежката зима на хиляди бедни варненски граждани. Снѣгъ и студъ не му попречиха, да организира почти непрекъснато работа въ която бѣха ангажирани стотици работници, чийто семейства иначе тежко биха прекарвали зимата. Той изтри сълзитѣ на много дечица, които едва ли ще забравятъ своя благодетель.

Ние, последователитѣ на природното лѣкуване можемъ най-много да се радоваме и да се гордеемъ, че изъ нашитѣ среди е излѣзло това творчество. Но не само ние, а цѣла Варна тужи за загубата, която преживѣ съ премѣсването на г. полковникъ Димковъ въ Сливенъ. Отъ тукъ и небивалата тържественостъ на неговото изпращане и отзива на варненската преса по този случай. Нека всички наши съидейници, живѣещи близо до Сливенъ, направятъ всичко възможно за лична среща и опознаване съ г. Димкова, за да видятъ човѣка, който имъ е поднесалъ такъвъ обширенъ трудъ — *Наръчаникъ по природно лѣкуване.*

И ето какво пишатъ варненскитѣ вестници — предадено въ резюме:

За единъ отъ малкото въ България, комуто Варна дължи признателностъ

Това е г. полковникъ Димковъ П., който дчесь напусна Варна.

Тяга притисна изпращачитѣ, при суровата действителностъ — раздѣлата.

Преди осемъ месеца дошълъ тукъ, съвсемъ чуждъ на

насъ, ето че зае мѣстото на културенъ водачъ, извика на работа — ученици, войници и граждани. И записа въ златната книга на Царицата на морския брѣгъ следнитѣ по крупни дѣла:

1. Паметника-порталъ на загиналитѣ приморци;
2. Аспаруховъ валъ — колосаленъ отъ 1000 декара въ паметъ и слава на първия български царь Аспарухъ;
3. Паметникъ — бюста на царь Аспаруха, който ще говори за мъдростта на първия нашъ владетель;
4. Реставриране кулата отъ двореца на царь Аспаруха, съ прочистване единственитѣ въ България, втори въ свѣта, „подземни ходове“, чийто стойностъ и значение мѣрка нѣматъ;
5. Паркъ-мавзолей Владиславъ Варненчикъ — въ който ще бждатъ свързани три епохи — Гробницата 2,600 години преди Христа, могилитѣ боеветѣ презъ 1,444 и мавзолея парка XX в.

Наредъ съ тия колосални дѣла могатъ се изреди безброй много, които недвусмислено говорятъ за неуморимия духъ на господинъ полк. Димковъ.

Днесъ ние сме безсилни да се отблагодаримъ нему, защото голѣмото значение и грамадната полза отъ дѣлата му е обектъ на бждещето, което ще убеди и последния невѣрникъ въ това. . . .

— Това обстоятелство е достатъчно да опровергае ония, които се опитватъ да засѣнчатъ голѣмото дѣло на уважаемия г. полковникъ Димковъ.

Добъръ часъ г. полковникъ Димковъ пожелаваме вамъ. Дано Господъ ви дари още повече сили за работа, дано съдбата единъ день пакъ ни събере въ полето на творчеството за доброто на Варна. Дано бждещето ви доведе и изпитате радостта отъ резултатитѣ на неуморния трудъ.

Отправляйки тия пожелания къмъ г. полковникъ Димковъ, ние смѣтаме, че ще облекчимъ раздѣлата му съ насъ. . . .

в. „Варн. поща“

Сърдечното изпращане на полков. Димковъ отъ Варна

Днесъ Варненци приживѣха една скъпа раздѣла. Любиятъ на всички ни г. полковникъ Димковъ напусна града ни. Излишно е да подчертаваме, че г. полковника допринесе много за културното и стопанско издигане на Варна. Той работи неуморно за напредъка на града ни, той бѣше живия импулсъ за всѣко едно хубаво начинание.

Тази сутринъ още отъ 7 часа, въпрѣки дъждовното време, перона на гарата бѣ задръстенъ отъ изпращачи.

На перона бѣ строена една почетна рота, начело съ г. г. офицеритѣ отъ гарнизона и флота.

Влизането на г. полковникъ Димковъ на перона бѣ посрещнато съ громко ура и музика.

Незабравимъ ще остане момента, когато подполковникъ Младеновъ произнесе своята прощална речъ отъ името на Варненския гарнизонъ.

Тя просълзи мнозина. . . .

Кмета на града — г. Мустаковъ, каза:

— Вие, допринесохте много за нашия градъ, Вие работихте много за него и Вашето име ще остане запечатано въ сърдцата на всички варненци. Ние Ви благодариме искрено и съжеляваме много, че напушате тъй скоро Варна.

На сжщия бѣха поднесени букети отъ разкошни каранфили, отъ страна на воинството, общината, търг. камара, Аспарухово и много други културни и стопански институти.

Както бѣ известно г. полковника бѣ единъ отъ виновниците за основаването на филхармонията въ Варна и неинъ почетенъ подпредседателъ.

Сжщиятъ покровителствуваше и другитѣ отрасли на искусството, като винаги оказваше ценно съдействие за реализирането на хубавитѣ културни начинания. . . .

При самото тръгване на влака, цѣлия перонъ гръмна отъ „ура“.

Ние не можемъ да скриемъ, че съ заминаването на полковникъ Димкова, Варна губи единъ добъръ свой защитникъ, който направи за нея толкова много, за едно тъй късо време.

Ако полковникъ Димковъ не бѣше дошълъ въ града ни, ние днесъ надали щѣхме да се радваме на красивия Аспаруховъ паркъ, на мавзолея на Владиславъ Варненчикъ, на Аспаруховата кула и на редъ други исторически ценности.

Той допринесе много и за издигането на Варна въ курортно отношение. Бѣше защитникъ и сторонникъ на всѣко добро стопанско начинание, а сжщо така и покровителъ на беднитѣ, униженитѣ, отъ чиито очи той изтри много сълзи и въ чийто сърдца той вле много радость.

Ние искрено ще скърбимъ за полковникъ Димковъ, защото наистина рѣдко сж хора, които да работятъ съ таково вдъхновение и ентузиазъмъ за процвѣтяването на Варна и щастливи ще бждемъ, ако нѣкой день наново го видимъ между насъ.

в. „Вар. новини“

Единъ военачалникъ обичанъ отъ цѣла Варна напусна града ни. Изпращането на г. полковникъ Димковъ

— Варненското гражданство знае кой е г. полковникъ Димковъ.

Въ Флоренция има единъ прочутъ въ цѣлия свѣтъ паркъ „Пиацале Микель Анджеоло“. За архитекта, който е

построилъ този великолепенъ паркъ, е сложена една мраморна плоча, на която съ златни букви подъ името му се казва:

— *Обърнете се наоколо, это неюзяа паметникъ.*

Да, за нашия г. полковникъ Димковъ утре варненци съ гордостъ ще казватъ:

— Идете на Аспаруховия валъ, идете на Аспаруховата кула, идете на парка — мавзолей Владиславъ Варненчикъ — это паметниците на обичания за всегда отъ варненци г. полковникъ Димковъ.

На отличния началникъ, висококултурния дѣецъ и на рѣдкия по доброта и хуманность г. полковникъ Димковъ пожелаваме добъръ пжтъ и лека служба. Ние сме дълбоко убедени, че той ще остави и въ Сливенъ дълбока следа съ своята могща творческа воля. Но варненци тепърва ще знаятъ да се отплатятъ на заслужилия любимецъ г. полковникъ Димковъ.

Не само варненци, не само въ България, но и въ чужбина. нашитѣ братя поляцитѣ, ще отдадатъ заслужена дань на твореца на парка мавзолей „Владиславъ Варненчикъ“.

в. „Черно море“

*

Драги читатели, горното говори достатъчно ясно, за да не става нуждъ да допълняме нещо. Ние само още веднажъ казваме — г. полковникъ Димковъ е рѣдко делови човѣкъ. Следитѣ които остави въ Варна сж незаличими. Ние се гордеемъ, че той изхожда изъ нашитѣ срѣди.

Редакцията.

Видения¹⁾

Изъ царството на Аспаруха

отъ Д. Аджемовъ.

Посвещава се на г.
полковникъ П. Димковъ.

Кулата на Аспаруха

Тихо, като огромни криле на черна птица, нощта се спусна върху синитѣ води на морето.

Заспаха чайкитѣ. Пламна на небето остророгата луна и погали нѣжно звездитѣ.

На брѣга застанаха три нимфи.

Пѣнеститѣ вълни протѣгнаха ржце къмъ млѣчнобѣли-

¹⁾ Изъ книгата на г. Д. Аджемовъ, която скоро излиза отъ печатъ въ честь на г. Димкова.

тѣ имъ нозе и ги помилваха нѣжно.

Първата нимфа извърна глава и спрѣ погледъ върху кулата на Аспаруха. Устнитѣ ѝ цѣфнаха като кървава роза и промълвиха:

— Преди вѣкове тукъ израстна първото българско царство. Като Богъ великиятъ ханъ пристѣпи по тази хубава земя, поведе къмъ брань юнацитѣ и срази врага. . . .

Втората нимфа се осмихна. Гласътъ ѝ се отрони:

— Велико бѣ царството на Аспаруха, много славни пѣвци го възпѣваха. Ханътъ имаше златно сърдце. Той бѣше справедливъ къмъ своя народъ. Като огромни слѣнца изгрѣха надъ българската земя правдата, радостта и щастieto.

Третата нимфа прикова погледъ въ кулата. Тя се издигаше гордо, подобно на грамаденъ великанъ въ нощта. Огромното ѝ каменно тѣло криеше въ себе си нѣщо величествено и мощно. Може би тази мъртва кула пазеше въ себе си величието на древнитѣ български царе и мощта на българския духъ.

Гласътъ на нимфата отекна като звънъ на тържествена камбана, и се прѣсна като ято птици надъ кулата:

— Българскиятъ народъ е вървѣлъ гордъ презъ вѣковетѣ. Неговиятъ духъ е билъ мощенъ и той никога не ще се сломи. . .

Горда, тайнствена се очертаваше кулата — великанъ въ нощта.

*

Скрѣбта на царицата

Облѣна отъ сребърнитѣ лъчи на луната, тя стоеше права и неподвижна въ една отъ стаятъ на грамадния гранитенъ дворецъ.

Нейното лице бѣ бѣло като слонова кость, коситѣ и черни като нощта, очитѣ и свѣтли, като звездитѣ, устнитѣ и алени, като горещи вжглени.

Ахинора чакаше Аспаруха. Душата ѝ треперѣше. Една буря вилнѣше въ нея, надигаше езици и пакъ утихваше, за да се разяри въ по-голѣма яростъ.

Ханътъ бѣ повелъ смѣли юнаци на брань и още не бѣше се завърналъ.

Царицата колѣнични. Две сълзи се откъснаха отъ чернитѣ и голѣми очи, около които мжката бѣ изписала два тъмни крѣга и се търкулнаха по бѣлото и лице. Тя промълви:

— Сждбата на единъ народъ е свързана съ сждбата на единъ ханъ. Велики Богове, пазете хана, пазете България! . .

*

Къмъ морето

Нощъ е.

Предъ шатритѣ сж пламнали голѣми огньове.

Недалечъ морето пѣе тихо и гали съ бѣлопѣнеститѣ си ржце брѣга.

Надъ Вала сънь притиска ржце.

Ханъ Аспарухъ стои гордѣ, като джбѣ, исправенъ всрѣдъ храбритѣ си боляри. Лицето му е огрижено. Той спира погледъ върху най стария боляринѣ. Гласътъ му прозвучава твърдо.

— Умарь, искамъ да поведеа къмъ победа бранницитѣ, да завладѣя царства и да направя велика и могщца българската земя! . . Кажи, върху коя чужда земя трѣбва да стѣпи кракътъ ми и кое ще ми донесе величието на България? . .

Стариятъ боляринѣ Умарь хваща съ твърда ржка меча си. Очитѣ му свѣтватъ. По тѣхъ пламва нѣщо гордо и мжествено. Той твърдо отвръща:

— Могщций господарю, величието на България се крие въ морето! Завладѣй моретата и твоята държава ще бжде непобедима, силна, а народътъ ти — честитъ и щастливъ! . . .

Морето продължава да пѣе своята тиха лѣсенъ.

Природа и здраве

Отъ Димитъръ Осининъ

Природолѣчение и природенъ животъ сж едно и сжщо. Защото, за да докарашъ организма въ естествено състояние, което значи здраве, ще рече да го нагодишъ точно по аконитѣ на природата, които сж вложени въ него. Оттамъ и следва, че истинско лѣкуване е само природното, онова което възстановява потѣпканитѣ закони на природата чрезъ самия организмъ. Това става бавно, и народната поговорка казва: „Злото лесно дохожда, но мжчно си отива“.

Нѣма нищо по насжчно за нашето здраве отъ природата. Тя е онова море отъ жива вода, въ което постоянно се изкжпватъ организмитѣ и животътъ изобщо, за да възстановятъ изгубеното. Отиването срѣдъ природата е потапяне въ жива вода, онази вода, за която човѣчеството мечтае и я разказва въ приказнитѣ си. Тоза потапяне може да прави чудеса: разсѣчено залива, повѣхнало окрѣвява, мъртво възкресява. Това е крайния изводъ за въздействието на природата.

Първобитния човѣкъ въ никой случай не може да бжде предпочетенъ предъ културния, нито пъкъ е по-умень отъ последния. Ала простия човѣкъ е поставенъ отъ самия си

животъ срѣдъ природата и де по необходимостъ, де по инстинктъ, налучква правия жизненъ пжтъ. Овчарьтъ, нещастенъ въ културно отношение, е крайно щастливъ, че може да спи подъ звездитѣ, събуждайки се преди зори, да диша идеално чистъ и цѣлебенъ въздухъ, да пие вода главурешки отъ извори и потоци, да освежава душата си съ широки гледки, да се къпе въ утринна роса, да се радва на цвѣтно изобилие, да открива лѣковити сили въ природата, да се натъква всѣки часъ на чудеса. Така той безъ да ще се е съпричастилъ съ премждрия и прекрасенъ животъ на природата.

Друго е положението на градския човѣкъ, на културния. Той е нещастенъ и отъ година на година става по нещастенъ, като саксийно цвѣте въ стая безъ въздухъ и слънце. Имайки така нареченитѣ културни задоволства, често много криворазбрани, той е лишенъ отъ най-великото — откъснатъ е отъ морето на здравето: отъ природата.

И ето тъкмо за този човѣкъ е необходимо откровение-то, което не е ново, а води началото си отъ много вѣковния човѣшки опитъ — природолѣчението. За градския човѣкъ, а вече и за селския, това е истинско спасение. А то въ сжщность не е друго, освенъ зовъ за връщане къмъ природата — чакъ до отмахване на най-елементарния културенъ белегъ — облеклото. Голъ човѣкъ въ морето на природата — трѣбва да бжде лозунга на освободеното отъ предрасждъци човѣчество. Голъ край морето, голъ въ планината, голъ, доколкото чувството за приличие допуска, и презъ време на работа.

Пролѣтъта е вече въ силата си, огненото лѣто хлопа на вратитѣ на нашия край. Ще пламне простора, ще заискри морето, ще разлисти тъмно кадифе гората, въздухътъ ще се насити съ гъсти миризми, потоцитѣ по-звѣнливо ще запѣягъ, ще станатъ ухрета, днитѣ, ноцитѣ божествени, ще плувнатъ свѣткавични облаци — всичко това е зовъ, единъ гигантенъ майчинъ зовъ на природата. Зовъ за повече простота въ живота, къмъ повече нервно равновесие, къмъ повече здраве.

Нека се обадимъ на тоя зовъ. Нека отворимъ врати прозорци, нека смѣкнемъ тежкитѣ дрехи, отворимъ лекитѣ, засучемъ ржавитѣ, засилимъ растителната храна — и день по день да се доближаваме все повече до природата, или — да я допускаме все по-близо до себе си. Защото — кратъкъ е тоя благдатенъ периодъ. Като сънь минава лѣтото. И споредъ това, доколко разумно сме го използвали, ще ни бжде лека или тежка зимата, тежъкъ или приятенъ живота.

Колкото може повече природа въ насъ, и ние — повече въ природата!

Силата на природнитѣ фактори

Хроническа кожна болѣсть

19 годишна г-ца. Отъ 3 год. възрастъ страда отъ хроническа екзема. Обхванато е цѣлото тѣло. Особенно силно: лицето, гърба, гърдитѣ и корема. Сухи и влажни кожни по-лѣта, силенъ сърбежъ. Употрѣбени безброй сръдства, не сж помогнали нищо. А силно обезобразеното лице е, карало околнитѣ да отбѣгватъ отъ болната. Напълно е отчаяна Май-ка ѝ въ време на бременността страдала отъ екламзия и албуминъ. Болната е онаследила слаби бжбреци. Отъ тукъ недостатъчното обезотравяне на организма.

Лѣкуване: 10 дни строгъ постъ. Следъ това 4 дни пло-дова храна, следъ това нѣколко дни суровоядене и сетне къмъ вегетарианство.

Възможно всичко безсолно. Често топли бани съ триче-ва отвара. Лѣчебни масажи на цѣлото тѣло. Следъ едномесечно строго лѣкуване, пълно оздравяване. Оскждното уриниране изчезна. Ежедневно изобилно пикочо-излжчване. Болната се чувствува като новородена и е жизнерадостна.

D-r Ridlin

из сп. „Naturärztliche Rundschau“

Малко хуморъ

„Значи никакво лѣкуване, а само бани. . .“

При редовнитѣ прегледи на децѣта, като училищентъ лѣкаръ, намѣрихъ едно дете съ най-различни кожни изриви и силенъ сърбежъ. Ясно бѣше, че всичко се дължи на вът-решна и вънкашна нечистота. Изрива не е нищо друго, освенъ очистителна реакция на организма. Правенитѣ опити съ вън-кашни и вътрешни лѣкарства облекчаватъ временно, но не оздравяватъ.

Моята работа въ това време беше чисто проучителна и не бѣше въ кръга на лѣкуването. Между другото, на запит-ването на майката, казахъ да се грижи за редовното изпра-ване на червата и кжпане за изобилно изпотязане. На този съезгъ, тя отговаря: „значи никакво лѣкуване, а само кжпане“. Ясно е, колко понятието „лѣкуване“ е криво вътълпено, въ ма-ситѣ. За тѣхъ „лѣкуване“ значи само употрѣбяване на лѣ-карства. Щомъ е така, има ли нужда да подчертаваме голѣ-мата работа, която ни предстои за всестранна просвѣта? Какъ може да се докаже на тази маса, че има и физикално лѣку-ване? Докато това не дойде до съзнанието на хората, напраз-но е апела на Д. Н. З. и Ф. О. О. за възможно избѣгване

лѣкарствата при фондова и бедната практика на лѣкаритѣ.

Да, какъвъ хуморъ е днесъ да се чува — „значи никакво лѣкуване, а само бани“!

Ст. Лефтеровъ — учителъ

Грижи за тѣлесното и нравствено възпитание на детето

Сложниятъ общественъ животъ се нуждае отъ здраво и жизнеспособно поколение, всестранно и хармонично развито, годно да бжде носителъ на духовни ценности, което да работи за възхода на нацията ни.

Раждането на детето е велика тайна и висше обществено благо, независимо отъ мѣстото, където се е родило то — срѣдъ благоприятна обстановка, обкржжено отъ грижи и внимание или оставено на произвола на съдбата.

Чрезъ семейството се предава на обществото нова искра на животъ, която почва да се проявява още отъ момента на раждането и почва да работи съ ново сърдце и умъ.

То идва въ свѣта съ известна наследствена тѣлесна и психична организация, но възпитанието може да направи отъ него личностъ съ голѣмъ умъ, бисерна душа и отзивчиво къмъ терзанията на хората сърдце. Възпитанието не е всесилно, но то е едно мощно средство, чрезъ което личността може да се гласне къмъ усъвършенствуване и трудъ за лична и обществена полза.

Какъ трѣбва да насочимъ нашето образователно въздействие върху детето, за да може да прояви творческитѣ си способности, да остранимъ лошото и да го гласнемъ къмъ трудъ, доброто, истината и красотата въ живота?

Това е една сложна проблема, която се налага на вниманието на семейството, училището, лекаря и общественика.

Класическа истина е, че въ здраво тѣло има здравъ духъ. Всички културни народи се стремятъ чрезъ физически упражнения да развиятъ въ детето хубави тѣлесни форми да създадатъ хармония и изящностъ.

Въ многобройнитѣ училища на Съединенитѣ Щати, Германия, Австрия и др. държави, паралелно съ интелектуалното, чувствено и волезо развитие, полагатъ се голѣми грижи за здравето, красотата и силата на тѣлото.

За правилното и всестранно развитие на детския организъмъ, нужно е да се застѣпятъ цѣла система отъ движения, а това може да се постигне чрезъ знание, умение и тактъ отъ страна на учителя.

Природата съ своята красота и чаръ трѣбва да се из-

ползува най разумно за укрепяване на тѣлото и духътъ.

Подъ действието на обилнитѣ, животворни лъчи на слънцето, чистия и прохладенъ въздухъ и водата, децата се чувствуватъ възродени.

Покрай гимнастическитѣ упражнения и игри, разнитѣ видове спортъ, като: гребане, плаване, пешеходство, алпинизъмъ и др., ако се използватъ въ умеренъ видъ и подъ ръководството на възпитателя, сж полезни за всестранния растежъ на младежъта.

Лѣгозищата (морски, планински и полски), както лѣтни и зимни игрища, трѣбва да бждатъ посещавани масово отъ децата.

Паралелно съ тѣлесното закрепване и здравепазене, трѣбва чрезъ възпитанието да се формиратъ характерни личности, които да служатъ на обществото честно и искрено, готови даже да се самопожертвуватъ за него.

Нашиятъ способенъ и творчески народъ се нуждае отъ духовнитѣ сили на синоветѣ си, и възпитанието трѣбва така да се нагоди, че подрастващитѣ поколѣния да иматъ опредѣлена нравствена цель.

Трѣбва да насочимъ нашето образователно въздействие така, че детето да се прояви въ действия, които целятъ да запазятъ и увеличатъ общественото благо.

Като култивираме добродетели, внимателно трѣбва да отстранятъ нравственитѣ недостатъци, като: лъжа, кражба, злоба, жестокость и пр. и насочваме къмъ доброто.

Сенъ Симонъ удостовѣрява: „Людовикъ XIV билъ по природа жестокъ, бѣсенъ и нетърпѣль никакво противоречие. Възпитанието на този човѣкъ е било трудна работа. При все това, на 18-та годишна възраст станалъ благосклоненъ, мекъ, хуманенъ, търпеливъ и суровъ по отношение на себе си.

Много личности, благодарение на възпитателнитѣ въздействия успѣватъ да се спасятъ отъ уличната калъ и да се насочатъ къмъ трудъ и творчество.

Много сж източниците на порока, широка е мрежата му, та трѣбва всички, които милеятъ за детето да бдятъ.

Семейството трѣбва съвестно да изпълни дълга си. Родителитѣ сж отговорни за доброто нравствено възпитание на децата си предъ обществото. Емануилъ Кантъ назва: „Майката е гениятъ на детето“.

Лошата другарска среда, нехудожествената литература съ криминално съдържание, съ пикантни заглавия, съ порнографически илюстрации и пр., учатъ младитѣ на всички пороци.

Нуждно ли е да изброяваме всички тъмни сили, които дебнатъ детето?

За гражданския и общественъ животъ ние сме длъжни

да го подготвимъ. Обществото се нуждае отъ дейни личности, съ силна воля и критична мисълъ, за да върви къмъ усъвършенствуване.

Трѣбва да си изработятъ цѣлостенъ, наученъ и общественъ миросгледъ, за да бждатъ годни при изпълнение на своятъ дългъ.

Кои сж срдствага за постигането на тази цель? —

Срдствата обхващатъ цѣлокупната образователна и възпитателна работа.

Личния примѣръ стои на първо мѣсто. Смаилсъ, казва: „Дайте на детето да усвои единъ навикъ и то никога нѣма да се отклони отъ него“.

Проблемата е обширна, но при ясно съзнание за одговорностъ отъ всички възпитателни фактори, трѣбва да се работи задружно, за да се създадатъ повече характерни, волеви личности — носители на материални и духовни ценности.

Бждете като децата!

„Истина ви казвамъ, че ако не се обърнете и не станете като децата, никакъ нѣма да влезете въ Царството небесно“.

Ние човѣцитѣ сме деца на Природата най-обичнитѣ чеда на Великия Творецъ на Вселената. Всемогщия нашъ Баща е създалъ всички блага отъ които имаме нужда, всички най-благоприятни условия за да живѣемъ като въ рай. Далъ ни е обаче свобода, за да се чувстваме волни като Него, за да можемъ и ние да творимъ.

Какъ птичкитѣ свободно и радостно пѣятъ въ просторитѣ на въздуха! Колко живо и доволно бѣгатъ малкитѣ зайчета всрѣдъ зелената гора!

Бѣхме нѣкога деца. Смѣхъ и веселие пълнеше нашитѣ сърдца. Кръшно играхме всрѣдъ китнитѣ полета, изпълнени съ ароматни треви и цвѣтя. И какъ сладко заспивахме подъ вълшебната омая на чуднитѣ приказки за далечни страни, геройски подвизи и царски дворци. . . . !

Събуждахме се съ още по-голѣма радостъ за да продължимъ безгрижнитѣ си игри и пѣсни. Душата ни се изпѣлаше съ чудноватото, необикновеното на единъ райски миръ срѣдъ който живѣяхме. Всичко бѣ свѣтло и лжчезарно предъ благото на утрешния день. Възторженъ химнъ на детския животъ!

Но, ето минаха детскитѣ години. Ний станахме юноши замечтани. А по-късно младежи замислени, замислени за гри-

житѣ на утрешния день. И така останаха въ дълбочината на душата детскитѣ идеали и мечти! А, изплуваха на повърхността неумолимитѣ позели на живота. И започна борбата между дветѣ стихии.

Тѣй както „Св. Георги“ се бори съ многоглавата хидра и острия му мечъ разсича една по една главитѣ, така и ние преминаваме презъ многото изпитни въ личния си животъ, за да излѣземъ герои въ борбата.

И като си спомнимъ, че копнежа за геройски подвизи въ детската ни душа бѣ силенъ, неумолимъ, ние сега съ двойни сили продължаваме похода си къмъ победния край.

Както майстора зидаръ зида тухлитѣ, каменаря дѣла мраморнитѣ стълбове на величествения храмъ, както ваятеля извайва търпеливо и съ любовъ Божествения образъ на Спасителя, така и ние вдълбени въ свещенния Заветъ на Бога, узнали, че живота е веченъ градежъ на Всевишния и ние малкитѣ Негови чеда, трѣбва да строимъ своитѣ добродетели день следъ день, згрѣвзани съ добротата на великата Любовь.

Така, ние наново се връщаме къмъ детството, като съзнателно разработваме богатата съкровищница на нашата душа и творимъ съ истинска радостъ и дълбока вѣра благото на утрешния день. Предъ насъ се откриватъ на ново хоризонтитѣ на живота, вече осъзнати, осмислени, интересни и приятни. И започваме да плуваме въ безбрежния океанъ на Живота, като опитни моряци, съ погледъ устременъ къмъ Спасителния брѣгъ. И ето нашата душа се прояснѣва, като лазурния небосклонъ за да се отрази въ ширната необятна повърхнина на Всемирния Океанъ.

И ние самодоволно чувстваме Божественото Единство — детето Младенецъ е въ лоното на Отца си.

Възкръснали пориви послушай дѣня на детето

В. Желевъ

обл. ин-ръ по физическо възпитание

Детски лѣчебно-гимнастически курсъ на д-во „Природолѣчение“

Ако стоите на малкия „северенъ пристанъ“ съ лице къмъ плажа, погледа ви ще се плъзне по златистия брѣгъ на морето, нахвърлена съ пѣстроцветна вълна отъ лѣтовници.

Гледашъ съ очитѣ на слънцето и не можешъ да разберешъ, дали живота се смѣе, или плаче въ човѣшкия погледъ.

На море излишна е всѣка философия. Боровода на вълнитѣ бързо те грабва и сърдцето започва да трепти като опната струна. Мисълта като свѣтлинень лжчъ започва да броди изъ миналото, спомня за египтенитѣ, римлянитѣ и ста-

ритѣ гърци, които издигнаха въ култѣ физическото възпитание, а слънцето въ божество. Ето какъ се повтаря историята на миналото. Правъ е Шпенглеръ и неговата философия която поддържа една морфология на културитѣ на органичнитѣ фази.

Днесъ когато човѣчеството е въ агония отъ ноктитѣ на израждането, виждаме, че първа медицината се върна „назадъ къмъ природата“ — срѣдъ слънце, въздухъ, свѣтлина и вода. Осъзнаха най после, че природата е източникъ на здраве и красота — хиляди здрави и болни, търсятъ спасение срѣдъ нея.

Макаръ и да сме далечъ отъ педагогическитѣ стремежи на Ж. Ж. Русо, който подтикна съ девиза „Назадъ къмъ природата“ все пакъ щомъ като медицината и хората инстинктивно — се върнаха назадъ къмъ природата — сме на правъ пътъ. Колкото и пресилени да се виждатъ за нѣкои критици думитѣ на Достоевски, че „красота ще спаси свѣта“ — си оставатъ единъ неизблъенъ постулатъ като знаемъ, че красотата а може да я намѣримъ всрѣдъ природата, въ душата и здравето на човѣчеството.

Но на море всички расждения ги поглѣща шумътъ на вълнящите, и се превръщашъ само въ зрение и слухъ. Предъ погледа като предъ калейдоскопъ се мѣнятъ една следъ друга зрителни картини.

Въ лѣво отъ „северния пристанъ“ — смѣхъ, викове, крѣсъци, а въ дѣсно лѣжатъ на пѣська „децата на слънцето“ (както ги наричамъ обикновено децата отъ колониитѣ) съ баграта усмивка и блѣсъка на слънчевитѣ лъчи. Просторътъ трепти отъ много възторгъ и свѣтлина като сълза въ детско око. Вътърътъ кждри зеленитѣ морски коси и джгоцвѣтгни отражения милватъ децата колонисти вмѣсто топлата дланъ на майката. Кои сж тия деца?

Тамъ, наредъ съ децата колонисти на Морски зговоръ отъ Русе и Габрово, сж и децата на „Детски лѣчебно-гимнастически курсъ“ на дво „Природолѣчение“. Тия деца лѣтуватъ и се лѣкуватъ при съвмѣстната работа на лѣкаря и учителя:

Д-ръ Кирилъ Йордановъ и Тома Петковъ специалистъ по физическо възпитание.

Тоя курсъ е една детска мѣстна колония съ интернационаленъ характеръ. Наричамъ го така, защото събира децата отъ всички краища на България и деца на чужденеца — дошли на лѣтуване съ родителитѣ си.

Самото име на курса „Лѣчебно-гимнастически“ говори, че морелѣчението е комбинирано съ тѣлесни упражнения, като се прилага за лѣкуване най-модерната педагогическа лѣчебно дихателна гимнастика. А нашитѣ деца страдатъ най-много отъ липсата на тая гимнастика.

Тоя лѣчебно гимнастически методъ привлече вниманието

ми най-много. И много лѣтовници отъ София, Русе, Плевенъ, Габрово, Ломъ и други градове, разбрали, че систематически тѣ тѣлесни упражнения, направени правилно, иматъ не само лѣчебно, но естетично и възпитателно значение, сж предпочели да записватъ децата въ курса.

Наистина, децата на плажа съ родителитѣ си, ще използватъ водата и слънцето, но гимнастическитѣ упражнения никога. Говоря за специалнитѣ лѣчебно дихателни гимнастически упражнения, които сж специалностъ на педагогъ по физическо възпитание.

Сутринъ станете по рано, обходите всички кѣтчета въсредъ борвата гора на приморската градина. Тамъ между всички групи отъ деца, ще ви обърне вниманието тая на г. Тома Петковъ, вече шеста година ръководителъ на детски лѣчебно гимнастически курсъ. Неволно ще се спрете и ще изкажете възхищение и очудването си отъ пластичнитѣ тѣлесни упражнения.

— Да — отговаря — съ приятна умора на моето любопитство г. Петковъ — тия упражнения сж за изправяне гърбицата у децата, опъватъ мускулитѣ на гърдитѣ, които отъ постоянниятъ навикъ на ученицитѣ и децата да четатъ и пишатъ наведени, сж скжсени.

— Тѣзи упражнения сж за провѣтриване на дробоветѣ. Нали знаете, сбеснява той, че деца и възрастни не дишатъ правилно и достатъчно въздухъ, причина за много болести на дихателната система. Тѣзи — облекчаватъ кръвообръщението и допринасятъ за добрия апетитъ. . . . Тѣзи — сж за отмора. . . . изобщо всички тия фигури сж най-новитѣ тѣлесни упражнения на педагогическата лѣчебна гимнастика въ свръска съ биологията, анатомия, педагогиката и хигиената.

Децата освежени и съ приятно самочувствие, започватъ свободнитѣ игри, а после закуска. Въсрѣдъ тѣхъ г. Петковъ ги поканва съ „духовата сирена“ за плажа. Разтворилъ широко душата си за децата, самъ дете между тѣхъ, съ широка усмивка, показва, че е доволенъ отъ всички. Миловиднитѣ деца, които гледатъ на всичко съ увеличителенъ стъкло, използватъ разположението и изтръгватъ обещания:

— Нали г. Петковъ, слушахме. Сега по-малко на слънце повече въ водата. А други:

— Днесъ г. Петковъ, нека да имаме малко урокъ по плаване . . . азъ още не знамъ добре да плавамъ . . . кога ще правимъ пакъ ескурзия. ?

— Значи има уроци по плуване, ескурзии и затова Ви толкова обичатъ и слушатъ децата. Хубаво е казвамъ азъ.

— Какво да ги правя. Безъ плаване и ескурзии не е приятенъ и полезенъ курортъ.

А децата се смѣятъ, дочули разговора, и съ благодарно

послушание се нареждатъ въ редица. Съ волнитѣ движения на чайката и съ пълнитѣ гърди отъ слънчевия пламъкъ, подъ ритѣта на волността и радостѣта, слизатъ на плажа.

Мара Петрова — Русе.

На 50 лева намаляваме абонамента, за всички онѣзи наши абонати, които се отчетатъ за следващата осми година на списанието презъ лѣтната ваканция — най-късно до *трети Септемврий*.

Това голѣмо намаление правимъ за да дадемъ възможность на онѣзи наши съидейници, които желаятъ да икономисатъ 25 лв. презъ годината отъ списанието. Държимъ обаче срещу тази услуга отъ наша страна, да бждемъ улеснени и ние отъ страна на абонатитѣ, като ни се отчетатъ възможно въ най-скоро време. Съ това ще ни дадатъ възможность да подготвимъ новата година на време — разчитайки на подкрепата имъ още презъ ваканцията.

*

Използвайте намалението на 50 лв., като запишете и отчетете Вѣщи познати и други интересуващи се отъ науката ни. Следъ първи септемврий абонамента си остава пакъ 75 лв. Неотчелитѣ се до тази дата ще смѣтнеме като такива, които не държатъ на поефтиняване списанието, като така не използватъ намалението.

Ние разчитаме и новата година да бждемъ подкрепени защото, безъ „*Природенъ лѣкаръ*“, дѣлото ще заглъхне, а то не е въ интересъ на страдащитѣ, а и здравитѣ

*

Списанието Ви носи ежемесечнитѣ новости въ областѣта на природното лѣкуване и не може да бжде замѣнено отъ никоя книга, която веднажъ излѣзла не държи смѣтка за новитѣ постижения на науката следъ датата на нейното излизане. „*Наръчника*“ ни ще бжде допълненъ отъ списанието, но той никога не може да го замѣсти.

*

Преминитѣ къмъ списанието ще бждатъ идната година на 1) Специална книжка посветена изключително на специална глава изъ природното лѣкуване (тепърва ще изберемъ). 2) Безплатно ще дадемъ и цѣлото годишно течение отъ здравното вестниче „*Здравецъ*“, което е ценно за деца.

И при тѣзи безплатни премии списанието даваме за 50 лв. По ефтино отъ това, мислимъ, никой не ще пожелае.

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

Напредъ и все напредъ!

Седемъ години! . .

Седемъ години идейна борба, непосилень трудъ, небиваль ентузиазъмъ въ служба на едно велико дѣло — *обнова и прераждане на човѣчеството*. Истинска здравна просвѣта, нова свѣтлина по здравнитѣ въпроси, достатъчно знания въ ржцетѣ на всѣки здравъ и боленъ и неуклонно следване реформаторския похватъ на велика Германия. Това сж основнитѣ мисли, които сж ни ржководили въ тежката работа за връщане човѣчеството *назадъ къмъ природата, въ съгласие съ природата, къмъ зачитане на жизнениитѣ и природни закони*. Това е то всичкото, което искаме, това е то въ името на което се е организирила и води енергична борба срѣдъ нѣ колко лагери въ медицинския свѣтъ. Всичко о това искаме да насадимъ у насъ. И мислимъ да сме доста успѣли въ това направление.

Срѣдъ широкитѣ народни маси сме пуснали вече доста тачно дълбоки корени. Желаетъ само всички да ни правилно разбирагъ и се пазягъ отъ груби грѣшки. За това дължимъ признателностъ на автора на книгата „*Наржничъ по природно лѣкуване*“. Колкото и за нѣкои тя да е съ грѣшки, ней ата роля, която изигра въ полза на общественото здравеопазване, въ нлвъ духъ, е неуспоримо. На крикикуващитѣ я ние казваме: не стойте на страна, а се намесе е активно въ живота. Дайте по безпогрѣшна дейностъ. Съ това ще изправитѣ грѣшкитѣ на тѣзи, които върятъ преди Въсъ. Ние искрено желаетъ доброто на този народъ. Готови сме и Въмъ да сътрудничимъ. Посочете нашитѣ грѣшки, дайте Вашето безпогрѣшно. Не грѣши само този, който си клати краката въ своя къбинетъ и не се намѣсва въ жестоката борба на живота.

Но отрадното е и това, че имаме вече лѣкари, които по принципъ сподѣлятъ нуждата отъ връщане *назадъ къмъ природата*. Известния софийски лѣкаръ г. д-ръ Русевъ вече отбелязва, че да се чака всичко отъ лѣкарствата е крайностъ, а сжщевременно предупреждава, че и противното е крайностъ. Първото признание за насъ е отъ голѣмо значение. По второго канимъ симпатизиращитѣ колеги лѣкари да заработягъ

за остановаване на срѣднитѣ граници за да се избѣгнатъ крайноститѣ. Когато сериозно се заработи въ това направление, ще се види до кжде се простиратъ крайноститѣ и кой е правия спасителенъ пѣтъ за страдащитѣ. Този резултатъ намъ интересува. Сжщиятъ колега г. д-ръ Русевъ си е вече доставилъ отъ странство новата книга по природно лѣкуване, отъ Браухле „Наржчникъ по природно лѣкуване“. Тази книга той нарича *отлична*. За насъ това е много. Желаемъ сега редовно да превежда и помѣства научни работи по природно лѣкуване изъ тази отлична книга. Ако той това стори, ние сме сигурни, че въ скоро време ще имаме нови лѣкари, които ще минатъ на страната на природното лѣкуване.

Но въ последния брой на в. „*Медицински вестникъ*“ имаме още една искра на обнадеждаване. Г. д-ръ Лингорски е написалъ една статия насочено противъ книгата на г. Димковъ. Той я страшно критикува. Добре прави, че изказва мнението си по нея. Не е грѣхъ, че книгата на единъ чуждъ на медицината човѣкъ имала грѣшки. Ние лѣкаритѣ трѣбва да работимъ за тѣхното исправяне. Нѣма и професорска книга безъ грѣшки. Другитѣ ще ги исправятъ. Единъ професоръ казва: „историята на медицината не е нищо друго освенъ история на грѣшкитѣ и лутанията“. Е ли тогава грѣхъ грѣшкитѣ въ единъ голѣмъ трудъ по медицински въпроси? Но думата ни е за единъ малъкъ проблѣсакъ въ тази статия. Колегата критикува „*частъ отъ литературата по природно лѣкуване*“. Значи той признава, че има една частъ, която заслужава похвала и той нея не я критикува. Смѣемъ да вѣрваме, че тукъ става дума за нашата научна литература, която сме издали. По нататакъ сжщия авторъ на статията казва, че не се обявява противъ литературата издадена отъ лѣкари. И тукъ той дава да се разбере, че не може да отрече научната стойностъ на издадената отъ насъ литература по природно лѣкуване. Тѣзи два белега сж за насъ крачка напредъ. Личи, че името „природно лѣкуване“ почва да става търпимо даже и въ лѣкарскитѣ срѣди. Това искаме ние. Да не се отвръща погледъ отъ името. Другото вече е лесно.

Ние се много радваме, че и единъ пловдивски лѣкаръ си достави „*Наржчника по природно лѣкуване*“ отъ берлинския лѣкаръ д-ръ Браухле. Не се съмняваме, че и той ще я нарече *отлична*. А щомъ една книга по природно лѣкуване, написана въ доста революционенъ духъ, е отлична по приценката на нашъ лѣкаръ, то ясно е близкото бждаще. Вѣрваме, че още много лѣкари у насъ ще си доставятъ тази научна книга по природно лѣкуване. Бихме желали да чуемъ, че и нѣкои г. г. професори у насъ направятъ нещо въ този духъ. Следенето отъ тѣхна страна на новата литература за научно природолѣчение, би било отъ полза за тѣхъ, за доверилитѣ имъ

се болни, а и за българската медицинска наука, която тепър ва оформява своя обликъ.

На всички г. г. колеги лѣкари ние си позволяваме да препоръчаме следната научна литература по природно лѣкуване:

1) „Бюлетинъ на природнитѣ лѣкари“ въ Германия.

2) „Чудото въ лѣчебното изкуство“ отъ д-ръ Ервинъ

Ликъ.

3) „Салварзанъ, живакъ или природно лѣкуване“ отъ д-ръ

Зилберъ.

4) „Природата като лѣкаръ“ отъ д-ръ Фридрихъ Волфъ.

5) „Природенъ лѣкаръ“ отъ професоръ Шьоненбергеръ.

6) „Кнайповия лѣчебенъ методъ“ отъ сан. съветникъ д-ръ

Шале.

7) „Естественъ лѣчебенъ методъ“ отъ д-ръ Лааманъ.

8) „Хипократесъ“ — научно списание, редакторъ д-ръ

Е. Ликъ.

9) „Рецептурникъ на лѣковититѣ билки“ отъ д-ръ Кро-

геръ.

10) Лѣкуване съ глэдъ, лѣкуване по Шротъ, суровоядене и още обширна литература, рѣдно отъ която има достъпъ до нашитѣ лѣкари. А тя е толкова поучителна за всички ни. Следъ това, сигурни сме, много недоразумения ще бждатъ изгладени.

Драги читатели, ясенъ Ви е начертания ни пжтъ. Твърдимъ, че вършимъ велико дѣло въ полза на народното здраве. Всѣкога сме готови да го докажемъ. Щомъ е така, ще откажете ли вашето съдействие. Не. Всѣки отъ Васъ трѣбва да побърза да ни подкрепи. √ Седемъ години вече ние не отстъпихме нито крачка назадъ. Бавно но сигурно, стъпвахме все напредъ! И ще следваме тежкия, но славенъ пжтъ — къмъ всестранна масова просвѣта. Отъ Васъ желаемъ само минимумъ подкрепа. Всичко друго оставете на нашитѣ плещи!

Да бжде и пребжде нашето велико дѣло!

Назадъ къмъ природата!

Болничното лѣкуване

Какво е, а какво трѣбва да бжде

Отъ д-ръ Алфредъ Браухле — Дрезденъ.

За предпочитането на болничното предъ домашното лѣкуване има редица причини. Преди всичко съ пренасянето на болния въ болницата му се гарантира ежеминутно наблюдение отъ лѣкаръ. Следъ това нему се прилагатъ лѣчебни процедури, каквито въ къщи не е възможно да се приложатъ.

При евентуално бързо наложила се операция, възможността въ болницата е винаги на лице и често тъкмо тази бързина спасява живота. Въ болницата е дадена възможността да се приложат всички модерни начини за познаване на болестта. Така настанения боленъ е отдѣленъ отъ домашнитѣ си и е избѣгната възможността да се пренася заразата върху здравитѣ. И редица други преимущества налагатъ въ повечето случаи болнитѣ да бждатъ настанени на болнично лѣчение.

Модернитѣ постижения въ областта на болничното дѣло направиха, щото днесъ съвестно наредената и водена болница да представлява истински рай за болнитѣ, въ всѣко отношение. Има, обаче, и днесъ още редица дефекти, които съвсемъ не сж незначителни. И въ най-модерната болница днесъ още при влизането ще ви удари миризмата на какви ли не лѣкарства, поителни, миризливи и т. н. Въ болничнитѣ стаи, както и коридоритѣ на болницата и днесъ още се долавя недостатъчно чистия въздухъ, било отъ изпарението на болнитѣ, тѣхнитѣ дрехи, мазания, упоявания, ако щете даже и отъ храна. Ако въ лѣчебното изкуство бѣше възприето напълно принципа на природното лѣкуване, който принципъ би направилъ пълень обратъ въ цѣлото болнично дѣло, то, най-първо, миризмата на разнитѣ — въ повечето случаи съвсемъ излишни — лѣкарства би липсвала. Съзнанието за голѣмата стойностъ на чистия въздухъ би направило, щото чрезъ често изобилно проветряване въздуха въ всички кѣтчета, да е идеално чистъ и свежъ. По скоро биха липсвали положината отъ т. н. лѣкарства, отколкото да се занемари и най-малко чистия въздухъ и простора въ коя да е болница. И днесъ още болнитѣ излизатъ отъ болницата съвсемъ такива, каквито сж и влѣзли. Тоестъ тѣ сж научили имената на безброй съвсемъ ненужни имъ специалитети, лѣкарски инструментариумъ, ако щете маса специална терминология. Но излѣзли извънъ болницата, отъ здравни порѣдки разбиратъ толкова, колкото и преди. Защото тамъ нито сж чули, нито сж видѣли нѣщо ценно и полезно въ това отношение.

Но още една тема съвсемъ не заслужава да бжде премълчана. Вземете кой да е боленъ, който първо постѣпва въ болницата. Следъ като бжде настаненъ, почватъ се безконечни изследвания, наблюдения, фотографии и какви ли не още съвсемъ ненужни машинации. А презъ всичкото това време на безплодно лутане болнитѣ понасятъ „кръстътъ на страданиято си“ и чакъ дълго следъ това ще се пристѣпи къмъ лѣкуването имъ, което сигурно ще се състои или въ нѣкоя инжекция, или въ поднасяне на кой да е отъ безбройнитѣ специалитети. Съ всичко това се губи не малко ценно време, презъ което едва ли се помислюва, че една клизма, едно из-

потяване или подходяща диета, биха били хиляди пжти по полезни за нещастния чакащъ боленъ.

Единъ другъ недоимакъ въ болничното дѣло е недостатъчното разбиране и ценене на диетата. Наистина има вече оформени специални диети, напримеръ за захарната болестъ и редица други страдания, но всичкитѣ тѣ сж конструирани върху чисто материалистично разбиране и по такива съображения. Тѣй важната диета при инфлуенцата и редицата други инфекциозни болести, се все още недостатъчно цени, което проличава отъ обстоятелството, че и днесъ натрапването на прѣсното млѣко при всички болести е въ своя максималенъ интензитетъ.

Съвсемъ друго нѣщо трѣбва да представлява днесъ една модерна, отговаряща на истинскитѣ нужди на болнитѣ, болница. Образецъ на такава имаме само въ *природолѣчебнитѣ болници*. „Приснихаусъ“ въ Берлинъ, е и днесъ образецъ примѣръ за истинска болница въ духа на модерното лѣчебно изкуство. Преди всичко задачата на тази, както и на всѣка новооткрита природолѣчебна болница, е да премахне недѣзитѣ на сжществующитѣ болници. Трѣбва особено да подчертаемъ, че главна прещелна точка у насъ е коренното превъзпитание на болнитѣ и подготовката имъ къмъ здравъ, смисленъ природосъобразенъ животъ. А това липсва въ всички други болници не почиващи на принципа на природолѣчението. При насъ болнитѣ научаватъ диетата за болни, но тѣ се научаватъ и на това що е здраве. Тѣмъ се втъпява, че строгото вегетарианство безъ всѣкакво месо, или смесената храна съ ограничено месо, както и суровата храна, си оставатъ като най-здрава форма на хранене. Тѣ знаятъ сжщо така отъ болничното училище, че да се пости (гладува) единъ день седмично, или по рѣдко, е отъ голѣмо здравно значение. Докато лежали въ официалнитѣ болници далечъ не получаватъ това възпитание. Болнитѣ до единъ усвояватъ практическото приложение на въздуха, слънцето, гимнастиката, масажа, водата и прочие, като лѣчебни фактори, защото нѣма боленъ, който въ една или друга дозировка да не се подлага на горнитѣ фактори.

Где е водата и що е нейното приложение въ обикновенитѣ болници? Вѣрно е, че напоследакъ почти всѣка болница има уредена баня, но тя служи като комфортъ, за изжкване на персонала, а въ рѣдки случаи тамъ се изжкватъ и нѣкои болни, но само нѣкои и то само се изжкватъ. Повече отъ това нищо. А тази ли е само задавката на водата. Прилага ли се тя не съ цель за очистване, а съ цель, освежаване физиологическитѣ функции на кожата, кръвоносния апаратъ, дишането и цѣлата тѣлесна машина? Далечъ не, и то абсолютно никога. Никога водата, както и слънцето и въздуха въ наши-

тѣ болници не е била поставена на първо мѣсто, като първостепененъ лѣчебенъ факторъ, а като една дребнавостъ понѣкога ще намѣри, и то съвсемъ нескопосано, приложение—загубено срѣдъ изобилното господство на лѣкарства, мѣхлеми и превръзки (neben der Herrschaft der Arzneien; Salben und Bandagen).

Това е то реформирано лѣчебно заведение. „Присниц-хаусъ“ представлява образецъ на едно лѣчебно заведение, което ще вербува все повече и, въпрѣки всичко, ще служи за образецъ и примѣръ на много погълнали безчетни държавни и народни срѣдства и далечъ не отговарящи на нуждитѣ на страдащитѣ. Бавно но сигурно, въпрѣки всичко, ние ще правимъ нашия възходъ и рано или късно *природното лѣкуване и природосъобразното живене ще намѣрятъ* пълното признание и приемане отъ страна на ангажиранитѣ въ общественото здравеопазване.

Б. Р. Поднасяме горното въ преводъ, безъ да вземаме страна. Това е за болницитѣ въ Германия. Не е грѣхъ да дадешъ въ преводъ мнението на единъ берлински авторъ. Още повече на Д-ръ Браухле, чиято книга е отлична и по приценката на наши лѣкари.

Нашитѣ народни лѣкарства

(Изъ встъпнителната лекция на част. доц. д-ръ П. Николовъ)

Срещу

холерата

народниятъ лѣчителъ препоръчва да се сгрѣе съ жежки тухли болния на нозетѣ и утробата, да се разтрива силно и да пие вмѣсто кафе чай отъ *бѣла рада*, богатъ съ камфора и антисептично действащи етерични масла, билка.

Не по-малко интересъ представлява народното лѣчение на

туберкулозата

Единъ отъ старитѣ лѣкарственици, Охридския, писанъ въ епохата преди Колъ казва, че тази болестъ се лѣкува само съ ручане и кушане, което показва, че голѣмата проблема за лѣчението на тоя страшенъ бичъ за човѣка не е била чужда на нашия народъ. Нашия лѣчителъ използва за лѣчение на туберкулозата сжщитѣ групи лѣкарства, съ които си служи модерната медицина. Първата, най-голѣмата група сж лѣкарствата за апетитъ и за засилване на болния. Такива сж кантарионътъ, жълтиятъ и червениятъ, тинтявата, равнецътъ, пелинътъ, които подъ формата на тинктури и днесъ даваме на туберкулозно болнитѣ съ сжщата целъ. На второ

мѣсто народътъ дава лѣкарства противъ повишената температура: върбова кора, листа отъ праскова, тополова кора, чай отъ теменуга, брезови листа и други богати съ салицилъ билки. Противъ кашлицата, която народа дѣли на млада и стара, дава *подбѣлъ, салеъ, овча опашка, липовъ чай*. Както и въ модерната медицина за заздравяването на туберкулознитѣ огнища и народътъ използва богатитѣ съ калций и силиций лѣкарства, като напр. черупки отъ яйца, варъ, глина или богати съ силиций хвощъ и койло. Балсамичнитѣ лѣкарства, които иматъ свойството да намаляватъ хрочкитѣ и да прекъсватъ гнилостнитѣ процеси въ туберкулознитѣ огнища сжщо така се използватъ отъ народа. Тукъ трѣбва да споменемъ за прочутия *балкански хатранъ, хвойновата ракия, кезлибаровата ракия и пр.*

Още отъ най-старо време нашия народъ използва за лѣкуване на

Сърдечно болни

кукурека, който едва въ последнитѣ години се откри, че съдържа гликозиди съ действие подобно на най силното сърдечно лѣкарство — дигиталиса. Кукурѣкътъ срещае като сърдечно лѣкарство още въ шестоднева на Йоанна Екзарха. Рилскиятъ лѣкарственикъ дава следната рецепта за болни съ отоци и задухъ: кукурѣкъ четиридесетъ грама се вари и се хвърля първата вода. Съ два ката вода, единъ катъ медъ и ръжено брашно се правятъ хапчета голѣми колкото царевично зърно (въ сигнатурата стои — ако брашното не е ръжено — проклетъ да бѣде, който приготви хапчетата).

Въ лѣкарственицитѣ отъ по-ново време, наредъ съ кукурѣка за лѣкуването на сърдечно болни срещае рецепти съ нашия *digitalis lanata*. Експериментални изследвания и клинически наблюдения предприети отъ насъ по наставление на проф. Алексиевъ, доказаха, че тоя видъ дигиталисъ по цѣлебна стойностъ не отстъпва на употребявания въ медицината *digitalis purpurea*. Тѣзи наши изследвания, публикувани въ бр. 2. на Българска клиника, бѣха възприети отъ нѣкои западни фирми за лѣкарства и преди година бѣхме изненадани отъ една хамбургска фирма, която приготви специалитетъ отъ *digitalis lanata*.

Противъ

нервното сърдцебиене

народната рецепта препоръчва чай отъ листата на трепетликата. А знае се, че тѣ съдържатъ салицилови гликозиди, съ които днесъ наредъ съ хинина, лѣкуваме нервното сърдцебиене, понеже салицила успокоява проводящия апаратъ на сърдцето. Безъ да познава клиниката на

стомашната язва

и принципитѣ на модерната терапия, нашиятъ народенъ лѣчителъ си служи пакъ съ сжщото алкално лѣчение, което модерната медицина прилага при лѣкуването на тая тежка болестъ. Споредъ една отъ рецептитѣ, дадена въ Урумовия лѣкарственикъ една чаена лъжичка бѣла пепелъ отъ дърво, се разтваря въ чаша вода и се пие преди ядене. Друга рецепта препоръчва да се вземе отъ заешки кокали и се вари съ тригодишно вино и се пие по чашка преди ядене. Касае се следователно за лѣчение съ калиеви и натриеви, калциеви и магнезиеви соли, предимно карбонати, съ които и днесъ лѣкуваме стомашната язва. Предъ многото рецепти съ алкални соли, съ които днесъ лѣкуваме стомашната язва, теоретично ние мислимъ, че пепелъта представлява известно преимущество поради това, че солитѣ, които тя съдържа сж въ естествено отношение, на което напоследъкъ много се държи.

Очистителнитѣ лѣкарства

заематъ широко мѣсто въ народната фармакопея. Освенъ за лѣкуване на запекътъ тѣ се използватъ и при лѣчението на хеморидитѣ, Тукъ ще споменемъ маясълчето, лютичето, змийското грозде, поджбичето, брея, калинката, нѣкои отъ които влизатъ въ състава на модернитѣ лѣчебни средства. Срещу упорития запекъ, който докарва хемориди, намираме следната рецепта: една ока прѣсно млѣко, двадесетъ и шестъ зърна черно грозде, две глави чесновъ лукъ — вари, пий или ручай.

Нѣма да бжде пълно описанието ми, ако не кажа нѣколко думи и за

чесъна

като народно лѣкарство. Както е известно отъ химията, чесънътъ съдържа етерични масла, и е богатъ съ сѣра. На тѣхъ той дължи на първо мѣсто противопаразитното и дезинфекционно си дѣйствие. Познато е неговото консервиращо дѣйствие като прибавка къмъ луканки и др. месни консерви. Така можемъ да си обяснимъ широкото му използване отъ народния лѣчителъ за лѣкуване на гнойнитѣ бронхити, противъ гнилостнитѣ прѣцеси въ храносмилателния каналъ и диарии, които даватъ тѣ. На сѣрата се дължи и неговото седативно — успокоително дѣйствие върху нервната система, а отъ тамъ по всѣща вѣроятностъ и благотворното му влияние при покъченото кръвно налѣгане. Така на сѣрата, която съдържа чесъна, се дължи употрѣблението му за лѣкуване на хроническия ревматизъмъ а така сжщо и благотворното дѣйствие при нѣкои кожни болести. Това многостранно използване на чесъна отъ народната медицина едва въ последно време се прилага въ модерната терапия.

Най-сетне си позволявамъ да ви съобщя и за едно друго наше народно лѣкарство. Отдавна познато е слабителното действие на

гюловото сладко

По сведения на проф. Странски, слабително действува и нашата розова вода. Опититѣ, които проведохме показахо, че наистина розовата вода въ доза до 200 гр. изпита сутринъ наведнажъ, на гладно оказва слабително действие следъ 2—3 часа. Ефектътъ е лекъ безъ колики и други странични явления. Водата се пие съ удоволствие, особено ако се смѣси съ 1—2 супени лъжици млѣко. Знае се още, че розовата вода се употребява отъ народа и противъ *копривната треска* по всѣка вѣроятностъ отъ червенъ производъ, като се дава въ продължение на месецъ, по една часа сутринъ на гладно. Нашитѣ опити установиха още, че

розовото масло

анестизира конюнктивитѣ, а вкарано подкожно на зайче предизвиква мѣстна упойка. Но не е само това — една капка отъ розово масло поставена въ кухнята на боленъ жбъ, анестизира — премахва болката подобно на карамфиловото масло. Наистина ще бждемъ горди, ако се укаже, че съ една чаша розова вода можемъ да замѣнимъ неприятитѣ, и пиене чужди минерални води, като карлсбадската, унгарскитѣ горчициви води и др. Размѣсена съ глина розовата вода се употребява и за лѣкуване на червения вѣтъръ.

Преди да довърша, искамъ да спра вниманието ви върху още едно лѣкарство, което се ползува съ голѣма слава извънъ границитѣ на отечеството ни. Касае се за

киселото млѣко

Както е извѣстно киселото млѣко се ползува съ името на лѣкарство, което подмладява и удължава живота. Опититѣ и наблюденията показватъ, че киселото млѣко е една отлична храна, както за здрави, така и за болни, а особено за стари хора.

Отъ друга страна киселото млѣко може да служи и като лѣкарство. Отдавна въ университетската терапевтична клиника, проф. Алексиевъ употребява суроватка отъ кисело млѣко при лѣкуването на нѣкои остри и хронически възпалителни процеси. Неговитѣ наблюдения показватъ, че въ случая съ обикновената суроватка на киселото млѣко при лѣкуването на нѣкои остри и хронически възпалителни процеси. Неговитѣ наблюдения показватъ, че въ случая съ обикновената суроватка на киселото млѣко се постига едно стимулиране, едно подтикване защитнитѣ функции на болния организъмъ,

действие, което напомня действието на вакцинитѣ, съ тая само разлика, че суроватката има неспецифично омнидинамично действие. Освенъ това, пакъ по наблюдения на проф. Алексиевъ, този препаратъ, нареченъ отъ него

Lactosin или югуртозинъ

има благоприятно влияние при нѣкои спастични заболявания на кръвоноснитѣ съдове, каквито сж болестъта на Рено, Бюргеровата болестъ, Гръдната жаба. По това си лѣчебно действие киселото млѣко прилича много на новитѣ препарати — специалитети, които се препорѣчватъ за лѣкуване на спомнатитѣ страдания. Нашитѣ експериментални изследвания показватъ, че киселото млѣко е богато съ нуклеотидни съединения, съдържащи пуринови бази, които иматъ забележителното свойство да облекчаватъ спазмитѣ на кръвоноснитѣ съдове и да улесняватъ съ това храненето на важни за живота на старитѣ хора органи, като мозъка, сърдцето и съ това да удължатъ живота имъ. Така че съ право киселото млѣко заема мѣстото на ~~Народно~~ ~~Лѣкарство~~ и полезна храна за подмладяване.

*

Доколкото времето ми позволяваше, азъ се помъчихъ да разкрия предъ васъ съкровищницата отъ нашитѣ народни лѣкарства и главно да спра вниманието ви върху ползата отъ изучаването имъ. Ясно е, че покрай негативнитѣ си страни, народната медицина ни предлага едно богато лѣкарствено наследство. При липса на история на медицината у насъ, за да се проследи историческото развитие на народнитѣ лѣкарства, и на народната медицина въобще, е, безспорно, една голѣма и сериозна задача. При това малкото паметници, които изброихъ върху тая страна на народния битъ, не сж достатъчни за пълното ѣ изучаване. Ето защо отъ особено значение ще бждатъ сведенията, които бихме събрали отъ живитѣ народни лѣчители. Затова цѣльта ни бѣше да можемъ съ настоящата си работа да дадемъ потикъ къмъ събиране и записване на народнитѣ лѣкарства отъ всички краища на нашето отечество. При това то трѣбва да стане часъ по скоро, докато има още хора, които ги познаватъ, защото поколението, което е тѣсно свързано съ миналото на нашия народъ, си отива и безценното народно знание, придобито отъ толкова въкозе, поради липса на приемственостъ у младитѣ, изчезва безвъзвратно.

Нѣма защо да изгъкваме, че народнитѣ обичаи и вървания сж едно отъ най-могъщитѣ лостове за национално обособяване на единъ народъ. Когато владѣемъ безбройнитѣ и несчетни богатства на народното творчество, когато пречистимъ това съкровище презъ очилата на нашата наука и кога-

то ги пренесемъ отъ устата на народа въ свѣтлитѣ страници на нашата история, чакъ тогава ще можемъ да покажемъ, както на българина, така и на чужденеца силата и хубостта на нашата народна мъдрость.

Изъ „М. В.“

Б. Р. г. д-ръ Николовъ е направилъ небивало голѣма услуга на лѣчебното изкуство. Отличния му трудъ може, и ще поучи западноевропейскитѣ учени. Особено въ Германия, кждето природолѣчението е на почитъ, ще извлекатъ изводи въ полза на лѣчебната сжкровищница.

Горния трудъ показва, че народната медицина е изградена на солидни основи. Задачата на модерния ученъ е да я усъвършенствува, а не да я изоставя.

„Природна“ и „школска“ медицина

Т. н. „природна медицина“ („Naturheilkunde“), която има особено многу привърженици въ Германия, отдето нѣкой наши колеги правятъ опитъ да я пренесатъ и у насъ, се основава на приемането, че въ организма има една сила, която е въ състояние безъ външна намѣса да се справя сама съ болеститѣ. Задачата на лѣкаря е да даде възможность и по благоприятни условия на тази сила да се прояви. На това приемане се основава и Хипократовата медицина. Споредъ Хипократа, задачата на лѣкаря е да помага на природата. Съ повечето болести организмътъ може самъ да се справи чрезъ изобилното отдѣляне на лошитѣ секрети въ форма на изпотяване, урина, изпражнения, хрчки, кръвоизлияния, кожни изриви и пр., както и чрезъ повишение на жизнената дейность изразявано въ повишение на температурата и възпалението.

Въ срѣднитѣ вѣкове ученията на Хипократа сж били забравени и лѣкаритѣ започнали да отдаватъ твърде голѣмо значение на своитѣ разнообразни лѣчебни процедури — предписване сложни рецепти, кръвопущане, пургирене отдолу и отгоре, хирургични намѣси и пр. На лѣчебнитѣ сили на природата почнали да отдаватъ все по-малко значение, като смѣтали, че главниятъ факторъ при оздравяването е „научно школуваниятъ лѣкаръ“, т. е. този лѣкаръ, който владѣе всичкитѣ установени отъ науката физикални и химични методи за изследване и лѣкуване болнитѣ. Мнозина лѣкари и до сега не сж освободени отъ този възгледъ, на което се дължи до известна степенъ процъвяването на хирургията и безграничното нарастване на лѣкарствената медицина и особено на патентната медицина, която за всѣка диагноза разполага съ съответното патентовано лѣкарство.

Вмѣсто да се потърсятъ срѣднитѣ пжтища и да се из-

ползва за благото на болнитѣ, всичко, което е ценно както въ „природната“, така и въ „школската медицина“, виждаме тѣ да се оформяватъ като две враждющи, изключващи се една друга, системи. Особено фанатично поведение при това държатъ „природнитѣ“ лѣкари. Тѣ смѣтатъ, че могатъ да се справятъ съ всички болести безъ никакви лѣкарства — само съ физикални и диетни сръдства — вода, слънце, въздухъ, покой, диета и пр. Тѣ фанатично отхвърлятъ употребата на лѣкарства даже тогава, когато е безспорно, че съ лѣкарства много по-сигурно и по-бързо може да се стигне до желанія лѣчебенъ резултатъ.

Този фанатизъмъ е сжщо тѣй неумѣстенъ и вреденъ за болнитѣ, както и неумѣстна и вредна практиката на нѣкои лѣкари да лѣкуватъ само съ лѣкарства, *давани въ нѣкои случаи въ абсурдно, или много скъпа форма.*

Единъ лѣкаръ не трѣбва да бжде фанатикъ. Той трѣбва да бжде готовъ да възприеме действително ценното и полезното, независимо отъ това, къде ще го намѣри.

Изъ „М. Вестникъ“.

Б. Р. Отъ горното се вижда, че наистина има фронтове сръдъ медицинския свѣтъ. Остава да се заработи и за посочване на коя страна е истината и кой е фанатикъ.

Майка и дете

Замърсеното млѣко предназначено за децата се познава, като се остави млѣкото да стои въ съда известно време. Ако следъ това време на дъното на съда се е образувало утайка отъ нечистотии, естествено млѣкото е нечисто и не бива да го приемаме.

*

Конденсираното млѣко не е за препоръчване поради това, че витаминитѣ у него сж унищожени.

*

Козето млѣко не е подходящо за продължително и изключително употребяване при децата. Това води къмъ специално анемично заболяване, само при липса на гарантирано чисто краве млѣко, бива да се прибѣгва къмъ козето.

Но употребяването на козето ни гарантира, че не ще приемемъ туберкулозно млѣко. Редовенъ лѣкарски контролъ и при първи признаци на побледняване, веднага да се замѣни съ краве млѣко.

*

Суровото млѣко колкото и да е полезно, не бива да

се употрѣбява поради опасностъ отъ заразяване. Само ако имаме сигурно здрави крави и чисто получено млѣко, тогава да. Кѣсо възваряване е достатъчно за практиката.

Дълго варене убива витаминитѣ и намалява хранителността на млѣкото.

Пастьоризираното млѣко нѣма нужда да се вари.

Хайде на полето

Хайде на полето,
това е нашия зовъ свещенъ!
Хайде срѣдъ природата,
да играемъ цѣлий день!

Хайде на полето,
тамъ срѣд простора засмѣнъ.
Хайде вѣнъ отъ селото,
Да играемъ везденъ!

Хайде на полето,
това е нашия зовъ свещенъ!
Хайде средъ природата,
да играемъ цѣли день.

*Мирчо Александровъ
у кѣ отъ I-а класъ, III-та
Варненска сръднѣшна прогимназия*

Въпроси и отговори

Задава С. К. М. въ с. С-но

1) „Сладкото вино на гладенъ стомахъ полезно ли е?“

Сладкото вино на гладенъ стомахъ действува разслабително. Разнитѣ болни реагиратъ различно. Едни имъ идва добре поущряващо изпразването на червата, на други идва твърде силно и предизвиква диарично изпразване даже и съ колики. Често не се понася на гладенъ стомахъ сладкото вино приготвено съ бензоатъ. Добре е пиенето да става винаги при хранене, не на гладенъ стомахъ. Само когато искаме да го използваме, както всѣки сладъкъ разтворъ и сиропъ, като разслабително сръдство, да се употрѣбява на гладенъ стомахъ. Тѣзи които отъ опитъ знаятъ че не го понасятъ така, да не го употрѣбяватъ. За диетата въобще не може да се дава шаблонно предписание по книга. То става винаги напи-

пващо, наглеждащо и най-добре отъ самия боленъ, като държи смѣтка за това, на коя храна и напитка какъ реагира.

2) **Много пиене на вода при най различни случаи** — вредно ли е или полезно.

— Пиенето на вода се диктува винаги отъ нуждата на организма. Щомъ той се нуждае отъ вода, ще му се дава. Има случаи, повечето въ живота, когато пиенето се изкуствено поущрява. чрезъ неправилно хранене, люто, солено, парливо и предимно месна храна. Тукъ желанието да се пие е голѣмо, а нуждата на организма не е толкова голѣма. Въ такъвъ случай става нужда да се пие много вода и е вредно. Ако обаче при правилно хранене чувствуваме нужда отъ пиене, пиенето не е вредно. Трѣбва само това да става правилно темперирана (изморенъ, не студено) често и по малко. Много пиене въобще не е за препоръчване. За това и правилния начинъ на живене и хранене никога не води къмъ прекалена жажда.

На въпроситѣ Ви за слабото сърдце и кръвното налѣгане не може да се отговори на кратко, за това ще чакате специални статии даже и специални книжки посвѣтени на тѣзи въпроси.

Ст. Г. Н. З-ра.

Нѣщо за маясъла. — Тази болѣсть е разгледана подробно въ старитѣ годишни течения на нѣколко пѣти. Подирете въ всички течения на списанието и ще намѣрите нѣколко пѣти разглеждането му. Тукъ накратко: Строго вегетарианския режимъ, коремообтривнитѣ седящи бани на Куне, присницовитѣ кръстосани компреси, евентуално, масажи и гимнастики, плусъ премахване на всѣкакъвъ запекъ сж достатъчни приложения за да дадатъ възможния за състоянието резултатъ.

Напреднали тежки случаи, съ образувани вече даже фистули, налагатъ често оперативното лѣкуване. Справете се по този въпросъ и съ „Наржчника по природно лѣкуване“.

Г. Ангеловъ

Истината по алкохола

„Свободата на пиенето
поражда робството на чо-
вѣка“.

Проф. Ав. Форелъ.

Алкохолътъ, съ научно име **Етиль** алкохолъ, се намира въ всички спиртни питиета. Той е отрова, която разрушава всѣка жива клетка, убива протоплазмата. По такъвъ начинъ алкохолътъ руши цѣлото човѣшко тѣло. Възбужда силно нервната система, най-вече централната нервна система, главния

мозъкъ, следъ туй продълговатия и после грѣбначния мозъкъ. Алкохолътъ намалява способността за мислене, за правилно и точно възприемане на раздраженията и впечатленията отъ външния свѣтъ. Фантазията се разгаря и човѣкъ почва да говори несвързани нѣща, да бълнува. Или отъ алкохолътъ всички интелектуални функции намаляватъ, а двигателнитѣ се усиляватъ, но за късо време. Затова мнозина мислятъ, пиещия човѣкъ притежава по-голяма работоспособность. Невѣрността на това сж доказали много учени. Алкохолътъ намалява умствената и физическа работоспособность, е доказалъ и проф. д-ръ Деме съ опититѣ си съ ученици и работници. Ученицитѣ, на които е давалъ алкохолъ ставали по-възбудителни, по-буйни, но затова пъкъ по-невнимателни, по-несъсрѣдочени въ умствена работа, Това се дължи на разстройство на асоциативнитѣ центрове на главния мозъкъ. Опити сж правени и съ работници. Работникъ, който е пилъ алкохолъ почвалъ работа съ голѣма егергия, но не следъ дълго, тя значително намалява.

Алкохолътъ убива живата плазма, руши човѣшкия организъмъ. Въ бѣлитѣ дробове дразни силно тънката бѣлодробна ципа и предизвиква възпаления. Алкохолътъ действува пагубно и на бѣбрецитѣ, черния дробъ, дори и на самитѣ кръвоносни сждове. Отъ алкохола кръвоноснитѣ сждове се разширяватъ, намалява се тѣхната еластичность, образуватъ се ватовити соли чевѣкъ заболява отъ тѣй наречената болестъ — артериосклероза. Алкохолътъ влияе на сърдцето, а сждо и на стомаха. Въ стомаха се забелязватъ възпаления: най-вече страда стомашната ципа, жлѣзитѣ и нервитѣ, които се намиратъ въ него. По такъвъ начинъ алкохолътъ руши и предразполага организма къмъ заболявания — най-много заразни. Цѣлата дихателна система значително отслабва отъ алкохола и отваря пътъ за най-страшния бичъ на човѣчеството — *туберкулозата*. Отъ пневмония заболяватъ най-вече хора употребяващи алкохолъ. Пневмонията дори се смѣта за „смъртенъ бичъ“ за алкохолицитѣ. Отъ коремень тивъ заболяватъ позле пиещитѣ, особено при епидемии. Холерата взема най-много жертви отъ пияницитѣ. Въ Англия презъ 1848 год. — 81 на сто заразени отъ холера пияници загинали, констатирано отъ проф. Адамсъ. Въобще алкохолътъ влошава и усложнава всѣка болестъ, била заразна или незаразна.

Алкохолътъ и потомството

Алкохолътъ е единъ отъ факторитѣ за израждане на поколенията, или за изкупване грѣховетѣ на бацитѣ отъ малкиятъ невинни деца. „Алкохолизмътъ на родителитѣ, казва проф. Д-ръ Ст. Консуловъ, е престѣпление спрямо детето“. И наистина родители алкохолици иматъ деца тжпоумни, слабоумни,

идиити, наследствено предразположени къмъ пиянство и алкохолизъмъ, душевно болни, епилептици или съ една дума цѣла гама отъ изроди. Ето една статистика:

I. 10 непиещи спиртни питиета семейства имали 61 деца. Отъ тѣхъ: 5 умрѣли мѣнички отъ вродена слабостъ, 8·20%; 2 били съ тѣлесни недостатъци; 4 съ леки нервни болести, 9·80% и 50 здрави, 82%.

II. А 10 пиещи спиртни питиета семейства имали 57 деца. Отъ тѣхъ 25 умрѣли мѣнички отъ вродена слабостъ, 43·9%; 5 били съ тѣлесни недостатъци, 5 недоразвити; 5 епилептични; 7 идиоти, или 47 ненормални и умрѣли рано, 82·5% и само 10 нормални, и или 17·5%!

Пълна обнова на списанието предстои да извършимъ отъ първата книжка идната година. Предвидъ на това, че съ група учители решихме да направимъ нашето списание истински *фаръ за здравна просвета*, защото е единствено не само въ Шуменска областъ, а и ъколко съседни още къмъ нея, *реорганизираме редактирането му* така, че да стане то настолна книга за *родители, учители, деца*, и всѣки ратуващъ за истинско окрепване на здравето по пътя на *интименъ контактъ съ природата*.

Привлечени сж боравящи съ перото изъ разнитѣ отрасли на просвѣта и възпитание, родители изъ родителско учителскитѣ дружби, учители изъ училищата, деца изъ нашитѣ училища. И последнитѣ ще взиматъ живо участие въ списаване на списанието. Желателно е децата на нашитѣ съидейници активно да се намѣсятъ въ това дѣло и, споредъ наклонноститѣ си, да даватъ материалъ, като приказчици, стихотворения, преживявания изъ живота и т. н. Молимъ да бждатъ поканени и тѣмъ познати учители и родители и всѣки, кой съ каквото може, да се намѣси въ даване *новия образъ* и разнообразно съдържание на списанието. „*Въпроси и отговори*“ ще бжде най-широко развито.

Очаквайте първия новъ брой съ най-разнообразно съдържание и побързайте да ни подкрепите съ отчитането си още сега. 50 лв., това е цената на най-ефтиния специалитетъ.

Благодаря за писменитѣ и телеграфически поздравни, които ми бѣха пратени за И. Д. отъ множество наши съидейници.

Д-ръ Йордановъ.

Ескулапъ — единственъ въ България общодостъпенъ илюстриранъ вестникъ за история и философия на медицината съ много интересно съдържание. Годишенъ абонаментъ 30 лв. Отдѣленъ брой 3 лв.

Редакторъ д-ръ Ст. Джаковъ, София II, ул. Бр. Миладинови, 75. Телефонъ 59-29.

В. „Първи стъпки“ вестникъ за възпитание на детето въ предучилищната възраст. София.

В. „Трезва младежъ“ въздържателенъ вестникъ „Климентина“ 15. София.

„Медицински вестникъ“, който почна да помѣства статии въ връзка съ природното лѣкуване. Редакторъ д-ръ Л. Русевъ — София.

„Видения изъ царството на Аспаруха“ отъ Д. Аджемовъ цена 10 лв. Новоизлѣзла книга по случай тържествата на Аспаруховия паркъ, посветена на нашия приятель г. П. Димковъ.

Трудови вести, практическо списание по трудови въпроси и обществено осигуряване.

Сп. „Нашето дете“, София, година VIII, кн. 3 (органъ на Съюза за закрила на децата въ България), 50 лв. годишно. Адресъ: Редакция сп. „Нашето дете“, София, ул. Преславъ № 9, пощенска чекова смѣтка № 1017.

„Медино-педагогическо списание“ за здравно-социални и възпитателни грижи за детето и юношата, редактори: Д-ръ В. Шумановъ и Ангелъ Петровъ, цена 80 лв. Бул. Драгоманъ 58 — София. Телеф. 30-69.

„Народъ и потомство“. Органъ на Бѣлг. д-во за евгеника („расова хигиена“) г. I, бр. 4. 30 лв. „Евлоги Георгиевъ“, 64, София.

До _____

гр. _____

Нова книга

Чудесата въ медицината отъ Е. Ликъ, пре д-ръ С. Бъчварова, изд. Т. Ф. Чипевъ, София (пощенска рекова сметка 540) голѣмъ форматъ 8-о, страници 120, цена 3 лева.

Авторътъ е познатъ по излъзлатъ преди нѣколко години книга: „Лѣкарътъ и неговото призвание“.

Настоящата книга не се отнася само до лѣкаритѣ, млади и стари, но и къмъ всѣки боленъ и всѣки здравъ, за да го запознае съ най-важното въ методата за лѣкуване хората и себе си.

Книгата, въпреки научния си характеръ, не само че плѣнява читателя, но ободрява и засилва вѣрата къмъ животъ у тежкоболния и у не напълно здравия.

Разгледани сж методитѣ на Куе, Кнайпъ, Цайлайсъ, Герсонъ и др. (Границитѣ на природното лѣчение (Магнетическитѣ сили) (лѣкаритѣ като магесници) кожата като огледало на душата (Ракътъ) (Лѣкарътъ безъ операционенъ ножъ) Вѣрата въ модерната диагностика) (Лѣкарътъ служителъ на живота) Лѣкуването е свѣто.

Книгата е претърпѣла много издания на всички езици и е имала грамаденъ успѣхъ на всѣкжде.

Б. Р. Д-ръ Ервинъ Ликъ е единъ отъ първитѣ борци изъ лагера на природнитѣ лѣкари. Всѣка негова книга на български, е успѣхъ за нашето движение. „Кнайпъ“ и природно лѣкуване вече се споменаватъ изъ подъ перото на български лѣкаръ.

Другъ пътъ ще се изкажемъ подробно по тази книга.
