

# ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

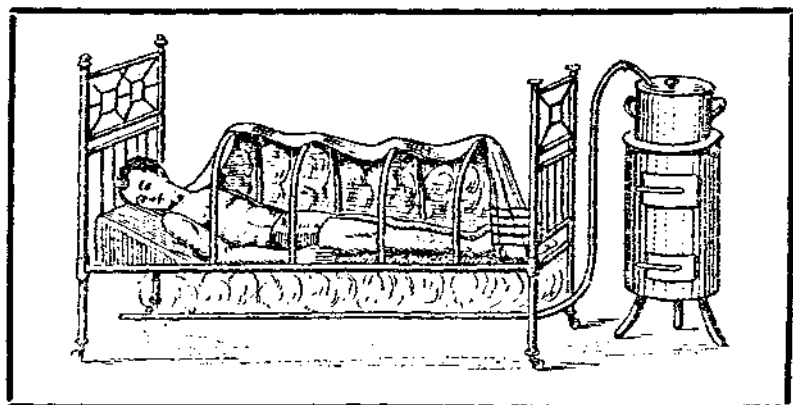
Одобрено и препоръчано отъ Министерството на Народното Просвѣщение  
съ окръжно № 2053 отъ 25. I. 1929 г.

редактира родителско-учителски комитетъ.

РЕДАКТОРИ: { Д-ръ Кирилъ Йордановъ — училищенъ лъкаръ  
Мих. Д. Николовъ — учителъ

## СЪДЪРЖАНИЕ:

|   | стр. |
|---|------|
| 1) Лѣчебна и жизнена сила . . . . .         | 17   |
| 2) Къде лежи далака ти? . . . . .           | 18   |
| 3) Бронхиална астма . . . . .               | 19   |
| 4) Апандиситъ — диетолѣчение . . . . .      | 20   |
| 5) Генерално пречистване . . . . .          | 21   |
| 6) За детето . . . . .                      | 22   |
| 7) Писма на една майка . . . . .            | 23   |
| 8) Детската литература . . . . .            | 25   |
| 9) Хармонично тѣлесно развитие . . . . .    | 27   |
| 10) Ефетонина и зрѣниято . . . . .          | 30   |
| 11) Санаториумътъ безъ лъкаръ . . . . .     | 31   |
| 12) Обучение на природнитѣ лъкари . . . . . | 31   |
| 13) Въздържателни и др. . . . .             | 32   |



Парна баня на легло.



# ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ  
И ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ

Годишенъ абонаментъ 60 лева, За странство 100 лева

РЕДАКТОРИ: { Д-ръ Кирилъ Йордановъ бул. „Мария Луиза“ № 34  
Мих. Д. Николовъ у-лъ Варна, телефонъ 597

## История на природното лъкуване

отъ Д-ръ Алфредъ Браухле — Дрезденъ.

Резюмирано превель

Д-ръ Кирилъ Йордановъ — Варна.

### I. Лечебна и жизнена сила.

Проблемътъ за природните лъчебни сили е много голѣмъ — може би най-мнѣтъ отъ всички занимавали лъкарския свѣтъ отъ хиляди години.

Професоръ М. Нойбургеръ.

*Модерното* движение за природно лъкуване повдига въпроса за лъчебнитѣ сили на природата въ едно време, когато училищната медицина го много изостави. Историята на медицината ни показва, че този въпросъ е занимавалъ много отдавна плеада лъкари и то едни отъ твърде заслужилитѣ. „Природата лъкува“ и „Природата е лъкаря на всички болести“, двата основни принципи, върху които е изградена науката за природно лъкуване не само че не сж нови, а отдавна сж лежели въ основата на проблема за правилното лъкуване на болеститѣ.

*Що е лъчебната сила въобще?* Единъ въпросъ на който въ разнитѣ времена разнитѣ автори различно отговарятъ. Едни смѣтатъ тази сила чисто „тѣлесна“, други твърдятъ, че е чисто „душевна“, а трети отричатъ, че тя е нѣщо отдѣлно отъ „жизнената сила“. Най-малко може да се приеме, че тази сила е нѣщо отдѣлно, което се явява въ дни на заболяване и следъ като си свърши работата — оздрави болния, да изчезне. Това ще е частично проявление на общата жизнена сила. Но така или инѣкъ, за модерното природолъчение тази подробностъ по естеството на лечебнитѣ сили на природата е безъ значение. Важно е за насъ, че тя сжествува, тя е, която оздравява болнитѣ и на нея трѣбва да довъряваме живота си. Заслужава само да се подчертае, че отъ това, кой какъ разбира понятието „самолъчебна сила“ на природата и съ каква вѣра представя, или не, оздравяването на болеститѣ на нея, лъкарския свѣтъ се е раздѣлилъ на две: Една частъ не разчита много

на тази сила и се намѣсва енергично съ какво ли не при лѣкуването на болеститѣ. Другитѣ пъкъ вѣрватъ твърдо въ естествената сила, която ще оздрави организма и дочакаа оздравяването чрезъ леки невинни подпомагащи приложения.

*Природното лѣкуване* е на страната на втората група. Безъ да е напълно пасивно въ време на заболяване, то предоставя оздравителнитѣ работи да се извършатъ отъ естественитѣ сили на организма, като само съ помощта на естествени приложения подпомага оздравителнитѣ работи и отстранява пречкитѣ отъ тѣхния пътъ. Съ тази известна намѣса чрезъ природолѣчебнитѣ фактори, модерното природно лѣкуване се отличава отъ древнитѣ привърженици на дочакващата метода и е модерно усъвършенствуване на лѣчебното изкуство. То е и противъ безразборната намѣса въ работата на потаенитѣ лѣчебни сили чрезъ каквито и да е лѣкарства.

Значи заслугата на модерното природолѣчение е тази, че то освенъ че обоснова съществуването на природна лѣчебна сила, а и дойде въ помощъ чрезъ подходящи природни средства (въздухъ, слънце, вода, работа и почивка). Когато проследимъ историята на медицината ние ще видимъ на много мѣста да се говори за природнитѣ лѣчебни сили, но едва днешното усъвършенствувано природно лѣкуване въведе модерното подпомагане чрезъ усъвършенствуванни приложения. Тази именно намѣса е заслугата на природното лѣкуване въ последното столѣтие.

## Знаешъ ли, кѣде лежи далака ти?

Ти не употрѣбявашъ нито велосипедъ, нито автомобилъ, нито една машинка, или инструментъ преди да си изучилъ отчасти поне неговото устройство или функциониране. Въ сжщото това време ти познавашъ ли *твое* собствено тѣло? Тѣлото което ти ежедневно носишъ и хранишъ. Организма комуто ти ежеминутно възлагашъ повече или по-малко работа?

Да, ти знаешъ иначе много. Ти знаешъ правилата на модернитѣ футболни игри, знаешъ имената на съвременитѣ свѣтовни политици, имената на кинозвездитѣ. Ти знаешъ сжщо кой градъ на коя държава е столица... Но отговори си: Знаешъ ли кѣде лежи твоя далакъ, кѣде минаватъ главнитѣ ти артерии по шията, какъ работи твоео сърдце, що представява стомаха и червата ти и какъ да се грижишъ за тѣхното запазване? Имашъ ли понятие отъ това да можешъ да отличишъ едно обикновено гърло отъ една опасна дифтерия; единъ истински крупъ отъ магарешка кашлица? Имашъ ли елементарни познания за това какъ се прави единъ присницовъ компресъ, една четкова баня, една меняща на краката,

една въздушна или четковъ масажъ? Познавашъ ли ти тъй лесно приложимата и тъй чудно действащата седяща коремообтривна баня на Луи Куне или тази на Фелке, всѣка отъ които е чудо лѣкарство при много страдания за които ти харчишъ пари и време? И знаешъ ли че елементарнитѣ познания които ти предлагаме и ти не знаешъ че могатъ нѣкога да спасятъ живота на детето ти, или твоя?

Помисли си и се помжчи правилно да отговоришъ, но внимавай. Не бързай да отговоришъ съ „да“, защото отъ всичко това малко познания имашъ и колкото ги имашъ тѣ сж на половина погрѣшни.

*Затова престани да мислишъ че живота е само спекула, богатство, егоизъмъ и жестокости. Осъзнай себе си, потруди се да обогатишъ твоитѣ познания и съ горнитѣ въпроси, които нѣма да ти донесатъ материални богатства и блѣсъкъ, но затова пѣкъ вещина и правилно осмисляване на земното ти пребиваване. Чети и просѣщавай се.* Списанието „ПРИРОДЕНЪ ЛѢКАРЪ“, ежесечно ти предлага новости, които ще те подпомогнатъ да опознаешъ себе си, твоето тѣло, неговитѣ нужди и тѣхното правилно задоволяване. Отдѣли малко отъ времето си и срѣдствата си и ги остави въ услуга на *собственото ти здраве, най висшето богатство на този святъ.*

## Силата на природното лѣкуване.

Т. Недѣлчевъ, 44 годишенъ, отъ с. Прелезъ, Кубратско, страда отъ година отъ *бронхиална астма, смѣзема, хронически бронхитъ съ бронхоектазия* (задуха, кашлица, изобилно хракчи). Спане, лежене нагърбъ, сж нѣща, които той отъ дълго не познава. За това време е похарчилъ около 25,000 лева по лѣкари, професори и лѣкарства безрезултатно. По една случайностъ научава за природното лѣкуване и се отнися до него.

*Лѣкуването* по този методъ се състоеше въ следното:

Продължително строго суровоядене, повишаващи положитѣ и седящи бани (астмабадъ) четкови бани, лѣчебни масажни и дихателни упражнения, четкови масажни, въздушни бани, електрическо мостче гръдния кошъ и изобилно слънчеви бани до изгаряне кожата. Трѣбва да подчертаемъ, че бани, каквито и да е, топли и особено слънчеви бани, сж му били строго забранени. Храненето е било общо, безъ даже ограничение на месото. Никое отъ горенареденитѣ приложения нито е чувалъ нито прилагалъ.

*Резултата* още въ края на първата седмица е: Болния изгубва почти напълно хракчитѣ си, спи спокойно, лежи на гърбъ и нѣма задуха. Твърди, че най-много сж му помогнали *слънчевитѣ бани*, които цѣла година сж му били забранявани.

Болниятъ е клинически за две седмици оздравенъ. Но неговото пълно оздравяване, безъ опасность отъ рецидиви, ще стане следъ като лѣчението се продължи минимумъ нѣколко месеци, като и следъ това той води единъ природосъобразенъ животъ.

Отъ полза е да подчертаемъ, че медицинската наука не е открила още лѣкарство, което да може да лѣкува тази болестъ, освенъ нѣколко симптоматично действуващи упоителни, за моментно облекчаване страданията на болния. При това положение личи каква колосална полза допринася за народното здраве и материалнитѣ интереси на болнитѣ природното лѣкуване въ горния духъ при тази упорита и неизлѣчима болестъ. Пази болния отъ прахосване на срѣдства за нелѣкуващи, а само облекчаващи лѣкарства, спасява болния като го напъти изъ новия пѣтъ и помага на народното стопанство да спести много пари, които изнася навънъ за разнитѣ чужди лѣкарства. Който разбере всичко гореказано, нему нѣма какво повече да говоримъ.

---

## Модерно диетолѣчение

по Рудолфъ Франкъ — Лайпцигъ

### При възпаление на апендикса.

Боленъ, който нѣма куража да проведе едно консервативно лѣчение при апандиситъ, той трѣбва още въ акутното състояние на болестъта да се предаде въ рѣцетъ на хирургъ. Всички трѣбва да помнятъ, обаче, че днесъ модерното лѣчебно изкуство се стреми да вземе голѣма частъ отъ апандисититъ отъ рѣцетъ на хирургитѣ и ги предаде на интерниститѣ.

Консервативно лѣкуващитѣ се пазятъ пълненъ покой въ леглото лежачи на грѣбъ при леко свити крака. На болното мѣсто се поставя студено или топло, споредъ самочувствието и поносимостъта. По Франкъ-ледъ. Природното лѣкуване отърича неговата целесъобразность и нарежда студени компреси — често смѣними. Топлото се прилага: топли трици, топли лапи отъ билки или тѣмъ подобни. Внимателни леки клизми съ сапунъ. Къмъ водата лъжица масло улеснява изхождането.

*Храненето* става много внимателно и предпазливо. Най-добре докато тратятъ болкитѣ и евентуално температурата, ако има такава, строгъ *постъ*. Чай отъ гюзъмъ или подобно. Иначе сокове отъ плодове и зеленчуци. По-сетне пюрирана, кашава и течна храна. Жаждата се уталожва най-добре съ домашна лимонада, лимонена вода, студени чайове отъ липовъ цвѣтъ или друга нѣкоя билка.

Ако месото е неподходяща храна за здравитѣ, то още

по-малко е тя на мѣсто при съмнителнитѣ болни или боледувалицѣ отъ аландиситѣ. Пълното или поне предимното вегетарианско хранене, добро дѣзкане, редовно изпраждане храносмилателния каналъ сж нѣща, които пазятъ отъ заболѣване, а и подпомагатъ оздравяването на болнитѣ.

## Генерално пречистване е нужно!

„Само чистотата лѣкува“ Луи Кунѣ

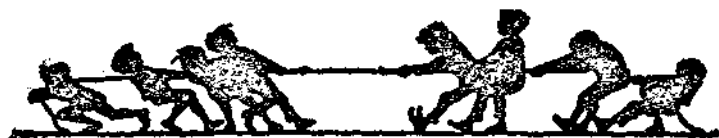
Не е достатъчно върху единъ коженъ изривъ да намажешъ единъ мехлемъ. Никому не ще хрумне на умъ върху замърсения подъ да обтегне единъ килимъ и съ това задоволи жаждата си за чистота. Както въ втория, така и въ първия случай е нужно *генерално пречистване*. Въ първия — на пода, а въ втория на тѣлото. При всѣки коженъ изривъ, при всѣка подагра, при всѣка фурункулоза и прочие, касае се за смущение въ цѣлото ти тѣло. Още преди 2300 години, знаменития гръцки лѣкаръ, бащата на медицината, *Хипократъ* е казалъ мъдрости, които надминаватъ и най голѣмитѣ умности на днескашния свѣтъ: „Болеститѣ не ни нападатъ като изъ ясно небе. Тѣ сж резултатъ и следствие отъ систематически повтарящи се прегрѣшения къмъ законитѣ на природата. И когато тѣзи прегрѣшения се натрупатъ въ голѣмо количество, тогава избухва болестната картина, привидно изведнажъ. Съ малки изключения всѣка болестъ е хроническа, развила се е бавно следъ години и години на грѣхове къмъ законитѣ на живота.

Щомъ е така разумно ли е изрѣзването на сливицитѣ, които случайно сж седалище на една или друга болестна проява? Не е ли безсмислено при единъ ревматизъмъ да гълташъ атофанъ, правишъ бани, загрѣвашъ се на електричество и въ сжщото време да ядешъ месо? Има ли по-голѣма несъстоятелностъ отъ това при стомашно заболяване да глътнешъ това или онова прахче и да мислишъ, че съ това си ликвидиралъ основния неджгъ, който си спечелилъ следъ години и десетки противоположни деяния?

Не и пакъ не! Нужно е генерално пречистване, ако искаме да смѣтиемъ дълга си къмъ здравето за напълно изпълненъ. Отваряне очистителнитѣ порти на тѣлото, преграждане пътя на отровното вкарване отъ каквото естество да е тя, и най-сетне, правилно урегулиране веществената обмѣна, така че да не се образуватъ излишни веществени отпадъци и да се предотврати вътрешното замърсяване на тѣлото.

Да, само така. По пътя на генералното вътрешно пречистване можемъ да изпълнимъ дългътъ къмъ здравето си!

D-r Fr. Wolff. изъ „Природата като лѣкаръ“



## За детето

Следъ голѣмитѣ опустошителни войни грѣхотното и отчаяно човѣчество търси новъ път, търси спасение, търси изкупление.

И въ тая лутаница, въ това търсене „Новата обетована земя“ ние виждаме човѣчеството вдигнало ржце и молитвено поглежда къмъ най-малкитѣ на тая земя, къмъ най-великитѣ царе — малкото дете.

Кроткиятъ образъ на детето се е спрѣлъ на нашия брѣгъ и чака съ наведени и разплакани очички, предъ нашитѣ желѣзни, затворнически врати. Детето похлопва като изпждено сираче на рждясалитѣ решетки съ малката си слаба ржчица. И чака. Чака да му отвориме. А ние блажено спиме. Ние се търкаляме въ партизанската омраза, лежимъ въ праха на всемошния „златенъ телець“. И всички едногласно крещиме, че едничката ни грижа е само детето, възпитанието и образованието, чрезъ които ще обновимъ нашия народъ.

Нѣкога свѣтътъ живѣеше съ култа на славното минало. Днесъ цѣлото човѣчество живѣе съ култа на възрастния, култа на себелюбието, култа на днешния день и минутната наслада. Човѣкътъ днесъ се захласналъ само въ себе си. Но утрешния день носи новия култъ — Култа на детето.

Малкиятъ кроткъ образъ сияе надъ играящата вълна. И съ болка, съ укоръ ни гледатъ насълзенитѣ малки очички. А ние все още нищо не виждаме, нищо не чуваме. Но живъ е българскиятъ Богъ! Има хора, които мислятъ, знаятъ и работятъ за това. Тѣ знаятъ, че бждащето на родината лежи не предъ насъ, не въ нозетѣ на възрастния, а задъ насъ — въ малкитѣ ржчички на детето. Тѣ знаятъ, че не щастието на днешния день, не благого на сегашния човѣкъ, не това е Родината, не! Бждащето на майка България, напредъка и културата ще се осигурятъ само, когато днешния човѣкъ почне да гради домъ не за себе си, не за днесъ, а за детето — „Домъ на свободното дете“.

Нека всички разберемъ, че ние никога не ще се възвеличимъ и възвишимъ, докато не се снишимъ до детето. А това е мжно, много мжно. Ала въпреки всичко „Култа на детето“ трѣба да се въдвори у насъ!

Защото детето — това е то „Новото бждаще“, това е



„Новото човѣчество“, което отъ вѣкове гледа къмъ насъ презъ детскитѣ засмѣни и разплакани очички; защото възрастното човѣчество само тогазъ ще стане истински велико и прекрасно, могущо и свободно, когато освободи и високо издигне детето.

Новиятъ култъ се издига. И ето днесъ, докато има още люде, които мислятъ и работятъ усилено за човѣшкото разорение и братоубийство, други високо и мощно издигатъ култа на детето.

Новъ повикъ, нова молитва се чува. Ново знаме се издига. Нашата бедна родина, забравена и прокълнатата отъ жестока Европа, трѣбва да се вслуша въ новия спасителенъ възгласъ. Всички, които обичатъ да говорятъ за родина, за народъ, за бждаще, за култура и за обнова — тия всички синове на България трѣбва да вдигнатъ високото новото знаме съ детския свещенъ образъ. България трѣбва да се покаже достойна майка. Тя трѣбва да се вслуша въ зова на своитѣ деца.

Защото бждащето на българския народъ е въ детето и детето е бждащето на България.

Вгледайте се всички въ горкото, забравено и обидено българче, взрете се въ разплаканиѣ очички на сиротното българско дете и ще видите ясно, неотразимо клетия образъ на утрешна България.

Да грѣйне зората на свѣтлото слънце, да сяйнатъ детскитѣ очички, да зачуруликатъ катъ птички отъ радостъ, да носятъ щастие благо на народъ и родина е задачата на всѣки родителъ, на всѣки гражданинъ, на всѣки учителъ. Въ името на това благо нека си подадемъ братски ржка.

Мих. Д. Николовъ.

---

## Писма на една майка

Въ редица статии<sup>1)</sup> по възпитанието на детето т. г. засегнахъ грѣшкитѣ, които прави често пжти всѣка майка или баща. Обърнахъ внимание и върху ония ценни качества на детската душа, които трѣбва да се добре оценятъ и култивиратъ. Защото и най-хубавото цвѣте, оставено безъ достатъченъ надзоръ, копане и поливане, скоро ще повѣхне. Така е и съ нѣжната детска душа. Тя иска по-грижливо и по-щателно отглеждане. Нашитѣ бѣгли бележки лани по възпитанието възбудиха

---

1) Виж. в. Варненска поща и. февруарий до априль т. г.

голѣмъ интересъ въ много майки. Много отъ тѣхъ лично изказваха доволството си, други искаха устно, при лична среща, обяснения на подигнати въпроси, а трети, нѣмайки възможность да се срещнатъ съ насъ отправиха писмено въпроситѣ си. Намираме, че много подигнати въпроси сж отъ общъ интересъ и че по тоя начинъ ще можемъ съ общи усилия да тласнемъ възпитанието на нашето дете въ по правилень пжтъ, ние ще помѣстимъ нѣкои отъ полученитѣ писма въ списанието, като се надѣваме, че ще получимъ разрешението на поставенитѣ въпроси отъ нашитѣ читатели. Накрай и ние ще си кажемъ думата. Така мислимъ ще създадемъ по голѣмъ и траенъ интересъ и ще възбудимъ мисълта и желанието у мнозина да бждатъ полезни за обществото.

### Първо писмо

Уважаемый господине,

Чета съ интересъ Вашитѣ статии по възпитанието на детето. Чакамъ ги съ нетърпение. Много отъ подигнатитѣ въпроси ме задоволиха, но има нѣщо особно въ всѣко дете. То има нужда отъ изяснения. И азъ се осмѣлявамъ да се обърна къмъ Васъ съ молба да ми отговорите.

Имамъ малко дете, момиченце на 2 години и 8 месеца. Здравичко е и съ признаци на доста голѣми душевни дарби. но е крайно *срамежливо*, живѣе само съ себе си и за себе си, Освенъ менъ и баща си, къмъ други мжно се сближава. Обича много старитѣ си баба и дѣдо и обича тѣхнитѣ приказки. Попадне ли въ детско общество, стои настрана като вдърваено, впило погледъ въ земята. Посегнатъ ли да го закачатъ или замолятъ да поиграе, то капризничи, маха съ ржце, тропа съ крака и избѣгва. Крайно внимателно е съ играчкитѣ си и не дава на никое дете да играе съ тѣхъ. Но не е егоистъ. Всичко друго, що има, дава съ удоволствие другиму.

Не е закачливо и само не обича да го закачатъ. Старахъ се много да го сближа съ други, поне съ другарчета, но напраздно.

Мжно се привързва и като че ли му е най-приятна домашната срѣда. Изпаднемъ ли срѣдъ хора, постоянно се държи за полата ми и не смѣе горкото да помръдне. Опитахъ много начини да го поправа. Сега се обръщамъ къмъ Васъ за съветъ.

Съ почить: М. В.—ва.

Б. Н. Ние се въздържаме да дадемъ отговоръ на това писмо. Надѣваме се, че има и други майки да се интересуватъ отъ този родъ въпроси. Молимъ ги да сподѣлятъ своето мнение съ уважаемата наша читателка, като сами отговорятъ на интересувашитѣ я въпроси. Очакваме да получимъ и други подобни запитвания. Това ще ни повече отъ радва.

М. Д Н — въ.

Ст. Лефтеровъ.

## ДЕТСКАТА ЛИТЕРАТУРА

отъ педагогическо гледище

Днесъ повече отъ когато и да било, детето се явява центъръ на общественото внимание и въздействие.

Проблемата за формирането на детската личностъ презъ последнитѣ десетилетия се поде съ нуждната сериозностъ отъ педагози, лѣкари, учени, учители и общественици, за да може чрезъ общи усилия да се оформи едно поколѣние съ повече духовни ценности и по голѣмъ импулъсъ за творчество.

Въпреки всичко, остава слабо разработена материята за детската книга, която нашето общество — родители и учители слабо познаватъ, а може би и още по-слабо внимание обръщатъ на този така жизненъ за формиране характера на детето въпросъ.

А детето, за да задоволи своитѣ природни нужди чете. То търси да обогати своятъ духъ, своята фантазия, своитѣ вложени импулси за знания — и ги черпи отъ книгитѣ.

Нуждна е система за четенето отъ страна на детето, а това налага едно по-дълбоко познание на въпроса за качествата на детската литература и художественъ жестъ отъ страна на всички ония, които претендиратъ да се занимаватъ съ бъдещето детето.

Какъ и какво трѣбва детето да чете, на какво условие трѣбва да отговаря детската книга, за да отговаря на своето предназначение, е много важно условие за създаването на човѣка съ свѣтълъ умъ, съ пояснено самосъзнание, соченъ говоръ, отпавилъ взоръ къмъ висинитѣ, къмъ красивото и възвишеното въ живота.

Известниятъ нѣмски литературенъ критикъ Волгасъ, а сжщо и Белински стоятъ на становището, че детската литература трѣбва да притежава сжщитѣ качества и художествени достоинства, както тая на възрастнитѣ.

Главнитѣ условия, на които трѣбва да отговаря една книга за деца сж следнитѣ:

1. Да е написана съгласно детското психо физично развитие.
2. Да бжде интересна, написана художествено и прецизна въ езиково отношение.
3. Да съдействува и улеснява нравственото му издигане.
4. Да обогатява неговитѣ познания изъ природната и обществена сръда.
5. Външността, корицитѣ, илюстрациитѣ и шрифта да бждатъ издържани, прилекателни и художествено изпълнени.

Ако хвърлимъ единъ погледъ на нашия книженъ пазаръ, ние ще констатираме голѣмо изобилие на детски книги.

Между многото, срещатъ се творби на писатели, които даватъ истинска духовна храна на децата, които познаватъ тѣхнитѣ интереси и се ръководятъ отъ желание да тласнатъ крехкитѣ души по пътя на възвишеното, любовта и труда.

Такива писатели водятъ детето къмъ небеснитѣ висини, кждето малкитѣ се къпятъ въ доволство и радостъ.

Обаче има и мнозина, които пишатъ само, за да задоволятъ писателскитѣ си амбиции и създаватъ излишенъ литературенъ баластъ, който нѣма абсолютна никаква образователна стойностъ и дава отрицателни резултати.

Нека не забравяме поговорката: „Кажи, какво четешъ, за да ти кажа какво знаешъ“.

У насъ много се говори, преценява и критикува литературата за възрастни, а детската книга се изплъзва отъ зора на литературнитѣ критици.

И детския писателъ твори съобразно своитѣ индивидуални разбирания, често пжти безъ огледъ на педагогическитѣ изисквания.

Литературния критикъ, а най-вече педагога — учитель и интелигентния родителъ трѣбва да предпазятъ детето отъ ненуженъ баластъ и да следятъ, какво четатъ децата.

Възрастния е твърде придирчивъ по отношение нѣкоя творба на авторъ. Той горещо посочва достоинства или недостатъцитѣ на книгата.

Той търси добрата книга. Защо да не сме възискателни и къмъ детскитѣ писатели?

Детската литература трѣбва да съдържа бисери, да гали и облагородява душата му и да съдържа всички необходими ценности за изграждане на здравъ духъ.

Нека да не считаме пресилена мисълта на Хердера: „Често пжти една книга може да облагороди или влоши човѣка за презъ цѣлъ животъ“.

Книгата е неизчерпаема съкровищница на кристализирани мисли и образи, знания и дѣла. Тя ни представя живота съ неговитѣ изисквания и неговитѣ импулси къмъ доброто или злото. Тя възкресява миналото и чертае бъдещето.

Когато детето почва да разбира четенето, почва да преживѣва вложенитѣ чувства и отъ този моментъ книгата почва да оказва своето положително или отрицателно влияние.

Споредъ Балински: „Ако четемъ лошата книга, по-добре нищо да не четемъ“.

А. В. Кругловъ подчертава: — „че онзи, който пише за деца, трѣбва да спазва художественитѣ изисквания на едно литературно произведение, на които се подчинява общата литература.“

Като почнемъ отъ народната приказка, която пленява детето, която по своето съдържание и форма се съзпада съ неговия душевенъ миръ, постепенно на по възрзстнитѣ деца трѣбва да се дава четиво, въ което е отразенъ човѣшкия животъ, неговитѣ борби за по свѣтло бждаще.

Едно издържано художествено произведение издига детето. При прочита „Дневникътъ на единъ ученикъ“ отъ Амичисъ, „При лошитѣ хора“ — „Короленко“ и др. подобни, децата изпитватъ съсрадание и култивиратъ въ душитѣ си добродѣтели.

Книги като — „Когато бѣхъ малъкъ“ — Д. Немировъ, въ която се описва живота на едно дете, неговитѣ страдания и стремежъ за издигане отъ житейката калъ — иматъ неоценима нравствена стойностъ.

Трѣбва да се поднесе на детето и четиво, което буди националното чувство и достоинство. Такива сж „Овчаръ и юнакъ“ и др. отъ К. Петкановъ и др.

Детската литература трѣбва да се познава и да се следи защото децата могатъ да навлѣзатъ безконтролно въ нея, а това може да има лоши послѣдствия. При единъ разуменъ, цѣлесъобразенъ подборъ на детска литература, съобразно възрастта на детето, ние ще култивираме етични норми, като по тоя начинъ подготвимъ строители за страната ни.

## Хармонично тѣлесно и нравствено развитие

*„Насоката на възпитанието на младежта  
ще опредѣли бждащето на нацията“.*

(Продължение отъ 1 книжка).

Въ Швеция — Лингъ, основателя на научната гимнастика. Въ Италия Анжелъ Мусо, чрезъ системата си „Тѣлесното възпитание на младежта“.

Изучавайки различнитѣ гимнастически системи презъ последнитѣ 2 вѣка, не можемъ да не прозремъ духа на времето — епохата за която сж били създадени въ отдѣлнитѣ държави.

Това е вѣковната опитностъ на човѣшкия духъ, който съзижда, гради застрашенитѣ да рухнатъ национални ценности.

Днесъ, у насъ, когато всичко се възобновява въ стопанскитѣ и културни области, събуждането на националното съзнание, като основа за всенароденъ подемъ е дългъ на всѣки българинъ.

Дълбоко въ нашата душа се таятъ просвѣтно — националнитѣ пориви на Отца Паисия и пламенитѣ, жадни за

свобода, творчество и единение възвишени идеали на Левски и Ботева.

А, плеадата борци отъ възраждането. чиито образи вече сияятъ предъ насъ съ своя твърдъ и непоколебимъ характеръ и пълна вѣра въ свѣтлото бждаще на народа, за който се самопожертвуваха — тѣзи борци съ божествения си ореолъ трѣбва да станатъ за насъ идеалъ. Всѣко дете, като съ майчино млѣко, трѣбва да бжде закърмено съ тѣхъ.

Въ книгата си „Детскитѣ игри“ Д-ръ Е. Покровски се провиква: — „Но, господа, усърдни педагози, позволете ми да Ви попитамъ, нима Вие мислите, че правите всичко за своитѣ възпитаници, като обогатявате умоветѣ имъ съ достатъчно знания, като надарявате душитѣ имъ съ много таланти, а *тѣлото имъ оставяте слабо и немощно, изложено на различни болести и недѣзи?* Изрежетѣ коренитѣ на най-силнитѣ дървета и Вие ще видите, какъ тѣ печално ще наведатъ клонитѣ си, ще умратъ. Така и Вие убивате своитѣ възпитаници, като имъ отнемате възможността за най-естественото физично и хармонично развитие на тѣлото и душата чрезъ игри, като ограничавате и забравяте последнитѣ, а следъ това болни и хилави ги пращате въ живота, който изисква толкова сила и здраве отъ всѣки влизашъ въ него. Безъ здраве, никакво богатство, нито почести, нито мъдростъ сж въ състояние да възнаградятъ този недостатъкъ; безъ здраве всички тия привилегии, като отнематъ възможността да се ползуваме отъ тѣхъ, само ни измъчватъ и съставляватъ новъ източникъ на скърби и страдания“.

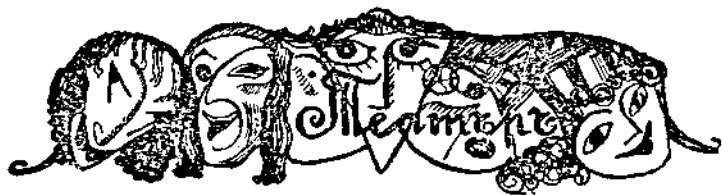
И ето, днесъ, мисълта която винаги се стреми къмъ идеалното и съвършеното започва да се спира върху очарователнитѣ по своята практичностъ методи на древно-гръцкото възпитание, основано върху хармоничното развитие на душата и тѣлото.

И съвременитѣ педагози признаватъ, че „гимнастиката“ въ древността почива върху опита и добититѣ отъ него резултати, като нашето възпитание се постави на строго научни основи, подкрепени изобилно отъ опитната анатомия, физиология и хигиена. Участието на лѣкаритѣ при възпитанието на децата, като специалисти по физиологията на тѣлото, неразривно свързано съ душевния миръ, днесъ взема все по-широки и по-широки размѣри. И само по този начинъ може да се запълни онази празнота въ областта на възпитанието, която тѣй осезателно се чувствува отъ всѣки, що годе запознатъ съ характера и потребноститѣ на детската душа и съ разрешаването на ония задачи, които се намиратъ въ зависимостъ отъ тая природа. Само при такива условия би имало здрави въ тѣлесно и нормални въ умствено отношение хора.

У насъ, можемъ да се гордѣемъ вече съ цѣлостното-тѣлесно и нравствено възпитание, което службата за тѣлесно и нравствено възпитание при Министерството на Народното просащане вече прокара въ новата програма на всички училища. Нали възпитанието е плодъ на самото образование? И ето цѣлата образователна система въ училище се стреми чрезъ знанието, което се дава на разнитѣ дисциплини (предмети) да се превъзпита детето — ученикъ въ една хармонична личностъ.

Така оформенъ образа на гражданина въ благороденъ, честенъ, пълненъ съ възвишени идеали членъ на народа, ще може да успѣе и завърши своята историческа мисия на нашата нация — презъ III-то Българско Царство, възкръсвайки златната епоха на Царь Симеона.

Б. Желевъ.



## По реформата на театъра<sup>1)</sup>

Коренното реформиране на варненския театъръ причини болки на нашитѣ артисти и ние напълно сподѣлихме тази тѣхна мжка. Намираме обаче, че този въпросъ не може да се разглежда само отъ гледна точка на пострадалитѣ.

Младата енергична управа на варненската община, не току така леко е погледнала на този въпросъ и не отъ желание да оскърби труженицитѣ на варненската сцена направи голѣмата реформа. Мотивитѣ за това сж сложни и дълбоки, затова нека и засегнатитѣ понесатъ нужнитѣ жертви, когато виждатъ тъй енергично да се работи за културното преуспѣване на Варна. Тѣй или инакъ, не можемъ да отречемъ, че днесъ имаме истински преданни и съ рефораторски духъ управници на общината.

Б. Р.

1) Изказаха се две мнения, туряме точка на този въпросъ тѣй като не е въ рамкитѣ на списанието.

## Тогава и сега.

Спомнятъ си читателитѣ ни отъ миналитѣ годишнини на списанието, че когато първитѣ лѣкари сж минали на страната на природното лѣкуване, било цѣло събитие. Тѣ сж били бойкотирани отъ колегитѣ си лѣкари, били сж усмивани, сждени и прочие. Така напимѣръ професоръ Шьоненбергеръ пише:

„Когато въ края на деветдесета година се установихъ и заработихъ като природенъ лѣкаръ, тогава всички колеги ме бойкотираха. Бойкотиранъ бѣхъ и отъ всички лѣкарски организации. Тогава се смѣташе недостойно за единъ лѣкаръ да гозори и се занимава съ природното лѣкуване. Лѣкаритѣ смѣтаха тогава, че е недостойно за тѣхъ да правятъ консулти, или да се поздравяватъ на улицата съ единъ свой колега — лѣкаръ, койго лѣкува съ вода и държи сказки по природното лѣкуване“ . . .

„Все въ този духъ на гонене, преследване и борене, все упорито се работи десетки години въ полза на природното лѣкуване. Въ резултатъ на този упоритъ трудъ, лѣкаритѣ, привърженици на природното лѣкуване, се увеличаваха, медицинскитѣ лѣкари все повече и повече смегчазаха преследванията. Въобще настроението се ежедневно менѣше, и какво мислите, че стана въ края на краищата? Безспорно безброй лѣкари, магова литература, множествоа болници — всички предали се да служатъ на природното лѣкуване. А маситѣ все повече ставаха привърженици на природолѣчението и днесъ сж цѣли легиони. Но не само това. Става нѣщо по-крупно. Отъ устата на истинскитѣ алопати лѣкари отъ първа величина вече „безъ стеснение“ се говори въ полза на природното лѣкуване. Така напимѣръ дсцента на Виенския медицински фѣкултетъ *Ашнеръ* пише: „Следъ всичко това, изглежда твърде наложително, щото метода на природолѣчението да бжде достойно прицененъ и да стане общо благо на всички лѣкари“.

*Дръ Ерзинъ Лихъ* пѣкъ пише: бждещето лѣчебно изкуство се развива изключително въ две главни насоки: Тази на *психотерапията* и на *природолѣчението*“.

Дръ К. И.

## За поука

### Зрѣнието и Ефетонина

Недавна се яви при мене единъ боленъ отъ П. Трѣмбешъ и ми съобщава:

— Отъ години страдамъ отъ *астма*. Употрѣбихъ много



лѣкарства. Въ последно време ми се даваше специалитета *ефетонинъ*.

Наистина той много облекчаваше мжкитѣ ми въ време на кризата, но отъ неговото вземане насамъ, чувствамъ едно отслабване на зрението.

Като се има предвидъ, че ефетонина не е лѣчебно, а симптоматично действащъ — успокояващъ, препаратъ, при горната опасностъ се налага предпазливостъ.

---

## Изъ Германия

### Лѣкарски курсове за безлѣкарствено лѣкуване (природолѣчение)

Медицинскиятъ факултетъ въ Хале (Германия) открилъ отъ 24 — 29 VI 1935 год. специаленъ опрѣснителенъ лѣкарски курсъ за безлѣкарствено лѣкуване. Таксата въ него е била 20 марки (около 600 лв.)

Това е още една новостъ въ обрата на лѣчебното изкуство къмъ природолѣчението. Единъ факултетъ урежда такива курсове въ нова Германия. И то съ участието на 7 редовни професори, като лектори.

---

### Единъ противонаученъ хранителенъ режимъ въ климатическа станция.

Една климатическа станция (безъ лѣкаръ) рекламира резултатитѣ и режима на своето лѣчение като между другото предлага хранителния режимъ, съ който санаториума предотвратявалъ избухването на наследена туберкулоза и въобще прераждалъ лѣкуванитѣ тамъ. Ето и този начинъ на хранене:

*Сутринъ:* млѣко, масло, медъ. *Обѣдъ:* силна супа, печено, или готвено изобилно, порция салата и десертъ. *Следъ обѣдъ:* чай или млѣко, кашкавалъ, или сирене. *Вечеря:* печено, или панирано, постно готвено и компогъ или кисело млѣко....

Въ болница съ задача да преражда организма и да предотвратява туберкулозата да се дава горната храна е повече отъ катастрофа. Такава храна не само не предотвратява но и облага и предразполага къмъ заболѣване. Възстановителна станция безъ лѣкаръ не може.

Нужна е просвѣта!

---

## Едно пояснение За „Хитлерова Германия“

За да покажемъ, че Германия днесъ издигна природното лѣкуване до голѣма висота, ние често цитираме новини отъ тамъ като, безъ да влагаме нищо специфично, си служимъ съ израза „Хитлерова Германия“. Нѣкои абонати негодуватъ отъ този изразъ и ни обърнаха вниманието писмено, като подчертаватъ, че Германия не е на Хитлеръ, а на германския народъ.

Не е мѣстото тукъ да раглеждаме възгледитѣ си по този въпросъ, но дължа да поясня, че въ него изразъ не влагаме нищо особено значущо, извиняваме се предъ онѣзи, които мислятъ друго яче. Въ бъдаще ще имате предвидъ това.

## Бюлетинъ на Бѣлг. Възд. федерация

София 20 1935 год.

25 години отъ смъртта на Толстой. По този случай на 19 Ноемврий т. г. ще се чествува чрезъ организирани утра, литературни четения и пр. Нѣма страна въ която неговото слово да не е издигнало безбройни живи паметници, които ще продължаватъ да говорятъ на поколенията за неговото безсмъртно дѣло. Затова и заслужено чествуване по цѣль свѣтъ.

\*

Голѣми облекчения по облагането на гроздовия сокъ прави мин. на фин. съ окръжно. Съ това то насърчава производството и употребяването на *храната* — лекарство и така върши небивало много за народното здраве.

\*

Пивовари сѣдятъ въздържатели въ Свенбаргъ защото на пивоварското „бирата е здраве“ отговорили съ афиши „бирата е опасна отрова“. Дѣлото будѣло голѣмъ интересъ.

\*

И Китай забранява комара — страната кждето има най-много комаржини и комаржийници. Обществено негодучане растѣло и правителството поставило комара извънъ законитѣ.

\*

Петъръ Феричановъ въздържателъ — единъ отъ най-силнитѣ хора на свѣта не пуши и не пие.

**Истински** наши последователи и приятели сж тѣзи, които ни дадатъ нови платени абонати. Списанието е много затруднено и безъ горното подпомагане деветата година е съмнителна. **Подкрепете ни!** Не оставяйте да спре списанието. То нѣма фондове, а само приятели.

**Отговаряме** на многото запитвания, че банята ни работи и презъ зимата. Студеното време не пречи за природното ни лѣкуване.

Напротивъ презъ зимата при по свободно време имае възможность за рационално провеждане, а и по ефтино. Канящитѣ се да идватъ, да не отлагатъ.

**Още едно намаление** за абонатитѣ. До първи Януарий 1936 год. списанието се отстъпва за 50 лв. Даваме втори случай за навременно отчитане и ефтино получаване.

Затова пъкъ молимъ за скорошно изпращане минималния абонаментъ отъ 50 лв.

**Намалението** правимъ вмѣсто „Здравецъ“, което обещахме, но по независящи отъ насъ причини не можемъ даде тази година.

**Канитѣ** нашитѣ читатели да ни сътрудничатъ кой съ каквото може. Пишете си мнението коѣ да даваме коѣ не, въ списанието. Виждате, че правимъ опитъ съ материалъ извънмедицински, намъ това се не нрави, други го искатъ. Пратете ни нѣколко мнѣния за да установимъ окончателно новия обликъ на списанието.

**в. „Трезва борба“** — единственъ у насъ дву-седмичникъ за трезва култура и възбържание. Издава Българската въздържателна федерация. Редактиратъ: д-ръ Д. Т. Бурилковъ и Борисъ Наумовъ. Година IV. Год. аб. само 20 лв. — предплата. Пробни бройове се изпращатъ на всѣки, който ги поиска отъ редакцията — София, ул. Клементина 15.

Препоръчва ме горѣщо „Трезва борба“ на всички наши читатели.

До \_\_\_\_\_

гр. \_\_\_\_\_

---

---

**Българска книга**, седмичникъ за литература, изкуство, критика и общественъ животъ. Редак. Ал. Гиргиновъ, съредакторъ Антонъ Страшимировъ, год. II, брой 12, цена 2 лв.

Абонаментъ 60 лв. за година. Адресъ: ул. Денкоглу, 28, София.

**„Нова картинна галерия“** месечно илюстрирано списание при годишенъ абонаментъ 40 лв. чек. сметка 1355. Редакторъ Ал. Григоровъ ул. „Богомилъ“ 2 София. Списанието е предназначено на деца и юноши, но неговото красиво подреждане илюстриране и сериозно списаване доставя знания и наслада и за всѣки възрастень. То трѣбва да краси библиотека на всѣки интеллигентень, а ще е отлично забавно и увлекателно за чакашитѣ въ чакалнитѣ на лѣкари адвокати и пр.

Всѣки брой носи на читателитѣ по една хубава отдѣлно приложена картина. Всичкото това редакцията дава на нищожната цена отъ 40 лв. които всѣки може да отдѣли за него. Ние горещо го препорѣчваме на нашитѣ читатели.

**„Земя и трудъ“** сериозно подредено списание год. I. — Климентина 15 София.

---

---

Печат. Д. Годоровъ ул. „Бдинъ“ № 22 — Варна