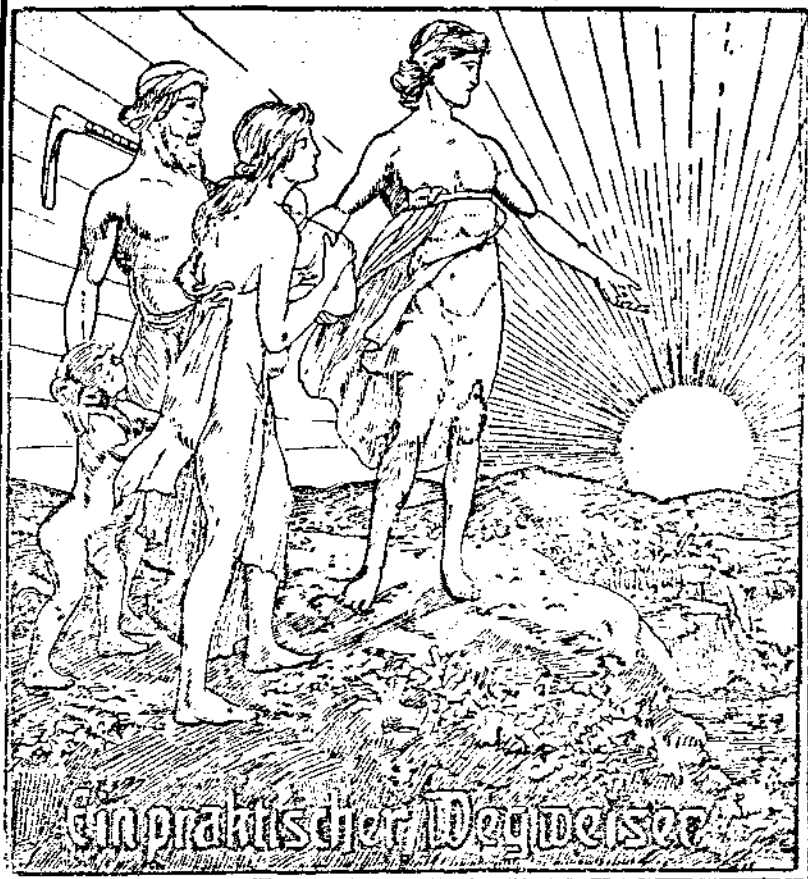


Год. V Варна, Януария и Февруария 1933 г. Кн. 5 и 6

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЬ

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

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ



Книжнина.

Сп. Природа год. 33-та, годишенъ абонаментъ 60 лв., адресъ София IV бул. Иванъ Асенъ № 5.

Хубаво илюстрирано списание, което дава на читателитѣ си избранъ материалъ по полезни за живота въпроси отъ разенъ характеръ.

Сп. Природа и Наука год. III, адресъ Русалка 1, София, илюстрирано списание съ най-разнообразенъ материалъ интересенъ и полезенъ за всѣки интеллигентъ човѣкъ год. абонаментъ 60 лв.

Сп. Свѣтлина година 40, адресъ Генералъ Паренсовъ 18, год. абонаментъ 120 лв. Илюстрирано отлично списавано списание, интересно за всѣки интересуващъ се отъ познания за въ живота.

Възпитанието на детето, споредъ розенкройцеритѣ отъ Миксъ Хайндель. Книгата разглежда последователнитѣ периоди въ развитието на детето, свързани съ разни промѣни въ неговия животъ и непознати на официалната педагогика. Тя отваря нови хоризонти за възпитанието и трѣбва да бжде прочетена отъ всѣки родителъ и възпитателъ. Цена 10 лв.

Всѣки, който се абонира за в. Братство, (30 лв. годишно) ще я получи безплатно. На настоятели се прави 30 на сто отстъпка. Доставка се отъ книгоизд. „Братство“—Севлиево.

Сп. Нашето дете, кн. 9—10, органъ на Съюза за закрила на децата, редакторъ проф. д-ръ Ст. Ватевъ. Абонаментъ 50 лева. София.

1) **Какъ се учихъ на здравъ животъ** отъ Д-ръ Сигалъ, превелъ Д-ръ Г. Ефремовъ. Цена 10 лв.

2) **Пътятъ къмъ здраве и щастие** отъ Клемантъ Джеври, превелъ Д-ръ Г. Ефремовъ. Цѣна 20 лв. и двете книги сж написани въ духъ на природосъобразенъ животъ, затова ги и препорѣчваме на нашитѣ съидейници.

Доставятъ се отъ нашата редакция само въ предплата.

Да пиемъ боза!

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

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

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

ПИЙТЕ БОЗА!

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

МЕСЕЧНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ.
ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ
И ЗДРАВНА ПРОСВЪТА.

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

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

Посветено на Чушкови

* * *

На тиха привечерь въ мълчанието омайно
На ранното лѣто следъ знойния пекъ—
Душата отнасятъ въ простори безкрайно
Природнитѣ ласки и шепота мекъ.

Мечтитѣ захвърлете ! На хладния разумъ
Вий дайте просторъ, Въ необятната ширь. . .
Въ сурова природа. . . — Всепобедния умъ
Да властва въздайте в, сатанинския миръ.

Въ природата смисла, лекокрилата птица
Не дири другарка по смѣтка и чувство.
Инстинкта съ смисълъ животни привлича
И нѣма в, природата и гадостъ и блудство.

Инстинкта проиграли съ разума вървете
Въ живота всепобеденъ, о, люди незнайни,
На природата законитѣ четете, отгатнете—
Въ тѣхъ се криятъ и носятъ съкровища потайни.

Въ тихъ привечерь мечтитѣ захвърлете
И мѣстото първо на строгия разумъ
Въздайте. На природата разтворете
Книгата безкрайна, философска
И творете съ всепобедния умъ.

гр. Ортакой юли 9:2 г.

Камбуровъ

Д-ръ Капфереръ — Берлинъ

Заразителнитѣ болести и лѣкуването имъ по природния методъ.

Коремънъ тифъ.

(продължение отъ кн. IV.)

Ходъ на болестъта. Отъ деня на заразяването до
избухването минаватъ обикновено 14 дни. Презъ това време

болниятъ или не чувствува нищо, или съвсемъ слабо неразположение. Истинското болестно състояние се развива бавно.

Първи стадий на болестта се нарича първата седмица. Бавно се развива болестта, увеличава се температурата, получава се главоболие и се изпада въ тежко болестно състояние. Болниятъ нѣматъ никакъвъ апетитъ, езика е сухъ и обложенъ, иматъ запекъ и неспокоенъ сънъ. Покрай слабо-то увеличение на далака, иматъ и слаби коремни болки.

Стадиума на тежкото състояние заема втората и третата седмица. Презъ втората се усилватъ всички признаци. Температурата се повишава до 40°С, съзнанието се помрачава, настѣпва бълнуване. Участието на нервната система съ унесеностъ, бълнуване, възбуда и прочие, е дало на болестта името нервна треска. Първоначалния запекъ преминава обикновено въ диарично състояние, гуркане на червата. По кожата се появяватъ т. н. тифусни розеоли, състоящи се отъ малки блѣдо-червени петна. Не рѣдко въ това време има признаци на бронхиаленъ катаръ съ кашлица. Третата седмица имаме същото тежко състояние, но това е времето на компликациитѣ, които сж и опаснитѣ. Кръвоизлияния, сърдечна слабостъ, пробивъ и перитонитъ и т. н. Четвъртата седмица състоянието отива вече къмъ подобрене: температурата започва да спада, съзнанието се избистря, самочувствието е по-добро, а се и появява малко апетитъ. Разбира, се картини доста различни отъ описанитѣ тукъ, не сж рѣдкость, като имаме преходъ отъ най-лекитѣ до най-тежки положения.

Паратифусъ е една по-лека форма на тифуса, дължаща се на малко по другитѣ особености на паратифуснитѣ бацили.

Естественитѣ лѣчебни процеси, които и вършатъ истинската лѣчебна работа, трѣбва да познаваме добре, защото само тогава можемъ да дадемъ истинско подпомагане на болния организъмъ.

При тифуса имаме случая, кждето отбранителнитѣ и лѣчебни реакции на организма сж най-добре изразени и достъпни за наблюдение. Високата температура изгаря отровитѣ, кръвта образува отбранителни вещества, имунни тѣла и противоотрови. Всички излжчителни органи сж въ трескава дейность. Всичко работи заедно къмъ една единствена цель—унищожаване и излжчване на бацилитѣ и отровитѣ.

Температурата се качи постепенно до 40°, остава на тази височина нѣколко дни до две седмици, следъ което пакъ постепенно (не отведнажъ) спада до нормата. Въ време на високата температура имаме бързо разпадане на тѣлесни бѣлтъчини, които сж и хранителната почва за бацилитѣ. Отъ каква целебна сила е температурата при тифуса, проличава отъ обстоятелството, че най-тежитѣ и смъртоносни случаи сж и съ температурата недостатъчна (е ниска или липсва). Това се

дължи на недостатъчното унищожаване на токсинитѣ, поради липса на температура.

Храносмилателния каналъ се намира винаги въ състояние на лѣчебно катарално възпаление. Лигавицата на устата взема живо участие въ излжчителната работа. Тя е винаги възпалена, зачервена, даже разранена и езика обложенъ съ отлжчениитѣ вещества. Забележително е пълното безапетитие вследствие преустановяване на стомашнитѣ функции и привличането му като излжчителенъ органъ. Още по-силна реакция се разиграва въ тънкитѣ и дебели черва, кждето лимфатичнитѣ жлези се силно подувають, а по-сетне разраняватъ. Появяването имъ започва въ втората седмица, а оздравяването имъ настъпва въ четвъртата седмица. Благодарение способността на лимфоцититѣ (специални кръвни тѣла) да унищожаватъ тифуснитѣ бацили, организма прибѣгва до тѣхното масово увеличение, както и уголѣмяване на лимфатичнитѣ жлези. Това показва тѣхното участие въ тѣлесното обезотравяне. Въ испражненията се намиратъ масово излжчвани тифусни бацили.

Кожата при тифуса сжщо не остава безъ работа. Тя е винаги хипе, мизирана, тоестъ споходена съ изобилно кръвь. Независимо отъ това, имаме и специалния изривъ, въ чийто водно съдържимо винаги има тифусни бацили изхвърлени изъ вътрешността на тѣлото. Общо взето, кожнитѣ проявления не сж тѣй интензивни както при други болести, защото храносмилателния каналъ взема по-силно участие въ очистителната работа. Все пакъ не редко се явяватъ разнovidни други кожни изриви, като мѣхури, еритеми и т. н. Изпадането на косата и ноктитѣ, както и лющѣнето, не сж нищо друго, освенъ резултатъ отъ действието на препратенитѣ къмъ кожата таксини (отрови).

Дихателниятъ апаратъ е другъ излжчителенъ органъ. Трахеалния катаръ, сипкавостъта, бронхита и редица други признаци отъ страна на дихателнитѣ органи, колкото и да сж слабо изразени, сж ясно очертани и говорятъ за участието, което взематъ при очистителната работа на организма. За забѣляване е, че тѣ всичкитѣ изчезватъ следъ като почне усилената излжчителна работа презъ червата. И всичко това има пакъ за цель вътрешното пречистване и изпѣждане на токсинитѣ навънъ.

Кръвьта показва сжщо така особености. Първоначално имаме увеличение на бѣлитѣ кръвни тѣла но скоро следъ това намаление на сжщитѣ. Даже червенитѣ, кръвни тѣла намаляватъ, вѣроятно поради оттеглянето на кръвьта къмъ кожата и лигавицитѣ. Но най-интересно е положението на кръвния серумъ. Тукъ се образуватъ специални отбранителни вещества противъ тифуснитѣ отрови, наречени имунни тѣла. Тѣхната задача е да събиратъ тифуснитѣ бацили и следъ

това да ги унищожатъ. Въ случай, кждето образуването на такива отбранителни вещества не става достатъчно, е и изхода на болестъта, най-често, смъртоносенъ.

Далака е почти винаги увеличенъ, вѣроятно поради това, че тамъ става събирането и унищожаването на бацили и отрови.

Бжбрецитѣ взиматъ най-живо участие въ борбата. Прѣзъ тѣхъ става масово излжчване на токсини и бацили. Това дразни бжбрецитѣ и не рѣдко дава даже възпаление. Това сж случаитѣ, когато излжчването презъ другитѣ мѣста е оскждно, или е потиснато и всичкитѣ трѣбва да се излжчатъ прѣзъ тѣхъ.

При така енергично и всестранно поведената борба, естествено е, че изгледитѣ да се оздравее сж много голѣми, въпрѣки тежката картина на болестъта. Ако разбира се, тѣзи целебни реакции не се потискатъ, както обикновенно става съ лѣкарствата, а се подпомагатъ съ природнитѣ лѣчебни фактори. Наистина въ 5—10 процента дава повръщания. Тоестъ, вече почти оздравѣлъ болѣнъ, заболява наново: Това се обяснява съ недостатъчното пречистване на тѣлото отъ първото заболяване и доочистването му чрезъ второ, наистина по леко. (т. н. ершопфункстеории—теорията на преуморяването)

Отъ гореописанитѣ естествени лѣчебни процеси става пѣкъ ясно, че случаитѣ, при които всичкитѣ тѣзи признаци сж слабо развити (поради недостатъчна активностъ на тѣлото или потискане съ лѣкарства) преминаватъ по-тежко и даватъ повече смъртностъ. Отъ сжщото се очертаватъ вече ясно истинскитѣ лѣчебни процедури, тоестъ какъ точно трѣбва да се лѣкува тази тѣжка болестъ и какъ не бива да се лѣкува.

Следва лѣкуването на тифуса.

П. Димковъ.

Лѣкуване чрезъ содолѣчение на ревматизма, нефрита, подаграта и всичкитѣ форми на захарната болестъ.

(По Д-ръ Ханишъ).

Въ всички случаи на отравяне съ киселини, като ревматизмътъ, подагра, диабетъ, изобщо при всички видове на захарна болестъ, е нужно едно общо основно лѣкуване, и тѣй нареченото содолѣчение.

Всѣка сутринъ се пие колкото може по-гореща и бързо 1 чаша гореща дестилирана вода, въ която прибавяме 1 чаена лжжичка сода, предварително разтворена въ 2 супени лжжици студена вода. Ако се задави човѣкъ при пиенето, взема се една малка глѣтка студена вода, следъ това

веднага се излива горещата сода. Ако се изпоти човѣкъ, или повръща, толкова по добре.

Следъ 5—10 минути се пие 1 чаша студена дестилирана вода, съ 6—10 капки лимонъвъ сокъ, или една чаена лъжичка гроздовъ сокъ (шира). Като пиеме следъ содата такава вода, тогава силитѣ, които се намиратъ въ нея, действуватъ така, че изхвърлятъ всичко вредно отъ тѣлото.

Това ще продължава всѣки день въ продължение на 4—5 седмици и скоро ще почувствуваме лекота и веселостъ и ще се задоволяваме съ все по-малко храна. Излишнитѣ киселини и соли почватъ да излизатъ поради неутрализирането имъ.

Ако почувствуваме гладъ 1—2 часа следъ като изпихме водата, тогава вземаме малко сиропъ отъ плодове, или сушени ядълки, круши или сливи, които предварително сж били натопени около 6 часа въ шира или сиропъ, или пѣкъ, вземаме сурови плодове, или такива варени 15—20 минути. Отъ тѣхъ вземаме 2—3 сливи или 6—8 ябълки, които се ядатъ възможно по-топли. Следъ това, непосредствено се изяждатъ и 1 шепа пресни луканки отъ царевица.

При това лѣкуване болеститѣ, които имаме, изчезватъ постепенно. Ако не сж провалени лѣчебнитѣ сили на лѣкуващия се.

Ако 4—5 седмици следъ първата частъ на лѣкуването ние забележиме, че лицето ни става по-свѣтло и се чувствуваме по-леко, тогава не пиеме вече сода, а само по 2 чаши гореща дестилирана вода, като въ всѣка чаша прибавяме 6—12 капки лимонъвъ сокъ или 1 чаена лъжичка гроздовъ сокъ. Това е втората частъ на лѣкуването.

Въ следващата трета частъ на лѣчението, която пакъ трае 4—5 седмици, пиеме само 1 чаша гореща дестилирана вода. После прекратяваме и съ това.

Ако имаме извънредно много киселини ще приемъ освенъ сутринъ и на обѣдъ сжщо и вечеръ — непосредствено преди ядене по 1 чаша студена дестилирана вода съ предварително разтворена въ нея $\frac{1}{4}$ лъжичка сода, за да не се превръща изедената храна въ киселини. По-пълнитѣ да предпочитатъ на обѣдъ и вечеръ повече плодове, а по-слабитѣ — повече зеленчуци. Който получава киселини отъ плодоветѣ, трѣбва да яде съ тѣхъ и малко солъ, или за известно време съвсемъ да не ги яде.

Салата отъ луканки съдържа витамини. Стъргани ябълки, смачкани банани и сокъ отъ портокали разбити на пѣна, сжщо съдържатъ много витамини и засилватъ слабия организмъ. 1 ровко яйце е позволено всѣки день да се яде. За салата сосъ съ зейхтинъ и съ малко бѣло вино и червенъ (не лютивъ) пиперъ. Може да се яде масло и черъ тричевъ, но припеченъ, хлѣбъ безъ квасъ.

Всѣки трети день сирене, или кашкавалъ съ 12 зърна

нѣмски кимъ (не кимионъ) и 3 зърна бѣлъ хардалъ (синапъ). Печени картофи и печено цвекло. Всички видове салати сурови, само зелето попарено. Подправки споредъ темперамента и здравословното състояние. Следъ ядене да се изпива сокътъ на $\frac{1}{2}$ печенъ лимонъ, но съ сламка да не повреди зжбитѣ.

Два пжти на день въ разстояние на 12 часа гореща баня (40—50° Ц) на краката, като се слага на 4 литра вода 2 супени лжжици сода за пране. Всѣки день да се мие тѣлото съ корава четка, особено болезненитѣ мѣста. Три деня подредъ презъ месеца цѣла гореща (39—40° Ц) баня.

Забелѣжка: Който се интересува отъ „водолѣчението съ дестилирана вода“ може да си го набави срещу 3 лева пощенска марка отъ редакцията.

Б. Р. Пакъ обръщаме вниманието на читателитѣ си, че излѣчимостъта на една болестъ е едно, а на единъ боленъ е друго. Или, по горния методъ могатъ да се лѣкуватъ сигурно гореизброенитѣ болести, но това не значи, че ще се излѣкуватъ всички, болни отъ гореизброенитѣ болести.

Три научни сказки.

въ Станимъка, Стара-Загора, Пловдивъ и Плѣвенъ.

НА ТЕМИ:

1. „Природно лѣкуване“—сжщностъ и стойностъ; граници и възможности; въ свѣтлината на науката и експеримента; изъ практиката на вековетѣ.

2. „Лѣчебнитѣ фактори на природното лѣкуване“—научно доказани; физиологически обосновани.

3. Природното лѣкуване на практика—хронически и остри заболявания. Излѣчимостъ и неизлѣчимостъ на болеститѣ. Единитѣ и другитѣ въ ржцетѣ на природния лѣкаръ.

Блѣстящо уреденитѣ природолѣчебни болници въ Германия, колосалнитѣ свѣтовни организации по цѣлъ свѣтъ, чуднитѣ резултати, които природното лѣкуване дава при всички, до една, болести, такива и при болести отречени и изоставени, като неизлѣчими и неспирно увеличаващия се брой на страдащитѣ неизлѣчими и не по-малко, увеличаващата се спекула за смѣтка на болното човѣчество, ме подтикнаха къмъ основаване на народното реформаторско движение у насъ. По подобие на другитѣ свѣтовни организации, неговата задача е единствено да просвѣти здравитѣ и болнитѣ въ тайната на лѣчебнитѣ процеси, въ силата на природнитѣ фактори като пазители на здравето и да посочи палиативността на всѣкакво вмешателство съ изкуствени срѣдства.

Сжщитѣ тѣзи мотиви ме и въодушевяватъ да работа неспирно, неуморно, както въ никоя друга областъ и отъ никой другъ. Увеличения интересъ срѣдъ страдащи и здрави направи, шото отъ разнитѣ краища на страната да ме повикватъ да изнесе нѣкоя сказка и да ги запозная по-отблизо съ

науката на която служа. Невъзможността да се понесатъ разносикѣ съ отдѣлни отивания, ме накара да подиря начини по които да задоволя тази голѣма нужда.

Намѣрихъ за най-добре да се отзова на всички покани чрезъ една обща обиколка, която и предприехъ.

Първиятъ градъ, където се отбихъ бѣше С т а р а - З а - г о р а, където нашитѣ идеи сж намѣрили доста добра почва, благодарение на нѣколко наши будни съидейници и тѣхната дейность. На върха на всичко стои пакъ нашия добъръ приятель г. Димковъ. Трѣбва да призная, че самъ останахъ изненаданъ отъ блѣскавия успѣхъ и интересъ къмъ сказкитѣ ми. Тритѣ сказки, които изнесохъ въ салона на Д-во „Желѣзникъ“, бѣха масово посетени. За забелѣзване е, че всѣка сказка носеше небивало увеличение на посетителитѣ за следващата сказка — нѣщо, което е много характерно и гаранция за бързия успѣхъ на кой да е ораторъ и кое да е движение. Твърде лошъ признакъ, както за самия ораторъ, така и за идеитѣ на които служи, ако всѣка носи намаление на слушатели за следващитѣ. И тъкмо това не бѣше при нашитѣ. Първата сказка биваше добре посетена. Втората много добре, а третата винаги съ блѣскавъ успѣхъ. Не само масовото посещение бѣше успѣха на нашитѣ сказки. Изслушването имъ съ приковано внимание, говореше много повече, отколкото броя на посетителитѣ. Но не само това. Интересъ следъ всѣка сказка, изразенъ чрезъ масово трупане и разпитване лично на сказчика, беше за нашитѣ сказки друга една характерность. Независимо отъ това, че и неприсѣтствуваха на сказкитѣ по една или друга причина, дирѣха подробности по третиранитѣ въпроси въ връзка, или не, съ личното тѣхно здраве.

Добриятъ успѣхъ, добриятъ приемъ, добритѣ отзиви, бѣха достатѣчни доказателства за плодовитостта на нашата дейность и ние съ особено задоволство и приотлични спомени, напуснахме Стара-Загора на пѣтъ за С т а н и м ъ к а. Тукъ, въ това китно планинско градче, което съвсемъ не е тъй малко и незначително, както на пръвъ погледъ би се помислило, преживѣхме триумфа на дейността си. Още на гарата бѣхме посрѣщнати отъ внушително число последователи, начело съ нашитѣ добри приятели г-нъ Точевъ и г-нъ Груевъ. Онова, което и направи особено впечатление, беше небивало отличната организация на сказкитѣ. Още въ Пловдивъ бѣхъ посрѣщнатъ отъ познати, които вече отдавна знаѣха за сказкитѣ ми въ града. Голѣми афиши, хиляди хвърчащи листове, бѣха проглушили балканския градъ. Личеше, че и тукъ успѣха щеше да е повече отъ голѣмъ. И наистина, дветѣ сказки, които изнесохъ въ салона на киното бѣха отлично посетени. Както въ Стара-Загора, така и тукъ, подчертахъ ми за особено подбраната публика, която минава за елита на града

имъ. Между тѣхъ имаше и нѣколко лѣкари, една частъ отъ които бѣха мои състуденти. Добро впечатление направи това, че нѣкои отъ колегитѣ тамъ посрѣщнаха и изслушаха съ голѣмо внимание и удобрение сказкитѣ ми и лично поздравяваха за всѣка сказка. Това държане на лѣкаритѣ слушатели ме особено трогна и усили вѣрата ми, че бавно, но сигурно, ще намѣримъ и изъ тѣхнитѣ срѣди хора, които, макаръ по-късно, ще прегърнатъ поне отчасти природолѣчебнитѣ принципи. Сказкитѣ ми въ Стара-Загора бѣха посетени отъ около 40 лѣкари. Нѣкои бѣха сжщо така мои състуденти, но само единъ се „между другото“ обади. Отъ тѣхна страна не се направи абсолютно нищо, както презъ сказкитѣ, така и следъ тѣхъ. Понеже оповестихъ сказкитѣ си като научни, длъженъ бѣхъ да покая, ако има желающи да възразятъ, или запитатъ нѣщо, или посочатъ евентуално ненаучно изнесено отъ мене. Въпрѣки поканата ми, въ началото и края на всѣка сказка, никой не се обади и никой не посочи нѣкаква несъстоятелностъ на изнасянето, което е равно на удобрение.

И така при небивалъ ентузиазъмъ отъ страна на уредници и слушатели, сказкитѣ се привършиха, чийто край се пакъ ознаменува съ лични поздравления отъ лѣкари, жлолѣкари, съдии, адвокати и др.

Нѣщо друго, което ще си остане като особеностъ на нашитѣ срѣди въ Станимъка е, че проповѣдваното отъ насъ се не само теоритически приема, но е и напълно въведено въ живота на практика. Въ това отношение две семейства — моа стари абонати — държатъ първенство. Това сж семействата Точеви и Груеви — две образцови семейства отъ гледна точка на разбиранията ни за живота. При срѣдна материална състоятелностъ, тѣзи семейства заслужаватъ да бждатъ мостра и примѣръ за много по-горе стоящи отъ тѣхъ. Преди всичко, образцовата чистота и редъ въ кжщата имъ бѣше нѣщо рѣдкость. Единъ домъ, въ всички кжтчета на който ще намѣритѣ еднаква чистота и редъ, но и абсолютно чистъ въздухъ; Печката „типъ перникъ“, постоянно горяща при постоянно отворенъ прозорецъ на една отъ стаятъ. Така, цѣлата кжща е винаги умѣрено темперирана, съ идеално чистъ въздухъ. И така поддържания домъ не може да не представлява идеала на онова, което ние наричаме здравни порѣдки въ едно семейство. Прави впечатление, че нашитѣ принципи сж еднаково възприети отъ майката, бащата и децата имъ. Въ разговоръ съ тѣхъ на всѣка дума проличава обширнитѣ познания, които тѣ притежаватъ то всички въпроси. Голѣмата библиотека, състояща се предимно отъ литература отъ подобенъ родъ, ни дава основание да допуснемъ, че имаме работа съ хора, наистина интересувачи се отъ новото въ живота. Не по назадъ сж останали и по отношение на начина на хра-

нене. Тютюнъ, месо, алкохолъ, сладкиши, сж отдавна непознати въ кжщата имъ. Употрѣбаватъ изключително черъ тричевъ (пъленъ) хлѣбъ. Суровъ спанакъ, сурови моркови, медъ и други отъ рода на суровояденето и природната храна, сж единствената имъ кухня. Но върху тѣхъ се е отразило и възпитателното действие на нашето учение. Въ кой да е разговоръ личи духа на братския животъ, доброта и обичята къмъ съчовѣка. Обръщенията имъ едни къмъ други, повече отъ мили, не се срѣщатъ и въ бая за „висши“ семейства таксуващитѣ се.

При такъвъ успѣхъ и задушевностъ се привърши пребиваването ми тамъ и при масово изпращачи съ букети, азъ напуснахъ града и отпътувахъ за

Пловдивъ. Голѣмиятъ градъ, слабото организиране на скаските, както, случайно изнасянитѣ други серия скаски, станаха причина, щото първата ми сказка да бжде по-слабо посетена. Затова пъкъ, втората и третата компенсираха онова, което ни липсваше въ първата. И тукъ по мнението на тамшни, публиката беше елита на града. Посещаваха и трите сказки четирма лѣкари, всѣки отъ който, предъ запитващи ги, сж исказали удобрението си за материала и начина на изнасянето му. И тукъ трѣбваше да покания, ако има нѣкой да възрази нѣщо. Но и тукъ само нескончаеми удобрение, безъ отенакъ на каквото и да е недоволство или недовѣрие. Още тогава се взе инициативата и се образува клонъ отъ организацията ни, която ще намѣри и тамъ добра почва за вирене.

Плѣвенъ бѣше четвъртия градъ кждето изнесохъ сжщитѣ сказки. При не толкова масово посещение, но все пакъ добро посещение, особено втората и третата сказки, не получихме по-малко отъ онова, което бѣше въ първитѣ градове. Сжщото удобрение, сжщия ентузиазъмъ, сжщия интересъ къмъ движението ни. И тукъ повече отъ добра почва за вирене и жажда за ново въ здравеопазването. И тукъ получихме здрави солидни врѣзки, които ни гарантиратъ възходъ.

Следъ всичко това, което бѣше повече отколкото очаквахме, се привърши обиколката ми, като Шуменъ, кждето бѣхъ очакванъ, пропуснахъ поради туй, че се преуморихъ и ми бѣше невъзможно да се отбия.

Тази ми доста голѣма обиколка напразихъ съ чисто организационна целъ, още повече, че получихъ нѣколко покани. Резултатитѣ сж повече отъ добри, шанса за масово организиране отличенъ. Това ме кара да подканя онѣзи краища, кждето не е стѣпилъ още нашия кракъ, да направятъ възможно отиването ми, за да имъ се покаже лично що сме и какво искаме.

Масово посещение, отбрана публика, внимателно изслушване, ентузиазирано изпращане, поздравленията, бѣха най-същественото отъ постиженията на

тази обиколка, а то е достатъчна гаранция затуй, че нашето съществуване е оправдано, нуждата отъ реформаторската ни дейность е голѣма и, че новото трѣбва да се наложи, въпрѣки тъмния мракъ.

Накрай, още веднажъ благодаря на всички онѣзи, които кой повече, кой по-малко, вземаха участие въ организирането на сказките, както и за оказания лично къмъ менъ отличенъ приемъ. И на г. Ст. Атанасовъ, сѣдия въ Станимака, за ценното му съдействие.

Желая, щото тази година да удвоимъ постиженията. Така както накарахме топовнитѣ гърмежи да стихнатъ, да накараме и последнитѣ боязливи съскания да се изпарятъ.

Д-ръ Йордановъ.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ.

Моитѣ впечатления отъ Германия

(продължение отъ брой 3.)

На работа въ университетския водолѣчебенъ институтъ въ Берлинъ.

Естествено, първата ми работа следъ пристигането въ Берлинъ бѣше да си намѣря квартира. Преминалия вече съботенъ день и следващия недѣленъ, правеха каквато и да е работа невъзможна. Настаненъ временно въ единъ пансионъ, още на следния день, щастливата случайность ме натъкна на група български студенти, които ми помогнаха и намѣрихъ квартира още него день. Квартирата ми се препоръча, че е близка и, че по удобна за мене отъ нея нѣма. Когато отидохме да я видимъ оказа се, че за тамъ наистина е близка, но освенъ доста продължителното пътуване съ щатсбаана, нужно бѣше още 15 минути да вървимъ пешъ за да стигна тази си „близка“ квартира. Наистина голѣмъ европейски градъ за мене съвсемъ не бѣше нѣщо ново, но и тази близость ми се виде твърде необикновена. Всѣ и случай, всичко това ми даде само една представа за голѣмината на този милионенъ градъ. Настаненъ въ новата квартира, останалото време отъ празника трѣбваше да прекарамъ, както всѣки новодошълъ, въ обикновено ходене и ненаситно оглеждане на редащитѣ се предъ очитѣ ми чудеса на милиония Берлинъ.

Нѣкои особености, преживявания и интересни за читателя новости, ще изнеса, следъ като запозная съдейниците си съ постиженията въ областта на лѣчебното изкуство, съ великото реформаторско движение въ тази страна на науката. Най-сетне, нали жаждата да дойда въ контактъ съ първенцитѣ професори на природното лѣкуване и желанието да дамъ максимумъ познания на моитѣ последователи, ме накара да посета обичаната германска земя.

Първия понедѣльникъ въ Берлинъ трѣбваше да бжде моего първо посещение на водолѣчебния институтъ, кждето трѣбваше да обогатя моитѣ познания по водолѣчението. Намирамъ и посещавамъ института, който се ръководи отъ професоръ Шьоненбергеръ. Секретарката на професора ме представя и заведохме първия разговоръ съ него. Следъ като узна, че съмъ българинъ, запита ме какъ така съмъ дошелъ до знание за съществуването на природолѣчебното движение и какъ съмъ дошелъ до положение да дира специаленъ за целта институтъ. Подчерта, че за първи пжтъ вижда български лѣкари да се интересуватъ отъ природното лѣкуване, като ми съобщи, че недавна тамъ е билъ и Д-ръ Станчевъ, което азъ, разбира се, знаѣхъ. Дадохъ му кратки сведения за начина по който съмъ дошелъ до положение да мина къмъ лагеръ на природното лѣкуване, като наблегнахъ особено върху това, че постиганитѣ резултати чрезъ медиколѣчението не сж ме никога задоволявали и азъ трѣбваше да дира по задоволителни лѣчебни методи въ физиотерапията (научно име на природното лѣкуване). Първото нѣщо, което ми предложи г. професора, бѣше да направя нѣкое приложение въ банята, за да изпитамъ благотворното му действие върху самия мене. Написа нѣкаква карта, която тогава не познавахъ, но сетне разбрахъ що значи и възложи на единъ отъ прислугата да ме отведе и ми приложи написаното въ картата. Отивамъ и най-първо останахъ очуденъ отъ наредбата на водолѣчебницата, каквато въпрѣки, че 7 години бѣхъ лѣкаръ и 5 години студентъ, никога не бѣхъ видѣлъ. Хиляди рецепти бѣхъ вече писалъ, но нито едно подобно приложение нито разбирахъ нито нареждахъ. Най-първо ми се направя т. н. Лихтбадъ за изпотяване. Следъ това ми се направя единъ менажъ душъ, а следъ това една четкова баня. Най-сетне сухо огъване, лекъ масажъ и съ това се свърши всичко. Доброто самочувствие, което изпитахъ следъ тѣзи приложения, моменталното изчезване на особеното неразположение, резултатъ отъ пжтуването и настиването, като че ли ме накараха да се преродя. Каѣо че ли ми се искаше високо да се провикна и се закълна, че съ цената на живота си ще работя за създаването на тѣзи блага за болнитѣ въ нещастната българска земя. Съ мжка скривахъ радостта си, че съмъ въ редоветѣ на природнитѣ лѣкари и то до единъ отъ тѣхнитѣ първенци. Едва потискахъ тжгата за нещастната българска действителностъ и мрака, който е сковалъ всички, отъ най-простия до най-сложния. „Нещастници и ние мислимъ че лѣкуваме и владеемъ всичко онова, което лѣчебното искусство ни е дало“ биваха често повтарянитѣ на умъ слова.

Но чувствоизлиянията не бѣха достатѣчни. Трѣбва да се пристѣпи къмъ работа, си казахъ азъ. И бѣхъ отведенъ и

оставенъ на работа най-първо въ масо — и механотерапевтическото отдѣление на клиниката. Това е оня отдѣлъ, където става приложението на разнитѣ масажи и лѣчебни гимнастики. Болнитѣ тукъ сж предадени на добре обученъ и майсторски владящъ лѣчебнитѣ приложения персоналъ. Отъ 8 до 2 часа следъ обѣдъ се нижеха безброй болни, които жадно се подлагаха на този особенъ родъ лѣкуване и съ задоволство напускаха едното, а и така посрѣщаха другото приложение. Разбира се и на мене се възложи веднага работа. Тя беше непрестанно наблюдаване, следене и пакъ гледане. Защото безъ достатъчно гледане е невъзможно пристъпването къмъ практическо приложение. Но дойде и това време. На безброй болни и азъ трѣбваше да изпитамъ изкуството си да лѣкувамъ съ масажи и лѣчебни гимнастики, а най-важното, да го усъвършенствувамъ за да стане именно тепърва изкуство.

Може да се каже, презъ тукъ минаваха болни отъ най-различни болести. Ревматизъмъ, захарна болестъ, неподвижни анкилозирани стави, парализирани краища, затлъстяване, сърдеченъ порокъ, плоски крака, ишиасъ, невралгия и т. н., бѣха преодоляваще болшинство. Естеството на болеститѣ правеше, разбира се, лѣкуването продължително. Месеци подредъ презъ день, презъ два, болнитѣ идваха отъ далечъ съ часове и биваха подлагани на този родъ лѣкуване — най-модерното въ лѣчебното изкуство и медицинската наука. Трѣбва да подчертая, че мнозина отъ болнитѣ продължаваха лѣкуването си даже години. Нѣкои ще кажатъ „че бавно лѣкуване“, но като се има предвидъ десеткитѣ години влачене безъ какъвто и да е резултатъ, тѣзи нѣколко години съ отличенъ резултатъ не само, че не е „бавно лѣкуване“, а и нѣщо наистина много бързо.

Случаи на оздравяване, които и азъ имахъ случая да видя съ очитѣ си имаше отъ захарна болестъ, затлъстяване, всички видове ревматизъмъ (ишиасъ, невралгии, подагра, анкилози) хронически упоритъ запекъ, астетични конструкции и др.

Следъ като се сдобихъ съ възможнитѣ за късото време на престояване, познания, азъ трѣбваше и отидохъ въ друго отѣделение на клиниката — електротерапията.

Това е отѣлението, където става лѣкуването чрезъ най-разнообразни форми на електрическо приложение. И тукъ най-първо гледане, а следъ това лично манипулиране съ целъ да се овладее манипулацията съ различнитѣ електрически апарати. Наистина, електрическитѣ апарати и лѣкуването съ тѣхъ е сложено на малко по-спекулативна основа и снабдяването съ тѣхъ е въпросъ на материални сръдства, но все пакъ, то представлява единъ отъ мощнитѣ лѣчебни фактори на природното лѣкуване. Тамъ и нѣмаше какво особено да

се учи и упражнява, а само освояване манипулация и набавянето необходимитѣ дребни пари за доставката на апаратитѣ. Болнитѣ диращи тукъ излѣчение сж почти сжщата категория както горе.

Като трето отдѣление, кждето трѣбваше да поработя, беше в одолѣебния отѣдѣлъ. Мѣстото, кждето сж инсталирани всички видове вани, душеве и пр. Това е най-голѣмото и най-добре уреденото, защото и най-мощното лѣчение. Множество цели вани, седящи вани, вани за краката, за ржцетѣ, душеве, струи, бѣха снараженията на този отѣдѣлъ. И въ всички други отдѣления, но особено тукъ, бие на очи „тоалета“ на лѣкаритѣ. Спомнямъ си преди петъ години, когато бѣхъ на специализация по детски болести въ Виена, въ клиниката на професоръ Пирке, що за елегантни тоалети притежаваха лѣкаритѣ тамъ: парфюмитѣ, джобнитѣ кърпички, гънкитѣ на панталонитѣ и тѣмъ подобни принадлежности на контита, бѣха обикновенния тоалетъ на лѣчителитѣ. Па и работата имъ аслж позволяваше да иматъ вънкашностъ по-скоро на парижки контета, отколкото на лѣкари. Тѣхната работа се състоеше (разбира се и моята) въ нищо друго, освенъ писане (въ повечето случаи преписване) на рецепти. Съвсемъ друга бѣше работата ни тукъ. Не вече парфюми, не чупки на панталона, а юнашки запретване на ржжавитѣ и брѣкване въ чудотворната вода. Ако влѣзе човѣкъ въ такъвъ единъ водолѣебенъ институтъ, никога не би направилъ разлика между персонала и лѣкаритѣ, ангажирани въ работа. Всички сж еднакво запретнати съ престилки безъ парфуми и пудри, всички, съ потъ на чело, поливатъ, обжулватъ четкатъ и пр. Моята работа и тукъ беше най-първо гледане, а следъ това пристѣпване къмъ практическа работа. Многобройни болни, въпрѣки зимния студъ, се изреждаха и подлагаха на разнитѣ водоприложения. При този голѣмъ оборотъ на болни, лесно е дадена възможността на посетителя да види и проследи разнитѣ заболявания и резултатитѣ при сжщитѣ отъ прилаганитѣ тамъ процедури. А за мое очудване, тѣ бѣха повече отъ добри и това още повече усили желанието ми да се предамъ изключително на този методъ, който за голѣмо съжаление, у насъ не намира почти никакво приложение. Кожни страдания отъ най-различенъ характеръ и наименование, катарии на разнитѣ органи, очни болести, особено страдания на женскитѣ, а и мъжки, полови органи, безплодие у женитѣ съ недоразвити полови жлези и тѣмъ подобни, съставляваха, заедно съ гореописанитѣ, масата болни, диращи тамъ излѣчение.

Най-сетне, като трети отѣдѣлъ, кждето трѣбваше да поработя, е амбулаторията, кждето идватъ и най-първо се подлагатъ на прегледъ болнитѣ. Тукъ минаватъ най-много болни дневно и тукъ се получава срѣчността за частната

практика. Следъ щателнитѣ прегледи, изследвания и пр., на болнитѣ се дава „рецептата“, която представлява приближително следното: „Два пѣти седмично пѣренъ душъ, единъ пѣтъ седмично четкова баня, единъ пѣтъ менящъ душъ, единъ пѣтъ лечебни масажи“. Съ тази речепта болнитѣ отиватъ вече въ съответното отдѣление, кждето биватъ подлагани на лѣчение, а лекитѣ правятъ въ дома си. Следъ всичко това, остава да се проследи диетолѣчението, главно кухнята, кждето се приготвяватъ диетичнитѣ лѣчебни храни, което играе важна роля при нашия методъ.

Лѣкуване чрезъ постъ и суровоядене, както и Шротовия методъ сж любими приложения за него професоръ.

Трѣбва да подчертая, че въ тази клиника идватъ болни не само отъ Берлинъ, а и отъ цѣла Германия и странство. Една дама отъ Виена, е напуснала маса кипацитети тамъ и дири излѣчение тукъ.

И така, отлично нареденъ водолѣчебенъ университетски институтъ, подъ ржководството на професоръ Шьоненобергеръ, съ нѣколко отдѣления, съ легла и поликлиника, кждето прииждатъ болни отъ страната и странство.

Имаме ли ние въ България следа поне отъ подобенъ лѣчебенъ институтъ? Где се прилага тогава физиотерапията, която е най-новото, най-модерното въ лѣчебната наука? Кой носи отговорността за хилядитѣ неизлѣчимо страдащи — много отъ които при такъвъ единъ институтъ биха намѣрили излѣчение. И може ли рецептата да замѣни всичко това? На това оставямъ всѣки самъ да си отговори.

Следва.

Нашата водолѣчебна баня.

Сжщность и стойность. Първа по рода си у насъ.

Предназначение и използване.

(Въ отговоръ на нѣколко запитвания).

Поставяйки се рамо до рамо съ свѣтовнитѣ борчески организации за обнова на живота и лѣчебното изкуство, нашата задача бѣше двойка. Първо да просвѣтимъ здрави и болни въ тайната на живота и лѣчебнитѣ процеси, да покажемъ недѣзитѣ на отживѣлото и противоприродното, да имъ посочимъ съгласуванитѣ съ природнитѣ закони пѣтища на оздравяване и облагородяване. И най сетне, да ги поведемъ къмъ практическо прилагане и използване на жизнения и лѣчебенъ еликсиръ, съ който природата ни е дарила въ изобилие.

Мислимъ да сме изпълнили дългътъ си къмъ първитѣ нѣколко повели на призиванieto си. Основаването на дружества вече въ нѣколко градове въ страната, изнесенитѣ отъ мене

118 (и словомъ сто осемнадесетъ) сказки въ реформаторския ни духъ и съдържание; издадената отъ мене и прѣсната въ близо 100,000 (и словомъ сто хиляди) екземпляра литература, сж дадения на лице активъ на нашата дейность. Това мислимъ да е достатъчно, за да отвори очитѣ на онѣзи, при които въобще едно подобно отваряне е възможно.

Като нашъ активъ смѣемъ да смѣтнемъ и създаването и издаването на маса друга литература, кой въ преводъ, кой въ оригинални сборници, както и появилитѣ се напоследѣкъ списания за природно лѣкуване и природосъобразенъ животъ, защото тѣхното появяване стана въ връзка и като резултатъ отъ развиваната отъ насъ дейность.

За практическото приложение на проповѣдваната отъ насъ наука за всестранна обнова, сме направили сжщо така много. Преди всичко, преди петъ години, бѣхъ азъ единствения лѣкаръ, застаналъ на тази позиция. Днесъ имаме вече втори лѣкаръ, който не само мина къмъ лагера на обновлението, но и ходи на специализация по сжщата материя. Освенъ това, имаме вече десетки лѣкари, които сж живо заинтересовани отъ нашето движение, получаватъ литературата ни, изказватъ открито симпатиитѣ си къмъ насъ и всѣки моментъ, може би, ще заематъ открита позиция, ако да не бѣха редицата странични причини отъ казисненъ характеръ, свързани съ чисто материалното имъ сжществуване, които ги каратъ за известно време да останатъ потаени наши сподвижници. Така, че природното лѣкуване се вече отдавна отъ мнозина прилага на практика при всички видове заболявания. Не е останало заболѣване, при което нашитѣ методи да не сж прилагани и при което резултатитѣ да не сж бивали повече отъ добри, което пъкъ ни кара съ още по-голѣмъ ентусиазмъ да работимъ за масовото възприемане на физиотерапията. Тифусъ, скарлатина, ангина, бронхити, плевмонии, ревматизми, невралгии, очни възпаления, опистипации и много още, сж изпитани вече страдания и, слава богу, нито веднѣжъ не е ставало нужда да прибѣгваме къмъ каквито и да е лѣкарства.

Уредената отъ насъ климатическа станция, която дава възможность да прилагаме маса фактори съ цель здравеопазване и лѣкуване, е друго практическо постижение, продуктъ на упоритата ни петгодишна работа. Мнозина наши съидейници знаятъ що представлява тя и каква е нейната роля, която има да играе въ движението у насъ.

Урежданитѣ вече три години детски лѣчебно гимнастически курсове, съ практическо прилагане редица фактори, съ отлично даденитѣ резултати, сж нѣщо първо по рода си у насъ и пакъ е продуктъ на нашата дейность. И най-сетне, трѣбаа да се радваме, че скоро привършихме и още една нова придобивка, която ще ни даде още по-голѣмъ тласкъ

на движението, именно токущо уредената и започнала да функционира

Водолѣчебна баня въ Варна.

Трѣбва още тукъ да подчертая, че тя е първата и единичка въ България баня по замисълъ и значение, което ѝ се възлага да изиграе въ общественото здравеопазване. „Водолѣчебния институтъ“ въ София не и споменавамъ, защото освенъ името, нѣма нищо общо съ водолѣчебното искусство. Защото, преди всичко никога не е билъ предаванъ въ ржцетъ на лице поне интересоващо се отъ водолѣчението, нежели да е било що годе вещо по материята. И до тогава, докато въ България нѣма нито единъ лѣкаръ подготвенъ и предалъ се на водолѣчението, този институтъ ще стои мухлясълъ и ще служи само за да попълня едно бюджетно перо и нищо повече.

Ние желаемъ и бихме дали още сега названието ѝ, щото тази наша баня да стане истински институтъ за физиотерапия, което и не ще закъснее да стане. За сега тя ще ни дава възможностъ да прилагаме удобно и ефикасно всички видове приложения на природолѣчението, като съ това покажемъ още по нагледно силата на този забравенъ лѣчебенъ методъ.

Водолѣчебното ни мѣсто е уредено по подобие на това въ присницхаусъ въ Берлинъ. То представлява една баня, въ която сж инсталирани душеве, вани, пара. Наистина не може да става едновременно изкжпване на множество, но затова пъкъ, последователно можемъ значително число болни да подложимъ на разнитѣ ни водолѣчебни процедури. Къмъ последнитѣ, каквито намиратъ приложение, спадатъ: дъжд-душъ (regendusche) топълъ, студенъ, повишаващъ, понижаващъ, менящъ и т. н. траенъ душъ. Фехеръ-душъ или струя-душъ (свсѣмъ различенъ отъ дъждовния) — топълъ, студенъ, повишаващъ, понижаващъ, менящъ. Седящи бани — потапящи, студени, топли, повишаващи, понижаващи, менящи и коремо-обтривнитѣ, както и седящо-обтривнитѣ бани на Куне. (Обикновени и усъвършенствувани) цели бани: топла, студена, повишаваща, понижаваща, меняща, четкова, половинъ, баня съ движение, ишиасна баня, продължителна. Парни приложения. Парна баня по Луи Куне съ специално приготвенъ оригиналенъ Куневъ столъ, парна баня въ сандѣкъ, парна струя, парни инхалации, седящъ паренъ душъ, бани на краката, ржцетъ, носа, очитѣ и тукъ както при горнитѣ, студени, топли, менящи, и т. н. поливания по Кнайпъ — колѣнни, бедрѣнни, гръдни и т. н. Босоходене по мокри камани, въ ваната. Масажи подъ водата — при което на лежащия, подъ падащата като дъждъ вода, се правятъ масажи, или такива на лежащия въ водата бо-

ленъ. Всичко това става въ водолѣчебния отдѣлъ (хидротерапевтическия отдѣлъ),

Имаме уреденъ и масо-механо, лѣчебенъ отдѣлъ. Това е друга стая съ направени приспособления (нѣкои отъ които тепърва се готвятъ), кждето болнитѣ се подлагатъ на разнитѣ видове лѣчебни масажи и лѣчебни гимнастики. За по-ефикасното прилагана на тѣзи фактори, азъ ще прибѣгвамъ до ангажирването на специалисти (масажисти и учители по тѣлесни упражнения) както и при нужда до ортопедически подготвени лица. Въ това сжщото отдѣление ще ставатъ разнитѣ огъвания: сухо и влажно, цѣло и частично, както и всички видове компреси: гръденъ, кръстосанъ, рамененъ, на прасцитѣ, на шията и т. н. За гимнастикитѣ, които намиратъ приложение, трѣбва да разграничимъ и не смесваме активнитѣ съ пасивнитѣ, свободнитѣ съ тѣзи съ съпротивление, последнитѣ съ концентрично и ексцентрично съпротивление. Шведското столче и шведската стена сж специални приспособления, които ни даватъ възможность да прилагаме шведскитѣ лѣчебни гимнастики. Мюлеровата, както и волевитѣ гимнастики, влизатъ въ съкровищницата на природното лѣкуване и ще намѣрятъ приложение.

И най-сетне, имаме трети отдѣлъ, това е електролѣчебния кабинетъ. Тукъ ще бждатъ доставени по важнитѣ апарати за електролѣчението, което спада сжщо така къмъ физиотерапията. Тѣй като много отъ апаратитѣ ги има и безъ това при другитѣ лѣкари и при нужда ще прибѣгваме до тѣхъ, уреждането му оставаме за по-късно.

Най-първъ и то въ скоро време, ще доставимъ т. н. лихткастенъ, лихтбрюке и блаулихтлампе. Първото го нѣма никжде въ България (освенъ въ София, ако нѣкъде го има). Второто се намира по-често у насъ, но не много често се употрѣбjava, сжщо и третото. А всичкитѣ сж отлични приспособления за едно пълно природно лѣкуване.

Нѣкои отъ специалнитѣ методи, които ще намѣрятъ приложение при насъ и на които азъ много държа, защото смѣтамъ, че тѣ сж безкръвната операция на природното лѣкуване, които често сж единственото срдство, кждето може да се очаква резултатъ, даже и тамъ, кждето другитѣ приложения на природното лѣкуване не ни даватъ, сж:

1) Метода на Луи Куне, който строго, системно приложенъ, често дава невероятни резултати, за което говорятъ многото случаи съобщени отъ г. Димковъ и които не сж книга, а живи примѣри, съ които всѣко време можемъ да се справимъ и уверимъ въ истиността.

2) Метода на Шротъ, тѣй както се прилага въ посещения отъ менъ въ Дрезденъ институтъ на Д-ръ Зиг-

фридъ Мьолеръ, който лѣкаръ е издалъ обширна научна литература посветена единствено на този незаменимъ методъ.

3) Лѣкуване чрезъ постъ (гладъ), което у насъ никога не се прилага предъ страха отъ огладняване, когато въ посетената отъ мене болница „Присницхаусъ“ въ Берлинъ, намира ежедневно приложение отъ Д-ръ Алфредъ Браухле. И този лѣкаръ твърди, че тамъ, кждето другитѣ приложения не сж дали резултати, въ повечето случаи лѣкуването съ постъ е единствения надежденъ методъ. Трѣбва тукъ да подчертая, че презъ време моето пребиваване въ „Присницхаусъ“ единъ лѣкаръ съ наследственъ мигренъ, изоставенъ като неизлѣчимъ отъ всички професори, беше на лѣчение при Д-ръ Браухле и докато азъ бѣхъ тамъ имаше своя 14-ти день прекаранъ безъ каквато и да е храна и то съ резултатъ, че главоболнето се беше напълно премахнало и безсънието изгубило.

Суроволѣчението е едно отъ най-новитѣ постижения въ науката за диетолѣчението и особено въ „Присницхаусъ“ при Д-ръ Браухле, намира твърде широко приложение. Трѣбва да подчертая, че при захарната болестъ, при бжбренни страдания, при хроническа обстипация, както и при кръвно налѣгане, нѣма по-подходящо приложение отъ суроволѣчението. Сжщото въ комбинация съ шротовия методъ е нѣщо много ценно при застарели сифилистични страдания, потиснати, но неизлѣкувани съ лѣкарства, особено наследственитѣ случаи: (Браухле и Мьолеръ).

Това е то накратко онова, което представлява и ще представлява нашата водолѣчебна станция (ако бива така да го нарека). Много отъ изброенитѣ горе сж напълно готови за приложения, а една частъ тепърва ще се доуреждатъ, друга пъкъ малко по-късно, но ще бждатъ въ пълна готовностъ и оставени на разположение на всички болни и всички лѣкари, които ценятъ и прилагатъ факторитѣ на физиотерапията (природното лѣкуване, както ние го наричаме). Разбира се, когато единъ день (дано не е далечъ този день) всичко бжде напълно уредено, тогава ние нѣма да имаме само едно „водолѣчебно мѣстище“, а единъ истински физиотерапевтиченъ и водолѣчебенъ институтъ, който ще бжде една благодатъ за хиляди страдащи, на които днесъ не може да се приложи друго, освенъ лѣкарства и специалитети. И нека всѣки даде своята подкрепа, да усъществимъ този нашъ идеалъ, защото той не ще е наше лично дѣло и за лична полза, а общо дѣло, за общо благо.

Трѣбаа да обърна внимание на запитащитѣ, че ние нѣмаме уредени легла, кждето да приемаме болнитѣ си, защото това не е клиника, а поликлиника. Това ще рече, болнитѣ идватъ, прилага имъ се нареденото отъ прегледа, лежатъ до отпочиване и минаване на реакцията и си отиватъ на квартирата или дома си.

Болеститѣ, които приемаме на лѣчение сж всички неза-разителни болести. Всички хронически болести, кждето лѣ-карственото лѣчение е сигурно безсилно, намиратъ приложение въ такъвъ единъ институтъ, защото това е и единичния методъ, които има смисълъ да се прилага. Който и само до-пуска, че лѣкарствата могатъ да лѣкуватъ подобно заболя-ване, той има още много да зрѣе, докато прогледа и познае всесилнитѣ закони на жизнената и лѣчебна тайна.

Може ли да се истива презъ зимата, ако се во-долѣкуваме? Това е другъ задаванъ ми въпросъ. Отговора е, че правилно приложени, индивидуално нагодени, привър-шени винаги съ студено приложение, тѣ никога нѣма да ста-натъ причина за простудяване. Въ германскитѣ природолѣ-чебни институти и въ най-голѣмата зима се прилагатъ масо-во и никога не се простудява. Напротивъ, съ тѣхъ кадимъ ор-ганизма и го правимъ неподатливъ къмъ простудяване и за-болѣване.

А на запитването, кои болести приемаме на лѣчение, отговаряме — всичкитѣ до една. Защото нѣма болестъ, която да не може да се лѣкува по природния методъ. Глав-но хроническитѣ, при които лѣкарствата напълно капитули-ратъ, ще останатъ главното поле на природолѣчението. Съ остритѣ, температурнитѣ, се справяме много лесно, въ кѣщи съ нѣколко прости домашни приложения и никога не става нужда да диримъ нито специални институти, нито нѣкои чу-дотворни специалитети.

Но последствията отъ неправилно лѣкуванитѣ, потиска-нитѣ съ лѣкарства остри болести, сж вече състояния, при които само физиотерапията има думата. Тукъ най-невѣрующи-тѣ, щжтѣ нещжтѣ, ще подирятъ онова, що ние назоваваме природолѣчение, защото друго не може да ги спаси.

Вие всички следете и ще се увѣрите въ това. Азъ имамъ вече такива и сега тѣ сж въ нашитѣ прегръдки и отричатъ да сж се отнасяли съ недоовѣрие къмъ метода ни.

И така още крачка напредъ!

Силата на природното лѣкуване.

Физиотерапията на практика

Колона за Г. Г. Лѣкаритѣ.

Лѣкаритѣ, интересуващи се отъ природното лѣкуване се напоследъкъ поувеличиха. Нѣкои отъ тѣхъ слѣдятъ вече ре-довно издаваната отъ насъ литература, а и на практика при-лагатъ много отъ физикалнитѣ лѣчебни фактори въ духа на нашето движение. Отъ друга страна, на български липсва каквато и да е научна и практична литература по физика-лно-диетичния отдѣлъ на медицинската наука. Виждаме го-лѣмата празнота въ това отношение и си позволяваме да

отдѣлимъ нѣколко страници отъ популярното си списание, които и да посветимъ на кратко научно обосноваване на природното лѣкуване и главно, да изнасяме резултатитѣ отъ практиката, както изъ нашата, така и изъ тази на нашитѣ лѣкари и професори изъ германскитѣ природолѣчебни институти. Съ това мислимъ да дадемъ единъ нарѣчникъ въ рѣцетѣ на нашитѣ лѣкари-сѣмишленици, а ще заинтересоваме, може би, нови, чужди до сега на това свѣтовно движение.

При това подчертаваме, че изнасянето тукъ съ цѣль научно обосноваване и практическо прилагане на природолѣчението, вземаме изъ строго научната литература и трудове на нѣмскитѣ автори и г. г. лѣкаритѣ могатъ напълно да се вслушатъ въ даннитѣ давани тукъ, а и при нужда, да се справятъ съ чуждата литература. Нека не си правимъ иллюзии, че издадените на български нѣкои записки или преводи, когато да служатъ на кой и да е лѣкаръ и съответае поне завършилитѣ въ странство и владещитѣ езици колеги да се снабдятъ съ обширната научна литература по реформаторското ни движение.

Въ този брой ще изнеса само два случая съ затруднено уриниране една отъ които е отъ мѣхуренъ, а другия отъ реналенъ произходъ. Тоестъ, причината при една лежи въ пикочния мѣхуръ, а другия въ самитѣ бѣбреци.

Мѣчно пикочоизлѣчване въ рѣцетѣ на природния лѣкаръ

1. Г-ца Д-ва В. заболява внезапно съ спиране на уринирането. Минаватъ дни безъ да пуска каквато и да е пикочъ. Употребата на нѣкакви лѣкарства не довеждатъ до никакъвъ резултатъ. Предъ страхъ да не стане отравяне вследствие задържане на пикочъта, прибѣгва къмъ природното лѣкуване. Нареджането се състои въ следното: Забрана на каквато и да е храна. Две три повишаващи седящи бани съ следващо запотпяване. Въ резултатъ на това още следъ втората баня последва задоволително изпикаване. Следъ третата и изобилното изпотпяване, последва и пълно изпразване на пикочния мехуръ. Следъ това изпразването ставаше вече нормално и безъ особени мѣрки. Въпрѣки това, тя предпочете да направи и следващия день още една две такива бани. Съ това се привърши лѣкуването и безъ да се прибѣгне къмъ каквото и да лѣкарство даже и безъ пикочогонно такова.

Характерното тукъ бѣше, че болната и домашнитѣ ѝ се бояха отъ „простуда“ при правяне банитѣ. Освенъ това, искаше имъ се и между другото да продължаватъ даването на лѣкарства, което не имъ се позволи. Това подчертавамъ, за да се види до колко страха отъ водата (поради простудяване) е голѣмъ и каква спънка е този страхъ за масовото възприемане на природния методъ. И второ, вижда се до

колко суеверието въ лѣкарствата е вкоренено въ маситѣ, че даже следъ безуспѣшното имъ употрѣбяване, мжно се отказватъ отъ тѣхъ,

* * *

2. Г-жа В. П. отъ гр. В. страдала отъ нѣколко седмици отъ „нѣщо“. Отъ две седмици уринирането спира напълно. Нѣколко пѣти презъ дена пуска по десетина грама мжтна пикочъ и нищо повече. Чувствава отпадналостъ, главоболие и т. н. Страхува се отъ отравяне на което се дължаха и гореказанитѣ неприятности. Употрѣбяването на нѣкакви лѣкарства не й действуватъ, като само влошили състоянието на стомаха, който не ги понесълъ. Исква да опита и природното лѣкуване, къмъ което се отнася пакъ съ недоверие, но при нужда отъ помощъ се решава. Най първо се забрани употрѣбата на каквито и да е лѣкарства, защото, кой по-малко, кой повече, всичкитѣ дразнятъ бжбрецитѣ, защото се и излжчватъ главно презъ тѣхъ. Два пѣти дневно повишаващи седящ и бани 15 минути съ следващо студено омиване. Първитѣ 2 часа строго суроводяене. Вторите 24 часа строга тиквена диета. Още първия день пикочоизлжчването се посжбужда, а на втория день събраната за 24 часа пикочъ е 850 грама. Всички признаци, дължащи се на интоксикацията вслѣдствие липсата на пикочъ, изчезнаха.

Билколѣчение.

Диланка (Валериана) на всички познато растение, чийто коренчета иматъ особено приятна миризма. Децата често ги събиратъ отъ гората и ги поставятъ изъ книгитѣ и дрѣхитѣ си заради приятната имъ миризма. Сжщитѣ коренчета се много често предписватъ и въ лѣкарската практика. Въ такъвъ случай тѣ се отпускатъ отъ аптеката, както всички други лѣкарства и се даватъ „по лажичка на часъ“ или „по 20 капки три пѣти на день“. Въ сжщностъ болнитѣ, които кулватъ това народно лѣкарство не знаятъ даже, че се касе до обикновената и добре познатата имъ диланка, която всѣко време могатъ да иматъ въ изобилие безъ пари. Отварата отъ диланка се употрѣбява въ малки количества и не много продължително. Въ промежутациитѣ се пие пѣкъ отвара отъ маточина (машерка). Тази отвара действува успокоително на нервната система, намалява разнитѣ видове спазми и колики. При силни нервни главоболия се пие сутринъ и вечеръ. При безсъние половинъ часъ преди лѣгане по една малка чаша. Като започнемъ отъ газовеѣ, стомашни спазми, диария, мигрена, астма той е особено препоржчителенъ даже и при епилепсията. Разнитѣ нервни очни страдания се сжщо така потдаватъ на промиванията съ отвара отъ диланковитѣ коренчета. Въ периода на реконвалесцени следъ тежки боледувания, чай отъ диланка се дава като сърдце-укрепващо срѣд-

ство. А клизми отъ сѣция сж добро приложение при глисти у децата.

Противъ газове и колики се употрѣбаватъ чай отъ копъръ и кимионъ. Взема се пълна лъжица надребнени билки съ чаша вода, варятъ се 5—10 минути. Пие се топълъ.

Гласътъ на науката.

Прогресивната парализа като резултатъ отъ профилактичнитѣ ваксинации.

„Въ най-ново време трима автори Salomon въ Buenos Aires, Daraszkievitz въ Winniza Ukraina и Kolb въ Erlangen твърдятъ, че предварително условие за появата на болестъта прогресивна парализа е систематическото прилагане на противовариолната ваксинация“

Paul и Jahnel. Изъ M. M. W. 1926 № 10

Инзулина въ ущърбъ на панкреасната жлеза.

Споредъ науката за природно лѣкуване даването на инзулинъ при захарната болестъ, не е целесъобразно и не е радикално лѣкуване. Диабетеса, както и всички други болести, трѣбва да се лѣкуватъ безъ лѣкарства resp. безъ инзулинъ. Последниятъ и ине бихме дали; въ тежки, безнадеждни случаи, при които и безъ това излѣчение е невъзможно. Офиц. медицина напротивъ, държи на този инзулинъ като на специалитетъ отъ първа величина и въ всѣки случай на диабетъ го прилага и вѣроятно съ вѣра за оздравяване.

Ние отхвърляме инзулина освенъ поради неговитѣ редица странични вредни действия (другъ пжтъ ще се спремъ върху тѣхъ), но и поради това, че неговото даване подвежда панкреасната жлеза къмъ инактивностъ. То поема нейната работа, тя намалява производството на специфичния хормонъ. Тази инактивностъ води къмъ отслабване на жлезната функция, която пжкъ влошава положението на болния, въпрѣки моменталното привидно подобрене.

И ето, че това се научно потвърждава:

Научни изследвания отъ Fernet и Christensen сж показали, че ако инзулина се дава на здравъ човѣкъ известно време и веднага следъ това се отстрани, то въ пикочѣта му се появява захаръ!

Това обстоятелство не може да има друго обѣснение, освенъ съ това, че замѣстената отъ инзулина панкреасна жлеза, става функционално слаба и затова не смогва да се справи съ всичката захаръ следъ прекратяването на инзулина. Разбира се, следъ време, нуждата ѝ налага увеличена работа и тя, като здрава, възвръща първитѣ си сили. Сѣция „феноменъ“, както авторитѣ наричатъ това явление, става естествено и при диабетичитѣ; тукъ обаче болната панкреасна жле-

за върви катастрофално къмъ провала и не е вече способна да реставрира своята работоспособность, както това вършеше здравата при здравия инсулинизиранъ.

Съ други думи казано: инжектирането на инсулинъ при диабетици не само, че не е полезно и лѣчебно, а напротивъ, бавно, но сигурно, провалящо и последната функционалность на панкреасната жлеза.

Херпеса и вариолата сж една и сжща болестъ?!

Неumann доказва, че причинителятъ на едрата шарка (вариолата) и този на обикновения херпесъ сж, или съвсемъ едни и сжщи, или поне много близки. Той доказва чрезъ исторически доводи това, като подчертава, че самия Jeppeg (откривателя на противовариолната ваксина) е твърдялъ това.

D. M. W. 1926—11

Б. Р. Науката за природолѣчението ни учи, че всичкитѣ детски шарки сж почти отъ едно и сжщо естество както и вариолата. Изгубването на последната се дължи на подобенъ родъ вариации, израждане и темъ подобни, всички ставащи по силата на специални закони въ връзка съ изменяшитѣ се условия и т. н. Въ противовестъ на отричанията на офиц. медицина, горния авторъ го изнася на учения свѣтъ.

Ето какъ бавно, но сигурно, се руши фалшиво изградената „наука“, като отстъпва мѣсто на отдавна прокламиранитѣ отъ нашето учение принципи — сега научно доказуеми!

Мисли на велики хора.

„Истински лѣкаръ е оня, който съзре великата истина, че да лѣкува може само природата, а той може да бжде само нейнъ помощникъ и нищо повече — този, който е добре подготвенъ да пази, подкрепва и напѣтства вътрешнитѣ лѣчебни процеси на организма“.

Hufeland Въ mediz. Schriften 1834. г.

Полезни рецепти.

Какъ да премахнемъ подутитѣ жлези.

(При скрофулоза, гуша и пр.)

Едно добро адстренгиращо (свиващо) срѣдство е джбовата кора. Взема се една пълна шепа поставя се въ литъръ вода и се вари половинъ часъ. Получава кафявъ цвѣтъ. Въ тази отвара се потапя двойно прегънато ленено парче, или изкуствена коприна, или каквото и да е хасено, изпрано, меко, вехто парче. Изстиска се малко, поставя се върху жлезата и се покрива съ другъ вълненъ фланеленъ платъ и се оставя до изсъхване. Температурата на отварата да е 22° С. Ако жлезитѣ сж твърди тогава предварително се на-

лагать съ горещи ленени лапи, паренъ компресъ или лапи отъ ябълки, или отъ картофи, или отъ моркови, или отъ тиква, или подобна позната народна лапа. Това налагане трае 1—2 часа, следъ което се прави компреса съ отварата.

Презъ времето, когато не се правятъ никакви компреси прави се лекъ масажъ на областта безъ самата жлеза да се докосва и то по посока отъ жлезата къмъ периферията. Самата жлеза може съвсемъ леко да се поостисква между два пръста, което подпомага разрохването и разнасянето на буцата.

Освенъ това локално (мѣстно) лѣчение при скрофулозни деца не бива въ ни ой случай да се забравя общото лѣчение. То се състои въ въздушни бани, слънчеви бани, дишателни упражнения, масажи общи, сокове и зеленчуци, особено отъ моркови сурови, както и бани съ орѣхови листа и морска солъ и пр. Едно много добро сръдство, но твърде малко познато, е банята съ покълналъ ечмикъ (малцови бани).

Противъ Хеморонди (маясълъ).

Малки задръжни клизми съ отвара отъ дъбови кори 25° С. Нѣколко пѣти дневно намокряне на болния анусъ съ следната смесъ: Една супена лъжица вода и 10 кипки *Extr. hamamelis* (отъ аптеката).

Грижа за редовно отиване по нужда и премахване на евентуаленъ запекъ. Това става чрезъ ежедневно употребяване на зелена чорба, кюстендилски сливи, ябълки, ежедневни масажи на корема. Като особено сигурно сръдство за подържане на добра перисталтика на червата, сж коремообтривнитѣ бани на Луи Куне. Съветвамъ всѣки при нужда да ги опита, като ги прилага единъ два пѣти дневно по 5—10 минути съ вода 32—30° С. Резултата е повече отъ сигуренъ.

Като специалитетъ даваме следната рецепта. Взема се половинъ чаена чаша млѣко. Въ него се поставя нѣколко супени лъжици (по желание повече и по-малко) сокъ отъ възкиселички ябълки. Получената напитка се изпива на глътки на гладенъ стомахъ сутринъ. Повтаря се по желание и нужда.

Или: Взематъ се смокини, прибавя се къмъ тѣхъ сушено грозде (розини, стафиди). Поставятъ се въ малко хладка вода презъ нощта да стоятъ. На сутринта къмъ това се прибавя двойно количество прѣсно настъргана ябълка. Къмъ него може да се прибави малко каймакъ. Посипва се съ малко стърготини отъ мушкатовъ орѣхъ. Така получения специалитетъ се яде по желание на веднѣжъ или на порции. Той действува, леко приягнато разслабващо, но като диетично сръдство по физиологически начинъ, а въ никой случай не като лѣкарство.

Избѣгва се заседналия животъ и се правятъ изобилно лѣчебни гимнастики, физическа работа. Коремообривнитѣ бани на Луи Куне и тукъ играятъ главна роля, не само като уригулиращи изпразването, ами като специално действащи върху разширенитѣ вени.

При липса на апетитъ: Нѣколко пѣти презъ деня се лие на глѣтки студень чай отъ таузендгулденъ краутъ и пилинъ. Студени налагания въ областъта на стомаха сутринъ и единъ часъ следъ ядене. Сжщо присницови компреси на корема по сжщото време. Студенитѣ компреси траятъ само половинъ часъ. Присницовитѣ нѣколко часа. Строгия постъ 24 часа, както и строгото сурово ядене за единъ два, а и три дни сж отлични срѣдства за докарване на апетитъ. Седящитѣ коремообривни бани по Куне съ вода 32—30 С 5—10 минути дневно по една, сж друго добро срѣдство. Общи приложения съ цель закрапване нервитѣ, премахване застоя на кръвта и вътрешнопречистващи срѣдства, сж винаги добра комбинация на горнитѣ. Изпизването по лжжица отвара отъ хининови кори въ вино или вода, половинъ часъ преди ядене три пѣти дневно, е друго срѣдство. Прилагайте ги комбинирано, не единично.

*

Упрѣхнали и напукани ржце: Горещи бани на ржцетѣ въ чай отъ лай кучка. Вечеръ намазването имъ съ лой ланолинъ или вазелинъ. Привързването имъ сухо за презнощъта.

*

При охаване отъ оса: или отъ други насекоми съ налагане на студень глина нѣколко пѣти дневно по за единъ часъ. Но и горещи налагания съ лай кучка трина (сенни отпадаци) е добро срѣдство. Намазването на мѣстото съ амонякъ съ лимоновъ сокъ, или съ сокъ отъ лукъ.

*

Ледъ при болни трѣбва да се забрани напълно. Неговото приложение е твърде старо и напълно изхвърлено въ модерното лечебно изкуство.

Защо бавите още абонамента си ?

Златнитѣ правила на живота.

ЕДНО ПИСМО

До Господина редактора на списанието „Природенъ лѣкаръ“ въ гр. Варна.

Господинъ Редакторе,

Азъ съмъ на 65 годишна възраст, старъ учителъ пенсионеръ. Когато бѣхъ младъ на 25 години бѣхъ учителъ и

болѣдувахъ отъ стомахъ. Лѣкаритѣ се произнесоха, че болестъта ми е „хронически катаръ на стомаха“. Азъ ходихъ при много лѣкари, но неможахъ да намѣря никаква помощъ. Признацитѣ на болѣстъта ми бѣха тѣзи: Нѣмамъ апетитъ. Щомъ се нахраня и стомаха ми се подува, боли ме и храната трудно се смила. Тѣлесно бѣхъ много слабъ и бледенъ и често боледувахъ още и отъ настинка (простуда), но на легло не съмъ лягалъ. Стария дѣдо Колчо Пѣевъ кръчмаръ, често казваше на публиката въ кръчмата си, но въ мое отсъствие: „Хей хора, това момче — даскалчето (разбирай мене) щомъ се размрази леда презъ месецъ мартъ и ще убие пукала“ (ще умре). Моитѣ другари ми казваха горнитѣ негови думи и азъ много се страхувахъ и почвахъ да тичамъ при лѣкаритѣ. Изредихъ много лѣкари, но никаква помощъ не намѣрихъ. Тогава нашия общински писаръ Григоръ Георгиевъ трѣгна да се лѣкува въ странство,—въ Букурещъ. И покани и мене за другаръ. Това бѣше презъ лѣтото на 1895 година. И тѣй, азъ ходихъ въ Букурещъ да се лѣкувамъ, но и отъ тамъ никаква помощъ не намѣрихъ. Като се върнахъ отъ Букурещъ моя колега учителъ Христо Трифоновъ, родомъ отъ с. Бѣла-Черкова, ми каза така: Има една книга „Лѣкуване съ вода“ отъ свѣщеникъ Кнайпъ, чети я и опитай и нея. Богъ да го прости. Щомъ взехъ тая книга и почнахъ да изпълнявамъ нейнитѣ наредби едва $\frac{1}{2}$ отъ тѣхъ, защото всичко не изпълнявахъ. И о! Чудо! Още съ първото окъпване (измиване) намѣрихъ облекчение. Лѣкуването ми по тая книга бѣше много просто. То се състоеше въ следущето: Сугринъ като стана отъ сънь, ще затопля добръ стаята въ която живѣя, защото това бѣше презъ месецъ януарий. Ще взема най студена вода прѣсна отъ чешмата въ единъ котелъ (сждъ) отъ 10—12 литри и ще внесе едно корито (просто домашно) въ стаята, ще взема единъ парцалъ чистъ отъ бѣла долня риза. И като стѣпя правъ (стоешкомъ) въ коритото, ще натопявамъ парцала въ студената вода и ще си измия цѣлото тѣло (безъ главата). Това ще повтора 1—2—3 пѣти до като почне да ми става студено. Това измиване (къпане) трае 1—2 минути, следъ което веднага си изтривамъ тѣлото съ сухъ памученъ чаршафъ и веднага се обличамъ. После се научихъ, че по-добре е било да не се изтривамъ съ сухъ чаршавъ следъ къпането, но веднага да се облека. Щомъ се облека, правя движения 5—10 минути, докато се стопля т. е. докато се възвърне нормалната температура на тѣлото ми, като за тая цѣль правя или разходка на открито, или гимнастика, или нѣкаква физическа работа на примѣръ: сечене дърва и пр. И веднага следъ това отивамъ на работа въ училището, като учителъ. Това правѣхъ всѣки день по веднажъ въ день въ продължение на 2 седмици. Като видѣхъ, че имамъ по-добре на болестъта си, то поч-

нахъ вече презъ день още 2 седмици да си измивамъ така тѣлото. Като видѣхъ, че още повече се подобрява болестъта ми, почнахъ да правя това презъ 3—4 дни по веднѣжъ въ день още 1 месецъ. И тогава съвършено оздравѣхъ. Щомъ пусна ученицитѣ за вечеръ въ 4 часа следъ обѣдъ и веднага ще отида на рѣката Ломя, далечъ 5 километра отъ селото Върбовка (това правя презъ м. мартъ) и ще се окжпя съвсемъ голъ. Разбира се това правя 1—2 минути. Забравихъ да кажа по горѣ, че когато правѣхъ студения измивания презъ м. януарий въ затоплената си стая, за да намалѣ студения трѣпки въ началото, то азъ почвахъ измиването на тѣлото си най-напредъ отъ краищата на краката си и ржцетѣ си и така после бедрата, гърдитѣ и най-после гърба и така виждахъ, че студения трѣпки бѣха по слаби.

Следъ 3—4 месеца азъ вече съвършено оздравѣхъ. Но веднажъ, като съмъ намѣрилъ облекчение отъ водата, азъ вече не я напускамъ, но се държа у нея, като слепецъ у тояга и презъ цѣлото лѣто азъ продължавахъ да се кжпя въ рѣката по 1—2 пжти въ седмицата или у дома. Студената вода, освенъ гдето излѣкува стомаха ми — хроническия катаръ, но и още закали тѣлото ми, та вече не можахъ да настина тъй лесно отъ простуда, както това ставаше по-рано. Нѣкои хора се страхуватъ отъ студената вода да не истинатъ, но това не е вѣрно. Отъ студеното кжпане не може да се истине, стига да е кратко 1—2 минути и най-важното е, следъ окжпването да се правятъ физически движения, като: разходка на открито, гимнастика или нѣкаква физическа работа. Ако и да оздравѣхъ съвършено още на 25 г. възрастъ, азъ продължавахъ и продължавамъ още презъ цѣлия си животъ да се кжпя съ студена вода и винаги съмъ ималъ добри резултати и ще продължавамъ това догдето съмъ живъ.

Въ балканската война участвахъ, като бѣхъ взводенъ командиръ въ строя на предня линия и взехме участие въ нѣколко боеве и презъ цѣлата зима. Тогава спѣхме на открито изъ окопитѣ и изтраяхъ и не се поболѣхъ, нито настинахъ. Това го отдавахъ на това обстоятелство, гдѣто азъ презъ нея война, презъ цѣлата зима тогава се кжпѣхъ съ студена вода въ рѣкитѣ и въ Черно море въ днитѣ, когато имахме почивка. Това могатъ да го засвидетелствуватъ 20 души войници отъ нашето село Върбовка, които бѣха при мене, въ моя взводъ и които сж и днесъ живи.

Другъ единъ втори опитъ имамъ въ живота си, когото считамъ за нужно тукъ да спомена. А той се състои въ следущето: Когато оздравѣхъ отъ болестъта си „стомашенъ катаръ“ следъ като се нахраняхъ, осещахъ нужда да распусна каиша (коженъ ремѣкъ, съ който се препасвахъ презъ кръста, за да не ми падатъ панталонитѣ). Това правѣхъ постоянно, като си разпущахъ каиша. Но и отъ това тѣгло се

избавихъ само по следния начинъ: Презъ лѣтото на 1920 г. ходихъ на бани въ Павелъ-баня и тамъ видѣхъ, че нѣкои хора носеха тиранти (ремъци презъ двѣтъ рамена) вмѣсто каишъ. И чакъ тогава ми дойде на ума да захвърля каиша и да го замѣня съ тиранти. И така направихъ. Захвърлихъ каиша и започнахъ да нося тиранти. И о, чудо за мене! Стомаха ми съвършено оздравя и никакъ не ме болеше. Не само това, но и стомаха ми имаше вече два прѣста лой (тлѣстина) защото тѣлото на тѣлото ми се увеличи съ 5 кгр.

Всичкото това съмъ го казалъ въ сказката си (речъта) държана въ училището на с. Върбовка на 27.XII.1927 г.

Въ заключение ще кажа: не съмъ специалистъ, но отъ личенъ мой опитъ върху себе си презъ цѣлия си животъ въ продължение на 40 години (защото почнахъ отъ 25-та годишна възраст, а сега съмъ на 65 години) азъ практикувахъ върху себе си това студено измиване, или окжпване и получихъ отлични резултати, защото сега съмъ здравъ повече отъ всѣки другъ пътъ. Отъ моя опитъ това разбрахъ и се убѣдихъ напълно т. е. 100%: 1) Студената вода (измиване или кжпане съ студена вода) има лѣчебно свойство на моята болестъ и на моя организъмъ и 2) Студеното измиване или кжпане, закалява тѣлото и така го предпазва отъ настинка.

За сега живѣя така: често се кжпя съ студена вода, работя физическа работа на лозето си. Гледамъ, колкото е възможно повече време да прекарвамъ и на чистъ въздухъ, не употребявамъ спиртни питиета и не пуша тютюнъ.

с. Върбовка, 16 Декемврий 1931 г.

Съ почитание: К. п. Изановъ.

Лѣчебния методъ на Шротъ.

Тритѣ стадин на шротовия режимъ.

Въ миналитѣ книжки на списанието отъ тази година се запознахме първо съ седмичния режимъ на шротовото лѣкуване. Второ, запознахме се съ това, какъ можемъ да проверимъ облагането си и приценимъ дали шротовия методъ е на мѣсто. И най-сетнѣ дадохме едно доста обширно обосноваване на този методъ. И канимъ читателя да прочете миналото, за да получи връзката.

Не винаги и не при всѣки случай едно преминаване къмъ строгия Шротовъ режимъ направо е възможно и лесно приложимо. Затова преди него се прекарва единъ подготвителенъ режимъ или т. н. Vorkur. Тази подготовка става, кѣто болнитѣ се подлагатъ приблизително на следния режимъ:

Закуска: една гжста супа или чаша какао съ сухи земели.

Обѣда: паница гжста супа, мѣлко парче месо, малко готвенъ зеленчукъ и компотъ.

Вечеря: Пакъ гореказаната гжста супа. Като напитка се дава следъ обѣдъ първо рѣдка отвара отъ овесенъ булгуръ съ малко лимоновъ сокъ и захаръ. По сетне разрежено съ вода вино, а още по сетне (следъ дни) чисто вино. Тази подготвителна работа е траяла нѣколко дни, до нѣколко седмици. По сетне, съ усъвършенствуването на метода, тази подготовка се почти изхвърли и се ограничи въ нѣкои случаи на 2—3 дни.

Съкратяването, даже и изхвърлянето на това продължително подготвяне става за да не се губи време и хаятъ резервнитѣ сили напраздно. Преминаването направо къмъ строгия режимъ е въ повечето случаи възможно, макаръ и предпазливо и подъ вещь контролъ. Или поне следъ два дневна подготовка.

Строгия истински режимъ, който разгледахме въ седмичния планъ (кн. 1) трае отъ 3 до 7 седмици. Ако отъ това не е настъпило пълно оздравяване, или не е трайно, може следъ една пауза отъ седмица, две, или три да се повтори лѣчението. Презъ почивната пауза се дава на болния обикновена храна. Не само се повтаря, но при нужда се потрета лѣчението, докато се получи желания резултатъ.

Прехода отъ режима къмъ нормалния или т.н. *Wachkur* е много по-важенъ отъ подготвителния режимъ и докато първия съкратихме, даже изхвърлихме, последочния периодъ трѣбва добре и строго да спазваме. Внезапно претоварване на храносмилателния каналъ следъ единъ строгъ режимъ е сигурно отъ вреда и налага предпазливостъ.

Изнежения отъ строгия режимъ стомахъ е вече много чувствителенъ и подбора на храна и напитки, както по отношение на количеството, така и въ лесносмилателностъ, да е прецизно избранъ. Най-първо, внимателно съ съвсемъ малки количества въпрѣки силния апетитъ, по сетне постепенно увеличаваме. Полутечната, кашевата храна, както и сухитѣ земели, трѣбва да сж предимната храна въ това време. Предлагането въ повече храна на неспособния още къмъ пълна асимилация на изобилна храна организмъ, води неминуемо къмъ ново облагане на тѣлото, къмъ спъване на оздравителнитѣ процеси и къмъ ново заболяване. Сжщата предпазливостъ се налага при даването и на напитки. Най-добре е строгия режимъ да бжде винаги привършенъ съ пиене.

Първитѣ четири дни на преходния режимъ отъ лѣкуването къмъ нормалния, можемъ да дадемъ по следния начинъ.

Първия денъ на преходния режимъ се дава за закуска една чаша топло вино и единъ сухъ земелъ. Обѣда се състои отъ една бульонъ-супа съ оризъ. Следъ обѣдъ и вечеря може както въ деньтъ на голѣмото пиене (вижте кн. 1-ва) да се пие вино и да се ядатъ земели.

Втория денъ сутринъ се прави топла баня на болния.

Закуска лекъ китайски чай, земелъ и масло. Обѣдъ малко варена кокошка, оризъ, като малко по-хранителна прибавка. Следъ обѣдъ и вечеръ пакъ малко вино и земели.

Третия день: Закуската както и първитѣ два дни. Обѣдъ месце отъ домашни птици, картофи и зеленчукъ. Вечеръ земели, масло може и малко шумка.

Четвъртия день може вече да се даде малко повече ко за ядене на обѣдъ, а може и компотъ да се прибави.

Разбира се храната може да бжде и строго вегетарианска (това и ние бихме предпоче-и Б. Р.). Въ такъвъ случай, при горния планъ вмѣсто другата храна, ще се даде зеленчукова супа; приготвени пюрета или иначе зеленчукъ, като оризъ, картофи, маркови и т. н. Вмѣсто китайския чай, даваме липовъ цѣтъ; отъ листата на ягодитѣ или отъ нѣкоя позната намъ билка — вегетариански чай. Позволені сж на четвъртия день и пържени яйца или рохко сварени. Сжщо и сокозе отъ плодове.

Строго сж забранени въ пързитѣ дни кисели, солени, люти яденета, както и тѣсти, тежки храни, а така сжщо и бира и млѣко. При жажда, виното най-подхожда къмъ което може да се прибави нѣкоя алкалична вода за разреждане. И така постепенно се напуска виното като питка, а и месото като храна и се преминава къмъ обичайния режимъ на хранене, като вегетарианската храна винаги трѣбва да стои надъ животинската.

Дръ З. Мюлеръ — Дрезденъ.

Кратъкъ курсъ по хигиена По-важнитѣ заразителни болести.

По-важнитѣ прилепчиви болести, които всѣки трѣбва да познава сж:

Коремень тифъ.

Тя е тежка, продължителна и често смъртоносна болестъ. Висока, продължителна температура, изривъ на кожата, бълнуване, тежка болестна картина, сж важнитѣ ѣ признаци. Въ червата се образуватъ многобройни ранички, които често даватъ кръвоизливания и сж опасни. Повикването на лѣкаръ трѣбва да става незабавно. Дава усложнения.

Скарлатина.

Както първата е тежка и опасна инфекциозна болестъ. Висока температура, коженъ изривъ, гърлоболіе съ силно зачервяване, мѣчно болезнено гълтане, сж нейнитѣ важни признаци. Понеже се явява най-често въ детската и училищна възраст, спада по-скоро къмъ детскитѣ болести. На време да се повиква лѣкаръ.

Дифтериѣтъ.

Лошото гърло е друга детска заразителна, тежка и опасна болестъ. Силно зачервяване и жълто-сивкаво облагане на гърлото (сливицитѣ), високата температура, тежката картина, задашане, мъчното дишане, сж по-важнитѣ ѣ признаци.

Бѣсъ.

Тази болестъ се пренася чрезъ ухапване отъ бѣсно куче, или друго бѣсно животно. Около 20 дни следъ ухапването избухва болестъта — побѣсняването на ухапвания човѣкъ. Болестъта е много мъчителна, опасна и при всички съмнителни ухапвания трѣбва веднага да отидемъ при специалнитѣ противобѣсни станции, кждето да бждемъ подложени на противобѣсно лѣкуване. Кучето да се посочи на ветеринарнитѣ власти за убиване и изследване. Раната не бива да се занемарява, защото често пжти, въпрѣки инжекциитѣ, пакъ се побѣснява, именно защото раната не е гледана добре. Изстискване на кръвта отъ раната, горещи бани на сжщата, ежедневнитѣ изпотявания, намаляватъ опасността отъ побѣсняване.

Тетанусъ.

Заразителна болестъ, която се пренася чрезъ замърсяване на рани, особено съ земя. Нѣколко дни следъ заразяването избухва болестъта съ мъчителни спазми, конвулсии въдрвявания. Избухналата веднѣжъ болестъ, както и бѣса, не могатъ вече да се лѣкуватъ даже и съ инжекции. Важно е и тукъ най-първо пречистване и неотложното отнасяне до лѣкаръ, който съ препоржчани инжекции ще опита да предотврати избухването на болестъта.

Магарешка кашлица.

Тежка, продължителна, мъчно лѣчима детска болестъ. Най-важния признакъ е силната мъчителна задашаша кашлица, придружена често съ посиняване на лицето и повръщане. Отъ тукъ и името ѣ синята или лошата кашлица. Самата болестъ не е опасна за живота но много усложнения, които дава, я правятъ доста сериозна. Понеже за тази болестъ нѣма открити лѣкарства, нужно е навреме да се взематъ мѣрки, като чистъ въздузъ, смѣняване на климата, чести изпотявания, съ които да се облекчи страданието и скжси периода на оздравяването.

Туберкулоза.

Една отъ най-разпространенитѣ заразителни болести, която ежегодно взема безброй човѣшки жертви. Заразяването става най-често чрезъ накашлуване храчки, потѣта на болния. Най-сигурното сръдство за предпазване е изолирането на болния и доброто гледане, хранене и прочие на здравитѣ. Особено чистия въздухъ, почивката, предимно растителната

слабо солена храна, минаватъ, не само като най-сигурното за сега предпазно, но и лѣчебно сръдство. Благодарение корегираниѣ възгледи на медицинската наука, какво, че само доброто гледане, хранене и чистия въздухъ сж като най-ценни лѣчебни фактори при тази болестъ, днесъ туберкулозата не е толкова страшна. По-голѣмата частъ отъ заболяванията оздравяватъ, стига да иматъ материалната възможность да се поставятъ при изисканитѣ условия на гледане. И днесъ още голѣмитѣ жертви, които се даватъ, се дължатъ изключително на обстоятелството, че повечето отъ страдащитѣ тънѣтъ въ материална мизерия и нѣматъ възможность да се поставятъ въ нуждната сръда за тѣхното оздравяване. Правилното разрешение на социалнитѣ въпроси, създаване материални блага за широкитѣ народни маси, съразмѣрното разпределение на труда, сж само лѣтищата, които ни даватъ изгледи за ограничаване, а може би за изкореняване на тази болестъ. Защото знае се, че тя е болестъ на израждащето се онеправдано човѣчество. Всѣкога и навсѣкжде чистъ въздухъ, остава като върховно повеление за тѣзи, които искатъ да се запазятъ отъ този човѣшки бичъ.

Природата, сръдъ природата, съ природата . . .

Детскитѣ шарки, сж група, детски заразителни болести, които не сж тежки, нито опасни. Почти всички деца ги прекарватъ и следъ това обикновено ставатъ невъзприемчиви къмъ тѣхъ. Опасната отъ тѣхъ — Вариолата, е почти изчезнала вече. При всичкитѣ, важно е навременното изпотпяване, затопляне и пазене стаята докато падне температурата. Евентуално други налагащи се мѣрки ще вземе повикания лѣкаръ.

Червенъ вѣтъръ.

Инфекциозна болестъ причинена чрезъ заразяване съ особени микроби. Заразяването става най-често чрезъ замърсяването на прѣсни рани. Затова и най-доброто сръдство за предпазване е да се пази всѣка рана много чиста и се излѣкува навреме и правилно. Иначе заболѣлитѣ трѣбва веднага да прибѣгнатъ къмъ помощта на лѣкаря, защото болестъта е наистина излѣчима, но при занемаряване, опасна за живота.

Малария.

Маларията е друга инфекциозна болестъ, която е много разпространена. Пренася се чрезъ ухапване отъ комари, които сж хапали боленъ отъ малария човѣкъ. Болестъта се проявява съ познатитѣ пристѣпи, маларични растрисания и е много тежка. Навременното и правилно лѣкуване донася оздравяване, но занемарената става хроническа, която пъкъ е вече мъчно излѣчима. Предпазаното става чрезъ унищожаването на блатата, където виреятъ маларичнитѣ комари. Пазене отъ

ухапване чрезъ поставяне мрежи на прозорцитѣ.

Има още редица заразителни болести, които не споме-
наваме, но тѣ сж по-рѣдки и нѣматъ практическо значение
за читателитѣ.

Трудова хигиена.

Онази частъ отъ хигиената, която ни учи какъ да пазимъ
здравето на ангажиранитѣ въ труда социаленъ слой се нари-
ча трудова хигиена. Тя се състои въ:

- 1) Хигиена на работнитѣ помещения.
- 2) Лична хигиена на работника
- 3) Хигиена на отиването и връщането отъ
фабриката.
- 4) Хигиена на работническото жилище.

Хигиена на работното помещение.

За да се запазятъ работницитѣ отъ заболяване, трѣбва
да бждатъ поставени на работа въ хигиенични работилници.
Това ще рече, работното помещение да е свѣтло. Да има до-
статочно много и голѣми прозорци. Слабото осветени рабо-
тилници сж нехигиенични и вредятъ главно на очитѣ. Облеп-
ването на прозорцитѣ съ книги, оковането имъ съ дъски,
обкачането имъ съ дебели пердета и пр., намаляватъ свѣтли-
ната и сж вредни. Тѣ сж и затова забранени отъ закона за
хигиената на труда. Но помещението трѣбва да е и достатъч-
но голѣмо и просторно, за да има достатъчно въздухъ
за ангажиранитѣ въ него работници. Забранено, защото е
вредно, работенето на много работници въ малки прохлупени
работилници и защото не даватъ достатъчно чистъ въздухъ
на дишащитѣ работници. Но работното помещение трѣбва да
е сухо и не е влажно. Влажното помещение е вредно и
излага работницитѣ на голѣми заболявания, особено на т н.
болести отъ простудяване. То трѣбва да бжде и слънчево.
Да е изложено на югъ и слънчевитѣ лъчи да иматъ достъпъ
вътре. Севернитѣ работилници сж нехигиенични и излагатъ
работницитѣ на заболяване.

Така построеното хигиенично заведение трѣбва да се и
поддържа хигиенично. Това ще рече да се мете и мие чисто.
Да се проветрява често. Това става чрезъ отваряне на про-
зорецъ и врата единъ срещу другъ, за да става течение и ста-
не пълно проветряване. Отварянето на прозорецъ е недоста-
точно. Проветряването въ време на работа става чрезъ спе-
циални приспособления, наречени вентилатори. Забранено
е изчистването на помещението, когато работницитѣ сж на ра-
бота, защото се дига прахъ и става течение. То трѣбва да
става, когато е прекъсната работата.

Въ всѣко помещение трѣбва да има вода за пиене, нуж-
дници, мѣсто за хранене и за почивка,

Лична хигиена на работника.

За да се запази здравето на работника, трѣбва да се спазятъ редица постановления на хигиената, отнасящи се лично до неговото тѣло. Преди всичко и надъ всичко стси

Чистотата. Работника, билъ той какъвто и да е, трѣбва да държи тѣлото си винаги чисто. Това става, като поне на месеца веднѣжъ отива на топла баня и измива тѣлото си добре съ топла вода и сапунъ. При нужда, достатъчно е домашното измиване съ вода и сапунъ. Освенъ това, лицето, рѣцетъ и краката, трѣбва още по-често, даже всѣки день, да се измиватъ. Ушитѣ да се редовно изчистватъ отъ ушната калъ. Ноктитѣ да се изрѣзватъ редовно, а косата да се стриже и често мие, а и реше съ гъстъ гребенъ. Но дрехитѣ му трѣбва сжщо така да сж чисти. Долнитѣ дрехи да се смѣнятъ седмично, да се ператъ съ гореща вода и сапунъ, а и да се изваряватъ. Горнитѣ дрехи да се изтупватъ, четкатъ редовно. Да не спи никога съ горнитѣ дрехи, съ които се работи денемъ. Устата следъ всѣко ядене и преди него да се изплакватъ и повъзможностъ ежедневно да се измиватъ съ четка и сапунъ.

Храненето трѣбва да става правилно и добре. Да се предпочита растителната предъ животинската храна, да се дѣвче добре, да не е много гореща и студна. Особено за работника, храната трѣбва да е достатъчна по количество и по хранителностъ. Недостатъчната храна води къмъ огладяване и отслабване на работящия организъмъ.

Почивката, съня, чистия въздухъ и слънцето липсватъ често на работника, затова той трѣбва всичкото време извънъ работата да се стреми да си ги достави въ изобилие.

Много важно е въ домътъ си работникътъ да прекарва въ миръ и любовъ съ близкитѣ си, да иматъ добри обноси помежду си и задружно да понасятъ по-лесно тежкия кръстъ на работническата професия. Посешаването на кръчми, пиянствуването, пушенето, воденето немораленъ животъ, сж фактори, които влошаватъ още повече положението на работника, разстройватъ добрия животъ въ домътъ му и го разоряватъ материално. Просвѣтатата е другъ факторъ, който липсва на работника и той трѣбва да се просвѣщава колкото се може повече, като чете презъ свободното си време полезна литература най-добре вечеръ, предъ всички домашни. Безъ просвѣта нѣма преуспѣване въ живота и съ такава трѣбва да се сдобие всѣки работникъ.

Да се пази единъ работникъ отъ простудяването е тъй важно, както и да се пази отъ презаtoplяне. Въ студено време да се облича добре, а презъ топлитѣ дни, споредъ професията си, леко, за да избѣгне презаtoplяне на тѣлото.

Хигиена на пѣтя до фабриката и обратно до дома.

Не е достатъчно хигиената само въ работното помещение за да, бжде работникътъ здравъ. Нужно е той да бжде осигуренъ отъ злополуки и нещастие и въ време на отиване и връщане отъ фабриката. За тази цель нужно е преди всичко при далечни разстояния работника да има превозни сръдства за отиване и връщане на работа. Далечното отиване пешъ, заморява работника и той отива и почва работата вече изморенъ и негоденъ за плодотворенъ трудъ. Важно е сжщо така, пѣтя да е безопасенъ, въ смисълъ, да нѣма преминавания, прескачания, опасни за живота мѣста, огради, рѣки и пр. При заледени времена да се посипва мѣстото съ пепелъ или пѣськъ, за да не е хлъзгаво. Неподдържания така пѣтъ често е причина на подхлъзгвания, счупвания на кости и тѣмъ подобни нещастия. Въ дъждовно време работника или трѣбва да има чадъръ или иначе да се пази отъ измокряне, защото отишълъ мокъръ на работа, той рискува да заболѣе. Най-доброто сръдство за предотвратяване на тѣзи всички евентуални вредности е, да се създадатъ работнически жилища при самитѣ фабрики или въ близость съ сжитѣ.

Хигиена на работническия домъ.

За здравето на работника е нужно още и хигиенично жилище. То трѣбва да е свѣтло, просторно, сухо, слънчево и съ достатъчно стаи за многочленото семейство. Най-малко въ всѣки работнически домъ трѣбва да има поне една кухня и две стаи, а при деца и отдѣлна стая за децата. Живенето въ една стая, кждето даже се и готви, е вредно за здравето на цѣлото работническо семейство и отговорността за това израждане на трудовитѣ съсловия, носи обществото което търпи тѣзи нехигиенични условия. Най-добрия начинъ за разрешаване на този въпросъ е строежа на кооперативни работнически жилища, както това става въ културнитѣ страни. Отъ голѣмо значение е преди всичко работническа кѣщичка да има и малка градинка съ цветенца и зеленина, което действа отлично върху духа на живѣещитѣ тамъ, а имъ дава и възможность да излизатъ на открито на чистъ въздухъ и слънце. Тѣй хигиенично построенъ работнически домъ, трѣбва да се поддържа сега чистъ. Често измитане, често измазване и измиване, както и проветрѣване, сж абсолютно необходими и за това не сж нужни сръдства, но затова пѣкъ просвѣта. Кухнята да има особена чистота, а сждоветѣ употребявани за готвене и ядене да се изваряватъ и измиватъ винаги добре. Всичко да се покрива, за да не се праши и каца отъ мухитѣ.

Дрѣхитѣ, съ които се покриватъ нощемъ чл. новетѣ на семейството както и тѣзи, които служатъ за наредбата въ

стантъ, трѣбва редовно да се провѣтриватъ, изгупватъ и пазятъ въ нужната чистота.

Обеззаразяването, както на самитѣ работници, така и на тѣхния ломъ, чрезъ изстребване на разнитѣ мухи, дървеници, бълхи, прочие, е колкото важно, толкова и още осаждно срѣдъ масовото работничество.

Естествено, за да може да се дойде до такова едно постижение въ областта на трудовата хигиена, необходимо е преди всичко материално благосѣстояние на работната класа, безъ което е абсолютно невъзможно каквото и да е оздравяване на този народъ. Но не само материално закрепване, а преди всичко просвѣта е нужна, за да може да се осмисля поне онова, чийто прилагане не изисква толкова много срѣдства.

Материално закрепване, социална справедливостъ и просвѣта сж стълбоветѣ, на които може да се крепи кое да е здравеопазване, а всичко това може да се даде само при задружна работа и добро желание отъ страна на „по високитѣ“ съсловия и самого работничество. Разбира се въпросъ, който още дълго ще чака своето разрешение.

Нашитѣ приятели

П. Г. Ганевъ,

Приложени изпращамъ В 1 75 л. (седемдесетъ и петъ) за любимото ни списание „Природенъ лѣкаръ“.

Въ дни на морална безпжтица и материална разруха, свѣтилници, като „Природенъ лѣкаръ“, заслужаватъ подкрепа, зашото ще дадатъ на човѣка въ живота туй, което не сж дали дебелитъ томове на глупави романи.

Вамъ пожелавамъ, за дълги години сила — тѣломъ и духомъ, да озарите по-вече сърца, да будитѣ заспалитѣ съвести на животѣ „мъртавци“.

Съ братски привети: К. П. у-лъ

Скъпи Докторе, получихъ първата книжка отъ петата година на твоето списание. Радва ме много упорството съ което работишъ, за разпространение и укрепа на идеята за продължение. Пжтътъ ти е повече отъ правъ и редко свѣтълъ въ днешното време на тъма. Поздравлявамъ те!

гр. Кърджалий, 10 IX 32 год.

Н. Герджиковъ.

Съидейници изпълнете дълга си и намърете поне единъ новъ абонатъ. Много изпълниха този си дългъ. Не оставайте безучастни въ строителното ни дѣло.

Спрѣно е изпращането на книжкитѣ на всички, които не сж стари абонати и не сж се издължили до сага. Поискалитѣ отсрѣчка го получаватъ. Старитѣ ни сигурни отъ минали години, сжщо го получаватъ. Първитѣ канимъ да се издължатъ за да получаватъ редовно всички книжки, а вторитѣ молимъ да се отчетатъ навреме за да получатъ премията ни за тази година — Паролѣчение.



1-ВА ВАРНЕНСКА РЕСНАРСКА РАБОТИЛНИЦА
на

Христо К. Петковъ

Варна, ул. Царъ Борисъ 16

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

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

Ц Е Н И У М Ъ Р Е Н И .

До Градежката
Библиотека

гр. Варна

Има ли да направите нещо въ подкрепа на новоуредената ни водолъчебна баня? Тя функционира вече.

Диримъ настоятели за инкасиране абонаментитѣ, за пласиране списанието и библиотеката ни при много добри условия. Интересуващите се да се отнесатъ за подробности до редакцията.

Наша литература по природното лѣкуване, която всѣки трѣбва да си доставя е:

1) **Варна какво какъ и кога лѣкува** — наржчникъ за използване природнитѣ лѣчебни фактори на морския брѣгъ цена 10 лв.

2) **Естествено оздравяване, подмладяване и разхубавяване на жената** въ две части — наржчникъ за възврѣщане на здравето и младостта на жената по природнитѣ методи цена 20 лв.

3) **Лѣкуване съ вода** — частъ I отъ домашенъ природенъ лѣкаръ. Всички видове лѣчебни водни бани и тѣхното прилагане на практика цена 20 лева.

4) **Паролѣчение** — частъ II на дом. прир. лѣкаръ. Всички видове парни бани и тѣхното прилагане на практика 15 лв.

Всичкитѣ се доставятъ отъ редакцията, Д-во Куриеръ и вегетарианската гостилница въ Стара-Загора и магазинъ „Прѣсна билка“ на Карамитревъ. Пловдивъ, както и Юрданъ Д. Точевъ търговецъ Станимака.

Димитъръ Д. Петковъ — животъ и обществена дейность отъ Хр. Статезъ цена 12 лв. доставя дрвена България София интересна книжка за интересуващи се отъ политическия животъ на България.