

ПРИРОДЕНЪ — — ЛЪКАРЪ

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

СЪДЪРЖАНИЕ:

	Стр.
1. Домакинята — майка и природното лѣкуване	97
2. Безличие	100
3. Природното лѣкуване въ Америка	101
4. За маларията и ревматизма	103
5. Суровоядски комбинации	105
6. Изъ историята на природното лѣкуване	107
7. Къмъ цѣлостно развитие	107
8. Гризене на ноктите	110
9. Едно лѣкарско мнение за наржчика	111
10. Българския лѣкаръ за природното лѣкуване	112



ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ
(БИОЛОГИЧНА МЕДИЦИНА) И ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ

Год. аб. 50 лв. За странство 70 лв. Чек. с/Ка 23:91

Редакторъ Д-РЪ КИРИЛЪ ЙОРДАНОВЪ бул. „Мария Луиза“ № 34
градски лъкаръ Варна, телефонъ 28-46

Еми Хьойснеръ

ДОМАКИНЯТА — МАЙКА И ПРИРОДО- ЛЪЧЕНИЕТО

За да разберемъ колко е важно за домакинята — майка да познава природолъчението, трѣбва да се вгледаме въ хиялдитѣ нѣща, отъ нейното всѣкидневие. На първо мѣсто предъ нея стоятъ грижитѣ за тѣлесното и душевно здраве на членоветѣ отъ семейството. Една жена, която нищо не отбира отъ природолъчение и природосъобразно хранене, какъ, напримѣръ, би се справила съ всекидневната си домакинска работа? И при най-добро желание, тя би попаднала въ грѣшки, съ които ще навреди на своето и на близкитѣ си здраве. За „усивлане“ ще готви все месни супи и гостби, ще дава суджуци и луканки, а за „възбуда“ ще поднася кафе. Разбира ли тя, че съ такова хранене отваря вратитѣ на болеститѣ и знае ли, че претовареното съ ненуждни остатъци тѣло увеличава пикочната киселина и подготвя почва за подагра и ревматизъмъ? Чрезъ силно подсолената и обилно подправената храна тя предизвиква жажда и полово раздразнене отъ които най-първо страда тя.

Не така постѣпва запознатата съ природолъчението жена. Тя, като знае основнитѣ закони, които създаватъ болестъса и крепятъ здравето въ човѣшкото тѣло, не само съумѣва да предотврати редъ заболявания, но и въ случай на болестъ знае какво да направи, за да се развие тя естествено и да дойде отново до здраве. Промѣната времето пролѣтъ и есенъ, носи често простуда и инфлуенца. Съ подходящи отвеждащи приложения и препотявания, тя лесно се справя съ тѣхъ. Тя знае колко важна е грижата за редовното и основно изпразване на червата, правилното дѣвчене, резултатната работа на кожата, обогатяващето съ кислородъ дълбоко дишане, спане съ отворенъ прозорецъ и пр. Като следи за тия нѣща, тя помага на тѣлото да функционира

правилно и навреме да се справя съ появилитѣ се разстройства.

Всѣка болестъ, както знаемъ, е проява на организма въ стремежа му да отстрани вредната болесотворна материя. Жената, която почита това наше схващане, знае, че заболѣлиятъ отъ настинка, щомъ нѣма апетитъ не бива да се принуждава съ никакво ядене. За температурно болния най-добрата храна е поста, а най-доброто питие — плодовитѣ сокове. Да даваме на такъвъ болень супа, бульонъ, или вино, като „средство за усиляване“, значи само да му навредимъ и засилимъ треската му. Не рѣдко, непросвѣтенитѣ домашни сж неоснователно опечалени предъ леглото на болния поради страха, че липсата на апетитъ ще го изтощи.

Какви сждбоносни последици се пораждатъ, когато около заболѣлото съ температура дете, непросвѣтената майка се суети безпомощно и не знае какво да предприеме! Обучена ли е тя, тогава е спокойна, действува благоразумно и знае какво трѣбва да върши докато дойде лѣкарската помощъ. Но често пжти и тая помощъ става ненуждна. Не искамъ да кажа, съ това, че трѣбва да се откажемъ отъ помощта на специалиста — лѣкаръ, но трѣбве да знаемъ кога да го търсимъ. Оплаква се, напримѣръ, детето отъ гърлоболъ. Майката ще му примѣри температурата, ще прегледа гърлото и, ако нѣма още треска, ще знае, че въ момента още опасностъ нѣма. Ще постави на гърлото компресъ, ще му направи едно отводно приложение, и като го затопли и даде единъ спокоенъ сънь, често пжти на другия день детето е напълно добре. Необучената и непросвѣтена майка ще се разтревожи, колкото да покачи неспокойствието на болния, ще развълнува цѣлата къща и ще повика лѣкаря често за нищо. Но появи ли се треска, нашата опитна майка ще трѣбва навреме да взема съответнитѣ мѣрки. Приложения, които облекчаватъ огъня, изтривания, отвеждащи обвивания, ако сж добре направени, никога нѣма да повредятъ на болния, а ще му помогнатъ, докато лѣкарътъ нареди лѣчебния планъ. Оплаква ли се нѣкой вжщи отъ болки въ корема, отдѣсно подъ черния дробъ, веднага предъ очитѣ изпѣква призрака на апандецига. И тука опитната домакиня знае какво да направи. Тя ще накара болния да прибере здраво крака си къмъ черния дробъ и ако нѣма никакви болки ще разбере, че това не е никакво възпаление на слѣпото черво, а болки причинени отъ газове на стари, втвърдени испражнения, дошли вече до ферментация. Дълбоката топла клизма ще пречисти червата и безпокойствието си отива.

Непросвѣтената жена мисли, че чрезъ очистителни, които дразнятъ червата, ще ги приучи на редовно и правилно действие. Тя съ очудване вижда, че бива принудена да увеличи-

ва постепенно дозата, или да прибѣгва до по силни слабители средства. Тя не знае, че слабителнитѣ влияятъ на чрвънитѣ нерви, като ги приучватъ да не могатъ да работятъ вече безъ дѣхъ. Тя сжщо не знае, че хроническиятъ запекъ у женитѣ често става причина за изместване на матката. Изкривената вече матка набляга правото черво, запекътъ се увеличава и правилното действие на червата се възстановява едва, когато се върне матката на мѣстото си. Посочвамъ тоя примѣръ, защото обикновено най-проститѣ разстройства се разглеждатъ много повърхностно и се преодоляватъ по най-глупавъ способъ. Могатъ да се посочатъ подобни разстройства и на пищеварението, кръвообръщението, дишането и действието на кожата.

Пубертетната възраст на дѣцата е време пълно съ грижи и отговорности за родителитѣ. Да се разясни половата проблемъ между дѣцата е много щекутливъ въпросъ особено за родители, лишени отъ познания и умения за това. Специалната наша литература по въпроса може много да ни улесни. Какви сериозни последици може да има за момичето изненадата отъ първата менструация, когато тя го свари неподготвено. Нѣкое коремно страдание, появило се по това време, неубърнато му достатъчно внимание, може да стане причина за нещастенъ после бракъ. Единствено майката може да намѣри ключа за душата на детето си и да му каже каквото е нужно. Тоя разговоръ трѣбва да се поведе интимно между майката и дъщерята и въ тоя часъ майката трѣбва да си даде трудъ да стане приятелка и довереница на малката. По сжшия начинъ трѣбва да се отнесемъ и съ момчето. И на него трѣбва да пояснимъ значението на наставилитѣ у него промѣни и новитѣ усещания, които се разрастватъ и го безпокоятъ. Обучената майка знае каква важна роля играе за тоя периодъ невъзбуждащата проста храна, разумния занимателенъ спортъ и какъ прехранването и силнитѣ гостби подправки могатъ да доведатъ душевна и и телесна опасностъ. Примери за това има много въ живота. Младежътъ трѣбва да бжде предпазенъ, за да не си разруши здравето, младостта и цѣлия животъ, като се подхлъзне и стане болнавъ и немощень.

Естественото предопредѣление на жената е да бжде майка — творителка. Майчинството и носи най-висшето щастие, но често и най-дълбоки болки. За да изпълни тая си висша, пълна съ отговорности задача, жената трѣбва да се ръководи отъ мисълта за силата на природата, която трѣбва да живѣе и господствува въ душата ѝ.

Б Е З Л И Ч И Е

„Осата никога не забива жилото си въ гнилъ плодъ. Факта, че нѣкои господа толкова много те жиятъ, говори, че ти, въ тѣхнитѣ очи, си все пакъ известна величина“.

Така утешително ни говореше единъ български лѣкаръ, кагато размѣняхме мисли върху жестокитѣ нападки срѣщу насъ отъ известни срѣди.

* * *

Дошло е такова жалко време, че ако искашъ да живѣешъ спокойно и да не бъркашъ никому въ очитѣ, трѣбва да бждешъ обезличенъ.

Това ще рече: да не знаешъ много, да не мислишъ много, чувствувашъ силно, да не се възхищавашъ или отвращавашъ, да не пишешъ, да не говоришъ, изобщо да не се проявявашъ като отдѣлна самостоятелна личностъ, съ свой мирогледъ и разбиране.

Обезличенъ, това значи главата ти да не стърчи по-високо отъ главитѣ на другитѣ, погледътъ ти да не вижда подалечъ отъ погледитѣ на другитѣ, сърдцето ти да се не вълнува по-силно отъ сърдцата на другитѣ. Защото, иначе, всички клеветници, подлещи и негодници ще викнатъ противъ тебе и ще кажатъ: „Отсѣчете му главата! Извадете му очитѣ, Прободете сърдцето му... Точно така, както книжницитѣ, фарисейтѣ и поведената отъ тѣхъ многоглава тѣпла викаха предъ двореца на Пилата Понтийски: „Разпни го!...“

Може никому нищо да не си сторилъ. Може цѣлия ти животъ да е билъ само трудъ, усилия и само честна борба за по-добри дни (ти не си длъженъ на всѣки срѣщнатъ да описвашъ своя животъ и да обяснявашъ и на слепцитѣ, че си се трудилъ и страдалъ) и при все това щомъ струвашъ малко по-вече, отколкото всѣки простакъ и завистникъ; щомъ имашъ подли врагове; щомъ не си способенъ да се умилкавашъ на силнитѣ, или да се приспособявашъ къмъ посрѣдственитѣ, ти ще станешъ лошъ, тебе ще те очернятъ, противъ тебе ще пуснатъ въ ходъ всѣкакви нелепости и мерзости, за да те направятъ невъзможенъ, за да огорчатъ живота ти, да те онищожатъ...

Друго яче би се сложила, обаче, работата, ако си безличие. Никой не би ти обърналъ внимание, никой не би се ровилъ въ твоето минало и настояще; никой не би те кичилъ съ позорни епитети! никой не би изопачавалъ истината, за да може да хвърли прахъ и калъ върху твоето неопетнено лице.

Обезличенъ. Непознатъ. Неизвестенъ. Приравненъ съ всички, или стоящъ по-долу отъ всѣки нахалникъ, клеветникъ и простакъ — ето ключътъ, който ще ти отвори вратитѣ на

едно спокойно и мирно всѣкидневие . . . Жалки времена!

И все пакъ „безличието“ си остава най-долното, най-престѣпното нѣщо за единъ съвремененъ интелгентъ. Въпрѣки страданията, въпрѣки жалката действителностъ, единъ що годе честенъ и буденъ членъ на това общество, трѣбва да *издига гордо* знамето на правдата и човѣщината. Защото, „който търси истината, не трѣбва да държи сметка за страданията“

ПРИРОДНОТО ЛѢКУВАНЕ ВЪ АМЕРИКА

Едно писмо отъ г-жа Д-ръ Мария Тимофеева

Лѣкуване по природенъ начинъ

„Въ последнитѣ нѣколко десетки години е обърнато внимание на дебелото черво като източникъ на много болести. Знае се, че движението на фекалнитѣ маси (изпражненията) въ дебелото черво и ректума е много трудно, бавно, недостатъчно. Особено при запекъ въ тази частъ на червата става задържането на голѣми маси нечистотии за дълго време. Презъ това дълго престояване нечистотиятъ се *вкисватъ, разлагатъ, загниватъ*. Така се образуватъ газове и много други отрови, продуктъ на тѣзи разложни процеси. Всички тѣзи отрови, при нередовно изпражнение, се *всмукватъ* презъ стенитѣ на червата, отиватъ въ кръвта, разнасятъ се по цѣлото тѣло, спомождаватъ всички клетки на тѣлото и ги овреждаатъ като ги отравятъ — бавно но сигурно. Това се нарича *самоотравяне* или *аутоинтоксикация*. Като резултатъ отъ това дълго самоотравяне се появяватъ най-различни болести, много отъ които не сж отъ най-невиннитѣ и безопасни.

Лѣкуването на всички болести, дължащи се на това самоотравяне, както и самото задържане и отравяне, се провежда чрезъ радикално *пречистване и изпражнение* на дебелото и правото черво. Това пречистване се прави чрезъ *ежедневни горещи клизми* до две седмици, или съ специаленъ двоенъ наконечникъ, който позволява едновременно влизане на гореща вода и излизане на нечистата вода. Това промиване се прави докато се получатъ нормални по цвѣтъ и твърдостъ изпражнения. Следъ това болниятъ се подлага на *гладуване*, като пие на всѣки два часа по една чаша горещъ тънъкъ чай съ лъжичка медъ въ него (6 чаши на день). Правятъ се и ежедневно горещи клизми. Водата да се задържа до 7 минути и тогава се изпуска да излезе навънъ. Вмѣсто чая може да се дава сокове отъ четири портокала

поставенъ въ шестъ чаши гореща вода презъ деня. Споредъ случая това лѣкуване се прилага 2-3 дна. Сега вече внимателно се почва храненето съ подобрена растителна храна.

Това лѣкуване се казва *природно съ диетична храна*. То повдига силинитѣ на организма, освобождава го отъ много отрови и така го довежда до оздравяване отъ разни болести. При това природно лѣкуване се обръща особено голѣмо внимание на храната, която да е здрава, безотровна, природосъобразна. Освенъ това се обръща внимание върху начина на живѣене, като болнитѣ се поставятъ въ добри условия на животъ, урегулирватъ се работнитѣ часове и т. н. При това лѣкуване лѣкарствата сж на втори планъ.

Въ Америка сж отворени и сж препълнени съ болни много такива природни болници. Получаватъ се *добри резултати и бързо оздравяване, коренно излѣкуване*. Лесно е да се разбере, че това лѣкуване е добре и сигурно схванато и е изградено върху *правилно схващане причината на болеститѣ и затова излѣкуването става бързо и сигурно*.”

Д-ръ Мария Тимофеева — Америка

Б. Р. Госпожа Тимофеева е позната на варненци като акушерка въ миналото. Сетне тя следва и завършва медицина. Сега като лѣкарка тя се е живо заинтересовала отъ *новата медицина, природното лѣкуване* което (казва тя) *отъ нѣколко десетки години се възприема и въвежда въ Америка*. Тя изпраща тази статийка придружена съ едно писмо, въ което моли госпожата на която праща писмото, да го даде да се напечата въ българскитѣ вестници, да го даде на нѣкой лѣкаръ, който се интересува отъ това лѣкуване. И понеже госпожата знае за насъ, предава ни писмото и ние го помѣстваме. Г-жа Тимофеева живѣе съ болкитѣ и споменитѣ за българския народъ. Искреното ѝ желание да му бѹде полезна съ нѣщо, я накарало да прати това описание (така ни пише тя въ едно свое писмо)

Ние го поднасяме на нашитѣ читатели защото това е за насъ исторически документъ. Отъ него личи, че природното лѣкуване действително се *налага надъ старото, отживѣло си времето лѣкуване* и, че и въ Америка тепърва си пробива пжтъ; че е ефикасно, сигурно, че и българскитѣ лѣкари трѣбва да се запознаятъ съ него и го прилагатъ, че болницитѣ сж препълнени отъ страдащи директно това лѣкуване и т. н. Накжсо казано, този документъ ни показва, че *науката за природно лѣкуване е на своята висота и че бъдещето е негово*. Който има уши нека чува. Г-жа Д-ръ Тимофеева предлага услугитѣ си да ни изпраща и други статийки за природното лѣкуване въ Америка.

ЗА МАЛАРИЯТА И РЕВМАТИЗМА

Мнение на единъ лѣкаръ

По поводъ статията ни за лѣкуването на маларията, помѣстена въ бр. I год. XI на „Природенъ лѣкаръ“, единъ лѣкаръ, който чете списанието ни, пише писмо съ приблизително следното съдържание:

— Прочетохъ първата книжка на списанието ти. Много ме интересува въпроса за лѣкуването на маларията, което лѣкуване въобще не е лесно, а особено въ хроническитѣ случаи.

С., който е голѣмъ последователъ на природолѣчението заболѣ отъ остъръ ставенъ ревматизмъ. Въпрѣки двеседмичното лѣкуване по природния начинъ, не оздраве и болкитѣ и температурата оставаха все високи. Следъ това той повикалъ единъ лѣкаръ (хирургъ б. н.), който му написалъ въ едно шишенце десетъ грама салицилъ, който да изпие за 24 часа. Още на другия день болниятъ бѣше вече добре. Увѣрихъ се, че салицила тукъ е много полезенъ.

За лѣкуването на маларията азъ не съмъ съгласенъ съ Д-ръ Браухле да оставя болния да го друса маларията нѣколко седмици, докато оздравѣе по природния методъ, когато съ около 20 хапчета хининъ ще оздравѣе.

Природното лѣкуване дава понѣкога много ефикасни резултати, но тамъ кждето не дава резултати, трѣбва да отстъпи на други методи. . .“

Приблизително това е съдържанието на писмото на единъ български лѣкаръ. Използуваме този случай да се изкажемъ по направеното ни възражение, понеже съ това разискване ще дадемъ възможность на читателитѣ си да научатъ нѣщо ново.

Който е прочелъ внимателно и е добре ризбралъ нашитѣ две книжки посветени специално на ревматизма, той не може да не се съгласи, че лѣкуването на острия ставенъ ревматизмъ по чисто природнитѣ методи е не само възможно, а и твърде ефикасно. Въ това никой не бива да се съмнѣва. Модернитѣ клиники на биологично лѣкуване въ Германия ни даватъ толкова примѣри на оздравявания, че човѣкъ само да има желанието да признае една истина, ще се увѣри въ това. Въ „Медицински вестникъ“ изнесоха доказателства за тѣзи резултати. Д-ръ Иватъ Теодоровъ, който писа специална книга противъ природолѣчението, защото се бѣше подвѣлъ да прави услуги на нашитѣ противници, призна, че ревматизма оздравява въ 99 на сто безъ лѣкарства. Случаитѣ, които азъ съмъ ималъ въ моята 15 годишна лѣ.

карска практика, говорятъ красноречиво. Нѣкои отъ тѣхъ ще изнеса въ списанието.

Явява се тогава въпрсса, защо г. С. не е получилъ оздравяване и е трѣбвало неоснователно да прибѣгне до голѣмитъ дози салицилъ? Най-първо този господинъ не е траялъ малко повече, а прекъсва лѣкуването си преди още организмътъ да е взелъ надмощие. Отъ примѣритъ изъ модернитъ природни клиники, а и отъ нашата частна практика, се вижда, че лѣкуването трѣба да се изтрае достатъчно продължително време. После, дали това природно лѣкуване е проведено точно така, както ее казано въ нашата статия по Д-ръ Браухле, това не зная. Сигурно и тамъ ще има недоимаци за каквито въ писмото не се спомѣнува. Трѣбва да подчертаемъ сжщо така, че споредъ научното медицинско списание „Винеръ Клинише Вохеншрифтъ“ което е издание на алопатичната медицина, салициловитъ лѣкарства не упражняватъ нѣкакво специално лѣчебно действие върху, ревматизма, а само потушаватъ възпалението. А както знаемъ по Вieg, възпалението винаги е лѣчебна реакция и не бива да си потушава. Най-сетне, нека споменемъ мнението на столичния лѣкаръ, г. Д-ръ Хр. Ивановъ, който, въ „Здравна раса“ казва, че противъ ревматизма нѣма сигурно лѣкарство.

Но приятелитъ на салициловото лѣкуване знаятъ ли колко много болни отъ остъръ ставенъ ревматизъмъ лежатъ съ месеци на легло, въпрѣки салициловитъ масови лѣкарства? А колко много повече сж тѣзи, които острия стади ѝ на болестъта сж угасили, а живѣятъ години и десятки съ тежки хронически форми на ревматизма, въпрѣки навременното и енергично салицилово лѣкуване? Най-сетне, ако салициловитъ лѣкарства бѣха толкова сигурни, защо е нужно днесъ по цѣлия свѣтъ да се организира борбата съ ревматизма, като болестъ не овладяна още отъ лѣчебното изкуство?

Относно маларията читателитъ ни вече четоха подробности по хининовото лѣкуване. Примѣритъ изъ нашата и тази на биологичнитъ болници практика показватъ, че и тази болестъ не прави изключение отъ общото правило — че и тя се лѣкува успѣшно безъ хининъ, което и възражаващия ми лѣкаръ признава съ уговорката, че „трѣбвало дълго да ни друса малерията, докато оздравѣе по природния методъ“. Че тифуса не ни ли друса дълго, докато оздравѣе и по лѣкарствения методъ? Ами лично мене, а и други хиляди болни червения вѣтъръ не ги ли друса седмици и месеци въпрѣки какви ли не масови лѣкарства? Преди да мина на страната на биологичното лѣкуване страдахъ отъ червенъ вѣтъръ, отъ който едва спасихъ живота си, когато лѣкуващитъ ме лѣкари, бѣха вече отписали. Ами сифилиса като трѣбва да се лѣкува години?

ИСТОРИЯ НА ПРИРОДНОТО ЛѢКУВАНЕ

Моралътъ не позволява!

Който изучава историята на природното лѣкуване, среща твърде интересни работи, които обясняватъ много, събития изъ днескашната криза въ медицината.

Отъ долуюзначеното се вижда кой и кога е въвелъ свѣтло-въздушнитъ и слънчевитъ бани и какъ е реагирала официалната властъ на това нововъведение въ здравеопазването.

Още преди Рикли, привърженицитъ на природосъобразния животъ и природното лѣкуване, организирани въ множество д-ва, съзнали мощната лѣчебна сила на природата, сж решили да си създадътъ специално мѣсто за свѣтло-въздушни бани. За целта е трѣбвало да се вземе позволенieto на властта. За да получатъ такъва тѣ сж направили изложение до г. г. управницитъ, като сж искали да имъ се позволи на опредѣлено мѣсто да си правятъ слънчевитъ бани.

Правяйки впечатление съ своитъ особени природосъобразни разбирания като хора „банбашка“, тѣмъ е било отказано исканото мѣсто, подъ предлогъ, че е било много „неморално“ да се излагатъ голи хора на открито. Тогава никой не е предполагалъ, че тѣзи бани сж лѣчебни.

Следъ време се правятъ повторни постѣпки. Разрешава се при условие, мѣстото да се ограда съ 7 метрова непроницаема ограда. (!) Липсата на срѣдства за оградата попречела на реализирането.

Правятъ се трети пѣтъ постѣпки за намаление оградата. Най-сетне тя бива намалена на 5 метра височина и идеята се реализира.

Разбира се сега съвсемъ не е така. Днесъ всички се надварварваме да се събличаме и печемъ не само безъ 5-7 метрови огради, а даже и смѣсено.

И справеоливо е, когато използваме тѣзи здравни блага на природата. да си спомнимъ зи шепата хора, които сж понасяли много неприятности докато убедятъ „порядачнитъ“, че слънцето крие въ себе си неподозирани лѣчебни сили. Защото, само благодарение на тѣзи „сектанти“ днесъ медицината е обогатена съ много мощни лѣчебни методи.

КЪМЪ ЦѢЛОСТНО РАЗВИТИЕ

Упражнявайте еднакво всички органи на тѣлото!

отъ Ст. Парашкевовъ у-ль

Подъ цѣлостно развитие се разбира съразмѣрно развитие на отдѣлнитъ органи на тѣлото и способноститъ на ду-

ха: умъ, чувство и воля. Предметъ на настоящата тема е, хармонично развитие и усрѣжняване на тѣлото и по специално, дейността на дѣсната и лѣва ржка, на дѣсната и лѣва половина на тѣлото.

Природата ни е надарила съ две очи, съ две уши съ две ржце и съ още други органи, които извършватъ видоветѣ работа въ органзма. Всички органи заедно образуватъ нашата психотелесна сжщностъ.

Съвременниятъ образователенъ идеалъ е хармонично развитие на тѣлеснитѣ и душевни сили на подрастващитѣ. Образованието трѣбва да направи човѣка по-здравъ и сръченъ, по-дълбокъ и логиченъ въ мисълта си, по-деенъ по-добъръ и по-цененъ — цѣлостно развитъ. Хармоничностъ на тѣлесни сили ще рече: еднакво развитие на всички органи. На практика (въ живота) ние пренебрегваме горнитѣ цели. Принудително заставяме подрастващитѣ да развиватъ едностранчиво нѣкой свои органи, което съ нищо не може да се оправдае.

По традиция всички сме придобили навика, да извършаме каквато и да било техническа дейностъ изключително съ дѣсната ржка. А известно е, че всѣко движение подпомага развитието и засилването на съответния движещъ се органъ. По този начинъ се е стигнало до тамъ, че освенъ ржката и цѣлата лѣва половина на тѣлото остава по-слаба по неразвита. Това проличава особено у хора които се занимаватъ повече съ физически трудъ. А тия, които нищо не работятъ и не се движатъ, достатъчно сж или много слаби, или болезнено пълни и въ тѣхъ това едностранчивото по слабо се забелязва.

Дѣсната половина на тѣлото е по-силна по-сръчна. Така ако съ дѣсната ржка можемъ да издигнемъ отъ земята, на главата си тежестъ 40 кгр. то съ лѣвата ржка при сжщитѣ услови ще издигнемъ едва 20 кгр., Сжщото е и съ силата и сръчността на дѣсния кракъ.

Всичко изложено до тукъ не се отнася за лѣвичаритѣ, у които лѣвата половина на тѣлото е развита за смѣтка на дѣсната.

Щастливци сж тия, които могатъ и съ дветѣ пълвини на тѣлото да работятъ еднакво. Тѣ сж истински тѣлесно хармонично развити. Тѣ чувствуватъ напълно разцвѣта на своитѣ тѣлесни сили и способности. Тѣ сж по-способни и полезни за себа си и околнитѣ.

Не сж рѣдки нещастнитѣ случаи, когато кракъ, ржка, ила другъ нѣкой органъ да се повреди за винаги. Тогава на съответния органъ работата се усложнява. Хенри Фордъ, въ Америка, дава подходяща работа на работници, изгубили кракъ или ржка въ заводигѣ си. У насъ, обаче, не е тъй.

Пострадалия, ако нѣма осигуренъ доходъ, обикновено изкарва прехраната си съ просия. А макаръ и съ една ржка, ако другата е упражнена, пакъ ще може да върши нѣкаква работа.

Грѣшката за едностранчивото развитие първо се върши въ семейството. Родителитѣ приучаватъ децата си още отъ малки да извършватъ разни дейности само съ дѣсната ржка. По сжщия начинъ това се продължава настоятелно и въ училище. Клетитѣ дечица понѣкога понасятъ и наказания за дето си служатъ съ дветѣ ржце, или само съ лѣва ржка. Дори на по-малкитѣ деца се казва, че лѣвата ржка била на дявола. Да се работи съ лѣва или дѣсна ржка е навикъ. Повечето дейности въ нашия психотѣлесенъ животъ се вършатъ по навикъ. Напримѣръ, ядене въ опредѣлено време, измиване и подържане чистотата на тѣлото, тѣлесни упражнения, обличане, събличане, умствени занимания и др. се извършватъ по навикъ. Ако тия дейности ставаха винаги съ предварително обмисляне и бавене, то време само за тѣхъ не би останало. По навикъ се извършва и работата въ разнитѣ занаяти.

Щомъ е така, ще си позволимъ да посочимъ на родители и наставници, че тѣ трѣбва още докато децата сж малки да създаватъ у тѣхъ навика да си служатъ еднакво съ дветѣ си ржце, съ дветѣ половици на тѣлото. Защото въ въ училище децата идватъ съ оформени вече нѣкои навици и трудно може да имъ се въздействава.

Другъ е въпроса за нѣкой дейности, като кръстене, писане. Но известно е, че има хора които освенъ че извършватъ всички дейности еднакво сръчно съ дветѣ ржце и пишатъ съ лѣва и дѣсна ржка. А кжде по-хубаво отъ това, като се измори едната ржка, да почнешъ съ другата?

Добре, че традицията, която край положителнитѣ си страни има и много отрицателни, не е създала навика да слушаме съ едно ухо, или да гледаме съ едно око! . .

Нѣкога се мислѣше, че навика да се работи съ дѣсна ржка е оправдано физиологически. Казваше се, че развитието на лѣвата половина на тѣлото пречело на правилната дейност на сърдцето. Видни лѣкари опровергаха това. Другъ е въпроса за болнитѣ сърдца на голѣми спортисти. У тѣхъ сърдцата сж повредени отъ преумора, а не отъ прекалено развитие на лѣвата половина на тѣлото имъ.

Въ помощъ на еднаквото цѣлостното развитие на тѣлото дойде новото тѣлесно възпитание. То издига и дава предно мѣсто на древната елинска повеля: „хармонично развитие на тѣло и духъ“. Главно тѣлесното възпитание съ най-разнообразнитѣ си сръдства: спортъ, атлетика, игри и др. действува за развитие и усржчняване еднакво на всички части на тѣлото: ржце, крака, трупъ, сѣтвива и пр. и пр. Още

по-ценно става то, ако паралелно съ органитѣ развиваме и качествата на характера: сила, издържливостъ, постоянство, другарство, воля, инициатива и др. качества, които сж необходими за всѣки човѣкъ.

Цѣлостното развитие има голѣмо значение за общото здраве и работоспособностъ на индивида. А идватъ моменти, когато повече отъ всѣкога риска да изгубимъ нѣкои органъ става по-голѣмъ. Напримѣръ при война. Тогава нека освенъ помощта, която биха ни дали други и сами си помогнемъ.

Прочее, развивайте еднакво всички органи, лѣвата и дѣсна рѣка, лѣвата и дѣсна половина на тѣлото! По този начинъ се развиватъ еднакво и дветѣ половини на мозъка.

Така се подобрява и здравето и работоспособността.

Гризене на ноктитѣ

отъ Д-ръ Walter Malech

Въ литературата не се срѣщатъ положително установени причини за гризенето на ноктитѣ у децата. Споредъ моитѣ лични наблюдения, касае се най-често до нередовностъ въ веществената обмѣна, въ смисълъ на неправилно хранене. Въ нѣкои случаи самитѣ нокти сж грапави, чупливи. Дали сега този ненормаленъ видъ на ноктитѣ дразни децата и ги поддтиква къмъ съзнателно, а по-сетне несъзнателно (по навикъ) постоянно гризене на ноктитѣ, или пъкъ смущенията въ самата веществена обмѣна поддтиква децата къмъ гризене за задоволяване една липса въ тѣхния организъмъ (която липса е и причина за чупливитѣ нокти) е още спорно и неоснователно.

Изглежда, че въ единия и другия случай основната причина е *липсата на минерални соли* въ храната, а отъ тукъ смущения въ веществената обмѣна, поради този недоимѣкъ (Fehlernährungs elkrankung) — подозрение и днесъ още недоказано. Всѣки случай въ борбата ни съ тази аномалия се препорѣчва продължително суровоядене или богато съ сурова храна вегетариянствуване. Този начинъ на хранене ще достави на организма всички видове соли и витамини, а и много непознати още „допълнителни“ храни, чийто липса все пакъ ще е една отъ причинитѣ на страданието.

Изобилни грижи за кожата се налагатъ поради това, че тя изпълнява важни и сложни функции отъ вътрешенъ секреторенъ характеръ, които функции ще сж тѣсно свързани съ казаната аномалия, а отъ тукъ важно условие за борбата ни съ него.

Грижата на кожата се състои въ смисленото правене на слънчеви, въздушни и водни бани, четкови масажи, фрик-

ции, изтривания, измивания и др. Зиме, когато нѣма слънце се правятъ кварцови огрѣвания.

Не рѣдко това зло е на чисто нервна почва (невроза), или единъ лошъ навикъ както напримѣръ смукане на прѣста. Въ такъвъ случай общи мѣрки за укрепване нервната система плюсъ педагогически и възпитателни грижи за отклоняване отъ навика. Ноктитѣ да се изрѣзватъ ниско.

А най-добре е да се полагатъ цѣлостни грижи въ гореказания духъ за задоволяване вътрешнитѣ и вънкашни нужди. Всѣки случай състоянието не е опасно.

ЕДНО КОМПЕТЕНТНО МНЕНИЕ

Д-ръ **Димитър Д. Йончевъ**
Ветеринаръ-лѣкаръ
ул. „Александъръ Велики“ 28
БУРГАСЪ

Г-нъ П. Димковъ

съставителъ на „Наржчникъ по природно
лѣкуване и живѣне“
ул. „Златовръхъ“ 43 — София

Уважаемый Г-нъ П. Димковъ,

Отдавна срѣщахъ обяви на Вашия полезенъ, печатанъ трудъ вече въ трето поправено и допълнено издание (1935г.) Имамъ дори изрѣзка отъ вестникъ съ съдържанието му. И кой знае защо, мислехъ си, че това ще да е нѣкое „Панаирджийско“ сборно съчинение, каквито тукъ тамъ се поднасятъ отъ странсвующи по панаири и съборове книжари. . .

Но трѣбвало да ме повали отъ невиделица Lumbago, и така единъ убеденъ Вашъ последователъ, страдащъ нѣкога отъ същото страдание — ми носи първата частъ отъ съчинението Ви, като ми заявява, че въ тази книга има повече лѣкарства и лечебно сръдства и методи, отколкото въ коя да е „придворна“ аптека. . .

Азъ бѣхъ възхитенъ отъ добротворството, което вий принасяте на здрави страдащи съ този си прикрасенъ трудъ! Че тава е цѣлъ телисманъ! Цѣло откровение къмъ близки и далечни да се опознаятъ съ науката за опазване здравето да прилагатъ натруланитѣ отъ вѣкове опитности на редъ човеколюбци народни лѣкари, по природното лѣкуване и живѣне. . .

И какъ нѣкоя Българска Академия на наукитѣ, нѣкой

медицинско дружество, Списание на лѣкарски съюзъ, — или кои да е днешенъ Иванъ, който борави съ перо, не е направилъ разборъ на труда Ви, та нигде до сега да не се възхвалява вашия трудъ, събиранъ тѣй ревностно изъ страницитѣ на повече отъ 70 научни трудове на видни лѣкари, професори др.. на този вашъ тѣй обширенъ „кржъ на здравна наука“ на вашитѣ книги за здраве и благоденствие... Този вашъ трудъ би трѣбвало да краси всѣка и най-последната дори селска книжница, и да бжде за ръководство и просвѣта изъ най-последната колиба на грамотна България...

Изъ много лѣкарски списания и вестници, които минаватъ като здравно просвѣтни, какъ така до сега не се е намѣрилъ нѣкой безпристрастенъ цензоръ да не поднесе похвала надъ васъ и вашия трудъ и ви и труда ви да не бждатъ наградени отъ „Българската Академия на наукитѣ“ и книгитѣ ви да не се раздаватъ, като подараци на всички отличили се ученици, трудоваци, войници, като по този начинъ на дължъ и на ширъ да се разпространятъ събиранитѣ отъ васъ съ такова усърдие полезни здравни знания...

Огдавна за такъвъ трудъ, всѣки единъ въ странство би билъ провъзгласенъ членъ и на медицинска Академия и на Академия на науки. Но само не у насъ...

Да сте благотловенни и да не пресекватъ силитѣ ви да творите добрини съ поздрави благопожелания...

Възторжение отъ великото ви народостнно дѣло.

Д-ръ А. А. Ионевичъ

Поради заминаване за странство следнитѣ броеве ще излѣзатъ къмъ срѣдата на юний, когато ще се завърна. Каня нашитѣ приятели да ни дадатъ презъ това време нови абонати. Ние пъкъ ще поднесемъ новини отъ Румжния, Унгария, Германия, Франция, Италия и Югославия, които сж обектъ на научната лѣкарска обиколка.

По вина на печатницата този брой излиза съ голѣмо закъснение.

Ще отсъствувамъ отъ България отъ 10 V до 15 VI.

Въпросъ: Туршинтѣ сурова храна ли сж?

Отговоръ: Туршинтѣ зеле, пиперки, и пр. сж консервирани храни. Голѣмата киселина и прекалената пресоленост ги правятъ неподходяща храна въ голѣмо количество. Не могатъ да се сравняватъ съ суровата храна, макаръ и да сж запазили частъ отъ витаминитѣ си.

ЕТО НАШИЯ БОГАТЪ ИЗБОРЪ

на полезни книги по природно лѣкуване, отъ които абонатитѣ на сп. „Природенъ лѣкаръ“ получаватъ безплатни премии на стойностъ 40 лева и отъ които можете да си купите съ намалени цени. Адресъ Д-ръ К. Йордановъ, бул. „Мария Луиза“ 34 — Варна

№	лв.
1. Варна — какво, какъ лѣкува (изчерпана)	10
2. Здрава, млада, хубава (изчерпана)	10
3. Подмладяване на жената (изчерпана)	10
4. Лѣкуване съ вода (изчерпана)	20
5. Лѣкуване съ пара	15
6. Краткъ курсъ по хигиена	20
7. Ревматизма и лѣкуването му (изчерпана)	10
8. Лѣкуване по Шротъ — Чудотвореца на Линдевице	20
9. Четковия масажъ — първоразряденъ лѣчебенъ факторъ за здрави и болни (изчерпана)	5
10. Лѣкуване съ гладъ (постъ) — безкръвна операция на природното лѣкуване	15
11. Наука за суровоядене — суроволѣчение	15
12. Закаляване на тѣлото (изчерпана)	5
13. Чистота и здраве (за деца, юноши и родители)	5
14. Хигиена на старостта, или какъ да живѣемъ въ напреднала възраст	15
15. Захарната болестъ и лѣкуването ѝ	10
16. Загатката на главобола	10
17. За майкитѣ — кърмене, хранене и отбиване (изчер.)	10
18. Душове, компреси, клизми, промивки и др. специални приложения на природолѣчението (изчерпана)	10
19. Кожнитѣ болести и тѣхното радикално лѣкуване.	15
20. Криза въ медицината — ново изграждане чрезъ природолѣчението.	10
21. Заразитѣ болести и безлѣкарственото имъ лѣкуване — общи насоки	5
22. Студенитѣ крака като болестна причина	5
23. Биологична медицина или алопатия — на критикитѣ на Д-ръ Чолаковъ отъ Русе	20
24. Природосъобразенъ животъ или къмъ здраве и дълголѣтие	25
25. Медътъ като храна и лѣкарство	10
26. Остъръ ставенъ рамагизъмъ	5
27. Болести и страдания на жената	20
28. а) Мисълта лѣкува, б) лѣкуване съ ултравиолетови лъчи	5
„Красота и здраве“ — гимнастическо табло	10
29. Болести на бѣбрицитѣ и мехура	10