

П Р И Р О Д Е Н Ъ ≡ —

— ≡ Л Ъ К А Р Ъ

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

С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е:

1) Природното лѣкуване на сърдечно болни	. . .	145 стр.
2) Опасности отъ дишането презъ устата	. . .	150 "
3) Бозата е здраво и полезно питие	. . .	153 "
4) По научния ни споръ съ г. Д-ръ К. Чолаковъ	. . .	154 "
5) Кромидътъ, празътъ и чесънътъ като лѣчебни сръдства	. . .	157 "
6) Недобросъвестностъ въ търговията съ дини пѣпеша и др. плодове	159 "



Къмъ г. г. Българскитѣ лѣкари.

Поради това, че интересътъ къмъ природното лѣкуване срѣдъ лѣкаритѣ ежедневно расте, природолѣчението се все повече дири отъ много болни, а уредени природолѣчебни лѣкарски кабинети нѣма въ България, съобщаваме на г. г. лѣкаритѣ, че

ОТКРИХМЕ

добре обзаведенъ лѣкарски ПРИРОДОЛѢЧЕБЕНЪ КАБИНЕТЪ

Въ него сж създадени условия за лѣкуване на всѣкакви болни въ модерна водолѣчебна баня съ всички удобства за водолѣчение, паролѣчение, ма-сажи, лѣчебни гимнастики, гладолѣчение, шротолѣче-ние, суроволѣчение, лѣкуване по Луи Куне, по Себа-стиянъ Кнайпъ и др.

На г. г. лѣкаритѣ даваме всичката възможность да лѣкуватъ своитѣ, нереагиращи на лѣкарственото лѣчение болни, подъ тѣхенъ личенъ контролъ и рж-ководство.

Обръщаме имъ вниманието върху това, че мето-дътъ дава удивителни резултати при много остри и хронически страдания, които не се поддаватъ на ме-дикотерапията. Съветваме ги да опитатъ при такива болни природолѣчението, защото съ това ще могатъ да оздравятъ много изоставени болни.

Ние сме имъ на разположение и въ услуга.

Молимъ нашитѣ читатели да направятъ горното достояние на всички г. г. лѣкари въ своя край.

Постъпете честно, ако искате и другитѣ да сж такива къмъ Васъ! Отчетете се!

Д-ръ КИРИЛЪ ЙОРДАНОВЪ
ред. сп. „Природенъ Лѣкаръ“

— ≡ ПРИЕМА БОЛНИ ≡ —

Бул. „Мария Луиза“ № 34.

Телефонъ № 28-46

БАРНА

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЪ

НАУЧНО - ПОПУЛЯРНО СПИСАНИЕ ЗА ПРИРОДНО ЛЪКУВАНЕ
И ПРИРОДОСЪОБРАЗЕНЪ ЖИВОТЪ

Год. аб. 50 лв. За странство 100 лева Чек. сметка 2391

РЕДАКТОРЪ Д-ръ Кирилъ Йордановъ бул. „Мария Луиза“ № 34
 училищень лъкаръ Варна, телефонъ 28-46

Природно лъкуване на сърдечно болни.

Отъ Д-ръ Алфредъ Браухле — Дрезденъ

Въ единъ отъ броеветъ на „Мед. вестникъ“ софийскиятъ лъкаръ г. Д-ръ Разсолковъ описва впечатленията си отъ едно свое пребиваване въ Германия. Тамъ той ималъ случай да посети модерна природолъчебна болница, да присъствува на наученъ конгресъ на лъкари, да чуе научна сказка отъ първенеца по природно лъкуване, Д-ръ Алфредъ Браухле. Въ тѣзи си впечатления, той си позволи да иронизира единъ авторитетъ като Браухле. На тѣзи му „впечатления“ ние своевременно отговорихме въ сѣщия вестникъ подъ заглавие „Добри впечатления, лоши заключения“. При удобенъ случай ще отпечатаме този нашъ отговоръ въ списанието.

Въ една своя критика, известниятъ вече срѣдъ нашитѣ срѣди върлъ противникъ на природолъчението, русенскиятъ лъкаръ г. Д-ръ Чолзковъ, пакъ съ насмѣшка, споменава името на Браухле като го нарича „тѣхния корифей“. Изглежда, че сѣщиятъ нашъ противникъ не е можалъ да устои на изкушението все пакъ да се запознае отъ малко поне съ природното лъкуване и, като че ли си е доставилъ хубавата книга на Браухле, защото прави нѣкои цитати отъ нея. Това всѣки случай е единъ признакъ, че той поляка лека ще напусне безогледното си хулене и ще стане по-толерантенъ къмъ природолъчението. Съ други думи той скоро отъ Савель ще стане Павелъ, както известниятъ нашъ писателъ Йорданъ Ковачевъ се изрази за него.

Държането на български срѣди къмъ дѣлото на природното лъкуване, както и всѣко гаврене съ именити автори на тази наука, ние своевременно правимъ достойние на Д-ръ Браухле. Желаетъ да го държимъ въ течение на всичкитѣ тѣзи оспорвания, защото предчувствуваме, че скоро противниците ни ще почнатъ да отричатъ днескашнитѣ си хули. Д-ръ Браухле ще остане като свидетелъ да потвърди истинското имъ поведение къмъ природолъчението.

По поводъ на донесенитѣ му отъ насъ критики на горнитѣ двама лъкари, г. Д-ръ Браухле ни изпраща описанието

Работянико чети и просвѣщавай се.

на нѣколко лѣкувани въ неговата клиника сърдечно болни.

Именигиятъ природенъ лѣкаръ на Германия казва:¹⁾

— На рѣка съ нѣколко графически изображения желая да покажа

какво е въ състояние да ни даде природното лѣкуване при декомпенсираниѣ сърдечни болни

1) 71 год. старецъ съ болень сърдечень муслулъ. Последнитѣ три години съ прекъсване е бивальъ винаги въ влошено декомпенсирано състояние. Въ последно време не реагира на никакви лѣкарства и едно компенсирание на състоянието е било вече невъзможно, въпрѣки даването на лѣкарства.

При прегледа се останови: бѣлитѣ дробове отъ дветѣ страни наситени съ застояла кръвъ и йодематизирани. Черния дробъ силно увеличенъ, като надминава ребрената джга съ една дланъ. Голѣмо количество вода въ корема (водянка). Коремень размѣръ 124 см. Електрокардиограма остановява дегенерация на сърдечния мускулъ, абсолютна аритмия съ аномална деятелность на сърдечнитѣ предверия.

Ходъ на болестята: за 26 дни теглето спадна отъ 57 на 49 кгр. следствие голѣмото обезводняване на болния. Венозното налѣгане спада отъ 130 на 70. Ксантопротеина въ кръвта спада отъ 25 на 21 мгр. проц. Билиробина отъ 1.7 на 0.8 мгр. проц. Коремниятъ размѣръ отъ 124 на 95 см.

Резултатъ: Болниятъ, който не е реагираль вече на никакви лѣкарства, само за три седмици се доведе до пълна компенсация. Сърдечната дейность съ неговитѣ аритмии въ предверията се поправи,

Контроленъ прегледъ се направи следъ 9 месеци. Болниятъ е все още напълно добре и работоспособень.

2) 84 годишенъ болень съ дегенерация на сърдечния мускулъ. Тежко декомпенсиранъ случай. Вече цѣла година, не реагира на никакви лѣкарства

Прегледа установи: двустранень бѣлодробень катаръ отъ застояване кръводвижението въ дробоветѣ. Насъбрана вода въ дветѣ страни въ плеврата. Много вода въ корема (водянка). Коремень размѣръ 111 см. Голѣми отичания на цѣлитѣ крака. Електрокардиограма остановява *абсолютна аритмия*.

Ходъ на болестята: чрезъ изобилно обезводняване на организма чрезъ нашето лѣчение теглото спада отъ 76 на 52 кгр. Венозното налѣгане спада отъ 270 на 145 мм. Уреята въ кръвта отъ 38.4 мгр. проц. спада на 11.4 мгр. проц. Билиробина отъ 1. на 0.85.

Резултатъ: Тежко декомпенсиранъ болень, не реагиращъ на никакви лѣкарства, само за 5 седмици се компенсиралъ напълно.

¹⁾ Картиннитѣ изображения изоставяме по нѣмане на мѣсто.

3) 48 годишенъ кръчмаръ съ болестъта *Tabes dorsalis* на сифилистична почва. Аортно заболяване (*Mesaortitis luetica*) на сифилистична почва. Отъ една година тежко декомпенсиранъ. Въ една голѣма държавна болница следъ осемъ месечно лѣкарствено лѣчение е обезводненъ, но единъ месецъ следъ това наново влошаване.

Прегледа установи: Двуструненъ бѣлодробенъ катаръ следствие застояло кръводвижение (*Stauungsbronchitis*). Черния дробъ уголѣменъ и надминава ребрената джга съ три прѣста. Той е много твърдъ на пипане. Голѣмо количество вода въ корема (зодянка). Силно подуване на краката (йодери).

Ходъ на болестъта: Най-първо се източи изкуствено вода отъ корема 12 литра, поради много напънатото състояние. За късо време бързо обезводняванене тѣлото. Теглото спада бързо. Следъ три седмично лѣкуване болниятъ можеше вече да става на крака. Следъ 7 седмици напълно компенсиранъ се изписва.

4) 47 годишенъ боленъ страда деветъ години отъ сложенъ комбиниранъ сърдеченъ порокъ. Преди 3 години прекарва допълнително перикардигъ. Отъ половинъ година напълно декомпенсиранъ (влошенъ). Медикаментозно лѣчение не е дало резултатъ.

При прегледа се установи срасване на перикардиалнитѣ ципи, двуструненъ бѣлодробенъ катаръ, черъ дробъ увеличенъ до 4 прѣста, венозно налѣгане 210 мм.

Ходъ на болестъта: Венозното налѣгане спада на 80. Теглото, следъ обезводняването, спада отъ 67.2 на 53.5 кг. Кръвното налѣгане спада. Следъ 57 дневно лѣчение болниятъ се изписва напълно компенсиранъ. Контроленъ прегледъ направихме следъ месецъ и половина и го намѣрихме напълно добре.

5) 62 годишна жена съ декомпенсирано състояние и високо кръвно налѣгане. Вече 4 месеци безуспѣшно лѣкуване съ лѣкарства, на които престанала да реагира.

Прегледа ни даде: Кръвно налѣгане 210/140. Електрокардиограма установи склероза въ аортата, дѣсностраниенъ сърдеченъ блокъ, двуструненъ бѣлодробенъ катаръ, двуструненъ трансудатъ (вода въ плеврата), черъ дробъ увеличенъ 2 прѣста. Слаба зодянка и йодери по краката.

Ходъ на болестъта: Кръвното налѣгане пада на 155/85. Теглото отъ 64 на 55 кг. Следъ 5 седмично лѣкуване изписва се напълно компенсирана.

Какъ ставаше лѣкуването на гореописанитѣ случаи.

1. Лѣкуване въ най-тежкото състояние.

Физикални приложения: Преди обѣдъ еже

Подпомагайте трудящитѣ се въ самообразованието имъ.

дневно четковъ масажъ съ следващо мѣнящо измиване на тѣлото. Четковия масажъ се прави толкова продължително и енергично, колкото самочувствието на болния позволява. Следъ мѣнящото измиване, което става на части, следва енергично фротиране съ сухъ парцалъ. Следъ това охлаждане на сърдцето за 10 минути. Охлаждането става съ охлаждателенъ мѣхуръ. Вмѣсто сърдцето, ние можемъ да охлаждаме врата, или гърба. Вмѣсто охлаждаitelnия мѣхуръ, въ дома може да се импровизира и друго. Охладителния мѣхуръ не се поставя на голо, а върху подложенъ платъ.

Следъ обѣдъ ежедневно цѣли масажи на тѣлото съ дихателни упражнения. Накрая пакъ сърдеченъ охладителъ. Вечеръ ежедневно хладко изтриване на гърба съ хардалъ, при енергично фротиране до зачервяване. Най-сетне пакъ сърдеченъ охладителъ.

Действието на горнитѣ приложения си обясняваме съ това, че тѣ поощряватъ периферната циркулация на кръвта. (Сухото четкане, мѣнящото измиване и масажа); че тѣ поощряватъ централно кръводвижението чрезъ упражняване на дихателния механизъмъ чрезъ редовнитѣ дихателни упражнения. И най-сетне, че тѣ упражняватъ далечно, нервно действие, съ което събуждатъ животворния усетъ чрезъ сърдцеохладянето. (Headsche Zonne).

Диетични приложения: Най-важнитѣ наши диети тукъ сж айрано-плодовата, соковата и чисто плодовата диета.

При айрано-плодовата диета даваме 3/4 литри айранъ (останалото отъ млѣкото следъ получаване на маслото), който се дава на 5 порции. Плюсъ това даваме три пжти дневно прѣсни плодове и орѣхи по тегло, колкото срѣдно голѣма ябълка. Млѣкото може да се даде въ три порции. Преди почване на лѣчебната диета червата се изпразватъ чрезъ нѣколко клистирания, или очистително.

Соковата диета се състои въ даване на 1/2 до 3/4 литра сокове отъ прѣсни плодове и зеленчуци. Парливи сокове се размѣсватъ съ сладки, или съ малко вода или съ оризова вода. И при тази диета се изпразва храносмилателния каналъ чрезъ клизми.

Плодовата диета се състои въ даване прѣсни плодове и орѣхи. Дава се споредъ апетита на болния — по-добре малко отколкото повече.

Свойственото на казанитѣ диетни форми е силно обезводнителното имъ действие. Комбинирани съ физикалнитѣ приложения тѣ не отстъпватъ по действие и на най-силнитѣ лѣкарства.

2. Лѣкуване следъ подобрене състоянието.

Гореописаниятъ начинъ на лѣчение е най-добрия за лѣку-

Не пий студена вода когато си преуморенъ.

ването на тежко декомпенсирани случаи. Скоро ще издамъ специална книга съ описание излѣкуването на *150 тежко сърдечно болни*.

Следъ като сме постигнали известно подобрене, преминаваме къмъ по-енергично лѣкуване. Почваме да прилагаме *повишаващи бани на ржцетъ* по Шзенингеръ и Хауфе. Понеже тѣ сж до известна степенъ уморителни, добре е винаги да се изпробватъ и провѣри дали силитѣ на организма сж достатъчно възстановени, за да продължи тѣхното приложение. Щомъ сж вече нагодени, правимъ ги редовно три пѣти седмично, а по сетне и ежедневно, като съ тѣхъ често замѣстяме четканията, масажитѣ и др. Особенно на мѣсто сж при склероза на сърдечнитѣ артерии.

Следъ като болниятъ е достатъчно подобрѣлъ, за да става, трѣбва да почва да се движи възможно повечко. Едновременно съ движението винаги свързваме дишанията, като вдишването трае докато траятъ три крачки, а издишването докато траятъ четири крачки.

При много блѣда кожа стремимъ се чрезъ естествено слънце или кварцъ да я потъмнимъ. Огрѣванията трѣбва да се почнатъ внимателно, частично и следъ това да минемъ къмъ цѣлитѣ огрѣвания.

Споредъ настѣпващето подобрене, изоставяме строгитѣ диетни форми, минаваме къмъ суровоядене и сетне къмъ млѣчно вегетарианска храна, която се поддържа дълго време. Избѣгватъ се каквито и да сж дразнящи и подправачни храни.

3. Последочно лѣкуване.

Следъ окончателното изчезване на всички признаци на декомпенсацията, преминаваме къмъ по-енергични приложения (половинъ бани, четкови бани и др.) Въздушнитѣ и слънчеви бани, дихателнитѣ упражнения и по-енергичното гимнастикуване закрепватъ постигнатия резултатъ. По дълги разходки и изкачване по височини е целесъобразно закрепване на сърдечния мускулъ и цѣлия кръвообратъ.

Когато, най сетне, се премине къмъ смесена храна, не трѣбва да се забравя, че зеленчуцитѣ и суровата храна трѣбва да сж въ голѣмо изобилие въ сравнение съ животинската.

Медикаментозното лѣчение въ моята клиника е много на заденъ планъ. Въ всички случаи на абсолютна аритмия и другитѣ аномалии и чистото природно лѣкуване е било винаги достатъчно да ни даде искания резултатъ.

Въ рѣдки случаи прибѣгваме до временно употрѣбяване на нѣкой медикаментъ, но съмъ се увѣрилъ, че случаитѣ, които не реагиратъ на чисто природно лѣкуване сж неизлѣчими. Не дълго следъ медикаментозното облекчение се връщатъ пакъ въ състояние на пълна декомпенсация. Въ всички случаи,

Не лежи изпотенъ подъ дебела сѣнка.

където оздравяването е възможно, то става съ чистото природолѣчение. Тамъ където това не стане, имаме работа съ неизлѣчимъ случай. Тукъ може да се позволи временно облекчение съ лѣкарства. Но да се запомни, че оздравяване въ такъвъ случай не може да се постигне.

Б. Р. Намираме че това е достатъчно доказателство за силата на природното лѣкуване при сърдечно болни.

Опасности отъ дишането презъ устата

отъ Д-ръ мед. Алфредъ Тинесъ

Устното дишане се явява само при затруднено дишане презъ носа. Само малко родители и възпитатели подозиратъ, колко много вредно е то и колко важно за цѣлия животъ на болния е едно природосъобразно оздравяване на болката.

Щомъ като децата започнатъ да дишатъ презъ устата, скоро се развиватъ болести на слуха на дишането, нерви, тѣ, коститѣ, пикочния мехуръ и др. Тогава дожеждатъ детето при лѣкаря или, и безъ това, дишането отъ устата изчезва малко по малко отъ само себе си, което се продължава често до 50-тѣ години. За съжаление, тогава, въ много случаи придружаващитѣ го болести могатъ само отъ части, или съвсемъ не могатъ да се поправятъ. Ушнитѣ болести се причиняватъ отъ устното дишане чрезъ явяващитѣ се като следствие отъ него сухи възпаления на слизестата ципа по цѣлия дихателенъ пѣтъ, вкл. ушитѣ. Болеститѣ на дихателнитѣ органи се явяватъ, защото е засибиколено обеззаразително действащото носно дишане. Неправилна обмѣна на газовеѣ — вследствие натрупване на вжглена киселина. Нервни смущения — чрезъ застояване на кръвта особено въ мозъка. Болести на коститѣ, преди всичко на лицевия скелетъ, на твърдото небце, на синуситѣ — чрезъ постоянното смъркане на дишания презъ устата и влошения състазъ на кръвта. Болеститѣ на пикочния мехуръ, преди всичко нощното напикаване при децата, има въ основата си, като причина, възпалението на небцето и сливицитѣ, които отъ устното дишане, както всички скрофулозни явления, значително се влошаватъ.

Тѣй важната за здравето служба на носа — отпрашване, стопляне и овлажняване вдишвания въздухъ, а така сжщо контролтъ чрезъ мириса и подбуждането на дихателнитѣ рефлексии, зависятъ малко, или много отъ доброто носно дишане. Носътъ е единствениятъ естественъ пѣтъ за вдишване и издишване. При устното дишане въздухътъ не се използотворява напълно, защото обмѣната на газовеѣ въ дрѣсветѣ е поограничена и непълна.

Само въ наложителенъ случай, напр. при опасна за живота хрема, новороденото диша презъ устата. Това е толкова

Изпотявай се чрезъ физическа работа на слънце.

вредно, че затрудненото дишане и кърмене, спокойниятъ сънь, често въ нѣколко дни, чрезъ бързо отпадане на силитѣ, при иняватъ смъртта, ако, разбира се, не последва съответна помощ. Не трѣба да се забравя, че отъ втората година наклонността къмъ устно дишане се увеличава, защото движението на челюститѣ и езика, смукането на пръститѣ, както и честитѣ хреми, затрудняватъ носното дишане.

По-главнитѣ причини за устното дишане сж:

1) Въ носния входъ: възпаления въ основата на мѣхътъ и космитѣ въ носа съ образувания на корички и наранявания — всичкитѣ затрудняватъ носното дишане.

2) Въ носната преградка: изкривяване, образувания на костни нарастаци, срасвания между преградката и мидата — последното често като следствие на неспособно горене (каутеризация). И тѣзи затрудняватъ носното дишане.

3) Въ долната мида: полипи, подувания на слизестата ципа и нагноявания. Запекъ, болести на сърдцето, бѣбрецитѣ маточни заболявания и бѣлодробно разширения причиняватъ кръвозастой¹⁾ въ тази кръвоносна мрежа, а отъ това подулата лигавица, запушва носа и затруднява носното дишане. Това улеснява заболяването отъ носна дифтерия и мнрипливъ носъ.

4) Въ носното гърло: нараствания на жлезитѣ (аденоиди) и възпаления на гърления таванъ, напр. чрезъ употреба на тютюнъ или алкохолъ. Увеличение жлезитѣ въ носното дъно е най-важното заболяване въ младенческата възраст, но се често пренебрегва и отъ лѣкаритѣ. Това е често причина за кръвоизлияния отъ носа. Аденоидитѣ, заедно съ често настѣпващитѣ възпаления на сливицитѣ (следъ 5-тѣхъ години нататкъ) и остритѣ катарални възпаления на гърлото, даватъ поводъ децата да дишатъ съ отворена уста. Сжщо така шарката, дифтеритътъ, лошата кашлица, скрофулитѣ, скарлатината създаватъ условия за увеличение на носнитѣ жлѣзи. За отбелязване е, че 3/4 отъ всички деца съ това нарастване, страдатъ и отъ тежко чуване.

5. Голѣмото *увеличение на сливицитѣ* стѣснява носния и устенъ пѣтъ на въздуха съвършено. Тѣ притискатъ мекото небце нагоре и стесняватъ мѣстото между него и задната стена на гърлото.

Най-главнитѣ вреди на устното дишане сж: натискъ и тежестъ въ главата, тежко чуване, слаба паметъ и мисль, лошъ сънь, катарии, лошо охраняване, нежелание за умствена работа, загуба на мириса, болести на ушитѣ, очитѣ и устнитѣ, задуха, силкавость, сърцебиене, загниване на зѣбитѣ и

¹⁾ Сжщото причиняватъ и хроническо студенигѣ крака.

др. Твърдото небе се обезформява, реда на зъбитѣ върху горната челюсть е лошъ. Чрезъ стесняване на твърдото небе, което служи като подъ на носа, стеснява се и носътъ. Съ това се създаватъ нови условия за устното дишане и новъ тласъкъ на последствията отъ него. По нататъкъ дишащитѣ презъ устата сж предразположени къмъ шарка, дифтеритъ, гъгнене, хъркане и заекване. По-вече, или по-малко наблюдаваме при дишащитѣ презъ устата, душевна отпадналость, слаба воля и др.

Природното лѣкуване се стрѣми да отбѣгва рѣзането, горенето и др. разяждащи мѣстни манипулации, които сж само симптоматично, а не радикално лѣкуване. Ако тукъ или тамъ сж необходими оперативни намѣси, напр. отстраняване на по голѣми полипи, жлезисти нараствания въ носното гърло, премахване на костни образувания, все пакъ многото операции предприемани днеска, могатъ да се избѣгнатъ отъ биологично обученія лѣкаръ. За съжаление оправянето на челюститѣ може да се проведе само до 25 год. възраст. Едно лѣчение съ трези може да бжде полезно. Масажи на носната лигавица по Швенигеръ, Лакеръ, Ламанъ, свързани съ съответно общо лѣкуване чрезъ въздухъ, вода и специални диетни форми съ предпочитане на прѣсна растителна храна, могатъ да доведатъ до оздравяване и да икономисатъ голѣмъ брой аперативни осакатявания. Безусловно отхвърляме изрѣждането на гърленитѣ и небнитѣ жлѣзи, както и носната мида, понеже тѣ сж важни защитни органи на здравето. По голѣми циреи трѣбва, разбира се, нѣкога, да бждатъ премахнати оперативно. Обаче винаги следъ това, лѣкуването трѣбва да се привърши чрезъ едно общо биологично действовање, за да се предизвика общо преобразуване на цѣлата тѣлесна конституция, кждето лежи основната причина на болестъта. Най важната работа обаче за истинския природенъ лѣкаръ е да предотврати устното дишане чрезъ домашно лѣкарско възпитание на бждащитѣ майки за майчино кърмене на кърмачетата, вегетарианско и природо съобразно отглеждане на децата — най положителната застраховка противъ болестъ и немощъ.

Частичното и лекозатруднение на носното дишане остава много често незабелязано и отъ лѣкаря. Но пълниятъ недостатъкъ — по-рѣдко. Нощното дишане е придружено често съ хъркане. Разбира се пълно остановяване причинитѣ на устното дишане може да стане отъ лѣкаря, който съ специални уреди ще изследва носа, устата и съседнитѣ имъ органи и кухини.

Че възстановяването на носното дишане често е достатъчно да премахне лошия мирисъ отъ носа (дължащъ се на чужди тѣла, нагноявания на носнитѣ кухини, циреи въ носа),

Изгупвай дрѣхитѣ въ които спишъ.

да възвърне загубения или намаленъ мирисъ да възстанови и известни нарушения въ говора (зеекване и др.) е твърде малко познато.

Ако устното дишане се дължи на челюстна теснота, то може да бжде премахнато чрезъ механическо разширение на челюстта, (изнамѣрено отъ придворния зѣбень лѣкаръ Дръ Нойкеротъ, Кассель и подобренъ отъ Дръ Шрьодеръ, зѣбень лѣкаръ въ Кассель). Въ такъвъ случай носното лѣкуване може да стане излишно.

Кждето това е невъзможно, поради напреднала възраст (надъ 25 години), къмъ възстановяване на носното дишане води преобразуващото лѣкуване на носната лигавица чрезъ казанитѣ вече носни масажи споредъ проф. Лакеръ, Грацъ, Браунъ, Виена, Дръ Ламанъ, Дрезденъ. Това възстановяване е свързано съ оздравяне на сливицитѣ, чрезъ изсмукване, изтискване, въ наложителни и бързи случаи смаляване чрезъ изрѣзване обаче никога чрезъ изкореняване, (гонзилентомия) както и растителна храна, разумни грижи за кожата, спане въ подходяще време и др. Резултата може за дълго да бжде подпомаганъ чрезъ една добре поставена, т. н. „хъркателна връзка“,*) ношно време. Тя се поставя докато дишаниятъ съ устата и безъ превръзка на долната челюсть почне да спи съ затворена уста и лигавитѣ ципи на носа, на гърлото, на сжседнитѣ кухини и на ушитѣ сж заздравѣли. Особено благоприятно действува презъ време лѣкуването едко лѣчение съ растителна храна, плодово лѣчение, гладуване до една седмица и др.

Отъ немски

Ст. Христовъ у-ль — Варна

Бозата е здраво и полезно питие.

Едно отколешно питие, което най-вече презъ настѣпващитѣ пости се доста цени като храна отъ нашия народъ, е *бозата*.

Тя се приготвява отъ *просо*, едно отъ най-старитѣ културни растения. Происхожда отъ срѣдишна Азия и се е развъждало въ Китай 2700 години преди Христа. Нѣкога цѣла Европа и Азия сж били засѣвани съ просо. То е доста хранително. Зърното съдържа около 4% мазнини, 10-5% бѣлтѣчини и 60% скорбѣла.

Бозата се приготвява отъ ситно смлѣно просо, което се замѣсва съ вода на доста гѣста каша. Тя се вари, като постоянно се бърка и отчасти се пържи въ добре калайдисани сждове.

*) Подвързване долната челюсть презъ главата за да се държи устата затворена и се наложи дишането презъ носа.

Следъ изстиване на кашата, тя се подлага на шупване, като използватъ за мзя прокълнеци на въздуха отъ просо, а кашата добива приятенъ вкусъ и дѣхъ, който се дължи отчасти на препържането на мазнинитѣ въ просото.

Кашата се забърква добре съ маята и се оставя при стайна топлина да стои една нощъ. Шупването презъ това време се извършва и гжстата каша се разрѣжда съ вода. Прецежда се презъ гжсто сито, за да се премахнатъ по-едритѣ частички отъ просото и люспитѣ на просенитѣ зърна, и бозата е готова за пиене.

Тя трѣбва да се употребѣи въ едно денонощие, защото може да се вкисне твърде много и да стане неприятна. Вкусътъ ѝ е кисловатъ и сладникавъ. Действува разхладително.

Бозата съдържа доста разтворени въглероди (захаръ и диксиринъ), които я правятъ хранителна. Съдържа и малко алкохолъ 0.5 до 0.9 на сто. Вкусътъ ѝ се дължи на захарята и на млѣчната киселина. А млѣчната киселина е здрава, противгнилостна, кзто тая на киселото млѣко, сиренето и киселото зеле.

Бозата е не само хранителна. Тя е и хигиенично питие. При много чревни болести — диарии, кръводрисъ и др. — тя действува като лѣкарство. То е поради млѣчната си киселина, която е противгнилостна.

Бозата съ голѣма полза може да замѣни виното. Бозаджийницитѣ въ селата трѣбва да замѣнятъ кръчмитѣ. Децата намѣсто да ги запойватъ съ вино и захранватъ съ винена попара трѣбва да се хранятъ съ боза, която тѣ обичатъ.

Бозата, като народно питие, трѣбва да се издигне на почитъ!

Разбира се приготвянето ѝ трѣбва да става по модеренъ начинъ при хигиенични условия. И ако има една фабрика за боза, която заслужава да се похваля, защото изпълнява тѣзи условия на производството, то тя е първата модерна бозаджийница на Столянъ Алексиевъ въ Варна.

Цѣла Варна, хиляди гости на Варна забравиха да пиятъ вода, защото бозаджийница „Пчела“ имъ дава ненадмината по вкусъ боза.

Трѣбва всѣко селище да се снабди съ така уредени бозаджийници, съ такива добри майстори. Само тогава бозата като отлична храна и напитка ще замѣсти спиртнитѣ напитки, а бозаджийницитѣ — кръчмитѣ.

Тѣзи които се отличатъ чрезъ намиране на нови платени абонати, ще получатъ по единъ специаленъ подаръкъ. Работете за 10 тата юбилейна година!

По спора ни съ г. д-ръ К. Чолаковъ

По вѣдения напоследъкъ споръ съ русенския лѣкаръ

Интелектуалци работете физическа работа на открито.

г. Д-ръ Чолаковъ, ни се задаватъ нѣколко въпроси съ приблизително следния смисълъ:

— Единъ споръ по въпроса за едно наистина научно, безвредно и радикално лѣчение е отъ голѣмъ интересъ за страдащитѣ, а и за здравитѣ. Въмѣсто да се спори въ враждебенъ тонъ и на лична почва, добре е да се състои една среща между спорящитѣ. Тукъ на публично мѣсто, въ нѣколко последователни сказки да разгледатъ въпроса всѣки по своето разбирање и всѣки се опита да се обоснове научно. Такъвъ единъ споръ естествено ще се води само между лѣкари и професори на медицината, като вещи. Но той трѣбва да стане публично. Слушателитѣ, интересувачи се отъ спора, нѣма да попречатъ за неговата научностъ, а напротивъ ще допринесътъ, като безпристрастни наблюдатели и ще гарантиратъ поне *принципността* въ спора.

Нѣма защо различията между спорящитѣ да ги дразни, нито да ги обижда. Защото тѣ не сж и не могатъ да бждатъ доказателство за незнания нито на недобросъвестностъ. Най-после това сж изглежда разтегливи въпроси и по тѣхъ може да се спори открито, приятелски.

Накрая ни питатъ защо не сме вземали инициативата и да поканимъ г. д-ръ Чолаковъ на такава една среща да се изкажемъ, разбиремъ, подобримъ даже и побратимъ.

На тѣзи запитвания ние се чувствуваме задължени да отговоримъ, защото наистина желаемъ едно окончателно изясняване на спора; па ако и да е това изясняване въ наша вреда. Ние не бѣгаме отъ истината и всѣко неоснователно наше разбиране ще корегираме веднага, стига противника ни да докаже състоятелността на своето. Не е срамно, не е обидно да съзнаешъ грѣшката си и да я корегирашъ. Целта е да се дойде до сближение, уеднаквяване и изграждане на едно наистина научно обосновано непротивобиологично, неспекулативно, безвредно лѣкуване!

И ние отговаряме: намъ е неизвестно по кои причини, русенскиятъ лѣкаръ г. Д-ръ Чолаковъ е така неприятелски настроенъ на лична почва. Затова и всички негови писания противъ насъ носѣха тенденцията на личенъ споръ съ слабъ принципенъ оттенъкъ.

Въпрѣки този личенъ характеръ на нападкитѣ противъ насъ, ние направихме нѣколкократно опитъ да предизвикаме една среща за уясняване на въпроса.

Веднажъ следъ наша сказка въ Русе г. Д-ръ Чолаковъ се е публично заканилъ че „щѣлъ да ни срине съ земята, убори и разкритикува литературата ни“. Това ни се съобщи отъ приятели въ Русе. За насъ бѣше добре дошло. Въмѣсто да го предизвикаме то ни се предлага.

Следъ дълго чакане, изгубихме надежда и пратихме нашъ

представитель да покани г. Д-ръ Чолаковъ да ускори критикитѣ си. Отговаря му се, че това щѣло скоро да стане. По неже не стана тъй скоро, ние се отправихме съ писмо до лѣкарския клонъ въ Русе и замолихме управителното тѣло да покани г. Д-ръ Чолакова да разкритикува природното лѣкуваче и нашата литература въ нѣколко поредни събрания. Неговитѣ критики, вече предъ вещи хора, помолихме да ни се изпратятъ да ги отпечатаме на наши средства и да ги разпратимъ на всички лѣкари въ България. Ние искрено желяемъ да чуемъ неговитѣ научни критики и да ги направимъ достояние на лѣкарскитѣ срѣди у насъ. Препоръчано, за да не се отрече получаването имъ, пратихме до лѣкарското дружество въ Русе по единъ брой отъ книжкитѣ си по които ще става критиката въ клонъ. Пакъ чрезъ писмо до дружеството въ Русе поискане отъ г. Д-ръ Чолаковъ да се съгласи да излѣземъ на единъ публиченъ диспутъ като предложихъ разноснитѣ по организирането да вложимъ и двамата въ неутрална срѣда, като гаранция за състояването на диспута, следъ когото азъ покривамъ разноснитѣ, а неговия влогъ му се връща. На тази наша постъпка г. Д-ръ Чолаковъ отговаря съ писмо до лѣкарското дружество въ Русе, а последното ми съобщава този отговоръ съ писмо въ което е помѣстенъ текстуално отговора на Чолаковъ. Тамъ е казано, че той, г. Д-ръ Чолаковъ не приема предложения отъ мене диспутъ, защото по медицински въпроси той не можѣлъ, или не желялъ да спори предъ „несведуща“ публика. Доколкото си спомнямъ, съобщили се сжщо така, че ще ми отговори въ специална книга.

До тукъ толкава; отказа да разкритикува наша литература предъ лѣкаритѣ въ Русе и ми прати тази критика. Отказа да приеме публичния диспутъ подъ предлогъ, че публиката била несведуща.

Сега по нататкъ: Не мина много време, сжщиятъ г. Д-ръ Чолаковъ, който не желяеше да разглежда единъ медицински въпросъ предъ несведуща публика *отпочва серия сказки по този споръ* не само въ Русе, а и изъ цѣла България. Държа ги и въ Варна. И ето вече спора може да се води предъ „несведуща публика“.

Какво стана въ варненската му сказка? Въ желанието си да използваме идването му въ Варна за едно публично изказване, ние приготвихме да му поставимъ нѣколко въпроса предъ слушателитѣ. Обаче организаторитѣ на сказката ни отговориха, че запитвания и възражения *сж забранени*. Точка. Тогава направихме другъ опитъ: Чрезъ масажиста при моята водолѣчебна баня опитахъ да предзмъ *въ пликъ* написани въпроситѣ, които желяемъ да засѣгне и отговори въ сказката си.

Но, уви, и този опитъ пропадна. Пакъ организаторитѣ на сказката му не приеха поднесенитѣ за предаваче пликъ и за-

плашили моя пратеникъ че, ако си позволи да му предаде плика ще бъде повикана полиция! Още веднажъ точка.

Но ние не се отчайваме. Ние сме проклети природолѣчители. Искаме на всѣка цена да блѣсне истината. Най сетне даке и да е горчива за насъ. Предложихме, организаторитѣ на сказката да уредятъ специална сказка веднага из другия день въ недѣля преди оце той да е напусналъ Варна, за да да ни изслуша самиятъ Д-ръ Чолаквъ. За голѣмо съжаление и това предложение не се прие. Кратко и ясно. Хората знаятъ какъ да се обезопасятъ предаарително и тогава да дигатъ високо гласа си.

Сетне, седмица следъ отпътуването на г. Д-ръ Чолаковъ азъ изнесохъ две сказки — отговоръ, но защо сж, когато той е вече далечъ.

Но ние направихме още единъ опитъ за да дадемъ нѣкои обяснения по неговата кампания. Въ отговоръ на една ласкава препорѣка за неговата дейность като противникъ на природолѣчението въ „лѣгописи“ на българския лѣкарски съюзъ, изпратихме единъ обстоенъ отговоръ за отпечатване. И какво мислите че стана. Много просто. Не го помѣстиха. Ние разбрахме, че наистина срещу ржженъ не се рита.

Опита ни, да го поканимъ на публично изказване чрезъ в. „Миръ“, кждето той сжщо писа противъ насъ, сжщо пропадна.

Но и сега драги читатели, ксито ми поставяте този въпросъ, ние сме готови на една среща съ г. Д-ръ Ч. за да поразискваме малко *строго научно* по повдигнатия въпросъ. Защото то е отъ капитално значение и отъ голѣмъ интересъ за нуждаещи: въ се отъ здраве.

Съ това смѣтаме въпроса за изчерпанъ, а последователно убораане на противниковитѣ твърдения ще четете редовно въ страницитѣ на *Природенъ лѣкаръ*, когото трѣбва усърдно да пласирате. Защото само той ще накара истината да блѣсне.

За това разпространявайте и нашия писменъ отговоръ по този наученъ споръ — *биологична медицина или алопатия* която се отстъпва за 10 лв.

Д-ръ Швайсхаймеръ

Лукътъ като лѣчебно сръдство¹⁾

(Кромидъ, празъ и чесънь)

Лукътъ се употрѣбjava не само въ народната, но и въ научната медицина. Той заема видно мѣсто и като хранително и подправно вещество въ безсолната диета на Герсонъ

1) Вижъ сжщо бр. 3 год. IX. стр. 48.

(новъ диетиченъ способъ за лѣкуване на заболѣли отъ туберкулоза и други болести).

За да се подобри вкуса на храната, понеже ѝ липсва соль, добавятъ къмъ нея чесънь или кромидъ.

Въ старо време лукътъ билъ главната храна на египтянитѣ. Това знаемъ отъ смѣткитѣ, намѣрени въ пирамидитѣ, въ които е означено, колко било похарчено за лукъ, чесънь и рѣла, — храна на работницитѣ. На нѣкои египетски гробове има изображения на лукъ. Лукъ употрѣбавали гърцитѣ, римлянитѣ, старитѣ евреи и перситѣ — особено по беднитѣ между тѣхъ. Въ южнитѣ страни лукътъ мерише по-малко отколкото въ севернитѣ, поради което се и повече употрѣбва тамъ.

Народната медицина си служи различно съ лука за лѣкуване. Селянитѣ напримѣръ, поставятъ лукъ на рани и гнойници, на шията при гърлоболъ, правятъ чай отъ лукъ при треска и при болести на дихателнитѣ органи.

При недостатъчни киселини въ стомаха, малко суровъ лукъ съ хлѣбъ, усилва киселиността на стомашния сокъ. Печень лукъ се слага върху възпаленъ прѣстъ, и при възпалени химероиди.

Добритѣ познавачи на лука предпочитатъ суровия предъ печения или варения лукъ. При задръжка на пикочъта, скълцанъ пресенъ лукъ, поставенъ въ долната частъ на корема, облекчава доста много болкитѣ и улеснява значително пикаенето. Лошковски е изработилъ една интересна теория за действието на лука. Въ последнитѣ години е установено, че лукътъ и други нѣкои растения, отдѣлятъ нѣкакви лъчи, които могатъ да възбудятъ растежа на клеткитѣ. Споредъ него, тѣзи лъчи сж доста силни и приличатъ на лъчитѣ на радия. Удивително е, че между източнитѣ народи се срѣщатъ много стари хора, вътрѣки лошитѣ здравни условия. Нѣкои отдаватъ тѣхното дълголѣтие на киселото млѣко. Лошковски е наклоненъ да го припише на лука, чесъна и други растения, какъвто е напримѣръ растението гинсенгъ въ тибетцитѣ и монголцитѣ. Той дори намира връзка между употрѣбата на лука и заболѣванията отъ ракъ. Разбира се, това е само едно предположение, както много други предположения за тази болестъ.

Лукътъ задоволява и нуждата на човѣка за сурови храни. Благодарение на него избѣгватъ се много болести, които могатъ да настѣпятъ, когато човѣкъ яде само готвена храна. Нѣкои ядатъ лука съ голѣма охота, други не могатъ да търпятъ дѣха му. Отъ лука се приготвява стерилизиранъ сокъ, койго се употрѣбва въ медицината, като лѣкарство, което се дава чрезъ инъекции на хора, които не могатъ да го ядатъ сурозъ. Разбира се, взиманъ сурозъ като храна, дава сжщитѣ резултати. Лукътъ е силно мочогонно срдство, поради което е много цененъ при болестъта водянка.

Клпсе ежедневно въ рѣката дерето или морето,

Тамъ, дето употрѣбаватъ кромида, употрѣбаватъ и чесъна, но мнозина се отвращаватъ отъ неговата миризма. Въ южна Франция, Югославия, Полша и други страни, чесънътъ е най-честата прибавка къмъ ежедневната храна. Въ него има едно етерно масло, което съдържа сѣра и на което се дължи миризмата му. Хипократъ мислилъ, че то увеличава количеството на пикочътъ, усилва аетитата и възбужда червата.

Народната медицина хвали действието му при глисти въ червата, при болки и възпаление на последнитѣ, при образуване на много газове, при кашлица и задухъ. Напоследъкъ и научната медицина го употрѣбява като лѣчебно сръдство, особено следъ като чрезъ съединение на съставнитѣ му части съ животински вжленъ се добиватъ лѣкарства безъ миризма. Тия лѣкарства се даватъ при разлагане и гниене на храната въ червата, противъ глисти, за възбуждане на апетита и т. н. Нѣкои мислятъ, че чесънътъ забавя и остаряването (артериосклерозата), безъ да могатъ да дадатъ научно обяснение за това.

Разбира се по добре е да употрѣбяваме лука, за това му действие въ естественъ видъ, отколкото да вземаме неговитѣ препарати. За да избѣгнемъ неприятната му миризма може да го ядемъ съ стрити ябълки или съ магданосъ. Най-после пъкъ трѣбва да свикнемъ съ миризмата му, щомъ въ него има толкова много ценни качества.

Преводъ отъ нѣмски

Недобросѣвестностъ въ търговията

съ дини, пъпеши и др. плодове.¹⁾

Въ единъ отъ броеветѣ си в. „Зора“ ни съобщава, че началникътъ на софийската санитарна служба е предприелъ ревизия на продаванитѣ дини, пъпеши и др. плодове. Сжщиятъ е наредилъ всѣка пратка вагонъ да бжде предварително преглеждана и тогава освобождавана да влѣзе въ столицата. И какъвъ мислите е резултатъ? Много невиненъ: Цѣли вагони съ дини и пъпеши се оказали *зелени* и били *конфискувани*. Взemi си бележка драги читателю, не една или нѣколко, а *цѣлия вагонъ*. Ясно е, че не се касае до случайю попаднали зелени плодове въ вагонитѣ, следователно нѣма да е случайно измамване на софийскитѣ копувачи. Касае се за престѣпна недобросѣвестностъ съ тази търговия. Това ни по вече, ни по-малко е измамване, излѣгване, а и здравно овреждане на консуматоритѣ. Всичко наказуемо отъ законитѣ въ страната . . .

Но всичкитѣ тѣзи плодове сж една загуба за народното стопанство. Това е съзнателно унищожаване на голѣми количества хранителни продукти. Защото откъснатия зеленъ плодъ, колкото и да е „узрѣлъ“ (спеченъ) отъ стоене, е вече

¹⁾ По случай сезона на плодоветѣ — лѣтото.

денатурирана храна, а сигурно и вредна. Значи едно голъмо количество плодове се унищожаватъ като храна.

Но кои сж тънкоститѣ въ тази недобросъвестностна търговия. Много прости: рано, преди още да е сезона на тѣзи плодове, прилично отрасналия плодъ (дния или пъпешъ) е добъръ обектъ за печалба. Цената имъ е прилично висока, нѣма ги на всѣкъде и не сж въ изобилие. Остава сега още малко човѣшка недобросъвестностъ и гешефта е готовъ. Човѣшкиятъ умъ е кадърень на всичко. Той е изобретилъ нѣщо. Мисляцитѣ само за спекула пристѣпватъ къмъ *усукване* (превиване) на опашкитѣ на плода. По такъвъ начинъ храненето на плода става недостатъчно, защото притока на хранителнитѣ сокове отъ корена къмъ плода презъ усуканата опашка е невъзможенъ или съвсемъ слабъ. Недостатъчното хранене на плода влече следъ себе си спиране на естествения нарѣстъ. Прогресивния, жизненъ процесъ спира. Въмѣсто него настѣпва процесъ на *увъхване, спичане*, и видимо озрѣване — всичкото пасивно, неестествено „озрѣване“. Често такъвъ плодъ има вътре цвѣта на озрѣлия или приблизителенъ такъвъ. Никога обаче — неговата хранителностъ, вкусъ и осежителностъ. Но това не е важно за търговскитѣ „принципи“, важното е, че презъ него време динитѣ сж скъпи, макаръ и вредни и нехранителни. Нито солитѣ, нито витаминитѣ, нито друга нѣкоя важна съставна частъ на плода е успѣла да доозрѣе и стане пълноценна. Нищо чудно, че въ развоая на такъвъ непълненъ противоестественъ процесъ се образуватъ огровни непринадлежащи на плода вещества.

Кой отъ насъ може тъкмо въ този сезонъ да ни достави дния или пъпешъ съ чиста здрава опашка. Никой. Всичкитѣ сж съ типично, умишлено усукани опашки. И ако искате да подчертаете тази особеностъ на плодоветѣ въ него време предъ продавача, той спокойно, като изпечень, „честенъ“ търговецъ, Ви твърди, че опашкитѣ сж естествени не сж усуквани и прочие.

Когато сезона настѣпи, плодоветѣ сж въ изобилие. И при все това ние продължаваме да ядемъ денатуриранитѣ, нездравитѣ, увѣхналитѣ. Защото всичко онова отъ първата, специалната реколта съ усуканитѣ опашки, което е останало непродадено, се смѣсва съ другитѣ новодошитѣ и естествено озрѣлитѣ. Ако единъ пѣтъ купитѣ хубава дния или пъпешъ, втория пѣтъ сигурно ще Ви се ладне вече нѣкоя отъ остатациитѣ.

Най доброто сръдство за предпазване хората отъ този начинъ на измамване, а и здравно увреждане, е *добросъвестността* на продавачитѣ, респективно специалнитѣ производители (това производство не е на българския селянинъ, а на специални производители). И понеже *съвестта* е бесследно изчезнала отъ този свѣтъ, остава ни второто сръдство за защита — строгостта на *закона*.

Прекарай лѣтото разумно.

Към абонатитѣ и читателитѣ.

Съ настоящия брой завършихме ДЕВЕТАТА година списанието. ДЕВЕТЪ години героична борба, неуклонно следване пътя на реформираната медицина.

Нека читателитѣ ни преценятъ вложения трудъ. Нека тѣ кажатъ кому принадлежи бждещето.

Дължимъ да искажемъ голѣмата си благодарностъ къмъ онѣзи не малцина, които ни дадоха много нови абонати. Тѣмъ дължимъ благополучното привършване на годината. Материалнитѣ жертви и моралния тормозъ, които понасяме изискватъ горещи привърженици на дѣлото. Нека всѣки даде своята данъ въ служба на едно велико дѣло.

Благодаримъ Ви и разчитаме, че за ЮБИЛЕЙНАТА десета година, която започва презъ септемврий 1937 год. ще ни бждете сжщо така вѣрни и въ помощъ. Нека природенъ лѣкаръ и природното лѣкуване станатъ всеобща благодатъ на изстрадалия ни, но трудолюбивъ народъ.

Работете за неговата всестранна просвѣта! Помогнете на своитѣ братя и сестри отъ низинитѣ да отворятъ очитѣ си и видятъ свѣтлата звезда на правдата на този нещастенъ свѣтъ. Тѣ не сж виновни, че сж останали въ тази голѣма тъма. Виновни сме ние, че не сме работили достатъчно за тѣхната просвѣта. Не е късно. РАБОТЕТЕ ЗА ПРОСВѢТАТА НА ШИРОКИТѢ НАРОДНИ МАСИ!

Ирисовата диагноза е единствено и първо у насъ българско издание. Това е една ценна книга, която ни дава обширни познания по науката за познаване болеститѣ по ириса. Книгата съдържа множество цвѣтни картини, които улесняватъ практическото заучване на очната диагноза.

Препоръчваме я на нашитѣ последователи. Цена 90 лв. Доставя издателство „Водолей“ на Никола Нанковъ ул. „Врабча“ № 1 — София. Сжщо и нашата редакция — въ предплата.

ПОПРАВЕТЕ: На стр. 154 черния шрифтъ да се четатѣ тѣзи които се отличатъ вмѣсто . . . отчитатъ.

**Премията за десета юбилейна година на списанието е
чудно хубавата книжка отъ Д-ръ Браухле
Природосъобразенъ животъ
или**

Тайната на здравето и дълголѣтието

Обръщаме вниманието на абонатитѣ си, че книгката е подъ печатъ и скоро излиза. Веднага ще се изпрати на ПРЕРПЛАТИЛИТѢ за десета година за да могатъ да използватъ лѣтния сезонъ съ книгката въ ржка. Илюстрирана е съ 23 клишета, които правятъ казаното въ текста нагледно, разбираемо и лесно приложимо на практика.

ИЗПРАТЕТЕ ВЕДНАГА абонамента си за да получите още сега хубавия подаръкъ. (За год. X-та).

Квитанции по пощата нѣма да изпращаме поради това, че е свързано съ голѣми разноси, които ще останатъ за смѣтка на абонатитѣ.

Затова МОЛИМЪ МНОГО, неотчетенитѣ да изпратятъ абонамента си веднага следъ получаване на настоящата книжка. ОЩЕ ДВЕСТА АБОНАТИ сж неотчетени. При това никому не е било натрапено и всички сж го задържали доброволно.

Честнитѣ отношения между хората сж предварително условие за добруване на човѣшкия родъ, а и признакъ на висока култура.

О прав дайте оказаното Ви цѣла година довѣрие.

Презъ 1936 год. въ България сж внесени 3000 кгр. хининъ и 129,000 кгр. други лѣкарства и медицински специалитети общо за около 66—70 мил. лева!

ЛѢТНА ДЕТСКА МОРСКА КОЛОНИЯ урежда редакцията въ собственъ къошкъ (вила) срѣдъ природата. Желаетитѣ да дадатъ децата си и ги довѣрятъ въ наши ржце за истинско здравно укрепване чрезъ единъ природосъобразенъ животъ, да се обадятъ съ писмо.