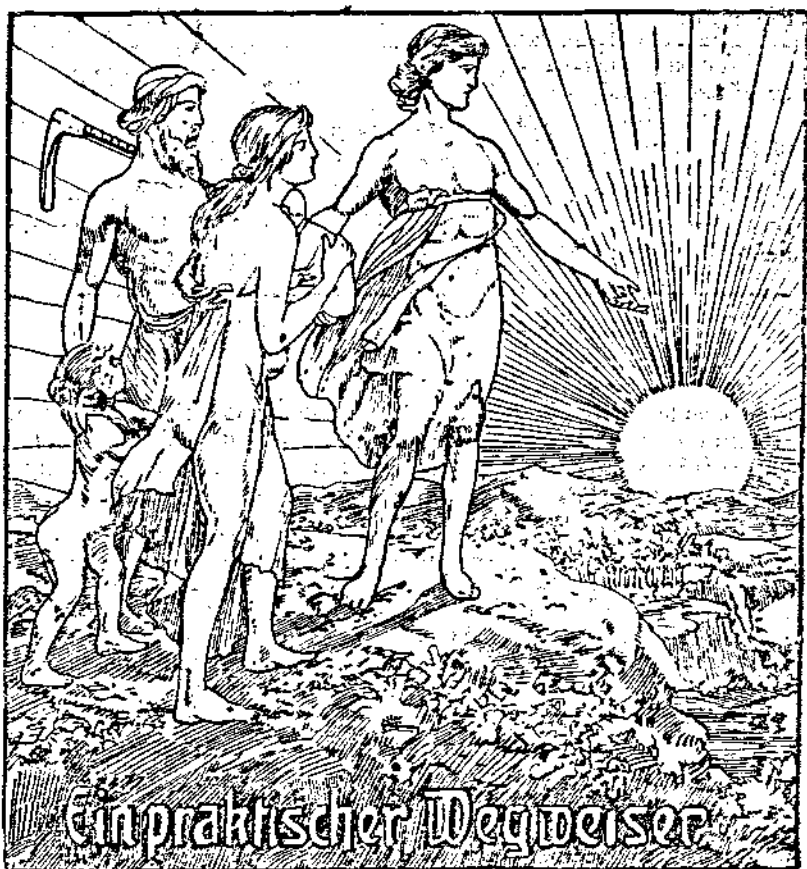


ПРИРОДЕНЪ — ЛЪКАРЪ

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

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ.



Пирродолѣчение!.. Вегетарианство!.. Въздържанне!

ОТКРИ СЕ Хотелъ „НОВЪ ПРЕСЛАВЪ“

въ центъра на града
„НОВЪ ПРЕСЛАВЪ“ има 28 стаи, модерно мобилирани
съ чешма въ всяка стая. Всичко е съвършено ново.

Отлична чистота. Всички стаи сж слънчеви.

Цени обикновени.

Премахнатъ е 10% процентъ на прислугата. Хотелътъ е една придобивка за Варна. Кждето гоститъ ще намерятъ отлична обстановка за отмора и почивка.

Бръснарницата на ХР. ИВ. ХРИСТОФОРОВЪ

22 Линия № 58.

Бръсне и подстригва по 10 лв., Дами подстригва по 10 лв.

Ундолване съ „Марселъ“ 15 лв.

Всичко по най-изтънченъ вкусъ. Посотете за да се уверите;

ВЕГЕТАРИАНСКАТА ГОСТИЛНИЦА „ПРИРОДА“

ул. „6 Септемврий“ — Варна

е единчката въ града. При **образцова чистота**, вежлива **прислуга** всеки ще се чувствува, като въ дома си.

Станете вегетарианци, хранете се въ вегетарианската гостилница „ПРИРОДА“.

Здраво, природно и хранително питие е

БОЗАТА

приготвена отъ доброкачествено **просо** и съ **вещина**. Съидейници обявете бойкотъ на спиртнитъ питиета и **пийте** само **БОЗА**. А такава ще намерите въ Варна **само** при

ЦВЪТКО БОЗАДЖИЯ, ул. „Царъ-Борисъ“

Пийте по вече БОЗА!

Ж. ДОЛОВЪ — Варна

Телефонъ 543

Машинно обработване на всевъзможни дървени изделия.
Работа ефикасна. Цени умерени.

Здраво тѣло въ чисти дрехи

МАТЕЙ НЕДКОВЪ — Варна

Чисти — боядисва — глади.

Приятели, съидейници четете и разпространявайте нашия „Природенъ лекарь.“

ПРИРОДЕНЪ ЛЪКАРЬ

Месечно списание за природно лѣкуване, природосъобразенъ животъ
и здравна просвѣта.

Год. абонам. 75 лв. ————— Отдѣленъ брой 8 лв.

Редакторъ: Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ бул. „Мария Луиза“ № 34.

Д-ръ Кирилъ Йордановъ Ганевъ.

ВЪ ЗАЩИТА НА ПРИРОДОЛѢЧЕНИЕТО.

II.

Това, че, Присницъ, Кнайпъ, Куне и Шротъ, сж селяни, дърводѣлци, ковачи и пр., не е още доказателство за несъстоятелностъ на създаденото отъ тѣхъ природолѣчение.

— „Никой не може да отрече, че измежду лаицитѣ — практики лѣчителѣ — има много умове, надарени съ голѣми медицински способности и безъ да сж следвали каквото и да е медицинско училище, откриха редица природни методи, които направиха достояние на офиц. медицина и станаха причина да бждатъ въведени въ съкровищницата на лѣчебната наука, като спасиха безброй много безнадежно болни.

Prof. Plesch — Berlin.

Както колгата Д-ръ Теодоровъ, въ серията си статии въ „Здравна Просвѣта“, така и лѣкарския окр. съветъ съ председателство Д-ръ Скорчевъ въ „Черно море“, особено подчертаватъ, че цитираниѣ отъ мене автори, бащитѣ на науката за природното лѣкуване, били обикновено „прости“ селяни и пр. Като така, самия този фактъ, споредъ тѣхъ, е достатъчно доказателство за тоа, че проповѣдваното отъ мене и създаденото отъ тѣхъ природолѣчение е „бабишка“ медицина и не може да има никаква научна стойностъ.

Преди всичко, ние имаме достатъчно исторически данни за това, че и не лѣкари, хора чужди на медицинската наука, могатъ да притежаватъ лѣчителски способности.

До времето на Хипократа (460 год. пр. Христа) медицинскитѣ знания сж били тайна; тѣ сж се пазили въ храмоветѣ, предавали сж се по наследство и на отдѣлни личности. Каква медицината е имало тогава, когато е нѣмало науката? А че е имало медицински познания и то такива, които и до днесъ не сж загубили своята цена, можемъ ли да отречемъ? Кои сж тогава тѣхнитѣ откриватели? Не сж ли били хора чужди на медицината, хора-духоянници и тѣмъ подобни? Ако

тогава е имало медицински надарени (отъ рождение), защо днеска да ги нѣма? Цитиранитѣ отъ мене личности (вашитѣ селяни, дюлгери, ковачи и пр.), не могатъ ли да бждатъ такива?

Ние приятелитѣ на природолѣчението, включая нашитѣ учители (лѣкари и професори) твърдимъ, че цитиранитѣ отъ насъ автори (бащи на природолѣчението) Куне, Присницъ и т. н., сж именно такива, надарени отъ природата съ медицински способности, личности. Това ще се и опитае да докажемъ, като първо защитимъ честта на Присницъ, съ което пъкъ, ще запазимъ авторитета на неговия лѣчебенъ методъ.

А.

Кой е Vinzenz Priessnitz?



„За водолѣкуването е необходимо характеръ.“

„Лѣкува не студа, а топлината, предизвикана чрезъ студа.“

Vinzenz Priessnitz.

Винценцъ Присницъ е роденъ 4. X. 1799 год. и умрѣлъ 28. XI. 1851 год. въ *Грефенбергъ*. Синъ на слѣпъ баща — селянинъ, е прекаралъ юношеството си въ трудъ и грижи за изхранване семейството. Не доброто му здравословно

състояние и неуспѣха на безброй лѣкари и професори, сж го тласнали изъ пѣтя — назадъ къмъ природата — когото, следвайки, можа да открие единъ незаменимъ лѣчебенъ методъ, който му възвръща загубеното здраве. Въодушевенъ отъ тѣзи блѣскави успѣхи, той решава да се отдаде въ служба на болното човѣчество. Благодарение своя необыкновенъ умъ, вродени медицински способности и трудолюбие, той е успѣлъ да регистрира голѣмо творчество, което му създава името *баща на водолѣчението*. Това се отрича официално отъ официалната медицина, но много нейни представители го признаватъ и не го криятъ. Така напримеръ, въ една своя сказка въ Берлинъ, професоръ Плешъ е казалъ: ... Но ако „Присницовото“ и „Кнайповото“ водолѣчение не бѣха поставени на научна основа отъ Винтерницъ, тѣ не биха станали „общо благо.“ Виждаме, че този берлински професоръ не отрича Присницовото и Кнайповото водолѣчение, но ги „досъздава“ и „дооткрива“ чрезъ Винтерницъ.

А истината е следната: Присницъ е ималъ специаленъ водолѣчебенъ институтъ въ Гrefенбергъ. Тукъ той е прие- малъ и лѣкувалъ много болни, които сж дирили неговата помощъ. Въ това време при него е работилъ и усъвършенству- валъ водолѣчението Д-ръ Шиндлеръ — медицински лѣкаръ. Още тогава призналъ и подирилъ обучението си при ковача Присницъ, сжция по-сетне наследява присница. Въпросниятъ Винтерницъ отива тогава въ този водолѣчебенъ институтъ, за да се срещне съ Д-ръ Шиндлеръ и се запознае съ сжщ- ността на Присницовия методъ (!). Значи тогава, когато Вин- терницъ се е интересувалъ отъ новия водолѣчебенъ ме- тодъ, нашия учителъ Присницъ е ималъ отдавна основанъ водолѣчебенъ институтъ, и водолѣчението е било вече от- давна общо благо. Не обаче както професоръ Плешъ твър- ди. А че е така се вижда и отъ следното изявление на са- мия ученикъ (!) Винтерницъ, направено въ книгата на про- фесоръ Цимсенъ „Хандбук дер алгемайнен терапи“ томъ II, часть III, 1881 год.

— „... Съ пълно право Присницъ може да се нарече създателъ на една епоха въ водолѣчението. Неговитъ вън- кашни успѣхи надминаваха всѣкаква граница, Неговата ме- тода намѣри всеобщото удобрение всрѣдъ практикантитъ лѣчители. Неговата слава се понесе изъ цѣлата страна и на- скоро мина границитъ, като се разнесе по цѣлото земно къл- бо. Създаде се богата литература върху водолѣчението. По образецъ на Присницовия лѣчебенъ институтъ, почнаха да никнатъ, като гжби, множество нови водолѣчебни институти, както въ Германия, така и нейнитъ съседни страни.“ . . .

Още въ 1839 година до краката на голѣмия учителъ Присницъ сж стояли повече отъ сто и двадесетъ лѣкари, които усвоили неговия отличенъ лѣчебенъ методъ и сж го направили всеобщо благо. И въ такъвъ случай, трѣбвало ли е Винтерницъ да си помръдне прѣста за да го прави достъпенъ за широкитъ народни маси? Разбира се че не. За да не остане обаче посрамена „научната медицина“ Вин- терницъ разгласява, че неговото отиване при Присница не е имало за задача да изучава водолѣчението, а да направи само едно обновление на водолѣчебната наука. Но макаръ и така да е било. Щомъ като Винтерницъ, представителя на официалната медицина, претендентъ за баща на водолѣчеб- ната наука, признава да е ходилъ за „обновление“ (!) то и това значе много за този, който иска да разбере.

И ако това не е достатъчно доказателство, че и не лѣ- кари, хора чужди на медицината и на всѣкаква наука, мо- гатъ да направятъ открития надминаващи тѣзи и на най-ве- ликитъ учени, тогава не би имало по-силно доказателство за каквото и да е друго твърдение. И най-сетне, следъ като посочва нѣкакви „слаби“ страни на привърженицитъ на при- родолѣчението (лични, не научни), той съ всичкото си про-

фесорско величие се провиква: „Най-сетне време е да падне стената издигната между представителитѣ на официалната медицина и ония лѣкари, които сж дръзнали да се отцепятъ и застанатъ на страната на чистото природолѣчение*! "

Но вѣрно ли е, че най-популярния, ефикасния и прилаганъ въ официалната медицина компресъ е така наречения „сыръяницъ“ компресъ? Тогава вѣрно ли е, че откривателя на този компресъ е селянина Присницъ? Вѣрно ли е, че на всѣкъде въ научната медицинска литература този компресъ се нарича само съ името на неговия откривателъ *Присницовъ компресъ*. Вѣрно ли е това, че когато кой да е професоръ иска да нареди поставянето на компреса се обръща къмъ подведомственитѣ му само съ думитѣ: Направете на болния единъ „Присницъ“. И въ таквъ случай разбиратъ ли го тѣзи на които се нарежда, или става нужда да го обяснява „научно“ кой е и що е? Говори ли това за голѣмата популярностъ на това лѣчебно приложение всрѣдъ всички медицински срѣди? Следва ли отъ това, че съ сжщата популярностъ, признателностъ и уважения се ползува, или би трѣбвало да се ползува при безпристрастно приценяване, и самиятъ Присницъ? А отъ това не следва ли, че тукъ Присницъ се явява като учителъ на всички лѣкари и професори, а всички тѣ — негови ученици? И това за срамъ и позоръ на медицинската наука ли е?

Но нека приведа още единъ документъ. Въ голѣмата книга на видния (oberstabsarzt) Dr. Walther Guttman — Berlin, посветена на още по-голѣма медицинска величина (Exzellenz Generalstabsarzt) професоръ Dr. von (!) Schjerning, между имената на най-първитѣ хора на медицинската наука съ кратко описание на тѣхнитѣ знаменити открития, е наредено и името на Vinzenz Priessnitz (стр. 967). На сжщото мѣсто сж казани най-важнитѣ му открития въ областта на медицинската наука, неговата изпотителна процедура и казания по-горе компресъ. И какъ мислите Вие, драги читатели, защо е поставенъ наредъ съ другитѣ медицински величини? Защото е селянинъ, или затова, че е билъ съ вродени медицински способности, благодарение на които, можѣ да даде на отрудения народъ редица лѣчебни приложения, които сж спасявали, спасяватъ и ще продължаватъ да спасяватъ живота на хиляди болни и които, както виждате, достойно се ценятъ отъ безпристрастнитѣ представители на официалната медицинска наука?

Но ако всичко това не Ви е достатъчно убедително, запомнете и следното:

Директорътъ на вжтр. клиника въ Rostock, prof. Hans Courschmann, въ една своя статия за лѣкуването на пневмонията, казва: „Als Hydrotherapie kommt m. E. der alte Priessnitz — Umschlag in erste Linie in Frage“! Измежду водоприложе-

нията стои по моето мнение, стария компресъ на Присницъ, на първо мѣсто!

Професоръ Courschmann! — Селянина Priessnitz! — Присницѣвия компресъ, иди че му разбери!?

Ами това, че неговиятъ портретъ уголѣменъ, луксозно изработенъ, краси кабинетитѣ, жилищата, па ако щете и палатитѣ на хиляди негови обожатели, като почнете отъ обикновения отруденъ до този отъ царско потекло, какво говори ако не, че на селянина Присницъ трѣбва да отложи шапка и този, който го хули изъ булевардната преса?

Нека читателя си направи заключението и даде всѣкому заслуженото! . . .

Професоръ Д-ръ Францъ Шьоненбергеръ — Берлинъ.

Кратка история на науката за природолѣчението.

Науката за природолѣчението, както всѣка друга наука, си има своята история. И понеже тя е най-старата лѣчебна наука, нейната история е и най-стара и най-обширна. Послужай предстоящото излизане на новото издание на моята книга „Der Naturarst,“ намирамъ за умѣстно да се спра накратко върху историята на нейния развой, което пъкъ е кратка истотия на движението ни въ полза на природолѣчението.

Неуморната дейность отъ страна на привърженицитѣ на природния лѣчебенъ методъ биде увенчана отъ небивали резултати. Първоначално единични увличания, по сетне групово организиране, движението за водолѣчение се разрастна въ единъ колосаленъ съюзъ. Съ неговото разрастване, увеличаваха се и принжданията въ редоветѣ му на маса лѣкари и професори. Все повече и повече то добива наученъ характеръ. Слѣха се вроденитѣ отъ природата дарби на практицитѣ съ придобититѣ отъ университета научни постижения. Бойнитѣ редове се увеличиха количествено и подобриха качествено.

Въ 1886 година по искане на съюза на привърженицитѣ на природното лѣкуване, биде издадена отъ моя сътрудникъ Зигертъ първото издание подъ заглавие „Природолѣчението, неговото приложение и резултати“. Това беше малкъ трудъ. За едно кжсо време изданието се изчерпи и въ 1902 година ние двамата издадохме второто му издание, вече разширено и подобро. Поставихме му и ново име „Природолѣчението“ — единъ пътеводителъ за здрави и болни. И това издание не закъснѣ да се изчерпи. Въ 1906 година издадохме третото вече въ два тома подъ заглавие: „Лѣкарски съветникъ за болни и здрави.“ Последното издание издадохме въ 1920 година. 1925 година се помина Зигертъ,

Още първото издание съ мое сътрудничество биде украсено на корицата съ лика на Винценцъ Присницъ. Това направихме за да проличи още отъ първата страница, че задачата на тази книга, е да работи въ духа на Присницовия лѣчебенъ методъ. Присницъ си остава въ лѣчебната литература и наука за винаги единъ паметникъ. За движението въ поюза на природолѣчението обаче, е основния камъкъ — единъ фундаментъ. . . .

Присницъ беше единъ възобновителъ на водолѣчението. Но той сложи основата и на днескашното колосално народно движение за водолѣчение. Ако хвърлимъ единъ погледъ върху миналото, ние виждаме, че въ 1889 година при Присница въ Гrefенбергъ сж били не по-малко отъ 120 лѣкари, съ цель да се запознаятъ съ неговия лѣчебенъ методъ. Професоръ Винтерницъ се изразява буквално така: „Присницъ, това е истински гениаленъ и съ небивали дарби надаренъ умъ“. Вестникътъ „Илюстрирте Цайтунгъ“ въ своя брой отъ 31 януарий 1852 година дава следния отзивъ за Присницовия методъ: „Хиляди човѣшки сжщества измѣниха своя начинъ на живене и въ интересъ на собственото здраве, следваха день и нощ напжтственитѣ сигнали, които долитаха отъ Гrefенбергъ — седалището на Присницъ.“ Той, Присницъ, не само че повлия доста чувствително върху лѣчебната наука въобще, но даде неоценими насоки въ здравеопазването. На първо време препорѣчванитѣ отъ Присницъ лѣкарства вода, слънце, въздухъ, диета и т. н., се приемаха и ценяха само като лѣчебни фактори въ случай на заболяване. По-сетне се доказа, че това сж и едничкитѣ пазители на здравето. Това обстоятелство увеличи несъмнено приятелитѣ и обожателитѣ на Присницъ, и го постави на завидна висота даже всрѣдъ учения свѣтъ. Следъ оздравяването лѣчебнитѣ фактори на природолѣчението не се захвърляха и заключваха въ аптеката, а се продължаваше тѣхното приложение съ цель да се пази и закрепи възвѣрнатото здраве. А съ това се премахваше най-важната — вътрешната причина за заболяванията. Още въ 1822 година е било основано първото Д-во на приятелитѣ на водата отъ приятели на Присница въ Гrefенбергъ. Скоро следъ това се основава сжщото Д-во и въ Берлинъ. Въ сжщото време се е образувало въ Хамбургъ Присницово Д-во. На 1 декемврий 1835 година се основава въ Дрезденъ Хидродиетично Д-во, което и до днесъ развива неуморна дейность. Отъ тамъ насетне съ повишаването на културното ниво на народа ни, растѣха като гжи все нови и нови Д-ва за природно лѣкуване. Въ 1888 година всички Д-ва се слѣха въ единъ общъ съюзъ, който сжществува до днесъ и е въ своя разцвѣтъ. . . .

Въ това време професоръ фонъ Лейденъ се изразява така: „Народа възприе новата наука съ въодушевление. Следъ като предразсѣдацитѣ и хулитѣ се разбиха въ гениалната

енергия на необикновения селянинъ Присницъ, народа се присъедини масово и съ ентузиазъмъ къмъ новитѣ организирани движения.“ Презъ цѣлото това време лѣкаритѣ се въздържаха да взематъ каквото и да е участие въ борбата. Първитѣ защитници на новитѣ идеи бѣха подложени на небивало усмиване и подигравки. Но подъ натиска и неумолимото искане на силната народна воля, лѣкаритѣ трѣбваше да отстъпятъ. Започна да се батка измежду лѣкарскитѣ срѣди за водолѣчението. Състоянието на водолѣчението въ него време проличава отъ думитѣ на професоръ Винтерницъ който казва: „И днесъ още 1901 год. трѣбва винаги да се извинявамъ за това, че въ лѣкарски събрания си позволявамъ да говоря на учени лѣкари за лѣчебната сила на простата обикновена вода. И ако и днесъ трѣбва да напомня на този лѣкарски присмѣхъ на водолѣчението, то това правя защото и днесъ още не сж малко противникитѣ на водолѣчението отъ лѣкарска страна; макаръ и въ малко по-елегантна и въздържана форма.“

Тѣзи гонения и нападки трѣбваше да преживѣе всѣки лѣкаръ, който се осмели да излезе и открито мине на страната на природолѣчителитѣ. Лично азъ не съмъ преживѣлъ по-малко. Когато за първи пѣтъ се присъединихъ къмъ новото движение и се установихъ на частна лѣкарска практика подъ името Природенъ лѣкаръ, бѣхъ бойкотиранъ отъ всички мои колеги—лѣкари. Сжщото сториха и всички лѣкарски Д-ва. На този бойкотъ не останаха чужди и най-близкиятъ ми колеги—лѣкари, па ако щете и роднини — лѣкари. Да се присъедини единъ лѣкаръ къмъ движението на практицитѣ, да излиза на публични сказки да говори върху водолѣчение и да дава на болнитѣ си компреси и др. вмѣсто наученитѣ въ университета рецепти, се смѣташе, па и днесъ още се смѣта за уронващо лѣкарския престижъ и такъвъ лѣкаръ трѣбва да се отбѣгва отъ всички лѣкари, да се не приема съ него консултъ, да се не поздравява даже на улицата! . . .

Когато въ 1900 година държахъ моитѣ публични сказки върху светловъздушнитѣ бани и искахъ основаването на специално мѣсто за целта, отговори ми се отъ лѣкарски срѣди, че „кокошкитѣ се къпѣли на слънцето.“ Вегетарианска диета, вмѣтане дни на пълно гладуване въ нѣкои случаи на заболяване, се смѣташе за глупаво и бе осмивано. А въ едно сждебно преследване противъ моя водолѣчебенъ методъ е казано буквально така: „Нима Шьоненбергеръ вѣрва въ това и смѣе да твърди, че съ вода може да въздействува на каквото и да е възпалителенъ процесъ?“ А стана цѣлъ скандалъ въ медицинската преса, когато наши приятели съветвали и пратили синѣтъ на принцъ Хайнрихъ на лѣчение не при официални лѣкари а при професоръ Лааманъ, който въ това време се беше отцепилъ отъ официалнитѣ си колеги и се бе провъзгласилъ на страната на природолѣчението.

Разбира се въ последнитѣ години нещата се поизмѣниха. Официалната медицина започна да гледа на нашето движение по-иначе. И тя говори не малко днесъ за слънце, въздухъ, диета и т. н. Окончателно обаче възприемане на нашитѣ принципи не става. Но макаръ и трудно и бавно, ще дойде день, когато всичко старо ще рухне, и ще бждатъ всецѣло възприети нашитѣ разбирания по произхода на болеститѣ и тѣхното безлѣкарствено лѣчение. А че ще стане така, проличава отъ все по-често чуващитѣ се гласове на медицински професори, които, макаръ и прикрито, издигатъ гласъ противъ днескашния материализъмъ на медицинската наука и нуждата отъ преобразованието ѝ въ духа на природолѣчението. Надъ всичко стоятъ думитѣ на професоръ Зауербрухъ, казани 1926 година предъ лѣкарско събрание: — **Идващата медицина ще претърпи единъ обратъ и ще остане завинаги подъ знака на Присницовия компресъ!** . . .

Б. Р. И дано, ще кажемъ ние — въ интересъ на човѣшкия родъ.

Димковъ — София.

Диагноза по външния изгледъ на човѣка.

По жбитѣ — При разглеждане на устата трѣбва да спремъ вниманието си първо на жбитѣ, които чрезъ своето състояние сж изразителъ на маса тежки боледувания. Лошитѣ, замърсени и наченати жби сж признакъ на дълбоко вкоренена долнокачественостъ на соковетѣ на тѣлото. Лесното разкръвяване на венцитѣ дава да се подозира долнокачественостъ на соковетѣ (скорбутъ — злоупотреба съ живакъ).

По слюнката. — Чрезмѣрно отдѣляне на слюнката може да е резултатъ на локална възбуда или на нервно разстройство.

По езика. — Дебелото, влажното, силното облагане на езика е признакъ на стомашно разстройство. Ако езика е сухъ и грапавъ, имаме работа съ дълбоко вкоренени болести, като рушаща треска, захарна болестъ и т. н. Парализа на езика показва разстройство на централната нервна система.

По ушитѣ. — Ушитѣ, когато сж малки и сбръчкани, сж указатели на мозъчно израждане. Ухо съ зловонно течение е признакъ на скрофули, а въ по-сериозни случаи дори на туберкулоза. Боджежи и болки въ ушитѣ показватъ катарални и възпалителни състояния на ушитѣ. Шумътъ въ ушитѣ, подобно на бръмчение, показва, че поболяването е въ външната или срѣдната частъ на ухото и въ случая сжествува надежда за оздравяване. Шумъ на ушитѣ който наподобява неженъ

гласъ на цигулка. показва често неизлѣчимо побояване на слуховия нервъ.

По говорътъ. — т. е. интелигентното произнасяне на срички и думи, дава също цененъ приносъ при диагнозата на психичното състояние, гърлени болести, носни болести и пр.

По окото — То е огледало не само на душата, но и на тѣлото. Всички аномалии въ организма оставатъ отпечатъкъ въ цвѣтната частъ на очитѣ (ириса). Това въздействие на промѣнитѣ на тѣлото въ очитѣ може да се обясни само чрезъ посредството на нервната система.

Разположението на органиѣ въ ириса съответствува на разположението имъ въ тѣлото — лѣвото око изразява лѣвата страна на тѣлото, а дѣсното — дѣсната. Преглеждането на очитѣ става обикновено съ помощта на увеличителнo сгъло при добро осветление и при добро настроение на болния. Най-подходящо време за това е преди обѣда.

При преглеждане на очитѣ първо спираме погледа си на цвѣта и плътността на ириса. Колкото по плътенъ е цвѣта на ириса, толкова по плътна е тъканта на тѣлото и обратно: халтавия ирисъ изразява халтава тъканъ и е признакъ на муднoсть на кожната функция, отпадъкъ на силитѣ, дремливoсть на мускулитѣ, размекване на коститѣ (у дѣцата рахитичность) а у възрастнитѣ разширение на стомаха и сърцето, подуване на черния дробъ и др.

Ненарушениятъ отъ нищо (разноцвѣтни петна и др. лѣкарствени оцвѣтявания) гладъкъ цвѣтъ на ириса и на склеротиката (бѣлата частъ на окото) показва здравъ организмъ. Особено внимание трѣбва да се обърне на цвѣта на ириса. Идеалниятъ цвѣтъ е небесно синия. Почти всички новородени иматъ сини очи, обаче вслѣдствие неправилно хранене и противоприродния животъ, повече отъ тѣхъ получаватъ въ послѣдствие тъмно цвѣтни очи. По редъ следъ небесно синитѣ сж: тъмно синитѣ, зеленитѣ, ясно, срдно и тъмно кафявитѣ и чернитѣ.

Свѣтли полета въ ириса означаватъ възпаление на съответния органъ.

Бѣли облачета или отдѣлно ясно бѣли нишки се образуватъ въ ириса при възпаление, причинено отъ отлагане на пикочната киселина при възбуди причинени отъ присѣтствието на пикочни соли, при подаграта, ревматизма и пр.

Потъмняването на цвѣта на ириса изразява хронически катаръ, хрема, запичането, катаръ на влагалището и. н.

Зоната на стомаха е непосредно около зеницата (въ видъ на венець) Ако на това мѣсто на ириса или на синитѣ очи има жълто, можемъ да подозираме хрониченъ стомашенъ катаръ.

Потъмняването на тая областъ показва стомашна немощъ, а тъмнитѣ петна, които стигатъ чакъ до кръга на зеницата, сж признакъ на повреди на стомашнитѣ лигави ципи, вълѣдствие: катаръ, стомашно разкървяване или изразяване. Ако у

нѣкого едната зеница е по голѣма отъ другата (напр. дѣсната), то тая страна е повече обложена съ чужди (болестни) вещества, отъ другитѣ такива. Индивидитѣ съ здрави нерви иматъ спокойни зеници. У нервнитѣ обаче, зеницитѣ се намиратъ въ постоянно трептяще състояние. Постоянно свиване на зеницата показва напреднала раздражителностъ на нервната система. У умрѣлитѣ зеницата е почти толкова голѣма, колкото самия ирисъ.

Болеститѣ на грѣбначния и главния мозъкъ се познаватъ по това, че при тѣхъ зеницитѣ си оставатъ сковани — неподвижни дори, когато осветлението се променя.

Ако у дѣцата констатираме широки задремали зеници, това показва наследствена слабостъ, а често и глисти.

Голѣма изпъкналостъ на очитѣ (цѣклени очи) придружена отъ увеличение на тиреоидната жлеза (подъ адамовата ябълка) и голѣмо сърце, което се показва по биенето на върха е характеренъ признакъ на „базедовата болестъ“, при която организма постоянно линѣе, колкото и да се храни.

Жълтия интензивенъ цвѣтъ на склеротиката показва нервно предразване.

По грѣдния кошъ. — Той ни дава много ясни знаци за различни болести: туберкулоза, рахитъ, плевритъ, астма и пр. Тѣнка грѣдь, крилоподобни плешки, обща мършавостъ, блѣда дремлива кожа и тѣнко дълго тѣло, предсказватъ туберкулозата.

По корема. — Равномѣрна изпъкналостъ (раздутостъ) на частъ отъ корема съ тенденция на лево е признакъ на цирей въ стомаха или на натрупване на газове въ червата. Десностранно подуване показва увеличение на черния дробъ, а лѣвостранно увеличение на диафрагмата и далака.

Заглъстяването е опасно, когато обхване вътрешнитѣ органи, особено сърцето. Тлъстия коремъ е признакъ на израждане на тъканта и намалена жизненостъ, която не е въ състояние да доведе до край процеса на обмената на веществата. Тлъстия коремъ е прекъ пѣтъ къмъ захарната болестъ.

Подутия коремъ е признакъ на ненормално образуване на газове въ храносмилателния каналъ. То е последица отъ храносмилателни разстройства или пѣкъ е на нервна почва.

Разширението на стомаха се познава по плискащия шумъ, който издава намиращата се въ стомашната областъ вода, когато разклатимъ корема между двѣтѣ рѣце.

Висящия коремъ е послѣдница на противоположния начинъ на живѣне, седящъ животъ и стегане съ корсетъ, който атрофира мускулитѣ на корема. Той показва отпаднала жизненостъ на вътрешнитѣ органи, която се изразява напирѣ въ хеморойдитѣ.

По краката. — Кривитѣ, така наречени, хиксовидни крака, показватъ рахитично обезформяване.

Разширение на венитѣ на краката сж признакъ на за-

дрѣстване на кръвообрата, което се дължи на кръвоизраждането, а понѣкога на стегнати ластици, жартиери и корсети.

Студенитѣ крака сж последици на разтроенъ кръвообратъ, вследствие облагането, порокъ на сърцето, или отъ нервнo естество.

Рахтичнитѣ подутини по краката, когато събирането на водата става по глезенитѣ, показва бжбренна болестъ. Когато рахтичното подуване на краката се разпростира на горѣ (състояние, което народа изразява съ думитѣ „отичане на краката“) това показва настѣпване на смъртъта. Плоското ходило показва склоность къмъ израждане на такънѣта, отъ която сж направени жилитѣ, а сжщо така склоность къмъ деформиране на очната ябълка, като послѣдица на което се явява късогледството.

По ржката. — Тя е инструментъ на душата. Едва ли има душевно вълнение което да не се отразява на ржцетѣ.

Чистоцвѣтнитѣ, меки, влажно топли ржце сж признакъ на младость и здраве. Меката и тлжста ржка показва флегматичность, намалена енергия, дремливъ, недеятеленъ характеръ. Стегната, но нежна, обаче кокалеста ржка изразява биденъ енергиченъ нравъ.

Восъчний цвѣтъ и чрѣзмерната нежность на ржцетѣ сж признаци преди всичко на малокръвие, склероза, чернодробни и бѣлодробни болести. Ако венитѣ на гърба на ржката (не на длънѣта) се особено ясно очертаватъ имаме или болестъ на сърцето, или такава на гръбнака.

Жълтата дланъ на ржката разкрива старость или израждане. Дланѣта на здравия индивидъ е розова. Ако кожата на ржката е задебелѣла по начинъ, че прѣститѣ приличатъ на карначета (кебалчета) това е признакъ на ревматизмъ. Ако коститѣ на прѣститѣ сж задебелѣли, тъй че прѣститѣ сж излезли отъ нормалното си положение, имаме подагра. Ако върховетѣ на прѣститѣ иматъ бухалковидна форма, това разкрива стара болестъ на сърцето. Восъчно жълтитѣ нокте ни основи срещае у хората на разгулния животъ, у такива на които жизненостьта е много упаднала. Постояно горещитѣ ржце издаватъ истерия. Постояно потящитѣ се ржце издаватъ туберкулозата.

По палецътъ. — Той е термометърътъ на характера и барометръ на душевното здраве. У нормалния човѣкъ двѣтѣ половинки на палеца на ноктената и другата частъ трѣбва да сж еднакво дълги.

Палецътъ разкрива началото на душевнитѣ болести. Когато болния въ всѣкидневната си работа държи палеца си подъ правъ жгълъ къмъ останалитѣ прѣсти или несъзнателно ги свива къмъ вътрешната площъ на ржката, безъ да си служи съ него, той неволно разкрива душевната си болестъ. Епилептицитѣ при припадацитѣ си свиватъ палеца преди

останалитѣ прѣсти. При приближаване на смъртта палеца обикновено се намѣстя подъ прѣститѣ.

По ноктитѣ. — За диагностиката ноктитѣ сж отъ голѣмо значение. Здравиятъ нормаленъ ноктъ трѣбва да е твърдъ, обаче нетрошливъ и да има розовъ цвѣтъ. Дългитѣ широки отпредъ нокти, които иматъ въ основата си синкавъ отенѣкъ, показватъ лошъ кръвообратъ и слаба деятелность на сърдцето. Изобщо всички нокти, които иматъ малко бѣло поле сж признакъ на слабо сърце. Ако бѣлото поле е напротивъ голѣмо, може да се подзира чрезмѣренъ кръвообратъ и ускорена сърдечна деятелность. Кжситѣ, много слаби и вложенъ въ месото нокти, показватъ нервна слабостъ, склонность къмъ болѣсти на мозъка и коремнитѣ органи. Тѣснитѣ дълги нокти изразяватъ слабостъ на гръбнака. Тънкитѣ и много тѣсни нокти показватъ на извънредно нежно здраве и на такава органическа жизнена сила.

Бѣлитѣ петна или линии по ноктитѣ показватъ надмощие на нервната система. Жълтитѣ ивици и петна по ноктитѣ придружаватъ болѣститѣ на жлъчката. Тъмно цвѣтнитѣ и лесно трошливи нокти показватъ нервни повреди. Туберкулозата причинява промени въ ноктитѣ, тия промени носятъ името „хипократовъ ноктъ“ и се отличаватъ съ по-голѣма или помалка извивка, която е въ праза пропорция съ сериозността на болестта.

По пикочѣта. — Най-после некапомниме, че никой дори въ дни на здраве, не трѣбва да си закрива очитѣ предъ предупрежденията, които природата ни прави чрезъ пикочѣта.

Общо казано нормално функциониращия организмъ трѣбва да изхвърли толкова течность колкото поглѣща. Средно човѣкъ изпива дневно около 1 — 1½ литра вода. Такова трѣбва да е количеството на изхвърлената пикочъ. Организмъ, който поглѣща дневно 1 — 1½ литра течность и изхвърля само ½ — ¾ л. пикочъ, той е боленъ. Пикочъ съ кафявъ до черъ цвѣтъ показва разстройство на вътрешнитѣ процеси.

Мирисътъ на нормалната пикочъ трѣбва да е ароматенъ и да напомня мирисътъ на супа отъ месо.

Нормалната пресна пикочъ трѣбва да е бистра и прогледна съ сламено жълтъ цвѣтъ.

Обаче за да може въ всѣки отдѣленъ случай правилно да разтълкуваме проявенитѣ чрезъ пикочѣта болестни признаци, необходимо е микроскопично изследване.

Въ заключение, повтарямъ, че начинитѣ за диагностициране сж твърде много и тѣ взаимно се допълватъ. Желаящитѣ да се запознаятъ по-подробно съ тѣхъ, съветвамъ ги внимателно да прочетатъ „Природно Лѣкуване“ отъ Платенъ и „Наука за лицеизраза“ отъ Луи. Куне. Книгитѣ могатъ да се набавятъ отъ книжарница „Ясна Поляна“, ул. Витоша № 21 — София.

Болки въ кръста.

Болките въ кръста сж признакъ на най-разнообразни заболявания. Почти нѣма заболяване, което да не дава болки въ кръста. Даже едно обикновено преуморяване е придружено, не рѣдко, отъ доста силни болки. Въ такъвъ случай, болките се дължатъ на застои на кръвъ въ областта на кръста. Това пъкъ е резултатъ отъ атонизираниѣ (разпуснати) сждове, следствие умората. Разбира се, всички тѣзи случаи искатъ премахването на причината — основната болестъ. За тѣхното лѣкуване тукъ нѣма да става дума.

Има, обаче, другъ единъ видъ кръстоболие, което идва внезапно т. д. к. като гръмъ отъ ясно небе. Това е така наречения **Хексеншустъ**. Тѣзи, внезапно настѣпили болки, могатъ да бждатъ локализирани въ всѣка една частъ на гръбначния стълбъ. Тѣ могатъ да бждатъ точно въ областта на кръста (изглежда, че тукъ сж най-често) но и на всѣко друго мѣсто до шийната му частъ нагоре и опашната област надолу.

Докато понѣкога заболяването е доста леко, минава безъ да му се отдаде особено внимание, другъ пътъ, то е придружено съ нетърпими болки, които не само, че не позволяватъ на болния никаква движение, нежели работа, но и леженето въ леглото става съ по-силно или по-слабо охкане. Такива случаи сж извънредно много тежки и не рѣдко траятъ продължително време, като връзватъ болния на легло и го откъсватъ отъ работата му. Едната и другата причина налагатъ, да се взематъ ефикасни мѣрки съ които въ възможното най-кжсо време, да се облекчи състоянието на болния и направи възможно отиването на ежедневната му работа.

Като такива ефикасни, безвредни и ефтини срдства, науката за природолѣчението препоръчва следните нѣколко приложения :

На първо мѣсто стои отличниятъ по своето действие *на ренъ компресъ* (вижте книжка 8 година II-ра на това списание). Поставянето на парния компресъ трѣбва да продължи често часъ-два и се повтаря нѣколко пъти презъ деня. За да се усили действието на компреса, препоръчва се върху него да се постави единъ обикновенъ термофоръ (металено или гумено приспособление пълно съ гореща вода) или пъкъ електрически такъвъ. При липса на такива, какъвто е случая при бедното население изъ кварталитъ и селата, поставяме последния начинъ : Взема се достатъчно количество чистъ и поедъръ пѣськъ. Изсушаваме го добре, нагрѣваме го и сгорещяваме силно и го поставяме въ една торбичка отъ какъвто и да е платъ. Тази последната се поставя върху нагодения паренъ компресъ. Изсушаването на пѣська е много важно. Небрежното изпълнение на това условие може да стане причина да се изгоримъ съ протичащата гореща вода. Друго

едно приложение е *парната струя*, или *горещо въздушната струя*. Обикновенъ чайникъ или самоваръ, чийто отаеждаща частъ да е поставена надъ достатъчното количество вода, се възвира. Образуваната така пара излиза презъ отводното „дуло“ на сжда и ако водата е достатъчно по количество, се образува една доста силна парна струя. Съ нея „набиваме“ и напарваме болното мѣсто нѣколко пжти презъ деня. Трѣбва и тукъ да повтора, че всѣко топло и горещо приложение бива последвано отъ студено обжулване. Сжщото нѣщо трѣбва да се спази и тукъ.

Имаме ли да се справимъ съ обикновено кръстоболие, можемъ да опитае съ силно, въ продължение на половинъ часъ приложено, фротирание съ грубъ хавлиенъ парцалъ. Следъ него се правятъ т. н. *вибрационни* масажи.

Първоначално съвсемъ леки, постепенно усилващи масажи на болния кръсть, трѣбва да намѣрятъ и тукъ своето приложение.

Но азъ казахъ, че болестъта идва „като гръмъ отъ ясно небе.“ Така е на пръвъ погледъ. Въ действителностъ не само, че не е отъ „ясно небе“, а напротивъ е предшествувано отъ доста силна „буря.“ А, че е така проличава отъ следното:

Особено въ по-тежкитѣ случаи болния има видъ на тежко боленъ. Язикътъ му е обложенъ, апетитъ липсва, покочъта е гжста и мжтна и дава силна утайка отъ соли на пикочната киселина наречени *урати*. Всички тѣзи общи признаци говорятъ недвусмислено, че преди да настъпи болката е минало време на постоянно задържане и натрупване въ организма голѣми количества пикочна киселина. Отъ тукъ пъкъ, слѣдва, че самата болестъ е реакция на организма за спасяване и предотвратяване на по опасни усложнения. Значи самата болестъ се явява тукъ като спасителенъ-лѣчебенъ процесъ, който има за задача да пречисти вътрешно замърсеното тѣло (*Куне, Найн*).

Отъ всичко пъкъ това читателя трѣбва да разбере, че ако иска да предотвратява заболяване, трѣбва да се научи да пази тѣлото си вътрешно чисто и не го замърсява. Това пъкъ е възможно само чрезъ правилно хранене.

Болестъта трае отъ нѣколко дни до 4 седмици.

Едничката литература, която трѣбва всѣки да си набави и чете, е списание „**Природенъ лѣкаръ**“ и библиотека „**Природолѣчение**“.

Само тѣ ще Ви научатъ що е природосъобразенъ животъ и природно лѣкуване — едничката гаранция за истинско здраве и ще Ви спасятъ отъ днескашната здравна хилавостъ.

Искайте ги на адресъ бул. „Мария-Луиза“ № 34 Варна.

Честита новата 1931 година.

Платете си абонамента.

Новостъ!

Щастливи сме, да съобщимъ на нашитѣ абонати и читатели, и особено много зарадваме идейнитѣ ни последователи, че списанието ни си извоюва правото да носи истинското си име

Природенъ лѣкаръ

вмѣсто досегашното временно „Добро народно здраве“.

Драгий съидейници,

Отъ днесъ искайте, препоръчвайте и говорете само за новото ни име

ПРИРОДЕНЪ ЛѢКАРЪ.

Нашитѣ приятели.

„Въ недѣла 30. XI. т. г. предъ софийския кржжокъ на привърженицитѣ на природното лѣкуване, нашия сътрудникъ г-нъ Димковъ е държалъ една сказка, въ една отъ класнитѣ стаи на търговското училище „Меркури“ на тема — „произходъ, сжщностъ и развой на природното лѣкуване.“

По желанието на присъствающитѣ сказкитѣ, отъ страна на сжщия, ще продължатъ и занапредъ, всѣка недѣля отъ 10—12 часа, да се четатъ въ сжщото училище.

Желателно е всички наши последователи и привърженици въ София, да ги посѣщаватъ.“

Др. съидейнико,

Ето Ви още два нови адреса:

. . . . Както виждате, драги съидейнико, привърженицитѣ на нашитѣ идеи бърже се увеличаватъ. Прочее, дерзайте. Въпрѣки всичко, ние ще се наложимъ. Враговетъ ни не ще успѣятъ въ пълненото си дѣло, тъй като природата, съ нейнитѣ желѣзни закони, е на наша страна. Борба съ нашето дѣло, значи борба съ природата, а който излиза срещу нея, ще си счули главата.

Прочее, напредъ къмъ нови успѣхи.

Съ най-сърдеченъ поздравъ

ст. София, 22. X. 1930 год.

Вашъ, *Иор. Д. Ч.*

Билколѣчение — Фитотерапия.

Подъ това заглавие ще помѣстваме редовно въ всѣки брой по една лѣчебна билка. Кога и какъ се употрѣбвява. Ще се помѣстватъ само такива, чийто лѣчебно действие е изпитано и препорѣжано отъ професори по медицината, или авторитетни привърженици на билколѣчението. Молимъ всички наши читатели, които познаватъ лѣчебни билки виреящи тукъ у насъ, изпитани отъ авторитетни учители, ни ги редовно съобщаватъ съ необходимитѣ подробности. Такива пратени ни сведения, ще бждатъ проверявани чрезъ справка отъ научната литература и при потвърждаване лѣчебната имъ сила отъ професори и лѣкари на природолѣчението, ще бждатъ помѣствани.

Лѣчебна билка № 1.

Шипка. Употрѣбязатъ се плодоветѣ. Сбиратъ се най-добре презъ Ноемврий. Изваждатъ имъ се семкитѣ. Изсушаватъ се на въздуха но на сѣнка и се дигатъ до употрѣбвяването имъ на проветрявано мѣсто.

Професоръ *Щрюмелъ* ги особею много препорѣчва като питъчногонно сръдство. При отичане на цѣлото тѣло или набиране вода въ разнитѣ тѣлесни кухини, е виждалъ много добри резултати отъ тѣхъ. Сжщитѣ се употрѣбвяватъ при камъни и пѣськъ въ бжбрецитѣ, възпаление на пикочния мехуръ и задържане на урината.

Употрѣбязатъ се въ формата на чай.

15—20 грама отъ изсушенитѣ плодове съ половинъ литъръ вода. Отъ него се пие 1—2 малки чаяни чаши на день.

Чай приготвенъ само отъ семкитѣ се употрѣбвява за укрепване на бжбрецитѣ и черния дробъ.

Разбира се употрѣбата на плода съ семкитѣ заедно е при нужда, сжщо така позволено.

Фондъ Литература „Природолѣчение“

Отъ миналия брой	205 лв.
Н. В. К. Свиленградъ	75 лв.
Зах. М. Дем. Айтоско	15 лв.
А. Вълговъ София	15 лв.
Подп. Н-въ София	25 лв.

Всичко 335 лв.

Билки, Билки и пакъ Билки.

Санитарния магазинъ на „**БИЛКА**“ на **Василъ Стаматовъ** улица **Владиславъ № 14** — Ташиолу, съобщава на почитаемиѣ си клиенти и на Г. г. Варненскитѣ граждани, че той е взелъ прѣдставителството за Варна и окръга на „**Балканска Билка**“ — растителна кѣща въ гр. Габрово, кѣдѣто винаги ще намѣрите прѣсни и добрѣ консервирани „**Билки**“ за лѣкуване на разни болести и индустриални цели.

Нуждаещитѣ се отъ лѣковити Билки преди да ги потърсятъ, да се съветватъ съ лѣкарь, който да Ви каже, отъ какво страдате. Само така „Билката“ ще окаже своето действие.

Потърсете лѣковититѣ Билки отъ Балкански Билки, за да се увѣритѣ въ тѣхната ефикасна лѣчебность.

Съ почитъ **В. Стаматовъ.**

Рецензия.

Излезла изъ подъ печатъ частъ I-а отъ „**Новата вегетарианска готварска книга**“ отъ г-жа **Мими П. Димкова.**

Книгата е съ около 1100 подобрани и провѣрени добре рецепти, съ точно ук азани мѣрки на всѣки продуктъ, който се използва, — необходимо условие за сполучливо, вкусно и экономично готвене.

Авторката е широко използвала не само своя опитъ и дългогодишния такъвъ на близкитѣ си, но също така бѣщо е прибѣгнала къмъ съветитѣ на литературата. Известнитѣ книги като: Вегетарианска готварска книга отъ Едуаръ Балцеръ; Поваренная книга — отъ г-жа Молоховецъ; Готварска книга отъ Мария Ределинъ; южно-нѣмска кухня — отъ Екатерина Прато; Диета и храна отъ д-ръ Хайкъ; Wienerkochbuch отъ — Luise Geleskowitz; Week-kochs auf Vorrat и много други сѣ добре използвани като своята авторката е приспособила за вкуса на българина.

Г-жа Димкова дава много практически съвети, упѣтвания, добре е систематизирала труда си и се излага леко, кратко и изчерпателно.

Въ книгата сѣ застъпени следнитѣ глави:

1) супи, 2) приправки, 3) закуски, 4) баници, 5) подпловки, 6) зеленчуци, 7) картофи, 8) гѣби, 9) салати, 10) компоти, 11) сладки пудинги, 12) омлети, 13) топли и студени ястия, 14) желета и кисели, 15) кремове и снѣгъ, 16) торти, 17) раз-

ни сладкиши, 18) козунаци, 19) сладоледи, 20) детска храна, 21) сладка, 22) сиропи 23) бонбони, 24) напитки и отвари, 25) чайове и кафета, 26) мармалади, 27) консервирани зеленчуци, 28) употребление остатъци отъ ястията, 29) ползъни съвети за домакинята и бърза поимощь.

Книгата се предшества отъ две глави:

1. Теория на храненето и 2. Практически съвети по готвенето.

Книгата по обемъ ще излезе около 16—17 печатни коли.

Авторката си е дала трудъ да даде най-подробни опжвания за приготвяне на продуктите и на самото ястие, както и да каже какво време е нужно за това — така че тази книга се явява еднакво полезна за всъка домакиня била тя млада или не, за да си сготви навреме вкусенъ обѣдъ или пъкъ приготи необходимото зимовище.

Книгата е добъръ другаръ не само на вегетарианско семейство, а за всъко, което се нуждае отъ здрава и разнообразна храна.

За вегетарианското семейство тя ще е настолна книга.

„Новата вегетарианска готварска книга“ е необходимостъ за всъко семейство и е най-добрия подарѣкъ на домакинята.

Тази книга е единствена по рода си и иде да запълни една голѣма празнина въ нашата литература въ това отношение.

Цената на книгата е: часть I-ва 25 лв. Горещо я препорѣчваме на всички наши абонати. Тя може да се изпише направо отъ авторката или направо отъ редакцията ни.

КНИЖНИНА.

Всѣко семейство трѣбва да получава „добро Здраве“ — вестникъ за здравна просвѣта и природосъобразенъ животъ, подъ редъ на Д-ръ Т. Ефремовъ. Излиза три пѣти въ мѣца и струва само 40 лева. Абонатитѣ веднага получаватъ безплатно книгата „Какъ да живѣемъ“, която сѣщо трѣбва да стане настолна книга въ всѣко семейство.

Изпратете абонамента съ пощенски записъ или препорѣчено писмо до редакция „Добро Здраве“ Кюстендилъ. Новитѣ абонати ще получатъ веднага освенъ книгата „Какъ да живѣемъ“ и излезлитѣ вече броеве отъ „Добро Здраве.“

Чисто

МАСЛО

Чисто

за чай ще намерите винаги гарантирано прѣсно само при
магазинъ „ОВЦА“ ул. „Прѣславска“ 37—Варна