

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:

I. Температурнитѣ болести.

1. Тѣхната сжщностъ	50 стр.
2. Предпазване	52 "
3. Правила при лѣкуванетоъ имъ	53 "

II. Студенитѣ крака като болестна причина.

1. Придобити студени крака	55 "
2. Наследени крака	56 "
3. Кога и какъ изстиваатъ краката	56 "
4. Вредата отъ студенитѣ крака	58 "
5. Научно обяснение на вредитѣ	60 "
6. Лѣкуване на студенитѣ крака	61 "

III. Въпроси и отговори.

1. За миризливия носъ	63 "
2. За възпалението на клепачитѣ	63 "
3. За заразеня отъ триперъ	64 "
4. За болкитѣ въ кръста	64 "



Доставете си година пета на списанието съ следното съдържание:

1) Впечатления отъ Германия 2) Магарешката кашлица. 3) Язва въ дванадесетопръстника. 4) Лѣкуване съ суроватка. 5) Болки въ кръста. 6) Професоръ Шале за Кнайповия методъ. 7) Горещитѣ промивания на гърлото въ домашната практика 8) Лещанка. 9) Лѣкуване на очно болни. 10) Едно дисциплинарно дѣло въ връзка съ калметовата противотуберкулозна ваксина. 11) Триперно заболяване на яйчицитѣ и остъръ апандиситъ. 12) Нѣколко лѣчебни билки — ленено семе, бѣлъ равнецъ, лешникови листа ягодови листа и др. 13) Професоръ Амарсбахъ противъ оперирането на сливицитѣ. 14) Краткъ курсъ по хигиена — всички органи системи тѣхната направа, функции и хигиена. 15) Лѣчебни билки при нѣколко заболявания. 16) Противъ алкохола и тютюня. 17) Какъ да провѣримъ облагането си съ чужди вещества. 18) Лимона като лѣкарство 19) Противъ заушката и шумене въ ушитѣ 20) Лѣкуване съ дистилирана вода. 21) Коремънъ тифъ. 22) Наследствена захарна болестъ. 23) Здрава храна. 24) Луи Куне въ свѣтлината на науката — единството на болеститѣ научно освѣтлено 25) Миокардитъ и артериосклероза. 26) Какво видѣхъ въ водолѣчебната клиника въ Берлинъ. 27) Нашата водолѣчебница като първа въ България. 28) Мжчно уриниране 29) Диланковитѣ коренчета като лѣкарство. 30) Увеличени жлези. 31) Хемороиди 31 При липса на апетитъ 32) Златниѣ правила на живота изъ практиката на единъ нашъ последователъ. 33) Природолѣчение и природосъобразенъ животъ. 34) На практика въ „приснишхаусъ“ — модерна природолѣчебна болница въ Германия 35) Една съкрушителна критика за лѣкарството кофейнъ 36) Заболяване на жлъчката и черния дробъ 37) Копривата като храна и лѣкарство. 38) Влиянието на тютюня върху организма. 39) Срѣдства противъ падане на косата, противъ суха и и мажраща екзема и др. 40) Червенъ кантарионъ. 41) Природолѣчебнитѣ болници на Билцъ, на Ламанъ и на Луи Куне — едно посещение. 42) Здравното значение на физическата работа и тѣлеснитѣ упражнения. 43) Вътрешна чистота. 44) Разширение на стомаха. 45) Плодоветѣ на пѣтъ годишенъ ентусиазиранъ трудъ за нашето дѣло. 46) Човѣкътъ презъ лѣтото. 47) Остъръ ставенъ ревматизмъ. 48) Десетина въпроси и отговори. 49) Единъ ударъ въ въздуха. 50) Кешлица и нейното лѣкуване. 51. За навиването на пѣпа (единъ отличенъ коремънъ масажъ). 52) За лѣчебнитѣ билки — едно лѣкарско мнение 53) При коженъ сърбежъ и упрѣхнали ржце, катаръ въ носа, копривенъ изривъ, брадавички, магарешка кашлица и др. 54) Чесънътъ. 55) Борба съ мухитѣ и бълхитѣ и много другъ интересенъ материалъ. Цѣлата годишнина се отстъпва за 35 лв. Имаме само много малко течения.

Четенето на старитѣ годишнини ще Ви достави на-
слада каквато дългогодишната ни революциона борба може
да достави на обичайния истината и обновяването на свѣта.

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 училищенъ лѣкаръ	бул. „Мария Луиза“ № 34 Варна, телефонъ 28-46

Отъ Д-ръ Капфереръ — Берлинъ¹⁾

СЖЩНОСТЪ НА ИНФЕКЦИОЗНИТЪ БОЛЕСТИ

— Изъ тайнитъ на тѣхното идване и отиване —

Медицинската наука и до днесъ не е въ състояние да обясни причинитъ, раззоя и лѣкуването на инфекциознитъ болести съ помощта на общо важащи, неизмѣнни, природни закони. Погрѣшната и едностранчива насока, която е дадена на днешкашнитъ изследвания е вървяно и единичката причина за това нейно невѣдение. Записана въ тѣнки, ненужни подробности, дираца за всѣко проявление различни причини, тя търси винаги и извѣждже да се специфицира и класифицира

Изключеши отъ този шаблонъ издирване направиха два маа велики мъже — английскитъ лѣкаръ д-ръ *Зиденхамъ* и нѣмскитъ лѣкаръ *Хуфеландъ*. Въ своитъ научни изследвания тѣ винаги сж дирили връзката между отдѣлнитъ проявления въ живото а въ здрави и болни дни и, ако медицинската наука иска да получи по-ясна представа за загадката „болестъ“, тя трѣбва ъ време да се върне и зработи въ духа на тѣзи двама велики умове на медицинзта.

Наука за природно лѣкуване, още преди сто години е дирила пос ояната връзка между отдѣлнитъ болести и никога не се е съмнявала въ по-малката или по-голѣмата единност на всички болести. Специфицирането и все по-голѣмото разграничение на отдѣлнитъ болестни проявления никсга не сж удобрявани и винаги е работено за доказване на интимнитъ връзки между отдѣлнитъ заболявания. Това има да важи особено за температурнитъ болести. Споредъ сжщата наука, неоснователно е единичното изучаване, и, ако искаме да получимъ ясна представа за тѣхната причина, естествено и правилно предпазване и лѣкуване, трѣбва да ги изучаваме като такива отъ единенъ проиходъ. Всички заразителни бо-

¹⁾ Изъ книгата му — „Инфекциознитъ болести и тѣхното природно лѣкуване“.

лести се яв-ватъ, развиватъ и преминаватъ по силата на строго опредѣлени природни закони и като така борбата съ тѣхъ може да става само по строго опредѣлени единици првила, които правила има да се съгласуватъ натѣлно съ законитѣ на живота.

По въпроса за *причинитѣ на заразителнитѣ болести* при родо ъчението има свое, корено рзлично о тѣ медицинкото становище, разбиранъ. На твърдението отъ страна на бактериопозитѣ ние сме гледали и гледаме като ед осра чиво, а на борбата за „уничтожение“ на болесто ворнитѣ срганизми и запазване човѣчеството отъ тѣхния контанктѣ и днесъ гледаме като на неприложими и незначителни. Нашето татр-деніе важеше дълго като „ненаучно“ но дойде деѣ и всичко се доказва и обоснова. Днесъ никѣй не отрича, че не сж достатѣчни бацилитѣ за да имаме заболяване; а практиката ежеднезно показва, че човѣкъ може да е срѣдъ какви ли не бацили (дифтеритни, тифусни и пр.) безъ даже и да почувствува тѣхното присѣствие. Доказва се сжщо така, че за избухването на коя да е болестъ, необходимо е недоброкачественъ химически съставъ на тѣлестнитѣ сокове и кръвъ. Върху тази почва вече може да заработи кой да е болестотворителъ. Единъ здразъ човѣкъ, съ нормалетѣ химически съставъ на своитѣ сокове и кръвъ, не заболява, защото попад-налитѣ въ него бацили не намиратъ благоприятна за развитие почва. Болниятъ, напротивъ, дава благоприятна за развитие почва и заболява много лесно, защото попадналитѣ, иначе безопасни, бацили се бързо развиватъ, увеличаватъ и заработватъ. Въ вътрешно замърсенъ индивидъ, съ дискразия на тѣлестнитѣ сокове, бацилитѣ не само се бързо умножаватъ, но и прегързяватъ коренно преобразование, като отъ доброкачествени ставатъ злокачествени и виrolенни. Отъ тукъ следва, не само, че ще настѣпи заболяване, но и че последното ще бжде злокачествено.

Науката за природно лѣкуване твърди, че причината за инфекциознитѣ болести е тѣлесното, вътрешно замърсяване (отвѣнъ и отвѣтре), а бацилитѣ играятъ второстепенна, незначителна, даже, роля. Особено хроническитѣ, добре познати, проявления по очитѣ на лимфатичнитѣ и скрофулозни децъ, говорятъ ясно. За насъ това състояние е хроническо отравяне следствие облагане, замърсяване, или както искате иначе го наречете. Това е т. н. болестна *диспозиция*. Разбира се такова предразположение не идвѣ отведнѣжъ. То е резултатъ отъ продължително воденъ противоестественъ животъ, при липса на свѣтлина и въздухъ, преумора, алколизъмъ преханзане, недохраняне, сексуални ексцеси (злоупотрѣбявания) и много други, обикновени за днескашното общество, престѣпления

Прави ежедневно въздушни бани и четкови масажи.

Животъ въ съгласие съ природнитѣ закони ни гарантира, повече отъ всичко друго, пълно здраве.

Ролята на простудяването, измокрянето, бацилитѣ и прочие не отричаме, но тѣмъ отдаваме второстепенно значение — като предизвикващи моменти. Ние знаемъ, че при една епидемия не всички заболяватъ; при едно простудяване не всички страдатъ. Много подобни примѣри ни доказватъ, че не вънка, а въ нашето тѣло лежатъ истинскитѣ и съществени причини за температурнитѣ болести.

— Относно *сжичността на инфекциознитѣ болести* можемъ да кажемъ, че между алопатията и природното лѣкуване съществува значителна разлика. Тя напоследъкъ понамаля благодарение възприемането на нашитѣ възгледи. Доскоро се смѣташе, че многобройнитѣ симптоми на болеститѣ не сж нищо друго, освенъ хаосъ отъ безсмислени и безцелни проявления. Въ това време природното лѣкуване виждаше въ всичко целесъобразна, смислена и чудновата оздравителна работа на комбинирани тѣлесни сили и то главно въ смисъла на „опожаряване и пречистване“. За щастие, днесъ тѣзи наши твърдения сж почти напълно възприети отъ представителитѣ на училищната медицина, която изглежда скоро ще налучка пжтя на правилното предпазване и лѣкуване на инфекциозни тѣ болести.

Температурата е първия болестенъ симптомъ, който най-първо намѣри признание, че е целесъобразенъ, смисленъ активъ на борящия се организъмъ. Първиятъ, който направи този обратъ въ разбиранията на медицинската наука, е професоръ Биръ — Берлинъ. Тѣй кръсти повишената температура „*лъчевна температура*“ (хайлфиберъ) и отъ тогава плчнатитѣ проучвания въ това направление показаха, че високата температура убива болестотворнитѣ организми, ускорява процеса на горенето, а всичко това подчерта като полезно за боледаващия организъмъ. Съ него се освѣтли научно хипократовия изразъ „*температурата пречиства тѣлото като огнь*“.

Възпалителнитѣ процеси, сж оздравителни работи и пакъ професоръ Биръ, който доказва научно това, ги нарече „*лъчевни възпаления*“ (Хайлентцундунгъ). Особени „възпалителни“ процеси се разиграватъ въ кръвта. Научно проследени, тѣ се разиграватъ въ почти всички органи, като дзлакъ, костенъ мозъкъ и др., отъ които особено интересно и важно е, увеличението на бѣлитѣ кръвни тѣлца, които, като стража, хващатъ и унищожаватъ разнитѣ бацили и тѣхнитѣ отрови и така водятъ борбата за оздравяване.

Много интересни сж процеситѣ, които се разиграватъ въ кожата, лигавицитѣ и ставитѣ. Тѣзи мѣста играятъ важна роля при пречистването на тѣлото. Тамъ организма препраща

разниѣ отрови и бацили и тукъ, подъ картината на възпаление (възпаление на сливицѣтѣ, на очитѣ, ставитѣ и прочие чести язления при инфекциозниѣ болести) биватъ унчужени.

Сжщо така оздравително стремление е и сбразуването на разни противоотрови и др. защитни срѣдства въ кръвта. Тукъ се образува естествения „лѣчебенъ серумъ“.

Незамѣнимо ценни, но недостатъчно ценени сж т. н. *очистителни реакции* въ време на боледуването.

Излжчването и очистването презъ червата е най-ясната и доловима проява на лѣчебниѣ, очистителни реакции (хйл-аусшайдунгенъ). Чрезъ изобилното и често изпраждане на червата се изхвърлятъ маса отрови и бацили, което е отъ неби-вало значение за добрия или лѣшъ изходъ на болестѣтѣ.

Други два органи, които вършатъ важна очистителна работа сж *бжбрецитѣ*. Въ време на кое да е температурно заболяване, презъ тѣхъ се излжчва силно концентрирана, отровна, съдържаща и бацили, урина. Не рѣдко въ пикочѣта има и бѣлтѣкъ. Това се дължи на ускореното горене и бързото разпадане на бацили и отрови. Очистването презъ бжбрецитѣ продължава и следъ минаване на температурата. Това се манифестира съ усиленото излжчване на урина, следъ спадане на огъня.

Кожата е мѣстото, кждето става най-енергичното излжчване на замърсяващиѣ материи и болестотворни организми, респективно тѣхниѣ отрови. Разновидниѣ кожни изриви, изпотяванията и изпаряванията не сж нищо друго, освенъ лѣчебни реакции, идващи въ помощ на борящия се организъмъ. Факта, че следъ една диария, едно изпотяване, единъ коженъ изривъ, или подобна излжчителна реакция, болниятъ се чувствува значително по-добре, говори ясно за целесъобразността и ползата отъ всички тѣзи проявления. Но не рѣдко въ ущърбъ на болния тѣ се потискатъ съ разни лѣкарства. Голѣмата прилепчивостъ на болеститѣ въ време на изрива, голѣмата отровностъ на потѣта и пикочѣта, говорятъ доста красноречиво за ползата отъ всички тѣзи излжчвания.

Какъ става предотаратяването имъ.

„Да предпазимъ е много по-лесно отколкото да лѣкуваме“, е всеобщо признато. Но по въпроса за пѣтищата, по които трѣбва да стане това предпаждане, цари пълно разногласие. Споредъ едни представители на медицинската наука, най-доброто срѣдство е „доброто хранене“ на организма, за да може да стане „силенъ“ и неподатливъ на заразяване. Други пъкъ мислятъ, че само чрезъ внимателно отстраняване на заразителния материалъ и избѣгването на какъто и да е контактъ съ него, ще можемъ да се запазимъ отъ заболяване. На този държи най-вече азиатията — наука,

Не посещавай кафенета и кръчми.

която върва, че чрезъ напръскване, дезинфекции, серуми и прочие, е въ състояние да гарантира на човѣчеството предпазване. Има и такива, които държатъ най-вече на това да се пазимъ отъ простудязане, измокряне „течение“ и подобни.

Споредъ науката за природно лѣкуване, тѣзи предлагани и получили официалностъ начини, сж отчасти безполезни, а отчасти и вредни. Споредъ сжидата, единичкия начинъ за предпазване отъ заразяване е *личната и обществена хигиена и тѣлесна култура*. Този, който съумѣе да не позволи натрупването на чужди вещества въ тѣлото си и по такъвъ начинъ не позволи създаване на благоприятна за развиване на микробитѣ почва, той и при най-големитѣ епидемии ще остане не засегнатъ. Здрави и чисти тѣлесни сокове, отбранително способна тѣлесна тъканъ можемъ да си създадемъ само чрезъ изобилното използване на чистъ въздухъ и слънчева свѣтлина; чрезъ тѣлесни упражнения, респективно физическа работа, умѣреностъ въ яденето и пиенето, предимно вегетарианско хранене, строго ограничаване на месото, тлъстинитѣ и най-сетне чрезъ грижливо подържане въ изправностъ всички органи на излжчаването и обезотравянето (кожата, бжбрецитѣ червата и бѣлитѣ дробове).

Вървейки по пътя на гореказаната профилактика, спазвайки горнитѣ златни прازیла на живота, всѣки отъ васъ е не само въ състояние да се предпази отъ една или друга заразителна болестъ, но за него е сигурно, че не ще заболѣва изобщо отъ никаква болестъ. Нека си припомнимъ две стари народни поговорки: *„Тамъ където сазнцето влизъ, тамъ лѣкарътъ не влизъ“*. *„Работа, умѣреностъ и почивка, затварятъ на лѣкаря вратата“*.

Основни правила при лѣкуването на инфекциозно болни

1) Температурата при инфекциознитѣ болести действава очистиращо. Тя се появява само при такива хора и само тогава, когато има натрупани по-малко или по-много болестни (чужди) вещества. Бацилитѣ се развиватъ, естествено, върху благоприятната за тѣхъ замърсена почва. Придружената съ висока температура лѣчебна реакция (лѣчебна криза) изгаря — унищожжава всичко чуждо, вредно и го изхвърля навънъ въ форма на кожни изриви, повръщания, диария, изпотявания, ексудати и много други такива (всичко това сж признацитѣ на разнитѣ болести.) Следъ такова едно заболяване тѣлото бива добре „обгорено“ и пречистено — отлично дезинфекцирано. Въ интересъ на личното здраве всѣки човѣкъ, трѣбва отъ време, на време, да прекарва по една лѣчебна криза съ температура. Тя се равнява на периодическитѣ основни пречиствания въ кжщи, каквито всѣка порядъчна домакиня прави преди всѣки по-голямъ празникъ. Отъ тукъ става ясно, че

Спечели единъ новъ последователъ на природолѣчението.

проявленията при такъвъ боленъ не бива въ никой случай да се потискатъ. Напротивъ, правилно разбранитѣ интереси на болния налагатъ тѣхното подпомагане. Значи тъкмо противното на това, което се целй съ противотемпературнитѣ лѣкарства, тѣзи противъ кожнитѣ изриви, диарии и прочие.

2) Пазене леглото е абсолютно необходимо. Ставането, особено излизането, само продължава болестта и улеснява усложненията.

3) При дръзнене се вкарва вътрешно и вънкашно топлина. На болния се дава горещъ чай отъ липовъ цвѣтъ, отъ бѣзъ, гореща лимонова вода или подобно. Вънкашно — топлина на краката, на корема и въобще затопляне на възнещето тѣло. Затоплянето трае докато премине възненето.

4) Храненето е абсолютно забранено докато трае температурата и болниятъ нѣма апетитъ. Напротивъ дава му се изобилно да пие всда, домашна лимонада, плодови сокове и прочие. Забраната на каквато и да е храна, е много важно и отъ значение за добрия или лошъ изходъ на болестта. Разнитѣ бульони, яйца и пр. не бива да се натрапватъ на болиия. А правенето на така нареченитѣ „хранителни клистири“ е даже престѣпление. Липсата на апетитъ и отвърщението отъ каквато и да е храна е достатъчно доказателство въ полза на забраната ѝ. Има ли нѣкое свободно живѣещо въ природата животно, което да яде въ време на температурно състояние? Разбира се не. Вкарването на каквато и да е храна отнема (ангажира) съпни тѣлесни сили за смилането ѝ, които сили иначе биха отишли въ помощъ на организма въ борбата му съ болестта. Трѣбва да се знае, че храненето продължава, а поста скъсява болестта. Едва следъ падането на температурата бива да се пристѣпи къмъ лека, течна храна и постепенно премине къмъ обикновеното хранене. И то, ако болниятъ има вече известенъ апетитъ.

5) Чрезъ клизми трѣбва да се поддържа редовното изпразване на храносмилателния каналъ. Още при първитѣ признаци на болестта се пристѣпва къмъ клизма. Последната е за предпочитане предъ очистителнитѣ. Ежедневно, или презъ день правени клизми, съ половица, до единъ литъръ хладна сапунена вода, не позволяватъ задържането на нечистотии въ червата. Задържанитѣ се разлагатъ и предаватъ на кръвта нови отрови.

6) Отвеждането на огъня е също така много важно, за да не се позволи стагнирането на произведената лѣчебна температура, която би вредила като презатопляне. Това постигаме чрезъ прохладна стая, въздушни бани, чести студени обжулвания или измивания, кратки студени седящи бани, често сменяни компреси на челото, сърдцето, прасцитѣ и коремния компресъ. Прибавката на оцетъ къмъ водата допълня

Пазн се отъ запекъ.

и усилива протизотемпературното дейстание на горнитѣ приложения а и обезвредява образуващитѣ се отрови. Поставянето на ледъ, е забранено.

7. Изпотяването помага на оздравяването. Презъ день презъ два да се правятъ изпотявания на болния по единъ отъ познатитѣ начини за изпотяване (добре подбранъ за съответния болень). Масовото изхвърляне на отровитѣ чрезъ потъта, не позволява да се съмняваме въ лѣчебната сила на изпотяването.

8. Аспиринъ, антипиринъ, хининъ, салицилъ и плеадата тѣхни сродници сж абсолютно забранени. Сжщо и алкохолъ. Всичко това сж отрови, които пречагъ на лѣчебнитѣ сили и парализирагъ извора на лѣчебната топлина (огъня). Позволимъ ли си потискането и преждевременно скъсяване на лѣчебния процесъ (за да довърши своята работа организмъ) има нужда отъ периодъ време, ксето не бива да скъсяваме) температурата не успѣва окончателно да пречисти. Въ организма оставатъ чужди вещества и така се подготвя почвата за сѣнешни усложнения и хронически болести, за които нѣма и да подозиреме, че сж резултатъ на нашето противъестественно действие въ време на температурни заболявания.

6. Лѣкарътъ да се повика на време, защото само той може да опредѣли кои именно приложения сж най-подходящи за отдѣлния болень.

10. Лѣкуваниятъ по природния методъ болень се чувствува следъ оздравяването като възродень. Той не вѣрва даже, че е сжщия, който е билъ дълго преди заболяването. Апетита следъ оздравяването е небивалъ; загубеното тегло бързо се възстановява. Неразположение, тежестъ, замаяване и прочие, присжщи на оздравелия съ лѣкарства болень (и то дълго време следъ спадането на температурата) за природно лѣкувания сж непознати.

Страничнитѣ, нежелани действия на лѣкарствата не само че предизвикватъ неразположението, но тѣ не позволяватъ и окончателно изкореняване на болестната аномалия, ако и да сж погушили болестнитѣ прояви.

Студенитѣ крака като болестна причина.

отъ Д-ръ А. Вгаучиѣ.

Що е студени крака.

Всѣки трѣбва да знае, че имаме наследени и придобити студени крака.

1. Придобититѣ студени крака.

Колосалнитѣ промени, които настѣпватъ въ пуберитетна-

Изпотявай се поне веднажъ седмично.

та възраст въ тѣлото и душата на озрѣващия ю оша сж всѣкому известни. *Хлорозата*, респективно *анемията*, които често съпътствуватъ половото озрѣване, сж вече достатъчнѣ а причина и често слагатъ началото на студениѣ крака, кои о до това време сж липсвали. Въ сѣнешната възраст, разнитѣ аномалии въ *кръводвижеието*, водятъ къмъ изстиване на краката: *Липсата* на достатъчно движение, *заседналъ животъ*, *пристѣгащи* чорапни ластици, посредствомъ ленивъ кръвообратъ, причиняватъ студени крака. Занемаряване грижитѣ за кожата, отъ каквото и да е естество, води къмъ сжщата аномалия. Ненормалности въ *нервната* система. Често кафе и чай причиняватъ сжщото. Загова неврастеницитѣ винаги страдатъ отъ студени крака. *Артериосклерозата*, при която краката не се спохождатъ съ изобилно кръвъ, е честа причина.

Разбира се степенѣта на страданieto е различна. Нѣкои страдатъ непосредно, други само презъ зимата се оплакватъ, докато лѣтото минава незабелязано.

Характерното за придобититѣ студени крака е това, че е *по-лесно излѣчимъ*, като овладеемъ причината. Мъчно овладѣеми сж наследенитѣ студени крака.

2. Наследственитѣ студени крака.

Както при придобититѣ студени крака, така и тукъ, студенината се дължи на *недостатъчно* спохождане краката отъ чиста *артериална* кръвъ. Това пъкъ се причинява отъ *спазмодично свиване* на капиларитѣ. Разликата е тази, че въ първия случай това стесняване става „отъ самосебе си“ въ всѣко време, а тукъ — само при специални условия: Установено е, че маршове, стѣене въ топло помещение, обуване на босо (безъ чорапи) домашни топли пантофи, даже когато се стоплимъ въ леглото съ термофоръ на коремъ, краката тъкмо тогава изстиватъ. Обуването имъ съ нѣколко вълнени чорапи ги замалко постопля, но скоро пакъ вкоченясватъ. Друга една характерностъ е и тази, че ако болниятъ овие краката си въ книга и така ги обуе, тогава се затоплятъ лесно.

Вечно студениѣ крака болнитѣ винаги чувствуватъ. Но малцина знаятъ, че иматъ едновременно влажни крака. И тази влажностъ е, често, толкова слаба, че едва се констатира. Другъ пѣтъ е значителна.

Излѣчването на водата отъ тѣлото става по два начина: *изпотяване* и *изпаряване*. Първото се явява периодически, а второто е единъ неспиренъ процесъ. И въ позечето случаи не се касае до „*потни студени*“ крака, а до „*влажни-студени*“. Не сжществуватъ „сухи-студени“ крака

Кога и какъ влажнитѣ крака изстиватъ.

Ние казахме, че сухитѣ крака не сж хроническо студени, а само мокритѣ могатъ да страдатъ отъ този недостатъкъ.

Не забравяй седмично една четкова баня.

При това не потнитъ, а влажнитъ. Но какъ овлажняватъ краката? Изпаряването е единъ постояненъ процесъ. Ако краката сж топли и въздухътъ вънъ е топълъ и сухъ, тогава изпаряването отъ краката става свободно въ външния въздухъ. Тогава краката оставатъ сухи и не изстиватъ. Ако обаче въздухътъ вънъ е влаженъ и студентъ (хладентъ), той не може да поглѣща изпаренията отъ краката. Тѣ се задържатъ въ обувките. Такъ овлажняватъ краката, обувките отяжтρε и чорапитѣ. Значи, охладенитѣ крака и чорапи отъ хладния вънкашенъ въздухъ, предизвикватъ едно конденсиране на изпаренията въ вода. Въ резултатъ на това, краката и чорапитѣ овлажняватъ. Отъ този моментъ излъчването на топлината не става вече чрезъ лъчеизпускане (strahlung), а чрезъ отвеждане (Leitung). Първото става чрезъ въздуха, който е лъщъ проводникъ на топлината и охлаждането става бавно. Второто става чрезъ добрия проводникъ на топлината — водата. Сега отдѣлянето на топлината става изобилно и изстудяването по-бързо. Това изстудява е увеличава конденсирането на изпаренията, конденсирането усилва излъчването на топлината и така се образува неспирно едно постоянно усилващо се изстиване.

Накрай краката, чорапитѣ и обувката се измокрятъ — *но не отъ изпотяване!* Да се запомни, че *изпотяването е активенъ* процесъ, предизвиканъ чрезъ нервитѣ, а *гореописаното овлажняване е пасивенъ* процесъ, предизвиканъ по чисто физикаленъ пътъ.

Казахме по-горе, че сухитѣ крака въ сухи чорапи не могатъ да бждатъ хроническо студени. Трѣбва да се допълнимъ, че не винаги влажнитѣ крака сж студени. Тѣ могатъ да бждатъ и топли. Като подчертаваме голѣмото значение на влагата, като причинъ за хроническо-студенитѣ крака, трѣбва да отбележимъ, че и други фактори играятъ известна роля. Това сж *спазмитѣ на капиляритѣ* въ краката. И понеже влагата, а отъ тукъ и изстудяването, се неспирно увеличава по гореказани вече причини, то и спазмовидното стесняване на капиляритѣ расте до голѣма степенъ. Това води къмъ още по-силно обезкрввяване на краката и тѣхното изстудяване.

Ако липсваха тѣзи спазми, които сж специално предразположение на индивида, то въпрѣки влагата, краката щѣха да сж топли. Защото пасивното разширение на капиляритѣ (когато не сж предразположени къмъ спазми) ще окърви краката и ще ги запази отъ изстудяване.

И тъкмо тази способностъ на здравия — да реагира при овлажняване на краката чрезъ разширение на кожнитѣ си кръвоносни съдове го пази отъ изстиване.

На въпроса *коя е причината за тѣзи капилярни спазми*, мякно е да се отговори. Затова учения свѣтъ тукъ се задо

должа да претемз, че сам) *сино развити капиллярни мускули и прекаленъ нервнъ раздражениостъ* могатъ да обяснятъ тази „слабостъ“ къмъ спазми на повърхностните и дълбоко лежащи капилляри, което стесняване стига висша степенъ — до силно обезкръвяване и изстудяване и то често и за дълго“ (хроническо).

Вредата отъ студения крака

Всички онѣзи увреждания на хроническо-студения крака които медицинската наука е установила до сега чрезъ наблюдения и експерименти, сж следните:

Изстиване на краката води къмъ общо заболяване съ всички разновидности болестни признаци на едно остро заболяване. Д-ръ Engelmann е установилъ това съ следния експериментъ върху себе си: Той натопява ч рапитѣ си въ студена вода, изцежда ги и ги обувъ. Следъ това нахлува много тѣсни обувки. Тѣсните обувки притискатъ кръвоносните капилляри на краката и ги обезкръвяватъ. Мокритѣ чорапи държатъ краката влажни — значи дветѣ казани условия за изстиване на краката. Въ това състояние, авторътъ е стоялъ дълго време седналъ. Въ резултатъ на това почувствува бодежи и студено чакъ до коленегѣ, главоболие, горещина въ лицето и общо неразположение. Въ леглото се мъчно затопля, на утринта е вече добре. Следната вечеръ повтаря опита. Настъпва общо неразположение: главоболие, хрема, гърлоболъ безъсние, температура и пр. Едно истинско заболяване, което се развива и минава въ разстояние на 8 дни.

Следъ една година същиятъ авторъ прави другъ експериментъ. Озива гърдите си съ мокъръ парцалъ и е стоялъ дълго седналъ въ стаята на теление. Презъ това време краката сж били въ топла вода. Това е повторилъ три вечери подредъ. Не е дало никакви смущения на здравето.

Съ горните отити се доказва, че студения крака предизвикатъ температурно заболяване. Но студения гърди, при топли крака — не.

Bandau, Sprnger и Glasen сж се занимавали съ въпроса за вредата отъ потните крака. Всичките сж доказали, че само студения потни крака даватъ гореспоменатитѣ увреждания, но не и топлиятъ мокри крака. Добре е да подчертаемъ, че *потискането на потъта въ краката е вредно*. По-добре е да се помиримъ съ потните си топли крака, околкото да премахнемъ потъта чрезъ потискане.

Ако, обаче, потните крака сж и студени, тогава тѣ сж вредни. Д-ръ Sprnger е доказалъ, че отъ 50 души страдащи отъ потни крака, 38 (76%) страдатъ отъ хронически катаръ

Не потискай кожните изриви съ лѣкарства

въ гърлото. Отъ 50 души съ сухи топли крака — само 13 (26%) иматъ катаръ.

Д-ръ Brandau е доказалъ връзката между студеният влажни крака и анемията. Чрезъ премахване студеният крака, е излѣкувалъ и нея, безъ каквито и да е желѣзни препарати.

На всички е известно, че студеният мокри крака причиняватъ заболявания на бѣлитъ дробове, стомаха и прочие. Всичко това ни показва, какво колосално значение иматъ топли крака за здравето. Пакъ Д-ръ Брандау ни обръща вниманието върху безрезультатното лѣкуване на астмата, а и на редица други заболявания когато специалниятъ грижи за стопляне на краката довежда до лѣчебенъ прогресъ. Сжщиятъ авторъ е доказалъ, че простуденият крака, предизвикватъ и мигренозна атака, когато една повишаваща баня на краката води къмъ копиране на мигрената.

Специални статистически изследвания между учени сж показали, че страдащитъ отъ хрема, запекъ, лавоболие, очни болести, бронхити и т. н. страдатъ и отъ потни студени крака. Всѣка епидемия избухнала въ училище, напада най-първо децата съ студени потни крака. Безспорно доказано е вредното влияние на студеният крака върху умственитъ способности на децата. Тукъ пакъ Брандау, съ съдействието на учителитъ отъ училището, ни дава ценни данни:

1) Студеният крака водятъ къмъ смущение на кръвообрата и предизвикватъ кръвозастой въ разнитъ органи.

2) Смущенията на кръвообрата въ мозъка водятъ къмъ ненормалното му хранене, а съ това го правятъ негоденъ за работа. Отъ тука и умственитъ различия въ децата съ студени и тѣзи съ топли крака, изразени въ чувствителността, концентрационно-способността, паметта имъ и т. н.

3) Премахването на студеният крака при такива деца води неминуемо къмъ освежаване всички гореказани функции на детето.

4) Организираната борба съ студеният крака въ училищната възраст се явява като наложителна и върху това се обръща вниманието на родители и училищнитъ власти.

Къмъ горнитъ подробности отъ Д-ръ Брандау, нека споменемъ и *Глазень*, който потвърждава, че студеният потни крака водятъ къмъ глухота, шумене въ ушитъ даже и полипи въ носа. А може да се каже, че всѣки трети или четвърти човѣкъ страда отъ потни крака. А по данни на германското министерство на войната, две трети отъ войницитъ сж имали потни крака. Невралгии, ишиасъ, хронически червени катарии, хипохондрия и хронически страдания на женскитъ полови органи сж обикновени явления — причинени отъ студеният крака.

Енгелманъ отъ наблюдения презъ съѣловната война е

Не потискай кашлицата. Тя е лѣчебна.

установилъ, че всички бжбречно страдащи войници сж страдали или прегърбѣли продължително измръзване на краката. По *Влумъ* честото уриниране дължащо се на възпаление на пикочния мехуръ, е причинено отъ простудяване на краката. Професоръ *Унча* отдава бѣлодробни катарии, смущения въ пикочополовата система и главоболията, много често на студениятъ крака. *Френкелъ* потвърждава мнение на първия. *Розенбагъ* е доказалъ, че силно простудяване на краката води често пжти къмъ кръвоуриниране (разпадане на червенитѣ кръвни тѣлца и появяването на хемоглобина въ пикочъта). *Лейденъ*, *Голдшайдеръ* и *Щрасеръ* като потвърждаватъ гореказанитѣ вреди, подчертаватъ и заболявания на гръбначния мозъкъ, причинени, отъ студени крака. Често единъ прекасанъ сифилисъ дава табесъ, само ако болния страда отъ хроническо студени крака. На това мнение и сж професоръ *Хеслеръ* и проф. *Шаде*.

Какъ се обясняватъ вредитѣ отъ студениятъ крака.

1. Губене тѣлесна топлина.

Богатитѣ съ кръвоносни капиляри крака сж мѣсто презъ кждето тѣлото може да изгуби много топлина. Увеличаване продукцията на топлина не може за винаги да компенсира тази хроническа загуба, затова се явяватъ непосредственитѣ вреди отъ общото изстудяване на тѣлото: *анемията*, *намалъване отбранителната сила* на организма и увеличаване болеститѣ на почвата на задържана *неразтворена пикочна киселина* сж по-важнитѣ болести, обяснени съ общо о изстудяване на тѣлото.

2. Рефлекторно далечно действие.

Професоръ *Винтерницъ* е правилъ следния опитъ: поставя краката въ студена вода, като презъ това време въ ушния каналъ поставя термометъръ. Установява, че най-първо температурата на ухото се повишава съ 1° , после идва до нормата, а още по-късно пада подъ нормата. Сжщиятъ опитъ прави, като термометъра поставя подъ мишцата. Първоначалното повишаване съ $0,05^{\circ}$ се потвърждава и тукъ, но спадането подъ нормата — не. Потвърдения и отъ *Брандау* опитъ показва, че се касае до далечно, рефлекторно действие, засѣгащо кръвообрата въ главата. Общо понижаване температурата на тѣлото не може да бжде, защото въ такъвъ случай опита би се потвърдилъ напълно и подъ мишцата.

3. Химическо изменение на кръвта.

Пакъ професоръ *Винтерницъ* е доказалъ, че студени крака предизвикватъ намаляване на червенитѣ и бѣли кръвни

Яжъ медъ вмѣсто захаръ.

тѣлца. Споредъ професоръ *Щрисеръ* унищожаването на червенитѣ кръвни тѣлца се дължи на рефлекторно застояване на кръвта въ вътрешнитѣ органи. По професоръ *Ауфрехтъ* унищожаването на бѣлитѣ кръвни тѣлца става, когато тѣ преминаватъ презъ изстуденитѣ тѣлесни части. Разпадането на бѣлитѣ кръвни тѣлца е съпроводено отъ състиране на кръвния фибринъ, което състиране може да доведе до запушване на малки кръвоносни капиляри, особено въ бѣлитѣ дробове, а отъ тукъ до заболявания и катастрофи въ сжжитѣ. Често пжти кръвоизливания въ разнитѣ тѣлесни части сж неминуемо послѣдствие отъ тѣзи запушвания. Приема се даже образуването на нѣка ви отрови при студенитѣ крака, които отрови правятъ стенитѣ на кръвоноснитѣ сждове пропускливи и така улесняватъ кръвнитѣ апоплексии, ако може така да се каже.

4. Потискане на кожата дейтелностъ.

Че студенитѣ потни и запарени крака, е равно на силно потисканата кожна дейтелностъ е ясно. Вредата отъ това потискане пкъ е доказана до насита. Още пр фесоръ *Хуфеландъ* подчертавилъ, че краката стоятъ въ много интимна гръзка съ далечно лежащитѣ тѣлесни части — особено главата, гърдитѣ и корема. Вѣко смущение въ кръвообрата и кожаната дейтелностъ на кръвта води къмъ заболяване на казанитѣ органи. (глава, бѣли дробове и коремъ)

Прфесоръ *Брунсъ* говори за специаленъ родъ отрови, които при студени крака и потискане на потнитѣ, се застржватъ въ тѣлото и така ги отравятъ хронически. Споменатитѣ по-горе заболявания на гръбначния мозъкъ се обясняватъ отъ *Лейденъ* и *Голдшайдеръ* именно съ образуване и издържане на специалнитѣ токсини, които атакуватъ мозъка.

Лийманъ си обяснява вредитѣ отъ студенитѣ и потни крака така: Студенитѣ крака водятъ къмъ смущение на кръвообрата въ тѣхъ. Това пречи на бързото излчване на газообразнитѣ отрови презъ кожата на краката, задържа ги въ кръвта, която вече ги разнася главно къмъ органитъ, чийто кръвообратъ страда най-много при студенитѣ крака. А такива сж главата, бѣлитѣ дробовъ, коремнитѣ органи и женската полова сфера. Той твърди даже, че не сж щастливо бѣлодробенъ апицитѣ, безъ да е имало предварително студени крака. Разложнитѣ продукти отъ това смущение на кожаната дейтелностъ упражнява даже специфично действие върху тѣлеснитѣ жлези, които попадатъ на гноино изреждане.

Какво да правимъ при студени крака?

Изнежването на малкитѣ е е на огъ щѣстигитѣ причини за неджгавитѣ крака и само борбата съ тази из-

неженостъ е борба и съ студениятъ, потни крака. Кжпането да става не въ много топла вода, обличането леко, провѣтряемо. Да не пазимъ децата си отъ контакта съ въздуха, водата и слънцето. По голѣмитѣ да ходятъ боси, да калятъ кожата си чрезъ честъ кжпане и студени обливания. Вечеръ краката да се миятъ съ студена вода. Обувките да не пречатъ на проветряването, но да не позволяватъ измокрянето на краката. Изстиване на краката веднага да се премахва.

Разбира се, че и при възрастнитѣ за предотвратяване студениятъ крака ще се прави същото. Всичко пречашо на кръводвижението да се отстрани навреме.

Непредотвратеното страдание остава да се *лѣкува*.

Надъ всичко свои дългѣтъ ни къмъ *освежаване кръвообрата и достатъчно затопляне тѣлото ни*. А за едното и другото нѣма по подходящо сръдство отъ *изобилното движение на чистъ въздухъ*. Специаленъ видъ *масажи и гимнастики* на краката: ходене на пръсти, подскачане въ разни положения на крака, сухо и мокро четка е на краката, удрянето и шлапенето имъ съ линия пѣ ходилета. Всичкото това освежава кръводвижението и премахва основната причина за студениятъ и потни крака. Енергично огрѣване краката на слънце. Ходене и гимнастикуване на краката по горещия пѣсакъ. Потнитѣ, студени крака не бива да се подлагатъ отпърво на студена вода. Първоначално правимъ менящи бани на краката, като постепенно минаваме къмъ студени бани. Всяка баня на краката трѣбва да се последва отъ изобилно движение за активно сгрѣване. *Парна баня* на краката до зачервяване, съ следващо студено обливане. Пазилния подборъ на обувца и чорапи се избира отъ само себе. При потнитѣ крака ограничаваме течноститѣ. Честитѣ изобилни изпотявания, намаляватъ потенето на краката. Плюсъ всичко това планомѣрна, системна работа за общо закаливанена тѣлото.

Колона на читателитѣ.

Най-хубавата паста за зжби.

Грижата за хубави и здрави зжби е неотложна повеля на хигиената. Използувайки това, индустрията наводни пазаря съ безброй много „паста за зжби“ отъ химически съ тавъ. Вредата отъ тѣхъ е безспорна. Нѣкои повече, други по осезателно, но всички сж съ известно вредно влияние върху зжбитѣ.

Малцина познаватъ най-хубавата, най-безвредната паста за зжби. Това сж *плодоветѣ*. Този който се храни съ изобилно сурови плодове и зеленчуци той нѣма нужда отъ друга никаква паста. Витамини, плодова захаръ, соли, плодови киселини, скрита слънчева енергия. Всичко това се съдържа въ

Беднитѣ иматъ право на животъ, помагай имъ.

естествената паста за жбѣи — плодовеѣ. Коя друга търговска паста може да се похвали съ такъвъ богатъ безвреденъ съставъ? Кой може да се съмнява, че пастата — плодъ не е достатъчна за да пречисти и дезинфекцира жбѣитѣ и устата? Нѣщо повече: Плода пречиства цѣлия храносмилателенъ каналъ, даже и тѣлеснитѣ сокове и кръвь.

Но не само плода, всички видове зеленчуци, употребени въ суровъ видъ, не сж нищо друго освенъ отлична паста за жбѣи.

Ако следъ ядене изядете чрезъ гризание и хапане, нѣколко плода, или парчета суровъ зеленчукъ — най-добре и отъ дветѣ, тогава бждете сигурни, че Вие дезинфекцирахте, пречистихте жбѣитѣ и устата си. Така гледаната уста никога не мирише, жбѣитѣ никога не сж грозни. Погледнете около себе си хората, които ядатъ предимно плодове и които никога не употребяватъ паста, какви хубави бѣли жбѣи иматъ.

Но тази естествена паста не е и по скъпа отъ другитѣ търговски артикули. За нѣколко лева човѣкъ може да си достави плодове за следъ ядене. А това е достатъчно. Най-много може да се наложи следъ яденето освенъ тази естествена паста, изчистване на жбѣитѣ съ клечка за жбѣи.

Нито за моментъ не забравяйте, че употребявайки тази паста, Вие пречиствате цѣлия си храносмилателенъ каналъ, цѣлото си тѣло, всѣка негова клетка, неговитѣ сокове и кръвь. А това е вече пълна гаранция за запазване отъ заболяване, а и излѣкуване на други.

С. Мановъ — с. Саволяно.

Въпроси и отговори

Д. Т. — с. Тича

1) Въпросъ: Отъ 1928 година страдамъ отъ *сцена* въ носа. Всичко съмъ изпиталъ и най-добритѣ лѣкари и професори консултиралъ, но безъ резултатъ?

Отговоръ: Излѣкуването на единъ боленъ отъ *сцена* сме описали въ книжка 9. година осма стр 135. Вѣрно е, че лѣкуването е твърде упорита работа и се иска голѣмо търпение отъ страна на болния и лѣкаря. Съветваме Ви да правите още и следното: По два три пжти седмично правете парна баня главата съ инхалиране презъ носа. Менящи промивания на носа. Външнень и вътрешенъ масажъ на носа, и енергично огръване на слънце при отворени пори. Освенъ това проведете енергично прераждащо и пречистващо организма лѣчение съ изобилно суровоядене. Въ водата можете да поставяте разни билки или соль.

2) Въпросъ: Нѣщо за възпалението на клепачитѣ?

Отговоръ: Справете се съ брой 1 год. IX стр. 14 на „Прир. лѣкаръ“.

Отчети се до първи Януарий за да не загубишъ премиятъ.

К. М. — Саволяно

3. Въпросъ: Може ли заразенъ отъ триперъ мъжъ да води половъ животъ и да създава поколение? Болестъта оказва ли влияние върху ерекциитъ?

Отговоръ: Много естествено е, че боленъ отъ тази болестъ не бива въ никой случай да води половъ животъ. Това би било престъпление, а е наказуемо и отъ законитъ въ коя да е страна. Защото е умишлено разнасяне на заразата.

Болестъта не се предава по наследство и върху евентуално родено дете нѣма да се предаде. Обаче детето може да се зарази при раждането, а не е изключена възможността да заболѣе и въ самата утроба като въ такъвъ случай естествено ще носи и следитъ отъ това заболяване. Че деца родени отъ заразени родители могатъ да бждатъ изроди въ една или друга насока не е нито чудно нито невъзможно.

Върху ерекцията трипера оказва влияние до толкова доколкото въ възпалителния периодъ предразва и възбужда, а при усложнения може да доведе и до стрерилностъ а и до полово безсилие.

Интересно е да се знае сжщо така, че редовно лѣкуванъ ужъ излѣкуванъ триперъ, може години даже и десетки години следъ „оздравяването“ да даде триперни усложнения въ сърдцето, ставитъ или други тѣлесни части. Такъвъ случай описахъ веднажъ отъ софийската кожна клиника, кждето е било констатирано при единъ боледуваль отъ триперъ преди 12 години. Болниятъ се е лѣкуваль редовно излѣкуваль се и въ рѣки тоза, 12 години следъ боледуването си идва въ клиниката съ едно триперно усложнение въ сърдцето и колѣното на триперно токсична почва. Ясно е, че не е много голѣма гаранция даже и редовното лѣкуване и „излѣкуване“ на трипера.

Най доброто срѣдство си остава естествено чисто разумния начинъ на живене и пълна забрана на извънбрачните полови общувания.

И. В. — Райково

4. Въпросъ: Съмъ на 30 г. Отъ 1 година ме боли гръбначния стълбъ. Всички лѣкари ми казаха че нѣма нищо опасно — било отъ мускулитъ. Особено когато е студено времето болкитъ се усилватъ.

Отговоръ: Ако наистина не се касае до специфично заболяване на гръбначния стълбъ, тогава ще проведете лѣкуването, което е показано въ книжката ни „Ревматизми и неговото лѣкуване“. Справете се сжщо така съ статията на Д-ръ Браухле „Невралгии“ въ книжка трета год. IX. на „Природенъ Лѣкаръ“.

Обърнете внимание на това да правитъ на болнитъ мѣста особено редовно пѣренъ душъ и лѣчебни масажи. Енергично слънчево огрѣване

Отговаряме на запитванията, че водолъчествената ни баня, където се прилага всичко от модерното природолечение, работи и през зимата. Разбира се отгъ противане нма ннкава опасност и идващитъ мотътъ да бждатъ спокойни.

Пакъ съобщаваме, че „здравецъ“ се получава отъ броя, който следва следъ отчитането Ви. По първи броеве не можемъ да пратимъ защото ги нмаме. Поръчваме само толкова броеве отъ редакцията му колкото отчетени абонати имаме.

Последния срокъ за отчитането е 1-ви януарий.

Подканяме нашитъ абонати, въ тхенъ интересъ, да се отчетатъ веднага. Неотчетитъ се до първи януари нма да получаватъ книжката „Криза въ медицината“ и здравното вестниче „Здравецъ“. Като премия имъ остава да получатъ тогава само книжки за 20 лв. по изборъ отъ библиотеката ни „Назадъ къмъ природата“.

Не пропускайте срока.

Напоследъкъ много наши последователи ни дадоха много нови абонати. затова списанието е на изчерпване. Останалитъ още около 15 течения даваме само на предплатили нови абонати.

Абонати за второто полугодие.

За да дадемъ възможностъ на новозаписващитъ абонати да се запознаятъ съ списанието ни, въвеждаме полугодишния абонаментъ за второто полугодие на годината. Нма нашитъ приятели ни намръятъ по нколко такива абонати. Съ това ще спечелимъ за идната юбилейна година десета повече приятели. Списанието ще отстъпимъ само за 20 лв. безъ премия и за 25 съ премия „Криза въ медицината“. Събирайте ни нови абонати за второто полугодие срещу 20 лв. Нма великото ни дло пребжде.

Не забравяйте, че добриятъ приятелъ на природното лкуване, софийскиятъ лкаръ г. Д-ръ Русевъ е открилъ въ частната си болница отделение за природно лкуване бул. „Евлоги Георгиевъ“ № 64. Нуждаещитъ се, живещи близо до София, нма се довърятъ на новия нашъ съидейникъ-лкаръ и се отнасятъ до неговата болница.

Списание „Летецъ“ получи се брой I год. V. на луксозното илюстрирано списание „Летецъ“ — издание на Дирекцията на въздухоплаването, съ с уводна:

Портретъ и статия позивъ за самолетъ „Шипка“ отъ господинъ Министра на Войната.

Самолетътъ завладѣва стратосферата — 15,230 метра надъ морското равнище и др.

Презъ сегашната годишнина списанието ще даде 10 книжки, съ приложения, при абонаментъ — 40 лв.

Абонирането става чрезъ пощ. чекова смѣтка см. № 1454 или направо въ администрация — София, ул. „Московска“ № 3 — при списъкъ съ точни адреси и професията на абоната.

„Летецъ“ не преследва търговски цели, не търси и нѣма печалби: една ни книжка струва 4.14 лв. — надъ продажната цена на книжката, която е 4 лева.

Цельта на списанието е изключително пропаганда на въздухоплаването. „Летецъ“ става дѣло само на своитѣ четци. Въ новата ера, която въздухоплаването съ своя бързъ напредъкъ открива на човѣчествотъ, за България — „Летецъ“ е свѣтилникътъ на въздухоплователния всеобсегъ. Броятъ на неговитѣ четци е показаль на културната възприемчивостъ на нашия народъ. Всѣки непросвѣтенъ въ въздухоплаването е товаръ върху плещитѣ на народната противогазова защита — той тежи и върху достойното участие на България въ полето на международното съревнование и сътрудничество въ общия устремъ къмъ култура.

Подкрѣпи българското въздухоплаване, като се запишешъ, четешъ и разпространявашъ „Летецъ“.

Отъ Дирекцията на Въздухоплаването
сп „Летецъ“

Г А Л А Т Е А

Драматизирана легенда за носъ Галата отъ прологъ, две картини интермедия, картина и епилогъ отъ варненския адвокатъ Ив. Н. Бакърджиевъ цена 15 лв. Книжката е спретнато издание и полезно четиво за всѣкиго. Препоръчваме я на читателитѣ си. Достига автора гр. Варна.