

ЗДРАВОСЛОВИЕ

ИЛИ

ЗАПАЗВАНИЕ НА ЗДРАВИЕТО И ЛѢКУВАНИЕ НА БОЛѢ-
СТИТѢ ПО ЕДИН НАЙ-ВЕЗВИЧЕН НАЧИН.

Хигиена.

Хигиената е наука што ни освѣтиава и учи како какво трѣба да вършим и правим за да запазим здравие то си. В положението в което ние днес се нахождаме, тя е необходима за нас. Народ който търси и гони да се сравни с напредока на вѣка, той има най-големата нужда от това умѣние: като как да запази здравие то си, най-драгоцѣното нѣшто за човѣка.

Изобщо в развитието ни към просвѣщението, тя е която ще ни упъти и научи како какво трѣба да си наредим и устроим училиштата за да запазим здравие то на нашето потомство. Тя е която ще ни упъти и научи, како колко време се изисква да полагаме на дѣцата за запитие, колко за развлѣчение и упражненіе, и колко за отдѣхване; како каква храна и какво облѣкло са за тѣх най-добри. С една дума тя е един от най-важнитѣ и главни прѣдмѣти, които трѣбва да се развиат за в полза на потомството.

Не по-малко нужна ще бѣде тя у нас за градинштата и селата, които търсим днес да планираме и прѣобразим. Тя е която ще ни покаже, како какво е по-добро да се постројат домоветѣ ни; како какви трѣба да бѣдат лѣглата ни, и към кѣдѣ трѣба да гледат прозорцитѣ на стаптѣ ни. Оште, како какви са нѣштата които могат да произведат болѣсти; како

как трѣба да се постѣпи с тѣх за да исчезне врѣд-
та; като каква трѣба да бѣде водата и храната за в
полза на здравieto и пр.

Человѣкъ от дѣтиство до старост прѣминува прѣз
разни възрастни фази; всѣка една от тѣх има свой
разнообразен вид, особно стрѣмление и особна наклон-
ност, слѣдователно изисква се и особно наставление.
Старна никак не е еднакъв с младна; слѣдователно
тѣ не могат да бѣдат под една и същата категория,
под едно и съшто наставление. Всѣкъ има нужда, за
подкрепление на здравieto си, от нѣпшта съобразни с
неговиа период.

Без продължение, ште кажим вкратцѣ, че, в сѣ-
ко отношение, хигиената може да ни бѣде като во-
дитель за съхранението на нашето здравие.

Храната

(Продължение от книжка I).

Любопитна е исторiята на славнитѣ хора по този
режим; философитѣ, голѣмитѣ умове в това отноше-
ние се отличават по един знаменит начин.

Поетитѣ често говорiат за пѣрвобитното въздър-
жанне от златната епоха, тѣй назовава според Пор-
фира, понеже тогива не се е колѣло никакъв добитѣкъ.

Платон живѣше с малко едно нѣшто: неговата
обикновена храна не бѣше освѣн лук и маслини;
тѣй той имаше лице блѣднаво. такова каквото имаше
и Сократ.

Философа Сенека водѣше един твърдѣ строг жи-
вот, както в дома си, тѣй и по вън. Лотион, учите-
ль му, който бѣше от питагорическата школа, го бѣ-
ше убѣдна да се въздържа от мѣсо. Той послѣдва
това в продължение на една година; в това врѣме
той тѣй привикна дѣто не само, че не му бѣше мѣч-
но, но, напротив, му бѣше приатно, понеже уметвен-
но той дѣйствувахе по-ясно и по-живо.

Невтон, в врѣмето на най-голѣмитѣ свои откритиѣ, не се хранѣше освѣн с малко хлѣб потопен във вино.

Лѣтѣ, най-паче, растениѣта и овошѣтиѣта подобават чудесно на дѣцѣта, които, в първитѣ си години, в нашия климат, сѣкога досѣпат, в подновѣяването на двѣтѣ годишни врѣмена, лѣтото и зимата, нѣшто подобно на туй, което усѣшта един млад челоуѣк, който си промѣня климата.

Колкото органитѣ се развиват и се обсилват, режима, без да прѣкъса от да бѣде редовен, може да бѣде не до там строг; мѣчносмилателнитѣ нѣшта, или тѣзи што са раздразнителни са по-малко заплашителни.

До 18 или 20 години, хранилото трѣба да бѣде под наблюдение, по тоз начин само ште може нѣкой да отговори добрѣ в прѣдпазителнитѣ нужди и съвременно в доброто управление на пиштеварителнитѣ органи; когито органитѣ са развиат съвършенно, хранилото може да се опрѣдѣли според нуждата; в това отношение не трѣба да поставим под една категория работника на когото мисцитѣ дѣйствуват в продължение дванадесет часа, и този който прѣкарва денѣа си сѣдишката.

Трудолюбивия челоуѣк, който е под влиянието на едно голѣмо рѣчно движение, може да смѣли най-коравитѣ хранителни нѣшта; този който сѣди, ако и да не е, изобшто, по-слаб и по-деликатен от другия, при сичко туй трѣба да се прѣдпазва от трудносмилателнитѣ нѣшта.

Много хранителни нѣшта, зети прѣз денѣа, поставѣат работника в едно тежко положение и смиланieto му става затруднително; напротив, вечер тѣ поправѣат изгубенитѣ сили, што тѣлото е направило прѣз денѣа, и тѣхното уподобение става спокойно в време на един добър сънъ; изобшто, сѣдѣащия работник тоже трѣба вечер да има главната си храна, най-паче ако той прѣкарва вечерта си спокойно.

Народния инстинкт и естеството на земята измѣняват храната; колкото отива нѣкой към тропицѣ, толкова храната му бива по-малко твърда; един Неаполитанец не може употрѣби за храна в едно ѣденіе такова количество мѣсо, каквото употрѣбява един Английски работник обикновенно. Нѣколко овоштия, а най-паче брашненитѣ ѣстїета, са основателната храна на народноститѣ от екуатора.

В вѣда голѣма ште бѣде за живота му, или по-не за здравіето му, ако сѣверния жителъ, прѣселен в един по-топъл климат, постоіанствува да върши по своіа ветх режим и по своитѣ привички; първото нѣшто што има той да направи, е без друго да запослѣдва примѣра на тѣзи, мѣжду които е отишел да живѣе, като употрѣби най-голѣмото внимавіе в това прѣхождане.

Най-паче човекъ трѣба да внимава върху силитѣ на стомаха си когато стѣпва в прѣдѣлитѣ на старостта, като си спомніа, че той нѣма тѣй пужда от една изобилна храна в тѣзи вѣзраст. Привичката да ѣде много, да има искусствени ѣстїета, за него, в това време, са гибелни, и може незабавно да му докарат болѣсти, които, този който е прѣдпазлив и живѣе с прости ѣстїета, изобщо избѣгва.

При сичко туй, ништо нѣма самостоіателно избиранието на храната, понеже тѣзи, които подобават и са добри за нѣкои тѣлосложениа, не подобават никак на други. Това което вѣди в една вѣзраст, може да бѣде добро в една друга, и много пъти измѣненіята, што се съглеждат в човекъ като страни или каприциозни, произхождат от измѣненіето на неговото тѣлосложение; най-добрѣя водителъ в отбора на храната е усвѣтления инстинктъ.

Този който остане вѣрен на гласа на това чувство, което Бог му е подарилъ за неговото съхранение и което се именува инстинктъ; той ште се отхрани чрез опита и благоразуміето тѣй, дѣто рѣдко, като го

слуша, ште се измами и ште прѣкара един живот почти лишен от болка.

Животнитѣ, които живѣят далеч от наз, тѣзи, които не са се разслабили под покрива на нашитѣ сдания, съхраняват едно равновѣсие постоѣнно, и имат едно весело и пълно с живот здравие. Но ако, съшититѣ тѣзи животни, ги отхраним, чрѣз една храна приготвенна искусственно, по домашен начин, то ште им развалим естественна инстинкт, и ште ги направим да бѣдат болни като наз.

За примѣр из мѣжду наз, нека земем чергаритѣ цигани, които са изложени зимѣ и лѣтѣ под откритото небе и на които дѣцата им почти голи ходят. При всичко туй, тѣ и тѣхнитѣ дѣца, се намират по-добрѣ и по-здрави от тѣзи, които са най-много пазят и топлѣят мѣжду наз.

Древнитѣ земни жители вѣроѣатно не са знаѣли освѣн най-проститѣ и без никакво приготвление хранила, и таѣа храна им била за в най-голѣма полза.

Простото хранило и въздържанието са дѣйстви-телно, най-безцѣнния источник за здравие и за живота. „Достатѣчно е, казва Плутарх, да имаме вкуса на истинското удоволствие за да бѣдем въздържани; невъздържаннето изхабява здравие и, когато то се разруши, не се досѣшта веки никакво удоволствие.“

Не е трудно да се докаже, чрѣз множество примѣри, че повечето хора загиват прѣди време, или се влачат, като се наказват от товара на болкитѣ; и то, само и само, че са се вдали прѣмногo в удоволствието на ѣдение и пиание; тѣзи, напротив, които са се задоволили с просто едно хранило и то съразмѣрно с вуждата на тѣлото, са се наслаждавали с най-добро здравие, и са живѣли най-дълго време.

Един от най-забѣлжителнитѣ примѣри в това отношение е примѣра на славна Корнаро, из Венеция, който, от 25 годишната си възраст, начал бѣше да страда от стомаха си, от болки по снагата, от скрита трѣска и от подагра. Под влиянието на

един добър и редовен режим, всичкитѣ лошадини изчезнаха, и отстъпиха мѣстото си на едно добро и благополучно здравие, с което той прѣживѣ повече, от 100 години.

„Има почти четири години, казва той, когито бѣх подканен силно да извърша едно нѣшто, което щѣше да ми коштува скъпо. Родителитѣ ми, които аз обичам и които имат към мене същата любов; приятелитѣ ми, за които аз имах всекога снисхождение; накрая лѣкаритѣ, които са пророцитѣ на здравето, се съединиха всички наедно за да ма убѣдят че съм ѣдѣл твърдѣ малко, че храната, коіато аз земам, не била достаточна за една възраст тѣй напреднала каквато е моіата, и че не трѣбвало само да подкрепіа живота си, но трѣбвало още да умножа малко силата си, като ѣм малко повече от колкото съм привикнал.

„Колкото аз и да им казвах, че естеството се задоволява с малко; че това малко, като е закрѣпило здравето ми в добро положение от толкова време, то таіа привычка в мене се е прѣобърнала в естествена; всичко това не ги убѣди никак. Уморен веки от тѣхното упорство, аз бѣх принуден да ги задоволя.

Тѣй, като бѣх привикнал да земам в стомаха си хлѣб, супа, желтината на іайцето и мѣсо,—една тѣжина от 12 унции, въскачих іа на 14 унции; и, като пиах 14 унции вино, въскачих го на 16.

„Това въскачание на храната ми стана тѣй гибелно, дѣто, като бѣх твърдѣ весел, начнах да ставам наскърбен и раздражителен; всичко ма наскърбіаваше; от най-малкото нѣшто се сърдѣх, и никой не можѣше да живѣе с мене. В продължение на 12 дни, аз попаднах на една страшна колика, коіато се продължи 24 часа. Не трѣба да питаме, че тѣзи, които бѣха около ми се бѣха отчаіали за живота ми, като се разкаіаха за съвѣтитѣ што ми дадоха.“

Корнаро намали пак количеството на хранилото си заедно с възрастта си; той от една іайчна желтина на едно ѣденіе, захвана да зема тѣзи іайчна жел-

тина на двѣ ѣденлата.

Не цитираме това нѣшто като примѣр за слѣдване, понеже количеството и качеството на храната трѣба да се измѣниа с тѣлосложениата и с свойството на работата, но само да покажем колко хора могат да бъдат болни от многото храна коіато вземат, особено като поостарѣят.

Всѣкъ народ има нѣшто общо в духа, в правилѣ, съобразно с храната коіато прѣодолиава в ѣденіето му.

Тѣй съшто, жителитѣ от всѣка държава, от всѣко мѣсто, от всѣки град, даже и хората от всѣка фамилиа, различават морално в нѣшто, което е съобразно с вкуса им за ѣстията и с хранителния им режим.

На вѣрно, прѣдварително може да узнае нѣкой какъвъ е духа, способността на едно какво да е събрание от хора, които слѣдват един и съшт режим; естественнитѣ расположениа на чловѣка са принудени да се измѣниат и да прѣтърпиат влианіето на храната.

„Каквито са хранитѣ, казва славний Лансизи, такъвъ е питателния сок, такава е кръвта, такъвъ е инстинкта, такива са наклонноститѣ на чловѣка.“

Никой не успориава влианіето на храната върху естеството и морала на чловѣка, и слѣдуиуштия афоризм не е лъжовен: „кажи ми какво ѣдеш, да ти кажа што си.“ Шатобриан казваше: „освѣи Французина, никой не знае да изработи една методическа книга, както никой не знае освѣи него да обѣдва методически.“

Слѣдователно режима влиае не само върху свойството на хората, но тоже и върху това на народността; ако хвърлим един поглед върху народността, на които величието и паданието са сѣмѣли едно подир друго свѣта, ште видим, че на въздържаніето и на умѣреността се дължиѣ тѣхната сила и тѣхната слава, и че на невъздържаніето се отдава тѣхното разсипление.

Додѣто Гръцитѣ и Римлианитѣ живѣаха скромно, тѣ бѣха господари над другитѣ народности; но когато лѹкса на гибелнитѣ грабежи от побѣденитѣ народности им прѣдстави нови храни искусно приготвени, тѣ незабавно се развратиха, и бѣха побѣдени отъ варварски нѣкои народности, които бѣха скромни и въздържни.

Великитѣ законодатели не са прѣзрѣли таа истина; най-славнитѣ империи, най-развититѣ републики, поне в тѣхнитѣ първи учреждения, заповѣдваха въздържанието от мѣсо. Всичкитѣ знаменити хора в древнитѣ времена, законодатели, прѣобразователи, философи, всички са постановили, че съблудението на постния режимъ и на скромността в ѣдението, е основата на една мъдра и твърда държава. Перситѣ, в начало, не са живѣели освѣн с хлѣб и крессон. Ликург, спорѣд Порфира, е забранил мѣсото на Лакедемонцитѣ.

Има народности, които имат по една особна наклонност към нѣкои нѣшта за ѣдение: такива са рацитѣ за Русситѣ, охлѹвитѣ за Германцитѣ, и пр.; напротив, други имат съвършено отвръщание от тѣзи нѣшта.

Най-доброто ѣстие е това, което се харесва и о-слажда на челоуѣка. „Ѣстиетата, които са сладки на вкуса, е казал Ипократ, ако и да не са добри от само себе си, се прѣдпочитат за здравнето, от тѣзи ѣстиета, които са по-малко приатни и на които не е привикнал нѣкой, ако тѣ и да са по-добри от само себе си.“

Най-добритѣ ѣстиета, тѣзи които са най-лесно мѣлиат, избѣгват от дѣйствието на стомаха, ако инстинктивно се отвращаваме от тѣх.

Приатнитѣ чувства, които досѣштаме, като получаваме ѣстиетата, произхождат от нѣкои тѣлесни расположения; и тѣзи приатни чувства показват обикновенно едно сходство мѣжду ѣстието и настоящето положение на тѣлото.

Ћстиетата на които вкуса е приатен и които се земат с голѣмо удоволствие, се размисат по-добрѣ с пліунката и се приемат от стомаха с по-добро удоволствие, като се разлагат по-лесно и по-свѣршенно от гастрическиа сок.

Често се срѣшнат хора деликатни, които с охота ѣдат корави и іаки ѣстиета, ги мѣліат твѣрдѣ добрѣ; коги съштитѣ тѣзи хора се поврѣждат от ѣстиета крехки и чорбаливи, ако имат отврѣштение към тѣх.

Със силата на привычката може нѣкой да надвие влианието на врѣдителнитѣ ѣстиета върху организма до една удивителна степен: знае се че Митридат, царь на Понта, бѣше тѣй привикнал на отровителнитѣ нѣшта, штото не досѣпштане никаква злина.

Често се срѣшнат хора които земат голѣма доза опиум без да се поврѣдіат; коги 4, 5 жита са достаточни да уморіат тогози, който не е привикнал.

По съштото разсѣждение, ако нѣкой земе нѣколко дена наред едно разслабително, манна, напрімѣр, отвратителното впечатление, което тѣа правѣше върху стомаха отслабва, и тѣа става като една храна, без да разслабва.

Миризмата на *асса-фетида* (шейтан боку), коіато ние едва ли можем да тѣрпим, бѣше едно наслаждение за древнитѣ; тѣа опште е на голѣма почит в Перситѣ; коги тази на лимона, напроотив, им е много отврѣтителна. От това, което казахме, слѣдва, че трѣба да се прави голѣмо внимание в лѣчението на болѣститѣ върху привычката и върху обикновенниа режим на хората.

„По-малко можем да се страхуваме, казва Ипократ, от нѣшта, на които сме се привикнали от дълго време, макар да бѣдат лоши по тѣхната съштност, от колкото от нѣшта, на които не сме привикнали, макар и да са в съштност добри. Не ште да бѣде слѣдователно злѣ ако от време на време промѣниа нѣкой режима си и привикне на всичко“.

Ерасистрат прибавіа, че лѣкарѣа който прѣне-

брегава тѣзи кратки правила, рискува да извърши най-голѣмитѣ грѣшки, като умори болнитѣ си, както се случи с Ариус—Перипатетисиец; този философ се страхуваше много от студената вода, коіато му докарваше хълцавица, штом пиѣше. Един ден когато той бѣше трѣскав, лѣкаритѣ, без да земат под внимание това, постоіанствуваха да пие вода; той пи и внезапно издѣхна.

Слѣдуіуштето си има мѣстото тук:

„Египтенскитѣ мъдреци, казва Босіус, в своето слово върху всемирната история, бѣха изучили режима, който прави духа здрав, тѣлото крѣпко, жената изобилна и дѣцата силни. Чрѣз това срѣдство, парода растѣше в число и в сила. Естествено мѣстото бѣше здраво, но философията ги бѣше научила, че естеството трѣбва да се подпомага. Съществува едно знание според което тѣлото трѣбва да бѣде тѣй добрѣ, както и духа. Това знание, което нашето перадѣние изгуби, бѣше добрѣ познато от древнитѣ и Египет бѣше го налѣрил“.

(от популіарната наука на Рамбосон)

Облѣклото според възрастта.

Днес ште занимаем нашитѣ читатели с един прѣдмѣт, който е твърдѣ важен за здравието; той е: *облѣклото според възрастта*.

Дрѣхитѣ трѣбва да са аналогически с възрастта, с мѣстото и с времето на годината.

Най-главно е, че тѣ трѣбва да са широки—безѣ никакво притѣснение; в противен случай тѣ са врѣдителни.

Тѣжкитѣ и топли дрѣхи не подобават на младостта, понеже в това време органическитѣ сили се развиват особено към вънкашнитѣ горни части. На тѣзи възраст тѣ биват врѣдителни, понеже привличат към повърхността на кожата повече хранителна мошт, коіато става причина на не свободното разви-

тие на другитѣ органи, и на едно кръвоприлитие към мозъка. В напръднала една възраст, когато вънкашната кожна тъкан закоравѣе и срѣдоточната сила прѣодолиава, нужно е да се намали срѣдоточното направление, което се отличава с една студена старост, и да се подпомогне доброто кожно испарение, от поврѣдата на което произхождат повечето болѣсти в тѣзи възраст. Слѣдователно, топлитѣ дрѣхы, вълнени и памучени, са най-добритѣ за таа възраст.

Дрѣхитѣ трѣбва да бъдатъ съобразни с врѣмената на годината; при всячко туй, трѣбва да се измѣняватъ с най-голѣма паѣдпазливост и най-добро внимание ако искаме да бъдемъ запазени отъ болѣститѣ, които произвеждатъ внезапнитѣ промѣненія на въздуха. Това правило е необходимо за нѣкои мѣста дѣто температурата се мѣни често.

Женитѣ промѣниатъ твърдѣ често дрѣхитѣ си в едно и съшто време отъ годината и то безъ никаква причина. Това често имъ поврѣжда доброто дѣйствие на вътрѣшнитѣ органи, както в гърдитѣ тѣй и долу в корема: хроническитѣ болѣсти на матката, както и охтиката въ бѣлна дробъ, произхождатъ повечето отъ таа причина.

Дрѣхитѣ произвеждатъ върху тѣлото разнообразни дѣйствия, споредъ материитѣ отъ каквито са истѣкани, и споредъ цвѣта што иматъ.

Споредъ интереснитѣ опити на Г. де Румфорда за да опрѣдѣли колко време трѣбва на термометра за да истине и слѣзе отъ 70 на 10 когато неговата точка е обвита отъ разни материи, които служатъ за облѣкло, доказва се, че безцвѣтнитѣ материи се топлятъ по-малко отъ тѣзи, които иматъ тъменъ цвѣтъ, а особено черенъ. Това се доказва чрѣзъ единъ най-простъ опитъ: отъ двѣ еднакви кафенчета съ еднакво количество вода, поставени на еднакво растоіание отъ огъня, отъ които едното да бѣде бѣло, а другото черно, второто ще възври по напръдъ.

Слѣдователно, безцвѣтнитѣ дрѣхи са най-сгодни за топлитѣ времена от годината и за южнитѣ мѣста; другитѣ са по-добри за студенитѣ времена и мѣста.

Според от каквато материя са истъкащи, дрѣхитѣ произвеждат слѣдуиущитѣ дѣйствия: тѣзи които са от вълна, или от коприна са топли и обдържат тѣлесната топлина, по причина че не са нейни проводници; тѣ изолират тѣзи топлина, коіато произвеждат жизненнитѣ сили като прѣпѣтствуват да бѣде попита от въздуха, който е около нас.

Дрѣхитѣ от коприна, кожа, косми и пр. са идно-електрически: то е, че тѣ въздържат и срѣдоточат нѣкак си животния електризм в тѣлото и възбраниават съобщтението му с атмосферическата електрика. От това слѣдва, че коприненитѣ, косменитѣ дрѣхи, или, с една дума, тѣзи които имат *уединително* свойство, са особено полезни когато времето е влажно, понеже тѣ въздържат електрическия флуид, възбуден от жизненнитѣ сили, с когото влажната електрическа атмосфера търси да се съедини: коги тѣзи, които са съставени от памук, или други подобни материи, са добри за сухи времена, понеже тѣ недопуштат животната електрическа тѣчност да се прѣтрупва в голѣмо количество върху тѣлото.

Не е добръ, даже и опасно, да оставяме влажнитѣ си дрѣхи да изсѣхват върху тѣлото ни, като се излагаме на слънцето или при собата, а особено ако дрѣхитѣ са от не добър цвѣт. В подобен случай кожата се напоіава от цвѣтната материя и става причина да прѣпѣтствува на доброто испарение.

Чрѣз дѣйствието на цвѣтнитѣ материи се образуват мръсотии, които, като се пощпат от пощивателнитѣ съдлини на кожата, стават причина за засилване на болѣсетитѣ. В войницитѣ, болѣсетитѣ, които зависіат от въспиранието на пота, се развиват по-скоро, когато тѣхнитѣ дрѣхи оставіат цвѣтната си мръсотия върху кожата.

Дрѣхитѣ оште трѣбва да бъдат съобразни съ темпераментитѣ. Тѣзи, които са пълни и кървави, са по способни въ прѣтърпяването на топлината и на студа, от колкото тѣзи, които са слаби и деликатни, оште и чувствителни на най-малкото измѣнение въ атмосферата: слѣдователно, послѣднитѣ тѣзи въ всички времена на годината трѣбва да са по-добре облѣчени от другитѣ.

Едно нѣщо оште, което трѣбва да не забравяме, то е да се вардим штото дрѣхитѣ да не ни стискат и станат затруднителна причина, както на кръвообращението, тъй и на другитѣ тѣлесни дѣйствиа. Случавали са се прималиаванна, припадоци, замайванна, апоплексии, кашлици, кръвоп्लीване и много други подобни страдания да бъдат слѣдствие на едно пристѣганне въ врата, или въ други мѣста на тѣлото.
(от здравнето).

Атмосферическа електрика.

Атмосферическата електрика се произвежда от водното испарение, което става по повърхността на земята: слѣдователно, тя съществува въ всеко време под разнo количество въ въздуха: само голѣмитѣ горѣштини, които заемат значително това испарение, докарват буритѣ.

Таа електрика има едно твърдѣ значително дѣйствие върху човѣка и върху животнитѣ. Въ време на буря, перевознитѣ лица догаждат едно общо тѣлесно събхтване съ главоболне, съливост, умствена неспособност, голѣма раздражителност въ характера. Всичкитѣ нервически болѣсти се удвоават, като: кореята (трѣперанне на ръцѣ или крака), еклампсия, епилепсията, апохондрията и пр. Забѣлѣжава се тоже, въ тѣзи, които са разположени, разбуждаването на ревматически или нервически нѣкои болки.

Паданieto на грѣмотевицата произвежда върху

человѣка и върху животнитѣ изгорѣаванна, парализии, синкопи, сътрѣсение на мозъка, задушаванне. Когато нѣкой се удари от грѣмотевицата, съвѣтват да се постави в един новоизкопан трап, да се затрупа до врата с прѣст. В растоѣние на нѣколко часа, страдавшиа дохожда в себе си. Указали са се много добри случаи от това дѣйствиe, което е твърдѣ сгодно за извършване особно в селата; в градиштата то може да се замѣсти с растриванне от краката до главата по срѣдством един парцал намокрен в студена вода.

ЧЕЛОВѢЧЕСКИА МАГНЕТИЗМЪ.

Человѣческиа магнетизмъ е една вродена сила в организма, чрѣз коѣто всѣкъ человекъ, на когото здравieto е в добро положение, може да бѣде в състоѣние дѣто да улекчи и да излѣчи даже болкитѣ на подобнитѣ си. В повечето случаи, без медицински познания, человекъ може да бѣде лѣкаръ на жена си, както послѣднѣята тѣзи може да бѣде лѣкаръ на мъжа си и на дѣцата си. *Магнитъ, земния магнетизмъ и почти сѣкиятъ тѣла с естествени сили могат да заслужатъ като спомагателни.*

В тежкитѣ болѣсти, дѣто живота е в опасност, нѣколко магнетисвания извършени според правилата на знанието, са достаточни почти всѣкога да прѣкратѣтъ заплашителнитѣ признаци. Един сродникъ, един приѣтелъ, един слуга, с желание да извърше едно добро, може да се сдобие в нѣколко дена с достаточни познания, дѣто да може да лѣчи най-важнитѣ болѣсти, стига само съшественнитѣ органи на живота да не бѣдат много растроени.

Магнетизма е един от най-добритѣ и най-удобнитѣ лѣчителни способности, готов за употребление без никакво приготвление, освѣн една добра и силна воля. По кой начин се слѣдва употреблението му, се говори миналата година в нѣколко от нашитѣ

книжки. Днес заемаме из Френския магнетически вѣстник долуизложенитѣ излѣкувания на разни болѣсти.

Излѣченке на едно распадение в бѣлиа дроб и в грѣклана.

Напослѣдок, 30 Декември, Г-жа Дариа, из Париш, улица шосе № 9, дохожда и ма моли да отида да посѣтѣа двѣгодишното ѝ дѣте, което било болно от скоро.

Аз отидох и като разгледох дѣтетото, намѣрих, че бѣлиа му дроб се нахожда в едно трудно положение от към кръвообрѣщението си. Като бѣх занѣат и нѣмах време дѣто да го магнетисам както се слѣдва, то казах на майка му да повика един лѣкаръ.

Лѣкаръа дохожда и обѣавѣава, че дѣтетото има распадение в бѣлиа дроб и в грѣклана, като казва че „болѣстта е много сериозна и, поспеже не била локализирана (намѣстена) още, той не можал да постави везиканти“. Ако до утривната болката не се локализира, казал той, дѣтетото е изгубено.

От този разговор на лѣкаръа, родителитѣ се отчаѣали и дохаждат пак да ме търсят—дѣто аз отидох по 10 часа вечерта.

Като разгледох пак болното, казах на родителитѣ му да се не безпокоят до толкова; аз ште прѣкарам нощта тук и се надѣвам утрѣ дѣтетото да не бѣде в опасност.

Незабавно начнах да го магнетисвам, като поставих дѣсната си ръка върху 3-то, 4-то и 5-то рѣбро едно доволно продължително време; послѣ аз поставих ръцѣтѣ си в разнѣпа върху двѣтѣ страни на гърдитѣ до тогава до като досѣтих че болнитѣ мѣста са в равновѣсие. Това се продължи до три часа послѣ полунощ; но аз бѣх веќе над болката. Диханието бѣше в добро положение и трѣската бѣше почти паднала.

В такава едно положение като бѣше болния, аз можах да си поотпочина около $\frac{1}{2}$ час, и послѣ да пачна пак, понеже, в силнитѣ болѣсти, не трѣбва да се оставя болния дълго време без грижа; в противен случай злото се съвзема, и труда, който се е извършил, се изгубва.

Това нехайство от постоѣанство е, което кара нѣкои си да казват, че магнетизма е безсилен в силнитѣ болѣсти; голѣма грѣшка, понеже аз забѣлѣжих напротив, че магнетизма дѣйствува много по-скоро и по-здраво в подобни случаи от колкото в всѣки други.

Като видѣх, че злото не може веки да зема връх, аз си отпочинах часа до девет.

С удоволствие видѣх, че дѣтето отива твърдѣ добрѣ. Подир един добър поправителен сънъ, то се събуди живо и весело; при всичко туй, моето старание не бѣше опште на върха си—понеже върховетѣ на бѣлна дроб бѣха опште болни. Аз изново начнах да го магнетисвам пак, до тогава, до като тѣзи части се уравнивѣсѣха; тогава аз оставих болното до 2 часа послѣ пладнѣ.

В продължение на това време лѣкаръа дохожда и намира в болното нѣшито неяснѣлюемо, и, като го прислушал добрѣ, казал, че това неочаквано добро може да е една измама, понеже от таѣа болѣст един на десетѣх оздравѣава. На конец той си отишел, като казал, че се надѣва да се избави болното му—когито то бѣше веки избавено.

При всичко туй, аз продължавах моето магнетическо дѣйствие; дѣтето заспа на три часа подир пладнѣ, и се събуди на 7 подир пладнѣ здраво и весело. Като го разгледох, намѣрих го без никаква слѣда от болѣст. Идуштата нощ се прѣкарва твърдѣ добрѣ; на третия день лѣкаръа като дохожда, намира дѣтето облѣчено да ходи в стаѣата.

От същия вѣстник извличаме слѣдуишето:

ПРАКТИЧЕСКО НАСТАВЛЕНИЕ ВЪРХУ ИСТЕРИАТА

(нервически кризи, истерически мании).

„Истериата“ се състои от един куп признаци които произхождат от едно раздразнително или страдателно положение на матката и на яйчниците, а особно от реакцията на тѣзи органи върху нервическата система. Тѣзи болѣст, ако и да закача по нѣкога мъжето, тя е собствено женска болѣст. Младитѣ дѣвойки и младитѣ жени от 15 до 30 години са които особно страдат. Най-главнитѣ причини са слабостта и едно нервическо тѣлосложение: производителни причини са: една голѣма незадоволена лиубов, завистта, несполученитѣ надѣжди, еротически-тѣ разговори и четения и пр.

Според по-горното опрѣдѣление на истериата, половината жени са много-малко истерични. Видоветѣ на болѣстта са безчетни. Тя се дѣли на два класа: лека и тежка. В първия случай чувствителността е срѣдняя, характера непостоян, неопрѣдѣлени чувствания, избухвания от горѣштина, замѣси в главата, подпирание, понѣкоги и суха една кашлица, изгубване на гласа, измѣнение на вкуса, на охотата, подигания, болки много или малко силни и на често, мѣстение на един валеж, който излизая от към матката, отива към гърлото, като докача стомаха и гърдитѣ с подпирание и задипане. Това е то за което женитѣ казват, че се подига като горѣштината „мгла“ или горѣшт „дим“. В силния случай с по-голѣмата част от горнитѣ признаци запослѣдва и един припадок с вик, спазмодически движения, изгубване на съзнанието и пр. Оште, болката може да се появи със свивание или парализии, със анестезия или иперестезия, обикновено върху една само страна на тѣлото, със силни болки, и пр. Забѣлѣзва се, ако и рѣдко,

едно измѣнение във ума, по слѣдствие на което се явяват *истерическите мании*.

Истерическитѣ припадоци примѣзват на епилептическитѣ, със тѣзи само разлика, че болнитѣ от първата болѣст не са до толкова развалени в лицето, нѣмат пѣна на устата и когато болѣстта се продължи, умственнитѣ способности не се поврѣждат.

При всичката ѣ тѣжест, коіато е изобшито нагледна, истерната на-рѣдко бива смъртоносна. Вън от гигиеническиа режим, от идротерапиата, от студениѣ бани, които не са освѣи, обикновешно, като временни спомагателни срѣдства, медицината има за помощт само желѣзнитѣ лѣкарства, които затѣгат и бромувитѣ, които растройват первическата система.

Магнетизма е едно силно срѣдство за истерната. Декна образ както и нѣкои по-сплѣтени случаи чудесно изчезват на скоро; само нѣкои има, за които се изисква едно дълго време.

Сичкитѣ признаци, като принадлежат почти на анормалното дѣйствие на первическата система, то се изисква почти всекога едно укротително дѣйствие. Ште бѣде твърдѣ дълго да показваме лѣчителния начин на всеѣк образ отдѣлно; ште земем за примѣр само един срѣден случай със вик, от лѣчението на когото ште се поведем и за другитѣ изобшито случаи.

Человѣческиа магнетизм.—Като много истерически жени са санситивни (чувствителни), то не е злѣ ако изпачало се онита да се приведе болната във един магнетически сънъ. За да стапе това, трѣбва магнетизатора да олови болната за ръцѣтѣ и да ѣа държи пѣколко време штото магнетическитѣ им отношениа един към друг да се съобштіат; послѣ това да паче да ѣа магнетисва медлено със двѣтѣ ръцѣ, паче пачрѣд в главата, послѣ от главата до стомаха, додѣто се нацоіат горнитѣ части на тѣлото с магнетизм. Да се дѣйствува тихо и кротко като се избѣгват всеѣкакви хипнотически пачини, които могат да бѣдат опасни, а паче вторачваннето на очитѣ в

нѣкой лѣкавъ прѣдметъ. Ако болната заспи, тѣа може да е ѣасповидна и да стане вѣрен и драгоцѣнен показателъ за начина и срѣдствата на нейното излѣкуване. Във единъ подобенъ случай, трѣбва да ѣа расшпатаме и да се воспользуваме отъ нейното показание. Ако тѣа не може да заспи, то да се слѣдва магнетизираніето, както се начина. Да се гледа да се окротѣатъ раздраженитѣ органи и да се разбудѣатъ тѣзи, на които дѣйствието е отслабнало, чрѣзъ едно леко растриваніе или като дѣйствуваме изъ далечъ съсъ изпнати прѣсти.

Нахождат се случаи твърдѣ мъчни, в които трѣбва да са наблюдава, да се пиша прѣдпазливо, да се разбужда, да се мисли като как да се дѣйствиува; за това се изисква мъдрост и благоразумие. В нѣкои случаи не е злѣ да се произведат кризитѣ. Тѣ се произвеждат почти веѣкога като се притиснат іайчниците, или като се дѣйствиува из далеч, 20 или 30 сантиметра, със изпнати прѣсти към това мѣсто, или към стомаха. Болната подир това става по-спокойна, тѣй дѣто, по тоз начин, кризитѣ малко по-малко, на-чават да се іавіават когато искаме. Постепенно като ги отдалечаваме една от друга, ште достигнем скоро да ги унищожим и да поставим равновѣсието. Какъвто и да бѣде случая, той трѣбва да се свършва веѣкога със дълговати пасси и послѣ със пасси от голѣмо тѣчение, за да се изравни дѣйствието. Веѣко едно магнетисвание може да се продължи от 20 до 50 минути, ежедневно, или прѣз день, в начало на лѣчението; при едно подобрене, операциитѣ може да се извършат по-нарѣдко.

Самомагнетисване.— Болнитѣ, на които не е по-вѣден цѣлиа организм, могат често да установятъ във себе си равновѣсието; и да избѣгнат, при всѣ-каквислучаи, повечето от кризитѣ, като се магнетисват самички. Това дѣйствие се извършва като се поста-вятъ едната или и двѣтѣ ръцѣ върху болната част, коіато като се порастрие на леко по-послѣ, да се ма-гнетиса най-пачетѣ с дълговати паси от горѣ до

долу. Продължението на това дѣйствие ще бъде от 5 до 10 минути 3, 4 пѣти в день.

Земния магнетизм.—Много из истерическитѣ жени, като са санситивни (чувствителни), земната магнетическа тѣчност има върху тѣх голѣмо влияние, според стѣпента на тѣхната чувствителност. Тѣ трѣбва да поставят лѣглото си към направлението на меридиана и главата им да е към севѣр; в случай, че не е възможно штото тѣа да бъде към север, нека ѣа поставят към изток. Денѣм лицето им да бъде всѣкога към севѣр или към запад.

Второстепенни срѣдства.—Постоіанно да употребѣават магнетисана от чловѣческиа или желѣзния магнетизм вода. Испромивание сутрина и вечер с студена вода, особено с едно леко растривание под мѣстото на плодороднитѣ орѣдиа и инжекѣии с магнетисана вода. Умѣренно упражненіе на открит въздух, развлѣчителни срѣдства, храна тоническа и хранителна, без да е раздразнителна; затѣгванието от долу трѣбва да се избѣгва, в нужда чрѣз глистир с магнетисана вода.

Излѣчителни примѣри.

Излѣчениата, които са запослѣдвали от чловѣческиа магнетизм, са многочисленни; ние нѣма да изложим освѣн тѣзи, които сме наблѣудавали и описали в магнетическѣа журнал.

I.—Една дѣвойка на 24 годишна възраст, като бѣше подпаднала, от нѣколко години, под едни нервически припадоци на често с болки, се излѣчи от Г. Даллиер—Беннет, който дава слѣдуѣющѣа отчет:

„Всичкитѣ медицински лѣкарства, като бѣха безполезни, тѣа се отправи до мене за да опита и магнетизма, на 14 Майа 1845 година.

„Аз ѣа магнетисах незабавно; подир нѣколко пасаи, намѣри ѣа припадока ѣ, от когото аз не мо-

жах да ѝа укрота, освѣн чрѣз едно магнетическо дѣйствие от $\frac{1}{2}$ час.

„На второто засѣдание, аз употребих съшитѣ сръдства и сполучих съшитѣ слѣдствия.

(Слѣдва).

НЕДѢЛНИИ ОДИХ

Разгледан от хигиеническа глѣдна точка.

Всичкиа свѣт знае че седмѣа день от недѣліата е день на оддыхание; но, ако се отнесем подробно да распитаме зашто точно в недѣліа трѣба да празнуваме, то ште получим безконечни и разнообразни отговори, без да бъдем напълно задоволени. Нека оставим на страна хладнокрѣвнитѣ, които, безъ да се безпокоят зашто и как, напуштат работата си в недѣлен день и празнуват, само и само да послѣдват примѣра на бащата си и дѣда си, или да направят както прави съсѣда им и всичкиа свѣт—повечето ште отговорят: „Ти ште работиш шест дни, в които ште извършиш всичко, и в седмѣа день ти ште почиваш.....“ Тъзи е заповѣдта, коіато всемогущиа е дал на Израилския народ чрѣзъ Моисеіа. — Вѣроіатно, това е тѣй, понеже много наредби, происходѣшти от мъдростта Божиа, са прѣдадени на чловѣдитѣ от по-горни и върховни хора. За това в изпълнителната заповѣд за оддыхателниа день, сенахожда за основа грижата на едно здравословно заніатие, идеіа до толкова важна и справедлива, дѣто критиката, расположена всѣкога да поврѣди наредбитѣ от ветхо време, когато точната наука бѣше оште непозната, трѣбваше с удивление да ѝа припознае и каже: „Ето, дѣлото е прѣвѣсно!“

Когато докажем че седмѣа день не е бил тѣй произволно избран като день на оддыхание, по че той отговаря на една съштественна нужда, упозната от опита и от точната наука, необходима подир едно шестдневно работение; когато потвърдим оште че Кинезитѣ, както Персийцитѣ, Халдейцитѣ, Египтіа-

питѣ, Перувиенцитѣ, Гръцитѣ и Римлянитѣ, то е, жителитѣ от всичката земя, са гледали като на празник на седмия денъ, то не ште можем да избѣгнем от заклѣчението, че това не е въпрос чисто и просто на една случка, но че съществува един естествен закон, който има за цѣл не само духовното добро на чловѣка, но оште и здравнето на тѣлото, което е основата.

Старанието на нашия живот е съхранението, усъвършенствуванието, развитието на нашата личност чрѣз работението. Работението, според силитѣ на всѣкиго, е една длъжност за всички; но то не е само една длъжност, то е оште едно право, едно необходимо украшение, една всемогуща прѣлест на живота, без което не трѣбва да помисливаме за нашето физическо или морално положение.

При това, един труд, бил той умствен или не, е запослѣдван, късно или рано от едно чувство, което ние наричаме умориаване, чувство, което ни принуждава на почивка. Слѣдователно, не е достатъчно дѣто ние доставяме на тѣлото си необходимото хранило, както подпомагаме една парна машина с материал за горение; но ние имаме тоже една повѣлителна нужда от спокойствие и от сънъ в нѣкои времена.

За да дадем по-добрѣ да се разумѣе като какво нѣшто е физиологически работението и почивката, ние ште влѣзем в чудесната работническа стаия на чловѣческото тѣло, и ште хвърлим един поглед върху явлениата узнати под думата *прѣобрашнение на храната*.

Необходимата сила за изработване влѣче своето начало от нѣкои химически дѣйствия, в които въглерода и кислорода играят най-главната роля. Ако ние сравнението да не е точно във всѣко отношение, то е необходимо, за разяснение, да уподобим чловѣческото тѣло на една парна машина. Послѣдната тая е поставена в дѣйствие посрѣдством горението на едно какво годѣ количество дърва или кюмюр. Въшестествата се съединяват с кислорода от въздуха и,

като горят, произвеждат една топлина, коіато се прѣобрѣща в движение.

Тѣй съшто горѣ-долу се случва и в челоѣческата машина; въглерода е вмѣкнат с разнообразитѣ ѣстиета, които ние употрѣбаваме за хранило; кислорода се приема чрѣз диханието от въздуха. При всичко туй, в тоіа случай, спарянието не е тѣй просто, тѣй лесно за доказване, както в парната машина; дѣйствително, в организма, кислорода не дѣйствува само да унищожава чрѣз вкиселяване, или чрѣз сгоряване присѣствуиуштитѣ органически вѣшества в нашата тъкан и в крѣвта; напротив, той има за повече опште едно, най важно, опрѣделение, да произвежда, да допълнява нѣкои органически принципи, твърдѣ сложни, които, чрѣз прѣработванието, са изгубили една част от своіа кислород; той ги подновява, до една степен, за да им позволи да разпространяват из ново тѣхната енергия.

Съществуват, напрімѣр, такива албуминоидни вѣшества, от състав твърдѣ сложен, в мисцитѣ, то е, в тъканта коіато е дѣятелния елемент в сичкитѣ движения на тѣлото, тѣй съшто в тѣзи, които са неволни, като тучканието на сърцето, както в тѣзи, които са под влиянието на воіата, като вървежа, работението с ръцѣтѣ и пр.

Когато мисцата се снаива, то е, в времето когато се поіавява движението, албуминоиднитѣ вѣшества, за които се говори по-горѣ, губат кислорода си, който, в голѣм размѣр, се отдѣліа от тѣлото под образа на въгленна кислота. В това време досѣшта се в мисцата едно чувствување, което ние наричаме уморяване или отмаліавание, и което не прѣстава освѣн, когато изгубения кислород се намѣсти.

Без кислород, нѣма живот, нѣма работа. Вмѣкването на този газ в нашето тѣло е, слѣдователно, тѣй пуждно, както и храната. Точни физиологически опити, съврвом отдадени на професоритѣ Петанкофер и Воат, из Міунхен, са опрѣдѣлили с точност кисло-

родното количество, както и това на въгленната кислота в тѣлото ни, което придобиваме чрѣз храненето и което губим, било чрѣз работение, било чрѣз почивка.

Ето като как се са извършили тѣзи опити:

Затвори се един човекъ в продължение на нѣколко дни в един голѣм сандѣк, подобен на една стаѣа, без да има съобщение с вънкашния въздух; при всичко туй, той бѣ снабден с прозорец, с нуждния мобил, а особено с креват. Един масур, който служеше за прѣминуването на въздуха, служеше съштемременно за измѣрване на количеството на въздуха който влизаше, от което се узнаваше и това на кислорода. Един друг масур, който служеше за излизанието на въздуха, позволяваше да се опрѣдѣли точно количеството на кислорода, което е употребено от тѣлото и исхвърлено под образа на въгленна кислота. *Влизанието и излизанието* бѣха контролирани чрѣз една твърдѣ точна теглилка.

Теглениата и мѣрениата се продължиха с дни и нощи, и това под най-разнообразни положения:

1-о В време на почивка, то е, когато той не се движеше освѣн за развлѣчение, напримѣр, когато четеше вѣстниците, и пр.

2-о В време когато той работѣше дѣятелно; на конец за да могат да измѣриат точно употребителната сила, той се подложи да върти едно тракало от 25 килограма в продължение на девет часа прѣз денѣа, от които часове се намаляваше нуждното време за ѣденіе и една малка почивка. Това отговарѣше на 7,500 въртежа в един день. Вечерта, подир труда, работния човекъ си лѣгаше и се нахождаше, в това време, тъй уморен, като че е копал лозе или е вървѣл дълго време.

Слѣдователно, това позволяваше да се изнамѣри, чрѣз един химически анализ, количеството на познатия кислород и това от въгленната кислота, исхвърлена в време на спанието. (Слѣдва)