

ЗДРАВΟΣЛОВИЕ

ИЛИ

ЗАПАЗВАНИЕ ЗДРАВИЕТО И ЛѢКУВАНИЕ БОЛЕСТИХЪ
ПО НАЙ-БЕЗВРЪДЕН НАЧИН.

Практическо наставление върху истериата

(первически кризи, истерически мани)

изличителни примѣри

„Като гледахме нейната чувствителност от магнетизма, помислѣхме, че той е за нея необходим, и слѣд-вахме със сина си, който я магнетисваше, лѣчението.

„Подир нѣколко дни тя стана сомнамбула и, в това положение, ние я попитахме зашто тя бѣше тъй разтревожана в по-прѣжнитѣ засѣдания.

„Тя ни отговори: „Пасситѣ, които ми правѣхте из далеч, ме раздразниаваха. Трѣбва да ги правите на близо и, даже, чрез едно леко допиране“

„Начнахме да дѣйствуваме по съштиа начин и тя дѣйствително бѣше в кротко положение.

„По-сетнѣ я попитахме ако ште можем да я излѣкуваме и ако магнетизма ште ѝ бѣде ползовит. Тя ни отговори: „Да, аз ште оздравя.—За колко време?—В четири мѣсеца; на 13 Септември, в 6 часа вечерта, ште имам послѣдния си припадок. От 5 Септември, прибави тя, ште бѣда луда осем дни; лудостта ми нѣма да ма тревожи. Нѣма да бѣда лоша, ште бѣда весела. Магнетизма ме ползва. Трѣбва всекъ день да ме магнетисвате“.

„За пиание тя си прѣдписа магнетисана вода и водата от попарени портокалеви листа; въздържанието от всекакзи тлѣсти ѣстиета, освѣн буйона; приписаси оште, за закуска утрина, млѣко с попарена вода от бѣз и малко червен пипер на мѣсто захар.

„Дѣйствително, тѣа имѣ, на опрѣдѣления день, една лудина, коѣто траѣа толкова, колкото каза, в продължение на коѣто тѣа бѣше весела и се занимаваше с кукли и други подобни дѣтински играчки; тѣа остана на лѣглото си тѣзи осем дена, и припадока ѣ бѣше на 13 вечерта за послѣден пѣтъ.

„От този день тѣа е вѣки съвършенно добрѣ, не е имала никак нов припадок, при всичко, че се е плашила от много нѣшта.“

II.— В съштия журнал доктор Лует дава отчет за един твърдѣ силен нервически припадок, когото той укротил в кратко едно време.

„....Често болната издаваше викове, такива като на разиарено животно, и търсѣше да захапи с зѣбѣти си каквото схватѣше наоколо си; сама себе си тѣа бѣше ухапала в дѣсната рѣка доволно дълбоко.

„Това което ми направи най-много впечатление, в време на този спасмодически припадок, бѣше да гледам болната да си отнасіа рѣцѣтѣ към гърлото си, като че иска да изтрѣгне из него нѣшто което ѣа задавѣше. Тѣа на ѣавно досѣнташе, в една най-голѣма степен, чувствуванието на тѣй нарѣчениа истерически валеж (топка). Лицето ѣ бѣше сѣдалиште на едно спасмодическо движение, без да прѣдставлява таѣа изпитост, ни таѣа плунчава пѣна и лош изглед на епилептицитѣ.

„Като помислѣх, че магнетизма може да подобри тоѣа припадок, или даже да го унищожи, аз направих около 5, 6 минути пѣколко пасси от горніата част на гърдитѣ до стомаха.

„На туй извънредно движение, наслѣди една съвършенна тишина; спасмодическитѣ движения прѣстанаха съвършенно, както и трудното дихание.

„На въпроса, който ѣ направих, дали ште страда, тѣа ми каза, че се намирала по-добрѣ, и че не усѣштала повече друго нѣшто освѣн една голѣма умора и една непрѣодолима нужда да спи, това което ме рѣши да ѣа магнетисам оште около десет минути,

слѣд което настъпи един дълбок сънъ, за голѣмо о-
чудване на десетина съсѣди, които тѣзи сѣсна бѣ-
ше привлѣкла. На сутринта аз видѣх болната. Тя
прѣкарала добръ ноштта и не усѣнтала сега никак-
ва умора, както обикновенно бива на сутринта слѣд
дълги истерически кризи. Туй оправдава прѣдполо-
жението: че магнетизма е един могъщт подновителъ
на силитѣ.

„Тука той не само пропѣди една истерическа
криза — докарана до най-крайната ѣ степен, но и из-
тоштението, което послѣдва всѣкога случаи от подо-
бно естество“.

III.—Истерическа мания в една Госпожица 40
годишна, издѣрена вѣтрѣ в една само сесанса от Г-жа
Сарре де Вор.

„Тѣзи Госпожица изгубваше съвършено разу-
ма си; обхващаше ѣ една безгранична буйност,
хвърлѣше безсѣзнателно всичкитѣ си дрѣхи на зе-
мѣята, слѣд което падаше в едно неизразимо убѣх-
твание; нейнитѣ умственни способности се вѣзврѣ-
штаха едвам слѣд нѣколко часа съвършенна безли-
зненност. Тя се отнесе към мене, слѣд като се съ-
вѣтвала при много доктори. За пръв път ѣ аз видѣх
в една от нейнитѣ приятелки. Тѣзи Г-ца, като има-
ше едно здраво образование, намираше се в твърдѣ
жалко положение от припадѣцитѣ си, които ставяха
сѣ по-чести. Тя ми расправи състоѣнието си с една
голѣма откровенност, като се прѣдаваше съвършен-
но на мене. Както говорѣше и ѣ хвана кризата: като
имах за свидѣтель нейната приятелка, аз почнах да
дѣйствувам върху неѣа с всѣчка сила; като прида-
дѣх на кризата най-голѣмото възможно увеличение
(развитие), аз можих да ѣ отърва от нейния трево-
жен, болѣзнен флуид и то не по-рано, освѣн, когато
всичкитѣ ѣ сили бѣха изчерпани. Промѣнихме стаѣа,
магнетисах ѣ отново, слѣд туй поправих дѣятелно-
стта, разтѣгнах нервитѣ и свѣрших с замѣстванието
лонитѣ с добри подновителни флуиди.

„Тъз бѣше послѣдната нейна криза и аз не ја магнетисах повече от този път. Охотата се възвърна и здравieto замѣсти болѣзненното състояние, което ја владѣеше от много години“.

IV.—Твърдѣ чести истерически припадѣци с нервно лудување, наблѣудавани и изцѣрени чрѣз магнетизма от доктор Кордие, от Берней (Гор)“.

Такова е заглавието на едно дълго изучаване, обнародвано в същия журнал. Тука се говори за една млада дѣвойка обвладана от много години от една сложна истерия—много силни припадѣци и почти постоянни, с ужасни бърчения, лудување, бѣзсѣние, сърдцетупание и пр.—којато се въспротивила на всички обикновени лѣкарски срдѣства и била изцѣрена в 4 дена от един лѣкаръ, който почти никога не е магнетисвал.

V.—Едно писмо напечатано в същия журнал, засвидѣтелствува изцѣрявањето на една млада дѣвойка, којато била „на краја на живота“ от изтоштение, вслѣдствие истерически припадѣци, които се осложнили скоро по един опасен начин. Таа била изцѣрена в 4 дена от една Госпожа, која практикувала лѣчителни магнетизм. Това писмо е подписано от шест лица, братија и сестри, чичовци и лели на болната, свидѣтели на изцѣрявањето.

VI.—Младия Евгений Ф...., 14 годишен страда от истероподобни припадѣци от шест мѣсеца насам.

Без никаква видима причина, едно силно разядосвание го обладава, лицето му се зачервява, той става безпокоен и оскърбява грубо майка си, както и тѣзи които се интересуват за него. Други път, съшто без видима причина, очитѣ се насълзяват погледа му става вторачен, лицето му се забруждава, сѣтнѣ поблѣднѣва, краиштата изтиват и краката откажат да го държат повече; слѣд пѣколко леки конвулсивни движења, той пада без движение. Подир 2—3 минути, равновѣсието се въстановѣва и всѣко спомнение исчезва.

Тѣзи кризи са нередовни: дохаждат от 1 до 3 на день. Общото състояние не се вижда да е засѣгнато. Охотата е добра; той е силен и едър: въпрѣки туй, съща му е безпокоен от разни съништа и тревожни видения. Вън от тѣзи кризи дѣтето е с един твърд тих характер.

Прѣз Май 1886, майка му го доведе при мене за да го магнетисам. Мъчното бѣше че дѣтето не искаше да го мислят за болно и да го цѣрат. Съгласихме се, че ще остане при мене в качество на писарь и че аз нѣма да го магнетисвам заедно с другитѣ за да не се сѣти, че обръштам особно внимание на него. То стоѣа при мене 8 мѣсеца, без да се появи никаква криза, това което ми дава да заключавам, че болѣстта е изчезнала оште в началото на цѣрението. Във всѣки случай, изцѣряването бѣше съвършено и болѣстта не се възвърна ни най-малко вече.

VII.—Госпожица София Диуноае, коѣто живѣше тогаз в № 21, улица Понтошу, изгуби движение на краката си, паметта си и разума си прѣз Август 1888, по вслѣдствие на едно уплашване. Лѣкувана в болницата, разума ѝ се възвърна въ 8 дни вътрѣ, но парализиата остана прѣз 8 мѣсеца и се изгуби отведнѣж вслѣдствие на една криза причинена от притискание на ѣйчниците. Искали да ѣа хипнотизират, но се оказало невъзможно; а опитването на разни вътрѣшни лѣкове ѣа направили по-нервозна. Прѣз Іуний 1889 тѣа излѣзе из болницата в едно сериозно раздражително състояние, което се уголѣми прогресивно.

Прѣз Іулий тѣа имѣ припадоци от една нечута сила; лѣвна ѝ ѣйчник бѣше толкова раздражителен, че ѝ дохождаха припадоци от самото притривание на дрѣхитѣ. Лѣвата страна бѣше съвършено обезчувствена. Въпрѣки пълнотата на тѣлото, охотата е никаква, запора е упорит, краката са всѣкога студени, главата горѣшта, очитѣ палѣни и сънѣа, който е поч-

ти никакъвъ, е прикъсван от трудни съништа и фантастични привидѣния. Припадоцитѣ дохождат почти всѣки день и всѣко работение е невъзможно.

Именно в такова положение дойде тѣа, прѣз Юлй 1890, в клиниката на Французкото магнетическо общество.

Първитѣ сеанси произведоха едно относително успокоение и припадоцитѣ се поіавиха не толкова често. Като се интересувах за тѣзи болна, азъ ѣа на-карах да дохожда всѣки день за да ѣа лѣкувам и ста-нах скоро господарь на припадоцитѣ ѣ. Необикнове-ната раздражителност на ѣйчницитѣ изчезна легка-полегка, безчувственността прѣстана, охотата се въз-върца, сънъа става тих и възобновителен, и излѣку-ванието бѣше съвършено в два мѣсеца вътрѣ.

VIII.—Госпожа Коане, коіато е била почти всѣ-кога нервозна и извънредно впечатлителна, бѣше обладана от много години от нервни припадоци, поч-ти всѣкидневно, с изгубване на свѣстта, продъл-жителни главоболия, полуглавие, неохотие, безсѣние и общо неспокойствие.

Тѣа се съвѣтва при всички специалисти и въпрѣ-ки различнитѣ лѣкувания, които слѣдва, припадоцитѣ не се намалиха и общитото състоіание се влоши повече.

Тѣа дойде в клиниката на обществото прѣз 1891. На края на 5-6 сеанси охотата бѣше вкарана в ре-да си, сънъа става възобновителен, впечатлителност-та и главоболието се намалиха значително и припа-доцитѣ не се поіавяваха освѣн прѣз дълги срокове. В края на два мѣсеца, като се помисли достатъчно изцѣрена, тѣа напустна лѣкуванието. Но излѣкува-нието не бѣше съвършено и тѣа имѣ към края на годината едно малко припадване. В началото на 1892 г. тѣа почна пак лѣкуванието и равновѣсието се възстанови. От една година насам тѣа напустна лѣкуванието и сега се радва на едно прѣвѣсходно здравие.

Особенно в истериата и нейнитѣ разни видове е дѣто магнитѣа дѣйствиува с най-голѣма цѣлесѣобразност. Рѣдко се получава неуспѣх и множество излѣкувания са били получени от неговото приспособление. Около десетина случаи са приведени от Андре и Туре в тѣхнитѣ „Наблѣудения и изслѣдвания върху употреблението на магнитѣа в медицината“. Двѣ наблѣудения са особенно лиубопитни. По причина пространното им изучаванне, аз ште приведа тук само послѣдніото. Съшто се намират около десетина наблѣудения и в „Изкуствени магнити на аббе Ліонобл.“ от Ліуно діо Боажермен. И от тѣх ште цитирам само едно.

Тѣзи два случая са достаточни да покажат, че истериата, даже в най-сериознитѣ си видове, може да бѣде излѣкувана чрѣз приспособлението на магнитѣа, с изклѣкуванието на всѣкакви други лѣкове.

I.—Думата е за една истерия, на коіато пѣрвитѣ признаци захвантат от петнайсет години и коіато се е породила вслѣдствие на много раждания и на туй което наричат „распрѣснато млѣко“. Болѣстта се осложни с нетѣршими болки, задиханіе и припадоци, и скоро стават и по-чести, и по-силни.

Пѣрвнитѣ удари бѣха силни и чести, главоболиата извънредни. На болната ѝ се струваше че ѝ отваріат главата. Тіа усѣшташе в съштото време да ѝ стѣгат извънредно гърдитѣ; а сънь отколѣ време незнаѣше какво е пѣшто. Приближаванието буріата увеличаваше безпокойствието ѝ и на туй не малко спомагаше страха ѝ от грѣмотевицата. Умножиха кръвопусканиата прѣз време на туй лошо расположе-ние и слабостта, раздражението на нервитѣ, признацитѣ на гърдитѣ и главоболиата взеха най-голѣма интензивност (сила). От четри мѣсеца насам болната не бѣ могла да напустне лѣглото и стаіата.

Имаше четри години от как Госпожа М..... бѣше почнала да бѣде така безпокойна, когато на 14 Април 1779 тіа чу да говоріат за магнититѣ на Аббе Ліонобл.

Слѣд като бѣше употребила безъ успѣхъ едно голѣмо количество различни лѣкове, тѣа лесно се сложи да опита и магнититѣ. Първия опит тѣа направи с една магнитна връзка, коѣто приложи отведнѣж гдѣто усѣщаше най-остри болки, от главата чак до срѣд гърба. Слѣд около един час от туй прилаганіе, тѣа се усѣти облекчена от болки в главата и врата. Очудена от това дѣйствиє на магнитѣа и, като трѣсила да се увѣри оште повече, това облекчение ѝ породило мисълта да смѣкне магнитната връзка надолу по гърба си, гдѣто усѣщала съшититѣ болки, каквито имала и в врата си и които ѝ спирали дишаніето. Този опит имал съштіа успѣхъ, както прѣдишніа. Болкитѣ както и твѣрдостта на мѣстото, се намалили и болната можела да прави лесно разни движения. Дишаніето станало редовно, туй коєто от нѣколко седмици не можели да сполучат, и то само временно, освѣн като отварѣли вената; оште неѣа нощ сънѣа бил тих и спокоен. Това, коєто най-много очуди всички в дѣйствието на магнитѣа, бѣше, че сънѣа настѣпи въпрѣки буріата и грѣма, които се случиха неѣа нощ и които ѣа правѣха други пѣть особєнно безпокойна, уплашена, растревожена.

Този първ успѣхъ подбудиха Госпожа М.... да носи и други магнити. Приложиха ѣ въз главата, въз гърдитѣ, на ръцѣтѣ, на колѣнѣтѣ и под краката. Болкитѣ се намалиха по едни забѣлѣжителен начин. Дишаніето стана свободно и естествєнно, и главоболиата изчєзнаха. Обачє причината, коѣто ги бѣ породила, не приличаше оште да є унищожєна; тѣа стана поне подвижна и всѣки пѣть когато болкитѣ се поѣвѣяваха, било по съшититѣ мѣста, било на други, штом се прилагаха магнититѣ и са спираше тѣхното увеличєние. Като прилагаха магнити по болнитѣ мѣста, измѣстѣаха по волѣа болкитѣ и по този начин можиха чрѣз нѣколко пѣти да прогонѣат болкитѣ от главата по раменѣтѣ, от там по рѣката и най-полѣ по краищата на прѣститѣ. От туй мѣсто магнитѣа не-

можеше да ги прогони по-далече. Когато главоболнето се појавише прилагаха на всѣко слѣпо око по един магнитен полукръг и болкитѣ прѣставаха. Болната сама си правеше по различен начин такива опити. Съштото правеше и по всѣчки други мѣста, гдѣто се појавиаха болки.

Здравието се вѣстанови постепенно и по един доста бърз начин. В първитѣ дни на слѣдуиштина м. Гулий, Госпожа М...излѣзе по кѣра и можѣ да направи различни пѣтишествиа, като почна да влиза пак в обществото и да живѣе по прѣдписни си ред в живота. Макар страдаишната опште, тѣа нѣма веки никакѣвъ первен припадок до краѣа на м. Октомври; но въ туй време тѣа има един от най-страшнитѣ ударъ в загубата на обожаемиа си мъж, който се помина вътрѣ в чѣтри дни. Скоро се појавиха пак нервнитѣ случки; но до каквато степен и да достигнаха, Госпожа М...се счита задължена на спазенитѣ при себе си магнити, гдѣто послѣдствиата им не се указаха толкоз врѣдителни.

Заедно с времето като се намалиха тѣжитѣ ѣ, Госпожа М...се свѣзе пак малко-по-малко в здравието си. Обаче магнитното лѣкувание не можѣ да уништолжи нейното млѣчно болѣдувание, от което тѣа се оплакваше и само го направи подвижно. За да го убие в зародиша му тѣа направи едно пѣтишествие до Барѣж, от което остана много благодарна за ползата, коѣато придоби. От възврѣштанието си до послѣдния м. Февруари тѣа усѣти само едно леко појавление на миналитѣ болѣстни случки: то се състоеше от едно общто помръзване придружено с тракание на зѣбитѣ, обикновен прѣдизвѣстителен знак.

Госпожа М...се радва сега на едно добро здравие и продължава да носи опште магнитни прѣвръзки. Другитѣ магнитни приспособления ги е напуснала прѣз стоението си в Барѣж. Тѣхното дѣйствиѣ е било потвѣрдено и от покойниа Г. Голар, който се полазуваше с нейното довѣрие. Той засвидѣтелствува

писменно на аббе Ліонобл, че е видѣл много добри дѣйствиа от неговитѣ магнити произведени върху нервноболи, а особено върху Госпожата, коіато е прѣдмѣт на настоіаштето набліудение. (*«Наблїуд. и изслѣдв.»*).

II.—В 1786, 24 Май, 5 часа вечерта, една магнитна плака, пратена от аббе Ліонобл, бѣше поставена върху стомаха на една болна петдесет и една годишна жена, коіато от двадесет и втората си годишна възраст усѣщаше нервни удари, придружени от силни конвулсии (свивання) и други страшни признаци. Тѣзи припадоци бѣха изчезнали около една година и бѣха спрѣни чрѣз разни лѣкарства.

Прѣз тѣзи мѣждуврѣмїа, когато припадоцитѣ оставѣха болната, тїа се радваше на едно добро здравие. От петнадесет мѣсеца, обаче, тїа бѣше отново подпаднала в прѣдишното си състоіание. Случкиѣ дохождаха повече от 10-12 пѣти на день и по нѣкога траѣха много минути. От осемнайсет мѣсеца периодическитѣ очиштения бѣха побъркани; тѣ ставаха от два мѣсеца на два мѣсеца.

Дѣйствието на магнитѣа бѣше бързо; болната нѣмѣ повече конвулсии, макар сутрината да бѣ усѣтила повече от двадесет пѣти. На 16 Іуний тѣ опште не бѣха са поіавили; болната усѣщаше сплитѣ си и охотата си да се възврѣштат и спѣше по-добрѣ. Денем тїа изврѣшваше усилни полски трудове без да се усѣщѣа безпокойна: усѣщаше само едно малко шгрѣканіе въ вѣтрѣшността на челото. Тїа се оригваше по нѣкога, както и на прѣд и дишаніето ставаше малко трудно тогѣз; по никога то не се прѣкъсваше откѣкто употрѣбихме магнитѣа, както това ставаше, толкова често, прѣди. (*„Изкуст магн.“*).

Игиена за кѣлачитѣ

Десеттѣх заповѣди от Кругера, Унгарски главен игиенист:

I—Недѣй се къпа подир силни душевни вълнения.

II—Недѣй се къпа подир една ненадѣйна болка.

III—Недѣй се къпа подир една безсънна нощ, подир едно голѣмо оморѣвание.

IV—Недѣй се къпа подир едно добро наѣдание, ни подир топли изполивания.

V—Недѣй тича в баніата.

VI—Недѣй се къпа в вода на коіато не знаеш дълбочината.

VII—Събличай се лека-полека; по штом се съблѣчеш влизай във водата.

VIII—Хвърли се във водата с главата напрѣд; ако не можеш, то втѣпи се изведнѣж.

IX—Недѣй стоѣа дълго време във водата, освѣн ако си с едно силно тѣлосложение.

X—Подир баніата, изтрий се добрѣ, облѣчи се скоро и ходи.

Морскитѣ бани.

Твърдѣ малко са енергичнитѣ лѣчителни срѣдства каквито са морскитѣ бани, които на често сполучват там дѣто обикновеннитѣ лѣкарства не са сполучили; но нека кажим четѣ не са сносни за сичкитѣ тѣлосложениа и там дѣто може да бѣдат полезни, нужно е голѣмо внимание. Нѣкои си като не се са съобразили със изискуемитѣ условия, се са поврѣдили на мѣсто да се ползват. Разбира се, дѣйствително, с каква енергиа може да дѣйствуват студенитѣ бани, на които водата обема разбудителни начала. Справедливо се е казало че морската вода дѣйствително може да се земе като истинска минерална вода.

По причина солта коіато тѣа съдържа, морската вода мѣчно се топли, но мѣчно тоже изтива като се стопли. Нейната топлина е повече в мѣсец Август, от колкото в другитѣ времена прѣз годината. За един съшт день най малката ѣ топлина е към одина-

десет часа утрина, а най-голѣмата от пладнѣ до пет часа вечер. Изобшито водата е по-топла там дѣто е пѣсачиво крайбрѣжието, от колкото там дѣто е камъниливо: важно нѣшто за слабитѣ болни, които не могат да противостоѣят на голѣма студенина. Подобни хора трѣба да избират едно пѣсачиво крайбрѣжие и равно, без тѣчение; да си правѣят банитѣ под едно силно слънце и към три часа вечерта.

За да се ползва нѣкой от морската банѣа, трѣбва да внимава да избѣгва вторичното изтвивание което се започва от една неточна реакция. Тук не се касае за помръзванието, което чувствува нѣкой като влѣзе в водата, което на скоро се изгубва, но за вторичното помръзване, което дохожда подир едно неопрѣдѣлено време вѣв водата. Трѣбва добрѣ да знаеме че има хора млади, пълни и корави, които, при едно дълго стоение вѣв водата, не досѣпат никакво помръзване; коги други напротив, подир едно малко време, даже и незабавно, досѣпат палпитации, настрѣхване, поблѣднѣват в лицето, напада ги залест по причина на кървното съсредоточване към вътрѣшността на органитѣ. Подобни хора трѣбва да правѣят банѣа, до колкото е възможно, твърдѣ кратка, или даже ако реакцията е в невъзможност, да се не къпат никак. Тѣ може да ги замѣстат с изполиване тѣлото с морска вода малко стоплена.

Нужнитѣ мѣрки за употрѣблението на морскитѣ бани са слѣдующитѣ:

Изобщо не бързай да се къпеш; чакай нѣколко дни за да привикнеш с мѣстото дѣто си отишал. Това е необходимо за слабитѣ и первически дѣтца.

Къпанieto трѣбва да се извършва от десет часа сутрина до пет вечер. Избѣгвай да влизаш в водата вечер подир засѣданието на слънцето, или твърдѣ рано штом излѣзеш от лѣглото, тогива, когато поритѣ на кожата са отворени и са твърдѣ чувствителни на студа. Никога не дѣй се къпа подир ѣденie, додѣто ѣстието не е смлѣно: всек знае че

штастнитѣ случаи които се случват подир една подобна баня.

Забѣлѣжено е че дѣцата имат повече реакция подир първата си закуска. Младитѣ възрастни и здрави момци може да се къпат на гладно сърдце.

Твърдѣ малкитѣ дѣтца не трѣба да се къпат; понеже до седем години дѣтето не трѣба да прави хладни бани.

Избѣгвай от да влизаш и излизаш в водата, или да стоиш дълго време. Най-краткитѣ бани са най-добритѣ: три минути за дѣцата, десет за възрастнитѣ, най-много.

Начин за прѣчистване вода за пиане.

Това срѣдство, показано от Г-жица С. Шипилова (из Женева) е основано върху оксидацната (вкисляване) на органическитѣ материи чрѣз перманганата от потаса или сода.

Прибави 0.06 грам. за една литра, свършенно чист перманганат. Г-ца Шипилова се е увѣрила че най-мръсната вода се прѣчиства, съвременно, както от микробитѣ, тъй и от растоценитѣ органически материи, които тя съдържа.

Една вода тъй прѣчистена, за да може да служи за пиане, трѣбва да се унищожи перманганата, който е тонически. Достатъчно е за това, ако водата не е много, да се прибави малко захар, ракия, конiak или вино. Тѣзи пѣйта разединяват перманганата; под тѣхното влияние, водата изгубва своia червеникав цвѣт и става темножълта, като се образува една двойна кислота (бионид) от манганез. Като тоia последен състав не е отровителен, водата може без никаква вреда да се пие. Но по-добрѣ ще бѣде да се прѣциди водата, или да се остави да се отаи. Когато се касае да се прѣчисти едно голѣмо количество вода, Г-ца Шипилова прѣпорѣча да се употре-

биат счукани въглишта за унищожението на перманганата.

В такъв случай ето тѣка какъ съвѣтѣ да се постѣпи:

Поставя се едно достатъчно количество отъ счукани въглишта въ водата коѣто съдържа перманганата. Водата трѣбва да бъде в кип или качка (а не в металическа съдлина). Подир прибавението на въглиштата, водата се разбърква с една прѣчка, и послѣ се прѣцежда чрѣз едно двойно гѣсто платно.

Тѣй се придобива една чиста и бѣла вода, коѣто не съдържа ни микроби, ни органически материи, освѣн една малка част от въгленна или двойно въгленна кислота от потаса или сода.

Не трѣбва да се забравя, че една от най-главнитѣ точки е, въглиштата да бъдат чисти и счукани в съдлина твърдѣ чиста.

Прѣдпазители и лѣчителни мѣрки против холерата.

Прѣдпазители мѣрки. Прѣдпазителнитѣ мѣрки се състоѣт в пѣкои *игиенически наставления*, оште и в пѣкои *медицински срѣдства*.

Игиеническиѣ наставления, изказани от най-добритѣ и знаменити лѣкари, са:

„Мѣстото в което се живѣе, трѣбва да бъде провѣтрѣно, особено стаѣта дѣто се спѣ да е твърдѣ чиста и суха.

„Да се избѣгватъ сѣкакѣ изпарения произходѣщи от гниение и спарване на разнообразни органически вѣштества; слѣдователно, всѣкакѣ смет от мръсени и вонѣшни пѣшта, трѣбва да се изхвърля, заходнитѣ и помийнитѣ мѣста да се прѣчиствѣт. В най-добритѣ къшѣта, попѣкоги, тѣзи пѣшта са често прѣнебрегнати. Изобилно да се употрѣбѣватъ обикновеннитѣ дезинфектациѣ, като: хлорудна вар (*chlorure de chaux*), син камѣк (*sulfate de cuivre*), финическа кислота (*acide phénique*), чиста растопена вар за заходитѣ, и пр.

„Избѣгвай от да се излагаш на студ и влага;

под никакъв начин не дѣй държи от горѣ си възможно облъ-
кло, особено чорани и обуштане; бди с голѣмо внимание
да не би, като си изнотен, се изложиши на провѣтрение,
още да не подпаднеш под студени трѣпки.

„Да си облѣчен толкова колкото тѣлото ти да има
една сносна топлина и сѣкога еднаква.

„Да не прѣнебрегаваш обичаитѣ на личната чистота, да се редовно упражняваш на открит въздух;
да избѣгваш поштното неспание; да пазиш най-голѣм
ред в времената, назначени за отдихание и почивка;
до колкото е възможно, избѣгвай сѣкакво умствено
оморяване.

„Храната трѣбва да бѣде здрава и съобразна из-
общто с привычкитѣ на сѣкиго. В сѣки случай не е злѣ
да се въздържи нѣкой, посече от друг път, от сѣкакво
вѣстие, което, колкото добро и хранително да е, е било
за него друг път трудносмислено; да се пази една
най-голѣма умѣреност стигането до вѣднестото и ни-
чистото.

„Никакво употребление на зеленчук или сурово
растение, ни зелено и кисело овоштие, ни пѣпеш, ни
краставици, ни салата, ни кисели приготвени растител-
ни нѣшта и пр.

„Добритѣ и озрѣли разнообразни овоштия, варени
или не, както и зеленчуци оварени и посолени, могат
умѣренно да се ѣдат от хора които ги мѣлят добрѣ.
Тѣй същото хора, които са привыкли да пият вино
и бира, могат умѣренно да ги употребяват, стига тѣ
да не са кисели.

Медицинскитѣ прѣдпазителни сръдства са: *вера-
трум* алб. № 3 и *куирум асет* № 6, които ште се
употребяват в размѣна, спорѣд силата на болѣстта,
ката день, прѣз день или прѣз два, един день от е-
дното лѣкарство сутрина и вечер, 2, 3 зрънца расто-
пени в една лъжица чиста студена вода; другия день-
от другото, по съштия начин, и тѣй нататѣк.

Във време на една холерическа епидемия, штом
се появяват нѣкакви си признаци, като: главоболие и

не добро изобшито тѣлесно расположение, куркане на червата и болки по корема или по стомаха, растѣгане на чървата с дрисък и неохотност, тѣ трѣбва да се земат като прѣдварително начало на болѣстта.

Признаци на болѣстта.—Горѣ-долу признацитѣ на болѣстта са слѣдуиушитѣ: Дрисък на често, с водна бѣла мрѣсотна, коіато прилича на орижена вода; на-скоро подир това наслѣдват крампи (сгрѣчквания) и спазми (свивания) по стомаха и по корема, които са придружени от една силна жажда, от едно горение под лѣжичката с прималиавания и подигания; оште по-сетнѣ се явѣват бѣлвочи с една отвратителна миризма; краката и рѣцѣтѣ изтиват, и крампи, особонно в жебитѣ на краката, се поѣвѣват. В най-силнитѣ случаи, повърхността на тѣлото изтива и се облива от един студен пот; краката стават като лед студени; очитѣ му хлѣтнати; дѣхата му студена и гласа му почти го нѣма никакъв; дѣхание трудно; наконец дохажда едно изчерпване на жизненнитѣ сили.

Понѣкоги крампитѣ дохождат периодически от врѣме на врѣме и биват доволно силни; в нѣкои случаи, много рѣдки, дрисъка става кървав.

Лѣчение.—Под какъвто начин и да се поѣвѣят първитѣ признаци, ште се даде изначало *спиритум камфоратум*, което се приготовлява по слѣдуиуштиа начин:

Камфора 5 грамма.

Алкоол чист (rectifié). . . 30 „

От това лѣкарство ште се дава на болния по 2 капки, в една лѣжица вода, или на една бучка захар, ката 5 или 10 минути в продължение на един час; ако би в това време да се поѣяви нѣкое подобрене, даванieto на лѣкарството ште се разрѣди.

Подир това време ште се употреби *вератрум алб.* № 3, от което, като се растопѣат 12 зрънца в 6, 7 лѣжици вода, ште се дава по една лѣжица ката 10, 15 или 30 минути, спорѣд силата на болѣстта, до тогава до когато е нужно.

Вератрум се счита като главно лѣкарство за тѣзи случаи, които имат за признаци *един ненадѣн и на често дрисък, един ненадѣн и на често блъзоч, крампи и спазми по стомаха и по корема, студено тѣло, особено по краищата, крампи по жезбитѣ на краката, и на конец една голѣма слабост.*

Ако подир нѣколко взіатки от това лѣкарство, признацитѣ не отиват по-добрѣ, а зазлѣват и вземат по-сериозен характер; ако крампитѣ се прѣобърнат на спазми, ако тѣ станат периодически, или ако дрисъка се измѣни и стане кървав, то дай *купрум № 6* по същия начин, както по-горѣ се каза за *вератрум*. В много случаи *купрум* и *вератрум* може да се дадат в размѣна.

Когато в време на болѣстта, страдаушната досѣпшта вътрѣ в стомаха си и в червата си като че огънь гори, с дрисък от време на време горѣшт; особено когато подир ходіанието си той досѣпшта силни с прѣскрипчивание болки по корема и едно извънрѣдно безсилне, изтвивание на снагата с мазен пот и един страх че ще умре, може да се даде *вератрум* в размѣна с *арсеникум алб. № 3* по същия начин както по-горѣ.

Игигиенически съвети.—Болния, опште от начало на болѣстта трѣбва да се държи на топло, даже да бѣде обвит в една вълнена покривка; ако е нужно може да му се поставіат топли керемиди или шишетата с врѣла вода на краката и под мишниците; за да се задоволи жаждата му, може да му се дава от време на време по една двѣ лъжици студена вода, даже, ако е възможно, с малко частици от лед. Понѣкога глистиритѣ (фукна) от ледена вода, или при нѣмание, просто студена вода, правіат голѣмо улечение на силната колика или крампа в червата, когато лѣкарствата не могат тѣй скоро да ги надвиат.

В време на оздравіание, нужно е да се внимава добрѣ да не би болѣстта се повърне по причина на голѣмата охота што болния притежава, и коіато не трѣбва да се задоволиава освѣн малко по малко;

из начало нѣма да му се опрѣдѣли освѣн една най-лека храна, в малко едно количество на ѣденіе, от брашнени леки нѣшта, като: сагу (sagu), аррарот, и прч. Тѣй, постепенно, малко по малко, ште му се даде буйон от пиле, буйон от говѣдина, малко прѣпечен хлѣбец и други подобни, додѣто влѣзе в обикновенниа си ред на ѣденіето.

Освѣн горнитѣ, болниа старателно трѣба да се пази от да не си простуди тѣлото, особено стомаха, корема и краката.

Недѣліашниа отдиx

Разгледан от хигиеническа гледна точка.

(Прод. от кн. II).

Слѣдствиата на тѣзи опити, които са от голѣм интерес, са слѣдуиуштитѣ относително до въпроса, който разглеждаме сега:

1-о Във време на работа, употребеното количество на въглерода и на кислорода е повече от колкото то е във време на почивка. Ако чловѣческото тѣло не получава, в тѣзи обстоятелства, равнозначително число от тѣзи два елемента и не добива на време почивка, то начинава да сѣхне, и на скоро се поболіава.

2-о Във всѣко време ние можем, до като пиштемарителната ни сила го допрощава, да отдадем, под вид на водна или твърда храна, пуждниа въглерод. Напротив, отдаванието на другиа жизнен елемент, който е по-важен, кислорода, не зависи от нашата воля; дѣханието, чрѣз което придобиваме кислорода, е едно іавление почти изкліучително не волно. Ведно дадено време, ний не можем да отдадем на тѣлото повече кислород освѣн толкова до колкото дѣхателното автоматическо іавление ни позволява. Слѣдователно, от времето само зависи допълнението на изгубеното количество кислород.

Тѣзи опити на Петенкофера и на Воат ни доказват без противорѣчие, че прѣз денѣа, то е, когато

работим, тѣлото употрѣбава повече кислород от колкото то не може да придобие.

Какво се случва, когато разхода е повече от дохода? Случва се един недоимък, когото ние придобиваме чрѣз отпочивката, във време на коѣто, според по-горѣ казанитѣ опити, кислородното употрѣбление е в по-малко количество от колкото неговото придобивание. По тоз начин се съставлява едно приготвление от този елемент за допълнение на недоимъка, който се е получил от работението. Слѣдователно почивката, особено във време на сънъ, е коѣто уравниоѣсва недостаточния кислород, който се е прѣхосал във време на работението денѣм. Тѣй се оправдава нуждата на нощната почивка.

Опититѣ доказаха опште други нѣкои слѣдствия.

Подир нощната почивка, тѣлото добива в съхранение едно приготвление от кислород, който ни служи за дневния труд; но понеже работнитѣ дни слѣдват един подир друг, то уравниоѣсванието на дневния недоимък става от денъ на денъ по-неточен и по-недостатѣчен, тѣй щото, подир едно продължително време, нуждния кислород начинава да изчезва почти в началото на труда. Тогава недоимъка става тѣй много дѣто не може да се допълни даже от най-дългото нощно отпочивание; изисква се слѣдователно цѣл един денъ за дотѣкмиаванието на нужната част от кислород за уравниоѣсване; без това, труда става опасен и служи за отслабление на тѣлото.

Нека сега видим като какви закліучения можем да извлѣчем от тѣзи физиологически разглеждания, които, ако и да са малко дължки, са обаче пуждни за да постановим научно истината на нашитѣ възгледи върху въпросния прѣдмѣт.

Не може да съществува здравие ако вноса и износа в тѣлото не е в равновѣсие; във всѣки случай, послѣдния не трѣбва да надминува първия.

Нощната почивка като не е достаточна за да се придобие равновѣсието, то прибавлението на един

цѣл день за почивка става физиологически задължително и това задължение е било припознато, даже в пай-ветхитѣ времена когато земнитѣ жители, според назначението си, са живѣли повече от земледѣлие, без да познават толкова занаяти, които по от сѣтнѣ цивилизациата е създадала. То съществува оште повече в нашитѣ времена, в които със милиони хора не водат веки този земледѣлчески свѣт живот, който еднакво размърдва сичкитѣ мисци без да поврѣжда в ништо нервическата система. На против, днешнитѣ занаятиа, благодарение на по-многоото ежедневно раздѣлние труда, не отговарят освѣн на нѣкои органи и то е прѣувеличение.

Тѣзи органи слѣдователно имат една неизбѣжна нужда от недѣлншна почивка. Един лѣкаръ нѣма да се подвоуми за да потвърди, че безчисленитѣ страдания, като: болести на сърдцето, на бѣлитѣ дробове, на мозака и особно умственнитѣ болѣсти, от които ката година умират със стотини хиляди хора в една зрѣла възраст, трѣбва да бѣдат отдадени повето на това че интересуиуштитѣ органи не са имали нуждната опрѣдѣлена от божественната мъдрост почивка. Може би тѣ да са имали поштната почивка, без да са имали необходимата таа от цѣлдин день.

Подир едно точно изучавание за силата и способността на органическитѣ дѣйствиа в чловѣческото тѣло, в здраво едно положение, физиологиата е опрѣдѣлила сто години продълженнето живота за нормално число. Този който е доволно интелигентен за да разпрѣсне по сичкитѣ си членове едно равно количество от труд и почивка, ште бѣде доволно шгастлив тоже да остане в добро здравие до сто години и послѣ да умре като Молтке от една добра смърт без болка, с затваріание на очитѣ вѣчно.

Както и да е, можем да потвърдим че едно поголѣмо число, може да достигне без болѣдувание една продължителна възраст, ако умѣе да се въсполва от прѣимуштеството което недѣлнната му принася

за тѣлесното му добро положение. В това отношение Англия ни доставя едно добро доказателство; в никое мѣсто, недѣлния день не е тъй строго заварден както там; в никое друго мѣсто тоже не се нахождат толкова старци тъй весели тѣлом и духом.

Прочутиа Английски министр Палмерстон, в послѣднитѣ дни на живота си, един день, по случай на годишния си празник, бѣше поздравяван; нѣкой си, случайно, забѣлѣжи че моралната и физическа сила, с коіато той прѣтърпява тежкия товар от работи, които му се възлагат, е от истина удивителна. Палмерстон отговори, че здравината, на коіато той се радва в една такава стара възраст, произхожда от една само причина: то е, че, прѣз сичкия си живот, той се е въздържал от да работи в недѣлен день. Гладстон, тоже държавен мъжъ, който мѣжду 80 и 90 години, управлява английската политика и може, в парламента, да произнася слова държащи 4 часа, разгласява, че в тѣчението на своја трудолюбив живот, той е припознал явно голѣмитѣ материални и умственни прѣмушества, които той е извлѣкал от почивката в недѣлен день, без да държи смѣтка на чувствата и на душевнитѣ вълнения от едно по-възвишено произхождение, които този день му произвежда.

Великия исторически Английски мъж Маколей казва: „Ако в Англия недѣлния ден не бѣше се празнувал като истински день на почивка, ние щѣхме да бъдем един народ много по-бѣден и по-малко цивилизован.“

Според статистическитѣ изслѣдвания, продължителнитѣ и съвѣстни наблѣудения на недѣляшнитѣ почивки, продължават най-малко от една седма челоуѣческиа живот. Да дадем изцѣло един примѣр, нѣкой си който умира на 56 години (да прѣдположим от една ипертрофия на сърдцето) можѣше да достигне на шестдесет и четри години ако той употребляваше мъдро силитѣ си, редовно с нуждитѣ дни от почивка.

Нуждата да прибавим редовно един цѣл день за почивка като е доказана, трѣбва опште да се докаже че е по добръ седмидневен ден, а не шестидневен или осмидневен.

Съхранението изобшито на седмидневия денъ, даже в отдалеченитѣ народности едни от други, без никакво отношение, показва веки да е един основен закон върху човѣческата натура, и отговаря на една непрѣодолима нужда каквато е таа на ѣдението и пиането. От друга страна, науката, като распростирането на опититѣ казани по-горѣ, доказва нуждата на един период от седем дни и постанови естествени дѣйствия за да потвърди слѣдующитѣ ипозетези изказани от френския социалист Прудона: „Ако скѣсим недѣліята от един день, нуждата от почивка нѣма да се почувствува тъй напѣгнато; ако я продължим от един день, ште почувствуваме уморавање прѣмногo. Със прибавянието на $\frac{1}{2}$ день ката три дни, губи се повече време по причина на честото прѣкъсване; като прѣкъсваме естествената единица на деня, унищожяваме бройното равновѣсие на нѣштата: запослѣдва се нередовност и безсмислица.

„Ако приемем два деня за почивка подир дванадесет работни дни, то правим съвършенно работника мързелив, от една страна; а от друга, отнимаме силитѣ му чрѣз дългото работение.“

Времето отъ седем дни играе опште една ролія под други нѣкои жизненни условия, нуждни за нашето тѣло; претендира се даже, на примѣр, че температурната промѣна на кръвта, нѣшто което е знак на добро или зло здравие, се отнася на един цикл (кръг) от седем дни.

Освѣн това историата ни доставя едно добро доказателство върху невъзможността да се промѣни седмидневия денъ с друг нѣкой. На 1793 Конвента (народно събрание) основа в Франция един нов календаръ с цѣл да прѣкъса съвършенно с прѣданиата, които са останали от монархиата и от църквата. За

да се съобрази с десетичната система, седемтѣх денѣа отъ недѣліата се замѣстиха с десет дни наречени десіатница. Всѣкъ десіатен день се празнуваше и бѣше опрѣдѣлен за почивка.

Въпрѣки сичкитѣ старания и наказателни срѣдства за да се введе в практика положеното, населението не можа да привикне на новото постановление. Тѣлеснитѣ челоуѣчески сили не бѣха достаточни да слѣдват редовно труда отъ девет дни. В противорѣчїе с естественния божествен закон, заповѣдта на революціонерното управление се указа непрактична; да се поправи мѣнотїата, празнуванието се измѣни в петна день подир пладнѣ; на конец трѣбваше наскоро да се повърне на ветхата недѣліа от коїато не можа да се отърве съвършено.

Притежават се написани документи от Парижки нѣкои работници или художници, които са опитали десетичната система. Сички потвърдіават едногласно безредната, които е причинило това ново нѣшто и засвидѣтелствуват че, въпрѣки увеличението на дневната работа, мѣсечната печалба е била сѣкога такава каквато е била и по ветхата система; прибавїат опште че сичкиа свѣтъ желаїал да се введе ветхата недѣліа.

Тѣй, въпрѣки сичкитѣ политически и религиозни революції, празнуванието седмїа день се е увардило от безпамѣтно време в най-различнитѣ народности; и това е едно силно доказателство за съштественоста и нуждата му.

Отїстина са станали, в това отношение, измѣненїа в разни религиозни општества; при сичко туй, тѣ се са запрѣли все на седмїа день. Турцитѣ празнуват в петѣкъ, Евреїтѣ в сѣбота, Христїанитѣ въ недѣліа. Упорството на еврейското поколение, неговото изклїучение относително до нѣкои болѣсти, напрімѣр охтиката, и неговїа напрѣдок, когото никой не може да откаже, в свѣтскитѣ работи, могат да се отдадат повечето на строгото празнувание в сѣбота.

Да се върва че се умножава дохода като работим въ недѣліа, то една голѣма грѣшка и не до там умно. Освѣн туй, има нѣщо което не стои тъй добръ, което гложди като се работи в недѣліа. То е твърдѣ просто да се проумѣе: тѣлото което е прѣтърпѣло шест дни под работа, не му се работи тъй задоволително и внимателно седмца день. Волно и не волно, духа и мисълта, без да искат, се обръщат от работата към това което тѣлото иска инстинктивно и желае справедливо; тѣ се обръщат към тѣзи страна, гдѣто се празнува — страна противоположна на вседневното работение. Хората и домашнитѣ животни ни доставят сичкитѣ изискуеми примѣри, малки или голѣми, че отистипа работната сума и дохода е по-голѣм и по-редовен за тѣзи, които си почиват в недѣліа, отколкото за тѣзи, които работат на бърже и непрѣкъснато. Стопанитѣ на животнитѣ припознават и схващат нуждата да отпуснат на послѣднитѣ цѣли дни отпуска: тѣ знаят че непочитанието това правило има недобро слѣдствие.

По едно подбуждение на едно защитително дружество на животнитѣ, едно голѣмо количество от Лондонскитѣ колари, раздѣли конето си на два реда: единна, който работѣше седем деньа прѣз недѣліата, а другия само шест. Незабавно се забѣлѣжи че умножението на доходитѣ, които произхождаха от конето, дѣто работѣха ката день, бѣше повече уравновѣсен от спаданието на цѣнитѣ на тѣз коне, които страдаха от прѣсилване, опите и от разни болѣсти, слѣдствиа от това. Слѣдствиата на този опит се потвърдиха и малко по-малко произведоха плода си; напримѣр, в Лондон, прѣз 1854 година върху 2,745 колари, 570 само пазѣха недѣліата коги прѣз 1868 тѣзи числа бѣха върху 5,826—2,356.

(Слѣдва).