

ЗДРАВΟΣЛОВИЕ

ИЛИ

ЗАПАЗВАНИЕ ЗДРАВИЕТО И ЛѢКУВАНИЕ БОЛѢСТИХЪ
ПО НАЙ-БЕЗВРѢДЕН НАЧИН.

ПРАКТИЧЕСКИ СЪВѢТИ.

(из магнетическа вѣстник)

Против мигрената (полуглавие)

„Мигрената“ се узнава от една силна, постоѣнна болка, коѣто като че с обрач стѣга главата, или като че нѣкой гвоздей натиска болното мѣсто. Обикновено тѣа обема едната само страна на главата (по-често лѣвата), а особно слѣпнитѣ очи или над очитѣ; тѣа е придружена от едно тъпоумие много или малко силно, от подигания и бълвочи. Болкитѣ дохаждат периодически по-малко или повече рѣдовно и биват спомогани или от приближаванието на мѣсеченитѣ, или от нѣкои атмосферически измѣненния....

Изобшто болѣстта не е опасна и тѣа закача повечето женитѣ от колкото мъжете. Тѣа се поражда от дълги безсъния, от прѣсилен умствен труд или други прѣсилвания и особено от едно тѣлесно разположение към ревматизм, подагра, или болки по ставицитѣ, и проч.

Медицината безуспѣшно ѣа лѣчи с броміур от потасиум, със сулфато от кинина, с опиум, с кофеа, с елетриката, с идротерапиата и проч. Магнетизма добрѣ употребен ѣа лѣчи сѣкога и често много скоро. Трѣбва да се укротѣат болкитѣ по главата и да се разбудат органическитѣ служби, особно на стомаха и на червата; тѣй ште се внимава да се начне

лѣчението когато обикновеннитѣ критически дѣйствиа са изчезнали съвършенно. По нѣкога, болката изчезва незабавно, но трѣбва обикновено едно редовно лѣчение което може да се продължи от един до нѣколко мѣсеци. Кризитѣ тогава се случват от рѣдко по-на-рѣдко, от по-силни на по-слаби, и свършват със съвършенно изчезване.

Человѣчески магнетизм.—Постави се прав прѣд болния и за нѣкое време положи си ръцѣтѣ върху странитѣ на главата; послѣ постави се от лѣвата страна и положи лѣвата си ръка върху челото с прѣститѣ на горѣ, а дѣсната върху тила на врата; подир едно малко време, извърши с дѣсната ръка провлѣкателни разтривки от горѣ на долу до бѣбрецитѣ. Подир това постави се пак прѣд болния и, прав или сѣдишком, полагай дѣсната си ръка кога на стомаха кога на корема, или прави с неѣа пасси. Прави оште валчести разтривания върху органитѣ и върху грабнашката кост, постѣвѣай си ръцѣтѣ върху колѣнѣтѣ и прави провлѣкателни триавия върху кѣлкитѣ и краката: най-насетнѣ направи голѣми пасси от главата до краката и свърши като засѣданието се продължи от 10 до 40 минути според силата на болѣстта. Магнетическа вода за пиане.

Земел магнетизм.—Мѣжду болнитѣ нѣкои биват санситивни (чувствителни) тѣй дѣто течението на земния магнетизм упражнява едно много или малко значително дѣйствие върху им. Най-санситивнитѣ ште бѣдат незабавно подобрени само чрѣз направлението на тѣхното лѣгло. Положи кревата към сѣвер; в случай на не възможност, то положи кревата в направление от изток към запад и главата на изток.

Самомагнетисване.—В лек един случай, самомагнетисванието е достаточено. В подобен случай направи пасси или разтривания с двѣтѣ си ръцѣ, като начнеш от срѣдата на челото и продължиш зад ушитѣ и от страна на врата за да слѣзеш по крайтѣлото до колѣнѣтѣ. Разтривания върху бѣбрецитѣ,

стомаха, корема и краката; пасаи от голѣмо течение от главата до краката.

Излѣчителни примѣри

I. — „Г-ца Тереза Дукесн, шивачка в Ноион, на възраст 28 годишна, е била болна от девет годишната си възраст, от припадоци на главоболие твърде често и със силни болки. Имали са надѣжда че като се развие тѣлосложението ѝ, ште ѝ прѣмине; но от това време, освѣн нередовнитѣ припадоци, тя е имала ката мѣсец редовни припадоци, които се са продължавали цѣли три дни. Без да сполучи ни най-малка полза, тя е изчерпала всичкитѣ медицински срѣдства.

„От съжаление към нея, аз ѝ прѣдложих да опита магнетизма, като ѝа увѣрих че нѣма да ѝа поврѣди: тя се съгласи и, като страдаше много, дойде сама: аз ѝа магнетисах двадесет минути, в това време болката се разпрѣсна. Дадох ѝ да изпие една магнетисана чаша с вода, като ѝа задължих да не пие друга. Тя се съобрази с моитѣ наставления и мигрената не дойде вече. Тя, за идущия мѣсец, очакваше да има един силен припадок, при сичко туй дойдоха ѝ само прозіавкитѣ, които бѣха като прѣдтеча на болката, и ништо повече. От това време, тя веки ништо не досѣти и, като бѣха се изминали осем мѣсеца, аз не можѣх да се съмнѣвам че тя не е излѣчена.

II. — „Г-ца С..., на 38 годишна възраст, се оплащи силно на 17 Октомври, което измѣни незабавно положението в което тя се намираше, като произведе прѣставанието на мѣсеченитѣ ѝ. Подир 24 часа, тѣгост в крѣста и в долнитѣ части на корема, главоболие, неохотие и нередовно движение на рѣката и на крака от дѣсна страна. Лѣкарѣ, в разстоіание на три мѣсеца, употреби всичкитѣ потрѣбни лѣкове: пиевици, укротителни, антиспазмодически, сулфато,

и проч. Той мисли че стомаха и корема са по-добър: само не може да сполучи да махне мигрената, да установи течението на кръвта и да укроти нервическитѣ движения. Болната, замислена доволно, пита дали магнетизма нѣма да ѝ спомогне в този случай. Лѣкаръа ѝа съвѣтва да опита; той прѣстава сички лѣкарства, и ѝ прѣпорѣча да живѣе прѣдпазливо. Магнетисванието се начинава само три пѣтъа в недѣліа-та, и от 12 до 15 минути в засѣдание. Болната не пие освѣн магнетисана вода. Оште изначало нервическитѣ признаци начнаха да изчезват малко по малко и в 15 дни всичко си влѣзе в естественния пѣтъ; болната стана весела и се сдоби с добро здравие.

III.—В *изкуство да се магнетисва*, 1860, Лафонтен публикува разни болни които е лѣкувал чрѣз магнетизма. Мѣжду тѣх се нахождат 38 случаяа от мигрена, от които 35 са оздравили и подобрили.

IV.—Доктор Барети, в своето списание върху *животния магнетизм*, увѣриава че в едно малко време той унищожил два твърдѣ силни припадока от мигрена, от коіато двѣ госпожи страдали често.

V.—Комманданта Лафор от По, който е излѣкувал голѣмо число болни чрѣз магнетизма, публикува в *магнетическия журнал* два листа от разни болѣсти, мѣжду които се нахождат 61 случаи от мигрена.

VI.—Доктор Луиет публикува тоже в *магнетическия журнал*, лѣкуванието на един събрат, което е особно любопитно, в това отношение, че този, който не познавал ништо от магнетизма, го е употребил с най-голѣм успѣх без да се съмнѣва. Касае се до един млад момѣк, М. Раиер, който, на една вечеринка, подпада внезапно под една твърдѣ силна болка от мигрена, штото бил принуден да си лѣгне.

„Тѣзи болѣст, от коіато Раиер е болѣн от дѣтинство, казва доктора, му е дохаждала ката недѣліа и го е държала всѣки пѣтъ цѣли 24 часа. Като похванах главата му, видѣх че тѣа гори, и че артериитѣ на слѣпитѣ очи отбиват силно. Аз ми доде на

ум, без да имам намѣрение да го магнетисвам, да поставя ръцѣтъ си върху челото му и върху слѣпитѣ му очи: в продължение на 7, 8 минути, пот силен облѣ прѣститѣ ми и болката, коіато изначало бѣше там дѣто бѣха прѣститѣ ми, побѣгна към върха на главата; аз си поставих ръцѣтъ там, дѣто тоже се облѣха от пот. Тогива болния съвършено се освободи от своіата болка и, като ме поблагодари, увѣри ме че това което днес той сполучва в едно по-малко време от 20 минути, други пътѣ едвам в 24 часа го е сполучвал. Тогавя той стана и, като че нишито не му е било, цѣла нощ пѣ и игра. От това изобилно критическо изпотіавание произведено от магнетизма, мигрената не се іави вече“.

VII.—Почти от 6 годишната си възраст, Госпожа Сиор, из Белгія, страда от една най силна мигрена.

Кризата опрѣдѣлено дохажда ката недѣліа, и върлува със сичката си сила от 2 до 4 дни. Подир едно малко време от подигания и бѣлвочи, се іавіава една издѣлко и силна болка върху челото, а особно върху лѣвото слѣно око. Болната е принудена да стои уединена в една отдѣлна стаіа, без да зема никаква храна. Когато кризата прѣстане, болната се чувствува като сбѣхтана и 2, 3 дни като семаіана и упоена без да е врѣдна да извърше нѣшито. Повечето пътѣ штом една криза се прѣвършва и друга начнава.

В най-добритѣ си времена, тіа почти е без охота, смиланието е трудно, развиванието на идеитѣ е мѣчно, намѣтта грѣши и подир залѣса на послѣдніата криза, наслѣдва отвращение от живота и меланхолия. Лицето ѝ е подуто, цвѣта ѝ никакъв, слабост голѣма; при сичко туй болната е доволно пѣлна.

Г-жа Сиор се е лѣкувала от най-прочутитѣ лѣкари в Белгія, дохаждала е и в Париш при най-знаменититѣ лѣкари. Както еднитѣ, тѣй и другитѣ са ѝ прѣписвали сулфато, опиум, броміур от потасиум и

проч; при сичко туй ништо не можло да повлияе на нейното подобрене.

В това положение, почти на отчаиание, бѣше, когато тя дойде при мене в магнетическия институт и поиска да се лѣкува чрѣз магнетизма.

На първото ѝ дохождане, 8 Ноември 1886 година, аз ѝ подложих под влиянието на челоуѣческия и минерален магнетизм. Кризата коіато се обави нѣколко време, дойде с по-малко сила.

2-та недѣліа.—Кризата дохажда и трайва едвам един день.

3-та недѣліа.—Кризата се явѣява утрината и прѣстава съвършенно вечерта при заход слънце (5 $\frac{1}{2}$ часа).

4-та недѣліа.—Кризата се вѣстѣява с заплашителност от нѣколко часа, без да се појави съвършенно.

5-та недѣліа.—Никакъв признак не се явѣява.

6-та недѣліа.—Тоже.

Памѣтта е добра, охотата си дойде в нормалното положение, смиланието се извършва лесно, пълнотата до нейдѣ се намали, цвѣта се измѣни значително: болната, може да се каже, че е оздравила. 45 дни от едно редовно магнетическо лѣкувание бѣха достаточни да се добие това положение.

От това време излѣчението си е останало съшто.

VIII.—Г-ца Гранджан, от Версаил, на 16 годишна възраст, кърваво тѣлосложение. От една година насам, мѣсеченитѣ ѝ са прѣстанали, охотата ѝ е каприциозна, смиланието медленно, запор тоже упорит, и от 8 мѣсеца, в неопрѣдѣлени времена, тя страда от силни главоболия с бѣловч, които траят от 12 до 15 часа.

Тя дохажда в клиниката на “Француското магнетическо дружество“, като чувстваше прѣдварително признацитѣ на една криза.

Във време на засѣданието, болната почувствува в всичката си снага едно значително движение, придружено от топлина и лошевина. Кризата коіато се

очакваше не се яви, само към вечерта тя биде нападната от едно голямо движение придружено от тръска, пот, бълвоч и дръск. Пръз нощта безсъние; на утръшния ден мѣсечниятъ дойдоха изобилно и типината се останови малко по малко.

Болната дойде подир два мѣсеца за да извѣсти само че мѣсечинитѣ ѝ слѣдватъ и че тя не чувствува вече никакъв лош признак, като тѣзи, от които тя по прѣди страдаше.

Слѣдователно тя се излѣкува в едно само засѣдане.

НЕДѢЛИШНИА ОТДИХ

Разгледан от хигиеническа гледна точка

(прод. от кн. III)

Оште един примѣр добръ познат е този който ни се разказа от Калифорния чръз Вилиам Тайлор. Откриха се златнитѣ рудници в западна Америка. Със хиляди пътешественици прѣминуваха сѣверна Америка за да отидат към Тихия океан. За спомагание и за по-лесно запазване против случайнитѣ нападения, тѣ пътешествуваха на групове от 500 до 1,000 хора. Нѣкои от тѣзи групове непрѣкъснато вървѣха ката день, коги други си отпочиваха в недѣлен день. Узна се, по един положителен начин, че тѣзи послѣднитѣ пристигаха с недѣли по-напрѣд и в по-добро положение, от първитѣ.

Нека припомним мимоходом че в никое мѣсто доброто положение и общото здравие не са тъй цвѣтушти както в Англия и в Съединенитѣ Штати на Америка, дѣто, както се знае, строго се пази недѣліата. Не само противостоіащата сила на тѣлото и умственната енергия са достигнали до една висока степен, но оште работната сила и икономическия частен и фамилиарен живот, народното чувство, сто-

иат тоже горѣ. Като говора за Англія спомніам си едно нѣшто което се отличава в недѣлен день. То е изгледа на кѣштіата в Лондон, на океана, на метрополиата, които се виждат от куліата на свѣти Павла. Но този изглед не е възможно освѣн в понедѣльник, по причина че недѣліашното празнувание съдѣйства на въздуха да се прѣчисти от дима на фабрикитѣ и от разнитѣ прахове, които коминитѣ произвеждат в работни дни. Недѣліата в Лондон не е само день на почивка, но опште день на прѣчиствание от дим и прах и гълтание на чист кислород.

Слѣд като видѣхме че недѣліашния отдих е едно от първитѣ и най-важни хигиенически правила, ний ште разгледаме какво се прави у нас от таіа гледна точка и послѣ, кой е най-добрия и най-здравословния начин за празнувание на недѣліата.

Знайно е че у нас нѣма законно задѣлжение да се прѣкъсва работата него день; истина че фабрикитѣ и голѣмитѣ роботилници биват затворени недѣлен день, но работата не прѣстава в малкитѣ роботилници, в магазинитѣ и в много други завѣдениа. Това което е било оставено настрани прѣз седмицата се изработва в недѣліа. Едно голѣмо число хора минават почти цѣліа него день в нечистота, с работнитѣ си дрѣхи на гърба и не си позволяват отдих и прѣобличание освѣн слѣд обѣд, или към наджечер, или даже никак. За да се посъвземем по един разумен начин, да запазим свѣжестта и здравіето на тѣлото и душата, да се прѣдпазим от една прѣждевременна старческа немощ, от едно умственно изтоптіавание, не е достаточено само нѣколко часа, но цѣл един день съвършенно свободен; трѣбва, колкото е възможно, да оставим съвършенно на страна всѣкидневнитѣ си занимания, да промѣним обикновенния кръг на идеитѣ и да прѣкъсае борбата на материалнитѣ интереси. Има, обаче, отистина, извѣстни работи, които могат да се извършват без врѣда и в недѣліа; както от друга страна, има извѣстни

професии (длъжности), които, не позволяват него денъ съвършенна свобода; като примѣр ще приведа тука свѣштенниците, лѣкарите, болнопазители и пр. Но, освѣн дѣто несъвършенното им спазване на недѣлния отди́х се допълня от другитѣ дни на седмицата, тѣзи хора пак се ползватъ всекога от малко или много отпочивка и в самия този денъ.

Нѣма да го намѣрите, вѣрвамъ, за нескромно от моѧ страна, ако дамъ тука нѣкои подробности от личен опитъ, който ми е далъ убѣдителни доказателства, че умственитѣ и тѣлесни сили се развиватъ от пазението на недѣлния денъ и че количеството на извършената работа прѣз шест дни е по-значителна от това което се извършва прѣз седем дни, или е други думи че 6×1 е по-големо от 7×1 .

По едно криво разбиране на длъжността си в първитѣ седем години на практикуването си, аз се бѣх турилъ на разположението на публиката и в недѣлен денъ, както в другитѣ дни от седмицата. От сутрина рано до единъ часъ слѣдъ пладиѣ прѣкарвахъ недѣлния денъ в работа и неможѣше да става ни дума за отди́х. Положението на здравието ми и спокойствието на духа ми страдаха много от тѣзи усиlena работа. Аз се усѣнтахъ, в едно и същото време, възбуденъ и изтощенъ толкова много, щото трѣбваше да се замисля за намаляването на работнитѣ си часове. Тѣкмо по него време смъртта на единъ от скѣпитѣ ми събратиа ми наложи неочаквано и неотложно нови длъжности т. е. аз бѣхъ длъженъ да прѣдприема заедно с редактиранieto на „Швейцарския медицински вѣстникъ“ една тежка, непрѣкъсната и поглѣщающа много време работа. Е, добръ; туй което неможѣхъ да извършвамъ в седем дни, аз го извършвахъ от тогазъ насетнѣ в шест дни и с по-малко мъчнотиа. Аз се навикнахъ в недѣля да не ходя по визити, освѣн гдѣто се изисква бърза помощъ, от десетъ часа до обѣдъ, подиръ което се оттѣглевахъ,—с изключение разбира се нѣкое неотложно повиква-

ние. По този начин аз се намирах в положение да обсиля духа си в недѣлѣнната отпочивка чрѣз други занимания от тѣзи, които имах прѣз седмицата. Този начин празнувание недѣлния день ми принесе много повече задоволство, здравие и дѣятелност. „Подражайте ми!“ съм казвал често на много от събратията си, които се оплакваха от модерното робство и от туй че са били поставени да тичат и в недѣлен день по маловажни случаи, или даже такива, които се продължават от много седмици насам.

Ний трѣбва да пазим недѣлния день не само за нас самитѣ, но и за нашитѣ семейства, за нашитѣ подобни. Всѣки човек има право да си отпочива недѣлен день, както има право да ѣде, да пие, да спи; и една наша длъжност е да уважаваме това право и да не оставяме, както точно се изразява лорд Шафтсбури, да изразват таѣя спестовна каса на човѣчеството, каквато е недѣлѣнния отдиш.

Чрѣз особен закон не може се сполучи нищо. Едничкото нѣщо което държавата или правителството може да направи в това отношение е да даде добър примѣр на народа, като не насилва никой гражданин да работи недѣлен день, нито да подканва на нѣкои обществени изпълнения. Дѣйствително, недѣлѣнния отдиш е едно право което ний притежаваме свободно и което, макар да ни е прѣпорѣчено от черквата, ни е прѣди всичко наложено от грижата за нашето умствено и тѣлесно благосъстояние.

Този, който не пази недѣлния день, помага на своето съсипване. Нека не ми показват стотинитѣ хора, които не пазят него день и пак изглеждат силни и здрави. Нека тѣзи хора паднат болни и ште видите тогаз дали са могли да злоупотрѣбават безнаказанно прѣз цѣли години със своѣа запас кислород и да държат нервната си система в една непрѣкъсната напрѣгнатост. Зашто тѣзи наглед здрави хора падат в малко време под ударитѣ на из-

вѣстни болѣсти опште в цвѣтуштитѣ си години, додѣто други хора, по-малко сили, удържат дълго време с успѣх против съштитѣ болѣсти? Запштото не са спестиавали достатъчно силитѣ си, запштото, ако до тогаз тѣ са можили, без нагледна поврѣда да минат работниа си живот, без да си отдѣхнат прѣз недѣлнитѣ дни, тѣ са напрѣгали своитѣ нерви толкова дълго време и непрѣкъснато, щото ги екъсали; затуй са били наказани с ранна смърт.

Всичкитѣ лѣкари забѣлѣжват, всѣка година, едно гомѣмо количество умрѣли хора от ипертрофия (необикновенно нараствание) на сърдцето, причинено от една непрѣкъсната работа. Тѣзи случаи трѣбва да се припишат на неспазванието недѣлѣшна отдих, като негови печални послѣдствия.

На свършвание, нека поставим опште и този въпрос: как трѣбва да празнуваме недѣлния день? Подтикнати от едно криворазбрано религиозно усърдие, ште бѣде противно на здравна разум да правиме, като извѣстни чуждестранни секти, т. е. да сѣдаме, или да се остановѣаваме нѣйдѣ и да оставѣаме най-скѣпоцѣнитѣ часове на недѣлѣята да се изтичат в свършено бездѣйствиѣ. Человѣк не трѣбва да остава празен (бездѣйствен) в тѣсната смисъл на думата. Положението, което най-много подхожда на тѣлото ни и духа ни, не е свършенното бездѣйствиѣ, но една приатна дѣятелност, коѣто да произлиза от волѣта и благороднитѣ потици. Нашата истинска почивка се състои в промѣнението на заниманието. Примѣр: ако сме уморени от нѣколко часове работа извършена сѣдишката, едно истинско благодѣѣние е не да си почивае (пак сѣдишката), но да се разхождаме и упражнаваме членоветѣ.

Една разходка от три часа изисква съшто един мускулен труд, но той е, обаче, едно прѣвъзходно отпочивание в сравнение с труда на ковачитѣ, желѣзаритѣ, тъкачитѣ, шивачитѣ или канцеліарскитѣ служашти. От друга страна поштенскитѣ разносвачи (раз-

силнитѣ) и разнитѣ пътуиушти продавачи, като всѣ-ки день взимат нѣколко часа пътъ из улицитѣ, за отпочивка недѣлен день трѣбва да оставят на спокойствие краката си и да си намѣриат в къщи такова развлѣчение, което ште занимава повече ума им и рѣцѣтъ им. Селенина, който е прѣкарал цѣлата седмица на отворен въздух, усѣшта нужда от други развлѣчения, отколкото фабричниа работник, който в събота вечер напушта блѣден и уморен затворени и влажни сали, или отколкото писателя, който не е напуснал сѣдалиштето си цѣли шест дни. Каквото и да бѣде заніатието и положението на чловѣкъ, всѣки трѣбва да прави така, штото да допълни, прѣз недѣлния день, недостатъка на силитѣ си, като даде едно съвършенно спокойствие на тѣзи органи, които са работили прѣз седмицата, а упражни тѣзи, които не са работили; с други думи, трѣбва да замѣстим тежкитѣ работи прѣз седмицата с една друга волна и весела дѣятелност, коіато не умориава, но принадлежало едно истинско наслаждение.

Най-послѣ за да се вѣстанови обикновенния запас кислород, тѣй нужен, трѣбва да трѣсим, колкото е възможно, на отворен въздух да прѣкарваме недѣлния си отдих. Жизненния тоз елемент не се намира под напѣлвенитѣ с дим покриви; най-изобилен и най-дѣятелен е той в гората (лѣсоветѣ), гдѣ слънчевитѣ лъчи, които проникват напѣлват с озон (най-чист кислород) въздуха и удвоиават неговото животворно качество. Чистотата на кожата е един други фактор много важен за това окислородиавање. Този, който прѣкарва недѣлния день с тѣло покрито от нечистотата на седмицата, не ште се възползува напълно от възобновителното влияние от този необходим елемент на силитѣ. Който се омие в събота вечер, се приготвѣа най-хигиенически за недѣлния отдих. Едно чисто тѣло, в чисти дрѣхи, една прѣчистена и провѣтрена стаја, една китка цвѣтіа върху масата, мисли весели и възвишени—ето какво

трѣбва да бъде разположението на човекъ недѣлен день.

Ако ти не прѣкарваш така недѣлния си день, любезни приателю, девет на десет е от твоѣа собствена грѣшка. Не съществува положение, даже мѣжду най-скромнитѣ, гдѣто отпразднуванието недѣлния день да не бъде възможно; аз прибавѣям даже, че особено мѣжду сѹрмаситѣ аз съм присъществувал на сцѣни, от най-трогателнитѣ за сърдцето на лѣкарѣа и хигиениста, в празднуванието на недѣлния день.

Който иска да празнува този день добрѣ нека потрѣси примѣр в дѣцата, тѣзи истински и естествени прѣдставители на човѣшката природа, които не са били оште засѣгнати от борбата за съществуване и показват инстинктивно човѣшкото чувство в неговия дѣйствителен вид.

Колко се радват тѣ като напуснат училищнитѣ чинове събота вечер и захвърлят чантитѣ си с учебницитѣ в кѣта гдѣто почиват всичкитѣ грижи и работи на седмицата!

Омито и окѣпано събота вечер, радваштец се като мисли за сутрешния день, дѣтето си лѣга и става честито на сутрината; училищния чин не го безспокои този день, той цѣлия е посвѣтен на радостта. Бащата има време да му покаже и обѣясни разнитѣ книги с картинки и да му разкаже много историйки. Слѣд обѣд виждате дѣтето на разходка с родителитѣ си по полето или в гората. И бащата и майката могат да се наслаждават с дѣцата си като ги распитват за всичко. Тѣзи промѣна усилва дѣтето, което се намира от ново добрѣ разположено в понеделник и отива весело на училиште. Ний не допуштаме прѣдположението че нѣкой неразбран учителъ ште вземе да стѣснѣва свѣštenния този отдих, като зададе нѣкои изпълнения на ученицитѣ си. Има и други хора, които намалѣват и даже унищожават недѣлния отдих на дѣцата, било майката, коѣто

върши разни прѣправки из къшти, за които не е намѣрила време от работа прѣз другитѣ седмични дни, било баштата, който прѣкарва недѣлния день в кръчмата или другадѣ с приятели; и в двата тѣзи случая, тѣ извършват едно прѣстъпване на длъжността си, не само към собственото свое здравие, но и към туй на дѣцата си.

Недѣляшния отди́х е един важен фактор в хигиената и означава: окръпяване на здравieto, спазване на умствената и тѣлесна поносимост, душевно равновѣсие и штастие — най-голѣмото благо на тоа свѣтъ, — опрѣдѣленност на работната продължителност, дълъг живот и старост без грижи.

Да не познаваме това е едно прѣстъпление, което ще бъде наказано с математическа точност; то е едно прѣстъпление толкоз къмто себе си самитѣ, колкото към фамилиата ни и към цѣлото челоуѣчество. Ако един народ иска да стане здрав и да си запази здравieto, той трѣбва да празнува недѣлния день; да слѣдва това хигиеническо правило е една патриотическа длъжност, коіато всѣк трѣбва да вземе отгорѣ си.

Динамическото дѣйствие на лѣкарствата в малка доза.

Във всичкитѣ медицински списания на пространно се говори върху химическото дѣйствие на лѣкарствата, коги за динамическото тѣхно дѣйствие, което е едно от най-основнитѣ нѣшта, едва ли се помѣнува.

И друг път бѣхме говорили нѣшто върху *динамизма* (вж. год. II стр. 69); но днес като прочитаме в медицинскитѣ вѣстници едно изложение от нѣкого си доктора Фугерон, из Тулуза, който говори тѣй убѣдително относително до таа част, ние не можем да пропуснем от да не прѣведем или извлечем понѣ тѣзи нѣшта които указват по един безусловен начин истинността на динамическото дѣйствие

и излагат теориата коіато може да ни послужи за изтълкувание.

I. Динамическо дѣйствие.

Металлоскопия и металлотерапия. — Бурк откри, а Шарко, Луи, Диумонпалие, Ландолт, Желле и Рено потвърдиха слѣдуиуштитѣ работи:

1-о Металически плаки поставени върху една част на тѣлото, прѣкъсват, в истерицитѣ, парализират на чувствителността и на двигателността. Съштия метал не подобава на сичкитѣ хора без различие; нѣкой е чувствителен само на желѣзото, друг на златото, а друг пък на медта, и пр. Въпроса тук е за една особна идиозинкрация на сѣкиго. Еднаквостта на явлениата произведени чрѣз плакитѣ с тѣзи, които придобиваме посрѣдством магнита и електриката, произведе незабавно мисълта че самата причина е електриката, и че наблюденитѣ явлениа трѣба ней да се прѣпишат. Тогива се поражда слѣдуиуштия въпрос: като се узнае силата на течението произведено от един метал, ште ли бѣде възможно, чрѣз едно електрическо течение от еднаква сила, да придобием еднакви слѣдствия с тѣзи, които ни дава полаганието на плакитѣ? Направенитѣ опити относително до това, рѣшиха въпроса в една положителна смисъл. Тѣй, златото дава течения от 2^0 до 12^0 измѣрени с галванометра на Диубоа—Раймон; ако болния е чувствителен на златото, електрическитѣ течения от 2^0 до 12^0 ште произведат съштитѣ дѣйствия, както златнитѣ плаки. За един друг метал, ште трѣбват други течения.

Металическото употрѣбление из вѣтрѣ (посрѣдством пиание или подкожни инжекции) приготвено медицински, или минерална вода, произвежда съштитѣ лѣчителни дѣйствия, както тѣхното употрѣбление върху повърхността на кожата. Слѣдователно, понеже вънкашното металическо дѣйствие е чисто дина-

мическо (електрическо дѣйствие), ште бѣде съштото и за вѣтрѣшното му дѣйствие.

М. доктор Гаригу, професор на медицинската идрология в медицинския Факултет в Тулуза, проповѣда че прѣди да настаним един болѣн на една минерална вода, трѣба прѣдварително да изслѣдваме на кой метал той е чувствителен. Това потвърждение като се извърше, прѣдишва му съ една вода коіато да обема в себе си този метал, и придобититѣ слѣдствия тогива често биват удивителни. Слѣдователно, употребителнитѣ метали много често се нахождат в водитѣ под едно твърдѣ малко количество, понеже трѣба да се направи разложение (analyse) върху много хектолитри вода за да се открият слѣдитѣ им.

Земна сол и растителни вѣшества; ксилотерапия. — Само обикновеннитѣ метали и тѣхнитѣ соли са които произвеждат подобни дѣйствия съ тѣзи на електриката и на магнита. Парона опита върху една полуанестезическа жена дѣйствието на разни вѣшества и придоби възврѣштанието на чувствителността чрѣз възгленна вар (carbonate de chaux), чрѣз идратна сѣрова вар (sulfate de chaux hydraté), чрѣз флуорурна вар (fluorure de calcium), чрѣз амианта (amiantе).

Тѣй съшто, изслѣдваниата на Беннет, на Вестфал, на Міулер, на Диужарден-Бомец и Журден, доказаха че може да се добие чувствителността чрѣз поставението на коритѣ от нѣкакви дървета. Дърветата които се са указали като пай-силни са: желтата кѣнакѣна, тѣуіата, трандафиловото дърво, акажудо, орѣха, клѣна, іабълката. Без съмнѣние че тѣзи дървета стрити твърдѣ ситно и взети вѣтрѣшно ште произведат съшититѣ дѣйствия. Іос Томпсон доказа че тѣла непроводници, поставени върху кожата на тѣлото, могат да произведат течения, които са до нейдѣ термоелектрически.

Наконец, подобни слѣдствия съ тѣзи придобити от Вестфалда подир едно хардално налагание; от М.

Грасета чрѣз един везикант, то е, с *кантаридитѣ*; от М. Сіура чрѣз *коллодиума* и от М. Діужарден-Бомеца като е дал из вѣтрѣ *жаборанди*, или подир употреблението на *тилокартин* в подкожни инъекции.

Заклѣчение. — От по-горнитѣ дѣла можем да заключим че сичкитѣ лѣкарства каквото и да бѣде тѣхното начало: минерално, растително или от животно свойство, поставени върху кожата, или взети вѣтрѣшно, упражняват едно динамическо дѣйствие, произведено повечето от едно електрическо изпарение.

2-о Дѣйствие на най-малкитѣ дози.

„Мина вече времето, казва М. Л. Журдан, дѣто относителнитѣ подигравки можѣха да бѣдат едно добро доказателство против най-малкитѣ дози на омиопатиата. Неоспорими доказателства съществуват, които трѣбва да наложат мълчание на най-іаснитѣ размисления. Тѣзи малки дози дѣйствуват, даже упражняват едно силно, удивително дѣйствие“.

Минерални води — В минералнитѣ води, силнитѣ вѣшества често се намират в такава една малка доза дѣто на глед се види да не е никак съразмѣрна с дѣйствиата които тѣ произвеждат. Тѣй, тѣзи дѣйствия се отказват от нѣкои голѣмци в науката, които не искат да изтълкуват дѣйствието на лѣкарствата освѣн чрѣз химическитѣ свойства. До нашитѣ дни, не се бѣше открило нищо, в нѣкои от тѣзи води, което да може умствено да задоволи произведенитѣ дѣйствия. При сичко туй, потвърдіаваше се, че тѣзи води имаха неотказани, положителни дѣйствия и, слѣдователно, понеже нѣма дѣйствие без причина, трѣбваше да има в тѣх едно здраво и вѣрно лѣчително начало. Професора Гаригу доказва че това начало дѣйствително съществува и че то се състои почти сѣкога в нѣкой метал, който се намира въ една *твърдѣ малка доза*. По един подобен начин, напримѣр, той узна че се нахожда живак в една най-

малка доза в Авлускитѣ (Ariège) води; от дълго време се знаеше че тѣзи води лѣкуваха сифилиса, обаче никой не можеше да си изтълкува зашто.

Развитието на растенията.—Разработванието на Аспержиллус нигер (*Aspergillus niger*) е още едно доказателство за дѣйствието на най-малкитѣ дози върху жизненната тъкан. Когато това малко растение е в сила на развитието си, достатъчно е, за да се спре, да се постави, във водата в коіато то расте $\frac{1}{1600000}$ от адски камък (nitrate d'argent). Порастванието му даже не може да начне в една сребърна съдлина, при сичко че химията не е в сила да докаже че една част от материала на съдлината е разтопена във водата. При сичко туй, растението, чрез изсъхванието си, го изповѣда. „Кое омеопатическо разложение (dilution), вика доктор Иусет, отговаря на металното количество от сребърната съдлина, което е разтопено във водата?“

Дарвинова опит — Дарвин, като изучаваше смилателното дѣйствие на сливицитѣ от Дросера ротундифолия (*Drosera rotundifolia*), доказа че е достатъчно една двадесет хилядна частица от сѣрен амо니아к (sulfate d'ammoniaque) за да се произведе едно физиологическо дѣйствие добръ опрѣдѣлено във сѣка една сливица от листа. „Читателя, казва той, може твърдѣ добръ да си въобрази едно подобно разложение, като си прѣдстави 5 сантиграма от таѣа сол разтопена въ 140 литри вода; слѣдователно, нѣколко капки от това разложение излѣто върху един лист, достатъчни са да опрѣдѣлят едно отслабване на сѣка една част што е добра, често даже и върху опашката на листа. Дѣйствително, всѣки път когато придобиваме една миризма, явно е че частици много помалки още дохаждат да разбуждат нервитѣ ни. Когато едно куче се нахожда далеч на стотини метра под миризмата на един рогач или всѣко друго животно и досѣшта неговото присѣствие, миризливитѣ частици произвеждат едно какво годе промѣнение в

тѣзи носни нерви; слѣдователно тѣзи частици трѣбва да бъдат безконечно по-малки от тѣзи на сърно—амониачната сол, които теглат една двадесет хилядна частица от 5 сантиграмма. Тѣзи нерви отдават в мозака на животното едно впечатление, което се прѣвежда чрѣз вънкашни дѣйствия.

„В случая на *Дросерата*, удивителното е че едно растение без никаква нервическа система, може да бъде повлияно от частици тѣй малки; но ние имаме никакви причини да прѣдполагаме, че други тъкани не могат да придобият една много по-прѣвходна чувствителност от вънкашните впечатления, ако това свойство можѣше да бъде полезно за организма.“

Дѣйствието на безконечно — малките дози е слѣдователно непрѣменно вѣрно и тѣй както можѣхме да докажем чрѣз опит динамическото дѣйствие на лѣкарствата, тѣй съшто наблюдението и опита доказват че тѣ могат да дѣйствуват даже в най-малки дози.

3-о Попивание и раздѣлителност; положително измѣнение.

Попивание на лѣкарствата.— За да дѣйствува едно лѣкарство, то трѣбва да се попие, да влѣзе в най-вътрѣшния състав на тъканта. Всѣка лѣчителна част, която не прѣминава в организма тѣй, е никаква; ако тя не е вѣрдителна, не може да бъде ползвита. Колкото едно лѣкарство се по-добрѣ попива, толкова то бива по-влиятелно; а то бива по-лесно за попивание, колкото повече е разтопено и раздробено.

Слѣдователно, повече едно лѣкарство е разтопено, повече то може да се даде в слаба доза; тѣйшното, напримѣр, квинквинния ситрат (*citrates de quinine*) като е по-разтопителен от колкото е сулфатото (*de sulfate*), трѣбва да се даде в по-слаба доза за да произведе същия резултат.

Слѣдователно, разбира се, разложението като раздѣліа тѣлеснитѣ молекули, прѣминува по-здраво, по-точно и по-скоро в организма, и тѣй улесниава лѣчителното дѣйствие.

Материалната раздѣлителност. — Раздѣлителността на тѣлата може да отиде много далеко, било чрѣз стривание (trituration), било чрѣз разложение (dilution).

В своята *Архитектура на свѣта на атомитѣ*, М. А. Годен е прѣсмѣтнал че числото на химическитѣ атоми вмѣстени в едно материално нѣшто от забѣлжителна голѣмина, и примѣр колкото един металически куб със страни от Ом, 002, равен на една игленна топка, ште бѣде прѣдставено от числото 8 послѣдвано от 24 нули,

8,000,000,000,000,000,000,000,000.

Тѣй штото, ако иска нѣкой да прѣчете числото на металическитѣ атоми вмѣстени в една голѣма карфичева топка, той, като отдѣліа сѣка секунда, умственно, един мелиадр, или 1000 милиона, трѣбва да слѣдва таѣа операция повече от *250 милиона години*.

Ако и механическото раздѣление чрѣз стривание или разложение не може да отдѣли сичкитѣ химически атоми на едно дадено материално количество, при все това, вижда се, че то може да разчлени това материално количество в едно число от частици от повече на повече по-малки, дѣто да надминува всеко мечтание. Обаче това принудително раздѣление има една граница и това е което ние не трѣбва да забравяме. От тука се вижда че едно второ разложение може да има *толкова* или *повече* частици от колкото е имало първото, но тѣзи частици са по малки от тѣзи на първото; че едно третіо разложение може съшто да има *толкова* или *повече* частици от колкото е имало второто, но тѣ ште бѣдат много по-малки. При сичко туй, ако съберем сичкитѣ лѣчителни частици от третіото разложение, ште имаме една масса от по-малка тежест от събранитѣ частици

на второто разложение, което тоже, за своѣа смѣтка, ште има една тѣжест по-малка от частицитѣ на първото разложение. С други думи, до колкото прѣминуваме от високи на по-високи разложения, ште има една доза (една тежест) от малка по-малка от лѣчителната материя, при сичко че числото на частицитѣ може да бѣде от едно еднакво число или повече.

При това, като раздѣлителността има граница, то ште дойде едно време дѣто числото на лѣчителнитѣ частици, не ште може вече да се одържи съштото, ште начне да се намалиава. В такова едно положение ако се слѣдва да се разгледа, числото на лѣчителнитѣ частици ште слѣдва тоже да намалиава, тѣй дѣто ште достигне да не остане ништо.

Материалното измѣнение в случай на едно голѣмо раздѣление.—Когато материалното раздѣление е отишло твърдѣ далеко, неговитѣ свойства стават нѣкак си раздразнителни и се произвеждат такива явлениа каквито навѣрно нѣмаше да се поѣавѣят в едно обикновенно положение. Знае се, напримѣр, че химическитѣ съединения трѣбва сѣкога да бѣдат прѣдварително разположени на едно материално разрѣдиаване, на едно движение, на едно разширение, и дѣйствиата на тѣзи разпрѣснати сили са толкова повече забѣлѣжителни колкото молекулитѣ са по-малко подложени под влиянието на тѣхнитѣ съсѣди. Ето зашто, тѣлата в първобитното си положение се нахождат в най-голѣмата си привлекателна, едни към други, сила. В обикновенното си положение, тѣхнитѣ атоми са скопчени едни с други от една сила. Когато топлината разкъса съединителната таѣа свръзка, останалитѣ свободни атоми може да се съединѣят. „Това което химицитѣ наричат вродено положение, казва М. Делбіов, съставляава твърдѣ добръ едно *специално положение*, което се отличава по подвижността, по леснотиата да съставляава сѣкакви видове съединениа, по плодовитостта“.

Съштито се случва и с *заріаищата материа*, коіа-то Крукс счита като едно *специално положение*, което се различава от въздушното положение толкова, колкото това се различава от водното положение.

Слѣдователно, когато материята е разрѣдена, когато нѣйнитѣ молекули са отдалечени едни от други и свободни, повърхността ѝ нѣкак се увеличава, и като, според изражениата на М. Бертело, всѣка частица съдържа безчетни количества от електрика, таіа без тежест течност (флуид) се изпаріава толкова по-добрѣ колкото повърхността е по голѣма. Понеже се знае че дѣйствието на електрическитѣ стѣлпове е според повърхноститѣ, а не според величината на елементитѣ.

Раздѣлението на лѣчителното вѣшество като улесніава попиванието, ште увеличава тоже енергиата на динамическото му дѣйствие, което е подпомогнато оште от ударитѣ што материята приема. Сега се разбира като как става дѣто в равни съразмѣрности дозата на лѣкарството се намалиава в разложениата, коги неговата енергия може да се умножи.

В туй се състои това, което се нарича лѣчителна *динамизация*. Когато се казва че едно лѣкарство е динамизирано, то е злѣ казано, понеже динамическото дѣйствие на лѣкарството се произвежда както го видѣхме по-горѣ чрѣз разложениата, които не вършат ништо освѣн да увеличат дѣйствието, което увеличение си има тоже границата.

Іавно се вижда че поредочното стривание на лѣкарството, както и неговото разложение, го поставіат под едно специално молекуліарно положение, което дозволіава на най-малката доза да произвежда електрически удари доволно силни, като тіа е в съотношение със жизненната материа. Поставіанието на металическитѣ плаки върху кожата доказа, че тѣзи удари произвеждат кога едно раздражение, кога едно потушение. В първия случай топлината се вѣскача, във втория — тіа се намалиава. Това е то, което

може да се нарече *обективната страна* относително до дѣйствието на лѣкарството. Но съществува тоже и *субективната страна* на коіато обективнитѣ явленіа са подчинени. Слѣдователно то са субективнитѣ явленіа, които трѣбва вѣчи да ни занимаіат.

4-о Человѣческата чувствителност.

Промѣнението на чувствителността спорѣд чело-вѣка.—Ништо не е тъй измѣнѣемо, както е чело-вѣческата чувствителност. Когато нѣкои хора имат една най-тъпа чувствителност, други притежават една до толкова деликатна чувствителност дѣто едно най-малко нѣшто е достаточнo да ги поврѣди. За сви-дѣтелство служи тъйзи гостопримателна сестра коіа-то всѣки пътъ начинаше да бѣлва штом внесѣха прах от *ипека* в залата.

Австрийския химик Райхенбах направи нѣколко опита които не е злѣ да изложим тук.

Постави, казва той, една чаша за пиание в една съдлина доволно широка и налѣй им вода до една третѣа част, тъй штото водата да бѣде почти на една повърхност и в двѣтѣ съдлини. Послѣ, малко по-малко разтопи в разліатата съдлина двойно вѣгле-на потаса (*bicarbonate de potasse*), като прибавиш кисло-та от тартр (*acide tartrique*). Подир това приготи една друга чаша с чиста вода, като извадиш съврѣменно таіа коіато е в разліатата съдлина. Ако накараш да пият и от двѣтѣ чаши, то повечето нѣма да забѣлѣ-жат никаква разлика; но ште има нѣкои които ште намѣрат нѣкаква разлика, и ште кажат че чашата што е била в разліатата съдлина, обема вода по рас-хладителна и по приатна; колкото за водата коіато се нахожда в другата чаша, ште ѿа намѣрат сравни-телно с другата по-блудкава и не до там вкусна. Слѣдователно, във водата што е била в чашата, што се е нахождала в разліатата съдлина, се е извършило едно какво годѣ прѣобразование, което от повечето

не е почувствано като ја вкусват, а от нѣкои само хора, твърдѣ чувствителни, таа разлика се досѣпта.

Райхенбах като намѣри едно твърдѣ чувствително лице, направи слѣдуиуштия опит прѣд прочутия и знаменит человек Берзелиус.

„Бѣх напълнил джобоветѣ си, казва той, от химически произведения, от които всѣко бѣше обвито в особна хартия без никакъв отгорѣ надпис. Аз ги разложих върху една масса и призвах една *санситива* (та бѣше една дѣвойка), без да ги отвори, чрѣз пипанието да ги узнае. Незабавно та ни каза че тѣзи книжки ѣ правили впечатления по един особит начин; нѣкои си били без никакво дѣйствие, коги други произвеждали една особна привлѣкателност към ръката ѣ. Аз ја помолих да отдѣли тѣзи што не ѣ прават никакво дѣйствие, от тѣзи што ѣ произвеждат особната таа привлѣкателност. Когато та извърши раздѣлението, аз взѣх и двата реда и ги прѣдставих прѣд Берзелиуса, като казах: тѣзи привличат, тѣзи не привличат.

Той тогива отвори пакетата едно подир друго и ето като какво бѣше слѣдствието:

тѣзи што привличат: тѣзи што не привличат:

Платина	Сѣра
Никел	Селениум
Зинк	Графит
Родиум	Теллур
Олово	Оксалическа кристал. кисл.
Иридиум	Тартрическа „ „
Зинк	Глоберова сол
Морфина	Сѣрена кислота с мѣд
Атропина	Селитра
Кофеина	

Създателъа на електрохимическата теория не бѣше малко зачуден като видѣ че в едната страна не се нахождаха освѣн тѣла от свойство електропологи-

телно, коги в другата, само електроотрицателни тѣла. Ни едно тѣло нѣмаше положително от отрицателната страна, както ни едно тѣло тоже не се нахождаше отрицателно от положителната страна. Раздѣлението бѣше точно. Ето слѣдователно едно чувство което повечето не притежават, коги други го имат.

Чувствителността на разнитѣ хора относилелно до лѣкарствата е нѣшто подобно. Има нѣкои си, дѣто една доза доволно силна даже не им прави никакво впечатление; коги има други дѣто една най-малка доза им бива доволно чувствителна.

Лѣчителнитѣ дози трѣбва слѣдователно да бѣдат разнообразни според чувствителността на хората; даже, като необходимо се указва, дѣто, прѣди да се прѣдпише едно лѣкарство, да се изучва до колко челоуѣка, за когото се прѣдписва, е чувствителен.

Чувствителната разпаленност в болния.—Здравия организм може да не бѣде до там чувствителен; но когато той се разболѣе, съвсѣм друго нѣшто става; тогава той достига по нѣкога до една чувствителна степен дѣйствително удивителна. Можете да удрете твърдѣ силно колѣното си, бѣз да почувствате ништо повече освѣн удара; но ако крака ви страда от подагра или от ревматика, от един силен артрит на това мѣсто, най-малкото докачение, това от една твърдѣ тънка жица, ште ви произведѣ твърдѣ остри викоуе.

От тук се разбира, като как е възможно да дѣйствуват най-малкитѣ дози върху болнитѣ анатомически наши елементи, когито върху здрави мѣста, тѣ нѣмат никакво чувствително дѣйствие.

Важността на субективнитѣ явлениа в лѣчителното дѣйствие като е тѣй установено, можем сега да съкратим динамическото дѣйствие на лѣкарствата по слѣдуиуштина начин:

5-о Общо съкращение.

1-о За да подѣйствува едно лѣкарство, то трѣбва прѣдварително да бѣде попито и попиванието става толкова по-лесно колкото лѣкарството е повече раздѣлено.

2-о Колкото едно лѣкарство се по-лесно попива, толкова неговата доза може да се намали (без обаче да надминува границата си). Тогива ште бъдем увѣрени че сичко што даваме е попито.

3-о Повече едно лѣкарство е раздѣлено, повече то е в положение да дѣйствува дадено в една малка доза, понеже прѣувеличеното раздѣление го поставя в едно такова специално молекулярно положение, което му позволява в една най-висока степен да може да прокара своето динамическо дѣйствие да се почувствува.

4-о Лѣчителната доза може да бѣде толкова по-слаба, колкото лицето е по-чувствително, а чувствителността бива остра от болѣста. Твърдѣ чувствителнитѣ хора, нагледно здрави, се нахождат почти сѣкога в точност, под едно болѣзнаво положение.

5-о Напоследок, динамическото дѣйствие на едно лѣкарство е слѣдствие на двѣ отношения: лѣчителното вѣштество и лицето што го попива. Неговата сила произхожда съврeменно от прѣувеличеното раздѣление на това вѣштество и от чувствителността, голѣма или малка, на лицето. Когато едно от тѣзи двѣ условия е недостатъчно, дѣйствието бива много или малко разслабено; когато и двѣтѣ не са в дѣйствие, то динамическото дѣйствие е zero.

Сега всѣки може да си изтълкува двѣтѣ съврeшено противоположни мнѣния, подкрепени от омиопатитѣ и от аллопатитѣ върху дѣйствието на лѣкарствата взети в твърдѣ малка доза. Сички имат право и сички нѣмат право. Сичко зависи от гледната точка дѣто се постави нѣкой.

От алопатическа страна, дѣто раздѣлението на лѣкарствата не отива до крайност, дѣто динамическото дѣйствие е непознато и дѣто не се дава внимание върху чувствителността на лицето, не е безумно да се мисли че твърдѣ малкитѣ дози не произвеждат никакво дѣйствие. От омиопатическа страна, на-против, дѣто лѣкарството достига до една крайна степен на раздѣлението и дѣто динамическото дѣйствие се зема под внимание както и чувствителността на лицето, нѣма ништо неразумно да се вѣрва в дѣйствието на най-малкитѣ дози.

При сичко туй, опита доказва че сичко е тъй както достатъчно го доказва настоіаштето изучване.

Д-р Фугерон,

ЧЕСЪНА КАТО ЛѢК ПРОТИВ БЪСА.

Оште от древнитѣ времена чесъна е припознат като растение което служи като особен вкус на хранителнитѣ вѣштества и като растение което има сила против трѣскитѣ и глиститѣ. Диоскорид, Плин и много други лѣкари подир тѣх, му припознават горнитѣ двѣ свойства.

Жетваркитѣ по наз за да противостоіат лѣтѣ на трѣскитѣ както и на голѣмата жега, го употрѣбляват изобилно наедно с оцета; на много мѣста селцитѣ си служат с него против трѣскитѣ; даже забѣлѣжено е че в много случаи ѣдението на чесъна е послужил за изхвърліанието на тѣзи прочута голѣма глистіа назоваема *тениа*; доброто влияние на чесъна се е припознало оште и против ранитѣ на іадовититѣ животни.

В Бразилиа, тѣзи които работіат мѣжду камънитѣ, имат обичай да си натриват рѣцѣтѣ и краката със счукач чесън, за да се прѣдпазат от нападение то по усойницитѣ, както и от други іадовити змии, които от самата миризма на чесъна бѣгат.

Распаил, в своето здравословно ръчно списание, съвѣтва смѣса на малко камфора и една скилида чесън във време на бѣсниг припадок. Един списателъ, като казва това за Распаила, прибавя още: „и аз имам удоволствието, да мога да увѣря читателитѣ си, като им кажа, че един от моитѣ приятели бѣди избавен чрѣз майка си, коіато като го видѣ ухапан от едно бѣсно куче, го излѣчи като постѣпа точно по правилото на тоз знаменит списателъ.“

Това свойство на чесъна се описва още от нѣкой си доктор Мутино из Лисабон, който, като доказва фактично чрѣз разни излѣчителни случаи сполуката на чесъна, казва че за него най-добрѣа дѣятелъ като прѣдпазливо и излѣчително срдство, на бѣса или идрофобиата, е чесъна.

Признаци на бѣса.

Бѣса или идрофобиата е една болѣст, коіата се развива произволно чрѣз силата на един отровителен зародинъ в кучето и други нѣкои животни като вълка, лисицата и котката.

Той по-често се явява в кучето от което повечето се заразява челоуѣка, както и други нѣкои животни.

Бѣса, придобит по тоз начин, се именува *придобит и не произволен*; първиа е по малко опасен от колкото вториа, който неизбѣжно е смъртоносен; и двата случаяа изискват едно и съшто лѣчение.

За да дадем едно по-добро поніатие върху поіавлението на таіа болѣст, ние ште раздѣлим главнитѣ признаци на три периода.

Първ период. — Прѣди ранитѣ, направени от куческитѣ зѣби, да заздрават, болниа чувствува вече едно общто негодувание; сънъа му е не до там добър; лицето му начинава да блѣдниѣ; охотата се намалява; той досѣшта слабост, подигания, залѣзи,

смът в идеитѣ и в слуха, трѣпки и смѣтове на гледеца. Гледанието, прѣд свѣтлината, става твърдѣ чувствително; очитѣ кръвиасват; тегост върху гърдитѣ и трудно дѣхание; пулса става брѣз и малко по малко не редовен.

Подир колко време тѣзи признаци може да се поѣават подир заразата, това не може да се опрѣдѣли; може да се минат дни, недѣли и мѣсеци; това зависи от разположението на челоуѣка.

Втори период.—Тоз период се отличава в това че заздравената рана се изново подновѣава и разпалва; при червенината се поѣавѣават болки и едно малко подутие, което, като се отвори от само себе си, прѣобръшта се в една рана с подути краишта и с крѣвава гной, от твърдѣ лоша миризма.

Съвременно, при зазлѣване на сичкитѣ признаци от първа период, се прибавѣат тук там по снагата неопрѣдѣлени болки, които коги штрѣкат, коги опинат, коги се подземат от там, дѣто е раната и отиват към гърлото. Болна малко по-малко става по-болѣн и по-безпокоен с побъркание на мозачнитѣ сили; той сѣка че глѣда фантоми от прѣдѣ си; до сѣшта нервически опинания; става меланхоличен и чувствителен на дѣйствието от свѣтлината, от лѣскавитѣ нѣшта и от вѣтара; той въздиша, не може да спи и търси да бѣде уединен; жалва се от студенина, а особено в краиштата; кожата му е суха; наконеч се поѣавѣава хълцавицата, тупканне на сърдцето, по нѣкога и колики. Болна, като достигне на таѣа степен, има крѣвави очи и поглед вторачен.

Мъчността на прѣгльштанието се придружава от едно с болки, свиванне на гърлото, което прѣѣиатствува в прѣкарваието на едно водно хранило.

Трети период.—Този е периода в когото се развива вѣки в болна страхотната от водни нѣшта, от коѣато и се е нарѣкла идрофобиа.

Силна жажда мъчи болния, а сѣште по-силна е водната страхотиа, или, по добръ да кажем, невъзможността да може да пие вода е за него едно истинско наказание. Достатъчно е да виде една вода, да чуе нейното хучение, да си напомниме даже, за да се поднови в него лудия припадък, при когото има най-голяма наклонност да рани или ухапне, запъхва се и плиуе, като го е страх да прѣгълне својата собственна плиунка.

Припадоцитѣ са запослѣдвани от бълвочи: появява се и една силна трѣска със сухота в устата и непогасима една жажда.

Тѣзи които се заразени от бѣса си измѣняват или изгубват гласа. Болнитѣ свършват в един припадък от страшен делир (лудение) и силни спазми.

Лѣчение на бѣса.

Спорѣд доктор Мутино лѣкуванието на бѣса е твърдѣ просто нѣшто; то се състои в даването по една скилида чесън три пѣти в день, въ продължение на 30 дни, или 6 капки омеопатическа чеснова тентура (*teint allium sativum*) върху една бучка захар или в една лъжица вода три пѣти в день: сутрина, на пладнѣ и вечер, $\frac{1}{2}$ час прѣди ѣденіе; освѣн това, ако е възможно, да се прѣвърже наранения член с цѣл да се прѣпиатествува на отровителния зародиш и раната да се мие с вода като се изтискава, до колкото е възможно, за да изтече останалата вътрѣ кръв. Послѣ раната ште се прѣвърже със шарпи (ленени питки) втопени в дървено масло, което да е размѣсено с нѣколко счукани чеснови скилиди.

Това прѣвързване ште слѣдва додѣто раната заздравѣ свършено.

Според доктор Мутино този начин на прѣвързване е по-добър от котеризациата, (изгарянието), особено тѣзи с нажежено желѣзо, коіато, като е непосредствена, става не само безполезна, но оште и

врѣдителна, по причина че като се изгори тъканта изхода на кръвта, в коіато се нахожда отровния зародиш, се прѣсича.

Чесъна, спорѣд специфическото си дѣйствиe трѣба да се даде във време на този период когато отровния зародиш е опште в мѣтно положение; въ третия период дѣйствието не може въки да бѣде непогрѣшимо и болката ште си слѣдва. Слѣдователно штом първитѣ признаци се покажат, необходимо става болния въки да се ограничи и да се постави тѣй, дѣто, във време на припадок, да не може да хапнѣтѣзи които са наоколо му. Болния като е в това положение, дава му се, във време на припадок, скилиди чесън, които той в іаростта си и в желанието си да хапнѣ, захвапнѣта да дѣвче.

По тоз начин болния малко помалко се окротіава и заспива; ште се разбуди втопен в пот и в доволно добро положение умствено. Ште поиска вода и ште іа испие на часа; припадоцитѣ нѣма да се подноват въки и болния малко по малко ште се поправи.

Доктор Мутино, да подкрепи своіа лѣчителен способ, цитира голѣмо количество болни от таіа болѣст, излѣчени чрѣз чесъна.

СЪНЪА.

Сънъа е спокойствието на чувствата и на волнитѣ движения; той ни сдобива с благополучие и едно ежедневно прѣраждане, които ни служат като веселие на новия живот.

Освѣщ физическото спокойствие, косто сънъа дава на челоуѣка както на животнитѣ, той опште ни служи като поправителъ, който освѣжава духа, отнема душевнитѣ трудове, прави приатни впечатления на разнитѣ чувствания, които се са извършили прѣз

денъа и ни дава нови сили за да подкрепіат новитѣ трудове, които ни чакат подир разбужданието.

„Отнеми от челоуѣка, е казал един философ, съня и надѣждата, той ще бѣде най-нештастниа.“ Дѣйствително, без съня, чувствителността изчезва и духа неможе вѣки да дѣйствува.

Нештастника в съня си забравя горчивинитѣ; често, този, който заспива като е в отчаіание за бъдѣштето, като прокліна участта си, намира, като се събуди, една нова сила коіато му прѣдставлява една участ по-малко мрачна. Малко прѣстѣпници криминални сѣят от кротѣкъ сънь; ношитѣ, които прѣдшествуват тѣхното наказание или тѣхната прѣсѣда, са смутени от страшни безсѣниа или от сѣништа оште по-страшни.

Напротив, случвало се е, хора отсѣдени в изгубване на живота за политически причини, простодушни жертви от невежеството на тѣхнитѣ сѣдии, от іаростта или от глупостта на партиитѣ, да заспіат спокойно и да се пробудат тогава, когато множество хора се събрали за да видат течението на невинната крѣвъ врѣз ешафода.

Новитѣ физиологисти земат съня като едно естествено слѣдствие на уморенитѣ. от жизнено отнoшeниe, органи, които се нуждаіат от почивка за нѣколко време. Таіа нужда се чувствува повѣлительно когато не е задоволена.

„Виждало се е войници, казва М. Боиллет, вѣв време на прѣсilen маршрут вѣв войната, да се възползват от най малкото спирание, при едно лошо време, за да си лѣгнат вѣв водата или в калта, за да добиат, в малкото това време, изгубената си сила.

„Видѣхме в Испания, в едно критическо време, дѣто едно малко тѣло от нашата войска, като бѣгаше от дѣятелнитѣ прислѣдвания на безмилостивна неприателъ, нѣкои от нашитѣ войскари търсѣха да избѣгнат от бдението на другаритѣ си, като се отдѣліат и скриат, само и само да могат да поспіат

нѣколко минути, при сичко че знаѣха че една страшна смърт ги чака ако би да паднат в ръцѣтъ на неприателъа“.

Подир ѣдението сичкитѣ животни досѣпнат една голѣма наклонност към сънъа. Той произхожда от това че силитѣ сърѣдоточени към стомаха за смилание на ѣдението, се намират по-слабо по другитѣ части на тѣлото.

Студа по нѣкога произвежда сънъа; не е безполезно да се забѣлѣже, че този, който заспива на открит въздух, под една топлина от 8 или 9 под О-то, той обикновенно умира; коги този който е в дѣйствиe може да прѣтърпи един студ повече от 70 градуса, без никаква поврѣда.

Това става от сърѣдоточванието на силитѣ към срѣдата на организма, чрѣз което дѣйствиe се поаивават силни спазми и студа унищожава живота.

Спамапзани произведе чрѣз студа един изкуствен сънъ върху воднитѣ жеби, като ги покри с снѣг и лед.

Мозачното дѣйствиe отслабниава доволно във време на един дълбок сънъ; в това време не му остава ништо повече освѣн туй което е нужно за живота.

Съништата се явиават когато сънъа е лек и мозака съхранява едно какво годѣ дѣйствиe; то е в това ноштно и мълчеливо време, дѣто памѣтта си напмвниа за нѣшта, които са ѣ направили едно живо впечатление прѣз денъа; даже, може до нейде да ѣ се прѣдставиат и нѣкои непознати нѣшта; магнетическитѣ явлениа не са чужди на съништата.

Четем в таблицитѣ на Марк—Аврелий:

„Боговетѣ имат добрината да дават на хората, чрѣз съништата и оракулитѣ, помоштитѣ от които тѣ имат нужда. Забѣлѣжва се едно голѣмо старание от страна на боговетѣ за мене, то е, че тѣ в съништата ми ме поучават като с какви лѣкове да цѣрия

болкитѣ си, а особно за моѣа шемет и моето пліуеніе кръвъ, както ми се случи в Гаета и в Хрис“.

Сѣкога се нахожда една голѣма аналогия мѣжду естеството на съништата и моралното или физическото положение, възрастта, тѣлосложението, страститѣ, здравото състоіание, на този, който го досѣшта.

„Произволно произведѣхме върху много хора, казва М. Буиллет, съништа от разни естества, чрѣз разни чувствуваніа които им внушавахме. Един челоуѣкъ, дълбоко заспал върху един стол, се пробуди стрѣснато, като мислѣше че се нахожда мѣжду пламака на огъня. Произведохме този сънь като дълго време му викрахме на ухото: *огънь!* дума коіато се произнасѣше от време на време и от по-силно на по-силно с един жален тон“.

Нахождат се във „Вечеринкитѣ на Петерсбург“, твърдѣ добри отломки върху ношгта и съня.

„Както тѣлото във време на сънь, казва М. де Местр, слѣдва своитѣ жизненни дѣйствия, без чувствителното начало да има съзнание, тѣй съшто умственитѣ жизненни дѣйствия тоже слѣдват; независимо от всѣка теория, вие може да се обѣдите чрѣз един прост опит, понеже челоуѣкъ може да научи във време на сънь и да знае, напримѣр, като се събуди, нѣкои стихове или глас на нѣкоіа пѣсен, когото той не е знаѣл прѣди да заспи.

„От едно всемирно вѣрвание, че челоуѣкъ се нахожда тогава под едно добро и прѣдпазливо влиание, се е породило едно друго вѣрвание, тоже всемирно, *че времето на съня съдѣйствува на божественитѣ съобщеніа*. Това мнѣние, както и да се земне, се отнасіа неоспоримо към свѣштенното списание, което ни прѣдставліава, под подобен един вид, едно голѣмо число от примѣри.

„Гледаме че най-умнитѣ хора във ветхитѣ времена, без разлика, не се са съмнѣвали никак във важността на съништата, даже по нѣкоги ходѣха да спіат в храмоветѣ за да получат пророкуваніа. Іов не ка-

за ли „че Бог си служи със съништата за да извѣсти челоуѣка, извѣстие, което той не повтаря никога?“ И Давид не казваше ли „че Бог посѣпнтава сърцата нопштѣм?“ Платон не иска ли „да се приготвѣе към съништата чрѣз една голѣма тѣлесна и душевна чистота?“ Иппократ не съчини ли едно особно списание върху съништата, дѣто той отива до там да се отказва припознаванието за истински лѣкаръ на тогози, който не знае да тълкува съништата? Чини ми се, че един Латински поет (Гувенал) е отишел опште по-далеко, като е казал „че боговетѣ, във време на сънь, говорѣат на душата и на духа“.

„На конец, Марк—Аврелий, не ви цитирам тук нѣкой слаб ум, не само земаше тѣзи нопштни съобщенниа като неоспоримо дѣйствиe, но опште той извѣстиава че сам е бил прѣдмѣт на тѣх“.

Както твърдѣ добрѣ го забѣлѣже писателя на сравненитѣ оракули и сомнамбули, магнетическиа сънь е едно изтрѣпване на физическото тѣло и едно разбужданне на уметвеннитѣ способности; двѣ произведени дѣйствиа чрѣз влиянието на челоуѣка върху челоуѣка, от една силна воля, постоѣанна и енергична върху един чувствителен первичен организм, *сенсиитивен* (sensitif).

В това положение, магнетическиа прѣдмѣт губи една част от физическата си сила и придобива една обширна духовна сила; неговата памѣт е по-голѣма, неговитѣ познания са по-обширни, неговата чувствителност е крайна; той чувствува, вижда, чува нѣшта, които не могат да повлияѣат върху нашитѣ чувства под обикновеннитѣ условия на живота: той прѣдчувствува, прѣдсѣжда, прѣдсказва.

Сомнамбулизма е познат от най-древнитѣ времена и е бил на почет във всичкитѣ народности, под разни имена на божественна лудост. Най-великитѣ мъже в древнитѣ времена са го почитали и са го заштитавали в своитѣ списания; тѣй съшто и знаменититѣ лѣкари, като: Ескулап, Иппократ, Га-

лиен и проч., са го прѣпорѣчали да си служим с него в лѣчението на болнитѣ.

Делфинската Питиа и древнитѣ сибили, които даваха пророчества във време на унос, бѣха истински сомнамбули.

„Платон казва, че Питиата и жрицитѣ от Додон, в едно лудешко положение, са принесли най-големитѣ услуги на държавитѣ и на жителитѣ в Гърция и ако искам да изброя сичкитѣ добрини които сибилитѣ извършили чрѣз таѣа наука, които открива бъдущето, то нѣма да мога да ги изкажа; при сичко туй това е нѣшто, което е познато от сичкиа свѣт и нѣма пужда от доказателства“.

Стария Плин, особно, назовава Делфинската Питиа, *най-знаменитата от оракулитѣ*.

Едно голѣмо количество списатели мислят че сънѣа е едно положение във време на което пророческитѣ способности се откриват най-лесно.

„Нахожда се едно откритие във време на сънѣа, казва Аристотел, и ето като как Иппократ описва този сънѣ:

„Крѣвта се разхлаждава, крѣвообращението става медленно, тѣлото тежко, очитѣ се затварят, умственността се измѣнява и духа се намира владен на нови и необикновени идеи, които се именуват справедливо виждане или сънувание“.

Цицерон тълкува по един подобен начин магнетическиа сънѣ: „когато духа, казва той, прѣстане да има съобщение с тѣлото, той си напомня за прѣминалото, съди настояантето и вижда бъдѣштето. Тѣлото, във време на този сънѣ, е като мъртво, когато духа е нѣлен от живот и сила“.

„Душата избѣгва от погледитѣ, казва Ксенофон. Ништо не е по-подобно на смъртта от колкото сънѣа: то е тогава, дѣто душата се явява най-божественна и вижда бъдѣшитѣ нѣшта; то е, че тя е съвършено свободна.

Гърците никога не са умѣсвали обикновенния сънъ с този на съништата.

Сънъ на съништата се считаше като едно сръдно положение мѣжду сънъ и будуванието, като едно органическо изтрѣвяване, което е слѣдствие на едно нервическо раздражение, произведено от една каква годѣ причина.

Когато сънъ е дѣйствиe на естествени причини и неговото продължение е съразмѣрно с нуждитѣ на тѣлото, той засилва и поставя тѣлото да бѣде по-дѣятелно и по-разположено; пулса става помедленъ, дѣханието не до толкова бързо; кръвообращението както и обраштенieto на жидкоститѣ стават по-лека, изпарениата и изхвърганиата намалиават. Нечувствително силитѣ, съсрѣдоточени към една точка, се разирѣсват по сичкитѣ части в благоприлична съразмѣрност: нервитѣ и мисцитѣ получават дѣятелността си и разбужданието дохожда.

Обикновено, когато сънъ е придобит изкуствено, или е поставен в едно прѣкалено положение, то той отслабва тѣлото като го прави тежко и като намалива чувствителната, дѣятелност и жизненнитѣ сили; чувствителността затѣнява и тѣлото пада в недѣятелност; то става разслабено, наклѣстиава и става негодно да изпълнява своитѣ длѣжности. Мозачната тъкан като се разслаби тѣй, тя врѣди на душевнитѣ операции, особно на памѣтта.

Сънъ, за да бѣде добър, не трѣбва на надминува нѣкои прѣдѣли; според най-голѣмитѣ учители, той не трѣбва да се продължава по-малко от шест часа за един млад момък с добро тѣлосложение и повече от осем или девет часа.

Във време на лѣжение, тѣлото трѣбва да зема едно хоризонтално положение, освѣн главата, коіато трѣбва да бѣде малко по-високо.

Врѣдително е да се спи сѣдишком: това положение поставя трудно кръвообращението, както и обраштенieto на жидкоститѣ в орѣдната на корема

и на гърдитѣ и произвежда несъобразности в тѣлото прѣз дѣтинството и младинитѣ.

Според формата и положението на етомаха, види се, че най-доброто разположение за смиланието е лѣганието върху дѣсната страна, особено когато си лѣгне наскоро нѣкой, като е ѣл много.

В едно противно положение, ѣстиата са поставени в трудно прѣминуване към чървата и правят опште прѣпнатствие в движениата на диафрагма и в тѣзи на сърдцето; а когато нѣкой почива на гърба си, често се произвеждат сънни патиски (sauhemaг).

Когато смиланието става не добрѣ, то естествено мѣстението става ката час; коги лѣганието е върху дѣсната страна, коги то става върху лѣвата, послѣ върху гърба и върху корема; чрѣз това размѣстваніе, неспокойното естество инстинктивно си спомага в тоа случай.

Продължителнитѣ безсънни не са по малко вредителни за здравието от колкото сънъ в едно прѣкалено положение; тѣ поврѣждат поредока на органическитѣ служби и поставят органитѣ в едно вредно положение. Тѣ скрътиават живота и го пълнат със злини.

Този, който съкратиавя значително времето на своа сънь, не прави тоже добрѣ; той ште стои повече с отворени очи, но не ште има туй удоволствие да се радва на едно добро здравие; той нѣма да има никога тѣзи живост, тѣзи енергия на духа, коіа то слѣдва подир един продължителен, редовен и тих сънь. Ништо не докарва тѣй скоро сухотата, както безсънието и ништо не развалиа и не прави тѣй скоро челоуѣкъ да остарѣе прѣди—врѣменно, както безсънието.

Според обичайа или според климата, смиланието става по нѣкоги по-добрѣ във време на сънь от колкото като е буден челоуѣкъ.

Привичката, да си лѣга нѣкой штом се паѣде, може да е добра за тѣзи, които са подложени еже-

дневно под трудни работи. В топлитѣ мѣста, голѣмата горѣштина по пладнѣ, като отнима нужнитѣ сили на стомаха за смилание ѣдението, изисква се една почивка подир нахранванието.

Дѣцата, женитѣ от едно деликатно тѣлосложение, повечето от тѣзи които работят умствено и изобшто сичкитѣ тѣзи на които нервическата естество е твърдѣ двигателна, имат нужда от малко сънъ за да им се смѣли ѣдението. Във време на сънъ естеството е повече господаръ на само себе си, то употребява една по-голѣма част от силитѣ си в смилание ѣдението; в будно състояние, напротив, раздразнителнитѣ причини, които дразнят енергическото дѣйствие се подновява почти на сѣка минута.

Дневното земно движение показва своето влияние по един начин доволно чувствителен върху животното тѣло. Забѣлѣжават се в сѣкиго, а главно в тѣзи които имат нервическата система много поджижна, измѣненна, които отговарят на разнитѣ слънчеви положения; най-забѣлѣжително е това, което се случва вечер и което се състои от една малка трѣсчица, коіато се отличава чрѣз бързотата на пулса, отмалаванието и наклонността към сънъ, които се умножават нечувствително до полунощ.

Тѣзи трѣсчица е нужна в това, че тѣа се стрѣми да прѣчисти влагитѣ и да обработи съвършено изходѣнитѣ материи.

От това се слѣдва, че този, който вмѣсто да се установи в нощно едно спокойствие, будѣ във време на тѣз малка трѣсчица, коіато е назначена да отдѣли и прѣчисти влагитѣ, той смущава и разстройва двигателната машина коіато е оставена да извърше подобни едни спасителни дѣйствия, като си приготвѣя множеството неизбѣжни злини.

Въздушното количество, по-хладно и по-влажностно от колкото денем, мрака, тишината, изчезва нисто почти на всички животни, показват на чело-вѣка времето в което той трѣбва да се отпуене на

почивка. Един знаменит съдия в Англия, който имал случая да види едно голѣмо число стари хора прѣд съдилиштето, станал любопитен да изучи точно като какъвъ е бил режима който им най-много съдѣйствувал да остарѣят. Едно нѣшто само се намѣрило да бѣде общо за сички, което, без да е един вид особен и специален живот, било привычката да се става утром рано.

Сички тѣзи които са достигнали до една стара възраст, казва Уфланд, учен германски лѣкаръ, обичат да стават рано.

И. Вестлей, основателъ на една секта, подложена на особни практики, оригинален и много забѣлжителен чловѣкъ, бѣше тѣй убѣден в необходимостта да привикне да става сутрина рано, штото ја подведе под една религиозна точка; той живѣ 88 години и имаше за девиза едно правило, което ние не можем да пропуснем без да го прѣпорѣчаме тук: *да лѣгаш рано и да ставаш рано, дават на чловѣка здравие, богатство и мъдрост.*

ДѢТИНСКИЯ РЕЖИМЪ В ЛѢТНИТѢ ДНИ.

Лѣтнитѣ горѣштини, имат едно особно и специално влияние върху дѣтцата, тѣ произвѣждат в тѣзи деликатни и слаби творения разнообразни разстройства, разстройства, които игиената може да намали и много пѣти прѣдварди.

В това отношение, нека майкитѣ благоволят да не забравят никога слѣдуюштитѣ паставления: штом дѣтцата станат, което трѣба да става мѣжду 6 и 7 часа утром, изобщто тѣхната снага ште бѣде изтрията с един мокар сѣунгер; това изпромивание, освѣтче прѣчистѣа и разхладиава кожата, дѣйствува опште тонически като обсилва периферическото кръвообращение.

Една малка закуска залѣта с малко хладна сладка вода, ште ги разположи с приатност към една разходка. Таѣа разходка трѣба да става сутрина по хладината когато опште духа прохладителниа въздух с животворѣаштиа прохладителен кислород.

От като се завърнат от разходка, ще се нахранат с малко мѣсо или риба и нѣкои овоштиа, според времето на годината, добръ озрѣли; в случай че овоштиата имат кокички, трѣба да се внимава добръ да не ги гълтат, понеже тѣ много пъти докарват непрѣдвидени врѣди.

Когато горѣшпшнитѣ нападнат много, банитѣ са най-доброто излѣчително и прѣдварително срѣдство против дѣтинскитѣ малки неразположения. Само, относително до това, ние ште забѣлѣжим че етоплената вода на слънцето е прѣдпочитителна от тази на огъня, коѣато прави нервическо и немоштно дѣтето, коги тѣзи на слънцето обема една по естественна топлина, коѣато е напоена от една лучаштиа материя, коѣато съставлява самѣа живот. Това е една практическа истина от колкото научна: дѣйствително, слънчевитѣ бани, които, зимно врѣме, правѣт тѣзи които са на оздравѣние (съвземание *convalescence*) от една болѣст, съдѣйствуват да поправѣт тѣхнитѣ сили по скоро: и е доказано че селенитѣ, благодарение слънцето, на което тѣ зимѣ и лѣтѣ се радват, са покарѣви и по-здрави отъ гражданитѣ.

Мѣжду един и два часа подир пладиѣ дѣтцата лѣгат да спат: тѣ ште спат до тогива до като се сабудат сами. Към пет часа тѣ трѣба да вечерѣят, подир което отиват пак да се разходат — там дѣто мѣстото е открито и въздуха чист. На девет часа всички трѣба да си лѣгнат; прѣди лѣганието, ако е възможно, може да им се даде една малка закуска с малко прѣсена подсладена вода. Тѣй тѣ може да прѣкарат една добра нощ, без затруднение на стомаха.

Когато дѣтцата спат, нахождат се нѣкои знакове, които показват, без съмнѣние, че тѣ се намират твърдѣ добрѣ в здравieto си. Един, от тѣзи най-увѣрителен знак е дѣтето да е спокойно, да имаръцѣтѣ си прѣгнати към главата или под главата. Майкитѣ могат да бъдат напълно увѣрени в тѣзи данни, които са провѣрени от най-отличнитѣ педагози.

В лѣтнитѣ горѣштини, дѣтцата много пъти може да пострадат по причина на едно зѣбно нѣкненіе: тѣзи страдания се отнасят обикновено до питеварителния канал, които в нѣкои случаи, може да произведат едно кръвопрелитие къмъ мозака. В подобен случай не е злѣ даването на малки части лед, който дѣйствува върху вѣнцитѣ и съвременно погася жаждата на дѣтето.

Понеже в лѣтно време дѣтцата са изложени на болки в питеварителния канал, то не нте бъде злѣ ако ѣдението е умѣрено, и ѣстиета лесноемилателни; това трѣба да бъде правилото за еѣка майка коіато желае дѣтцата ѣ да бъдат в здравieto си.

Един Игенист.

Овоштиата.

Всичкитѣ овоштия, които озрѣват прѣз лѣтото, имат хранително и лѣчително свойство. Тѣхния особен и приатен вкус, тѣхния благовонен дѣх, показват даже че тѣ са назначени да дадат едно ново прѣобразование на кръвта—слѣдователно и едно развеселително развитие на жизненнитѣ тѣлесни сили. Природата при разнообразнитѣ си измѣненія, самичка ни показва като кога какво трѣба да върнем за в полза на нашето здравіе.

Черешитѣ, ягодитѣ, прасковитѣ, смоквинитѣ, черницитѣ, гроздето, са сички лѣкарства от неопѣнимо свойство, само това има, че ние мѣчно ги познаваме.

Хранителнитѣ части на разнитѣ овоштна, с които се храни челоувѣк, са разнообразни. Тѣй, ние ѣдем *мѣсистото вѣштество*, което се нахожда мѣжду кожата и кокичкитѣ, на черешитѣ, сливитѣ, прасковитѣ, зарзалиитѣ, крушитѣ, ябълкитѣ. пъпеша, диниата; — *ягдката* на миндаля, орѣха, лешника, кестана и пр.; — *мѣсиститѣ*, пълни от сок, прѣградки на портокаля, лимонѣа; — *цвѣтното вмѣстилитѣ*, развито и облѣто от сок, на ягодата; — *плода* из цѣло, на малинитѣ, черницитѣ, гроздето, каинитѣ и прѣ.

Плодоветѣ на които вкратцѣ дадохме едно горѣ — долу описание, имат всички една голѣма аналогия относително до тѣхния състав и тѣхнитѣ лѣчителни свойства, тѣй штото, тѣ изобщто се именуват *кисловати плодове*.

Сичкитѣ тѣзи плодове обемат един гѣст сок сладѣк, с една азотна материя от бѣлтина: сички обемат една малична (*malique*) киселота; гроздето обема тартрическа киселота; малинитѣ, ягодитѣ, ломонитѣ, каинитѣ, ситрическа киселота.

„Кисловатитѣ плодове, казва Бупарда, имат мѣжду си най-голѣма аналогия, относително до храната и до лѣчението: тѣзи кисловати плодове — доставят на медицината познатитѣ лѣкарства под названието *кисловати*“. Сока, който произхожда от тѣх, съставлява едни пивни жидкости, твърдѣ вкусни, под название *лимонади*. Тѣзи лимонади произвеждат едно благоприятно чувство, една разхладителност в стомаха; тѣ погасят жаждата, намалиават горѣштината и забързиават пулса. Тѣ, като гадаличкат повърхността на пиштаварителния канал, разбуждат охотата и често докарват едно разслабление на изхожданието, което служи като едно голѣмо улеснение.

Вкратцѣ, нека кажем опште, че ягодата като главен дѣятель на крѣвта, е едно добро лѣкарство за подаграта; че гроздето, упознато от сички като лѣчително срѣдство, е употрѣбено в много болѣсти; че листитѣ даже на прасквата, попарени, се употрѣбиа-

ват като укротители в болѣститѣ на стомаха, когато болния не може да задържа никакво цитие.

Най сепѣ, нека всѣк умѣе да се възползува от лѣчителнитѣ тѣзи, прѣвзходни за нашето здравие, плодове; нека всѣк сам стапе лѣкаръ на себе си. При сичко туй помни и незабравяй старата умна поговорка:

Употрѣблявай, но не злоупотрѣблявай.

Нач и като как да си лѣга человек.

Не е добрѣ да си лѣга нѣкой штом се нахрани, особенно подир едно добро ѣденіе. Не е тоже добрѣ, особенно за старцитѣ, да лѣжи нѣкой много хоризонтално: трѣбва главата да бѣде по-нависоко от колкото са краката. Добрѣ е да си лѣгаме върху дѣсната страна. Когато лѣгаме върху лѣвата страна, черния дроб като налѣга стомаха, кръвообращението става трудно, сънъ е неспокоен, съништата лоши. Не се нахождат освѣн старци, дѣца или хора много уморени, които си лѣгат върху гърба, или тѣзи които са болни от тѣжката болѣст лѣжението върху гърба е опасно. Лѣганieto върху корема затруднява дишанието.

Прѣдпазване от мухитѣ.

В Италия, дѣто топлината е голѣма и мухитѣ не малко, касачитѣ, за да запазат мѣсото си, намазват стѣнитѣ на діукенитѣ си с масло от лаврово дърво, на което миризмата не е тѣй силна; при сичко това, едно тънко мазило ги пропъжда. Мухата, освѣн дѣто е безпокоителна, но още тѣа мръси украсенината на една стаѣа; за това не е злѣ, чрѣз това срѣдство, да се изгони.

Вътрѣшно измиваніе на шихетата.

Много начина са били употребени, но никой не е тъй сполучил както слѣдуише:

Земни един голѣм барабой (картов), наклъцай го на дрѣбни части; тѣзи части вмѣки ги в шишето, налей една част вода с малко оцет, най-сетнѣ разбъркай шишето тъй, дѣто сичкитѣ мръсотии да изчезнат чрѣз допирашето на барабойнитѣ части. Послѣ изираши шишето и го изпиромий.

По този начин шишето добива напълно първобитната си прозрачност и чистота.

Полпразление на водата за да не бѣде заразителна във врѣме на епидемически болѣсти.

Послѣднитѣ наблѣуденія са доказали, че едно голѣмо количество заразителни болѣсти се са поивали от мръсотиитѣ, които водата обема въ себе си по причина на подземни нѣкои размѣвания; заходитѣ напримѣр, на много мѣста, мърсеят кладенцитѣ. В подобни случаи обикновено се прѣпорѣча прѣваріаніето на водата, коіато има свойството да измориава микробитѣ.

Във време на епидемна, както в холерно време, съштото срдѣство се прѣпорѣча; но като много кѣптіа имат търпението да ја прѣваріат вечер, тъй штото да бѣде за утрента готова за пиение, или утѣкнително им се вижда, то за да се поправи тѣзи немарливост, доктор Христмас прѣпорѣча едно срдѣство, което той повѣрил много пѣти чрѣз разнообразни опити в института на Пастіора. Това срдѣство е употреблението на лимонената сол (*acide citrique*). Във време на холера, водата направена тъй, 4 части в 10,000 части, парализира умножението на микробитѣ; коги, тѣ прѣстават съвършено, ако съштата вода се размѣси с 8 части лимонена сол. За микробитѣ на тѣжката болѣст (*fièvre typhoïde*) изисква се една много по слаба доза.

Без да се простираме в подробноститѣ на тѣзи опитни данни, ште кажем че лимонената сол ни служи много в епидемически времена. Нейната цѣна не е тѣй висока, 5, 6 лева килограмма; нейното употребление е без опасност; най-практичнитѣ условия се прѣдставляват; като се разтопи 10 грамма сол в десет литри вода, съхранена в добра съдлина и на добро мѣсто, човекъ е сигурен да има една вода доволно добръ прѣчистена от заразата коіато владѣе. Вкуса е киселичак и приатен; тѣа не обема никаква опасност — даже и малкитѣ дѣца може да ѝа пиат; тѣа неизмѣниава никак вкуса на виното.

Разхладително срѣдство на лѣтнитѣ питиета.

Ништо не противодѣйствува тѣй на охотата както, като ѣде човекъ, да пие топли нѣшта: срѣдството, което ште покажем е слѣдователно в прѣдѣлитѣ на игиената.

Земи една кофа или едно герделче, постави на дъното от 7 до 8 сантиметра вода, и натуріай шипотата, што имаш да изстудяваш вътрѣ, покрий ги с една вълнена завивка, коіато да е тоже мокра, и сичко това тѣй наредено остави го на слънцето. Изпарението на водата ште произведе такава прохладителност дѣто ште изчезне всичката топлина коіато съпшествува във виното или пивото, което се нахожда в шипотата.

Едно студено питие улесниава смиланието на един здрав човекъ, понеже чрѣз една реакция, то придръпва необходимата нужна крѣв за това извършване.

На болнитѣ и на слаби хора, тѣзи реакция не се произвежда сѣкога, за това за тѣх най-доброто питие, ште бѣде едно врѣло питие, като чай, напр. крѣвта тогава се привлича в стомаха чрѣз прѣмото дѣйствие на топлината.

Пианието трѣбва да е или студено, или горѣшто; топлото пиание е изнемоштително.

Добрата вода.

За да се узнае да ли водата на едно мѣсто е добра за пианне или не, има едно твърдѣ просто сръдство, което е слѣдуишето:

В едно бѣло или прозрачно шише, положи една обикновенна лъжица захар; послѣ, напълни го от тѣзи вода, коіато искаш да се опита и го запуши.

Ако подир 48 часа водата не се размѣти, т. е. стане на глед като млѣчна, тѣа е добра и съвършенно лишена от вѣрени материални елементи, които, погълнати в стомаха, врѣдат цѣлото тѣлосложение.

Кокоше млѣко.

Постави в една чаша желтивитѣ на двѣ прѣс-ни іайца с малко студена вода и ги убѣркай добръ да се умѣсіат; послѣ, земни около 150 или 160 грама възварена и посладена вода, коіато, като вливаш малко по малко в убѣрканата желтина, ште внимаваши съштемременно да се бѣрка и непрѣстанно; опште във време на това бѣркание положи една лъжица добра ракиа. Подир таіа операция е вѣки готова за пиение.

Това пиіе, зето сутрина и вечер, е много добро за тѣзи които са слаби, които са въздигат от една дълга болѣст, които страдат от грѣдни болѣсти, с една дума сички тѣзи, на които силитѣ са изчерпани.

Дезинфектація.

В стаитѣ на болнитѣ всѣкога се нахождат згхлупени сѣдлини пълни от мрасотии; за да се упаци человек от отровителнитѣ изпарения във време на отхлупванието, достаточнo е штом се отхлупіат да им се хвърли една част запалена книга от нѣкой вѣстник.—Пламака попива мръсния газ; лошата миризма изчезва и дезинфектаціата е напълно извършена.

Микробитѣ.

В древнитѣ Мексийски народности.

Д-р Валлот от Хуратен, в Мексика, като прочитал иероглифитѣ на древнитѣ Индийци, е открил едно мѣсто от което ние можем да заклѣчим че микробитѣ са били познати в тѣзи времена.

Ето това мѣсто: „корена на растението кокочче, попарен във вода и взет, изстребва всичкитѣ малки невидими животинки, които може да се породат в човѣческото тѣло.“

Дѣйствително, ништо ново нѣма под слънцето.

ВАЖНО ИЗВѢСТІЕ.

Холерата у нас е в прѣдвечерието си. Отврѣд тѣа ни е забиколила. Не е чудно един день да се появи и между нами. В подобно едно положение, ние трѣбва да бъдем прѣдварително приготвени за да можем всѣчески да отблъснем нейнитѣ опасни удари.

Тѣа е лоша и опасна за тѣзи, които не знаѣат като как да се прѣдпазѣат, или като как да се прѣдварѣат, в случай че пострадат.

В това отношение „Здравословие“ издаде особна брошура под название „Прѣдпазвателни и лѣчителни мѣрки против холерата“, в коѣто е изложено вкратце всичко, което трѣбва да извърше нѣкой за да се прѣдпази и излѣчи. Който послѣдва нейнитѣ съвѣти нѣма от што да се бои. Стига да има на разположението си лѣкарствата, които тѣа прѣпорѣча.

Тритѣ главни лѣкарства, които са необходими за прѣдпазване и лѣчение, се намират готови в редакциѣта. Сѣки може да си ги достави. Тѣ коштуват 5 лева и са достатѣчни да отговорѣат за нуждата почти на 100 души.

ОТ РЕДАКЦИЈАТА.