

ЗДРАВΟΣЛОВИЕ

или

ЗАПАЗВАНЕ ЗДРАВИЕТО И ЛѢКУВАНЕ БОЛЕСТИТѢ
ПО НАЙ-БЕЗВЪРЪДЕН НАЧИН.

Важно извѣстие.

Холерата у нас е в прѣдвечернето си. Отвѣд тѣа ни е забиколила. Не е чудно едни денъ да се појави и между нас. В подобно едно положение, ние трѣба да бъдем прѣдварително приготвени за да можем всѣчески да отблъснеме нейнитѣ опасни удари.

Тѣа е лоша и опасна за тѣзи, които незнаѣт като как да се прѣдпазиат и прѣдвариат, в случай чо пострадат.

В това отношение „Здравословие“ издаде особна брошура под названне „Прѣдпазителни и лѣчителни мѣрки против холерата“ в којато е изложено вкратце всичко, косто трѣба да извърше нѣкой за да се прѣдпази и излѣчи. Който послѣдва нейнитѣ свѣтти нѣма от шго да се бои: стига да има на разположеннего си лѣкарствата, които тѣа прѣпорѣча.

Тритѣ главни лѣкарства които са необходими за прѣдпазване и лѣчение се намират готови в редакцијата. Сѣки може да си ги достави. Тѣ коштуват 3 лева*) и са достатѣчни да отговорѣат за пуждата почти на 100 души. Брошурката — даром. РЕДАКЦИЈАТА.

*) по лев шишето, а не 5 лева, както погрѣшно се напечати в кни IV и V.

Историческо наблюдение.

В един нов медицински вѣстник, който се издава в Ница, прочитахме слѣдующото историческо наблюдение по лѣкуването на охтичавитѣ:

„В 1884 година, като се намирах в Марсилия, по епидемиата на холерата, аз ходѣх, съдружно с едного от моитѣ приятели, депутатин в камарата, да разглеждам нѣкои си болни: в това време, аз имах случаѣа да забѣлѣжа едно извънредно дѣйствиe, което заслужва да бѣде разказано. Аз бѣх веќе видѣл и лѣчил много холерически болни; един денъ, една жена, на възраст 50 годишна, дохожда и ме вика за сина си който бил твърдѣ болен. Аз без никакво противоречие затекох се да изпълна желанието на моѣта клиентка.

Едвам що влѣзах в стаѣта на болния, аз проумѣх че имам работа с един охтичав. Аз го оскултирах (прислушах), и го намѣрих че е веќе изгубил. По обичаѣа на моѣта длѣжност, аз отпратих нѣколко въпроса на майката, на които тя като ми отговарѣше, едно изражение ми направи живо впечатление, впечатление което остана в сърцето ми и в ума ми; от тогива то остана като искра в мене, от коѣто произлѣзе една научна истина.

Тѣзи жена ми прѣдстави още три други свои дѣтца; тѣ бѣха един хубавелчета, с отлично здравие, и, според казването на майка им, тѣ, въврѣки лошиитѣ времена на които са били изложени, са били сѣкога здрави. Послѣ тя прибави: „Аз имах още един син, който умрѣ овѣз година, 15 Октомври 1883, охтичав; а другия е този, който е болен; тѣ двамата не са се отдѣлили никак от мене; аз сѣкога съм ги гледала и тренирала от горѣ им от все сърце, за дано бѣдат щастливи в здравнето си!“

Послѣ аз попитах майката, като какво вършат тритѣ нейни сина. Тя ми отговори: „Аз имам един

брат, който живѣе в Кан, и е овчарски търговец; той е възрастен, вдовец и бездѣтник; и като такъвъ поиска ми тритѣ най здрави сина, да му ги повѣриа да живѣят при него. Най голѣмѣ ми син, който умрѣ онѣз година, бѣше начал да се учи столарство, когато уйча му го повика да отиде при него, на когото той отказа. Аз пратих тритѣ по малкитѣ, като останах тук с двамата по голѣми. Сега не знаѣа, климата ли е, друго пѣщо ли е, но тѣзи, които останаха при мене, бѣха сѣкоги болнакави и страдаиущи, щото бѣх принудена да похарча и това, що имах, пѣколко пари, оставени от мъжа си.“

—Как, вие сте вдовица, госпожо? ѣа попитах.

Тѣа ми отговори положително, че мъж ѣ прѣди пет години се поминал.

—И от каква болѣст той почина?

—Ог същата болѣст от коѣто мрат и синоветѣ ми, Господине. Нѣма два мѣсеца от как девер ми умрѣ тоже от същата болѣст.

—Тѣзи три дѣтца, които са тѣй добрѣ в здравѣсто си, като какво вършат при уйка си?

—Тѣ вардат овцитѣ, отговори тѣа: аз ви казах че брат ми е в отношение с разни касаци в Марсплина. Това, което ме удивѣава най-много, е да гледам тѣзи три дѣтца, които бѣха тѣй слаби, да станат тѣй ѣаки и здрави, върпрѣки строга живот, под открит въздух, що са принудени да прѣкарват; коги другитѣ двама, които изглеждаха тѣй добрѣ и се гледаха с сичката прилежност, единѣа умрѣ, а другѣа, вие го виждате на какво положение е“. Бѣдна-та майка с една въздишка прибави: „Колко съм аз нещастна!“

Аз прѣдписах на болѣна едно окротително лѣкарство, като зарѣчах да го мажат по гърдитѣ с ѣодоватентура. Пет дни подир, майката дохажда при мене и ми казва, че син ѣ е малко по-добрѣ, и ма моли да отида да го вида когато имам време. Аз отидох същата даже вечер, и дѣйствиелно се увѣрих че дѣ-

хането е по-свободно: при сичко туй, болката си остава все опасна. Прѣдписах му едно лѣкарство от кѣнакѣна и нѣкои други още второстепенни лѣкове, като порѣчах на майката да продължава мазането на гърдитѣ с іодна тентура, и като ѝ обещах че ще дойда пак да го видѣа. Когато аз щѣх да си отивам, майката дойде подирѣ ми и поиска да узнае като какво е моето мнѣние. Аз ѝ отговорих, че това подобрене не е освѣи мимоходно, болката е все на същото положение. Бѣдната жена начна да плаче. Тѣа жelaеше щото болния да се повъздигне толкоз, да може да прѣтърпи пътешествието до Кан, дѣто брат ѝ, овчарския търговец, го вика от толкова време да отиде при него. Аз ѣа увѣрих че ще извърша сичко що е възможно от моѣа страна за да ѣа задоволиа.

Подир три дни, както се обѣщах, аз отидох пак да посѣтиа болния си; аз го намѣрих да стои на едно кресло, и да е нагледно доволно добрѣ, без никакво сериозно и окончателно подобрене. Майката ме попита, ако бива да стане една консултациа с нѣкой други още лѣкарѣ; аз ѝ отговорих, че това ще бѣде, като да искате да си хвѣрліате паритѣ на нѣтиа; но тѣа настоѣа като казване че това се изисквало като едно морално задоволствие на фамилиата, на което аз не можах освѣи да се присѣднѣиа към желанието ѝ. Консултациата се извърше още на утрѣшния денъ с един от моитѣ приатели на име доктор Карл. Този, като обѣави на родителитѣ че сичкитѣ усила от тук пататѣк са безплодни, свѣтѣиа ги да слѣдват в точност моитѣ прѣдписаниа. Слѣдователно аз слѣдвах да подкрепіам младия болѣи с разни временни подкрепителни срѣдства, което се продължи десет, дванадесет денѣа; щом той стана колко годѣ по добрѣ, дѣто да може да отиде до Кан, майка му го зе и го заведе. От тогѣва аз нѣмах веќе никаква новина за този млад болѣи, когато прѣз мѣсец Августа 1885, аз останах смаен като видѣх майка му и него, в добро едно положение, да се ѣавѣват

прѣд мене. От лиубопитетство, аз го разгледах и го оскултирах, и не намѣрих нищо което не е нормално. Гласа му който бѣше ухриптѣли и нередовен, станал бѣше ясен и твърд: с една дума болния бѣше в най добро положение. Майката ме попита, като как намирам син ѝ. Аз ѝ отговорих, че за мене този случай е рѣдко нѣщо и е много лиубопитен, без да мога да си изтълкувам, като как този млад човек е още жив и в добро положение на здравето си.

Тѣя тогива просто ми разказа това що се е случило.

При тръгването си от Марселиа, тѣя забравила да прѣдизвѣсти брата си че идат. Като достигнали в Кан ноцѣм, не е имало разположени мѣста и лѣгла за тѣх там дѣто трѣба. Болния уморен от пътиа, се намирал не до толкова добрѣ; слѣдователно, за една ноц, настани ли го в една стаѣа, коѣато била близо до ъгѣла, в когото сгоѣли овцетѣ, дѣто и си лѣгнал. „Цѣлата ноц, продължаваше майката, той кашла твърдѣ малко и спа доволно добрѣ; на утрината поиска ми малко буйон от мѣсо, нѣщо което той от три мѣсеца насам не бѣше поисквал. Аз исках да узнаѣа като как е прѣкарал ноцта; отговори ми, че добрѣ. Прѣкара деѣа доволно весело, като поиска и малко хлѣб да хашне, когото отдавно време не бѣше поисквал. Тѣй като видѣхме че той се намира добрѣ в това мѣсто до ъгѣла, оставихме го там за всегда, дѣто и прѣкара четри цѣли мѣсеца, прѣз което време той от день на день ставаше по-добрѣ.“

Аз ѣа попитах, като какви лѣкарства са давали на болния? Тѣя ми каза, че самото лѣкарство що е земал, е лѣкарството което аз съм му бил прѣдписал, като щѣли да тръгнат; и него даже не го земал, по причина, че един пътъ като зел от него, се закашлял тѣй силно, дѣто брат му като видѣл, зел и го хвърлил, като казал, че не иска да гледа брата си да страда и от лѣкарството.

Подир този разговор момчето и жената си отидоха.

От този день една мисъл се втѣлпи в ума ми:

исках да узнаѣа защо и как болниа е можил да оздрави. За да контролирам казаното от майка му, един день разпитах подробно едного от братіата му, когото намѣрих в един мой приател; той ми каза почти точно същото относително до пѣтуването и излѣкуването на брата му.

От таѣа страна не ми остана никакво съмнѣние. Оставаше ми слѣдователно да подновѣа опита за мое собствено задоволение. Върху това ето че един от моитѣ шуреи, подир един бронхит не добрѣ лѣкуван, подпада под една охтичава болѣст: най-добритѣ лѣкувания му се извършиха от най-добритѣ и искусни лѣкари, при сичко туй, неговото положение бѣше твърдѣ злѣ: не ни оставаше нищо друго, освѣн да се стараеме да му продължим живота чрѣз изкуственитѣ срѣдства на медицината. В един фамилиарен съвѣт, аз вдѣхнах идеата за едно лѣчение вън по селата, мѣжду овцетѣ, за подкрепление на което аз разказах анекдота в Кан. Болниа се убѣди и прѣкло-ни: той отиде на едно малко село, назоваемо Салап-дра, дѣто се съобрази точка по точка с наставлениа-та, които му се дадоха.

Дѣйствително, той в не дълго време се поправи съвършенно; сичкитѣ цѣрви лѣкари в Марсилия, които го познаваха лично, и тѣзи които се стараха за неговото освобождение от таѣа трудна болѣст, бѣха с удивление възхитени, като го видѣха в толкова добро здравие. Той остана тѣй, без да покашли, цѣли двѣ години. Но като бѣше принуден да отиде да изпълне военната си служба, той влѣзе в морската пѣфантерия в Тулон; там той, по слѣдствие на труд-ниа нов негов живот, не се забави да падне пак болѣн от същата болѣст; в Тулонската военна бол-ница, дѣто бѣше изпратен, по едно време доволно се бѣше поправил; но по отпослѣ, като положението му от день на день отиде от злѣ на по-злѣ, той се изпрати на родното си мѣсто дѣто и умрѣ прѣз мартъ 1888 година.

При сичко туй, това нещастно свършване, не сполучи да разклати убѣждението ми, относително до идеята, коіато си бѣх съставил. Аз посѣгнах на един трети опит. Госпожа Евгения Л....., коіато живѣше в Марсилия, в мѣстото Ст. Моронт, бѣше от три години насам заразена от охтика, когато дойде при мене, и бѣше лѣкувана от най първитѣ лѣкари, които се нахождаха в Марсилия. Тѣа се прѣдстави при мене придружена от една женена ми сестра, Г-жа Жозефина К....., коіато и ми разказа историата на болѣстта ѝ.

Аз ѝа разгледах подробно, в присѣтствието на двама още лѣкари, мои приятели, които бѣха по случай в дома, доктор Пери и доктор Пицини; аз даже ги помолих да ѝа оскултират и да се произнесат върху степента по болката: двамата доктори бѣха в съгласие, че се касае за една болѣст, коіато се нахожда вътрѣ в прѣградитѣ на бѣлиа дроб, и е твърдѣ напреднала; същото мнѣние бѣше и моето.

Аз поисках да ѝ прѣпиша едно тоническо лѣкарство: но нещастната жена ми отговори че тѣа веќе обрѣгнала от да зема лѣкове. Що да правимъ? Аз ѝ вдѣхнах тогива същата идеѝа, както на шурѝа си, да отиде да живѣе в село мѣжду овцетѣ. Тѣа отиде, и както ѝа настаних, тѣй извърше. Слѣдствиата на туй ново лѣчение бѣха тѣй удивителни и успѣшни, дѣто един от моитѣ приятели, доктор Пицини, който се завърна подир три мѣсеца от Париш, не искаше да повѣрва и да припознае че тѣа е болната, коіато той прѣди нѣколко мѣсеца е оскултирал.

Може би нѣкои си да се съмнѣват в истинността на това, което разказах; при сичко туй, аз ги увѣрявам че моѝа разказ е цѣла истина. Аз го излагам тук просто и искрено за в полза на челоувѣцината и на науката.

Моето наблѣудение, освѣн това, не се спира само върху тѣзи ограничени дѣйствиа, които не са, тѣй да кажа, освѣн едно начало на други наблѣуде-

ния и други занимания, повече убѣдителни и опрѣдѣлителни.

Едно нѣщо, мѣжду другитѣ, което цѣл свѣтъ може да провѣри, е, че в разнитѣ общински классове, се нахожда едно срѣдно число 5 на $\frac{0}{100}$ даима една наклонност към охтиката, а 2 на $\frac{0}{100}$ дѣйствително да са охтичави.

За столаритѣ, кліучаритѣ, бутушаритѣ, чиновницитѣ, не само числата на таѣа статистика са точни, но аз ви увѣрявам, че тѣ са даже много долу казани.

Напротив, нахожда се една категория хора, коѣто е изложена на най лошитѣ промѣни на времето, дѣжд, вѣтар, студ, жега, и под открито небе, на най-безпокоителнитѣ нѣща за живота, една категория коѣто се храни злѣ, а спи още по злѣ; таѣа е категорията на овчаритѣ, вардачитѣ на козитѣ и овцетѣ. В тѣзи категория според статистиката, коѣто аз сам съм изслѣдвал, не намираме освѣн един охтичав върху 750 хора. Туй, малко познато от публиката, дѣйствие можем да го сравним с едно друго подобно дѣйствие, което е упознато от цѣл свѣтъ. Едрата сипаница непрѣстанно дава многочислилни жертви на вѣрѣд, една само категория хора не са подложени тѣи силно под таѣа зараза, тѣ са пазачитѣ на кравитѣ.

Като какво слѣдствие можем да извлѣчем от дѣйствиата които изложихме? Нѣкои си може да се смѣѣят, други ще опитат да изтълкуват таѣа тайна чрѣз разяснителни фрази, заети от Коха или Пастіора.

За паз, без да се съмнѣваме никак в авторитетната наука на сто хиляди учени, разпрѣснати върху повърхността на земѣята, ние ще се ограничим да кажем, че ако философа търси и намира *защо* на нѣщата, то е повечето едне просто и случайно дѣйствие, което ни кара към тѣзи изслѣдвания и открития. От най-древнитѣ времена до днес, като отидем и доритѣ на нѣкои указання дадени от самитѣ животни, дохождаме да можем да изтълкуваме много

тайни явления, за които сам човешкият ум, оставен на своите собствени сили, е бил безсилен да открие.

Подир това което изказахме до сега, най-естественния въпрос, що може да ми зададе някой, е слѣдущия:

— Сичките туберкулозни болни, сигурни ли са да оздравѣят, като слѣдват методата която вие по-казвате по-горѣ?

Отговора е твърдѣ прост: не.

— Защо?

— Защото сичките болни не могат да противостоѣят на този опит.

— Що трѣба да се направи?

— Ще ви кажа.

Като доказах по един явен начин антитуберкулозните свойства на овцата, начнах да работя като казах:

— Възможно ли е с едно само лѣкарство да добиете съвършенното излѣчение на сичките туберкулозни? — Не. — Защо? — Защото сичките хора имат същата форма, и тяхната болка не е сѣкога от едно естество и от едно начало. За това, необходимо е да се реши проблемата, за съразмѣрността на силата и дозата на лѣкарството, според индивидуалитета на всекиго.

Възможно ли е да се умѣри даването на едно подобно лѣкарство в запазването от туберкулоза на бѣлиа дроб? — Да. — И под какви условия? — Като проумѣеме, чрез един внимателен опит, физиологическото и патологическо положение на човѣка.

Върху тѣзи основи и по тѣзи начала аз начнах наблюдениата си.

.

Запазвам си правото за по нататък да докажа подробно микроскопическите наблюдения които на-

правих върху бѣлиа дроб на овцата, и антитуберкулозните елементи, които открих. Това, което излагам днес публично, нѣма за цѣл друго вѣщо, освѣн да покаже специфичността на моето изнамѣрване и коренното лѣкуване на туберкулозата. — Специфичния този елемент е една водна желтикава лимфа, със силна и отровителна меризма.

.

За да може да се проумѣе по-лесно лѣчителния начин на моята метода, излагаме нѣкои клинически случаи.

Прѣз мѣсец Јули 1892 година, прѣдставиха ми един млад момък, на име Лоранзо Марти, живущ близо до Барцелона; този млад момък бѣше заразен от туберкулоза, твърдѣ напреднала; той дойде придружен от баща си и от още един човекъ, по причина че го е било страх сам да дойде, да не би в пътя да му се случи нѣкое нещастие.

Бащата, като прѣдстави сина си и като ми каза защо иде право до мене, начална да разказва болѣстта на сина си.

„Има четири години и половина, казва бащата, при сичките старання и жертви които полагам, аз гледам че син ми от день на день слабѣе, намѣсто да се обсили и закоравѣе“.

Дѣйствително, бѣдния момък бѣше в едно отчаяно безсилне, поблѣднѣл и изсѣхнал от тѣзи туберкуозна зараза, коѣто немилостиво топи хората.

Бащата продължи: „И недѣйте мисли, Господни докторе, че сме го оставили без лѣчение; малкото, което имам, и сичко това, що съм придобил в четири години, съм го дал подир болката му. Но, при сичките тѣзи грижи и старання, лѣкове, промѣняване на въздуха, разходки, младия тоз човекъ не придоби никакво подобрене; напротив, той непрѣстанно слабѣе и стана тѣй, дѣто все не може ни да спи,

ни да ѣдѣ, ни да стои сам прав, без помощта на нѣкого, до толкова веке с изнемоцѣл“.

Върху това, аз попитах бащата, колко години е син му? „Той е млад, каза той, пѣма 16 годишен още“. И като се готвѣх да го разпитам, да ли нѣкой из мѣжду тѣхната фамилия не е страдал от подобна болка, той се обърна и ми каза: „Не мога да си изтълкувам като как тѣй син ми заболѣ, понеже у нас сичкома сме в добро положение на здравнето си; само това има, че от малак още син ми бѣше твърдѣ слаб и все болвакав“.

—Из начало още не го ли показва на пѣкой лѣкаръ?

—Лѣкаритѣ, които са го гледали, са много, мѣжду които четирма има само, които са го лѣкували редовно при развитието на болката. Първина лѣкаръ който го гледа усърдно и с прилѣжаніе, бѣше Г. Орони; той, като узна че болѣстта е охтичава, слѣдва с мѣсеци да го лѣкува, но без никаква полза, ако и да употрѣби пай удобнитѣ лѣкарства за таѣа болѣст.

„Втора лѣкаръ бѣше Роберт, професор по вътрѣшната патология в Варцелонския университет и стар лѣкаръ на царѣа Алфонс XII, прочут като специалист по тѣа болѣсти: той го гледа една година и половина, и не прѣстапа от да го гледа, освѣн като болния отслабна тѣй, дѣто не можеше веке да ходи на неговитѣ консултации.

„Дѣхането му бѣше станало тѣй затруднително, дѣто, ако излѣзеше до пѣтіа, той бѣше принуден да си почине от затруднение на дѣхането. Страданията в това време на сина ми бѣха непрѣстапни и твърдѣ лоши: кашлицата и пота не го оставѣха никак.

„На конец, като видѣхме че лѣкуването на Д-ра Роберта не се ѣзви сполучливо за моѣа син, то прибѣгнахме към свѣтѣтитѣ на един друг лѣкаръ, Доктор Игнацио. Този лѣкаръ, в първитѣ дни, сполучи да въздигне до нойдѣ силитѣ на сина ми; но, за по

пататък, лѣкарствата останаха без дѣйствие: общото положение от день на день ставаше по лошо, и болниа бѣше принуден да лѣгне в постѣлка; ни млѣчната диета, ни лѣкарствата бѣха в положение да му спомогнат.

„При сичко, че и този трети лѣкаръ не може да сполучи за да спомогне на сина ми, по нѣкои приятели из фамилиата ме съвѣтвзха да се отправиа до Доктор Монтфорта, който в много отношения, по тѣзи болѣсти, бил прочут. Аз се реших да навида и него; понеже, вне знаете, че бащитѣ правіат сичко за да спасіат болнитѣ си чада: аз съм стар, имам нужда от нѣкого, който да ме замѣсти в работитѣ ми. Ах! какво нѣма да дам на този, който спомогне на сина ми!

„Тъй отидохме и при Доктора Монтфорта, който като разгледа болниа, намѣри го твърдѣ злѣ, почти изгубен: той прибави че не може да даде голѣми надежди според свойството на болката. При сичко че той показва голѣма енергия и благоволно усърдие, сичко остана безплодно: неговитѣ консултации се продължиха цѣли девет мѣсеца; подир които, като видѣх, че сичкитѣ ми успѣха остават безплодни, рѣших се да се оставя от сѣкакво по нататѣшно дѣйствие: не щѣх да дойда и до вази, ако не бѣха нѣкои приятели, на които вне сте гледали дѣтцата от същата болка“.

Аз разледах внимателно болниа за да се увѣриа и потвърдіа диагностиката на моитѣ прѣдпшественници. Болниа в каквото положение се намираше, не бѣше никак трудно да се увѣри нѣкой, че той е туберкулозен.

Виждаше се, че младия човек да се е добрѣ хранил, понеже притежаваше довольно клѣстина, коіато бѣше изпаднала и останала малко, без никакъв живот.

Скелета му бѣше редовно развит и доволно силен, освѣи гърдитѣ които бѣха валчести под един

особен характер. В дъхането си, движението като се разширява и стѣснѣва долната гръдна част, бѣше едва чувствително; това движение бѣше по явно в горната част на гърдитѣ.

Физическитѣ дѣйствиа които забѣлѣжих в бѣлиа дроб бѣха слѣдущитѣ:

Посрѣдством чукането, намѣрих на нѣкои мѣста ясен глас, на други, напротив, един тъп глас; тъпостта бѣше съвършенна, особено в страната на подкляучалката (*sous-claviculaire*) от лѣва страна и отзадъ мѣжду гръбнашката кост и плѣшката, също на лѣвата страна.

Посрѣдством слушането, намѣрих че дихателния звук бѣше почти наврѣд нормален; но върху двѣтѣ мѣста, що указах, не се чуваше нищо, ни даже шума на обикновенното дъхане. Аз го накарах да си зема силно и издълбоко дъхането; на същитѣ мѣста [чуваха се копаринкитѣ на бѣлиа дроб да се разширяват и въздуха да влиза с едно сумтение твърдѣ тънко. Често един припадък от кашлица засилваше и затрудняваше дъхането; но, в нормално едно положение, дъхателното дѣйствие бѣше 39. Мѣжду общитѣ болнакави признаци, намѣрих пулса мѣжду 90 и 95. На похващането, топлината се виждаше да е по-горѣ от нормалната и произвеждаше едно болнакаво не добро впечатление; дѣйствително, като поставихме термометра под мишницата му, намѣрихме малко повече топлина от нормалното число.

Слѣдователно, явно се доказва, че болѣстта на Лоранзо Марти е туберкулозна, и развита в горната част на бѣлиа дроб.

Начнах, прочее, да му давам мосто антитуберкулозно лѣкарство. Първия денъ да зема 9 капки: три сутрина, три на пладнѣ и три вечер в една лъжица вода, един час прѣди ѣдене. На втория денъ ще земе 4 капки на мѣсто три; на третия 5, и тъй нататѣкъ додѣ достигне на 30 капки, което прави 90

капки на день. Всеки път, когато памирах дъхането слабо и трудно, аз мажах гърдитъ с йодова тентура, прѣсѣчена от алкоол в размѣр на 1 към 3, то е 5 грамма тентура, според кодекса, в 15 грамма прѣчистен алкоол на 90 градуса. На сѣко мазане, аз се стараех да се попия почти 150 грам. на един път, и това два пъти на день. В първитѣ времена видѣше се лѣкарството да не дѣйствиува, но мѣжду 5-а и 6-ти дець, подобрението се появи тъй бърже, дѣто кашлицата арикса, съвременно отѣкчениата и страдащата също доволно изчезнаха. Малко по малко положението му се измѣни тъй щастливо, дѣто той можѣ да прѣдприеме прѣкъсватитѣ си работи от 5 години пасам.

Необходимо е да забѣлѣжиме че изобщо се заповѣда на туберкулознитѣ да бѣдат добрѣ покрити и запазени от лошитѣ времена. Чрѣз моето лѣкуване, напротив, болшна може да се излага на въздуха и да бѣде леко облѣчен. Още трѣба да оставим болвитѣ да се хранат както искат, без да ги принуждаваме опрѣдѣлително да ѣдат това или онова, или да земат храна коіато не им е угодна. Настоявам още пред тѣзи лѣкари, които употрѣбляват моето средство за лѣчение, да се съобразят с практическитѣ и гигиенически начини които съм изказал в това отношение.

Имам да разкажа още за тридесет случая от охтика, излѣчени по същия начин, което ще направя други път. Състои се тук от едно дѣло, което е много морално и чловѣческо, и към което всек доброжелателъ е длѣжен да принесе своіата помощ, своето знание и своіата добра воля; не се касае тук само за подобрението, но за съхранението на обществото“.

Д-р Ромео Матаро.

Една конференция от игумена Кнелпа.

Прочутия тоз Германец игиенист, който, без да е лѣкаръ, се занимава с гледането на разни болни, които той лѣчи чрѣз студената вода—идротерапната, и чрѣз прѣпорѣката на игиенически срѣдства, ето що проповѣда за начина, когото той употрѣблява, начин който е за в голѣма полза относително до здравието на нашата публика:

„Аз дойдох, казва той, да дам добри съвѣти на фамилиарнитѣ бащи. Настоѣаха нѣкои да дойда мѣжду вази; желаете да ме чуете, понеже вие сте увѣрени, че аз съм в положение да ви дам добро направление и добри съвѣти, които ще ви бъдат от една голѣма помощ за да усигорите благополучието на вашитѣ любезни чада.

Ако, както ни учи Ветхия Завѣт, срѣдното число на живота е стоѣло по-горѣ друг пѣтъ, то ние трѣба да изслѣдваме причинитѣ, които го свели до толкова долу в нашитѣ дни. Цѣколко години има само, дѣто вѣстницитѣ извѣстѣаваха че срѣдното число за живота на человекитѣ било от 34 години; днес то не е освѣн от 28 години, и ако слѣдва да се намалиава тѣй съразмѣрно, то, не далеко, не ще бъде веке нужно за нас да се приготвляваме за да прѣгърнем една каква годѣ карьера, понеже толков хиляди умират прѣди да достигнат до краѣа, когото си прѣдполагат.

Ние нѣмаме право да отдаваме това на Творителя; виновници сме ние сами, понеже ние можеме да живѣеме тѣй, дѣто да продѣлжим нашето съществувание отгатиак сегашнитѣ прѣдѣли, както можеме да живѣеме тѣй, щото да умрем млади.

В това отношение аз съм един жив примѣр: има доволно дълго време, от как, според человекеското прѣдвѣждаче, не ми се допускаха освѣн 5, 6 години живот; при сичко туй аз съм още тук: аз се лѣку-

вах сам, и се излѣкувах чрѣз самото срѣдство на идротерапиата. Едно състрадателно сърце и моето свѣщенническо звание ми налагат длъжността да съобща своитѣ опити на сички тѣзи, които страдат и които пѣшкат под товара на болката. Като хора, ние трѣба да се грижим за сичкитѣ чловѣчески болки и, при лѣкуването на моралнитѣ рани, аз пожелах да се интересувам и с физическитѣ нещастия. Аз направих многочислени опити, видѣх с хиляди хора и можах да се обѣдя че чловѣкъ е сам самичак работник на својата участ, както във физическо отношение тѣй и в морално. Както по горѣ казах, срѣдното число на чловѣческиа живот, в нашитѣ дни, е слѣзло много по-долу от колкото е било по-отдавно; с, добрѣ, това да го не отдаваме никому, освѣн на самитѣ наши, ако искаме ние да можем да надминем числото 34 години. Достатъчно е за това да направим и постѣпим тѣй, както цѣлкуп фамилиарни бащи правят и постѣпват, да имаме едно поведение под правила, които строго да слѣдваме и изпълняваме. Без съмнѣние много способни хора се нахождат, които да се рѣшат да станат апостоли на един по-добър живот и по в армония с естествениитѣ закони; аз съм увѣрен че тѣхнитѣ благородни старания наскоро ще бѣдат коронясани от сполука; добритѣ слѣдствия на тѣхната длъжност нѣма да се обави дълго време, и в едно относително твърдѣ кратко време, изцѣло хората ще бѣдат много по-добрѣ.

Изпървом нека поговорим за малкитѣ тѣзи лиубезни дѣца, които ни интересуват толкова, а още повече че тѣ не са в сила да се запазят от начина когото употребляват, начин който често бива свършенно безсмислен. Има една привичка да къпат дѣцата в топла вода; е добрѣ, вървайте ме, че топлата вода, както сичко, що е топло, прави дѣтцата мѣки и слаби, немоцни и мързеливи. Слѣдователно, аз съвѣтвам майкитѣ да втопяват дѣтцата си в студена вода от втория или третия денъ подир ражданието,

и да ги оставят толкова време, колкото да прочете нѣкой: едно, двѣ, три. Първия път, дѣтето нѣма да избѣгне от да не плаче; но то ще плаче пак толкова, ако и не го укѣпш.

Напоследок ми доведоха едно дѣте от една година и половина, развито чудесно, както физически тѣй и умствено. Увѣрен съм, че като достигне и стане три годишно, то ще може веќе да ходи на училището, при сичко туй това дѣте не е кѣпано никогав топла вода. Аз съм видѣл повече от триста, които под същия начин са биле кѣпани, и всички са били прѣвъзходно в здравиято си. Следователно, нека забѣлѣжеме добрѣ това първо начало: Сичко това, що е топло, прави слабо и мѣко тѣлото. Земнете едно кораво и здраво младо момче из селата, кѣпете го 5, 6 недѣли в топла вода; в краѣа на това време вие ще видите то да изгуби едната третѣа, даже и половината, от силитѣ си. Една майка, коѣто се страхувала да кѣпе дѣтето си в студена вода, го кѣпѣла из начало в топла вода, и послѣ в студена. Дѣтето плачело много. Според съвѣтитѣ на една нейна съсѣдка, тѣа начнала да го втапѣа само в студена вода, и то арнисало да плаче.

Лѣчението с водата не е ново нѣщо, както може нѣкои да си помислят; не съм аз, който го измислих, ни пак съм направил нѣкое дълбоко и специално изучаване; аз просто направих опит, както върху мене си, тѣй и върху другитѣ. Нашитѣ прѣдѣди употребѣаваха изобилно студената вода, тѣ бѣха добрѣ в здравиято си и достигаха до една възраст постара от нашата. Напоследок дойде при мене един болен из Африка; дойде ми на ум да го попитам както какво е срѣднѣото число на живота по тѣхнитѣ мѣста; 70 до 75, ми отговори той. Послѣ, той ми даде нѣкои подробности върху живота по тѣзи мѣста, от които можах да се увѣрѣа че тѣ живѣели там според природнитѣ закони.

Повечето са родителитѣ които произвеждат доброто, или злото на тѣхнитѣ дѣтца. Колкото и да им струва надвиването на тѣхнитѣ слабости и тѣхнитѣ страхове, нека си помислят че тѣ ще намѣрат наградата си в цвѣтущото здравие на своитѣ любими чада.—Една друга грѣшка, не тѣй малка, се нахожда още в храната, но добръ уподобена, за дѣтцата. Мога да потвърда, че с хиляди дѣтца нѣмат щастието да бъдат храниени по един такъв умен начин както са повечето от малкитѣ животни. Това е точната истина и ето кое ѝа доказва.

Има почти двѣ години една графиня ми доведе четертѣх си дѣтца, които се ракождаха в едно истинско окаѣанно положение. Най-голѣмото имаше 15 годишно, второто 13, и двѣтѣ по-млади имаха 11 и 9 години. Тѣ бѣха сички тѣй слаби, тѣй окаѣанни, дѣто аз не можах да се стърпам от да не кажа открито на майката: „Госпожо графиню, не съм виждал никога тѣй слаби и окаѣанни дѣтца както вашитѣ; без съмнѣние вие сте ги хранили злѣ“. Тя отговори: „Не вѣрвам да имам ни най-малката вина относително до това; имам 41 каръ годишен, на когото наставлениата тѣй точно изпълнявах дѣто не може да бъде повече.—Що им давахме за хранило? ѝа попитах.—Най-скъпото и най-доброто кафе, най-добрата бира, най-доброто вино и най-добритѣ тѣстени нѣща.—Разбирам, ѝ казах, сичко това не чини нищо, и сега проумѣвам защо вашитѣ дѣтца са в едно такова положение.—Аз ще остава тук 5, 6 недѣли, казва графинята, ако можете да помогнете на дѣтцата ми в нѣщо, то направете го.—Добръ, ѝ отговорих; само че в това време аз трѣбва да заповѣдвам и да се разпореждам в това, което тѣ ще ѣдат и ще пнат. Утрѣ, ще начнем от да им дадем една добра супа.—Тѣ не ѣдат никак, каза графинята.—В подобен случай, тѣ нѣма да имат нищо друго; ще почакаме два дни или три дни, и тогива тѣ, аз съм увѣрен, самички ще ѝа поискат. Още, тѣ нѣма да пнат пиво;

дѣтцата нѣмат нужда да пият бира: пивото не съдържа никакво хранително начало. Вино още по-малко ще употребѣливат: алкоол и дѣтца с пѣщо никак несъобразно.

Мѣжу 9 часа или 9 $\frac{1}{2}$, ще дадете на дѣтцата си една добра част хлѣб и една чаша вода, коіато може да подсладите с малко захар. На обѣд, тѣ ще ѣдат супа, зеленчук и мѣсо, без никакви тѣстени и други тѣжки работи, които не струват нищо. Подир пладиѣ, мѣжду 3 и 4 часа, тѣ ще ѣдат още малко хлѣб с малка една ябълка. Вечер, ще ѣдат пак супа с една част хлѣб, по пататѣк, като позакоравѣят, може да земат по малко мѣсо. Особено, още тѣ ще са миат в студена вода два пѣтѣ в денѣ.

Подир шест недѣлешен подобен един режим, тѣзи дѣтца се поправили тѣй, дѣто със стотина хора, които се нахождаха като пансионери в моето заведение, го забѣлѣжиха; тѣзи дѣтца, които бѣха прѣди нѣколко недѣли тѣй слаби, окаѣани и неприатни, станали сега приатни и здрави.

Графиціата остана много благодарна от мене, а твърдѣ злѣ разположена към своѣа лѣкаръ, по причината на недобритѣ му съвѣти.

Ето един примѣр, който добрѣ доказва, че аз имам право като ви казвам: „Недѣйте дава на дѣтцата си освѣн храна коіато вѣди добра кръв, коіато не ѣа поврѣжда, а ѣа умножава. Недѣйте им дава ни кафе, ни чай, ни пиво, ни тѣстени нѣща; сичкитѣ тѣзи не вѣдат освѣн лоша кръв.“ Най добритѣ дѣтца са селскитѣ, че тѣ се хранѣат прѣз цѣлата година от пататѣ и супа. Аз сам, сѣм на един бѣден тѣкач, не съм се хранил освѣн с пататѣ и черен хлѣб, при сичко туй, на 18 години аз бѣх един здрав и корав момѣк.

Ако студената вода е прѣввѣзходна за малкитѣ дѣтца, по голѣмитѣ млади не трѣба никак да ѣа прѣнебръгват в продължение на тѣхното израстване. Не изхвърлям гимнастиката; но да тича с боси крака и да си мие цѣкой цѣлото тѣло два или три пѣтѣ в

недѣліата, е нѣщо, което обсилва, прави кораво и побужда естеството за да изгони, пнхвърли навън всѣкакъв болѣзен зародил.

Що ви забѣлѣжа още една третіа грѣшка, коіа то може би е още по-лоша и от храната, недобрѣ употребена, на дѣтцата. Когато сръщаме от тѣзи бѣдни млади момичета, които са блѣди, даже зеленкави, можем да бъдем увѣрени, че тѣ не са се сдобили от благоразумна една храна, че тѣ не са се подкрепили, ни закоравѣли чръз работенето, и употреблението на студеноата вода. Какво ще станат тѣзи бѣдни дѣтца? Тѣ се заплашват от една сухотна, коіа то клони на охтика, от разни грѣдни болѣсти и други подобни.

В нашитѣ времена върлува една болѣст съвършено нова, от коіа то много са заразени; тіа е неврозата. Прѣминалото лѣто, от Май до Октомври, 3500 болни се нахождаха в моето заведение на Воришофев, и мога да потвърдіа, че почти сички, или, по-добрѣ, сички, бѣха заразени от таіа болѣст. Неврозата изобщо не е освѣн слѣдствие на една друга болѣст; ние, ако искаме нашитѣ дѣтца да избѣгнат от таіа зараза, самото сръдство е да не ги оставіаме да се отпусват и отслабѣват. Не съществуват лѣкарства против неврозата (nevrose); от тѣх тіа още по-злѣ става. Една добра товическа храна един режим да закоравіава тѣлото от колкото да го отслабівана, са единственитѣ прѣдварителни мѣрки против таіа болѣст. Днес дѣтцата са прѣтоварени в училищата; твърдѣ от рано тѣ са прѣгрупани от високи науки; не е чудно дѣто тѣ са тѣй слаби и болнакави. Свърхестественни усилива трѣба да направіят за да прѣминат в един по-горен клас; на 10 години, ако младото дѣте не е начало веке изучаването на латинския език, отчайват се, изплашват се да не би да стане..... почти ще кажа..... неврозен.

Аз не начнах своето учепне освѣи на 21 година и съм твърдѣ рад, поемеже книгитѣ нещѣха цико

га да ме научат това, което ме научи практиката на живота, още като тѣчах. При сичко туй, нищо не ми прѣпятствува да достигна на това положение, което аз желяах, още като бѣх 10 годишен.

Още трѣба да обличаме дѣтцата с дрѣхи които закоравяват тѣлото. В това отношение селскитѣ дѣтца се нахождат по добрѣ от колкото тѣзи що се нахождат в градищата. Селскитѣ дѣтца още имат прѣимуцеството да се наслаждават от един по-чист въздух; повечето прѣз деня тѣ биват извън къщи; тѣхното облѣкло е по-съобразно с разума. Нѣма да прѣстана от да повтарям на майкитѣ до колко е добро и здраво да оставят дѣтцата си боси да ходат и тичат.

Мѣжду 2500 страдаиущи не се виждат освѣн нѣколцина да носят обуца, и тѣ са от тѣзи, които са дошли най-послѣ; сички други ходят боси. Дѣтцата, за да не станат нежни трѣба да се ползват от случаетѣ за да ходят или тичат боси.

Много хора прѣз цѣла година, чувстват студенина на краката си, даже и лѣтен день. Тѣзи които се нахождат тѣй, тѣ имат много кръв към главата, или към бѣлитѣ дробове. Този, който има много кръв към главата, главата му бива тежка; той не може лесно да мисли; този, който има към гърдитѣ, има други злиши. Този, който ходи бос, снима кръвта на долу.

В Огебург аз срѣцнах едного, който ходѣше бос по пътя, който ме увѣри, че той привикнал тѣй да ходи в Воришофен. Достатъчно е един четвърт час да ходиш бос в стаиата си, или ако е възможно, в една малка градина или ливада, за да смѣкнеш кръвта в долнитѣ членове и да имаш топло на краката си. Его едно лѣкарство, което не изисква ни много време, ни много пари. Един друг начин произвежда същото слѣдствие: 4 пътя в недѣліата да поливаш колѣнетѣ си със студена вода, послѣ да се разхождаш; кръвообращението нѣма да се обави от да се поправи, и топлината ще слѣзе в краката. Водата е

всемирното лѣкарство. Един денъ ми доведоха едно дѣте из Швейцариа, което бѣше съвършено слѣпо. Благодарение на водното употрѣбление, то прогледна в продължение на нѣколко недѣли. Признателността и радостта на родителитѣ му бѣше неизказана. В приемателното дѣтиско мѣсто, в Воришофен, дѣто се нахождат по настоіащем 125 дѣтца болни, се нахождат мѣжду тѣх нѣкои глухи и нѣми. Напоследок едно от тѣх прочу, благодарение на лѣчителното свойство на водата. Водата и нѣкакви трѣви са достаточни да продължат живота на челоуѣка и да му запазят здравieto. При сичко туй, нейното употрѣбление трѣба да бѣде благоразумно; другоіаче то става врѣдително. Прѣмногoтo употрѣбление е врѣдително, коги умѣренното и благоразумното произвежда сѣкога едно добро слѣдствие. Идротерапиата не е нѣщо ново; вѣкове има откакто тѣа се употрѣблява. Достаточнo е това върху начина, като как дѣтцата трѣба да се отгледат. Вкратце: кѣпете дѣтцата в студена вода, а не в топла; давайте им за хранило прости и подкрепителни нѣща; обличайте ги просто, в дрѣхи свободни—тѣй щото свободно да могат да се движат. Дрѣхитѣ трѣба да покриват тѣлото до толкова колкото да запазат дѣтетo от студа или от топлината. Птицата нѣма освѣн една лѣтна перушина, и една зимна; другитѣ животни имат едно зимно кожно покривало, и едно лѣтно, и това им е достатъчно. Нека слѣдователно и челоуѣка послѣдва природнитѣ закони. Нека сега минем към младия челоуѣк, дѣто ще срѣщнем и там прѣдразсѣдѣци, които не лесно ще могат да се изкореніат.

Последнитѣ тѣзи двѣ години ми откриха с хиляди нѣща, от които страда младостта. И най скърбното е това, че бащитѣ и майкитѣ се іавіават като първи и еднички виновници. Нека начнем от женитѣ.

Ако бѣх доволно богат, бих прѣкупил всичкитѣ растениа от кафе, които се нахождат по свѣта, за да ги изгребіа и изкореніа само и само да прѣпіатству-

вам на младостта да не грѣши против природата; и разсъжденияето, което ме подканя да го извърша е просто. Человѣкъ расте до 24 години и даже в нѣкои случаи до 26 години. Слѣдователно, в продължение на туй време, трѣбва тѣлото да придобие храна такава, коіато да произвежда изобилно добра и чиста кръв, понеже кръвта е от коіато произлизат всички тѣ части на тѣлото; кръвта е една плътна течност, тѣа е най добрата течна храна за тѣлото. Ако елементитѣ, от които произхожда състава на кръвта, не са добри, то кръвта тоже нѣма да бѣде добра, слѣдователно растението и развитието на тѣлото ще бѣде поврѣдено. Кафето е едно от тѣзи врѣдителни нѣща. Един лѣкаръ писа, че кафето излизало от стомаха когато то било на половина смлѣто и с него си влѣчало хлѣба и млѣкото, което то обемало; слѣдствие твърдѣ скъперническо, понеже тѣлото нѣма да употреби една храна не до там добрѣ смлѣта. Кафето не произвежда друго нищо, освѣн едно приатно чувство на устното небе; слѣдователно, неговото употребление трѣба да се унищожи, особено относително младитѣ момичета. Мѣжду причинитѣ които скъсават значително живота на хората, начело аз поставям употреблението на кафето. Прѣди 40, 50 години, когато кафето не се пиеше, нервическитѣ болѣсти не съществуваха. Аз бѣх на 16 години когато пих за пръв път кафе, и подир три години пих втори път. Тогива употреблението не бѣше тъй разпрѣстнато, както днес. Аз съм увѣрен, че срѣдното число на живота ще се намали още, ако употреблението на кафето не се унищожи.

Чаѣа не е тоже по-добър и, отистена, не мога каза, кой е по-главен наш неприателъ, чаѣа ли, или кафето.

Нека сега прѣминеѣ към храната и към пивото, ако и прѣдварително да знаѣа че сичко това, което мога да кажа, нѣма да заслужи за нищо. Пивото съдържа твърдѣ малко нѣщо хранителни начала, то не

си струва паритѣ; и аз ви увѣрявам, че 30 или 40 стотинки, що дава един работник за пиво, с тѣх той ако земе чист добър хлѣб или една добра супа, ще се нахрани тѣй добрѣ, както може да пожелае един богат човек да се нахрани. Дѣйствително, много подобрѣ е да се посвѣтѣва нѣкой със стомаха си, от колкото със своето устно небе. Запримѣр, ще ви разкажа историата на едного, който ни дойде из Швейцария, и който едва ли можеше да направи нѣколко крачки, като казваше, че стомаха му бил разстроен. Аз му показах че най-доброто лѣкарство е сиренето приготвено със сурватката. В продължение на девет мѣсеца той не ѣде освѣн това, и туй просто лѣкарство го излѣкува съвършено. Ако нѣкой се храни три пѣтия в день, сутрина, на обѣд и вечер с по една добра част хлѣб на всѣко ѣденіе и по една ябълка, ще бѣде по-добрѣ хранен от един конь който има за храна най-добрата овес. Човек, който е бил под подобен един режим в продължение на девет мѣсеца, е дошел 14 либри по-тежък. Стомаха се задоволява по-хубаво с тѣзи храна, коіато му подобава по-добрѣ. Ако из мѣжду работниците, които придобиват хлѣба си чрѣз труда си, искат да знаятъ, аз ще им кажа: „Недѣйте харчи паритѣ си за пиво; с тѣх вие може да си доставите една добра храна“.

Работниците, които прѣкарват повечето времето си в мѣста не добрѣ провѣтрени, които са постоянно заняти с една и съща работа сѣкога, имат повече нужда от подкрепление на тѣхното тѣло, ако искат да не умрат прѣждевременно. Последните тѣзи двѣ години, аз гледах доволно работници и мога да кажа много пѣща за тѣх. Най-бѣдните, най-несчастните, може да си достават една прѣвзходна храна, коіато не коштува почти нищо. Земнете една литра ржъ, изсушете я в една фурна, без да я прѣгорите. Подир това, смѣлете я с една кафіана воденичка, от коіато ще поставите двѣ лъжици в мѣсіана чорба, в млѣко, или даже във вода; сварете сичко

в нѣколко минути, и ще имате една по-добра, по-укротителна храна от едно печено или сварено мѣсо. Жално нѣщо е само, дѣто гледаме, че работниците са повече наклонни да се хранят с раздражителна храна, като кафе и пиво, от колкото със сѣкаква друга. Време е веќе да се прѣкрати злото, ако искаме идущето поколение да бѣде по-здро̀во и по-коро̀во.

Там дѣто пивото се прави или фабрикува, мисли се, че без него не може да се живѣе; там дѣто има вино, че без него тоже не може да се прѣкара. Потвърди́вам, че нѣма освѣн два вида питиета: водата, ко́ято е божественното пи́тие и фабрикуванитѣ питиета от чове́ка, които не струват голѣмо нѣщо; както виното тѣй и пивото, не обемат в себе си голѣми хранителни начала; тѣ не са освѣн раздражителни, алкоола, когото тѣ обемат, е най-голѣм наш неприа́тель. Прѣди 50, 60 години пиварниците бѣха на рѣдко, и хората пи́ха по малко. На мѣсто ꙗ́чемика, ако са сѣеше жито и се правѣше хлѣб, то хората щѣха да бѣдат по-добрѣ. Като вземем под внимание облѣклото на младежитѣ, ще намѣрим, за жалост, още повече недостатоци от колкото тѣзи за дѣтцата; вмѣсто да говорѣа, ще прѣдпочета да млѣкна.

Мѣжду 1850 и 1860 се поѣави корсета, и не подир дълго време вѣстниците писаха за внезапна смърт по причина на този варварски обичай. При вичко туй, модата слѣдваше да напрѣдва. Корсета, като стана сбичай по градищата, повлѣче и по селата. Майки, забранете корсета на дѣцата си, защото не мога ви разказа като какво нещастие влѣче този обичай подирѣ си. Като анатомизирват труповетѣ на тѣзи, които са починали от подобна смърт, намѣрили са чернна дроб разрѣзан почти на двѣ части; в други случай чернна дроб се очертава от една брѣзда, ко́ято се е произвела от краищата на корсета. Вѣрвайте, че човек не може ограничи патурата за да спре развитието на тѣлото без да бѣде наказан. Тѣзи прѣстѣпления не остават ненаказани: с хиляди

примѣри мога да ви изложатъ за потвърждение на това. Мѣжду многото примѣри, ето да ви кажа един: Една контесса дойде да ме навиди и ми разказа съсъ сълзи на очитѣ че шест дѣца е родила и шестѣх умрѣли са се родили. Тѣзи нещастна майка се е пристѣгала много, като е искала да бѣде тънка прѣз крѣста. Увѣрен съм, че с хиляди дѣтца не виждатъ свѣта единствено по причина на корсета. Това не е сичко, туй нещастно облѣкло произвежда един куп болѣсти в долниѣта част на корема, още и в пищеварителнитѣ орѣдна.

Огносително до мъжетѣ, най-разглобения тип когото узнах, бѣше един Французин. Неговото облѣкло стоѣше, отистина, на върха си мѣжду облѣклата, Този чловѣкъ, който бѣше по-голѣм от мене, по твърдѣ много тънак, носѣше върху си 7 флавелени ризи изведнѣж, една за стомаха и една за гърдитѣ. Върху сичкитѣ тѣзи една джилетка твърдѣ топла, един вълнен жакет и нѣколко сюртука. Под това смѣшно облѣкло той прѣкарваше цѣл день в лѣглото, с по едно шише топла вода от всѣка страна. Той бѣше, или покрит от пот, или пъкъ имаше студени трѣпки. Нѣколко крачки за да се приближи до прозореца, и го хващаше хропотница. Тѣй той прѣкара 4-5 години; лесно може да си прѣдставите, като какво е било положението му, като дойде до мене. Незабавно аз го поставих под една студена душа и, благодарение на студената вода, страдаиуцна за малко време се поправи. Още единъ път, изпитайте си тѣлото: самото срѣдство за да бъдете добръ в здравнето си. Тѣй както ме гледате аз прѣкарахъ цѣла зима, без да гуда никаква флансела около врата си, и никога аз не станах хремав. Съществува още една болѣст от пай-модернитѣ, коіато се лѣкува тоже твърдѣ добръ чрѣз водата, тѣа е инфлусцата, тѣзи епидемна, коіато измори с хиляди хора. Ето нейнитѣ признаци: силно главоболіе, патискъ към гърдитѣ, обща слабост, лице развалено и охота никаква. Може да се каже че

инфлуенцата не е друго нищо освѣн един катар най-силен. Ние прѣпорѣчаме слѣдуиущето лѣчение: болниа си лѣга на лѣглото, и когато е в най-големо разпаление, в силен един огънь, става и се умива с студена вода (продължението не трѣбва да бѣдѣ повече от една минута), послѣ си лѣга. Подир един час, той повгариа; ако болниа не може да става, то го умиват на лѣглото му. Това се слѣдва додѣто не остане никаква горѣщина. Изобщо, попотѣяването се поиваива от първиа или вториа пѣтъ; тогава попотѣяването става прѣз половина час. Болниа лѣкуван по този начин 6-8 часа. оздравѣа в един день. Какго гледате, болниа не зема нищо извѣтрѣ, освѣн малко чай твѣрдѣ лек, ако обича.

Оназ година се плашихме от дохождането на холерата; щом таѣа страшна болѣст се поѣави, зѣмни моѣта книга и постѣпи напѣлно както аз казвам, и не бой се.

В Хамбург, едно младо момиче се разболѣава от холерата една сутрина твѣрдѣ рано; без да чакат дохождането на лѣкарѣа, когото бѣха повикали, незабавно извѣршват това което аз прѣдписвам, и в половина час опасността изчезва, и болната в два часа бѣше вече здрава.

Има нѣколко дни, аз получих една визита от един Французин, който ми разказа, че водим от моитѣ книги, той се обучил тѣй, дѣто можал да дава съвѣти за много болѣсти; благодарение на неговото занимание, той можал да излѣкува около 600 души. При сичко туй властта го подушила; полицията отива в къщата му и усвоѣава листа, който носѣл имената на тѣзи 600 души, и тѣй му се забранило да не лѣкува вече“.

Кънеп, като свѣршва, изразиава своето задоволение, дѣто се е адресувал до слушатели тѣй многочислени, както и симпатични. „Това показва, казва той, че лѣчението на болѣститѣ чрѣз вода, напрѣдва. Моето активно поле в Воришофен е голѣмо (нахожд

дат се още 500 болни), и моето пътуешествие е едно пожертване. Не мислете, че аз се хвалиа, и правя затруднения; аз нѣмам пужда от нищо и се задоволявам с малко. Това, което върша, е Християнско едно благодарѣние, още и едно състрадание към тѣзи които страдат. Нашата длъжност на сичкома е да подадем ръка на нещастнитѣ и да ги спомогнем с нашитѣ съвѣти и знаниа. Понеже аз съм страдал, аз сам, много години, то знаа що е страдание.“

Практически съвѣтъ

против епилепсиата

(Продълж. от кн. VIII)

Лѣчителни примѣри.

Магнетизаторитѣ и разнитѣ списатели които са писали върху магнетическото лѣкуване на хората, са публикували голѣмо число излѣчения. Мал, във своето *Изложение на извъннормални излѣчения във Франция чрез магнетизма* цитира 13 излѣчения; Лафонтен, във *Знанието да се магнетисва*, увѣрява да е лѣкувал 20 случая, от които 16 са се излѣкували; Диупоте, Оливие, Рикард, Кошет и други цитират много случаи, и прч.

Във сѣки случай аз нѣма да цитирам освѣн два случая добити от моята собствена практика.

I.—Прѣз Ноември 1883 г., Г. И. Тоом, богат Американски жител из Филаделфия, дохожда и ми повѣрява дъщеря си, на 19 годишна възраст, која-то, подир едно уплашване, станала епилептична от 12 години насам. Припадоцитѣ дохождаха твърдѣ редовно, ката педѣла, почти на същия час.

Във първото засѣданне, един припадѣкъ се поа-ви. На второто засѣданне, тоже се поаиви един припадѣкъ, само бѣше по-слаб. Във продължение на пѣ-

колко дни, припадоцитѣ като се явяваха произволно, измѣниха се на чисто нервически припадоци.

На 13-ия день, подир 3 или 4 дни прѣкарани без никакъв припадок, един припадок по-силен от по-прѣдния, се појави самоволно. Този припадок бѣше послѣдния. Болната, коіато лѣкаритѣ на двата свѣта неможаха да излѣкуват, бѣше веќе излѣчена.

Младата дѣвойка със баща си, подир нѣколко мѣсеца, оставиха Париж и се отправиха прѣз Англия за отечеството си. На 6 Февруари 1884 г., Г. Тоом, за да ми потвърди доброто положение на дъщеря си, ми отправи слѣдуиущето писмо:

Прѣкрасни Господине,

Аз говорих за вази във Лондон, наскоро ще приемите визитата на Г. Акермана, който ще дойде под моја прѣпорѣка, да се подложи на вашитѣ опити.

Благоволете да ми изпратите нѣколко броеве от вашия *Магнетически вѣстник*, когото ще раздам на тѣзи, които се интересуват да го узнаіат.

Г-жица Ивана ви изпраща приклученото тук..... като ви моли да имате довѣрието във нейното вѣчно признателство.

Ако намирате за нужно, можете да публикувате протокола на нейното излѣчение.

Благоволете

И. Тоом.

Това излѣкуване аз го публикувах във *Магнетическия вѣстник* т. 22, стр. 268 (прѣз Јуни 1884 г.); от това време аз съм без никаква новина от страна на фамилията Тоом.

II. — Слѣдуиущия случай го извличам от годишния раппорт на магнетическото дружество във Франція, върху придобититѣ клинически излѣчения на дружеството (*магнетически вѣстник*, т. 25, стр. 15).

„Подир едно силно уплашване във началото на 1888 година, Г. Антресангл, 38 годишен, улица Мадагаскар, № 8, пострада от една епилепсия. Припадоцитѣ

обикновено дохождаха съкога прѣз 4 или 6 недѣли. Изобщо здравнето не е добро, охота каприциозна, глава тежка; запор, безсъние и общо болѣдуване, особено когато припадоцитѣ са на близо. Подир припадоцитѣ, той остава нѣколко дни във едно замаианно положение, което го отстранява от съкакво занѣтие.

Той дойде в клиниката прѣз Май 1890 год. Незабавно общото му положение се подобри. В продължение на три мѣсеца, когато той се считаше веќе като излѣкуван, по слѣдствие на едно твърдѣ силно занѣтие, му се появи един припадок. При сѣчко туй, този непадѣн припадок не остави обикновенитѣ замаиваиша и сбѣхтвания. Той дойде още нѣколко пѣтѣ; наконѣц, прѣз Февруари като се чувташе съвършено добрѣ, остави лѣчението подир 16 засѣдания. От тогнѣа нѣмахме веќе никакви новини от негова страна.“

Магнита се е много употреблявал против епилепсѣята. Параселе, Мезмер, Унзер, Хенсѣус, и прѣ., цитират доволно излѣчения. В *Наблюденията и изслѣдванията върху употреблението на магнита в медицинско отношение*. Андри и Турет рапорттират осем епилептични наблюдѣния, лѣкувани чрѣз магнита на игумена Лю. Нобл. От тѣзи осем случаѣа два са нѣмали никакво слѣдствие, три са се подобрили и три са се излѣкували. Аз ще се задоволя да цитирам само два случаѣа, най-краткитѣ, от излѣкуванитѣ.

I.—„Г-жица А....., на 42 години, с тѣлослужение твърдѣ деликатно и родена от майка епилептична, попада, към 14 или 15 годишна възраст, под силни епилептични припадоци. Тѣ се проявяваха чрѣз свиване на краката и ръцетѣ, подир което тѣа изгубваше себе си и бѣше 4, 5 часа под силни спазмодически вълнения. Подир един от тѣзи припадоци, тѣа има около двадесет дни погледа си развален. Подир един друг припадок не по-малко силен, тѣа остана на постѣлка и си бѣше изгубила думата три дни; подир тѣзи три дни, тѣа подпадна под един друг при-

падок, под когото ѝ се откри гласа и можа да продума както по-прѣди.

„Г-жица А... бѣше употребила едно голѣмо количество лѣкарства за да подобри положението си. От дълго време тя бѣше под медицинскитѣ официални срѣдства. Един хирург 28 пѣтіа ѝ пушал кръв, почти 8 пѣтіа прѣз годината. Един друг ѝ дал 40 очистителни лѣкарства.

„Злото, вмѣсто да се подобри от подобни лѣкарства, то се умножило повече. Припадоцитѣ начали да дохождат три пѣтіа в недѣліата. Изнемощена от давността на болѣстта, от голѣмата сила и честото дохождане на припадоцитѣ, госпожица А... падна под едно лошо умствено положение, което се отличаваше с мълчаливост и неумѣние. Съвършено тя бѣше станала неспособна за никаква работа и бѣше напуснала сичко.

„Под това положение тя прибѣгна към Г. Игумена Лю Нобл, който ѝ постави магнита, прѣз мѣсец Август 1778 г. Подир това нечувствително положение злото почна да се укротѣва. Във продължение на три мѣсеца сичкиѣ негодни признаци се разпрѣснаха; и от това време до днес, което е едно разстоѣние на четири години, тѣ не ся се подновили никак.

„Г-жица А.... днес се радва на едно добро здравие; тя почна да се занимава като шивачка със своето занѣтие, както по-прѣди“.

II. — „На 20 Април 1779 г., Г. Обе, намѣстник на Г. царския хирург във Вернон, се повика да виде сина на едного виваріа от този град на име Б... — Дѣтето, на девет или десет години, имаше един силен спилептичен припадок, съдружен от сичкигѣ случаи, чрѣз който се отличава тѣзи болѣст. Подир разни въпроси, Г. Обе, като се научи че то е имало и друг пѣтъ подобни припадоци, прѣдложи на бащата да употреби тѣзи мѣрки които лѣкаритѣ употребѣват в подобен случай; но бащата като бѣше рѣшен да употреби магнита на игумена Лю Нобл,

Г. Обз се съгласи. Той рапортира че на 31 Августа от същата година, което е четири мѣсеца и десет дни, дѣтето не е почувствало никакъв припадок. Това е потвърдено от едно свидѣтелство на Г. Обе, във което той отдава сичко на магнита.

„Дѣтето продължаваше да бѣде здраво от тоѣа припадок до като умрѣ от едно падане от високо мѣсто подир една година.....“

Практически съвѣт

против положението на двойното съзнание.

Положението на *двойното съзнание*, друго-ѣче *двойната личност*, е едно душевно страдание, което се състои от разни положения на съзнанието, които се послѣдват едно подир друго.

В едно нормално положение, наречено *първо състояние*, лицето се радва на своитѣ обикновени способности; във *второто състояние*, то мисли, говори и дѣйствува друго-ѣче. В послѣдното състояние, лицето си припомня сичкитѣ дѣйствиѣа на прѣминалия си живот, кога в първото, не си припомня никак от извършенитѣ по-прѣди дѣйствиѣа. Тѣзи двѣ състояния се наслѣдват периодически в не равно разстояние; но обикновено, второто състояние, нарѣдко изначало, става по-често из по-послѣ и свършва по-късно да завладѣе почти сичкото съществуване на челоуѣка, като му става нормално състояние.

Във второто състояние, лицето прѣдставлява, относително до съзнанието и до памѣтта, сичкитѣ свойства на самнамбулическата фаза с отворени очи.

Сичкитѣ тѣзи, които страдат от двоеличното това положение, могат слѣдователно да се земат като естествени сомнамбули. Освѣн това, като са истерични, са много или малко чувствителни; сичко ни показва че магнетизма, употребен според научнитѣ

правила, може да ги излѣкува толкоз лесно, колкото болката е по-скорошна.

Ето като как трѣба да постѣпим, като съединим наедно сичкитѣ разни срѣдства, ако едно от тѣх не е достатѣчно.

Человѣческии магнетизм.—Почти сичкитѣ болни, които страдат от таѣа странна болѣст, могат лесно да се прѣспят. Освѣн това, можем да се увѣрим за тѣхната чувствителност, като ги изправим прави и поставим ръцетѣ си върху плещитѣ им. Ако, във продължение на една или двѣ минути, тѣ се потеглят към ръцетѣ, щом тѣ начнат да се оттеглят лека по лека, то лицето е чувствително, и е толкова повече наклонно към прѣспиване, колкото привлѣкателността е по-голяма.

В това положение, лицето като е в първото състояние, щом облекчим главата и гърдитѣ чрѣз паси напръки, ще гледаме да го прѣспим. В това отношение, трѣба да направим дълговати паси върху главата с двѣтѣ ръце, а особено с дѣсната, полека върху срѣдата на челото до под лъжичката, тѣй щото да се напои добръ мозака с магнетизм. Още, може магнетизатора да се постави от към дѣсна страна на болна, и с дѣсната ръка върху челото, а лѣвата върху врата, да прави паси до стомаха.

Щом болна се прѣспи, може послѣ да се потърси за да се развие неговата яснovidност, коѣто може да ни бѣде от голѣма помощ. Той може да се попита като каква е причината на неговата болѣст, като какво лѣчително срѣдство може да се употреби, като се постарее още и да го довѣрим в ползата на магнетическото лѣчение. В това отношение, внушението, обикновено практикувано, може да бѣде до нѣйде ползовато.

Ако лицето се нахожда във второто състояние, ще се хвати полека за ръцетѣ, за да се установи това, което магнетизаторитѣ наричат *отношение*; послѣ, чрѣз паси, извършени както в по прѣдния случай,

ше се постараете да измѣним естественния сомнамбулизм в магнетически, за да пристѣпим послѣ към лѣченіето.

Подир 6 или 10 засѣданна, ако не можем да се сдобиеме с магнетически сомнамбулизм, то трѣба лѣченіето да се слѣдва, като търсим да намалим до колкото е възможно мозачното дѣйствие; в това отношение може да се постѣпи по начина, както се каза за главоболіето.

Засѣданиата трѣба да бѣдат от 30 до 40 минути, ката день или прѣз день, до колкото е възможно в едно и също време.

Земен магнетизм.— Като магнетическата земна течност упражнява едно голѣмо дѣйствие върху сичкитѣ чувствителни (sensitifs), не е злѣ щото лицето да е поставено сѣкога в противоположност със земнитѣ течения. Лѣглото му да бѣде отиравано сѣкога към пладнѣ, и главата към сѣвер; ако е невъзможно, то нека бѣде от изток към запад и главата към изток. Деньм, когато сѣди, или е на работа, лицето му да бѣде към сѣвер или към запад.

Второстепенни срѣдства.— Нѣщата за пиваніе, трѣба да са магнетисани. Хравата трѣба да бѣде лека, нищо което разпалиа и раздражниа; а най-главното, да се избѣгват тревогитѣ и душевнитѣ смущения.

Человѣческата храна.

Първобитнитѣ хора са били ловчини и рибари. Овоцната, коренитѣ, зръната не заемаха мѣсто мѣжду тѣх, освѣн като второстепенна храна. Този вид живот не допущаше да се нахожда голѣмо едно прѣтрупване. Трѣбаше на всѣко поколение, на всѣка фамилия, едно обширно свободно землище. Дивитѣ голѣми животни си присвоиваха тоже жилища в горитѣ.

Придобиването на огъня, усъвършенствуването на оръжията и на каменните сѣчива измѣниха малко тѣзи първи обичаи. Тѣй, във сичките мѣста, дѣто са се направили систематически изслѣдвания, в пещери, в гробища, върху морските брѣгове, се е узнало, че в епохата на камѣка, правитѣ прѣдставляват значителна аналогия, коіато е слѣдствие на климата, на географическото и топографическо положение.

За да се покаже едно значително измѣнение в правитѣ, едно начало на цивилизация (в Европа), трѣба да дойдем във времената на покрайбрѣжните жилища. Копаниата, извършени най напред в Швейцария, послѣ в много други мѣста, ни откриха съществуването на прѣдисторически народности, които са докарали в домашно положение вола, овцата, козата, кучето, коня. Тѣзи народности са били земледѣлци, тѣ се хранили съе жито, с іачемик, с овощия, с млѣко. Лова и рибарството не са били за тѣх освѣн като второстепенни вѣща. Чергарската колиба се е замѣстила от къща. И тѣй, чергарските колиби са се намалиавали, а къщиата са се умножавали. Ловчиитѣ се избѣгвали, тѣхното случайно срѣщане произвеждало сблъскване; първитѣ орачи са се впрегнали в оралото и са раздѣляли хлѣба, който награждавал общия труд.

Чрѣз съобщението за хлѣба е, дѣто хората спървом са основали село, са организирали фамилия и са постановили първитѣ закони. Земледѣлческия живот е дал първата помощ на чловѣка за да се сдобие с първоначалните поніати на сичките занаяти.

Има веќе дълго време дѣто Либих, в своіата *Химия уподобена на земледѣлчеството*, е доказал влиянието на земните произведения върху чловѣческата история. Тук се нахожда един текст за размишление на сички тѣзи които се интересуват от истинския напредок. „Ако чловѣк, казва знаменития химик, се хранѣше от вода и въздух, нѣмаше да има никак ни

господарь, ни слуга; ни владѣтель, ни подданик; ни приятель, ни неприятель; ни любов, ни умраза; ни добродѣтелност, ни лошевина; ни право, ни несправедливо“. Колкото и да знаем, че това произволно изрѣчение е прѣкалено, не можем обаче да не припознаеме общата смисъл, коіато е: необходимостта да задоволим материалнитѣ нужди, борбата за съществуване, съставлява за челоуѣка една грижа тѣй голяма, дѣто тѣа като падминува сичкитѣ други, измѣнява по един всемогѣщ начин мисълта му, чувството му и разсѣдѣка му; тѣа владѣе физическа и морална живот.

Като приеаме това, достаточнo ли ще бѣде да прѣдчустваме съврeмeннo и заклучението: че на-прѣдока се състои спървом в намалението, до колкото е възможно, на животността, т. е. да се избавим от грижитѣ които ни се налагат инстинктивно от личното наше съхранение и това на рода?

Растителната химия и физиологията ни доказват че не съществува основателна разлика мѣжду растителнитѣ елементи и тѣзи на животнитѣ. Единитѣ и другитѣ са естествено съставени от чeтpи елемента или прости тѣла: въглерод, водород, азот и кислород. Тѣзи чeтpи тѣла се нахождат, както в растeнията, тѣй и в животнитѣ, под съединителен един образ твърдѣ ближеи един към други, когато можем да отбѣлѣжеме под названиеe азотни и въглеродни материи. Че ние ѣдем хлѣб или мѣсо, ние попиваме чeтeртѣх елемента, само под различна съразмѣрност.

Опита е доказал, че един възрастен челоуѣк, който работи, трѣба да употреби за един день почти 100 грамма сухи азотни материи и, вапосоки, 400 грамма въглеродни материи, или по-точно: въглерод 310 грамма; азотни вѣщества, които обемат 20 на 100 азот, 130 грамма. Като се храни пѣкой сам с хлѣб, той попива едно голямо количество от въглеродни материи за да достигне изискуемата съразмѣрност на азотнитѣ материи. А ако той не употре-

бѣлава освѣн само мѣсо, трѣба да продължава да ѣде, като е попил необходимитѣ азотни материи, тъй дѣто да си достави нуждната част въглеродни материи. От това се вижда че една смѣс от хлѣб и мѣсо трѣба да съставлява нормалното количество на това което можем да употребим за хранило: напосоки можем да земем това мѣрило: 300 грамма мѣсо и 1,000 грамма хлѣб.

Изцѣло тѣзи са физиологическитѣ данни. Под научен изглед, тѣ са ненарушими: опита потвърдиава напълно теориата. Слѣдовагелно, естествено иде слѣдуиущето закѣлючение: хранителниа чѣловѣчески идеал се състои да му доставиш, до колкото е възможно по-евтепо, физиологическото количество хлѣб и мѣсо.

(Из един медицински вѣстник).

Топлината на чѣловѣческото тѣло.

Твърдѣ лиубопитни наблѣудения се направиха един день, от един учен, М. III. Рише, върху топлината на чѣловѣческото тѣло, в разни часове прѣз деня, по мръкнало и пощѣм.

Знаете ли, напริมѣр, че на всичкитѣ хора с добро здравие, лѣвата им рѣка е по топла от колкото дѣсната?

Опита не е труден.

Постави по един термометр във всѣка рѣка: термометра в дѣсната рѣка ще се застои на 32 градуса и 2 десетини, коги термометра в лѣвата рѣка ще се изкачи до 33 градуса и 3 десетини.

Види се, че сичкома имаме една редовна трѣска, коіато начнава от утрината и свѣршва вечер, като дава една разлика от един градус топлина.

Пощѣм, от като си лѣгнем, до като се събудиш, топлината се намалиава, на утрината тѣа малко по малко се въздига.

Това въздигане се умножава подир ъднение и достига на върха си около четри часа подир пладнѣ, по слѣдствие на общото нервическо дѣйствие което се явява прѣз деня. Намалението начинава към вечер; въпрѣки вечерното ъднение, то малко по малко се намалява до три часа прѣз нощта.

Тѣй, като земем един примѣръ от 24 часа, намираме: сутрина по три часа, $36^{\circ}7$; по осем часа, 37° ; по един часа подир пладнѣ, $37^{\circ}4$; по шест часа вечер, $37^{\circ}7$; по осем часа вечер, $37^{\circ}4$; по 11 часа вечер, $36^{\circ}9$.

Слѣдователно, вечер прѣди да заспим, ние се разхлаждаме. Ни упражнението на мислитѣ, ни пицеварението не са в положение да попрѣчат щото това измѣнение да се не изпълне, и периодическото разхлаждяване, което начинава прѣди да заспим и отива почти до около 4, 5 часа на утрината, е необходимо за спанието.

При сичко туй, тѣзи разлики мѣжду дневната и нощната топлина, се нахождат съвършено в противно едно положение у хлѣбаритѣ, рударитѣ, в сички тѣзи работници, които работят нощѣм и тѣзи хора които правят нощта на день, и деня на нощ.

Практична гигиена

Космитѣ и брадата.

Положението на космитѣ, прѣди всичко, зависи от положението на кожата. Това естествено украшение не попада изобщо под тѣлеснитѣ болѣзнави слабости; понеже много пѣтіа сме срѣщали по болницитѣ жени със слаби тѣлосложения, изнемощѣли от едно нещастно положение или от пѣкоя болѣст, да притежават удивително дълги и гъсти коси. Както да е, прѣди всичко, трѣба да се прѣчисти земіата, ако ис-

каме да се съхрани растението. Тъй, измиването на главата със сапун, в дома или другаде, е едно гигиеническо прѣчистване на кожата.

Миането трѣба да се извършва 5, 6 пѣта прѣз годината, като имаме грижата често да се прѣчистваме и вчесваме с четката или гребена. Измиването чрѣз сапун има това свойство да разтопява мазнитѣ лоиани материи, които се берат по кожата на главата.

Нѣкои си имат таа лоша привичка, да си мажат космитѣ с помада, масло или други нѣкои мазни нѣща, които, като се вложат върху кожата, съставляват едно пристанище, дѣто да могат да се спират там сичкитѣ въздушни мръсотии. В това отношение дозволете ми да кажа един примѣр.

Познавах лично една госпожа коіато имаше таа мания. Освѣн това, тя имаше още едно отвъръщение да си прѣчисти, вчеса или умие главата. При тѣзи условия, слѣдствието не бѣше съмнително; в нѣколко години пороветѣ се запушиха, дѣйствиата на кожата и на космитѣ се спрѣха, като произведоха неносни болки по главата. Подир нѣколко години, при една гъста и силна коса, не остана освѣн тук—там по-малко къса коса; като казвам че ѝ останало малко коса, аз грѣша, останаха ѝ още болкитѣ по главата, които ѝа безпокоіаха.

Слѣдователно, ако космитѣ са сухи, то понамажи ги с какво годѣ едно мазило за да поумѣкнат; този е единствения случай дѣто се изисква мазило—стига то да не е прѣкалено.

Сичкитѣ косми не са под едно и също положение, под едно и също естество. Цвѣта не влияе никак. Ако космитѣ са тънки, къси или къдрави, и падат лесно, необходимо е да се употреби гребен гладък и рѣдък и да се чеше с внимание. В подобен случай разтриванията с кѣнакѣна или просто с алкоол, дават тон на кожата и на космитѣ.

Ако космитѣ са дебели, дълги и корави в корена, едно добро прѣчистване е достатъчно. От време

на време не е злѣ подобни косми да се подрѣзват около един сантиметр (най-дългитѣ краища) с цѣл да се неразцепват на двѣ.

Също ще се постѣпи и с косми, които са сухи и упорити; тѣ трѣба да се намазват с мазило от животното или с поммада, коіато да има за основа волски костеп мозѣк.

В сѣки случай трѣба, когато е възможно, да се разплита, вчесва и разпрѣсква косата по въздуха и слънцето. Таіа привичка е едно добро нѣщо за коса, коіато е гѣста и силна.

Мъжкитѣ коси изискват същитѣ грижи както тѣзи на женитѣ; само че тѣ са по прости и по-лесно ва вчесване.

Малко нѣщо има да се каже за брадата. Тіа е отличителна чрѣз своето свойство и своіа цвѣт, и е изобщо по-жѣса и по-суха от косата. Забѣлѣзва се, че мѣжду хората се нахождат нѣкои които остават сѣкога без брада; коги без косми на главата никой не се е раждал. Косѣма на брадата бива по-едър и по-жѣдрѣв. Брадата поблѣдніава, но не изведнѣж.

Относително до това, разказват, че един день царіа Анри, като слизал по Сена с каик, смаіал се, като видѣл своіа каикѣиа, който бил мѣжду 50 и 60 години, да има коса бѣла, а брада съвършенно черна.

Като го попитал върхутова, каикѣиа наивно му отговорил, че това е било твѣрдѣ естествено, понеже космитѣ му биле по стари двадесет години от брадата му.

Забѣлѣжително е, дѣйствително, даже в най-старата възраст, че брадата не опадва никога. Напротив, види се тіа да расте на дълж и на сила, колкото космитѣ по главата изчезват.

Този, който носи дълга брада, трѣба да іа мие ката день, като внимателно внимава да не остава по неіа сапун; понеже дълговременното продължение на подобна една случка, іа избѣліава. Напротив, ако обикловещо се брѣсне, това трѣба да става често,

щом нуждата се укаже. Нищо не показва по-стар човѣка от колкото една тридневна брада. В случай на пъпки или друга нѣкоя болѣст по брадата, тя не трѣба да се бръснѣ.

Един igienист.

Алкоолизма.

Сичката зала на Женевския Университет бѣше заета напоследок от млади ученици и учевички и от една многочисленна публика, мѣжду която имаше и доволно лѣкари, за да чуят Г. професора Форела, прочутия алиенист в Цюрих, върху алкоолизма.

Г. Форел поздрави младитѣ, които са основали първото дружество върху въздържането мѣжду ученицитѣ, които бѣха прѣдварени от ученицитѣ на много други Швейцарски гимназии, като: ст. Гал, Бал, Берн, Цюрих, Вептертур, днес сѣюзнѣци с въздържателното общество в Швейцария; тоз примѣр ще се послѣдва още в много Швейцарски университети.

Г. Форел казва, че употреблението на спиртовнитѣ питиета е без съмнѣние отколѣпно, но че човѣкоидството тоже е под същата категория. Ние живѣеме в един задължителен алкоолически вѣкъ, подпомогнат от силата на огромни капитали. Съществува ли едно само алкоолическо питие, което, умѣрено даже употребено, да бѣде полезно за човѣка или за здравieto му? Нека забѣлѣжиме най-напрѣд, че въздържателитѣ се нахождат твърдѣ добрѣ от своia режим, че тѣ стоят по-добрѣ в тѣлѣснитѣ си дѣйствия, както и в умственитѣ си упражнения.

Доказано е веке, че, даже в умѣренна доза, виното раздраждува нервитѣ. Това е опитано върху дѣцата. Тѣ биват повече раздраждителни щом пият вино. Тридесет до 45 грамма алкоол достаточни са да направят спѣнка на умственитѣ движения. Произведеното дѣйствие се състои в ускорѣване идентѣ

и думитѣ в ущърб на логиката, във възбуждане прѣд-
ставления, които се отнасят към разни глупости, по
които алкоолицитѣ се отличават. Много застрахува-
телни английски дружества върху живота, имат от-
дѣлни отдѣления за въздържателитѣ, и им правят
една отстъпка от 10 на % по-долу; е, добръ! въпрѣ-
ки тѣзи отстъпки към клиентитѣ, тѣзи дружества пе-
челат и напръдват повече.

Въздържателитѣ може да бъдат тъй весели и
шестовити, както и невъздържателитѣ. Алкоолизма про-
извежда в нашитѣ твърдѣ цивилизовани мѣста, и то
до живот, една обща нервическа болѣст; той става
причина на едно невропатическо поколение. 50 на %
от повреденитѣ дѣтца, които се нахождат в сиропи-
талицата са от алкоолически родители. Криминални-
тѣ дѣла против хората може по нѣкога 80 на % да
се отдадат на алкоола.

Алкоолизма намалива умственния и морален у-
ровен на обществото. Като какво най-много се чете
в нашата епоха? Вѣстниците, особено тѣзи със сан-
тиментални измислици, грубата и блудкава литерату-
ра; защо? Защото алкоолическата глава губи вкуса
на великитѣ дѣла. Алкоола тика вкуса към затѣпя-
ване. Въздържането, напротив, като отбѣгва винар-
ницитѣ, потиква към сериозно прочитане и към есте-
тически наслаждения.

Не е истина това, дѣто претендират, че алкоола
давал сила. Той съсипва организма на челоуѣка съ-
временно с кесната му. Прѣдседателя, 7 години от
как е прѣстанал да употребѣява съкакво алкооличес-
ко питие в храната си, се чувствал по-силен в сѣко
отношение от като пиаше вино. Г. Форел опровер-
гава още разнитѣ софизми, особено този мѣжду дру-
гитѣ: че злоупотрѣблението не изключавало употрѣ-
блението. Това е твърдѣ точно, когато се касае за
естественни и нормални пужди; но не е истина ко-
гато се касае за никакви питиета. Даже в умеренна
доза алкоола е вредителен за здравнето. Умеренност-

та в алкоолизма е една химера. И тѣа е причината коіато породи съвършенното въздаржане в много Американски държави. В Міунхен, среднѣо число, на глава, жени и дѣтца, се изпива 568 литри бира. В Швейцаріа имаме много да вършем. Почти сичкитѣ криминални дѣла извършени у нас, се дължат на алкоолизма, (особенно случайно и в недѣлен день) и поврѣденитѣ дѣтца се умножават.

Алкоолизма е една главна причина на разврата, и тук оратора нападна с енергически думи, които произведоха рѣкоплѣскания в залата, срамотното условие на нѣкои държави с разврата.

Сичкиа свѣт е длъжен да дѣйствува за прѣмахането на едно зло, тѣй ужасно и скѣпно; дано сичкитѣ европейски жени, изпълняват својата длъжност, както Англо-Саксонскитѣ: направо тѣхния интерес се излага.

Прѣдсѣдателіа свършва с нѣкои подробности върху антиалкоолическата пропаганда в университетитѣ.

Указано лѣкарство от един сомнамбул.

Един писателъ от послѣдния вѣкъ, като разказва исторіата на една болна дѣвойка, коіато в 1775 се е излѣкувала чрѣз магнетизма, казва, че подир нѣколко магнетически прѣспивания, тѣа станала іасновидна до там, дѣто могла да узнае, че в неіа се нахождала една глистіа, коіато, според описанието, що тѣа дала на своіа магнетизатор, мѣзала да е голѣмата глистіа (*ver solitaire*), без обаче да е могла да укаже лѣкарството. „Не виждам нищо оцѣ, казва тѣа; щом видѣа, ще ви кажа. Виждам само че лемитохортона (растение) нѣма да іа умори“.

„Два денѣа подир това, аз пожелах да направѣа един опит. От едно древно списание върху разни болѣсти от глисти, списано от лѣкаріа Андри в прѣ-

миналия вѣкъ, аз събрах сичкитѣ лѣкарства, с които той е сполучил против разни глисти. Аз бѣх добръ увѣрен, че болната, коіато не знае да чете, не можеше да знае това списание, което веќе се нахожда рѣдко. Аз ѝ четах с висок глас, без никаква принудителност, ни назвук, листа на тѣзи лѣкарства. На всѣко едно лѣкарство, което аз произнасѣх, тіа просто ми отговарѣше: не. Но щом дойдох до *конопеното сѣме* и до *горчивата портокалева кора*, тіа с възхищение ми каза: „да, аз съм увѣрена, че тѣзи двѣ нѣща ще уморат глистіата; дайте ми утрѣ, и вѣрвам че една доза ще бъде достаточна.

—Как, іа попитах, можахте вие да отберете тѣзи двѣ нѣща мѣжду толкова други, които ви произнесох? Имате ли нѣкое познание от еднитѣ, както и от другитѣ?

—Аз не познавам никое, ми отговори тіа, само тѣзи, които ми произнесохте изпърво, ми докарваха едно отврѣщение; коги тѣзи двѣтѣ, щом ги произнесохте, аз досѣтих едно удоволствие, че тѣ ще ми спомогнат.“

Не ми оставаше друго освѣн да дам още на утрината на болната една млѣчена чаша със сварено конопено сѣме, в коіато бѣх настѣргал и горчива портокалева кора: тіа прие това лѣкарство в седем часа сутрината; на осем и половина тіа падна под силни спазмодически припадоци; тіа чувствуваше силно да се възкача нѣщо към гърлото ѝ, което тіа напразно се стараѣше да избѣлва, и което, като іа ощица или ухапа по гърлото, падна и се струполиаса в стомаха.

От този час, липсаха сичкитѣ неприатни признаци, които тѣзи глистіа, коіато никой не се надѣваше да съществува, докарваше, в продължение на четири години, на болната; нѣколко дни послѣ, в един магнетически сънъ, тіа ме помоли да ѝ дам малко рубарб, чрѣз когото изхвърли остатокитѣ на глистіата.

В много други обстоятелства, аз можах да узная истинността на този *инстинкт*, който указва на сомнамбулитъ, без да ги лъже, сичко това, което може да им бъде вредително или необходимо.“

Глѣва.

Здравия и силния човекъ бива по-лесно весел и по-добъръ разположен къмъ едно приатно отношение от колкото този, който е обезсилен от една болѣст, до толкова нашето физическо положение има едно голѣмо внимание върху моралното ни. От друга страна, нашето морално положение, или душевно състояние, може обратно да повлияе силно върху службитъ на организма. Едно весело и любезно дружество разбужда охотата и олеснява смилаването на хранитието; мисълта, грижитъ, уединението, напротивъ ни отнемат сичката охота и правятъ смилаването трудно. Тѣзи са нѣща които всѣки ще ти е повѣрил. Всѣкъ явява също, че единъ силен глѣвъ, може да има за слѣдствие една желтеница; но това което нашитъ читатели може би не знаятъ, е, че това негодование може да има по-лоши слѣдствия; даже и смърт. Ние ще изложимъ тукъ нѣкои примѣри, тъй както ги разказва *Игнениескии вѣстникъ*:

„Римския императоръ Нерва умрѣ от единъ глѣвливъ припадокъ, на когото той доброволно се вдаде при свиждането си с единъ сенаторъ, който го бѣше силно докачил“.

„Единъ от неговитъ наследници, Валентиниенъ първи, има същото нещастие. Той мърмрѣше, с голѣма лютост, една Германска депутация, за неблагодарността ѝ къмъ римската народност; в това време се скъсва една сърдечна кървава съдрина и той внезапно пада мъртавъ“.

„Един французски лѣкаръ от срѣднитѣ вѣкове, на когото името не помиме, разказва случаѣа с двѣ жени, които починали внезапно, цървата под едни епилептически спазми, произведени от един гнѣвлив припадок; втората от послѣдствие на един кървав прѣлив към главата, произведен от едно силно разядосване“.

„Сир Ион Хуптер, главен английски хирург, стапа тоже жертва на своѣа остър характер. В една научна прѣспирѣа с едного от своитѣ събратѣа, той като несподѣлѣше възгледитѣ на послѣдния, сеѣсва му се една жила и внезапно умира.“

„Руска доктор Богдановски, Петербурски отличен лѣкаръ, умрѣ по същия начинъ във време на една хирургическа операція. Той оперираше един член от тѣлото на един болѣн, и операцията бѣше на прѣвършване, когато той се разсърди за негодната постьпка на своѣа ученик помощник; внезапно падна и умрѣ“.

Влияние на виното върху смилането.

Да, или не, виното спомага ли на смилането?

Обикновеннитѣ прѣдразсѣдѣци казват *да*.—Не, отговорѣа поучителниѣ Епидорски главатаръ.

Гдѣ е истината?

Опита ни учи, че, при самото прѣсичане на виното, а особено на *обикновенното червено вино*, изчезват на скоро много диспепции и алкоолически гастрити.

* *
*

Нека дадем думата на знаменитѣа учен М. Хугоненг, който благоволи, относително до този споренъ въпрос, да ни увѣри чрѣзъ опыта.

Нашитѣ читатели може би знаѣат, че двата главни елемента на смилателния сок са пепсината и хлоридрическата кислота; слѣдователно, точната цѣл на стомашното смилане е да прѣобърне мѣсото или бѣлтъчвнитѣ (albuminoides) материи в пептон.

Факторитѣ на натуралното смилане, добрѣ поставовени, не е мѣчно да се опрѣдѣлят и видат тѣхнитѣ явления извършени в една съдлина: постави в една дадена доза фибрина, коѣто да е на мѣсто мѣсо, едно съразмѣрно количество пепсина: постави тѣзи смѣс в кисловатата жидкост от хлоридрическа кислота, под една тѣлесна топлина, от 28 до 38 градуса; слѣд туй внимателно пека бдим в колко време фибрината ще се прѣобърне в пептон.

Е добрѣ! М. Хугонени по един подобен начин сравни, от една страна, слѣдствиата на изкуственното смилане извършено в чиста вода и, от друга страна, тѣзи—извършени в разни вина.

Чрѣз този опит той доказва, че дѣйствието на пепсината закъснѣва значително от гината, каквито и да бѣдат тѣхнитѣ начала или тѣхния състав, от колкото от чистата вода. Прѣобръщането на фибрината в пептон, изисква много повече време във вино, от колкото в чиста вода.

РАЗНИ.

Зѣбитѣ.— Съществува ли нѣкое срѣдство, което да може да прѣчисти зѣбитѣ от тиргіата, коѣто се набира по тѣх? Това срѣдство е най-просто нѣщо, само трѣбва да се внимава добрѣ в двѣ нѣща: да се бди да не би да се поврѣди зѣбната гледжа, и да не би да се раздразвят вѣнциитѣ. Чрѣз една част въглен от мѣко дърво, издѣлан под една плоска форма, или като моливо, може да се изтриат зѣбитѣ леката там, дѣто има тиргіа. Това нѣщо трѣбва да се върше ежедневно до като изчезне тиргіата. Операциата

трѣба да се свършва сѣкога с изтриване на зѣбитѣ с една мѣка четка, и с изпромиването на устата, ако не с друго, поне с чиста вода.

Носно крѣвотечение — Слѣдуиуѣния начин се прѣпорѣча, колкото за неговата простота, толкова и за неговата дѣйствиелна сила върху повечето случаѣа от носно крѣвотечение. (Знае се, че тѣ са многочислени, произходѣащи от разни причини).

Да се земе една част попивателна книга голѣма колкото един лев, коѣто да се постави в дѣното на небцето, като се остави за нѣколко време устата отворена.

Този начин ми се прѣпорѣча от человекъ с довѣрие; при сѣчко туй аз не бѣх говорил, ако не бѣх го опитал. Опитъ излѣзе сполучлив.

Слинове (cors) на краката. — В това отношение слѣдуиуѣщото лѣкарство е сполучило да спомогне на много души.

Поискайте от едного аптекарина да ви размѣси нѣколко грамма салицилическа кислота (acide salicylique) с рицинен коллодиум; от тѣзи смѣс намазвайте си катъ сутрива слиноветѣ с едно перце. Подир едно разстоѣние от 5, 6 денѣа, направете една банѣа на краката си и слина ще се отдѣли да падне сам по себе си.
