

ЗДРАВΟΣЛОВИЕ

ВЕГЕТАРИЗМА ИЛИ РАСТИТЕЛНАТА ХРАНА.

отъ А. де Феленбергъ-Циглеръ.

(Продълж. отъ кн. III—IV)

Последователите и представителите на месоѣдството, или изключителното употрѣбяване на месото, се основаватъ върху предположението, че то е източникъ на сила: тѣ се надържатъ на коравината, развита до една забелѣжителна степенъ, у месоѣдните животни, особено въ котешката порода. И да приемемъ, че тѣ развиватъ една грамадна сила като преследватъ, догонватъ, схващатъ и подчиняватъ жертвите си, то ний можемъ да имъ противопоставимъ, като сжперникъ въ упражнението на силата, едно животно, сжщо тжй диво, което не се храни освенъ отъ растителна храна, именно маймуната горила, гигантина отъ маймунската порода: тя може да достигне единъ растъ отъ два метра. Нейната гигантска мускулна сила е чудна: пжтници изъ Африка, които са имали случай да я срѣщнатъ, са въ сжгласие върху следуищата точка: тя устоява срѣщо най силните месоѣдни животни, когато я преследватъ, и често ги надвива, ги смачква съ ржцете си, ги одушава и разкъсва съ мощната си челюсть. Силата на ржцете ѝ е толкова голѣма, че еднажжъ една горила прекривила една здрава ловчийска пушка, като че ли масурия бѣше отъ крехко дърво; това оржжие било отнето отъ единъ ловчия. Подиръ това, като ухапала масурия бѣсно, останало отпечатокъ отъ страшните ѝ зжби.

Между това, горилата се храни, тѣй да се каже, единствено отъ плодове: тя е прочее вегетарианъ —плодоѣдецъ. Знай се сжщо, че други видове маймуни, които са сжщо плодоѣдни,—особенно песоглавите маймуни, бабуините—иматъ една необикновена сила въ отношение дебелината имъ. Знай се сжщо каква сила, въ отношение раста имъ, каква устойчивостъ на умората и каква леснотиа въ движението притежаватъ маймуните: тѣ са, наистина, цѣль день въ движение*)

Всичко това е следствие изкључително на растителната храна! Вижда се очевидно, че производството на силата нѣма никакъ нужда отъ месна храна: то е защото тая е сжвършено излишна. Въ сжщото време, това се потвърждава още и отъ обстоятелството, че растителната храна дава една чудна сила, която утрайва и устойчивостта и енергиата на която са удивителни: ний виждаме това не само у маймуните, но ч у нашите домашни животни: конете, магаретата, биволите и пр. Колкото за месоѣдните животни, тѣ развиватъ отведнжжъ силите си въ преследването и улавянето на своята пища; но следъ това последва едно обезсилване и тѣ ставатъ мързеливи. Знае се добрѣ, че месоѣдните животни прекарватъ единъ особенно бездѣйственъ и празенъ животъ, толкова дълго време, додѣто глада не ги накара да развиатъ скритите си сили за да си набавятъ храна. Отъ друга страна, волните растеноѣдни животни са почти всѣкога въ движение. Нашите кжщни месоѣдни животни, котки, кучета, когато не гонятъ нѣщо, водятъ единъ животъ въ лениво дрѣмане. На кжсо и въ заклѣчение казано, месната храна прави мързеливъ и бездѣйственъ организма. Сжщото явление се забелѣзва и у социалистите. Това се вижда сж-

*) Азъ видѣхъ единъ день, въ една менажерия, една среденъ бой маймуна, да улови, презъ прѣчките на кафеза си, високата шапка на единъ господинъ, който я дразнѣше, и като я придржпа въ кафеза, да я сплѣска сжвършено. Единъ месоѣдецъ човекъ не би могаль направи толкова.

що и у китайските и японските работници, които се хранятъ почти изключително съ оризъ и които са извънредно устойчиви и неуморими на работа, както и италианските работници, които се хранятъ най-много съ *полента* (кукурузена каша). Тѣ притежаватъ въ висша степенъ страстта къмъ работа, която, за зла честъ, изчезва сѣ по-вече и по-вече у нашите месоѣдни работници, мѹщери на бира и спиртъ*).

Но не е ли забелѣжително, че напото работно население, отъ приемането на месоѣдството, като следствие отъ появяването на Либиха, и отъ както то консумира много по-вече месо отколкото преди, е станало, въ същото време уморено, обрѣгнало отъ работа и докарано до социализма. То иска съ пламенностъ намаляването работния день; то не се задоволява вече отъ условения десетъ часа работенъ день, ами прави агитация да получи 8 часа! Преди появението на Либиха (има 50 – 60 години) работниците бѣха наистина по-работни, по-способни, по-издържни, — тѣ се уморяваха по-малко скоро, отколкото днесъ, дѣто печелатъ по-вече и ѣдатъ по-вече месо, когато преди тѣ го употребяваха умѣрено. Тѣ не се оплакваха тогазъ, както сега, отъ единадесетъ или дванадесет-часова работа, даже по-дълга, и въобще я извършваха драговолно. А сега десетъ часа даже имъ се вижда тежка, защото, казватъ тѣ, са твърдѣ уморени. Ако месоѣдната теория на Либиха бѣше вѣрна,

*) Забелѣжка: Въ своето *пжтшество въ Мексико*, автора Локлеркъ се изразява така за туземните работници: „Въпреки тѣхната малка надница, тѣзи индийски работници иматъ една *сила отъ забелѣжителна устойчивостъ*, — тѣ работятъ отъ 5 часа сутрина до деветъ вечерта (16 часа), съ половинъ часъ почивка за закуската и единъ часъ за обѣда. Въ коя европейска работилница може да се въложи на работниците една *такава работа*? И при това тѣзи индийски работници не се хранятъ токурѣчи освенъ съ *тортила* (кукурузени мекици) и отъ *фризюли* (бобъ и леща)“. Така и тѣзи са растеноѣдни!

Какво ще кажатъ за това нашите месоѣдни лѣкари и хигиенисти? *Exempla docent!*

Азъ бихъ могаль да умножа такива примѣри които смайватъ за стойността и достоинството на труда у личности привикнали на растителна храна; но туѣ ще ме заведе много далече. Това което казахъ е достатъчно за да се види, че теорията на Либиха е лажлива, относително производството на силата, единствено чрезъ употреблението на месото.

трѣбваше тѣжко противното да се произведе: трѣбваше способността имъ за работа и енергиата да се уголѣмятъ, като ѣдатъ месо въ по-голѣмо количество, вмѣсто да се получи противното.

Това потвърждава защищаваното отъ мене, че, въ частностъ, храната, която е по-скоро растителна (всеѣдна, съ малко месо), произвежда една способностъ за работа по-трайна, по-дѣятелна, по-малко бързо изчерпателна, отколкото мѣсната храна, на която произведената сила се намалява бързо, не е трайна и прави чловѣка по-скоро бездѣйственъ, ленивъ, жаденъ да пие, плашащъ се отъ работа, вмѣсто лиубящъ я. *Exempla docent!* (мързеливи месоедни животни, кучета, котки, особено тѣзъ въ къщи, както и дивите звѣрове; маймуните всекога въ движение и италианските, мексиканските и японски работници неуморими)

Преди да се въведатъ картофите (барабоа) миналия векъ, нашите праѣди се хранѣха особено съ каша отъ овесъ, хлѣбъ, млѣко и сирене, — месото не се явяване освенъ рѣдко върху трапезата имъ; — тѣ бѣха едри, силни, здрави, усърдни на работа, сжрдчени и постоянни, — не като назъ, тѣхните изродени потомци, въпреки многото употребяване на месо. Колко е желателно щото здравословните хранителни, вкусни, укрепителни и евтини овесени ѣстиета да се възвжрнатъ пакъ върху трапезите на граждани и селяни и да замѣстятъ кафето а ла шикоре, барабойните приготовления, които са малко хранителни и напжлватъ стомаха. Тогазъ ще се има малко нужда отъ месо — а и отъ спиртъ — и ще има по здрави, по-снажни и по-работни хора!

Едно нѣщо, между другото, е забелѣжително и характеристично: — сжщевременно съ месоѣдството проповѣдано отъ Либиха, — алкоолизма се е твърдѣ много разпространилъ и, отъ друга страна, случаите отъ полудяване са се увеличили въ такжвъ размѣръ, щото навредъ болниците и лудниците дотрѣбвало да се разширчатъ или да станатъ по-многобройни. Та-

зи едновременностъ е забелѣжителна, но не и необяснима: — знае се дѣйствително, че многото употрѣбление на месото докарва жажда и особено охота къмъ алкоолически питиета. Това употрѣбление дѣйствува впоследствие.

Вжнѣ отъ всѣко сжмѣние е, че алкоолизма (вклѣчително и бирата*) се увеличи; пианството порастна навредѣ по единѣ обезпокоителенѣ начинѣ, и, заедно съ него, освенѣ безжнieto, и нервната вжзбуденостъ, която е причината за разпространението на лудостта. Всичко туй се длжжи на всеобщото нахлуване на месоѣдството. Вжнѣ отъ това се увеличава още и чувственността, която произвежда гнусните похоти, които никога не са царствували, както днесъ. Нещастното появление на Либиha въ физиологическите вжпроси и неговите прогрѣпни принципи причиниха безкрайни вреди и по единѣ посредственѣ начинѣ подтикнаха къмъ социализма и анархизма. Той не бѣше освенѣ химистъ, но не физиологистъ, ни лѣкаръ.

При това сжвременните физиолози и хигиенисти са се почти оттеглили отъ лжжливата Либиhova теория за животната храна: най-сетнѣ, тази теория, следъ като е била фаворизирана слѣпата отъ тѣхъ презъ дълги години, се призна за погрѣшна (макаръ че веществото на яйчния бѣлтжкъ, въ хранението, има за тѣхъ още една прекалена стойностъ).

Ний знайме че вжглеливите хидрати, както и маста, произвеждатъ най първо топлина чрезъ горенieto си въ тѣлото; тази топлина се превржща сет-

*) Какъ отъ четиридесетъ, педесетъ години, отъ когато се е явило месоѣдството, бирариите са се увеличили въ количество и голѣмина и съ тѣхъ заедно, пиенето на бира, както и като противодѣйствиe на нея, студена и често фалшифицирана и отровна, — употрѣблението на шнапса? Заедно съ увеличаването употрѣблението на бирата се е увеличило сжщо и това на шнапса, никой не може го откажа. Така, вмѣсто да го спрѣ, употрѣблението на едното питие увеличи употрѣблението на другото.

нѣ въ мускулна сила. Бѣлтжчното вещество на яйцето, на което физиолозите отдаватъ твърдѣ голѣма важностъ, служи само до намѣсти изтърканите въ тѣлото части на кръвта. мускулите и пр., въ извѣстна степенъ да поправи загубите на тѣлото*).

Месото съдържа сѣщо, наистина, творителни елементи, но които, особено въ посталото месо, не са въ достатѣчно количество за да образуватъ една устойчива топлина и сила за мускулна работа; отъ друга страна, тя (силата) е много по-сѣмна отъ тази произведена отъ една растителна храна.

Хората, които водятъ по-вече единъ сѣдящъ животъ, като вършатъ работи, дѣто главата играе по-голѣма роля отъ рѣцете, учените, професорите, писателите и пр., се усещатъ обикновенно по-добрѣ отъ една храна сѣсредоточена и лесна за смилане, отколкото отъ една растителна обемиста храна, мѣчна за смилане,—защото мозѣка е по-побрѣ храненъ чрезъ първата, отколкото чрезъ втората храна. И наппротивъ, тѣзи които работятъ по-вече съ крака и рѣце, като употребяватъ много топлина и мускулна сила, ще се усетятъ по-добрѣ ако бѣдатъ растеноѣдци или всеѣдци, защото мѣлятъ лесно по причина тѣхните тѣлесни движения и дълбоко дишане.

Мнозина читатели ще помислятъ, може би, че азъ тукъ сѣмъ въ противоречие съ принципите изложени въ началото на тази си статия върху вегетаризма, понеже азъ го оборвахъ. Но азъ не оборвамъ освенъ крайностите, прекаления и дока-

*) Доктора — лѣкаръ Полъ Нимейеръ казва: „У привържениците на лѣчението Баентенъ (или тѣзи които се цѣрятъ да спаднатъ отъ тѣжестина), едно обстоятелство е особено поуѣително, то е, че болния трѣбва да ѣде изклѣчително месо; това е доказателство, че тази храна, употребявана отъ насъ като укрепителна, не укрепява, но наппротивъ, отслабва! Една моя близка личностъ, която правѣше „баентенъозно“ лѣчение за да изсѣхне, не изсѣхваше, а само губѣше силите си въ една доволно напреднала възраст; тя трѣбваше да сире лѣчението, за да не се сѣсили сѣвършено. Тя не придоби никога здравнето си и умрѣ преждевременно отъ една слабостъ на сѣрдцето, която „баентенъозното“ лѣчение ѝ бѣше породило“.

ранъ до крайните си предѣли вегетаризмъ, неговите фанатически проповѣдници*). неговите погрѣшни принципи. Сжщо тжй азъ възставамъ и противъ крайните принципи на зловредното Либихово месоѣдство (карниворизмъ) и азъ поставямъ на предъ всичко друго естественното всеѣдно хранене, което допуска месото, но умѣренно и разумно. Азъ даже тогава оборвахъ невѣрното мнѣние, че месото ражда силата**).

Отъ когато Либиховите утвърждения въ полза на месоѣдството се приѣха слѣпо отъ всички възпитани схоластически лѣкари, тѣзи предписаха — и още до денъ днешенъ се върши доволно сжщото — да се ѣде изобилно месо; тѣ го заповѣдаха на своите болни, бѣдни и богати, съ опредѣлената цель да се усилятъ. Отъ тогазъ, — това е неотречимъ фактъ, — употребението на месото, особено по селата, се увеличи грамадно***). Цената на месото се повиши сжразмѣрно, ако не и по-вече, отъ 30 стотинки (преди 40—50 години) на 80—70 и 90 стотинки, додѣто пжкъ по-вечето отъ житните произведения и сжѣстните растения не са се повишили освенъ твърдѣ малко, сжвършено малко (като се държи смѣтка отъ поевтиняването на парите) — даже отчасти са се понижила****).

*) Малинкротъ казва вѣрно: «человекъ не може да бѣде фанатикъ, безъ да бѣде органиченъ».

**) «Сжвременната физиология е решила, че не са молекулите на яйчния бѣлжкъ, но свободните хранителни вещества на азота, които пораждатъ мускулната сила». — Петенкоферъ и Пуа, въ речника на Мейеръ, чл. «Храна».

***). Моя сжбратъ, Г. Кеселрингъ, съ право обжрна вниманието върху блѣскавата побѣда спечелена отъ двама крайни растеноѣдци въ Конкурса за надпрепускане отъ Берлинъ до Виена, върху тѣхните сжперници месоѣдци. Това е най-добриятъ отговоръ, какъвто може да се даде на Либиховата теория за произвеждането силата отъ месото, и едно пжлно потвърждение на това което посочихъ.

****). Но месото имало по-добъръ вкусъ отъ хлѣба, тестените работи, зеленчуците и картофите. Месото минава сжщо, обикновено, за най-общеприета храна, която отваря най-много охота и най-много привлича за ѣдене. Единъ обѣдъ безъ месо се счита за проста работа, макаръ че може да бѣде изобиленъ, добъръ и съответенъ по единъ вкусенъ начинъ.

Съ всичко това, хората не са станали ни по здрави, ни по-силни, ни по-добри, и средната степенъ на живота не се е увеличила, смъртността, изобщо, не се е намалила: схоластиците лѣкари, сѣ по-многобройци, иматъ всѣкога занятие и доста възнаграждения. Знае се добръ сжщо, че употребението на много месо сгорещява кръвта, побжрква кръвообрщението, възбужда нервите; то произвежда по тоя начинъ кисели и нездрави жидкости, поражда трѣска или пжкъ я усилва. Ето защо предвидливите лѣкари запретяватъ, обикновенно, месо и вино на своите болни отъ трѣска; тѣ не позволяватъ освенъ растителна и водна лека храна, и не допущатъ отново месото и виното освенъ при оздравяне. Сега, за всѣко е ясно и вѣрно, че храната която е по-вече растителна (всеѣдна), е по-здравословна и коства много по-малко отъ месната храна, която ѝ противопологатъ; че тя произвежда топлина и сила много по-лесно и съ много по-голѣма трайностъ.

На крайните Либихови принципи и на прекаленото месоѣдство, което неговите последователи разпространиха върху погрѣшни основи, се длжи и крайния вегетаризмъ (растеноѣдството). Но, отъ гледна точка обща, чловешка и хигиеническа, приатно е да забелѣжиме едно полезно въздѣйствие (реакция) противъ месоѣдството и грѣшката която го породила, като претендираше че месото дава мускулната сила: лжжа!

Наконецъ, въ сравнениата, заклүчениата и оценяването на растеноѣдството и месоѣдството, трѣбва да държимъ смѣтка за мѣстото, екваториалното отдалечение, географическото и климатическо положение. Това, което е вѣрно за извѣстни мѣста, относително растеноѣдството, може да не е относително месоѣдството. Така, трѣбва да се държи смѣтка на всички отношения и точно да се прави разлика, преди да се изкаже единъ абсолүтенъ принципъ.

Вегетаристите забравятъ тази гледна точка когато се залуватъ на борба съ месоѣдството. Въ всѣки случай, единъ извѣстенъ фактъ е този, че въ средня Европа, отъ какъ се разпространиха нещастните Либихови теории, сжѣжда се (консомира се) *твърдѣ много* месо!

Либихъ се е сжщо много излѣгалъ и въ други отношения; липсваше му логика; това се доказа явно отъ следуиущето: той отдава голѣма хранителна стойностъ на дебелиа хлѣбъ отъ Вестфалиа (помперникелъ), черенъ, тежъкъ и киселъ; той поставя като доказателство, че никадѣ другадѣ, както въ Вестфалиа, частъ отъ помперникелъ, не се намира покрай пѣтищата, въ алеите и между драките толкова гигантски купове отъ извержения*)

Помперникела, приготвенъ съ ржжено брашно, отъ лисуците, които се намиратъ въ него, е най-мжчносмилателния хлѣбъ какъвто познаваме (съ изкліучение на руския хлѣбъ). По причина на това мжчно смилане, той дава голѣми остатки. Това бѣше дебела логическа грѣшка отъ страна на единъ докторъ и професоръ, който минаваше, съ право или не, за единъ непогрѣшимъ училищенъ авторитетъ; единъ нещастенъ софизмъ, произнесенъ отъ прочутия Либихъ, по предразсѣжджъ и предпочтение на богатите съ азотъ храни: тукъ особено то се отнасѣше за лиспата (горнята обвивка) на житните зрна, която човешкия стомахъ не може да мели,—лиспата принадлежи на храната на говедата, брашното на тая на човека;—той се излѣга и вкара въ грѣшка много лѣкари и други свѣтски хора, до деня, въ който много или малко, тѣхните очи видѣха истинската свѣтлина. Защото за всѣки човекъ, който разсѣждава здраво, ясно е, че колкото по вече остатките отъ

*) Споредъ това може прочее да се утвърди, че черешените кокички са хранителни, понеже презъ време на черешите, намира се по пѣтищата цѣли купове извержения пѣлни съ кокички отъ този плодъ.

смилането, които изхождатъ отдолу, са обемисти, толкова хранителната стойностъ на смлѣната храна е и трѣбва да бѣде малка; отъ това следва ясно, че, въпреки Либиховото мнѣние, хлѣба помперникелъ е една храна отъ малка хранителна стойностъ.

По сжшия начинъ, всѣки хлѣбъ отъ цѣли зърна направенъ (груби хлѣбове), който може да дѣйстви-ва направо и полезно върху смилателните органи (стомахъ и черва), не служи освенъ твърдѣ малко за хранене на човека. Грубия хлѣбъ е сжщъ, като се вземе предъ видъ хранителната му стойностъ. Сжщо и остатките му са обемисти. Той е добъръ особено за хора, които се движатъ много.

Либихъ, въ своето единствено и ограничено предпочтение на богатите съ азотъ вещества, безъ да гледа тѣхната смилателностъ и уподобителностъ, е пренебрѣгналъ сжвършено това и е направилъ единъ голѣмъ лжливъ скокъ! Ето защо Либихъ може да се счита за сжвършено некомпетентенъ, особено като авторитетъ. По други въпроси той се е излжгалъ още по вече, и тжй като е миналъ за нѣкое време, съ право или не, за авторитетъ, не е било забелѣжено, понеже обикновено е, за зла честъ още отъ училищната скамейка, да се върватъ слѣпо думите на *учителя*; прочее, неговите утвърждения бѣха приети *bona fide* (безъ доказателства), като абсолютни и необорими истини.

Тѣзи слѣпи утвърждения, взети както ги е изказалъ учителя, безъ да ги подвъргнатъ на доказване, и споредъ единъ авторитетъ нареченъ наученъ, са най-голѣмата пречка на истинския напредѣкъ, защото, по тоя начинъ грѣшки могатъ да траятъ дълго време и да бѣдатъ приети слѣпата: тѣ избѣгватъ така на разискването и изучаването и устояватъ противъ всѣко научно движение.

Либихъ пишеше твърде майсторски, ясно, чисто и духовито. Но именно по тая причина, твърдѣ чес-

то духа му, наситенъ отъ изучване и опредѣленостъ, падаше въ областта на фантазиата, така щото излизаше често глупостъ*). На конецъ, за добра честъ, неговия ореолъ отъ слава е вече доволно поблѣднѣлъ, додѣто пжкъ чистата истина напредва сѣ по-вече.

Дѣтцата въ училищата.

Сичкото човеческо население е подложено на болести; но сички хора не са еднакви наклонни и разположени къмъ тѣхъ. Окрѣжающите вредителни елементи по-вече влияятъ върху слабите тѣлосложениа, между които се впадатъ особено дѣтцата, като естествено слаби, нежни и доволно деликатни въ тѣлесния си съставъ.—Находящи се подъ такова едно положение, най малката вреда, въ игиеническо отношение, може да ги повреди, а особено въвѣ време на училищните имъ занятия.

За да се предвардатъ отъ всѣко зло следствие въ това време, то трѣбва да кажемъ поне вкратцѣ нѣщо по игиената на училищата, които тѣ ще посещаватъ ежедневно:

Положение на училището.—Училището трѣбва да бѣде основано на едно високо мѣстоположение, върху една земя която трѣбва да бѣде варовита или пѣсчялива; иначе земята ще има сѣкога една водна застойчивостъ, отъ която влагата ще владѣе сѣкога, и ще има своите зли и гибелни следствия; ето гдѣ може да бѣде грѣшката на една училищна постройка.

Върху това отношение ето Рианъ що говори

*) Ето какъ последните изследвания са доказали противното на Либиховото утвърждение, че черния хлѣбъ билъ по-хранителенъ: бѣлия хлѣбъ излиза отъ анализа по-хранителенъ и лесносмилателенъ:

	бѣлжкъ мазнота въ леродъ вода			
	%	%	%	%
Бѣлъ хлѣбъ	6.82	0,5	52.34	37.84
Подубѣлъ:	6.23	0,3	50.82	39.50
Черенъ:	6.02	0,4	47.87	44.75

въ своето съчинение подъ заглавие „училищна гигиена“: „Всѣкъ знае че една влажна кѣща, ниска, темна, злѣ поставена, злѣ провѣтрена и изложена на лоши изпарения, е опасна за живѣне.

„Едно училище поставено подъ същите негодни условия, ще бѣде още по-вече опасно относително здравieto на дѣтцата, които ще бѣдатъ въ него.

„Отъ една страна, дѣтето е много по-изложено на болезнените причини отъ колкото възрастния и по-зрѣлия човекъ.

„Отъ друга страна, нека предположимъ че гигиеническите условия са еднакви и въ двата случая. Коя кѣща може да бѣде сравнена съ училището, въ което често биватъ тѣй струпани и въ такова голѣмо количество дѣтцата, щото може сами да заслужатъ като източникъ на миазми и болести?

„На конецъ, трѣбва ли да забравяме, че сичко това което поврежда дѣтинското здравие, ако даже и да не поставя живота му непосредствено въ опасностъ, то, много или малко, излага безъ друго предварително здравieto му, като стане възрастно, още способността му кѣмъ работата, както и заслугите които може да принесе на фамилията си и на отечеството си“.

Дѣйствително, не трѣбва да забравяме, че единъ въздухъ влаженъ и топълъ съставлява едно най-сгодно гнездо за разпространение на миазмите, които се раждатъ отъ гниlostта и спарването на органическите материи. Следователно, въ училището дѣхането и изпаренията на едно многобройно число отъ дѣтца, събраши въ едно мѣсто, произвежда безъ друго изобилно едно произведение отъ тѣзи спарени органически материи.

По селата, до колкото е възможно, училищата трѣбва да са въ средата на селото. Въ голѣмите градища, трѣба да се предпочитатъ мѣста по-малолюдни, дѣто да мога да бѣдатъ дѣтцата запазени

както отъ коля тѣй и отъ други нѣща, които може да ги повредатъ.

Както въ градищата, тѣй и въ селата, училищата трѣба да бждатъ на страни отъ фабрики и издѣлиа които издаватъ недобри и отровни изпарения, още тѣ трѣбва да бждатъ далеко отъ кржми, гробища, даже и отъ черквата по причина на камбаните.

Най-важното е, щото училищните мѣста и стаи да бждатъ освѣтлени отъ слънцето.

За класните стаи — Пространството на класните стаи трѣбва да е доволно голѣмо, тѣй щото учениците да могатъ да иматъ доволно ширина за промѣнение на вѣздуха. Изобщо, въ просвѣтениа свѣтъ, мѣстната мѣрка, която се изисква за единъ ученикъ е една повърхностъ отъ 60 сантиметра до 1 метръ съ височина отъ $3\frac{1}{2}$ метра до 4.

Най-добрата постройка е тѣзи, която е издигната отъ земята на единъ до два метра.

Най-голѣмата стая не трѣбва да бжде съ повече отъ 50 ученика. Това е рѣшението, което е взелъ Паришкиа конгресъ отъ 1880 година за изрвоначалните училища.

Страните на една стая за 50 ученика, трѣбва да са $6\frac{1}{2}$ метра върху $8\frac{1}{2}$, и жглите ѝ да бждатъ прави.

Освенъ постройката на стаите, изисква се въ зимно време още и тѣхното отопление, което трѣба да бжде придружено съврременно отъ едно провѣтриване. По нази най-обикновенното отопление става чрезъ соби построени отъ пржстъ или отъ желѣзо.

Тѣзи които са отъ желѣзо или отъ ламарина скоро се топлятъ, но и скоро изтиватъ; топлината която тѣ произвеждатъ е непостоянна и нееднаква; понекога тя е недостаточна, коги понекога тя става неспособна. Освенъ това въ здравословно отношение, тѣ не са толкова добри.

Пржстените глджосани соби или фаянсовите са по-добри отъ желѣзните, понеже тѣхната топлина,

ако и да е медленна, но тя продължава дълго време, безъ да обема въ себе си толкова нездравословни неспособности.

Както и да кажемъ, сичките тѣзи соби въ игиеническо отношение не са до тамъ добри, понеже не е достатъчно топлината само на една стая, а особено на една класна стая, въ която се нахождатъ 40, 50 дѣтца; тукъ съ топлината се изисква съвременно и една вентилация (провѣтряване) която да пречиства мръсния въздухъ.

Такива соби които могатъ да топятъ и да пречистватъ въздуха съвременно, са системата на Франка и тѣзи на И. М. Мота отъ Нiu-Йорка.

На конецъ подъ какъвто начинъ и да бѣде топлината въ класовете, тя не трѣбва да бѣде по-вече отъ 15 и 18 градуса, или най-много двадесетъ целзий. Въ това отношение всѣкъ класъ трѣбва да има единъ термометръ.

Споредъ мнѣнието на министерската игиеническа комисия върху училищата въ Парижъ, топлината трѣбва да бѣде такава, дѣто да стопля добръ стениите на стаята преди учениците да влѣзатъ, и подновяването на въздуха да е такова, дѣто да не поврежда никого.

За свѣтлината на класните стаи. По-вечето специалисти по този предметъ са на мнѣние, щото стратата на освѣтляването да гледа къмъ Северъ, отъ лѣва страна на учениците и да има едно направление отъ горѣ на долу.

Прозорците като бѣдатъ къмъ Северъ, на югъ, подъ тавана, се оставятъ малки нѣкои дупки, които се отварятъ когато нѣма никой и се затварятъ добръ когато учениците биватъ въ класъ. Тѣзи дупки служатъ за провѣтряване на класните стаи.

Колкото за голѣмината на прозорците, тя се опредѣля въ Германия по следующия начинъ: умножава се височината на прозореца съ широчината му, послѣ това произведение се умножава съ числото на

прозорците които се намиратъ въ стаята. Това ново произведение се раздѣля съ числото на учениците. За да бѣде достатъчно количеството на свѣтлината, то трѣба да се паднатъ около 300 квадратни прѣста за всѣкъ ученикъ.

Въ Швейцария, безъ да прибѣгватъ на подобни разчети, зематъ една четвърта или една пета частъ отъ цѣлата повърхностъ на класа за опредѣление на прозоричното пространство.

Лѣчителното знание.

„Първото и единствено стремление на лѣкаря, трѣбва да бѣде да възвърне здравието на болния човекъ; това е то, което се именува лѣчение. Време е вече, щото всички тѣзи, които се казватъ медици, да престанатъ отъ да лѣжатъ бедните хора съ безсмисленни думи и да начнатъ да дѣйствуватъ, т. е. да ги ползватъ и лѣчатъ наистина“.

Тѣй се изразява Ханеманъ въ първата страница на своя Органонъ. Не може се опредѣли по-добрѣ дѣятелността на лѣкаря. Произхождението на самата дума *лѣкаръ* показва че целта и дѣятелността на лѣкаря не трѣба да бѣдатъ друго нѣщо освенъ лѣчението. „Да възстановимъ здравието, казва още Ханеманъ, е първата и единствена целъ на лѣкаря, който има при сърце важността на мислата си, която се състои да спомогне на близкия си, а не да изговаря съ догматически тонъ“.

Тѣзи последни думи поставятъ едно ясно отличие между научната любозитностъ която прави твърдо сърцето, и силната обичъ която произвежда любовта къмъ живота, вдъхва вѣрата и поражда надеждата. Истинския и достойния лѣкаръ се вдава съвършено въ дѣлото си: нему не са достатъчни грижата и старанието, той търси да излѣкува; той се старае да се махне думата *неизлѣчима* въ словаря. Нѣма спиране, ни почивка, додѣто той не издигне болния си на кракъ, додѣто не го отхвърне отъ най-

малкия болезнавъ признакъ. Това е неговото най-сърдечно желание; тогива той го изглежда тѣй сжщо, както го изглежда своя изобразенъ образъ и скулптора — своята статуа. Тая борба противъ смъртта, го прави вострастенъ, изостря способностите му и го въздига морално. Всѣка несполука за него е една дълбока скжрбъ, всѣко излѣчение едно веселие, една радостъ.

Следователно, предмѣтния въпросъ на лѣкаря трѣбва да бжде лѣчението, отколкото сковаването на разви системи и говорянето; пжрвата негова грижа трѣбва да се сжстои въ искарването на злото, което обладава болния, отколкото въ анатомически и физиологически пѣкои открития; самата негова слава трѣбва да бжде излѣчението. Достоеенъ притежателъ на това име *лѣчитель*, което изразява най-високата човеческа мисия по земята, той възстановява здравието, го разпространява и подкрепя живота.

Медицината е по-вече едно знание, едно искусство, отколкото една наука; искусство свободно и независимо, искусство което има предмѣта си, началата си и метода си отдѣлно и отлично отъ тѣзи на философията.

Медицината е такова едно искусство каквото го е сжздалъ Иппократъ въ своето сжчинение *ветхата медицина*, като го е освободилъ отъ гибелното влияние на философическите школи.

Сжщото това дѣло са подновява въ нашите времена отъ Ханеманъ, който, като го лиши отъ философическите ipotesi, приети отъ изродените наследници на Иппократа, го постави подъ сичките свои права, както е изложено въ Органона му, тая безсмжртна книга, която служи като библиа за всѣкъ лѣкарь.

Предмѣта на това искусство е да лѣчи; неговите начала се вахождатъ въ наблѣудението; неговата метода въ опита. Да лѣчи пѣкой чрезъ наблѣудението и опита, то е истинската медицина, то е цѣлата

наука. „Въ медицината, е казалъ Г. Леонъ Симонъ баща, най-учения човекъ е този, който лѣчи повече и който лѣчи по добръ.“

Въ упражнението на своето изкуство, лѣкаря си налага едно тройно задължение: да има непогрѣшими начала, предмѣтъ положителенъ, добръ опредѣленъ и строга метода. Въ продължението си ние ще имаме грижата да изложимъ тамъ, гдѣто трѣба, като какви точки трѣба да носи наблѣудението и като на какви данни трѣба да се основава опита, за да се изпълне върховния предмѣтъ на изкуството, който е *лѣчението*.

Каквито науки да притежава лѣкаря, колкото ученъ и да бѣде, неговата главна цель като е да лѣчи, то е да измени човеческия животъ, който временно се е отклонилъ отъ нормалния си типъ, трѣба му най-напредъ да узнае нормалните условия на съществуването, да узнае като какъ се намира човекъ физиологически и като каква идея има медицината за човеческия животъ.

Това само понятие за човеческия животъ и неговите съществени условия задължаватъ лѣкаря да изучи човека не само духовно и тѣлесно, но още какво тѣлосложение той има, какъвъ му е организма, какво отношение той има съ елементите, които го окръжаватъ, на какви безбройни влияния е той подложенъ и е принуденъ волно и неволно да ги търпи. Съ една дума, той трѣба да изуча човека наедно съ природата, безъ да иска да дѣли едното отъ другото; а, напотивъ, да изследва безконечността на тѣжките отношения които свързватъ едното съ другото.

Жизненото тѣлесно положение въ човека.

Човеческото тѣлесно жизнено положение не може да бѣде никога едно и също въ сѣко време; то за-

виси отъ елементите, които тѣлото приема за подкрѣпление, и отъ влиянията, които го окръжаватъ. Съ други думи, неговото разположение се състои отъ относителното равновесие, което то може да има съ външните и вътрѣшни елементи. Времето не е едно сутрина, по пладнѣ и вечеръ; тѣй и човекъ не бива еднакъвъ въ тѣзи разни времена.

Разните тѣзи човечески разположения зависятъ отъ равновесието на разните жизнени сили въ него: всѣкъ тѣлесенъ органъ обема въ себе си особна една сила, чрезъ която дѣйствува да бѣде въ хармония съ общата сила на организма; тогава човекъ се намира добръ и се нарича *здравъ*; щомъ равновесието на тия сили се развали, той бива недобръ и се нарича *боленъ*.

Човекъ е *здравъ*, когато се чувствува въ добро разположение, то е, когато изцѣло неговите служби се вършатъ редовно. Самиа природенъ гласъ ни показва, кога той е *здравъ* и кога е *боленъ*: щомъ е *здравъ*, той бива веселъ, търси храна и движение; щомъ е *боленъ*, той се нахожда въ противно едно положение, то е *недобро*.

Може ли нѣкой да не бѣде боленъ?

Ако не съвършено, то до нѣдѣ е възможно.

Човекъ е роденъ да живѣе; ако той се разболява и умира безъ време, това се случва изобщо отъ неговото недоумѣване, отъ неговото неблагоприятие. Ежедневно срѣщаме хора недѣгави и болвакави, съ временно и хора силни и здрави до нѣмай-къдѣ; при сичко туй, често болните и недѣгавите, при едно добро грижене и предпазване, достигатъ до старостъ; коги силните и здравите, като отиватъ безъ никаква грижа за здравieto си, излагатъ го често подъ такива удари, които малко по малко достигатъ да ги

сжборатъ тѣй, дѣто да не се вжзидигнатъ вече. Тѣй, въ младостта на своята вжзрастъ тѣ погинватъ.

Каквото и да е едно механическо орждие, ако се преси́ли, то се се разваля; чело́векъ то́же, ако се преси́ли, се разболѣва. Това ни показва доволно, че сичко трѣ́ба умѣ́рено да се вжрше, ако искаме да отиде до време.

Този, който желае да достигне до старостъ, трѣ́ба да се сжобразява съ природните закони, то. е. трѣ́ба да се храни тѣй както природата, а не слободи́тата, му показва за по-добрѣ́. По природния пжть нему трѣ́бать твжрдѣ́ малки нѣ́ща за прекарване на своя животъ: една храна и едно облѣ́кло. Най простата храна е най-здравата: добжръ́ хлѣ́бъ, овощиа и вода. Най-добро облѣ́кло е това, което е чисто, слободно и сжобразно съ времената на годината.

При сичко туй, привичката е отвлѣ́кла човека отъ този природенъ пжть, като го е привикнала да си служи съ нѣ́ща, които са за него сжвжршенно вредителни, както материално, тѣй и морално.

Като въ какво добро може да заслужатъ за човека тѣ́утѣ́уя, спиртовните питиета и ароматическите миризливи ѣ́стиста? Въ нищо друго освенъ да преобжрнатъ и изменятъ неговиа вкусъ, отъ отвратителенъ, какжвто е билъ въ начало, да стане малко по малко сладостенъ, до толкова, щото да не може той да прекарва безъ тѣ́хъ.

Привичката е второ естество, казва поговорката. Единъ пжть привикне ли человекъ въ нѣ́що, мжчно е вече да отвикне. Не малко отъ тѣ́зи, които пушатъ тѣ́утѣ́уъ, искатъ да го оставатъ за да са отжрватъ отъ вредите, които имъ нанася, но не могатъ. Тѣй и тѣ́зи, които са привикнали да пиятъ спиртовни питиета, са подъ една и сжща категория. Като какъ се увеличатъ хората кжмъ тая вредителна мѣ́рка, ако иска нѣ́кой да узнае, да дойде въ Бургазъ да направи вечерно време една ревизиа въ главната улица; тука той ще види сичката интеллигенциа ску-

помъ да се надминува въ упражнението на тая вредителна и разорителна привичка, която е източникъ на пай лошите криминални дѣла.

Подобно нѣщо е и гастронومتството, отъ което не малко се вреди тѣлото, като се отвлечатъ неговите сили къмъ усиленото обработване на претрупаната храна.

Тѣзи изкуственни влияния върху човеческия организмъ, като побъркватъ природния му пжтъ, произвеждатъ разни смущения, а особено мозачни раздражения, които въ разни отношения мржсатъ умственната атмосфера, като я поставятъ близо до едно лудешко положение. Като сравнимъ нашето въ турско време положение съ днешното, логично ще извлѣчемъ, че ние не стоимъ тжй добрѣ умствено, както бѣхме тогива. Изобщо нашите младежи заслужваха тогива похвала; коги днесъ, напротивъ, тѣ заслужватъ укоръ. Виновникъ на всичко това е днесъ неограничената наша слободна, въ която злѣ привикнаха: недозрѣлъ плодъ не може да бжде вкусень.

Додѣто тѣлесните прищѣвки не бждатъ подъ влиянието на умственното благоразумие, до тогива човекъ не трѣба да разчита на едно добро здравие, на добро умствено разположение. Само благоразумното развитие е въ положение да ни отклони отъ лошите привички и упжти къмъ добрите игиенически наставления, които, горѣ-долу, са за тогосъ, който иска да достигне до старостъ, следуиущите главни точки: рано лѣгай, рано ставай; малко ѣжъ и пий, колкото трѣба, по-вечето вода; отбѣгвай сѣкакви спиртовни и наркотически питиета; држжъ се чисто, по-вече чрезъ студени бани, които даватъ тонъ на кожата и усилаватъ изпарението; никога въ нищо не злоупотрѣблявай; бжди сѣкога въ сичко умѣренъ. Тжй, увѣренъ бжди че ще остарѣешъ безъ да се каешъ.

Болестта и лѣкарството.

Болестта или злото се състои отъ едно нематериално естество; то е тѣй дълбоко скрито въ назъ, дѣто много даже и най-опитни лѣкари не смѣятъ да повѣрватъ. То не произхожда ни отъ пжлвокръвието, ни отъ малокръвието, ни отъ лутото свойство на влажностите. Неговия източникъ е динамически. Тѣлото не може да бѣде болно освенъ динамически. Тѣзи, които отказватъ да отдадатъ болестта на една нематериална причина, достатъчно е да си спомнятъ, че сифилистическиа вирусъ, който нито се вижда, нито се похваща, при сичко туй, заразява кръвта при сичкото най-добро миане на плодородните оржда; че най-слабото дихание на единъ боленъ отъ баба шарка предава болестта; че чрезъ едно просто прочитане и допиране на едно писмо се предава една заразителна болестъ. Причини чисто морални са достатъчни да смутятъ равновесието на службите: едно стрѣскане, едно смущение може внезапно да произведе една обща желтеница; подъ влиянието на страха, космите на главата да побѣлѣятъ въ нѣколко минути; докачителни думи да произведатъ една злчеста трѣска; една ненадѣйна причина, радостна или скръбна, да прекрати живота незабавно. Никоя органическа частъ не е запазена отъ повредите произходящи отъ моралните впечатления: било то пищеварителниа каналъ, нервическата система, или органите на кръвообращението. Това е което подканя Ханеманъ да описва болестите като „динамически смущения, които нашето духовно тѣло досеща въ своя начинъ на чувствование и дѣйствие; то е нематериалните променения въ нашето пребивавие.“ Първата причина на болестите ни е непознатата; тя се открива на назъ отъ явлениата на нейните признаци.

Като източника на болестта е динамически, то той не може се унищожи освенъ чрезъ една дина-

мическа сила. Самъ динамизма на лѣкарствата става предмѣтъ на една нова наука чрезъ помощта на една физическа и химическа законность. Но това което твори сжщинската произходяща сила на лѣкарството, това което е знакъ на едно отдѣлно олицетворение, то е свойството, което произвежда въ организма една лѣкарственна болестъ, подобна на естественната, съ разлика само, че тя бива по-силна отъ тѣзи последната, която изчезва чрезъ дѣйствието на една реакция, безъ да докара никакво смущение въ организма. Въ морално отношение, една дълбока скжрбъ внезапно се разижда отъ нѣкоя лоша новина, истинска или предположителна; плачовете се потушаватъ, ако вашия утѣшителъ начне да плачи по-силно отъ вази; неумѣренния смѣхъ незабавно се пресича отъ единъ по-силенъ смѣхъ; гнѣва завладѣва гнѣва. Въ физическо отношение, една неприятна миризма бива изгонена отъ една друга по-силна; гласа на топа изъ далечъ се намалява въ ухото на войника отъ ударите на тамбура; сутринната свѣтлина ни отнема свѣтлината на звѣздите; горчивия вкусъ на едно питие се изгубва при една по-силна горчевина, напримѣръ, подиръ една лѣжица отъ жансиана, една капка отъ тентура кжнакжна; изгарянето на една частъ отъ тѣлото, преминува скжвршено ако се изложи незабавно срѣщо единъ силенъ огнь. Въ една яростна жбна болка, раздражването на болката я унищожава. Тѣзи са динамически дѣйствиа на реакционния законъ. Това е върховната размѣрна сила, която се проявява въ играта на силите, каквито и да са тѣ.

Нематериалната сила, скрита въ вжтрѣшната сжщность на лѣкарствата, сама по себе си не може да се узнае; опита и набліудението могатъ само да ни освѣтятъ върху дѣйствиата, които тя произвежда. Да се противоположи на болестните признаци, лѣкарствени подобни признаци малко по силни: това е лѣчителното главно изкуство на Ханемана.

Методата на Ханемана дѣйствува по едно природно направление, по една смисълъ такава, която потвърждава по сигуренъ начинъ Ипократическото правило: да се спомогне естеството въ своите домогвания за да се отърве отъ злото.

Какво по-силно средство за спемагане, отъ да следваме показаниата, които то ни дава, да произведемъ въ организма малко по силно признаците на болестта, които той вече има, за да се възстанови равновесието? Тъзи лѣкарствена болестъ, организма я чака и я изисква; тя не може да му дойде освенъ отъ вънъ: изоставенъ на собственните си сили, природната болестъ се обезсилва въ негова вреда, като пожертвува нѣкой органъ, по нѣкога и цѣлия животъ. Това природно Ипократическо тѣлкуване ни се вижда да е най-добро и най-вразумително. Като развиваше това начало чрезъ откритието на закона на подобните, Ханеманъ не бѣше само простъ последователъ, а бѣше и лице умнотворяюще; тѣй той се показва достоенъ последователъ и съревнователъ на медицинска баща.

Хлѣбъ отъ кукурузъ

(Изъ *Revue végétarienne*).

Кукуруза, който може нѣкой да си смели чрезъ една ръчна воденица, дава единъ твърдѣ хубавъ хлѣбъ, предпочетенъ отъ много вегетаристи.

Ето като какъ се той меси:

Влива се въ брашното твърдѣ гореща вода, до колкото трѣба, като съвремененъ брашното се бърка непрестанно, додѣто тестото изстине, щото да може да се меси съ ръка. За да стане хлѣба доволно стѣгнатъ, отъ време на време му се поставя по малко брашно отъ добра пшеница; като се умеси добръ, раздѣля се на хлѣбчета отъ единъ килограмъ до два. Послѣ, като се поставятъ въ хурната, продължаватъ

да се пекатъ часъ и половина; по този начинъ хлѣба става твърдѣ хранителенъ, още съ добъръ вкусъ; има хора които го предпочитатъ отъ сѣкакъвъ другъ хлѣбъ.

Но вмѣсто пшеничено брашно, може да се употреби кукурузено, само трѣба да бѣде сухо; въ такъвъ случай тестото трѣба да бѣде по вече влажно.

Сичките тѣзи опити дадоха добъръ резултатъ: най-главното е щото кукурузеното брашно да бѣде сѣкога наскоро смлѣто, да бѣде прѣсно.

Нека забелѣжимъ още, че за да се меси добръ брашното, което е положено въ горещата вода, трѣба да бѣде смлѣто едро. Кѣмъ края на умесването полага се по-ситно брашно за да се довърше. Кукурузеното брашно се употребява сѣкога не пресѣто.

За да сполучи въ предприятието си, този, който иска да достигне до единъ добъръ резултатъ, не трѣба да се отчайва и да напуца дѣлото, щомъ първия пѣтъ не сполучи; но трѣба да повтори и да потрети, ка о тѣрси да намѣри причината на несполуката. Чрезъ опита безъ друго той ще сполучи. Разумѣва се, че опитите ще ставатъ съ малко едно количество.

Кукурузения хлѣбъ, размесенъ съ пшеничено брашно, много пѣтъ, за нѣкой си, бива по-добъръ отъ този, който е само отъ пшеничено брашно; тамъ дѣто се сѣе много кукурузъ, заслужва, безъ противоречие, да има първо мѣсто като добро хранително растение.
