

ЗДРАВΟΣЛОВИЕ

Влианието на училището и на званието върху здравието.

Отъ Сев. Кнайпъ.

(Преводъ отъ френски изъ книгата „Vivez Ainsi“).

Человеческиа животъ е ученичество. Всѣкой человекъ, всѣкой день, ходи на училище и всѣкоги той се учи и увеличава своя багажъ отъ знание. Това се продължава чакъ до смъртта. Щастливи са тогива тѣзи, които знаятъ да се възползватъ отъ това, което е необходимо, полезно и спасително. Но, преди всичко, не трѣбва да забравяме, че въ този человечески животъ сѣществуватъ двѣ училища достатъчно различавани едно отъ друго; и въ двѣте възпитанието или поучението се дава на цѣлия свѣтъ, и въ двѣте всѣкой може да се учи. Сѣществуватъ ли човеци, които да не знаятъ, че на земята има такова нѣщо, като *зло* и *добро*, които постоянно и безъ почивка се сражаватъ? Че едното и другото искатъ да владѣятъ? Съ еднаква ревностъ хората приематъ поучениата и за доброто и за злото и всѣкой человекъ става последователъ на едното или другото, споредъ учението, което е придобилъ за него. Много щастливи са тѣзи, които посещаватъ само училището, дѣто се проповѣдва доброто! и нещастни са тѣзи, които посещаватъ училището, дѣто се проповѣдва злото! Азъ искамъ, доколкото силите ми помагатъ, да се опитамъ да характеризирамъ тѣзи двѣ учения, като имамъ предъ видъ и това, че всѣкой знае да различава училището на доброто отъ това на злото и да оцени последствиата на едното и другото. Азъ ще захвана отъ това мѣсто, което засѣга дѣцата въ най-нежната имъ възраст.

въ това отношение и постепенно ще преминавамъ всичките други училища.

І. Първо училище за дѣтето.

Първото училище е бащината кѣща. Малкото дѣте е като едно семе, което, ако не се гледа добръ, нѣма никога да стане величествено дърво. Освенъ това, неговото тѣло, сравнено съ това на възрастень човекъ, е тѣй слабо и духа му тѣй ничтоженъ при този на единъ развитъ човекъ! Но ето, че дѣтето напѣлва вече втора или третя година и трѣбва на училището да се учи по единъ съзерцателень (intuitive) начинъ. Щомъ то захване да говори, то вече не се задоволява само да гледа разните предмѣти; то иска да знае нѣщо по-вече и, за да задоволи дѣтинското си любопитство, ще задава много и разни въпроси. Първия учителъ на дѣтето е бащата; първата възпитателка е майката. Щомъ дѣтинското око се установи съвършено върху родителите, веднага и ушите му са отворени да чуятъ първото имъ поучение; и тѣзи са именно поученията, които дѣцата доброволно приематъ. Нека всѣкой баща и всѣка майка си припомни, че тѣ са длѣжни да предаватъ първите уроци на своите дѣца, и че тѣ са предназначени отъ създателя също и за тѣхното възпитание.

Какви нѣща трѣбва бащата и майката да втѣлпятъ въ дѣтето? Нека се знае, че дѣтето познава твърдѣ скоро, по собственната си опитностъ, че родителите му го обичатъ най-много отъ всичко. Ето защо трѣбва съ време да научи, че на небето има другъ баща, който го обича още по-вече, следователно по единъ лесень начинъ трѣбва да му се вдѣхне, че то трѣбва да бѣде съвестно. Родителите не трѣбва да се задоволяватъ да поучаватъ дѣцата си само съ думи. Примѣра имъ ще бѣде за дѣтето отъ всичко правилото на поведение. Първото нѣщо, прочее, което родителите трѣбва да предадатъ на дѣцата, е запознаване

съ Бога; второто е начина, по който да служатъ на Бога—нѣщо, което ще се постигне само съ примѣръ. Дѣцата обичатъ да имъ се говори за Бога. Когато имъ се обяснява създаването на свѣта, по единъ твърдѣ лесенъ начинъ може да се втѣлпи въ душата имъ понятието за величието и възвишенността на Бога. Тамъ, дѣто устното поучение не може да пробие пѣтъ, практическиа животъ ще го набави.

Щастливи са тѣзи дѣца, чиито родители ги поучаватъ въ познаването, любовта и служението на Бога не само съ думи, но и съ примѣри! Напротивъ, двойно нещастни са тѣзи, чиито родители не познаватъ Бога или пѣкъ твърдѣ малко го познаватъ и никакъ не му служатъ. Дѣцата най-много обичатъ да слушатъ поучениата на родителите си, били тѣ добри или лоши; каквито и да са, всѣкой день, тѣ се запечатватъ дълбоко въ сърдцата имъ.

Родителите трѣбва да посочатъ на дѣтето високото му предназначение и често да му напомниватъ, че то никоги нѣма да бѣде щастливо, ако не се сжедини съ Бога. Въ това пѣрво училище има и друга една точка, върху която еднакво трѣбва да се настоява. Тя е работата. Грижата и обичта къмъ работата са вродени въ дѣцата. Отъ всѣко друго лице тѣ предпочитатъ родителите си; ето защо при тѣхъ тѣ биватъ щастливи. Когато ги видятъ, че работятъ прилѣжно, тѣ захващатъ да движатъ малките си рѣце, като се мѣчатъ да издигатъ и носятъ разни предмѣти; тѣ обичатъ да бѣдатъ заняти, защото родителите имъ правятъ сѣщото нѣщо. Освенъ това, родителите трѣбва постоянно да даватъ на дѣцата си примѣръ на дѣятелно работене. Въ това пѣрво училище работата е едно отъ най-важните нѣща.

Дѣцата не трѣбва да навикватъ само да служатъ на Бога и обичатъ работата; тѣ трѣбва съ време да се научатъ да се вмѣкватъ и въ средата на мѣнотииите, които срѣщатъ въ живота, които нерѣдко се срѣщатъ още въ самото дѣтинство. Човекъ

не е осъденъ само да работи; той е също длъженъ да се покорява на закона на страданието, което Господъ му налага. Дѣцата ще се научатъ да понасятъ окаянността на този нисъкъ свѣтъ пакъ чрезъ думите и примѣрите на своите родители. Когато тѣ (родителите) често имъ повтарятъ, че на драго сърдце трѣбва да приематъ нещастията, на които се подлагатъ, за които ще бѣдатъ възнаградени, дѣцата ще приематъ тѣзи неблагоприятни нѣща много по-лесно; ще ги претърпятъ съ по-голъмо хладнокръвие, когато видятъ, че тѣзи тѣхни родители понасятъ съ търпение болките и нещастията въ живота. Ако не чуватъ никакъ и оплаквания, нито проклинания отъ страна на родителите си, тѣ никога нѣма да навикнатъ да се оплакватъ или проклинатъ.

До тогава, до когато дѣцата са въ училището на своите родители, трѣбва да се внимава да не се претоварватъ. Работата, която имъ се дава, трѣбва да е пропорционална на малките имъ сили. Ако се уморяватъ твърдѣ много, оставатъ слаби, вмѣсто да се развиватъ. Едно кжсо предложение може лесно да се запомни отъ тѣхъ; но да се научи едно цѣло стихотворение ще бѣде за тѣхъ едно невъзможно напрѣжение на духа. Същото е и съ тѣлесната работа.

Ако се захване да се употребява всичко това, което казахъ за храната, облѣклото, жилището и поучението, дѣцата ще растатъ чудесно и ще дадатъ най-добрите надежди. Но какво да кажемъ за тѣзи дѣца, чиито родители нищо не са ги поучили въ истината на Бога, тѣхния сѣздателъ и баща, и нищо не имъ са показали, какъ да му служатъ и да претърпяватъ мъжките? Непокорството и твърдоглавието не ще закъснѣятъ да ги завладѣятъ, и съ положителностъ можемъ да кажемъ, че, въ едно недалечно бѣдѣще, тѣ ще пренебрѣгнатъ и длъжностите си, които иматъ както кжмъ родителите си, така и кжмъ Бога. Ако, отъ друга страна, тѣ (дѣцата) не са навикнали да се занимаватъ, макаръ и съ дребни ра-

боти, съотвѣтственни на възрастта имъ, и ако примѣрите на родителите имъ са послужели да вкоренятъ въ тѣхъ: лѣнността, нетърпението, гнѣва, раздора и крамолата, колко опасни ще бждатъ тѣзи дѣца?

Родителите са длъжни не само да поучаватъ дѣцата си и никоги да ги не оскандаляватъ, но и да бдятъ отъ тѣхъ грижливо, защото тѣ не виждатъ и не слушатъ нищо друго, освенъ това, което се противопоставя на тѣхното учение. Въпрѣки всичките предпазвания, дѣцата, за голѣмо нещастие, са наклонни да възприематъ тѣзи нѣща, които ще имъ бждатъ вредителни. Въ този случай примѣра на родителите трѣбва да имъ послужи за пазителъ противъ лошите впечатления. Родители, които повѣрляватъ възпитанието на дѣцата си на разни кърмачки и възпитателки, не могатъ да бждатъ сполучливи въ избора на лицата, предъ видъ на това, че тѣхното учение може да не даде резултатите, които тѣзи родители искатъ; защото дѣтето е напълно привързано къмъ този, който го възпитава.

Единъ день срѣцнахъ двамина свѣщенника, които попитахъ, какъ така е станало, щото тѣ да се посвѣтятъ на свѣщенническото звание, още повече като знаехъ, че родителите имъ никоги не са се вжодушевявали отъ това звание. „Ако ний сме свѣщенници“, отговориха ми тѣ, „това не го длъжимъ на родителите си, а на нашата кърмачка: тя бѣше лицето, което ни научи да познаваме Бога и да го обичаме. Вечеръ, когато ни завеждаше въ спалнята да спимъ, следъ нѣколко минути дохождаше пакъ, приближаваше се до кревата ни и съ насъ наедно се молѣше. Чрезъ своите чувства и примѣръ, тя ни научи да живѣемъ по християнски. Ето какъ сме станали свѣщенници“. Искашъ ли, драги ми читателю, още единъ примѣръ? Хубаво! Слушай! Познавахъ една майка, която самичка се е грижила за религиозното възпитание на своите дѣца: всекой день тя жертвуваше по нѣколко минути да ги поучава; но

това, въ което ги поучаваше, тя сама го вършеше предъ тѣхъ. По този начинъ предаденото учение принесе своите благословени плодове: дѣцата ѝ, вѣрни на предписаниата на религиата си, са утешението, радостта и щастието на превъзходните родители.

Понеже човекъ е по-вече наклоненъ къмъ злото, отколкото къмъ доброто, достатъчно е да не му дадешъ нужното възпитание, ако искашъ да налѣте въ пропастта. Една лоша възпитателка и една небръжна къмъ длъжностите си майка тургатъ, безъ да искатъ, основата на бѣдѣщето разоряване. Познавахъ двамина братя, които умрѣха: единия на 27 години, а другия на 29 години, вследствие на своя нередовенъ животъ. Преди смъртта си и двамата провъзгласиха това: „Майка ни е причината на нещастieto ни, защото тя нѣмаше никакво усърдие къмъ доброто и защото презъ време на дѣтинството и младостта ни, тя никога не ни предпази отъ опасностите“. Блаженни са, прочее, тѣзи дѣца, чиито родители са добри възпитатели, които знаятъ да ги поучаватъ съ думи и съ примѣръ и които, проникнати отъ своите голѣми и мъжни длъжности, даватъ на своите елмази такова физическо, умствено и морално възпитание, както Господъ изисква. Такива родители ще намѣрятъ щастието въ това на своите дѣца, а тѣзи последните, като се възпроизведатъ въ образа и чъртите на баща си и майка си, ще запазятъ сѣщо въ своето поведение и тѣхните качества. Нека всички родители запечататъ тѣзи мои разсѣждения въ сѣрдцето си!

Напротивъ, тамъ, дѣто пѣрвото училище е взело лошъ пѣтъ, дѣто дѣцата са се отгледали за свѣта и свѣтовния животъ, отколкото за Бога и вечността, тамъ следите на подобно едно възпитание се проявяватъ въ едно нередовно и пѣлно съ пороци поведение. Незадоволни отъ себе си, такивато дѣца постоянно ще патякватъ за болките и нещастията въ живота и ще бѣдатъ отчаяние на родителите си, на

които ще сжжсятъ дните, като ги пжлнятъ съ горчивини. Мисжлта за друга животъ, далечъ отъ да утеши родители и дѣца, ще бжде ужасъ за тѣхъ.—

II. Второ училище за дѣтето.

Кждѣ шестата си година дѣтето обижновенно влиза въ второто училище, гдѣто то придобива нуждното познание за бжджщия животъ. Тужъ ний вече имаме едно продължение и разширение на пжрвото възпитание, което е тжй важно и предадено отъ родителите. Дѣтето е вече подготвено за него, защото, на петата или шестата година, физическите и моралните му способности са достатжчно развити за това учение.

Въ младината ми, казваха, че този, който е придобилъ едно достатжчно познание за истините на религиата и който знае добръ да чете, пише и смѣта, и е посещавалъ едно добро училище, той е способенъ да се саморазвива по-вече и да завжрши своето възпитание. Намиратъ се прочее и такива възпитатели въ много училища, които не знаятъ нищо друго, освенъ де четатъ, пишатъ и смѣтатъ. Азъ само до дванадесетята си година имахъ единъ учителъ въ училището, който бѣше кундурадѣия, но този човекъ съ ревностъ и успѣхъ ми предаваше своите елементарни познания. Днесъ азъ му сжмъ признателенъ за добрия примѣръ, който ми показва. Ако днесъ нѣкои дѣца са останали невежи, причината е, че тѣ са били твжрдѣ много ограничени. Лесно може да се докаже, че въ миналите времена, много дѣца, които са следвали въ началното училище и са се научили да четатъ, пишатъ и смѣтатъ, сами са се усжвжршенствували, както и развили себе си по единъ чудесенъ начинъ. Познавамъ прости хорица, които знаѣха тжй добръ и еклезиастически историата, а много пжжъ бѣха се възползували отъ свободното си време и изучаваха по какжвто и да

било начинъ географата. Баща ми, който бѣше тѣж-
качъ, ме принуди да се занимавамъ съ свѣтската и
духовната история, но следъ като бѣхъ вече свър-
шилъ науките си въ университета. По този начинъ
много даровити лица, благодарение на добрата под-
готовка, която даватъ тѣзи училища, са разширили
своите познания чудесно.

Първоначалното училище са го посещавали до
дванадесетата си година; следъ тази година до осем-
надесетата година се е посещавало недѣлното учи-
лище. Пакъ въ миналите времена, четенето, писане-
то и смѣтането сжставляваха едничкиа материалъ,
който се изучаваше въ училището; тѣзи, които изу-
чаваха основателно този материалъ, считаха себе си
достатѣчно доволни и подготвени да посрѣщнатъ
нуждите си въ живота и биваха припознати за дос-
татѣчно способни, за да продължаватъ своето по-
нататѣшно възпитание. Като разгледаме обширната
програма на днешните си училища, трѣбва да при-
знаемъ, че ний имаме всичко въ училището, въ кое-
то може да се изучи безкрайно много нѣщо. Но да
ли тѣ са добри и повезни на всѣкого? Ето ти една
неразбориа, защото дѣщата, до шестата си година,
са си дѣца и това нѣщо тѣ го разбиратъ и физи-
чески и умственно до тринадесетата си година, пре-
ди да са почнали да ходятъ на училището. Когато
караме дѣщата да работятъ физически, тѣ работятъ,
както казахме вече. Може ли, тогива, да му се поз-
воли едно претоварване въ училището, безъ за то-
ва да има лоши послѣдствия? Ако то се занимава
много, духа страда, както страда и тѣлото. Какво то-
гива да се прави съ такова дѣте? Освенъ това, ако
дѣтето е претоварено въ училището, то нѣма нищо
да научи, а ще захване да гледа на училището, ка-
то на мъчилище. Отъ друга страна, не е ли вѣрно,
че дѣтето трѣбва да се занимава съ ентусиазмъ и
че училището трѣбва да му създаде щастието на
младините? У него трѣбва да е развита жадность

за учение. Знаемъ много добръ, че този, чиито сили са изтощени, стреми се всѣкоги да се отърве отъ товара си; той съ отвращение гледа, както на товара, така и на този, който иска отново да му го на-товари.

Разгледайте въ сжщностъ програмата на първоначалното училище и трудовете, които полагатъ дѣцата отъ своя страна, турете всичко това предъ тѣхната младостъ, предъ тѣхното деликатно тѣло, малко развитите имъ сили и слаби таланти и се попитайте: възможно ли е да се прескочатъ тѣзи планини, безъ нѣкаква вреда? Душата и тѣлото още не са развити, естествено е, че дѣтето не може да има постоянство; ако, по необходимостъ, то е длжжно да стои презъ дългите часове на ученическата скамейка, здравието му се покваря. Азъ казахъ вече, че то (дѣтето) много по-лесно ще научи една ритма, отколкото едно дълго стихотворение.

Може ли дѣтинския мозъкъ да възприеме, презъ време на дълги часове, нови познания, безъ да се умори? Какво става съ сѹнгеря (гжбата), когато го потопишъ въ водата, послѣ го извадишъ и отново го потопявашъ въ друга вода, следъ като е вече попилъ много отъ тази вода? Втората вода въ нищо нѣма да се изгуби, защото гжбата е вече пжлна. Сжщото нѣщо е и съ дѣцата, когато са принудени да стоятъ по два часа въ училището. Това най-добръ се забелѣзва въ тѣзи дѣца, които са тѣлесно слаби; презъ това време тѣ са постоянно неспокойни и никакъ не се интересуватъ въ това, което имъ се разказва. Сжщо нѣщо се е загнездило и въ училищните програми: ако тѣ са обширни и много претоварени, не може да има и въпросъ за тѣхното добро изучаване и преповтаряне на материала.

При такова едно постоянно напръжение, ни духа, ни тѣлото могатъ да се развиватъ. Дѣцата природно са лакоми за знание; но, щомъ по сѣдението имъ се забелѣжи, че тѣ не са вече въ сжстояние да

продължаватъ по-нататъшните си занятия и че са изгубили вниманието, това е вече знакъ, че тѣ вече нѣматъ охота и желание за училището и учението, и съ тѣхъ става сжщото, каквото става и съ младите кончета, когато са уморени: дърпатъ се назадъ, вмѣсто да вървятъ на напредъ.

Веднажъ прекарахъ нѣколко време, въ едно мое посещение, да слушамъ обяснениата, които единъ учителъ даваше на учениците си и посредствомъ които искаше да предаде на тѣзи последните, по единъ сжзерцателенъ (intuitive) способъ, понятието за градината. Колко време изгуби той? Какво напръжение на духа отъ страна на учениците и какви безполезни усилия отъ страна на учителя? Казахъ си: подобръ и по-лесно е човекъ да направи една проповѣдъ, отколкото да даващъ такива дълги и подробни обяснения! Презъ време на моите гладни години никои не са ми говорѣли за градина и пакъ всѣко дѣте знаѣше, какво нѣщо е градина, какво произвежда и какъ се урежда.

Преди всичко, трѣбва да вземемъ предъ видъ, че дѣцата обичатъ да се учатъ, но това учение не трѣбва нито много да продължава, нито пакъ да се ограничава за дълго време върху единъ и сжщи предметъ; иначе духа е претоваренъ и отслабналъ, охотата се е изгубила—а края му е нула. Това е общо правило, което трѣбва да пазимъ да изпжлняваме по-усърдно, когато имаме предъ себе си слаби и немощни дѣца. Развитието у дѣцата се изменява много: нѣкои отъ тѣхъ са много по-вече развити, когато встъпятъ въ петата или шестата си година, когато други пакъ кждѣ деветата или десетата. Много ранното или много бързото развитие на умственните способности не е желателно, защото обикновенно то бива пребрзано, а по-нѣкоги носи съ себе си и отслабването на тѣлото. Случва се често пакти, че въ извѣстни дѣца умственната имъ способностъ се проявява не на седмата или осмата година,

а едва кждѣ десетата или единадесетата, когато ги сглеждаме да напредватъ забелѣжително.

Азъ сжмъ на мнѣние, че дѣцата трѣбва да учатъ толкова, колкото могатъ; но никоги не трѣбва да изнурияме силите имъ. Нека никакъ не забравяме, че въ деня, когато дѣтето посещава първоначалното училище, учението не престава въ бащината къща, дѣто то се упражнява съ домашни работи, пропорционални на силата на възрастта му. Родителите продължаватъ да го възпитаватъ и да го подбуждатъ къмъ дѣятелностъ посредствомъ примѣрите си. Но, ако дѣтето е претоварено въ училището, домашното възпитание ще закъснѣе и това, което не се е научило въ младината, не може се приложи на практика отпослѣ.

Родителите не трѣбва да се грижатъ само за възпитанието, което се дава въ семейството; тѣ трѣбва сжщевременно да бдятъ и за това, което дѣцата имъ придобиватъ и въ училището. Понеже тукъ религиата е първиа и най-виспия клонъ на учението, родителите са длжжни да провѣрватъ по нѣкоги успѣха, който дѣцата имъ са направили по нея; нужно е, отъ друга страна, щото и училището да се посещава прилѣжно. Когато бѣхъ малъкъ, родители ми съ голѣма строгостъ следѣха изпита ми по религиата: всѣка недѣля и празникъ тѣ ме караха да имъ кажа горѣ—долѣ сждържанието на проповѣдите, които са се държали въ черковата, и, когато не знаѣхъ нищо, тѣ ме наказваха, като ме оставяха гладенъ. Това, нѣма сжмнѣние, бѣше едно грубо наказание за едно слабо дѣте, но пжкъ бѣше заслужено. Ако дѣцата трѣбва добръ да се запознаятъ съ истината на своята религиа, тѣ трѣбва добръ да я изучаватъ, а още по-вече, отъ примѣрите на своите родители, трѣбва да сжобразятъ своя животъ съ вѣрата си. Тази точка никоги не трѣбва да се изгубва изъ предъ видъ, защото, ако това условие се пренебрѣгне въ първите дни на младостта, не може вече лесно да се придобие отъ послѣ.

Въ този именно периодъ родителите сжщо трѣбва да се грижатъ да снабдяватъ дѣцата съ една проста но питателна храна, защото тѣзи дѣца не трѣбва само да се учатъ, но трѣбва и да растятъ. Малко важи, да ли тази храна ще е проста; гледайте да ги навикните на храна, която, като ѣдатъ веднжжъ, да искатъ постоянно да я повтарятъ. Спиртливите нѣща за тѣхъ са отрова. Облѣклото, отъ друга страна, трѣбва да е сжщо просто, трайно и сжобразно съ времето, но не такова, щото да ласкае суетата. Преди всичко, вземи нуждните мѣрки, щото спалнята да не е влажна и добръ да се провѣтрява, лѣгалата да бждатъ прости, но пжкъ хигиенични; найсетнѣ внимавай, щото дѣцата да не навикнатъ на мекошавието. Освенъ това, внимавай да се изпълняватъ наставленията за укрепяване на тѣлото, по показаните начини, като: упражнениа на чистъ въздухъ, разходки на босъ кракъ, газене по водата и други. Презъ зимата дѣцата могатъ да се разхождатъ сутрина и вечеръ на босъ кракъ въ къщи; а най много ще се ползватъ презъ пролѣтта и есента, когато тѣзи разходки ще ги правятъ на отворено мѣсто. Само презъ годините на младостта укрепяването на тѣлото става най-добръ и пригодно. Презъ това време то не струва нищо, никакви трудове не се усещатъ. Дѣцата разбиратъ бжрже ползата на двѣ или три бани всѣка недѣля и при такова обстоятелство тѣ се развиватъ чудесно за голѣмата радост на своите родители и за тѣхното собствено щастие. Ако, напротивъ, ги навикнете на мекошавостта, нѣма да закъсвѣете да посадите въ тѣхъ много отъ страстите, а слабостта веднага ще последва.—

III. Училище за иуношеството.

Посещението на пжрвоначалното училище се продължава отъ шестата до тринадесетата година. Този е периода на дѣтинството, който, подобно на

единъ хубавъ пролѣтенъ день, бърже се изминава. Иди вече другъ периодъ, който възлага сжщите задължения, но въ една по-висока степенъ. Тази е именно минутата, когато родителите трѣбва особено да се загрижатъ да бждатъ сжвършени възпитатели. До това време дѣцата биватъ страхливи и въздржани; като са въ постоянни сношения съ бащата и майката, тѣзи последните иматъ възможността да направляватъ тѣхните възгледи. Но колкото по-вече тѣ растятъ, толкова по-вече тѣхното желание да знаятъ се увеличава; тѣ искатъ да видятъ нѣщо по-вече, да чуятъ по-вече и да иматъ по-широки сжотношения. Преди всичко тѣ захващатъ да наблѣудаватъ съ грижа тѣзи, които се предаватъ на доброто и до колко тѣ го упражняватъ, и тѣзи, които отбѣгватъ лошото общество.

Въ този именно периодъ на живота трѣбва да се тури у тѣхъ основата на едно солидно религиозно образование, върху което може да се гради остатъка на живота. Тѣзи години, справедливо може да ги наречемъ училището на набожността, защото важното нѣщо, което трѣбва да изучаватъ, то е да раздаватъ добродѣтелта.

Дѣтето трѣбва добръ да вникне въ сжда, който Богъ е приготвилъ за човечеството: Работи съ потъ на челото си и поднасяй съ тжрпение нещастиата на живота. Понеже цѣлѣн свѣтъ се стрѣми да завладѣе тази невинна възрастъ, трѣбва да го (дѣтето) запознаемъ сжщо и съ най-строгата приседа, която му е приготвилъ Богъ: Ти ще умрешъ единъ день, ти ще бждешъ принуденъ да напустенъ този свѣтъ и да давашъ смѣтка за дѣлата си. Въ юношеската си възрастъ, по-вечето отъ дѣцата избиратъ този пжтъ, който ще имъ послужи за подълго време: този пжтъ е легкъ и по заповѣдъ на века, до дѣто пжтя на добродѣтелта е стѣсненъ, но за туй ни дава миръ на сжрдцето тука долу и вечное щастие горѣ.

Родителите трѣбва да се възползватъ отъ своята опитностъ и да запазятъ дѣцата си отъ свѣтовните опасности, да ги сжщо поучаватъ въ начините, по които да избѣгватъ тѣзи опасности. Непрестанно трѣбва да имъ се повтаря, че тѣ всѣкоги тичатъ къмъ гибелта, ако тжрсятъ крайностите. — За да изпълнятъ тази си длжжностъ съ по-голѣмо присърдце, тѣ не трѣбва да забравятъ, че дѣцата имъ са по-вече наклонни къмъ злото, отколкото къмъ доброто. Нищо по-положително не може да спре една душа отъ нейните лоши пжтища и да я отклони отъ развращението на порока, освенъ единъ пжленъ съ вѣра и добродѣтель животъ; защото небесното ѝ призвание ще ѝ покаже свѣтските суети, както са си. Никоги развратността на обществото не ще възтжржествува надъ добродѣтелта, ако добръ е разбрано нейното предназначение вечно и ако къмъ нея се стрѣматъ съ голѣма ревностъ; свѣсѣмъ обратно ще бжде съ тѣзи, които, презъ това време на живота си, изгубятъ изъ предъ видъ това високо опредѣление. Отъ това ще произлѣзатъ хора, които сж тржгнали изъ пжтя на смиреномждрието, а други — изъ пжтя на гордостта; пжрвите ще предпочитатъ простотата; другите — суетата; едните ще водатъ единъ трезвенъ животъ, а другите — единъ животъ пжленъ съ развлѣчения и удоволствия. Сжщото нѣщо е съ всичките други добродѣтели и всичките други пороци.

Младите држвчета, посадени въ нѣкоя градина, искатъ за дълго време здрава подпорка и, освенъ това, градинаря е длжженъ да ги често окастрева, за да не изсжхнатъ, нито пжкъ да се изродятъ. Родителите са длжжни да иматъ сжщия надзоръ върху дѣцата си и по сжщия начинъ да окастриуватъ отъ тѣхъ злото. Ако младите држвчета изгубятъ подпорките си, ще бждатъ скоро изпочупени отъ бурите. Сжщото нѣщо постига и младежа, ако ржката на родителите не го управлява и предварва отъ

лишението. Ако пъкъ, напротивъ, юношеството, презъ тѣзи хубави, но опасни години, се е научило на Божия страхъ и неговата обичъ, то ще поеме пътя на мъдростта и щастieto, и ще обича да върви въ него пътъ.

Познавахъ едно семейство, чийто баща бѣше съ прекрасно сърдце, а майката бѣше тѣжъ заслѣпена, щото тя върваше че дѣцата ѝ са сжвършени. Тѣзи родители затваряха очите си за всѣка развращающа наклоненостъ въ своите дѣца и предъ опасностите, които ги застрашаваха, дадохъ имъ много голѣма свобода. Когато наближиха двадесетата година, родителите имъ забелѣзаха, че едно нѣщо, и то твърдѣ необходимо, не ги интересувало, освенъ посредственно; и че тѣхните дѣца вървятъ въ пътя на гибелта, пътъ, отъ който не бѣше вече възможно да ги отвърнатъ. Двата сина тжрѣха свѣтските увеселения и разточителните общества и, най-сетнѣ, захванаха да не намиратъ нищо приатно въ кжщи при родителите си. Единия се вдаде въ играта и пианството; другия—въ нередовенъ животъ, животъ противъ нравите. Сжветите на бащата и майката не се чуваха, и на двадесетъ и петата си година и двамата станаха жертва на страстите си. Момичето имъ посещаваше едно общество, дѣто суетата и лука биваха прилагани въ думи и дѣйствиа и, за нещастие!

а нея пословицата: „гордостта е предшественика на грѣха“, се сбждна. Не бѣше навършила двадесетъ и четвъртата си година и тя бѣше ставала на родителите си предмѣтъ на скжрбъ и постоянни мъки, а последствиата на това нейно лошо поведение се проявяваха отъ година на година. Майката става гувернантка на дѣцата на своята джщеря, а бащата бѣше заджлженъ да печели за тѣхъ да имъ набавя катдневния хлѣбъ. Жално е, че, въ подобни обстоятелства, поучениата и примѣрите на родителите нѣматъ никакви дѣйствиа. Веднажъ дѣцата тржгнатъ ли въ лошава пътъ, тѣ се ожесточаватъ и ставатъ

по-вече и по-вече нечувствителни на ѝхните съвети и молби.

(Следва).

Парни бани.

Система Рикли

(Прод. отъ кн. II)

Тука Рикли описва съ фигури какъ е съставено лѣглото приспособено за парни бани. Понеже тука се говори за специални принадлежности на лѣглото, които се продаватъ готови отъ него, то нѣма твърдѣ значение за нашите читатели; ний ще изложимъ само на кратко устройството на лѣглото, та като си съставятъ изобщо едно понятие нашите читатели, да могатъ да си съставятъ сами едно подобно.

Върху сламеника на лѣглото се постила една мушама, или нѣкое дебело платно прегнато на два, три ката, за да не може парата да омокри сламеника; следъ туй се мѣта обикновенния чаршавъ. Върху него се поставя дървена скеля, която да обнима цѣлото лѣгло по такъвъ начинъ и съ такава височина, че, като се мѣтнатъ отгорѣ ѝ единъ чаршавъ и нѣколко дебели завивки, да остане отдолу едно достатъчно праздно пространство, въ което ще се помѣсти човекъ, съ главата само отвжнъ. Главното е тука да се образува върху лѣглото едно праздно и добръ загнато пространство, дѣто човекъ ще може да се помѣсти голъ и да се обръща свободно всредъ парата. Трѣбва да има достатъчно мѣтнати отгорѣ завивки за да не може да прониква студения въздухъ отвжнъ или парата отвжтрѣ. Вжъвъ едната страна може да се постави и термометръ за точно измѣрване на парната топлина.

Парата се произвежда по три начина. Първия начинъ се състои въ това: нѣколко силни загорещени тухли се обвиватъ въ хубаво намокрани парцали

и въ нѣкоя касичка се поставятъ до краката подъ завивките на скелята. Втора начинъ се състои въ особенъ желѣзенъ апаратъ, дѣто се втиква нажежено желѣзо, върху което захваща да капи по малко вода; тя се обрѣща на пара и напѣлва пространството вътрѣ. Трети начинъ е казанче подклаждано съ спиртъ; парата чрезъ трѣба влиза подъ скелята и напѣлва праздното мѣсто.

Има и единъ четвърти начинъ, който не е отбелѣзанъ отъ Рикли, но който споредъ насъ е най-практиченъ и най-достѣпенъ всѣкому: да се втикне нейдѣ до краката въ праздното пространство единъ отпушенъ сѣдъ съ врѣла вода. Това изпарение е достатѣчно да даде нуждното количество пара, безъ да има нужда за постоянно подклаждане.

Това приспособление е за цѣла парна баня. Рикли излага следъ това седемнадесетъ разни приспособления за парни бани на лѣглото, било само на половината тѣло, било на долните части, било само за гърба, врата, главата и пр. Понеже тамъ се изискватъ специално отъ него приготвени дървени апарати, ний ги отминаваме тѣхъ, за да изложимъ общите правила, които той дава въобще за парните бани.

Общи правила.—Главното преимущество на парните бани въ лѣглото произтича отъ хоризонталното положение, което завзема човекъ, и отъ притѣпа на парата отъ кѣмъ краката, споредъ което по-благородните органи на гърдите и врата са запазени така отъ силно загорецѣване; при туй, като главата е поставена вжнъ отъ парата, дишането на вжнкашния атмосферически вѣздухъ не се прекѣсва.

Може по воля да се притегли по-голѣмо количество пара кѣмъ краката, като се издигне скелята кѣмъ тѣхъ, а посниши кѣмъ гърдите, понеже по-горещата пара отива кѣмъ по-високите мѣста. Ако краката са студени въ началото, може да имъ се

подложи нѣщо отъ долу за да се издигнатъ къмъ по-горещата пара.

Относително положението, което трѣбва да заема кѣпацията се, най-добрѣ е да лѣжи на една страна и всѣки 7—8 минути да се избрѣща вѣзъ другата за да го окѣпи парата полека-лека навредѣ.

Ако лицето, което ще се кѣпи, не е на лѣгло отъ болестъ, ще бѣде полезно да се прокара парата около 5 минути по-рано въ лѣглото, щото да достигне пространството съ пара на 32 градуза ц., преди да влѣзе вътрѣ. Ако се изисква, щото парата да бѣде еднакво разпредѣлена подъ завивките, нѣма освенъ да се движи рѣката бѣрво по тѣхъ за да се получи едно вѣлнообразно движение. Туй трѣбва да се прави често презъ траянето на банята.

Всѣка парна баня, за да произведе едно полезно дѣйствиe, трѣбва да бѣде последвана отъ едно бѣрво разхладяване съ вода или на вѣздуха. Това разхладяване може да бѣде произведено било чрезъ триене съ мокро платно, било чрезъ измиване, било чрезъ душъ, било чрезъ ополиване, било най-послѣ чрезъ цѣло втопяване въ студена вода. Температурата, вида и траянето на разхладителното приспособление зависятъ отъ лицето, което го употребява и не са постоянни. Само сериозно болните трѣбва всѣкога да прибѣгватъ къмъ предписаниата на хигиенистите лѣкари, защото тѣхното лично оценение може да ги вкара въ погрѣшка. За новациите, най-добрите приспособления ще бѣдатъ измиванията съ мокро платно отъ 22—23 градуза ц.

Разхладяването чрезъ вода се прави всѣкога отъ горѣ на долу, отъ главата къмъ краката, до дѣто се усеща приатна хладина, но никога до трѣпки. Следъ разхладяването, правило е да се облѣче човекъ отведнѣжъ и да се стопли единствено чрезъ едно умѣреннo упражненіе на отворенъ вѣздухъ (избѣгвайте абсолютно всѣко затопляне чрезъ

горещи питиета или чрезъ соба); изключение се прави за деликатните тѣлосложениа, когато има силенъ вѣтъръ; тогизъ тѣ могатъ да направятъ упражнениата си въ нѣкое загжтано мѣсто, подъ нѣкой покривъ отъ зеленина или въ стаята. *Никога устойчивостта противъ лошото време не бива тѣжъ силна както следъ една парна баня, или следъ разхладителната баня, защото кожата се намира тогава въ едно пълнокръвно състояние и следователно пригодна да противостои на вънкашните влияния.*

Автора, на когото кожата е достигнала до една голѣма еластичностъ и сила чрезъ всѣкидневното практикуване на баните съ въздухъ („атмосферически бани“), не си служи зименъ день за разхладително следъ парната баня, освенъ съ една баня на въздуха, въ тѣзи прости условия: пота отъ парната баня се измива бърже съ гореща вода отъ 33—38 градуза, сетнѣ тѣлото се изтрива хубаво отъ мокротата, подиръ което една бърза разходка се направя съ голо тѣло било въ близката стая, било въ стаята на банята, ако въздуха ѝ е достатъчно студенъ; презъ тази разходка ржцете се махатъ на лѣво и дѣсно, както се прави, когато се упражнява нѣкой да се стопли, и това, додѣто усещането на хладината почене да става неприятна. Ний се облачаваме тогава бързо (но съ по-малко дрехи, отъ колкото тѣзи, които, следъ парната баня, мислятъ, че си принасятъ голѣма полза, като се подложатъ на студенъ душъ, додѣто имъ затракатъ зѣбите), следъ което направяме една бърза разходка на отворенъ въздухъ, безъ да се спираме никждѣ, каквото и да бжде времето, даже презъ най-силната буря въ Триестъ, която наричатъ „Бора“, безъ да усетимъ ни най-малкото неразположение.

Този начинъ на разхладяване е особено препоръчителенъ за впечатлителните кжмъ студената вода натури и изобщо за нервозните лица, т. е. тѣзи, които се лесно раздражаватъ и възбуждатъ; само по

себе си се разбира, че тѣзи нервозни натури трѣбва да употрѣбаватъ умѣренно парните бани, т. е. съ по-малка температура и за кратко време. Достатъчно са 5—10 минути отъ момента, когато капки потъ захванатъ да течатъ по тѣлото.

Сдържането отъ правилото, което изисква да се произведе реакция чрезъ едно упражнение, е причинило много вреда; най-лошото е да сѣдне човекъ и да почне да пие спиртлив пиетиета. По-предпочително е да лѣгне човекъ на лѣглото си подиръ банята и да се завие добръ.

Сжщо така не е достатъчно да се задоволи човекъ само съ туй, че не усеща вече студено подиръ банята; истинска полза ще се получи отъ едно изобилно възвръщане на топлина чрезъ упражнение, като се произведе почти едно ново запотяване и, ако е възможно, едно общо усещане на гждаличкане по кожата. Болните, които не могатъ да се движатъ, прочее, не бива никога да докарватъ разхлаждането до такава степенъ, както лицата способни да се движатъ, и ако усещането на хладината се задържи у тѣхъ по-вече отъ три четвърти или цѣлъ часъ, тѣ трѣбва да бждатъ разтрети съ суха рѣжа и да си лѣгнатъ.

Парните бани съ висока температура, около 45—50 и даже 53 градуза целзий, съ 15—25 минути траяне, иматъ едно оживително, даже усилително дѣйствие за твърдѣ отпадналите, слабите и сухите лица. Въ този случай не е целта да се изпоти човекъ, но да се стоили организма чрезъ парата, която е много по-силенъ проводникъ на електричество, отъ колкото сухия въздухъ. Тѣзи бани трѣбва да бждатъ всѣкога последвани отъ едно разхлаждане съ твърдѣ студена вода, но за кратко време и съ малко вода, подъ видъ на изтриване съ мокри парцали, огъване съ мокри чаршафи, или напръскване съ решетчестъ сѣдъ.

ДИФТЕРИТА (ГЖРЛИЦА)

(Гангрениясалата гнилость на лигавата мамбрана въ гжрлото).

Сжщността му, причините му, отличителните му знакове, образуването му, средствата за предпазване, неговото естествено лѣчение безъ лѣкарства, запоследвано отъ излѣчителни случаи.

отъ А. Споръ,

Оттегленъ подполковникъ.

„Не е дадено на човека да узнае вжтрѣшното естество на нѣщата; той трѣбва да се задоволи да изследва естественните отношения на явлениата и споредъ туй да дѣйствува“.

I. Сжщността на дифтерита.

Сжщността на дифтерита се сжстои въ едно особно разлагане на кръвта произведено отъ умножението на бацилите. Болката става по единъ явенъ начинъ вжрху лигавата мамбрана на фаринкса (гжрлото) и на ларинкса (гжжклана), подъ една форма на малки гноясали и гнили зржнца, които, колкото злото се умножава, толкова тѣ клонятъ да разстроятъ сжвжршенно, чрезъ гангрениясалите си свойства, лигавите мамбрани; когато, при едно голѣмо претрупване на тѣзи гнили и гноясали зржнца вжрху тѣхъ, естеството не може да ги изхвжрли и болния изхрачи; въ подобенъ случай смжртта дохожда чрезъ една парализиа на сжрдцето или едно общо изнемощение.

Понѣкога медленно се произвежда тоже единъ фаталенъ изходъ, на примѣръ: чрезъ гангрениясалото разстройство на хрущеля отъ ларинкса подиръ една трахеотомическа операция, или чрезъ едно страдание на бжбреците, и прч...—изклѣчително следствие отъ погрѣшката на едно хирургическо лѣчение.

Разложителното дѣйствие на кръвта отъ дифтерита може да се появи тоже безъ никакви вжнкащи знакове въ устата; третиа даденъ примѣръ по-

нататъкъ, единъ отъ най-лошите случаи, ще го докаже; тукъ се касае за прехвърлянето на болката отъ една майка на дѣтето ѝ.

II. Причините на дифтерита.

Дифтерита се поражда или 1) отъ само-себе си, т. е. той зема, върху тѣлото на болния, формата що му е собствена, или 2) той е предаденъ отъ единъ боленъ човекъ върху другъ, който е здравъ.

Въ първия случай, съществуватъ двѣ главни причини, които произвеждатъ, подъ два разни пжтища, болестта въ организма.

а) Чрезъ дишането на гнили газове, като напримѣръ отъ нѣкои подземни канали и прч.; лигавите мамбрани на дихателните органи се повлияватъ на право отъ *заразата*.

Произвежда се следователно или направо единъ съставъ отъ ядовити и гноясали зржнца върху лигавата мамбрана въ устата, отъ дѣто запоследва кжравата отровителностъ,—този е изобщо приетия начинъ отъ медицинската школа; или, и това е което е по-вече вѣроятно, състава на тѣзи гнили зржнца е *произведение отъ кжравата отровностъ*; тѣзи двѣ предположения не са още решени, но тѣ падатъ като второстепенни за предварителността или лѣчение то на болката.

б) Чрезъ увеждането въ стомаха на развалена кисната или гнила храна, отъ което ще запоследва едно затруднение въ дѣйствието на червата, както и едно претрупване отъ киснати произведения, които или направо ще отроватъ кржвта чрезъ една реакция върху лигавата мамбрана на пищеварителния каналъ, или чрезъ предаване на лигавите мамбрани въ дихателния органъ, дѣто ще се съставятъ особните ядовити гнили зржнца на болката, която изобщо, подъ последните тѣзи условия, е толкова по-опасна, колкото първите ѝ начала биватъ недосетни, тжй

щото отровителността на кръвта достига до една голѣма степенъ, когото знаковите на болката въ устата се появяватъ.

Въ втория случай, (предаване на болестта отъ единъ боленъ човекъ върху единъ здравъ), прилъпчивостта,⁽¹⁾ както я означаватъ, може сѣщо да се разпорежи подъ два начина: а) чрезъ дишането на газовите остатѣки отъ изпарението на единъ боленъ и б) чрезъ предаването на заразителното начало посредствомъ едно допиране върху лигавата мамбрана на устата (напримѣръ чрезъ една цалувка), или че това предаване е произведено направо върху кръвта, напримѣръ чрезъ пресаждане или чрезъ цицата на майката, и прѣ. (по-долу вижте третия примѣръ).

Като подбудителни причини относително до разположението на едно тѣло къмъ болестта, трѣбва да споменемъ: 1-о тая, която произхожда отъ единъ лошъ животъ, отъ който произлиза една слабостъ или едно болезново положение на лигавите мамбрани въ

⁽¹⁾ *Забеляжка.*—Понятието за прилъпчивостта е крайно неопредѣлено. Въ сегашния случай, причината за избухването на болестта е предаването на заразителното произведение отъ едно тѣло на друго. Въпроса, да се узнае, ако последното това притежава въ себе си какво-годѣ разположение за развитието на болестта, се решава чрезъ единъ утвърдителенъ начинъ, даже въ случай не единъ най-твърдъ и здравъ организъмъ, когото заразителните причини дѣйствуватъ върху му по единъ непрестанно постояненъ начинъ. Тукъ могатъ много случаи да се представятъ, напримѣръ предизвѣстителните знакове на болестта биватъ разнообразни: едно недобро разположение, подигания, бѣлвочи, дрисжкъ, и прѣ. Този последния признакъ може да се появи въ хора твърдѣ чувствителни къмъ гнилите миризми, произходящи отъ болните дифтерични хора. При сѣчко туй, следва се отъ сѣчките направени опити до сега, че болезнавите случаи, произходящи отъ предаване, са много по-рѣдки отъ тѣзи, що се явяватъ въ сѣщия организмъ на болния.

Следователно, азъ не мога да бѣжа сѣгласенъ, споредъ собствените си опити, съ доктора Ойтмана, който (въ сѣчинението си по дифтерита) произвежда злото изключително и единствено отъ черввта и чрезъ еднакви причини, като изключаватъ тоже предавателното му свойство (иѣщо, което прѣотиворечи на предаването отъ изкуственното пресаждане, както и неговото развитие чрезъ дишането на гнили газове (тѣй сѣщо подиръ дишането на единъ лошъ въздухъ, отъ коне, напримѣръ, азъ никога не можахъ да узная, като причина на дифтерита, друго освенъ дишането на тозъ лошъ въздухъ). За туй нека се прегледатъ дадените ми примѣри по-нататжкъ; въ първия случай, дѣто *едва ли* сѣществуваше смутителния знакъ на смилането, въ втория случай, най-опасния, дѣто тѣзи знакове не сѣществуваха никакъ.

устата, въ гърлото, както и по сичкиа пищеварителенъ каналъ; 2-о отъ едно кърваво положение, което разполага тѣлото къмъ едно болезнаво подновяване — следствие отъ едно изкуствено отравяне на кръвта (пресаждане, и прч.), както и отъ една храна или единъ *видъ животъ противъ натурата*.

III. Отличителни знакове на дифтерита.

Неоспоримите знакови на тая болестъ са:

1) *Бѣло, желтикаво или пепеляно подутие* върху лигавите мамбрани на гърлото съ величина на една иглена топка, на единъ грахъ, на единъ бѣлъ бобъ, които се проявяватъ изъ начало върху сливиците и мѣжеца на гърлото, и които, колкото болестта се развива, толкова, тѣ малко-по-малко се приближаватъ едно къмъ друго и се сжединяватъ да обладаятъ сичкото гърло.

2) *Вжтрѣшна и вжнкашна горещина* на врата, *гжрлоболие, чувство на задашене, сжединено съ едно прегракнуване, жажда* голѣма, *сжвжршенно* неохотие и подутие на сливиците.

3) *Гнила и гноясала миризма* на устата.

4) *Ако не сѣкога, то поне твжрдѣ често, или голѣмъ* запоръ съ *главоболне, или виене на евѣта, или дрисжкъ* еъ лоша и отровителна миризма.

Въ едно внезапно избухване на болестта, както и въ нейния напредокъ, може да се прибави:

5) *Чувство на внезапно отпадане* и голѣма *слабостъ*, която може да достигне до една сжвжршенна нечувствителностъ.

6) *Джлбокъ сжнь.*

7) *Сжвжртенно безгласие.*

8) По кожата на тѣлото, изначало, особно по врата и по гжрдите, явяватъ се *пятна, които биватъ червеникави или тжмно-синкави и са знакъ на едно кърваво разложение.*

9) *Трѣската* изъ начало и въ леките случаи бива слаба (100 пулса на минута, $38^{\circ} 39^{\circ}$ сантигр. топлина на кръвта); въ случай на едно увеличение, трѣската се възкача (110-150 пулса на минута, $39^{\circ} 40^{\circ}$ сантигр. и по-вече), или въ случаи най-неудобни, тя се явява подъ единъ начинъ на едно общо бездѣствие (пулса спада на 50, даже на 40 и по-долу, топлината се възкача на 41° и 42°), положение, въ което смъртоносната опасностъ е на върха си.

Леките още признаци, показани подъ 1-3, трѣба да се зематъ подъ внимание, най-паче, когито показаните признаци подъ 4) се явятъ.

Въ приспособлението на естествените лѣчителни средства, не се касае да се опредѣли изъ начало точно разликата между тая болестъ и друго едно разпаление на гърлото, защото отъ една страна *всѣко* разпаление на гърлото може да се измени въ дифтеритъ, отъ друга една страна първото лѣчение, какъвто видъ и да е гърленото разпаление, си остава сѣщото и е сѣкога безпогрѣшно даже въ единъ изъ начало *дифтеритъ*, следователно, може да се постави едно общо правило по следующия начинъ: *сичките разпалителни знакове на гърлото трѣба да бждатъ лѣчени, както се касае за дифтерита; следователно, преди всичко е нужно да се обжрне, освенъ мѣстното лѣчение на гърлото, най-голѣмо внимание къмъ общото положение и къмъ възстановяването на едно редовно ходене по вжнъ.*

IV. Предварителни срѣдства за дифтерита.

Тѣ изискватъ:

1-о Да се подкрепи устойчивостта на тѣлесните собствени средства, чрезъ единъ животъ и една храна съобразна съ природата.

2-о Да се избѣгватъ непосредственните причини, които могатъ да произведатъ болестта.

Главните точки, които може да се взематъ подъ внимание отъ първия случай, са.

а) Да се усилятъ *дишането и дихателните органи* чрезъ следуиущите средства: Силно движение на откритъ въздухъ, упражнение на тѣлото чрезъ тичане, скачане, плаване и гимнастика; въ невъзможностъ или въ краенъ случай, упражнение на дишането въ стаята, съвършено провѣтряване на жилището и на спалните стаи, да се спи съ отворени прозорци споредъ времето на годината.

Освенъ това, необходимо е още, щото устата и гърлото да бждатъ внимателно чисти. Това нѣщо трѣбва да става, най-малко поне, сутрина и вечеръ, и като за най-добро да се употребява прохладна течна вода (12-о 10 сант.), съ която да се прави гаргара за укрепление на лигавата устна кожа. Тая хладна вода трѣба да се зема по малко тѣй, дѣто тя да не докача зѣбите; тѣй тя трѣбва да се зема между езика и устното небе и да се отведе жмъ фаринкса. Водата, единъ пътъ тѣй постоплена, може за посетнѣ да послужи за изпромиване на устата и зѣбите. Не трѣба *никога* да си служи нѣкой съ стоплена вода или съ сапунъ на зѣбите, понеже както едното, тѣй и другото изнемощяватъ и умекчаватъ лигавите мембрани. Този, който е веќе привикналъ на тѣзъ недобра привычка, трѣба да начне съ вода отъ 22-о сант., и малко-по-малко да намалява тѣй, дѣто въ нѣколко дни или недѣли да я снесе на 10-о-12-о сант. За подойчетата и малките дѣтца, които не могатъ още сами да си спомагатъ въ това отношение, изисква се, поне три пѣтя въ день, да имъ се пречиства устата навредъ чрезъ едно тѣнко платнеце уви-то на прѣста и втопено въ прохладна течна вода.

б) Да се *усилва кожата* чрезъ бани или студени миенета, облѣкло леко, споредъ топлината, и до колкото е възможно врата да бжде свободенъ отъ съ-каква обвивка.

в) *Една натурална храна*, умѣрени и леки нѣща за храна и пиене, безъ да обематъ нѣкои раздражителни и ароматически подправки. Овощиа и жърна отъ чушкави растения, хлѣбъ отъ цѣлото жърно безъ подкваса, и зеленчуци прѣсни или сжхранени,—такава ще бжде най-естественната и най-здравата храна. Не трѣба да се забравя още и ползата на *прѣсните* и узрѣли овощиа въ *топлите* времена на годината. Най-доброто питие е течната чиста и *хладна* вода, по-нѣкога размесена, въ топлите времена, съ сока на прохладителни овощиа. Трѣба да се избѣгватъ твжрдѣ топлите ястиета, а най паче твжрдѣ топлите питиета, като кафе, чай; тжй сжщо и силните ликіори, като пунчъ, ракиа; понеже влажните мамбрани въ устата, въ гжрлото, както и тая на пищеварителния каналъ отслабватъ.

Нѣма да се употрѣблява чисто силно вино, както и пиво, безъ да бждатъ размесени съ вода, или поне следъ тѣхъ да се изпива една чаша прохладна добра вода.

г) *Едно умѣренно време* за почивка и движение, както за умственното и тѣлесно занятие.

д) *Редовно да се подкрепятъ службите на червата*, попе единъ пжтъ, ако не два и три пжтя, въ день, ако е нужно, чрезъ толумба отъ хладна вода.

Два пжтя или три ходене по вжнъ на день е нѣщо умѣренно за едно хранило три пжтя въ день, понеже една естествена храна не изисква по-вече време отъ 6 до 8 часа за да прекара пищеварителния каналъ. Джлгото стоение на хранителните материи въ червата може да произведе нѣкои болезнави условия посредствомъ влиянието на вжзкисналите и разложени нѣща вжрху лигавата мамбрана.

Отъ втория случай са: избѣгването на заразителни причини :

а) *За дишането*: да се избѣгва лоша вжздухъ, най-паче този на подземни канали, на заходи, на боклуци, на фабрики отъ химически произведения

както и въздухъ, който не се провѣтрява, който произхожда отъ много събрани хора въ едно мѣсто.

Временно ако е принуденъ нѣкой да бѣде въ мѣсто заразено отъ не добри изпарения, въ такъвъ случай той да гледа да *диша чрезъ носа си*; подиръ това той трѣба да се изложи на чистъ откритъ въздухъ, като предварително си изпромие устата и гърлото.

Освенъ при една човеколюбива длъжностъ или при едно занаятно принуждение, изисква се да се избѣгватъ стаите, дѣто се нахождатъ болни отъ дифтеритъ или болни отъ гноясали рани. Подобни стаи трѣба всекога да бѣдатъ снабдени отъ провѣтрениа и да бѣдатъ подъ голѣма чистота. Ще се избѣгватъ стаите, които се заразени отъ карболова кислота, отъ хлорова варъ или други подобни дезинфективни изпарения. Тѣзи газове, като твърдѣ остри, вредатъ дихателните органи, като разполагатъ лигавата мембрана да бѣде пристѣпна на вредителните влиания.

б) Ще се избѣгватъ възкисналите и развалени ястиета, както и наскоро преврѣлите питиета; тѣй сѣщо и зичките граниви нѣща, масло, масъ, луканки, всичките солени и укадени меса.

На престојало вкиснато млѣко трѣба да се обере горнята кора, която може да е заразена отъ мухалъ, и тогава да се ѣде. Хлѣба, както и питиетата, ще се провѣриватъ чрезъ мирисане и вкусване, да не би да миришатъ на мухалъ или на друга нѣкоя неприатна миризма.

V. Лѣчението на дифтерита.

Споредъ моя опитъ, лѣчението на дифтерита чрезъ *природните средства* е лесенъ и вѣренъ, щомъ това лѣчение е предприето на време; още даже, въ много случаи нагледно *отчаяни*, помощта е възможна, ако се положатъ изискуемите дѣйствия.

Лѣчението изисква:

1) Възстановлението на общите лѣчителни условия :

а) Стаята на болния трѣбва да се нахожда подъ единъ чистъ въздухъ; едно непрестанно въздушно течение, ако е възможно, е най-доброто условие. Тѣй сѣщо трѣбва да владѣе една умѣренна топлина (15°—13° сант.) въ стаята: въ едно топло време, прохладността се придобива чрезъ прострени платна предварително втопени въ прохладна вода; въ единъ лекъ случай на болестта и въ едно добро време, болния може да стои на откритъ въздухъ.

б) *Вжикашна чистота.*— Изходящите материи отъ болния трѣбва да бждатъ прибрани въ едни сѣдлини съ прохладна вода и да бждатъ отдалечени незабавно.

в) *Кревата* трѣба да бжде въ прохладно мѣсто, още да бжде и чистъ; избѣгвайте перушинените постелки, които може да бждатъ замѣстени отъ една вълнена материя.

г) *Храната* трѣба да бжде *сгодна*: въ нѣкои леки случаи на болестта, ако охотата сѣществува, както и въ време на оздравяне: вътрѣшността на печени ябълки, омесена съ брашно отъ пшеница, сока отъ смачкани сливи (прѣсни или сухи), супа отъ ечемикъ и овесъ съ малко сокъ отъ портокалъ, лимонъ, череша или грозде; овоцето трѣба безъ друго да бжде зрѣло и сочно. Когато болката се изкачи на една по-горня степенъ, тогава не трѣба да се дава освенъ водна храна за пищеварителния каналъ; въ такова една време даже киселините на узрѣлите овоци биватъ раздражнителни за разложените лигави мамбрани. Въ подобенъ случай, не е злѣ да се даде: сока на прѣсни моркови, млѣко отъ миндали, сладко млѣко безъ каймакъ, лекъ буйонъ съ овесъ и ечемикъ.

д) За пиене,— течна хладна вода (10-12 сант.) която, въ горещо време, трѣба да се разхлажда на тѣзи степенъ съ ледъ.

Малко внимание се обръща относително топлината, що съществува между водата и въздуха. Въ случай, напимѣръ, когато въздуха, що дишаме, е много топълъ, водните нѣща и водата, както и гаргарата, трѣба съразмѣрно да бждатъ по-хладни. При сичко туй леда не е твърдѣ за препорѣчане, понеже той разхлаждава много скоро. Въ леките случаи на болестта, съ полза се прибавя въ водата по малко портокалъ или лимонъ (единъ резенъ на $\frac{1}{2}$ литра вода). Въ силвите случаи това прибавяне не е сгодно. Ако водата не е добра за пиене, тя ще се свари съ малко сухи листи отъ ягоди и, съ малко захаръ, ще се разхлади чрезъ леда на 10 или 12 сант.

2) Въ трите признака 1, 2, 3, подъ една лека степенъ, достаточна е изобщо хладната гаргара (10^0 - 12^0) отъ една течна вода, споредъ показаната, които ще изложимъ по-нататѣжъ; стаите, въ които се нахожда болния, трѣбва да бждатъ добри провѣтрени за пречистване на мръсения въздухъ. Въ родъ на предпазливостъ, не е злѣ да се употреблява една влажна обвивка върху корема и една толумба отъ вода на 20^0 сант., както е казано по нататѣжъ; това средство е сѣкога полезно, много пѣтъ даже е и необходимо.

Гаргарата и пиенето трѣба да бждатъ употреблени както се следва: изпърво болния ще земе една малка глѣтка вода въ джното на гърлото, съ която ще си изплакни гърлото около $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{3}$ минута.

Тая вода, която зема веке единъ лошъ вкусъ, ще се изпліе и гаргаризма ще се повтори, три, четри, даже шестъ пѣти, до като болния почувствува едно разхлаждение въ фаринкса; това ще бжде знакъ, че една глѣтка вода може да бжде попита като се запоследва отъ една почивка.

Щомъ фаринкса изново се стопли и щомъ се почувствува една гнилость и раздразнителность, които, споредъ обстоятелствата (въ една висока степенъ), може да се случватъ презъ 5 минути, то незабавно

гаргарата ще се поднови и ще се свърши чрез една глътка хладна вода или лимонадена.

На подойчетата и на дѣцата, които не могат още да правятъ гаргара, фаринкса се пречиства на $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{2}$ часъ, даже и по-начесто въ силните случаи, чрезъ едно тънко платнеце⁽¹⁾ осукано на показателния прѣстъ и втопено въ вода, която да има 19° или 20° сант. топлина, подиръ което болното трѣба да изпие една малка лъжичка хладна вода⁽²⁾ Трѣба да се избѣгва внимателно всѣко силно изтриване и всѣка вреда на гнойливите цици; тѣ може само да се понамокрятъ съ хладна вода за да се отнематъ разложените слюзести материи.

Употрѣблението на кихца по лѣчението на дифтерита е по-вече вредително, отъ колкото полезно, понеже най-тънките косми могатъ да повредатъ лигавата гнойсала мембрана и да затруднятъ лѣчението.

3) Преди гаргаризма и пиенето, удри се една фокна съ вода отъ 20°-25° сант. ($\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{5}$ литра вода за младежите; $\frac{1}{12}$ - $\frac{1}{8}$ - за дѣтцата) и се поставя една обвивка намокрена въ вода отъ 20° сант. топлина върху корема, извита добръ и покрита отъ една фанела⁽³⁾. Ако фокната е запоследвана отъ едно изпразване, то ще се постави една втора подобна

¹⁾ Забелѣжка. — Най-добро е, насукания прѣстъ да се прекара изъ начало върху горнята страна на гърлото и сетѣ върху долнята, и то много леката.

²⁾ Забелѣжка. — Въ случай, когато едно дѣте не може веќе да преглъща никакъ, вижте по-нататжкъ

³⁾ Забелѣжка. — Зема се една частъ памучно бѣло платно (средня тънкота за дѣтцата, по-дебело за младежите) съ ширина отъ 20 до 30 сантиметра, тѣй щото да може да покрие отъ сърдечната мѣстность до мѣстността на пикочния мѣхуръ, и съ джлѣзина достаточна да обвие два пѣтя тѣлото; $\frac{3}{4}$ части отъ джлѣзината на платното ще се намокри и извие добръ; захваща се отъ гърба да се обвива тѣлото съ мократа страна и, като премине по корема, ще мине и върху гърба втори пѣтъ и ще свърши съ суха край върху корема. (Гърба, дѣто се намиратъ нервите и по-силните кървави сѣдини, е покритъ два пѣтя съ мократа страна на платното, корема е покритъ единъ пѣтъ съ мократа страна и единъ пѣтъ съ сухата). Тая обвивка ще бѣде покрита отъ една фанела по-широка и по-дълга — тѣй дѣто да може да обвие три пѣтя тѣлото.

фокна. Ако не запоследва никакво изпразване, ще се постави ката част една фокна (както по-горѣ) отъ 20° - 22° сант., и подиръ едно първо изпразване, презъ 3-4 часа ще се поставя същата фокна.

Обвивката ще се отнеме подиръ $1\frac{1}{2}$ часъ, т. е. когато тя се стопли добръ, или, въ случай, че топлината е приатна, обвивката ще се поднови суха.

Благодарение на обвивката и на фокните, може болния да се сдобие поне съ двѣ редовни излизания въ день. Когато се придобие това следствие, не ще бѣде злѣ, дѣто подиръ всеко изхождане да се поставя по $\frac{1}{2}$ фокна отъ вода съ топлина 12° или 15° сант., съ целъ да се подкрѣпятъ червата и да се произведе една деривация.

4) Ако ципите въ гърлото изизатъ съ пѣнки и пришки, т. е. ако тѣ съставляватъ веќе една ципава маса, то тогива изобщо се нахожда една по-голѣма топлина въ гърлото, топлина, която по необходимостъ изисква употреблението на *мокри кърпи* около врата. Това употребление ще се състои отъ едно двойно платно втопено въ вода отъ 15° до 25° сантигр. ⁽¹⁾, което, като се извие много или малко (споредъ степента на горещината), ще се покрие съ едно вълнено покривало на три ката ⁽²⁾ Тѣзи кърпи ще се променятъ, щомъ горещината се умножава и докарва неприятность; въ силните случаи това може да се случи презъ 5, 3 даже и 2 минути ⁽³⁾. Въ подобни случаи фланелата вѣма да бѣде освенъ два пѣтя

¹⁾ *Забелѣжка.*— Топлината на тая обвивка трѣба да бѣде въ обратна сжразмѣрность съ топлината на вжикашния вѣдехуъ: колкото тѣзи послѣдния е по-вече, толкова обвивката трѣба да бѣде по-студена.

²⁾ *Забелѣжка.*— Платната и фланелата на ширина трѣба да са споредъ врата; пѣрвите ще покриватъ почти $1\frac{1}{2}$ пѣтя, вторите отъ 2 до 3 пѣтя.

³⁾ Явно е, че тѣзи силни случаи изискватъ едно непрестанно наблюдение денемъ и нощемъ. Голѣмо е безпокойствието за болния по причина честото променение на тѣзи кърпи, които ще бѣдатъ опасни, ако се държатъ по-вече при горещината, що е станала неприятна, понеже въ подобенъ случай ципите се умножаватъ вмѣсто да отслабватъ; но необходимостта на тѣзи чести променения е временна, тя не трае освенъ нѣколко часа. На малките дѣтца сгодното време за промененията на обвивката се провѣрѣва, като си вжкне нѣкой прѣста подъ обвивката, още по червенината на лицето и тѣхното безпокойствие. Изобщо лѣчението въ дѣтцата става твърдѣ скоро.

завита около врата е твърдѣ халавата. На всѣко променяване, мократа кърпа трѣба да се замѣстя отъ една друга, и тая, що се отнема, внимателно да се намокря. Вжлнените обвивки трѣба тоже да се променятъ отъ време на време и да се изпиратъ.

(Слѣдва).

Лѣчителната сила на Магнетизма.

(Извлѣчение отъ сжчинениата на баронъ де Поте.)

Що е топлината или студенината? Що е свѣтлината или сѣнката на мрака? Що е добриа или лошиа погледъ на едно животно, на единъ човекъ? Сичките тѣзи и други тѣмъ подобни, макаръ и да са невесими и да не подпадатъ подъ нѣкакъвъ химически анализъ, при всичко туй тѣ влияятъ върху нашиа организмъ, коги за въ негова полза, коги за въ негова вреда, споредъ обстоятелствата. Съ други думи, причините на нашите болести, както и тѣзи, що ги лѣкуватъ, са тѣй тѣжки, дѣто падатъ само подъ чувствителността на жизнената сила.

Следователно, лѣчителните средства, колкото са по-тѣжки и по-чисти, толкова тѣ биватъ по-силни и по-точни въ дѣйствиата си. Отъ сичките лѣчителни дѣйствиа, дѣйствието на животния магнетизмъ се указва като най-дѣятелно, понеже той е снабденъ съ най-превжзходни лѣчебни свойства въ нѣкои надарени отъ природата лица.

Магнетизма е начинъ, който се упражнява върху болния или върху болното мѣсто на тѣлото, чрезъ една невидима душевно-тѣлесна течность, която произвежда една топлина или едно какво-годѣ движение. Магнетическото дѣйствие може да се поие отъ цѣлото тѣло на болния и да произведе многочисленни явления; тѣзи дѣйствиа са едно ускоряване на тоническото движение, едно ускоряване на обращението на сичките течности; чрезъ тѣзи дѣйствиа магнетизма

става едно изкуство, една способностъ. Сичките хора са способни да могатъ да го научатъ и да го упражняватъ споредъ енергиата на силите си, на волята си, може да се каже и на здравieto си.

Магнетическото дѣйствие е природно. Да се произведатъ сериозни дѣйствия, трѣбва да се увѣри нѣкой, че той обема въ себе си добра магнетическа сила; тогива не се касае освенъ да има воля да я упражни за да придебие тѣзи дѣйствия. Всѣки, който, съ мѣдростта си и сѣрдечното си сѣстояние, упражни магнетическата си сила, той ще си достави най-приатните наслаждения, що е възможно да вкуса, понеже той ще направи по-вѣзвишени дѣла отъ сичките научни школи.

Най-желателното нѣщо въ магнетизма е да се добие сомнамбулизма; случая е рѣдѣкъ, но болните и безъ това положение може сѣщо да се излѣкуватъ. Не трѣба да го предизвикваме. Трѣба да оставяме сѣня да дойде самъ по себе си, понеже дѣятелната течностъ обема въ себе си тая сила, приспивателното свойство, което ще се развие ако естеството има нужда.

Единъ боленъ може да бѣде наклоненъ на сомнамбулизма, ако се сѣзира, че той е разположенъ къмъ едно сдѣрвясване или къмъ нѣкои леки спазми, къмъ едно какво-годѣ изменение на лицето си и къмъ едно затваряне на очите; въ подобенъ случай, той ще заспи, ако се следва да се магнетисва.

Тѣзи течностъ е разпрѣсната изъ всичката природа, само човекъ умѣе да я употребява; той я полага въ дѣйствие чрезъ силата на волята си.

За да бѣде положена въ дѣйствие, трѣба дѣеца да си събере сичките сили, да не бѣде никакъ разсѣенъ; но да бѣде единствено занятъ съ лицето, което иска да спомогне, ако иска да употребѣи едно отъ природните средства и да го постави въ дѣйствие. Трѣба душата му да се вѣзнесе въ най-голѣма степенъ отъ любовта къмъ ближния си, не само зацо-

то справедливостта ни заповѣда да го обичаме, но защото сичките същества са свързани чрезъ солидарни и неразрушими отношения; като човеческиа родъ съставлява едно само тѣло, тая лѹбовъ произхожда отъ същото естество на човека.

Чрезъ движението на ржцете си човекъ дава по вече свобода на течността, която произхожда отъ него; съществува дѣйствиe отъ оператора върху течността на тогוזъ, който се оперира, на когото той съобщава една бжрзина, която той не притежава въ обикновенно състояние.

Магнетизатора не трѣба да има освенъ една цель: да извърше доброто и да спомогне на болния; магнетизатора, както и страдалеца, трѣба да бждатъ спокойни, подчинени на Провидението, или на дѣятелното начало, което движи сичките нѣща; болния, безъ да е разсѣенъ умствено, ще има волята си безъ дѣйствиe; той нѣма да мисли освенъ върху лѣчителната сила, отъ която чака помощъ.

Оператора, поставенъ срѣщу болния, трѣба да положи ржцете си върху раменете на страдалеца и ги проточи отъ горѣ на долу до ржцете му, които ще подържи едно малко време; по тозъ начинъ, течността ще се подвижи отъ едното къмъ другото и ще се разположе въ армония.

Магнетизатора трѣба да има грижа за да въздържа силите си, още душата му трѣба да бжде спокойна. Изхода на магнетическата течность подобава на сички болни същества; само че нейните дѣйствиа са по-полезни и по-скорошни къмъ едни, отколкото къмъ други.

Казахме, че магнетизма е съвремененъ едно изкуство и една способность. Здравите хора, добрѣ разположени сърдечно и душевно и които иматъ достаточна чувствителность за да бждатъ трогнати отъ едно страдание въ другите, трѣба да упражняватъ само магнетическото изкуство, т. е. да иматъ една *редовна метода*, безъ която никакво рационално при-

способление не може да има точната сила, съ която той разполага, като следствие върху болния.

ВЛИАНИЕТО НА ВЪЗПИТАНИЕТО ВЪРХУ ЗДРАВИЕТО.

Отъ Сев. Кнайпъ.

(Продължение отъ кн. II).

V. Провѣтриването на дѣтинските стаи.

Птицата живѣе въ широкъ въздухъ, въпрѣки всичките променения, които могатъ да станатъ въ температурата. Затворена ли е въ кафезъ, тя хвърга перушината си и изгубва веселото си настроение. Същото нѣщо е и съ дѣцата. Изнесешъ ли дѣтето нѣколко пѣти вънъ на чистия въздухъ, ще забелѣжишъ въ него едно инстинктивно желание да стои вънъ. Ахъ, колко хубаво би било, ако всичките майски признаѣха, каква голѣма длъжностъ иматъ да следватъ дѣтинската наклонностъ! Могатъ ли тѣзи майки да разбератъ, че чистия въздухъ му принася най-голѣмото добро? Щомъ то (дѣтето) проходи и захваща да тича къмъ вратата да излиза, колко то плачи и крѣска, когато го грабнатъ и отнесатъ въ стаята! Не само презъ лѣтото, но и презъ зимата, когато е много студено, дѣтето обича да играе по чистия въздухъ, макаръ и да не е облѣчено съ достатъчно дебели дрехи. Не е ли това едно доказателство, че инстинкта го кара да търси разредения и чистъ въздухъ?

При една визита на единъ боленъ, въ улицата срѣщнахъ двѣ дѣца, които не бѣха захванали още да отиватъ на училище. Тѣ вѣрвѣха съ боси крака по топящия се снѣгъ и се чувствуваха съвѣршено спокойни и задоволени. Облѣклото имъ бѣше съвѣршено просто. Понеже тѣзи двѣ момчета бѣха прекарвали презъ цѣлата зима по-вече отъ дните на вънъ отъ къщи, освенъ когато зимата това не имъ е поз-

волявала, ходенето имъ на босъ кракъ по разтопенна снѣгъ не можеше да има принесе нищо друго, освенъ полза. Обикновено допущатъ, и то на основание, че родените презъ пролѣтта дѣца отиватъ по-добрѣ отъ тѣзи, които са родени презъ есента.—Причината е тази, че първите по-вече дохождатъ въ контактъ съ вѣнчапната атмосфера.

Понеже затворения въ стаята въздухъ не благоприятствува на дѣцата, не правимъ ли ний престѣпление, когато оставяме тѣзи дѣца да спятъ въ стаи, чийто въздухъ не може да се пречиства, или малко може да се пречисти, или пакъ е много затопленъ? Азъ съмъ човекъ на 50—60 години, и дѣцата ми са спали всѣкоги въ стаи никакъ не отоплени, и никоги не чухъ нѣкое отъ тѣхъ да каже, че му е студено. Всичките майки са длъжни да се грижатъ, щото дѣцата имъ да играятъ денѣ и нощѣ на чистъ въздухъ. Най-вредително е да оставятъ дѣцата си да спятъ въ стаи, чийто видове са влажни и слънцето никоги не ги доближава. Въ подобни спални крѣвта на дѣцата е вече покварена и основата на бѣдѣщата мизерия е вече положена за всѣкоги. За да имаме здрави и силни дѣца, трѣбва да ги хранимъ и обличаме по единъ приличенъ начинъ, т. е. да ги обличаме меко и да спятъ въ свѣтли и сухи стаи.

VI. Движението на дѣцата.

Всѣко младо нѣщо е живо, пѣргаво, дѣрзостно, както са птиците въ въздуха и животните въ полето. Сѣщо е и съ дѣцата. Веселието у тѣхъ е вродено; тѣ тичатъ и скачатъ доброволно. Ако ги оставимъ на свобода да следватъ инстинкта си, ще видимъ, че тѣ ще вършатъ всичко, каквото вършатъ и другите животни. Живостта въ дѣцата е най-добръ знакъ за здравието имъ. До тогава, до като са млади, скачането и припкането ще продължава: си-

лите имъ изгасватъ скоро, и тѣ трѣбва да почиватъ, и пакъ отново да захванатъ. Това обстоятелство трѣбва да се вземе подъ сериозно внимание, за да не ги пресилваме, нито пакъ уморяваме. Както дѣцата обичатъ да се забавляватъ и движатъ, сжщо тѣ нѣма до закъснѣятъ да проявятъ и желание къмъ работата. Тѣ съ голѣма ревностъ захващатъ всичко, което не надминува силите имъ, да покажатъ на тѣзи, които ги заобикалятъ, че тѣ искатъ и могатъ да работятъ. Ето защо малкото дѣте играе на конь или съ камчикъ, за да изяви, съ разпаленостъ, че то единъ день ще стане каруцарь. Моми-ченцето носи платъ или нѣкоя потребностъ отъ готварницата за да го видимъ, че е работливо. Но всички тѣзи движения скоро преставатъ и уморяването ги кара да се починятъ. Всичко това трѣбва да се взима подъ внимание за доброто възпитание. Дѣцата обичатъ да предприематъ всѣко нѣщо съ голѣма ревностъ, но всѣкоги за много кратко време.

По-вечето отъ дѣцата се упражняватъ на чиста въздухъ, като се оставятъ, подъ наблюдението на възпитателката или майката, да следватъ естествените си наклонности, и тогива именно тѣхното здравие се много силно укрепява и талията имъ се развива. Вий трѣбва всѣкоги да имъ даватъ пълна свобода и да ги карате да се движатъ, колкото е възможно по-вече, на широко и створено мѣсто, и тѣзи тѣхни забавления да считате, като упражнения въ работа или приготовления за тѣхния бѣдщъ животъ. Трѣбва, освенъ това, докато са още млади, да ги навикнете да си служатъ съ своите тѣлесни сили, за да станатъ силни и да могатъ да противостоятъ на нещастията, които могатъ да ги налѣтятъ въ остатъка на живота имъ. Никоги не трѣбва да ги оставяте безъ надзоръ.—

Сжществуванието, напротивъ, на дѣца, които са затворени въ стаята си, е много окаено, и особено за тѣзи, които нѣматъ ни градинка, нито мѣсто, пред-

назначено за тѣхното тичане, скачане и дишане на чистъ въздухъ, съ който да имъ бждатъ пълни дробовете; такива дѣца са за сжжеляване. Дѣцата отъ този родъ, въ най-нежната си възраст, захващатъ да мратъ, тогава именно, когато трѣбва да се наслаждаватъ; у такивато дѣца апетита скоро се убива, и въ скоро време забелѣзваме у тѣхъ едно преголѣмо раздражнение на нервите. Нищо вече не ги прилича.

Преди една година ме посети едно семейство. Бащата бѣше доста замисленъ, а майката неспокойна. Тѣзи хора ми показаха трите си дѣца. Тѣ живѣеха въ единъ градъ. Майката, съ сжлзи на очи, ми продума така: „Нашето семейство е много нещастно понеже дѣцата ни са нещастни. И трите слабѣятъ; тѣ са безъ сила и животъ; нѣматъ апетитъ, нито пжкъ нѣщо ги весели. Всѣкой день имъ даваме цѣрове. Доктора имъ предписваше едни малки цѣрове, по нѣкоги вино, въ малка доза, по нѣкоги туй, по нѣкоги онуй. Всичко, което бѣ възможно, направихме и сме готови да жертвуваме всичко за тѣзи наши дѣца“. И тѣзи родители ме попитаха да ли не зная нѣкакво средство азъ да имъ помогна.

Азъ имъ дадохъ този сжветъ: за три месеца да изпратите дѣцата си на село и ги карайте да ходятъ боси по полето, като намѣрите и удобното мѣсто, за да могатъ да газятъ въ нѣкоя рекичка; давайте имъ по малко млѣко, ако е възможно по една лжжица на всѣкой часъ, заедно съ твжрдѣ проста храна, черенъ хлѣбъ, но нито вино, нито бира. Следъ тѣзи три месеца, вий ще видите, че дѣцата Ви нѣма да са сжщите.

Въ края на четвжртиа месецъ тѣ ме посетиха отнова; тѣ прекарали лѣтото въ село, дѣто извжрпили дадените ми наставления. Азъ самъ бѣхъ смененъ отъ голѣмото променение, което бѣше станало въ тѣзи дѣца, въ такова кратко време! Мога ли да кажа на всичките семейства, а особено на тѣзи,

които живѣятъ въ градищата и между които владѣе слабостъ: „Направете сжщото!“

Може би бащите на семействата да ми отговорятъ: „всичко това е хубаво и прекрасно, но имаме ли пари, да можемъ да предприемемъ такова едно променение на въздуха?“ На такива азъ ще отговоря: Следвайте, тогива, точно съветите, които давамъ въ тази си книга върху храната на дѣцата; запазете ги отъ слабостъ, не имъ давайте никакви спиртни питиета; често пречиствайте въздуха въ стаите имъ; направете възможното да могатъ да правятъ бани. Ако ме слушате, сами ще констатираете щастливите резултати на наставлениата, които ви давамъ.

Бургазъ.

Х. У. 3.

Употрѣбление на лѣкарствата.

Напоследокъ, като говорѣхме за омеопатиата, казахме, че тя обикновенно си служи съ уединени само лѣкарства, по причина, че опитите са станали уединено върху здрави хора и признаците, що са произвели, биватъ подобни на болестта, що може да лѣкуватъ. При сичко туй, често се срѣщатъ болести, дѣто мжчно може да се каже, като кое отъ лѣкарствата ще бжде по-подобно и по-полезно. Като тоя начинъ дава едно голѣмо затруднение даже и на най-опитните, то нѣкои поискаха да последватъ примѣра на природата въ минералните води, които, ако и да сжджржатъ разни лѣкове подъ една най-малка доза, произвеждатъ превъзходни дѣйствиа върху болестите. По товъ природенъ примѣръ нѣкои лѣкари намислиха да групиратъ лѣкарствата, които са горѣ —долу отъ едно приблизително дѣйствие, и да ги употребятъ върху болести, които обематъ по признаците си тѣхните дѣйствиа. Тая мисль практически като отговори добръ, породѣ сжставната омеопатическа метода, която подъ разни названия стана,

по своя си лесенъ начинъ, удачна и пристъпна за сѣкиго.

Лѣкарствата на тѣзи два начина, колкото и да са нагледъ еднакви въ омеопатическите си основи, при все туй тѣ иматъ особенъ видъ приготовление и употрѣбление едни отъ други.

Въ поединичната омеопатия, колкото болестта е по-сериозна и по-силна, толкова дилуциите биватъ по-долни, т. е. по-увеличени; коги въ сжставната омеопатия се срѣща сжвсѣмъ противното, дилуциите биватъ по-горни, т. е. по-намалени.

Въ поединичната омеопатия зржнцата на едно лѣкарство се приготвяватъ подъ разни дилуции (разложения) като: 3, 6, 10, 15, 20, 30, 100, 200, 600, и прч., споредъ омеопатическата сила на които тѣ биватъ опредѣлени; въ сжставната омеопатия, напротивъ, сичките зржнца биватъ безъ разлика подъ една и сжща сила, която служи като основа за приготвянето на други дилуции и изобщо употрѣбительни дози.

Каквото и да се каже за дозите, както въ единия начинъ, тжй и за другия, тѣ не могатъ да се подложатъ подъ абсолютни правила, понеже, организмите като зиматъ безкрайни изменения, разни изклѣчения може да се появятъ; следователно, това е нѣщо, което зависи по-вече отъ наблѣудението и отъ практиката.

Зржнцата на сжставната омеопатия се употрѣбляватъ вжтрѣшно подъ дилуции, разтопени или сухи.

Най-употрѣбительните дилуции са пжрвата, втората и третата.

Пжрва дилуция.—Едно само зржно, разтопено въ една чаша около 150 грамма вода, сжставлява пжрвата дилуция; тя е най-общата.

Втора дилуция.—Втората дилуция се сжставлява отъ пжрвата, като се земе отъ последната една малка лжжичка вода и се размеси съ 150 гр. чиста вода.

Треть дилуция.—Третята дилуция се извжршва отъ втората по сжщия начинъ, както се каза за вто-

рата; тъй също се съставя 4-та, 5-та, 6-та, и пр., споредъ разложението, що е нужно да се добие.

Доза.—Една дилуция отъ 150 грамма вода трѣбва да се употрѣби, по една малка глѣтка или лъжичка, презъ едно опредѣлено време, въ 15 или 20 пѣти за цѣль денъ.

Размена.—Да се разменятъ двѣ лѣкарства, приготвяватъ се двѣ пѣлни чаши отдѣлно отъ сѣко лѣкарство (чашата 150 грамма); употрѣблява се отъ сутрина до обѣдъ $\frac{1}{2}$ чаша отъ едното само лѣкарство, отъ пладнѣ до вечерта се употрѣблява тоже $\frac{1}{2}$ чаша отъ другото лѣкарство. Размената може да се извърше и друго—яче: за цѣль денъ да се зема единъ пѣтъ отъ едното лѣкарство, другъ пѣтъ отъ другото, т. е. една малка глѣтка отъ № 1, и подиръ $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ или 1, 2 часа, споредъ силата на болестта, да се земе отъ другото, № 2, тъй щото за цѣль денъ да се изпие по $\frac{1}{2}$ чаша отъ сѣка дилуция.

Последния начинъ се практикува за силните болести, въ сериозенъ случай; коги първия случай се употрѣблява по-вечето за хроническите болести.

За размена на три лѣкарства, ще се следва същата метода, като се разменятъ трите дилуции, всѣка една взета на времето си, както по-горѣ се каза, до като се изчерпи изискуемото количество отъ сѣка една дилуция за цѣлия денъ, т. е. една третя отъ сѣка дилуция.

Ако лѣчението изисква да се употрѣбятъ повече отъ три лѣкарства, то едно отъ най-главните или двѣте главни ще се направятъ въ вода, а другите ще се приематъ сухи: сутрина, по обѣдъ и вечеръ на лѣгане.

Трѣбва да не забравяме да се придържаме отъ началото: колкото една болестъ е силна и опасна или вкоренена, толкова дозата на лѣкарството трѣбва да бѣде намалена и по често дадена. Доказано е, че много болести са можле да се излѣкуватъ само чрезъ 5-тата, 6-тата, даже 10-тата чаша или дилуция.

Горните дилуции са като необходими за нѣкои

болести, като: органическите болести на сърцето, истериата, епелепсиата и изобщо сичките спазмодически болести; коги долните дилуции още въ голѣма доза, 5—10 или 15—20 зърна изведнѣжъ сухи върху езика или съ малко вода, обикновенно спиратъ една холера въ началото ѝ, подкрепятъ една голѣма слабостъ, отръзвяватъ наскоро пиения.

Необходимостта да се даватъ лѣкарствата въ горня дилуция и да се повтаря често даването въ силните болести, се тѣлкува по това, дѣто тѣзи лѣкарства иматъ едно внезапно дѣйствиe, което се свършва щомъ се попиe; следователно, трѣба дозата да се повтаря често за да се придобиятъ тѣзи благоприятни дѣйствиa, които се изискватъ.

Подъ даването на една дилуция, ако се зебелѣже едно раздразнение или възлѣване на болката, то тя трѣба да се намали.

Дозата за дѣцата е:

а). За подойчетата, ежедневно една чаша за по-дойката;

б). За дѣтца до 6 години, $\frac{1}{4}$ отъ чашата, послѣ $\frac{1}{2}$, най-насетнѣ цѣла чаша;

в). За дѣтца отъ 6 до 12 години, $\frac{1}{2}$ чаша, послѣ цѣла чаша;

г). За дѣцата отъ 12 години и нататѣжъ, обикновенна доза.

Колкото здравieto става по-добро, толкова дозата се уголѣмява.

Много зръна разтопени.—Въ много случаи болния не може да се подчини подъ постоянното и редовно употреблениe на дилуциите; въ подобенъ случай лѣкарствата се приготвяватъ чрезъ разтопяване:

8 или 10 зрънца отъ принадлежащето лѣкарство, разтопени въ 80 или 100 грамма вода.

Доза.—Тѣй приготвениа лѣкъ изобщо се зема отъ три до четири малки лѣжички (отъ сладко) въ день.

Размената става по сѣщия начинъ, както се казва за дилуциите.

Споредъ вървежа и силата на болестта, числото на лъжичките може да се умножи или намали.

Сухи зрѣна.—Зрѣната се зематъ сухи, отъ 5 до 6 наведнѣжъ, сутрина, вечеръ, преди ѣдене и между ѣдениата; тѣ се зематъ като спомагателни лѣкове, при главните употребени лѣкове подъ дилуция или много зрѣна разтопени, или още като главни лѣкове, когато болния не може да земе водни лѣкове.

Има хора, които се нахождатъ по-добрѣ да зематъ 8 или 10 зрѣна сухи, по едно на часъ, отъ колкото тѣ да бѣдатъ разтопени. Тѣзи са частни, неизтѣлкуеми случаи, които зависатъ отъ идиозинкратиата на човека.

Дилуциите и разтопените зрѣна се предпочитатъ отъ сухите зрѣна, понеже тѣ са по-сгодни; но въ случай, когато се изисква да се употребятъ сухи зрѣна, то, на мѣсто една дилуция, трѣба да се употребятъ 6 сухи зрѣна зети въ нѣколко пѣтя.

Лечение чрезъ крѣввата сурватка.

Въ списанието „Le Mois Médical“ прочитае следущето:

„На 9 Февруари 1895 год., Г. Рекліусъ е изрѣзалъ едно подутие отъ остеосаркомъ на нѣкого си. Това подутие се е смачкало и натопило въ малко вода; послѣ тая вода се е преценила и отъ нея се е нацѣркало на три животни (едно магаре и двѣ кучета). Тая операция не е била запоследвана отъ нѣкаква реакция, и 5, 7, и 15 дни подиръ това се зема крѣвта отъ тѣзи животни за да се отнеме сурватката ѝ, която трѣбаше да послужи за нацѣркване на двама болни. Его следствието на това ново лѣчение:

„Първия случай, който се длѣжнѣе на Г. Терриера, се отнася до една жена, която е била оперирана презъ Октомври 1894 година отъ едно осеммесечно подутие, което имаше изгледъ на фибро-саркомъ и бѣше голѣмо колкото единъ портокалъ, при-

лепено върху 6-тото, 7-мото и 8-мото ребра. Презъ Февруари 1895, подутието се появи отъ ново пакъ подъ голѣмина на единъ лешникъ и, единъ месецъ послѣ, на 7 Мартъ, то бѣше колкото единъ малжкъ портокалъ. Лѣчението чрезъ сурватката се начала на 12 Мартъ; подкожните нацърквания, направени около подутието, бѣха отъ доза почти 3 с. сурватка; тѣ се продължиха 40 дни и сурватката се възкачи на 120 с. Отъ 25 Мартъ нататжкъ подутието начала да спада значително. По настоящемъ не се нахожда освенъ една малка плочка, която е по-малка отъ $\frac{1}{3}$ -тата на цѣлото подутие. Освенъ това, общото положение се нахожда по-добрѣ и болната е напълнѣла значително.

„Вкратце, едно подутие навѣрно отъ канцерно естество (възвратно подновяване върху заздравеното мѣсто) не само се е подобрило, но още и излѣчило чрезъ сурватката, кога сѣкакво друго лѣчение, освенъ обрѣзването съ ножъ, бѣше съвършено невъзможно.

„Втора случай, който се длъжи на Г. Рекліуса, е на едно лице отъ 40 годишна възраст, което постъпило въ болницата *Питие* на 27 Мартъ, по причина на едно подутие, което се нахождаше въ долната страна на епигастра, съ голѣмина колкото единъ портокалъ и съ диагноза: канцеръ въ стомаха. Сѣкаква, операция на това мѣсто бѣше несполучлива, за което бѣше решено да се употреби кървавата сурватка, което се начала на 6 Априлъ чрезъ една доза отъ 4 с. за едно нацъркване. Отъ това време до 24 сжщия месецъ, употреби се дозата относително значителна, 64 с. Едно подобрение върху общото положение се появи незабавно. Теглото на болния, което, на 10 Априлъ, бѣше отъ 57 килограма, на 16 се възкачи на 58 и на 23-и, на 60 килограма. Отъ 10 Априлъ насетнѣ, подутието се намали тѣж скоро, дѣто на 20 сжщия месецъ то бѣше едвамъ чувствително.

„Въ втория тозъ случай, както и въ първия, подобрието бѣше скорошно, блѣскаво и неоспоримо.

Най-много можемъ да се попитаме отъ благоразумие, при тѣзъ извѣждна сполука, да не би да е станало нѣкоя грѣшка въ диагнозата.

„При това, случая на Г. Териера не е по-долу по силата си: дѣйствително за доказано се счита, че сурватката е излѣкувала единъ канцерски случай.“

При сичко туй ще бѣде джрзко да се потвърди, че специфическия лѣкъ на канцера е изнамѣренъ; два случая не са достаточни да докажатъ дѣйствителността на една метода; но това е поне единъ голѣмъ напредокъ, отъ който можеме да се надѣваме, че бѣджцето ще оправдае надеждата на авторите.

Този начинъ лѣчение не е друго освенъ подобно на това, що омеопатите употрѣбляватъ обикновенно: третята дилуция на едно омеопатическо лѣкарство е една капка въ 50 литри вода, шестата е една капка въ 500,000 ектолитри вода. При сичко туй, тѣзи дилуции много пѣтъ се явяватъ като твърдѣ силни за нѣкои болни.

Сурватката, по който начинъ е приготвена, да ли не надминува въ нищожностъ на дозата и тѣзи по-горѣ казани дилуции? Това динамическо развитие чрезъ жизнеността на животните се обработва, изменява и става отъ отровно на лѣчително средство противъ сжщата тая отрова. Това не е нищо друго освенъ едно изопатическо средство, на което основата е: болестта да се лѣкува чрезъ сжщия дѣецъ, който я произвежда. Чрезъ това ясно се обяснява двойното дѣйствие на лѣкарствата: това, което едно лѣкарство подъ голѣма доза произвежда, чрезъ една малка омеопатическа то го лѣкува.

Р А З И Ж

Практическата школа за магнетизмъ и масажъ (мачкане), основана въ 1893 година отъ *Магнетическото Общество въ Франция*, съ извѣстие отъ Академията на Медицината и Върховния Сѣветъ при Минис-

терството на Просвѣщението се причислява между голѣмите учреждения на висшето свободно изучаване. Магнетизаторите трѣбва да бѣдатъ радостни отъ туй решение, защото то освѣщава официално тѣхното изкуство, толкова отричано отъ по-вече отъ единъ векъ.

Любопитенъ феноменъ. — Въ биологическото общество въ Парижъ понѣкога присъстваме на страни опити. Този пътъ се отнася за единъ човекъ на 28 години, дограмаджия, на когото е билъ отрѣзанъ малкия прѣстъ за дѣсната рѣка вследствие едно нараняване. Този сужетъ влѣзълъ въ болницата, подъ контрола на Д-ръ Ліуисъ, за нервически смущения и летаргия. Той е твърдѣ лесенъ за хипнотизиране. И ето, веднѣжъ хипнотизиранъ, произвежда се едно любопитно възстановление чувствителността на отрѣзания прѣстъ. Съ други думи, ако се направи, че ужъ се убодва или похваща несѣществуиуцния прѣстъ, сужета извиква отъ силна болка. Но нужно е, щото раздражението да се направи точно на мѣстото, гдѣто щѣше да бѣде прѣста, ако не би билъ отрѣзанъ. За да се избѣгне всѣкаква измама, връзватъ му хубаво очите и се получаватъ пакъ сѣщите резултати. Но което е още по-куриозно, то е, че се сполучва да се произведатъ въ здравите части подутиа, трофически смущения, лимфажити, почервявания. Като се събуди, сужета не си напомня нищо, но смущениата и подутиата на рѣката могатъ да отраятъ нѣколко дена. Разни членове на обществото са повторили съ успѣхъ сѣщите опити. Ето прочее единъ хипнотизиранъ, който усеща несѣществуиуцния си прѣстъ и който би почувствалъ единъ ударъ отъ сабя даденъ въ праздното пространство. Този феноменъ е мъченъ за обясненне, освенъ ако допустнемъ теориата за екстериоризациата (проявление на вънъ) на чувствителността. Въ хипнотическо състояние общата чувствителность е тѣй увеличена, щото тѣлото сѣкашъ е обвито съ единъ вън-кашенъ усетливъ пластъ отъ флуиди.

Живъ въ гроба. — Пиятъ ни отъ Невада (Охио), че нѣкой си Леви Ни се оставилъ да го заровятъ на 1-и Октомври, споредъ начина на Индийските факири, като се подложилъ предварително на единъ строгъ режимъ, съ цель да се привикне постепенно на лишаване отъ всѣкаква храна. Той билъ изваденъ отъ гроба на 3-и Декември. Махнали памука, който запущвалъ устата, носа и ушите, турнали въ нормалното му положение езика, сетѣ поставили тѣлото въ една баня съ гореща вода и започнали да го триатъ силно. Кръвообръщението се възстановило малко-помалко и въ единъ часъ Леви Ни далъ знакове за животъ. Вдхвания на въздухъ ускорили неговото възврщане въ живота. Той билъ нежененъ и ексцентрически скитникъ, който се подложилъ на този опитъ за 500 долара, за да задоволи любопитството на нѣкой си благородникъ отъ Колорадо.

Едно необикновено набліудение на г. Денеффъ, професоръ въ Гандския университетъ, ни се открива отъ г. Парвий, въ отдѣла му „Прегледъ на науките“ въ в. „Журналъ де Деба“. Единъ день презъ Мартъ тая година, единъ студентъ по медицината извѣстилъ докторите Клей и Денеффъ, че имало въ болницата една жена, върху окоото на която се четѣло цифри. Г. Денеффъ се подсмѣлъ недовѣрчиво и помислилъ, че студента ще е взелъ за цифри нѣкои груби очни рѣзки. При всяко туй, на другия день, като обикалѣлъ залите, той се спрѣлъ предъ болната. Дѣйствително, лѣвото око носѣло числото 10, а дѣсното — числото 45. Всѣка отъ четирѣхъ цифри, които съставѣли тѣзи двѣ числа, били начертани съ едно сжвршенство, на което би завидѣлъ единъ професионаленъ краснописецъ. Тука въображението или халиуцинацията си нѣматъ мѣсто. Наистина, явлението е достъпно за контрола всѣкому, защото възпроизвели чрезъ фотографиата тази физиологическа куриозность. Върху фотографиата се виждатъ ясно двѣте числа.