

ЗДРАВОСЛОВИЕ

Влиянието на училището и званието върху здравието.

Отъ Сев. Кнайппъ.

(Прѣводъ отъ френски изъ книгата „Vivez ainsi“).

Продължение отъ книжка VI.

VI. Редъ въ кжщитѣ, дѣто става възпитанието.

Познавамъ единъ чифликъ на далечъ отъ града около половинъ миля, който чифликъ се управлява отъ единъ честенъ работникъ и прѣкрасната му жена. Богъ бѣше ги надарилъ съ дванадесетъ дѣца, които се отхранваха твърдѣ грижливо практически въ свѣтата религия, въ извършване домашни работи, въ всичко, което е полезно и необходимо нужно за млади полски хора. Тѣзи дѣца растѣха на сила и здравие, приемаха и работѣха съ охота и така ставаха радостта на родителитѣ си. Когато дойде врѣме да си избератъ занаятъ, тѣ си блъснаха главитѣ тукъ тамъ и, въ нѣколко години вжтрѣ, тѣ се добрѣ настаниха.

Може нѣкой да ме запита, какъ е станало това нѣщо?—Да не би всичкитѣ дѣца на това семейство да сж били все способни и здрави? Ето ви причинитѣ: прѣди всичко живота, който сж прѣкарвали на чистия въздухъ: всѣкой день тѣзи дѣца пълнѣха гжрдитѣ си съ чистъ въздухъ, този чистъ и здравъ въздухъ, който тѣй благотворно влияе върху човѣческото тѣло. При това прибавѣте и полската работа, която укрѣпвава изключително разнитѣ членове на тѣлото. На третъо мѣсто турете много простата храна, но богата въ хранителността си, отъ която добрѣ устроенитѣ имъ организми теглѣха всевъзможна полза. Трѣбва да се забѣлѣже, че много хора

ядатъ хубава и тоническа храна, но тѣхния стомапенъ механизъмъ не е въ положение да я изработи добръ, така щото много отъ хранителнитѣ елементи се губятъ. Отъ друга страна, дѣзи дѣца останаха запазени отъ всѣко нѣщо, което злѣ можеше да повлияе върху здравието имъ, като: спиртливитѣ питиета, кафейнитѣ, топлитѣ напивки и прч.. Тѣ носѣха дрѣхи, които никждѣ не ги стѣгаха: дрѣхитѣ имъ бѣха такива, каквито сж нуждни за полската работа. Най-сетнѣ и отъ всичко най-много, тѣ длѣжатъ всичко това щастие на разумното и християнско възпитание, което имъ се даде отъ началото.

Този семеенъ животъ съ своята система на възпитание и образование е за мене съвършеното огледало на едно учреждение, дѣто единъ или много души заиматъ мѣстото на баща и майка, грижатъ се, вмѣсто родители, за духовното и материялно добродѣйствиe на ученицитѣ и всѣкиго отъ тѣхъ правятъ способенъ да изпълни длѣжноститѣ си, които щему възложи бждщето му положение. Да се постигне тази цѣль, явно е, че трѣбва да се обърне сериозно внимание върху религиозното възпитание. Какво похубаво отъ това: отъ едно и сжщо учреждение, дѣто сж се възпитавали много момци, да излѣзатъ съ разни карриери и съ благодарностъ да прославятъ Бога и работятъ за доброто на чeловѣчеството? Но такъвъ величественъ резултатъ никоги не може да се придобие отъ едно възпитателно учреждение, дѣто не царува духа на религията. Този е единъ прѣдметъ, върху който началницитѣ на подобни заведения трѣбва сериозно да се размислятъ; защото тамъ, дѣто религията се прѣнебрѣгва, другитѣ познания причиняватъ зло, отъ колкото добро.

Религиозното възпитание заслужава по-голѣми грижи; но не трѣбва да се забравя и тѣлесното добро на ученицитѣ, защото ако тѣлото е разстроено, религиозното и умствено възпитание умиратъ, безъ да принесатъ своитѣ плодове на чeловѣчеството. При-

помнямъ си да съмъ челъ нѣждѣ, дѣто се казва, че единъ началникъ не трѣбва да е много ученъ, нито пъкъ да е много здравъ. Защо ли пъкъ така? Азъ разбирамъ защо. Ако той е человекъ съ дълбока наука, той ще иска да искара учени хора и ще има ученици начетени и прилѣжни—нѣща, които сж добри само за тѣхъ. Ако той е человекъ съ желѣзно здравие, той не ще се грижи толкова за болнавитѣ ученици и не ще имъ даже съчувства. Той ще прави, като онзи началникъ на учреждение, който, като видѣлъ, че нѣкой младъ человекъ трѣбва да отиде на болницата или да се съвѣтва съ лѣкаря, ималъ обичай да казва: „вѣрвай силно, че ти не си боленъ, и ще си въображишъ, че нищо не ти липсува“.

Ако единъ началникъ на единъ институтъ иска да запази доброто здравие на дѣцата, които му сж повѣрени, той трѣбва да слѣдва тѣзи правила: Той трѣбва да гледа ученицитѣ да не се прѣтрупатъ съ каквото и да било. Ето защо той трѣбва да се грижи да не направи живота имъ горчивъ отъ многото умствена работа. Поговорката казва: *„Имай куражъ, защото всѣко нѣщо, което правишъ съ удоволствие, не ти причинява мъжа“*. Или, тамъ, дѣто куража и удоволствието се намиратъ, прѣтоварването липсва. Отъ друга страна нищо не е тѣй вредно за здравието на тѣлото и то прѣзъ годинитѣ на младостта, отъ усиленитѣ трудове на умственитѣ способности; защото въ това именно врѣме тѣлото расте на сила и бой (растъ). Какъ е възможно нормалното нарастване, когато органическитѣ функции сж спрѣни отъ силното умствено напръгане?

Друго, тѣлото трѣбва да се укрѣпи по такъвъ единъ способъ, за да може да се запази отъ всѣко по-нататъшно отпадане. Азъ вече, въ една отъ минхлитѣ глави, казахъ, по какъвъ начинъ трѣбва да го облагаме. Сега, необходимо нужно е сериозно да се размислимъ за провѣтряването, или добрия въздухъ, както въ спалнитѣ, така и въ занимателнитѣ

стаи. Върху това се говори подъ заглавието: подновяването на въздуха въ жилищата; но този предметъ става още повече важенъ, като си припомнимъ, че извѣстно число хора живѣятъ наедно въ една и сѣща стая, както е случая съ институтитѣ.

Друго още едно условие, необходимо за правилното развитие на тѣлото и запазване на здравието, е движението. Плачевно е положението на това въспитателно учреждение, дѣто физическата работа липзва. Ако всѣкой ученикъ може да прѣкарва по половинъ часъ на день въ тѣлесни упражнения, това ще прѣнесе на здравието му голѣма полза. Никоя расходка не може да се сравни съ работата; но и тукъ трѣбва да внимаваме, да избѣгваме крайноститѣ, до колкото е възможно. Тѣзи младежи, които се занимаватъ само съ учение и прѣнебрѣгватъ всѣка физическа работа и укрѣпяване на тѣлото, като общо правило, застаряватъ си коститѣ. Има такива, които сж си съставили единъ забѣлѣжителенъ прѣдразсѣдѣкъ за този или онзи клонъ на науката и не обръщатъ никакво внимание на най-добрия съвѣтъ или съобщение, слѣдователно, съсипватъ се и погубватъ се. Прочее, каква полза могатъ да принесатъ такива хора на обществото, когато тѣ сж се учили само за себе си?—Тѣ въ нищо не могатъ да бждатъ забѣлѣжителни. Тѣхното едностранчиво учение е като день на всѣкъдѣ; тѣ самитѣ не сж щастливи, нито способни да направятъ щастливи и други.

За едно въспитателно учреждение, по моя съвѣтъ, употрѣблението на водата е необходимо нужно, още повече че младежитѣ сега поддържа състоянието на здравието и привикватъ на трудноститѣ, които иматъ да посрѣщнатъ за въ бждѣще. По този въпросъ единъ день се разговаряхъ съ единъ началникъ на една семинария, който ми заяви, че е противъ моитѣ начала и уборваше силно идеята за поставянето на една хидротерапевтическа инсталация въ учреждението си. Самъ пъкъ, отъ друга страна, търсѣше срѣдство

за поправлението на своето собствено здравие. Този човекъ не пожела да си приложи водата, като се боеше, че ще се оскандали прѣдъ ученицитѣ си и да не навикни на вънкашното лѣчение. Неговитѣ разсждения му станаха фатални: той умрѣ въ такава именно възраст, когато той, въпрѣки всичкитѣ чловѣчески прѣдположения, трѣбваше да прѣкара много нѣщо, ако само бѣше последвалъ съвѣта ми. Азъ не претендирамъ, че той умрѣ, защото не употреби водата; това ще бѣде абсурдъ. Но понеже той, всѣка сутрина, когато станѣше, само за хатѣра на чистотата, миеше си лицето и ржцѣтъ, защо не допустѣше, че и другитѣ части на тѣлото иматъ нужда отъ миене? Никой не отказва, че полвинъ—банитѣ и другитѣ приспособления на водата, съдѣйствуватъ твърдѣ много за укрѣпването и запазването на здравieto. Азъ, прочее, съвѣтвамъ младитѣ да правятъ поне по двѣ бани прѣзъ седмицата.

До колкото азъ зная, единъ професоръ единъ день зададе на ученицитѣ си този въпросъ: кой между васъ има куража да направи една полвинъ — баня, която да трае полвинъ минута? Това бѣше кждѣ края на есенъта. Единъ между тѣхъ заяви, като вѣрваше да мине за герой прѣдъ очитѣ на другаритѣ си, че пожелава да извърши това нѣщо.

Този ученикъ направи банята и му се видѣ толковъ хубаво нѣщо, щото пожела да направи същото нѣщо и на другия день. Слѣдъ като направи тѣзи двѣ бани, той захвана да се смѣе на съученицитѣ си и да ги нарича страхливци. Но много изъ между тѣхъ не пожелаха да прѣтърпятъ това нападение, та приеха да направятъ и тѣ сжщитѣ подвизи. Въ едно кратко врѣме цѣлия классъ навикна на тѣзи полвинъ бани. Хубавия изгледъ на тѣзи младежи, тѣхната физическа сила, веселия имъ хуморъ, веселия имъ духъ—всичко това показваше, безъ съмнѣние, ползата отъ този тонически методъ, и

колко тази практика заслужва да се прѣпорѣча на всичкитѣ!
(Слѣдва).

Киселото млѣко

(Продълж. отъ кн. VI.)

Физиологическата роля на млѣкото.—Млѣкото съставлява едничката храна на новороденото и не може да бѣде замѣстено напълно чрѣзъ никоя друга храна. То съдържа всичкитѣ нужди за организма вещества и за поправление на тъканитѣ и жизнената дѣятелностъ, албуминати, въглехидрати, мазноти и минерални соли; то ги съдържа въ по-други съ-размѣрности отъ тѣзи, каквито сѣ потрѣбни за храненето на единъ младенецъ. Трѣбва особено да се забѣлѣжи голѣмото количество на мазнотитѣ и фосфатитѣ.

Пищеварение на киселото млѣко.—Отъ туй, което прѣдшества и въпрѣки различнитѣ мнѣния, които се появяватъ при изслѣдванията на анализа, може да се приеме дѣйствителното присѣствие на млѣчна киселина въ стомаха, като елементъ на стомашния сокъ, необходимъ за пищеварението. Самородното съсирване на киселото млѣко се дължи на произвеждането млѣчна киселина, което произлиза отъ присѣствието на единъ особенъ квасъ, било вътрѣ въ самото млѣко, било вънъ въ окръжаващата го атмосфера. Киселото млѣко доставя прочее тая свободна млѣчна киселина въ едно състояние максимумъ отъ жизненностъ, толковъ по-приемливо, че е продуктъ самороденъ на най-природната храна на млѣкопитающитѣ; какъ тогава да не се прѣпорѣчва употреблението на киселото млѣко като съдържа най-прѣпочитителното надъ всички изкуственни хлоридрически приготовления, каквито аптекитѣ приготвятъ и лѣкаритѣ прѣпорѣчватъ високо противъ болѣститѣ на пищеварителнитѣ канали?

Дѣйствия на топлината и свѣтлината; свѣтлива топлина.— Ний пристѣпваме къмъ разглеждането на единъ другъ по-общъ и по-основенъ въпросъ, който придава на киселото млѣко една неотрѣчима хранителна стойностъ.

Този въпросъ се отнася за природнитѣ сили, които вече нѣколко пѣти ни занимаваха като основни елементи на всеобщия животъ.

Ний ще се ограничимъ да укажемъ на физиологическитѣ отношения, които се установяватъ въ дѣятелността на тѣзи природни сили вътрѣ и вънъ отъ организма.

Най-очевиднитѣ и главни сили сж топлината присъединена къмъ дѣйствието на свѣтлината.

Пищеварението прѣдставлява въ организма една значителна работа, която изисква за пищеварителнитѣ органи и частно за стомаха, особено въ началото на смилането, една твърдѣ голѣма частъ кръвъ и жизненна топлина, които се доставятъ отъ цѣлия организмъ.

Киселото млѣко, отъ своя страна, не се образува самородно, освѣтъ съ помощта на топлината, която околната срѣда му доставя.

По-вече отъ вѣроятно е, че дѣйствието на природнитѣ сили се чувства еднакво, подъ тѣхнитѣ различни форми въ нормално състояние, въ послѣдователнитѣ измѣнения, прѣзъ които минава млѣкото за да достигне до пълното си съсирване.

Така именно едно прѣкалено напрѣжение или бързо измѣнение въ равновѣсието на атмосферическата електрика произвежда едно съвършено смущение въ втвърдяването на млѣкото. Но ний ще се държимъ о по-очевиднитѣ факти, потвърдени отъ наблюдението, които ще ни посочатъ, колко образуването на киселото млѣко зависи отъ свѣтливата топлина наоколо.

Едничкото забавяне, което топлината трѣбва да произведе, може да се прѣдстави въ началото прѣзъ

врѣме, когато се отдѣля каймака отъ водната частъ; една околна срѣда по-хладна, явно е, ще благоприятства, чрѣзъ по-голѣмата плътностъ на водната частъ, на отдѣлянето и възкачването на каймака по повърхността на млѣкото; но това първо забавяне ще бѣде възнаградено, както сме наблюдавали, чрѣзъ други прѣдимства, които ще произведе дѣйствието на слънчевата топлина върху крайнитѣ слѣдствия на операцията.

Така сжщо сме наблюдавали много пжти и особеното влияние на свѣтлината. Тя, подъ своите различни дѣйствия, помага много за по-пълното изпълнение на разнитѣ вътрѣшни промѣни, които се извършватъ въ прѣобразуванията на млѣкото. Тѣзи прѣобразувания сж само една жизненна еволюция, понеже отъ тѣхъ зависи, подъ видъ на пищеварение, храненето произведено отъ млѣкото, сирѣчь обдържането на органическия животъ. А образуването на киселото млѣко не е освѣнъ една фаза отъ пищеварението и главна стѣпка на жизненната еволюция. Дѣятелността на различнитѣ квасове, отъ каквата натура и да сж тѣ (*лабъ*, *лактатъ* и пр.), се поражда именно подъ дѣйствието на топлината и свѣтлината и е въ права съразмѣрностъ съ тѣхъ.

Най-голѣмото прѣдимство, що дѣйствието на свѣтлината прѣдава на млѣкото, когато то е разлѣно въ широкъ сѣдъ съ дебелина 1-2 сантиметра и съ голѣма повърхностъ изложена на откритъ въздухъ, е съсирването въ твърда масса на почти цѣлото млѣчно количество, подъ която остава само нѣколко капки суроватка. Излагането на свѣтлина, при туй, отнима на млѣкото прѣкаленото вкисляване.

Отъ горѣизложеното произлизатъ двѣ основни заключения върху хранителната роля на млѣкото подъ видъ на кисело млѣко:

1-о Една значителна економия въ разхода на органическата топлина нужна за пищеварението на млѣкото, понеже тоя разходъ се извършва въ ущърбъ

на околната срѣда, като се запазва топлината на тѣлото и като се получава едно по-висококачественно хранително слѣдствие.

2-о Едно почти пълно прѣобразуване на една водна храна въ твърда, като се запазватъ непожтнати всичките жизненни хранителни принципи на тая храна.

Слѣдствията за практическата хигиена, що можемъ да извадиме отъ тѣзи заключения, сж важни.

Много разстроени организми не могатъ да смилатъ млѣкото както си е неподквасено и това го отдаватъ на едно „каприциозно състояние“ (!! на стомаха.

Истинската причина на това анормално състояние е липсването на нуждната органическа топлина за смилането на млѣкото, което се забѣлѣжава всѣкога у малокръвните. Тука думите „капризъ на стомаха“ не значатъ нищо и само показватъ невѣжеството на тѣзи, които не знаятъ точнитѣ изисквания на жизненнитѣ сили. Млѣкото, давано на малки дози, сполучва много добръ, по причина на малката топлина, що изисква за всѣка доза.

Често чуваме, нѣкой лѣкаръ, привърженикъ на млѣчното хранене, да прѣдписва на нѣкой малокръвенъ да пие голѣмо количество млѣко, даже до три литри на день. Слѣдствията на такъвъ единъ режимъ скоро излизатъ на явѣ.

Това прѣкалено поглѣщане на една храна, която, спорѣдъ всичко горѣизложено, изисква голѣмо количество органическа топлина за да бѣде смлѣна, става истинско отравяне за тѣлото, като задрѣстя пищеварителнитѣ канали, както и много части на организма, съ не добръ усвоени елементи, и така създава почва за продължение на болѣстѣта.

Въ тѣзи случаи и въ много други, киселото млѣко ще извади отъ трудното положение, както болния, тѣй и доктора.

Спорѣдъ физиологиста Бони, физиологическата роля на млѣкото установява една противоположностъ между нуждитѣ на дѣтето и младенца. Нормалната храна на дѣтето се явява неподквасеното млѣко на майката, а за юношата киселото млѣко се прѣпорѣчва именно като по-здравословна храна. Ето за какво ний свършваме статията си съ най-силна прѣпорѣжка върху тѣй питателнитѣ и животворни дѣйствия на киселото млѣко.

Каляване тѣлото въ училището

Не вѣрваме да се отрича отъ никого, че нашитѣ училища прѣтоварятъ много умствено младежитѣ, а въ замѣна на това не имъ даватъ почти никакво тѣлесно упражнение, което да би идѣло като противовѣсъ на голѣмото умствено изнуряване.

Въ здравословния си прѣгледъ, миналата книжка, ний казахме (по поводъ двѣ статии въ „Медицинска Бесѣда“ за хигиената и гимнастиката въ училището), че не е достатъчно само теоретически да се въведе хигиената като задължителенъ прѣдметъ, но и практически да се приложи въ най-главнитѣ си правила. Тука ний искаме да развиемъ тая си мисль.

Прѣди всичко, хигиената, като теоретическо изучаване, ще бѣде цѣла подигравка за ученицитѣ, когато на всѣка стѣпка тѣ ще виждатъ въ уредбата на училището нѣща тъкмо противоположни на хигиената, или поне такива, които не се сходятъ както трѣбва съ нейнитѣ прѣдписания. Каква полза, на примѣръ, ако тѣ научатъ, че трѣбва да не прѣтоварятъ никого силитѣ си, че трѣбва равномерно да упражняватъ ума си и тѣлото си, че силния умственъ трудъ докарва челоуѣка до изродено състояние, когато задължителнитѣ правила на училището не имъ позволяватъ да се водятъ по хигиената, даже ги тика въ противния пѣтъ? Изучаването на хигиената ще имъ

даде да съзнаятъ туй противорѣчие, което до сега не сж съзнавали, и това ще ги направи по-нещастни отъ прѣди.

Послѣ, ако даже прѣдположимъ, че училищнитѣ наредби се измѣнятъ въ такава смисълъ, щото да не противурѣчатъ на хигиената, безъ обаче активно да опрѣдѣлятъ нейното практическо приложение къмъ ученицитѣ, то пакъ нѣма да излѣзе особенна полза. Много истини се съзнаватъ, безъ да се изпълняватъ. Твърдѣ малко ще сж тѣзи младежи, които ще се залуватъ самостоятелно да водятъ хигиенически животъ, а още по-малко да го водятъ редовно и постоянно. Може би, когато станатъ мъже възрастни, когато злото ги сполѣти и волята имъ закоравѣе, тѣ да си спомнятъ за нѣкогашната теория и да захванатъ редовно да я прилагатъ на практика, но и тогава пакъ ще има нѣколко неудобности: първо, това прилагане ще бжде въ всѣки случай късно; друго е отъ малкъ да се свикни человекъ на опрѣдѣленъ режимъ, а друго—възрастенъ; второ, прилагането може да не бжде както се изисква; мнозина си навличатъ по-вече врѣда отколкото полза, съ неправилното практикуване на хигиената; третѣо, често закрѣпналата воля на възрастния человекъ не може да подчини непривикналия отъ младостъ организмъ на единъ постояненъ режимъ; малцина ли виждаме всѣки день, инѣкъ благоразумни, да напущатъ въ нетърпение току—що захванатия режимъ, щомъ видятъ малко подобрене, и да го захващатъ пакъ, когато усѣтятъ дебелия край?

Друго нѣщо е, когато подъ ръководството на прѣподавателя хигиенистъ, или опитенъ учителъ, прѣзъ цѣлия периодъ на своето ученичество, младежитѣ се привикнатъ на строго и постоянно хигиеническо упражнение. Не само тѣлото ще се укрѣпява редовно и засилва постепенно, съ което се улесняватъ всички здравословни въпроси за въ бжджще, но тая привичка, слѣдвана постоянно прѣзъ десетина и

по-вече години, като се захване отъ най-крѣжката възраст, че додѣ се свърши училището, оставя дълбоки слѣди въ живота на бъдѣщия гражданинъ и ще му стане като естествена нужда да я слѣдва за напредѣ. При туй, практическото прилагане на хигиената нѣма да се заплашва отъ лоши послѣдствия, защото младежитѣ ще го изучатъ подъ контрола на опитни хигиенисти, които ще имъ обясняватъ значението на всѣко правило.

Но като казваме: практикуване на хигиената въ училището, ний не подразбираме цѣлата хигиена въ всичкитѣ ѣ подробности. Училището не е казарма, за да може да се приложи, напримѣръ, хигиената за храната или за спането. А има работи, които и въ казармата даже не могатъ се приложи, защото зависятъ отъ просвѣтената воля на всѣкиго частно. Така щото една голѣма частъ отъ хигиената ще си остане пакъ теория за ученицитѣ и ще се остави на тѣхъ да я прилагатъ въ практика. Но това, което училището може да направи за ученицитѣ, е не само отъ първостепенна важностъ само по себе си, но ще прѣдизвика въ организма нужда и отъ другитѣ хигиенически прилагания. Укрѣпете тѣлото, калете го противъ окръжаващитѣ го влияния,—и то само по себе си ще захване да трѣси хигиеническа храна и хигиеническо спане. Ако се уцѣти и съ малко теория, то, по силата на инерцията и подъ натиска на засиления инстинкъ на самосъхранението, нѣма да се колебае да а приложи частно въ практика. Но, ако даже прѣдположимъ, че младежа, който изпълнява редовно задължителнитѣ въ училището хигиенически упражнения, нѣма да прави същото за незадължителнитѣ правила у тѣхъ си, то пакъ укрѣпеното и обсилено негово тѣло въ училището, ще може достатъчно да противостои на нехигиеническитѣ условия въ кѣщи. За всѣки случай, факта, че не може цѣлата хигиена да се прилага на практика въ училището, не трѣбва да служи като доказателство противъ

прилагането на възможните хигиенически упражнения. А между тие послѣдните, освѣтъ пасивните хигиенически уредби въ училището (като: добро освѣтление и провѣтриване на стаята, непрѣсilenъ умственъ трудъ, плюене по опрѣдѣлени мѣста и пр.), ний намираме, че трѣбва да се въведатъ като могъщи укрѣпителни сръдства: гимнастиката и каляването тѣлото съ вода, въздухъ и свѣтлина.

Въвеждането на гимнастиката, не по единъ, два часа на седмицата, а по два, три часа всѣки день, се защищава вече и у насъ като много полезна и налѣжаща мѣрка противъ умственното изнуряване на младежитѣ и тѣлесното имъ обезсиляне. Но колкото за второто — каляването тѣлото съ вода, въздухъ и свѣтлина — дума не се е отварѣло, може би по тая проста причина, че това могъщо хигиеническо упражнение и въ Европа още не е въведено въ училищата. Съзнанието, че ний сме назадналъ народъ и че трѣбва да вървие по слѣдитѣ на покултурнитѣ народи, е породило въ насъ прѣкалена една скромность, да не смѣйме да въвеждаме самостоятелно даже най-очевидно полезните уредби.

Наистина, приспособлението на водата, а и на въздуха, е слъпроводено съ извѣстна опасность, особено къмъ крехките организми на дѣцата, но това зависи напълно отъ грижитѣ на хигиениста учителъ, подъ чийто непосредственъ контролъ ще се извършва. Не само водата, но и гимнастиката може да бѣде врѣдителна, когато не се води, както трѣбва. Тѣй щото страха отъ наставка и поврѣждане на организма не може и не трѣбва ни най-малко да съставлява прѣчка за въвеждането на толкова прѣкраситѣ укрѣпителни сръдства, каквито водата, въздуха и свѣтлината ни даватъ.

Нека отъ малки дѣцата, редомъ съ гимнастическите упражнения, захванатъ да се привикватъ редовно да газятъ изъ чисти вадички, да тичатъ нѣколко време боси по намокрена морава, да се събли-

чатъ голи и расхождатъ нѣколко минути на чистъ въздухъ и подъ дѣйствието на слънчевата свѣтлина, като правятъ равномерни движения, било за разиграването на кръвта, било за улесняване на свободното дишане, като го повтарятъ това всѣки день; нека бързото и правилно изполиване съ студена вода, слѣдъ като тѣлото се е приятно затоплило отъ гимнастиката, захване да се практикува наедно съ другитѣ укрѣпителни сръдства; нека прѣзъ топли-тѣ дни кѣпането и плаването изъ вироветѣ, рѣкитѣ или морето се въведе подъ строгия контролъ на хигиениста учителъ;—и тогава ще стане ясно за всѣкиго, дали гимнастическитѣ упражнения само, безъ животворното влияние на водата, въздуха и лѣжитѣ могатъ да произведатъ такива блѣстящи резултати въ здравословно отношение, както когато са съединени наедно; дали случайната врѣда, която би се нанесла на нѣкои по-крѣпки организми или отъ немарливостъта на хигиениста, може да компрометира огромната полза отъ правилното прилагане; дали най-послѣ малкитѣ парични жертви, които държавата ще бѣде длѣжна да направи за нѣкои специални удобства по кѣпането и упражнението зимно врѣме (защото лѣтѣ може и безъ тѣхъ да се мине) не ще се изкупятъ хиляди пжти отъ обновенитѣ сили на младото поколение.

Сутреннитѣ четири часа умствено занимание, плюсъ единъ или два часа вечерно занимание, които ученицитѣ употрѣбляватъ у тѣхъ си за приготвление уроцитѣ си, сж достаточенъ умственъ трудъ. Послѣобѣднитѣ часове сж врѣдно прѣтоварване. Тѣзи послѣобѣдни часове трѣбва да се завзематъ отъ гимнастическитѣ упражнения. Най-добрѣ е тѣзи да се правятъ въ особенни заградени мѣста вѣнъ отъ града, на чистъ въздухъ и всестранно освѣтление, гдѣто да има приспособени за зимно време зали съ разнитѣ гимнастики и водни уреди. Ученицитѣ ще си знаятъ, че всѣки день слѣдъ обѣдъ сж длѣж-

ни да се събиратъ направо тамъ, както прѣди обѣдъ се събиратъ въ училището въ града.

Праздниците, недѣлнитѣ дни, ваканциитѣ не трѣбва да се губятъ сжщо напраздно. Тѣ могатъ да се употрѣбятъ въ приятни и хигиенически екскурсии изъ планинитѣ и хубавитѣ мѣста на нашето отечество, които ще ползватъ въ всѣко отношение младитѣ. Ний мислимъ, че, безъ да бждатъ задължителни, тѣ ще станатъ любимо упражнение на ученицитѣ, макаръ и съ присѣствието на хигиениста учителъ, стига само този да съумѣе съ своята тактичностъ и привѣтливостъ на характера да възбуди въ тѣхъ обичъ къмъ хигиеническия животъ всрѣдъ природата.

Послѣобѣднитѣ часове не би трѣбвало да се прѣжсватъ прѣзъ лѣтнитѣ ваканции. Нека ученицитѣ се разотиватъ по градоветѣ и селата при родителитѣ си, — това нѣма да попрѣчи да продължаватъ своитѣ хигиенически упражнения тамъ, дѣто отидатъ, щомъ се въведе въ всѣки градъ, градецъ, па и село задължителното практикуване. Лѣтнитѣ мѣсеци сж най удобнитѣ за каляване тѣлото съ вода, въздухъ и свѣтлина, и тѣ не трѣбва да се пропуцатъ. Напротивъ, понеже тогава умственния трудъ се прѣкротява, то трѣбва да се удвоятъ усилията за тѣлесното обсилване, тѣй щото младежа да поднови новата учебна година съ по-голѣма енергия и душевна разположеностъ.

Подробноститѣ по прилагането на тѣзи упражнения сж второстепенъ въпросъ. Главното е, да се съзнае, дѣто трѣбва, грамадната полза отъ въвеждането имъ.

Искаме доблѣстни граждани, здрави и храбри войници, напрѣднало отечество, а не взимаме никакви мѣрки за здравieto на поколението. Какво е туй? Да фантазираме вѣчно.

ДИФТЕРИЯТЪ.

VI. Излѣчителни случаи отъ дифтерита.

(Продълж. отъ кн. VI).

I. — Лекъ случай.

Едно младо, 8 годишно момче, силно, отъ една добра фамилия, възпитано подъ единъ смѣсенъ хранителенъ режимъ, е играло единъ недѣленъ день нѣколко часа прѣзъ пролѣтътъ, при едно добро врѣме, въ единъ дворъ обграденъ отъ високи стѣни и високи здания. Подъ калдаржма на тая мѣстность сж се намирали водни канали, на които утайкитѣ, по причина на единъ скорошенъ силенъ дъждъ, се разбутали и произвели едно миризливо изпарение въ двора.

Дѣтето, единъ часъ подиръ пладнѣ, се одрѣмва и начинава да се оплаква отъ главоболие и едно трудно прѣгльщане. При едно добро разглеждане указа се: малъкъ единъ лопъ джхъ въ устата, върху лигавата мамбрана на сливицата отъ дѣсна страна една гнойничава пжпка отъ голѣмина на единъ грахъ; нѣколко други, голѣми колкото едно просено зръно, се намираха върху мжжеца и въ джното на езика. Главата му бѣше съ малка една горѣщина (90 удара на пулса).

Прѣдписание: една обвивка прѣзъ гжрдитѣ и корема съ 18⁰ сантиг. вода, покрита два пжти съ вълнена фланела, една фокна отъ 20⁰ сантиг. вода, гаргаризми отъ студена вода и пиене хладна вода споредъ V, 2.

Подиръ единъ четвъртъ часъ болния се разходи повънъ добрѣ, подиръ което му се поставя една фокна отъ 12⁰-13⁰ градуза вода, която да се задържи. Гаргаризма и водното пиене се следваха, както V, 2. Подиръ 2 1/2 часа болката изчезна, подиръ 3 часа изчезнаха и малкитѣ гнойливи пжпки върху мжжеца, а голѣмата пжпка стана чувствително по-блѣда и ясна.

На 4 часа, гърлото бѣше *свѣршено чисто и нормално*, дѣхата нѣмаше никаква миризма, пулса бѣше 70, дѣтето бѣше *свѣршено добрѣ* и искаше да ѣде.

II. — По-сериозенъ случай.

Варвара К..., една здрава мома на 24 години, слугиня при една добра фамилия, се жалваше по пладнѣ отъ една слабостъ, едно силно гърлоболие съ мжчно прѣгльщане, жажда голѣма и свѣршено безохотие.

Изслѣдването показва: Силна миризма въ устата, сливицитѣ и мжжеца покрити тоже отъ една синотемна мамбрана, *езика почти чистъ*, повърхността на кожата по сичкото тѣло бѣше горѣщо—суха, трѣска съ удрене на пулса 110 пжтя въ минутата. Отъ утрината до обѣдъ тя е била на пране. Прозореца, при който тя перѣше, гледаше въ единъ дворъ; подъ него се намираха заходи отъ едно често посѣщение.

Прѣдписание: 1) *Гаргаризмъ* споредъ V, 2,—2) *обвивка на гърлото* съ 12⁰—13⁰ сант., покрита двойно съ една вълнена фланела, 3) *фокна* съ 20⁰ сант. вода и 4) *мокра обвивка* отъ 18 сант. вода.

Не бѣ възможно да се склони болната, дѣто да ѝ се постави една мокра обвивка *прѣзъ гърдитѣ и корема*; ни пжкъ една мокра припарка само *върху корема*. Тя склони само да си исплакни сичкото тѣло съ една вода отъ 19⁰ сант. и прави редовно първитѣ три прѣдписания. Нѣколко фокни докараха едно разхождение къмъ вечерно врѣме; гаргаризмитѣ, хладнитѣ питиета и обвивкитѣ на врата се продължаваха *цѣла нощъ*, подиръ които едно доволно голѣмо количество отъ мамбранитѣ се откърти отъ гърлото. На другия день слабостъта и трудното прѣгльщане се намалиха. Нахождаше се подобрение въ членоветѣ, трѣската бѣше чувствително сжщата. Тя бѣ въ положение да земе малко буйонъ.

Гаргаризмитѣ, питиетата, вратнитѣ обвивки и фокнитѣ слѣдваха. Тѣзи послѣднитѣ (почти 3 въ день) докарваха двѣ добри разхождания. Вечерята, като се намираше по-добрѣ, направи едно тѣлесно изполиване отъ 19⁰ градуса вода, подиръ което прѣзъ нощта спа по-добрѣ. На другия день (трети день) подобренieto бѣше чувствително по-добро, мамбранитѣ бѣха се намалили доволно. Сжщото лѣчение се слѣдваше съ едно общо изполиване въ день и болния на петия день бѣше вече добрѣ.

III.—Най силенъ дифтерически случай.

Госпожа Ф. С., 27 годишна, слаба въ здравие-то си, държаща смѣсенъ режимъ, прѣзъ 1874 година, подиръ едно трудно раждане, роди едно момче. Отъ това врѣме нейния стомахъ е билъ изложенъ на едно непрѣстанно смущение, което намираше до ней-дѣ облекчение чрѣзъ воднитѣ толумби.

Г-жа С... сама си подойваше дѣтето; стаята, въ която тѣ се нахождаха, се намираше надъ една турско-руска баня (баня съ пара и топлѣ въздухъ), бѣше доволно голѣма, — имаше два провореца и се топлѣше чрѣзъ една соба, но по причина на студа, да не би дѣтето да се простуди, нейното провѣтрение бѣше недостатъчно. Сжществуваше въ тая стая една особна лоша миризма, за която се узна по-сетнѣ, че произхождала отъ една гнила дъска.

Къмъ края на марта, почти 10 мѣсеца подиръ раждането, Г-жа С... пострада отъ гърлоболъ съ трудно прѣгльщане и хрема. Тя, като мислѣше, че това е просто гърло, лѣкува се самичка въ продължение на 24 часа чрѣзъ мокри обвивки на врата отъ 20⁰ сант. вода. По причина, че нѣмаше никаква охота за ѣдене, тя не бѣше се погрижила никакъ за пищеварителния си каналъ, съ други думи, не бѣше зела нищо изъ вътрѣ. На утрѣшния день, когато азъ отидохъ да я видя, ето въ какво положение я

намѣрихъ: гласа ѝ се бѣше взелъ, разговора съ нея ставаше писмено, сичкото гърло бѣше обладано отъ гнойливи мамбрани синьо-темни, още и подутото, езика бѣше прѣтоваренъ отъ една желто-темна материя, устата ѝ миришеше на лошо; жажда голѣма и водата прѣминуваше твърдѣ трудно и то капка по капка; запоръ отъ два дни насамъ; лицето ѝ бѣше блѣдо и дрѣзнато, повърхността на кожата бѣше твърдѣ горѣща, корава и суха, трѣска силна, пулъсъ слабъ и периодически, 50 удара въ минутата, болната твърдѣ отпаднала.

Опасността тукъ бѣше явна. Незабавно ѝ се направи едно общо растриване съ студена вода отъ 15° сант., подиръ което се постави въ едно друго лѣгло прѣдварително стоплено. Двата прозореца на стаята се отвориха съвършенно (вънкашния студъ бѣше умѣренъ) и топлината на стаята съразмѣрно се увеличи. Врата ѝ се обви съ припарки отъ студена вода, малко извити и покрити отъ вълненъ платъ халавата; припаркитѣ се промѣняваха всѣки 2-3 минути. Водата отъ припаркитѣ земаше единъ теменъ цвѣтъ. Гаргаризмитѣ се слѣдваха и се вършеха редовно споредъ V. 2. Толумбитѣ, поставени отъ вода на 22°-23° сант., послѣ на 21° и 20°, бѣха сички попити съвършенно. Болната изхвърли много гнойливи части, безъ обаче това да ѝ докара нѣкакво подобрене отъ къмъ мжнотията на прѣглѣжцането.

Водата прѣминуваше капка по капка, лимонадата се отблъсна като много раздразнителна. Почти три часа подиръ растриването, подиръ което топлината се увеличи значително, употребѣи се една обвивка върху снагата (отъ мишницитѣ до колѣнетѣ) втопена въ студена вода 15° сант., която, добръ извита, бѣ покрита отъ една добра вълнена покривка. (Въ врѣмето на тѣзи операции, като: обвивки, трияния, размѣнения на лѣглото и прч., прѣдварително се взе грижата да се затворятъ прозорцитѣ,

който се отвориха наскоро сетнѣ). Щомъ топлината се появи изъ ново въ обвивката, болната се постави за едно кратко време въ $\frac{1}{2}$ баня (2 минути) отъ 19 сантг., въ което врѣме тя се поливаше съ стѣклени толумби по врата и гърдитѣ, съврѣменно като се трияха краката, рѣцѣтъ и снагата. Подиръ, нужно бѣше да се затопли въ лѣглото, като ѝ се поставиха шишета съ топла вода по краката.

Вечеръта, ако и твърдѣ жѣсно, тя се разходи почти като вода, което миришеше отвратително. Отъ това врѣме, прѣзъ 4 часа, се поставѣше по една малка толумба отъ хладна вода 20° сантг. Гаргаризмитѣ, изплакването устата съ хладна вода и припаркитѣ на врата се слѣдваха цѣлата нощъ.

На утрината болната се чувствуваше малко по-добрѣ. Пулса бѣше се въскачилъ на 55, гаргаризмитѣ извадиха много гнойливи мамбрани. *При сичко туй, никаква храна не бѣ възможно да вземе ни прѣзъ този день, ни прѣзъ идущия.* Къмъ пладнѣ употреби се една нова обвивка на снагата съ 15° градуса вода, заподирена, както по-прѣдния день, отъ $\frac{1}{2}$ баня.

Останалото врѣме отъ деня се употреби както по-прѣдния день. Фокнитѣ за нова смѣтка произведоха своето дѣйствиe съ едно малко разхождане твърдѣ миризливо.

Отъ тѣзи вечеръ се поставиха двѣ дяконици при болната за да я гледатъ, като се размѣнятъ денѣмъ и нощѣмъ. Опитаха се, дано я накаратъ да прѣгълне малко малиновъ сокъ и миндалово млѣко, което прѣкараха съ голѣма трудностъ. Лѣчението остана сѣщето като по прѣдния день. Болната подиръ $\frac{1}{2}$ -та баня мѣчно може да се затопли, както се слѣдва, при сичкото непрѣстанно поставяне топли шишета. Къмъ вечерно врѣме тя поиска да спи. Споредъ прѣдписанието, обвивкитѣ по врата и гаргаризмитѣ се слѣдваха, но, когато болната заспа, за да не ѝ се поврѣди съня, който вѣроятно не е билъ освѣнъ нѣколко минути, то реда на лѣчението се прѣжѣсна,

на което слѣдствията сетнѣ излѣзоха неблагоприятни. Вторникъ сутрината трѣската се прѣобърна подъ единъ лошъ характеръ, пулса бѣше спадналъ на 50, гърлото съвършено бѣше запушено отъ набранитѣ цици, ни една капка вода не можаше да прѣмине. По врата, гърдитѣ, подъ мишницитѣ, въ прѣгъвки-тѣ на рѣцѣтѣ и на краката, появиха се темно-червени пятна—като събрана кръвъ. Обвивкитѣ на снагата, запослѣдвани отъ една $1\frac{1}{2}$ баня малко по-хладна отъ тѣзи въ сѣбота (15^0 сантг. съ хладно поливане върху горнята частъ на тѣлото), докараха едно малко подобрене—само завръщането на топлината чрѣзъ твърдѣ топли пишета се продължи много врѣме.

(Слѣдва).

Напрѣдка на омеопатията.

Омеопатията е едно откритие въ началото на този вѣкъ. Тя, по инициатора си Ханемана, има за начало да лѣкува болѣститѣ съ тѣзи лѣкове, които прѣдварително сж подложени подъ единъ строгъ опитъ върху здравитѣ хора.

Подиръ тѣзи опити, лѣкарствата се употрѣбляватъ споредъ закона нареченъ *на подобниѣта*. То е, че за всѣкъ специаленъ случай се отбира това лѣкарство, което е произвело еднакви признаци съ болѣстѣта върху здравия чловѣкъ.

Тѣй, всѣко лѣкарство трѣба да отговаря горѣ-долу върху цѣлия образъ на болѣстѣта; но понеже се находѣтъ болѣсти, на които отговарѣтъ до нейдѣ нѣколко лѣкарства, то въ подобни случаи се е въвелъ обичая да се даватъ двѣ или три лѣкарства въ размѣна, тѣй щото болката да отпадне отъ сила по-скоро и обстоятелствено.

Трудния този начинъ за отбора на лѣкарствата, даде поводъ на нѣкои отъ омеопатическитѣ лѣкари да се постарѣтъ да се изнамѣри нѣкой другъ по-лесенъ начинъ. Тѣй, на мѣсто да се размѣняватъ 2-3 лѣкарства, намисли се, споредъ примѣра на минералнитѣ води, да се опитатъ сгруппирани лѣкарства приблизителни въ свойствата си, на които дѣйствиѣта да се отнасятъ почти еднакво къмъ единъ органъ, къмъ една система. Този начинъ отговори доволно добръ въ рѣцѣтѣ на нѣкои омеопати. Като по-лесенъ и по-сподобливъ, той се прѣгърна отъ едно доволно голѣмо число лѣкари, отъ които едни го нарѣкнаха *електроомеопатия*, други *хомеоомеопатия*, а трети *смѣсена омеопатия*. Съ една дума омеопатията

се раздѣли на два начина, отъ които единия е уединението на лѣкарствата, а другия съединението. Както за единия, тъй и за другия, ние вече говорихме.

Днесъ ще поговоримъ за единъ трети начинъ, който се състои отъ дванадесетъ само лѣкарства и е доволно сполучливъ. Той е откритъ отъ нѣкой си докторъ на име Шушлеръ и носи название „*Висхимически начинъ*.“

Той е основанъ върху инорганическитѣ вѣщества, които се възхождатъ въ тѣлото, на които Д-ръ Шушлеръ дава название *служебни лѣкарства*.

Шушлеръ подкрѣпя своята метода, която опита логично е потвърдилъ, върху слѣдующитѣ начала:

„Сичката тъканъ, която съставлява човѣческото тѣло, има за основа, отъ една страна, състава на клѣткитѣ, които сж органически начала; отъ друга, солищата, които сж инорганически начала.

„Органическитѣ начала иматъ една второстепенна роль—образуването на клѣткитѣ, въ които тѣ служатъ като първа материя.

„Тѣзи първа материя отъ само-себе си е бездѣятелна; за да бжде дѣятелна клѣтката, да се развие и умножи трѣба ѝ участието на инорганическитѣ начала. Всѣко едно отъ тѣзи дѣйствува по единъ опредѣленъ начинъ въ тѣзи дѣятелностъ на клѣткитѣ: едно закрѣпя вътканшия кислородъ и поправка горението, друго привлича вътканшата кислота и я искаква, чрезъ разни съединения, вътъ отъ организма, третъо улеснява отлѣчването на водата, съ която се влѣкатъ и разнитѣ сгорени произведения, които сж бесполезни за организма; четвърто принася на тъканѣта нуждната влага за съществуване и пр. Всѣко едно отъ тѣзи неорганически начала, взето уединено, се отнася прѣдпочитателно въ тѣзи или онѣзи тъканъ, на която прѣдава точно свойствата си

„По товъ начинъ е, дѣто нервическата клѣтка обема магнезия фосфорика, кали фосфорикумъ, натрумъ фосфорикумъ и феррумъ фосфорикумъ. Клѣткитѣ на мисцитѣ обематъ сжщитѣ елементи, при които трѣба да се приложи още калиумъ хлоратумъ. Клѣткитѣ на съединителната тъканъ обематъ, като специаленъ елементъ, силисиумъ; тѣзи на коститѣ, магнезия фосфорна, калкарея флуорика и една отромна частъ калкарея фосфорика; клѣткитѣ на хрущелитѣ и на лигавитѣ мембрани обематъ натрумъ муриатикумъ; космитѣ и кристаллина, между другитѣ, феррумъ

„Слѣдователно, сичкитѣ органически служби и тѣзи на тъканѣта се управляватъ отъ едно точно молекулярно движение на инорганическитѣ вѣщества. До като това дѣйствие на тѣзи вѣщества не е смутено, тѣлото се нахожда въ здраво положение. Едно молекулярно измѣнение на инорганическото вѣщество въ нѣкоя частъ произвежда една болѣсть, която се лѣчи чрѣзъ даването на една малка доза отъ сжщето вѣщество; молекулитѣ на това вѣщество, тъй дадени като

лѣкарство, изпълватъ празнотата, която се е произвела въ молекулярния редъ на това вѣщество въ клѣткитѣ.

„Да се добиеме съ това лѣчение, не трѣба освѣнъ една твърдѣ малка доза отъ тѣзи вѣщества; самото естество дѣйствува наврѣдѣ чрѣзъ най-малки количества, както въ растенията, тѣй и въ животнитѣ. Додѣто естеството ни дава толкова добри примѣри и такива добри слѣдствия, ние не можемъ по-добрѣ да направимъ, освѣнъ да го слѣдваме...“

До колко тази теория на Шуллера е вѣрна и точна теоретически, ние не сме компетентни да се произнесемъ. Нашата задача се ограничава да потвърдимъ дѣйствието на лѣковетѣ, което, колкото и малко да сме опитали, намираме съобразно съ прѣпорѣжитѣ на другитѣ лѣкари, които сж се занимавали въ единъ по-голямъ и по-обширенъ кръгъ.

Между дванадесетѣхъ тѣзи лѣкарства сжествува едно, *феррумъ фосфорикумъ*, което, ако и да стои паралелно съ *аконитумъ*, надминува го въ много отношения: *Аконитумъ* е главно лѣкарство за сичкитѣ съ грѣска изобищо *распалителни болѣсти*, коги *феррумъ фосфор.* е лѣкарство за *сѣкакво распаление* било то *частно или общо*. Тѣй напримѣръ, появи ли се едно распаление въ очитѣ, употреби *фер. фосф.*, то намалява; появи ли се единъ цирей *нейдѣ* по снагата, изъ начало още употреби го, той, безъ друго, безъ да набере, се повръща; появили се силенъ огнь по цѣлото тѣло, употреби го, той спада и намалява. Съ една дума, то е като едно прѣдохранително лѣкарство за сѣко едно распаление.

Омеопатията е прѣвѣсходно нѣщо въ вѣчко отношение; въ нея се намиратъ нѣща, които другитѣ начини нѣматъ. Не би било злѣ, щото вѣрка фамилия, за вѣчки случай, да бжде снабдена съ по една малка домашна аптека, на която цѣната е почти нищожна сравнително съ ползата. Колко тежки жени въ раждането си сж изложени на смъртъ по причина на едно недобро и нередовно дохождане на дѣтето! При сичко туй, ако жената бѣ употребила, 15-20 дни прѣди раждането си, *аулагила* или други нѣкои омеопатически лѣкарства, то това нещастно положение щѣше да се измѣни въ редовно и нормално. Повече отъ 100 пѣтя азъ самъ сжмъ ималъ случай да направя опитъ.

Единственното срѣдство по домашно лѣчение е омеопатията, по-неже нейнитѣ лѣкове, освѣнъ че сж готови, сж още и отъ една невисока цѣна. Съ тѣхъ не рискува чловѣкъ да се отрови; тѣ, ако не ползватъ, никога нѣма да поврѣдятъ. Слѣдователно, ние ги прѣпорѣчаме на сички тѣзи, които сж въ положение да могатъ да ги употребятъ,—а най-паче на поповетѣ и учителитѣ, които се нахождатъ по уединени мѣста, дѣдо нѣма ни лѣкари, ни лѣкарства.

ВЪПРОСНИКЪ ЗА КОНСУЛТАЦИЯ.

Съ настоящата книжка распрацями на читателитѣ си по единъ въпросникъ за консултация. Тамъ е указано по единъ ясенъ и точенъ начинъ, какъ трѣбва да се отговори. Всеки, който има нужда да се допита за здравословното си положение въобще, или за нѣкоя своя болѣсть развита вече, нѣма освѣнъ да се съобрази точно споредъ указанията на въпросника и да ни го прати съ ясно написани отговори.

Нѣма нужда да указваме на дълго и широко какви сж нашитѣ лѣчителни начини, които ще прѣпорѣчяме на болнитѣ си, защото читателитѣ сж вече доволно запознати по това отъ „Здравословие“. Всичкитѣ наши лѣчителни начини сж безвредни и почиватъ върху началото: *да се възбужда жизненната реакция, жизненната творческа сила, да поправя безпорядцитѣ на организма.* И омеопатията, и магнетизма, и водолѣчението се основаватъ върху тѣзи истина, че всеко живо сжщество има въ себе си силитѣ, които ще му поправятъ нарушеното равновѣсие, — нѣма освѣнъ да възбудимъ по единъ естественъ начинъ тѣзи сили за да се получи здравието. А официалната медицина само вкарва нови отрови при сжществующитѣ въ тѣлото и съ това още повече затруднява възстановлението на здравието.

Въ нѣкоя отъ идущитѣ книжки ще се распростремъ повече върху това, а за сега ще кажемъ, че на тѣзъ, които се консултиратъ при насъ, освѣнъ нужднитѣ омеопатически лѣкарства, ще имъ се прѣдписватъ и хигиеническитѣ правила, които трѣбва да слѣдватъ.