

ЗДРАВООСЛОВИЕ

Влиянието на училището и званието върху здравето.

(Прод. отъ кн. VII).

7. Храната въ възпитателнитѣ учреждения.—

Мнѣнията и прицѣнкитѣ върху храната въ възпитателнитѣ институти сж различни, както и за нѣкой други работи. Нѣма училище, дѣто да нѣма оплакване отъ едни ученици отъ храната, когато по сжщото нѣщо другитѣ да мълчатъ. Ако, въ пансионитѣ, искаме да прѣкратимъ по-нататъшни оплаквания, трѣбва да правимъ добъръ изборъ на храната, която даваме, щото тя да бѣде питателна и хранителна. Но не е достатъчно да бѣде храната питателна: трѣбва и стомаха да може да я издържа. Отъ една страна тя трѣбва да е укрѣпителна, защото именно сега младитѣ се намиратъ въ периода, когато става развитието на организма имъ, така щото трѣбва да е селитротворна, защото въ такова състояние принася повече полза; отъ друга страна тази храна трѣбва да е лесносмилателна, защото малко грубитѣ темпераменти не могатъ да понасятъ тежката храна. Настоятелно прѣпорѣчвамъ на младитѣ да се въздържатъ отъ спиритнитѣ напивки, защото тѣ съдържатъ твърдѣ малко хранителни елементи и пиенето имъ се встрастява въ челоуѣка, като увеличава дозата имъ отъ день на день по-вече и по-вече. Трѣбва сжщо да внимаваме, щото тази храна да не съдържа, колкото е възможно, сухи елементи, а оцета не трѣбва много много да се употребява; защото сухитѣ нѣща правятъ крѣвта кисела, а безмѣрното употребление на киселинитѣ не

причинява малко вреда. Тази храна е най-добрата, която е най-проста и най-питателна.

Нѣкой може да ме запита, коя е най-добрата храна за младитѣ—за сутренната имъ закуска? Ето моя отговоръ: Млѣкото е най-добрата храна за това врѣме, защото то съдържа най-много хранителни елементи. Обаче азъ това не съвѣтвамъ, защото за да се хранишъ съ млѣко ти трѣбва да се подложешъ на физическа работа и движение, въ противенъ случай то ще ти причини отвъръщение и киселини въ стомаха. Чисто млѣко не трѣбва никоги да се дава на ученици. Най-хубава сутренна закуска е млѣко, размѣсено съ малко малтенско кафе. Ръженото кафе е още по-хубаво, но особено хубаво и за прѣпоръчване въ моитѣ очи е желѣденото кафе. Туй, което наричаме кафе, не трѣбва никакъ да се дава на младитѣ, защото то не съдържа никакви хранителни елементи, а, което е най-важно, раздразнява и поглѣща силитѣ. Азъ обичамъ да ви прѣпоръчамъ тукъ супата, която се прави отъ печено брашно, което тѣй много се цѣни у насъ; сжщо и тази супа, която се прави отъ буйонъ съ хлѣбъ въ нея, която се прѣпоръчва често пѣти да се ѣде, защото тя не въспроизвежда газове. Вѣрно е, че тѣзи супи не се готвятъ често, защото изискватъ много работа и трудъ; изисква се доста енергия да се повлияе на волята. Супа отъ ръженъ хлѣбъ сжщо може да се направи и е много добра за младитѣ, но тя трѣбва грижливо да се увари.

Отъ тѣзи разни супи можемъ да си изберемъ, която искаме. Освѣнъ това, разнообразието въ храната много благотворно влияе върху организма.

Колкото за обѣда, азъ вече говорихъ въ главата за храненето и ѣстието. Никоги не забравяйте да дадете свободенъ ходъ, въ по-голѣмата частъ отъ ѣстията, на брашненитѣ нѣща, когато тази храна ще е за млади хора. Трѣбва да съжалимъ много хора, защото сж навикнали само на месото и не мо-

гаты да се поддържатъ съ друга храна, макаръ и да съзнаватъ, че брашното дава такава хубава кръвъ. Наистина, крайно съжалително е, дѣто въ въспитателнитѣ учреждения тѣй рѣдко употребяватъ ѣстиета приготвени отъ натурално брашно. Главната причина на това е, че приготвянето на брашненитѣ ѣстиета изисква повече време и грижа. Относително зеленчуцитѣ, които съдържатъ по-малко азотъ и унищожаватъ веселото настроение, ще кажа, че трѣбва умѣрено да се употребяватъ; но забѣлжете добръ, че тѣхъ трѣбва да ги ѣдемъ съ месо, както се каза по-горѣ.

За вечеря трѣбва сжщо да избираме хранителни нѣща, но никоги несмилателни.

Когато вечерната храна състои отъ мжчносмилателни елементи, често пжти ще се оплаквате отъ лоши сънища.

Необходимо нужно е, щото всѣкой младъ чловѣкъ да навикне на умѣреностъ, трѣзвенностъ и икономия не само въ храната, но и въ всѣка друга нужда. Трѣбва, отъ друга страна, да се научатъ сами да си слугуватъ въ много нѣща; защото този, който не знае да работи, не може правилно да оцѣни работата и на други. Когато на нѣкого, въ младостта му, други постоянно му слугуватъ, той навиква все така да му се угажда всѣкога; той става завискателенъ къмъ домашнитѣ си: той всѣкоги ще гледа на нѣщата отъ една страна, ще изисква много отъ другитѣ и така ще стане нетърпимъ и непоносимъ.

Зная една Семинария, дѣто всичкитѣ ученици — малки и голѣми, бѣха задължени сами да си правятъ креватитѣ, метятъ стаитѣ, — да чистятъ кундуритѣ си и дрѣхитѣ си. Тѣзи ученици, нѣма съмнѣние, ще сж по-добръ приготвени да управляватъ къща, отколкото другитѣ, на които домашнитѣ работятъ всичко. Нека допустнемъ, че тѣзи второстепенни занятия сж отъ твърдѣ голѣма важностъ за здравieto. Не е ли хигиенично упражненie, ако си направимъ самъ кревата, да избръ-

пешъ и исчеткашъ дрѣхитѣ си, да исчистешъ обущата си и самъ да си налѣешъ вода да си направишъ тоалета? Всичко това азъ ще прѣдпочета прѣдъ расходката. Този, който навигне да се грижи за нищожнитѣ си потребности, той става достоенъ да ръководи отпослѣ цѣла кѣща. Ако на нѣкой малъкъ ученикъ, синъ, може би, на нѣкой простъ селенинъ, му се служи, като на малко господарче, каква идея ще си състави то за своята личностъ? То нѣма да закъснѣе да прояви претенции много по-голѣми, които ще беспокоятъ свѣта. Ако пъкъ, рано или късно, го постигне нещастieto, то нѣма да се уплаши отъ работа и ще се прилѣпи къмъ подобнитѣ си. Този, който се научи да се грижи за своята собствена личностъ, ще е много щастливъ.

8. Пансионъ за млади дѣвници.

Тѣзи заведения ще раздѣля на двѣ категории: тѣзи, въ които се възпитаватъ момичета за буржуазния животъ, и такива, дѣто госпожицитѣ се възпитаватъ за едно по-висше съсловие. И въ селата, много бащи и майки испращатъ дѣщеритѣ си въ пансионъ, съ цѣлъ да имъ дадатъ едно възпитание, което да съотвѣтствува на положението, което ще занимаватъ по-отпослѣ. Първото и най голѣмо желавие на тѣзи родители е, бевъ никакво съмнѣние, щото дѣцата имъ да отрастнатъ заедно съ добродѣтелята и набожността, т. е. да не се запознаятъ съ религията само теоретически, по да се научатъ да приспособятъ и живота си съ нея. Тѣ искатъ същеврѣменно, щото дѣцата имъ да се научатъ и влѣзатъ въ течение на домашнитѣ работи. Учението, което дѣвицитѣ получаватъ въ пансионитѣ, трѣбва да бѣде продължение отъ това, което имъ се е дало отъ роднинската кѣща и то да имъ се прѣдаде по такъвъ единъ начинъ, щото у тѣхъ да се развие желанието да се научатъ, какъ да изпълнятъ длѣжноститѣ и домашнитѣ си работи, които ще ги налѣгнатъ отъ послѣ.

Понеже уреждането на хозияството (домакинството) е най-необходимото нѣщо за жената, началата на домашната икономия сж най-сжщественната точка въ възпитанието на младитѣ дѣвици. Въспитанието ще се струпа отъ основата, ако тѣзи начала не имъ се втѣлпять съ най-голѣма грижа. Нѣма ли да бжде смѣшно, ако едно младо момиче се изучи да знае да шие, рисува и да прави съ разни адреси много други нѣща отъ второстепенна важность, пъкъ да не знае да плете, да шие задъ игла, да нагласи и стѣмки каква и да е дрѣшка?

Това ще е голѣма грѣшка. Познавамъ една младя госпожица, която прѣкара два курса на едно индустриално училище. Единъ день азъ я помолихъ да скрои върху массата ми една такава риза, каквато носятъ нашитѣ селени. Понеже не можа да свърши работата, тя захвана да ми се извинява, като ми казваше: „азъ изучвахъ тѣзи работи, които сж по-сложнички и по-деликатни“. Тя не се никакъ погрижила да изучи най-простото — хозияството, както за себе си, така и за другитѣ.

Колко струва едно възпитателно заведение, дѣто ученичкитѣ не оправятъ сами креватитѣ си, или сами не си носятъ вода за тоалета, дѣто нито метатъ, нито чистатъ сами стайтѣ си? Такива ученички приготвени ли сж за практическия животъ? Безъ съмнѣние, не. Такивато дѣвици не ошастливятъ не само никого, но и себе си.

Едни родители бѣха турѣли двѣтѣ си млади момичета въ единъ пансионъ, които, както и другитѣ хора, имаха най-доброто намѣрение на свѣта. До тогава тѣ сж се занимавали съ хозияството до толкова, до колкото майкитѣ имъ сж имали врѣме да ги оштвять. Съ влизането имъ въ пансиона тѣ трѣбваше да навикнатъ на други обичаи, много по-прости, по-свърѣменни, по-благородни, отколкото тѣзи, които сж си вече придобили. Захваща да имъ се слуша, научиха се да рисува, да шиятъ тънки ра-

боти и да бръщолевятъ нѣкои и други фрази на единъ чуждъ езикъ. Слѣдъ една година тѣ се връщатъ въ къщи; видѣ имъ се срамотно да извършватъ работитѣ, които по-напрѣдъ сж вършели: и двѣтѣ бѣха твърдѣ много се възползвали отъ уроцитѣ по кокетството и суетата, но нищо не умѣха отъ хазяйството. И какво стана? Родителитѣ имъ, които ми се оплакаха, бѣхж страшно разочаровани.

Друго едно семейство, съ сжщата цѣль, испрати едничката си дъщеря въ другъ единъ пансионъ. Като излѣзе отъ него, надлежната госпожица захвана да не помага никакъ на родителитѣ си и не искаше никакъ да се погрижи за текуцитѣ домашни работи. Бащата, като разбра това много добръ, даде ѝ кукитѣ въ ржцѣтѣ и я понаби; той се встрасти къмъ боя. Такъвъ баща не постъпваше ли разумно? Има ли нѣщо по-опасно отъ суетата? Отъ скромността тя води къмъ салтаната, който често пжти го придружава гордостъта. Тамъ, дѣто царува гордостъта, не сжществува скромность и прѣданность. Тѣзи пансионѣ, въ които младитѣ дѣвици се възпитаватъ по този начинъ, т. е. противъ здравия разумъ, сж цѣло наказание на нашата епоха. Единъ пансионъ, въ точната смисълъ на думата, трѣбва да е училище, дѣто да се прѣподава и изучава: простота въ нравитѣ, скромността, смиреномждрието и самопожертвуванието, защото тѣзи сж качества, които сж основата на едно истинско щастие. Сърдцата на младитѣ сж наклонни естествено къмъ лекия и салтанатлия животъ: нѣма съмнѣние, че младитѣ дѣвици прѣдпочитатъ гласиранитѣ ганти вмѣсто метлата или вмѣсто плетенето, че често пжти домашнитѣ работи имъ се виждатъ, като нѣкакси докачителни.

Това, което ще ви раскажа сега и което се е случило въ единъ пансионъ, е не само за съжаление, но и лошо. Едно младо момиче дохожда при мене и ми се оплаква отъ силно главоболие. То взимало много цѣрове, но нищо не му помогнало. „Струва

ми се“, казахъ ѝ азъ, „че носите корсетъ“. — „Да“, отговаря ми тя: „въ пансиона ни задължаватъ да носимъ корсети, за да ни стоятъ добръ снагитъ, азъ вече съмъ си купѣла два“. Бѣдното момиче не искаше да повѣрва, че корсета именно е причината на болѣстѣта ѝ, още повече, че то не е било толкова вѣтърничево и е ходѣло най-просто отъ всичкитъ въ пансиона. Азъ я посвѣтвахъ да почне да ходи облѣчена тѣй, както е била при родителитъ си. Тя ме послуша и въ нѣколко дни исцѣри се съвършено отъ главоболието. Този не е единственъ случай отъ рода си; азъ съмъ виждалъ и други. Не му мислятъ много, че облѣклото прѣпятствува на кръвообръщението и че опаснитъ слѣдствия ще се почувствуватъ.

Единъ контъ, единъ день, ми расправа, че веднѣжъ отишелъ въ единъ институтъ, дѣто всичкитъ учащи изучавали домашната икономия. Той свършилъ сѣщия институтъ и ето какъ расправа нарѣдбата му: всѣка сутринъ той е билъ длъженъ да си поправи лѣглото, да се грижи за дрѣхитъ си и да измие дюшемето на стаята си. По този начинъ той се научилъ да управлява и домашнитъ си работи. Голѣма ще е благодарността къмъ това възпитателно учреждение, което развие въ своитъ ученици голѣмото желание да бждатъ въ всѣко обстоятелство практични. Ако единъ контъ разсѣждава така и е рѣшенъ да възпитава дѣцата си по такъвъ начинъ, и който съзнава открито прѣимуществото на такова едно възпитание, какво трѣбва да кажемъ за тѣзи пансионци за дѣвици, които не принуждаватъ своитъ възпитанници сами да си уреждатъ стайтѣ, нито да се грижатъ за други такива работи, или, както ме увѣряватъ, се грижатъ и за обличането имъ, като че ли сж мънинки дѣвица? Друга грѣшка, която съглеждамъ, е дѣто не ги учатъ да готвятъ. Не могатъ ли да си въобразятъ, че първата необходимостъ, която една жена има, е да знае да готви? Това е ед-

на важна точка въ възпитанието на младитѣ дѣвици. Освѣнъ това, всѣкой трѣбва да работи. Прочее, за младата мома, която се храни съ надеждата, че единъ день ще стане знатна госпожа, не ще ли бжде всѣкога щастие, ако е облѣчена въ готварскитѣ си дрѣхи? Каква мизерия ще е да видишъ жена, на която въ готварското искусство да се казва: „госпожо, вий нищо не разбирате!“

Познавамъ една баронесса, която се ползувала съ голѣма знатностъ; тя всѣкой день наглеждаше готварницата си и даваше уроци на слугинитѣ си върху начина на готвенето. За тази ѝ именно постъпка цѣлия свѣтъ я уважаваше. На мнѣние съмъ, че за младитѣ момичета обучението въ домашнитѣ работи е тѣй необходима нужда, както и да знаятъ да четатъ и да пишатъ. Человѣкъ не е създаденъ само да яде и пие, нито само да чете романи и ходи по визити, нито пъкъ да тича само по забавления и вечеринки. Днесъ азъ съмъ още щастливъ, че до 21 година, азъ съмъ можалъ да работя, като земледѣлецъ и дограмаджия. Нѣмаше, защо да се срамувамъ: тази работа ми прѣнесе неисказана полза, и азъ благодаря Господа, за дѣто ме е направлявалъ въ този пѣтъ. Слѣдователно, никой пансионъ не трѣбва да изгубва изъ прѣдъ видъ, че му е длъжностъ да учи младитѣ дѣвици на домашната работа, както и въ самата религия.

Една стара пословица казва: „Най-хубавия селски костюмъ е този, който е истъканъ отъ рѣцѣтъ на притежателя му“. Тѣзи сж безцѣнни думи, и този, който напълно се съобрази съ тѣхъ, ще има здрави дрѣхи и много по-евтени. За голѣмо нещастие, върху това не се обръща никакво внимание. Както служащия по пощата раздава писмата си на врѣдъ, по сжщия начинъ и градскитѣ моди се разпространяватъ отъ едно мѣсто на друго, а стария начинъ на облачване се прѣмахва. Едно врѣме дрѣхитѣ не бѣха скжщи, а бѣха ползени за здравието; днесъ

харчимъ огромни сумми за дрѣхи, които често нѣти никакъ не сж хигиенични.

Защо да се въоръжаваме противъ модата? Такова едно дѣйствиe ще значи да държишъ проповѣдъ на глухитѣ, макаръ поддържателитѣ и сами да се увѣряватъ, че това облѣкло въ много жени причинява главоболие, истудява краката и много други болѣсти. Азъ ще се спра, защото не е възможно да бѣдешъ полезенъ на този, който прѣзира добритѣ съвѣти. Тѣзи, които иматъ присърдце собственния си интересъ и които искатъ да се избавятъ отъ много болести, ще послѣдватъ мнѣнията и практическитѣ ни съвѣти. Едноврѣменно съ обучението въ готвенето и домашнитѣ работи, въ пансиона ученичкитѣ трѣбва да навикватъ къмъ простотата въ домакинството. Нѣщо повече: тѣ трѣбва така да се въспитаватъ, щото да се благодарятъ отъ положението на родителитѣ си; да си простиратъ краката, споредъ чергата си. Не трѣбва много, много да се протвятъ и на храната. За какво повече трѣбва младитѣ хора да се грижатъ освѣнъ да иматъ просто, но хранително ястие? Ако всички тѣза условия се слѣятъ въ една млада дѣвица, тя ще може да се ползува много, всичко ще ѝ благоприятствува на развитието и ще стане майка на едно добро въспитано и здраво поколение. Каква нужда отъ онази деликатна и изнѣжена храна, която нѣма да ѝ даде исканитѣ резултати. За каква хубостъ ти сж елегантнитѣ дрѣхи, музиката, поезията, отличителнитѣ маниери, когато тѣлото ти е заразено съ сумма болѣсти и мизерия? Колко много, отъ друга страна, помага за единъ ученикъ простата храна, каквато ви я описахъ въ главата, въ която разискахъ храненето, и колко такава една храна дава на организма най-необходимитѣ и полезни нѣща. При такава една храна ний виждаме, че духа и тѣлото сж добрѣ разположени и че сж въ състояние да изпълняватъ задълженията си, които иматъ въ живота.—

9. *Грижата за хигиената въ женскитѣ институти.*
Водата.

Застояната вода или тази, която много малко се разбърква, става отвратителна и недобра за употребление. Едно аналогично сравнение може да си направимъ съ обстоятелството на хора, които прѣкарватъ единъ дѣятеленъ животъ, и на такива, които прѣкарватъ единъ уединенъ, застойчивъ и затворенъ животъ. Първитѣ сж червени и весели, а вторитѣ — изгубили червенината по лицето си, физическата си пжргавина, веселостъта и хюмора. Угасналата имъ вѣзда показва, че здравието имъ е вече изгубено.

Нѣма съмнѣние, че не е лесна работа да запазшъ здравието на много лица, които сж сгруппирани и се заняти съ работата си за дълго врѣме, на едно и сжщо мѣсто. Трѣбва, слѣдователно, да се помисли и установи едно правило, по което да се во-
вять, и по този начинъ да могатъ да си запазятъ тѣлесното здравие. Трѣбва да знаемъ, че само при добро облѣкло, храна и занятие, колкото и да сж тѣ добрѣ уредени и здравословни, здравието не напрѣд-
ва. Коя е причината на това и какъ трѣбва да прѣ-
махнемъ това зло? Прѣди всичко, въздуха трѣбва да е свободенъ; той трѣбва свободно да влиза и излива и да циркулира изъ стаята. Тамъ, дѣто въздуха е недостатъченъ, и най-доброто здравие малко-по-малко ще пострада. Такива сж случаитѣ въ разни кжщи, при които болестъта се установява. Ако не се взематъ и нуждитѣ прѣдиазителни мѣрки, болестъта става прилѣпчива и завлича въ гроба безбройно число жертви. Никой не може да повѣрва, колко много слѣди болнитѣ и умрѣлитѣ оставятъ отъ своята зара-
за слѣдъ себе си, ако не се взематъ мѣрки да се прѣчисти и въздуха отъ морбифически останки. Ос-
вѣнъ това, трѣбва да се облѣчешъ въ едно просто облѣкло и да упражнявашъ тѣлото си съ работа и движение.

Водата е едно твърдѣ силно сръдство за запазване на здравието, за подкрѣпяването и развиването на силитѣ. Ето защо въ всеѣко учреждение трѣбва да има едно опрѣдѣлено мѣсто, дѣто разнитѣ приспособления на водата да могатъ да се извършватъ безъ мжка. Не трѣбва да търсимъ помощта на водата, само слѣдъ като болеститѣ сж ни завладали. Ний заключваме вратитѣ си отъ страхъ да не ни нападнатъ разбойниците, защото знаемъ, че веднѣжъ влѣзатъ ли съ насила въ къщата, тѣ нѣма нищо да оставятъ, макаръ то да е подъ ключъ и желѣзо; сжщо трѣбва да ватворимъ входа на болеститѣ въ тѣлото и се трудимъ да запазимъ и сила и здравие. Истина е, че често пѣти доста здравитѣ хора не обичатъ да се лѣкуватъ съ водата и много отъ тѣхъ инстинктивно се отврѣщаватъ отъ течнитѣ елементи. Но трѣбва ли да се питатъ? Ако азъ задължа ученицитѣ си, всеѣка седмица да правятъ по двѣ или три половинъ бани, които да траятъ по половинъ минута и то не за друго, а като сръдство за запазването на този толкова драгоцѣненъ даръ— здравието, ще ли бжда осжжданъ? Това не ще ли е мотивъ доста силенъ, за да се побѣди отврѣщението? Този, който си въображава, че да се подлагаши на такава малка мжка е излишно, нѣма какво да прави, освѣнъ да чака болестта: когато лежи на кревата, тогива ще стане по-куражлиа!

Младитѣ дѣвици не могатъ ли, прѣзъ пролѣтта, лѣтото и есенъта да ходятъ по нѣкоги пѣшъ по градината или покосенитѣ ливади? Това ще бжде сръдство за укрѣпяване на организма, да възвърне крѣвта отъ главата и да се прѣдпазятъ отъ конжесции. Ако нѣкои мислятъ, че азъ много нѣщо изисквамъ, ще имъ отговаря, че за тѣзи, които всеѣкоги сж здрави, врѣдно е, защото болката е именно мѣрило, което ни докарва до съзнанието, че за да запазимъ здравието си не трѣбва да се сжжнимъ прѣдъ нищожнитѣ пожертвования. Азъ съвѣтвамъ щото ни-

коги да се не отива до крайностъ и толкова да се прилага, колкото е нужно достатъчно да се закрѣпи тѣлото и да може да издържа на студа и топлината. —

Една госпожа веднѣжъ ми разказва, че тя чела моята книга „Цѣрzenie съ вода“ и че начинитѣ, които съмъ прѣпорѣчвалъ за укрѣпяването на тѣлото я особено заинтересовали, макаръ прѣдписаното врѣме и да бѣше се доста изминало, тя още продължавала да прави половинъ бани, които я запазили отъ всичкия ѝ ревматизмъ, прѣвъ зимата.

Една госпожица, слѣдъ като прѣжкарала шестъ години въ единъ пансионъ, за да учи: езици, счетоводство, музика и много други нѣща, придобила толкова силно раздразняване въ нервната система, щото тя неможала да присѣтствува на церковната проповѣдь, защото свиренето на органа и цѣнието бивали наказание за нея. Извършването на нѣкои прости домашни работи и начинитѣ за укрѣпяването, които азъ прѣпорѣчвамъ, въстановиха на тази госпожица здравieto, въ разстояние на четири мѣсеца. Колко бихъ желалъ, щото такивато примѣри добръ да се разбератъ и подражаватъ!

Ще ви кажа още единъ случай. Едно младо момиче, което бѣше се възпитавало въ едно заведение, дойде при мене, заедно съ майка си, и ми показа своитѣ хубави свидѣтелства. Съ своитѣ щастливи расположения, тя изучила много нѣщо, но станала толкова нервозна, щото била принудена да напустне и си отиде при родителитѣ. Виждаше ми се, като че ли карриерата ѝ да бѣ сломена. Най-лошото бѣ, че нещастното творение бѣ станжло хипохондрично и, освѣнъ това, се намираще, въирѣжи своето много знанис, въ едно много отчаено положение. Благодарение на срѣдствата за укрѣпяването, прѣпорѣчени отъ менъ, здравieto ѝ се завърна. Не щѣше ли да бѣде много по-добръ, ако злото бѣше прѣдварено

още въ пансиона посрѣдствомъ прѣпоръченитѣ ми способности за укрѣпяването на тѣлото?

Ако ми бѣше възможно да въведа тѣзи мои принципи само въ едно учреждение, увѣренъ съмъ, че придобититѣ успѣхи ще ангажиратъ много други учреждения да направятъ сжщото. Младитѣ се показватъ наклонни къмъ употреблението на водата, ако само началниците имъ искатъ да разберятъ това и само се съгласятъ да не имъ забраняватъ. Срѣдствата, които азъ прѣпоръчвамъ, запазватъ и укрѣпаватъ здравието и го въздържатъ отъ прѣждеврѣменно отслабване. —

Не съмъ неприателъ на гимнастиката, стига само нейнитѣ упражнения да ставатъ умно; но повече съмъ увѣренъ, че прилагането на водата ще принесе по-голъма полза. Истина е, че гимнастическитѣ упражнения сж въ сѣстояние да повдигнатъ температурата на тѣлото; но вищо не е въ сѣстояние да даде на тѣлото една нормална температура по-бърже и съ по малко опасностъ отъ водата. Гимнастиката често пѣти причинява излишни упражнения; водата, напротивъ, уталожва всѣко развълнуване, като прави икономия отъ почивката. Прѣдъ видъ на всичко това, азъ не се двоумя да кажа: Младежа ще бѣде щастливъ, ако му дадете възможностъ и случай да се лѣкува хидротерапевтически, но трѣбва да се внимава, всичко да се употребява по единъ методъ и умно, като постоянно се припомня пословицата: „крайността въ всѣко нѣщо е излишна.“

(Слѣдва)

Дифтерита.

(Продължение отъ кн. VII).

Когато видѣхъ болната къмъ вечерята, виждаше се, че съжаква надѣжда бѣше изчезнала: гърлото бѣше тѣй прѣпълнено отъ гнили ципи, щото е-двамъ се отличавахе; пулса бѣше 40, кожата, обла-дана отъ темно-червени пятна, бѣше суха горѣ-ща. Миризмата отъ болната (при сичко, че прозор-цитѣ бѣха отворени) бѣше нетърпима. Една послед-ня помощ оставаше още: *Парната баня!* Банята, която се нахождаше отъ долу стаята на болната, по благополучие, бѣше свободна и можеше да се отку-пи за $\frac{1}{2}$ часъ. Къпачката, жена здрава и силна, щомъ видѣ болната, поиска да ѝ се даде една чаша червено вино прѣди банята, да не би, по причина на слабостъ, изджхне въ рѣцѣтъ ѝ. Това се опита. Но щомъ първата капка допрѣ до гърлото ѝ, тя блѣс-на чашата и трѣперуща начала да се прѣвива отъ болки. Бесполезното това срѣдство се отблѣсна още по-вече, че гърлото бѣше съвършено запушено; бол-ната, слѣдователно, се отведе въ парната баня безъ туй. Къмъ края на банята парния душъ се отпра-ви за нѣколко минути върху врата и гърдитѣ на болната, послѣ тѣлото като се полѣ съ вода отъ 25° градуза, отправиха единъ душъ отъ два прѣста де-белина и съ студенина 13°—14° градуза върху врата, гърба и жабитѣ на краката. Отъ това запослѣдва едно силно раскѣсване на мамбранитѣ въ фаринкса, които, отъ врѣме на врѣме, се исхвърляха на части голѣми, колкото единъ прѣстъ; болната до тогава безгласна, можа да издаде единъ колко-годѣ ясенъ гласъ.

Истрита добрѣ, болната можа да си лѣгне на едно добрѣ приготвено лѣгло. *Парната баня* незабав-но даде край на лошото това истрѣгнало положение; болната прѣмина подъ едно раздразнително положе-ние и додѣто прѣди не можеше да произнесе една дума, тя сега захвана да нѣе отъ врѣме на врѣме въ

продължение на няколко часа Не бѣше вече нужно да се промѣняватъ тѣй често припаржитѣ на врата. Кѣмъ сутрината, г-жа С. заспа и се пробуди подиръ единъ часъ много по-добрѣ. Глада се пооблади малко, но положението на гърлото не бѣше освѣнъ за водни нѣща—млѣко безъ каймакъ и буйонъ. Отъ това врѣме нататѣкъ лѣчението се състоеше въ гаргаризми, хладни пияния, припарки на врата, толумби (и сички тѣзи по-нарѣдко, ежедневно, въ продължение на 4 дни), една парна баня. Подобрението напредваше тѣй, дѣто въ едно малко врѣме темн—червенитѣ пятна се измѣниха и начнаха да изчезватъ; тѣй, подъ влиянието на гаргаризмитѣ, на хладнитѣ питиета, на обвивжитѣ по стеблото и на толумбитѣ, охотата малко-по-малко дойде и като гърлото бѣше вече освобождено отъ гнилитѣ мамбрани, храната, прѣдписана споредъ V, I, можеше вече да се даде.

Въ разстояние на 15 дни отъ началото на болѣстѣта, болната можа да стане отъ лѣглото си—оставаше ѝ само голѣмата слабостъ. Сѣщо, за да си дойдеше гласа ѝ въ нормалното положение, трѣбваше поне 3 мѣсеци. Гаргаризмите съ студена вода извършиха сичко това.

Следующето е отъ голѣма важность: когато г-жа С. падна болна, тя като мислѣше, че гърлото ѝ е просто, продължаваше поне първия день да кърми дѣтето си, което бѣше около 10 мѣсечно. Подиръ дѣтето незабавно се постави да се храни съ кравешко млѣко, 12 часа подиръ което му се яви едно подутие на дѣсния кракъ съ прозраченъ изгледъ, като тоя на едно изгаряне; подиръ нѣколко часа се появи тоже едно подобно подутие на лѣвата рѣка. Никакъвъ признакъ отъ болѣстѣта не се оказа ни въ гърлото, ни въ червата му; храната му слѣдваше да бѣде сѣщата. Двѣтѣ подутия се лѣкуваха ежедневно чрезъ двѣ исцѣло кратки бани съ 30° градуза вода и припарки отъ студена вода покрити отъ вълнена фланела. По тозъ начинъ подутията гноясаха

безъ да произведатъ силна трѣска и оздравиха съвършено — ржката въ 3 недѣли, а краката въ 4 недѣли разстояние. Ние сме тукъ въ присѣствието на едно непосредственно прѣминуване, чрезъ млѣчната храна отъ кърмилото на майката, на отровата въ кръвта безъ никакви обикновени признаци на гърлото отъ тѣзи болѣсти.

Като вземемъ прѣдъ видъ сериозността на болѣстѣта, както и деликатното слабо тѣлосложение на болната, което е слѣдствие на последното ѝ отъ чести трудно раждане — като прибавимъ още и положението на здравословния ѝ животъ, то ще дойдемъ до едно явно заключение, че начина на естественитѣ лѣчения стои много по-горѣ отъ всѣки другъ, понеже въ най отчаянитѣ обстоятелства той може още да спомогне на болния.

Въ по-горното лѣчение, парната баня запослѣдвана отъ единъ студенъ душъ се явява като единъ най-силнъ начинъ, който безъ съмнѣние не ще може да бѣде замѣстенъ съ нѣкой другъ, понеже при голѣмата слабостъ, която бѣше слѣдствие на едно петодневно съвършено въздържане и спадане на жизнената дѣятелностъ съ извънредно бързия напрѣдъкъ на кървавото разединение, никой другъ лѣчителенъ начинъ не може да произведе едно такова количество отъ топлина и кислородъ, и вслѣдствие туй едно жизнено възбуждение тѣзи явно.

Единъ наскоро случивши се четвъртъкъ случай, ще укаже, колко често се криятъ причинитѣ на дифтерита и сѣщо колко едни най-вети причини могатъ накрай да се покорятъ на лѣчението.

4. Г-жица М. падна болна прѣзъ свѣршека на есенята отъ една внезапна трѣска подъ едно нечувствително положение (40° сантит.), пулъсъ твърдъ слабъ и кризи подобни на прѣмаляване. Разглеждането показва, че се нахождатъ бѣло-сивкави мамбрани въ гърлото съ трудно прѣглъщане, хропотница и една голѣма нередовностъ въ пищеварителния ка-

наль. Болната е слаба и е страдала отъ години, ко- ги отъ катаръ на червата, коги отъ запоръ.

Тръскавото лѣчение чрезъ парни бани на сѣда- лището, умѣренни бани на стеблото (30° сант.) и хладни поливки (23° — 20° сант.) съединени съ гар- гаризми, припарки на врата (23° сант.) и фокни (ката- день по 3 голѣми и 4 6 малки, които да се задър- жатъ), произведе изобщо едно скорошно подобрене. Въ три дни трѣската исчезна, мамбранитѣ въ гър- лото се намалиха значително: ходенето по вънъ още не бѣше редовно; подъ влиянието на припарки по корема и фокни ежедневно, можа, въ 5—6 седмици, пищеварителния каналъ да се поправи. Въ разстоя- ние на 8 седмици само, мамбранитѣ въ гърлото исчез- наха съвършено. По настоящемъ тѣзи госпожица се нахожда въ добро здравие безъ да има анемията, която имаше по-прѣди.

Освѣнъ това, този случай показва, както много още други, твърдѣ ясно, че мамбранитѣ, що се на- хожда въ гърлото отъ болнавата материя, не сж никакъ причината на болѣстѣта, но са едно слѣдст- вие, едно произведение на отровителната кръвъ, която въ този случай произхожда явно отъ пищеварителния каналъ.

Дифтерита, както всѣко друга болѣстъ, има свои- тѣ разни степени. Изъ начало формитѣ узнати на врѣме се лѣкуватъ лесно, безъ да се измѣнатъ въ по-лоши форми. Но ако, по причина на нѣкакви об- стоятелства, болѣстѣта е зела едно голѣмо развитие, изисква се голѣмо внимание, постоянство и извън- редни прилѣжни грижи, тѣй, дѣто ще бжде твърдѣ трудно единъ и сжщъ лѣкаръ да може въ едно и сж- що врѣме да гледа много болни, освѣнъ ако тѣ сж въ сжщата къща или отъ една и сжща фамилия.

Между партизанитѣ на натуралната хигиена, на- хожда се нѣкои, които иматъ мнѣние, че най прос- титѣ лѣчителни начини — подсладената вода и при- паркитѣ на врата сж достаточни да излѣкуватъ и

силнитѣ случаи отъ дифтерита; по мое убѣждение тѣ грѣшатъ твърдѣ много — подобно и тѣзи лѣкари, които търсятъ лѣчението на тая болѣсть въ едно вътрѣшно специфично лѣкарство. Единитѣ и другитѣ се стараятъ да намѣрятъ невъзможното рѣшение на кръглата квадратура.

Бани на въздухъ и на свѣтлина.

(Система Рикли)

Тѣзи бани е приложилъ на практика другъ единъ забѣлѣжителенъ послѣдователъ на природното лѣкуване, Арнолдъ Рикли, който има много общо съ Кнайппа. Кнайппъ има 72 години, Рикли 70. И единия и другия сж употребили най-голѣмата си частъ отъ живота въ практикуване и изучаване на природнитѣ лѣкувания, които сж се старали да направятъ достъпни и за най-долния членъ отъ обществото. И единия и другия сж заклѣти врагове на фармацевтическата официална медицина, която пълни организма съ нови отрови и при туй държи монополъ медицинското знание, било съ цѣль на експлоатация, било по кривитѣ си повятія за лѣкуването.

Лична гледна точка на г. Рикли.— Всѣка класификация или подраздѣление на болѣститѣ, измислени отъ медицинската школа, сж чужди за системата на Рикли. Той обръща всичкото си внимание върху *цѣлия организмъ*, върху степенъта на неговото неравновѣсие и върху темперамента на болния. Каквото и да бжде лѣкуването, то почива върху едно точно распрѣдѣление на топлината по тѣлото, прѣноса и отдръпа на тая топлина чрѣзъ добръ приспособени приложения на природнитѣ дѣятели, които съставляватъ единствено срѣдствата за дѣйстване. Чрѣзъ тѣхното всѣкидневно повторение, тѣ достигатъ една степенъ на мощностъ, за която можемъ да си дадемъ смѣтка само при личното и постоянно практикуване.

Рикли отхвърля всѣкакви вътрѣшни лѣкарства, всѣко специфическо дѣйствие и той не прибѣгва къмъ туй послѣдното, освѣнъ само въ случаитѣ на мѣстни болки, но като подчинява всѣкога мѣстното дѣйствие подъ общото лѣкуване (както и Кнайппъ).

Той гледа да дѣйства най-първо върху нервната система, като същественъ принципъ на организма ни, а дѣйстването върху нервната система е най-пълно и най-енергично чрѣзъ кожата. Кожата е, дѣйствително, отъ всичкитѣ органи, най-пристъпния и който прѣдставлява най-голѣма поврѣхностъ; тя е най-прѣвъсходния органъ на дишане и отлжчване влаги, а при това и, като най-врѣхня часть на тѣлото ни, съставлява единъ отъ полюситѣ на безбройни расклонения на цѣлата наша нервна система. Тя образува така прямия посрѣдникъ между вънкашния свѣтъ и цѣлия нашъ организмъ. Чрѣзъ кожата досѣща най-първо нервната система всѣко добро или лошо впечатление. Да обсилимe кожата, като я докараме до нейнитѣ нормални функции, т. е. като ѝ възвърнеме собственната еластичностъ,—такава е цѣльта, която имаме да постигаме. Една кожна специална гимнастика е необходима и се извършва, като се подложи кожата на едно размѣнно движение отъ продължително и често повтаряно свиване и распуцане. Съ една дума, еластичната сила на кожата трѣбва да бѣде искусствено възбуждана по цѣлата поврѣхностъ. Могащи помощници на това сж извѣстни природни дѣятели.

Слабото състояние на кожата, изгубването на еластичността ѝ се дължатъ главно на нейното затваряне подъ дрѣхитѣ; това положение съставлява за кожата една дълга агония и противоудара на туй болнаво състояние е неизбежно фатално за цѣлия организмъ изобщо, а въ частностъ за тия органи, които трѣбва да взематъ върху си всичкитѣ функции, които кожата не може вече да изпълнява. Ний

се въртиме въ единъ лъжливъ кръгъ, който най-първо се отразява върху нервната система.

Г. Рикли дѣйства върху цѣлата кожа; природнитѣ дѣятели, които опелзотворява на първо мѣсто, сж: **свѣтлината, въздуха и слънцето**. Той ги прилага подъ видъ: 1) *бани на въздухъ и свѣтлина**) и 2) *бани на слънце*. Тѣзи послѣднитѣ образуватъ допълнение на първитѣ. *Ходенето на босъ кракъ е, между другото, за него отъ една голѣма важностъ.*

Банята на въздухъ и свѣтлина се прави рано сутрина и почева колкото се може прѣди изгрѣвъ слънце. Той е обобщилъ тази нова и смѣла практика само слѣдъ четире години практикуване върху самаго себе и въ най-различни атмосферически условия, а отъ 1869 год. насамъ я прилага редовно на болнитѣ въ заведението си въ Veldes. Банята може да трае отъ четвъртъ часъ до 4 или 5 часа, споредъ състоянието и темперамента на болния и атмосферическиятъ условия. Тя произвежда едно общо и повърхностно истиване на тѣлото, едни тръпки по кожата, която се покрива отъ червени пришки, вслѣдствие свиването на кожнитѣ glandи. На това свиване наслѣдва едно лежо распуцане, червенитѣ пришки изчезватъ временно за да се появятъ отново. Тази именно периодичностъ на свиване и распуцане съставлява **кожната гимнастика**.

Доброто слѣдствие на банята зависи отъ честото повторение на свиването и распуцането: болния ще се грижи да минава често отъ сѣпката подъ прямото дѣйствие на слънчевитѣ лъчи за да усили повече впечатленията на кожата.

Въ облачно врѣме свиването бива по-дълготрайно и затъ именно свиването трѣбва да прѣобладава въ тая баня. Слѣдъ банята, болния се облича и вървежа приготвя втората частъ на лѣкуването, а именно **въздѣйствието** (реакцията). Това послѣдното ще

*) Тукъ подъ думата свѣтлина се разбира не прямото влияние на слънчевитѣ лъчи, а тѣхното отражение на сѣнка денелъ.

бъде съвършено, само когато се появи едно силно **испотяване**; туй ще съставлява втората фаза на кожата гимнастика, като произведе **распусчане на кожата**. Испотяването се получава чрезъ:

Баня на слънце, или слънчева баня, която се извършва по слѣдния начинъ. Вълнени покривки, върху които болнитъ се простиратъ, се нареждатъ върху нѣкоя добръ освѣтлявана отъ слънцето тераса. *Главата и темето сж на сѣнка* Слънчевата баня трае единъ часъ; около четиресетъ минути се посвѣтляватъ за излагането *тѣлото голо* на слънцето, като болния се избръща разнообразно за да се напѣчатъ еднакво всичкитъ части; подъ непосредственното дѣйствие на слънчевитъ лъчи голото тѣло се затопля, но малко се испотява. Прѣзъ останалитъ двацетъ минути, болния бива обвитъ въ покривката си и тогазъ именно почева едно изобилно испотяване. Слънчевата баня незабавно е послѣдвана отъ една водна *половинъ — баня* съ 22° —до 25° сантг., наредена споредъ температура на болния. Прилагането на водата слѣдъ слънчевитъ бани има за цѣль да затвори поритъ на кожата и да втвърди тая слѣдъ омекотителеното дѣйствие на испотяването; при туй водата дѣйства и като отдръпвателка на кръвта отъ горѣ на долу върху цѣлия организмъ. Въ случай на лошо време парнитъ бани система Рикли*) замѣстятъ слънчевитъ бани.

*
* *

Г. Рикли, създателя на банитъ на свѣтлина, въздухъ и слънце, е достигналъ да ги прилага и урежда съ една неотрѣчима точностъ. Организма на човѣка, казва той, е направенъ да живѣе въ атмосферата: той влиза прочее въ своя сжщински елементъ, когато го изложиме на дѣйствието на слънцето, въздуха и свѣтлината. Водата, като природенъ дѣятелъ, и нейнитъ приложения идатъ на второ мѣс-

*) Гледай „Здравословие“ Год. III, кн. II, III, IV.

то и възстановяватъ съ своето отдръпвателно (деривативно) дѣйствие разваленото равновѣсие чрѣзъ испотяването. Водата слѣдъ слънчевитѣ бани трѣбва да бѣде умѣренна, а не студена, за да се не получи голѣмо сътрѣсение на нервната система слѣдъ дѣйствието на слънцето. Като допълнение на своето лѣкуване, г. Рикли е въвелъ въ 1872 колибитѣ на откритъ въздухъ, съвършенно отворени отъ прѣдѣ и снабдени съ вентилации въ горнята си частъ, които служатъ денѣ и нощѣ за живѣлище на болнитѣ му.

По-нататѣкъ ще изложимъ по-пространно неговата система на тѣзи толкова полезни бани, а тази си статийка ще свършимъ съ неговата толкова проста и точна концепция върху природнитѣ дѣятели:

Водата дѣйствува наистина, но по-горѣ отъ водата, казва той, се намира въздуха, а още по-горѣ, надъ всѣки други природенъ дѣятель, разлива се свѣтлината. Именно свѣтлината изпълнява най-важната роля на органическия животъ.

Баня на въздухъ въ кѣщи.

(Изъ „Природнитѣ Лѣкувания“)

Както всѣка истина не се бои отъ врѣмето, което я прави по-уздръпа и по-жизненна, идеитѣ на Рикли и неговото лѣкуване прѣкараха още въ началото си тѣжката испития на разнитѣ нападки и прѣдубѣждения, безъ да отслабнатъ. Като сруत्या най-яко съзиденитѣ прѣдразсѣждѣци, тази истина, чрѣзъ своята простота, забърква и стѣснява мнозина. Не е чудно, дѣто това ново лѣкуване прѣдизвиква и между нашитѣ абонати разни критики. Наврѣдъ тѣ памирагъ мѣчнотия или невъзможностъ въ прилагането, а при това нищо по-лесно отъ ползуването съ въздуха, този тѣй распространенъ природенъ дѣятель. Неговото дѣйствие може

да бжде докарано до малки съразмѣрности и пакъ да се получатъ прѣкрасни слѣдствия.

Да оставимъ на страна за сега пълното лѣкуване, както се практикува въ Veldes, т. е. атмосферическа баня (на въздухъ и на свѣтлина) въ нѣкоя гора, или върху нѣкоя планина, прѣзъ продължение на 4—5 часа, послѣдвана отъ една баня на слънце, около часъ, върху нѣкоя освѣтлена тераса, слѣдъ което идатъ водни прилагания. Нека се занимаваме тука съ това, което всѣки може да направи у дома си, било въ града, било на село, което е още подобро. Дѣйствието на *чистия* въздухъ, даже на студения и острия въздухъ, върху цѣлата повърхностъ на тѣлото *сблѣчено голо*, има едно двойно дѣйствие: първомъ върху нервната система, чрѣзъ безбройнитѣ *накожни* расклонения, и сѣтнѣ върху *обращението* на кръвта, на която то дава единъ животворенъ потокъ, като я привлича къмъ кожата.

Цѣлия организмъ, туренъ така временно въ прикосновение съ *неговата най-естественна стихия* (елементъ), ще бжде прогресивно възбуденъ и обсиленъ.

Тази *пристѣпна всѣкому* баня може и трѣбва да бжде степенувана съразмѣрно силата и температура на организма. Може по воля да се продължи отъ двѣ минути до половина часъ и даже повече. Най-сгоднитѣ моменти и да не се губи никакъ врѣмето на занятието сж вечеръ прѣди да си лѣгне човекъ, сутрина като стапе, или сжщо нощѣмъ, когато не може да заспи и има разни болѣзненни възбуждения. Често тая баня може да замѣсти мокритѣ истривания или да се прави въ разнѣна. Сжщо може да имъ бжде като допълнение, напримѣръ подиръ водното истриване съ сунгеръ сутрина, *слѣдъ като реакцията стъ затоплянето въ дрѣхитѣ се е произвела напълно*. Много чувствителни лица ще се подложатъ по-лесно на бързото дѣйствие на студения въздухъ, отколкото на студената вода, и ще се навикнатъ прогресивно чрѣзъ това лѣкуване да поченатъ по-

сѣтнѣ да прѣтърпяватъ и усѣщането отъ студената вода.

Какъ да се извършва.—Банитѣ на въздухъ трѣбба всѣкога да се правятъ въ *добрѣ провѣтрена стая* или по-добрѣ *съ отворенъ прозорецъ* по начинъ, щото кожата на цѣлото тѣло да бѣде турена въ прикосновение съ колкото се може по-прѣсенъ и чистъ въздухъ. Ще ни кажатъ, че може да се настине; но това се само струва така. Извършва се противното: получава се увеличение на топлината. Само, че трѣбва да се постѣпва постепенно, като се ограничи въ началото траянето на банята; да се трие тѣлото съ двѣтѣ рѣцѣ, да се расхожда изъ стаята, *като не се забравя да се правятъ дълбоки вдишания*; да се правятъ различни гимнастически упражнения, прѣчуввания, прѣгъвания, испинания, свивания на членовѣтѣ, на грѣдния кошъ, на трупa. Да се избѣгва въ началото сѣдането; само слѣдъ нѣколко врѣме, когато тѣлото се испѣче до нейдѣ, може да се прави вече тая баня сѣдишката, като се позволи една лека работа и на главата. Цитира се, между другитѣ, Венаминъ Франклинъ, който ималъ навикъ сутрина да работи около часъ и повече прѣди да се облѣче, слѣдъ което ставалъ да закусва.

Банята на въздухъ ще даде вечеръ спокойствие и топлина на тѣлото за прѣзъ нощъта. Твърдѣ чувствителнитѣ и малокръвни хора могатъ да допълнятъ съ голѣма полза тая баня, като изложатъ, особено гърба си срѣщу огъня отъ огнището или собата, по начинъ, щото кожата да погълне наедно съ чистия въздухъ и *свѣтливата топлина* на пламъцитѣ. Ний напирaме върху този важенъ видъ да се приема топлината и върху нейното непосредственно дѣйствиe върху кожата, а не прѣзъ дрѣхитѣ. Не трѣбва да се забравя, щото прозореца да се оставя отворенъ или полуотворенъ за да има свободенъ притѣкъ чистия въздухъ.

Сутринната баня на въздухъ зимѣ прѣдставлява тозъ недоимъкъ прѣдъ сѣщата баня лѣтѣ, че о-

обикновено ще липсва дѣйствието на свѣтлината, както и на слънчевитѣ лъчи, които отъ рано да проникватъ въ стаята. *Свѣтлия елементъ* е най-важното нѣщо въ банята на въздухъ. Пламъка на огнището не е освѣнъ твърдѣ слабо отражение и не може го замѣсти освѣнъ въ твърдѣ малки пропорции. Щомъ слънцето се покаже не трѣбва да се пропуска въсползуването, като се направи една баня на въздухъ съ излагане на тѣлото ту на слънчевитѣ лъчи, ту на сѣнка.

Прѣдпазителни мѣрки.—Какъвто и да бѣде сезона, важно е никогда да не остава чловѣкъ подъ едно устойчиво впечатление, че му е изобщо или въ нѣкоя частъ студено. Трѣбва непрѣменно да послѣдва едно хубаво затопляне слѣдъ като се облѣче и туй се постига, или като се вмѣкне въ лѣглото си (дѣто може да прави и една малка гимнастика: извиване на тѣлото, свиване и растѣгане на мускулитѣ), или като се подложи на едно гимнастическо упражнение, или като направи загорѣщителна расходка. Колкото по-силно е затоплянето (реакцията), толкова по-ползовитъ ще бѣде резултата на банята. Слънцето е едно могъщо сръдство за стопляне, когато тѣлото се е доста много расхладило отъ една продължителна баня на въздухъ. Ако банята на слънце докара потение, тогазъ ще трѣбва да се измие цѣлото тѣло, или да се направи половинъ баня съ вода 20° до 25° (много студената вода ще прѣдизвика една много несъразмѣрна реакция слѣдъ слънчевото дѣйствие); да се истрие *твърдѣ леко* (мокрия и истискания сюнгеръ най-добрѣ изпълнява това *леко* истриване, или по-вѣрно обирање на водата) и да се направятъ нѣкои упражнения. Цѣлокупността на всички тѣзи операции съставлява вече, вкратцѣ, единъ видъ пълна атмосферическа баня, съ всичкитѣ си фази на дѣйствие и въздѣйствие.

Вънъ отъ самия принципъ на въздушната баня, както и отъ нашитѣ лични разни опити чакъ до

12^о отдолу верото, минимума температура на тѣзгодишната зима, ето и други свѣденія получени въ края на Декември (1893) отъ единъ нашъ абонатъ: „... Вий съвѣтвате двама отъ корреспондентитѣ си да замѣстятъ отъ врѣме на врѣме измиванията съ расхождане голи изъ стаята на отворенъ прозорецъ. Дъщеря ми (18 годишна) го направи на съвършено откритъ въздухъ и се намѣри много добрѣ; по вла честь, многото ни занимания прѣзъ деня ни принуждава да правиме тѣзи бани ноцѣмъ. Тя спи съ отворенъ прозорецъ, съ отвити крака и се чувствува много добрѣ“. И въ друго едно писмо: „Тя прави редовно бани на въздухъ, тя, която друга зима не прѣдставляваше освѣтъ непрѣкъжната хрѣма; тя напустна фланелата, сега не е облѣчена отдолу повече отъ лѣто, извършва въздушнитѣ си бани всрѣдъ двора при мразъ и снѣгъ (разбира се, не когато вали) и нѣма никаква хрѣма; сжщо не усѣща и студъ“.

Магнетизмъ и Хипнотизмъ.

Понеже тѣзи двѣ понятия често пжти се смѣсватъ и не е точно обяснено по какво се различаватъ едно отъ друго, ще приведемъ тука мнѣніята на хора, които сж могли прѣзъ единъ дълъгъ периодъ да доставятъ доказателства за своята магнетическа сила, слѣдъ не само могатъ се нарѣче магнетизьори, но и дѣйствително сж такива.

Магнетизьоръ *Крамеръ* пише въ своята брошура: — „Магнетизма въ Висбаденъ и т. п.“: „Още прѣзъ 1874 г. слѣд. много прѣди професоръ *Хайденхаймъ* въ Бреслава да е билъ привлѣченъ на това поле отъ странствуващия Данецъ *Ханзенъ*, въ онова слѣд. врѣме, когато на всички нѣмски учени хипнотизма не бѣше познатъ нито по име, азъ прѣдупрѣждавахъ неговото употрѣбение. Хипнозата е врѣдителна за здравието, тя е неестествена и унижава човѣка, който се

прѣдаде на това. Въ такова състояние той е невмѣняемъ, побърканъ и безволенъ робъ на своя хипнотизьоръ, който чрѣзъ влияние даже може да го принуди да извърши прѣстѣпление. При това неговитѣ мозъчни нерви до толкова се раздразняватъ, щото и при най-малкъ поводъ може да попадне отъ себе въ фатално хипнотично състояние. Именно продължителното фиксиранье на окото върху нѣкой прѣдметъ бива вредително. Магнетизма напротивъ като лѣчебно срдство е неоцѣнима драгоценность. Всеки може да хипнотизира. Успѣшно обаче може да магнетизира само онзи, комуто е вродена магнетическа лѣчебна сила, който притежава динамически флуидъ. Мнозина лѣкари би желали да усвоятъ хипнотизма, това мжчение на чловѣчеството, като монополъ за медицинѣ, подобно на вивисекцията, това мжчение на животнитѣ. Но и на лѣкаритѣ трѣбва да се забрани това злочинство; защото никой дипломиранъ докторъ не е още достатѣчна гаранция, че притежава нравственъ характеръ, който да повлияе благотворно на неговия ближенъ—да подигне чловѣческото му достойнство. Сжщинския магнетопатъ е роденъ лѣкаръ по божия милость. Задачата на бждщето трѣбва да бжде, да изнамѣри надаренитѣ съ магнетическа сила хора и да имъ набави единъ кръгъ на дѣйствиe. За жалость и днесъ още повечето отъ школскитѣ медици се отнасятъ още враждебно къмъ магнетопатията и ѝ се силно заканватъ“.

Магнетизьоръ *Павелъ Шрьодеръ* казва въ— „Лѣчебна метода на животния магнетизъмъ“ (Лайпцигъ 1890):—Хипнотизма е, както вече знаемъ, силно раздразнение на мозъка, което става най-силно въ каталепсията, т. е. въ неподвижността на тѣлото. Достигне ли се това, то обиктътъ се обръща въ безсжзнателна машина и става автоматъ. Внушението (Suggestion) тогава се употребява за да се прѣдадатъ нѣкои поржчки на разума на измжчения, който той извършва въ будно или спяще състояние.

Каквато и да било лична полза не произхожда отъ това за хипнотизирания. Нека да резюмираме това въ кратко. Животенъ магнетизъмъ е нервна сила, резултата отъ обработката: — нервно усилване и лѣчение; — Хипнотизма е нервно раздражение, резултата: — нервно ослабване; — животенъ магнетизъмъ се употрѣблява безъ фиксипране или внушение на волята; хипнотизма само посредствомъ тѣзи двѣтъ. Ако при животния магнетизъмъ случайно настѣпи спавъе или сомнамбулизъмъ, то пакъ се запазва на пациента душевната и мозъчна дѣятелностъ; пѣкъ появившата се чрѣвъ хипнотизма каталепсия унижава и прѣобрѣща въ машина:— двата слѣд. начина на употрѣбение сж въ основнитѣ форми, както и въ резултатитѣ съвсѣмъ различни. Искаме ли да установимъ опрѣдѣлението на двѣтъ методи, то единичко вѣрното е слѣдващото:—животенъ магнетизъмъ —просто магнетическо спавъе — самнамбулизъмъ —и отъ друга страна:—хипнотизъмъ—каталепсия“.—

Магнетизьоръ Густавъ Витигъ казва въ—„Магнетическо лѣчебно дѣйствие“: „животенъ магнетизъмъ и хипнотизъмъ е нѣщо съвършено различно. Единъ английски лѣкаръ, D-r Braid, е открилъ хипнотизма. Понеже мнозина, даже учени, не познаватъ точно нито магнетизма, нито хипнотизма, то обикновено ги хвърлятъ въ едно гърне. Braid мислѣше, че чрѣвъ своето откритие, е намѣрилъ ключа на магнетизма. Неговото постѣпване състоеше въ това: държеше прѣдъ очитѣ на извѣстни чувствителни хора блѣстящъ нѣкой прѣдметъ, като ги принуждаваше да го гледатъ втренчено и съ това ги правѣше да заспятъ. При това постѣпване самосъзнателното мислене се махва. Това постѣпване е грубо и при това опасно, защото може да дѣйствува вредително на нервната система, ако работата се не разбира добрѣ. Доставено ли е по такъвъ начинъ спавъето, то може тогава лицето да се принуди на всѣкакви дѣла; заповѣдитѣ сигурно ще се извършватъ отъ хипно-

тизирания; това става просто чрезъ прѣдаване на волята. Често пѣти хипнотизма се употребява като прѣдставление. Француски лѣкари се опитаха чрезъ него да лѣкуватъ. Ала той нѣма да замѣни никога магнетизма, още по-малко ще го надмине. Всѣка ограничена глава може да хипнотизира, не обаче и да магнетизира. Магнетизьора може да цѣри всѣкога, безъ да приспива, хипнотизьора може да цѣри само, ако пациента се приспи и тогава пакъ резултата е съмнителенъ, даже много болести съ това съвсѣмъ не могатъ да се лѣкуватъ.

Хипнотическата метода може точно да се еднаково постави на вивисекцията. Поради това болния се повѣржава само на магнетизьоръ съ доказана опитностъ. Braid нарича своето постѣпване: — „метода, която причинява искусствено условие на нервната система“. Ако той би казалъ, че е искусствена метода, която произвежда искривяване, хистерически пароксизмъ и сърдцебиение, повечето опасни и вредителни, то неговото дѣло би било придружено отъ твърдѣ полезно напомняне. — При магнетизирането не дохождатъ такива явления. Ако пулса при неговото постѣпване удри 180 пѣти въ минута, то това е нечуто явление; защото при грѣдоболень се появяватъ 140—150 въ минута. — Криво се наричатъ хипнотизьоритѣ всѣкога магнетизьори. Конгреса на нѣмскитѣ лѣчебни магнетизьори, който заседава 1888 г. въ Айзенахъ, рѣши затова, за въ бѣдѣще да се наричатъ „магнетопати“. Всѣки, който като магнетопатъ иска явно да дѣйствува, трѣбва да се подложи на испитъ; които сж издържали този испитъ, явно се обявяватъ, за да се прѣдпази болната публика отъ тие мазни хора въ тая областъ“.

Нека да видимъ сега възгледитѣ на прочутия парижки Клиникъ, Професоръ Jean Martin Charcot, специалистъ по нервнитѣ болести. Неговия ученикъ Д-ръ Келлеръ, ето какъ се произнася: „Шарко се е занимавалъ съ хипнотизма само отъ научно гледи-

ще; той си служи съ него твърдѣ рѣдко и то въ случай, когато болния се намира въ опасностъ за живота. Азъ често съмъ присѣствувалъ на прѣспирни по тоя прѣдметъ и зная, че Шарковия възгледъ бѣше, че хипнотизъма е твърдѣ опасенъ, че неговото употребление произвежда подобни дѣйствия, както и морфия. Болнитѣ ставатъ като луди, не могатъ безъ него, добиватъ ужасни нервни припадѣци, щомъ имъ се откаже и тиранизиратъ своитѣ лѣкари. Азъ познавамъ отъ опитъ такива случаи“.

D-r de Jong въ Хаогъ казва: „хипнотизъма не е нѣкаква особена сила, но само сила, талантъ, който при едного е повече развитъ при другиго по-малко, сѣщо както и способността за играње на пияно при различни лица е различна“. Сѣщо и магнетопата Weder въ Нюрнбергъ се присѣдинява къмъ горния възгледъ, като казва: „само чрѣзъ хипнотизъмъ не може никога да послѣдва дѣйствително цѣрнение, защото чрѣзъ него не се отстранява причината на болестъта. Хипнозата е психическо и физическо изнасилване на хипнотизирания. Всички болести сѣ лѣчими чрѣзъ животния магнетизъмъ, ала — не всички болни“.

Всѣки, който има силна воля, може да *хипнотизира*, да *магнетизира* може само онзи, който притежава тази флуидна сила, комуто е вродена тази сила, и азъ забѣлѣжвахъ че магнетизьори, които не сѣ въ състояние да лѣкуватъ съ своята малка магнетическа сила, ставаха хипнотизьори, понеже тогава се придаваше волята и принуждението.

Разбира се, твърдѣ е лесно да се увѣри човѣкъ въ хипнотизма, понеже малко — много всѣки може да намѣри лице, донѣде съ силна воля, което да може да хипнотизира; когато магнетизъма на малцина е познатъ, защото той е вроденъ; ала *Платонъ* и *Кеплеръ* пакъ сѣществуваха при всичко, че не се намиратъ всѣки день човѣци отъ такова душевно величие.

Крайно е за съжаление, дѣто прессата не прави разлика между хипнотизъмъ и магнетизъмъ, тъй като въ такъвъ случай послѣдния губи своя кредитъ. Вѣстниците извѣстяватъ постоянно за хипнотически прѣстѣпления, които характеризуватъ достатъчно опасността, отъ която е заплашено обществото; поради това твърдѣ е за съжаление, дѣто се намиратъ хипнотизьори, които учатъ и други да употребяватъ хипнотизма. Може би да сж увѣрени въ своето собствено безстрашие и въ чистотата на своитѣ възгледи, ала никогажъ не е сигурно, че другия ще употреби съ добра цѣль това сждбонесно постѣпване. Трѣбва да се съвѣтва поради това, щото всѣки, който би се явилъ като хипнотизьоръ въ кръга на фамилията, да се изгони като заразенъ и никога да се не търпятъ такива експерименти. Ужасни нещастия въ семействата сж настѣпвали отъ такива безсъвѣстни субйекти, които сж си служили съ внушение. Европейската пресса е пълна съ такива случаи. Нека да споменемъ само случая: „Госпожица Саломонъ и нейната смъртъ въ хипнотическо състояние“, случая „Чински и неговия процесъ въ Мюнхенъ“, и най-послѣ смъртъта на професоръ Бернхаймъ въ Нанси, който макаръ и на медицинска основа хипнотизиранъ, остана мъртавъ подъ ржката на хипнотизьора.

За новото положение на магнетизма въ Франция ще съобщимъ слѣдващето. Както е извѣстно, интернационалниятъ конгресъ за човѣческиятъ лѣчебенъ магнетизъмъ, който заседава въ началото на тая година, споредъ притурката на списанието:— „La chaîne magnétique“ е отправилъ слѣд. прошение на законодателното тѣло: „умолява се законодателното тѣло да вмѣсти въ текста на закона по медицината слѣдующия членъ:—Магнетическото дѣйствиe и массажа (мачкането, растриването) като сж изключително ржчни дѣятелности, оставатъ въ областта на естественитѣ лѣчения съ сжщото право, съ каквото се ползу-

ватъ банитѣ, въздуха или свѣтлината. Тѣхнитѣ пар-
тизани нѣма да подпадатъ подъ ударитѣ на закона,
до като оставатъ въ границитѣ на заглѣженията си.“

Приведения членъ не е наистина още приетъ въ
законника; прошеніето обаче е имало другъ резул-
татъ. Въ „Journal du Magnetisme“ намираме слѣдующа-
та бѣлѣжка: „Споредъ съгласното мнѣние на Виспия
съвѣтъ на Нар. Просвѣщение и на Медицинската
Академия, основаното и управлявано отъ частни ли-
ца училище за лѣчебенъ магнетизмъ (да се не замѣ-
нява съ хипнотизмъ) се поставя наравно съ виспи-
тѣ свободни училища.“

Нѣщо за погрѣбението и гробищата.

Не стига, дѣто не можемъ да живѣиме спокой-
но въ хигиеническо отношение, дѣто нѣмаме нито
канализация на градоветѣ, нито чиста вода, нито
чистъ въздухъ, нито чисти улици, нито уредена ме-
дицинска помощъ; не стига, дѣто на всѣка крачка
рисуваме да се заразиме съ нѣкоя неизлѣчима бо-
лѣстъ, даже въ такива свѣти мѣста, каквито сѣ чер-
ковитѣ (чрѣвъ причастението, цѣлуването иконитѣ и
пр.), ами и не можемъ да умремe спокойно и като
хората.

Смѣстующитѣ обичаи и наредби за погрѣбе-
нието у насъ, особено изъ провинцията, не издър-
жатъ никаква критика въ нѣкои отношения. Ний ще
се ограничимъ да отбѣлѣжиме само двѣ—три лоши
впечатления, които, върваме, се сподѣлятъ отъ поч-
ти всички интелигентни хора.

Ний не можемъ да разберемъ, защо се допуска
още отвратителния обичай, да се дрънка траурно
камбана, когато умрѣ нѣкой, и то два пѣти, додѣ
се погрѣбе? Това е съвършено лошъ начинъ на
извѣстяване. Че умрѣлъ Иванъ или Драганъ, нѣма
нужда да се тревожи цѣлъ единъ градъ съ траурно

дрънкане; има нервози хора, които дохаждатъ до въ припадъкъ, или болни хора, които се стрѣскатъ много злѣ. Могатъ да се дрънкатъ камбанитѣ само тогава, когато смъртѣта на единъ чловѣкъ има все-народно значение. За извѣстяването смъртѣта на единъ обикновенъ чловѣкъ има вече заведенъ много правиленъ начинъ: печатнитѣ извѣстия. Който се интересува, нека иди на опрѣдѣления часъ, също както става на кръщение или на свадба; на тия послѣднитѣ дрънкатъ ли камбана? Може би да ни се каже, че съ тоя начинъ искатъ да напомнятъ всѣкому, че сме смъртни; но за това нѣма нужда, защото не вѣрваме нѣкой да го е забравилъ. Главната подпора на тоя обичай се крие въ прихода, що черквата си докарва съ дрънкането; но трѣбва да си признаме, че такова едно търгуване съ хорската суетностъ въ ущърбъ на здравия разумъ и народното спокойствие не е прѣпорѣчително за черковата.

Ако вѣдността на горния обичай не се струва на всѣкого твърдѣ сериозна, то не е така за бързото закопаване на умрѣлия. Обикновено въ Сливень се практикува тъй: снощи или нощъ съ умрѣлъ, днес го вече копятъ. Установило се е, че нѣкой може да има всички външни признаци на смъртѣта и пакъ да не е умрѣлъ. Само единъ вѣренъ признакъ за сигурна смъртъ има: разлагането на тѣлото. Щомъ захване да мирише единъ трупъ, то е вече явно, че разлагането започва и че смъртѣта е дѣйствителна. За да се избѣгнатъ всички случаи, дѣто единъ умрѣлъ може да бжде живъ закопанъ, другадѣ прибѣгватъ къмъ всѣкакви мѣрки. У насъ, като липсватъ тия мѣрки, то желателно е поне да се държи тѣлото най малко двѣ денонощия прѣди да се зарови. Кметството е длъжно да вземе мѣрки, щото да не се позволява по-рано заравяне.

Тѣй като има случаи на летаргия, дѣто мнимо-умрѣлия се събужда слѣдъ петъ и даже осемъ дни, то въ интереса на всички е да искаме въвеждането

на такива мърки и нареби, които да гарантиратъ и такива случаи отъ прибързано закопаване. Най-лесния способъ е, добръ испушения сандъкъ съ мъртвеца (съ смола, ако е дървенъ, или съ калай, ако е тенекевъ или цинковъ) да се поставя незаровенъ въ особенна сграда въ гробищата до опрѣдѣленъ срокъ, напримѣръ 8—10 дни, слѣдъ който да се заравя. Една малка частъ отъ горнята страна на сандъка може да се остави съ стъкло, което случайно събудилия се мъртвецъ да счупи. Всичко, което санитарния приставъ ще изисква отъ роднинитѣ на умрѣлия, е сандъка да не пропуска никакви испарения отъ вътрѣ, да бжде добръ испушенъ.

Но за това се изисква прѣди всичко добра уредба на гробищата. Пъкъ гробищата изъ повечето провинциални градове (не говоримъ за селата) прѣдставляватъ ужасна подигравка съ всичко свѣто на чловѣка. Напримѣръ, сливенскитѣ гробища прѣдставляватъ най-дива вавилония. Кутии и купчини сж най-безредно нахвърлени, нѣма никакъвъ планъ на ровенето, никакви пътеки по между, никакъвъ редъ. Да идишъ до нѣкой гробъ, трѣбва да тѣпчешъ другитѣ гробове. Мѣстото не е заградено съ зидове и нищо не остава непожтнато отъ дѣцата: нито кутия, нито вѣнецъ, нито надписъ, нито портретъ; за паметникъ и дума не може да бжде. Едно семейство докара сжшъ паметникъ на единъ гробъ, но и до сега го държи подъ калъшъ, защото, ако го открие, дѣцата ще му исчупятъ гранита и мрямора, безъ да има нѣкой да го уварди. Вардаци сж двѣ пияни баби, въплотение на всичко грозно и цинично. Изобщо гробищата, не стига дѣто сж печални по самата си сжщностъ, но сж и отвратителни отъ немарливостта на черковнитѣ власти, подъ управлението на които се намиратъ.

Безредието въ копанието се перпетуира по тая причина: едно семейство обикновено, за да не дава пари за ново мѣсто, копае навия си покойникъ въ

сѣщия гробъ, дѣто прѣди нѣколко години е закопало другъ; разравя го, изважда му коститѣ и закопав новия. Тоя начинъ не само продължава безредното расхвърляне на гробоветѣ, но е и опасенъ: често разравятъ гроба, когато още всички гниещи останки отъ мъртвеца не сѣ се съвършено прѣобърнали на прѣстъ. Въздуха се разваля отъ миризмитѣ и нѣкоя зараза може да се прѣдаде чрѣзъ непосредственото пицане на коститѣ при нехигиеничнитѣ поняния за чистота у нашитѣ хора.

Врѣме е вече кметството да вземе отъ рѣцѣтѣ на черковната гробищата и да ги уреди споредъ модернитѣ изисквания. Самото ровене трѣбва да става по-дълбоко, а не, както е сега, около метръ. Трѣбва да се тури планъ на гробоветѣ и мѣстото да се загради съ високи зидове, за да не влизатъ дѣца да правятъ пакости; да се поставятъ добри вардаци, да се направи сграда за съхранение на тѣлата до опрѣдѣленъ срокъ и да не се допуска разравяне на вѣти гробища прѣди истичането на опрѣдѣлено число години. Това не изисква толкова пари, колкото малко енергия и инициатива.

Слънцето въ медицината.

(Изъ Анналъ Електро-омеопатикъ)

Благотворителното влияние на слънчевитѣ лъчи направо върху организма пачнава да се оцѣнява върху парализията, бевсѣнието, нервическитѣ болѣсти, вътрѣшнитѣ беспорядъци.

Ако има вѣкъ й да даде помощъ на една рѣка, която линѣе, сѣхне, на единъ парализиранъ членъ, или който има ревматизмъ, ако иска да надвие единъ случай отъ нервически упадѣкъ, най-дѣйствиелното лѣчение е да се изложи страдающия членъ или тѣлото на слънчевитѣ лъчи толкова врѣме прѣзъ деня, колкото е възможно.

За нервическия упадъкъ и безсънието лѣка е спокойствието на слънцето. Постави лѣглото близо при прозореца и остави болния на слънцето дълго врѣме. Нѣма друго тоническо срѣдство, което да може да замѣсти това—стига хравата само да бѣде добра. Дѣйствието на слънчевата свѣтлина не се състои само да произведе и въскачи топлината на тѣлото; лѣчитѣ упражняватъ едно химическо и електрическо дѣйствие. Както го казваше на скоро единъ познатъ лѣкаръ, твърдѣ вѣроятно е, че слънцето произвежда въ дълбочинитѣ на органическата тъканъ сътресения и размѣненія на молекулитѣ тѣй, както електриката ги произвежда.

Мнозина отъ опитъ знаятъ, като какво облекчение принася слънчевата свѣтлина на нервическитѣ и распалителни болки. Тѣзи, които иматъ главоболие отъ самосебе си досещатъ дѣйствието, когато сѣднатъ близо до прозореца на слънцето тѣй, щото свѣтлината да пада върху страната. Двѣ условия сж нуждни: топла стая и чистъ въздухъ.

Може човѣкъ да бѣде облѣченъ или по-добрѣ да е тѣй леко облѣченъ, безъ да му е студено; въ послѣдния начинъ лѣчението се извършва по-сполучливо.

Единъ американски докторъ е дошелъ до слѣдующето заключение: че изложението на слънчевитѣ лъчи е най-дѣйствителното отъ сичкитѣ хирургически методи въ лѣчението на капилярнитѣ аневризми, на подутитѣ вени (variqueuses), на рани гризящи и безъ болки, на кожвитѣ канцери, на пятна отъ тѣлосложението, на болезнави израстници, като брадавици, подутия и други кожни паразити.

Прѣди нѣколко години, единъ лѣкаръ изъ Лондонъ, като употрѣби за лѣкарство изложението на слънчевитѣ лъчи, вѣроятно чрѣвъ нѣкое стѣкло, излѣчи едно винено пятно върху лицето на една дама и по сѣщия начинъ распрѣсна едно лошо подутие.

Американеца докторъ, за когото казвахме по го-

рѣ, изявява, че въ продължение на една практика повече отъ 25 години, той не е намѣрилъ никое горливо вѣщество, което да може да се сравни въ слѣдствията си съ топлината на слънцето.

Въ противоположность на другитѣ горливи вѣщества, може нѣкой да употреби това безъ никаква опасностъ върху най-деликатната тъканъ на организма. Раздразнението и распалението, които може да заподиратъ, сж много леки и болката незабавно исчезва, като се отведе стѣклото. Въ лжчитѣ на слънцето сжествува една любопитна сила, която не може да се истълкува.

Въ случай на слаби гърди, може нѣкой съ часове да ги изложи на слънчевитѣ лжчи.

Ако се съмнѣва нѣкой, че се нахожда вжтрѣшно нѣкое подутие или нѣкоя рана, трѣба ежедневно да оставя кожата да се пронизва отъ слънчевитѣ лжчи тамъ, дѣто е болката.

Съ една дума, не сжествува днесъ никакво съмнѣние върху лѣчителната сила на химическитѣ слънчеви лжчи.

Женитѣ най-много трѣбва да опитатъ силата на подмладяването. На това нервическо отпадане, което докарва падането на космитѣ, което обезобразява чертитѣ и произвежда страшни туберкулозни подутия и вжтрѣшни распаления, слънцето е върховния специфически лѣкъ, слънцето и спокойствието сжщо.

Противъ студениѣ трѣпки, които испиватъ лицето и посиняватъ прѣститѣ на ржцѣтѣ, прибѣгни къмъ слънцето: остави го почти да изгори кожата и обръщението ще се установи.

Произведени случаи отъ подкожното църкане на сурватката.

Вслѣдствие на сурваточното църкане се забѣлжватъ нѣкои разнообразни явления, като: кожни изривания, трѣскаво движение, нервическо смущение,

разни отлжчителни произведения; обикновѣнно тѣзи разни явления не бѣха запослѣдвани отъ беспокоителни случаи. Отъ нѣколко врѣме, обаче, сериозни нѣкои случаи привлѣкоха едно особно внимание върху това ново лѣкарство.

Г. г. Гуинонъ и Руфиланжъ като бѣха нацъркали на много пжтя 40 сан. сурватка на едно три годишно дѣте, което страдаше отъ дифтеритическо гърло, дѣтето оздрави отъ гърлото си; но, къмъ 8. день, то падна подъ една трѣска, подиръ която пикочѣта спървомъ се разрѣди, додѣто се прѣкрати съвършенно; накраецъ появиха се тонически и клонически спазми, съ които дѣтето почина. Тѣзи автори, въ тѣхния издаденъ мемуаръ въ *Прѣгледа на дѣтминскитѣ болници*, надстояватъ върху опасността, що сурваточното често църкане докарва, когато бѣбречнитѣ служби бждатъ поврѣдени.

Единъ новъ случай отъ смъртъ се събщи на медицинското дружество върху болницитѣ, отъ г. Моаварда. „Болничната Газета“ го излага тѣй:

Едно момиче на 6 години, наклонно къмъ гърлоболие, се разболя, на 30 Априлий, отъ едно леко гърло, което докторъ Бушарда намираше, че е отъ едно херпетическо свойство. При сичко туй, подиръ два дни, слабостта на трѣската, безъ никаква мѣстна и обща реакция, и разширението на лъжливитѣ мамбрани показвахъ, че болката е съмнителна, още повече, че едно негово сестриче, преди 4 недѣли, е имало дифтерическо гърло, подвѣрдено отъ бактериологическия опитъ и излѣкувано чрѣзъ едно само нацъркване, 10 сан., отъ сурватка. При туй съмнително положение, като се чакаше бактериологическия опитъ, не бѣше злѣ да се нацърка болното съ 10 сан. сурватка — това което се извърше на 2 Май. На 6 Май гърлото бѣше съвършенно здраво, не съществуваше вече никаква мамбрана въ него. Нагледно сичко отиваше чудесно, на 8 Май, когито на бол-

ното се появи трѣска, дрисъкъ, болка въ рамото, безъ нищо да има въ гърлото.

На 10 Май, близо до нацърканото мѣсто, се появиха червени пятна, безъ пикочѣта да има албумина. Кѣмъ вечерята червенията стана обща и взе образа на единъ видъ скарлатина, пикочѣта стана съ албумина. Подиръ 24 часа на едно беспокойствие и отпадане, появи се блѣвочъ и изобщо спазми, въ които болното почина.

Течението на случаитѣ не допуца никакъ друга нѣкоя причина освѣнъ нацъркването на сурватката — ако и дозата на сурватката да не бѣше повече отъ 10 сан.

(Union pharmaceutique).

Показание за добъръ хлѣбъ по системата на Кнайппа.

Отъ А Фелленбергъ — Циглеръ.

Хлѣба, съ който се хранятъ въ лѣчителното заведение по Кнайпповата система, е много превъсходенъ по причина на неговия добъръ вкусъ и лесното му смилане. Намираме за добръ и полезно да запознаеме читателитѣ съ тая приготвителна метода, която е възможно да се употрѣби въ кѣщата частно, както и по голѣмитѣ заведения.

Този хлѣбъ се състои отъ:

2 части добро жито и 1 часть добра ржжъ; това жито и тая ржжъ трѣбва да бѣдатъ добръ прѣчистени, послѣ да се смѣлятъ сухи, въ една обикновена воденица; брашното не трѣбва да бѣде отдѣлно отъ трицитѣ, то трѣбва да бѣде само твърдѣситно смѣно, до толкова, до колкото е възможно; брашното за Грахамова хлѣбъ, напротивъ, се смилаетъ по-наедно.

Съ това съединено съ трицитѣ брашно се съставя тѣстото, което да бѣде повече рѣдко, отъ колкото сбѣхтано, съ малко квасъ и твърдѣ малко или

никакъ соль (вкуса на хлѣба трѣба да бѣде сладъкъ; той не трѣбва да бѣде ни киселъ, ни соленъ).—Въ нощовата, тѣстото трѣба да се мѣси твърдѣ дълго врѣме, тъй щото да може да влѣзе до колкото е възможно повече въздухъ, който да го направи шупливъ. Подиръ това, хлѣба трѣба да се хвърли въ фурната за да се добръ опече; дългнестата форма е, която му по-прилича.

Когато брашното е твърдѣ ситно, хлѣба става испѣченъ, лекъ и шупливъ; той бива твърдѣ вкусенъ и охотовъзбудителенъ и много по-добъръ отъ Грахамова хлѣбъ и отъ този, на който житото е чукано, които биватъ тѣжки и по-трудносмилателни. Този хлѣбъ, като се мѣли много по-добръ, бива и по-хранителенъ. Като се рѣже, нищо не остава по ножа, тоя си остава съвършено чистъ. Много е желателно да се въведе този хлѣбъ въ къщата; той ще бѣде една силна подпорка за тѣлосложенията на дѣцата, както на млади и на стари.

Сиромаситѣ и медицината

Капиталистическия строй, рѣзкото раздѣление на класитѣ въ обществото днесъ е довело работитѣ до такава степенъ, че всичкитѣ блага, придобити отъ човѣчеството чрѣзъ науката и искусствата, оставатъ достояние само на една частъ отъ обществото—и то най-малката—додѣто другата, голѣмата частъ, която работи и създава богатства и удобства, остава лишена често отъ най-необходимитѣ сръдства за животъ и потопена въ всичкитѣ мизерии и неволи на човѣчеството.

Условията, въ които е оставена работящата и сиромашка класа, сж обикновенно нехигиенични и съсипателни за здравето. Само привычката и каляването на организма въ суровоститѣ на живота позволяватъ на работницитѣ да издържатъ по-дълго

време лишенията и нехигиеничноститѣ; но колкото еластична и да е човѣшката натура, тя пакъ не може много дълго да се бори противъ врѣднитѣ влияния и най-сѣтнѣ подпада подъ разни силни и хронически болѣсти, често неизлѣчими. Тифуса, холерата, инфлуенцата, скрофулата, охтиката и толкова други опасни болѣсти най-много жертви отнискатъ именно изъ между сиромаситѣ.

Ако самитѣ условия на живота имъ не могатъ да се промѣнятъ напълно въ хигиеническо отношение, защото повечето зависятъ отъ социални и економически причини, то трѣбвало би да се очаква, че поне медицинската помощъ ще бѣде уредена така, че най-сиромаха да може да се ползува; но и тука се явява пакъ същата ужасна опакоствъ, и тукъ върху пая на работящата класа оставатъ само трудноститѣ и лишенията, тъй като и науката, и изкуството отказватъ да помогнатъ на едно разстроено здравие безъ пари.

Ний не сме партизани на официалната медицина, която, подъ прѣдлогъ че цѣри, пълни организма на болнитѣ съ искусствени отрови и още повече намалява неговата жизненна въздѣйствуваща сила; но щомъ хората се привикнали да трѣсятъ помощъ въ нея, щомъ новитѣ истини на природнитѣ и безврѣдни лѣкувания не сж проникнали наврѣдъ и не сж станали общеизвѣстни, то поне признатитѣ сега здравословни срѣдства трѣбва да се поставятъ на такава основа, щото да могатъ да се ползуватъ еднакво и богати и сиромаси. Нали постоянно се говори за хуманность, за демократизмъ, за покровителство на народа? Нали държавата се прѣпоръчва за майка на всички граждани безъ разлика? Нали всѣко ново правителство дохажда съ най-бащински обѣщания за народа? Защо не махнатъ веднѣжъ за винаги тази ужасна експлоатация съ човѣшкото здравие, съ човѣшкия животъ, що прѣдставляватъ медицинската и аптекарска система у насъ? Или съ тази подиграв-

ка надъ челоуѣшката природа искатъ да ѝ дадатъ нагледно доказателство за очая жестока фалшивостъ, която обикновено характеризира доволнитѣ егоисти?

За никого не е тайна скжпотията на лѣкарства-та. За нея писаха доста по вѣстницитѣ и списания-та. За да се тури край на тая бесчелоуѣчна експло-атация, най-лесния начинъ е да се направятъ апте-китѣ или държавни, или общински, та да могатъ да се даватъ бесплатно лѣкове на бѣднитѣ, а съ нама-лена цѣна на заможнитѣ. Болѣститѣ отъ день на дець се увеличаватъ, а най-голѣмо распространение взематъ хроническитѣ болѣсти, за цѣрението на кои-то се изискватъ години. Ако челоуѣкъ захване да изпълнява буквално прѣдписанията на докторитѣ и да взема всичкитѣ назначени лѣкарства, трѣбва да похарчи такива значителни сумми само по аптекитѣ, които ще бждатъ тѣжки даже за заможенъ, колко повече за човѣкъ отъ срѣдня рѣжа, или за работникъ. Ако скжпотията на аптекитѣ би тикала болнитѣ да потрѣсятъ помощъ въ омеопатията, хидротерапията или магнетизма, то ний нищо не щѣхме да имаме противъ нея, а щѣхме даже да я благославяме като благодарствена на челоуѣчеството; но лошото е, че болнитѣ или прибѣгватъ къмъ баби и ходжи, или напуцатъ болѣстѣта си, като трѣтватъ пакъ за по-мощъ само въ крайни случаи. Ето защо, макаръ да сме противници на аллопатическитѣ отрови, ний не можемъ да не бждемъ противъ тѣхната скжпотия, както и противъ мѣчно достѣпната за сиромаситѣ медицинска помощъ въобще, защото ако тѣ сж едно зло въ сравнение съ природнитѣ и нови начини на лѣкуване, то все таки сж едно благодарѣние въ сравнение съ липаването отъ всѣкаква медицинска по-мощъ, или въ сравнение съ разнитѣ суевѣрия и шар-латани.

А на нашитѣ читатели ний ще кажемъ слѣдне-то: не само да поевтинѣятъ, но съвършено даромъ да станатъ аллопатическитѣ лѣкарства, пакъ не дѣй-

те прибѣгва къмъ тѣхъ. Тѣ сж повече врѣдителни отколкуто полезни. Водата, въздуха, лжчитѣ, магнетизма и една омеопатическа аптечка, която може наврѣдъ да се носи въ джоба, не струва нищо сравнително съ другитѣ лѣкарства, може да стигне за стотини болни или прѣзъ цѣли години за единъ боленъ,—ето и евтини, и безврѣдни, и полезни срѣдства, които ние прѣпоржчваме всѣкому, защото тѣхното научно провѣрено дѣйствиe въ всѣки случай ще се окаже много по-благогворно, отколкуто това на грубитѣ аллопатически отрови.

B.

Человѣческитѣ испарения.

(Изъ „Annales de l'electro—Homéopathie“)

Когато дишаме, изъ дробоветѣ си изпущаме, въ видъ на пара, едно извѣстно количество отъ животна материя. Сжщо и кожата, едноврѣменно съ водната пара, испуща вещество, подобно на тази животна материя.

Когато сме здрави, това испарение мжчно може да се усѣти съ чувството на мирисането; то става особено неприятно, ако се продължи. За вѣрване е, че тѣзи химически прѣвржщения ставатъ много бърже върху това вещество, щомъ излѣзе изъ тѣлото. Подложено на дѣйствието на кислорода, то губи смъртоносното си влияние.

Отъ какво състоятъ тѣзи испарения?

Отъ едни особни сокове въ дробоветѣ и кожата, сокове, които се образуватъ по сжщия начинъ, по който се образува жлъчката и пикочьта. Този сокъ, вѣроятно, както е случая и съ жлъчката, трѣбва да има една полезна цѣль и задържането на тази материя трѣбва да е твърдѣ врѣдително, поне така трѣбва да прѣдполагаме.

Много хора, за голѣмо съжаление, не се никакъ грижатъ за кожата на своето тѣло, така щото въцъ-

росния сокъ се задържа върху лицето на кожата и по таквъ единъ начинъ се причинява безпокойствие.

Огъ продължителното съобщение или допирание до лица, чиято кожа е нечиста, или отъ дълготоеение въ стаи затворени и злѣ провѣтривани, образуватъ се отровни течения, които лесно се прѣдаватъ и ставатъ опасни за тѣзи, които сж навикнали да дишатъ всекога чистъ въздухъ.

Когато цѣкъ тѣзи сокове захващатъ да прѣтърпяватъ химически прѣвръщения или цѣкъ захванатъ да гниятъ, тогава именно тѣ не само най-лесно распространяватъ сжществующитѣ вече въ лицето болѣсти, но ставатъ причина да се породятъ и други, които никога нѣмаше да се явятъ при единъ чистъ въздухъ и при чисти хора.

Испаренията, които се испусчатъ отъ множество хора, ограничени на едно само мѣсто, както: въ работилницитѣ, театрата и прч., сж извънредно много врѣдни; това е неоспорима истина. Засвидѣтелствованията, по този въпросъ, на най-заблѣжителнитѣ хигиенисти не оставатъ никаква слѣда отъ съмнѣние. —

Доказано е, че охтиката и скрофулата се явяватъ между шивачкитѣ и модисткитѣ въ двадесетъ и шестата година, благодарение на лошото провѣтриване, лошото и неудобно жилище и дългата работа.

Деветъ десети отъ охтичавитѣ сж налѣтили на този ужасенъ бичъ отъ лишаването на чистия въздухъ и прѣнебрѣгването на хигиената.

Лешавия въздухъ е зародиша и на тифуса.

Често пѣти публичното внимание много далечъ се отстраива отъ истинскитѣ причини на злото, което невѣжството и небрѣжието сж породили. —

Бурiazъ, 10/IX 1895 год.

Х. У. З.

Инфлуенца.

Относително до тази болѣсть прочитамо слѣдующето въ единъ медицински омеопатически вѣстникъ.

„Тъзи болѣсть изъ ново почна да върлува по всичкитѣ части на свѣта, още въ нѣкои мѣста, въ нѣкои градища тя се явява съ една голѣма сила.

„За да задоволимъ сички наши читатели и, слѣдователно, сички тѣзи, у които тѣзи болѣсть не се е прѣселила още, ние даваме едно общо кратко изложение върху нейното лѣчение, лѣчение, което е сполучило най-добрѣ върху днешната епидемия

„Щомъ инфлуенцата се въдвори въ едно мѣсто, сички трѣба да зематъ като прѣдохранително лѣкарство камфора Рубини (а не камфоренъ алкоолъ, що даватъ по алопатическитѣ аптеки), двѣ капки, сутрина и вечеръ, върху една бучка захаръ или въ една малка чашка романа или конячена.

„Когито болѣстьта нападне нѣкого, споредъ случая, ние употребяваме, въ размѣна, 3-4 връвца ката часъ *Аконитумъ* и *Брисния № 3* (третя дилуция) или камфора 3-4 капки като часъ върху една бучка захаръ.

„*Аконитумъ* и *Бриония* се употребяватъ, когато болѣстьта начне отъ една трѣска съ силенъ огънь и една суха кашлица.

„Но, когато тѣзи признаци не съществуватъ и болния страда отъ студъ и студени трѣпки по сичката снага, двѣтѣ по-горни лѣкарства, *Аконитумъ* и *Бриония*, трѣба да се замѣстятъ съ камфора 2, която ще произведе една тиха топлина; единъ потъ ще се прояви и болния изобщо ще се намѣри добрѣ на утрѣшния день.

„Понѣкога, и това обикновенно се случва, когато болката начинава отъ една трѣска, се появява едно распадение на бѣлитѣ дрѣбове; обикновенно това се случва въ дѣтцата, въ старитѣ и въ тѣзи, които прѣдварително сж страдали отъ грѣдна болѣсть. Въ подобенъ случай *Аконита* и *Брионията* ще се замѣ-

стоятъ съ *Антимониумъ тартарикумъ* № 3 или 6., както тоже, когато сухата кашлица се е измѣнила въ хракки.

„Нека кажемъ още за гѣкои признаци, които може да се появятъ по нѣкога и да изискатъ други лѣкове.

„*Пулсатилла* № 6 става необходима, когато кашлицата се явява изобщо нощѣмъ.

„*Сангинариа* № 3 противъ силно едно главоболие.

„*Фосфорусъ* № 6 въ размѣна съ *Антимон. тарт.* противъ слабостѣта, която може да се появи въ време на пневмонията.

„*Русъ Токс.* № 6 противъ непрѣстанната кихавица.“

Р А З Н И .

Пикрическата кислота и джлбокитѣ изгаряния. --
Ето какъ докторъ Тиерри расправя за случайното откриване на пикрическата кислота като лечебно сръдство противъ джлбокитѣ изгаряния: „Като бѣхъ интернъ, азъ се занимавахъ специално съ хирургически операции и употребявахъ пикрическата кислота като антисептическа. Слѣдователно, ржцѣтѣ ми бѣха всекога намокрени отъ този растворъ. Единъ день, като палѣхъ една цигара, падна запаленъ фосфоръ възъ ржката ми; азъ би трѣбвало да усѣтя силна болка, а не усѣтихъ абсолютно нищо. По-сѣтнѣ, като запечатвахъ едно писмо, стопепъ червенъ восѣкъ падна пакъ възъ ржката ми и се получи резултатъ: една лека слѣда отъ изгаряне, безъ никаква болка. Азъ потрѣсихъ причината на това неусѣщане и намѣрихъ, че се дължи на пикрическата кислота, която стискава тъканѣта.“

Отъ него день на тѣй доктора направилъ много опити пзъ болницитѣ и получилъ прѣкрасни резултати. Всека болка се махвала мигновено и не се образувало рана; изгоренитѣ части и подутията се

изгубвали въ 4—5 дѣня. Желтото вапцване на кожата отъ кислотата не прѣдставлява никакво неудобство: двѣ—три измивания съ борическа вода го махва. При туй пикрическата кислота не раздража, нито изгаря тъканьта. Доктора прѣдлага да се държи въ мивитѣ и работилницитѣ, дѣто има често случаи отъ изгаряния, по една бѣчва съ вода, въ която да размѣсятъ три килограмма пикрическа кислота, така щото да втопяватъ изгорения работникъ за нѣколко минути, чрѣзъ който начинъ ще се избѣгнатъ ужаснитѣ болки и слѣдствия. Раствора се спазва дълго врѣме безъ да се развали.

Безсѣние.— Много често, особено чрѣзъ горѣщитѣ нощи, сѣня дохожда мѣчно. Единъ американски медицински вѣстникъ дава единъ твърдѣ простъ способъ противъ безсѣнието. Дѣйствието му било бързо и приятно, споредъ думитѣ на хората, които сж го опитали. Тѣй придобития сѣнь билъ много по-спокоенъ отъ получения чрѣзъ разни упоителни вѣщества. Способа се състои въ това, да се намокри половината на единъ пешкиръ съ студена вода и да се сгъне по такъвъ начинъ, щото сухата половина да дойде отвънъ за да се избѣгне голѣмото испаряване. Така сгънатия пешкиръ се поставя върху заднята страна на главата и врата, като му се завързватъ двата края върхъ челото.

Може да се употребѣи или горѣща вода, или студена; но повечето прѣдпочитатъ тази послѣдната. Вѣстника казва, че този способъ е особено полезенъ за успокоение на мозъчната свръхвъзбуденостъ, която произлиза отъ скърби, мисли или голѣмъ умственъ трудъ.

Успѣха на омеопатията.— Американскитѣ вѣстници съобщаватъ слѣдующата статистика, която указва на угромния успѣхъ на омеопатията въ Сѣдиневитѣ Щати. Въ настояще врѣме тамъ се насчитатъ: 12000 лѣкари омеопати, 16 университети исключително за прѣподаване на омеопатията, 76 омео-

патически болници, отъ които болницата Мидлтоунъ има 1800 кровати, и 23 специални омеопатически печатни органи (вѣстници и списания). Въобще, между Американцитѣ числото на послѣдователитѣ на омеопатията е порастнало много въ послѣднитѣ години

Противъ невралгията.—Английския докторъ Каппъ означава слѣдующия лѣкъ противъ невралгията. Той забѣлѣжилъ, че като се вдѣхне въ носа на болния малко готварска солъ на ситно счукана, сполучва се да се уталожатъ възбоболието, невралгиитѣ на лицето, главоболието, ухоболието отъ различни причини. Прѣвното дѣйствие е твърдѣ неприятно: едно изобилно съзвотечение се произвежда, но слѣдъ десетина минути обикновенно и до четири часа въ най упорититѣ случаи болката изчезва напълно. Произведеното дѣйствие е независимо отъ причината на болкитѣ. Ако слѣдъ нѣколко деня се появятъ пакъ, то тѣ не биватъ толкозъ силни и прѣминаватъ отъ обикновеннитѣ срѣдства. Дозата за вдѣхване е отъ 10 до 20 сантиграмма на дупка. Вдѣхването се прави съ обикновеннитѣ употребителни инструменти, незабавно слѣдъ едно дълбоко издишане.

Меда, като успокоително срѣдство.—Единъ лѣкаръ разказва, че страдалъ отъ едно неприятно нервозно състояние и отъ безсѣница, която не знаеалъ какъ да излѣкува безъ да рискува равстройването на здравieto си. Той билъ опиталъ вече много срѣдства. Една нощъ, като не можалъ да заспи и се разохождалъ въ стаята си, той видѣлъ едно гърне съ медъ. Дошла му фантазия да изяде нѣколко лъжички съ единъ бисквитъ. Лѣгналъ си пакъ и заспалъ незабавно. Идущата нощъ той опиталъ същото срѣдство съ успѣхъ. Отъ тогазъ на тѣй той не забравялъ никога, прѣди да си лѣгне, да вземе двѣ, три лъжички медъ.