

ЗДРАВΟΣЛОВИЕ

БАНИ.

(Продължение отъ кн. XII год. II).

Нахождатъ се хора, даже хора съ добъръ разсѣдокъ, които не се страхуватъ отъ нищо друго толкова, колкото да се потопятъ въ студена баня, когито тѣлото имъ е потно. При сичко туй, опасността е никаква. Да, азъ подкрепямъ това предложение, което е добръ изучено и се основава на единъ дългъ опитъ: колкото пота е повече, толкова банята е по-добра и по-дѣйствителна.

Много хора, които мислѣха, че подобно едно къпане може да докара една апоплексия (ударъ) си измениха мнѣнието като опитаха.

Кой, като е облѣтъ въ потъ тѣй, щото да тече по лицето му, ще се поколебае и ще се оплаши отъ да не си омие рѣцете и лицето, даже гърдите и краката? Въ подобенъ случай сички се миатъ, понеже имъ подобрява. Ако за лицето и за рѣцете следствието е добро, защо да не бѣде то добро и за тѣлото? Това, което е добро за една частъ отъ тѣлото, трѣба ли да бѣде вредително за цѣлото тѣло?

Студената баня, като е изпотенъ нѣкой, е безвредна; тя не е едно и сѣщо нѣщо съ студения въздухъ, който, въ време на потъ, може да повреди здравieto за цѣлъ единъ животъ.

Азъ ще отида още по-далеко: много хора, изпотени, обвиняватъ студената вода за зародиша на нѣкои сериозни болести. На това дали е пота или студената вода причина? Ни едното, ни другото. Както за сички изобщо нѣща, тѣй и тукъ частно се

случва за този въпросъ; то е като *какъ* и по *кой начинъ* е станало извършването на студената вода, като е билъ потенъ този, който е въ банята. Съ единъ простъ ножъ, лудия развълнуванъ може да произведе голъми злини. Недоброто употребление на едно нѣщо може да измени това нѣщо отъ най-добро да стане най-лошо. Въ подобенъ случай се обвинява същото нѣщо, отъ колкото неговото вредно употребление.

Следователно, това, що ни интересува, то е, като *какъ* и по *кой начинъ* става операциата. Въ това отношение, този, който върши по своему, следствията и отговорността биватъ за негова смѣтка.

Ето ни предъ решението на втория въпросъ: колко време единъ здравъ човекъ може да стои въ една студена обща баня?

Единъ господинъ, на когото бѣхъ предписалъ да прави двѣ бани въ една недѣля, дохожда при мене подиръ 15 дни и се оплаква, че положението му зазлѣло, намѣсто да се подобри, че сичкото му тѣло било студено като ледъ. Лично той изглеждаше, че страда; азъ разбрахъ, че не е вината въ водата; тя не ме е излѣгала никога и не може да ме излѣже и този пътъ. Азъ го попитахъ да ли той е изпълнилъ точно моето приказание; той отговори: „азъ извършихъ сичко което ми казахте,—даже и нѣщо по-вече; понеже, намѣсто една минута, азъ стоѣхъ по 5 минути въ водата, и отъ тогива неможахъ вече да се стопля.“ Този човекъ се поправи, като начна да си прави баните, както бѣше казано, по една минута; наскоро той придоби топлината си, както и веселбата на лицето си.

Този случай е образа на сичките случаи, дѣто водата може да бѣде вредна. Не е водата, не е водолѣчителния начинъ, който не изпълнява ролята си; вината е въ неточността и въ неблагоприятието на хората, които отдаватъ причината на водата, а не на себе си.

Да направи нѣкой една обща студена баня, трѣба да се сжблѣче скоро и незабавно да влѣзе въ банята, въ която да прекара една само минута. Ако той е изпотенъ да не лѣга въ банята, но да сѣдне тѣжъ, дѣто водата да го облѣе до стомаха; горнята частъ на тѣлото, що остава непотопена, да се наплиска и изтрие на бърже; наконѣцъ, да се втопи изведнѣжъ до врата и да излѣзе незабавно, да се облѣче, безъ да се изтрива. Работниците, отъ каквото сжсловие и да са, може незабавно да се залувають за работата си; другите поне $\frac{1}{4}$ часъ трѣба да се движатъ, додѣто имъ изсѣхнатъ дрѣхите на гърба и се стоплятъ. Едно и сѣщо е, ако движението става въ кѣщи, или вжнѣ на откритъ вѣздухъ; лично авъ, казва Кнайпъ, предпочитамъ, даже и зимно време, да си права разходката и упражнението на чистъ вѣздухъ.

Сичко, което вжршите, лѣубезни мой читателю, вжршете го благоразумно и недѣйте прекарва никогамѣрката! Не дѣйте забравя, че числото на студентите бани не трѣбва никогам да надминува числото 3 за една недѣля.

Началото на студените общи бани кога трѣба да става?

Щомъ се нуждае нѣкой отъ обсилване на тѣлото си, отъ премахване на единъ неговъ недостатокъ, всѣкога е хубаво да се почене; той не трѣба да се бави. Отъ сѣщата минута да начне дѣлото си; но да го начне отъ най-леките начини. Ако той начне отъ най-трудните упражнения, опасно е да не би да си изгуби куража. Ако човекъ е здравъ, подиръ нѣкои малки упражнения, може да начне прилагането на общите студени бани; но ако той е слабъ, изисква се едно по-дълго време, дѣто да може да се подложи подъ изискваните условия.

Това е една най важна точка. Преди всичко, не трѣбва да се пресилватъ нѣщата, тѣжъ щото да се премине изведнѣжъ подъ най-строгите упражнения. Това ще бжде една голѣма глупостъ.

Единъ лѣкаръ предписва на единъ боленъ, който страдаше отъ тифозна трѣска, една студена баня отъ $\frac{1}{4}$ часъ. Болния я направя, но въ това време той почувствува такива студени трѣпки, щото никога не рачи да направи друга. Подиръ тая операция, лѣкаря обявява, че не може да се приложатъ студените бани и че болния е изгубенъ. Извѣстиха ме за случката и за смъртоносното решение, казва Кнайпъ. Азъ, намѣсто да отчая болния въ това отношение, сжветвахъ го да опита да направи още една баня, но не $\frac{1}{4}$ часъ, а само 10 секунди. Той ме послуша и следствието бѣше превъзходно: въ продължение на нѣколко дни болния се поправи.

Тѣзи които желаятъ да се заематъ сериозно, не ще направятъ злѣ въ начало, подиръ леките начини на упражненіе, да опитатъ изцѣло измиването на тѣлото си; ако измиването въ време на лѣгане не ги раздразнува, или не имъ отнима сжня, да го правятъ сутрина и вечеръ. По тозъ начинъ времето не се губи никакъ. Ако сутрина тѣ немогатъ, подиръ измиването, да се поставятъ въ движение тѣй, щото да се стоплятъ и мокротата да изчезне изъ тѣхъ, то нека си лѣгнатъ въ лѣглото около $\frac{1}{4}$ часъ, додѣто да се стоплятъ и изсжхнатъ.

Подобна една операция, извжршена 2—4 пжтя въ недѣлята или даже ката день, постановява най-доброто приготвление за общите студени бани. Прочее, опитайте единъ пжтъ! При малкото неудоволствие, ще запоследва едно общо подобрене и това, що ви плашеше, ще стане за васъ една нужда.

Единъ мой познайникъ се потапѣше ката нощъ, въ продължение на 18 години, въ една студена баня, безъ да се поболѣе нѣкога въ това джлго разстояние.

Този, който желае искрено и сериозно сжхранението и подкреплението на здраието си, той нѣма да пренебрѣгне студените бани на сичкото тѣло, които са едно игиеническо правило.

Студена-обща баня за болните.

Тукъ ще се ограничимъ въ нѣкои общи само забелѣжки; подробностите ще ги изложимъ, когито говоримъ частно за сѣка една отъ болестите.

Единъ здравъ и силенъ организмъ е въ положение да изхвърли отъ само-себе си сичките болезнави елементи; коги единъ организмъ, който е изнемоощенъ отъ една болестъ, трѣба да се подкрепи и спомогне, за да може да извърше едно подобно дѣйствиe. Въ това отношение, общата студена баня става едно дѣйствително спомагателно средство, единъ силенъ начинъ на подкрепление.

Главното употребление на студената обща баня става нужно въ разпалителните болести, т. е. въ тѣзи болести, които са придружени отъ силна огняна трѣска. Трѣски, които са най-опасни и иматъ $39-40^{\circ}$ и по-вече градузи, отнематъ силата, горятъ и разстройватъ човеческия организмъ. Болния, който се отървалъ отъ една подобна болестъ, бива често жертва на една голѣма слабостъ. Природната метода (expectante), която се състои въ наблѣудението, като какъ се развива огня, ми се вижда опасна, пжлна отъ нещастни следствия. Въ подобни случаи, що ще направи рецетата по една лжжица на часъ, отъ толкозъ скжпата кинина, отъ тжй разпространеното сулфато, отъ отровителната смѣсъ на дижитала, който е тжй вреденъ за стомаха? Въ подобно отношение лѣкарствата твърдѣ малко погасятъ огня. Наконецъ, като какво трѣба да очаква човекъ отъ едни упоителни средства, що се даватъ на болния, които го упоаватъ тжй, дѣто не знае и не чувствува нищо? Въ време на една огняна трѣска не се изисква нищо друго, освенъ да се намали огня. Тжй, чрезъ водата се гжси огня и пожара; следователно, когито тѣлото е обладано навредъ отъ единъ огнь, отъ една горѣщина, най-доброто средство, да се намали той, е общата студена баня. Щомъ припадока се

появи изново, т. е. всѣки пѣтъ, когито огъня се умножи и припадока дойде, студената вода трѣба да се подновява; или, ако искаме огъня на скоро да намалѣе, то най-добрѣ е, като се появи още огъня, да се подновява студената вода ката $\frac{1}{2}$ часъ.

Слупахъ да казватъ, че нѣкога въ голѣмите болници за бедните, които не са въ сжстояние да платятъ високата цѣна на сулфатото, употрѣблявали често бани; напоследжкъ нѣкои вѣстници разпржснали новината, че въ военните Австрийски болници начнали да лѣкуватъ нѣкои болести като тифоза чрезъ водата. Защо тифоза само? Защо, споредъ логичното решение, да не бждатъ сичките болести, които се явяватъ съ една огъняна трѣска? Който казва А трѣба да каже и Б.

Нека поставимъ тукъ едно набліудение, което се отнася по-вече къмъ измиването. Сичките болни не са въ положение да се ползватъ отъ студените общи бани, много души са тжй изнемощѣли, дѣто не можатъ ни да станатъ отъ мѣстото си, ни да се мжрдатъ свободно. Да ли тѣзи болни трѣба да бждатъ лишени отъ студената вода? Никакъ. Начина на нашето употрѣбление е тжй разнообразенъ, дѣто всѣко употрѣбление има разни степени; най-здравия човекъ, както и този, който е боленъ, могатъ да намѣрятъ това, що подобава по-добрѣ на тѣхното положение. Сичко се сжстои въ добрия отборъ.

Единъ боленъ, който, по причина на голѣмата си немощъ, не е въ положение да може да претжрпи една обща студена баня, той може да употрѣби измиваниата по сичкото тѣло или по нѣкои части само. Тѣзи измивания ставатъ твжрдѣ лесно въ лѣгло, то, както си е болния: единъ мокжръ сiунгеръ, или едно намокрено платно, прекарано вжрху повжрхността на тѣлото, безъ да се открива, е достатжчно да извжрше това, що се изисква, вжрху най-слабия боленъ. Както студените бани, тжй и този начинъ,

ще се подновява тѣй често, както топлината го изисква.

Пазете се добрѣ, най-паче върху тѣзи, що са влѣ болни и на постелка, да употребите начини такива, които да са твърдѣ силни; отъ подобни начини болниа ще завлѣе сѣкога.

Азъ мога да ви покажа нѣкого си, който, на постелка отъ 11 години, е билъ лѣкуванъ отъ лѣкарь въ продължение на сичко това време; той е опиталъ тоже и водолѣчението; при сичко туй, не се е ползвалъ. Когито този човекъ се излѣкува отъ мене въ едно време отъ 6 недѣли, лѣкаря казалъ, че това излѣкуване му се видѣло удивително. Той дойде да ме навиди и поиска да узнае, като какъ това е станало, толкозъ по-вече, че той не намиралъ веќе жизнени сили въ тѣлото му и че неговото лѣчение чрезъ водата останало безъ никакво следствие. Азъ изтѣлкувахъ на лѣкаря простиа начинъ, който азъ следвахъ, и водолѣчителните начини, още по-прости, що бѣхъ употребилъ. И двама додохме до едно сжгласие: че не съ пожарна тулумба трѣбва да се гаси една димяща главня; неговите употребления са били много силни; моите бѣха леки, приатни, медлени и приспособени на тѣрпимостта на болното тѣло.

Често азъ се намирахъ въ затруднение, като четѣхъ и слушахъ, че въ много кжщя и заведения се нахождатъ хора, които съ 10, 20 и по-вече години не ставатъ отъ лѣглото си. Тѣзи сжздания са достойни за милостъ. При сичко туй, това е едно нѣщо, което азъ не мога да проумѣя и не ще проумѣя. Безъ сжмнѣние, нахождатъ се болести, които са неизлѣчими. Свѣтото Писание тоже говори за единъ боленъ презъ 38 години; но тѣзи извънредни случаи са твърдѣ рѣдки. Азъ сжмъ джлбоко увѣренъ, че много отъ тѣзи болни, които са на лѣгло продължително, може да се поправятъ чрезъ употребление то просто на водата, но съ тѣрпение и точностъ.

Влианието на възпитанието върху здравето.—

отъ Сев. Кнайппъ.

Преводъ отъ френски

изъ книгата: „Vivez ainsi“.

Създателя на свѣта е завѣщалъ на човечеството мислата да се възпроизвежда, и, вследствие на това, той е съединилъ първите ни родители помежду имъ съ нераздѣлните връзки на женитбата. Това той е направилъ също съ цель, да има кой да се грижи, както за физическото, тъй и за моралното възпитание на човеческия родъ.

Понеже човекъ е създаденъ по образа Божии понеже, вследствие на това, той безкрайно много е възвишенъ надъ всичките видими същества, Богъ не може да стои незаинтересованъ въ грижите, които се взиматъ да се запази нашия видъ и за възпитанието на дѣцата. Тази длъжностъ се налага отъ самата женитба.

Понеже този контрактъ, тъй както си е билъ сключенъ въ първия часъ, съществува и днесъ и ще съществува до като свѣта съществува, азъ искамъ да отправя нѣколко думи къмъ тѣзи, които вече са се ангажирали въ семейните връзки, за да имъ покажа какъ трѣбва тѣ да изпълнятъ длъжностите си, които иматъ въ това на положение живота.

I. — Длъжностите въобще на родителите.

Всѣки знае, че добрата нива дава добра жетва и че не трѣбва да очакваме много нѣщо отъ необработената земя. Не можемъ ли, по аналогия, да кажемъ същото нѣщо и за родителите? Не трѣбва ли да очакваме отъ здрави и силни родители здрави и силни дѣца? Но, ако родителите са бѣдни, ако тѣ са изложени на разните болести; ако тѣлото имъ е отслабнало вследствие лошо жилище, изнурено отъ лошата храна, облѣкло и най сетнѣ нередовния жи-

вотъ, не трѣбва ли да очакваме едно слабо и съ деликатно здравие поколение? — Твърдѣ естествено.

Нека, прочее, всичките майки запечататъ въ сърдцето си истините, които ще имъ кажа, нѣщо, което искамъ! Дѣцата, малко или много, носятъ типически чертите на своите родители; тѣ наследватъ сжщо тѣхните тѣлесни и духовни наклонности. Отъ тукъ е останала и пословицата: „**крушата не пада далечъ отъ корена**“, или както други казватъ: „*хубавото куче родъ гони*“. Ако майката е добръ проникната съ мисълта, че има *Господъ*, който ръководи и управлява всичките нѣща и на когото е длъжна да служи, ако тя се труди, щото всѣкой день да отдѣля щогоди отъ времето си да служи на пресвѣта Богородица, избѣгва всичко това, което ѝ е забранено, чудно ли ще ви бжде, ако всички тѣзи благодѣтелни разположения се предадатъ на дѣцата ѝ? Да ли тѣзи черти на душата ѝ не ще се отново намѣрятъ въ потомството? **Щастлива е такава майка!** и щастливи са дѣцата, които я притежаватъ! Но колко жално е, отъ друга страна, когато гледашъ майка съ наклонности и чувства сжвършено противоположни! Такива майки упражняватъ едно гибелно влияние върху дѣцата си. Не сте ли чували да се произнасятъ за такива дѣца така: „то е тжй надутъ и глуцаво, като майка си; то е тжй пустословно и непристойно, като нея“?

И тжй, качества, както и недостатъците, преминуватъ отъ родителите на дѣцата и отиватъ до второто, а даже и третото поколение. Сжщото е и съ болестите: ако охтиката сжществува въ едно семейство, по-вечето отъ членовете му са разположени кжмъ тази болестъ. Ако въ нѣкое семейство е сжществувала лудостта, следи отъ нея ще се намѣрятъ и въ потомците. Не мога, освенъ да препоръчамъ на родителите да се не вдаватъ въ своите лоши страсти никоги, да не би единъ день дѣцата имъ да бератъ плодове на това гибелно наследство и

да ги злѣ проклинатъ. Ако бѣше възможно, при самото раждане на дѣтето, да се узнаваха и неговите наклонности, щѣхме съ милостъ кжмъ него да се запитваме: „какво ще стане това бедно сжщество съ тѣзи свои зародиши на злото?“ Но случая не е такжвъ. Тѣзи наклонности често се развиватъ, благодарение плачевните примѣри на родителите, които са били постоянно предъ очите на дѣтето. Това, което искамъ да кажа за майката, така сжщо се казва, ако не и нѣщо по-вече, и за бащата на семейството, на когото се прилага много справедливо поговорката: „какжвто бащата, такжвъ и сина“.

Ако ми се представи едно голѣмо число скорородени дѣца, азъ ще ги раздѣля на три класса: на дѣца, които нѣма да живѣятъ; на дѣца слаби и неджгави; и на дѣца здрави и силни. Дѣцата отъ пѣрвата категория са въ такова сжстояние и тжй слаби, щото живота ги напуща: механизма на тѣхното тѣло не може да работи и душата е принудена бжрже да напустне своята слаба обвивка, и смжртта тутакси се появява. На втория класъ принадлежатъ тѣзи малки сжщества, които са се родили съ една деликатна конструкция, но които, благодарение на преголѣмите всѣкиминутни грижи, отбѣгватъ смжртта, на която видимо са осждени, закоравяватъ достатжчно съ течението на времето и най сетнѣ ставатъ щастieto и радостта на родителите си. Родителите на дѣцата отъ третата категория по-малко се грижатъ за тѣхъ; но и въ тѣзи свои грижи ако тѣ пренебрѣгнатъ възпитанието имъ, тѣ са осждени да ги видятъ, като дѣцата въ втория класъ.

И какъ родителите да не взиматъ грижи за това тѣло, когато въ него е поселена една душа, която е безсмжртна и принадлежи на тѣхното дѣте, сжздадено по образа Божи? Тази душа не е ли едно небесно богатство, което провидението е повѣрило на тѣхното грижене? Тѣ трѣбва да полагатъ всежжможни грижи за това малко тѣло, защото то трѣбва

да стане за душата едно голѣмо жилище, здраво и трайно, за да може дѣтето за по-дълго време да изпълни своите длъжности къмъ създателя, ближния и себе си.

Ето защо длъжностъ е на родителите да съградятъ жилището на душата на своето дѣте отъ добъръ материалъ; трѣбва грижливо да бдятъ върху тѣлото да не би, по недостатъчността на храната или по нѣкой лошъ навикъ, да го разстроятъ и сжиспятъ. Колко много дѣца има за оплакване, които, по грѣшките на своите собствени родители, са станали немошни и неспособни да достигнатъ своето високо назначение и да занимаватъ въ обществото чина, който Господъ имъ е опредѣлил! Нѣматъ ли право такива дѣца да укоряватъ авторите на своите нещастия? Ето общите ми забелѣжки върху длъжностите на родителите къмъ тѣхните дѣца.

II. Длъжностите на родителите въ особенности.

Първата грижа на родителите за здравието на дѣцата имъ се състои въ старанието да ги хранятъ. Храната, нужна за най-нежната възраст, създателя я е снабдилъ по единъ особенъ природенъ законъ, на който всѣка майка е длъжна да се покори. Ако тя въ нищо не го изпълни, ще отговаря предъ Бога и нищо нѣма да я спаси отъ обвинениата, които ще ѝ се посочатъ. За това азъ бихъ желалъ да можехъ къмъ всичките майки да отправя следуищата заповѣдъ: „бой се отъ Бога и зачитай този законъ“.—Нѣма съмнѣние, че има и случаи, дѣто не е възможно за майката да изпълни това задължение; но, въ многото тѣзи случаи, намиратъ се и такива, които не могатъ да се пренебрѣгнатъ въ живота. Ако, обаче, този законъ не се съблуди, лошите послѣствия ще се отразятъ презъ по-вечето време, въ духа на века, въ начина на живѣнието, въ слабостта, въ чувствуванieto и въ много други нѣ-

ща. Вследствие на това, азъ си позволявамъ да дамъ и по този предметъ нѣкои кратки наставления.

Една болна майка даваше на малкото си дѣте млѣко-размесено съ малко вода; тя продължаваше да му поднася по малко отъ тази храна всѣкоги, когато то имаше охота за ѣдене. Дѣтето растѣше и, подкрѣпявано малко по малко отъ туй хранително вещество, напредваше чудесно.

Азъ самъ познавахъ една жена, чието дѣте бѣше се родило седемъ недѣли преди опредѣленото време. Това дѣте бѣше едничко на семейството и неговия идолъ. Сжветвахъ майката да му дава всѣки день на често, но въ малкъ размѣръ, порции кафе отъ желждъ. Така тя избави дѣтето си, което, съ течение на времето, пораста и се разви предъ очите ѝ; днесъ то е пълно съ животъ и сила. Въ заключеніе, азъ строго препорѣчвамъ кафето отъ желждъ, размесено съ млѣко, за храна на дѣтето.

Едно момиченце, преди да бѣше се достатъчно развило, въ единъ периодъ отъ нѣколко недѣли заболѣ: то не можеше да взима никаква храна и стана „кожа и кожлъ“. Въ края на третия мѣсецъ то тѣж много отпадна, щото всѣкой день го очаквахъ да издѣхне. Майката дохожда и ме намира, и ето цѣра, който азъ ѝ посжветвахъ да употреби: Давай на дѣтето три пѣти на день по двѣ или три лъжици отъ малтенско кафе, безъ млѣко; следъ това храната, която всѣкога се дава, да бѣде варена. Отъ това кафе дѣтето придоби такава охота, щото то го обикна и не взимаше никаква друга храна. Следъ нѣколко дни захванаха да месятъ кафето съ млѣко. И така този начинъ на храненіе се продължи тѣкмо три мѣсеца, безъ да се употреби нѣщо друго.

Млѣкото и кафето бѣха неговата всѣкидневна храна. Скоро дѣтето придоби силите си и захвана да иска и друга храна. Отъ нея минута дѣтето захвана да изглежда на здрава и силна мома. Желждено-то кафе, което се намира въ всичките аптеки, може

лесно да се дава на малките дѣца до тогава, докогато могатъ да захванатъ да взиматъ по-питателна храна. То е сжщо като малтенското кафе, само че е по-ефтино, по-тоническо и по-силно дѣйствува отъ малтенското. Тѣзи двѣ кафета произвеждатъ противоположно дѣйствиe на обикновенното кафе. Дайте на дѣцата отъ това последното кафе, като храна, и ще видите, че тѣзи ваши дѣца ще станатъ слаби, малокръвни, ще заболѣятъ отъ английската болестъ, физически и морално ще се обезобразятъ. Тѣзи родители, които не разсжждаватъ за отговорността, която иматъ за своите дѣца, ще бждатъ зрители на нещастията, които ще налѣтятъ дѣцата имъ, благодарение тѣхното безумие.—

Следъ като дѣтето се изхрани, до като навърши една година, било съ млѣко, било съ желждено кафе, може вече да се почне да му се дава друга храна. Но каква е тази храна? Този е въпроса, който подлагамъ на разискване. По моето мнѣние, най-добриа изборъ въ това отношение правятъ бедните семейства. Преди всичко, трѣбва да избѣгваме всичките възбудителни питиa, като: кафе и бира; дай на дѣтето лесносмилателно питие, което може да го поправи, закрѣпи. Трѣбва да не даваме топла храна. ще ви дамъ единъ примѣръ отъ едно бедно семейство: бащата и майката, съ голѣмите усилия, които полагаха за своето прехранване, съ голѣмъ трудъ изкарваха насжщния хлѣбъ на своите тринадесетъ дѣца. Всѣка сутрина тѣзи дѣца се хранѣха съ супа, която биваше: супа съ хлѣбъ, супа отъ пражено брашно, супа отъ картофи, или пжкъ отъ едно вариво, половината отъ брашно, половината отъ картофи. Дѣцата, здрави и силни, съ единъ вжлчи апетитъ, храниха се съ тази гостба всѣка сутрина*). Около десетъ часа глада отново почва да се чувствува;

*) Нека читателя не забравя *тарганата*, съ която нашите майки хранихъ дѣцата си сутрина преди да отидатъ на училище.
(белѣжка на преводача).

пакъ имъ се даватъ картофи и хлѣбъ или пжкъ хлѣбъ съ млѣко. На обѣдъ даватъ имъ супа, но по-укрѣпителна, и нѣщо печено отъ брашно и млѣко. На пладнѣ имъ се даваше малко черенъ хлѣбъ, и дѣцата биваха всѣкоги благодарни, когато майка имъ върху това имъ подложеше и малко млѣко. За вечеря супата, както и картофите, се преповтарваха; даваше имъ се и млѣко, ако имаше. По този начинъ се хранѣше това семейство и малко са тѣзи родители, които можаха да ми представятъ дѣца по-здрави и по-силни отъ тѣзи на туй семейство.

Нека родителите никоги не забравятъ, че тѣ са отговорни за физическото развитие на дѣцата си и че е тѣхна длъжностъ да отбѣгватъ всѣка храна, която би се злѣ отразила върху тѣхното здравие. Месото не е полезно за дѣцата: то образува една твърдѣ топла и лоша кръвь. Хранените съ месо дѣца са много по-вече изложени на смъртта, отколкото тѣзи, които са хранени съ млѣко и брашно. Основното начало въ царството на отглеждането на дѣцата е: да порастнатъ посредствомъ млѣкото и брашното. Важно е сжщо и порциите да бждатъ опредѣлени, защото апетита на дѣцата обикновено е много голѣмъ и, ако се оставятъ да ѣдатъ до насита, тѣ навикватъ да ѣдатъ много.

Не се страхувайте че препоръчената храна е твърдѣ проста и груба за тѣхъ. Азъ познавахъ една майка на едно семейство, която, като смелѣше наедно ржжъ, ечемикъ и овесъ, размѣсваше всичко това съ друго брашно и правѣше си хлѣба, като сжщото приготвяваше и за нѣкои други ѣстиета. По този начинъ дѣцата ѣ ѣдѣха всичките хранителни житни произведения и бѣха много здрави. Дадешъ ли на дѣтето хлѣбъ добръ пречистенъ и избранъ, или нѣкое друго хранително, приготвено съ пречистено брашно, знай, че му давашъ бедна храна.

Отъ друга страна, топлата храна възбужда кръвта и прави мжчно смилането. Следствието на подоб-

на неприатностъ ще бжде нѣкоя хроническа болестъ — каквато сжмѣ ималъ случая да констатирамъ у много дѣца, на които сжмѣ билъ полезенъ. Ако тѣ не умратъ, до като са малки, ще живѣятъ съ животъ ожаенъ и никоги нѣма да се поправятъ. Родителите не трѣба да забравятъ още по-вече, че топлата храна и питиета възбуждатъ чувствителността. Добрите дѣца са щастieto на родителите. Не трѣба да отказваме, че добри дѣца не са тѣзи, чиато душа и тѣло са добрѣ устроени, а тѣзи, чиито физически, умствени и морални способности се намиратъ въ здравствено сжстояние.

Защо талантливите хора са твждѣ често тжй слаби и бедни? Грѣшката е въ развитието на организма; защото тѣлото упражнява едно голѣмо влияние върху духа. Ако тѣлото е слабо, духа неможе да бжде сжщо здравъ.

„Mens Sana in corpore Sano“; това ще рече, че здраво тѣло може да се радва на здравъ умъ. Спокойно разгледайте около себе си, като премахните отъ себе си всѣкой предразсжджкъ, и ще видите, че по-голѣмата частъ отъ учените са излѣзли отъ простата маса. Причината на това трѣбва да тжрсимъ въ придобитото по единъ твждѣ простъ начинъ възпитание, което ги е направило и щастливи. Въ старо време раздѣлѣли учениците по заслугите имъ, като взимали подъ внимание тѣхното прилежание и напреджкъ. И отъ тази статистика става явно, че пжрвите мѣста са се заемали обикновено отъ синовете на земледѣлците. Нека родителите иматъ грижата, прочее, да даватъ на своите дѣца проста, но пжжъ здрава и укрѣпителна храна, дѣто брашното преобладава. Не трѣбва отъ рано да захващатъ да ги хранатъ съ месо.

(Следва).

ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЕТЪ

ПРОТИВЪ ДИСПЕПСИАТА

(Изъ „Journal du Magnétisme“).

Диспепсиата се отличава съ едно общо смущение въ сѣществениите служби на смилането. Охотата е почти всѣкога намалена; но по нѣкога тя бива лъжливо увеличена. Като сѣдне човекъ да ѣде, той усеща нѣкой път единъ страшенъ гладъ; но при първото още хапване, една тягостъ въ стомаха, която отива дори до болка и крампа, се досеща и „стомаха се затваря“. Смилането бива бавно, тежко и страдающа отъ диспепсиа има често несмилания. Той усеща умора и общо неразположение, отпуснатостъ въ членовете, тежестъ въ главата, наклонностъ къмъ сѣнъ, горещина, протѣгания, жажда, газове, уригвания, повръщания и пр. Когато газовете и уригванията преобладаватъ, тогавъ болестта се нарича *флатулентна диспепсиа* т. е. диспепсиа съ газове. Заедно съ тѣзи признаци, които принадлежатъ на стомаха, има обикновенно смена на дрисжъ съ запоръ, сжрдцъ биения, натискъ и особено нервни смущения, като шемети и невралгии. Когато това сжстояние се продължи, то поражда малокръвие, отслабване въ всички служби, изсжхване и често ипохондрия.

Болестта произлиза най-често отъ едно частно раздражение на стомаха, но тя по нѣкога е следствие на едно общо смущение въ организма или на нѣкоя поврѣда въ близжъ нѣкой органъ, като сжрдцето или черния дробъ.

Най-обикновенните причини са: единъ лошавъ режимъ, сѣдящия животъ съ нередовностъ въ часовете на ѣденето, прекаленостите въ ѣдене и пиене, скръбта и прч.

Медицината нѣма специфиченъ лѣкъ противъ диспепсиата; и лѣчението, което е почти всѣкога безъ дѣйствие, се мени споредъ обстоятелствата и темперамента на болните. Раулъ Пикте е получилъ, обаче,

както се вижда, задоволителни резултати чрезъ фриготерапията. Тази метода, опасна и малко практична, се състои, да се потопи болния презъ едно определено време въ единъ кладенецъ, дѣто предварително температурата е намалена чакъ до 110° .

Подъ дѣйствието на магнетизма болестта се скоро изменя на добро и излѣчението се извършва често въ едно кжсо време. За тая целъ употребете едно отъ следните средства и, въ случай че е недостатъчно, съединете ги всички.

Человечески магнетизмъ.—Почнете да успокоявате, като дѣйствате най-първо чрезъ продълговати паси, които да се спускатъ твърдѣ бавно отъ главата до стомаха; сетнѣ отъ гърдите до краищата на краката, така щото да се напие организма съ магнетически флуиди. Сѣднете предъ болния и си поставете ржцете редъ по редъ върху стомаха, върху корема и върху колѣните. Следъ 10-15 минути възбудете службите на стомаха. За тая целъ се поставете отъ дѣсната страна на болния и си турете ржцете въ областта на стомаха, дѣсната отпредъ, лѣвата отзадъ върху грѣбначната колона, за да се възбудятъ нервите, които излизатъ изъ грѣбначния мозъкъ и се отправятъ къмъ стомаха. Кръгообразни разтривания, извършвани както се въртятъ стрѣлките на часовника, леко мачкане, подъ видъ на провлѣчени разтривания, по гърдите, по стомаха, по червата, по кржста и по жибите. Поставете се предъ болния и отправете дѣсната си ржка, съ изпнати пржсти, на 10 или 20 сантиметра далечъ отъ стомаха. Турете пржстите на лѣвата си ржка върху нервния центръ на стомаха (задната частъ на главата подъ върха) и свършете сеанса—който трѣбва да трае около 25-40 минути—съ продълговати паси, сетнѣ съ голѣми паси отъ главата до краката. Ако главата не е достатъчно облекчена, направете студени духания върху челото и напрѣчни паси.

Сеанси презъ всеки два или три дни въ началото на лѣкуването; сетнѣ, сѣ по-нарѣдко, сжразмѣрно съ напреджа на лѣкуването.

Самомагнетисване.—Болния може всекога да си облегчи болките, като се магнетисва самъ. За тая цель, когато стомаха е свободенъ, да го възбуди, като си постави дѣсната рѣка върху него, а лѣвата върху нервния центръ на главата, който го оживлява (вижъ горѣ). Незабавно следъ ѣденето, въ минутата, когато усети първите тягости, да се успокои чрезъ обратни поставяния на рѣцете. Паси и разтривания по стомаха, корема, кржста, кжлките и жибите. Сеанси отъ 10-12 минути презъ два, три дена.

Магнитъ. — Магнита, методично употребенъ, е достатъченъ, въ по-вечето случаи, да изцѣри сжвършено диспенсиата. Споредъ важноста на случая, да се употреби: 1-о единъ магнетически пластронъ отъ 1, 3 или 4 плочки; 2-о една специална плочка. Изобщо пластрона трѣбва да бжде употребенъ презъ деня, ту за да успокои, ту за да възбуди. Помежду закусванията, да се употреби за да възбуди (положителния полусъ на дѣсно). Да се прекрати употреблението половина или цѣлъ часъ преди ѣденето; и, като се сѣдне на ѣдене, да се тури за успокоение (положителния полусъ на лѣво). Презъ една частъ отъ нощта да се постави специалната плочка на главата, по такжвъ начинъ, че отрицателния полусъ да дойде върху нервния центръ на стомаха (вж. по-горѣ), за да възбуди, а положителния полусъ кжмъ лѣвото ухо.

Спомагателни средства.—Питиета и ѣстиета магнетисани, било чрезъ човешкия магнетизмъ, било съ помощта на магнетическата прѣчка; леко ѣдене; да се избѣгва всичко, щое стоплително или раздражително, като спиртъ, чай, кафе. Упражнения на отворенъ въздухъ, развлѣчения, душеве или измива-

ния съ студена магнетисана вода, сутрина и вечеръ; ъденето всѣкога на сѣщите часове и да се избѣгва всѣко силно вжлнение.

Примѣри отъ излѣчение. — Въ списаниата и сжчинениата по магнетизма се намира едно голѣмо число излѣчения отъ диспепсия, но по-вечето са означени подъ заглавие: *стомашни болки, безохотностъ, смилателни смущения* и пр.

Ето два случая отъ по-забелѣжителните:

I.—Г-ца Л... има двацѣтъ години; тя не може да си служи вече съ членовете си по причина на единъ старъ ревматизмъ, който е счекналъ всичките ѝ стави. Вжнъ отъ този неизцѣримъ неджгъ, госпожица Л... се ползува на доста добро здравие. Обаче пристигането на лѣтото ѝ причинява всѣкога нѣкои неразположения. Миналата година, като бѣше на дача презъ този периодъ, тя бѣ обхваната отъ кашлица, изгубване охотата, стомашни болки и общи смущения доста силни, щото да направятъ необходимо привикването на лѣкаръ. Два цѣли месеца, презъ които много цѣрове бѣха употребени, не принесоха никакво облекчение; само вжзвръщането въ Орлеанъ и настжпването по-хладенъ периодъ докараха пакъ здравieto ѝ.

Тази година, заедно съ май месецъ, неразположението започена; следъ туй дойдоха кашлицата и изгубването на охотата. Следъ единъ месецъ, вжпрѣки употреблението на единъ специаленъ лѣкъ, сухата кашлица, стомашните болки и отвржщението жмъ всѣкаква храна бѣха се увеличили; дохождаха, единъ или два пжти на день, припадъци, които доприличваха да каталепсия.

Допитанъ въ тѣзи обстоятелства, азъ ги посжветвахъ да употребятъ магнетизма, като махнатъ всички други начини и средства, признати вече за безполезни отъ предишните опити. Като магнетисахъ г-ца Л..., тя падна въ единъ полусжнъ, безъ да у-

сеца силни дѣйствия; но, самата нея вечеръ, стомашните ѝ болки изчезнаха и една хубава закуска се направи, безъ да се усети ни най-малка несгода. Деветъ магнетизации се извършиха и още отъ третата изчезнаха вече и кашлицата, и припадъците, и безохотността.

II.—Долнето излѣчение бѣ получено отъ мене лично чрезъ моите витализирани магнити:

Г-жа Борси страдаше отъ двѣ години насамъ отъ една диспепсия, която упорствуваше на всички обикновенни медицински средства. Презъ по-вечето време, охотата бѣше никаква, смиланиата не се извършваха и тя имаше повръщания, които я уморяваха страшно; повѣкогажъ тя имаше една всепоѣдна охота и стомашни крампи; и, презъ време на смилането, което биваше дълго, тя усещаше тягостъ въ главата и всеѣкакви неразположения. Въ началото на 1894, тя ми поиска една магнетическа пръчка и единъ магнетически пластронъ съ три плочки. Следъ единъ месецъ тя ми писа едно благодарително писмо, въ което ме извѣстяваше, че излѣчението било пълно, охотата се възвърнала нацѣло, смилането се уредило, болките на стомаха и главата изчезнали и че тя спрѣла поставянето на пластрона, като продължавала само да пие още магнетисана вода.

Трѣбва ли да се дава вино или пиво на дѣтцата?

Въ много фамилли, даже въ по-вечето, иматъ обичай, било въ време на ѣдене, било въ празнични дни или на нѣкоя разходка, да даватъ на дѣтцата една чаша вино или пиво; но този обичай не се забавя дълго време отъ да се измени: начинава се отъ една чашка, но тѣ малко-по-малко ставатъ повече, и дѣтцата достигатъ да привикнатъ на алколическите питиета тѣй, дѣто начинаватъ да ги търсятъ. Естествено, родителите са подбудени отъ доб-

ри намѣрения: тѣ зематъ тѣзи питиета като безвредни, или даже като подкрепителни, хранителни и надарени съ лѣчителна нѣкоя сила. Често лѣкарите ги предписватъ като лѣкарства—и това, що тѣ са предписали временно противъ нѣкакви опредѣлени болести, то, по една неразбранщина, се зема като едно катадневно питие. Въ фамилии, въ които се нахожда нѣкой, който минува за лѣчителъ, тамъ лесно алкоола минува като едно всемирно лѣкарство, и нѣкои изъ между тѣхъ, като майка, баба или леля, имъ е удоволствие да бждатъ като сжперници въ това отношение съ лѣчителя си. Възрастните любители на алкоолическите питиета, на които тѣ отдаватъ съ хиляди добрини, са убедени, че дѣтцата имъ, за да напреднатъ, трѣба да се научатъ да привикнатъ отъ малки кжмъ добрите вина, които са подкрепителни, и кжмъ пивото, което е хранително. Противъ тжзъ теория се явяватъ само най-отличните и знаменити лѣкари, най-паче тѣзи, които се занимаватъ съ дѣтинството, съ изумението и пр.; педагозите и сички тѣзи, които са владени въ изучването на алкоолизма, иматъ сжвжршено едно противоположно мнѣние. За тѣхъ, тая привычка, която е изобщо разпространена, е тжй противна на здравия разумъ, колкото е и опасна. Постановено е, дѣйствително, че въ тѣхната млада възраст, дѣтцата са силно чувствителни, даже кжмъ най-слабите алкоолически питиета; че, като жертва на едно предварително употреблѣние на подобни питиета, тѣ лесно подпадатъ подъ най-страшната болестъ—алкоолизма.

Германското дружество противъ злоупотребуването съ алкоолическите питиета се е адресувало напоследокъ кжмъ стотина души отъ най-добрите специалисти и ги е попитало за тѣхното мнѣние вжрху попиването на алкоолическите питиета отъ най-слабо качество и подъ единъ размѣръ умѣренъ отъ дѣтцата. Вжрху 70 души, които отговориха, сички, съ изклѣчение на двама, се намѣриха сжгласни да пот-

вжрдятъ, че дѣтцата не се нуждаятъ отъ подобни питиета и не могатъ да ги носятъ. Ние ще произведемъ единъ само отговоръ отъ тѣзи отговори—този отъ директора на дѣтинската болница изъ Фрибургъ, професора Тома:

„Безъ никакво сжмѣние, алкоола е, подъ сичките си форми, пиво или вино леки, една отрова за здравите дѣца. Той е още вредителенъ по това, че отнима млѣчния вкусъ, т. е. най-превѣзходната храна за първата дѣтинска младостъ. Чрезъ честото употрѣбление на алкоолическите питиета, насилственото дѣтето съ време се преобрѣща на пиеница, здравието му се поврежда и живота му се скъсява. Даже пивото, що ние подойката, е вредително на дѣтето и често достатъчно е тя да се откаже отъ това употрѣбление за да се поправи храната на дѣтето.

Чрезъ употрѣблението на алкоолическите питиета, дѣцата, на една каква годѣ възрастъ, губятъ си интеллигентната и душевна веселина, тѣ узрѣватъ скоро, учатъ се злѣ и оставатъ анемически. Често тѣ си изменяватъ характера; отъ сносни и приатни, тѣ ставатъ чрезъ алкоола неносни, лѣути и непослушливи, и само въздържанието отъ алкоола може да прекрати тѣзи отровителни признаци. Катаралното положение на стомаха и на червата, нервическите смущения, отъ най-слабите до най-силните, и нощните викания, треперушката (*la danse de Saint-Guy*), епилепсиата, не са излѣчителни напълно или отчасти, освенъ чрезъ изоставянето на виното и на пивото“.

Лѣчението на тифозната трѣска чрезъ изобилно водопиане

В. Докторъ Манардъ (изъ Женева) публикува, въ Медицинския Прегледъ, едно изследване, за което се награди отъ Академиата, въ което провъзгла-

сява единъ простъ лѣчителенъ начинъ, който му далъ превъзходни следствия.

Дѣйствително, презъ последните тѣзи години, Ландузи живо препорѣчва водопиането на тифиците; като потвърждава, че опасността на тифозната трѣска се нахожда въ претрупването на отровителности, които не могатъ да се премахнатъ по причина, че артериалното разтѣгане е спаднато; той оборва този признакъ, като усилюва сърдцето и като дава изобилно водопиане. Г. Дебовъ, като сжкратява една много удобна статистика, придобита въ неговата служба, казва да не е извършилъ нищо друго, освенъ да дава на болните изобилно водопиане.

Този е начина, който бѣше употрѣбилъ Г. Монардъ, дѣто нѣкои отъ неговите болни са достигнали да изпиватъ до 15 и 16 литри вода въ единъ день; любопитното е това, че болните съ голѣма леснотия приемали туй лѣчение; било то въ начало на болестта, въ нейната сила или въ края, тѣ се вдавали благоволно на изобилно водопиане; даже въ периода на мозжчни явления, на едно изумяване, на единъ делиръ, ако надзора е добръ упражненъ, възможно е да имъ се даде много литри вода. Дѣйствително, тѣ намирали едно облекчение при голѣмата жажда, що се нахождала въ тѣхъ.

Безъ да говоримъ за лекото прохладяване, що може да произведе попиването на една голѣма частъ жидкостъ, едно отъ първите дѣйствия на лѣчението е да произведе нормалната мокрота на устата и на езика. Отъ утрѣшния день, языка се разпуца и бива мокръ, черните явления по джуните изчезватъ, трудното преглъщане, по причина на сухотата на гърлото, изчезва тоже.

Стомаха търпи твърдѣ добръ това лѣчение; въ единъ случай, дѣто, въ първия периодъ на болестта, се забелѣжваше едно непрекъснато блъване, се

появиха само нѣкои повржцаниа отъ млѣко или месяна чорба, коги тизаните и винената вода се тжрпѣха добрѣ. Нѣкои болни тжрпять по-добрѣ хладните питиета отъ колкото студените.

Силата на дрисжка не се умножи отъ това значително водопиане.

Главното дѣйствие се явява въ пикочта, нѣщо, чрезъ което се тжлкува дѣйствието на лѣчението. При дохождането на тифозните въ болницата, тѣ иматъ твжрдѣ малко пикочъ, която бива съ цвѣтъ теменъ и претоваренъ отъ уратъ (urates), и понѣкога съ албумина. Пикочта не се изменява никакъ. ако болния си остане тжй, както си е билъ; щомъ той начне да пие, произвежда се едно сжвжршено изменение. Това изменение не се произвежда, освенъ въ разстояние на 48 часа обикновенно. Види се, че пжрвия день водата изпжлва недоимока, що е произвела самата болестъ. Единъ пжтъ равновѣсието установено, попитата по-вече вода минува на пикочъ, отъ която процента ежедневно се вжзкача въ една голѣма сжразмѣрностъ. Тжй, добива се отъ 3 до 7 или 9 литри пикочъ, споредъ попитото количество на водата, и подобрението на общото положение сжвпада съ изобилността на пикочтта.

(Извлѣчение изъ единъ медицински вѣстникъ—„Клиниката“.)