

09

597

P101834

book 196



Н А У К А,

ПОКАЗУЮЩАЯ СПОСОБЫ КЪ ДОСТИЖЕНИЮ ДОЛГОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ.

Сочиненіе Христофора Вильгельма
Гуфланда, Медицины Ординарнаго
Професора въ Енѣ.

Сладостное ощущеніе жизни! восхититель-
ная привычка къ бышю и дѣйствова-
нию! — съ чѣмъ должно долженъ я разлу-
читься?

Гете.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

Перевелъ съ Нѣмецкаго
Императорскаго Московскаго Университета
Студентъ Петръ Озеровъ.

М О С К В А, 1805.

Въ Университетской Типографіи,
Иждивеніемъ Содержашелей ся,
Любіемъ, Гаріемъ и Половымъ.

Архивъ пособій

І. І. Т. А. М.

ОПИСАНИЕ ДЛЯ ПОДРОГИ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,

Л. Н. Е. С. К.

Съ дозволенія Университетскаго
Цензора.

ОТДѢЛЕНИЕ ПЕРВОЕ.

Средства, жизнь сокращающія.

По выше принятымъ началамъ, отъ коихъ единственно зависятъ продолженіе жизни, не трудно будетъ опредѣлить здѣсь вообще, какимъ образомъ жизнь можетъ быть сокращаема.

Все что долженствуетъ дѣлать ее кратковременнѣе, чѣмъ

1. Или уменьшаетъ сумму жизненной силы;
2. Или огнинаетъ у жизненныхъ органовъ прочность и полезность;
3. Или ускоряетъ жизненное испощеніе;
4. Или препятствуетъ возстановленію.

Всѣ средства, жизнь сокращающія, могутъ приведены быть въ сіи четыре класса; и мы будемъ имѣть правило, способное руководствоваться настѣнѣ изслѣдований большии или меньшии вреднаго ихъ вліянія. Чѣмъ больше изъ сихъ четырехъ свойствъ соединено въ какой венци, тѣмъ она опасна для продолже-

нія нашей жизни ; и напротивъ, чѣмъ меныше ихъ въ себѣ имѣши, тѣмъ и вредиши меныше. — Если даже вещества сиѣшаннаго рода , кошорыя имѣюши какъ бы двѣ стороны , дружественную и враждебную , кошорыя , на примѣръ , обладаютъ однимъ какимъ либо изъ помянутыхъ свойствъ , но пришомъ одарены въ вышшей степени полезнымъ и благоповорнымъ качествомъ. Сіи могли бы составить особенной классъ. — Однако мы , судя по превышающему свойству , относить ихъ будемъ или къ полезнымъ или вреднымъ веществамъ.

Есть еще важное различіе между средствами , жизнь сокращающими. Иныя дѣйствуютъ медленно , постепенно , часто весьма неѣримѣнно ; другія насилисшенно и скоро , и сіи надлежало бы называть *средствами , жизнь пресыкающими*. Сюда относятся нѣкошорыя болѣзни и собственно такъ называемые насилисшевые роды смерти. Обыкновенно люди страшатся послѣднихъ гораздо больше , ибо они дѣйствуютъ очевиднымъ и ужаснымъ образомъ ; но я увѣряю , что вѣ самомъ дѣлѣ отъ нихъ меныше опасности , нежели отъ тѣхъ пресыкающихся враговъ , поелику они сполъ львы , чио скорѣе можно отъ нихъ осперечиши , нежели отъ послѣднихъ , кои тайно разпространяющъ разрушеніе и вскай день

отъемлють нѣчто отъ нашей жизни, чѣго хоія мы совсѣмъ не примѣчаемъ, но чѣо напослѣдокъ можешъ сосіпавиши ужасно великую сумму.

Не лъзя такжে не замѣтить здѣсь и того, чѣо въ новѣйшія времена, къ со-жалѣнію, спрашино умножилось число вра-говъ нашей жизни, и чѣо степень ро-скоши и иенапуральной утонченности, въ которой живемъ теперь, возвышая до крайности напряженную жизнь нашу, сокращаетъ въ такомъ же содѣржаніи и ея продолженіе. — По точнѣйшемъ из-слѣдованіи мы найдемъ, чѣо нынѣ люди, кажется, какъ бы совершенствующъ се-бя въ ииомъ, чѣобъ непримѣрно и частю самыи щегольскимъ образомъ лишашь другъ друга жизни; — и потому теперь гораздо большие потребно осторожности къ приведенію себя отъ того въ безопа-сность.

I.

Изнѣженное воспитаніе.

Ничто столь не способно сообщить дѣтямъ сѣ самаго начала краинку и слабую ииинь жизни, какъ когда въ первыхъ лѣтахъ давать имъ нѣжное и деликат-ное воспитаніе, то есть оберегать ихъ

отъ каждого суроваго вѣтерка, но крайней мѣрѣ цѣлой годъ зѣрвать въ пухъ и въ перья, наполнять неумѣренно пищѣ, и всю ихъ жизненную дѣятельность возбуждать сильно посредствомъ кофе, шоколада, вина, горячительныхъ приправъ и тому подобныхъ вещей, которые суть подлинной ядъ для дѣтей. Отъ сего съ самаго начала такъ ускоряется внутреннее испощеніе, такъ рано возвышается напряженная жизнь, такъ слабы, нѣжны и чувствительны спарапитиса органы, что такимъ воспитаніемъ, ешьши продолжить его два года, можетъ врожденная способность, жить болѣе, какъ-то опытъ многократно показывающій, не упоминая уже разныхъ болѣзней и припадковъ, кои оиъ такого произраѣдаются. Мы выше видѣли, коль непремѣнное содержаніе находится между скорымъ или медленнымъ совершенствованіемъ и между краикоспю или долговременностью жизни. Скорое совершенствованіе всегда влечетъ за собою и скорое разрушеніе (*). По справедливо-

(*) Достопамятнымъ примѣромъ необычайного ускоренія въ ходѣ науки былъ *Венгерскій Коэль, Людовикъ II.* Онъ родился гораздо прежде надлежащаго, такъ, что и кожи не имѣлъ еще на шѣль, на впоромъ году жизни

сти въ семъ находится основаніе толь
ужасно великой смертности между дѣть-
ми. Но люди никогда не обращаютъ вни-
манія на ближнія къ нимъ причины, а
выискиваютъ, къ сожалѣнію, самыя нелѣ-
пія и ненатуральныя, чтобъ только
успокоить сѣя и не дѣлать ничего.

II.

*Любовное распутство — Истощеніе дѣлород-
ной силы — Онанія, какъ физическая,
такъ и нравственная.*

Между всѣми жизнь сокращающими
средствами я не знаю ни одного, кото-
рое бы дѣйствовало столь гибельно, и
такъ соединяло въ себѣ всѣ свойства,
способные уменьшать продолженіе же-
зни, какъ неумѣренность въ наслажденіи
физическую любовью. — Я почастъ дока-
жу сіе.

Первой образъ сокращенія жизни былъ:
уменьшеніе самой жизненной силы. Но
что способнѣе уменьшать въ наѣ сумму

былъ коронованъ, на 10 мѣ вступилъ по на-
следству въ правленіе, на 14 мѣ имѣлъ уже
бороду, на 15 мѣ вступилъ въ супружескво,
на 18 мѣ получилъ сѣрые волосы, а на 20 мѣ
умирился при Могилѣ.

жизненной силы, какъ расщоеніе того сока, которой содержитъ ее въ самомъ усиленномъ сосисояніи, которой заключаетъ въ себѣ первую искру жизни для новаго существа и наилучшій бальзамъ для собственной нашей крови?

Второй образъ сокращенія сосисоитъ въ уменьшеніи потребной плошности и упругости волоконъ и органовъ; но ничто не дѣлаешь ихъ ишь слабыми и вялыми, какъ сіе же самое распутство.

Втретиыхъ испошненіе внутреннее не можетъ ничѣмъ сиоль ускоряется быть, какъ иакимъ дѣйствиемъ, которое соспавляетъ высочайшую степень напряженности, и которое даже у некоторыхъ животныхъ служитъ предѣломъ ихъ бытія.

Вчетвертыхъ сіе чрезвычайно препятствуетъ и надлежащему вознаграждению упраченного, частію нарушая потребной къ тому покой и равновѣсіе, частію похищая у органовъ необходимую силу; но особенно по тому, что любострастное распутство преимущественно разслабляетъ желудокъ и легкія, и слѣдственно изсушаетъ первоначальные источники нашего возбновленія.

Къ сему присовокупляется еще опасность заразиться при такомъ случаѣ однѣмъ изъ самыхъ ужасныхъ ядовъ,

женерическимъ ядомъ, отъ коего никто не
можетъ быть безопаснъ, естьли, не на-
ходясь въ супружескомъ сослуженіи, бу-
дешъ обращаясь съ женскимъ поломъ:—
зараженіе, кошорое сильно не только
сократить жизнь, но и сдѣлать ее му-
чищельною, нещастною и ненавистною,
о чемъ больше говорено будешьъ въ главѣ
о ядахъ.

Наконецъ упомянуть надлежитъ еще
объ одномъ важномъ вредѣ, происходя-
щемъ отъ сладострастія, о притупле-
ніи мыслящей силы. Кажется, что сіи
два органа, душевной и дѣловой, равно
какъ и ихъ дѣйствія, размышеніе и
плодотвореніе, соединены между собою
весьма тѣсно, истощевають самую тон-
кую часть жизненной силы, и дѣйствую-
тъ не иначе, какъ попеременно и
единѣ на счетъ другаго. Чѣмъ большѣ
мы направляемъ мыслящую способность,
тѣмъ менѣе живеть дѣловая сила; чѣмъ
больше раздражаемъ дѣловую
силу и истощаемъ плодотворные си-
лы, тѣмъ больше слабѣетъ мыслящая
способность, живость духа, остроуміе
и память. Ничто не можетъ толь силь-
но и невозвратно притуплять наилучшіе
дары ума, какъ сіе распутство.

Можешъ быти, кто спроситъ, чио
значитъ неумѣренность въ наслажденіи
физическою любовью? Я ошвѣщую:

то, когда человѣкъ очень рано предаетъ ся ей (прежде нежели еще самъ созрѣть совершенно, въ женскомъ полѣ раньше 18, а въ мужскомъ раньше 20 лѣтъ); когда онъ весьма часто наслаждается симъ удовольствиемъ, такъ что приходитъ въ упомленіе, лишается веселости и теряетъ позывъ на пищу; когда перемѣною предмѣтовъ или даже искусственными способами, прямыми веществами, горячительными напитками и проч. производитъ всегда новое раздраженіе и чрезмѣрно напрягаетъ силы; когда послѣ великихъ и слесныхъ трудовъ или при несовершившемся еще пищевареніи производитъ сіе дѣйствіе; словомъ, когда въ безбрачномъ состояніи предается чувственной любви; ибо однѣ только узы супружества, изключающія всякую прелестъ разнообразія, и физическое побужденіе подчинающія вышшимъ нравственнымъ цѣлямъ, могутъ сіе побужденіе и физически содѣлать священнымъ, то есть не только безвреднымъ, но и полезнымъ.

Все вышесказанное и объ Онани разумѣшъ надлежитъ, и припомнѣ въ преимущественной степени; ибо ненашупральность порока чрезвычайно увеличиваетъ напряженіе и происходящую отъ него слабость. Сіе служитъ новымъ доказательствомъ, что природа ничего не

имещеваетъ столь страшно, какъ преступленіе посмѣшеннѣхъ ею законовъ. — Въ самомъ дѣлѣ весьма удивительно, чѣмъ распутство, которое въ сущности кажется одно и то же, въ послѣдствіяхъ своихъ однакожъ бываетъ столь различно, судя по тому, какъ нѣшуральны ли происходиши образомъ или ненашуральны; и какъ я самъ знаю разумныхъ людей, которые мало вѣрятъ ему различію, то здѣсь не неприлично будеиши разсмотрѣть нѣсколько, по чѣму Онанія въ обоихъ полахъ вредитъ гораздо больше, нежели нашуральное совокупленіе. Ужасна печать, Природою на такого преступника налагаемая! Онъ есть поблекшая роза, древо въ самомъ цвѣтии изсохшее, тѣнь и мергивецъ ходящій. Огнь и жизнь угашающіяся символымъ порокомъ, и ничего не спасаетъ, кромѣ слабосши, бездѣйствія, смертной блѣдности, увяденія тѣла и унынія души. Глаза дѣлающія впалы и теряющія блескъ и остроту зѣнія, лицо худющіе, принимаетъ блѣдножелтый цвѣтии и изчезаетъ прелестной видѣ младосипи. Тѣло учиняется немощно и чувствителльно; мышцы лишаються своей силы; сонъ не доспавляетъ ни укрѣпленія, ни живосши; всякое движение бываетъ непріятно и ошагонишельно; ноги опрекающія носинъ тѣло; руки

дѣлаются дрожающи; произраждается боль во всѣхъ членахъ; органы чувствъ теряютъ дѣятельность, и пропадаетъ вся юношеская бодрость. Они говоряще мало и какъ бы принужденно; дѣши, имѣвшія необыкновенно острой умъ, сплющиваются посредственны или даже шупоумны; душа чуждается всѣхъ благородныхъ и высокихъ мыслей; воображеніе совершенно портится. Воззрѣніе на каждую женщину возбуждаетъ въ нихъ сладоспрастіе, беспокойство, раскаяніе, спѣдѣ, ощаяніе поправить содѣланное зло довершаютъ ужасное ихъ положеніе. Вся жизнь такого человека есть непрерывная цѣпь тайныхъ упрековъ, мучительныхъ ощущеній, нерѣшимости и отвращенія къ жизни. И такъ удивительно ли, когда наконецъ родится склонность къ самоубійству, къ кощому никто споль не расположенъ, какъ Онанистъ? Спрашное чувство живой смерти дѣлаетъ вожделѣнною совершенную смерть. Испощеніе того, что даетъ жизнь, производитъ большую часію ненависть къ жизни и особенной родѣ самоубійства, *par d茅rit*, которой свойственъ нашимъ временамъ. Сверхъ того шеряется сила пищеваренія; мучаетъ неспокойство вѣши и судорожныя движения желудка; кровь дѣлается испорченна; грудь заваливается мокротою; раж-

дзються сыпи и чирьи на кожѣ, худѣеть и изсыхаетъ все тѣло; за симъ слѣдуетъ задушаа болѣзнь, чахотка, медленная лихорадка, обмороки и наконецъ преждевременная смерть.

Есть еще другой родъ Онаніи, которую бы назваиъ надлежало *нравственную Онанію*, и которая можетъ произвѣтствиа быть безъ всякаго тѣлеснаго оскверненія, но при всемъ томъ изнуряетъ ужаснымъ образомъ. Я разумѣю подъ симъ воспламененіе фантазіи сладострастными картинаами, и обращившуюся въ привычку порочную наклонность ея. Сие зло можетъ содѣлаться наконецъ подлинною душевною болѣзнию: воображеніе порицаніи и властуетъ надъ всею душою; ничего не занимаетъ такого человека, какъ только, что имѣеть связь съ оными предметами; но малѣйшее впечатлѣніе сего рода потчасъ производить въ немъ огнь; все его бытіе есть непрѣстанная горячка, отъ чего онъ тѣмъ болѣе слабѣетъ, что за раздраженіемъ никогда не слѣдуетъ удовлетворенія. — Сие состояніе встрѣчается особенно у счастолюбцевъ, обращившихся наконецъ къ плошкому цѣломудрію, ио которыи ищутъ вознаградить сію упрату умственнымъ распутствомъ, не помышляя, что оно не много безвреднѣе въ своихъ послѣдствіяхъ. — Далѣе въ холостомъ жи-

зм, Геллітю налагаемой, гдѣ мысленная
Онанія часто принимаетъ даже маску
благочестія и скрываєтъ подъ священ-
ными восторгами, и напослѣдокъ у не-
замужнихъ особъ другаго пола, кои порыѣ
чрезъ члененіе романовъ и подобныя упра-
женія дающы фантазіи порочную на-
клонность, скрывающуюся часто подъ
моднымъ именемъ чувствительности, и
кои порыѣ при всей наружной сиротости
и цѣломудріи внутренно однакожъ часто
распушиваютъ ужаснымъ образомъ.

III.

Чрезмѣрное напряженіе душевныхъ силъ.

Не только плохое невоздержаніе, но и душевное имѣетъ сіи слѣдствія; и
весьма достойно примѣчанія, что непо-
мѣрное напряженіе душевныхъ способно-
стей, и слѣдственно упраша пособной
къ тому жизненной силы почти такимъ
же образомъ дѣйствуетъ на здравие и
долготу жизни, какъ и испощеніе дѣпо-
родныхъ силъ. Отъ сего производитъ
испорченность въ пищевареніи, мрачность
и уныніе, слабость нервовъ, увяденіе,
преждевременная смерть.

Однако разнотъ нашуры и способ-
ностей производитъ великую разнотъ

въ послѣдствіяхъ, и весьма естественно, что тошнѣніе менѣе посѣщаетъ отъ сего напряженія, кіо одаренъ дѣяшельнѣйшою организаціею души, нежели кто не имѣетъ ея; — и потому наиболѣе тѣмъ оно вредитъ, когдѣ при посредственномъ умѣ силою и противъ воли хотятъ привести себя къ оному.

Но спрашивающій: что значитъ излишество въ напряженіи ума? Сіе спольже мало опредѣлить можно, какъ и то, что значитъ неумѣренность въ пищѣ и питьи; ибо все зависитъ отъ разной настуры мыслящей силы; а сія спольже различна, какъ и пищеварительная сила. Что на пр. для одного будеѣ напряженіемъ, то для другаго, одареннаго болѣе душевною силою, будеѣ токмо легкое упражненіе. Такжѣ и обстоятельства, при которыхъ оно происходитъ, дѣлаютъ существенное различіе; и по нимъ однимъ только опредѣлить можно, что разумѣть надлежитъ чрезъ излишество въ дѣйствіи ума. И такъ напряженіе души бываетъ чрезмѣрно тогда

1. Когда очень долго разсуждаемъ объ одномъ предметѣ. Здѣсь властуетъ тошнѣніе же законъ, что и въ движеніи мышицъ. Естьли двигать руку всегда въ одинакомъ направленіи, шо въ четверть часа человѣкъ больше утомится, нежели когда цѣлые два часа будеѣ дѣлать при-

иомъ разныя другія пѣлодвиженія. То же и душевныя упражненія. Ничто не изнуряешь столько, какъ непреспланное занятие однимъ предметомъ. *Баергасъ* говоритъ о самомъ себѣ, что онъ, размышляя объ одной матеріи нѣсколько дней и ночей сряду, вдругъ пришелъ въ такую слабость, что долгое время пре-былъ въ безчувствіи и смерти подобномъ состояніи; и пошому первымъ прави-ломъ долженствуетъ быть пристойная перемѣна предметовъ, дабы упражняясь безъ постери здравія и имѣть больше силъ къ продолженію трудовъ своихъ. Я знаю великихъ Философовъ и Матема-тиковъ, которые въ глубокой спярости сохраняютъ еще бодрость и веселость; но знаю также, что они съ молодыхъ лѣтъ поставляли себѣ закономъ сию пере-мѣну, и всегда дѣлили свое время между отвлечеными упражненіями и члененіемъ пріятныхъ Спихошворцевъ, описанія пу-щешествій, историческихъ книгъ и проч. Полезно также въ семъ случаѣ соеди-нить дѣятельную жизнь съ умозри-тельною.

2. Когда кто занимается очень от-влечеными и трудными предметами, на пр. рѣшеніемъ задачъ изъ вышшей Математики и Метафизики. Предметъ дѣлаешь великую разность. Чѣмъ онъ отвлеченнѣе, чѣмъ больше принуждаешь

человѣка ощущающаго ощущеніе чувственнаго мира и какъ бы изолировать свой духъ (но справедливости одно изъ самыхъ не-натуральныхъ состояній, какія только бывшъ могущъ), шѣмъ онъ болыше направляющъ мыслящую силу и разслабляющъ надуру. Такая ощущенность изнуряетъ силы въ полчаса, нежели упражненіе въ переводѣ чрезъ цѣлой день. Но и здѣсь многое ощущеніяльного. Иной къ тому рожденію бывающъ; онъ имѣетъ силу и особенное расположение духа, какъ го требующіе сіи упражненія; но многіе, ни одного, ни другаго не имѣя, хотятъ однакожъ принудить себя къ подобнымъ упражненіямъ. Очень странно, что мы при подниманіи тѣлесной тяжести пребываемъ сперва свои силы, а при понесеніи душевныхъ тяжестей не испытываемъ, равняющи ли имѣ силы нашего ума. Сколь многіе сдѣлались нещастны и немощны ощущеніемъ, чѣмъ починили за долгъ изслѣдованіе глубину Философіи, не имѣя философскаго ума! Всякой ли человѣкъ долженъ бывшъ Философомъ по профессіи, какъ нынѣ, кажется, въ модѣ? Ибнѣ; аль-Бренѣ, что къ тому потребно особенно ратное расположение организаціи, и только симъ избраннымъ можно представить изслѣдованіе таинъ Философіи; но мы будемъ довольно счастливъ въ томъ, чѣмъ дѣйствующи и живи философски.

5. Также будеть излишество, есть ли кіо занимаешся всегда упражненіями Авшора и не удѣляеишъ между тѣмъ временіи на членіе или разговоры. Первое упражненіе будеть производящее, *творческое*, когда умъ самъ изъ себя произ-раждаешъ новые идеи, и по тому оно гораздо изнуришельнѣе віораго, которое есть *пріемлющее* или *страдающее*; слѣдствіено есть ли кіо хочеишъ продолжать сіи труды безъ потери здравія, то ты долженъ между тѣмъ и другимъ упражненіемъ дѣлить свое время.

4. Есть ли кіо слишкомъ рано въ дѣлствіи начинаешъ напрягать свой умъ. Тутъ уже и самое малое напряженіе бываетъ крайне вредно. Прежде седьмаго года всякой, головной трудъ есть ненатуральное состояніе, и толь же вредныя слѣдствія производишъ въ тѣло, какъ и Онанія.

5. Есть ли кіо занимается непріятными для себя предметами. Чѣмъ больше удовольствія при упражненіи ума, тѣмъ меньше вредишъ напряженіе; и по тому при избраніи предмета надлежитъ всевозможно смотрѣть, сообразенъ ли онъ съ нашими склонностями — и горе тому, кіо не соблюдешъ сей осіпорож-ности!

6. Есть ли кіо искусственными сред-ствами усиливаешъ и продолжаешъ душев-

ное напряжение. На сей конецъ обыкновенно прибѣгаютъ къ вину, кофе или табаку; и хотя вообще не можно похвальшь шаковыхъ средствъ, увеличивающихъ дѣятельность ума; но признаешься къ сожалѣнію, что въ нынѣшнія времена, когда упражненіе ума спало зависѣть не отъ охоты, а отъ времени и часовъ, не лъзя почти обойтися безъ нихъ, и въ шакомъ случаѣ можно позволить чашку кофе, либо трубку или щепоть табаку. Но крайне убѣгать надлежитъ злоупотребленія; ибо онѣ, увеличивая дѣятельность души, испощающъ жизненную силу.

7. Естьли кто напрягаетъ умъ во время производящагося въ желудкѣ пищеваренія. Отъ сего человѣкъ сугубой претерпѣваешь вредъ; ибо тогда больше требуется усилий къ напряженію ума, и притомъ портишь толь важное восстановляющее средство — пищевареніе.

8. Когда пренебрегаешь при семъ тѣлесное движеніе. Всякое неравное упражненіе силъ нашихъ бываетъ вредно, и человѣкъ весьма разслабляешь себя, естьли живешь въ непрестанномъ глубокомыслии, забывая тѣлесное движеніе; напротивъ сего ишь болѣе и съ меньшимъ вредомъ для здоровья можетъ заниматься размышленіемъ, къо въ свое

время упражняешь и ибо приспойнымъ образомъ.

9. Есъли къо упражненіе соединяешь съ невыгодными наружными обстоятельствами. Здѣсь вспрѣчаются преимущественно два обстоятельства, которыхъ не рѣдко большие имѣющіе участія во вредныхъ слѣдствіяхъ размышленія, нежели самое размышленіе, то есть *накривленное положеніе тѣла при сидѣніи и залерптыи въ комнатѣ воздухъ*. И поиному привыкашь надлежиши, упражняющія лежа, или стоя, или ходя; далѣе не всегда въ комнатѣ, но и на свободномъ воздухѣ, и мы менѣе подвержены будемъ такъ называемымъ болѣзнямъ ученыхъ людей. Древніе Философы были столь же глубокомысленны, какъ и новѣйшие ученые, однако не знали ни ипохондрии, ни геморроевъ и проч. Причиною сего было единственно то, что они размышляли почти всегда прохаживаясь, либо лежа и на свободномъ воздухѣ, не употребляли ни шабаку, ни кофе, и не забывали никогда шѣлесныхъ упражненій.

10. Наконецъ есъли кто проводитъ въ размышленіи время, природою для сна опредѣленное. Это одна изъ самыхъ вредныхъ привычекъ, о чёмъ просранѣе говорено будешъ въ главѣ о снѣ.

IV.

Болѣзни — неблагоразумное сѣ ними обхождение — Насильственные роды смерти — Склонность кѣ самоубийству.

Страшно умножилось вѣ новѣйшія времена полчище шайныхъ и явныхъ враговъ жизни. Естѣли представить себѣ, сколь мало свѣдомы болѣзни дикому обиташелю остррововъ полуденнаго моря, и сравнить сѣ тѣмъ какую нибудь Европейскую патологическую книгу, гдѣ они вѣ числѣ многихъ тысячъ марширующѣ великими отрядами; и то ужаснешься, увидѣвъ, что способна произвести рожкошь, ненатуральной образъ жизни и распутство. Многія болѣзни или, лучше сказать, большая часть ихъ произошли отъ нашей собственной вины, и вновь всегда будущѣ призрѣждашься. Иные не извѣсѣно какъ вошли вѣ свѣтѣ, и были тоже несвѣдомы вѣ древносіи. Сіи суть самыя смертоносныя и упорныя, какъ-то оспа, корь, любострастная болѣзнь; и зависятъ также отъ нашей вины, по крайней мѣрѣ по тому, что мы ничего не предпринимаемъ кѣ ихъ изѣребленію, когда однажды доказано, что при пособіи разума и учненныхъ доселе опытовъ не трудище изгнать ихъ.

изъ предѣловъ нашихъ, какъ они и введены были въ оные.

Болѣзни дѣйствуютъ болѣею частію или какъ насильственные образы смерти, прерывая мгновенно печеніе жизни, на пр. поспирѣль, или какъ средства, источникъ жизни медленно изсушающія, которыя, то есть, либо совершенно неизлѣчимы, либо хотя и вылѣчиваются, но причиняющія такую потерю жизненной силы, такую слабость и испорченность благородныхъ органовъ, что пѣдо не въ состояніи доспѣгнуть предѣла, ему назначенаго.

Слѣдующее краткое обозрѣніе, заимствованное изъ многихъ переписей, умершимъ сдѣланныхъ, очевидно покажетъ, сколь ужасна потеря, какую человѣчество претерпѣваешь нынѣ отъ болѣзней.

Положимъ, число родившихся будешь 1000 человѣкъ, то 94 изъ нихъ умираютъ при самомъ рожденіи; 50 похищаются ошѣ прорѣзу зубовъ; 227 въ первые 2 года ошѣ судорогъ и другихъ младенческихъ болѣзней; 80 и до 90 ошѣ оспы (*); 10 ошѣ кори. Есть ли же женщины, что 8 изъ нихъ умираютъ родами; 190 ошѣ чахотки, сухотки и грудныхъ

(*) Ошѣ которой, какъ извѣстно, умираетъ по крайней мѣрѣ 1000 человѣкъ.

болѣзней (по крайней мѣрѣ въ Ачгліи); 150 отъ горячекъ, 12 отъ пострѣла, 41 отъ водяной болѣзни. И такъ изъ 1000 человѣкъ только 78 умираютъ отъ спа-
росши или, лучше сказать, въ старости; ибо и изъ сихъ большая половина похи-
щается отъ случайныхъ причинъ. От-
сюда явствуетъ, что всегда погибаютъ
преждевременно и случайно.

Здѣсь еще упомянуть надлежитъ
объ одной ужасной, непосредственное
разрушеніе жизни влекущей и новѣй-
шимъ временамъ свойственной болѣзни:
о склонности къ самоубийству. Сіе ненапу-
ръльное, въ древнія времена отъ печаль-
ной шокомъ необходимосши и героического
намѣренія произошедшее состояніе учи-
нилось нынѣ болѣзню, которая въ цвѣ-
тѣ лѣтѣ, при щастливыхъ обстоятель-
ствахъ, изъ одной только ненависти къ
жизни, можетъ породить страшную и
непреодолимую склонность къ уничто-
женію самого себя (*). Нынѣ въ самъ
дѣлъ есть люди, въ коихъ такъ оску-
дѣлъ каждой источникъ чувства жизни
и щасій, такъ изсохло каждое сѣмя
дѣятельности и наслажденія, что они
не находятъ ничего скучнѣе и нелѣпѣе

(*) Въ 75 году умерло въ Амбонѣ отъ само-
убийства вдвое больше, нежели отъ колюща-
въ боку.

жизни, не чувствующи прелестей окружающего их мира, и наконецъ почитающъ жизнь поль несноснымъ бременемъ, ч то не могутъ пропасть желанию, избавить себя отъ оной. И это почили всегда бывающъ люди, изнурившие себя преждевременнымъ распутствомъ и распущенiemъ тѣхъ бальзамическихъ соковъ, кои собственную жизнь долженствующи дѣлать намъ пріянию. Не напурально ли, ч то такой нещастной долженъ предпочиташъ смерть безъ чувствования смерти съ чувствованiemъ, какъ въ подлинномъ смыслѣ жизнь его назвать можно?

Но вредъ, производимый споль умножившимися нынѣ опасными болѣзнями, увеличивающиъ и отъ шего еще, ч то не рѣдко посступающъ съ ними самимъ безразсуднымъ образомъ, и вообще весьма злоупотребляющъ врачебное искусство.

Къ неблагоразумному обхожденію съ болѣзнями я причисляю слѣдующее: Еспѣли кто не смотря на очевидный вредъ, допускаетъ одинакожъ причину болѣзни продолжать свое дѣйствіе, напр. еспѣли кто видитъ явно, ч то питье вина или ношеніе легкаго плаща или бодрствование во время ночи произраждаеніе въ насъ болѣзни, и одинакожъ не отшаетъ оны сихъ дурныхъ привычкъ. Далѣе: еспѣли кто не примираетъ болѣзни, или

даже не признаетъ ее за такую, отъ чего не рѣдко малознчущая болѣзнь дѣлается весьма опасною. Здѣсь я не могу не упомянуть обѣ одномъ пренебреженіи, кои бroe споицѣ жизни безчолѣнному множеству людей. — о пренебреженіи простуднаго кашля. Обыкновенно починается онъ неизбѣжнымъ и отъ части полезнымъ зломъ, чѣпо и правда, когда онъ умѣренъ и не очень продолжителенъ. Но не надлежитъ забывать, чѣо всакой простудной кашель есть болѣзнь, и легко можетъ перейти въ воспаленіе легкихъ, а еще тѣго чаще въ чахотку и сухотку; и я безъ увеличенія скажу, чѣо половина всѣхъ чахотокъ происходитъ изъ пренебреженнаго простуднаго кашля. Сие случается, когда онъ бываетъ очень продолжителенъ или неблагоразумнымъ образомъ пользуемъ, и на семъ я основываю слѣдующія два правила: не надлежитъ болѣе двухъ недѣль сносить терпѣливо простудной кашель; еслили онъ продолжится дольше, въ такомъ случаѣ долженъ поиниціи болѣзни и пользуемъ быть Врачемъ. Второе, при всякомъ простудномъ кашль надлежитъ остерегаться сильнаго разгоряченія, простуды, употребленія вина и другихъ горячительныхъ напитковъ и кушаній.

Неблагоразумно и то обхожданіе съ болѣзнями, чѣо весьма часто или по не-

въденію и предразсудку, или по безвременной любви и нѣжности, дѣлающъ совершенно прошивное тому, чтобы собственно дѣлашь надлежало; принуждающъ больнаго ъспѣ, когда онъ не имѣшъ аппетита, или во время лихорадки дающъ ему пиво, вино, кофе, мясныя похлебки и другія горячительныя и напашительныя вещи, отъ чего самая легкая лихорадка можетъ превращиться въ горячку; или какъ скоро больной жаловаться начнетъ, что кинуло его въ лихорадочной ознобъ, то зарывающъ его въ постелю, затворяютъ окна и двери, и какъ можно жарче напаливающъ комнату; также не смотряющъ за опрятностию, не возбновляющъ въ комнатѣ воздуха и не довольно вычищающъ испражненія больнаго. Отъ сего неблагоразумія умираетъ гораздо больше людей, нежели отъ самой болѣзни, и вообще оно бываетъ причиной, что въ деревняхъ здоровые и крѣпкаго сложенія люди часто учиняющія добычю смерти, что болѣзни весьма легко получаютъ тамъ злос качествомъ, что напр. оспа зимою бываетъ тамъ злѣе, нежели лѣтомъ, поелику зимою окна и двери плотно скупываются, и комната очень жарко напаливается, чего не бываетъ въ лѣтнее время.

Наконецъ сюда же причисляю и то, если не призывающъ къ себѣ никакого

Врача, неправильно пользующиеся Медициною, прибегаюпъ къ домощи шарлатановъ, употребляюпъ таинственные средства, всецѣлительные лѣкарства и проч., о чёмъ больше сказано будетъ при показаніи благоразумнаго употребленія Медицины.

Также и насильственные роды смерти похищаютъ множесіво людей, въ чёмъ къ сожалѣнію великие успѣхи оказаны въ новѣйшія времена. Не только предпріимчивость духа, частыя морскія путешествія и пространная торговля умножаюпъ шаковые случаи, но къ нещастію учинены еще новыя открытия, посредствомъ коихъ сокращается жизнь съ неизроятною скоросію и искусствомъ. Я упомяну здѣсь только обѣ изобрѣтеніи огнестрѣльнаго пороха и многихъ новыхъ ядовъ (*). Искусство умерицвлять стало нынѣ особенюю вышнею наукой.

(*) Сюда принадлежитъ ядъ, называемой aqua toflana, successions pulver, и проч.

Нетистой воздухъ — Житіе въ большихъ городахъ.

Одно изъ самыхъ важныхъ средствъ, человѣческую жизнь сокращающихъ, есть житіе въ многолюдныхъ городахъ. Спрашено перевѣсъ, какой имѣши смертность людей въ переписи умершихъ. Въ Вѣнѣ, Бѣрлинѣ, Парижѣ, Лондонѣ и Амстердамѣ умираетъ 20-25 человѣкъ, между тѣмъ какъ въ окрестныхъ селахъ и деревняхъ умираетъ только 50 или 40. Руссо говоритъ справедливо, что изъ всѣхъ живописныхъ человѣкъ наименѣе сотворенъ живъ большими обществами. Его дыханіе заразительно для събрата, и сіе можно сказать не только въ фігуральномъ, но и въ собственномъ смыслѣ; вреднымъ же учиняется оно не по тому только, что воздухъ дѣлается сырымъ, но и по живописному пресуществленію, какое получаетъ онъ множества въ тѣломъ живущихъ людей. Стоитъ чѣтыре раза дыхнуть однимъ и тѣмъ же воздухомъ, и онъ изъ самаго лучшаго средства, жизнь сохраняющаго, превращается въ смертоносной ядѣ. Теперь представимъ себѣ воздухъ въ какомънибудь обширномъ селеніи: здѣсь физически окажется невозможнно, чтобы въ

среди них живущий человечекъ хотя единожды могъ удохнуть въ себя воздухъ, который бы чедавно не былъ въ легкихъ другаго. Съ составляешь непримѣшанную отправу, которая необходимо должно стоять сокращать продолженіе жизни вообще. — Слѣдовашельно всякому, кто можетъ, надлежиши избѣгать пребыванія въ многолюдныхъ городахъ; они суть огнестрѣльные гробы человѣчества, и припомъ не съ физической только, но и съ нравственной стороны. Въ самыхъ даже средневѣковыхъ городахъ, гдѣ улицы нѣсколько узки, должно выбирать жилище въ концѣ города, и по крайней мѣрѣ всакой день на полчаса или на цѣлой часъ оставлять совершенно городскую атмосферу, чѣмъ въ спальняхъ сѣжившими воздухомъ. — Но о семъ больше сказано будешь въ главѣ о ядахъ.

VI.

Неумѣренность въ пищѣ и питьи — Утонченное кулинарное и чувствство — Слирические налиники.

Первое, что можетъ сокращать жизнь пропорционально къ дѣянію, есть неумѣренность. Кто очень многоѣшъ и пьетъ, шть въ троекратномъ образомъ вре-

дить своей жизни. Опъ сего напрата-
юпіся чрезвычайно и слабѣюпія пищева-
ришельные силы; опъ сего поришаюпія
пищевареніе, ибо въ большомъ количе-
ствѣ не все можетъ переработано бытъ
надлежащимъ образомъ, и въ кишечномъ
каналѣ произрахдаюпія нечистопы и
дурные соки; опъ сего наконецъ умно-
жаепія по пропорціи количества крови и
ускоряется кровообращеніе и жизнь; и
сверхъ этого частю бываєтъ потребно
принимать изѣражняюпія средства, ко-
торыя также разслабляюпія настуроу.

Огень много єсть значитъ єсть до-
тѣхъ порѣ, пока только можно; и по-
слѣдующіе знаки пресыщенія суть: ша-
жеспѣ и полноша въ желудкѣ, зѣвота,
отрыжки, сонливоспѣ, шупоспѣ ума. И
такъ справедливо древнее правило: пере-
спавай єсть тогда, когда могъ бы еще
єсть нѣсколько.

Сюда принадлежиши также до утон-
ченія доведенное ловаренное искусство. — Къ
сожалѣнію, сей ласкашель вкуса есть ве-
личайший врагъ нашей жизни, есть одно
изъ пагубнѣйшихъ изобрѣтеній, служа-
щихъ къ сокращенію оной, и притомъ

1. Извѣстно, что самое важное пра-
вило оного есть дѣлашь все острѣмъ и
раздражающимъ; а по сему всѣ лаш-
ельные средства, такимъ образомъ
приготовленные, состояніе опъ часіи

изъ раздражающихъ горичищельныхъ веществъ, и слѣдовательно вмѣсто того, чтобы доставлять питаніе, производить совершенно пропивное сему и умножающій внутреннее истощеніе. Послѣ ша-кого кушанья всегда приходишь искусственная лихорадка, и люди, употребляющіе оное, справедливо о себѣ сказать можущій: *Consumendo consumimur* (поядая по-даемся).

2. Хуже всего то, что поваренное искусство заманиваетъ во многояденіе. Оно такъ умѣетъ льстиить вкусу, что всѣ противорѣчія желудка бывающіе тщетны; и по тому онъ впroe и вчетверо большие получаетъ, нежели сколько переработанъ можетъ. Это весьма обыкно-вѣнная погрѣшность, что раздраженіе вкуса не различающіе съ аппетитомъ желудка, и то почитаютъ аппетитомъ желудка, что собственно есть только заманчивое щекотаніе во рту. Отъ сего наконецъ pierяетъ человѣкъ одну изъ лучшихъ защитъ своего здравія, способность знать, когда онъ бываетъ сыпѣ.

3. Напослѣдокъ главное начало сего искусства сосредоточить въ томъ, чѣмъ посредствомъ многоразличного и ненану-рального соединенія производить новыя вещества. Отъ сего происходитъ, что вещи, изъ коихъ каждая, сама по себѣ

полезна, чрезъ такое соединеніе получающи новыя и вредныя свойства. На пр. кислое и сладкое не вредятъ порою, но въ смѣси могутъ быть вредны. Яйцы, молоко, масло, мука порою составляющи удобоваримую пищу; но съединяихъ вмѣстѣ и испеки здобную и крушую лепешку, то получаешьъ весьма неудобоваримое вещество. Можно принять за правило, что чѣмъ сложнѣе пища, чѣмъ она тяжеле для желудка; а что и того хуже, чѣмъ испорченіе бывшими соки, которые приготовляются изъ нее.

4. Еще важный пріумѣніе нынѣшняго поваренаго искусства есть изобрѣщеніе, да спавшіе въ тѣлу пищевельной сокѣ въ концентрированномъ видѣ. Теперь до того умудрились, что посредствомъ выжимания и вывариванія сдали вмѣстѣ въ малое просираніе желе или супа всю сущность многихъ фунтовъ говядины, каплю въ и мозгечныхъ костей; и симъ образомъ думаютъ вдругъ перевести въ кровь эссенцію пищевельного сока, не допускавъ зубы до пруда жеванія и желудокъ до пищеваренія; то есть, надѣючись въ галопѣ возстановлять себя, такъ какъ въ галопѣ же и испощасть себя любятъ. Но шаковые весьма обманывающи въ своемъ мнѣніи, ибо

Вопервыхъ, не можно безъ вреда пренебрегать устава Природы. Не безъ причины узаконила она, чиобъ желудокъ вмѣщѣлъ только извѣснное количество; большее было бы излишне для всего тѣла, которое можетъ принимать только соразмѣрное себѣ питаніе, и сія вмѣситѣльность тѣла всегда находящаяся въ содержаніи вмѣситѣльности желудка. — При семъ обманываетъ человѣкъ и самую Натуру; то есть, обходиши такъ сказать, первую засипаву, и украдкою наполняешь тѣло впрое и вчетверо большимъ количествомъ питанія, нежели оно вмѣстить въ силахъ. Отсюда произраѣдается чрезмѣрная полнота всѣхъ сосудовъ, которая всегда нарушаетъ равновѣсіе, и слѣдовательно вредитъ здравію и жизни.

Далѣе, Природа не безъ причины установила, чиобъ пища вкушаема была иѣсколько въ грубѣйшемъ видѣ. Польза сего закона та, что она вовсюхъ при жеваніи во рту размягчается и смѣшиивается съ слизью, а вовторыхъ долже держится въ желудкѣ, ибо раздраженіемъ своимъ побуждаетъ его къ большей дѣятельности, и слѣдственno гораздо лучше преобразуется въ существо нашего тѣла. И на семъ собственно основаніи подлинное возобновленіе; ибо

пища тогда только полезна, когда слизь желудка дѣлается однородна съ нашимъ напурою.

И такъ естьли минуетъ первую сю заспаву, то иѣло получитъ такіе соки, которые, не бывъ довольно преобразены въ существѣ наше, не могутъ и возстановлять надлежащимъ образомъ, а дѣйствующій какъ по стороннія части, какъ раздраженія, и служащій больше къ испощенію, нежели къ возобновленію.

По сему я увѣренъ, что искусство, препятствующее подлинному возстановленію, наполняюще наше грубыми и несварившимися соками, и умножающее скорость внутренняго испощенія, что такое искусство не надлежитъ починать другомъ нашея жизни, но относить къ существительнымъ врагамъ оныя. Почти можно подумать, что оно изобрѣтено для того, чтобы изъ превосходныхъ Божіихъ даровъ приуготовлять скрытно дѣйствующій въ иѣло нашемъ ядъ.

Наконецъ къ сему же классу жизнь сокращающихъ средству принадлежащъ особенно приуготовленія спиртныхъ напитковъ. Это шекучее пламя, которое человѣкъ приемлещъ въ себя; они спранинымъ образомъ ускоряютъ жизненное испощеніе, и жизнь въ собственномъ смыслѣ дѣла-

ють горѣніемъ. Сверхъ того они произ-
раждають оспроны, накожный болѣзни,
сухость и опровергніе волоконъ, искус-
ственную спарость, кашель, спѣсненіе
въ груди, припадки въ легкихъ, водянную
болѣзнь, и чѣмъ всего хуже, ужасное при-
ступленіе чувства какъ съ физической,
такъ и нравственной спороны; отъ чего
и происходилъ, чѣмъ шаковые нещасія,
впадъ въ какую нибудь болѣзнь, рѣдко
могутъ быть спасаемы; ибо тѣло ихъ,
прѣбыкшее въ сильному раздраженію, не
прѣводѣйствує никакому другому.
То же и въ разсужденіи нравственности:
душа не бываетъ чувствительна ни къ
чѣму честному, великому, нѣящему или
доброму, но только и единственно — къ
винѣ. Я ничего не знаю, что могло бы
шакъ унижать человѣка и рождать въ
немъ полной характеръ самаго безчув-
ственного скотства, какъ частое и не-
умѣренное употребленіе вина. Другіе по-
роки осѣпавшіе еще нѣкоторую наде-
жду къ исправленію, но сей погубляющій
въ конецъ и безъ всякаго спасенія. — Та-
ковыя причины досшойны, кажеся, то-
го, чѣмъ каждое начальство обратило
вниманіе на усилившееся въ народѣ упо-
требленіе вина, и сираадось ограничивать
оное, возвысивъ на вино цѣну, а не раз-
просираниемъ, умножая пышные дамы
и винокурни. Государство погибнеіе,

когда порокъ сей учинится въ немъ всеобщимъ; ибо онъ изыребляеть совершенное приложеніе, добродѣтель, человѣко любіе, умѣренность и нравственное чувство — подпоры, безъ коиорыхъ государство стоять не можетъ. Исторія показываетъ, что со временеми введенія между дикими народами вина почтасъ началась эпоха кратковременной ихъ жизни и слабости, и что больши сей подарокъ покорилъ ихъ Европейцамъ, нежели огнестрѣльной порохъ и пушки.

Не надлежитъ ласкаться, что можно избѣжать сего вреда, употребляя сладкие ликеры или хоня и вино или водку, но весьма въ маломъ количествѣ. Ликеры ласкальны только для языка, но въ желудкѣ теряютъ сахарныя частини, которыя скрываютъ испинной ихъ характеръ, и шѣмъ сильнѣе дѣйствуетъ огнь, въ нихъ плавающійся. Так же и малоси вина, каждой день выпиваемая, всегда сколько нибудь дѣйствуетъ, а чио еще хуже, становящіяся необходимостью для человѣка. Ешьли кто сдѣлалъ уже такую привычку, то онъ конечно не долженъ скоро покидать ее, и однажды при постепенномъ оивыканіи весьма много случалось, чио сей порокъ втотично и съ сугубою силою овладѣвалъ человѣкомъ. Такому и совѣтовалъ бы прибѣгнуть къ слѣдующему способу, которой

однажды употребленъ быль съ желаемою пользою: то есть, въ обыкновенной спаканчикѣ или рюмочку каждой день капать по 5, 8 или 10 капель сургучу; отъ сего всякой день уменьшаться будетъ нѣсколькими каплями количество вина или водки, и непримѣтно дойдетъ наконецъ до той рѣшишельной минуты, что весь спаканъ наполнится сургучемъ и слѣдовательно порція будетъ — о.

VII.

Жизнь сокращающія расположенія души и страсти — досада — слишкомъ великая заботливость.

Между средствами, жизнъ сокращающими, занимающими преимущественное мѣсто нѣкоторыя расположенія души и привычки, кои вреднымъ образомъ дѣйствуютъ на жизнь, какъ-то: печаль, грусть, досада, спрахъ, малодушіе, а особливо зависіе и ненависть.

Онъ всѣ исчезающіе самыя пынкія силы жизни, препятствующіе особенно пищеваренію и пресуществленію, разслабляющіе силу сердца и чрезъ то дѣлающіе несовершеннымъ возобновленіе. Между тѣмъ однажды первыя, то есть печальные страсти, сокращающіе жизнь

только отрицательнымъ образомъ. Но иенависть и зависть имѣюшъ вмѣстѣ и положительная смертоносная свойства. О ю не только оштимающъ у шѣла жизненные силы, но изощряя непрестанно желчъ, всегда приугодовляютъ скрытно дѣйствующій ядъ, чѣмъ ужасно увеличиваютъ жизненное испощеніе, и потому весьма прилична зависти эмблема: она сама себя ложираетъ.

Сюда принадлежитъ иша весьма злая болѣзнь души, которая извѣстна подъ именемъ досады. Ничто не можетъ такъ вредить цѣльшу жизни, преграждая входъ венкой радости и удовольствію, и чистой токъ жизни превращать въ споячее блашо, какъ сія дурная привычка. Я совѣтую всякому, кому жизнь своя мила, убѣгать ее какъ смертоноснаго яда и искрепрятъ въ самомъ началѣ.

Къ дурнымъ привычкамъ души принадлежитъ равнымъ образомъ и страхъ. Агличанинъ Валтеръ, который съ Ансономъ пушечесшивовалъ около свѣта, разговаривалъ однажды съ молодымъ Беркенгаузомъ, и какъ сей упомянулъ о страхѣ, то Валтеръ вскричалъ съ сердцемъ: „пфуй! эшо посыдная спрасить, и унишожаетъ человѣческое достоинство.“ Да и подлинно, она есть самая неприятная спрасить, которая сполько уни-

жаетъ человѣка, сколько мужество способно возвысить его надъ человѣческою напурою. Страхъ отнимаетъ силу разсудка, рѣшишельность, словомъ: всѣ преимущества человѣческаго духа, и первымъ правиломъ воспитанія долженствуетъ бытъ то, чтобы искоренить его въ человѣкѣ. Но, къ сожалѣнію, дѣлается совершенно прошивное іпому. Мы разсмотримъ только два обыкновенные рода страха: страхъ грома и страхъ привидѣній. Кто подверженъ тому и другому, тошнъ чуждъ всякаго въ жизни спокойствія. Нощной мракъ, сладкому опдохновенію посвященный, служитъ для него сигналомъ къ мучительному беспокойству. Когда наслаждаются другіе приятнымъ сномъ, въ то время онъ съ трепетомъ прислушивается къ малѣйшему шуму, обливается отъ ужаса потомъ, и поутру чувствуетъ большее утомленіе, нежели съ какимъ легѣ въ постелю. — Радостное время лѣта бываеиъ для него періодомъ страха, и каждой прекрасной день рождаешь въ немъ мысль о громѣ, и слѣдовательно мучительное ожиданіе въ разсужденіи себя.

Изъ сего легко понять, коль вредное влияніе имѣетъ на продолженіе жизни таковой непрепанной страхъ. Онъ производишъ судорожное движеніе, суживающъ маленькие сосуды, кожа блѣд-

нѣешь и дѣлается хладною, и испарина осипановляется совершенно. Кровь собирается въ большихъ внутреннихъ сосудахъ, пульсъ прерывається, сердце подавляющееся приливомъ оныя и не можетъ свободно двигаться, слѣдственно нарушающееся правильность кровообращенія. Равнымъ образомъ портишися пищевареніе и произраождающіе судорожные поносы; слабѣепъ мышечная сила; онъ хочетъ бѣжать и не можетъ; инрепепъ объемлетъ все тѣло, дыханіе спирается въ груди и сптановится кратко; словомъ, спрахъ производитъ иѣ же дѣйствія, чѣмъ и медленной смертоносной ядъ, и споль же способенъ дѣлать жизнь кратковременною, какъ и сей послѣдній.

Не можно не упомянуть, здѣсь объ одномъ свойствѣ нашихъ временъ, похищающемъ наилучшую часть жизни, о той нещастной заботливости (*polυpragmofine*), которая обладаетъ нынѣ болѣею половиною человѣческаго рода, о непрестанномъ внутреннемъ влечениіи къ новымъ предиріятіямъ, трудамъ и плачамъ. Духъ вѣка приноситъ съ собою то, чѣмъ самомнѣніе, дѣятельность, умозрѣнія и перевороты становятся людямъ гораздо свойственнѣе, нежели прежде, и живѣе напрягаютъ всѣ находящіяся въ нихъ силы; къ сему присовокупляется роскошь, которая, умножая пошребности,

дѣлаетъ необходимыми новые предпрія-
тия и новый напряженіи силъ. Оноюда
прокраjkается непрестанная возбуди-
тельность, ощущающая всякое расположение
ко внутреннему спокойствію и
душевному довольству, не дающая человѣку
той спокойствіи послабленія, какая
вопреки къ возбужденію силъ, и уско-
ряющая ужасный образомъ жизненное
испощеніе.

VIII.

Балзъ смерти,

Никакой спрахъ не дѣлаетъ неща-
стіе, какъ спрахъ смерти. Человѣкъ
боится того, чѣо неизбѣжно, и что
чѣо ни въ какое мгновеніе не можетъ
быть безошибъ. Онъ вкушаєтъ текущую
радость съ препріемъ, воспріятии съ-
бѣ все, мня во всемъ видѣть смерть.
такимъ образомъ чрезъ сіе рѣчное ла-
женіе, лишившися жизни, дѣйствиша по-
лишьшися ея прежде времени. Ни одинъ
человѣкъ, спрашившися смерти, не
спигалъ глубокой старости.

Люби жизнь и не страшивъ смерти,
есть зіконъ, есть одно искиннѣе рас-
положеніе души, могущее сдѣлать че-
ловѣка щасливымъ и довеситъ до си-

даленаго предѣла бытія ; поелику и
щасія жизни чуждъ только тотъ,
кто спрѣшился смерти. Онъ не вку-
шаешь никогда чистаго спокойствія, ибо
непріяшель всегда по пятамъ бѣжитъ за
нимъ ; и однажды есть безчисленное мно-
жество людей, кои не могутъ исцѣлить-
ся отъ сей душевной болезни. Для ша-
ковыхъ я намѣренъ предложить здѣсь
нѣсколько правилъ, кои хотя и не имѣ-
ющіе метафизической глубины, но мо-
гутъ однажды служить полезнымъ сред-
ствомъ отъ страха смерти, какъ то я
опытромъ узналъ.

1. Надлежитъ, сколько можно, знако-
миться съ помышленіемъ о смерти. Благо-
полученъ тоиъ, кто часіо вблизи и
безирепетно взиралъ на сего неизбѣж-
наго врага, и чрезъ долговременную при-
вычку научился презирать его! Сколько
обманываются шѣ, кои вѣ удаленіи
мысли о смерти думающіе нашли за-
щищу отъ страха оныя! Среди смѣю-
щихся радостей можетъ нечаянно посчи-
гнуть ихъ сія мысль и поразить шѣмъ
сильнѣе, чѣмъ болѣе чужда была имъ.
Краико сказать, по моему мнѣнію, тоиъ
шѣлько щасливѣ, кто при веселіи безъ
ужаса можетъ думать о смерти, и я
увѣряю по собственному опыту, что
знакомясь часіо съ сею мыслю, можно
сдѣлаться наконецъ чрезвычайно къ ней

равнодушнымъ. Возьмемъ въ примѣръ солдатъ и матрозовъ. Гдѣ найдешь людей щасливѣе и для всякой радости ошибешься? А по чѣму? По тому, чѣпо не преспанская близость смерти научила ихъ презирать ее. Тотъ одинъ свободенъ, чѣпо не сирашися смерти; ничто не можетъ его приводить въ бѣзпокойство, или дѣлать нещасливымъ. Душа его полна высокаго непоколебимаго мужескага, кошорое укрѣпляетъ самую жизненную силу, и по шому служишъ положительнымъ средствомъ къ удаленію смерти.

Сія привычка имѣеть еще другую довольно важную пользу. Она подаетъ превосходное средство быть добродѣтельнымъ. При всякомъ сомнительномъ случаѣ, при всякомъ вопросѣ, право ли какое дѣло или не право, тоичасъ представь себѣ послѣдній часъ жизни, и спроси самого себя: такъ или иначе бы тогда поступилъ ты? пожелалъ бы тогда, чѣобъ такъ или иначе поступилъ было прежде? Невинно удовольствіе, при кошоромъ спокойно помышлять можемъ о смерти. Еслѣли кто пишаетъ гнѣвъ или злобу на другаго, или чувствуешь желаніе мсшить за оказанную обиду, — пускай таковой вспомнишъ минушу смерти, и я увѣряю, чѣпо мгновенно изчезнутъ всѣ человѣкненависицныя мысли. Причина та,

Что сія перемѣна сцены уничтожаетъ всѣ визкія и самолюбивыя намѣренія, кои обыкновенно управляютъ нами; тогда все мгновенно получаешьъ подлинной видъ, мечта изчезаешь и оспаешься шолько существенное.

9. Инымъ не споль ужасна смерть, какъ самое дѣствіе умирания. Они имѣющіе страшныя понятія оборѣбѣ со смертною и насильственномъ разлученіи души съ тѣломъ и проч. Но это все неосновательно. Можно принимать за истинное, что ни одинъ человѣкъ не ощущалъ самаго умирания, и какъ воспользовалъ въ жизнь, не чувствуя этого, такъ не чувствуетъ и оспавляетъ ону. Начало и конецъ сливаются здѣсь. Доказательства мои слѣдующія: человѣкъ не можетъ чувствовать умирания по тому, что умираешь есть ничто иное, какъ лишаешься жизненной силы, чрезъ которую одну душа имѣетъ знаніе о своемъ тѣлѣ; следственno въ содержаніи утраты жизненной силы теряешься и сила чувствованія, и не можно лишаешься жизни, не лишась вмѣстѣ или еще прежде и чувства жизни. Да и самой опытъ то же подтверждаетъ. Всѣ, кои претерпѣли первую степень смерти и опять воззваны были къ жизни, увѣряющъ единогласно, что они не чувствовали умирания,

а погружены были въ обмърокъ (*). — Хрипѣніе, мнимое мученіе смертное и судороги, примѣчаemыя у нѣкошорыхъ умиравшихъ, не должны вводить насъ въ заблужденіе. Сіи припадки мучительны только для зрителя, а не для умирающаго, кошорой совершенно не чувствуетъ ихъ. Это бы то же было, какъ бы сѣшили бы кіпо по спрашнымъ судорогамъ эпилептика захоплъ судиль о внутреннихъ его чувствахъ. Онъ ничего не знаетъ, что беспокоило насъ столько.

5. Мы должны почешасть жизнь тѣмъ, что она есть; должны почешасть сосполніемъ посредстпнующимъ (кошорое само не соспавляетъ еще цѣли, а служишъ только способомъ къ доспинженію оной, какъ - то доказывають шилячи разныхъ несовершенствъ); должны почешасть ее періодомъ разверзанія и пріуетопленія, началомъ бытія нашего, оіѣшъ кошораго, созрѣвъ, перейдемъ къ другимъ періодамъ. И пошому долженствуетъ ли ужасасть насъ помышленіе

(*) Одинъ удавившійся, коему возвращена была жизнь, разсказывалъ, что какъ скоро у него зашнулась веревка на шеѣ, то онъ, спошчась пришелъ въ состояніе забвенія, въ кошоромъ вичего не чувствовалъ; только что помнитъ племяно, что онъ видѣлъ мелніи и слышалъ глухой звукъ колоколовъ.

о переходѣ изъ сего посредствующаго состоянія, изъ сего непонятнаго, сомнѣній полнаго и никогда совершенно не удовлетворяющаго бытія къ другому лучшему и совершеннѣйшему? Спокойно и безтrepidно можемъ предасть себѣ волѣ Всевышняго Сущесія, которое безъ нашего содѣйствія поставило насъ въ семъ мірѣ, и ожидать отъ него дальнѣйшаго управлѣнія судьбы нашей. —

4. Также и воспоминаніе предковъ уменьшишъ въ насъ спрахъ смерти; воспоминаніе тѣхъ любезныхъ особъ, кои были и суть близки къ нашему сердцу, и кои какъ бы изъ пуманной и мрачной страны дружески призывающъ насъ къ себѣ.

IX.

Праздность — бездѣлство — скуча.

Но и пропивное, что есть неупотребленіе дарованныхъ намъ силъ можешь содѣлать жизнь кратковременною; ибо отъ сего удобно произра�даєтъ испорченность органовъ, засореніе, нечистота соковъ и дурное вознагражденіе. Первое и непремѣнное предопредѣленіе человѣка — въ помѣ лица есть хлѣбъ свой. Да и съ физической стороны отъ него совершенно

подтверждаетъ сіе. Кто ъестъ не рабочая, постъ не получаетъ пользы отъ пищи. Еспыли не будеть всегда находишься надлежащаго отношения между возобновленіемъ и истощеніемъ, то человѣкъ не можетъ имѣть ни здравія, ни долговѣчной жизни. Нѣшь примѣра, чтобъ какой празднолюбецъ доживалъ до глубокой старости: а всѣ досшигшіе отдаленнаго предѣла существованія были весьма прудолюбивые и дѣяшельные люди.

Но не тѣлесная только, а и душевная праздность вредна; и я хочу говорить о шакомъ средствѣ сокращенія жизни, котораго конечно не ожидаюшъ читатели — о скучѣ. — Размозримъ точнѣе физической оной дѣйствія, и мы увидимъ, что сіе непріятное состояніе души не есть малость, а имѣющъ весьма важныя слѣдствія для тѣла. Что мы усматриваемъ въ человѣкѣ, мучимомъ скучою? Онъ начинаетъ зѣваться; сіе значитъ уже, что кровь не свободно проходитъ чрезъ легкія, слѣдовательно страждеть сила сердца и судовъ, и бываетъ очень бездѣйственна. — Еспыли зло продолжится далѣе, то произходяшъ накопленія крови, и она засыпается. Равнымъ образомъ слабѣющъ пищеварительные органы, произ-

раждается усталость, грусть, надменіе живости и расположение ипохондрическое. Вообще все действія ослабывающіе и разспиронвующіе, и я справедливо могу утверждать, что состояніе, нарушающее ражный действія въ інѣй и исчезающее благородныя силы, долженствующіе необходиимо быть средствомъ сокращающимъ жизнь.

Какъ съ физической, такъ и нравственной стороны скука весьма опасной непріятель. Бейкардъ (*) разсказываетъ примѣръ одного мальчика, произшедшаго онъ весьма бѣдныхъ родителей, когдѣ написаніе списывали поденочно работою. И такъ участвуя сего диптихи съ самаго рожденія была скука. Сначала родители сдавали его одного въ колыбели, гдѣ онъ проводилъ время въ шомъ, чѣмъ смотрѣлъ на свои руки и ноги. Когдажь выросъ больше, чѣмъ каждой разъ спали запирали его въ куряшникъ, гдѣ могъ онъ смотрѣть только въ маленькую скажинку. Какоежъ было слѣдствіе? Мальчикъ до совершенныхъ лѣтъ пребылъ полуоуменъ и дикъ, не имѣлъ разума, и едва могъ говорить.

(*) Въ превосходномъ сочиненіи своемъ, подъ названіемъ: *Weiters Philosophische Arzt.*

Но еще хуждія дѣйствія производить скука. Въ меланхолическомъ піем-пераменитѣ она можетъ довести до самоубійства. Однѣ Авторъ написалъ пре-большое, но весьма скучное сочиненіе о самоубійствѣ. Нѣкогда встрѣтился онъ съ другимъ Агличаниномъ, кошорой имѣлъ всѣ знаки самой великой задумчивости. Куда идешь, другъ мой? спро-силъ Авторъ. — Къ Темѣ, топиться. — О! я прошу тебя, оивѣчалъ сей, воро-тился домой и прочесть мое сочиненіе о самоубійствѣ. — Боже избави! подхва-тилъ ишопъ: сія-то проклятая книга и произвела во мнѣ такую скуку, что я рѣшился непремѣнно утопиться.

Но, можетъ бышь, спросять: гдѣ же найти средство отъ скуки? Она слѣ-дуетъ за нами на балѣ, въ театрѣ, на гульбище, за чайной столикъ; словомъ, нигдѣ не льзя укрыться отъ нее. — Весьма справедливо, это все не помо-жетъ. Если только одно средство, но не очень пріятное: *отправление какой ни-будь должности.*

X.

Воображеніе излишне напряженное — Присвѣніе минимыхъ болѣзней — Меланхолитическая метаморфозность.

Фантазіа то же для жизни, что ароматные приправы для кушанья; но какъ сіи не могутъ служить ежедневною пищею, такъ и фантазія не должна быть злоупотребляема въ духовной жизни. Она хотя и возвышаетъ пріятность бытія, но также ускоряетъ и внутреннее испошевіе и препятствуетъ возобновленію, какъ-то показываетъ сущавость людей пылкаго воображенія. Сверхъ того она располагаетъ тѣло къ нечаяннымъ и сильнымъ переворотамъ, кои могутъ сопряжены бытъ съ опасностію жизни; ибо при весьма напряженной фантазіи малѣйшая искра можетъ произвести сильной пожаръ. — И такъ если кто желаетъ имѣть долговѣчную жизнь, то не долженъ давать большой воли воображенію и тѣмъ содѣжать себѣ долгое время въ напряженномъ состояніи, но употреблять его на то, къ чему намъ даровало его Всевышнее Существо, то есть чѣмъ придавать живость радостнымъ, пріятностямъ скучнымъ и веселость печальнымъ минутамъ жизни.

Особливо тогда опасна фініазія, когдa получишъ шакія наклонніши, коі по другимъ дѣйствіямъ вредятъ сугубо, и изъ коихъ двѣ особенно должны быть
адѣсь замѣчены: *приложеніе мнимыхъ болѣзней* и *меланхолитическая метапательность*.

Первая болѣзнь воображенія вообще есть свойство ипохондриковъ, но можешьъ произраодиться и въ иныхъ людяхъ, кои, не зная началь Медицины, читающъ много Медицинскихъ сочиненій, которыя сбращаютъ не на самую науку, а на собственную особу, и понимаютъ ложнымъ образомъ (новая причина опаситься шакою членія). Я знаю удивительные по-
му примѣры: люди, имѣвшіе прямой носъ, ивердо уверены были, что онъ у нихъ кривъ; другие, при весьма маломъ брюхѣ, воображали себѣ, чио имѣюшъ водяную болѣзнь въ высочайшей степени и проч.;
даже я видѣлъ одну женщину, которую споило только спросишь о какомъ ни-
будь мѣстномъ припадкѣ, и онъ мгно-
венно произраждался. Я спросилъ ее о
головной боли, и пришла головная боль;
о судорогахъ въ рукѣ, обѣ иканіи — и по-
часъ появилась судорога и иканіе.

Тульпій разсказываетъ примѣръ од-
ного человѣка, которой сошелъ съ ума
отъ членія многихъ Медицинскихъ
Хирургическихъ книгъ.

Монро видѣлъ человека, которой учили
ся Медицину у Беергава, и былъ при-
томъ ипохондрикъ. Когда ни приходилъ
онъ на лекцію Беергава, то всегда вооб-
ражалъ, что имѣетъ ту болѣзнь, о ко-
торой предлагаемо было. Такимъ обра-
зомъ онъ былъ всегда живымъ журналомъ
ученія о болѣзняхъ, и едва кончилъ по-
ловину сего заразительного Медицинскаго
курса, какъ и принужденъ былъ въ край-
немъ изнеможеніи и слабости оставилъ
совершенно Медицину. Былъ даже при-
мѣръ, что одинъ человѣкъ починалъ
себя умершимъ и погибъ бы съ голоду,
если бы другъ его, притворясь также
мертвымъ, не увѣрилъ его, что и на
шомъ свѣтѣ есть обыкновеніе надѣваться
каждой день до сына.

Вредъ сего присвоенія болѣзней со-
стоитъ не въ томъ только, что оно
причиняетъ непрѣписанное беспокойство
и спрахъ, и иногда дѣйствительно про-
израждающъ болѣзни, но и въ томъ, что
таковыя бесполезныя и безразсудныя мы-
сли не оспавляющъ человека ни на ми-
нушу; отъ чего тѣло не рѣдко скорѣе
испощевается, нежели отъ самой болѣзни,
если бы она присуствовала.

Не менѣе вредитъ и другая болѣзнь
воображенія, меланхолическая метатель-
ность, романической и печальной образъ
мыслей. Все одно: самъ ли кто испы-

таетъ печальные приключения, или посредствомъ чтенія романовъ и мечта-
тельности будетъ ихъ представлѣнъ
себѣ такъ живо, чѣмъ получитъ отъ
того такое же уныніе духа. Послѣднее
еще вреднѣе, поѣтому чѣмъ въ первомъ
случаѣ это есть нашурульное состояніе;
а въ семъ будеиъ искусственная и слѣ-
довательно шѣмъ пагубнѣйшая болѣзнь.
Мы видѣли, коль вредна печаль для жи-
зненной силы и всякаго движенія; и по-
тому легко можно представить, сколь
должно разстроивать человѣка такое
расположеніе души, которое провождае-
ся непрестаннымъ уныніемъ, которое и
самыя чистыя радости вкушаютъ съ сле-
зами и прискорбіемъ сердца. Какое умерщ-
вленіе дѣятельности! какое погубленіе
веселости духа! Два года, проведенные
въ семъ состояніи, много уменьшили
могущъ продолженіе жизни.

XI.

Я Д Ы

Какъ физическіе, такъ и заразительные.

Мы разумѣемъ чрезъ нихъ всѣ тѣ
вещества, кои въ маломъ количествѣ
производятъ весьма вредныя или разруши-
тельныя дѣйствія въ человѣческомъ тѣлѣ.

Въ нашурѣ есть весьма многіе ихъ роды: иные дѣйствующіе сильно, другіе пахо, иные скоро, другіе медленно, иные снаружи, другіе внутри, иные очевидно, другіе невидимо, и признаться должно, что они принадлежащіе ко всеобщимъ и самымъ опаснымъ врагамъ жизни.

И потому я считаю за необходимую и существенную часть просвѣщенія, чтобы каждой зналъ сіи яды; а въ противномъ случаѣ по одному невѣденію подвергнется безчисленнымъ случаямъ оправивъ себѣ. Животное получило инстинкты, чтобы разпознавать яды и убѣгать ихъ; а человѣкъ имѣетъ разумъ и опытность, которая однажды не вездѣ довольно разпроспрачена въ разсужденіи сего предмета. И для того я намѣренъ сообщить здѣсь всеобщія понятія, кои необходимы для всякаго къ избѣжанію сихъ враговъ жизни.

Весьма вреденъ предразсудокъ, только то почитать ядомъ, что входиши въ насъ чрезъ уста. Чрезъ всѣ, какъ наружные, такъ и внутреннія поверхности и части нашего тѣла можемъ быть оправляемы, поелику онъ имѣющіе нервы и висывающіе сосуды; следовательно чрезъ уста и желудокъ, чрезъ залогрѣдный каналъ, чрезъ всю поверхность тѣла, ноздри, уши, чрезъ

дѣшородныхъ частіи и легкія. Разносіиша только, что вѣ иныхъ частіяхъ скорѣе, а вѣ другихъ медленнѣе происходиши дѣйствіе; также, что нѣкошорые яды дѣйствующіи преимуществоно нашу, а иные на другую часть тѣла.

Я раздѣляю всѣ яды на два класса на физическіе и заразительные. Послѣдніе тѣмъ различающіи отъ первыхъ что произрахдаются всегда вѣ живомъ тѣлѣ, и имѣютъ свойство производиши и вѣ другомъ тѣлѣ же ядъ.

Междуду физическими примѣчать надлежитъ особливо

Мышѣакъ, олдерменъ, самый сильный изъ всѣхъ ядовъ. Онъ вѣ малѣйшихъ приемахъ (отъ 5 до 6 грановъ) умерщвляющіи весьма скоро и при жестокихъ мученіяхъ. Безчисленные были примѣры, чио люди получали отъ него смерть, и притомъ больше по невѣденію и легко-мыслию, нежели съ намѣреніемъ. И для этого надлежало бы совершенно изгнать его изъ человѣческаго общества, особливо когда споль мало отъ него пользы, которая вся почти ограничивается изобрѣтеніемъ мышей и крысъ. По крайней мѣрѣ не должно его держать ни вѣ травяныхъ лавкахъ, ни вѣ тѣхъ, гдѣ продается сахаръ, кофе и проч. Я съ своей стороны за долгъ поставляю замѣнить здѣсь нѣкошорые образы оправленія,

которые весьма легко случиться могут и случались не рѣдко. Первой чаще всего встрѣчающейся есть намѣреніе переморить мышей и другихъ животныхъ. Естьли представимъ себѣ, сколь много людей умерло отъ такого яда, который для мышей былъ назначаемъ, то надлежало бы наконецъ одуматься и совершенно оспавить сіе обыкновеніе. Не должно ласкать себя, чтобы наблюдаемая притомъ осторожность въ состояніи была отвращать всякой вредъ. Я знаю примѣръ, что стоявшее въ погребѣ молоко отправлено было мышами, которые, сѣѣши положенной для нихъ мышьякъ, напились по попомъ сего молока. Лучше на сей конецъ употреблять целикуху (*pus vomica*), которая гораздо меньше вредна человѣку, а для животныхъ крайне ядовита. Другой меньше замѣченной образѣ отправленія мышьякомъ бываетъ посредствомъ мышлковыхъ красокъ. Живописцы умѣющі беречься отъ этого; но ученики и дѣти должны быть весьма осторожны при употребленіи такихъ красокъ, и по крайней мѣрѣ не перениматъ иной дурной привычки, чтобы обсасывать кисточку. Сюль же опасны и игрушки, которые красятся мышьяковыми красками, чего совсѣмъ не надлежитъ позволять. Наконецъ совѣшую остерегаться мышлковыхъ средствъ,

приготвляемыхъ побродягами и шарлатанами. Они продаютъ часіо капли отъ перемежающейся лихорадки, коіо-
рыя содержатъ мышьякъ, и которыя хоія не рѣдко вѣсма скоро прогоняютъ лихорадку, но за то производятъ сухотку и смертельная слѣдствія. Еще со-
вѣтую всеусердно убѣгать такихъ шаин-
ственныхъ лѣкарствъ.

Не менѣе страшной ядъ есть и *свинецъ*. Онъ можетъ быть и мышьяку еще опаснѣе; ибо дѣйствуетъ медленно и скрытно, не производя вѣ началъ сильныхъ припадковъ; и такимъ образомъ прежде, нежели узнаешь, можешь быть совершенно имъ оправленъ. Здѣсь слу-
чаются такие образы оправления, коихъ не примѣчаетъ большая часть людей, и кои потому описать за долгъ мой по-
ставляю. Впервыхъ, еспѣли кто всякой день принимаетъ нѣсколько свинцу съ кушаньями и напишками, то наконецъ, часіо по прошествіи нѣсколькихъ лѣтъ, могутъ оказаться ужасные припадки не-
изѣльного оправления. Сіе бываещъ, ко-
гда пища варится вѣ оловянной, много
свинцу содержащей или вѣсма худо по-
луженной посудѣ, либо когда употреб-
ляется вѣ пищѣ виноградное вино, свин-
цомъ подслащенное (что наилучше уз-
нается Ганеманновою винною пробою). —
Другой вѣсма обыкновенной образъ опп-

рѣвленія составляющіе притиранья изъ свинцовыхъ извѣстій, свинцовая умыванія и проч. Всякое притиранье вредно, особенно бѣллы; ибо онѣ содержатъ свинцовую извѣстію, и свинцовые частицы сполъ же легко могутъ войти въ наскрѣзъ кожу, какъ и чрезъ желудокъ. Напослѣдокъ не надлежитъ забывать ишаго отправленія, которое происходитъ отъ комната, не давно бѣллами разписаныхъ. Еспѣли кто вскорѣ перейдетъ въ нихъ жить, то ядъ можешь сообщиться его легкимъ и произродиши отъсненіе въ труда или и самую сухошку. Знаки и дѣйствія свинцового отправленія вообще суть: мучительные колики, сухость испражненія низомъ и упорной запоръ, опуханіе рукъ и самыхъ ногъ, совершенное изсушеніе тѣла и смерть.

Далѣе принадлежащіе сюда *рѣшины*, *сурмяния* и *мѣдныя приготовленія*, кои всѣ почитаны надлежиши зловредными ядами, и при чемъ особливо не совѣшую варить кушанье въ мѣдной посудѣ. Самыя даже среднія соли, еспѣли принять ихъ вдругъ въ великомъ количествѣ и не распоряя довольно въ водѣ, могутъ болѣею часію дѣйствовать какъ яды. Я видѣлъ нѣсколько примѣровъ, чио два при лота селицы или квасцовъ, въ одинъ разъ вмѣши Глауберовой соли принятые, производили всѣ припадки же-

стокаго отравленія, кои съ великимъ
нрудомъ могли быть уняты.

Царство растѣній содержитъ множество ядовъ, кои умерицвляющъ, частію наводя одуреніе (на пр. сонное здѣ, красавица), частію оспроюю своею производя воспаленіе и антоновъ огонь (какъ волчій перецъ, молочаева смола). Весьма часто и здѣсь погрѣшаютъ по невѣденію. Безчисленные были примѣры, чѣмъ вмѣсто кервеля брали ометъ для салата, вмѣсто пастарнакового корня корень блѣны для приправы, вмѣсто обычновенныхъ грибовъ бѣли ядовитые и проч., и чрезъ то подвергали себя неизбѣжной смерти. И такъ надлежало бы непремѣнно вѣ училыцахъ давать каждому человѣку понятіе и наставленіе относительно къ производящимся вѣ его спранѣ ядовитымъ растѣніямъ.

Самая опаснѣйшая вѣсъ ядовитая растѣнія суть: красавица (*belladonna*), ометъ (*cicuta*), блѣна (*hyoscyamus*), проѣпрѣльная трава (*aconitum*), наперсточная трава (*digitalis*), дурманъ (*stramonium*), вѣчній перецъ (*mercurium*), дикой лаптикуѣ (*laetitia virosa*), лавровицневое дерево (*laurocerasus*), и весьма многое сорты ранункуловъ. Сюда же относятся и горькой миндаль, кошорой по новѣйшимъ оцѣтамъ содержитъ смертоносной вѣ, не усушающей лавровицневому яду.

Самой воздухъ, въ которыхъ живемъ, можешъ быть заражаемъ, и скорѣе или медленнѣе умерицвляшь насъ. Сюда причисляю особенно ядъ, сообщающійся воздуху отъ насъ самихъ посредствомъ жизни и дыханія. Живыя птицы поглощаютъ изъ атмосферы нѣкоиорое количество чистаго начала или жизненнаго воздуха, и въ замѣнѣ сообщаютъ оной нечистыя и къ дыханію неспособныя начала. Когда въ маломъ пространствѣ заключено будетъ много людей, то воздухъ скоро можетъ учиниться смертоноснымъ (*). Есмъли пространство больше, а много-людство менѣе, то онъ хотя и не смерителенъ, однакожъ вреденъ бываетъ; и потому надлежитъ убѣгать отъ множества людей, особенно когда не имѣющій они надлежащей высоты или не освѣжающійся наружнымъ воздухомъ. Всего чаще случается, сѣ въ шафрахъ. Знакъ испортившагося и зараженнаго воздуха есть, когда свѣчи не горятъ ясно или и сами собою угасаютъ. Въ шакомъ

(*) Какъ-то показывалось страшный примѣръ, случившійся въ Калекунѣ, гдѣ въ черной пещерѣ изо 146 Агличанъ умерло въ полсутки 123 человѣка единственно отъ зараженія и испорченности воздуха. См. *Zitirte Stellen von der Erfahrung.*

же содержаний бываетъ онъ неспособенъ и къ продолженію жизни; ибо огонь и жизнь пребоющъ одинакихъ часіей изъ воздуха къ своему поддержанію. У кого заперта всегда комната или спальня, тоѣ подобнымъ же образомъ оправляетъ себя медленно. Заражается воздухъ и отъ того, есъли горитъ много свѣчъ въ запоренной комнатѣ. То же произойдетъ, когда поспавиши въ запертую комнату раскаленные уголья, и заснеши въ ней, отъ чего не рѣдко послѣдовала смерть. Еще воздухъ заражается, есъли ночью въ запертомъ покой имѣть при себѣ много расшѣній, когда напротивъ тѣ же расшѣнія днемъ и при солнечномъ сіяніи дѣлаютъ его здоровье и чище. То же производитъ способно испареніе гниющихъ веществъ. Даже весьма душистая испаренія цветковъ могутъ въ запертомъ покой сообщать воздуху вредныя, не рѣдко смертоносныя качества; и пошому я не совѣтую ставить въ спальнѣ весьма душистая цветы, на пр. нарциссы, розы и проч.

Но гораздо, кажется, ужаснѣе классъ заразительныхъ или прилипчивыхъ ядовъ, къ которому я присступаю теперь; и для того по своей опасности заслуживающъ величайшее вниманіе. О физическихъ ядахъ можно получить понятие; есть книги, въ коихъ они описаны, и

слѣдствено не трудно убѣгать ихъ. **И** совсѣмъ другое заразительные яды: они, какъ неизбѣжное и необходимое зло, получили право гражданства и извѣстны не такъ какъ яды, но только со споровы болѣзней, ими производимыхъ. Люди заражаютъ одинъ другаго, и сами заражаются. Сія страшная мѣна происходитъ ежедневно и ежечасно, и никто не знаетъ или не думаетъ, что онъ дѣлаетъ. **Физитеские яды**, какъ и должно, подвержены законамъ Полиціи; государство печется о ихъ ограничении, и сѣтъ какъ съ злодѣемъ поспѣшаешь, кио умышиленно дасиъ ихъ другому. Напротивъ этого надѣ заразительными не смѣшишъ никакая Полиція; они безъ помѣшательства сирѣпствующій между нами: супругъ заражаетъ супругу, сынъ отца, и ни одинъ человѣкъ не вѣдѣши вѣто. — Наконецъ **физитеские яды** вредны шому только, кио принимаетъ ихъ; но заразительные имѣющій особенное свойство возраждающій вѣ каждомъ живомъ существѣ и размножающій до безконечности; слѣдствено они вредяющій не одному только зараженному, но дѣлающій его новымъ источникомъ яда, посредствомъ кого могутъ заражасы быти цѣлымъ мѣстомъ и страны.

Я могъ бы привести много печальныхъ примѣровъ, чио люди заражались

смъ образомъ, и взаимно заражали другъихъ, часио самыхъ лучшихъ своихъ друзей, по тому только, чио не анализъ ядовъ и того, какимъ образомъ они сообщаюши. Я считаю сіе познаніе шоль необходимымъ и въ публикъ шоль еще недостаточнымъ, чио съ радостію пользуюсь слушаемъ, сказашъ о чомъ чио нибудь полезное.

Заразительными ядами называюши такіе яды, кои производятся шолько въ живомъ животномъ иѣлъ, и бывъ сообщены другому, имѣющъ свойство возраждашися въ немъ и причиняшъ ту же болѣзнь, какую имѣло первое. Каждой классъ животныхъ имѣетъ свои собственныя, кои не дѣйствующи на другое. Такимъ образомъ человѣческой родѣ имѣющъ свои яды, кои не вредны для животныхъ, на пр. венерической, оспенной ядѣ и проч. Наиболѣе шого и у животныхъ есть свои, кои не дѣйствующи на человѣка, на пр. ядѣ скопскаго изадека и проч. Одинъ шолько ядѣ изъ-сіенѣ мнѣ, кошорой свойственъ и животнымъ и людямъ: бѣженственной или водобоязненной ядѣ.

Весьма примѣчательна между ними разность, чио иные изъ нихъ неражаюши снова безъ наружнаго зараженія, какъ на пр. ядѣ венерической, ядѣ сопы, кори, моровой язвы, проказы; на-

противъ другіе могутъ произраѣдаться безъ зараженія отъ произошедшей только въ животномъ тѣлѣ определенной перемѣны и испорченности, на пр. ядъ чесоточной, гнилостной, чахотной и проч; и попому часію предлагаемъ быль вопросъ: какъ могли произойти яды первого класса? И по справедливости тру-
дно отвѣтить на него. Между тѣмъ аналогія послѣдняго класса позволяетъ намъ принять, что и они родились сперва въ человѣческомъ тѣлѣ, но отъ столь необыкновенного содѣйствія вну-
треннихъ и вѣнчныхъ обстоятельствъ, что тысячи лѣтъ потребны къ произве-
денію вновь чего нибудь подобнаго. А изъ того слѣдуєтъ, что какъ сіи яды должны всегда возраждаться въ животъ тѣлѣ, дабы имѣть дальнѣйшее продол-
женіе и существованіе, то можно и изпотребить ихъ совершенно, ешьли от-
нять у нихъ случай къ сему возрожде-
нію (мысль упомянута, на которой основывающееся изкорененіе или по крайней мѣрѣ изгнаніе оныхъ изъ многихъ странъ, и въ испинѣ коѧ увѣряють наасъ нѣсколько такихъ ядовъ, кои пре-
жде были весьма обыкновенны между нами, но теперь мудрыми учрежденіями изпре-
блены у просвѣщенныхъ народовъ, какъ на пр. ядъ моровой язвы и проказы). Но споль же основательно заключеніе,

что чрезъ новое содѣйствіе необыкновенныхъ обстоятельствъ и испорченности въ животномъ тѣлѣ, могутъ произойти и еще новые яды, о которыхъ свѣтъ не зналъ ничего доселе.

Дабы вѣсіи яды могли оказывать свойственное имъ дѣйствіе, къ сему требуется не только сообщеніе или зараженіе отънѣ, но и особенная нѣкакая наклонность иѣла къ принятию оныхъ. И сіе бывающіе причиною того дослопримѣчательнаго явленія, что иные весьма легко, иные весьма трудно, а другіе совсѣмъ не могутъ бысть заражаемы. Есть даже яды, которые одинъ только разъ дѣйствующіе, поитому что одно зараженіе навсегда изнѣребляющіе въ тѣлѣ наклонность ко вѣоричному ихъ принятию, какъ-то видѣть можно въ оспенномъ и корыномъ ядѣ.

Самое же сообщеніе хотятъ и произходитъ по видимому весьма многоразличнымъ образомъ, но всегда можно привести его къ слѣдующему простому начальному, что есть: *тѣобѣ ядѣ могъ сообщитъся, то всегда требуется непосредственное прикосновеніе онаго.* Сіе непосредственное прикосновеніе яда можетъ произойти какъ отъ иѣла больнаго человѣка, такъ и отъ другихъ вещей, съ которыми ядѣ соединенъ, или къ костяромъ онъ при-

сталъ, на пр. отъ отдѣлившихся частей
больнаго, отъ испражненныхъ соковъ,
отъ плацъя, мѣбели и проч. Только весь-
ма немногіе яды сего рода имѣющій свой-
сіпво растворяться въ воздухѣ, на пр.
ядѣ осы, кори, гнилой горячки; но сей
воздушной растворъ ядовитъ только
близъ больнаго, или другими словами,
заразительна только близкая атмо-
сфера больнаго. Есъли же сей растворъ
упончился вновь пришекающимъ возду-
хомъ, то съ нимъ произойдетъ то же,
что и со всякимъ раствореннымъ ядомъ
(на пр. сѣ сулемою): онъ пересипанетъ
быть ядовитымъ, то есть, ядъ не мо-
жетъ разносимъ бышь по воздуху на
дальнее разстояніе.

Мое намѣреніе здѣсь особливо то,
чтобъ несвѣдущихъ въ Медицинѣ при-
вести въ состояніе избѣгать сихъ ядовъ,
или по крайней мѣрѣ, есъли уже кто
заразился, не сообщашь ихъ другимъ; и
поэтому сперва преподамъ вѣкопоря
правила, какъ вообще предохранять себя
отъ зараженія, а послѣ разсмотрю яды,
чаще всего у насъ встречающіеся, и
определю ихъ признаки и способы къ
предостереженію себя отъ нихъ.

Наилучшія средства, коими человѣкъ
вообще можешь защищать себя отъ та-
ковыхъ зараженій, состояніе въ слѣдую-
щихъ правилахъ:

1. Соблюдать спарашельно чистоту тѣла; поелику большая часть сихъ ядовъ сообщается чрезъ наружную поверхность, и сверхъ того дѣйствиельно уже сообщенные яды могутъ быть удалены симъ средствомъ прежде, нежели укоренятся въ тѣлѣ нашемъ. Я причисляю сюда частое обмываніе тѣла, купаніе, полосканіе рта, чесаніе головы, частную перемѣну бѣлья, плашья, поспели.

2. Освѣжайь воздухъ въ покоѣ, выходишь часіо на свободный воздухъ и имѣйь шѣлесное движеніе. Сіе способствуетъ испаринѣ и сохраняетъ жизненную силу кожи; а чѣмъ сія дѣйствіе, тѣмъ меныше опасаешься можно наружного зараженія.

3. Имѣйь бодрость и веселіе. Сіе расположение души, сохраняя пропитовдѣйствующую силу тѣла, способствуетъ испаринѣ и спремленію соковъ изнутри ко вѣшности, что не допускаетъ яды сообщающіяся тѣлу. Особливо тогда полезно наблюдать сіе правило, когда свирѣпствующіе яды гнилой горячки; почему въ то время и употребленіе вина весьма бывающъ пригодно.

4. Убѣгасть близкаго сообщенія съ тѣми, коихъ не знаешь коротко съ физической споронѣ; особенно не прикасайся къ нимъ обнаженнымъ или весьма тонкою кожицею покрытыми членами,

на пр. ранеными мѣстами, губами, сосца-
ми, дѣпородными частями; ибо ядѣ вѣс-
ма легко можетъ бытъ ими всосанъ.
Сюда же относится и прикосновеніе къ
такимъ вещамъ, къ коимъ могли не давно
приспать частицы, вышедшия изъ тѣла
больнаго человѣка, на пр. къ стаканамъ,
рубашкамъ, нижнему плащу, перчаш-
камъ, курильнымъ трубкамъ и проч.

5. Когда въ какомъ мѣстѣ свирѣп-
ствуютъ заразительныя болѣзни, то я
совѣтую никогда не выходить изъ дома
голоднымъ; ибо въ какомъ случаѣ вѣс-
ма легко ядѣ можетъ бытъ всосанъ сна-
ружи; а всегда напередѣ побѣснѣ чего-
нибудь и выкуришь трубку табаку, если бы-
ли къ нему привыкъ.

Теперь начнемъ разсматривать по-
ройнѣ вспрѣчающіеся у насъ заразитель-
ные яды.

1. Венеритеской ядѣ.

Печаленъ жребій новыхъ временъ, въ
коіорыя извѣстенъ спаль сей ядѣ, и пе-
чально чувствіе, какимъ обѣмлется
другъ человѣческія, разсматривая ско-
рое разпространеніе онаго! Что значитъ
всѣ, и самые смертоноснѣйшіе яды про-
тивъ венеритескаго въ отношеніи къ че-
ловѣческому роду вообще? Онъ одинъ за-
ражаетъ источники самыя жизни, дѣ-
лаєтъ горѣстными удовольствіе любви,

умерцвляеиъ и поришииъ человѣческое
сѣмя, и слѣдовашельно дѣйсивуешъ на
самая будущя племена, вкрадываетя
въ мирной кругъ семейственнаго щасія,
разлучаешъ дѣтей съ родителями, су-
пругъ съ супругами, и разрываешъ сви-
штійшія узы человѣческія. Сверхъ сего
онъ принадлежиши къ медленно-дѣйсиву-
ющимъ ядамъ, и не всегда обнаружи-
ваешъ себя вдругъ сильными и примѣча-
ніе возбуждающими припадками. Можно
быть совершенно имъ заражену, и не
знать, откуда происходитъ злое по-
слѣдствіе. Обыкновенно даюши ему глу-
боко укоренишъ во всемъ тѣлѣ, прежде
нежели начнуши употребляти пропиши
него приличная средсивиа, и заражаюши
другихъ безъ всякаго умысла и вѣденія.
Для сей же причины часто нельзя быть
увѣрену, точно ли прошла болѣзнь и
нѣши, и отъ того человѣкъ не рѣ-
всю жизнь долженъ сыааетъ проводи-
въ мучительной неизвѣстносипи; а еслѣ
она досшигнешъ самой высокой са-
чиши, то коль ужасную разстройку про-
изводишъ въ человѣческомъ тѣлѣ! Омер-
зительныя язвы покрываюши все тѣло,
опадаюши цѣлыя части, согниваюши
носовыя и нѣбныя кости, и съ ними про-
падаюши благообразіе лицъ и пріятельство
прізношенія; несносная боль свирѣ-
пиваешъ во внутреннемъ мозжечкѣ

костей, особенно въ нощную пору, и время спокойствія превращаешь въ адское мученіе.

Словомъ, венерической ядъ соединяетъ все, что ядъ можетъ имѣть болѣзняннаго, омерзительнаго, продолжительнаго и страшнаго; и мы шупимъ симъ ядомъ, даемъ ему название модныхъ и щегольскихъ болѣзней, не уважаемъ его какъ кашель и насморкъ, и не спаляемъ въ надлежащее время употреблять приличный лѣкарствъ! Никто не помышляетъ остановить дальнѣйшее разпространеніе сей гибельной язвы. Сердце мое обливается кровью, когда я вижу, что и самые сельскіе жители начинаютъ у насъ заражаться ею отъ сообщенія съ городами; тѣ цвѣтущіе и крѣпкіе люди, кои собственно должныствуютъ сославшись ядро мужественнаго человѣчества, и коимъ доселе не извѣстно было и самое имя сего яда; когда вижу города, гдѣ за 20 лѣтъ это было рѣдкостію, а теперь стало всеобщимъ зломъ, и другіе, гдѣ двѣ трети жителей страждутъ венерическою болѣзнию; — когда усмиряю взоры въ будущность, и при ужасномъ разпространеніи яда непремѣнныи нахожу, чѣмъ всѣ, даже самыя почтенные фамиліи должны заразиться имъ (они нижескѣ, мамокѣ, кормилицѣ и проч.); — когда вижу предъ собою печальные при-

мѣры, чи по и благонравные и добродѣ-
шельные люди могутъ быти заражены
безъ всякаго содѣйствія и вѣденія, и чи
и самыя убѣжища невинности не безъ-
опасны отъ сего гнуснаго исчадія чело-
вѣческаго распущенства и развратности
временъ (*)!

(*) Я памѣренъ разсказать здѣсь обѣ одномъ изъ
тысячи мнѣ извѣсніыхъ примѣровъ, кошерой
недавно случился и показываетъ ужасную
истину, чи по изъ маловажной по видимому
причины можетъ произойти великое, ги-
бельное злоѣспіе. Однѣ благополучной жи-
тель нѣкоторой ошъ городовъ удаленной и съ
венерическою болѣзни незнакомой деревни, на-
слаждавшійся съ женою и четырьмя здоровы-
ми дѣшими мирною сельскою жизнью въ обла-
дани маленькой крестьянской дачи, поѣхалъ
въ городъ для продажи своихъ продуктовъ.
Тамъ, получивъ хорошую прибыль, съ радо-
сши выпивавъ лишній спаканъ; хмѣль его
до шого доводилъ, чио онъ принимаетъ
предложеніе одной непонѣрбной женщины и —
заражается. Онъ, не зная сего, возвращается
домой и заражаетъ жену и дѣшь своихъ.
Всѣ, не вѣдая постигшаго ихъ зла, не упощре-
бляющій прошивъ него никакихъ средствъ, и
въ краикое время изъ цвѣущихъ людей дѣ-
лающіяся ужасными спрашиющими. Сѣ спано-
вившія извѣснно, и вся деревня убѣгающія ихъ.
Во многихъ мѣстахъ по деревнямъ спрашива-
ся сѧ болѣзни какъ моровой язвы; доносящій
о томъ Начальству, кошорое за обязанность
почишающій ошдашъ сихъ людей на излѣче-
ніе. Малосмысленцоѣ лѣкарь принимаетъ на

Время уже остановить сюю отрасль разпространяющуюся пагубу; и я не вижу иного въ сему средства, кромѣ прилежного попечения о большемъ благонравии (особливо въ вышихъ состояніяхъ), кромѣ хорошаго смотрѣнія за здоровьемъ и разпространенія понятій въ народѣ о свойствахъ яда, его опасносняхъ, особливо о признакахъ и предохранительныхъ средствахъ. Первое надлежитъ пред-

себя оное. Проходишь почти голъ въ томъ только, что они должны терпѣть слинотече-
ніе, принимашъ прописныя и потѣши, и од-
накожъ не получающъ совершенного изцѣленія.
Все малое семейство приходишь въ упадокъ;
осстановка въ промыслѣ и большая сумма, ко-
торой бѣдные не въ состояніи были выпла-
тиши за лѣченіе, заставляющъ Начальство
продать домикъ и дачу. Отецъ семейства
умираетъ съ ощущеніемъ, и мать съ 4 дѣти-
ми оспаеется одна въ крайней скучности и
увѣчною. Ничто не беспокоитъ болѣе обѣ-
нихъ. Спустя еще 8 лѣтъ, какъ сія женщина
провела въ непрекращенномъ оплакиваніи свѣй
горестной участии, пришла наконецъ она въ Ен-
скую больницу, исканіе помощи противъ омер-
зительного зла, которое не совершенно было
еще изгнано и каждую ночь мучило ее
ужаснымъ ломотъ въ костяхъ. — Вы, которые
шущіе симъ ядомъ и безсовѣстнымъ обра-
зомъ заражаете себя и другихъ, смотрите,
какія слѣдствія можетъ имѣть одна минута,
каковыми являются вблизи модные и ще-
гольскія болѣзни!

оставить мудрымъ Правительствамъ (которые конечно не будуть болѣе равнодушны въ разсужденіи сего предмета); а послѣднее я поспѣшаюсь исполнить въ слѣдующемъ наставлѣніи:

Волервыхъ признаки зараженія.

1. Ешьли кто прикасался не давно къ другой особѣ или такої вещи, которая способна удерживать животныя части, и припомъ прикасался нѣжными, плюнкою или никакою кожицею не покрытыми частями.

2. Ешьли кто, спустя больше или меныше времени послѣ того (обыкновенно въ теченіе 4 недѣль), примѣнишъ на себѣ мѣстѣ одинѣ или нѣсколько изъ слѣдующихъ припадковъ: маленькия язвы, цвѣшомъ на венчину похожія и сами собою не заживающіяся, или бородавки и небольшіе мясные наросты, или воспаленіе либо изпеченіе возгривой маіеріи, либо опухоль, боль и затвердѣніе железъ по близоспѣ. — Когда окажутся такіе признаки, тогда уже человѣкъ зараженъ, хотя еще и мѣстно только; но въ такомъ случаѣ весьма нужно тощачь поручить себя искусному Врачу (а не шарлатану или бородобрѣю), чтобы зло потушить въ началѣ, прежде нежели ядъ перейдетъ въ массу соковъ и произведетъ всеобщее зараженіе.

3. Естьли же и на отдаленныхъ частяхъ опухнутъ железы, появятся разновидные сыпи, или язвы или мясные новообразования, особенно когда почувствуетъ боль въ нѣбѣ и язычкѣ въ горлѣ, или глаза придушатъ въ воспаленіе, либо покажутся на лбу красныя пятна: и то знакъ, что ядъ проникнулъ все тѣло и произошло всеобщее зараженіе.

Правила, показующія способы предохранять себя отъ венерической заразы, заключаются въ слѣдующихъ пунктахъ:

1. Надлежитъ убѣгать отъ всякаго обращенія съ шакою женщиною, о которой ты не извѣстенъ въ точности, здорова ли она во всѣхъ отношеніяхъ; а какъ случается никакое состояніе венерической болѣзни, котораго не льзя узнать по наружности: и то и слѣдуешьъ, что никогда не можно быть безопаснѣмъ отъ онѣй, и что оснаенія одно только предохранительное средство — то, чтобы въ безбрачномъ состояніи не имѣть обхожденія съ другимъ поломъ.

2. Не должно ни съ кѣмъ цѣловаться, о здоровьѣ коего не уверены ты совершенно; и пошому весьма безразсудно цѣлованіе дѣлашь всеобщимъ извѣяленіемъ учтивства; и я всегда прихожу въ ужасъ, какъ скоро увижу, что прекрасныя дѣти цѣлуюмы бывающими на улицахъ каждымъ

мимоидуцимъ, чего никакъ не надлежало бы дозволять.

5. Не должно ни съ кѣмъ спать, кого не знаешь совершенно.

4. Не надѣвай ни рубахъ, ни нижняго плашья, кошорое не давно было на другомъ тебѣ мало извѣстномъ человѣкѣ. Остерегайся также ложишься на постелью штого, кого не знаешь со спороны физического состоянія; и потому въ гостинныхъ дворахъ и трактирехъ либо должно приказывать перемѣнить при своихъ глазахъ бѣлье на постелѣ, либо ложиться на нее во всемъ плашь.

5. Не бери ничего въ ротъ, что не давно было во рту другаго, на пр. куришельныя трубки, духовые инструменты, также стаканы, рюмки, ложки и проч. (*).

6. Остерегайся въ тайныхъ мѣстахъ прикасаться тамъ дѣлпородными частями, гдѣ можешъ бышь сидѣль не давно какой нибудь зараженной. Такую же осторожность должно наблюдать въ упо-

(*) Никогда бы не надлежало брать въ ротъ трубокъ, изъ коихъ курили другіе, а особенно въ тѣхъ мѣстахъ, гдѣ не рѣдка венерическая болѣзнь. Не давно случилось мнѣ лѣчить злыхъ венерическихъ язвы во рту, которые произошли отъ одной какой куришельной трубки.

зпреблениі публичныхъ клистирныхъ тру-
бокъ и другихъ инструментовъ.

7. Великое вниманіе заслуживаетъ и сообщеніе яда посредствомъ сосковъ. Кормилица можетъ заражать дитя, а сіе кормилицу. И такъ крайняя осмотрительность по потреби при выборѣ кормилицы, а особенно въ большихъ городахъ. Однажды Штолъ изъ сорока женщинъ, просившихся въ кормилицы, нашелъ одну только неподозрительную и совершенно здоровою. — Но и въ разсужденіи тѣхъ женщинъ должно наблюдать осторожность, которые во многихъ мѣсахъ призываются для высасыванія молока. Еспѣли онѣ подвержены венерической болѣзни, то могутъ сообщить сей ядъ и родильницамъ, у которыхъ высасываютъ молоко; да и были примѣры, что онѣ заражали многихъ честныхъ и добродѣтельныхъ машерей.

8. Во всѣхъ дѣиславіяхъ повиванія нужна великая осторожность, не только для Акушера, которой еспѣли имѣть на рукахъ ранки, легко можетъ заразиться отъ родильницы, подверженной венерической болѣзни, но и для самой родильницы; ибо и она можетъ заразиться, когда повивальная бабка имѣть бу-
дешъ на рукахъ венерическія язвы.

2. Ослепной и корытной яды.

Оба яда то имѣютъ особеннаго, что всегда происходиши ошъ нихъ лихорадочная болѣзнь и сыпь на кожѣ; ошъ первого гнойные прыщи, а ошъ послѣднаго маленькия красныя пяпти, и только одинъ разъ могущъ дѣйствовать въ человѣкѣ какъ яды.

Можно не быть заражену сими ядами, если убѣгашъ прикосновенія къ нимъ, слѣдовательно прикосновенія къ больному и опѣдѣлившимся отъ него часіямъ, также къ вещамъ, коихъ онъ касался, или къ его близкой атмосферѣ. А чѣмъ ослепной ядъ могъ на дальнее разстояніе разносимъ быть по воздуху и заражать, это басни, давно уже опровергенные; — и потому неоспоримо, что обѣ болѣзни не сосипавляютъ необходимаго зла для человѣка, чѣмъ можно изѣжать ихъ, и даже изѣребить совершенно, если вѣздѣ наблюдать приличную осмотрожность (какъ-то и исполнено уже въ нѣкоторыхъ земляхъ) (*).

(*) Весьма достохвальны спарапія почтеннаго Профессора въ Галль Юнкера, прилагаемыя къ произведенію въ дѣйство сего великаго плана, кошорой хотя и не можетъ еще подлинно доказать быть до сего, однакожъ должна спарапишасть къ тому приближаемъ быть. Я тѣрю, чѣмъ люди не совершенно еще просвѣтились и не довольно образованы въ разсужденіяхъ

Но какъ иѣшь еще надежды , чтобъ по-
слѣдовало сіе всеобщее согласіе , пока не
всѣ увѣрятсѧ въ пользу онаго , и пока
самые Врачи не преспанишь шому пренане-
справованіи : то и оспаєтсѧ намъ толькъ
какъ можно безвреднѣе дѣлать ядъ , ко-
торой , къ сожалѣнію , при нынѣшнихъ об-
стоятельствахъ начиная надлежитъ
необходимымъ зломъ ; а къ сему по

нравственности , чтобъ сдѣлать сей всеобщій
свободы (а онъ долженъ бытъ всеобщимъ ,
по крайней мѣрѣ въ просвѣщенной части Ев-
ропы , дабы могъ бытъ полезнымъ и благо-
дѣйствионнымъ) , и что можетъ бытъ сто или и
нѣсколько сопѣ лѣтъ пройдеть еще , пока
достигнущъ потребной къ шому снѣчени
благоразумія и нравственной добродѣти . Од-
накожь это не доказынаетъ , чтобъ не надле-
жало теперь стараться о шомъ , какъ дума-
ютъ нѣкоторые ; но дабы дѣло возможнымъ
учинилось въ будущія времена , мы должны
теперь предугоштавлять къ шому путь , и кпо
ныи способствуетъ сему , шомъ споль же
заслужитъ благодарность человѣчества , какъ
и шомъ , кио иѣкогда исполнитъ оное совер-
шенно , чего не могъ бы онъ сдѣлать безъ по-
собія предшественниковъ . (Чишай о семъ со-
чиненіе Юнкера , подъ заглавиемъ : *Junkers
Archiv wider die Pockennoth und gemeinniѣige Vor-
schlѣge zur Befreiung der Pocken.* Так же и мое
сочиненіе : *Nahe Aussicht zur Abrostung der Bla-
ttern, — in meinen gemeinniѣigen Aufsezen. I. 2.*)
Все искусство состоящъ въ шомъ , чтобъ въ
каждомъ мѣсяцѣ первои человѣкъ , получа

всѣмъ опытамъ нѣтъ другаго средства, кромѣ искусственнаго сообщенія, или такѣ называемаго прививанія.

3. Чесоткой ядъ.

Я разумѣю подъ симъ матерію, ко-
торая отъ чесотнаго можетъ пересе-
ляться въ здороваго человѣка и сообщать
ему чесотку; но оживленна ли она или
нѣтъ, не мѣсто рѣшишь здѣсь, да и
безполезно для нашего намѣренія.

Сей ядъ сообщаєтъ илько чрезъ
непосредственное и точное прикоснове-
ніе, а не чрезъ атмосферу; слѣдовател-
ьно маѣма легко избѣжать его, ешьли осте-
регаешься прикосновенія къ чесотнымъ

штѣй оспу, былъ изолириуемъ, шо есть удаля-
емъ отъ всякаго обращенія съ людьми, ко-
торые не имѣли еще онай. Такимъ образомъ
всякой разъ ядъ угасашъ будеши съ болѣніемъ
въ его мѣстѣ; и ешьли вездѣ въ просвѣщен-
ной Европѣ будеши сїе наблюдаємо, шо по
вычислению явишвуешьъ, чпо спустя почти
чесыре года не окажется ни одного болѣнаго
оспу, и слѣдовательно ядъ оспеной изшре-
бипся совершенно; ибо какъ онъ производитъ
только въ людяхъ и сообщающія чрезъ
одно прикосновеніе: шо слѣдуешъ неоспоримо,
чпо ешьли не предшавиши ему никакого че-
ловѣческаго шгла, въ кошоромъ бы онъ воз-
раждашъ могъ, шо угаснешь самъ собою,
какъ угасаешь пламя, когда не будешъ воз-
буждаемо горючими веществами.

людямъ иля кѣ плашью, которое на нихъ было. Но вообще можно предохранять себя отъ онаго наблюдениемъ великой чесоты въ разсуждениіи плашья и воздуха, и часопымъ купанiemъ и обмыванiemъ тѣла, и поэтому рѣже сія болѣзнь между опрятными людьми и въ знатныхъ домахъ; а еспѣли кто принужденъ жищь съ такими больными, и слѣдовательно не всегда можетъ остеречься отъ прикосновенія, тому совѣтую умывать чаще лицо и руки водою, въ которой на 2 фунта разпускается 2 лота простой соли и $\frac{1}{2}$ лота селифры. Это сосипавляетъ весьма хорошее средство, предохраняющее отъ чесотки.

4. Гнилого рягной ядъ.

Онъ можетъ раждаться при всякой гнилой торячкѣ, еспѣли она сильна, и сообщасться не только чрезъ прикосновеніе, но и чрезъ атмосферу больнаго; и поэтому не надлежишъ подходить близко къ такимъ больнымъ; а еспѣли не лъзъ сего сдѣлать, то должно слѣдующее наблюдать: не проглаживай слизи, пока находишься у больнаго; не спановись спакъ, чтобъ принимать въ себя выдыхаемой имъ воздухъ; не прикасайся къ нему, не подходи къ нему въ шубѣ или въ полушомѣ суконномъ плашѣ (ибо заразительной ядѣ способнѣе всего при-

спаешь къ нимъ), перемѣнай и мой одѣжду, полощи ротъ, какъ скоро при-
дешь ошъ больнаго; весьма также полез-
но въ бышнѣсть у больнаго держать
передъ ртомъ и носомъ грецкую губку съ
ренскимъ уксусомъ или куришъ табакъ.

Но сей ядъ произраждающія большую
частію ошъ нѣжесива и предразсудка
людей, и можно изъ всякой проспѣй ли-
хорадки сдѣлать гнилую горячку, о чѣмъ
въ предоспорожности я долженъ погово-
ришъ здѣсь нѣсколько. Обыкновенно слу-
чается сіе ошъ того, когда много боль-
ныхъ лежатъ въ одномъ мѣстѣ (въ ла-
зарепахъ, шюрьмахъ и на корабляхъ
самая маловажная лихорадка легко мо-
жетъ превращицься въ гнилую горячку);
когда больнаго зарываюшъ въ пуховики и
жарко нашапливаюшъ покой; когда съ са-
маго начала даюшъ ему крѣпительные
бульйоны, вино, водку, мясо; когда не
смотришъ за чистотою у больнаго и не
переодѣваюшъ его, и когда медляшъ упо-
шребиць внутреннія очищающія средства
или прибѣгнушъ скоро къ помощи разум-
наго Врача. Ошъ сего можетъ каждая
лихорадка превратицься въ гнилую го-
рячку или, что все равно, гнилосѣный
ядъ можетъ родицься въ комнатахъ боль-
наго, ошъ чего не рѣдко цѣлые города
были заражаемы.

5. Бѣшенственной ядѣ.

Онъ зараждается у людей и животныхъ, коиорые подвержены бѣшенству или водобоязни; содержитъся особливо въ слизи и не сообщается ни чрезъ воздухъ, ни чрезъ одно прикосновеніе; а всегда потребно, чиобъ онъ или въ рану попалъ (на пр. при укушениі) или на части, нѣжною кожицею покрытыя (на пр. на губы, на дѣшеводныя части). И пошому легко отъ него отперечься, убѣгая всѣхъ паковыхъ случаевъ къ зараженію. Но особливо наблюданіе совѣшую слѣдующія три правила: и то есть, не держашь у себя лишнихъ собакъ, ибо чѣмъ больше ихъ будеши, тѣмъ чаще можетъ произраѣдаться сей ядъ; давашь имъ всегда нитъ до сыти, не препятствовашъ въ удовлетвореніи склонности къ совокупленію, и не допускать переходиши скоро изъ жара на холода или съ холода на жару; запирать въ особое мѣсто каждую собаку, коюкая переспанешъ пить, будеши лаять сиповато, и не узнавашъ своего хозяина. Бѣги отъ всякой собаки, коюкая покажется подозрительна (*).

(*) Очевидные знаки бѣшенства суть: собака опускаешь уши и хвостъ, глаза имѣешь слезящіе и бѣгаешь повсюду голову. Ганеманиѣ весьма вѣрно изобразилъ бѣшеную собаку въ первой части своего сочиненія, подъ заглавиемъ: *Hahnemanns Freind der Gesundheit.*

Дѣйствіе сего страшнаго яда то, что слуща бѣльше или меныше времени и человѣкъ получаетъ бѣшенство и водобоязнь, и умираешь съ ужасными судорогами. Слѣдовательно великимъ пасіпіемъ служишъ для насъ учиненное по многимъ опытамъ открытие, чѣмъ сей ядъ, хотя и будешьъ соображенъ чрезъ укушеніе, можешьъ однажды долго оспаваться въ ранѣ, прежде нежели будешьъ всосанъ и заразишь все тѣло; а потому и послѣ самаго сообщенія можно избавиться отъ онаго и предохранить себя отъ водобоязни, еслими только употребишь слѣдующія средства: рану вымыть тощасъ соленою водою, пошомъ сдѣлашь на ней насыщенія, извлекашь кровь посредствомъ банки или рожка; и сіи насыщенія и извлеченья продолжашь до тѣхъ поръ, пока перестанешь выходить кровь. Послѣ сего выжечь ее раскаленнымъ жалѣзомъ, или порохомъ, и 7 или 8 недѣль содержашь въ сильномъ нагноеніи. Внутрь принимается красавица, какъ самое дѣйствительное лѣкарство; но къ сему попрѣбенъ совѣтъ благоразумнаго Врача.

6. Нѣкоторые, бѣльше слугайные яды.

Есть еще заразительные яды, кои не всегда, но только при извѣстныхъ обстоятельствахъ произражаются въ нѣкоторыхъ болѣзняхъ. Сіи болѣзни суть,

скорбутъ, ракъ, шолуди, поносъ, чахотки, ревматизмъ, красносыпная и просоподобная горячка. Болѣзни сами по себѣ не всегда заразительныя, но могутъ учиниться такими, когда достигнутъ крайней злокачественности, или соединится съ ними гнилосипное состояніе. Въ такомъ случаѣ пошрѣбно имѣть осирожность, по крайней мѣрѣ не жиши вмѣстѣ съ больными, не лежашь съ ними на одной поспѣль, не надѣвашь ихъ плащъ и проч.

XII.

Старость — Преждевременное привѣтсвіе онага.

Она есТЬ необходимое, жизнь сокращающе зло, крадущійся шагъ, какъ называешъ Шекспиръ, неизбѣжное слѣдствіе самыи жизни; ибо оиѣ самаго жизненаго дѣйствія волокна опровергиваюшъ и сохнущъ, соки дѣлающи ся осирѣе и уменьшающи ся, сосуды суживаюшися, органы поршнущися, и умножающи земляное начало, оиѣ котораго шѣло подвергается наконецъ разрушению.

Ни шагъ не возможно вовсе предохранитии себя отъ старости. Но вопросъ

въ томъ только: не властны ли мы, раньше или позже призывать ее? Къ сожалѣнію, эпо въ нашей волѣ. Новѣйшія времена представляютъ намъ удивительные примѣры возможности, производить преждевременную спароспѣ, и вообще чрезвычайно скоро гиашь періодъ жизни за періодомъ. Мы видимъ нынѣ (особливо въ большихъ городахъ) людей, кои на 8 году становятся возмужалы, на 16 достигаютъ почти послѣдней возможной точки совершенства, на 20 борются со всѣми слабостями, а на 50 представляютъ совершенную картину опжившихъ свой вѣкъ спариковъ; лицо безобразится морщинами, составы дѣлаются туги и не гибки; спинная кость накривляется, юрѣніе и память тупѣютъ, голова покрывается сѣдиною и голосъ становится слабъ и дрожающъ. Я дѣйствительно анализировалъ такого искусственного старика, которой не имѣлъ еще и 40 лѣтъ, а волосы у него были совершенно сѣдые, и окостенѣли всѣ хрящи спинной кости, которые обыкновенно костенѣютъ только въ самой глубокой спароспѣ.

Слѣдовательно ускореніе періодовъ жизни и преждевременное приближеніе спароспіи, свойственное только въ жаркихъ странахъ, можетъ и въ нашемъ климатѣ производимо быть искусствомъ.

И такъ скажемъ нѣсколько словъ обѣ искусствѣ, прививаѣть себѣ староѣть въ молодыхъ лѣтахъ. Все дѣло сноситъ въ шомъ, чѣмъ сколько можно скорѣе уменьшать въ себѣ жизненную силу и соки, и волокна сообщающу сшевенъ твердости и негибкости, которая свойственна престарѣлымъ людямъ.

Самая надежная средства къ достиженію сего намѣренія суть слѣдующія: Часто весьма полезно знать такія предписанія, дабы шѣмъ скорѣе дѣлать противное. Такимъ образомъ они содержатъ вмѣстѣ и правило къ продленію юности. Стоитъ только пошутошить во мнѣніи пунктахъ проину положнымъ образомъ.

1. Старайся, сколько можно, ускорить возмужалость физическими и нравственными средствами и прашь безъ пощады дѣйстороднаго силы.

2. Начинай съ нѣжныхъ лѣтъ имѣть жизнь самую беспокойную. Къ сему потребно скакашь верхомъ по нѣсколько дней сряду, шанцовашь пренебрегая усталость, проводишь безъ сна цѣлый ночи и сокращашь время отдохновенія. Отъ этого двоякая польза: впервыхъ человѣкъ избавляется скоро жизненной силы, и новшорыхъ волокна дѣлающиа прежде времени жесткими и грубыми. — Для женскаго пола особенно шанцованіе есть самое лучшее средство въ галопъ испо-

щать себя и спарыться. Сколько часто видѣлъ я, что ошь неумѣреннаго танцований увидалъ въ немногіе годы прелестной цвѣтъ юности и кожа дѣлалась сухою и нечеснѣю? Не долженъ спрашивать сіи послѣдствія воздержать нѣсколько спрашивать къ танцованию? и не стоюшь ли таковыя блага малаго пожертвованія минутнымъ удовольствіемъ?

5. Пей чаще вино и ликеры. Они подающіе великую помощь въ изсущеніи шѣла.

4. То же дѣйствіе произведутъ и жестокія спрасы, и слѣдовательно усугубляющіе силу крѣпкихъ напитковъ.

5. Печаль, беспокойство и страхъ весьма способны къ сообщенію дряхлости въ молодыхъ лѣтахъ. Есть примѣры, что человѣкъ дѣлался сѣдъ чрезъ одну только ночь, которую проводилъ въ крайнемъ беспокойствѣ и спрахѣ. — Можно бы подумать, что и случаи должны быть важны, когда произраждаются такія спрасы; но есть люди, которые мастерски умѣюшь наводить на себя печаль, не имѣя къ тому никакой причины: они все видятъ въ мрачныхъ цвѣтахъ, подозрѣвающіе всякаго въ какомъ либо злоумышленіи и въ каждомъ неважномъ произшествіи находящіе довольно поводу къ страху и беспокойству.

6. Наконецъ сюда же относится зло, употребляемая или по крайней мѣрѣ должно понимаемая система загрубѣнія по-средствомъ смуки, часнаго и долговременнаго купанія въ весьма холодной водѣ и проч. Ничто не можетъ быть способнѣе сего къ ускоренію старости съ ея припадками.

Но мало, что нынѣ достигающіе старости въ такое время, когда наши предки были еще юношами. Къ сожалѣнію, зло еще дальше простирлось. Найдено искусство, и дѣней самыхъ рождаю на свѣтѣ стариками. Я видѣлъ нѣсколько разъ плачовыя явленія; съ углубленными морщинами и съ самыми язвительными признаками старости выходящіе они на театръ міра, и проведши недѣли двѣ въ плачѣ и бѣдственномъ положеніи, оканчивающіе свою спарческую жизнь, или лучше сказать, начинаклѣе ее окончаніемъ. Я опускаю завѣсу надъ сими ужасными произведеніями разврата, которыхъ мнѣ представляюся не иначе, какъ оживленными грѣхами родищелей.

ОТДѢЛЕНИЕ ВТОРОЕ.

Средства, къ продолженію жизни
способствующія.

I.

Хорошее физическое произхождение.

Если обратить взоры на предразположенія, служащія основаніемъ долговременныхъ жизни, и на свойства къ тому потребныя, то легко усмотримъ, что главной вопросъ состоитъ въ томъ, изъ какой массы мы составлены, какой удѣльной жизненной силы получили при самомъ зачатіи, и положено ли тогда основаніе къ хорошему сложенію тѣла и здоровому сprojenію жизненныхъ органовъ, или нетъ; что все зависішъ отъ здоровья нашихъ родителей и отъ первого основанія бытія нашего; и въ семъ смыслѣ имѣть *хорошее произхождение* есть нѣчто такое, чего желать надлежитъ каждому человѣку. Сіе принадлежитъ къ величайшимъ благодѣяніямъ, и служитъ первоначальнымъ средствомъ къ продолженію жизни, коіорое хотя и не власини мы давать сами себѣ, но коіорое однакожъ въ сосѣдствіи и обязаны другимъ сообщающъ.

Въ разсуждениі сего при пункта примѣчанія доспойны: состояніе здравія родителей, минута зачатія и время чревашиости.

1. *Состояніе здравія*, мѣра жизненной силы въ родителяхъ. Сколько важно сіе условіе, явствуетъ и изъ того уже, что были цѣлыя семейства, которымъ какъ бы по праву принадлежала глубокая спа-
рость, на пр. семейство вышепомяну-
таго *Нарра*, въ коемъ не только онъ
отличился, но его отецъ и дѣти дости-
гли необыкновенной спарости. Въ глу-
бокой спарости родителей находится
великое основаніе къ долговѣчной жизни
дѣтей. Сіе одно должноствуетъ слу-
жить для каждого, кто желаетъ нѣко-
гда быть отцемъ, сильною побудитель-
ною причиною къ храненію жизненныхъ
своихъ силъ. Мы точное подобіе нашихъ
родителей не только по всеобщему об-
разованію и сосѣдству, но и по особеннымъ
слабостямъ и недостаткамъ во внутрен-
нихъ частяхъ. Самое расположеніе къ
болѣзнямъ, имѣющимъ начало въ образ-
ованіи и строеніи, можетъ симъ образомъ
быть сообщаемо, на пр. расположение къ
ревматизму, каменной болѣзни, къ ча-
хоткѣ, геморрою и проч. Особливо много-
кратной опытъ меня увѣрилъ, что сла-
бость дѣшородныхъ силъ, произшедшая
отъ неумѣренного сладострастія (а мо-

жетъ бытъ и отъ преобразовавшагося венерического яда), сообщаешъ дѣпамъ особенную слабость железистой и писчной системы, которая можетъ обраинуться въ золотуху, и бываешъ причиню, чио сіл болѣнь появляется въ первыхъ мѣсяцахъ жизни и даже при самомъ рожденіи. — Так же и слишкомъ молодыя или преспарѣлыя лѣта родителей не бѣщающъ дѣпамъ ни долговременной жизни, ни крѣасии. Въ обще не прежде бы надлежало вступать въ бракъ, какъ по получении всего физического совершенства, чо есть мужчинѣ не ранѣе 24, а женщи-нѣ 18 лѣтъ (въ нашемъ климатѣ). Преждевременной бракъ заславляешь опаса-нія слабости какъ со стороны роди-телей, такъ и со стороны дѣшей. Я могу доказать примѣрами, сколь печальна слѣдствія имѣешъ преждевременной бракъ, особенно для здравія супруги и всего су-ружескаго щасія.

2. *Минута зачатія.* — Она важнѣе, нежели обыкновенно думаюшъ, и рѣши-тельна для всей жизни творенія. Она имѣешъ великое вліяніе какъ на нрав-ственность будущаго человѣка (въ чемъ ссылаюсь на исторію друга Триспрама о сѣбѣнныхъ членахъ), такъ равно и на физическое его состояніе. Тутъ возбуж-даешся первой начатокъ будущаго суще-ства и сообщаешся ему сила на всю слѣ-.

дующую жизнь. Сколько же может быть совершенство или несовершенство произведенія опредѣляемо быть въ сіе время большею или менышею силою, совершеннымъ или несовершеннымъ, здоровымъ или болѣченнымъ состояніемъ дѣйствующихъ причинъ? Желательно было бы, чтобы родители удосугли сіе нѣкотораго вниманія, и не забывали никогда, что сія минута есть минута шворенія и что природа не безъ намѣренія соединила съ нею самую великую напряженность всего нашего существа. Сколько ни трудно подтвердить сіе опытами, однако я знаю нѣкоторые примѣры, что дѣши, зачатые въ пьянистенную минуту, на всю жизнь оказывались шупоумны. Что крайность производить въ большой мѣрѣ, то и среднія степени дѣлать могутъ въ меньшей; и для чего не принять, что существо, зачатое во время досады или другой какой разстройки нервовъ, можетъ во всю жизнь иметь на себѣ нѣкоторые слѣды того? Мы видимъ, что обыкновенно дѣши любви имѣютъ преимущество предъ дѣшами должностными. И потому я увѣренъ, что и въ брачномъ состояніи надлежитъ посвящать сей минутъ только такое время, когда обѣ стороны побуждаемы будущъ въ шуму ощущеніемъ скопившихся силъ, горячою любовью и живосплюю и безопаснѣю духомъ.

(новое доказательство противъ часнаго, принужденаго или механическаго наслажденія супружескою любовью).

5. *Время чреватости.* — Хотя безъ сомнѣнія ошецѣ есть первыи источникѣ, изъ коего будущее существо получаетъ начало своей жизни, но нельзя однажды отрицать и того, чпю дальнѣйшее разкрытие, масса и вещественное удѣльное происходише ошь одной только матери. Это есть земля, изъ которой съмѣя извлекаешъ питаильной сокѣ, и соспавъ творенія должныствуєтъ вообще имѣть характеръ того существа, къ которому, какъ часть, толь долгое время принадлежало, и изъ плоти и крови коего оно дѣйствительно сложено. Но не одинъ соспавъ или щѣлосложеніе матери, а и другія полезныя или вредныя вліянія, во время чреватости вспрѣчающіяся, должны дѣйствовать на образование и жизнь новаго существа. Сіе подтверждаетъ и самой опыты. Здоровье человека, большая или меньшая плотность твердыхъ частей не столько зависитъ ошь состоянія отца, сколько ошь состоянія матери. Ошь слабаго отца можетъ родиться довольно крѣпкое дитя, если и только матери имѣетъ здоровое и силами обильное тѣло. Плодопворное начало отца какъ бы перерабатывающее и совершенствующее въ ней. Напрошивъ самой

сильной мущина не получитъ здоровыхъ дѣшай ошь слабой жены.

Что жъ касается до защищенья прорицаго сущеспва ошь всѣхъ опасностей и вредныхъ впечатлѣній, то и здѣсь мы находимъ очевидные слѣды Божественой Премудрости. Не взирая на шѣсную связь плода съ матерью; не взирая на то, что сей почти цѣлой годъ сопственіемъ частъ оныя и дѣлишъ съ нею пижаніе и соки, при всемъ томъ однажды онъ безопасенъ не только отъ всякаго механическаго вреда по своему положению и плаванію въ водѣ, но и отъ нравственныхъ впечатлѣній; ибо нѣтъ между нимъ и матерью непосредственнаго нервнаго соединенія. Были даже многие прамѣры, что мать умирала, а дитя оставалось въ жизни. — Сверхъ того мудрая Нашура соединила съ симъ состояніемъ и нѣкоторую свободу отъ болѣзней; поелику изъ опыта извѣстно, что чревашая женщина меныше страждеть отъ заразительныхъ и иныхъ болѣзнейныхъ причинъ, и что ни въ какое время жизни женщины не бывающъ столь безопасны, какъ въ продолженіе чреватости.

Люди прежде такъ были увѣрены въ важности сего состоянія, что у всѣхъ древнихъ народовъ чревашая женщина почиталась священною особою, и всякая обида или вредъ, ей причиненной, сугубо

наказываемъ былъ. — Въ новѣйшія времена, кѣ сожалѣнію, сдѣлалась разносіть какъ въ физическомъ, такъ и политическомъ отношеніи. Слабосіть нервовъ и нѣжное сложеніе нынѣшніхъ женщинъ учинило гораздо опаснѣе пребываніе плода въ матернѣй ушробѣ. Отъ ненашуральной чувствительности, свойственной нынѣ женскому полу, часты сіи спади расположены къ тысячѣ вредныхъ впечатлѣній, и плодъ сострадаетъ при всѣхъ спраспахъ, болѣзняхъ причинахъ и даже при самыхъ маловажныхъ случаяхъ; и для того не возможно, чтобы въ такомъ мѣсѣ, гдѣ каждую минуту прерывающіяся его образованіе разкрытие, могъ онъ получить ту степень совершенства и плошности, какая опредѣлена ему отъ природы. Столь же мало думають теперь и въ политическомъ отношеніи о важности сего состоянія. Кто почитаетъ священною особою чревашную женщину, кто при своихъ поспѣшкахъ съ нею помышляетъ, что пѣмъ приводитъ въ опасность жизнь, по крайней мѣрѣ физическое и нравственное об разованіе будущаго человѣка? Да и самыя женщины сколь мало уважаютъ сіе свое состояніе! Сколь немногіе изъ нихъ могутъ оправдаться отъ вредныхъ удовольствій и погрѣшностей въ дѣшѣ!

И потому я за полезное счишаю основашь на сихъ примѣчаніяхъ слѣдующія правила:

1. Чувствительные и весьма слабыми нервами одаренные особы не должны совсѣмъ вступать въ супружество, если ли не изъ сожалѣнія о самихъ себѣ и тѣхъ спраданіяхъ, кошорымъ подвергаются добровольно, то по крайней мѣрѣ изъ сожалѣнія къ бѣднымъ дѣтямъ, кои жизнъ получаютъ отъ нихъ. Далѣе, при воспитаніи дочерей надлежитъ остерегаться сей нещастной чувствительности, кошорую часы умышленно и изъ одного жеманства оказываютъ спарапоются. И наконецъ долгъ каждого мужчины, при выборѣ супруги, смотрѣть прилѣжно, чтобы нервная система ся не была очень раздражительна; а иначе потеряетъ главная цѣль супружества — рожденіе здоровыхъ и крѣпкихъ дѣтей.

2. Женщины должны имѣть больше уваженія къ сему времени, и держаться тогда хорошей физической и нравственной дѣяты, ибо отъ нихъ зависитъ совершенство и несовершенство, хороши и дурныя расположенія души и тѣла ихъ дѣтей.

3. Но и прочие люди должны изъ сей точки взирать на чревашую женщину, имѣть къ ней всякое вниманіе и дѣлать ей всевозможную пощаду. — Особливо

каждой супругъ обязанъ наблюдать сіе правило, помня твердо, что онъ тѣмъ самымъ печется о жизни и здравіи дитяти, и тѣмъ только заслуживаешьъ совершенно имъ родителя.

II.

Благородное физическое воспитаніе

Вообще физическое воспитаніе въ первыхъ двухъ лѣтахъ жизни есть весьма важное средство къ продленію оныя. Сіе время надлежитъ собственно почтать продолженнымъ разкрытиемъ. Первая часть разкрытия происходитъ въ матернѣй утробѣ; а вторая, не менѣе важная, въ оныя въ первые два года жизни. Дитя рождается на свѣтъ только полуобразованнымъ существомъ. Но тутъ уже слѣдуетъ образованіе тонкихъ органовъ души и нервной системы, дыхательныхъ органовъ, мышечнаго движенія, зубовъ, костей, органовъ рѣчи и всѣхъ другихъ членовъ, какъ въ разсужденіи ихъ вида, такъ и спроенія. И такъ легко понять, что совершенство или несовершенство, крайность или долговѣчность всей жизни весьма много

зависитъ отъ того, при какихъ обстоятельствахъ будетъ происходить сіе дальнѣйшее образованіе; обстоятельства же бывають или ускоряющія, или препятствующія и разслабляющія; а по тому и въ сіе уже время можетъ положено быть основаніе ильну, больше или менѣе опасностямъ подверженному, и скорѣйшему или медленнѣйшему испощенію.

Слѣдственno не совсѣмъ равно, во какое время года дитя родится на свѣтъ, и въ семъ смыслѣ неоспоримо вліяніе *щастливаго* часа рожденія на физическое благосостояніе. То есмь дѣти, рождающіеся весною, имѣють всегда менѣшую смертность и болѣе надежды къ получению здравія и долговѣчной жизни, нежели тѣ, кои производятся на свѣтъ въ началѣ зимы, въ Ноябрѣ, Декабрѣ и Генварѣ мѣсяцѣ; ибо первые могутъ гораздо раньше и долѣе наслаждаться свѣжимъ воздухомъ, не столь бывающій изнѣживаемъ мягкими постелами и жарко наполненными комнатами; и самое есөоживающее вліяніе весны и лѣта дѣйствуетъ на нихъ и возвышаетъ ихъ жизненную силу. — Мы видимъ то на животныхъ: весеннія животныя всегда крѣпче и дѣятельнѣе осеннихъ и зимнихъ. Но сіе разумѣть надлежитъ только о нашемъ климатѣ.

Всѣ правила физического воспитанія могутъ приведены быть въ слѣдующія начала:

1. Всѣ органы, особливо тѣ, на коихъ непосредственно основано здравіе и продолженіе какъ физической, такъ и духовной жизни, должны быть надлежащимъ образомъ быть устроены, упражняемы и приводимы къ возможной степени совершенства. Сюда причисляю желудокъ, легкія, кожу, сердце, систему сосудовъ и органы чувствъ. Легкія наилучше укрепляются чистымъ свободнымъ воздухомъ, а въ послѣдствіи разговариваніемъ, пѣніемъ, бѣганіемъ; желудокъ здоровыми, удобоваримыми, питательными, но не очень горячительными, раздражающими язвами; кожа наблюденіемъ чистоты, обмываніемъ, купаніемъ, чистымъ воздухомъ, температурою ни весьма теплою, ни весьма холодною, а въ послѣдствіи движениемъ; сердце и система сосудовъ всѣми вышепомянутыми средствами, особливо здорою пищею, и въ послѣдствіи тѣлеснымъ движениемъ.

2. Надлежитъ подкреплять постепенное разкрытие тѣлесныхъ и душевыхъ силъ, но не препинать и не вспомоществовать много оному. Всегда смотрѣть должно на единообразное разпределеніе жизненныхъ силъ; ибо гармонія и равномѣриность движений есть

основное здравія и жизни. Къ сему слу-
житъ въ началѣ обмываніе и свободной
воздухъ, а въ послѣдствіи движение
шѣлесное.

5. Должно уменьшать чувствитель-
ность къ болѣзнямъ причинамъ, слѣд-
ственно къ холоду, жару, а послѣ и къ
небольшимъ беспорядкамъ и беспокойст-
вамъ. Чрезъ сіе получится та польза,
что съ уменьшениемъ чувствительности
уменьшается и жизненное испощеніе.

4. Надлежитъ предварять всѣ могу-
щія произродицься въ шѣлѣ болѣзняц
причины, на пр. накопленіе слизистыхъ
мокротъ, асореніе брыжейныхъ железъ,
разныя осироты и проч., и удалять всѣ
недоспашки, кои могутъ произойти
отъ наружнаго давленія и ушибовъ,
отъ узкихъ шнурованій, неопрятносіи
и проч.

5. Должно доставлять пищаніе жиз-
ненной силѣ (къ чему наилучшее сред-
ство свѣжій, чистый воздухъ), и особли-
во ~~о~~ самаго дѣнства хранить цѣлише-
льную силу напуры; ибо она есть вели-
чайшее намъ сорожденное средство учи-
нять недѣйствительными болѣзнями
причины. Сего достигнуть можно, есть-
ли шѣло съ младенчесія не слишкомъ
пручанъ къ искусственной помощи; а
въ противномъ случаѣ нашура всегда бу-
дешъ полагающа на чужую помощь,

и наконецъ пошеряетъ способность сама себѣ помогать.

6. Не надлежитъ сѣ самаго дѣлства приводить въ весьма великую дѣятельность жизненное испытание; но содержать оное въ среднемъ тонѣ, дабы пріобрѣсть расположение жиць медленно и долговѣчно.

Къ выполненію сихъ идей служатъ слѣдующія простыя средства, которыя, какъ я увѣренъ, соспавляють самой важной предметъ въ физическомъ воспитаніи.

При семъ мы должны различать два периода.

Первой периодъ отъ рожденія до конца втораго года.

Здѣсь главные пункты состоять въ слѣдующемъ:

1. Пища должна быть хорошая, нѣжному возрасту сообразная, слѣдственно удобоваримая, болѣе жидкай, нежели швердая, свѣжая и здоровая, пищательная, но не очень раздражающая или горячительная.

Нашура сама показала наилучшее въ семъ руководство, опредѣли молоко для начинающагося человѣка. Молоко имѣетъ всѣ помянутыя качества въ совершенной степени: оно исполнено пищательнаго вещества, но пишаетъ не горяча и не

раздражая; оно есть существа среднего между животною и растительною пищею, и потому соединяется свойства последней (меньше раздражимъ въ сравнении съ мясомъ) съ свойствами мясной пищи (переходимъ легче въ нашу наше-ру); словомъ, оно совершенно приличествуетъ сосоянию дѣлскаго тѣла.

Дѣлское тѣло живетъ гораздо скорѣе, нежели тѣло взрослого человѣка, и чаще перемѣняетъ составные части; при томъ оно требуетъ пищи не для сохраненія токмо, но и для непрестаннаго приращенія, кошорое никогда не произошло толь скоро, какъ въ первые два года жизни; слѣдовательно дитя требуетъ много и самой питательной пищи; но имѣя слабыя пищеварительныя силы, оно не въ сосояніи еще перерабатывать и обращать въ свое существо твердую или сънатурою его неоднородную (на пр. растительную) пищу; и для того питаніе его должно быть жидкое и въ наше-ру животную превращенное, то есть другимъ животнымъ обработанное и къ его существу приближенное; но младенецъ въ высокой степени раздражителенъ и чувствителенъ, такъ что и небольшое раздраженіе, едва ощущенное для взрослого, можетъ произвести въ немъ искусственную лихорадку, или даже корчи и судороги; слѣдовательно ища его должна быть нѣжная

и находицься въ приличномъ содержаніи къ раздражительности.

И пошому я почишаю однимъ изъ первыхъ законовъ природы и главнымъ предшествомъ къ основанію долговѣчныхъ и здравыхъ жизни то, чѣмъ младенецъ въ первой годѣ питаєтъ бытъ молокомъ матери или здоровой кормилицы.

Въ новѣйшія времена учинены нѣкоторыя отступленія отъ сего важнаго закона природы, кои безъ сомнѣнія весьма вреднымъ образомъ дѣйствуютъ на долговременность и здравіе жизни, и кои пошому должны бытъ здѣсь разсмотрѣны.

То есть, хотѣли воспитывать дѣтей одними распитительными киселями, на пр. овсянымъ и проч. Конечно, это можетъ бытъ полезно иногда и въ особыхъ случаяхъ, но весьма вредно дѣлать изъ того всегдашнюю пищу; ибо кисель не довольно питающъ, и, чѣмъ всего хуже, онъ несовершенно превращающъ въ настуру животную младенца, и въ тѣлѣ его удерживаетъ еще нѣкоторую часть кислого распитильнаго характера. Отъ сего дѣти становятся слабы и худы, непрестанно бывающи мучимы вѣтрами, кислопою, мокропою, и подвергающи соренію железъ и золотушной болѣзни.

Еще хуже обыкновеніе кормицъ дѣтей такъ называемою саламанпою; ибо

кромъ окисанія имѣнцѣ сія пища и помъ вредъ, что гасоряещъ иѣжные млечные сосуды и брыжейные железы, и полагаютъ основаніе золотухъ, чахоткѣ, Англійской болѣзни и проч.

Другіе, для избѣжанія сего вреда и отчасти изъ обезьянскаго подражанія Англичанамъ, избираютъ для дѣтей мясную пицу, также дающъ имъ вино, пиво и проч. Сей предразсудокъ особливо заслуживающій здѣсь быть разсмотрѣнъ; ибо онъ отъ насу болѣе находицѣ послѣдователей, соотвѣтствуя модному въ нынѣшнее время возбудительному методу; при шомъ и самые Врачи не довольно усматривающъ вреды, оиѣ сего произходящій. Мясо укрѣпляющъ, говорятъ они, а младенецъ и требуетъ укрѣпленія; слѣдовательно иѣнъ приличнѣе для младенца мясной пищи. Но мои опроверженія на то слѣдующія: Всегда должно существовать быть извѣстное содержаніе между пищающимъ и пищаемымъ, между раздраженіемъ и раздражительностью. Чѣмъ больше раздражительность, тѣмъ сильнѣе можетъ дѣйствовать и малое раздраженіе; чѣмъ она слабѣе, тѣмъ слабѣе и дѣйствіе раздраженія. Но сія раздражительность въ человѣческой жизни находящаяся всегда въ умаляющейся пропорціи. Въ первомъ періодѣ жизни быдеща рна самая сильная, а пошомъ слабѣетъ

годъ оіпъ году, пока въ спаросици уга-
снешъ совершенно; и поиому сказашъ мож-
но, что молоко въ разсуждениі раздр жаю-
щей и крѣпышельной силы будешъ для
младенца то, что для взрослаго мясо, а для
старика вино. Но дай прежде времени ді-
тиши мясную пищу, и ты дашъ ему такое
раздраженіе, которое равняется въ лѣ-
гкіи вину у взрослаго человѣка, которое
для него очень сильно и самою природою не
назначено. Слѣдствія шого: младенецъ н-
ходится всегда въ искусственой горячкѣ,
ускоряется обращеніе крови, умножающія
шеноща и произраждается расположе-
ніе къ сильнымъ воспалительнымъ при-
закамъ. Такой младенецъ, хотя и
дажеши цвѣтуши и полонъ, однако ма-
лѣйшая причина можетъ произвесци ве-
ликое волненіе въ крови; и еспѣши при-
спѣши время прорѣзыванія зубовъ или
придешъ осна, гдѣ спремленіе крови къ
головѣ и бѣзъ шого бываешъ сильно, что
всегда можно бысть твердо увѣрену, что
онъ не изѣгнешъ воспалительной горя-
чкѣ, судорогъ и поспѣла. Люди боль-
шего частію думаюши, что можно уме-
реть шолько оиъ слабости; но и изли-
шняя крѣпость и раздраженіе въ сос то-
яніи нанесши смерть, къ чему подашъ
можешъ поводъ нѣблагоразумное упомре-
бленіе раздражительныхъ средствъ. Да-
лѣе, таковою пищю ускоряющія въ

тыхъ съ самаго начала жизненное ис-
тощеніе, приводашъ въ чрезвычайную
дѣятельность всѣ системы и органы,
сообщаюшъ расположеніе къ напряженной,
но притомъ и поспѣшной жизни, и, на-
дѣясь укрѣпить маладенца, полагаюшъ
въ немъ основаніе крашковременного бы-
тія. Сверхъ сего не надлежиши забывать,
что таковое преждевременное питаніе
мясомъ весьма ускоряетъ и прорѣзъ зу-
бовъ, и въ послѣдствіи самую возмужа-
лость (средствомъ чрезвычайно жизнь
сокращающее), и на самой характерѣ
имѣешъ дурное влияніе. Всѣ мясомъ пи-
таяющіеся люди и животныя бываюшъ
склонны къ жестокости и свирѣпству;
напротивъ расщительная пища распо-
лагаетъ къ кропотливости и человѣколюбію.
Я часіо видѣлъ сіе на самомъ опыте.
Дѣти, коихъ рано и въ изобиліи кор-
мить начали мясною пищею, станови-
лись всегда крѣпкими, но припомъ сви-
рѣпими и звѣрообразными людьми; и я
сомнѣваюсь, чтобы такой характеръ могъ
ощасливить какъ ихъ самихъ, такъ и
другихъ. Безспорно бываюшъ случаи, что
мясная пища можетъ даваема быть съ
пользою прежде надлежащаго времени,
то есть слабымъ, безъ матернаго моло-
ка воспитаннымъ, кислою мучимымъ
дѣтямъ; но тогда она служитъ лѣкар-
ствомъ, и должна Врачемъ быть опредѣ-
лена.

ляема и предписываема. Что сказано о мясе, что еще въ большей степени разумѣшъ надлежишъ о винѣ, кофе, шоколадѣ и проч. Слѣдственno весьма важное правило въ физическомъ воспитаніи дѣтей будеѣшъ то, чтобъ до половины первого года не давашъ имѣ ни мяса, ни мясныхъ похлѣбокъ, ни вина, ни кофе, а одно матернее молоко. Только въ половинѣ віпораго года можно позволить легкой бульонѣ, а мясо не прежде, какъ по прорѣзаніи зубовъ, слѣдственno въ концѣ віпораго года.

Но когда непреодолимыя препятствія не позволяшъ матери самой питать дитя грудью (а паковыя препятствія не рѣдки въ наши времена, на пр. немощное состояніе, чахотное расположение, слабость нервовъ матери, при чѣмъ младенецъ больше бы потерялъ, нежели выигралъ въ разсужденіи долготы жизни), и даже не лѣзя будеѣшъ найти здоровой кормилицы; въ пакомъ случаѣ наступаетъ печальная необходимость воспитывать дитя искусственно; и хотя лѣчимѣтодъ всегда имѣешъ иѣчно невыгодное для здравія и продолженія жизни, однако же во многихъ можно сдѣлать его безвреднымъ, ешьли наблюдать слѣдующее:

1. Пусть младенецъ, ешьли можно, питается грудью матери по крайней мѣрѣ

первыя двѣ или чеыре недѣли. Но вѣришь не лъзя, сколь сіе важно вѣ раз суждениіи первого періода. Попомъ вмѣ сио машернаго молока кормишиъ его козьимъ либо бслицынѣмъ молокомъ; но всегда тоичасъ послѣ доенія и исполненіиымъ еще жизненнааго тепла. Естълижъ и это не возможно, то давать ему смѣсь изѣ половины коровьяго молока и воды, но всегда теплую, и по крайней мѣрѣ одинъ разъ вѣ дѣнь сѣбѣшее молоко. При сомъ нужно замѣнить, что не молоко должно нагрѣватъ (ибо оно тоичасъ по лучишъ кислой характерѣ), а воду, которую всякой разъ примѣшивашъ къ нему при самомъ уже употребленіи. Во время сего искусственнааго пишанія нужно уже раньше давать супъ изѣ мѣлко-спирѣнныхъ сухарей, мѣлко изпюленаго сагу или салеба (кукушкины слезы), сваренаго сѣ половинными частинами молока и воды; также легкіе не жирные бульйоны, яичную воду (яичной желтокъ, изпертой вѣ рюмкѣ воды и смѣшанной сѣ сахаромъ). Картофель вреденъ вѣ первые два года. Сколь мало я ни считаю его нездоровыиъ, однако онъ пижель для нѣжнаго желудка; ибо содержитъ вѣ себѣ весьма вязкую и клейкую слизь.

2. Давать младенцу сѣ третіей недѣли (лѣтомъ раньше, а зимою позже) пользуясьъ со бодицамъ воздухомъ,

продолжать сие непрерывно, не смотря ни на какую непогоду.

Дѣши и распѣнія совершенно сходствующіе въ семѣ между собою. Доставляй имъ въ изобиліи пипаніе, шеплоупу и проч.; но опіими у нихъ воздухъ и свѣшъ, что они поблекнутъ, сдѣлающіяся блѣдны, пересшанутъ распти и наконецъ умрутъ совершенно. Воздухъ и находящіяся въ немъ оживляющія части сосуды вспоминаютъ столь же необходимое, или еще нужнѣйшее пипаніе жизни, нежели яспва и пипшіе. Я знаю дѣшней, которые по иному только остались на всю жизнь слабы и блѣдны, что въ первыя лѣта воспоминаемы были такъ, какъ воспоминаются распѣнія въ парникахъ; когда напротивъ этого ежедневное наслажденіе свѣжимъ воздухомъ, сія, такъ сказать, ежедневная воздушная ванна, есть единственное средство, могущее сообщить на всю жизнь будущему существу цвѣтующую краску, силу, дѣятельность и живость. Отсюда произтекаетъ еще иша выгода, что симъ образомъ совершается важная часть патологического загрубѣнія, и шло въ послѣдствіи учи-няющія способно сносить перемѣнныя тепла, холода, погоды и проч.

Лучше всего, естьли дыша наслаждается свободнымъ воздухомъ на мѣстѣ, удаленномъ отъ жилищъ и покрытомъ

правою и деревьями; а воздухъ въ ^{тѣ} городскихъ улицахъ гораздо меньше поле-
зенъ.

5. Каждой день обмывать ^{млад.} всего младенца свѣжею холодною водою. Паблю-
деніе сего правила необходимо нужно ^и въ
сохраненію кожи въ чистотѣ и дѣлатель-
носипи, къ укрѣплению всей нервной си-
стемы и основанію здравой и долговѣч-
ной жизни. Сіе обмываніе дѣлашь еже-
дневно съ самаго рожденія, въ первыя
недѣли теплую водою, а послѣ холода-
ною, и притомъ (что составляеть вѣсъ-
ма важное обстоятельство) свѣжею
лишь только почерпнутою изъ колодезя
или родника; ибо и просипая вода имѣетъ
понкія составные части (твърдой воз-
духъ), кошорыя улѣшаютъ, естьли она
поступитъ нѣсколько времени незакры-
тою, и кошорыя однакожь сообщаютъ
ей особенную крѣпительную силу. Сіе
обмываніе должно производитъ скоро, и
тоопчасъ послѣ онаго обширать все тѣ-
ло; ибо продолжительное орошеніе про-
стужаетъ, но поспѣшное обширание со-
грѣваетъ. Еще и то замѣтишь нужно,
что не надлежитъ мыть младенца тои-
часъ послѣ сна и вообще когда у него
сильна испарина.

4. Сажай младенца каждую недѣлю
одинъ или два раза въ теплую воду,
коей температура должна быть равна

штеппературѣ лишь только выдесннаго молока, по Ремюрову термометру 24-26 град.

Сие превосходное средство соединяетъ въ себѣ шакое множество чрезвычайныхъ силъ, и шакъ прилично дѣлскому возрасту, чио я назвалъ бы его подлиннымъ штайнствомъ физического совершенствованія и образованія творящагося человѣка. Оно очищаетъ и оживляетъ кожу, дѣлаетъ свободнымъ безъ ускоренія разкрытие силъ и органовъ, даетъ равномѣрность движению крови, гармоническую соотвѣтственность всѣмъ тѣлеснымъ дѣлствіямъ (первоначальное основаніе здравія), сбраждаетъ отъ изпорѣвшихъ слѣ частей соки, укрепляетъ нервную систему, умѣряетъ сильную раздражительность волоконъ и быстроту жизненнаго исцѣщенія. Я увѣриительно могу сказать, что кромѣ сего не знаю другаго средства въ физическомъ воспитаніи, которое бы сполъ совершенно соединяло всѣ условія, потребныя къ основанію здравой и долговѣчной жизни. Сія ванна не должна состоять изъ одной отварной воды, но изъ свѣжей, только чио въ родникѣ почерпнутой, къ которой прибавишь горячей воды, сколько потребно до показанной степени тепла. Лѣтомъ лучше всего вода отъ солнечныхъ лучей нагрѣвается. Сие купаніе въ первомъ періодѣ

жизни должно продолжаться четверть часа, а въ послѣдніи болѣе, но никогда не надлежитъ предпринимать его въ первые часы послѣ кормленія (*).

5. Не должно изнѣживать дѣтей очень теплымъ содержаніемъ, слѣдствен-но теплопою покоевъ, теплыми нухови-ками, теплымъ пластиломъ и проч. Сие вѣсъма умножаетъ раздражительность и жизненное испытаніе, разслабляющъ волокна и кожу, ускоряющъ разкрытие органовъ и силъ, располагающъ ко всегда-чemu пошѣнію, и слѣдственно къ не-престанной простудѣ. Особливо я считаю за полезное, пріучашь дѣтей съ са-мого начала снать на шюфлякахъ, наби-тыхъ конскими волосами, мякиною или мхомъ. Они не принимаютъ очень вели-каго тепла, имѣютъ больше упругости, и не уступая давленію, принуждаютъ младенца лежать выпянувшись прямо, а тѣмъ самымъ предохраняющъ отъ гора-бовъ и преждевременного пробужденія дѣтей родныхъ силъ. Въ зимніе морозы можно класть поверхъ шюфляка мягкую перянную подушку.

(*) Обстоятельно описано употребленіе сихъ средствъ въ дѣтскомъ возрастѣ въ изданіи это Авиора сочиненіи, подъ названіемъ: *Beobachtungen über die Inoculation und verschiedene Kinderkrankheiten.*

6. Платъе должно быть проспорное, которое нигдѣ бы не давило, и сшито не изъ толстой и испарину удерживающей матеріи (на пр. шуба), но изъ шакой, которую можно часпо перемѣнять или мыть, лучше всего изъ бумажной, а въ холодныя зимы изъ легкой шерстяной матеріи. Надлежишъ удалять всѣ шѣснадцати перевязки, шугія шнурованья, узкіе башмаки и проч.; они могутъ положить основаніе болѣзнямъ, кои въ послѣдствіи сокращающъ продолженіе жизни. Голову совсѣмъ не должно покрывать сѣ четвертой либо шестой недѣли, смотря по тому, какое будеши время года.

7. Хранить прильжно чистоту, то есть перемѣнять каждой день рубаху, каждую недѣлю платъе, каждой мѣсяцѣ поспелю, удалять дурныя испаренія, особливо не шерпѣть многолюдства, не вѣшать ни мокраго, ни чернаго бѣлья въ дѣшевскомъ покоѣ. Наблюденіе чистоты есть половина жизни для дѣтей; чѣмъ они чище содержашся, тѣмъ и возрасплютъ лучше. Единая чистота при весьма умѣренномъ пижаніи можешъ въ короткое время учинить ихъ крѣпкими и живыми; напрощивъ шого безъ чистоты при самой обильной пищѣ они дѣлуються слабы и немощны. Сіе составляеть ту

неизвестную причину, отъ которой многие дѣти худѣють и увядають. Непрощенные люди часто приписываютъ то колдовству или очарованію. Но единое пренебреженіе чистоплы естьшь пошѣ злой демонъ, которой овладѣваешь ими, и на конецъ ихъ пожираешьъ.

Второй періодъ отъ конца втораго до двенадцатаго и четырнадцатаго года. Въ разсужденіи онаго слѣдующее примѣчаніе надлежитъ:

1. Продолжать по вышесказанному наблюденіе чистоплы, холодное умыванье, баню и легкое одѣяніе шѣла на свободномъ воздухѣ.

2. Дѣти не должны быть очень искусственна или строга. Въ семъ періодѣ лучше всего пріучать дѣтей ко всему и кормить ихъ мясою и расшипельною пиццю, только не слишкомъ много и не весьма часто. Я увѣряю, что при надлежащемъ наблюденіи прочихъ пунктовъ физического воспитанія, иѣлеснаго движения, чистоплы и проч., не нужно никакой очень деликатной и строгой дѣти, чтобы имѣть здоровыхъ дѣтей. Посмотрѣши на крестьянскихъ дѣтей, сколь они здоровы и крѣпки безъ всякой Медицинской дѣти. Но не надлежитъ здѣсь поступасть такъ, какъ во многихъ другихъ случаяхъ поступаемо было, на пр. кормить грубою пиццю, и пришомъ нѣ-

житъ мягкою поспелею, сидячею жизнью и праздносплю (такимъ же образомъ упошибляли холдныя ванны, но вмѣстѣ удерживали теплые комнапы, теплые пуховики и проч.). Я повторю еще сказанное мною нѣгдѣ, чѣмъ главной пунктѣ хорошаго воспитанія сосчититъ вѣтромъ, чѣмъ наблюдать одинакой тонѣ и не соединять противорѣчущихъ поступокъ. Весьма хорошо давать имъ юсль четыре раза вѣдь день вѣдь извѣсные часы, и вѣрно слѣдовать сему порядку. Одно, чего не должно получать дѣшьимъ, суть прѣныя вещества, кофе, шоколадъ, здобные пирожки, сахарный закуски, конфекты, грубая мучная пицца и сыръ. Для питья нѣтъ ничего лучше сѣжей и чистой воды; а кѣ пиву пріучать дѣшь я позволилъ бы только вѣдь такихъ мѣстахъ, гдѣ нѣтъ чистой ключевой воды.

3. Тѣлесное движеніе должно быть вѣдь семъ періодѣ первымъ началомъ физическаго воспитанія. Пускъ дитя проводитъ большую половину дня вѣдь тѣлесныхъ движеніяхъ, вѣдь гимнастическихъ играхъ всякаго рода, и припомъ на свободномъ воздухѣ, гдѣ они всего полезнѣе. Сие укрепляетъ не вѣроятно, придаетъ тѣлу особенную дѣятельность, способствуетъ равномерному разпределенію силъ и соковъ, и предохраняетъ отъ недостатковъ вѣдь ростѣ и образованіи.

4. Не надлежиша прѣдѣлъ времени принуждать дитя къ ученію. Весьма вреденъ предразсудокъ, что будто не льзя довольно скоро начать онаго. Можно безъ сомнѣнія слишкомъ скоро начать, ежели избрать къ сему такое время, когда еще напура занята образованіемъ тѣлесныхъ силъ и органовъ, и употребляется на то всю свою силу, что продолжается даже до седьмого года. Есъбы тогда принуждать будешь дитя къ сидячей жизни и ученію, то похитишь у него самую благородную часть силъ, которая испоющится на размышленіе; а изъ сего произойдетъ осипановка въ ростѣ, несовершенство въ образованіи членовъ, слабость мышечныхъ частей, худое пищевареніе, дурные соки, золотуха, перевѣсъ нервной системы въ цѣлой машинѣ, которой во всю жизнь ошягощашь будешь нервными принадками, и похондрію и проч. Но и здѣсь многое зависитъ отъ разности организаций и большей или меньшей живости духа. Вообще я усердно прошу, дѣлать противное тому, что обыкновенно дѣлаютъ. Есъбы дитя прѣдѣлъ времени склонно къ размышленію и ученію, то вмѣсто того, чтобы поощрять его къ сему, гораздо будеѣ лучше заспанивать его позже учиться; ибо такое прѣдѣврменное созрѣніе есть большую часію бо-

лѣзнь, по крайней мѣрѣ не напуральное состояніе, кошорому преняшись вовать, а не способствовать надлежиша (развѣ кому угодише будешъ воспиташъ изъ него чудо ученосши, а не здороваго и долговѣчнаго человѣка). Напрошивъ тогого дніи, коиорое больше есть тѣло, нежели умъ, и вѣкоемъ медленно разкрываєтсѧ сей послѣдній, можно нѣсколько раньше и сильнѣе поощряша къ размышлению и упражненію въ ономъ.

При семъ и то упомянуть надлежиша, что многоразличной вредѣ преждевременного упражненія происходишъ не столько отъ напряженія ума, сколько отъ сидѣнія вѣ комнатахъ, отъ запертаго и испортившагося воздуха, вѣ которомъ дѣти занимаюшися своимъ дѣломъ; по крайней мѣрѣ отъ сего вдвое умножаєтсѧ слабосинь. Я увѣренъ совершенно, что гораздо бы меньше было вреда, есть либѣ вѣ хорошую погоду заставляли ихъ упражняться на свободномъ воздухѣ, гдѣ пришомъ всегда разкрыша предъ глазами книга природы, которая (еспѣли только учитель самъ разумѣвшъ ее) гораздо пристойнѣе и занимательнѣе для дѣтей при первомъ наставлениіи, нежели всѣ непечатныя и письменныя книги.

Къ сему же периоду относится еще весьма важный вѣ физическомъ воспита-

ніи пунктъ: предохраненіе отъ Онаніи, или лучше, предохраненіе отъ прежде временнаго разкрытия дѣшороднаго побужденія. И по-елику сіе есть одно изъ самыхъ ужасныхъ золъ, дѣлающихъ жизнь крашковремен-ною и бѣдственnoю (какъ выше сказано было), то я и почитаю за долгъ пого-ворить здѣсь о про страннѣе о средстvахъ противъ онаго. Я увѣренъ твердо, что сіе зло весьма часто случается и есть одно изъ самыхъ важныхъ предрасполо-женій человѣческства; но знаю и то, что весьма трудно изыреблять его шамъ, гдѣ оно обращалось въ привычку; и что попытку не надлежитъ ласкаясь найти пропивъ него помощь въ лѣкарствахъ, къ которымъ обыкновенно прибегаютъ очень поздно; но что главное дѣло со-стоитъ въ предохраненіи отъ Онаніи, и что сіе искусство, а слѣдовательно и вся тайна заключающейся въ немъ, чтобы пре-пятствовать раздраженію и прежде времен-ному разкрытию дѣшороднаго побужденія. Это есть болѣзнь, кошорой нынѣ под-вержено человѣческство, и кошорыя по-слѣдствіемъ только бываеиъ Онанія. Сія болѣзнь можетъ оказаться на седьмомъ и осьмомъ году, хотя еще и не бы-вашъ самой Онаніи. Но для предохра-ненія отъ оной нужно съ самаго дѣш-ства принимашъ свои мѣры и обращашъ на то все свое вниманіе.

По моему мнѣнію и опыту, слѣдующее соспавляеніе самыя надежные средства противъ сей заразы юношества (разумѣется, есъли онъ употреблены будуть со всякою точностью):

1. Не давать съ самого начала никакого раздражительного, крѣпкаго, пишательного кушанья и пишія. Многіе, начиная прежде времени пріучатъ дѣтей къ мясу, вину, кофе и проч., конечно не думаюшъ, что симъ дѣляюшъ ихъ кандидатами Онаніи. Таковыя преждевременные раздраженія ускоряюшъ сіе разкрытие (какъ-то выше показано было). Особливо вредно кормить вечеру мясомъ, крутыми яицами, пряными или вѣтры производящими веществами, напр. картофелемъ; вредно также и не задолго до сна давать ужинашь.

2. Употреблять каждой день помягущее холодное умыванье, дозволить дѣтямъ наслаждаться свободнымъ воздухомъ, и одѣвать ихъ легко, особливо относительно къ дѣшевороднымъ частямъ. Теплые и узкія штаны многократно были причиной сего преждевременного разкрытия, и пошому весьма полезно, въ первые годы водить ихъ въ проспорномъ съ низу плашъ и безъ штановъ.

3. Спать должно имъ не на перинахъ, а на шюфлякахъ, ложиться въ поспелю ввечеру послѣ хорошаго движенія и до-

вольно утомясь, а по упру вспиавать шотчасъ, какъ скоро проснунся. Сие время нѣженья въ постелѣ, между сномъ и бодрствованіемъ, особливо подъ теплымъ одѣломъ, есть одно изъ самыхъ опасныхъ и чаще всего случающихся искушений въ Онаніи, и потому вовсе не надлежитъ онаго дозволяшь.

4. Каждой день упражняшь ихъ довольно въ шѣлесномъ движении шакъ, чѣмъ естественное количесіво силъ разпредѣляемо и отводимо было; ибо естьли такое бѣдное дитя цѣлой день будетъ сидѣть и находиашся въ спрадашельномъ положеніи шѣла, то удивительно ли, когда силы, которыя хощуть и должны дѣйствовать, получашъ оное ненатуральное направленіе? Пусть дитя и молодой человѣкъ бѣгаешь, прыгаешь и проч. на свободномъ воздухѣ даже до утомленія; и я увѣряю, что ему не придетъ на мысль Онанія. Она свойственна сидячему воспитанію и училищамъ, гдѣ движеніе получасами измѣряется.

5. Не напрягашь очень рано и сильно органовъ ума и чувствованія; чѣмъ болѣе будешь ихъ утомчевашь и совершенствовать, темъ больше расположишь тѣло въ Онаніи.

6. Особливо предостерегашь ихъ отъ всѣхъ рѣчей, сочиненій и случаевъ, спо-

собныхъ привести въ движение таковыя идеи, или сдѣлать дѣлѣй внимательными къ симъ часіямъ. Всевозможно спа-
раться надлежитъ ошводить отъ того ихъ мысли, но не такимъ образомъ, какъ нѣкоторые совѣтуютъ, то есть изъ-
ясня дитяти пользу и употребленіе ихъ; ибо чрезъ сіе спаиваются они занима-
тельны и важны для него. Да и под-
линно, чѣмъ больше склонять будешь на
нихъ вниманіе, тѣмъ скорѣе произве-
дешь въ нихъ и раздраженіе; поелику
вниманіе къ какому нибудь пункту (вну-
треннее прикосновеніе) столь же спо-
собно раздражать, какъ и наружное при-
косновеніе; и по тому я согласенъ съ
древними, что до четырнадцати лѣтъ
не надлежитъ говорить съ дѣтьми ни-
чего относительно къ дѣлорожденію. Къ
чему наилура не имѣти еще опредѣлен-
наго органа, о томъ не должно имѣть
и никакого понятія; въ прошпивномъ же
случаѣ понятіе можетъ прежде времени
произвести органъ.

Также остерегать дѣтей отъ коме-
дій, романовъ и спихопвореній, возбуж-
дающихъ подобныя чувствованія. Ни-
чего не должно допускать до нихъ, чѣмъ
можетъ воспламенять воображеніе и скло-
нить его къ онимъ. Такъ на пр. мно-
гамъ весьма было вредно членіе нѣкото-
рыхъ древнихъ Спихопворцевъ или упра-

жненіе въ Митологіи; а потому и въ семъ смыслѣ гораздо лучше начинаніе упражненіе съ познанія Природы, цир-співа расшѣній, животныхъ, экономии и проч. Сіи предметы не возбуждаютъ таковыхъ губительныхъ наклонностей, но сохраняютъ чистое настуральное чувство, которое служитъ наилучшимъ оиѣъ нихъ предохраненіемъ.

7. Имѣнъ крайній присмотръ за няньками, служителями и сопроводителями, дабы они не положили начала сему покору, чи то часто дѣлаюшъ они бѣзъ всякаго умысла. Я знаю нѣсколько случаевъ, тѣль дѣши оиѣъ того шолько спали она-нисшами, чи то нянѣка, когда они плакали и не хотѣли спать, не находила коихъ успокоенію лучшаго средстива, какъ играть дѣлпородными ихъ часнами; а попому не должно дозволять и спать многимъ вмѣснѣ.

8. Но ешьли при всемъ томъ произродится сіе нещасшное побужденіе, то ипоинчасъ изслѣдовать, не болѣзнь ли эпо больше, нежели развращъ, на чио не-многіе воспитатели обращаюшъ вниманіе. Къ сему новодомъ служить могутъ всѣ болѣзни, производящія въ животѣ небыкновенное раздраженіе, особливо есть ли присовокупится къ тому нѣкоторая чувствительность нервовъ. Сюда при-надлежашъ глисны, зашвердѣніе брыжей-

ныхъ железъ и полнокровіе въ животѣ (оно сидячей ли жизни будетъ произходить оно, или оно раздражающей и горячительной діэши). По сему при всякомъ шаковомъ подозрѣніи надлежитъ удалить вещественную причину и унять не нашуральную чувствительность нервовъ укрепляющими средствами, а чрезъ то безъ всякой другой помощи изпрепятствуетъ побужденіе къ Онани или преждевременная раздражительность дѣнородныхъ частей.

III.

Дѣятельная и трудолюбивая юность.

Мы находимъ, что вѣтъ, кои наслаждались долговѣчною жизнью, вѣтъ молодости переносили пруды и беспокойства. Они были майоры, солдаты, поденщики. Возьмемъ вѣтъ примѣръ 112-лѣтнаго Миттельштедта. Онъ на 15 мѣсяцахъ былъ лакеемъ, на 18 мѣсяцахъ солдатомъ, и служилъ во вѣтъ Пруссія войны съ самаго основанія Монархіи.

Таковая юность дѣлается основаніемъ долговѣчной жизни подвумъ причинамъ: впервыхъ, сообщая тѣлу необходимою нужную плотность и крѣпость, а во-

вторыхъ, учиняя возможнымъ дальнѣйшее наслажденіе лучшею и пріятнѣйшою участію, чи то первоначально принадлежитъ къ часопливой и долговременной жизни. Кто въ молодыя лѣта упомадъ въ нѣгъ и удовольствіяхъ, то гдѣ ничеъ уже не можешьъ ожидать; онъ лишенъ великаго средства къ возбужденію и съхраненію жизненной силы, лишенъ надежды и пріятнѣйшихъ ожиданій. Есть онъ принужденъ будешьъ подъ спаростъ премерпѣвать нужду и тягосии, тогда будешьъ сугубо нещастенъ, и жизнь его непремѣнно сократится. Но гдѣ переходъ отъ беспокойствъ къ лучшей участіи находится неизыскающій источникъ новой радости, новой силы, новой жизни.

Подобно какъ при умноженіи лѣтъ переходъ изъ суроваго климата въ теплый и веселый служитъ много къ содѣданію жизни долговременною: такъ равно и переходъ изъ тягостной жизни въ спокойнѣйшую способенъ отдалять предѣлы нашего бытія.

IV.

Воздержаніе отъ физитской любви въ юности и въ безбрачномъ состояніи.

Было время, чио юный Германецъ не прежде помышлялъ объ обхожденіи съ другимъ поломъ, какъ на 24 и 25 году, и тогда не знали ни вредныхъ слѣдствій сего воздержанія, ни болѣзней, отъ съмененакопленія происходящихъ, ни многихъ другихъ золъ, о коихъ нынѣ бредишъ; а въраспали, сшановились крѣпки и учинались мужами, кои своею величиною самыхъ Римлянъ приводили въ удивленіе.

Нынѣ пересплютъ около того времени, когда тѣ начинали только: нынѣ думаюшъ, чио не лъзя довольно скоро избавиться отъ бремени чистопоны шѣлесной; имѣютъ самыя нѣлѣпия мнѣнія о вредѣ, могущемъ произойти отъ воздержанія, и потому не созрѣшій еще отрокъ начинаетъ распоточасть опредѣленныя къ оживленію другихъ силы. Слѣдствія сего очевидно явившіеся. Сіи люди оспаются несовершенными полуизготавленными существами; и въ то время, когда предки наши начинали только употреблять сіи силы, они обыкновенно до конца ихъ доводяшъ, и лишь наплучшаго, прелестъ жизни составляющаго

средства, не чувствуютъ ничего, кроме скучи и омерзенія къ удовольствіямъ.

Повѣрить не льзя, сколь далеко простираясь могутъ предразсудки въ себѣ пункты, особенно когда они льстятъ нашимъ склонностямъ. Я дѣйствиша не зналъ одного человѣка, которою съ всею увѣренностью думалъ, что нѣтъ ничего вреднѣе для человѣческаго тѣла, какъ плодотворные соки, и по тому первое попеченіе его было избавляться отъ нихъ какъ можно скорѣе. Чрезъ сіи страданія онъ успѣлъ столько, что на 20-роду соспарѣлся, а на 25 умеръ дражѣ и прѣыщенъ жизнью.

Нынѣ такъ вошли во вкусъ рыцарскихъ временъ, что самые романы должны принимать оной, дабы понравиться, и не преспаютъ удивляясь образу мыслей и дѣйствий, благородству, величеству и мужеству сихъ Германскихъ героевъ. Но сему такъ и быть надлежитъ. Чѣмъ больше мы чувствуемъ, сколь далеко удалились отъ нихъ, тѣмъ больше пѣняется на съ оное представление, и тѣмъ больше возбуждаетъ въ насъ желаніе содѣлаиться опять имъ подобными. Скольбы хорошо было, если бы мы не о вещи шокомъ, но паче о способахъ къ доспѣженію оной помышляли! То, посредствомъ чего они получали мужество, блескую и душевную силу,

твёрдой, вёрной и решительной характеръ, словомъ, всѣ качества, учинившія ихъ истинными мужами въ полномъ значеніи слова, было особенно ихъ строгое воздержаніе и береженіе физической мужской силы. Юные лѣта сихъ мужей посвящены были великимъ предпріятіямъ, а не роскоши и удовольствіямъ, и физическая склонность къ другому полу не была унижаема до звѣрскаго сладострастія, а служила нравственнымъ поощреніемъ къ великимъ и отважнымъ предпріятіямъ. Каждой носиль въ сердцѣ образъ своея возлюбленныя, идеальная ли она была, или дѣйствительно существовала; и сія ненарушимая вѣрность, сія романическая любовь была стражемъ его непорочности и добропіли, укрѣпляла его пѣлесныя силы, и душу исполняла непоколебимаго мужества, живописуя непрестанно вдали ожидающую его награду подвиговъ. Сколь романическимъ ни можетъ сіе казаться, однако при почнѣйшемъ изслѣдованіи найдемъ великую премудрость въ семъ употребленіи физической склонности, единой изъ сильнѣйшихъ пружинъ человѣческой наспуры. Нынѣ совсѣмъ противное тому произходитъ. Сіе побужденіе, способное посредствомъ благоразумнаго руководства учинившися коренемъ высочайшей добродѣтели и великаго героизма, пре-

вратилось часію въ пустую мечта-
тельность, часію въ гнусное звѣрское
сластполюбіе, которому еще прежде вре-
мени удовлетворяющъ до пресыщенія;
любовная спрасіть, предохранявши то-
гда оиъ распутства, учинилась у насъ
источникомъ необузданной развратно-
сти; добродѣтель воздержанія, величъ
по-истини основаніе твердости и муж-
ственности характера, спала нынѣ ос-
мѣяна, какъ нелѣное и спаромодное пе-
дантиство, и шо, что долженствовало бы
служить послѣднею сладкою наградою
за понесенные подвиги, пруды и опасно-
сти, учинилось цѣлкомъ, которой каж-
дой мальчикъ срывающъ мимоходомъ. Для
чего Природа вложила въ сердце наше сіе
желаніе соединиться, сію непреобримую
склонность любить? Конечно не для шо-
го, чтобы играть романы и сумазброд-
ствовать въ стихотворномъ изспинуле-
ніи, но чтобы соединяющъ два сердца не-
разрывными узами, полагать основаніе
щасливому дѣлорожденію, и сею очаро-
вательною цѣллю свкзывающъ бытіе наше
съ первою и самою священною изъ всѣхъ
должностей. — Сколько бы хорошо было,
еслибы мы приближились вѣселий опять
къ древнему обыкновенію, и не иначе бы
срывали плоды, какъ посыавъ напередъ!

Нынѣ говорятъ много о силѣ и сила-
хъ. Я не вѣрю тому, пока не увижу.

что они довольно имѣюшъ силы побѣждашъ страсти и бышъ воздѣжными; ибо эшо есть пріумфъ, но и единствен-ной знакъ истинной крѣпости духа; если училище, въ коемъ юноша долженствуетъ упражняться и образовать себи крѣпкимъ мужемъ.

Въ древнемъ мірѣ мы везде найдемъ, что тѣ должны были воздерживаться отъ физической любви, отъ коихъ ожидали чего нибудь отличнаго. Вотъ какъ тогда увѣрены были, что Венера отнимаетъ всю мужескую крѣпость, и что люди, преданные сему распутству, не могутъ оказать ничего великаго и чрезвычайнаго.

На семъ я основываю слѣдующее важное правило: *Каждой, желающей наслаждаться долговременно и цвѣтущею жизнью, долженствуетъ убѣгать безбрачнаго обхожденія другимъ поломъ, а сберегать сїе удовольствіе для супружескаго состоянія.* Доказательства мои слѣдующія:

1. Безбрачное обхожденіе, по причинѣ всегда перемѣняемыхъ предметовъ, и слѣдственно всегда нового раздраженія, весьма легко приводитъ къ неумѣренности въ наслажденіи, отъ которой предохраняешь супружеское состояніе.

2. Оно прежде времени заманиваетъ въ удовольствія физической любви,

пѣмъ чрезвычайно сокращающіе продолженіе жизни; напротивъ того удовольствія супружескаго тогда только возможны, когда мы какъ съ физической, такъ и нравственной стороны надлежащимъ образомъ бываемъ къ шому предуготовлены.

5. Безбрачное обхожденіе непрестанно подвергающіе насъ опасностямъ заразиться венерическимъ лѣтомъ; ибошиелы всѣ предосторожности и всѣ предохранительные средства, какъ я покажу въ послѣдствіи.

4. Мы птеряемъ чрезъ сіе склонность, да и самую способность къ законному брачному соединенію, и слѣдовательно къ весьма существенному средству сохраненія жизни.

Но спросятъ многие, какъ возможно, при здоровомъ и соками изобилующемъ тѣлѣ, при нашемъ образѣ мыслей и родѣ жизни, наблюдать воздержаніе до 24 или 25 года, словомъ до времени брака (*)? — Чѣмъ это не есть невоз-

(*) Еще и нынѣ бредятъ нѣкоторые о яредныхъ физическихъ слѣдствіяхъ, какія будто имѣютъ воздержность. Но я снова повторяю, что сіи соки не для изверженія только определены, а больше всего для обратнаго перехода въ кровь и для нашего собственнаго укрѣпленія. Здѣсь не могу я не замѣтить одного установленія, которое и въ семъ случаѣ

можности, я знаю что изъ опыта, и могъ бы наименовать здѣсь многихъ мушинъ, кои дѣвственнымъ невѣстамъ своимъ принесли въ приданое и свою мужскую дѣвственность. Но къ сему пребуепся твердое намѣреніе, твердой характеръ и извѣстной, однако же самой обыкновенной образъ мыслей и жизни.

утверждаепъ нравственную нашу свободу, и пошому соспавляепъ изкаючительную собственность человека. Я разумѣю время отъ времени случаюшися естественные испражненія тѣхъ соковъ, которые опредѣлены часію къ произведенію, часію къ писанью плода (ночныя семяненстечения въ мужскомъ, жѣлчное въ женскомъ полѣ). Человѣкъ хотя всегда долженъ быть способенъ къ разпространенію рода, но никогда не долженъ принуждаемъ быть къ тому звѣрски, и сѣе производяшъ таковыя человѣку только по настурѣ свойственныя испражненія, они свобождаютъ его отъ рабства звѣрской щокмо похози, приводятъ въ состояніе подчиняюще ее самую нравственнымъ законамъ и цѣлямъ; такимъ образомъ и въ семъ отношеніи спасаютъ его нравственную свободу. Человѣкъ обѣго пола предохраняется симъ и отъ физическаго вреда, который могъ бы произойти отъ неудовлетвореннаго побужденія, случайно ившъ въ немъ непреодолимой и заѣрямъвой свойственной необходимости въ пошому онъ (есмъи только самъ себя не дѣнилъ вѣго преимущества), имѣющъ свободу вѣи, удовлетворяшъ ему побужденію мой.

Въ пользу моихъ юныхъ собрашій я на-
мѣренъ представиши здѣсь нѣкоторыя
средства къ наблюденію воздержности и
избѣжанію безбрачной любви , коихъ спо-
собность и силу , сохраняши непроч-
ность въ самое опасное время юности
я припомѣнѣ извѣдалъ.

1. Живи умѣренно и убѣгай пища-
щельныхъ , кровь умножающихъ или раз-
дражительныхъ веществъ , на пр. из-
обильной мясной пищи , яицъ , шоколаду ,
вина , пряныхъ зелій .

2. Дѣлай ежедневно сильное движе-
ніе даже до усталости , дабы распредѣ-
лять равномерно силы и соки , и отвле-
кать раздраженія отъ дѣлоподобныхъ ча-
стей . Крашко сказать , въ двухъ сло-
вахъ : *постись и трудись* , сокрытъ вели-
кой талисманъ прошивъ искушеній сего
демона .

3. Упражняй умъ свой , и припомѣнѣ
важными предметами , которые отвле-
кали бы его отъ чувственности .

4. Убѣгай всего , чѣмъ можетъ вос-
пламенять воображеніе , и склонять оное

смѣстя по требованіямъ вышшихъ нравствен-
ныхъ дѣл . Новое великое доказательство ,
что и физическая натура человѣка усугуб-
лена къ вышшему его нравственному совер-
шенству , и что сїя дѣлъ составляющы одно
изъ самыхъ неошибочныхъ и существенныхъ
его свойствъ .

въ любоспрастнымъ мыслямъ, на пр. соблазнительныхъ разговоровъ, обращенія съ разпутными женщинами, нѣкоторыхъ шансонъ, членія любовныхъ стихописореній и романовъ и проч. Въ разсужденіи сихъ послѣднихъ сказать можно, что премногіе изъ нихъ для того, кажется, и писаны, чѣмъ воспламенять фантазію молодыхъ людей, и что сочинители смотрѣли полько на эстетическую или и денежную цѣну, позабывъ прошъ ненаградимый вредъ, какой причиняющъ симъ нравственности и невинности.

5. Всегда представляй себѣ живо опасности и слѣдствія распутства — во-первыхъ нравственныя. Какой человѣкъ, имѣющій хотя нѣсколько чувствъ и совѣти, можетъ быть равнодушнымъ обольстителемъ первыя невинности и губителемъ супружескія вѣрности? Не будетъ ли терзаться непрестанно мучительнымъ упрекомъ, сорвавъ въ первомъ случаѣ распускающіяся цѣпкокъ, и на всю жизнь сдѣлавъ несчастнымъ физически и нравственно невинное еще твореніе, коего послѣдующее распутство и развратность падутъ на него единаго, какъ на первого виновника; или во второмъ случаѣ, разрушивъ и отправивъ супружеское и семейственное благополучіе цѣлой фамиліи! преступленіе, которое

ио нравственности своей тягости ужаснѣе и виновнѣе, нежели разбой и зажигательство! Ибо чѣмъ значитъ гражданская общественность въ сравненіи съ сердечною собственностью брака? чѣмъ значитъ похищеніе яемыхъ благъ пропавшъ похищеннія добродѣліи, нравственного щасія? И такъ не описашся иного дѣлать, какъ обратясь въ предавшими себя сласио-дѣблю прелестницами; но какое унижение характера, какое пониженіе чувства испытній чести сопряжено съ симъ! Ибо нищѣ про сию не пришупляешь чувствомъ высокаго и благороднаго, не погубляешь силу и твердость духа, не разслабляешь такъ всего существа человѣческаго, какъ сие любовно-расшное распутство. — Тесерь ссыпали разомо прѣпъ и Финансиста слѣдствія либнаго обижденія съ другимъ поломъ, въ безбрачномъ состояніи, что находимъ, чино и си не меньшее овѣнчаніе вредны; либо шутъ нико; не можешь быть безопасенъ онъ венерической заразы. Никакое состояніе, никакой возрастъ, никакое кажущееся здоровье не защищаютъ наѣдъ отъ онѣй. Ими вооруже, очень легкомысленно сиали, думашъ о семъ рукишъ, съ того времени, какъ величие распроспраненіе и содѣствіе, несмыслимыхъ врачей содѣствуетъ малознчущимъ въ глазахъ другихъ людей, какъ кашель и насморкъ.

Но мы разсмотримъ въ подличномъ видѣ, что значицъ быть заражену венерическимъ ядомъ; и я надѣюсь, что всякой разумной и благомыслящей человѣкѣ согласится со мною, что сіе принадлежитъ къ самымъ величайшимъ нещастіямъ, какія только человѣка постигнутъ могутъ; ибо впервыхъ ядъ сей дѣйствуетъ всегда въ тѣлѣ, разслабляя, распространяясь и часто разрушая спрашнымъ образомъ, такъ что произраѣдаются смертельныя послѣдствія, или проваливается нѣбо и носъ, и такимъ образомъ человѣкѣ принужденъ всегда являшь свой позоръ свѣту. Далѣе, вся Медицина не имѣетъ опредѣлительнаго знака, излѣчена ли венерическая болѣзнь и изтребленъ ли совершенно въ тѣлѣ венерической ядъ, или нѣтъ. Всѣ величайшіе Врачи согласны въ томъ, что ядъ дѣйствительно можетъ нѣкоторое время скрываться, и больные почитаютъ себя выздоровѣвшими, не бывъ такими. Отъ сего происходятъ два худыя послѣдствія: впервыхъ, легко можетъ оспасться въ тѣлѣ чѣмъ нибудь венерическое, которое пошомъ подъ разными видами будеъ отягощать до самой спасости, и тѣло учинитъ слабымъ и немощнымъ, или (что почти сиѣль же худо) человѣкѣ можетъ воображать, что онъ имѣетъ еще въ себѣ венериче-

скую болѣзнь, будеиѣ отъ сего произо-
дить всѣ самые малые съ нимъ случаю-
щіеся припадки, и не пристанѣтъ во въ-
жизнь мучирѣсь такою неизвѣснѣсткою.
Я вѣ самомъ дѣлѣ видѣлъ печальные
примѣры послѣдняго рода. Стойщи шель-
ко присоединимъ еще ипохондрию, то
сія мысль учинитъ адскимъ духомъ
которой навсегда отгонитъ отъ насъ
спокойствіе, довольство и добрыя намѣ-
ренія. Сверхъ того и вѣ самомъ лѣченіи
сая болѣзни есть нѣчто страшное. Едикъ,
спѣвленное средство приводише венерическо-
го яда есть ртуть; слѣдовательно ядъ
другаго рода, и вѣсма проницательное
рушиное лѣченіе (какое поистинѣ вѣ-
сокой степени болѣзни) есть не иное
чѣло, какъ искусственное оправление ртутию,
дабы помоюю опасно уничтожить вене-
рическую заразу. Но, вѣсма часицо вмѣ-
сто венерического недуга остающіяся слѣд-
ствія ртутия яда. Волосы выпадаютъ,
зубы порицашія, нервы слабѣющі, лег-
кія повреждающія и проч. Но еще одно
слѣдствіе, которое конечно для всякаго
чувствицельнаго человѣка имѣетъ вели-
кую важность, есть то, что каждой,
подвергающійся венерическому зараженію,
не для себя только принимаетъ сей ядъ,
но и возраждая оной вѣ своемъ иѣлъ,
учиняющія ядовицымъ источникомъ для
другихъ, даже для человѣчества; ибо

известно, что сей ядъ возраждается вновь только въ человѣкѣ, и что поистинѣ онъ могъ бы изтребленъ быть, еслибы ни одинъ человѣкѣ не представлялъ своего шѣла къ его воспріятію.

6. Слѣдующее средство также весьма-
ма дѣйствительно и имѣетъ великую
силу у благомыслищихъ и добронравныхъ
людей. Помышляй о будущей своей воз-
любленной и супругѣ, и о должностяхъ,
какими ты обязанъ ей. Когда ты уже
знаешь ее, пѣмъ лучше. Но хотя бы и
не зналъ, однако мысль о той, которой
нѣкогда хочешь дать свою руку, отъ
которой ожидаешь вѣрности, добродѣ-
тели и привязанности, можетъ служить
швѣрдымъ щитомъ твоего воздержанія и
непорочности. Есшьли нѣкогда хочешь
быть щастливъ, то напередъ уже дол-
женъ имѣть къ ней уваженіе, клясться
ей въ любви и вѣрности, хранить ихъ
достоинно, и чрезъ то учиниться ея до-
стойнымъ. Какъ можешь топтъ желать
вѣрной и добродѣтельной супруги, кто
прежде погрязалъ во всѣхъ распутствахъ,
и пѣмъ обезчесилъ себя? Какъ онъ мо-
жетъ нѣкогда любить чистосердечно?
какъ можешь обѣщать и хранить вѣр-
ность, не привыкнувъ сначала къ симъ
чистымъ и высокимъ чувствованіямъ,
но унизиивъ ихъ до скотскаго любосдра-
сія?

7. Еще надлежитъ представитьъ здѣсь
одно весьма важное правило: остерегай-
ся первого распутства сего рода. Ни
одно распутство не влечетъ за собою
послѣдующихъ такъ несомнительно,
какъ сіе. Ешьли кто не дошелъ еще до
послѣдней степени знакомства съ дру-
гимъ поломъ, тоиъ имѣетъ въ семъ ве-
ликую защиту своей добродѣтели. Стыд-
ливость, робость, иѣкоюорое внутрен-
нее чувство неправоты; словомъ, всѣ
нѣжныя ощущенія, составляющія понятіе
дѣственности, способны предохранить
его даже отъ весьма великаго соблазна.
Но єдиное преступленіе изтребитъ всѣ
ониа невозвратно. Къ сему присовоку-
пляется и то, что первое наслажденіе
часто впервые произраждаешъ потреб-
ность онаго, приводитъ въ дѣятельность
начашокъ еще спящаго побужденія, такъ
какъ и всякое чувство совершенствуетъ
только чрезъ обработаніе и упражненіе.
Въ семъ смыслѣ не только физическая,
но и нравственная дѣственность есть
иѣчило весьма существенное и такое
благо, коюорое оба пола должны хранить
какъ иѣкую святыню. Но сколь же из-
вѣситъ, что одного случая довольно,
дабы не только физически, но и нрав-
ственno лишишь сѣя онаго. Кто пачь
единожды, тоиъ безъ сомнѣнія часою
будешъ падашъ.

По возвращаясь къ главному предиа-
му нашему, заключу кратко:

Multa tulit, fecitque puer, sudavit et alsit,
Abstinuit venere et vino.

Въ сихъ словахъ дѣйствительно со-
держащіяся самая сущность искусства
снисканія себѣ силу и долготу жизни.
Трудолюбіе, дѣятельность и избѣженіе
физической любви и вина суть главныя
правила онаго; чѣмъ совершенно подтвер-
дишися, ешьли приведемъ себѣ на па-
мять вышесказанное.

Благополученіе тоиѣ, кѣо обладаєтъ
искусствомъ щадить сіи силы. Онъ
пріобрѣлъ въ семъ шампіство, не только
собственной своей жизни сообщать боль-
ше продолженія и дѣятельности, но и
въ надлежащее время давать жизнь дру-
гимъ твореніямъ, наслаждаться во всей
полнотѣ супружественною любовію и ви-
дѣніе въ щасливыхъ дѣтихъ усугублен-
ными свои силы и здравіе. Наработавъ
того изнуренный распутствомъ, сверхъ
уменьшенія времени своей жизни, дожи-
ваешь и до шой мучительной горески,
чтобъ въ нечастныхъ дѣтихъ находишь
всегда возрѣжающимся собственной по-
творѣ свой. Толикая награда ожидаешь
того, кѣо имѣешь твердость бытие года
два воздержныхъ. Я мало знаю добро-

дѣтелей, которыхъ бы и на землѣ спѣ
богато и отлично были натрахдаены.

Сверхъ сего она имѣешьъ еще и
преимущество, чѣмъ, учиняя человѣка со-
собнымъ кѣ щастливому супружеству
доставляешьъ ему въ семѣ новое средство
кѣ продленію жизни.

V.

Щастливое супружество.

Это одинъ изъ самыхъ вредныхъ и
ложныхъ предразсудковъ, что будто
бракъ есть только политическое и усло-
вное изобрѣтеніе. Нѣшъ! Онъ есть одно
изъ самыхъ существенныхъ предопредѣ-
леній какъ всѣхъ людей вообще, такъ и
каждаго человѣка въ особенности, и не-
обходимая часть воспитанія человѣческа-
го рода. Подъ супружествомъ я раз-
умѣю цвердое священное соединеніе двухъ
особъ различнаго пола для взаимнаго под-
крепленія, дѣшорожденія и воспитанія.
И въ сей тѣсной, на шоль важныхъ цѣ-
ляхъ ушверждающейся связи находится
по моему мнѣнію, основаніе семействен-
наго и общественнаго благополучія; ибо
она необходимо нужна кѣ нравственному

усовершенствованію человѣка. Чрезъ сіе сопряженіе бытия своего тѣ бывшемъ другаго, своихъ выгодаѣ сѣ выгодами другаго, наилучше побѣждаеши эгоизмъ, самый опасный врагъ всякой доброты; человѣкъ ощасу больше приводится къ соучасію вѣ другихъ и приближающіи къ нравственному своему благородству. Супруга, дѣти привязующіи его неразрывными узами къ прочему человѣческому и общественному благу; сердце его согрѣвается сладостными чувствами супружеской и дѣтской нѣжности, и предохраняющіи отъ онаго всеумеривающаго хлада, которой толь удобно овладѣваетъ холоситъ и вѣ одинакесиѣ живущимъ человѣкомъ; и сіи же самыя родительскія попеченія налагающіи на него обязанности, пріучающія его къ порядку, прудолюбію и благоразумному образу жизни. Симъ благородствуеши дѣлпородное побужденіе, и изъ звѣрскаго инспінкса превращающіе вѣ важную нравственную пружину; симъ изпотребляющіе жестокія страсти, дурныя расположенія духа и злые привычки; а оттуда произшекаетъ весьма полезное влияніе на общественное благо; и я увѣришельно могу утверждать, что щастливыя супружества суть самыя твердыя основы государства и общественнаго склада и благосостоянія. Холоситъ человѣкъ

всегда больше эгоистъ, независимъ, непостоянъ, управляемъ самолюбивымъ сирышами и прихотями и заняты болѣе собою, нежели человѣческимъ, общескимъ и государствомъ; имъ вѣдѣнъ ложное чувство вольности, ибо оно самое отвлекаетъ его отъ брака, вважимо поддерживающей холостою жизнью. Чѣмъ больше способно разполагать къ народнымъ волненіямъ и переворотамъ, какъ не умножающееся число не-женатыхъ гражданъ? - Совсѣмъ прошивное тому бываетъ съ женатыми. Необходима въ супружествѣ зависимость отъ другой половины пріучаещъ непрестанно и къ зависимости отъ закона; попеченіе о супругѣ и дѣтяхъ прилагаящъ къ трудолюбію и порядку въ жизни; чрезъ своихъ дѣтей отецъ соединяющъ иѣсно съ государствомъ; благосостояніе, польза государства становящіеся его собственностью, или, какъ говорилъ Баконъ, кто женатъ и имѣетъ дѣтей, то онъ далъ государству аманатовъ; онъ получилъ обязанности; онъ только есть подлинный гражданинъ, истинный Патріотъ. Но чѣмъ еще больше, симъ утверждаясь благополучіе не только настонящаго, но и будущаго человѣчества; ибо одни только узы супружества воспитывающъ государству честныхъ, благонравныхъ, въ порядку и должностіи съ дѣспита при-

рыкшихъ гражданъ. Не должно мыслить, чтобы государство могло вознаградить сие образование и воспитание, кошорое мудрая Природа соединила съ ощущениемъ и материальнымъ сердцемъ. Ахъ! государство весьма худая масть. Я выше показалъ, сколь вредныя слѣдствія съ физической стороны произходящія отъ того, когда дѣйствіе родоразмноженія производимо бывающія *слюнадитески* (по примору собакъ и прочаго скота), и дѣти воспитывающіяся постомъ въ сирошскихъ домахъ на общественномъ иждивеніи; не меньшій вредъ бывающій отъ сего и въ разсужденіи нравственности. Это неоспоримая исщина, что чѣмъ больше въ государствѣ незаконнорожденныхъ дѣшей, темъ больше въ немъ съменъ разврата, будущихъ беспокойствъ и переворотовъ. И однакожъ есть владѣтели, кои, обольщены бывшими ложными видами и представленіями, могутъ думать, что супружеское соединеніе вредно для государства, а безбрачное сосисояніе воспитываетъ вѣрныхъ слугъ, добрыхъ гражданъ и тому подобное. О вы, великие сего міра! ешьли дорого вамъ спокойствіе вашихъ владѣній; ешьли хошише разпространить истинное благополучіе какъ частно, такъ и общественно, то покровительствуйте, уважайте и подкрѣпляйте браки; починайте каждую чешу

супруговъ разсадникомъ добрыхъ гражданъ, каждую внутренно щасливую семью залогомъ безопасности общества и нашихъ проновѣ! Но дабы исполнить великое дѣйствіе, то пекишь и о хорѣихъ Учрежденіяхъ, относительно къ воспитанію; ибо чрезъ воспитаніе только учи-инеишь человѣкъ тѣмъ, что онъ есть, добрымъ или злымъ. Законы и наказанія могутъ удерживать открытие зла (хотя и то несовершенно), но никогда не об-разуютъ человѣка. То только, что сооб-щаешься намъ во время дѣйства и юно-сти, переходитъ въ наше существо, и такъ соединяется съ нашоюатурою, что во всю жизнь не можемъ совершенно избавинься отъ него, будеть ли до-бре то, или злое. А что пріобрѣшаетъ послѣ сего времени, то составляеиъ уже нѣчто постороннее, которое навсе-тда остается только поверхносійнымъ, и никогда не можетъ содѣлаться совер-шенною нашою собственностию (*).

(*) Извѣстно, сколь глубоко укореняясь мо-гутъ въ дѣйствіи предразсудки, пороки и суевѣрія, на пр. страхъ привидѣй, громъ и проч., такъ что въ послѣдствіиничѣмъ уже не могутъ быть изтреблены. Тѣмъ боль-ше мы должны пользоваться симъ періодомъ, дабы насаждать сѣмена добродѣти и благо-родныхъ чувствъ; они въ послѣдствіи сколь же будуть неизгладимы, и человѣкъ полу-

Я не могу не привести здесь того, что великий Иллаторъ говорилъ споль прекрасно о воспитаніи: „Тошъ, кому вѣрено смотрѣніе надъ воспитаніемъ молодыхъ людей, и тѣ, кои избрали его, должны думать, что изъ всѣхъ

цихъ тогда благую, добродѣтельную *натурѣ*, которой не могутъ сообщить всѣ ученые и глубокомысленные доказательства. Сѣе особенно разумѣть надлежитъ о вѣрованіи Богу и безсмертную луну. Кто не прѣбрѣть его вѣрѣніе, тошъ едва ли будешь твердо содержать оное, какъ-то нынѣ показываютъ многіе печальные примѣры. Говоряще, правда, что не должно дѣлать учить тому, чего они понять не могутъ; да и я согласенъ на то вѣрѣ разсужденіи всего прочаго: только сѣи два пункта прошу изключить. Ибо и самая Криптическая Философія уступаетъ, что ни доказать, ни понять ихъ не можно, а надлежитъ имъ только вѣрить; и однакожъ они весьма необходимы къ добродѣтельной и щастливой жизни. И такъ для чего ошлагаешь сю вѣру до такого времени, когда вѣрованіе бываешь споль трудно, даже невозможно? Первѣ дѣтства есть периодъ вѣрованія. Станемъ во время оного наслаждать вѣрѣніемъ сердцѣ сѣи высокія, сѣи упѣшильные испытывы; сю въ всю жизнь будущъ неразлучными его сопутниками; никакія сомнѣнія, никакія колебанія и доказательства не возмогутъ у него похитишиь ихъ; даже пропавъ его увренносви онъ пребудущъ ему собственны; ибо чѣмъ

мѣстѣ въ государствѣ сіе беъ всякаго сравненія еспѣ самое знаменное. — Хотя че-ловѣкъ отъ природы кропотокъ, однажды чрезъ воспитаніе только онъ учиняется самымъ лучшимъ изъ всѣхъ животныхъ, пѣмъ, чпо наиболѣе уподобляется Божеству. Но ешьли возраснаешь онъ безъ воспитанія, или получишъ дурное, то содѣлается свирѣпѣ всѣхъ животныхъ, какихъ только земля производишъ. По сему первымъ попеченіемъ законода-щеля долженствуетъ быть наставление молодыхъ людей; и когда онъ хочетъ доспойнымъ образомъ исполнить сю обя-занность, то долженъ обратить взоры на того изъ своихъ гражданъ, кто во всѣхъ добродѣтеляхъ наиболѣе отличился, и препоручить ему надъ воспитаніемъ полное смотрѣніе.“

Читатели, надѣюсь, простятъ сіе опечуленіе моему сердцу, не могущему пропустить случая, чтобы показать благониворность такого уставленія, ко-

содѣлались частію натуры его. Но какую подпору добродѣли, какое превознесеніе ду-ха надъ суевищію и нещастіями сея жизни, какую силу и крѣпость даетъ сія простая вѣра! О родители! сколь вѣсть благодаритъ будущъ во всю жизнь дѣти ваши, ешьли сообщише имъ сіи высокіе дары, наилучшее наслѣдство, какое только оставили имъ мо-жеше.

шорое очевидно утверждается на нравственной и физической напурѣ человѣка, и о которомъ еще и нынѣ споль многие судивъ ложно. Я обращаюсь теперь къ главной своей цѣли и хочу показать полезное дѣйствіе супружескаго сожиженія на физическое благо человѣка. Оно по справедливости заслуживающъ помѣщено быть между средствами, про-дленію жизни способствующими. — Доказательства мои слѣдующія:

1. Супружеское сполько состояніе можетъ дать порядокъ и опредѣленность дѣшородному побужденію. Оно предохраняетъ какъ отъ разслабляющей неумѣренности, такъ и отъ ненатураль-наго хладнокровія. Сколь ни похвалять вѣ юности воздержаніе; сколь я ни увѣренъ, что оно необходимо нужно къ юности и долговѣчной жизни, но не меньшее знаю и то, что придушъ мужескія лѣни, гдѣ также вредно подавлять насильственno натуральное оное побуж-деніе, какъ и удовлетворять оному пре-жде надлежащаго времени; ибо сіе дѣй-ствіе есть отъ части непраздничное, по крайней мѣрѣ вѣ отношени къ гру-бѣшимъ частицамъ; а что всего важ-нѣе, отъ пренебреженнаго вовсе упо-требленія сихъ органовъ приводитъ то, что отчасу менѣе отдаляется и приугораживается вѣ нашихъ плодотворныхъ

соковъ; а пошому ощасу менѣе и въ кровь бываетъ ихъ всасываємо, и мы на конецъ сами понесемъ ошъ того великую потерю. Да и всеобщій законъ гармоніи требуетъ, чиѣобъ ни единая сила нашуры нашой не оспавалась вовсе неразверстою, а чиѣобъ каждая была упражнена пристойнымъ образомъ. — *Si quis modicus exeat, nimis debilitat.*

2. Оно приводитъ въ границы наслажденіе. Однакоспѣ предмета, оправдающая сласшолюбца отъ закона брака, естѣ весьма полезна и необходима; ибо она предохраняетъ отъ раздраженія всегдашнею перемѣною возобновляемаго и тѣмъ сильнѣе разслабляющаго. Она содержитъся къ послѣдней, какъ проспал пища къ сложной; только первая приводитъ къ умѣренности и сообщаетъ долговѣчную жизнь.

3. Опытъ научаетъ, что всѣ, достигшие весьма глубокой старости, были женаты.

4. Супружеское состояніе доспавляетъ самую чистую, единообразную и наименѣе истощающую семейшвенную радость, которая весьма способствуетъ нравшвенному и физическому здравію, и содержитъ духъ въ щастливомъ среднемъ ионѣ, толико долговременности жизни благопріяшшующемъ. Супружество уменьшаетъ какъ мечтательныя надежды

и планы, такъ и чрезвычайно великія заботы; словомъ: все умѣряется чрезъ сообщеніе съ другимъ существомъ, чрезъ тѣсное соединеніе бытія нашего съ бытіемъ другаго. Къ сему присовокупимъ еще нѣжную попечительность, которую никакія связи въ свѣтѣ не могутъ содѣлать споль долговременною, какъ узы супружества; присовокупимъ небесное оное блаженство, доставляемое обладаніемъ здоровыхъ и благовоспитанныхъ дѣтей, и по дѣйствительное помолодѣніе, которое приобрѣтается чрезъ обращеніе съ ними, какъ показываетъ прогащеній примѣръ 80-лѣтняго Корнаро, и мы не будемъ сомнѣваться въ благотворномъ вліяніи супружескаго на долговѣчность жизни.

Мы выходимъ изъ сего свѣтаго почтіи съ иѣми же перемѣнами, съ какими вступаемъ въ оній; обѣ крайности жизни касаются взаимно. Какъ дѣти, начинаемъ жизнь; какъ дѣти, кончаемъ ее. Мы возвращаемся наконецъ въ то же слабое и беспомощное состояніе, какъ и въ начали. Намъ самимъ опять потребны бываютъ родители, и — какое мудрое учрежденіе! — мы обрѣтаемъ ихъ въ нашихъ дѣтяхъ, которые радуются, имѣя возможность заплатить часть благодѣній, нами имѣ оказанныхъ. — Тутъ дѣти занимаютъ какъ бы мѣсто родителей,

такъ какъ слабость наша приводитъ насъ въ состояніе дѣлъ. — Напротивъ этого холостой человѣкъ не соучаствуешь въ семъ мудромъ учрежденіи. Какъ иэсожнее древо, споитъ онъ уединенъ и оставленъ, и ищущо стараешься въ наемной помѣщи снискать себѣ подпору, которой доставляешь связь кровнаго родства по нашуральному побужденію.

VI.

Сонъ.

Я показаъ выше, чио сонъ есть одно изъ самыхъ премудрыхъ установлений природы, опредѣленное къ тому, чиобъ въ извѣстныя времена воздерживашъ и умѣрялъ быструй шокъ жизненнаго исполненія. Онъ дѣлаешьъ какъ бы остановки въ физическомъ и нравственномъ существованіи нашемъ, и мы получаемъ отъ этого щасіе всякой день снова быть рожденными, и каждое утро чрезъ состояніе небытия переходишь въ новую дѣятельнѣйшую жизнь. Безъ сей непрестаннаго перемѣны, безъ сего непрестаннаго възбновленія сколь непріятна, сколь оширатишильна спала бы вскорѣ жизнь, и сколь ослабѣло бы духовное и физическое наше чуєшіо! Весьма справедливо говорить величайшій Философъ на-

шихъ временъ: отними у теловѣка надежду и сонъ, то онъ уснитъ самыиъ нещастныиъ твореніемъ.

И такъ сколь несправедливо поступаетъ твой, кто надѣлся продлить бытіе свое, сокращая излишно время своего сна! Онъ не достигнетъ своей цѣли ни въ напряженіи, ни въ прояженіи; хотя и будешь проводить многие часы съ отверстыми глазами, однако никогда не насладится жизнью въ собственномъ смыслѣ; никогда не насладится тою свѣжеспію и дѣятельностію духа, которая есть необходимое слѣдствіе здороваго и достаточнаго сна, и которая на всѣ наши поступки и дѣйствія налагаетъ подобную печать.

Но не для напряженной только, а и для прояженной жизни, для продолженія и сохраненія оной, достаточнаго сонъ есть необходимо нужное средство. Ничто не ускоряетъ столько изнуренія, ничто не состариваетъ такъ преждевременно, какъ непомѣрное сокращеніе онаго. Физическая дѣйствія сна суть: замедленіе всѣхъ жизненныхъ движений, накопленіе силъ, вознагражденіе упражненаго въ прошедшій день и отдаленіе бесполезнаго и вреднаго. Это есть какъ бы ежедневной переломъ (crisis), во время коего всѣ отдаленія происходяиъ самыи спокойныиъ и совершенныиъ образомъ.

И такъ продолженное бодрствование соединяетъ всѣ жизнъ разспиривающія свойства; оно умаляетъ непрестанно жизненную силу, изнуряетъ органы, ускоряетъ истощеніе и препятствуетъ возобновленію.

Но не должно думать, чтобъ и очень продолжительной сонъ могъ служить средствомъ къ сохраненію жизни. Таковой сонъ накапляетъ много излишнихъ и вредныхъ соковъ, органы учиняютъ слабыми и недѣятельными, и симъ образомъ равномѣрно можетъ дѣлать жизнъ крашкою.

Словомъ, никому не должно спать менѣе шести и болѣе семи часовъ. Сіе можно принять за всеобщее правило.

Далѣе: дабы наслаждаться здоровымъ и спокойнымъ сномъ, и получать отъ него всю возможную пользу, для сего нужно примѣтить слѣдующіе пункты:

1. Мѣсто, гдѣ спимъ, должно быть тихо и спокойно. Чѣмъ менѣе дѣйствуютъ на насъ наружныя чувственныя раздраженія, тѣмъ совершеннѣе можетъ по-коиться душа. — Изъ сего видно, сколь неблагоразумна и противна цѣли привычка отиганьи ночныхъ въ спальняхъ.

2. Надлежитъ всегда помнить, что спальня есть такое мѣсто, въ которомъ человѣкъ проводитъ большую часть своей жизни; по крайней мѣрѣ ни въ ка-

комъ другомъ мѣстѣ не бываетъ онъ спать долго въ одномъ положеніи; и потому весьма нужно, чтобъ воздухъ въ семъ мѣстѣ былъ здоровой и чистой. Слѣдѣшвено спальня должна быть пропорна и высока, днемъ необитаема и не наполняема, съ открытыми всегда окнами, выключая нощное время.

5. Ввечеру есть не много, притомъ холодную пищу, и всегда за нѣсколько часовъ передъ сномъ. Это главная потребность, чтобъ имѣть спокойной сонъ и поутру вспавать веселымъ и бодрымъ.

4. Въ постель лежать безъ принужденія и давленія, почти горизонтально, изключая голову, которую класть нѣсколько повыше. Нѣшь ничего вредище, какъ лежать въ постель полусидящимъ; въ такомъ случаѣ щѣло всегда дѣлаешьъ уголъ, кровообращеніе въ животѣ замедляется, спинная кость бываетъ давлена какъ и днемъ, и потому не исполняется главная цѣль сна, свободное и безпрерывное движеніе крови, и частю въ дѣлскомъ возрастѣ рождаются горбы отъ сей дурной привычки.

5. Всѣ дневныя заботы и дѣла забывать, ложась въ постель. Я не знаю хуже привычки, какъ упражняться въ постель и засыпать съ книгою въ рукахъ. Чрезъ сіе душа приводится въ дѣятельность, въ такое точно время.

когда ей надлежитъ быть совершенно спокойною; а отъ того происходитъ, что возбужденные идеи цѣлую ночь движутся въ головѣ и бываютъ обработы-ваемы. Не довольно спать только физи-чески: необходимо спасть и духовному чело-вѣку. Таковой сонъ сполъ же недоста-щоченъ, какъ и противной случай, когда спишъ только душа, а не тѣло, на пр-во время ъзды въ шрясущейся коляскѣ.

6. При семъ нужно упомянуть еще обѣ одномъ особливомъ обстоятельствѣ; то есть, многіе думають, что все равно, днемъ ли уснешь семь часовъ или ночью, и въ такихъ мысляхъ предаються сѣ вѣ-чера склонности къ упражненію или за-бавамъ, думая вознаградить отнятые у полуночи часы шѣмъ, что просыпаютъ до половины дня. Но я почитаю долгомъ просить каждого, кому дорого свое здра-віе, остерегаться сего ужаснаго заблу-жденія. Конечно не одно и шо же, днемъ ли просиши семь часовъ, или ночью; естьли соснешь два часа до полуночи, сіе гораздо полезнѣе для тѣла, нежели дневной сонъ, продолжавшійся четыре ча-са. Доказательства мои слѣдующія:

24. Часовой періодъ, кошорой чрезъ правильное обращеніе нашего земного ша-ра сообщаєтся и всѣмъ его обитателямъ, особенно примѣтенъ бываетъ въ физи-ческой экономіи человѣка. Во всѣхъ бо-

лѣзняхъ явлеется сей правильной періодъ, и всѣ другіе споль шочные термины въ нашей физической исторіи опредѣляются въ своемъ основаніи симъ же 24-часовымъ періодомъ. Онъ есть какъ бы единица естественной нашей хронологіи. — Теперь мы примѣчаемъ, что чѣмъ больше съ окончаніемъ дня приближается къ своему концу и сей періодъ, тѣмъ скорѣе становиться пульсъ, и произраѣдающее дѣйствительно лихорадочное состояніе, такъ называемая *вечерняя лихорадка*, которую имѣешь каждой человѣкъ. Весьма вѣроятно, что содѣйствуетъ шутъ нѣсколько и переходъ въ кровь новаго питательнаго сока (chylus). Но онъ не есть одною сего причиною; ибо и въ больныхъ то же усматриваемъ, которые ничего не вкушающъ. Безъ сомнѣнія еще больше имѣешь въ шомъ участіи опускѣ солнца и произшедшая оттуда перемѣна въ атмосферѣ. Сія самая небольшая лихорадка бываетъ причиною, чѣмъ люди, имѣющіе слабыя нервы, чувствующіе себѣ способнѣе къ трудамъ ввечеру, нежели днемъ. Они должны получить напередъ искусственное раздраженіе, чѣмъ бышь дѣяшельными. Вечерняя лихорадка застунаешь здѣсь мѣсто вина. Но всяко легко видѣть, что эшо уже не естественное состояніе. Слѣдствиемъ оной, такъ какъ всякой простой лихорадки,

бываєтъ упюмленіе , сонъ и переломъ или рѣшеніе посредствомъ производящейся во снѣ испарины ; и пошому справедливо сказать можно , что каждой человѣкѣ всякую ночь имѣетъ рѣшишельную испарину , у одного больше , а у другаго меныше пріимашную , помощію коей все бесполезное или вредное , во время дня проглоченное , либо вѣ настъ произродившееся , бываєтъ отѣляемо и испражнено . Сей ежедневной переломъ нуженъ каждому человѣку и необходимъ кѣ его сохраненію ; подлинное время онаго то , когда лихорадка доспигнетъ самой высокой степени , то есть время , вѣ которое солнце споитъ подѣ нами прямо вѣ зенииѣ , слѣдовательно самая полночь . Чѣмъ дѣлаешъ тошнѣ , кто , не повинуясь гласу природы , зовущему вѣ сіе время кѣ отдохновенію , умножаетъ вѣ себѣ дѣятельность и напряженіе помощію сей лихорадки , кошорая долженствовала бы служить средствомъ кѣ отѣленію и очищению соковъ нашихъ ? Онъ препяшшують дѣйствію перелома ; а хощя подѣ упро и ляжешъ спать , однакожъ не возпользуемся всѣмъ благоповорнымъ вліяніемъ сна ; ибо прошло уже рѣшишельное время . Онъ будеітъ имѣть только несовершенной переломъ ; а Врачамъ извѣсно , что сіе значитъ . Слѣдовательно шѣло ето никогда не будешъ

очищаємо надлежащимъ образомъ. — Сколь явствіено видно сіе изъ слабоспі , ревматическихъ припадковъ и изъ ножныхъ опухолей , которые суть необходимымъ слѣдствіемъ шаковыхъ нощчыхъ бѣзій !

Далѣе, ошъ сей привычки глаза весьма портятся , ибо человѣкъ упражненіи тогда все лѣто при свѣчѣ , которая совсѣмъ не нужна для шого, кто любитъ заниматься въ упражненіе время.

И наконецъ употребляющіе ночь на упражненіе , а упра проводящіе во снѣ , теряютъ прекрасное и кѣ упражненію самое способное время. — Послѣ каждого сна мы встаємъ дѣйствицельно помолодѣвшими, и по ушру всегда бываемъ выше ростомъ , нежели въечеру ; по упру больше имѣемъ мягкости , гибкости , силъ и соковъ ; словомъ , больше юношескаго характера , шакъ какъ напропивъ шого въечеру гospодствуетъ сухость , окрѣпость , изнуреніе , слѣдовательно характеръ старости ; и пошому каждой день можно счишать нѣкошорымъ отшѣнкомъ человѣческой жизни : ушро изображаетъ юность , полдень мужской возрастъ , а вечеръ старость . Кто же бы не захотѣлъ лучше употреблять юношь днія на упражненія свои , нежели начинать оныя въечеру , во время старости и изнуренія ? — Но ушру есн природа явившися прелестнѣе и съѣжѣе ; по ушру

и человѣческой душѣ бываешь чище и дѣяшельнѣе; тогда еще онѣ не возмущенѣ разными впечатлѣніями дня, забоями и неудовольствіями; тогда онѣ самѣ себѣ подобенѣ, оригиналѣнѣ и вѣ своей первоначальной силѣ. Это есть время новыхъ умопроизведеній, чистыхъ понятій и высокихъ мыслей. Никогда человѣкѣ не наслаждается толь совер-шенно чистствомъ собственного бытія своего, какѣ вѣ прекрасное утро. Кто не пользуется симъ временемъ, тотъ не пользуется юношѣю своей жизни.

Всѣ, имѣвшіе долговременную жизнь, любили вставать рано, и Г. Веслей, основатель особенной методической секты, мужъ оригиналной и примѣніи достойной, былъ столько увѣренъ вѣ необходимости сей привычки, что за не-премѣнныи законъ положилъ вставать рано, и прожилъ при семъ 88 лѣтъ. Любимое его изреченіе, которое я считаю испиннымъ правиломъ жизни, было: *Early to bed, and early arise, Makes the man healthy wealthy, and wise* (рано ложась и рано вставая, человѣкѣ учиняется здоровымъ, мудрымъ и богатымъ).

Но при семъ совѣтѣ я частю уже слышалъ возраженіе, что многие не могутъ заснуть, хотя и ложащися вѣ надлежащую пору, и что по тому лучше вѣ сіе время не бывать вѣ поспѣлъ, нежели

мучиться на ней скучою и досадою. — Я увѣрю сихъ особъ, что это одна шолько привычка, и предлагаю имъ слѣдующее прописиъ нее средство: приказывать будиши себя всякое утро въ опредѣленной часѣ и притомъ разо, хотя бы то и сѣ принужденiemъ сопряжено было; сіе споишь продолжайши шолько 6 или 8 дней, и погода они каждой вечерѣ будушъ засыпашь скоро и спокойно. Не въ шомъ соспопишь средство отъ бессонницы, чиобъ ложитъся рано въ пошлю, а въ пюмъ, чиобъ вставать рано; но не должно никогда опускать опредѣленнаго къ вспаванію часа, хотя бы иногда и поздно лечь случилось.

VII.

Тѣлесное движение.

Когда разсматриваю физическую нашуру человѣка, говориши великій Король Фридрикъ, то мнѣ представляется, какъ будто Природа опредѣлила бытъ намъ больше курьерами, нежели сидящими учеными. И подлинно, хотя выраженіе нѣсколько и сильно, однакожъ много заключаешь въ себѣ испиннаго. Человѣкъ если посредствующее между

животнымъ и Ангеломъ твореніе и сколь бы онъ невѣренъ учинилъ вышшему своему назначению, если бы только животнымъ пребылъ; столь же бы погрѣшилъ и пропиавъ настоящаго своего предопределѣнія, когда бы восхопѣлъ быть только духомъ, восхотѣлъ только мыслить и чувствовать. Онъ долженъ не обходимо упражнять въ равной степени и животныя и духовныя силы, дабы достигнуши предназначенной ему цѣли, особенно относительно къ долгошѣ жизни. Сиройность движений есть главное осованіе, на кошоромъ утверждается здравіе и равномѣрное возстановленіе тѣла; но сея сиройности быть не можетъ если жизнь проходитъ въ одномъ только размышленіи и сидѣніи. Склонность къ тѣлесному движению столь же свойственна человѣку, какъ позывъ на пищу и питье. Посмотрѣ на дыша: спѣть смироно, для него великое мученіе. И подлинно даръ, просиживаешь цѣлые дни и не чувствовать ни малѣйшей охоты къ движению, есть уже не натуральное и болѣзненное состояніе. Опытъ научаетъ, что иѣ люди досчитали самой глубокой снарости, кои имѣли продолжительное и сильное движение и пришомъ на свободномъ воздухѣ.

И искому я необходимо нужнымъ условіемъ долговременныя жизни поставляю

то, чтобы ежедневно по крайней мѣрѣ одинъ часъ дѣлать движение на открытомъ воздухѣ. Самое лучшее къ сему время предъ обѣдомъ, либо спустя 3 или 4 часа послѣ онаго.

Въ семъ же намѣреніи полезны небольшія путешествія, верховая Ѣзда, умѣренное танцованиe и другія гимнастическія упражненія (*), и весьма желательно было, чтобы мы болѣе въ семъ подражали древнимъ, которые подвели ихъ подъ правила, и ни въ какихъ обстоятельствахъ не опускали ими пользоваться. Полезнѣе всего они тогда, когда не только тѣло, но и душа вмѣстѣ бываются движима и возбуждаема; а по тому и прогулки, чтобы могли соотвѣтствовать своей цѣли, должны предпринимаемы быть въ веселой прекрасной странѣ и съ извѣстнымъ намѣреніемъ.

(*) О семъ читай классическую книгу, подъ заглавіемъ: *Guthesmuths Gymnastik*; также недавно вышедшее сего Автора сочиненіе: *Spiele zur Übung und Eholung des Körpers und Geistes für die Jugend*.

VIII.

Пребываніе въ свободномъ воздухѣ — Умеренная степень тепла.

Чистой воздухъ ешь споль же необходимое питаніе нашего существа, какъ пища и питіе. Онъ сославлеиъ наилучшее средство къ сохранению и поддержанію жизни, такъ какъ напротивъ того воздухъ запертой и испортившійся ешь самой тонкой и смертоносной ядъ.

Отсюда произтекаютъ слѣдующія практическія правила жизни:

1. Надлежитъ всякой день ходить за городъ, дабы дышать свободнымъ и чистымъ воздухомъ. Таковую прогулку не должно починать за прошое только движение, но вмѣстѣ и за наслажденіе чистою жизненною пищею, необходимо нужною, особенно для того, кіо всегда живешъ въ комнатахъ. Отсюда произходитъ еще и та польза, чио обращаясь каждый день на свободномъ воздухѣ, привыкаемъ къ перемѣнамъ онаго, и тѣмъ предохранляемъ себя отъ самаго важнаго зла, нынѣшнему человѣческому свойственнаго, отъ великой губительности ко всѣмъ влагамъ и перемѣнамъ погоды.

Наконецъ отъ сей привычки бываешъ и для глазъ весьма великая польза; ибо извѣстно, чио главною причиной ихъ

слабости и близорукости суть четыре симьи, въ которыхъ живемъ съ самаго дѣтства, и отъ которыхъ глазъ совершенно теряешьъ силу образовать пристойно фокусъ отдаленныхъ предметовъ. Сіе наилучше доказывается шѣмъ, что таковая слабость глазъ вспрѣчаеется только въ городахъ, а не въ деревняхъ.

2. Старайся, если можно, выбирать всегда жилье высокое. Кому дорого свое здоровье, тошѣ не долженъ живть близко къ землѣ, по крайней мѣрѣ въ городахъ. Ошворяй чаще окна. Душники и камни суть наилучшія средства къ очищению заключенного въ комнатѣ воздуха. Не спи тамъ, гдѣ днемъ живешь, и открывай на цѣлой день въ спальнѣ окна.

Еще упомянуть надлежитъ, что воздухъ, въ кошоромъ живемъ, должно содержать въ умѣренной степени тепла. Гораздо лучше находишься въ весьма холдномъ, нежели въ весьма тепломъ воздухѣ; ибо жарѣ чрезвычайно ускоряетъ покѣ жизненной, какъ сіе доказывается уже краинчайшою жизнью обитателей знойныхъ сіранъ; и многие люди искусственно производятъ такой климатъ, напалявая очень жарко комнаты. Температура воздуха въ покой не должна быть выше 15 град. по Ремюрову термометру.

IX.

Сельская жизнь и упражнение въ садоводствѣ

Благополученъ топъ, кому жребій
палъ бытъ неразлучнымъ съ питиающею
его аемлею, и въ непосредственномъ об-
ращеніи съ природою находишь свое
удовольствіе, упражненіе и предопредѣ-
леніе. Онъ спешаиъ при испинномъ ис-
точникѣ юности, здравія и щастія;
шѣло п душа пребывающъ въ наилучшемъ
согласіи и благосостояніи; проснота, ве-
селие, невинность и довольство провож-
даюшъ его въ жизни, и онъ достигаетъ
самаго отдаленнаго предѣла бытія, въ
какому способенъ по своему усіроенію.

Есть либъ кио захотѣль по умо-
зрительнымъ началамъ представить об-
разецъ къ здравію и долговѣчности зе-
дущія жизни, топъ безъ сомнѣнія при-
бѣгъ бы къ отшѣнкамъ, какія укра-
шаюшъ картины сельской жизни. Ни-
гдѣ не соединяются всѣ условія такъ
совершенно, какъ здѣсь; нигдѣ все внутрь
и вѣтъ человѣка находящееся не дѣй-
ствуетъ толь согласно на сохраненіе
здравія и жизни, какъ здѣсь. Дышаніе
чисшимъ здоровымъ воздухомъ, упопре-
бленіе простой и умѣренной пищи, еже-
дневное сильное движеніе на свободномъ
воздухѣ, и владыческующее въ душѣ

спокойствіе и веселіе: — какіе испочники жизненаго возобновленія! Сверхъ по-то сельская жизнь преимущественно можетъ сообщашь душъ твоиъ ионъ, ко-торой споль противенъ спрасінному, вѣсма напряженному и, шакъ сказать, экцентричному, иѣмъ больше, что она избавляетъ насъ отъ градскаго шуму, обращенія и пороковъ, способныхъ пи-шашь оныя спрасіи; слѣдовательно какъ по внутреннему нашему расположенію, шакъ и по вѣнчанімъ обстоятельствамъ сохраняетъ въ насъ споль благопріятное долговѣчности жизни спокойствіе и равно-душе. Есть, правда, и въ сельской жизни много радостей, надеждъ и удовольствій, но онъ всѣ не сильны, не спрасіны и умнѣчены тихимъ иономъ Природы. — И шакъ не удивительно, что сполько въ сей жизни находимъ примѣры самой глубокой спароси.

Жалости достойно, что сей перво-начальной и человѣку самой свойственнѣй образъ жизни нынѣ вѣсма многими шакъ пренебрегаемъ, что даже и благо-получной земледѣлецъ едва дождаться можетъ, пока сынъ его сдѣлается ученымъ негодяемъ. Но-испинѣ щастливѣе было бы человѣчество, еслѣли бы большая часть перочинныхъ ножей передѣланы были въ серпы и соинники, и пишущая рука превратилась въ пашущую.

Хотя первое у весьма многихъ есть только механическая работа, однако же послѣднее гораздо полезнѣе. И когда я не смеюсь, то самая политическая причиня принудяшь напослѣдокъ насъ возвратиться въ сию жизнь. Человѣкъ долженъ будешъ опять приблизиться къ матери своей природѣ и землѣ, отъ которой во всемъ отшупилъ весьма далеко.

Конечно мы не можемъ быть всѣ земледѣльцами по промыслу. Но сколь бы хорошо было, когда бы и ученые и государстvenными дѣлами занимающіеся люди раздѣляли бытіе свое на то и другое упражненіе; когда бы въ семъ подражали они древнимъ, которые при философическихъ или государстvenныхъ дѣлахъ не почитали низкимъ для своего доспопицства, посвящающіе себя сельской жизни въ свободное время и въ собственномъ смыслѣ бытъ земледѣльцами. Поистинѣ изчезли бы всѣ толь печальныя слѣдствія сидячей жизни и умонапряженія, если бы такой человѣкъ каждой день на нѣсколько часовъ, или всякой годѣ на нѣсколько мѣсяцовъ, бралъ въ руки лопату и заступъ и обрабатывалъ свое поле или садъ (*). Таковая сельская жизнь

(*) Обыкновенное нынѣ препровожденіе времени въ деревнѣ состоящъ большою частию въ томъ,

восстановлена бы между тѣломъ и душою равновѣсие, которое спольчасто нарушается письменнымъ споликомъ; она чреѣъ соединеніе трехъ великихъ средстивъ, тѣлеснаго движенія, свободнаго воздуха и внутренняго спокойствія, доспавляла бы каждой годѣ обновленіе, весьма способствующее долговременности и щасію жизни. Такъ, я надѣюсь не много сказать, еспѣли кромѣ физической пользы обѣщаю отъ сей привычки и духовную и нравственную. Тогда безъ сомнѣнія убѣлились бы умоначертанія и гипотезы ученыхъ кабинетовъ; тогда не спали бы такъ часіо представлять себѣ цѣлой свѣтѣ въ одной своей особѣ или въ четырехъ спѣнахъ, и судить обѣ немѣ по сему руководству; тогда весь умъ получилъ бы болыше основательности, здравія, натурального чувствія и жару: — свойства шолико отличавшія Греческихъ и Римскихъ Философовъ, которыми они, по моему мнѣнію, были обязаны болышею часію непрѣшанному обращенію съ Природою. Но должно блюстись, дабы не

чтобъ выносить съ собою изъ дома книги и заботы, и шолько не въ комнатѣ, а на свободѣ читать, думашь и писать. Но всякой видишъ, что такой образъ жизни не можетъ оправдатиши или уничтожить оныхъ вредныхъ слѣдствій.

угасло въ душѣ сіе густво Природы. Оно легко пропадаетъ отъ продолжительного житія въ отвлеченностіи и отъ непрестанного сидѣнія въ кабинетѣ; но кто уже единожды лишился онаго, того не тронутъ всѣ красоты Натурь, томъ въ великолѣпныхъ чертогахъ и въ самой пріятной странѣ пребудеши живымъ искушаномъ. Наилучше предохранять себя отъ того можно, еспѣли не весьма и не на долгое время удаляться отъ Природы, сколько возможно чаще осипавлять искусственный и отвлеченный міръ, и отверзать всѣ чувства благотворнымъ вліяніямъ Натурь; еспѣли съ юношескихъ лѣтъ пріучатъся находить удовольствіе и вкусъ въ познаніи естества (въ разсужденіи чего при самомъ еще воспитаніи смѣрѣть надлежитъ), и фантазію свою воспламенять къ тому изящными подражаніями живописнаго искусства и возвышающими сердце картинами пѣснопѣвцевъ Природы: Захаріи, Томсона, Геснера, Фосса, Маттисона и другихъ.

Х.

Путешествие.

Я не могу не посвятивъ особенной
статьи съму превосходному употребле-
нию жизни, и не похвалить вмѣстѣ она-
го какъ средства, продленію ея способ-
ствующаго. Непрестанное движение, раз-
нообразіе предметовъ, соединенное съ
тѣмъ веселіе духа, дышаніе свободнымъ
всегда перемѣннымъ воздухомъ, очарова-
тельно действующее на человѣка и не
вѣроятно способствующее обновленію
жизни. Правда, чѣмъ можетъ при этомъ
увеличиться нѣсколько жизненное испо-
щченіе; но сіе обильно вознаграждается
умноженнымъ восстановленіемъ, които
производится частію физически помо-
щію укрѣпившихся органовъ пищеваренія,
частію духовно посредствомъ перемѣнны
пріятныхъ предметовъ и забвенія самого
себя. Симъ великимъ средствомъ соѣдѣнію
пользоваться особенно тѣмъ, коихъ дол-
жность принуждаетъ вести сидячую
жизнь, кои долгое время занимаются оп-
влечеными предметами или прудными
дѣлами званія, коихъ духъ погруженъ въ
безчувственность, уныніе и ипохондрію,
и коимъ наконецъ не доспалось въ удѣль
семейственное щастіе.

Но многіе не такъ пользуются имъ, чѣмъ оно имѣло сіи спасительныя дѣйствія; и потому за приличное считаю, предложить нѣсколько самыхъ важныхъ правилъ, какимъ образомъ надлежитъ путешествовать, дабы сіе могло спрѣшевовать здравію и долговѣчности жизни.

1. Весьма здорово путешествовать пѣшимъ, или еще лучше верхомъ; а хатъ въ повозкѣ можно совѣтовать только для слабости или очень дальнаго пути.

2. Въ коляскѣ полезно всегда перемѣнять положеніе, то сидѣть, то лежать и проч. Чрезъ сіе оправдывается вредная слѣдствія продолжительной ъезды, которыя большею частію отъ того и происходятъ, что человѣкѣ безпрестанно бываетъ потрясаемъ въ одинакомъ направлении.

3. Наipура не терпитъ никакихъ скорыхъ скачковъ; и потому человѣку, долгое время сидячую жизнь провождавшему, не совсѣмъ начинать вдругъ скорой и тряской ъезды. Это почили шо же было значило, какъ естѣли бы кио, привыкнувъ къ водѣ, вдругъ захотѣлъ пить вино или водку. — Слѣдственно переходъ надлежитъ предпринимать медленно и начинать съ умѣреннаго движенія.

4. Вообще путешествія, имѣющиа предметомъ продолженіе здравія и жизни, не должны быть изнурительны; но сіе можно опредѣлить только по разности нацуръ и сложеній. Три и четыре мили въ день, и чрезъ всяkie три или четыре дни одинъ, либо нѣсколькоъ дней отпѣху, могли бы служить здѣсь всеобщимъ правиломъ. Особливо осперегаться надлежитъ ноцнаго путешествія, которое всегда весьма вредно по недостатку опохожновенія, по задержанію испаринъ и нездоровому воздуху. Днемъ вдвое можно проѣхать, естъли только взяши отпѣхъ во время ночи.

5. Не надлежитъ думать, чѣпо въ продолженіе путешествія можно быть невоздержаннымъ. Хотя въ пищѣ и питьи не нужна великая разборчивость, и лучшее всего весни употребительную въ каждой землѣ діэшу, однако не должно никогда пресыщаться; ибо во время движенія весьма развлечена бываетъ тѣлесная сила, и потому вредно тогда ошагающаиъ желудокъ, да и самое движеніе пруднѣе отъ сето дѣлается. Особенно беречься излишества въ употребленіи горячительныхъ яствъ и напитковъ; ибо путешествіе само по себѣ дѣствуетъ какъ раздраженіе, и слѣдствен-но тогда меныше потребно раздражающихъ яствъ и напитковъ, нежели въ по-

койномъ состояніи, а иначе легко могутъ произродинуться разгоряченія, кровонакопленія и проч. Лучше въ дорогѣ бѣсть часпо, но по немногу вдругѣ; больше пить, нежели бѣсть, и избирашъ пищу удобоваримую, однакожъ весьма питательную, не горячишельную и такую, къ которой не легко прибавлять вредныхъ примѣсовъ. По сему въ деревняхъ и дурныхъ практирахъ безопаснѣе всего бѣсть молоко, яица, хоропю пропекшійся хлѣбъ, лишь только свареное или изжареное мясо и овощи. Особливо совѣшую остерегаться винъ въ такихъ домахъ. Гораздо лучше пить воду, для поправленія которой можно возить съ собою лимоны, также хороший ликеръ, либо лимонадный порошокъ, клюковной морсъ или купоросную кислоту, и примѣшивать по немногу къ водѣ. Есмълижъ она пахнетъ гнилью, то очищашь ее угольнымъ порошкомъ (*).

(*) Это есть одно изъ самыхъ великихъ и полезныхъ изобрѣшений новѣйшихъ временъ, которыми одолжены мы Господину *Лозинцу* въ Петербургѣ. Сколь бы вода ни имѣла гнилой запахъ и вкусъ, однако въ нѣсколько минутъ можно совершенно поправить ее слѣдующимъ образомъ: возьми угольевъ, которые лишь только пошухли, сожри ихъ въ мѣлкой порошокъ, и въ снаканѣ воды всыпавъ онаго дожку, помѣшай хорошошенько и дай постоянѣе иѣ.

6. Беречься должно чрезмерного напряжения и испошения силъ. Хотя споль же трудно опредѣлить вообще точную мѣру въ движении, какъ и точную мѣру въ пищѣ и пищіи, однако напура даетъ въ томъ весьма хорошее напоминаніе ощущеніемъ успалости, которое здѣсь споль же значимъ, какъ и чувствованіе сыпости въ пищѣ и пищіи. Успалость ничто иное есть, какъ знакъ, Природою подаваемый, что испошился запасъ нашихъ силъ, и что должно вкусить отдохновеніе. Но и въ сѣмъ случаѣ можетъ заглушеніе быть гласъ напуры, и мы наконецъ споль же мало чувствуемъ утомленіе, какъ обѣѣдала сыпость, особенно когда нервы напрягаемы будущ раздражающими и горячичельными язвами и напипками. Однако есть другие знаки, которые сказываютъ намъ, что мы преступили мѣру, и я прошу замѣтить ихъ спарательно. Еспыли кіо начинаетъ чувствовать неудовольствіе и досаду, еспыли дремлѣшъ и зѣваетъ ча-

сколько минутъ. Пошомъ пропускай се медленно сквозь прощекную бумагу въ другой спаканъ, где собирается она безъ всякаго увѣса, запаха и вкуса, слѣдовательно совершенно чистою и для пищія годною. Можно и въ дереву брать угольной порошокъ и беречь его долгое время въ плотно закупоренныхъ склянкахъ.

сто, но не приходитъ сонъ и при нѣкоипоромъ отдохновеніи, естьли пропадаетъ аппетитъ, еслили при малѣйшемъ движеніи пульсъ дѣлается сильнѣе, увеличивающійся въ тѣлѣ жаръ, и даже произраѣдается дрожаніе членовъ, еслили во рту сохнеть или ощущается горечь, въ такомъ случаѣ тѣтчасѣ надлежитъ предаться покою и отдохновенію, дабы избѣжать болѣзни, которая готова уже открыться.

7. Въ дорогѣ легко остановившися можеи непримѣнная испарина, и простуда есть главной источникъ болѣзней, которыя шамъ встрѣчаются; и потому совсѣмъ убѣгнть всякаго скораго перехода изъ тепла въ холодъ, и обратно. У кого такая чувствительная кожа, тѣтъ весьма хорошо сдѣлаетъ, еслили въ продолженіе пупи носить будеи фланелевую сорочку.

8. Числоплотность сугубо нужна въ дорогѣ, и для того полезно обмывать чаше все тѣло свѣжею водою, чпо весьма способствуеща и уменьшенію усталости.

9. Зимой или въ сыромъ и холодномъ климатѣ всегда можно дѣлать сильнѣшее движеніе, нежели лѣтомъ или въ жаркихъ странахъ, гдѣ самой пошь ограничивающи половину силы. Так же и по-

упру можно имѣть болыше движенія, нежели послѣ полудня.

10. Полнокровныя или къ кровохарканію и другимъ кровоизченіямъ склонные особы должны напередъ спроситьсь своего Врача, прежде нежели предпримутъ пушешествіе.

XI.

Опрятность и чистота — О пылопианомѣ и фланелевомѣ платьѣ.

То и другое я считаю средствомъ, способнымъ дѣлать жизнь долговременною.

Опрятность удаляетъ все, что натура наша отдѣлила отъ себя какъ бесполезное или испортившееся, равно какъ и все вредное, могущее снаружи сообщиться поверхности нашего тѣла.

Попеченіе о чистотѣ кожи есть существенная часть оной; то есть, мы должны почитать ее не простымъ только покровомъ, защищающимъ отъ дождя и солнечнаго сіянія, но однимъ изъ самыхъ важныхъ органовъ нашего тѣла, безъ непрепанной дѣятельности и проходимости коего не можно имѣть ни здравія, ни долговременной жизни, и пренебреженіе коего учтилось въ новѣй-

шія времена испочникомъ безчисленныхъ, жизнь сокращающихъ, болѣзней.

Кожа служитъ величайшимъ средствомъ къ очищению нашего тѣла. Не престанно, каждое мгновеніе, чрезъ миллионы маленькихъ сосудовъ испаряется сквозь оную непримѣннымъ образомъ множество испортившихся и безиолезныхъ частицъ. Сіе ошѣленіе нераэрыя, но сопряжено съ нашою жизнію и кровообращеніемъ, и чрезъ него удаляется изъ тѣла самая большая часть ненужныхъ для него частицъ. Есшьли она слаба, заперта или бездѣйственна, то необходимымъ слѣдствіемъ сего будеши испорченность и ослабленіе соковъ нашихъ. Особливо произраждаются отсюда самыя злые накожныя болѣзни.

Припомъ кожа есть мѣсто всеобщаго онаго чувствія, *осзанія*, того чувствія, которое особенно приводитъ наше тѣло въ соединеніе съ окружающею его природою, напаче съ атмосферою, коего состояніемъ опредѣляется чувство собственнаго нашего бытія и отношенія къ нему, что находится около насъ. А пошому большая или меньшая способность воспринимать болѣзненныя начала зависитъ чрезвычайно много отъ кожи, и у кого она слаба и бездѣйственна, пошъ имѣетъ обыкновенно весьма тонкую и неизѣрдѣнную чувствительность; отъ

чего и произоходитъ, что онъ самымъ непріятнымъ образомъ примѣчаетъ внутрь себя каждую малую перемѣну погоды, каждое тихое дуновеніе вѣтерка, и наконецъ дѣлается подлиннымъ барометромъ. Этому называютъ ревматическимъ расположениемъ, которое вообще заимствуетъ свое начало отъ уменьшившейся крѣности кожи. Отсюда произраѣдается и склонность къ потѣнію, которая также если нѣнатуральное состояніе и подвергается насѣ непрестанно прорѣдами и недомоганіями.

Сверхъ того она служитъ главнымъ средствомъ къ удержанію въ порядкѣ равновѣсія силъ и движеній. Чѣмъ дѣшильнѣе и отверстѣе кожа, тѣмъ безопаснѣе человѣкъ отъ засореній и болѣзней въ легкихъ, кишечномъ каналѣ и всемъ живошѣ, и тѣмъ менѣе расположены къ гревнымъ (желчнымъ и мокрошнымъ) лихорадкамъ, къ илохондрии, ломотной болѣзни, тахотикѣ, насморкамъ и геморроюмъ. Главная причина такого между нами укорененія сихъ болѣзней состояніе въ томъ, что мы не очищаемъ и не укрѣпляемъ кожи своей банями и другими средствами.

Далѣе, кожа весьма много служитъ къ восстановленію нашему, вбирая изъ воздуха и дышавши тѣлу безчисленно-

множество тонкихъ составныхъ частей. Безъ здравой кожи не можетъ быть подъ и совершенно возстановленіе, главное основаніе долговременной жизни. Нечистота извѣжаетъ человѣка какъ физически, такъ и нравственno.

Не надлежитъ забывать и того, что кожа есть самый важный и первый органъ переломныхъ или рѣшишельныхъ испражнений въ болѣзняхъ, и что человѣкъ, имѣющій отверстую и дѣяшельную кожу, при всѣрѣчающихся болѣзняхъ гораздо надежнѣе можетъ быть вылеченъ, и даже не рѣдко безъ всякаго лѣкарства силами собственной нашуры избавляется отъ оныхъ.

Что сей органъ составляетъ первоначальную подпору здравія и жизни, сего никто отрицать не будетъ; и потому въ самомъ дѣлѣ непонятно, какъ могутъ въ новѣйшія времена, и притомъ у просвѣщенныхъ народовъ, столь мало обѣ ней думать и пренебрегать наблюдениемъ чистоты ея. Мы даже находимъ, что съ самого дѣтства всѣ какъ бы труды прилагають къ тому, чтобы запечь поры въ кожѣ и сдѣлать ее слабо и бездѣйственno. Весьма многіе люди, кромѣ купели Святаго Крещенія, не чувствующіе во всю жизнь благоприветного дѣйствія бани; кожа отчесу болѣе запирается ежедневнымъ пошомъ и чеси-

сопотою, разслабъваеиъ отъ теплой одѣжды, шубы, перинъ и проч., становиша бездѣйственнаю отъ запертаго воздуха и сидячей жизни; и я не увеличиваю сказашъ могу, что въ нашихъ странахъ у большей части людей кожа въ половину заперта и бездѣйственна.

Здѣсь я должно замѣтишъ странное противорѣчіе въ поступахъ, кошто роеѣмъ только извинишъ можно, что оно не одно въ человѣческой жизни. Самой простой человѣкѣ увѣренъ, что лошади и прочія домашнія животныя не могутъ быти здоровы, ешьли не имѣти смотрѣнія за чистотою ихъ кожи. Конюхѣ забываеиъ сонъ и все, чѣмъ вымыть, вычесать и вычистить лошадь. Ешьли она сдѣлается худа и слаба, то первою мыслью бываеиъ, не позабыто ли чѣмъ въ хожденіи за чистотою кожи. Но въ разсужденіи дѣтей, въ разсужденіи себѣ самого, не приходитъ никому въ голову сія простая мысль. Ешьли они слабы или худы, ешьли получашъ такъ называемое неспорье, то отецѣ скорѣе то припишетъ колдовству или другой какой недѣлѣости, нежели испинной причинѣ: пренебреженному очищенію кожи. Вонъ сколь мы разумны, сколь просвѣщены въ разсужденіи животныхъ; для чего же и не въ разсужденіи людей?

Правила въ сохраненіи чистоты и дѣятельности кожи весьма легки и просты, и могутъ служить наилучшими средствами къ продленію жизни, особенно если съ самаго дѣтства имъ слѣдовашъ:

1. Удаляй спарательно все, чѣо отдалено тѣломъ какъ вредное и испортившееся. Сие производится, если чаще перемѣняшъ бѣлье, постелю, по крайней мѣрѣ простыню и наволочки, либо спать на шоффякѣ, которой менѣе принимаетъ нечистоту, и всегда воздвигая въ воздухѣ въ комнатѣ, особенно въ спальне.

2. Обмывай каждой день все тѣло свѣжею водою, и вмѣстѣ три кожу рукой, отъ чѣго получитъ она весьма великую дѣятельность и проходимость.

3. Мойся каждую недѣлю по крайней мѣрѣ одинъ разъ теплою водою съ мыломъ; чѣо наилучше дѣлать можно въ парныхъ нашихъ банихъ. Только ту осторожность имѣть надобно, чѣобъ ходишь туда ничего не ѻвши, или часа четыре спустя послѣ обѣда, а при выходѣ, для предупрежденія простуды, тощасъ надѣватъ фланелевой шлафрокъ. Если погода случится сухая и теплая, то послѣ бани можно дѣлать умѣренное движеніе; во время же холодной и влажной

нужно пробыть цѣлой часъ въ теплой
комнатѣ.

Не льзя не упомянуть здѣсь о *купаніи въ морской водѣ*, которое по раздражающей и проницательной своей силѣ занимаетъ первое мѣсто между средствами, чишающими и оживленію кожи способствующими. Сие купаніе имѣешь два великия преимущества: впервыхъ оно (не смотря на его цѣлищельный силы въ болѣзняхъ) можетъ и здоровыми употребляемо быть съ великою пользою. Сно, какъ и движеніе пѣлесное, врачаешь неизѣльные болѣзни, и пришомъ здоровому способствуешь къ сохраненію здоровья. Но другое преимущество сославшися на неизобразимо величественный видъ моря, производящий въ непривыкшемъ такое дѣйствіе, которое можетъ дѣлать совершенную перемѣну въ нервной системѣ и благотворнымъ образомъ возвышающій духъ человѣческій. Я увѣренъ, что физическая польза сего купанія чрезвычайно подкрепляется такимъ нравственнымъ впечатлѣніемъ, и что на пр. человѣка, ипохондрію или нервнымъ недугомъ страждущаго, можетъ въ половину вылечить приморская жизнь и соединенное съ тѣмъ величественное зрѣлище бури, восхожденія и заходенія солнечнаго и проч. Въ шаковомъ памѣреніи я совѣтовалъ бы обитателю швер-

дой земли пушечествовать къ морю, а жителю приморскихъ береговъ къ Альпийскимъ горамъ; ибо то и другое съ спавляетъ великой пункиъ въ Нашурѣ.

4. Носи такое плащье, которое бы не разслабляло кожу и легко пропускало испаряющіяся мазерии. Въ семъ случаѣ я не знаю ничего вреднѣе шубы. Она великою теплотою разслабляюща кожу, производяще постѣ, а не испарину, и однакожъ по причинѣ шкуры не пропускающа сквозь себя испаряющихся чеснѣцѣ. Такимъ образомъ между кожею и шубою всегда бываешь парная баня, и большая часть нечеснѣчныхъ мазерій всасывающа опять въ шѣло. Гораздо лучше Аглинскія шубы, которые, не имѣвъ шкуры, не соединяюща съ выгодноспями обыкновенной шубы вредъ нечеснѣч и запертаго воздуха. Но всѣи плащья шерстяныя плащья можно совѣтовать носить только во время великаго холода, или слабымъ и къ ревматизму склоннымъ людямъ. Въ дѣлскихъ лѣншахъ и въ юности лучше всего носить лѣнпомъ бумажное либо льняное, а зимою шерстяное верхнее плащье.

5. Дѣлай чаще тѣлесное движение; ибо оно способствуешь непримѣтной испаринѣ.

6. Не употребляй такой пищи, которая препяштсвуетъ онай. Сюда при-

надлежитъ все жирное, свинина, гусиная, грубыя не пропекшися мучныя кушанья, сыръ и проч.

Въ новѣйшія времена сдѣлано многими Врачами предложеніе, чтобы тѣло непосредственно покрывалъ шерстяною, а не льняною одеждой. Поелику зпюешь всеобщій и важный предметъ, то я намѣренъ опредѣлипъ сперва вообще дѣйствіе шерсти на живое тѣло; а по-тому извлечь изъ сего правила къ употребленію оной.

Дѣйствія шерсти, при непосредственномъ ея къ тѣлу прикосновеніи, суть слѣдующія:

1. Она сильнѣе раздражаетъ кожу, нежели ленъ, слѣдовательно въ большей содержимъ єе дѣятельности и способствує испаренію; но чрезъ сіе же раздражающее дѣйствіе заставляетъ кожу воспринимать больше и матерій болѣзнейныхъ. Чрезъ сіе же раздраженіе — и чувствительность кожи она возвышаетъ.

2. Шерсть гораздо хуждшимъ проводникомъ служитъ для теплониворной матеріи, нежели ленъ, и потому она уменьшаетъ улетаніе животнаго тепла, и слѣдственно содержитъ въ кожѣ большую степень онаго.

3. Шерсть, переработана будучи въ матерію, порами изобилующую, частію по причинѣ великой теплопроводности, частію

по причинѣ скеажинѣ, имѣющѣ то важное преимущество предѣ льномѣ, чѣмъ вѣ видѣ пара пропускаетѣ испаряющуюся матерію, или, чѣмъ все равно, не дающѣ симъ парамѣ превратиться вѣ воду на поверхности кожи; но полотно или холстѣ, по причинѣ меньшаго тепла и большей плошности, бываетѣ поводомѣ, чѣмъ испарина сливается вѣ капли; а пошому человѣкѣ вѣ шерстяной одеждѣ и при сильномѣ испареніи бываетѣ сухѣ, напротивѣ того вѣ льняномѣ дѣлающѣ мокрѣ.

4. Испарина служитѣ великимѣ средствомѣ кѣ охлажденію нашего тѣла. Чрезѣ нее живое мяло свобождается отѣ необходимости, мертвому свойственной, принимашь вѣ себѣ шу спешень тепла, какую имѣющѣ окружающая его средина, а обладающѣ удивительною силой давающѣ само себѣ пристойную ему спешень температуры. И шакѣ чѣмѣ свободнѣе у насѣ испарина, тѣмѣ единообразнѣе и спешень нашего тепла, тѣмѣ легче можемѣ изгонять каждої отвѣти или извѣнѣ при сообщившійся намѣ излишній жарѣ. Изѣ сего происходитѣ, чѣмъ ширинѣ, хотя и согрѣвающѣ больше кожу, однако, дѣлая испарину свободнѣе, лучше, нежели ленѣ, уменьшающѣвшѣе излишнѣе разгоряченіе или излишнѣе количество теплониворной матеріи во всей массѣ крови.

Отсюда явствуетъ, для чего люди, по-
бѣдившіе привычкою раздражительное
дѣйствіе на нервы кожи, лѣтомъ меныше
разгорячаются въ шерстяномъ плащѣ,
нежели въ льняномъ, и для чего въ жар-
кихъ климатахъ лучше нравится и въ
большемъ бываетъ употребленіи бумаж-
ное и шерстяное плащѣ.

5. Шерсть есть электрическое тѣ-
ло, и. е. она можетъ возбуждать элек-
трическую машину, а не служить ей
проводникомъ. Есъли одѣться въ шер-
стяное плащѣ, то слѣдуешь, что шѣ-
ло, имъ покрытое, должно больше содер-
жать въ себѣ электрической машины;
ибо тогда меныше извлекается изъ него
оной, и сверхъ того на поверхности но-
вая непрестанно свобождается.

6. Шерсть удобнѣе принимаетъ за-
разительныя болѣзнины машины, и
крѣпче держитъ ихъ, нежели ленъ.

Теперь мы въ состояніи опредѣлить,
здорово или не здорово шерстяное плащѣ,
также въ какихъ случаяхъ оно полезно,
и въ какихъ вредно.

Есъли вообще разсуждать, то я
не считаю за полезное вводить во
общее употребленіе шерстяное плащѣ.
По крайней мѣрѣ я не спалъ бы прі-
учашъ къ нему дитя или молодаго че-
ловѣка; ибо въ семъ периодѣ жизни мены-
ше пошребно искусшеннѣе согрѣваше

способствование испаринъ ; а примѣръ въ кожа отъ сего дѣлается чувствительна, такъ, что сидя въ платье, человѣкъ гораздо легче подвергается простудамъ. Наконецъ такое платье требуетъ гораздо большей чистоты и перемѣны, и сдѣловашелью вошедшъ въ употребленіе между бѣдными, оно еще больше разпространяло бы обыкновенную ихъ неопрятность и произвело бы двѣ великія невѣгоды : впервыхъ большее число накожныхъ болѣзней и сыпей, и во вторыхъ долговременнѣйшее пребываніе въ одеждахъ заразительныхъ болѣзненныхъ матерій,

Но бываютъ случаи, гдѣ оно великую пользу приносить можетъ. Вообще оно полезно всемъ преступившимъ за первую половину жизни, за 40 лѣтъ, когда начинаетъ уменьшаться испарина, животная теплота и раздражительность,

Оно полезно всемъ, кои отъ природы не изобилуютъ животною теплотою и раздражительностью, у коихъ лице блѣдно, тѣло ноздреватое, волокна слабыя, кровь мокротная; словомъ, такъ называемыя холодныя напурамъ.

Оно полезно всемъ, кои провождаютъ сидячую жизнь, тѣмъ болѣе, когда они пришомъ занимаются размноженіями; въ вѣтакомъ случаѣ всегда уменьшается испарина и пошребно бываетъ раздра-

жать кожу, дабы поддержать спримление соковъ къ поверхности тѣла.

Оно полезно всѣмъ, копъ склонны къ простудамъ, флюсамъ и ломотинымъ приступамъ, и иногда одно ~~одно~~ плащъ можетъ совершенно ихъ излечить.

Оно полезно въ предрасположении къ приступамъ и извальнымъ поносамъ, копъ начѣмъ шоль надежно отвращены быть не могутъ, какъ ношениемъ сего плаща.

Оно полезно въ расположении къ неизулярнымъ накоплениямъ краei и другихъ соковъ въ какихънибудь частяхъ, на пр. въ головѣ (отъ чего рождаются головокружение, головная боль, шумъ въ ушахъ, ударъ и проч.), или во груди (откуда происходятъ грудные болѣзни, одышка, кашель); пользуясь же си недуги, часину производя въ кожѣ прити ораздраженіе, часину дѣля свободчѣ испарину, и пакимъ образомъ оно можетъ служить хорошимъ лѣкарствомъ въ называющейся чахоткѣ, въ геморрояхъ, въ кровохаркани и всѣхъ другихъ кровопеченьяхъ.

Оно полезно всѣмъ, слабостию первою, ипохондрию и истерию сопраждущими людямъ, у коихъ свободная испарина обыкновенно служитъ барометромъ всего ихъ здоровья.

Оно полезно послѣ всѣхъ тяжкихъ болѣзней, дабы предупредить ихъ возвраты.

Оно полезно всѣмъ пѣмъ, кои слишкомъ чувствительны къ атмосферѣ. Ничто такъ не защищаетъ отъ жара, холода, сырости, вѣтра, электрическихъ или другихъ влияний атмосферы, какъ шерстяное плащье.

Оно полезно въ такомъ климатѣ, гдѣ воздухъ подверженъ частымъ и неизапнымъ перемѣнамъ, равно какъ и во всякомъ родѣ жизни, которой соединены съ шаковыми нечаянными перемѣнами, особенно въ путешествiяхъ.

По оно и вредить также можетъ. Я не совѣтую носить его всѣмъ пѣмъ, кои отъ природы потливы, и находятся въ такихъ еще мѣсяцахъ, что могутъ имѣть надежду избавиться отъ сего зла; — всѣмъ пѣмъ, кои отъ природы изобилиующи живою электрическою матерiею, жизненною силой и теплотою; — всѣмъ пѣмъ, кои имѣютъ на кожѣ сыпи или весьма расположены къ nim; — всѣмъ пѣмъ, кои не въ состоянiи перемѣнить часiно сiе плащье, или по крайней мѣрѣ вскiя 8 либо 14 дней надѣвать вымытое. Особливо для молодыхъ людей вредно носить штаны изъ такихъ церстяныхъ матерiй.

Но и тогда, когда оно полезно, я совѣшую избирашь только такую шерсѧнную матерію, которая рѣдка, не жестка и не толсна.

Ктожъ не хочешъ покрывашь шакимъ образомъ всего тѣла, тѣмъ для досшиженія вышепомянутыхъ намѣреній должанъ по крайней мѣрѣ носинъ чулки изъ сей матеріи (лѣтомъ тонкіе, а зимою толстые). Люди, имѣющіе чувствищельнѣйшую кожу, могутъ употребляшь чулки изъ заячьей шерсѧи по поламъ съ тонкою волною.

Еслико же желаетъ носинъ такую одежду, которая имѣла бы многія выгоды шерсѧи безъ ея невыгодношай, тоиъ можешъ одѣватъся въ бумажное плашье. Оно меныше раздражаетъ и грѣетъ, не жели шерсѧнное, и однакожъ лучше льнянаго хранишъ испаркну и теплоту. И по тому я думаю, что тѣмъ, кои здоровы еще и не принуждаюшися особливою причиною надѣватъ шерсѧнное плашье, или имѣюшъ очень раздражительную кожу, полезнѣе всего носинъ бумажная сорочки по поламъ со льномъ.

XII.

Хорошая діэта и умѣренность въ пище и питьи — Береженіе зубовъ.

Напініе хорошей діэты есть относительное. Мы видимъ, что и до-стигали весьма глубокой сіпаросии, кои не держались строгой діэты, а жили умѣренно; сіе — то и составляешь преимущество человѣческой науки, что она всякую даже самую инородиѣшую пищу можешь перерабошывать и обра-щаешь въ свое существо, и не ограничи-вается, по примѣру наипуры животныхъ, сднимъ какимъ либо классомъ. Извѣстно, что человѣку, живущему большою ча-стю на свободѣ и въ движении, весьма немногія правила діэты поиредны; а искусственная діэта дѣлается необходимо только отъ искусственной нашей жизни.

Относительно къ продолженію жизни надлежишъ смотрѣть не столько на качесвто, сколько на количесвто пищи, и Корнаро служишъ удивительнымъ доказа-тельствомъ, до какихъ лѣтъ и самой слабой человѣкѣ помощю сего доспи-тишъ способенъ.

Можно утверждать справедливо, что большая часть людей ютъ сверхъ надле-

жашей мѣри (*), и съ самаго дѣйствія
силы, такъ сказать, шикуя бѣзъ, опи-
нимаютъ у натуры нашей съ себѣность
знать, когда мы бываемъ сыны.

И такъ я предложу здѣсь и moltко
всебѣдія правила вѣ разсужденія пищи
и питья, которыя имѣють существен-
ное вліяніе на долговѣчность жизни:

1. Не то, чио мы ъдимъ, но то,
чио свариваемъ, служитъ намъ въ пользу
и доспавляєшъ пищаніе. — Слѣдогорѣль-
но кто желаетъ достичнуть старости,
тому надлежитъ быть медико; ибо пища
должна еще то жу подвергнуться пер-
вой степени переработываніи и уподо-
бленія нашей настурѣ. Сіе производящія
посредствомъ надлежащаго разжевыванія
и смищенія со слизею, изъ коихъ то и
другое я считаю важнымъ періодомъ во
всемъ дѣйствіи възстановленія, и при-
писываю имъ великую силу въ учиненію

(*) Выше разсказаний примѣръ сподѣшняго
старика *Корнара* служитъ наилучшимъ тому
доказательствомъ, сколь малымъ количествомъ
пищи человѣкъ можетъ быть живъ и
здравъ. Новѣйший въ томъ примѣрѣ подалъ
храбрый защитникъ Гибралтара, *Элліотъ*,
которой въ продолженіе осьмидневной осады не
больше съѣдалъ въ день 4 хѣ лоповъ пищи-
цы. Въ полуденныхъ и восточныхъ странахъ
чаще вскорѣчуются таковыя примѣры, нежели
въ сѣверныхъ.

жизни долговременнюю, тѣмъ больше, чѣмъ, по моимъ изслѣдованіямъ, всѣ стигшіе весьма глубокой старости имѣли привычку ъешь медленно и не торопясь.

2. Но какъ сіе зависитъ весьма много отъ здраваго состоянія зубовъ, то и опіношу я *береженіе* оныхъ къ средніямъ, продленію жизни способствующимъ. Здѣсь предлагаю нѣсколько правилъ, которыя, естѣли сначала имѣѧтъ, могутъ до глубокой старости сохранять зубы крѣпкими и неповрежденными.

Надлежитъ всегда соединять съ мясомъ расщипельную пищу или хлѣбъ; ибо мясо удобнѣе вязнѣть между зубами, гниѣть и портить ихъ; и попому вездѣ найдемъ, что тѣ классы людей, кои прые мало или вовсе не ъдали мяса, крестьяне и деревенскіе жители, имѣютъ весьма хорошиѣ зубы, хотя и никогда почти ихъ не чистили. Для чищенія же зубовъ нѣтъ ничего лучше, какъ послѣ обѣда или ужина жевать медленно корку хлѣбную.

Остерегайся всякаго скораго перехода зубовъ изъ горячей въ холодную погоду, и обратно. Зубы покрыты съклобразнымъ или эмалевымъ веществомъ, которое при всякой таковой скорой перемѣнѣ можетъ легко получить трещину, куда будущъ западашъ крошки и

портить самые зубы. Для сего я не со-
вѣшую брать въ ротъ ничего весьма
горячаго или холоднаго; особенно во вре-
мя яденія горячаго кушанья, напр. супа,
осперегаешься пить холодное.

Не жуй сахару и не бѣнь конфетиовъ
и сахарныхъ закусокъ, въ которыхъ мно-
го вязкихъ и клейкихъ частицъ.

Какъ скоро примѣшишь первой загнив-
шайся зубъ, то дай што часъ вырвать
его, а иначе заразится отъ него прочіе.

Полощи водою ротъ каждое утро, а
особливо послѣ обѣда и ужина; чреѣ сіе
вымываюшися остатки пищи, коіорые вяз-
нуши между зубами и бываюшъ поводомъ
къ ихъ поврежденію. Весьма также по-
лезно тереть не сполько зубы, сколько
самыя десны; на какой конецъ употреб-
лять можно жестиковатую зубную щет-
ку; ибо десны дѣлаются отъ того пло-
хіе и лучше обхватываюшъ зубы, что
весьма способствуешь къ ихъ сбереженію.

При должномъ наблюдѣніи сихъ пра-
вилъ рѣдко случится надобность въ зубо-
чистномъ порошкѣ. Но если у кого
зубы склонны покрываешься многою нечи-
спошою, шому я рекомендую слѣдующее
невинное средство: взять 1 лопѣкъ кра-
снаго сандалу, полюпта хины, измолочь
ихъ въ самой мѣлкой порошокъ и про-
сѣять сквозь синю, поиномъ прибавиши

6 капель гвоздичного и столько же бергамотового масла, и симъ соединивъ тертъ каждое упроѣ зубы, а особливо десны. Ешьли десны мягки, ноздреваты, цынгошны и легко испоѣають кроѣ, то прибавиТЬ еще къ нему ползотиника квасцовъ.

3. Берегись вѣ продолженіе спола упражнинъся, чищать или напрягать голову. Сіе время долженствуетъ совершенно посвящено бытии желудку. Это время его владычества, и душа не болѣе должна шутъ вмѣшиваться, какъ сколько нужно къ его подкѣплению. Такъ напр. съѣхъ чрезвычайно способствуетъ варенію пищи, и обыкновеніе нашихъ предковъ, производиТЬ оный за споломъ по средстивомъ шунокъ, основывалось на весьма справедливыхъ Медицинскихъ началахъ. — Словомъ: старайся имѣть при сполѣ веселую компанию. Ч то вѣ радости бываешь вкушаемо, то и кровь производиТЬ хорошую и легкую.

4. Не дѣлай шоичасъ послѣ спола сильнаго движенья; ибо сіе весьма препятствуетъ варенію и пресущесивленію пищи. Лучше всего стоять или шихо прохаживаться. Самое способное къ движенью время передъ споломъ или спустя три часа послѣ онаго.

5. Не наѣдайся никогда столько, чѣмъ чувствовашъ свой желудокъ, а переста-

вай ъестъ лучше тогда, когда бы еще могъ ъестъ нѣсколько. Количество пищи всегда должна быть въ содеряніи къ щѣлеснымъ трудамъ; чѣмъ менѣе движенія имѣешь, шѣмъ и наѣдайся менѣе.

6. Пріучайся вкушаніи пищи въ определенный времена. Нѣшь ничего вреднѣе, какъ цѣлой день ъестъ непрестанно и безъ порядку. Къ хорошему пищеваренію пощребно, чтобъ желудокъ время отъ времени опорожнялся, и чтобъ какъ силы, такъ и нужные желудчные соки накоплялись въ немъ, и получали надлежащую степень осязаемы. Послѣ таковыхъ разстановокъ онъ съ новыми силами приспособляется къ определенію своего дѣла. Но шѣ, кои жуютъ непрестанно, лишаюшися сего преимущества и могутъ разслабить свой желудокъ, испортивъ пищевареніе, получить дурные соки, а дѣши и самую сухонку. По моему мнѣнію, полезно между вскимъ столомъ дѣлать разстановку 5 или 6 часовъ.

7. Въ выборѣ пищи держись особенно распѣній. Мясо всегда больше склонно гнить, а распѣни окисаешь и прошишься гнѣнію, которое есть всегдашній и первый нашъ непріятель. Далѣе, животная пища имѣешъ болѣе раздражающаго и горячительного свойства; а распѣнія сообщаютъ кровь прохладенную и спокойную, уменьшаютъ внутреннія

движения, раздражительность души и тѣла, и потому действительное замѣдляютъ жизненное испытание. Наконецъ живописная пища даетъ больше пищанія и крѣви, и съдовательно требуетъ болѣе труда и тѣлеснаго движения; а иначе произойдетъ полнокровіе. И вѣтакомъ смыслъ она неприлична ученымъ и сидячую жизнь ведущимъ людямъ, ко-торымъ не столько нужно вознагражде-ніе существа, сколько вознагражденіе тончайшихъ пищательныхъ соковъ, слу-жащихъ къ упражненію ума. Особливо беречься надлежитъ мяса въ лѣтнее вре-мя, или когда свирѣпствуютъ гнилья го-рячки. — Мы находимъ также, что не тѣ достигали самой глубокой спячкѣ, кои мясоѣли, а тѣ, кои питались ра-стѣніями (огородными овоцами, плодами, хлѣбомъ и молокомъ). Баконъ разсказы-ваешь обѣ одномъ 120-лѣтнемъ человѣ-кѣ, которой во всю жизнь ничего неѣла, кромѣ молока. Брамины, по своей рели-гии, не употребляютъ ничего въ пищу, кромѣ распѣній, и живущъ большею ча-сью по 100 лѣтъ. І. Веслей, въ полу-винѣ своей жизни оставилъ мясо, началъ питаться однѣми распѣніями и прожилъ 88 лѣтъ. Любителей мяса, полагаю-щихъ въ немъ здоровье и силу, я прошу вспомнить, чѣмъ жили Швейцарскихъ горъ єдинѣ почти втолько хлѣбъ, молоко

и сыръ — и однажды какіе вто дородные и крѣпкіе люди!

8. Вечеру бѣшь не много, мяса мало или совсѣмъ ничего, да и то холодное, и за нѣсколько часовъ передъ сномъ. Для молодыхъ и полнокровныхъ людей я не нашелъ лучшей въ ужинѣ пищи, какъ плоды съ кускомъ хорошо пропекшагося хлѣба. Зимой особенно похваляю яблоки, которые доспеваютъ спокойной и легкой сонѣ, и въ сидячей жизни и то еще имѣютъ преимущество, что слабаютъ нѣсколько.

9. Не забывай пить, сколько бываетъ надобно. Не рѣдко случается, что по невнимательности къ напоминаніямъ природы человѣкъ совсѣмъ отвыкаетъ отъ питья и не побуждается уже къ тому напурою, что бываетъ главною причиной сухости, запора и множества болѣзней, кои поря споль обыкновенны между учеными и сидячую жизнь ведущими женщинами. Но замѣть твердо, что пить должно не во время сопола, а часъ спустя послѣ онаго; въ противномъ же случаѣ разжижаются желудочній сокъ и ослабѣваетъ сила желудка.

Для питья лучше всего *вода*, сей обыкновенно споль презираемой и у многихъ вреднымъ почитающійся напитокъ. Я не сомнѣваюсь признать ее средствомъ, весьма способнымъ учинять

жизнь долговременною. Послушаемъ, что говоритъ достопочтенный спарецъ, Генералъ-Хирургъ Теденѣ (*), которой жизнью своею, за 80 уже лѣтъ перенесшею, почипаепъ обязаннымъ себя тому, что больше 40 лѣтъ выпиваетъ каждои день по 20 фунтовъ воды. Онъ между 30 и 40 годомъ одержимъ былъ прѣжестокою ипохондрію, которая доходила иногда до сильной меланхоліи, страшаль трепетаніемъ сердца, несваримошими, и не надѣялся прожить и половины года. Но съ шого времени, какъ стала держать сію водянную дізіпу, изчезли всѣ припадки, и нынѣ въ поздней половинѣ жизни онъ гораздо здоровѣе, нежели былъ въ ранней, и совершенно свободенъ отъ ипохондріи. — Но главная сила въ шомъ, что вода должна быть свѣжая (то есть въ родникѣ, а не въ публичномъ колодезѣ, лишь только почерпнутая и хорошо закрытая); ибо родниковая вода, такъ какъ и минеральная, содержитъ твердой воздухъ, которой дѣлаетъ ее легкою и крѣпкельною. — Чистая и свѣжая вода имѣетъ слѣдующія сущесівенные преимущества, кошо-рыя конечно заставятъ насъ уважать ее:

Водяная спихія есть самое великое, даже единственное живительное средство

(*) См. Thedenѣ neue Beobachtungen.

въ природѣ. — Она по своей холодности и твердому воздуху превосходно крѣпить и оживлять желудокъ и нервы. — Она по причинѣ твердаго воздуха и солиныхъ частицъ, въ ней содержащихся, весьма хорошо изпотребляеть желчь и гнилость. — Она способствуетъ пищеваренію и всѣмъ отදленіямъ. Безъ воды не можетъ быть никакого испражненія. — И какъ по новѣйшимъ опытаамъ кислородное начало есть соспавная частія воды, то, пія воду, мы дѣйствительно пьемъ новое, жизнь возбуждающее средство.

Я не могу не сказатьъ здѣсь чегонибудь въ пользу суповъ (кашицъ, похлебокъ и проч.), потому что съ нѣкотораго времени вошло въ моду говоритьъ объ нихъ только худое.

Умѣренно бѣть супы ни мало не вредны; странно, что приписывается имъ свойство разслаблять желудокъ. Не всякой ли напишокъ, хотя мы и холодной пьемъ, въ нѣсколько минутъ въ желудкѣ дѣлается теплымъ супомъ, и не цѣлой ли день находится желудокъ въ натуральной температурѣ теплого супа? Только ту наблюдалъ надобно осторожность, чтобы не бѣть горячаго въ великомъ количествѣ и весьма жидкаго. Но онъ имѣетъ и великія преимущества, что есть замѣнитель питья, особенно у ученихъ, женщинъ и всѣхъ инѣхъ, кои

послѣ стола мало или ничего не пьютъ, и у коихъ очень не много влажности переходитъ въ кровь, въ случаѣ, естѣли и супу бѣсть не спанутъ. При семъ и то замѣтить должно, что жидкость, въ видѣ супа принятая, гораздо лучше и скорѣе смѣшиваются съ кровью, нежели холода и неваренная. Супъ предохраняетъ также отъ изсушенія тѣла, и потому въ сухихъ настурахъ и старости составляющі самую лучшую пищу. Чѣмъ старѣе человѣкъ, тѣмъ болѣе жицъ долженъ супомъ. Онъ даже и вмѣсто лѣкарства служитъ можетъ. Послѣ пропущудь въ головной боли, чрезъ сочувствіе отъ желудка произродившейся, въ коликахъ и во многихъ родахъ желудочныхъ судорогъ и корчей, теплой супъ оказываетъ великую помощь.

Кислые щи и квасъ ячной или медовой, брусничной, клюковной, яблочной, не гусиной, не перекислый, успоявшійся и мятою напитанный, составляющі у насъ въ Россіи обыкновенное и превосходное пішье. Они во всѣхъ почни болѣзняхъ для народа нашего, съ малолѣтства къ нимъ привыкшаго, вмѣсто лимонаду и иныхъ искусствомъ приготовляемыхъ пішій, съ пользою употребляемы быть могутъ.

Пішіе, приготовляемое изъ меду съ хмѣлемъ, посредствомъ закашиванія и

броженія, совершенно устоявшееся и не очень крѣпкое, весьма полезно и помогаетъ вареню пищи. Клюковной медъ приятнѣе вкусомъ, и лѣтомъ превосходно уполяетъ жажду. Но отъ излишняго употребленія крѣпкихъ и хмѣльныхъ медовъ происходятъ такія же дѣйствія, какъ и отъ крѣпкихъ напитковъ.

Пиво употреблять можно людямъ, имѣющимъ слабой желудокъ, расположение къ запору или изнуренное весьма похудѣвшее тѣло. Но оно должно хорошо быть приготовлено, то есіль должно имѣть приспойную пропорцію солоду и хмѣлю (первой сообщаєтъ ему питательная, а віпорой желудокъ укрепляющія частицы); должно надлежащимъ образомъ перебродить, и разлито быть по бутылкамъ, чтобы получило крѣпость. Знаки хорошаго пива суть: оно прозрачно и не мутно, и покрывающееся не густою и желтою, а легкою, бѣлою и тонкою пѣною.

Вино веселитъ сердце человѣка, но не составляетъ необходимаго условія къ долговѣчной жизни; ибо многие достигали весьма глубокой счастливиц, хотя и совсѣмъ не пили онаго; и даже есіль пить его часто и въ великомъ количествѣ, оно, какъ средство раздражающее, можетъ уменьшить продолженіе жизни. И такъ чтобы оно не вредило, то не

должно пить его всякой день и безъ мѣры; а при томъ чѣмъ кѣо моложе пѣмъ меныше, чѣмъ кто спарѣе, тѣмъ больше употреблять его можешъ. Лучше всего пользоваться виномъ какъ услажденіемъ жизни, и хранить его до дней радости для оживленія дружескаго круга.

Здѣсь упомянуть надлежитъ о нѣкоторыхъ весьма чудныхъ привычкахъ, новѣйшимъ только временамъ свойственныхъ, о привычкахъ курить и нюхать табакъ.

Куреніе табаку есть подлинно самая непонятная странность. Нѣчто тонкое, омерзительное, нечистое, вонючее можетъ сдѣлаться такъ приятнѣ, такъ даже необходимо, что если люди, которыя не прежде получающіе живость и веселость, а чѣмъ больше, не прежде бывающіе способны размышлять и упражняться, какъ начавъ ртомъ и носомъ пускать дымъ. Рассказывающіе даже объ одномъ Шведскомъ Капишанѣ, служившемъ въ семилѣтнюю войну, чѣмъ онъ при недоспашкѣ табаку набивалъ трубку соломою, и увѣрялъ, что для него все равно, лишь бы только подъ носомъ видѣлъ дымъ. — Я не скажу ничего болѣе о сихъ преимуществахъ; онъ не понятны для тѣхъ, кой не курятъ табаку, да и не сославляющіе необходимой пощребноснѣ кѣ здоровью и щасію; ибо извѣстно,

что весьма многіе и виду табачнаго терпѣть не могутъ, однакожъ бывающіе столько же веселы, столько же щасительны, столько же здровы, или еще и здоровѣе. Но я сказать долженъ нѣчто о вредѣ, производимомъ такою привычкою, особливо въ пользу молодыхъ людей, которые чишаютъ сю книгу, и имѣютъ свободу принимашь ону привычку, или нѣтъ. Куреніе табаку портитъ зубы, изсушаешь тѣло, человѣка дѣлаетъ тощимъ и блѣднымъ, ослабляетъ зрѣніе и память, привлекаетъ кровь къ головѣ и легкимъ, а потому располагаетъ къ головнымъ недугамъ и груднымъ болѣзнямъ, и людямъ, имѣющимъ сухотное расположение, можетъ причинять кровохарканіе и чахотку. Сверхъ сего произраждаєтъ новая потребность; а чѣмъ большие кто имѣетъ потребностей, тѣмъ больше ограничивающія его свобода и щастіе. И для того я весьма бы радъ былъ, если бы чрезъ сіе могъ нѣсколько способствовать къ уменьшенію толь дурной привычки, которая, къ удовольствию моему, и начинаетъ уже вспыхивать въ сѣйшніе предѣлы.

Нюханіе табаку не много лучше, а въ разсужденіи неопрѣдѣлости еще и хуже. При томъ оно раздражаетъ и раздѣляетъ нервы и причиняетъ головныя и глазныя болѣзни.

Сюда присовокуплюсь еще и тѣ, вредъ нюханія и куренія весьма умножающіе, разные примѣсы, коими табачные фабриканты стараются приманивать къ себѣ купцовъ, и кои описаны супъ подлинные яды для публики. Я не понимаю, для чего полиція, коіорая столь прилежно смотритъ за сѣбѣстными пріпасами, не обратитъ большаго вниманія и на сей, нынѣ столь великой расходъ имѣющій, товаръ; ибо все равно, проглашаніемъ или куреніемъ и нюханіемъ человѣкъ бываетъ отправляемъ. — Я представлю въ примѣръ одинъ случай, коіорой достовѣрно мнѣ извѣстенъ. Въ одной табачной фабрикѣ было обыкновеніе, Шпанской табакѣ мѣшать съ сурикомъ, для приданія ему большаго вѣсу и лучшаго цвѣту. — И такъ купцы всякой день нюхали нѣкоторое количество свинцовой извески, ядъ хотя не примѣрно, но пѣмъ опаснѣе дѣйствующій; и потому удивительно ли, что нѣкоторые соры табаку причиняютъ неизлѣчимую слѣпоту и нервныя болѣзни (какъ-шо встрѣчались мнѣ случаи)? и не время ли уже излечь изъ мрака сіи общественному здравію столь опасные обманы, и не позволять никому продавать курильной или нюхательной табакѣ, пока не буденъ химически изслѣдованъ и найденъ безвреднымъ.

XIII.

Спокойствіе души — Довольство — Расположенія ума и упражненія, долговременности жизни благопріяштвующія.

Спокойствіе духа, веселость и довольство суть основаніе всего щастія, всего здравія и долговременныя жизни. Безъ сомнінія скажущъ многіе: это не шакія средства, которыя бы мы сами себѣ дать могли; онѣ зависятъ отъ виѣшнихъ обстоятельствъ. — Но я думаю совсѣмъ не такъ; а иначе знашные и богатые были бы самыми довольными и щасіливыми, а бѣдные нещасшными людьми, чemu однакожъ противное показываєтъ опытъ; я утверждаю, что въ скудости большие довольства, нежели въ классѣ богатыхъ и зажиточныхъ людей.

Слѣдовашельно есть источники довольства и щасія, коіорые въ насъ самихъ находятся, и коіорые мы должны спарапельно изыскивать и ими пользоваться. Я намѣренъ предложить здѣсь нѣсколько такихъ средствъ, кои почерпнуты мною изъ прошої філософиї жизни, и кои прошу принять какъ хороіий совѣтъ Врача, какъ діэптическія правила къ продленію жизни.

1. Спраіайся паче всего побѣждать свои спрасили. Человѣкъ, управляемый

спрастъми, всегда находится въ крайности, въ напряженномъ состояніи, и не можетъ доспѣтъ спокойнаго расположения, которое толь необходимо къ сохраненію жизни. Чрезъ сіе онъ ужаснымъ образомъ увеличивающъ внутреннее испощеніе, и вскорѣ долженъ бывать изнуряющеся совершенно.

2. Привыкай почишашь сію жизнь не цѣллю, но средствомъ къ вышшему совершенствованію, а бышіе и участіе свою подчиненными вышшей власнѣ и большими цѣлями, и во всѣхъ слугахъ и положеніяхъ держись твердо шаковой щочки зѣнія (которую древніе называли упованіемъ на Бога). Въ семъ будешь находишь ключъ къ освобожденію себя изъ лабиринтовъ жизни и сидѣнію защищу прошивъ чинимыхъ на спокойствіе шноего духа нападеній.

3. Живи всегда въ прямомъ смыслѣ, только для настоящаго дня, то есть, пользуясь каждымъ днемъ шакъ, какъ бы онъ одинъ былъ, не заботясь о слѣдующемъ. Несчастные человѣки! вы помышляете только о будущемъ, возможномъ, и среди разныхъ преднаречаний и плановъ теряете настоящее. Настоящее есть мань будущаго; и кто каждымъ днемъ, каждымъ часомъ пользуется сообразно своему предопредѣленію, тотъ всякой вечеръ можетъ ложиться

сѣ иѣмъ сладостнѣмъ чувствіемъ, что онъ не только дѣйствицельно жилъ въ сей день и занималъ достойнѣмъ обра-
зомъ опредѣленный ему пунктъ въ тво-
реніи, но и предуготовилъ для себя наи-
лучшую будущность.

4. Старайся, сколько возможно, сни-
сказиша обѣ всемъ справедливыя понятія,
и ты найдешь, что большая часть золъ
въ свѣтѣ проиаходиша только отъ не-
доразумѣнія, ложнаго интереса или опро-
мешчивости, и что не шо важно, *какъ*
мы ихъ принимаемъ. Кто имѣешъ въ
себѣ сіи источники щастія, тотъ не за-
висиша отъ вѣцніихъ обстоятельствъ.
Сколько хорошо говориша о семъ *Вейггаути*:
„И такъ это неоспоримая истина, что
мудрость одна есть источникъ удоволь-
ствія, а глупость источникъ неудоволь-
ствія; неоспоримая истина, что кроме
совершенного преданія себя въ волю Про-
видѣнія, кроме увѣренности, что все
устроено въ нашу пользу, кроме доволь-
ства міромъ и мѣстомъ, которое въ немъ
занимаемъ, все прочее глупость, ведущая
къ неудовольствію (*).“

5. Утверждайся болѣе и болѣе въ до-
вѣренности къ человѣчеству и во всѣхъ
иющныхъ отъ нее пронатекающихъ

(*) См. *Apologie des Misverstndens*.

добродѣтеляхъ, въ доброжелательствѣ, членовъ колюбіи и дружествѣ. Почитай добрымъ каждого человѣка, поѣа неспоримыми доказательствами не увѣришься въ пропивномъ; но и тогда мы должны мыслить объ немъ, какъ о заблуждшемся, кошорой больше сожалѣнія, нежели нависти достоинѣ. Онъ бы такжѣ былъ добръ, есълибъ не обольщенъ былъ недоразумѣніемъ, недосшаткомъ въ познаніи или ложнымъ иниересомъ. Горе тому человѣку, коего философія жизни со-стоитъ въ томъ, чѣобъ не имѣть ни къ кому довѣренности! Жизнь его — вѣчная наступательная и оборонительная война, и далеко бѣжитъ отъ него довольство и веселіе. Чѣмъ болѣе кѣо всѣмъ окружающимъ его доброжелательствуетъ, чѣмъ болѣе другихъ дѣлающими счастливыми, тѣмъ и самъ бываешь щастливѣе.

6. Необходимую потребность въ довольству и душевному спокойствію со-сравнишъ надежда. Кто можетъ на-дѣяться, что способствуешь продле-нію своего бытія не только идеально, но и физически, посредствомъ спокойствія и равнодушія, ею доставляемаго. — Но не одна только надежда, въ шѣсныхъ предѣлахъ нынѣшняго существованія на-шего заключающаяся, а и надежда и ра-досшное ожиданіе по ту сторону гроба.

способны учинить долговременною нашу жизнь. — По мнѣнію моему, увѣренность въ бессмертіи есть единственное средство, могущее содѣлать сюю жизнь драгоцѣнною и всѣ тягости оной легкими и сносными. — О вы, великія и божественные добродѣтели, вѣра и надежда! чѣмъ можетъ быть васъ прейти путь жизни, исполненный мечты и обмана, коя начало и конецъ облечены густымъ мракомъ, и гдѣ настоящее есть одно мгновеніе, которое лишь только успѣхъ отѣлится отъ будущаго, какъ и поглощается уже прошедшемъ. Вы единая подпора колеблющемуся, пріятное отдохновеніе упомившемуся спраннику. Кто и не починаетъ васъ высокими добродѣтями, тошь однажды долженствуетъ прибѣгать къ вамъ какъ къ необходимымъ потребностямъ сея земной жизни, и укрѣпляться въ васъ если не изъ любви къ Невидимому, то по крайней мѣрѣ изъ любви къ самому себѣ. — Въ семъ разсужденіи сказать можно, чѣмъ самая Религія можетъ служить къ продленію жизни. Чѣмъ больше она доказываетъ побѣды надъ страстями, самонѣрченіемъ и душевнаго спокойствія; чѣмъ болѣе упраѣждаешь наѣ въ оныхъ умѣніи и способахъ, тѣмъ способнѣе отдалашь предѣлы земного бытія нашего.

Также и радость есть одинъ изъ величайшихъ источниковъ жизни. Не должно думатьъ, чио къ произведению оной всегда поистребны особенные случаи и застывшія произшествія. Кто имѣешьъ въ себѣ помянутое расположение духа, кто обладаетъ онымъ чувствомъ, для того не будетъ недоспашка въ причинахъ къ радости, для того и жизнь самая — радость. Нѣть способнѣе къ сохраненію здравія и жизни радости, какъ ша, которую обрѣщаемъ въ семѣйственномъ щасіи, въ обхожденіи съ веселыми и честными людьми и въ наслажденіи красотами Природы. Одинъ день, проведенный въ деревнѣ, при ясномъ небѣ, въ кругу любезныхъ друзей, несравненно лучше служитъ къ продленію жизни, нежели всѣ жизненные эликсиры въ свѣтѣ. — Здѣсь надлежитъ упомянуть и о физическомъ изображеніи радости: о смеѣхѣ. Онъ здоровѣе всѣхъ пѣлесныхъ движений (ибо потрясаетъ и душу и тѣло въ одно время), способствуетъ пищеваренію, кровообращенію, испаринѣ, и возбуждаетъ жизненную силу во всѣхъ органахъ.

Но и вышшія упражненія и занятія ума заслуживають здѣсь мѣсто, предположивъ, что наблюдаются всѣ тѣ правила, какія предспавлены были мною прежде въ предоспорожность ошѣ злоупотребленія. Это суть такія удовольствія,

которыя человѣку единому свойственны, и сославшися на достойный его источникъ жизненаго возстановленія. Сюда причисляю особенно чтеніе любопытныхъ книгъ, упражненіе въ занимательныхъ наукахъ, разсматриваніе и изслѣдованіе Природы и ея таинствъ, открытие новыхъ истинъ посредствомъ совокупленія понятий, живые и веселые разговоры, и проч.

XIV.

Открытность характера.

Мы знаемъ, что крайне вредно для здравія и долготы жизни то званіе, которое заставляетъ человѣка всякой день по нѣсколько часовъ быть на себя самого непохожимъ, и находиться въ приворномъ состояніи — званіе актеровъ.

Но что должно послѣдовать съ тѣми, кои всегда находятся не въ своемъ положеніи, кои непрестанно ту или другую приворную роль играютъ на пеатрѣ міра, кои никогда не бываютъ тѣмъ, чѣмъ быть кажутся? словомъ, люди неправдивые, въ приворствѣ, въ принужденіи и обманахъ живущіе? Ихъ найти можно особенно между классомъ весьма утончившихся людей. Я не знаю дру-

таго состоянія, которое бы ненатураль-
нѣе сего было.

Довольно уже худо, есмыли прину-
ждаемы носить такое платье, которое
не для насъ сшило, которое во всѣхъ
мѣстахъ давитъ и жметъ и затрудняетъ
каждое дѣженіе; но чѣо сіе значить
противъ ношенія чужаго характера, про-
тивъ того нравственнаго принужденія,
когда слова, поступки и дѣла непрестан-
но прошиворѣчатъ внутреннему чувству
и волѣ; когда мы подавляемъ въ себѣ
сильныя естественныя побужденія и по-
крываемся личною; когда всякой нервѣ,
всякое волокно долженствуетъ быть въ
непрестанномъ напряженіи, дабы ложь
сдѣлать совершеннѣе и полнѣ? — Такое
не-испинное сосстояніе есть непрестан-
но продолжающійся спазмъ. Необходимыи
слѣдствиѣи этого бываеиъ внутреннее
безпокойство, непорядочное кровообраще-
ніе и пищевареніе и вѣчныя прошиворѣ-
чія какъ съ нравственной, такъ и физи-
ческой стороны. Наконецъ таковые не-
щастные до того доходяиъ, чѣо уже
не вѣ силахъ бываюиъ сложить сего при-
нужденія, которое обращающіе у нихъ
вѣ другую природу. Они шеряюиъ се-
бя, и не могутъ опять найти. — Словомъ,
сіе состояніе пишающіе напослѣ-
докъ непрерывную и медленно изнуряю-
щую нервную лихорадку, которая со-

стоитъ изъ внутренняго раздраженія и наружнаго спазма; — и такимъ образомъ оно ведетъ къ разрушенію и гробу, единственному мѣсту, гдѣ сіи злополучные могутъ надѣяться сбросить съ себя ли-чину.

XV.

Умѣренное наслажденіе пріятными пред- метами внутреннихъ и наружныхъ чувствъ.

Они двоякимъ образомъ способству-
ютъ продолженію жизни: впервыхъ не-
посредственное имѣютъ вліаніе на жиз-
ненную силу, возбуждаютъ, возвышаютъ
и укрепляютъ оную; а вовторыхъ ожив-
ляютъ всю машину и приводятъ въ
большую дѣятельность органы пищева-
ренія, кровообращенія, отдѣленія, сло-
вомъ, органы, къ возстановленію опредѣ-
ленные. И потому весьма нужно и по-
лезно нѣкоторое обработаніе и утонченіе
чувственности, которое дѣлаетъ насъ
способнѣе къ пріятію сихъ удовольствій;
только не надлежитъ доводить утон-
ченія до крайности, а иначе произойдетъ
изъ того болѣзненная чувствитель-
ность. Так же и при раздраженіи чув-
сива должно смотрѣть, чтобъ оно не

превышало мѣры; ибо тѣ же удовольствія, кои вѣ умѣренной степени служатъ къ восстановленію, бывѣ вкушаемы вѣ излишествѣ, могутъ истощевать и изнурять человѣка. Сюда относятся всѣ пріятные предметы, кои могутъ дѣйствовать на насъ чрезъ зрѣніе, слухъ, обоняніе, вкусъ и осязаніе, и слѣдственно удовольствія музыки, живописного искусства, также спихотворства и фантазіи, которая можетъ возвышать и возобновлять сіи удовольствія. Но вѣ настоящемъ смыслѣ, кажется, болѣе всего заслуживаетъ преимущество музыка; ибо ничѣмъ такъ скоро и такъ непосредственно не восстановляется согласіе, живость и правильность вѣ жизненномъ дѣйствіи, какъ музыкою. Все существо наше непроизвольно принимаетъ тонъ и тактъ, какой даетъ музыка; пульсъ дѣлается живѣе или спокойнѣе, спрасти сильнѣе или тише, смотря по свойству сего языка души, которой безъ словъ, одною силою тона и гармоніи, непосредственно дѣйствуетъ на наше сердце, и чрезъ то чаще и непреоборимѣе увлекаетъ, нежели все краснорѣчіе. Весьма желательно, чтобъ люди больше упражнялись вѣ таковомъ сѣ обстоятельствами оообразномъ употребленіи музыки.

XVI.

Предварение и благоразумное пользование болѣзней — Надлежащее употребление Медицины и Вратей — Домашняя и дорожная Аптека.

Болѣзни, какъ выше показано, принаследжатъ болѣшею частію къ причинамъ, жизнь сокращающимъ и иногда мгновенно пресѣкающимъ ону. Медицина занимается отвращеніемъ и врачеваніемъ ихъ, и вѣ шакомъ смыслъ починающейся должна средствомъ, продленію жизни способствующимъ.

Но (быкновенно весьма много погрешаюшъ вѣ сеи): то думаюшъ, чѣо не лѣзя довольно воспользоваться сею благопріорною наукой; то спрашатся оной, какъ не натурального чего; то имѣютъ ложныя понятія о Врачѣ и лѣкарствахъ и неправильно ихъ употребляюшъ. Пришомъ вѣ новѣйшія времена вышло множество сочиненій для проспаго народа, коиорыя разсѣваюшъ вѣ публикѣ кучу медицинскихъ понятій и свѣденій, совсѣмъ для нее бесполезныхъ, а чрезъ то еще болѣе умножилось злоупотребление Медицины, причиняющее великой вредъ общесѣнному здравію.

Мы всѣ не можемъ быть Врачами. Врачебная Наука споль обширна и пру-

дна, что требуетъ приложнаго упражненія, даже особеннаго образованія чувствъ и вышнихъ душевныхъ силъ. Заучить нѣсколько правиль врачеванія и лѣкарства, не значитъ еще быть Врачемъ, какъ многіе думаютъ. Сіи правила врачеванія и лѣкарства суть стокмо слѣдствія Медицины, и тоиѣ только заслуживаетъ имя Врача, кто усматриваетъ отношеніе лѣкарствъ къ болѣзнямъ причинамъ, кто видитъ всю связь умозаключеній и оснований, изъ коихъ наконецъ уже произраждается идея лѣкарства; словомъ, кто самъ можетъ находить сіи средства. Отсюда явствуетъ, что Медицина самая не можетъ быть собственностью большой публики.

Только та часть врачебныхъ Наукъ, которая показываетъ спроеніе человѣческаго тѣла, сколько полезно знать каждому человѣку, и которая предлагаетъ способы къ отвращенію болѣзней и храненію здравія, можетъ и должна включена быть во всеобщее наставление и просвѣщеніе, а не та, которая занимается лѣченіемъ открывшихся уже болѣзней и употребленіемъ лѣкарствъ. Сіе очевидно явствуетъ изъ простаго понятія болѣзни и врачеванія. Что значитъ употреблять лѣкарство и лѣчить имъ болѣзнь? Не иное чѣ, какъ помощію необыкновеннаго впечатлѣнія производить

необыкновенную перемѣну въ человѣческомъ тѣлѣ, которою уничтожается другое ненатуральное состояніе, болѣзнью называемое. Слѣдственno и болѣзнь и дѣйствіе врачебныхъ средствъ суть ненатуральная состоянія, и употреблять лѣкарство значить не другое что, какъ производить искусственную болѣзнь для преодолѣнія натуральной. Сіе видно изъ того, когда здоровой приметь лѣкарство, онъ всегда больше или меныше бываетъ отъ того боленъ. И такъ употребленіе лѣкарства само по себѣ вредно, и можетъ тогда только извинямо и полезно быть, когда прекращаетъ находящееся въ тѣлѣ болѣзненное состояніе. По чѣму право, помощію искусства дѣлать себя или другихъ больными, никому принадлежать не можетъ, кромѣ Врача, которою въ точности знаетъ отношеніе болѣзни къ лѣкарству. А иначе произойдетъ, что лѣкарство либо дастся безъ нужды, и слѣдственno человѣкъ сдѣлается боленъ, не бывъ такимъ прежде; либо оно не будешь соотвѣтствовать болѣзни, и бѣдной больной, имѣвшій прежде одну, будешь сірадашь двумя болѣзнями; либо наконецъ лѣкарство увеличитъ и возвыситъ открывшійся еще прежде недугъ.

Теперь поелику несвѣдущій въ Медицину не можещъ и не долженъ зани-

маться врачеваниемъ болѣзней, то и ~~раж~~,
дающіяся важной вопросъ: какимъ образомъ
пользовавшися Медициною, чтобы она мо-
гла служить къ продленію жизни? Я
постараюсь предложить въ разсужденіи
сего нѣсколько всеобщихъ правилъ.

Но прежде да позволиши мнѣ чита-
тели сказать нѣчто обѣ одной части
сего изслѣдованія, которая хотя больше
до Врачей относится, однако по своей
важности достойна того, чтобы упомя-
нуть здѣсь обѣ ней, то есть: какое от-
ношеніе имѣетъ вообще практическая Меди-
цина къ продленію жизни? Можно ли безъ
условія назвать ее средствомъ, продленію
жизни способствующимъ? Конечно, есть-
ли она лѣчила шакія болѣзни, отъ ко-
торыхъ мы умереть бы могли. Но не
всегда въ другомъ смыслѣ; и я хочу сдѣ-
лать нѣсколько примѣчаній, кои могутъ
показать, что восстановленіе здравія и
продленіе жизни не всегда одно и то же
есть, и что не одно излѣченіе болѣзни
важно, но и способъ, какимъ она вылѣ-
чивается. Волервыхъ изѣ предыдущаго
явствуетъ, что лѣкарства действуютъ
чреаъ искусственную болѣзнь. Каждая
болѣзнь сопряжена съ раздраженіемъ и
потерей силы. Когда лѣкарство будешьъ
сильнѣе болѣзни, то болѣй хощя и вы-
лѣчишься, однако шаковое лѣченіе больше
разслабитъ его, и слѣдовательно больше

опинимеиъ изъ долготы его жизни, нежели бы что учиниъ могла болѣзнь, сама себѣ предоспавленная. Сіе случаетсѧ, когда при малѣйшихъ припадкахъ тоин-часѣ прибѣгаютъ къ героическимъ сред-ствамъ. — Вовторыхъ, болѣзнь можетъ врачуема быти различными способами и иупами. Разность либо въ томъ со-стоитъ, что рѣшительная матерія къ той или другой части бываетъ отводи-ма, либо въ томъ, что болѣзнь при од-номъ методѣ скорѣе, а при другомъ ме-дленно проходитъ. Сіи разные способы врачеванія хотя и всѣ могутъ возстано-влять здравіе, однакожъ относительно къ продленію жизни имѣють различную цѣну. То есть, чѣмъ больше лѣченіе даетъ продолжатсѧ болѣзни и раз-слаблять органы или силы, или чѣмъ больше оно повреждаетъ необходимые къ жизни органы, либо отводитъ къ нимъ болѣзнь, и чрезъ то въ послѣдствіи пре-пятствуешь жизненному возстановленію (на пр. естьли пищеварительная систе-ма учинена будетъ мѣстомъ болѣзни и разслаблена сильными лѣкарствами); ли-бо наконецъ чѣмъ больше врачеваніе рас-точаетъ безъ нужды жизненную силу во всемъ тѣлѣ, на пр. излишними кро-вопусканіями, продолжительнымъ отняті-емъ пищи и проч., тѣмъ больше оно

разслабляетъ основаніе долговременныя жизни, хопл и изпределяетъ настонщую болѣзнь. — Впретъихъ, не надлежитъ забывать, что самая болѣзнь можетъ быть нужна и полезна въ продленію жизни. Есть много болѣней, которыя суть ничто иное, какъ усиление Натурь возстановлять потерянное равновѣсіе или изгонять болѣзненные матеріи, либо разбиеатъ завалы. Теперь когда Врачъ (прямо по-Бравновски) не будетъ ничего дѣлать, какъ только потушить насполищее обнаруженіе болѣзни, не обращая вниманія на сіи отдаленные причины и слѣдствія, то весь плодъ его лѣченія будетъ состоять въ томъ, что симъ отнимется живое противодѣйствіе Натурь, коимъ старалась она изпредѣлить настоящую болѣзнь. Онъ погашаетъ огонь снаружи, но тѣмъ сильнѣе даетъ ему горѣть внутри; онъ питаєтъ, укореняетъ и дѣлаетъ неизлѣчимѣе вещественную причину зла, которая, можетъ быть, изпредлена была бы свободнымъ и безпрепятственнымъ дѣйствіемъ силъ Натурь. Весьма много примѣровъ, что больные, кои мнили быть совершенно вылечеными отъ лихорадки, ноноса и проч., впали послѣ въ чахопку, плохондрю, нервныи болѣзни и тому подобное. Всякой признается, что такое лѣчение,

хотя на время и возшановляетъ по видимому здравіе, однако весьма сокращаетъ самую жизнь.

Теперь я хочу отвѣтствовать на то, что касается до однихъ только несвѣдущихъ вѣ Медицины: какъ можно предохранить себя отъ болѣзней, и какъ поступать съ открывшимися уже, какъ особенно пользоваться Вратами и вратебною Наукою, дабы приподѣбъ всевозможно лещись о сохраненіи и продолженіи жизни.

Во первыхъ обѣ отвращеніи болѣзней.

Поелику къ произхожденію всякаго недуга принадлежатъ два условія: причина, его производящая, и способность тѣла принимать ону, то есть только два способа предохранить себя отъ болѣзней; то есть или удалять оныя причины, или означаимъ у тѣла таковую способность. На семъ основана вся Медицинская діэпептика и всѣ предохранищельные методы. Первой способъ, которой былъ самой обыкновенной, весьма ненадеженъ; ибо находясь вѣ гражданской жизни и ея связяхъ, мы не можемъ избѣжать всѣхъ болѣзненныхъ причинъ, и чѣмъ болѣе станемъ удаляться отъ нихъ, тѣмъ онѣ сильнѣе будутъ дѣйствовать, еспѣли когда случится имъ насѣ постигнуть (такъ на пр. простуда никому сполько не вредна, какъ кто обыкновенно одѣвающи весьма тепло).

И такъ гораздо лучше и вѣрнѣе другою способомъ: безъ сомнѣнія должно спаравшися избѣгать болѣзнейшихъ причинъ, ко торыхъ избѣжать можно; но къ прочимъ надлежитъ привыкать и пѣло свое учинить къ нимъ нечувствительнымъ.

Главныя причины болѣзней, коихъ нужно осіперегаться, сущь: невоздерж ность въ пищѣ и питіи, неумѣренность въ наслажденіи физическою любовью, сильное разгоряченіе и охлажденіе, или скорой переходѣ изъ одного въ другое страсти, чрезмѣрное напряженіе ума, очень продолжительной или недоспаточ ной сонѣ, задержанныя испражненія, яды.

Но притомъ спарайся и пѣло учинить нечувствительнымъ къ симъ причинамъ, или доспавлять ему патологическое загрубѣніе, къ чему предлагаю слѣдующія средства: Вопервыхъ, ежедневное дышаніе свободнымъ воздухомъ. Въ ясные и пасмурные дни, во время дождя, вѣтра или снѣгу, не должно отступать отъ привычки, всякой день, безъ изключенія, прохаживаться или проѣзживаться верхомъ нѣсколько часовъ на свободномъ воздухѣ, чѣмъ невѣроятно способствуетъ загрубѣнію тѣла и доспиженію долговременной жизни; и когда ежедневно будетъ сіе исполняемо, то ни бури, ни метели не возмогутъ тебѣ вредить. Таковая привычка особенно поле-

зна для тѣхъ, кои подвержены ломошной болѣзни и ревматизмамъ. — Далѣе, ежедневное окачиваніе и обмываніе всего тѣла холодною водою — содержаніе не весьма теплое — дѣятельное состояніе тѣла. Остерегайся слишкомъ спрадательного положенія, а всегда содержи себя въ нѣкоторомъ привычномъ посредствомъ движенія, тренія и гимнастическихъ упражненій. Чѣмъ больше бываетъ тѣло страдательно, тѣмъ больше располагается къ болѣзни. — Напослѣдокъ нѣкоторая свобода и безпринужденность въ образѣ жизни, то есть невеликая привязанность къ определеннымъ привычкамъ и законамъ. Человѣкъ, сирого придерживающійся какого нибудь порядка, положимъ, и самаго хорошаго, располагаетъ себя къ болѣзнямъ; ибо спонсъ однажды отступитъ отъ того, что учинилось въ немъ другоюатурою, то онъ можетъ сдѣлаться боленъ. Сверхъ сего нѣбольшой беспорядокъ, производя въ тѣлѣ нѣкоторой переворотъ, можетъ весьма способствовать очищенію, отверзанію и разбитію. И даже вредныя вещи много теряютъ изъ своей вредности, если къ нимъ привыкнуть. Слѣдственно иногда противъ обыкновенного меньше спать, иногда выпивать лишній спаканъ, есть больше или грубинную пищу, подвергаясь нѣкоторой проспѣдѣ или раз-

горячению, на пр. посредствомъ шандонія, верховойъ ъезды и проч., по временамъ имѣть сильное движение, даже до усипалости, и иногда поспинися цѣлой день: — сіе все невѣроюшно способствуетъ загрубѣнію шѣла, и даетъ какъ бы болѣе обширности здравію, снѣожданіе наскѣ отъ рабскаго новиновенія единообразной привычкѣ, которую не всегда можемъ наблюдать снѣгото и въ почноси.

Главной пунктию оправащенія болѣзней состоить въ томъ, чтобы всякой старался познать особенное свое болѣзnenное расположение, дабы или изицрѣблять оное, или по крайней мѣрѣ лишашь случаевъ переходиши въ дѣйствительную болѣзнь; и на семъ утверждается особенная Діэптика. Всякой человѣкѣ долженъ наблюдать свойственные себѣ правила діэпты, судя по свойственнымъ ему одному расположеніямъ къ той или другой болѣзни. Поелику же сіе особенное изслѣдованіе и опредѣленіе есть собствено дѣло Врача, то я и совѣтую всякому дапть себя на разсмотрѣніе разумному Врачу, какимъ болѣзнямъ наипаче онъ подверженъ, и какая діэпта ему всего приспойнѣе. Древніе въ семъ были умнѣе насѣ. Они большею частию употребляли Медицину и Врачей къ опредѣленію діэптическаго ихъ образа жизни, и самыя ихъ астрологическія, хироманіческія и

подобныя наблюденія имѣли особенно то предметомъ, чиобъ опредѣлять нравственной и физической характеръ человѣка и предписывать ему сообразную съ тѣмъ дѣйству. Ноистиннѣ лучше вѣ семѣ намѣреніи пользоваться Врачемъ, нежели всякие 8 дней бѣгать къ нему и просить его о прописаніи себѣ рвотнаго или слабительнаго. Но къ сему потребеніе разумной, проницательной и мыслящей Врачъ, когда напрошивъ шого къ прописанію рецептовъ годится всякой Эмпирикѣ.

Однако и несвѣдущаго вѣ Медицинѣ надлежитъ, сколько можно, привесити вѣ сосѣдніе разсуждать о болѣзняхъ наклонностяхъ своего тѣла. Къ сему предлагаю слѣдующія средства :

1. Разсматривай на лѣдственное предрасположеніе. Есть нѣкошорыя болѣзня предрасположенія, кои могутъ намѣ сообщаемы быти при зачатіи, на пр. геморрой, слабость нервовъ, чахотка, ломотная и каменная болѣзнь. Ежли сіи недуги были вкоренены вѣ родищахъ, а припомъ еще тогда, когда посыдало зачатіе, то и вѣ себѣ должно подозрѣвать расположеніе къ нимъ. Однакожь приличною дѣйствію оно можетъ быти недопущено до превращенія вѣ действительную болѣзнь.

2. Первое восприятие можетъ произойти болѣзненныя предрасположенія, особенно очень теплое, отъ чего произходитъ наклонность къ попѣнію и слабость кожи, которая всегда располагаетъ къ ревматическимъ припадкамъ. — Преждевременное принужденіе къ ученію и онанія сообщаютъ расположеніе къ слабости нервовъ и нервнымъ болѣзнямъ.

3. Так же и строеніе тѣла можетъ располагать къ нѣкоторымъ болѣзнямъ. Кто имѣетъ высокой субтильной спанѣ, длинную тонкую шею, плоскую грудь, крылообразныя выдавшіяся плечи; кто выросъ очень скоро, тоѣ болѣе всего опасаться долженъ чахотки, особенно прежде 30 лѣтъ. — У кого спанѣ приземистой и голова большая толстая съ корошкою шею, такъ что вдавленною кажется между плечъ, тоѣ имѣетъ расположеніе къ удару (apoplexia), и долженъ избѣгать всего, что можетъ служить къ тому поводомъ. — Вообще всѣ больше или меныше горбатые люди склонны къ чахоткѣ и груднымъ болѣзнямъ.

4. Изслѣдуй свой temperamentъ. Если онъ сангвинической или холерической, то ты расположенъ къ болѣзнямъ воспалительнымъ; а когда будешь флегматической либо меланхолической, въ такомъ случаѣ берегись долговременныхъ или нервныхъ болѣзней.

5. Также климатъ и жилище^е могутъ сообщать болѣзненные предрасположенія. Естьли они влажны и холодны, то производятъ наклонность къ нервнымъ, мокротнымъ, перемежающимся лихорадкамъ, ломотной болѣзни и ревматизмамъ.

6. Но особенно надлежитъ обращать вниманіе на слабѣйшую часть. То еспѣль каждой человѣкѣ имѣетъ физически слабую сторону, и болѣзненные причины обыкновенно болѣе на нее нападающі. На пр. кто имѣетъ слабыя легкія, у того все на нихъ дѣйствуетъ, и онъ при каждомъ случаѣ будетъ получать кашель и припадки въ груди. Естьли у кого слабъ желудокъ, то всѣ причины будутъ на желудокъ дѣйствовать и производить въ немъ несваримости и нечислопоты. Когда известна сія часть, то можно весьма легко способствовать отвращенію болѣзней и долговременности жизни, въ первыхъ защищая ону отъ болѣзненныхъ причинъ, а въ вторыхъ оштимая чувствительность посредствомъ укрѣпленія. И такъ все дѣло состоитъ въ томъ, чѣлобъ узнать слабѣйшую часть своего тѣла, и я хочу предсправить здѣсь нѣсколько признаковъ, которые и несвѣдущему въ Медицину будутъ вразумительны. Примѣчай, гдѣ болѣе всего дѣйствующія душевныя попрѣсенія или сильныя стра-

сти, тамъ будеть и слабѣйшая часть. Есъли они то пачеъ возбуждаютъ на-
шель и колотье въ груди, то легкия; а
когда производятъ тяжесть въ желудкѣ,
тошноту, рвоту и проч., то желудкъ
еслиъ оная часть. Далѣе смотря, куда
склоняются дѣйствія другихъ болѣзне-
творныхъ впечатлѣній, на пр. дѣйствіе
пресыщенія, простуды, разгоряченія,
сильного движенія и проч. Есъли при
семъ всегда страждепъ грудь, то она
будеипъ слабѣйшая часть. Сіполь же вѣ-
жно замѣчаніе, куда обыкновенно напра-
вляется самое сильное стремленіе крови
и соковъ. Которая часть краснѣе и го-
рячѣе всѣхъ, которая весьма сильно по-
тиѣепъ, даже и въ то время, когда про-
чее тѣло бываетъ сухо, та способнѣе
всего воспринимать болѣзни. Можно так-
же утверждатьъ, что часть, надмѣру
сильно употребляемая и напрягаемая, учи-
нишися слабѣйшею; на пр. у глубокомы-
сленныхъ и ученыхъ людей мозгъ, у ша-
цовъ грудь, у обѣддалы желудокъ и
проч.

Теперь я за долгъ считаю изобразить
главнѣйшія и самыя опасныя болѣзнен-
ные предрасположенія, дабы и несвѣду-
щихъ въ Медицину познакомить съ ихъ
признаками и діэшою, какой требуетъ
каждая изъ нихъ

Одно изъ самыхъ печальныхъ предрасположеній, предрасположеніе къ чахоткѣ познается изъ того, когда грудь и тѣло имѣтъ вышепомянутое строеніе; даѣ, когда человѣкѣ не доспѣхъ еще 30-лѣтнаго возраста (ибо послѣ сихъ лѣтъ она гораздо рѣже случается); когда родители были чахотны; когда часто голосъ становился вдругъ сиповатъ, безъ всякой простуды, и пропадаетъ не рѣдко при разговорѣ; когда во время разговориванія, бѣганія, восхожденія на гору или лѣстницу, приходитъ весьма легко сильная одышка; когда человѣкѣ не можетъ вдыхнуть глубоко и удерживать въ себѣ воздухъ, не почувствовавъ боли въ груди и щекопачія, къ кашлю побуждающаго; когда кто имѣетъ весьма красныя, какъ бы румянами натерпѣя щеки, или часто вдругъ получаетъ таковую высокую краску, иногда на одной только щекѣ; когда послѣ стола разгораются руки и лицо; когда частно ощущаемо бываетъ бѣглое колотье въ груди; когда поутру выхаркиваются маленькие капышики или крупинки, похожіе цвѣтомъ на сырѣ или мыловку, дурчаго запахъ, если раздавить ихъ; когда кто въ гадѣ, ужасѣ или другой спрасли чувствуетъ боль въ груди или получаетъ сильную; когда всякое разгоряченіе или прохладженіе, всякая погрѣшность въ дыхѣ про-

изводитъ то же; когда часто рождаетъ ся простудной кашель, или произошедши единожды, не унимается ни мало. Если личъ къ тому примѣчено будетъ, что и мокрота извергается изъ легкихъ кровавая, въ такомъ случаѣ весьма близка опасность чахотки. — Кто усмотритъ въ себѣ сіи признаки, то и не долженъ употреблять горячихъ напитковъ: вина, водки, ликеровъ, равно какъ и приныхъ веществъ, не долженъ предаваться сильнымъ движениямъ, на пр. бѣженому танцованию, скорому бѣганю и проч., не долженъ гоняться приспособлено за любовными удовольствіями, сидѣть нагнувшись и сжавши грудь, или налегающи грудью на споль, также пѣть и разговаривать очень сильно и продолжительно.

Теперь слѣдуешь расположеніе къ геморрою. Оно познается изъ того, когда его имѣли родишли, когда по временамъ чувствуется боль въ пояснице либо бѣглое спрѣляніе попрѣгъ шаза, или болѣнная нашуга при испражненіи низомъ; когда ощущается зудъ въ проходѣ или сильно пошѣюшъ около лежащія мѣсца, также когда часто голова болитъ или получаетъ полнокровіе. — Таковыми людьми нужно убѣгать не только горячильныхъ, но и теплыхъ напитковъ, особенно кофе, чаю и шоколаду; бѣть

должно сочныя свѣжія овощи и плоды съ умѣренныи мѣ количествою мясной пищи, оспѣрегающи блиновѣ, здобныхѣ пирожковѣ, мучной и вѣтры производящей пищи, никогда не сидѣть долго, ежедневно дѣлашь движение, не напрягаться сильно и продолжительно при испражненіи низомѣ, не опоясывать и не спягивать животѣ, но всякой день четверть часа шерешь оной слегка.

Предрасположеніе къ илохондрии или истерикѣ и другимѣ нервнымѣ болѣзнямѣ примѣчаются изъ слѣдующаго: когда кто произошелъ отъ родишелей, слабыя нервы имѣвшихѣ; когда очень рано сталъ учиться и весели сидячую жизнь; когда кто въ юности изнурилъ себя онанію; когда кто жилъ долго въ многосидѣніи и уединенію, употреблялъ неумѣренно теплыхъ пищъ, такжѣ читалъ многія чувствительныя книги; когда кто имѣвшъ весьма перемѣнчивой духѣ, такъ что другѣ безъ причины становился тихъ и печенѣ, и споль же скоро безъ всякой причины можетъ дѣлашься необычайно весель; когда кто часіо бываешьъ мучимъ припадками пищеваренія и вѣтрами, не рѣдко чувствуешь въ животѣ какое-то бѣніе, шижесть, напряженіе и тому подобное; когда кто поширу и на тощакѣ бываешь слабѣ, скученѣ и угрюмѣ, что шошчасъ проходишъ, какъ скоро сиѣ

пѣстъ чего нибудь крѣпкишельного, или выпѣшь чашку кофе, либо рюмку какого спиртнаго напишка; когда кто примѣчашъ въ себѣ склонность къ уединенію и молчанію, либо робость и нѣкоторую недовѣрчивость къ людямъ, и когда испражненіе низомъ бываешъ рѣдко, не равно и сухо. — Такому человѣку болѣе всего нужно убѣгать сидячей жизни; естѣлиже не возможно будешъ сего сдѣлать, то онъ долженъ по крайней мѣрѣ заниматься спортомъ у спортика и припомѣ всякой день одинъ или два часа имѣть движеніе на свободномъ воздухѣ. Также и верхомъ ъѣдитъ весьма полезно. Даѣе надлежитъ посѣщать компаніи, особливо изыскавшь друга, къ которому можно имѣть довѣренность, и никогда слишкомъ не предаваипъ склонности къ уединенію. Пушечеспѣвіе, перемѣна предметовъ, а наипаче дышаніе чистымъ свободнымъ воздухомъ сославшися главныя предохранишельныя оиѣ ипохондріи средства. Часпо въ самой сильной степени скрывшаяся уже болѣзнь ипотребляема была тѣмъ только, что болѣйной, преодолѣвъ себя, проводилъ полгода въ деревнѣ, и занимался одними лѣсными прудами; словомъ, жилъ какъ подлинной крестьянинѣ. Вообще всякому, кто примѣчашъ въ себѣ оные признаки, я бы съсовѣтовалъ бытъ лучше экономомъ, или

даже охотникомъ, либо солдатомъ, нежели ученымъ. — Весьма полезно въ семъ расположении поутру въ постель иерень животъ четверти часа ладонью или перстяною манжетою; сіе способствує пищеварению и обращению крови въ животъ, разбиваетъ завалы и ватры и укрепляетъ вмѣни. Надлежитъ всевозможно противиться соединенной съ шаковымъ предрасположеніемъ склонности принимать лѣкарства, особенно слабительные, кошорыя усугубляютъ еще болѣе слабость пищеваренія. Вѣрии въ себя разумному Врачу, держись его одного, и дай ему пользоваться себѣ болѣе дѣшево, нежели лѣкарствами. Уѣгай особенно сыру, мучной пищи, кушаний, изъ гороху или бобовъ приготавляемыхъ, всего жирнаго и тяжелаго пива.

За нужное счищаю упомянуть нѣчто о предрасположеніи къ удару или постѣну, хени оно и поздно уже обыкновенно приходитъ. Примѣчающее же оно по сплющому, приземистому шѣлу и короткой шеѣ, такъ что голова кажется вдавленною между плечъ, по красному одутловому лицу, по часипому звону и шуму въ ушахъ, по головокружению и дурнотѣ, напоющакъ чувствуюемой. Таковые люди нѣ должны никогда пресыщаться (а иначе и за споломъ умереть могутъ), особенно ввечеру не ѿспѣть и не пить много, не

ложишься спать поопачасъ послѣ ужина не класиь голову низко въ постель, остерегаися сильнаго разгоряченія и простуженія, особливо ногъ.

Теперь представляется вопросъ: какъ поступать въ откравшися уже болѣзнями, и какъ пользоваться Вратемъ и вратебною Наукою? Отвѣтъ содержится въ слѣдующихъ главныхъ правилахъ:

1. Не употребляй лѣкарства, безъ довольної кѣшому причины; ибо кѣо бы захочѣлъ безъ нужды сдѣлаться боленъ? И потому весьма вредна привычка, въ извѣстныя времена принимашь слабищельныя, пускать кровь и проч., дабы предохранить себя отъ возможнаго тѣлъко зла. Часю бываешьъ, чио отъ сего самаго и произраѣдается зло, кошораго мы избѣжать хотѣли.

2. Гораздо лучше отврацать болѣзни, нежели ихъ лѣчить; ибо послѣднєе всегда сопряжено съ большою потерю силы, и слѣдовашельно съ умаленіемъ самыя жизни; и потому старайся особенно пользоваться вышепредложенными, кѣ оправданію оныхъ служащими, средствами.

3. Но какъ скоро почувствуешь въ себѣ дѣйствительную болѣзнь, то все внимание устреми на нее. Самое малозначущее начало можетъ послѣдуетъ быть важною болѣзнию. Особливо о

лихорадочныхъ болѣзняхъ разумѣть сіе должно. Первое начало ихъ узнается по слѣдующимъ признакамъ: Человѣкъ чувствуетъ необыкновенное утомлѣніе, перебѣгшее позывъ на пищу, но тѣмъ сильнѣйшую имѣюще жажду; сонъ его прерывчивъ или соединенъ со многими сновидѣніями; обыкновенные испражненія осипаются или усиливаются не напурально; пропадаетъ охота къ прудамъ, голова начинаетъ болѣть, приходящѣй болѣй или менѣй ознобъ, за которымъ слѣдуетъ жаръ.

4. Когда окажутся таковые признаки, то почаще у непрѣпеля, у болѣзни, надлежитъ отпѣсть пищу, и слѣдоватъ благопврному внушенію Нашуры, которому всякое живопнное повинуетъ вѣ семѣ случаѣ съ великою пользою. Не бѣшь ничего, ибо природа своимъ отвращеніемъ отъ пищи показываетъ, что она не вѣ состояніи свариватъ оной; но тѣмъ болѣе пей, однакожь воду и жидительные напитки. Содержи себѣ вѣ по-коѣ, а лучше всего лежи вѣ поспѣль; ибо утомлѣніе довольно уже изѣявляетъ, чѣо напурѣ потребны силы къ преодолѣнію болѣзни; убѣгай какъ жару, такъ и холода, и слѣдовательно не выходи на свободной воздухѣ, и не лежи вѣ жарко напопленныхъ поколхѣ. Сіи проспныя средства, которыя самая Природа пред-

пишется намъ столь ясно, есмъли мы
только хотимъ повиноваться ея гласу,
могутъ одни изпотреблять въ самомъ на-
чалѣ безчисленное множество болѣзней
Пресларѣтій 90-лѣтній *Маклинъ*, ве-
ранъ Лондонскаго Театра, говорить о
себѣ самомъ, чио когда ни случалось ему
занемогать въ теченіе столь долговремен-
ная жизні, то онъ всегда ложился въ
поспелю, не бѣлъ ничего, кроме хлѣба съ
водою, и сею дѣстою избавлялся большою
частію отъ всякаго легкаго недуга. Я
зналъ одного Полковника, почтеннаго
80-лѣтнняго старца, которой въ случаѣ
какой либо немощи ничего иного не дѣ-
лалъ, какъ шолько поспился, курилъ
табакъ и наблюдалъ вышепомянутыя
правила, а лѣкарства не принималъ ни-
когда.

5. Есмъли имѣешь случай посовѣто-
ваться съ Врачемъ, то не спрашивай
точнѣасъ его, какія принимашь лѣкар-
ства, а спирайся узнать, въ какомъ нахо-
дишься состояніи. Когдажь не будешь
сего случая, то гораздо лучше препят-
ствовать умноженію болѣзни только по-
мнушымъ оприцательнымъ способомъ,
нежели дѣлать, либо употреблять чио
нибудь положительное, которое можешь
причинить великой вредъ. Не починай
бездѣлицею никакого лѣкарства; самыя
слабительныя и рвотныя, не во время

быть употреблены, могутъ быть въ
ма вредны. Когдажь хочется знать :
мое невинное въ такихъ случаяхъ сред-
ство, то это есть лѣчъ чайный ложки
винного камня (стекла *tartari*), въ стаканѣ
воды распущенаго, или слѣдующая вода,
коюрая составляеть самое простое лѣ-
карство въ лихорадочныхъ болѣзняхъ :
Въ зъми 1 лопѣ винного камня, вари съ 6 ю
фунтами воды въ новомъ горшкѣ до тѣхъ
поръ, пока порошокъ разпустится со-
вершенно; попомъ снявъ съ огня, накро-
ши туда лимону, и наконецъ прибавя
онъ 5 до 6 лоповъ сахару, смешя по
разности вкуса, разлей сюю воду по бу-
шылкамъ. Она можетъ служить обыкно-
веннымъ питьемъ.

6. Будь чистосердеченъ въ разсужде-
ніи Врача; рассказывай ему исторію про-
шедшихъ временъ, сколько она имѣетъ
отношенія къ болѣзни, и не забывай ни-
какого настоящаго обсполицельства, напа-
че въ письменныхъ увѣдомленіяхъ. Осо-
бливо остерегайся онаго весьма обыкно-
венного порока, вмѣшивать въ рассказы
и свои разсужденія, или по предприня-
тому мнѣнію давать имъ шотъ либо
другой видъ, но объявляй все безпри-
спасительно, что замѣтилъ своими чув-
ствами.

7. Избирая шокмо такого Врача, къ
которому довѣренность имѣешь, а не ша-

кого, которой изгоняетъ таинственнымъ лѣкарствами; не такого, которой болѣшилъ или очень любопытенъ; не такого, которой поноситъ другихъ Врачей и ~~дѣла~~ ихъ старается показать въ сомнѣтельномъ видѣ (ибо сіе означаетъ ограниченнѣя познанія, или нечистую совѣсть, либо злое сердце); не такого, которой привыкъ дѣйствовать только сильными рѣшительными средствами, или такъ лѣчить, чѣмъ, какъ говорятъ, либо панъ либо пропалъ; не такого, которой любитъ вино и карточную игру; не такого, которой послѣ минувшаго разговора тощасъ прописываетъ рецептъ. Самой вѣрной признакъ искуснаго и пріемъ совѣстнаго Врача есТЬ обстоятельное и долговременное разспрашиваніе больнаго.

8. Особливо берегись такого Врача, для котораго деньги или слава составляющіе первой предметъ въ практикѣ. Испинский Врачъ не долженъ имѣть другой цѣли, кромѣ здравія и жизни своего больнаго. Всякая другая отводитъ его отъ надлежащаго пути, и для больнаго можетъ имѣть весьма вредныя слѣдствія. Стоитъ только встрѣтишься такому слушаю, гдѣ его слава или кошелекъ приходитъ въ опасность, ешьлибъ онъ отважился начибо нибудь для спасенія больнаго, то онъ скорѣе оставитъ его умѣ-

репъ, нежели пощеряешь имъніе. Къ
шому жъ для него важны только тѣ боль-
ные, которые знашны или богаши.

9. Наилучшій Врачъ топъ, кто и
другъ имъстъ. Къ нему легче всего имъсть
довѣренность. Онъ разсматривалъ насъ въ
здоровые дни, слѣдовательно успѣшнѣй-
шія мѣры предпринять можетъ и во
время нашей болѣзни. Онъ наконецъ бе-
реітъ искреннее участіе въ нашемъ со-
сѣданіи, и гораздо съ большею дѣятель-
носію и пожерпвованіемъ будеітъ тру-
дишься въ поправлениіи онаго, нежели
хладнокровной Врачъ. И потому всемър-
но сшарайся имъсть такую, на чувствѣ
дружбы основанную, связь со Врачемъ, и
не разрывай оной обидами, недовѣренно-
стю, суровостю, гордостю и тому
подобными поступками, коіорые часъ о
обнаруживаюпъ прошивъ Врача, но все-
гда больше къ собсівенному своему вреду.

10. Остерегайся тщательно такого
Врача, коіорой приготавляетъ сектреп-
ныя лѣкарства и торгуєтъ ими. Онъ
естъ либо невѣжа, либо обманщикъ, ли-
бо корысіоплюбецъ, для коіораго своя
выгода гораздо дороже здравія и жизни
другихъ; ибо естьли секретъ пускай,
то иѣшь гнуснѣе шого обманщика, ко-
іорой, выманивая деньги, не дославляетъ
здравія; когда же онъ подлинно хорошъ и

полезенъ, то сославшися на собственность
и сущности и всего человѣчества.

11. Вообще никогда спохъко не пред-
буетъ смотрѣть на нравственность,
какъ при избрании Врача. Ибо гдѣ нуж-
нѣе она, какъ не здѣсь? Человѣкъ
коему ты слѣпо вѣряешь свою жизнь
ко которой не имѣешь надѣя на свои мѣдлами
другаго судіи, кроме совѣсти, кошорой
для совершенного выполненія своего зва-
нія долженствуетъ жертвовать всѣмъ
удовольствіями, спокойствіемъ, даже соб-
ственнымъ здравіемъ и жизнью; — есть-
ли такою человѣкъ не будешь посту-
пать по чистымъ нравственнымъ нача-
ламъ, если учинишь пружиною своихъ
дѣйствій такъ называемую полипику, —
что снѣ есть одинъ изъ самыхъ спраш-
ныхъ и опасныхъ людей, кошораго боль-
ше опасаться должно, нежели болѣзни.
Врачъ безъ нравственности — чудовище!

12. Но когда найдешь искуснаго и
добролѣпельнаго Врача, то вѣрься ему
совершенно. Сие успокаиваетъ больнаго, и
Врачу вспомоществуетъ вѣдѣніе. Мно-
гие думающъ, что чѣмъ больше Врачей
будешь около нихъ собрано, тѣмъ надеж-
нѣе они вылечены быши могущъ. Но это
весьма великое заблужденіе. Я говорю сие
по опыту. Одинъ Врачъ лучше, нежели
два; два лучше, нежели три, и такъ да-
лѣе. Всѣ содѣяніи множества Врачей

всегда болѣе и болѣе уменьшается вѣро-
ятность кѣ выздоровленію. Есть ли же
встрѣчается случаи, которые рѣдки вѣ
самомѣ дѣлѣ, что очень скрытная или
сложная болѣзнь требуетъ разсужденія
большаго числа Врачей, тогда позови кѣ
себѣ многихъ, но только такихъ, о коихъ-
рыхъ ты увѣренъ, что они честные лю-
ди и не имѣюшь между собою вражды.
Однакожь шаковыи мѣ совѣщеніемъ пользуй-
ся только кѣ узнанію болѣзни и начер-
шанію плана лѣченія; а самое выполне-
ніе онаго предоставлай всегда одному,
кѣ которому больше всѣхъ имѣшь до-
вѣренности.

13. Примѣчай переломы и пупы, кои
любишь Нашура. Есть ли вѣ случавшихся
прежде болѣзняхъ она помогала себѣ по-
шомъ, или поносомъ, или кровотече-
ніемъ изъ носу, либо мочею, то и вѣ
насѣпоящей болѣзни способствуя перелому
тѣмъ же пуптѣмъ.

14. Чистота во всѣхъ болѣзняхъ со-
савляетъ необходимое условіе; ибо чрезъ
неопріятность всякая болѣзнь можетъ
превратиться вѣ гнилую и гораздо опас-
нѣйшую; и потому надлежитъ каждой
день (только съ осторожностью) пере-
мѣнливъ бѣлье, возобновлять воздухъ,
выносить съ возможнью скоростнью изъ
комнаты больнаго всѣ испражненія, уда-

лять многолюдство, животныхъ, цвѣты, осипаки пищи, сшарое плащье; словомъ, все, чпю можетъ даватъ испарицу.

Домашняя и дорожная Аптека.

Въ скоропоспѣжныхъ случаяхъ, деревнѣ и въ городѣ часто впадаемъ въ великое замѣшательство единственно по тому, что нѣтъ по близости аптеки; посылаемъ за лѣкарствомъ въ дальнія мѣста, а между тѣмъ проходитъ время помощи, и мы не знаемъ, что у насъ дома было такое или подобное средство, коего познаніе могло бы спасти человѣку жизнь. Каждое хозяйство, сколь бы оно мало ни было, надлежитъ починать аптекою, и всѣ вещи, употребляемыя нами въ пищу, могутъ по обстоятельствамъ служить и лѣкарствами. И потому я за долгъ считаю разпространить таковыя познанія, дабы въ опасныхъ случаяхъ, гдѣ не рѣдко половина часа промежки рѣшительны бываешъ для жизни, находить спасительныя средства, которыя предъ глазами лежатъ, но которыхъ мы часы не видимъ, уверены будучи, что всякое изцѣленіе изъ аптеки должно приходить.

Здѣсь слѣдующѣй домашній лѣкарства, которыя находятся почти въ каждой крестьянской хижинѣ.

С а х а р ь.

Это есть одно изъ первыхъ лѣкарствъ въ домашней нашей аптецѣ какъ по своимъ силамъ, такъ и по употреблению въ разныхъ случаяхъ. Онъ есть соль, и въ болѣзняхъ сиюлько же дѣйствиенъ, какъ прочія соли; но пришомъ пипаешъ, и слѣдовательно не имѣешъ желудокъ разслабляющихъ свойствъ, которыя въ другихъ соляхъ находятся.

Онъ служитъ весьма хорошимъ прохладающимъ средствомъ. Въ разгоряченіи пѣла нѣшъ ничего лучше, какъ выпить стаканъ воды, въ кошорой распущено два ложа сахара. То же въ лихорадкахъ и острыхъ болѣзняхъ, особенно послѣ жестокихъ спасій, послѣ испугу, досады, гнѣва, гдѣ онъ и то еще имѣешъ свойство, что укрощаешъ излившуюся желчь и исправляешъ оную. — Прибавленъ будучи къ горячительнымъ веществамъ, онъ уменьшаешъ горячительную ихъ силу, на пр. кофе съ сахаромъ меныше горячіе, нежели безъ него.

Несправедливо мнѣніе, будто бы сахаръ произраждаешъ мокроту; а умножающіяся она отъ того, когда желудокъ разслабленъ будешъ частымъ и долговременнымъ употреблениемъ онаго. Первое свойство его разрѣшающее; и потому

въ накопленіяхъ мокроты въ желудкѣ груди, въ хрипѣніи, въ простудномъ сухомъ кашлѣ нѣтъ ничего лучше, ^{какъ} пить помянутой сахарной растворѣ. ^{Сл.} харѣ очищающѣ желудокъ и кишки, и ^{сл.} бицѣ, когда принашѣ будетъ въ доволь-^{номъ} количествѣ. Я часто видѣлъ, что послѣ неумѣреннаго спола два лопа ^{съ} кару, въ водѣ распущенные, унимали всѣ припадки и събѣствія пресыщенія.

Онъ раздражающею силою способ-^{ствуетъ} пищеварѣнію, какъ и всякая соль; и имъ можно также солить ку-^{шанья}, какъ и поваренnoю солью.

Виноградной уксусѣ.

Великое, многоразлично полезное сред-^{ство}! Во всѣхъ отправленіяхъ, произведен-^{ныхъ} усыпительными ядами, опіемъ, омегомъ, беленѣю, красавицею, изобиль-^{ное} питіе уксуса, и примачивание оныхъ толовы и спраны прошивожелудочной, со-^{ставляющѣ} сильное пропиwoядное сред-^{ство}. — Въ обморокахъ лучше всего при-^{носить} къ носу уксусѣ, и имъ же ше-^{репъ} виски, лицо, руки и ноги. — Въ всѣхъ гнилыхъ болѣзняхъ, и когда въ ком-^{натѣ} бывающѣ дурные пары, полезно спрыскивать полъ уксусомъ, но не брыз-^{гать} его на каленый уголья или камни, ибо отъ сего поднимается неэдоровой и вред-^{ной} парѣ. — Во всѣхъ лихорадкахъ, со-

личечныхъ съ великимъ жаромъ, и крово-
теченияхъ вода съ малымъ количествомъ
уксусу служитъ весьма хорошимъ пи-
тиемъ.

Мыло, древесная зола, щелокъ.

Сіи тѣла всѣ одного свойства; ибо
занимающіе силы свои отъ щелочной
соли. Съ пользою употреблять ихъ мо-
жно въ оправлениі мышьякомъ и суле-
мою, но такъ, чтобъ всегда между тѣмъ
пить въ великому количествѣ молоко.
Сверхъ того въ чесошкѣ и другихъ упор-
ныхъ и накожныхъ болѣзняхъ весьма хо-
рошо мыть почаше больныя мѣстя теп-
лую мыльною водою.

М о л о к о.

Безцѣнное средство, первое лѣкар-
ство во всякомъ оправлениі осирными,
особливо минеральными ядами! Въ та-
комъ случаѣ болѣй долженъ столько
пить молока, чтобъ произошла рвота,
а къ животу изъ него же прикладывать
примочки.

Сливки, коровье и лоштное масло.

Сливки и коровье масло, естѣли они
свѣжи, имѣютъ многоразличную пользу;
а какъ скоро прогоркнутъ, то изъ сред-
ства, болѣ унимающаго, превратятся въ
раздражающее средство, такъ что вос-

заливаютъ кожу, какъ Испанскія мухи, желудокъ побуждающъ ко рвотѣ. Сверхъ того коровье масло не должно бывать соленое. Онѣ, будучи свободны отъ шаковыхъ качествъ, могутъ употребляться бывшъ снаружи вмѣсто мягчишельныхъ аптечарскихъ мазей во всѣхъ шѣяхъ слу-чаяхъ, когда требуется утишить внутреннюю боль, судороги, корчи и сильные напряженія волоконъ. Тогда спошь долгое время тереть болѣвое мѣсто теп-лымъ коровьимъ или посѣннымъ масломъ и оно то же дѣйствіе окажетъ, что и сложныя аптечарскія мягчишельные мази. Здѣсь могу рекомендовать и слѣдующую мазь, которая во всѣхъ обожженіяхъ, наи-паче соединенныхъ съ пузырями, служитъ весьма хорошоимъ средствомъ; а всякому извѣстно, сколько нужно бываешь ути-шишь вѣ скорости толь жестокую боль, особенно у чувствительныхъ дѣтей, или вѣ большихъ обожженныхъ поверхностяхъ; ибо случались примѣры, чѣмъ отъ умѣленія помощію или отъ примачива-нія водкою, либо прикладыванія мыла и раздражительныхъ средствъ произра-далась ужасная боль, которая послѣдуетъ была жестокими судорогами и самою смертью. Составлять же ону мазь ша-кимъ образомъ: Возьми по ровной части хорошаго деревяннаго (а вѣ случаѣ недоспашка, и льнянаго) масла, яичнаго белку

и сливокъ; смѣшай ихъ между собою, и намазавъ толстое на холстинныя лоскутья, приложи сіи ко всемъ обожженнымъ мѣстамъ; но лоскутья надлежитъ снимать часто и снова намазывать симъ соспавомъ.

Въ оправленияхъ не льзя довольно похвалить внутреннаго употребленія поспицаго или и коровьяго масла, въ теплой водѣ распущенаго. Можно соединить оное съ птицемъ молока, такъ чпобы всякую четверть часа выпивать половину чайной чашки масла. Для Медицинскаго употребленія избирашь должно весьма недавно и холоднымъ образомъ выжареное масло; впрочемъ всѣ тучные масла довольно сходствуютъ между собою, однако для вышепомянутаго употребленія лучшее всего миндальное, маковое и льняное.

Въ ужаленіи пчелами, осами и другими подобными насѣкомыми иныхъ надежнѣйшаго средства, какъ ужаленное мѣсто тереть четверть часа поспицемъ масломъ. Даже въ угрязеніи ехиднами и змѣями (пока не получится другая помощь) весьма хорошо тереть долгое время теплымъ масломъ не только уязвленное мѣсто, но и весь членъ. Случались примѣры, что ничего болѣе не было употребляемо, и одноколь удавшое

угрызеніе не имѣло никакихъ дурныхъ слѣдовъ.

Здѣсь еще упомянуть надлежитъ о полезномъ употребленіи, какое учинить можно изъ заячьаго тука, кошорой обыкновенно бросаютъ. Помощю его вылѣчивашь можно ознобленія, еспѣли при наступленіи зимы терепть имѣ поутру и ввечеру, а ночью обкладывать ошмороженные части, на пр. когда озноблены руки, то спать въ перчаткахъ, вымазанныхъ симъ тукомъ.

Овсяная и ячная крупа.

Изъ нее приготавляется съ водою тонкой и жидкой озварѣ, при чемъ одноко не надлежитъ ее исполчи мѣлко, а иначе распворится много мучныхъ и грубыхъ частей. Такой овсяной или ячной озварѣ весьма полезенъ отъ кашля, поноса, судорожной рвоты, колики, отъ судорогъ желудка, болѣзниенного мочеизпусканія, кроваваго поноса и даже въ клисирахъ.

Клистирѣ.

Онъ принадлежитъ къ самымъ полезнымъ и проспѣымъ домашнимъ средствамъ, и рѣдкой еспѣль дома, гдѣ бы не льзя было найти входящихъ въ него веществъ. Для обыкновенного клистира не нужно ничего болѣе братъ, какъ

только двѣ столовыя ложки овсяныхъ или ячныхъ крупъ, либо льняного сѣмени, и столько же ромашковыхъ или бузинныхъ цвѣтковъ (безъ корюковыхъ однакожъ въ случаѣ недоспашка ихъ легко можно обойтись). Вари сіе съ четырьмя чайными чашками воды, а потомъ прибавь двѣ или три столовыя ложки льняного или деревянного (либо другаго) масла и двѣ чайныя ложки поваренной соли. Еспыли нужно приготовить оной для малолѣтнихъ дѣтей, то братъ всего только половину и вмѣсто соли прибавлять столько же сахара. Самой способной къ тому инструментѣ — трубка, и онѣ долженствовалъ бы водиться во всякомъ хорошемъ хозяйствѣ. Однако вѣ недоспашкѣ и для скорости можно употребить бычачій или свиной пузырь, къ которому привязать трубочку, напр. роговой конецъ чубука. При наполненіи нужно смоѣть, чѣмъ жидкость была чушь тепла (почти вѣ шемпература лишь только выдѣяннаго молока), и чѣмъ послѣ онаго выдавливать вѣ воздухъ, споящій на поверхности жидкости. Вирѣскивать же всякой человѣкъ можешъ. Больному приказашь лечь на правой бокѣ, трубочку вымазавъ масломъ, вставивъ осиророжно вѣ задній проходъ на одинъ или на два дюйма, придержашь

ее твердо лѣвою рукою, а правою пода-
вши сильно пузырь.

Клисшиѣ есть одно изъ самыхъ без-
опасныхъ и благотворныхъ домашнихъ
средствъ; ибо онъ не можетъ никогда
вредить и доспавляетъ во всѣхъ слу-
чаяхъ еспыли не помощъ, то по край-
ней мѣрѣ облегченіе. Особливо онъ по-
лезенъ во всѣхъ дѣтскихъ недугахъ, гдѣ
часто совсѣмъ ненужными дѣлаетъ дру-
гія лѣкарства, вѣ запорѣ и слѣдствіяхъ
онаго, вѣ коликахъ, корчахъ, упорной
рвотѣ, вѣ поясничной боли и вѣ началѣ
горячекъ.

Вода холодная и теплая.

Та и другая соспавляетъ хорошее лѣ-
карство.

Холодная вода полезна во всѣхъ уши-
бахъ. Еспыли съ самаго начала дѣлать
прилѣжно холодныя примочки, которыя
тотчасъ возобновлять, какъ скоро нагрѣ-
вашся спануть, то симъ оправитъся
опухоль, кровоизлѣяніе и многія худыя
слѣдствія слабости — Сверхъ того она
унимаешь хорошо и кровоисчленія, бывъ
снаружи употреблена вѣ примочекъ.

Теплая вода, вѣ внутрь шакъ и
снаружи употребляемая, служитъ несъ-
ма полезнымъ унимаютцимъ средствомъ.
Еспыли пить ее (особливо отваренную)

съ мелиссою или бузинными либо ромашковыми цветами), что она помогаетъ во всѣхъ корчахъ желудка, кишечкѣ, въ коликахъ, рвотѣ и головной боли отъ желудка.

Ножная ванна.

Она особенно полезна въ головныхъ боляхъ, головокруженіи, шумѣ въ ушахъ, сѣщеніи и боли въ груди, въ судорогахъ желудка, коликахъ, бѣли въ пояснице; послѣ простуды, въ сильномъ спрѣмленіи крви въ головѣ и груди, въ остановленіи и въ болѣзняхъ и судорожныхъ припадкахъ менструального женского кровоизлияния. —

Но не многие умѣютъ употреблять съ пользою сюю ванну. Есмѣли она будеши очень тепла или продолжительна, то не утишать станетъ, а горячить и раздражать. Слѣдующее правило хорошимъ руководствомъ послужитъ вѣтромъ: Воду смѣшишь съ двумя горстьюми поваренной соли, или въ случаѣ нужды отваривай съ двумя лопатами толченаго коноплянаго сѣмени, и употребляй чушь теплую (въ температурѣ лишь только выдѣленаго молока). Ноги сшавши въ воду по самыя икры, гдѣ поддержавъ ихъ четверть часа, обтерешь какою нибудь шерстяною матеріею, и пошомъ беречься, чѣмъ ихъ не засушу-

дить; въ какомъ намѣреніи лучше всего лечь въ постелю.

Льняное сѣмя, льняная сбойна

Съ пользою употребляется въ тѣхъ случаяхъ, когда нужны бываюшъ мягчи-тельныя припарки, на пр. въ размягче-ніи воспалительныхъ зашвердѣлостей, во внутреннихъ боляхъ, корчахъ и проч. Взять льняного сѣмени либо льняной сбойны, варить въ молокѣ съ нѣкото-рымъ количествомъ бузинныхъ цвѣтковъ, такъ чтобы сдѣлалась гуская припарка, которую завязавъ въ холстинную шря-пку, и выжавъ всю влажность, прикла-дывать теплую.

Можно приготовить изъ льняного сѣмени и чай весьма полезной, если споловую ложку неподченаго сѣмени насыпать съ четырьмя чайными чашка-ми кипялку, и для вкуса прибавить въ каждую чашку по нѣсколько капель лимоннаго соку. Таковой чай пользуетъ въ судорожномъ сухомъ кашѣ, въ крово-харканіи, въ коликахъ, особенно въ боли почекъ, въ жгущемъ и трудномъ моче-изпусканіи.

Горчица, хрѣнъ, перецъ.

Горчица и хрѣнъ служашъ особливо къ приготовленію споль полезнаго гор-чичнаго пластиря, которой доспавляешь

весьма скорое облегчение въ жестокой головной и зубной боли, головокружении, шумѣ въ ушахъ, въ безчувственности (*catalepsis*), въ грудныхъ и желудочныхъ корчахъ, спѣсненіи въ груди, задушеніи и боли въ пояснице, и даже въ нѣкоторыхъ случаяхъ можетъ спасти самую жизнь, на пр. въ пострѣльныхъ припадкахъ и удушающемъ спѣсненіи въ груди. — Приготовлять его такъ: Исполки мѣлко два лопа горчичного сѣмени, прибить столовую ложку терпкаго хрѣну, столько же квашенаго тѣсна и немногого уксусу; смѣшавъ все сіе, получишь родъ пластиря, кошорой намазавъ на лоскутъ холстины, величиною въ ладонь, прикладывай либо къ плечу, либо къ икрѣ; держать же его на пѣлѣ до шѣхъ порѣ, когда болезнѣ почувствуетъ довольно сильное жжѣніе. Послѣ того снять сною, и смыть теплою водою приставшія къ шѣлу частицы тѣсна. Еслѣ произошедшѣ отъ него жестокое воспаленіе и боль, то лучше всего унимать ихъ, помазавъ мѣсто свѣжими сливками или свѣжимъ коровьимъ масломъ. — Въ случаѣ нужды, и когда потребно весьма скоро дѣйствующее средство, можно прикладывать къ шѣлу одинъ только терпкій хрѣнъ, кошорой въ нѣсколько минутъ произведеши сильное жжѣніе.

Перецъ особливо полезенъ въ укреплении желудка, но не измоченой, а чадче будеиъ сильно горячимъ. Еспыли всякое ушро нашацакъ проглатывать 8-10 цѣлыхъ перечныхъ зеренъ, и продолжашъ сіе нѣсколько мѣсяцовъ сряду, то симъ наилучше укрепится желудокъ въ долговременномъ недостаткѣ аппепитиа, въ надмѣніи живота вѣшрами, въ слабости пищеваренія, въ накопленіи мокроши въ желудкѣ и проч.

Виноградное вино, водка.

Вино еспь средство весьма крѣпительное и оживляющее, и можетъ восстановлять силы въ великой слабости, утомлении, уныніи, въ обморокахъ или симъ слабости произходящихъ болѣзняхъ. Однако употребленіе онаго въ болѣзняхъ всегда нѣсколько подозрительно и не можетъ предпринимаемо быть безъ сорѣша и предписанія Врача. Только упопшимъ, замѣрзшимъ, удущеннымъ и проч., когда они придуши въ сосипояніе глошань, можно вливаипъ въ ротъ нѣсколько вина. — Въ случаяхъ, когда опасно давашъ его пишь, можно мышь имъ руки, ноги и лицо, чшо также весьма хорошо укрепляетъ.

Въ наружныхъ ударахъ и ушибахъ очень полезно мышь виномъ большую часть; еспыли дѣши зашибущія сильно,

то я соющую мышь виномъ все тѣло, а иначе можешь пронойти отъ того горбъ или другая болѣзнь. Полезно также всякой день мышь дѣшней шептливъ виномъ, когда они показываютъ въ себѣ признаки начинающейся Аглинской болѣзни и не могутъ совсѣмъ ходить.

При недостаткѣ вина можно въ сихъ случаяхъ употреблять водку, смѣшанную съ 4 частями воды.

Ромашковые и бузинные цветы — Майоранъ — Кудрявая мята — Перечная мята — Мелисса — Просвирки.

Сіи травы должны находиться во всякомъ городѣ, и запасаемы бышь въ каждомъ домѣ сухія; ибо онѣ имѣющы многоразличное хорошее употребленіе. Бузинные цветы въ видѣ чая полезны въ пропущудахъ и пропущудныхъ кашляхъ, — ромашка, мелисса, кудрявая и перечная мята въ видѣ чая въ судорогахъ, слабости желудка, въ обморокахъ, боляхъ — просвирки въ воспаленіи горла, въ видѣ чая и полосканья. — Также и снаружи въ припаркахъ и мѣшечкахъ можно употреблять ихъ въ мѣситныхъ боляхъ, флюсахъ, рожѣ, ломѣ въ соспавахъ и корчахъ.

Шерсть — Фланель — Зеленая вощанка.

Онѣ служашъ весьма хорошимъ и безопаснымъ средствомъ во флюсахъ и

ломотныхъ болѣзняхъ. То есть большую часть обвивають разчесанною шерстью или фланелью (первая часто имѣетъ преимущество по содержащимся въ ней жирнымъ частицамъ). Но если не поможетъ сіе, то надлежитъ обвить ону зеленою вощанкою.

XVII.

Помощь во мгновенныхъ родахъ смерти.

Если причины, кои, при совершенномъ здоровъ и наилучшей способности жиши долгое время, мгновенно могутъ прерывать и уничтожать дѣйствіе жизни. Уменьшить ихъ или дѣлать безвредными составляеть важную часть въ искусствѣ сохраненія и продленія жизни, и я поспѣшаюсь сообщить здѣсь нужная въ разсужденіи сего познанія.

Сюда относятъ всѣ насильственные роды смерти, происходящіе или отъ механическихъ поврежденій или отъ органическихъ разрушений. Ихъ можно привести въ три класса. Они либо учиняютъ жизненные органы неспособными къ оправлению ихъ дѣйствій, либо разрушающъ мгновенно жизненную силу (на пр. молнія, сильная душевная страсть, большая часть ядовъ), либо отнимаютъ

мгновенно жизненныя раздражения, безъ непрестанного содѣйствія коихъ прерываєтсѧ совершенно ходъ жизни (на пр. кровь, чистой воздухъ).

Помоіць двоякак, мы можемъ или предохранить себя отъ нихъ, или учинить ихъ безвредными для себя.

Во первыхъ о предохраниніи. Оно не можетъ состоять въ удаленіи отъ насъ всѣхъ причинъ; ибо онъ такъ соединены съ нашою жизнью и нѣкоторыми званіями, что надлежало бы лишиться жизни для избѣжанія ихъ. Но мы сильны сообщиши своему тѣлу великую къ нимъ нечувствительность, и дать ему такія свойства, которыя приводятъ его въ сосіояніе, мало или ничего не терпѣть отъ оныхъ причинъ, естьли онъ приближается къ нему. И такъ искусство, предохранить себя отъ опасностей смерти, бываетъ двоякое: объективное и субъективное, и послѣднее есть то, въ которомъ человѣкъ долженъ приобрѣтать нѣкоторое совершенство. Оно, по моему мнѣнію, принадлежитъ необходимо къ образованію и воспитанію человѣка. Средства къ тому самыя простыя.

1. Спѣрайся доспавить себѣ возможную ловкость во всѣхъ тѣлесныхъ движеніяхъ. Упражненіе силъ въ бѣганіи, лазаніи по крутизnamъ, въ верховойъ Ѣздѣ,

шлаваніи, хождении по узкимъ равнинамъ и проч., весьма защищаетъ отъ опасныхъ физическихъ опасносній, и несравненно меныше бы людей утонуло, падало или иной вредъ преперлѣвало, есъли бы употребишаельне была сія часть восписанія.

2. Обработывай свой умъ и пріобрѣтай свѣденіе о вредныхъ силахъ изъ проприонарной Физики и познанія Нашуры. Сюда относится понятіе о ядахъ, свойствахъ молний и средствахъ предостерегающихся отъ оной, о вредныхъ качествахъ удушающихъ воздушныхъ породъ, мороза и проч. Желательно, чтобъ осмь сочинена была особенная книга и употреблялась въ училищахъ.

3. Пріучай духъ свой къ безстрашию и философскому равнодушію, и спарайся сообщаинъ ему првердость въ нечаянныхъ произшествіяхъ. Сіе будетъ тебѣ предохранять отъ физического вреда мнозиенно попрясающихъ впечатлѣній и давать тебѣ въ непредвидѣнныхъ опасностяхъ спасишаельную рѣшимость и отвагу.

4. Доспавляй тѣлу надлежащую степень панологического загрубленія противъ холода и жара, перемѣнъ ихъ и проч. Кто огражденъ сими качествами, тотъ въ безчисленныхъ случаяхъ возгоржесиствуешь тѣлѣ смертию, гдѣ другой падаешь.

Теперь слѣдуешъ говоритьъ о поданіи помощи въ дѣйствительной опасности смерти. Чѣмъ недлежитъ предпринимать, когда кто утопиша, удавиша, задушиша, будеиша пораженъ молниею, оправленъ ядомъ и проч.? Есть и для шаковыхъ случаевъ средства, коими часто спасаемы были казавшіеся совершенно мертвыми, и сіе сосипавляетъ часть Медицины, которую каждой человѣкѣ знать долженъ; ибо каждому встрѣтиться можетъ подобный случай. Въ столь опасномъ положеніи всякая минута драгоцѣнна; самое проспое средство, вскорѣ употребленное, больше можетъ пособить, нежели чрезъ полчаса вся премудрость Эскулапа. Первой человѣкѣ, въ шакому нещастному пришедшій, долженъ почишать своею обязанносію, поинчашъ подать ему помощь, и помыслить, что жизнь его отъ одной минуты зависить можетъ (*).

(*) Весьма щастлива мысль Господина Стоузе въ Германии, изображашь сіи средства въ спасенію на шабляцахъ, кои вѣшашь въ каждомъ училищѣ, иишейномъ домѣ и другихъ публичныхъ мѣстахъ. До сихъ поръ вышли три шаковые шаблицы: 1. Для утопиша и проч. 2. Для отравленныхъ ядомъ, ученыхъ бѣшенюю собакою, и проч. 3. Для новосельныхъ заболев.

Насильственные роды смерти, по разности способовъ въ поданіи помощи, могутъ раздѣлены быть на три класса.

Первой классъ: задушенные (повѣсившіеся, утопшіе, въ начисломъ воздухъ

Примѣчаніе. Весьма желательно, чтобъ и у насъ изданы были подобныя таблицы. Сколько погибаешь въ нашемъ отечествѣ утопленныхъ и удавившихся, единственно по неизвестно способовъ подавашъ имъ помощь? Свободивъ съ петли удавившагося и раздѣвъ сюдо-нага, ничего уже почти больше и не дѣлаюшъ; развѣ иногда пустяшъ кровь, коопрая еспѣли не пощеченъ, то и починашъ сіе вѣрнымъ знакомъ смерти. — А когда посмотрѣть, какъ въ проспомъ народѣ подаютъ помощь утонувшему, то кажется, какъ будто нарочно и предпринимаютъ ону, чтобъ угасить въ нещастномъ послѣднюю искру жизни и ошнять всякую возможность къ его оживленію. Какъ скоро извлекутъ его изъ воды, то держашъ его за ноги ницъ головою, качаютъ на бочкѣ, или качающъ на рогожѣ либо холстѣ и проч., для изверженія будто проглоченной воды. Но что отъ сего происходитъ? Сильное потрясеніе шѣла, особенно самого мозга, причиняющъ смертельной ударѣ, которой всякую помощь дѣлашъ безполезно и пыщеною. — П.

Я за долгъ посправляю сообщить Чипашевъ вѣсма недавній примѣръ оживленія, не какимъ либо Врачемъ, но одною рѣшишельвовою и человѣколюбивою женщиной показанный. Я разумѣю супругу покойнаго Придворнаго Врача Бриллера въ Гошѣ. Июля 1 го 1797 одинъ

погибшіе), молнією пораженные и въ смертельной обморокѣ пришедши. — Способы поданія помощи:

Ихтерстаузенскій житель вынялъ изъ воды чешырелътнаго своего сына, гдѣ онъ лежалъ около получаса. Дитя все было сине и окоченѣло; всѣ присутствующіе почитали его мертвымъ, и споль поражены были симъ произшествіемъ, что ничего не могли предпринять къ его спасенію. Доспопочтенная оная женщина почла обязанности, тошчасъ произвѣши въ дѣйствіе то, что было извѣстно ей изъ предписаній покойнаго ея супруга. Она съ нѣкоторымъ усиліемъ отворила дитини ротъ, вычистила изъ него иль, кошораго было много въ прудѣ, дитя положила въ теплую воду, терла его легонько три четверти часа и держала передъ носомъ нащатырной спиртъ, ошь чего на губахъ стала появляться краска, и около устъ произошло небольшое подергиваніе. Тутъ положили дитя въ теплую поспелю, и терли у него тѣло и подошвы нагрѣтыми полошнцами. По прошествіи двухъ часовъ оно возвратилось къ жизни. Послѣ сего влили ему въ ротъ распвора винносурмяной рвотной соли (*solutio tartari temetici*), поставили нѣсколько клистировъ изъ ошвара ромашковыхъ цветковъ, и дитя, которое было еще холодно, положили на поспелю подлѣ взрослаго человѣка. Сѣе произвело желаемое дѣйствіе. Дитя сильно вспомѣло, получило рвоту, а за ~~тѣмъ~~ и совершенное здравіе, безъ употребленій всѣхъ дальнѣйшихъ средствъ.

1. Поспѣшай всевозможно извлечь изъ воды, перерѣзать веревку, кратко скѣзть: удалишь причину смерти. Я увѣренъ, что въ утопшихъ несравненно полезнѣе находить скоро и вынимать ихъ изъ воды, нежели умѣдливъ симъ, употреблять потомъ всѣ средства къ ихъ оживленію (*), и по тому надлежало бы изшребить иѣкоторые вредные въ разсужденіи сего предразсудки (**), опредѣлить награжденія за поспѣшность и искусство въ толь человѣколюбивомъ

(*) Гамбургъ, которой служилъ образцомъ во многихъ паштотическихъ учрежденіяхъ, подаешь и въ семъ случаѣ подражанія достойной примѣръ; ибо шамъ сїя часть вспоможенія доведена до чрезвычайнаго совершенства. Я рекомендую каждому Врачу, каждой полиціи, каждому другу человѣческаго слѣдующую, самую лучшую въ семъ родѣ книгу: *Günthers Geschihte und jeßige Einrichtung der Hamburgerrettungsanstalten*, тит. Кирхг. вен. Воби. 1796.

(**) Сюда принадлежитъ спрахъ посрамленія и безтеснія, которое будьто сопряжено съ наваніемъ помощи шаковому нещасливому, адское существо иѣкоторыхъ рыбаковъ, что будьше не должно до солнечнаго заката извлекать изъ воды утопшаго, дабы не сдѣлать вреда рыбной ловлѣ, или что такая и такая-то рѣка иякой годѣ должна получать свою жертову, и другія подобныя мнѣнія, кои и до сихъ поръ между просимъ народомъ больше генодесиующи, нежели извѣрить можно.

дѣлъ, и наказанія за всякое самопроизвольное умѣленіе.

2. Раздѣль шотчъ нещастнаго, и старайся всякимъ образомъ и съ возможною скороспію воздушить въ немъ теплоту. Теплоща служитъ первою и всеобщею раздражающею силою. Положивъ его на постелю, покрой одѣялами, шубами или иными теплыми покровами. Въ случаѣ нужды можно положить тѣло и на теплую печь или лежанку, но такъ, чтобъ удобно было подавать нужную помощь. Для скорѣйшаго согрѣванія тѣла, можно оѣпсюду обложить оѣе грѣюю золою, солью или пескомъ. Также весьма хорошо клади тѣло въ чанъ, наполненной грѣюю водою, что и въ банихъ сдѣлано быть можешъ, держа притомъ голову въ воды въ удобномъ положеніи.

3. За симъ по своей важности слѣдуетъ непосредственno вдуваніе воздуха въ легкія, и можетъ весьма хорошо соединено быть съ возбужденіемъ теплоты. Конечно лучше всего вдувать чистой воздухъ посредствомъ мѣховъ. Но за скороспію и дабы не потерять времени, можетъ служишь къ тому и дыханіе какого нибудь человѣка. Для удобнѣйшаго вдуванія можно положить въ ротъ нещастнаго какую нибудь трубку, чубокъ или свернутую бумагу, и плотно прижать къ нимъ его губы, а при

вдуваниі сожимашь єму носъ, дабы ~~въ~~ духъ могъ проницашь прямо въ легкія. Есцили примѣчено будешъ, чио ребра разширяються, тогда надлежишъ осипано-виться, и подавливая легонько живопѣкъ груди, выгонишь оттуда воздухъ, а пошомъ вдувашь снова, и продолжашь нѣсколько времени сіе искусшеннное дыханіе.

4. Когда шѣло нагрѣвается, шо весьма полезно съ нѣкою порой высоты (на пр. ставши на спулѣ) пускашь изъ узкого горлаго сосуда нѣсколько весьма холодной воды или вина подъ самую ложку. Сіе служило иногда первою причиною къ оживленію сердца.

5. Три щечкой, или сукномъ руки, подошвы, живопѣкъ и спину; раздражай чувствительныя части шѣла, подошвы и ладони, колениемъ, рѣзаніемъ и капаниемъ расщопленнаго сургучу, носъ и горланъ перышкомъ, нашатырнымъ спиритомъ или капаниемъ онаго на языкѣ, глаза свѣтломъ зажженной свѣчи, слухъ (чувствъ, долѣе всѣхъ другихъ живущее) сильнымъ крикомъ, барабаннымъ боемъ, пистолетными высирѣлами и проч.

6. Вдувай воздухъ либо шабачной дымъ въ задній проходъ посредствомъ чубука, или когда есть инструменты, то впрыскивай шабачной или горчичной ошварѣ, либо воду съ уксусомъ и виномъ.

7. Еспыли усмошишь первые признаки жизни, въ такомъ случаѣ влѣй больному въ ротъ нѣсколько хорошаго вина, и когда онъ глопашъ спашишъ, то повторяй сіе чаще. За неимѣніемъ вина можно даваипъ и водку съ двумя кирпичами воды.

8. Въ пораженныхыхъ молніею похвальть можно и употребленіе земляной ванны, то есть, либо класть ихъ съ ошвершымъ ришомъ на землю, лишь только вѣршишую, либо зарывать въ оную по самую шею.

9. Когда вскорѣ употреблены будуть сіи простыя средстива, коиорыя всякой человѣкѣ употребиши можешъ, и въ смертной опасности своего ближняго употребиши долженъ, то они болѣе помогутъ, нежели чрезъ полчаса самой полной искусшенней аппарати; по крайней мѣрѣ не пройдешь безъ пользы время, и слабая искра жизни не допуспится угаснуть совершенно.

Ко второму классу таковыхыхъ нещасінныхъ принадлежашъ замерзшіе. Они требуютъ совсѣмъ другихъ средствъ къ своему оживленію. Теплоша ихъ умерзшишъ можешъ. Гуашъ ничего больше не нужна дѣлать, какъ зарыши ихъ въ снѣгъ, оснастивъ на свободѣ одно лицо и ротъ, или класть въ чанъ самой холодаю воды, коиорая лишь шолько чио не

замерзла. Здѣсь возвращающаѧ жизнъ сѧ-
ма сѧбою, и какъ скоро покажутся зна-
ки оной, то влить больному въ ротъ чаю
съ винограднымъ виномъ и положить его
на постелю.

Третій классъ: ядомъ отравленныя. Для
таковыхъ нещастныхъ мы имѣемъ два
безцѣнныя средства, кошорыя онъ вся-
каго яда полезны, кошорыя вездѣ, безъ
аптекъ, получаши можно, и кошорыя не
предполагающи никакого Медицинскаго
познанія: **молоко и масло.** Сими двумя
средствами можно одними уничтожашь
смертоносныя дѣйствія самаго страшнаго
отравленія, **отравленія мышьякомъ.** Они
выполняютъ оба врачебныя требованія, то
есть изпражняющи ядъ и обвлекаютъ или
обезсиливаютъ оной.. И такъ вели боль-
ному пить молока сколько можно больше
(если опчасти назадъ вырвешь,
тѣмъ лучше), и чрезъ всякую четверть
часа принимать половину чайной чашки
какого нибудь посыпнаго масла (льнянаго,
миндальнаго, маковаго или деревяннаго).
Когда знаешь достовѣрно, что онъ от-
равленъ мышьякомъ, сулемою или дру-
гою металлическою солью, то распусти
въ водѣ мыла, и дай ему выпить. Сего
будеинъ довольно до прихода Врача, ко-
торой часъ и совсѣмъ бывающъ не ну-
женъ.

XVIII.

Старость и прилитное съ нею обхождение.

Хотя старость сама по себѣ и есть натуральное слѣдствіе жизни и начало смерти, однако можетъ служить и средствомъ къ продленію нашихъ дней. Она конечно не умножаетъ жизненной силы, но за то не даетъ ей и прятаться излишно; и такимъ образомъ сказать можно, что человѣкъ въ послѣднѣмъ періодѣ своего бытія, во время уменьшившейся уже силы, скорѣе окончевалъ бы поприще жизни, ешьлибъ не учился старикомъ.

Сіе страннымъ кажущееся положеніе подтверждается слѣдующими объясненіями. Человѣкъ имѣющъ въ старости гораздо меньшій запасъ жизненной силы и меньше способности возобновлять себя. Ешьлибъ онъ продолжалъ жить съ таною же дѣятельностью, какъ и прежде, то скорѣе бы истощался сей запасъ, и смерть ранѣе бы надлежавшаго послѣдовала. Но характеръ старости уменьшаетъ натуральную раздражительность и чувствительность; чрезъ то уменьшается дѣйствіе внутреннихъ и внѣшнихъ раздраженій, а слѣдовательно и самое обнаружение и упражненіе силы; такимъ образомъ человѣкъ при меньшемъ

истощеніи можетъ гораздо дольше поддерживать свое существованіе. И такъ уменьшеніе напряженности жизни, соединенное съ спокойствіемъ, способствуетъ большему прохожденію или продленію онаго.

Но сія же самая уменьшившаяся раздражительность уменьшаетъ и дѣйствіе вредныхъпечатлѣній и болѣзнейныхъ причинъ, на пр. душевныхъ страстей, разгоряченія и проч.; она содержитъ внутреннюю экономію гораздо въ большемъ единообразіи и спокойствіи, и симъ предохраняетъ иѣло отъ многихъ болѣзней. Примѣчено даже, что старики не споль удобно подвергаются заразительнымъ болѣзнямъ, какъ молодые люди.

Сюда же отнести должно и самую привычку жиць, которая въ послѣдніе дни безъ сомнѣнія способствуетъ къ сохраненію жизни. Животное дѣйствіе, всегда въ одномъ порядке производимое, становившися наконецъ такъ обыкновенно, что можетъ еще продолжаться чрезъ навыкъ, хотя и престающъ имѣть вліяніе другія причины. Удивительно даже, что не рѣдко самая великая дряхлость можетъ поддерживаться некоторое время, если только все идетъ обыкновеннымъ своимъ порядкомъ. Иногда духовной человѣкъ дѣйствительно

у же умеръ, но прозябаемый, но животно-распѣніе продолжаетъ еще нѣсколько времени жить, къ чему безъ сомнѣнія гораздо меньше поизбрено условій. Сія же привычка къ жизни бываетъ причиной, что чѣмъ больше старающійся человѣкъ, темъ бываетъ животолюбивѣ.

Если теперь спѣртъ будетъ надлежащимъ образомъ подкрѣпляемъ, то еще болѣе можетъ служить средствомъ къ продленію жизни; и какъ сіе требуется нѣкоторыхъ отступлений отъ всеобщихъ законовъ, то и почитаю за необходимое сообщить здѣсь нѣсколько нужныхъ въ семъ случаѣ правилъ.

Главныя начала обхожденія съ старостью суть сіи: надлежиши уменьшать и смягчать умножающуюся ощасу окрѣпость и сухость волоконъ (отъ которой оспановляется наконецъ ходъ жизни); облегчать всевозможнаго вознагражденіе упраченного въ писаніе; давать тѣлу нѣсколько сильнѣйшін раздраженія; ибо весьма уменьшилась въ немъ раздражительность, и напослѣдокъ способствуя опѣленію испортившихся частицъ, которое въ спаросии бываетъ очень несовершенно, и производитъ въ сокахъ нечистоту, ускоряющую приближеніе самыя смерти.

На семъ основываются слѣдующія правила:

1. Въ старости недостаетъ нату-
ральной теплоты; и пошому надлежитъ
сохранять и умножать ону теплоту
одеждою, теплыми покоями, теплою п-
стелею, согрѣвающими кушаньями и,
ес্যли можно, переселеніемъ въ теплѣ-
шій климатъ.

2. Пища должна быть легкая, удобо-
варимая, больше жидкяя, нежели твер-
дая, весьма пищательная, и притомъ
сильнѣе раздражающая, нежели попотребно
въ раннихъ периодахъ; и пошому весьма
полезны для стариakovъ теплые, пищ-
ательные, пряные супы, кѣжныя, хорошо
прожарившіяся мяса, пищательные ра-
ствѣнія, питательное пиво, а особливо хо-
ршее вино, безъ кислопы, безъ земля-
ныхъ и водяныхъ часпицъ, на пр. спа-
рое Ишпанское, Токайское, Кипрское,
Капское и проч. Такое вино есть одно
изъ самыхъ лучшихъ и пристойнѣйшихъ
въ старости раздраженій; оно не горя-
читъ, а крѣпитъ и пишаетъ; словомъ,
оно молоко для стариakovъ.

3. Весьма также полезны и теплые
ванны. Онѣ умножаютъ нациральную
теплоту, способствуя оидѣленіямъ,
особливо кожи, и уменьшаютъ сухость и
крѣпость всего тѣла; словомъ, соотвѣт-
ствующіе почти всѣмъ попотребностямъ
сего периода.

4. Надлежитъ остерегаться всѣхъ сильныхъ испражненій, на пр. кровопусканій (когда не требуютъ этого особенные обстоятельства), крѣпкихъ приступовъ, разгоряченія даже до пошукинія и проч. Они истощающъ малой оспаинокъ силы и увеличивающъ сухость.

5. Съ умножающеюся старосинію нужно всегда привыкать къ определенному порядку во всѣхъ дѣйствіяхъ. Пища, питье, сонъ, движение, покой, испражненія и дѣла должны имѣть определенное свое время. Таковой механической порядокъ и навыкъ можетъ чрезвычайно способствовать продленію жизни въ семь періодъ.

6. Надлежитъ имѣть движение, но не сильное или изнуряющее, больше страдальческое, нежели дѣйствительное, какъ на пр. йода въ коласкѣ и частое преніе всего тѣла, особенно благовонными и крѣпчальными мазями, кошеря уменьшающими окрѣпость и размягчающими кожу. — Наиначе беречься должно сильныхъ тѣлесныхъ потрясеній; ибо они обыкновенно полагающъ первое основаніе смерти.

7. Весьма спасительны въ старости и прі-пнныя расположения и занятия души, но не жестокія и поширеющія спрасили, которые въ семъ періодѣ жизни могутъ мгновенно причинять смерть.

Полезиѣ всего веселіе духа и внутреннѣе довольство, доспавляемое семейственнымъ щастіемъ, радостнымъ обращеніемъ взора на прошедшую не тщетно проведенную жизнь, пріятными видами будущности и сладостнымъ предвкушеніемъ блаженства, по ту сторону гроба насы ожидающаго. Полезно для спариковъ и то расположение духа, которое происходитъ отъ обращенія съ дѣшьми и отроками; ихъ ненинныя игры, ихъ дѣшьскія забавы имѣюшъ нѣкоторую способность возвращать какъ бы молодость. Особливо надежда жиши долго и дальнѣшіе предпріимчивые виды превосходною служатъ для нихъ помощію. Новыя наਮѣренія, новые планы и начинанія (коиные однакожъ не должны имѣть ничего опаснаго и беспокойнаго); словомъ, средьша разпространяшъ далѣе предѣлы жизни въ воображеніи, могутъ способствовать нѣсколько и физическому оныя прошенію. Мы примѣчаемъ, что спарые люди какъ бы побуждаются къ тому нѣкоторымъ внутреннимъ инспирированіемъ. Они начинающъ спроить дома, разводить сады и проч., и кажется, весьма много находишъ удовольствія въ семъ мечтаніи, коиорымъ какъ бы думающъ отдалить предѣль своего бытія.

Есть ли на твою отвращаешься чего, что ясно оказываетъ свое негодование. Творение, существовать не существующее, не можетъ существовать; творение, должно живущее, разрушается прежде времени. Неплодие, будущенная жизнь, преждевременная смерть: — вотъ ея проклятия, знаки ея гибели. Она наказуетъ токмо необходимыми послѣдствіями. Воззрите на окружающее васъ, и вы усмоприте, что возпрещено и проклято. Въ монастырской тишинѣ и въ шумѣ свѣща тысячи дѣйствій уважаютъ, кои тяготитъ ея проклятие. На беспечную праздность и непомѣрные труды, на произвольность и необходимость, на изобилие и недостатокъ взираетъ она печальнымъ окомъ. Она зоветъ къ умрѣренности. Испинны всѣ ея отношенія и покойны всѣ ея дѣйствія (*).

(*) Гете in Meisslers *Lehrjahren*. 4. В.

Теперь я приступаю къ самому важному предмету, къ практическому искусству продленія жизни. Теперь только могу я съ увѣренностью предстavить пѣ средства, кои одни, но и безъ всякаго сомнѣнія, способны дѣлать жизнь долговременною. — Они, правда, меныше казисны, меныше птицескіи, нежели обыкновенно шакъ называемы; но однакожъ то имѣютъ преимущество, что вездѣ и безъ издержекъ могутъ быть получаемы и оправданы часты въ насъ самихъ находящіяся, что они совершенно согласны съ разумомъ и опытомъ, и сохраняютъ не только продолженіе, но и полезность жизни. Словомъ: они, по моему мнѣнію, больше достойны имени всеобщаго средства, нежели всѣ шаковые шарлатанскіе вымыслы.

Мы непрестанно бываемъ окружены друзьями и врагами жизни. Кто обращается съ первыми, то онъ достигаетъ глубокой спасти; но кто послѣднимъ отдаещъ преимущество, то онъ дѣлаетъ краиковоременіе свою жизнь. Хотя бы онъ

всякаго разумиаго человѣка ждать
надлежало, чи то онъ друзей жизни
предпочитѣшъ врагамъ оныя, но то
худо, чи то сіи не всѣ бывають явны,
а часію вредятъ тайно, принима-
ющи видъ наилучшихъ друзей жизни,
и многіе изъ нихъ даже въ насъ са-
мыхъ скрываюшія.

Вообще искусство, достигать
долговременной жизни, состоитъ
наиначе въ томъ, чиѣвъ научатъся
различать друзей отъ враговъ оныя
и удаляясь послѣднихъ; или иными
словами, искусство продленія жизни
раздѣляется на двѣ части:

1. На избѣжаніе средствъ, жизнь
сокращающихъ.

2. На познаніе и употребленіе
средствъ, способствующихъ ея про-
дленію.

СОДЕРЖАНИЕ.

II.

ЧАСТЬ ПРАКТИЧЕСКАЯ.

ОТДѢЛЕНИЕ ПЕРВОЕ.

Справа.

Средства, жизнь сокращающая.

1. Изнѣжнное воспитаніе. - - - -	5
2. Любовное распутство — Испощеніе дѣлородной силы — Онанія, какъ фи- зическая, такъ и нравственная. - -	7
3. Непомѣрное напряженіе душевныхъ силъ. 14	
4. Болѣзни — неблагоразумное съ ними об- хожденіе — Насильственные роды смер- ти — Склонность къ самоубійству. 21	
5. Нечистой воздухъ — Житіе въ боль- шихъ городахъ. - - - -	28
6. Невоздержность въ пищѣ и питии — Утонченное поваренное искусство — Сpirитные напитки. - - - -	29
7. Жизнь сокращающія расположенія души и спрасли — досада — слишкомъ ве- ликая заботливость. - - - -	57
8. Боязнь смерти. - - - -	41
9. Праздность — бездѣліе — скука. - -	46
10. Излишне напряженіе воображеніе — Присвоеніе мнимыхъ болѣзней — Ме- ланхолическая мечташельность. - -	50

11. Яды, какъ физическіе, такъ и зарази-
шельные. - - - - - 53
12. Старость — Преждевременное приви-
тие сныя. - - - - - 84

ОТДѢЛЕНИЕ ВТОРОЕ.

Средства, къ продлѣнію жизни служащія.

- | | |
|--|-----|
| 1. Хорошее физическое произхождение. - - | 89 |
| 2. Благоразумное физическое воспитаніе. - - | 97 |
| 3. Дѣятельная и трудолюбивая юношество. - - | 123 |
| 4. Воздержаніе отъ физической любви въ
юношествѣ и въ безбрачномъ состояніи. - - | 125 |
| 5. Счастливое супружеское. - - - - - | 140 |
| 6. Сонъ. - - - - - | 150 |
| 7. Тѣлесное движеніе. - - - - - | 159 |
| 8. Пребываніе въ свободномъ воздухѣ —
Умѣренная степень тепла. - - - - - | 162 |
| 9. Сельская жизнь и упражненіе въ садо-
водствѣ. - - - - - | 164 |
| 10. Путешествіе. - - - - - | 169 |
| 11. Чистота и опрятность — О полош-
няніемъ и фланелевомъ одѣяніи. - - | 175 |
| 12. Хорошая диета и умѣренность въ пи-
щѣ и питьи — Береженіе зубовъ. - - | 190 |
| 13. Спокойствіе души — Довольство — Рас-
положенія ума и упражненія, долговре-
менностіи жизни благопріяшнѣющія. - - | 205 |
| 14. Открытность характера. - - - - - | 211 |
| 15. Умѣренное наслажденіе пріятными
предметами внутреннихъ и наруж-
ныхъ чувствъ. - - - - - | 213 |

16. Предварение и благоразумное пользова- ние болѣзней — Надлежащее употреб- леніе Медицины и Врачей — Домаш- няя и дорожная Аптека.	215
17. Помощь во мгновенныхъ родахъ смерти.	256
18. Старость и приличное съ нею обхож- дение.	267
19. Усовершенствование душевныхъ и тѣ- лесныхъ силъ.	273



XIX.

Усовершенствование душевныхъ и тѣлесныхъ силъ.

Человѣкъ дѣлающи совершеніе только чрезъ образование. Какъ духовная, такъ и физическая нашура его долженствуетъ получить иѣююю степень совершенства, уточненности и благородствованія, дабы онъ могъ воспользоваться преимуществами человѣческой нашуры. Грубой дикарь есть только животно-человѣкъ, коюорой хотя имѣетъ расположение быть человѣкомъ, но пока сіе расположение не будеъ образовано, то онъ ни съ физической, ни съ нравственной стороны не вознесется выше класса сущихъ въ одной съ нимъ параллели животныхъ. Сущность человѣка сосредоточена въ способности совершенствоваться, и вся его организація доказываетъ, что онъ родился ничѣмъ, дабы сдѣлаться всѣмъ.

Весьма дослопримѣчательно вліяніе, какое имѣетъ образованность и на усовершенствованіе физической нашуры и съдѣственіе на продленіе нашей жизни. Обыкновенно думающъ, что всякое образование разслабляетъ человѣка и сокращаетъ физическую жизнь. Но сіе можно

сказать только о крайности, о *грезмѣр-
номъ утонченіи* (которое изнѣживаетъ,
человѣка); оно столько же вредно и не
натурально, какъ и другая крайность,
необразованность (когда способности чело-
вѣка очень мало или совсѣмъ не обрабо-
таны); то и другое сокращаетъ про-
долженіе бытія нашего. Какъ изнѣжен-
ный, весьма чувственно или духовно жи-
вущій, человѣкъ, такъ и грубой дикій
не доспигаютъ онаго предѣла жизни, къ
какому человѣкъ по настурѣ своей спосо-
бенъ; напротивъ того надлежащая сте-
пень духовнаго и тѣлеснаго совершен-
ства, особенно гармоническое образованіе
всѣхъ силъ, необходимо требується къ
тому, чѣобъ человѣкъ и съ физической
стороны и въ разсужденіи долгопы жизни
пріобрѣль шѣ преимущество предъ
живошнмъ, какія ему Натурою пред-
назначены.

Я за полезное считаю описать точ-
нѣе вліяніе истиннаго образованія на
долговѣчность жизни, и чрезъ сіе шѣмъ
больше отличить оное отъ ложнаго.

Оно разкрываетъ совершенно органы,
и слѣдственно доспавляетъ жизнь пол-
нѣйшую удовольствій и обильнѣйшее
вознагражденіе. Сколько много средствъ
къ возобновленію имѣетъ человѣкъ про-
свѣщенной, которыхъ лишенъ дикій!

Оно учиняетъ нѣжнѣе и мягче со-
ставъ всего тѣла, и потому уменьшаетъ
очень великую жестокость, которая пре-
пятствуетъ долговременной жизни.

Оно защищаетъ отъ разрушитель-
ныхъ причинъ, кои много жизни похи-
щаютъ у дикаго, на пр. морозъ, зной,
воздушные перемѣны, голодъ, ядовитыя
и вредныя вещества, и проч.

Оно учитъ насъ врачевать болѣзни
и поврежденія и употреблять силы нашу-
ры къ поправленію здравія.

Оно посредствомъ разума и нрав-
ственнаго усовершенствованія упра-
вляетъ и содержитъ въ предѣлахъ общія
намъ съ животными побужденія, на-
учаетъ терпѣливо сносить нещастіе, оби-
ды и проч., и чрезъ то уменьшаетъ же-
стокость внутренняго испощенія, кото-
рое скоро доведо бы насъ до разрушенія.

Оно производитъ общественные и
государственные связи, отъ чего воз-
можна дѣлается взаимная помощь, по-
лиція и законы, коиорые также, хотя
и отдаленно, способствующъ продленію
жизни.

Оно доспавляешь наконецъ много жи-
знейскихъ выгодностей, коиорые хотя
въ юности менѣе нужны, но піѣмъ по-
лезнѣе бывающъ въ спаросии. Упончен-
ная новареннымъ искусствомъ пища,
облегченное искусственною помощью дви-

женіе, совершеннѣйшее опложновеніе и покой и ироch. суть шакія выгоды, коими образованной человѣкѣ гораздо долѣе можетъ въ счастии хранить жизнь свою, нежели человѣкѣ, находящійся въ грубоmъ состояніи Природы.

Изъ сего явствуетъ, какая степень и какой родъ образования требуемая къ продленію жизни. Только то образованіе полезно, кошорое хотія и имѣющъ предметомъ возможное совершенство какъ физическихъ, такъ и духовныхъ силъ нашихъ, но при томъ всегда сообразуется съ вышшимъ нравственнымъ закономъ, на коемъ все въ человѣкѣ основывашася должноствуетъ, дабы могло соотвѣтствовать цѣли и быть въ самомъ дѣлѣ благопорно.

КОНЕЦЪ.





