

09
r97
P101834

book 116



НАУКА,
ПОКАЗУЮЩАЯ СПОСОБЫ КЪ ДОСТИЖЕНІЮ
ДОЛГОВРЕМЕННОЙ
ЖИЗНИ.

*Сочиненіе Христофора Вильгельма
Гуфланда, Медицины Ординарнаго
Профессора въ Енкъ.*

Сладостное ощущеніе жизни! восхититель-
ная привычка къ бытію и дѣйствованію! — съ подобою долженъ я разлу-
читься?

Гете.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

Перевелъ съ Нѣмецкаго
Императорскаго Московскаго Университета
Студентъ Петръ Озеровъ.

МОСКВА, 1805.

Въ Университетской Типографіи,
Изданіемъ Содержателей ся,
Любимъ, Гаріемъ и Половымъ.

Александръ Озеровъ

А И Ч А И

ОБЩЕСТВО ДАВНОСЛОВИЯ

ОБЩЕСТВО ДАВНОСЛОВИЯ

И И И И

ОБЩЕСТВО ДАВНОСЛОВИЯ

ОБЩЕСТВО ДАВНОСЛОВИЯ

ОБЩЕСТВО ДАВНОСЛОВИЯ

Съ дозволенія Университетскаго

Цензора.

ОТДѢЛЕНІЕ ПЕРВОЕ.

Средства, жизнь сокращающія.

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

Все по долженствуеетъ дѣлать ее кратковременнѣе, чпо

1. Или уменьшаетъ сумму жизненной силы;
2. Или опниваетъ у жизненныхъ органовъ прочностъ и полезностъ;
3. Или ускоряетъ жизненное истощеніе;
4. Или препятствуетъ возстановленію.

Всѣ средства, жизнь сокращающія, могутъ приведены быть въ сіи четыре класса; и мы будемъ имѣть правило, способное руководствовать насъ въ изслѣдованіи больше или меньше вреднаго ихъ вліянія. Чѣмъ больше изъ сихъ четырехъ свойствъ соединено въ какой вещи, тѣмъ она опаснѣе для продолже-

нія нашей жизни ; и напротивъ , чѣмъ меньше ихъ въ себѣ имѣешь , тѣмъ и вредитъ меньше. — Есть даже вещества сѣбянаго рода , которыя имѣютъ какъ бы двѣ стороны , дружественную и враждебную , которыя , на примѣръ , обладаютъ однимъ какимъ либо изъ упомянутыхъ свойствъ , но при томъ одарены въ высшей степени полезнымъ и благошворнымъ качествомъ. Сии могли бы составить особенной классъ. — Однако мы , судя по превышающему свойству , относимъ ихъ будемъ или къ полезнымъ или вреднымъ веществамъ.

Есть еще важное различіе между средствами , жизнь сокращающими. Иныя дѣйствуютъ медленно , постепенно , часто весьма нешрѣзко ; другія насильственно и скоро , и сии надлежало бы называть *средствами* , жизнь пресѣкающими. Сюда относятся нѣкоторыя болѣзни и собственно такъ называемые насильственные роды смерти. Обыкновенно люди боятся послѣднихъ гораздо больше , ибо они дѣйствуютъ очевиднымъ и ужаснымъ образомъ ; но я увѣряю , что въ самомъ дѣлѣ отъ нихъ меньше опасности , нежели отъ нѣхъ пресмыкающихся враговъ , поелику они столь явны , что скорее можно отъ нихъ осперечься , нежели отъ послѣднихъ , кои тайно разпространяютъ разрушеніе и всякой день

отбемлютъ нѣчто отъ нашей жизни, чего хотя мы совсѣмъ не примѣчаемъ, но что на послѣдокъ можеть сосланишь ужасно великую сумму.

Не лзя также не замѣтитъ здѣсь и того, что въ новѣйшія времена, къ сожалѣнію, страшно умножилось число враговъ нашей жизни, и что степень роскоши и ненатуральной уточенности, въ которой живемъ теперь, возвышая до крайности напряженную жизнь нашу, сокращаетъ въ такомъ же содержаніи и ея продолженіе. — По точнѣйшемъ изслѣдованіи мы найдемъ, что нынѣ люди, кажется, какъ бы совершенствуютъ себя въ томъ, что въ непримѣнно и часто самымъ щегольскимъ образомъ лишаютъ другъ друга жизни; — и потому теперь гораздо больше потребно осторожности къ приведенію себя отъ того въ безопасность.

I.

Извѣженное воспитаніе.

Ничто столь не способно сообщитъ дѣтямъ съ самаго начала крапкую и слабую нить жизни, какъ когда въ первыхъ лѣтахъ давать имъ нѣжное и деликатное воспитаніе, то есть оберегать ихъ

отъ каждаго суроваго вѣтерка, но крайней мѣрѣ цѣлой годѣ зарывашь въ пухъ и въ перья, наполнять неумѣренно пищею, и всю ихъ жизненную дѣятельность возбуждать сильно посредствомъ кофе, шоколада, вина, горячительныхъ приправъ и тому подобныхъ вещей, которыя суть подлинной ядѣ для дѣтей. Отъ сего съ самаго начала такъ ускоряется внутреннее испощеніе, такъ рано возвышается напряженная жизнь, такъ слабы, нѣжны и чувствительны спавшіяся органы, что такимъ воспитаніемъ, еслили продолжить его два года, можетъ врожденная способность, жить 60 лѣтъ, уменьшена быть до половины и болѣе, какъ то опытъ многократно показываетъ, не упоминая уже разныхъ болѣзней и припадковъ, кои отъ того произрастаютъ. Мы выше видѣли, коль непремѣнное содержаніе находится между скорымъ или медленнымъ совершенствованіемъ и между краткосрочною или долговременностію жизни. Скорое совершенствованіе всегда влечетъ за собою и скорое разрушеніе (*). По справедливо-

(*) Достопамятнымъ примѣромъ необычайнаго ускоренія въ ходѣ натуры былъ *Венгерскій Король, Лидовикъ II*. Онъ родился гораздо прежде надлежащаго, такъ, что и кожи не имѣлъ еще на шлѣ, на вѣсѣмъ году жизни

сти въ семъ находится основаніе столь ужасно великой смертности между дѣтьми. Но люди никогда не обращаютъ вниманія на ближнія къ нимъ причины, а выискиваютъ, къ сожалѣнію, самыя нелѣпыя и ненапуральныя, чтобъ только успокоить себя и не дѣлать ничего.

II.

Любовное раслутство — Истощеніе дѣтородной силы — Онанія, какъ физическая, такъ и нравственная.

Между всѣми жизнь сокращающими средствами я не знаю ни одного, которое бы дѣйствовало столь губительно, и такъ соединяло въ себѣ всѣ свойства, способныя уменьшать продолженіе жизни, какъ неумѣренность въ наслажденіи физическою любовію. — Я потчасъ докажу сіе.

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

былъ коронованъ, на 10 мѣ вступилъ по наслѣдству въ правленіе, на 14 мѣ имѣлъ уже бороду, на 15 мѣ вступилъ въ супружество, на 18 мѣ получилъ сѣдые волосы, а на 20 мѣ убишь былъ при *Мохитъ*.

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

Второй образъ сокращенія состоитъ въ уменьшеніи поперечной плоскости и упругости волоконъ и органовъ; но ничто не дѣлаетъ ихъ столь слабыми и вялыми, какъ сіе же самое распустанство.

Втретьихъ испощеніе внутреннее не можетъ ничѣмъ столь ускоряемо быть, какъ такимъ дѣйствіемъ, которое составляетъ высочайшую степень напряженности, и которое даже у нѣкоторыхъ животныхъ служитъ предѣломъ ихъ бытія.

Вчетвертыхъ сіе чрезвычайно препятствуетъ и надлежащему вознагражденію утраченнаго, частію нарушая поперечной къ тому покой и равновѣсіе, частію похищая у органовъ необходимо нужную силу; но особливо по тому, что любострастное распустанство преимущественно расслабляетъ желудокъ и легкія, и слѣдственно иссушаетъ первоначальные источники нашего возобновленія.

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

генерическимъ ядомъ, отъ коего никто не можетъ быть безопасенъ, естли, не находясь въ супружескомъ состояніи, будешь обращаться съ женскимъ поломъ: — зараженіе, которое сильно не только сокращаетъ жизнь, но и сдѣлаетъ ее мучительною, несчастною и ненавистною, о чемъ больше говорено будетъ въ главѣ о ядахъ.

Наконецъ упомянуть надлежитъ еще объ одномъ важномъ вредѣ, происходящемъ отъ сладострастія, о прищиплѣніи мыслящей силы. Кажется, что сіи два органа, душевной и дѣтородной, равно какъ и ихъ дѣйствія, размышленіе и плодотвореніе, соединены между собою весьма тѣсно, истощаютъ самую тонкую часть жизненной силы, и дѣйствуютъ не иначе, какъ попеременно и одинъ на счетъ другаго. Чѣмъ больше мы напрягаемъ мыслящую способность, тѣмъ меньше живетъ дѣтородная сила; чѣмъ больше раздражаемъ дѣтородную силу и истощаемъ плодотворные соки, тѣмъ больше слабѣетъ мыслящая способность, живосиль духа, остроуміе и память. Ничто не можетъ такъ сильно и неозвратно прищиплять наилучшіе дары ума, какъ сіе распутство.

Можетъ быть, кто спроситъ, что значитъ *неумѣренность* въ наслажденіи физическою любовію? Я отвѣщаю:

то, когда человекъ очень рано предается ей (прежде нежели еще самъ созрѣетъ совершенно, въ женскомъ полѣ раньше 18, а въ мужескомъ раньше 20 лѣтъ); когда онъ весьма часто наслаждается симъ удовольствіемъ, такъ что приходитъ въ утомленіе, лишается веселости и теряетъ позывъ на пищу; когда перемѣною предметовъ или даже искусственными способами, пряными веществами, горячительными напитками и проч. производитъ всегда новое раздраженіе и чрезмерно напрягаетъ силы; когда послѣ великихъ телесныхъ трудовъ или при несовершившемся еще пищевареніи производитъ сіе дѣйствіе; словомъ, когда въ безбрачномъ состояніи предается чувственной любви; ибо однѣ только узы супружества, исключаяція всякую прелесть разнообразія, и физическое побужденіе подчиняющія вышшимъ нравственнымъ цѣлямъ, могутъ сіе побужденіе и физически содѣлать священнымъ, то есть не только безвреднымъ, но и полезнымъ.

Все вышесказанное и объ *Онаніи* разумѣть надлежитъ, и припомѣ въ преимущественной степени; ибо ненатуральность порока чрезвычайно увеличиваетъ напряжение и производящую отъ того слабость. Сіе служило новымъ доказательствомъ, что природа ничего не

преступленіе поспановленныхъ ея законовъ. — Въ самомъ дѣлѣ весьма удивительно, что распушеніе, которое въ сущности кажется одно и то же, въ послѣдствіяхъ своихъ однакожь бываетъ столь различно, судя по тому, натуральнымъ ли происходитъ образъ или ненатуральнымъ; и какъ я самъ знаю разумныхъ людей, которые мало въришь ему различію, то здѣсь не неприлично будетъ разсмотрѣть нѣсколько, по чему *Онанія* въ обоихъ полахъ вредитъ гораздо больше, нежели натуральное совокупленіе. Ужасна печать, Природою на такого преступника налагаемая! Онъ есть поблекшая роза, древо въ самомъ цвѣтѣ изсохшее, тѣнь и мерзвецъ ходящій. Огонь и жизнь угашается симъ нѣмымъ порокомъ, и ничего не оспаетъ, кромѣ слабости, бездѣйствія, смертной блѣдности, увяденія тѣла и унынія души. Глаза дѣлаются впалы и теряють блескъ и ослепоту зрѣнія, лицо худѣетъ, принимаетъ блѣдножелтый цвѣтъ и исчезаетъ прелестной видъ молодости. Тѣло учиняется немощно и чувствительно; мышцы лишаются своей силы; сонъ не доставляетъ ни укрѣпленія, ни живости; всякое движеніе бываетъ непріятно и опягощенно; ноги опираются носомъ тѣло; руки

дѣлаются дрожащи; произраждается боль во всѣхъ членахъ; органы чувствъ теряютъ дѣятельность, и пропадаетъ вся юношеская бодрость. Они говорятъ мало и какъ бы принужденно; дѣши, имѣвшія необыкновенно острой умъ, становятся посредственны или даже глупы; душа чуждается всѣхъ благородныхъ и высокихъ мыслей; воображеніе совершенно поршится. Воззрѣніе на каждую женщину возбуждаетъ въ нихъ сладострастіе, беспокойство, раскаяніе, стыдъ, ошчаяніе поправить содѣланное зло довершаютъ ужасное ихъ положеніе. Вся жизнь такого чловѣка есть непрерывная цѣпь тайныхъ упрековъ, мучительныхъ ощущеній, нерѣшимости и отвораченія къ жизни. И такъ удивительно ли, когда наконецъ родится склонность къ самоубійству, къ которому никто сподъ не расположенъ, какъ Онанистъ? Спрашное чувство живой смерти дѣлаетъ вождельною совершенную смерть. Истощеніе того, что даетъ жизнь, производитъ большею частію ненависть къ жизни и особенной родъ самоубійства, *par dépit*, которой свойственъ нашимъ временамъ. Сверхъ того шеряется сила пищеваренія; мучатъ неспреланно вѣспры и судорожныя движенія желудка; кровь дѣлается испорченною; грудь заваливается мокротою; ража-

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

Есть еще другой родъ Онаніи, которую бы названъ мадлежало нравственною Онанією, и которая можетъ произойти бытъ безъ всякаго тѣлеснаго оскверненія, но при всемъ томъ изнуряетъ ужаснымъ образомъ. Я разумѣю подъ симъ воспламенение фаншазіи сладострастными картинами, и обратившуюся въ привычку порочную наклонность ея. Сіе зло можетъ содѣлаться наконецъ подлинною душевною болѣзнію: воображеніе порицается и властвуетъ надъ всею душою; ничто не занимаетъ такого человека, какъ только, что имѣетъ связь съ оными предметами; но малѣйшее впечатлѣніе сего рода тотчасъ производитъ въ немъ огонь; все его бытіе есть непреспанная горячка, отъ чего онъ тѣмъ болѣе слабѣетъ, что за раздраженіемъ никогда не слѣдуетъ удовольствія. — Сіе состояніе встрѣчается особенно у сластолюбцевъ, обратившихся наконецъ къ плетскому цѣломудрію, но которые ищутъ вознаградить сію утрату умственнымъ распустиствомъ, не помышляя, что оно не много безвреднѣе въ своихъ послѣдствіяхъ. — Далѣе въ холостой жи-

зм, Релігією налагаемой, гдѣ мысленная Онанія часно принимаєтъ даже маску благочеснїя и скрывается подѣ священными восторгами, и напослѣдокъ у незамужнихъ особъ другаго пола, которыя чрезѣ членіе романовъ и подобныя упражненія даюшѣ фантазіи порочную наклонность, скрывающуюся часно подѣ моднымѣ именемѣ чувствительности, и которыя при всей наружной сноровости и цѣломудріи внутренно однакожь часно распустиваются ужаснымѣ образомѣ.

III.

Чрезмѣрное напряженіе душевныхъ силъ.

Не только плошское воздержаніе, но и душевное имѣєтъ сіи слѣдствїя; и весьма достойно примѣчанія, что непомерное напряженіе душевныхъ способностей, и слѣдственно упражненїе пошребной въ шому жизненной силы почти такимѣ же образомѣ дѣйствуетѣ на здравіе и долгошю жизни, какѣ и истощеніе дѣшородныхъ силъ. Отѣ сего производишѣ испорченность въ пищевареніи, мрачность и уныніе, слабость нервовъ, увяденіе, преждевременная смерть.

Однако разность натуры и способностей производишѣ великую разность

въ послѣдствіяхъ, и весьма существенно, что тотъ меньше испраждаетъ отъ сего напряженія, кто одаренъ дѣятельнѣею организаціею души, нежели кто не имѣетъ ея; — и потому наиболѣе тѣмъ оно вредитъ, кои при посредствѣнномъ умѣ силою и противъ воли хотѣли принудить себя къ оному.

Но спрашивается: что значитъ излишество въ напряженіи ума? Сие споль же мало опредѣлить можно, какъ и то, что значитъ неумѣренность въ пищѣ и пивѣ; ибо все зависитъ отъ разной напуры мыслящей силы; а сія споль же различна, какъ и пищеварительная сила. Что на пр. для одного будетъ напряженіемъ, то для другаго, одареннаго большею душевною силою, будетъ токмо легкое упражненіе. Также и обстоятельство, 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 иногда

1. Когда очень долго разсуждаемъ объ одномъ предметѣ. Здѣсь властвуетъ тотъ же законъ, что и въ движеніи мышцъ. Если двигать руку всегда въ одинакомъ направленіи, то въ четверть часа человекъ больше утомится, нежели когда цѣлые два часа будешь дѣлать при-

номъ разныя другія пѣлдвиженія. То же и душевныя упражненія. Ничпо не изнуряешь столько, какъ непреспанное занятіе однимъ предметомъ. *Бюергафъ* говоритъ о самомъ себѣ, что онъ, размышляя объ одной матеріи нѣсколько дней и ночей сряду, вдругъ пришелъ въ такую слабостъ, что долгое время пребылъ въ безчувствіи и смерти подобномъ состояніи; и поному первымъ правиломъ долженствуетъ быть пристойная перемѣна предметовъ, дабы упражняешь безъ поперіи здравія и имѣть больше силъ къ продолженію трудовъ своихъ. Я знаю великихъ (Философовъ и Математиковъ, которые въ глубокой старости сохраняютъ еще бодростъ и веселостъ; но знаю также, что они съ молодыхъ лѣтъ посвящали себѣ закономъ сію перемѣну, и всегда дѣлили свое время между отвлеченными упражненіями и чтеніемъ пріятныхъ Спихотворцевъ, описанія путешествій, историческихъ книгъ и проч. Полезно также въ семъ случаѣ соединять дѣятельную жизнь съ умозрительною.

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

человѣка ошдѣлялись онѣ чувствѣннаго
мира и какѣ бы изолировать свой духъ
(но справедливости одно изъ самыхъ не-
натуральныхъ состояній, какіи только
быть могутъ), шѣмъ онѣ больше на-
прягаетъ мыслящую силу и расслабляетъ
надуру. Такая онѣ леченность изнуриетъ
силѣе въ полчаса, нежели упражненіе
въ переводѣ чрезъ цѣлой день. Но и здѣсь
много опносипельнаго. Иной къ тому
рожденъ бываетъ; онѣ имѣетъ силу и
особенное расположеніе духа, какъ то тре-
буютъ сіи упражненія; но многіе, ни
того, ни другаго не имѣя, хотятъ од-
накожь принудить себя къ подобнымъ
упражненіямъ. Очень странно, что мы
при подниманіи тѣлесной тяжести пре-
буемъ сперва свои силы, а при понесеніи
душевныхъ тяжестей не испытываемъ,
равняющіе ли имъ силы нашего ума.
Сколь многіе сдѣлались несчастны и не-
мощны онѣ того, что починали за долгу
ислѣдовать глубину философіи, не имѣя
философскаго ума! Всякой ли человѣкъ
долженъ быть философомъ по профессіи,
какъ нынѣ, кажется, въ модѣ? Нынѣ,
я у вренъ, что къ тому потребно осо-
бливо расположеніе организаци, и толь-
ко симъ избраннымъ можно предсказать
ислѣдованіе таинъ философіи; но мы
будемъ довольствоваться тѣмъ, что
дѣйствовать и жить философски.

3. Также будетъ излишество, если ли кто занимается всегда упражненіями Авшора и не удѣляетъ между тѣмъ времени на чтеніе или разговоры. Первое упражненіе будетъ производящее, *творческое*, когда умъ самъ изъ себя произраждаетъ новыя идеи, и по тому оно гораздо изнуришельнѣе втораго, которое есть *пріемлющее* или *страдапельное*; слѣдственно если ли кто хочетъ продолжать сіи труды безъ потери здравія, то тѣ долженъ между тѣмъ и другимъ упражненіемъ дѣлить свое время.

4. Если ли кто слишкомъ рано въ дѣйствіе начинаетъ напрягать свой умъ. Тутъ уже и самое малое напряженіе бываетъ крайне вредно. Прежде седьмага года всякой головной трудъ есть ненатуральное состояніе, и толь же вредныя слѣдствія производитъ въ тѣлѣ, какъ и Онанія.

5. Если ли кто занимается непріятными для себя предметами. Чѣмъ больше удовольствія при упражненіи ума, тѣмъ меньше вредитъ напряженіе; и по тому при избраніи предмета надлежитъ всевозможно смотрѣть, сообразенъ ли онъ съ нашими склонностями — и горестному, кто не соблюдетъ сей осторожности!

6. Если ли кто искусственными средствами усиливаетъ и продолжаетъ душев-

ное напряженіе. На сей конецъ обыкновенно прибѣгаютъ къ вину, кофе или табаку; и хотя вообще не можно похвалить таковыхъ средствъ, увеличивающихъ дѣятельность ума; но признаюсь къ сожалѣнію, что въ нынѣшнія времена, когда упражненіе ума стало зависѣть не отъ охоты, а отъ времени и часовъ, не лзя почти обойтись безъ нихъ, и въ такомъ случаѣ можно позволить чашку кофе, либо трубку или щепоть табаку. Но крайне убѣгать надлежитъ злоупотребленія; ибо онѣ, увеличивая дѣятельность души, истощаютъ жизненную силу.

7. Еслии кто напрягаетъ умъ во время производящагося въ желудкѣ пищеваренія. Отъ сего человекъ сугубой претерпѣваетъ вредъ; ибо тогда больше требуется усилій къ напряженію ума, и при томъ порпится толь важное возстановляющее средство — пищевареніе.

8. Когда пренебрегается при семъ тѣлесное движеніе. Всякое неравное упражненіе силъ нашихъ бываетъ вредно, и человекъ весьма разслабляетъ себя, еслии живетъ въ непрестанномъ глубокомысліи, забывая тѣлесное движеніе; напротивъ сего толь болѣе и съ меньшимъ вредомъ для здоровья можетъ занимать размышленіемъ, кто въ свои

время упражняетъ и имѣло приспѣйнымъ образомъ.

9. Ежели кто упражненіе соединяетъ съ невыгодными наружными обстоятельствомъ. Здѣсь вспрѣчаются преимущественно два обстоятельства, которыя не рѣдко болѣе имѣютъ участія во вредныхъ слѣдствіяхъ размышленія, нежели самое размышленіе, то есть *накривленное положеніе тѣла при сидѣніи и залертый въ комнату воздухъ*. И поному привыкати надлежитъ, упражняться лежа, или стоя, или ходя; далѣе не всегда въ комнатѣ, но и на свободномъ воздухѣ, и мы меньше подвержены будемъ такъ называемымъ болѣзнямъ ученыхъ людей. Древніе Философы были столь же глубокомысленны, какъ и новѣйшіе ученые, однако не знали ни ипохондріи, ни геморроевъ и проч. Причиною сего было единственно то, что они размышляли почти всегда прохаживаясь, либо лежа и на свободномъ воздухѣ, не упоиребляли ни шабаку, ни кофе, и не забывали никогда тѣлесныхъ упражненій.

10. Наконецъ ежели кто проводитъ въ размышленіи время, природою для сна опредѣленное. Это одна изъ самыхъ вредныхъ привычекъ, о чемъ пространнѣе говорено будетъ въ главѣ о снѣ.

IV.

*Болѣзни — неблагоразумное съ ними обхо-
 жденіе — Насильственные роды смерти —
 Склонность къ самоубійству.*

Страшно умножилось въ новѣйшія времена полчище тайныхъ и явныхъ враговъ жизни. Естли представить себѣ, сколь мало свѣдомы болѣзни дикому обитателю острововъ полуденнаго моря, и сравнить съ тѣмъ какую нибудь Европейскую папологиическую книгу, гдѣ они въ числѣ многихъ тысячъ маршируютъ великими опрядами; по ужаснешься, увидѣвъ, что способна произвести роскошь, ненатуральной образъ жизни и распутство. Многія болѣзни или, лучше сказать, большая часть ихъ произошли отъ нашей собственной вины, и вновь всегда будутъ произраждаться. Иныя неизвѣстно какъ вошли въ свѣтъ, и были тоже несвѣдомы въ древности. 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 къ ихъ излеченію, когда однакожь доказано, что при пособіи разума и учиненныхъ доселѣ опытовъ не труднѣе изгнать ихъ

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

Болѣзни дѣйствуютъ большею частію или какъ насильственные образы смерти, прерывая мгновенно теченіе жизни, на пр. посърѣлъ, или какъ средства, источникъ жизни медленно изсушающія, копорыя, по ешь, либо совершенно неизлѣчимы, либо хопя и вылѣчиваюпся, но причиняютъ такую потерю жизненной силы, такую слабостъ и испорченность благородныхъ органовъ, что тѣдо не въ сосипяніи доспигнушь предѣла, ему назначеннаго.

Слѣдующее краткое обзорѣніе, заимствованное изъ многихъ переписей, умершимъ сдѣланныхъ, очевидно покажетъ, сколь ужасна потеря, какую человечество претерпѣваетъ нынѣ отъ болѣзней.

Положимъ, число родившихся будетъ 1000 человекъ, то 24 изъ нихъ умираютъ при самомъ рожденіи; 50 похищаюпся отъ прорѣзу зубовъ; 227 въ первые 2 года отъ судорогъ и другихъ младенческихъ болѣзней; 80 и до 90 отъ оспы (*); 10 отъ кори. Естьли по женщины, то 8 изъ нихъ умираютъ родами; 190 отъ чахотки, сухотки и грудныхъ

(*) Отъ которой, какъ извѣстно, умираетъ по крайней мѣрѣ 10 й человекъ.

болѣзней (по крайней мѣрѣ въ Англіи); 150 отъ горячекъ , 12 отъ пострѣла , 41 отъ водяной болѣзни . И такъ изъ 1000 человекъ только 78 умираютъ отъ старости или , лучше сказать , въ старости ; ибо и изъ сихъ большая половина похищается отъ случайныхъ причинъ . Отсюда явствуетъ , что всегда погибаютъ преждевременно и случайно .

Здѣсь еще упомянутъ надлежитъ объ одной ужасной , непосредственное разрушеніе жизни влекущей и новѣйшимъ временамъ свойственной болѣзни : о склонности къ самоубійству . Сіе ненатуральное , въ древнія времена отъ печальной токмо необходимости и героическаго намѣренія производившее состояніе учинилось нынѣ болѣзнію , которая въ цвѣтѣ лѣтъ , при щастливыхъ обстоятельствахъ , изъ одной только ненависти къ жизни , можетъ породить страшную и непреодолимую склонность къ уничтоженію самого себя (*). Нынѣ въ самомъ дѣлѣ есть люди , въ коихъ такъ оскудѣлъ каждый источникъ чувства жизни и щастія , такъ изсохло каждое сѣмя дѣятельности и наслажденія , что они не находятъ ничего скучнѣе и нелѣпѣе

(*) Въ 75 году умерло въ Лондонѣ отъ самоубійства вдвое больше , нежели отъ колотыхъ въ боку .

жизни, не чувствуютъ прелестей окружающаго ихъ міра, и наконецъ почитающъ жизнь шоль несноснымъ бременемъ, что не могутъ противиться желанію, избавить себя отъ оной. И зпо почти всегда бывающъ люди, изнурившіе себя преждевременнымъ распутствомъ и расточеніемъ шѣхъ бальсамическихъ соковъ, кои собственную жизнь долженствуютъ дѣлать намъ пріишною. Не напурально ли, что такой несчастной долженъ предпочитать смерть безъ чувствованія смерти съ чувствованіемъ, какъ въ подлинномъ смыслѣ жизнь его назвать можно?

Но вредъ, производимый шоль умножившимися нынѣ опасными болѣзнями, увеличивается безконечно и отъ того еще, что не рѣдко поступающъ съ ними самымъ безразсуднымъ образомъ, и вообще весьма злоупотребляющъ врачебное искусство.

Къ неблагоразумному обхожденію съ болѣзнями я причисляю слѣдующее: Естьли кто не смотря на очевидный вредъ, допускаетъ однакожь причину болѣзни продолжать свое дѣйствіе, на пр. естьли кто видитъ явно, что питье вина или ношеніе легкаго платья или бодрствованіе во время ночи произраждаетъ въ насъ болѣзнь, и однакожь не останавливаетъ отъ сихъ дурныхъ привычекъ. Далѣе: естьли кто не примѣчаетъ болѣзни, или

даже не признаетъ ее за такую, отъ чего не рѣдко малозначущая болѣзнь дѣлается весьма опасною. Здѣсь я не могу не упомянуть объ одномъ пренебреженіи, которое синоишь жизни безчисленному множеству людей — о пренебреженіи простуднаго кашля. Обыкновенно почтипашся онъ неизбѣжнымъ и отъ часпши полезнымъ зломъ, что и правда, когда онъ умѣренъ и не очень продолжителенъ. Но не надлежитъ забывать, что всякой простудной кашель есть болѣзнь, и легко можетъ перейти въ воспаление легкихъ, а еще того чаще въ чахотку и сухотку; и я безъ увеличенія скажу, что половина всѣхъ чахотокъ происходитъ изъ пренебреженнаго простуднаго кашля. Сіе случается, когда онъ бываетъ очень продолжителенъ или неблагоприятнымъ образомъ пользуемъ, и на семъ я основываю слѣдующія два правила: не надлежитъ болѣе двухъ недѣль сносить терпѣливо простудной кашель; еслили онъ продолжится далѣе, въ такомъ случаѣ долженъ потишашся болѣзнію и пользоваться бытъ Врачемъ. Второе, при всякомъ простудномъ кашлѣ надлежитъ остерегаться сильнаго разгоряченія, простуды, употребленія вина и другихъ горячительныхъ напитковъ и кушаній.

Неблагоразумно и по обхожденію съ болѣзнями, что весьма часто или по не-

вѣденію и предразсудку, или по безвременной любви и лѣжкости, дѣлающѣ совершенно прошивное тому, чѣобы собственнѣ дѣлалѣ надлежало; принуждающѣ больного ѣсть, когда онѣ не имѣетѣ аппетита, или во время лихорадки дающѣ ему пиво, вино, кофе, мясныя похлебки и другія горячипельныя и пишпашельныя вещи, отѣ чего самая легкая лихорадка можетѣ превратитѣся въ горячку; или какѣ скоро больной жалованѣся начнетѣ, чѣо кинуло его въ лихорадочной ознобѣ, то зарывающѣ его въ постелю, затворяютѣ окна и двери, и какѣ можно жарче напашпивающѣ комнату; такѣже не смотрятѣ за опряпнѣстію, не возобновляющѣ въ комнатѣ воздуха и не довольно вычищающѣ испраженія больного. Отѣ сего неблагоразумія умираетѣ гораздо больше людей, нежели отѣ самой болѣзни, и вообще оно бываетѣ причиною, чѣо въ деревняхѣ здоровые и крѣпкаго сложенія люди часѣо учиняющѣся добычею смерти, чѣо болѣзни весьма легко получаютѣ тамѣ злое качествѣ, чѣо на пр. оспа зимою бываетѣ тамѣ злѣе, нежели лѣтомѣ, поелику зимою окна и двери плотно скупывающѣся, и комната очень жарко напашпиваетѣся, чего не бываетѣ въ лѣтнее время.

Наконецѣ сюда же причисляю и то, естѣли не призываютѣ къ себѣ никакого

Врача, неправильно пользуются Медициною, прибѣгають къ помощи шарлатановъ, употребляють таинственныя средства, всецѣлительныя лѣкарства и проч., о чемъ больше сказано будетъ при показаніи благоразумнаго употребленія Медицины.

Также и насильственные роды смерти похищаютъ множество людей, въ чемъ къ сожалѣнію великіе успѣхи оказаны въ новѣйшія времена. Не только предпримчивость духа, частыя морскія путешествія и пространная торговля умножаютъ таковыя случаи, но къ несчастію учинены еще новыя открытія, посредствомъ коихъ сокращается жизнь съ невѣроятною скоростію и искусствомъ. Я упомяну здѣсь только объ изобрѣненіи огнестрѣльнаго пороха и многихъ новыхъ ядовъ (*). Искусство умерщвлять стало нынѣ особенною вышшею наукою.

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

*Негистой воздухъ — Житіе въ большихъ
городахъ.*

Одно изъ самыхъ важныхъ средствъ, человеческую жизнь сокращающихъ, есть житіе въ многолюдныхъ городахъ. Спрашиваешь перевѣсь, какой имѣетъ смертность людей въ переписи умершихъ. Въ Вѣнѣ, Берлинѣ, Парижѣ, Лондонѣ и Амстердамѣ умираетъ 20-й - 23-й человекъ, между тѣмъ какъ въ окрестныхъ селахъ и деревняхъ умираетъ только 30-й или 40-й. Руссо говоритъ справедливо, что изъ всѣхъ живописныхъ человекъ наименѣе со-творенъ жить большими общесствами. Его дыханіе заразительно для собратьевъ, и сіе можно сказать не только въ фигуральномъ, но и въ собственномъ смыслѣ; вреднымъ же узнаніе оно не по тому только, что воздухъ дѣлается сырымъ, но и по живописному пресуществленію, какое получаетъ отъ множества въ тѣсно живущихъ людей. Стоитъ четыре раза дохнуть однимъ и тѣмъ же воздухомъ, и онъ изъ самаго лучшаго средства, жизнь сохраняющаго, превращается въ смертоносной ядъ. Теперь представимъ себѣ воздухъ въ какомъ нибудь обширномъ селѣ: здѣсь физически окажется невозможно, чтобы въ

среди́нѣ живущій чело́вѣкъ хотя́ единож-
ды могъ вдохнуть въ себя воздухъ, ко-
торой бы недавно не былъ въ легкихъ
другаго. Сѣ составляетъ непримѣн-
ную отраву, которая необходимо дол-
женствуетъ сокращать продолженіе жиз-
ни вообще. — Слѣдовательно всякому,
кто можетъ, надлежитъ избѣгать пре-
быванія въ многочисленныхъ городахъ; они
суть опверстыя гробы чело́вѣчества, и
припомъ не съ физической только, но и
съ нравственной стороны. Въ самыхъ
даже средисивенныхъ городахъ, гдѣ ули-
цы нѣсколько узки, должно выбиратьъ
жилище въ концѣ города, и по крайней
мѣрѣ всякой день на полчаса или на цѣ-
лой часъ оставлять совершенно город-
скую атмосферу, чтобы воспользоваться
свѣжимъ воздухомъ. — Но о семъ боль-
ше сказано будетъ въ главѣ о ядахъ.

VI.

*Неумѣренность въ пищѣ и питіи — Утон-
ченное поваренное искусство — Спиртные
напитки.*

Первое, что можетъ сокращать
жизнь опносительно къ діанѣ, есть не-
умѣренность. Кто очень много ѣстъ и
пьетъ, и такъ широкимъ образомъ вре-

дитъ своей жизни. Онъ сего напрята-
ются чрезвычайно и слабѣютъ пищева-
рительныя силы; онъ сего портится
пищевареніе, ибо въ большомъ количе-
ствѣ не все можетъ переработано быть
надлежащимъ образомъ, и въ кишечномъ
каналѣ произраждающія нечислѣнны и
дурныя соки; онъ сего наконецъ умно-
жается по пропорціи количество крови и
ускоряется кровообращеніе и жизнь; и
сверхъ того часто бываетъ потребно
принимать испражняющіе средства, ко-
торыя также разслабляютъ натуру.

Очень много есть значитъ есть до
тѣхъ поръ, пока только можно; и по-
слабдующіе знаки пресыщенія суть: тя-
жестъ и полнота въ желудкѣ, зѣвота,
отрыжки, сонливостъ, шуплостъ ума. И
такъ справедливо древнее правило: пере-
спавай есть тогда, когда могъ бы еще
есть нѣсколько.

Сюда принадлежатъ также *до уто-
женія доведенное поваренное искусство*. — Къ
сожалѣнію, сей ласкатель вкуса есть ве-
личайшій врагъ нашей жизни, есть одно
изъ пагубнѣйшихъ изобрѣненій, служа-
щихъ къ сокращенію оной, и приномъ

1. Извѣстно, что самое важное пра-
вило онаго есть дѣлать все острымъ и
раздражающимъ; а по сему всѣ пита-
тельные средства, такимъ образомъ
приготовленные, состоятъ онъ часни

изъ раздражающихъ горячительныхъ веществъ, и слѣдовательно вмѣстѣ того, чтобы доставлять питаніе, производящъ совершенно противное сему и умножающъ внутреннее истощеніе. Послѣ шагого кушанья всегда приходитъ искусственная лихорадка, и люди, упоиребляющіе оное, справедливо о себѣ сказать могутъ: *Consumendo consumimur* (поѣдая поѣдаемся).

2. Хуже всего то, что поваренное искусство заманиваетъ во многояденіе. Оно такъ умѣетъ льстить вкусу, что всѣ противорѣчія желудка бывающіе щепотны; и по тому онъ впятое и вчетверо больше получаетъ, нежели сколько переработать можетъ. Это весьма обыкновенная погрѣшность, что раздраженіе вкуса не различающъ съ аппетитомъ желудка, и по почитаютъ аппетитомъ желудка, что собственно есть только заманчивое щекотаніе во рту. Отъ сего наконецъ перяетъ человекъ одну изъ лучшихъ защитъ своего здравія, способность знать, когда онъ бываетъ сытъ.

3. На послѣдокъ главное начало сего искусства состоитъ въ томъ, чтобы посредствомъ многообразнаго и ненатуральнаго соединенія производящъ новыя вещества. Отъ сего происходитъ, что вещи, изъ коихъ каждая, сама по себѣ

полезна, чрезъ такое соединеніе получаюти новыя и вредныя свойства. На пр. кислое и сладкое не вредяиъ порознь, но въ смѣси могуиъ быти вредны. Яицы, молоко, масло, мука порознь сослужаютъ удобоваримую пищу; но соединеніи ихъ вмѣстѣ и испеки здобную и крупную лепешку, то получишь весьма, неудобоваримое вещество. Можно принять за правило, что чѣмъ сложнѣе пища, тѣмъ она тяжеле для желудка; а что и того хуже, тѣмъ испорченнѣе бываюиъ соки, которые приготовляюиъ изъ нее.

4. Еще важный триумфъ нынѣшняго повареннаго искусства есть изобрѣшеніе, доставляиъ тѣлу питательной сокъ въ концентрированномъ видѣ. Теперь до того умудрились, что посредствомъ выжиманія и вывариванія сжали вмѣстѣ въ малое пространство желе или супа всю сущность многихъ фунтовъ говядины, кабановъ и мозжечныхъ костей; и симъ образомъ думаютъ вдругъ перевесити въ кровь эссенцію питательнаго сока, не допуская зубы до труда жеванія и желудка до пищеваренія; то есть, надѣются въ галопъ возстановляиъ себя, такъ какъ въ галопъ же и истощаиъ себя любяиъ. Но таковыя весьма обманываюиъ въ своемъ мнѣніи, ибо

Вопервыхъ , не можно безъ вреда пренебрегати уставу Природы. Не безъ причины узаконила она , чѣмъ желудокъ вмѣщаетъ только извѣстное количество; большее было бы излишне для всего тѣла, которое можетъ принимать только соразмѣрное себѣ питаніе , и сія вмѣстительность тѣла всегда находится въ содержаніи вмѣстительности желудка. — При семъ обманываетъ человекъ и самую Nature; ибо естъ, обходя такъ сказать , первую заповѣдь , и украдкою наполняетъ тѣло впрое и вчеперо большимъ количествомъ питанія , нежели оно вмѣститъ въ силахъ. Отсюда произраждается чрезмѣрная полнота всѣхъ сосудовъ , которая всегда нарушаетъ равновѣсіе , и слѣдовательно вредитъ здравію и жизни.

Далѣе , Природа не безъ причины установила , чѣмъ пища вкушаема была нѣсколько въ грубѣйшемъ видѣ. Польза сего закона та , что она вопервыхъ при жеваніи во рту размягчается и смѣшивается съ слюною , а вовторыхъ долѣе держится въ желудкѣ , ибо раздраженіемъ своимъ побуждаетъ его къ большей дѣятельности , и слѣдственно гораздо лучше преобразуется въ существо нашего тѣла. И на семъ собственно основывается подлинное возобновленіе ; ибо

пища тогда только полезна, когда силами желудка дѣлается однородна съ нашею натурою.

И такъ если минуетъ первую сію заставу, то ибѣло получивъ шакіе соки, которые, не бывъ довольно прешворены въ существо наше, не могутъ и возстановлять надлежащимъ образомъ, а дѣйствуютъ какъ постороннія часпи, какъ раздраженія, и служатъ больше къ истощенію, нежели къ возобновленію.

По сему я увѣренъ, что искусство, препятствующее подлинному возстановленію, наполняющее насъ грубыми и несварившимися соками, и умножающее скорость внушрренняго истощенія, что такое искусство не надлежитъ почитать другомъ нашей жизни, но относитъ къ существительнымъ вратамъ оныя. Почини можно подумать, что оно изобрѣтено для того, чтобъ изъ превосходныхъ Божіихъ даровъ приготавливать скрытно дѣйствующій въ ибѣлѣ нашемъ ядъ.

Наконецъ къ сему же классу жизнь сокращающихъ средствъ принадлежатъ особенно *приготовленія спиртныхъ напитковъ*. Это текучее пламя, которое чловѣкъ приемиетъ въ себя; они спраннымъ образомъ ускоряютъ жизненное истощеніе, и жизнь въ собственномъ смыслѣ дѣла-

ють горбіємъ. Сверхъ того они произраждають оспрошы, накожныя болѣзни, сухость и отвердѣніе волоконъ, искусственную спаросшь, кашель, спѣсненіе въ груди, припадки въ легкихъ, водяную болѣзнь, и что всего хуже, ужасное припупленіе чувства какъ съ физической, такъ и нравственной стороны; ошъ чего и происходитъ, что таковыя несчастныя, впадъ въ какую нибудь болѣзнь, рѣдко могутъ быть спасаемы; ибо шло ихъ, пріобыкшее къ сильному раздраженію, не противодѣйсвуетъ никакому другому. То же и въ разсужденіи нравственности: душа не бываетъ чувствительна ни къ чему честному, великому, изящному или доброму, но только и единственно — къ вину. Я ничего не знаю, что могло бы такъ уничижать челоѡка и раждать въ немъ полной характеръ самаго безчувственного скотства, какъ частое и немѣренное употребленіе вина. Другіе пороки оспавляютъ еще нѣкоторую надежду къ исправленію, но сей погубляетъ въ конецъ и безъ всякаго спасенія. — Таковыя причины досшойны, кажутся, того, чтобъ каждое начальство обратило вниманіе на усилившееся въ народъ употребленіе вина, и спародось ограничивать оное, возвысивъ на вино цѣну, а не разпространять, умножая питейныя дома и винокурни. Государство погибнетъ,

когда пороки сей учинятся въ немъ всеобщимъ; ибо онъ изнуряетъ совершенное приращеніе, добродѣтель, человеколюбіе, умѣренность и нравственное чувство — подпоры, безъ которыхъ государство стояти не можетъ. Исторія показываетъ, что со времени введенія между дикими народами вина тотчасъ началась эпоха кратковременной ихъ жизни и слабости, и что больше сей подарокъ покорилъ ихъ Европейцамъ, нежели огнестрѣльной порохъ и пушки.

Не надлежитъ ласкаться, что можно избѣжать сего вреда, употребляя сладкіе ликеры или хопя и вино или водку, но весьма въ маломъ количествѣ. Ликеры ласкательны только для языка, но въ желудкѣ терзаютъ сахарныя части, которыя скрывали истинной ихъ характеръ, и шѣмъ сильнѣе дѣйствуетъ огонь, въ нихъ таившійся. Также и малосильная вина, каждой день выпиваемая, всегда сколько нибудь дѣйствуетъ, а что еще хуже, становится необходимою для человека. Если кто сдѣлалъ уже такую привычку, то онъ конечно не долженъ скоро покидать ее, и однакожь при постепенномъ ошвыканіи весьма много случалось, что сей порокъ въпорочно и съ сугубою силою овладевалъ человекомъ. Такому я совѣтовалъ бы прибѣгнуть къ слѣдующему способу, который

однажды упоиребленъ былъ съ желаемою пользою: то есть, въ обыкновенной спаканчикъ или рюмочку каждой день капать по 5, 8 или 10 капель сургучу; отъ сего всякой день уменьшаться будетъ нѣсколькими каплями количесство вина или водки, и непримѣтно доидетъ наконецъ до той рѣшишельной минушы, что весь спаканъ наполнится сургучемъ и слѣдовательно порція будетъ — 0.

VII.

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

Между средствами, жизнь сокращающими, занимающъ преимущественное мѣсто нѣкоторые *расположенія души и привычки*, кои вреднымъ образомъ дѣйствуютъ на жизнь, какъ-то: печаль, грусть, досада, страхъ, малодушіе, а особливо зависть и ненависть.

Онѣ всѣ истощающъ самыя сильныя силы жизни, препятствуютъ особенно пищеваренію и пресуществленію, ослабляющъ силу сердца и чрезъ то дѣлающъ несовершеннымъ возобновленіе. Между тѣмъ однакожь первыя, то есть печальныя страсти, сокращающъ жизнь

только отрицательнымъ образомъ. Но ненависть и зависть имѣютъ вмѣстѣ и положительныя смертоносныя свойства. Оѣ не только ошнимающъ у шѣла жизненныя силы, но изошряя непрестанно желчь, всегда приутоповляютъ скрытно дѣйствующій ядъ, чѣмъ ужасно увеличиваютъ жизненное испоощеніе, и пошму весьма прилична зависти эмблема: *она сама себя пожираетъ.*

Сюда принадлежатъ и ша весьма злая болѣзнь души, копорая извѣстна подъ именемъ *досады*. Ничшо не можетъ такъ вредить цѣлшу жизни, преграждать входъ всякой радости и удовольствію, и чистой токѣ жизни превращать въ сшпачее благо, какъ сія дурная привычка. Я совѣтую всякому, кому жизнь своя мила, убѣгать ее какъ смертоноснаго яда и искоренять въ самомъ началѣ.

Къ дурнымъ привычкамъ души принадлежатъ равнымъ образомъ и *страхъ*. Англичанинъ *Валтеръ*, копорой съ *Ансономъ* путешествовалъ около свѣта, разговаривалъ однажды съ молодымъ *Беркенгаутомъ*, и какъ сей упомянулъ о *страхѣ*, то Валтеръ вскричалъ съ сердцемъ: „пфуй! это пошшадная спрашъ, и уничижаетъ человѣческое достоинство.“ Да и подлинно, она естъ самая непристойная спрашъ, копорая сшолько уни-

жаєть челоуѣка, сколько мужество способно возвыситъ его надъ челоуѣческою натурою. Спрахъ отнимаєть силу разсудка, рѣшишельность, словомъ: всѣ преимущества челоуѣческаго духа, и первымъ правиломъ воспитанія долженствуетъ быть то, чѣмъ искореняетъ его въ челоуѣкѣ. Но, къ сожалѣнію, дѣлается совершенно прошивное пому. Мы разсмотримъ только два обыкновенные рода спрахъ: спрахъ грома и спрахъ привидѣній. Кто подверженъ тому и другому, поимъ чуждъ всякаго въ жизни спокойствія. Нощной мракъ, сладкому опдохновенію посвященный, служитъ для него сигналомъ къ мучительному безпокойству. Когда наслаждаются другіе пріятнымъ сномъ, въ то время онъ съ трепетомъ прислушивается къ малѣйшему шуму, обливается отъ ужаса потомъ, и поутру чувствуетъ большее утомленіе, нежели съ какимъ легъ въ постелю. — Радостное время лѣта бываетъ для него періодомъ спрахъ, и каждой прекрасной день рождаєтъ въ немъ мысль о громѣ, и слѣдовательно мучительное ожиданіе въ разсужденіи себя.

Изъ сего легко понять, коль вредное вліяніе имѣетъ на продолженіе жизни таковой непрестанной спрахъ. Онъ производитъ судорожное движеніе, суживаетъ маленькіе сосудцы, кожа блѣд-

нѣтъ и дѣлается хладною, и испарина осипановляется совершенно. Кровь собирается въ большихъ внутреннихъ сосудахъ, пульсъ прерывается, сердце подавляеиъ приливомъ оныя и не можетъ свободно двигаться, слѣдственно нарушается правильность кровообращенія. Равнымъ образомъ портииъ пищевареніе и произраждающіа судорожные поносы; слабѣетъ мышечная сила; онъ хочетъ бѣжать и не можетъ; иррепетъ объемлетъ все шѣло, дыханіе спираетъ въ груди и сипановится крапко; словомъ, сипрахъ производитъ ииъ же дѣйствія, что и медленной смертіюносноя ядъ, и сиполь же спозобенъ дѣлать жизнь крапковременною, какъ и сей послѣдній.

Не можно не упомянуиъ здѣсь объ одномъ свойствѣ нашихъ временъ, похищающемъ наилучшую часть жизни, о той несчастной заботливости (polyragmofie), которая обладаетъ нынѣ болышею половиною человѣческаго рода, о непре-
 станномъ внутреннемъ влеченіи къ новымъ предпріятіямъ, трудамъ и планамъ. Духъ вѣка приносиитъ съ собою то, что саомиѣніе, дѣятельность, умерѣнія и перевороты сипановилиа людямъ гораздо свойственнѣе, нежели прежде, и живѣе напрягаютъ всѣ находящіа въ нихъ силы; къ сему присовокупляется роскошь, которая, умножая потребности,

дѣлаетъ необходимыми новыя предпріятія и новыя напряженія силъ. Отсюда прожизраждается непрестанная возбужденность, ошѣмляющая всякое расположеніе ко внутреннему спокойствію и душевному довольству, не дающая человѣку покой и снѣненія послабленія, какая непрестанна къ возобновленію силъ, и ускоряющая ужаснымъ образомъ жизненное изнѣженіе.

VIII.

Близость смерти.

Никакой страхъ не дѣлаетъ вѣща, какъ страхъ смерти. Человѣкъ боится того, что неизбѣжно, и что чего ни въ какое мгновеніе не можетъ быть безопасенъ. Онъ вкушаетъ всякую радость съ трепетомъ, воспримаетъ съ вѣсѣмъ все, мня во всемъ видѣть смерть, и такимъ образомъ чрезъ сіе гнѣное существованіе, лишившись жизни, дѣйствительно лишается ея прежде времени. Ни одинъ человѣкъ, спрашивавшійся смерти, не достигалъ глубокой старости.

Люби жизнь и не страшись смерти, есть законъ, есть одно истинное расположеніе души, могущее сдѣлать человека щасливымъ и довести до старости.

даленнаго предѣла бытія ; поелику и
 щасія жизни чуждъ только томъ ,
 кно спротивля смерти. Онъ не вку-
 шаеиъ никогда чистаго спокойствія, ибо
 непріяиель всегда по пятамъ бѣжитъ за
 нимъ ; и однакожь есть безчисленное мно-
 жество людей, кои не могутъ исцѣлится
 отъ сей душевной болзни. Для та-
 ковыхъ я намѣренъ предложить здѣсь
 нѣсколько правилъ , кои хотя и не имѣ-
 ютъ метафизической глубины , но мо-
 гутъ однакожь служить полезнымъ сред-
 ствомъ отъ страха смерти , какъ то я
 опытомъ узналъ.

1. Надлежитъ , сколько можно , знако-
 миться съ помысленіемъ о смерти. Благо-
 полученъ томъ , кно часно вблизи и
 безпреречно взиралъ на сего неизбѣж-
 наго врага , и чрезъ долговременную при-
 вычку научился презирать его ! Сколько
 обманывающіеся тѣ , кои въ удаленіи
 мысли о смерти думающіе найши за-
 щиту отъ страха оныя ! Среди смѣю-
 щихся радостей можетъ нечаянно постиг-
 нути ихъ сія мысль и поразитъ тѣмъ
 сильнѣе , чѣмъ болѣе чужда была имъ.
 Крѣпко сказать , по моему мнѣнію , томъ
 только щасливъ , кно при веселіи безъ
 ужаса можетъ думать о смерти , и я
 увѣряю по собственному опыту , что
 знакомясь часно съ сею мыслию , можно
 сдѣлаться наконецъ чрезвычайно къ ней

равнодушнымъ. Возьмемъ въ примѣръ солдатъ и маіпрозовъ. Гдѣ найдешь людей щасливѣе и для всякой радости опверснѣе? А по чему? По тому, что непреспанная близость смерти научила ихъ презирать ее. Тотъ одинъ свободенъ, кто не спрашиваетъ смерти; ничто не можетъ его приводить въ безпокойство, или дѣлать несчастнымъ. Душа его полна высокаго непоколебимаго мужества, которое укрѣпляетъ самую жизненную силу, и по тому служитъ положительнымъ средствомъ къ удаленію смерти.

Сія привычка имѣетъ 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, тотчасъ представь себѣ послѣдній часъ жизни, и спроси самого себя: такъ или иначе бы тогда поступилъ ты? пожелаалъ ли бы тогда, чтобы такъ или иначе поступлено было прежде? Невинна ша радость, невинно удовольствіе, при которомъ спокойно помышляешь можемъ о смерти. Еслили кто питаетъ гнѣвъ или злобу на другаго, или чувствуетъ желаніе мстить за оказанную обиду, — пусть таковой вспомнитъ минушу смерти, и я увѣряю, что мгновенно исчезнутъ всѣ челоѡкопенависныя мысли. Причина та,

что сія переменна сцены уничижаетъ всѣ низкія и самолюбивыя намѣренія, кои обыкновенно управляютъ нами; тогда все мгновенно получаетъ подлинной видъ, мечта исчезаетъ и остается только существенное.

2. Инымъ не столь ужасна смерть, какъ самое дѣйствіе умирающаго. Они имѣютъ странныя понятія о борьбѣ со смертію и насильственнымъ разлученіи души съ тѣломъ и проч. Но это все неосновательно. Можно принимать за истинное, что ни одинъ человекъ не ощущалъ самаго умирающаго, и какъ вступилъ въ жизнь, не чувствуя того, такъ не чувствуя и оставляетъ оную. Начало и конецъ сливаются здѣсь. Доказательствъ моихъ слѣдующія: человекъ не можетъ чувствовать умирающаго по тому, что умирающаго есть ничто иное, какъ лишеніе жизненной силы, чрезъ которую одна душа имѣетъ знаніе о своемъ тѣлѣ; слѣдственно въ содержаніи утраты жизненной силы теряется и сила чувствованія, и не можно лишиться жизни, не лишась вмѣстѣ или еще прежде и чувствъ жизни. Да и самой опытъ это же подтверждаетъ. Всѣ, кои претерпѣли первую степень смерти и опять воззваны были къ жизни, увѣряющъ единогласно, что они не чувствовали умирающаго,

а потружены были въ обморокъ (*). — Христіе, мнимое мученіе смертное и судороги, примѣчаемая у нѣкоторыхъ умирающихъ, не должны вводить насъ въ заблужденіе. Сіи припадки мучительны только для зрѣлаго, а не для умирающаго, котораго совершенно не чувствуютъ ихъ. Это бы то же было, какъ ели бы кто по спрашнымъ судорогамъ эпилептика захопѣвъ судиль о внутреннихъ его чувствахъ. Онъ ничего не знаетъ, что беспокоило насъ столько.

5. Мы должны почипать жизнь тѣмъ, что она есть; должны почипать состояніемъ посредствующимъ (которое само не составляетъ еще цѣли, а служитъ только способомъ къ достиженію оной, какъ — по доказывающимъ тысячамъ разныхъ несовершенствъ); должны почипать ее періодомъ разверзанія и приотпоявленія, началомъ бытія нашего, ошъ котораго, созрѣвъ, перейдемъ къ другимъ періодамъ. И пошому долженствовать ли ужасать насъ помышленіе

(*) Одинъ удавившійся, коему возвращена была жизнь, рассказывалъ, что какъ скоро у него зашнупалась веревка на шеѣ, то онъ тотчасъ пришелъ въ состояніе забвенія, въ которомъ ничего не чувствовалъ; только то помнитъ шемно, что онъ видѣлъ молніи 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 безтрепетно можемъ предать себя волю Всевышняго Существа, которое безъ нашего содѣйствія пославша насъ въ сей міръ, и ожидаетъ отъ него дальнѣйшаго управленія судьбы нашей. —

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

IX.

Праздность — бездѣйствіе — скука.

Но и прошивное, то есть неупотребленіе дарованныхъ намъ силъ можешь содѣлать жизнь кратковременною; ибо отъ сего удобно произраждается испорченность органовъ, засореніе, нечистота соковъ и дурное вознагражденіе. Первое и непремѣнное предопредѣленіе человека — въ пользу лица всѣхъ хлѣбъ свой. Да и съ физической стороны опытъ совершенно

подтверждаетъ сіе. Кто ѣстъ не работающа, тотъ не получаетъ пользы отъ пищи. Если не будетъ всегда находиться надлежащаго отношенія между возобновленіемъ и истощеніемъ, то человекъ не можетъ имѣть ни здравія, ни долговѣчной жизни. Нѣтъ примѣра, чинящаго какой празднолюбецъ до глубокой старости; а всѣ достигшіе опдаленнаго предѣла существованія были весьма прудолюбивые и дѣятельные люди.

Но не тѣлесная только, а и душевная праздность вредна; и я хочу говорить о такомъ средствѣ сокращенія жизни, котораго конечно не ожидаютъ читатели — о скукѣ. — Разсмотримъ точнѣе физическія оной дѣйствія, и мы увидимъ, что сіе непріятное состояніе души не есть малость, а имѣетъ весьма важныя слѣдствія для тѣла. Что мы усматриваемъ въ человекѣ, мучимомъ скукою? Онъ начинаетъ зѣвать; сіе значитъ уже, что кровь не свободно проходитъ чрезъ легкія, слѣдовательно страждетъ сила сердца и сосудовъ, и бываетъ очень бездѣйственна. — Если зло продолжится далѣе, то производятъ накопленія крови, и она застаивается. Равнымъ образомъ слабѣютъ пищеварительные органы, произ-

рождается усталость, грусть, надменіе живоша и расположеніе ипохондрическое. Вообще всѣ дѣйствія ослабѣвають и разсиприваются, и я справедливо могу утверждать, что состояніе, нарушающее важныя дѣйствія въ иѣлѣ и истощающее благородныя силы, долженствуемъ необходимо быти средствомъ сокращающимъ жизнь.

Какъ съ физической, такъ и нравственной стороны скука весьма опасной непріятель. Бейкардъ (*) рассказываетъ примѣръ одного мальчика, происшедшаго отъ весьма бѣдныхъ родителей, кои пропитаніе снискивали подневною работою. И такъ участію сего дитяти съ самаго рожденія была скука. Сначала родители оставляли его одного въ колыбели, гдѣ онъ проводилъ время въ шомѣ, что смотрѣлъ на свои руки и ноги. Когдажь выросъ больше, то каждой разъ спали забирали его въ куряшникъ, гдѣ могъ онъ смотрѣть только въ маленькую склянку. Какоежь было слѣдствіе? Мальчикъ до совершенныхъ лѣтъ пребылъ тупоуменъ и дикъ, не имѣлъ разума, и едва могъ говорить.

(*) Въ превосходномъ сочиненіи своемъ, подъ названіемъ: *Weisars Philosophischer Art.*

Но еще худшія дѣйствія производилъ скука. Въ меланхолическомъ temperamentѣ она можетъ довести до самоубійства. Одинъ Авторъ написалъ пребольшое, но весьма скучное сочиненіе о самоубійствѣ. Нѣкогда встрѣтился онъ съ другимъ Англичаниномъ, кошорой имѣлъ всѣ знаки самой великой задумчивости. Куда идешь, другъ мой? спросилъ Авторъ. — Къ Темзѣ, попить. — О! я прошу тебя, отвѣчалъ сей, воротись домой и прочесть мое сочиненіе о самоубійствѣ. — Боже избави! подхватилъ шотъ: сія — то проклятая книга и произвела во мнѣ такую скуку, что я рѣшился непременно утопиться.

Но, можетъ быть, спросятъ: гдѣ же найши средство отъ скуки? Она слѣдуетъ за нами на балъ, въ театръ, на гульбище, за чайной столикомъ; словомъ, нигдѣ не лзя укрыться отъ нее. — Весьма справедливо, это все не поможетъ. Есть только одно средство, но не очень пріятное: отправленіе какой нибудь должности.

X.

*Воображеніе излишне напряженное — При-
своеніе мнимыхъ болѣзней — Мелан-
холическая меткаптельность.*

Фантазія по же для жизни, что ароматныя приправы для кушанья; но какъ сіи не могутъ служить ежеднев-
ною пищею, такъ и фантазія не должна
быть злоупотребляема въ духовной жи-
зни. Она хотя и возвышаетъ пріят-
ность бытія, но также ускоряетъ и
внутреннее истощеніе и препятствуетъ
возобновленію, какъ-то показывается су-
хощавостію людей пылкаго воображенія.
Сверхъ того она располагаетъ шло къ
нечаяннымъ и сильнымъ переворошамъ,
кои могутъ сопряжены быти съ опасно-
стію жизни; ибо при весьма напряжен-
ной фантазіи малѣйшая искра можетъ
произвести сильной пожаръ. — И такъ
если кто желаетъ имѣти долговѣ-
чную жизнь, тошъ не долженъ давать
большой воли воображенію и шьмъ содер-
жаясь себя долгое время въ напряженномъ
состояніи, но употребляетъ его на то,
къ чему намъ даровало его Всевышнее Су-
щество, то если чшобъ придавать жи-
востію радостнымъ, пріятностію скуч-
нымъ и веселостію печальнымъ минушамъ
жизни.

Особливо тогда опасна фтѣзія, когда получишь такія наклонности, кои по другимъ дѣйствіямъ вредящъ сугубо, и изъ коихъ двѣ особенно должны быть видѣсь замѣчены: *привоеніе мнимыхъ болѣзней и меланхолическая метанельность.*

Первая болѣзнь воображенія вообще есть свойство ипохондриковъ, но можетъ произродиться и въ иныхъ людяхъ, кои, не зная началъ Медицины, читающъ много Медицинскихъ сочиненій, которыхъ обращеніе не на самую науку, а на собственную особу, и понимаютъ ложнымъ образомъ (новая причина опасаться такого чтенія). Я знаю удивительные по тому примѣры: люди, имѣвшіе прямой носъ, твердо увѣрены были, что онъ у нихъ кривъ; другіе, при весьма маломъ брюхѣ, воображали себѣ, что имѣющъ водяную болѣзнь въ высочайшей степени и проч.; даже я видѣлъ одну женщину, которую спросило только спросишь о какомъ нибудь мѣшномъ припадкѣ, и онъ мгновенно произраждался. Я спросилъ ее о головной боли, и пришла головная боль; о судорогахъ въ рукѣ, обѣиканіи — и потчасъ появилась судорога и иканіе.

Тульцій разсказываетъ примѣръ одного человека, который сошелъ съ ума отъ чтенія многихъ Медицинскихъ и Хирургическихъ книгъ.

Монро видѣлъ челоѡвка, которой учил-ся Медицинѣ у Боергава, и былъ при-помъ ипохондрикъ. Когда ни приходилъ онъ на лекцію Боергава, 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 заразительнаго Медицинскаго курса, какъ и принужденъ былъ въ край-немъ изнеможеніи и слабости оставить совершенно Медицину. Былъ даже при-мѣръ, что одинъ челоѡкъ почиалъ себя умершимъ и погибъ бы съ голоду, естълибъ другъ его, притворясь также мерпвымъ, не увѣрилъ его, что и на-помъ свѣтъ есть обыкновеніе набѣдаться каждой день до сыща.

Вредъ сего присвоенія болѣзней со-стоитъ не въ томъ только, что оно причиняетъ непреспанное безпокойство и страхъ, и иногда дѣйствительно про-израждаетъ болѣзни, но и въ томъ, что таковыя безполезныя и безразсудныя мы-сли не оставляютъ челоѡка ни на ми-нуту; отъ чего тѣло не рѣдко скорѣе испощается, нежели отъ самой бо-лѣзни, естълибъ она присущивовала.

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

таетъ печальныя приключенія, или посредствомъ чтенія романовъ и мечтательности будетъ ихъ представлять себѣ такъ живо, что получитъ отъ того такое же уныніе духа. Последнее еще вреднѣе, потому что въ первомъ случаѣ это есть натуральное состояніе; а въ семъ будетъ искусственная и слѣдовательно шѣмъ пагубнѣйшая болѣзнь. Мы видѣли, коль вредна печаль для жизненной силы и всякаго движенія; и потому легко можно предсказать, сколь должно распространять человека такое расположеніе души, которое сопровождается непрестаннымъ уныніемъ, которое и самыя чистыя радости вкушаетъ съ слезами и прискорбіемъ сердца. Какое умерщвленіе дѣятельности! какое погубленіе веселости духа! Два года, проведенные въ семъ состояніи, много уменьшить могутъ 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 разрушительныя дѣйствія въ человѣческомъ шѣлѣ.

Въ напурѣ есть весьма многіе ихъ
роды: иные дѣйствующи сильно, другіе
тихо, иные скоро, другіе медленно,
иные снаружи, другіе внутри, иные оче-
видно, другіе невидимо, и признаться
должно, что они принадлежащи ко все-
общимъ и самымъ опаснымъ врагамъ
жизни.

И потому я считаю за необходимую и
существенную часть просвѣщенія, чтобъ
каждой зналъ сіи яды; а въ противномъ
случаѣ по одному невѣденію подвергнеть-
ся безчисленнымъ случаямъ опрavedи-
ти себя. Животное получило инстинкты,
чтобъ распознавать яды и убѣгать ихъ;
а человекъ имѣетъ разумъ и опытность,
которая однакожь не вездѣ довольно раз-
проспирчена въ разсужденіи сего пред-
мета. И для того я намеренъ сооб-
щить здѣсь всеобщія понятія, кои необ-
ходимы для всякаго къ избѣжанію сихъ
враговъ жизни.

Весьма вреденъ предрасудокъ, толь-
ко то почитать ядомъ, что входитъ
въ насъ чрезъ уста. Чрезъ всѣ, какъ
наружныя, такъ и внутреннія поверхно-
сти и части нашего тѣла можемъ быть
оправданы, поелику всѣ онѣ имѣютъ
нервы и вливающие сосуды; слѣдова-
тельно чрезъ уста и желудокъ, чрезъ
заднепроходный каналъ, чрезъ всю по-
верхность кожи, ноздри, уши, чрезъ

дѣшгородныя части и легкія. Разности только, что въ иныхъ частяхъ скорѣе, а въ другихъ медленнѣе производилъ дѣйствіе; также, что нѣкоторые яды дѣйствуютъ преимущественно на ту, а иные на другую часть тѣла.

Я раздѣляю всѣ яды на два класса на *физическіе* и *заразительные*. Послѣдніе тѣмъ различаются отъ первыхъ, что произрастаютъ всегда въ живомъ тѣлѣ, и имѣютъ свойство производить и въ другомъ томъ же ядѣ.

Между физическими примѣчать надлежитъ особливо

Мышьякъ, *оперментъ*, самый сильный изъ всѣхъ ядовъ. Онъ въ малѣйшихъ приемахъ (отъ 5 до 6 грановъ) умерщвляетъ весьма скоро и при жестокіхъ мученіяхъ. Безчисленные были примѣры, что люди получали отъ него смерть, и притомъ больше по невѣденію и легкомыслію, нежели съ намеренія. И для того надлежало бы совершенно изгнать его изъ человѣческаго общества, особливо когда столь мало отъ него пользы, которая вся почти ограничивается изпребленіемъ мышей и крысъ. По крайней мѣрѣ не должно его держать ни въ правяныхъ лавкахъ, ни въ тѣхъ, гдѣ продается сахаръ, кофе и проч. Я съ своей стороны за долгу посылаю замѣнить здѣсь нѣкоторые образы отравленія,

которые весьма легко случиться могут и случались не рѣдко. Первой чаще всего вѣспрѣчающійся есть наѣбреніе переморить мышей и другихъ животныхъ. Если предсѣавимъ себѣ, сколь много людей умерло отъ такого яда, которой для мышей былъ назначаеми, то надлежало бы наконецъ одуматься и совершенно оставить сіе обыкновеніе. Не должно ласкаться себя, чтобъ наблюдаемая при томъ осторожность въ состояніи была отвращать всякой вредъ. Я знаю примѣръ, что стоявшее въ погребѣ молоко отправлено было мышами, которыя, сѣвши положенной для нихъ мышьякъ, напились попомъ сего молока. Лучше на сей концѣ употреблять целибуху (пихомиса), которая гораздо меньше вредна человеку, а для животныхъ крайне ядовита. Другой меньше замѣченной образъ отравленія мышьякомъ бываетъ посредствомъ мышьяковыхъ красокъ. Живописцы умѣючи беречься отъ того; но ученики и дѣти должны быть весьма осторожны при употребленіи такихъ красокъ, и по крайней мѣрѣ не перениматьшой дурной привычки, чтобъ обсасывать кисточку. Сноль же опасны и игрушки, которыя красятся мышьяковыми красками, чего совсѣмъ не надлежитъ позволять. Наконецъ совѣшную осиперегаются мышьяковыхъ средствъ,

приготавливаемыхъ побродягами и шарлатанами. Они продаютъ часпо капли отъ перемежающейся лихорадки, копорья содержатъ мышьякъ, и которыя хопя не рѣдко весьма скоро прогоняютъ лихорадку, но за то производятъ сухотку и смертельные слѣдствія. Еще совѣтую всеусердно убѣгать такихъ шарлатанскихъ лѣкарствъ.

Не меньше страшной ядъ есть и свинецъ. Онъ можетъ быть и мышьяку еще опаснѣе; ибо дѣйствуетъ медленно и скрытно, не производя въ началѣ сильныхъ припадковъ; и такимъ образомъ прежде, нежели узнаешь, можешь быть совершенно имъ оправленъ. Здѣсь случаются такіе образы оправленія, коихъ не примѣчаетъ большая часть людей, и кои потому описать за долгъ мой поставляю. Вопервыхъ, естли кто всякой день принимаетъ нѣсколько свинцу съ кушаньями и напитки, то наконецъ, часпо по прошествіи нѣсколькихъ лѣтъ, могутъ оказаться ужасные припадки неизлѣльнаго оправленія. Сіе бываетъ, когда пища варится въ оловянной, много свинцу содержащей или весьма худо поуженной посудѣ, либо когда употребляется въ питье виноградное вино, свинцомъ подслащенное (что наилучше узнается Ганеманновою винною пробой). — Другой весьма обыкновенной образъ оп-

равленія составляющъ припиранья изъ свинцовыхъ извесней, свинцовыя умыванія и проч. Всякое припиранье вредно, особенно бѣлды; ибо онѣ содержатъ свинцовую извесль, и свинцовыя часпицы споль же легко могутъ войти въ насъ чрезъ кожу, какъ и чрезъ желудокъ. Напоследокъ не надлежитъ забывать и того отравленія, которое производятъ онѣ комнатамъ, не давно бѣлками разписанныхъ. Еслии кпо вскорѣ перейдемъ въ нихъ жить, то ядъ можетъ сообщиться его легкимъ и произойти отъ сненіе въ груди или и самую сухотку. Знаки и дѣйствія свинцоваго отравленія вообще сунъ: мучительныя колики, сухость испражненія низомъ и упорной запоръ, отъпаивіе рукъ и самыхъ ногъ, совершенное изсушеніе плѣла и смернь.

Далѣе принадлежатъ сюда *риушкыя*, *сурмяныя* и *мѣдныя* приготовления, кои всѣ почитаютъ надлежитъ зловердными ядами, и при чемъ особливо не совѣтую варить кушанье въ мѣдной посудѣ. Самыя даже среднія соли, естли приняты ихъ вдругъ въ великомъ количествѣ и не расплоря довольно въ водѣ, могутъ болышею часпю дѣйствовать какъ яды. Я видѣлъ нѣсколько примѣровъ, что два три лота селистры или квасцовъ, въ одинъ разъ вмѣсно Глауберовой соли принятыя, производили всѣ припадки же-

спокаго отравленія, кои съ великимъ трудомъ могли быть уняты.

Царство растѣній содержитъ множество ядовъ, кои умерщвляюще, часію наводя одуреніе (на пр. сонное зѣліе, красавица), часію оспрошю своею производя воспаленіе и аншонозъ огонь (какъ волчій перецъ, молочаева смола). Весьма часно и здѣсь погрѣшають по невѣденію. Безчисленные были примѣры, что вмѣсто кервеля брали омегъ для са-лана, вмѣсто пасарнаковаго корня корень бѣлены для приправы, вмѣсто об-кновенныхъ грибовъ бѣли ядовитые и проч., и чрезъ то подвергали себя неизбежной смерти. И такъ надлежало бы непре-мѣнно въ училищахъ давать каждому челоѣку понятіе и наставленіе относи-тельно къ производящимся въ его странѣ ядовитымъ растѣніямъ.

Самыя опасныя у насъ ядовитыя ра-стѣнія суть: красавица (*belladonna*), омегъ (*cicuta*), бѣлена (*hyoscyamus*), проспрѣль-ная трава (*aconitum*), наперсточная тра-ва (*digitalis*), дурманъ (*stramonium*), вол-чій перецъ (*mezeium*), дикой лашуакъ (*lactuca virga*), лавровишневое дерево (*lau-roscealus*), и весьма многіе сорты ранун-куловъ. Сюда же относятся и горькой миндаль, кошорой по новѣйшимъ оцы-тамъ содержитъ смертоносной ядъ, не усшунающій лавровишневому яду.

Самой воздухъ, въ которыхъ живемъ, можетъ быть заражаемъ, и скорѣе или медленнѣе умерщвлять насъ. Сюда причисляю особенно ядъ, сообщающійся воздуху отъ насъ самихъ посредствомъ жизни и дыханія. Живыя твари поглощаютъ изъ атмосферы нѣкоторое количество чистаго начала или жизненнаго воздуха, и въ замѣнъ сообщаютъ оной нечистыя и къ дыханію неспособныя начала. Когда въ маломъ пространствѣ заключено будетъ много людей, то воздухъ скоро можетъ учиниться смертоноснымъ (*). Если пространство больше, а многолюдство меньше, то онъ хотя и не смертеленъ, однакожь вреденъ бываетъ; и потому надлежитъ убѣгать тѣхъ мѣстъ, гдѣ бываетъ скопленіе отъ множества людей, особливо когда не имѣютъ они надлежащей высоты или не освѣжаются наружнымъ воздухомъ. Все го чаще случается, сѣ въ пещерахъ. Знакъ испортившагося и зараженнаго воздуха есть, когда свѣчи не горятъ ясно или и сами собою угасаютъ. Въ такомъ

(*) Какъ-то показываетъ страшный примѣръ, случившійся въ Калекунѣ, гдѣ въ черной пещерѣ изъ 146 Англичанъ умерло въ полсутки 123 человека единственно отъ зараженія и испорченности воздуха. См. Zimmermann von der Erfahrung.

же содержаніи бываетъ онъ неспособенъ и къ продолженію жизни; ибо огонь и жизнь перебуяшъ одинакихъ часпей изъ воздуха къ своему поддержанію. У кого заперта всегда комната или спальня, потъ подобнымъ же образомъ управляетъ себя медленно. Заражается воздухъ и отъ того, еспли горитъ много свѣчъ въ заперенной комнатѣ. То же произойдетъ, когда поспавишь въ запертую комнату раскаленные уголья, и заснешъ въ ней, отъ чего не рѣдко послѣдовала смерть. Еще воздухъ заражается, еспли ночью въ запертомъ покоѣ имѣшь при себѣ много распѣній, когда напроливъ тѣ же распѣнія днемъ и при солнечномъ сіяніи дѣлають его здоровѣе и чище. То же производитъ способно испареніе тнющихъ веществъ. Даже весьма душистыя испаренія цвѣтовъ могутъ въ запертомъ покоѣ сообщать воздуху вредныя, не рѣдко смертоносныя качества; и потому я не совѣтую ставить въ спальнѣ весьма душистыя цвѣты, на пр. нарциссы, розы и проч.

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

слѣдственно не трудно убѣгаиь ихъ. Но, соосѣмъ другое *заразительныя* яды: они, какъ неизбежное и необходимое зло, получили право гражданства и извѣстны не такъ какъ яды, но только со стороны болѣзней, ими производимыхъ. Люди заражаясь одинъ другаго, и сами заражаясь. Ся страшная мѣна происходитъ ежедневно и ежечасно, и никто не знаетъ или не думаетъ, что онъ дѣлаетъ. *Физическія* яды, какъ и должно, подвергаются законамъ Полиціи; государство печется о ихъ ограниченіи, и съ тѣмъ какъ съ злодѣемъ поступаетъ, кшо умысленно дастъ ихъ другому. Напротивъ того, надъ *заразительными* не смѣетъ никакая Полиція; они безъ помѣшательства свирѣпствуютъ между нами: супругъ заражаетъ супругу, сынъ отца, и ни одинъ человекъ не выходитъ въ по. — Наконецъ *физическія* яды вредны шому только, кшо принимаетъ ихъ; но *заразительныя* имѣютъ особенное свойство возражаться въ каждомъ живомъ существѣ и размножаться до безконечности; слѣдственно они вредятъ не одному только зараженному, но дѣлаютъ его новымъ источникомъ яда, посредствомъ когото могутъ заражаться бытъ цѣлыя мѣста и страны.

Я могъ бы привести много печальныхъ примѣровъ, что люди заражались

симъ образомъ, и взаимно заражали другъ
другъ, часно самыхъ лучшихъ своихъ
друзей, по тому только, что не знали
всѣхъ ядовъ и того, какимъ образомъ
они сообщаются. Я счишаю сіе познаніе
толь необходимымъ и въ публикѣ толь
еще недостающимъ, что съ радостию
пользуюсь случаемъ, сказавъ о томъ
что нибудь полезнее.

Заразительными ядами называюшся
такіе яды, кои производятся толь въ
живомъ животномъ ибѣ, и бывъ сообще-
ны другому, имѣютъ свойство возраж-
даться въ немъ и причинявъ ту же бо-
лѣзнь, какую имѣло первое. Каждой
классъ животныхъ имѣетъ свои соб-
ственные, кои не дѣйствуютъ на дру-
гіе. Такимъ образомъ человѣческой родъ
имѣетъ свои яды, кои не вредны для
животныхъ, на пр. венерической, оспен-
ной яды и проч. Напротивъ того и у
животныхъ есть свои, кои не дѣйству-
ютъ на человека, на пр. яды скопскаго
надежа и проч. Одинъ толь яды изъ-
сненъ мнѣ, коимъ свойственъ и жи-
вотнымъ и людямъ: бѣшенственой или
водобоязненной яды.

Весьма примѣчательна между ними
разность, что иные изъ нихъ не раж-
даются снова безъ наружнаго зараженія,
какъ на пр. яды венерической, яды ос-
пы, кори, моровой язвы, проказы; на

противъ другіе могутъ произраждаться безъ зараженія отъ произшедшей только въ животномъ мѣлѣ опредѣленной перемѣны и испорченности, на пр. яды чесоточной, гнилостной, чахоточной и проч; и потому часно предлагаемъ былъ вопросъ: какъ могли произойти яды перваго класса? И по справедливости трудно отвѣчать на него. Между тѣмъ аналогія послѣдняго класса позволяетъ намъ принять, что и они родились сперва въ человѣческомъ мѣлѣ, но отъ столь необыкновеннаго содѣйствія внутреннихъ и внешнихъ обстоятельствъ, что тысячи лѣтъ потребны къ произведенію вновь чего нибудь подобнаго. А изъ того слѣдуетъ, что какъ сіи яды должны всегда возраждаться въ живомъ мѣлѣ, дабы имѣть дальнѣйшее продолженіе и существованіе, то можно и изпробить ихъ совершенно, еслили отнявъ у нихъ случай къ сему возрожденію (мысль утѣшительная, на которой основывается изкорененіе или по крайней мѣрѣ изгнаніе оныхъ изъ многихъ странъ, и въ истинѣ коея увѣряютъ насъ нѣсколько такихъ ядовъ, кои прежде были весьма обыкновенны между нами, но теперь мудрыми учрежденіями изпроблены у просвѣщенныхъ народовъ, какъ на пр. яды моровой язвы и проказы). Но столь же основательно заключеніе,

чно чрезъ новое содѣйствіе необыкновенныхъ обоняишельствъ и испорченностей въ животномъ тѣлѣ, могутъ произродиться и еще новыя яды, о которыхъ свѣтъ не зналъ ничего доселѣ.

Дабы всѣ сіи яды могли оказывать свойственное имъ дѣйствіе, къ сему требуется не только сообщеніе или зараженіе оныхъ, но и особенная нѣкая наклонность тѣла къ принятію оныхъ. И сіе бываетъ причиною того дослопримѣчательнаго явленія, что иные весьма легко, иные весьма трудно, а другіе и совсѣмъ не могутъ быть заражаемы. Есть даже яды, которые одинъ только разъ дѣйствуютъ, потому что одно зараженіе навсегда изнѣбляетъ въ тѣлѣ наклонность ко вторичному ихъ принятію, какъ-то видѣть можно въ оспенномъ и корьномъ ядѣ.

Самое же сообщеніе копл и производитъ по видимому весьма многоразличнымъ образомъ, но всегда можно привести его къ слѣдующему простому началу, то есть: *чтобы ядъ могъ сообщиться, то всегда требуется непосредственное прикосновеніе оного.* Сіе непосредственное прикосновеніе яда можетъ производиться какъ ошъ тѣла больного человека, такъ и ошъ другихъ вещей, съ которыми ядъ соединенъ, или къ которому онъ при-

сталь, на пр. отъ отдѣлившихся частей больного, отъ испражненныхъ соковъ, отъ плапья, мебели и проч. Только весьма немногіе яды сего рода имѣютъ свойство растворяться въ воздухъ, на пр. ядъ осны, кори, гнилой горячки; но сей воздушной растворъ ядовитъ только близь больного, или другими словами, заразителенъ только близкая атмосфера больного. Еслижъ сей растворъ утончится вновь пришекающимъ воздухомъ, то съ нимъ произойдетъ то же, что и со всякимъ раствореннымъ ядомъ (на пр. съ сулемою): онъ перестанетъ быть ядовитымъ, то есть, ядъ не можетъ разносимъ быть по воздуху на дальнее разстояние.

Мое намѣреніе здѣсь особливо то, чтобъ несвѣдущихъ въ Медицинѣ привести въ состояніе избѣгать сихъ ядовъ, или по крайней мѣрѣ, еслии уже кто заразился, не сообщать ихъ другимъ; и поному сперва преподамъ нѣкоторыя правила, какъ вообще предохранять себя отъ зараженія, а послѣ разсмотрю яды, чаще всего у насъ встрѣчающіеся, и опредѣлю ихъ признаки и способы къ предостереженію себя отъ нихъ.

Наилучшія средства, коими человекъ вообще можетъ защищать себя отъ таковыхъ зараженій, состоятъ въ слѣдующихъ правилахъ:

1. Соблюдаютъ сшарашельно чистоту тѣла; поелику большая часть сихъ ядовъ сообщается чрезъ наружную поверхность, и сверхъ того дѣйствительнo уже сообщенные яды могутъ быть удаляемы симъ средствомъ прежде, нежели укоренятся въ тѣло наше. Я причисляю сюда частное обмываніе тѣла, купаніе, поло-сканіе рта, чесаніе головы, частую пе-ремѣну бѣлья, плашья, постели.

2. Освѣжають воздухъ въ покоѣ, вы-ходишь часто на свободный воздухъ и имѣешь шѣлесное движеніе. Сіе способ-ствуетъ испаринѣ и сохраняетъ жизнен-ную силу кожи; а чѣмъ сія дѣятельнѣе, тѣмъ меньше опасаться можно наружна-го зараженія.

3. Имѣешь бодрость и веселіе. Сіе расположеніе души, сохраняя пропиво-дѣйствующую силу тѣла, способствуетъ испаринѣ и сшремленію соковъ изнутри ко внѣшности, что не допускаетъ яды сообщаться тѣлу. Особливо тогда по-лезно наблюдать сіе правило, когда сви-рѣпствуютъ яды гнилой горячки; по-чему въ то время и употребленіе вина весьма бываетъ пригодно.

4. Убѣгаешь близкаго сообщенія съ тѣ-ми, коихъ не знаешь коронко съ физи-ческой сшпоронь; особливо не прикасать-ся къ нимъ обнаженными или весьма тонкою кожицею покрытыми членами,

на пр. ранеными мѣстами, губами, сосцами, дѣпородными часпиями; ибо ядъ весьма легко можетъ быть ими всосанъ. Сюда же относитъ и прикосновение къ такимъ вещамъ, къ коимъ могли не давно приспавъ часпицы, вышедшія изъ рта больного человека, на пр. къ стаканамъ, рубашкамъ, нижнему платью, перчаткамъ, курительнымъ трубкамъ и проч.

5. Когда въ какомъ мѣстѣ свирѣпствуютъ заразительныя болѣзни, то я совѣтую никогда не выходить изъ дому голоднымъ; ибо въ такомъ случаѣ весьма легко ядъ можетъ быть всосанъ снаружи; а всегда напередъ побѣсить чего нибудь и выкурить трубку табаку, если ли кто къ нему привыкъ.

Теперь начнемъ разсматривать порознь вспрѣчающіеся у насъ заразительныя яды.

1. Венерической ядъ.

Печаленъ жребій новыхъ временъ, въ копорыя извѣстенъ сталъ сей ядъ, и печально чувство, какимъ объемлется другъ человѣчества, разсматривая скорое разпространеніе онаго! Что значатъ всѣ, и самыя смертоноснѣйшіе яды противъ венерическаго въ отношеніи къ человѣческому роду вообще? Онъ одинъ заражаетъ источники самыя жизни, дѣлаетъ горестнымъ удовольствіе любви,

умерицвяеиѣ и поришиѣ челоѣческоѣ
сѣмя, и слѣдовательно дѣйснвуеиѣ на
самыя будущія племена, вкрадывается
въ мирной кругѣ семейснвеннаго щасннн,
разлучаеиѣ дѣтей съ родителами, су-
пругѣ съ супругами, и разрываеиѣ сви-
нѣйшія узы челоѣчеснва. Сверхъ сего
онѣ принадлежиѣ къ медленно-дѣйснву-
юцимъ ядамъ, и не всегда обнаружи-
ваеиѣ себя вдругѣ еильными и примѣча-
ніе возбуждающими припадками. Можно
быѣ совершенно имѣ заражену, и не
знаѣ, ошкуда производиѣ злое по-
слѣдсннн. Обыкновенно даюиѣ ему глу-
боко укорениѣся во всемъ тѣлѣ, прежде
нежели начнуѣ упоиребляѣ пропнвѣ
него приличныя срснснва, и заражаюѣ
другихъ безѣ всякаго умысла и вѣденія.
Для сей же причины часто не лѣзя быѣ
увѣрену, точно ли прошла болѣзнь на-
нѣиѣ, и отѣ того челоѣкъ не рѣ-
всю жизнь долженѣ бываеиѣ проводиѣ
въ мучишельной неизѣстности; а есп-
ли она доспигнеиѣ самой высокой ст-
пени, то коль ужасную разснройку про-
изводиѣ въ челоѣческомъ тѣлѣ! Омер-
зительныя язвы покрываюиѣ все тѣло,
ощпадаюиѣ цѣлыя чѣсти, согниваюиѣ
носовыя и небныя кости, и съ ними про-
падаюиѣ благообразіе лица и пріятность
пріизношенія; неслосная боль свирѣ-
снвуеиѣ во внутреннемъ мозжечкѣ

костей, особливо въ noctную пору, и время спокойствія превращаетъ въ адское мученіе.

Словомъ, венерической ядъ соединяетъ все, что ядъ можетъ имѣть болѣзненнаго, омерзительнаго, продолжительнаго и страшнаго; и мы шутимъ симъ ядомъ, даемъ ему названіе модныхъ и щегольскихъ болѣзней, не уважаемъ его какъ кашель и насморкъ, и не стараемся въ надлежащее время употреблять приличныя лѣкарства! Никто не помышляетъ остановить дальнѣйшее разпространеніе сей губительной язвы. Сердце мое обливается кровію, когда я вижу, что и самыя сельскіе жители начинаютъ у насъ заражаться ею отъ сообщенія съ городами; тѣ цвѣтущіе и крѣпкіе люди, кои собственно должны служить сосна-влемъ ядро мужественнаго человѣчества, и коимъ доселѣ не извѣстно было и самое имя сего яда; когда вижу города, гдѣ за 20 лѣтъ это было рѣдкостью, а теперь стало всеобщимъ зломъ, и другіе, гдѣ двѣ трети жителей страдаютъ венерическою болѣзнію; — когда усурмаляю взоры въ будущность, и при ужасномъ разпространеніи яда непрестаннымъ нахожу, что всѣ, даже самыя почтенныя фамиліи должны заразиться имъ (отъ нянекъ, мамокъ, кормилицъ и проч.); — когда вижу предъ собою печальные при-

мѣры, что и благонравные и добродѣтельные люди могутъ быть заражаемы безъ всякаго содѣйствія и вѣденія, и что и самыя убѣжища невинности не безопасны отъ сего гнуснаго исхода челоѣческаго распушенія и развратности временъ (*).

(*) Я намѣренъ разсказать здѣсь объ одномъ изъ тысячи мнѣ извѣстныхъ примѣровъ, которой недавно случился и показываетъ ужасную истинну, что изъ маловажной по видимому причины можетъ произойти великое, гибельное злодѣаніе. Одинъ благополучной жизни нѣкоторой отъ городовъ удаленной и съ венерическою болѣзнію незнакомой деревни, наслаждавшійся съ женою и четырьмя здоровыми дѣтьми мирною сельскою жизнью въ обладаніи маленькой крестьянской дачи, повхалъ въ городъ для продажи своихъ продуктовъ. Тамъ, получивъ хорошую прибыль, съ радости выпиваетъ лишній стаканъ; хмѣль его до того доводитъ, что онъ принимаетъ предложеніе одной непотребной женщины и — заражается. Онъ, не зная сего, возвращается домой и заражаетъ жену и дѣтей своихъ. Всѣ, не вѣдая постигшаго ихъ зла, не употребляютъ противъ него никакихъ средствъ, и въ краткое время изъ цвѣтущихъ людей дѣлаются ужасными спрашилищами. Сіе спановишя извѣстно, и вся деревня убѣгаетъ ихъ. Во многихъ мѣстахъ по деревнямъ спрашались сея болѣзни какъ моровой язвы; доносятъ о томъ Начальству, которое за обязанность почищаетъ ондашъ сихъ людей на излѣченіе. Малосмысленной лѣкаръ принимаетъ на

Время уже остановить сію отчасу разпространяющуюся пагубу; и я не вижу иного къ сему средства, кромѣ прилѣжнаго попеченія о большемъ благоуравн (особливо въ вышшихъ состояніяхъ), кромѣ хорошаго смотрѣнія за здоровьемъ и разпространенія понятій въ народѣ о свойствѣ яда, его опасностяхъ, особливо о признакахъ и предохранительныхъ средствахъ. Первое надлежитъ пред-

себя оное. Проходишь почти годъ въ томъ только, что они должны терпѣть снисхожденіе, принимать проносныя и потѣшь, однакожь не получающъ совершеннаго излѣченія. Все малое семейство приходишь въ унылоу; остановка въ промыслѣ и большая сумма, которой бѣдные не въ состояніи были выплатить за лѣченіе, заставляющъ Начальство продать домикъ и дачу. Отецъ семейства умираетъ съ опечаленія, и мать съ 4 дѣтьми остается одна въ крайней скудости и увѣчною. Ничто не безпокойся болѣе объ нихъ. Спустя еще 8 лѣтъ, какъ сія женщина провела въ непрестанномъ оплакиваніи своей горестной участи, пришла наконецъ она въ Енискую больницу, искать помощи противъ омерзительнаго зла, которое не совершенно было еще излѣчено и каждую ночь мучило ее ужаснымъ ломомъ въ костяхъ. — Вы, которые шутите симъ ядомъ и безсовѣстнымъ образомъ заражаете себя и другихъ, смотрите, какія слѣдствія можетъ имѣть одна минута, и каковыми являющся вблизи модныя и щегольскія болѣзни!

оставить мудрымъ Правительствамъ (которыя конечно не будутъ болѣе равнодушны въ разсужденіи сего предмета); а послѣднее я постараюсь исполнить въ слѣдующемъ наставленіи:

Волевыхъ признаки зараженія.

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

2. Еслили кто, спустя больше или меньше времени послѣ того (обыкновенно въ теченіе 4 недѣль), примѣшивъ на себѣ мѣстѣ одинъ или нѣсколько изъ слѣдующихъ припадковъ: маленькія язвы, цвѣтомъ на выпчину похожія и сами собою не заживляющіяся, или бородавки и небольшіе мясные наросты, или воспаление либо изпеченіе возгривой магне-рин, либо опухоль, боль и затвердѣніе железъ по близости. — Когда окажутся такіе признаки, тогда уже человекъ зараженъ, хотя еще и мѣстно только; но въ такомъ случаѣ весьма нужно поспѣе поручить себя искусному Врачу (а не шарлатану или бородобрѣю), чшбъ зло попустишь въ началѣ, прежде нежели ядъ перейдетъ въ массу соковъ и произведетъ всеобщее зараженіе.

3. Естьлижъ и на отдаленныхъ частяхъ опухнутъ железы, появляясь разнovidныя сыпи, или язвы или мясные наросты, особливо когда почувствуется боль въ нѣбѣ и языкѣ въ горлѣ, или глаза придуть въ воспаленію, либо покажутся на лбу красныя пятна: но это знакъ, что ядъ проникнулъ все тѣло и произошло всеобщее зараженіе.

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

1. Надлежитъ убраться тѣснаго обращенія съ такою женщиною, о которой ты не извѣстенъ въ точности, здорова ли она во всѣхъ отношеніяхъ; а какъ случается такое состояніе венерической болѣзни, котораго не лзя узнать по наружности: но и слѣдуетъ, что никогда не можно быть безопаснымъ отъ оной, и что оснается одно только предохранительное средство — то, чтобъ въ безбрачномъ состояніи не имѣть обхожденія съ другимъ поломъ.

2. Не должно ни съ кѣмъ цѣловаться, о здоровьѣ коего не увѣренъ ты совершенно; и поному весьма безразсудно цѣлованіе дѣлать всеобщимъ извѣщеніемъ учтивства; и я всегда прихожу въ ужасъ, какъ скоро увижу, что прекрасныя дѣвицы цѣлуемы бываютъ на улицахъ каждымъ

мимоидущимъ, чего никакъ не надлежало бы позволять.

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

4. Не надѣвай ни рубахъ, ни нижняго платья, которое не давно было на другомъ тебѣ мало извѣстномъ человѣкѣ. Осиперетайся также ложившись на постель того, кого не знаешь со стороны физическаго состоянія; и потому въ гостинныхъ дворахъ и шракирахъ либо должно приказывать перемѣнять при своихъ глазахъ бѣлье на постель, либо ложиться на нее по всемъ платьѣ.

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

6. Осиперетайся въ тайныхъ мѣстахъ прикасаться тамъ дѣйородными частями, гдѣ можешь быть сидѣлъ не давно какой нибудь зараженной. Такую же осипорожность должно наблюдать въ упо-

(*) Никогда бы не надлежало брать въ ротъ трубокъ, изъ коихъ курили другіе, а особливо въ тѣхъ мѣстахъ, гдѣ не рѣдка венерическая болѣзнь. Не давно случилось мнѣ лѣчить злыя венерическія язвы во рту, которыя произошли отъ одной такой курительной трубки.

прѣбленіи публичныхъ клистирныхъ трубокъ и другихъ инструментовъ.

7. Великое вниманіе заслуживаетъ и сообщеніе яда посредствомъ сосцовъ. Кормилица можетъ заражать дитя, а сіе кормилицу. И такъ крайняя осмотрипельность поипребна при выборѣ кормилицы, а особливо въ большихъ городахъ. Однажды *Штоль* изъ сорока женщинъ, просившихся въ кормилицы, нашелъ одну шолько неподозрительною и совершенно здоровою. — Но и въ разсужденіи тѣхъ женщинъ должно наблюдать оспорожность, которыя во многихъ мѣсцахъ призываются для высасыванія молока. Еслили 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 матерей.

8. Во всѣхъ дѣисловіяхъ повиванія нужна великая осторожность, не только для Акушера, которой еслии имѣетъ на рукахъ ранки, легко можетъ заразишься опѣ родильницы, подверженной венерической болѣзни, но и для самой родильницы; ибо и она можетъ заразишься, когда повивальная бабка имѣетъ будѣ на рукахъ венерическія язвы.

2. Оспенной и корьной ядъ.

Оба яда то имѣютъ особеннаго, что всегда производятъ онѣ нхъ лихорадочная болѣзнь и сыпь на кожѣ; онѣ перваго гнойныя прыщи, а онѣ послѣдняго маленькія красныя пишна, и только *одинъ разъ* могутъ дѣйствовать въ человѣкѣ какъ яды.

Можно не быть заражену сими ядами, елики убѣгать прикосновенія къ нимъ, слѣдовательно прикосновенія къ больному и опдѣлившимся отъ него частямъ, также къ вещамъ, коихъ онъ касался, или къ его близкой атмосферѣ. А чтобъ оспенной ядъ могъ на дальнее разносится разносимъ быть по воздуху и заражать, это басни, давно уже опроверженныя; — и потому неоспоримо, что обѣ болѣзни не сосипавляютъ необходимаго зла для человѣка, что можно избѣгать ихъ, и даже изтребить совершенно, елики вездѣ наблюдашь приличную осшорожность (какъ-то и исполнено уже въ нѣкоторыхъ земляхъ) (*).

(*) Весьма достохвальныя старанія почтеннаго Профессора въ Галлѣ *Юнкера*, прилагаемыхъ къ произведенію въ дѣйство сего великаго плана, кошорой хотя и не можетъ еще подлинно доведенъ быть до сего, однакожь долженствуетъ къ тому приближаться быть. Я вѣрю, что люди не совершенно еще просвѣтились и не довольно образованы въ разсуденіи

Но какъ нынѣ еще надежды, чтобъ послѣдовало сіе всеобщее согласіе, пока не всѣ увѣрялись въ пользу онато, и пока самые Врачи не прескннули тому пренія сивованъ : то и остаеися намъ только какъ можно безвреднѣе дѣлать ядъ, ко-
торой, къ сожалѣнію, при нынѣшнихъ об-
стоятельствѣхъ починаетъ надлежитъ
необходимымъ зломъ ; а къ сему по

правствениости, чтобъ сдѣлать сей всеобщій
споръ (а онъ долженъ быть всеобщимъ,
по крайней мѣрѣ въ просвѣщенной части Ев-
ропы, дабы могъ быть полезнымъ и благо-
творнымъ), и что можеть быть сто или и
нѣсколько сотъ лѣтъ пройдетъ еще, пока
достигнутъ потребной къ тому степени
благоразумія и нравственной доброты. Одна-
кожь это не доказываетъ, чтобъ не надле-
жало теперь стараться о томъ, какъ дума-
ютъ нѣкоторые; но дабы дѣло возможнымъ
учинилось въ будущія времена, мы должны
теперь предуготовлять къ тому путь, и кпо
нынѣ способствуемъ сему, томъ столь же
заслужить благодарности человѣчества, какъ
и томъ, кпо нѣкогда исполнилъ оное совер-
шенно, чего не могъ бы онъ сдѣлать безъ по-
собія предшесивенниковъ. (Читай о семъ со-
чиненіе Юнкера, подъ заглавіемъ : *Junker's
Archiv wider die Pockennoth und gemeinnützige Vor-
schläge zur Vertilgung der Pocken.* Также и мое
сочиненіе : *Nähe Aussicht zur Abroftung der Blatz-
iern, — in meinen gemeinnützigen Aufsezen. 1. B.*)
Все искусиво сосиоитъ въ томъ, чтобъ въ
каждомъ мѣсцѣ первой человекъ, получаю

всѣмъ опытамъ нѣтъ другого средства, кромѣ искусственнаго сообщенія, или такъ называемаго *прививанія*.

3. Чесоткой ядъ.

Я разумѣю подъ симъ матерію, которая отъ чесотнаго можетъ переселяться въ здороваго человѣка и сообщать ему чесотку; но оживленная ли она или нѣтъ, не мѣсто рѣшить здѣсь, да и бесполезно для нашего намѣренія.

Сей ядъ сообщается только чрезъ непосредственное и точное прикосновеніе, а не чрезъ атмосферу; слѣдственно весьма легко избѣжать его, еслии остерегаться прикосновенія къ чесотнымъ

шій оспу, былъ изолируемъ, то есть удаляемъ отъ всякаго обращенія съ людьми, которые не имѣли еще оной. Такимъ образомъ всякой разъ ядъ угасаетъ будешь съ больнымъ въ его мѣстѣ; и еслии вездѣ въ просвѣщенной Европѣ будешь сіе наблюдаемо, то по вычисленію явствуетъ, что спустя почти чепыре года не окажется ни одного больного оспою, и слѣдовательно ядъ оспенной изтребится совершенно; ибо какъ онъ производится только въ людяхъ и сообщается чрезъ одно прикосновеніе: то слѣдуетъ неоспоримо, что еслии не предшавишь ему никакого человеческого шѣла, въ которомъ бы онъ возращалъсь могъ, то угаснетъ самъ собою, какъ угасаетъ пламя, когда не будешь возбуждаемо горючими веществами.

людямъ или къ плашью, которое на нихъ было. Но вообще можно предохранять себя отъ онаго наблюденіемъ великой чистоты въ разсужденіи плашья и воздуха, и частымъ купаніемъ и обмываніемъ тѣла, и потому рѣже сія болѣзнь между опрятными людьми и въ знатныхъ домахъ; а естли кто принужденъ жить съ такими больными, и слѣдовательно не всегда можешъ осперечься отъ прикосновенія, тому совѣтую умыть чаще лицо и руки водою, въ которой на 2 фунта разпускаешъ 2 лота простой соли и $\frac{1}{2}$ лота селитры. Это соснавляетъ весьма хорошее средство, предохраняющее отъ чесотки.

4. Гнилогорячнѣй ядѣ.

Онѣ можешъ раждатся при всякой гнилой горячкѣ, естли она сильна, и сообщатся не только чрезъ прикосновеніе, но и чрезъ атмосферу больного; и потому не надлежитъ подходить близко къ такимъ больнымъ; а естли не лзя сего сдѣлать, то должно слѣдующее наблюдать: не проглатывать слины, пока находишься у больного; не спановись пакѣ, чѣмъ принимать въ себя выдыхаемой имъ воздухъ; не прикасайся къ нему, не подходи къ нему въ шубѣ или въ толстомъ суконномъ плашѣ (ибо заразительной ядѣ способнѣе всего при-

спасаешь къ нимъ), перемѣнай и мой одежду, положи ропъ, какъ скоро придетъ опъ больного; весьма также полезно въ бытность у больного держать передъ рномъ и носомъ грецкую губку съ ренскимъ уксусомъ или куришь табакъ.

Но сей ядъ произраждается большею частію опъ невѣжества и предразсудка людей, и можно изъ всякой просной лихорадки сдѣлать гнилую горячку, о чемъ въ предосторожность я долженъ поговорить здѣсь нѣсколько. Обыкновенно случается сіе опъ того, когда много больныхъ лежатъ въ одномъ мѣстѣ (въ лазаретахъ, шюрмахъ и на корабляхъ самая маловажная лихорадка легко можетъ превратиться въ гнилую горячку); когда больного зарываютъ въ пуховики и жарко напавливаютъ покрывалами; когда съ самаго начала даютъ ему крѣпительные бульоны, вино, водку, мясо; когда не смотрятъ за чиотою у больного и не переодѣваютъ его, и когда медлятъ употребить внушительныя очищающія средства или прибѣгнуть скоро къ помощи разумнаго Врача. Опъ сего можетъ каждая лихорадка превратиться въ гнилую горячку или, что все равно, гнилостный ядъ можетъ родиться въ комнатахъ больного, опъ чего не рѣдко цѣлые города были заражаемы.

5. Бѣшенственной ядѣ.

Онѣ зараждается у людей и животныхъ, которые подвержены сѣшенству или водобоязни; содержишься особливо въ слинѣ и не сообщается ни чрезъ воздухъ, ни чрезъ одно прикосновеніе; а всегда по-
требно, чѣшобѣ онѣ или въ рану попалѣ (на пр. при укушеніи) или на части, нѣж-
ною кожицею покрытыя (на пр. на гу-
бы, на дѣшпородныя части). И пошому
легко онѣ него осперечься, убѣгая всѣхъ
таковыхъ случаевъ къ зараженію. Но
особливо наблюдать совѣшную слѣдующія
при правила: шо есть, не держашъ у
себя лишнихъ собакъ, ибо чѣмъ больше
ихъ будешъ, шѣмъ чаще можешъ произ-
ражаться сей ядѣ; давашъ имъ всегда
пишъ до сыта, не препяшствовашъ въ
удовлешвореніи склонности къ совоку-
пленію, и не допускать переходишъ ско-
ро изъ жара на холодъ или сѣ холоду на
жарѣ; запирашъ въ особое мѣшо каждую
собаку, кошорая перешпанешъ пишъ, бу-
дешъ лаяшъ сиповашо, и не узнавашъ
своего хозяина. Бѣги онѣ всякой соба-
ки, кошорая покажешъ подозрительна (*).

(*) Очевидныя зшакы бѣшенства суть: собака
опускаешъ уши и хвостѣ, глаза имѣешъ сле-
зшяшѣ и бѣгаетъ повѣся голову. Ганеманишъ
весьма вѣрно изобразилъ бѣшеную собаку въ
первой части своего сочиненія, подѣ заглавіемъ:
Hahnemanns Freund der Gesundheit.

Дѣйствіе сего страшнаго яда то, что спустя больше или меньше времени и человѣкъ получаетъ бѣшенство и водобоязнь, и умираетъ съ ужасными судорогами. Слѣдовательно великимъ щасліемъ служишь для насъ учиненное по многимъ опытамъ открытіе, что сей ядъ, хотя и будетъ сообщенъ чрезъ укушеніе, можетъ однакожь долго оснаваться въ ранѣ, прежде нежели будетъ всосанъ и заразитъ все тѣло; а потому и послѣ самаго сообщенія можно избавишься отъ онаго и предохранить себя отъ водобоязни, еслили только употребишь слѣдующія средства: рану вымышь поспѣшь соленою водою, потомъ сдѣлашь на ней насѣченія, извлекашь кровь посредствомъ банки или рожка; и сіи насѣченія и извлеченія продолжайшь до тѣхъ поръ, пока перестанетъ выходить кровь. Послѣ сего выжечь ее раскаленнымъ желѣзомъ, или порохомъ, и 7 или 8 недѣль содержать въ сильномъ нагноеніи. Внутрь принимается *красавица*, какъ самое дѣйствительное лѣкарство; но къ сему употребленію совѣтъ благоразумнаго Врача.

6. *Нѣкоторыя, больше случайныя яды.*

Есть еще заразительныя яды, кои не всегда, но только при извѣстныхъ обиспоишельствахъ произрастаютъ въ нѣкоторыхъ болѣзняхъ. Сіи болѣзни суть:

скорбунѣ , ракѣ , шолуди , поносѣ , чашоткѣ , ревматизмѣ , красносыпная и просоподобная горячка. Болѣзни сами по себѣ не всегда заразные, но могутъ учиниться такими, когда достигнутъ крайней злокачественности, или соединятся съ ними гнилостное состояніе. Въ такомъ случаѣ поспрѣбно имѣть осторожность, по крайней мѣрѣ не жить вмѣстѣ съ больными, не лежать съ ними на одной постели, не надѣвать ихъ платья и проч.

XII.

Старость — Преждевременное пріевітіе оныя.

Она естъ необходимое, жизнь сокращающее зло, крадущійся шапъ, какъ называется *Шекспирѣ*, неизбѣжное слѣдствіе самыя жизни; ибо опѣ самаго жизненнаго дѣйсвія волокна опшвердѣвають и сохнутъ, соки дѣлаются опспрѣе и уменьшаются, сосуды суживаются, органы поршнются, и умножается земляное начало, опѣ котораго шбло подвергается наконецъ разрушенію.

И шакѣ не возможно вовсе предохранить себя опѣ старости. Но вопросѣ

въ томъ только: не властны ли мы; раньше или позже призывать ее? Къ сожалѣнiю, это въ нашей волѣ. Новѣйшiя времена представляютъ намъ удивительныя примѣры возможности, производить преждевременную спароси, и вообще чрезвычайно скоро гнать періодъ жизни за періодомъ. Мы видимъ нынѣ (особливо въ большихъ городахъ) людей, кои на 8 году спановiяся возмужалы, на 16 достигаютъ почти послѣдней возможной точки совершенства, на 20 борются со всѣми слабостями, а на 30 представляютъ совершенную картину опжившихъ свой въкъ спариковъ; лицо безобразится морщинами, составы дѣлаются туги и не гибки; спинная кость накривляется, зрѣнiе и память тупѣютъ, голова покрывается сѣдиною и голосъ становится слабъ и дрожащъ. Я дѣйствительно анатомилъ такого искусственнаго старика, которой не имѣлъ еще и 40 лѣтъ, а волосы у него были совершенно сѣдые, и окостенѣли всѣ хрящи спинной кости, копорые обыкновенно костенеютъ только въ самой глубокой спароси.

Слѣдовательно ускоренiе періодовъ жизни и преждевременное приближенiе спароси, свойственное только въ жаркихъ странахъ, можетъ и въ нашемъ климатѣ производимо быть искусствомъ.

И такъ скажемъ нѣсколько словъ объ искусствѣ, прививать себѣ старость въ молодыхъ лѣтахъ. Все дѣло состоитъ въ томъ, чѣмъ сколько можно скорѣе уменьшать въ себѣ жизненную силу и соки, и волокнамъ сообщать ту степень твердости и негибкости, которая свойственна престарѣлымъ людямъ.

Самыя надежныя средства къ достиженію сего намѣренія суть слѣдующія: Часто весьма полезно знать такія предписанія, дабы имѣть скорѣе дѣлать противное. Такимъ образомъ они содержатъ вмѣстѣ и правило къ продленію юности. Стоитъ только поступать во всѣхъ пунктахъ прописуемымъ образомъ.

1. Старайся, сколько можно, ускорить возмужалость физическими и нравственными средствами и иречь безъ пощады дѣтородныя силы.

2. Начинай съ нѣжныхъ лѣтъ имѣть жизнь самую безпокойную. Къ сему потребно скакать верхомъ по нѣскольку дней сряду, танцовать пренебрегая усталостію, проводить безъ сна цѣлыя ночи и сокращать время отдохновенія. Отъ того двойная польза: во первыхъ чело-вѣкъ избавляется скоро жизненной силы, и новпорыхъ волокна дѣлаются прежде времени жесткими и грубыми. — Для женскаго пола особенно танцованіе есть самое лучшее средство въ таломъ испо-

щать себя и старѣйся. Сколь часто видѣлъ я, что ошѣ неумѣреннаго танцованія увядалъ въ немногіе годы прелестной цвѣтѣ юности и кожа дѣлалась сухою и нечистою? Не долженсѣваюшѣ ли сѣи послѣдсѣвія воздержатъ нѣскольکو спроситъ къ танцованію? и не стоющѣ ли таковыя блага малаго пожертвованія минувнымъ удовольствіемъ?

3. Пей чаще вино и ликеры. Они подающѣ великую помощь въ изсушеніи шѣла.

4. То же дѣйствіе произведутъ и жестокія сѣраси, и слѣдовательно усугубяшѣ силу крѣпкихъ напитковъ.

5. Печаль, безпокойство и страхъ весьма способны къ сообщенію дряхлости въ молодыхъ лѣтахъ. Есть примѣры, что человекъ дѣлался сѣдѣ чрезъ одну только ночь, копорую проводилъ въ крайнемъ безпокойствѣ и сѣрахъ. — Можно бы подумать, что и случаи должны быть важны, когда произраждаются такія сѣраси; но есть люди, которые мастерски умѣющѣ наводить на себя печаль, не имѣя къ тому никакой причины: они все видяшѣ въ мрачныхъ цвѣтахъ, подозрѣвающѣ всякаго въ какомъ либо злоумышленіи и въ каждомъ неважномъ произшествіи находяшѣ довольно поводу къ страху и безпокойству.

6. Наконецъ сюда же относится злоупотребляемая или по крайней мѣрѣ ложно понимаемая система заглубнѣнія по средспвомъ снужу, частнаго и долговременнаго купанія въ весьма холодной водѣ и проч. Ничто не можетъ быть способнѣ сего къ ускоренію старости съ ея припадками.

Но мало, что нынѣ достигающѣ старости въ такое время, когда наши предки были еще юношами. Къ сожалѣнію, зло еще далѣе простерлось. Найдено искусство, и дѣшеи самыхъ раждающъ на свѣтѣ стариками. Я видѣлъ нѣ сколько разъ плаковыя явленія; съ углубленными морщинами и съ самыми явственными признаками старости выходящѣ они на театрѣ міра, и проводящѣ недѣли дѣи въ плачѣ и бѣдственномъ положеніи, оканчивающѣ свою старческую жизнь, или лучше сказать, начинающѣ ее окончаніемъ. Я опускаю завѣсу надъ сими ужасными произведеніями разврата, которые мнѣ представляющіся не иначе, какъ оживленными грѣхами родителей.

ОТДѢЛЕНІЕ ВТОРОЕ.

Средства, къ продолженію жизни
способствующія.

1.

Хорошее физическое происхождение.

Еслили обратимъ взоры на предразположенія, служащія основаніемъ долговременной жизни, и на свойства къ тому потребныя, то легко усмотримъ, что главной вопросъ состоитъ въ томъ, изъ какой массы мы составлены, какой удѣлъ жизненной силы получили при самомъ зачатіи, и положено ли тогда основаніе къ хорошему сложенію тѣла и здоровому спроенію жизненныхъ органовъ, или нѣтъ; что все зависитъ отъ здоровья нашихъ родителей и отъ перваго основанія бытія нашего; и въ семъ смыслѣ имѣть *хорошее происхождение* есть нѣчто такое, чего желать надлежитъ каждому человеку. Сіе принадлежитъ къ величайшимъ благодѣяніямъ, и служитъ первоначальнымъ средствомъ къ продленію жизни, которое хотя и не власны мы даемъ сами себѣ, но которое однакожъ въ состояніи и обязаны другимъ сообщать.

Въ разсужденіи сего три пункта примѣчанія достойны: состояніе здравія родителей, минута зачатія и время чреватости.

1. *Состояніе здравія, мѣра жизненной силы въ родителяхъ.* Сколь важно сіе условіе, явствуетъ и изъ того уже, что были цѣлая семейства, которымъ какъ бы по праву принадлежала глубокая старость, на пр. семейство вышепомянутаго *Парра*, въ коемъ не только онъ оплчился, но его отецъ и дѣти достигли необыкновенной старости. Въ глубокой старости родителей находится великое основаніе къ долговѣчной жизни дѣтей. Сіе одно долженствуетъ служить для каждаго, кпо желаетъ нѣкогда быть отцемъ, сильною побудительною причиною къ храненію жизненныхъ своихъ силъ. Мы точное подобіе нашихъ родителей не только по всеобщему образованію и сославу, но и по особеннымъ слабостямъ и недосыпкамъ во внутреннихъ частяхъ. Самое расположеніе къ болѣзнямъ, имѣющимъ начало въ образованіи и строеніи, можетъ симъ образомъ быть сообщаемо, на пр. расположеніе къ ревматизму, каменной болѣзни, къ чахоткѣ, геморрою и проч. Особливо многократной опытъ меня увѣрилъ, что слабость дѣтородныхъ силъ, произшедшая отъ неумѣреннаго сладострастія (а мо-

жесть быть и отъ преобразовавшагося венерическаго яда), сообщаешь дѣтямъ особенную слабость железистой и пасочной системы, которая можетъ обратиться въ золотуху, и бываетъ причиною, что сія болѣзнь появляется въ первыхъ мѣсяцахъ жизни и даже при самомъ рожденіи. — Также и слишкомъ молодыя или преспарѣлыя дѣта родителей не бѣщаютъ дѣтямъ ни долговременной жизни, ни крѣпости. Вобщемъ не прежде бы надлежало вступать въ бракъ, какъ по полученіи всего физическаго совершенства, то есть мужчинѣ не ранѣ 24, а женщинѣ 18 лѣтъ (въ нашемъ климатѣ). Преждевременной бракъ засматриваетъ опасаться слабости какъ со стороны родителей, такъ и со стороны дѣтей. Я могу доказать примѣрами, сколь печальныя слѣдствія имѣетъ преждевременной бракъ, особливо для здравія супруги и всего супружескаго счастья.

2. *Минута зачатія.* — Она важнѣе, нежели обыкновенно думаютъ, и рѣшительна для всей жизни творенія. Она имѣетъ великое вліяніе какъ на нравственность будущаго челоѣка (въ чемъ ссылаюсь на исторію друга Тристрама о сѣбныхъ членахъ), такъ равно и на физическое его состояніе. Тутъ возбуждается первой начатокъ будущаго существа и сообщается ему сила на всю слѣ-

дующую жизнь. Сколь долженствуетъ совершенство или несовершенство произведенія опредѣляемо быть въ сіе время большею или меньшею силою, совершеннымъ или несовершеннымъ, здоровымъ или болѣзненнымъ состояніемъ дѣйствующихъ причинъ? Желательно было бы, чтобы родители удоспоили сіе нѣкотораго вниманія, и не забывали никогда, что сія минута есть минута творенія, и что природа не безъ намѣренія соединила съ нею самую великую напряженность всего нашего существа. Сколь ни трудно подтвердить сіе опытами, однако я знаю нѣкоторые примѣры, что дѣши, зачатые въ пьянственную минуту, на всю жизнь ославались глупоумны. Что крайность производитъ 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 имѣть на себѣ нѣкоторые слѣды того? Мы видимъ, что обыкновенно дѣши любви имѣютъ преимущество предъ дѣшми должностями. И потому я увѣренъ, что и въ брачномъ состояніи надлежитъ посвящать сей минутѣ только такое время, когда обѣ стороны побуждаемы будущъ въ тому ощущеніемъ скопившихся силъ, горячею любовью и живою и безпечною духа

(новое доказательство противъ частнаго, принужденнаго или механическаго наслажденія супружескою любовію).

3. *Время чреватости.* — Хотя безъ сомнѣнія отецъ есть первой источникъ, изъ коего будущее существо получаетъ начало своей жизни, но не лзя однакожь отрицать и того, что дальнѣйшее разкрытіе, масса и вещественной удѣлъ производятъ онъ одной только матери. Это есть земля, изъ которой сѣмя извлекаетъ питательной сокъ, и соснавъ иворенія долженствуемъ вообще имѣть характеръ того существа, къ которому, какъ часть, оно долгое время принадлежало, и изъ плоти и крови коего оно дѣйствишельно сложено. Но не одинъ соснавъ или шѣлосложение матери, а и другія полезныя или вредныя вліянія, во время чреватости вспрѣчающіяся, должны дѣйствовать на образование и жизнь новаго существа. Сіе подтверждаетъ и самой опытъ. Здоровье человека, большая или меньшая плотность твердыхъ частей не только зависятъ онъ состоянія отца, сколько онъ состоянія матери. Онъ слабаго отца можетъ родиться довольно крѣпкое дитя, еслии только мать имѣетъ здоровое и силами обильное шѣло. Плодопитворное начало отца какъ бы перерабатывается и совершенствуется въ ней. Напротивъ самой

сильной мущина не получишь здоровыхъ дѣтей отъ слабой жены.

Чтожь касается до защищенія шво-
рящагося существа отъ всѣхъ опасно-
стей и вредныхъ впечатлѣній, то и здѣсь
мы находимъ очевидные слѣды Божествен-
ной Премудрости. Не взирая на шѣсную
связь плода съ матерью; не взирая на
то, что сей почти цѣлой годъ сосре-
вляется часъ оныя и дѣлитъ съ нею
пищаніе и соки, при всемъ томъ одна-
кожь онъ безопасенъ не только отъ вся-
каго механическаго вреда по своему поло-
женію и плаванію въ водѣ, но и отъ
нравственныхъ впечатлѣній; ибо нѣтъ
между нимъ и матерью непосредствен-
наго нервнаго соединенія. Были даже мно-
гіе примѣры, что мать умирала, а дѣ-
тя оставалось въ жизни. — Сверхъ того
мудрая Природа соединила съ симъ состоя-
ніемъ и нѣкоторую свободу отъ болѣзней;
послику изъ опыта извѣстно, что чре-
ватная женщина меньше страждетъ отъ
заразительныхъ и иныхъ болѣзненныхъ
причинъ, и что ни въ какое время жизни
женщины не бывають столь безопасны,
какъ въ продолженіе чреватости.

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

наказываемъ былъ. — Въ новѣйшія времена, къ сожалѣнію, сдѣлалась разность какъ въ физическомъ, такъ и полииническомъ отношеніи. Слабость нервовъ и нѣжное сложеніе нынѣшнихъ женщинъ учинило гораздо опаснѣе пребываніе плода въ матерней утробѣ. Ошъ ненатуральной чувствительности, свойственной нынѣ женскому полу, части сіи спиди расположены къ тысячъ вредныхъ впечатлѣній, и плодъ состраждетъ при всѣхъ спраспяхъ, болѣзненныхъ причинахъ и даже при самыхъ маловажныхъ случаяхъ; и для того не возможно, чшобъ въ такомъ мѣстѣ, гдѣ каждую минушу прерывается его образованіе и раскрытіе, могъ онъ получить ту степень совершенства и плошности, какая опредѣлена ему ошъ природы. Сшоль же мало думающъ теперь и въ полииническомъ отношеніи о важности сего состоянія. Кто почитаетъ священною особою чреватую женщину, кто при своихъ спшупкахъ съ нею помышляетъ, что тѣмъ приводитъ въ опасность жизнь, по крайней мѣрѣ физическое и нравспвенное образованіе будущаго челошъка? Да и самыя женщины сколь мало уважающъ сіе свое состояніе! Сколь немногіе изъ нихъ могутъ опрещись ошъ вредныхъ удовольспшай и погрѣшностей въ діашъ!

И потому я за полезное счисляю основаніе на сихъ примѣчаніяхъ слѣдующія правила :

1. Чувствительныя и весьма слабыми нервами одаренныя особы не должны совсѣмъ вступать въ супружество, если ли не изъ сожалѣнія о самихъ себѣ и ихъ спрдачіяхъ, которыми подвергаются добровольно, то по крайней мѣрѣ изъ сожалѣнія къ бѣднымъ дѣтямъ, кои жизнь получаютъ отъ нихъ. Далѣе, при воспитаніи дочерей надлежитъ остерегаться сей несчастной чувствительности, которую часно умышленно и изъ одного жеманства оказывать стараются. И наконецъ долгъ каждого мужчины, при выборѣ супруги, смотрѣть прилжно, чтобъ нервная система ея не была очень раздражительна ; а иначе поперяется главная цѣль супружества — рожденіе здоровыхъ и крѣпкихъ дѣтей.

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

3. Но и прочіе люди должны изъ сей почки взирать на чреватую женщину, имѣть къ ней всякое вниманіе и дѣлать ей всевозможную пощаду. — Особливо

каждой супругъ обязанъ наблюдать сіе правило, помня твердо, что онъ шѣмъ самымъ печется о жизни и здравіи дитяти, и шѣмъ только заслуживаетъ совершенно имя родителя.

II.

Благоразумное физическое воспитаніе

Вообще физическое воспитаніе въ первыхъ двухъ лѣтахъ жизни есть весьма важное средство къ продленію оныя. Сіе время надлежитъ собственно считать продолженнымъ раскрытіемъ. Первая часть раскрытія происходитъ въ матерней утробѣ; а вторая, не меньше 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 строенія. И такъ легко понять, что совершенство или несовершенство, краткость или долговѣчность всей жизни весьма много

зависимѣ отъ того, при какихъ обстоятельствахъ будетъ происходить сіе дальнѣйшее образованіе; обстоятельства же бывающіе или ускоряющія, или препятствующія и расслабляющія; а потому и въ сіе уже время можетъ положено быть основаніе тѣлу, больше или меньше опасностямъ подверженному, и скорѣйшему или медленнѣйшему истощенію.

Слѣдственно не совсѣмъ равно, въ какое время года дитя родится на свѣтъ, и въ семъ смыслѣ неоспоримо вліяніе *щастливаго часа* рожденія на физическое благосостояніе. То есть дѣти, рождающіеся весною, имѣютъ всегда меньшую смертность и больше надежды къ полученію здоровья и долговѣчной жизни, нежели тѣ, кои производятся на свѣтъ въ началѣ зимы, въ Ноябрь, Декабрь и Генварь мѣсяцъ; ибо первые могутъ гораздо раньше и долѣе наслаждаться свѣжимъ воздухомъ, не столь бывающіе изнѣживаемы мягкими постелями и жарко напoпленными комнатами; и самое есеоживляющее 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 физическаго воспитанія могутъ приведены быти 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 укрѣпляются чистымъ свободнымъ воздухомъ, а въ послѣдствіи разговариваніемъ, пѣніемъ, бѣганіемъ; желудокъ здоровыми, удобоваримыми, питательными, но не очень горячительными, раздражающими яствами; кожа наблюденіемъ чистоты, обмываніемъ, купаніемъ, чистымъ воздухомъ, температурою ни весьма теплою, ни весьма холодною, а въ послѣдствіи движеніемъ; сердце и система сосудовъ всѣми вышепомянутыми средствами, особливо здоровою пищею, и въ послѣдствіи тѣлеснымъ движеніемъ.

2. Надлежитъ подкрѣплять постепенное раскрытіе тѣлесныхъ и душевныхъ силъ, но не препящивать и не вспомоществовать много оному. Всегда смѣрность должно на единообразное разпредѣленіе жизненныхъ силъ; ибо гармонія и равномерность движеній есть

основаніе здоровія и жизни. Къ сему слѣ-
житъ въ началѣ обмываніе и свободной
воздухъ, а въ послѣдствіи движеніе
тѣлесное.

3. Должно уменьшати чувствитель-
ность къ болѣзненнымъ причинамъ, слѣд-
ственно къ холоду, жару, а послѣ и къ
небольшимъ безпорядкамъ и безпокойст-
вамъ. Чрезъ сіе получится та польза,
что съ уменьшеніемъ чувствительности
уменьшается и жизненное истощеніе.

4. Надлежитъ предвзятыи всѣ могу-
щія произойти въ тѣлѣ болѣзненные
причины, на пр. накопленіе слизистыхъ
мокроу, засореніе брыжейныхъ железъ,
разныя оспропы и проч., и удалять всѣ
недоспашки, кои могутъ произойти
отъ наружнаго давленія и ушибовъ,
отъ узкихъ шнурованій, неопытности
и проч.

5. Должно доставлять пищаніе жиз-
ненной силѣ (къ чему наилучшее сред-
ство свѣжій, чистый воздухъ), и особли-
во въ самага дѣтства хранииъ цѣли-
тельную силу натуры; ибо она есть вели-
чайшее намъ соврожденное средство учи-
нати недействительными болѣзненные
причины. Сего достигнуиъ можно, если-
ли тѣло съ младенчества не слишкомъ
пріучати къ искусственной помощи; а
въ противномъ случаѣ натура всегда бу-
детъ полагаться на чужую помощь,

и наконецъ пошерьетъ способность сама себѣ помогать.

6. Не надлежитъ съ самаго дѣинства приводить въ весьма великую дѣятельность жизненное испощеніе; но содержать оное въ среднемъ тонѣ, дабы пріобрѣсти расположеніе жить медленно и долговѣчно.

Къ выполнению сихъ идей служатъ слѣдующія простыя средства, коихъ, какъ я увѣренъ, составляютъ самой важной предметъ въ физическомъ воспитаніи.

При семъ мы должны различать два періода.

Первой періодъ отъ рожденія до конца втораго года.

Здѣсь главные пункты состоятъ въ слѣдующемъ:

1. Пища должна быть хорошая, нѣжному возрасту сообразная, слѣдственно удобоваримая, болѣе жидкая, нежели твердая, свѣжая и здоровая, питательная, но не очень раздражающая или горячительная.

Нашура сама показала наилучшее въ семъ руководствѣ, опредѣляя *молоко* для начинающагося челоѣка. Молоко имѣетъ всѣ помянутыя качества въ совершенной степени: оно исполнено питательнаго вещества, но питаетъ не горяча и не

раздражая; оно есть существа средняго между живою и растительною пищею, и потому соединяетъ свойства послѣдней (меньше раздражить въ сравненіи съ мясомъ) съ свойствами мясной пищи (переходить легче въ нашу натуру); словомъ, оно совершенно приличествуетъ соспояннію дѣтскаго тѣла.

Дѣтское тѣло живетъ гораздо скорѣе, нежели тѣло взрослого человека, и чаще перемѣняетъ соспавныя части; при томъ оно шребуетъ пищи не для сохраненія токмо, но и для непрестаннаго приращенія, которое никогда не производить толь скоро, какъ въ первые два года жизни; слѣдственно дитя шребуетъ много и самой питательной пищи; но имѣя слабыя пищеварительныя силы, оно не въ соспоянніи еще переработывать и обращать въ свое существо твердую или съ натурою его неоднородную (на пр. растительную) пищу; и для того пипаніе его должно быть жидкое и въ натуру живую превращенное, то есть другимъ животнымъ обрабатанное и къ его существу приближенное; но младенецъ въ высокой степени раздражителенъ и чувствителенъ, такъ что и небольшое раздраженіе, едва ощутительное для взрослого, можетъ произвести въ немъ искусственную лихорадку, или даже корчи и судороги; слѣдственно пища его должна быть нѣжная

и находишься въ приличномъ содержаніи къ раздражимельности.

И потому я почитаю однимъ изъ первыхъ законовъ природы и главнымъ ередспвомъ къ основанію долговѣчныхъ и здравыхъ жизни то, чѣмъ *младенецъ въ первой годъ лишается былъ молокомъ матери или здоровой кормилицы.*

Въ новѣйшія времена учинены нѣкоторыя опспупленія опъ сего важнаго закона природы, кои безъ сомнѣнія весьма вреднымъ образомъ дѣйствуютъ на долговременность и здравіе жизни, и кои потому должны были здѣсь разсмотрѣны.

То есть, хотѣли воспитывать дѣтей одними растительными киселями, на пр. овсянымъ и проч. Конечно, это можетъ быть полезно иногда и въ особенныхъ случаяхъ, но весьма вредно дѣлать изъ того всегдашнюю пищу; ибо кисель не довольно питаетъ, и, что всего хуже, онъ несовершенно превращается въ натуру животную младенца, и въ тѣлѣ его удерживаетъ еще нѣкоторую часть кислаго растительнаго характера. Опъ сего дѣти спановятся слабы и худы, непрестанно бываютъ мучимы вѣтрами, кислошю, мокрошю, и подвергаются засоренію железъ и золотушной болѣзни.

Еще хуже обыкновеніе кормить дѣтей такъ называемою саламашю; ибо

крѣмъ окисанія имѣющъ сія пища и потѣ вредѣ, что засоряющъ нѣжныя млечныя сосуды и брыжейныя железы, и полагающъ основаніе золотухѣ, чахоткѣ, Английской бодѣзни и проч.

Другіе, для избѣжанія сего вреда и отчаспи изъ обезьянскаго подражанія Англичанамъ, избираютъ для дѣтей мясную пищу, также дающъ имъ вино, пиво и проч. Сей предразсудокъ особливо заслуживающъ здѣсь быть разсмотрѣнъ; ибо онъ отъ часу болѣе находящъ послѣдователей, соотвѣтствующею модному въ нынѣшнее время возбужденію мещинству; при томъ и самые Врачи не довольно усматривающъ вредъ, онъ сего производящій. Мясо укрѣпляетъ, говорятъ они, а младенцъ и шребущъ укрѣпляетъ; слѣдовательно нѣтъ приличіе для младенца мясной пищи. Но мои опроверженія на то слѣдующія: Всегда долженъ ствующъ быть извѣстное содержаніе между питающимъ и питаемымъ, между раздраженіемъ и раздражительностію. Чѣмъ больше раздражительності, тѣмъ сильнѣе можеть доисновать и малое раздраженіе; чѣмъ она слабѣе, тѣмъ слабѣе и дѣйствіе раздраженія. Но сія раздражительності въ человѣческой жизни находится всегда въ умаляющей пропорціи. Въ первомъ періодѣ жизни бывающъ она самая сильная, а попомъ слабѣетъ

годъ онъ году, пока въ спаросси угаснетъ совершенно; и поному сказанъ можно, что молоко въ разсужденіи раздражающей и крѣпительной силы будетъ для младенца то, что для вѣростаго мясо, а для старика вино. Но дай прежде времени дитяни мясную пищу, и ты дашь ему такое раздраженіе, которое равняется въ дѣйствіи вину у вѣростаго человѣка, которое для него очень сильно и самою природою не назначено. Слѣдствія того: младенецъ не ходитъ всегда въ искусственной горячкѣ, ускоряется обращеніе крови, умножается шеплоца и произраждается расположе- ніе къ сильнымъ воспалительнымъ при- надкамъ. Такой младенецъ, хотя и кажется цвѣтуцъ и полонъ, однако ма- дѣйшая причина можетъ произвести ве- ликое волненіе въ крови; и еспли при- спѣетъ время прорѣзыванія зубовъ или придетъ оспа, гдѣ стремленіе крови къ головѣ и безъ того бываетъ сильно, то всегда можно быть твердо увѣрену, что онъ не избѣгнетъ воспалительной горя- чки, судорогъ и поспрѣла. Люди боль- шеею частію думаютъ, что можно уме- рить шолько онъ слабости; но и изли- шняя крѣпость и раздраженіе въ состо- яніи нанеси смертъ, къ чему подавъ можетъ поводъ неблагоуразумное упои- реніе раздражающихъ средствъ. Да- лѣе, таковою пищею ускоряющъ въ дѣ-

тяхъ съ самаго начала жизненное ис-
 тощеніе, приводящъ въ чрезвычайную
 дѣятельность всѣ системы и органы,
 сообщаятъ расположеніе къ напряженной,
 но притомъ и поспѣшной жизни, и, на-
 дѣясь укрѣпить маладенца, полагають
 въ немъ основаніе крапковременнаго бы-
 тія. Сверхъ сего не надлежитъ забывать,
 что таковое преждевременное питаніе
 мясомъ весьма ускоряетъ и прорѣзъ зу-
 бовъ, и въ послѣдствіи самую возмужа-
 лость (средство чрезвычайно жизнь
 сокращающее), и на самой характеръ
 имѣетъ дурное плѣніе. Всѣ мясомъ пи-
 тающіеся люди и животныя бызуютъ
 склонны къ жестокости и свирѣпству;
 напротивъ растительная пища распо-
 лагаетъ къ кротости и человеколюбію.
 Я часно видѣлъ сіе на самомъ опытѣ.
 Дѣти, коихъ рано и въ изобиліи кор-
 мить начали мясною пищею, станови-
 лись всегда крѣпкими, но притомъ сви-
 рѣпыми и звѣрообразными людьми; и я
 сомнѣваюсь, чтобы іакой характеръ могъ
 ошаспливить какъ ихъ самихъ, такъ и
 другихъ. Безспорно бывають случаи, что
 мясная пища можетъ даваема быть съ
 пользою прежде надлежащаго времени,
 то есть слабымъ, безъ маперняго моло-
 ка воспитаннымъ, кислотою мучимымъ
 дѣтямъ; но тогда она служитъ лѣкар-
 ствомъ, и должна Врачемъ бытъ опредѣ-

лѣма и предписываема. Чѣмъ сказано о мясѣ, то еще въ большей степени разумѣнь надлежитъ о винѣ, кофе, шоколадѣ и проч. Слѣдственно весьма важное правило въ физическомъ воспитаніи дѣтей будетъ то, чѣмъ до половины перваго года не давать имъ ни мяса, ни мясныхъ похлебокъ, ни вина, ни кофе, а одно матернее молоко. Только въ половинѣ втораго года можно позволить легкой бульонѣ, а мясо не прежде, какъ по прорѣзаніи зубовъ, слѣдственно въ концѣ втораго года.

Но когда непреодолимые препятствія не позволяють матери самой питать дитя грудью (а таковыя препятствія нерѣдки въ наши времена, на пр. немощное состояніе, чахоточное расположеніе, слабостъ нервовъ матери, при чемъ младенецъ больше бы потерялъ, нежели выигралъ въ разсужденіи долгой жизни), и даже не лзя будетъ найти здоровой кормилицы; въ такомъ случаѣ наступаетъ печальная необходимость воспитывать дитя искусственно; и хотя сей методъ всегда имѣетъ нѣчто невыгодное для здравія и продолженія жизни, однакожь во многихъ можно сдѣлать его безвреднымъ, еслии наблюдать слѣдующее:

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

первыя двѣ или чепыре недѣли. Плавить не лзя, сколь сіе важно въ разсужденіи перваго періода. Попомъ вмѣсто матерняго молока кормить его козьимъ либо ослицынымъ молокомъ; но всегда тотчасъ послѣ доенія и исполненымъ еще жизненнаго тепла. Естьлижъ и это не возможно, то давать ему смѣсь изъ половины коровьяго молока и воды, но всегда теплую, и по крайней мѣрѣ одинъ разъ въ день свѣжее молоко. При семъ нужно замѣтить, что не молоко должно нагревать (ибо оно тотчасъ палучивъ кислой характеръ), а воду, которую всякой разъ примѣшивать къ нему при самомъ уже употребленіи. Во время сего искусственнаго питанія нужно уже раньше давать супъ изъ мѣлко-стертыхъ сухарей, мѣлко изтолченнаго сагу или салаба (кукушкины слезы), свареннаго съ половинными частями молока и воды; также легкіе не жирные бульоны, яичную воду (яичной желтокъ, изтертой въ рюмкѣ воды и смѣшанной съ сахаромъ). Каршофель вреденъ въ первые два года. Сколь мало я ни счишаю его нездоровымъ, однако онъ тяжель для нѣжнаго желудка; ибо содержишь въ себѣ весьма вязкую и клейкую слизь.

2. Давать младенцу обипрейней недѣли (лѣтомъ раньше, а зимою позже) пользоваться свободнымъ воздухомъ, и

продолжать сіе непрерывно, не смотря ни на какую непогоду.

Дѣши и расшѣнія совершенно сходятся въ семъ между собою. Доставляя имъ въ изобиліи пипаніе, шеплошъ и проч.; но опшними у нихъ воздухъ и свѣшъ, шо они поблекнушъ, сдѣлающся блѣдны, пересшанушъ расшн и наконецъ умрушъ совершенно. Воздухъ и находящіяся въ немъ оживляющія часшн сосшавляющъ столь же необходимое, или еще нужнѣйшее пипаніе жизни, нежели ясшва и пишіе. Я знаю дѣшей, которые пошому только остались на всю жизнь слабы и блѣдны, что въ первыя лѣта воспитываемы были шакъ, какъ воспитываются расшѣнія въ парникахъ; когда напрощивъ шого ежедневное наслажденіе свѣжимъ воздухомъ, сія, шакъ сказашъ, ежедневная воздушная ванна, есть единственное средство, могущее сообщитъ на всю жизнь будущему существу цвѣтущую краску, силу, дѣятельность и живосшъ. Отсюда произтекаетъ еще и ша выгода, чшо симъ образомъ совершается важная часть патологическаго зашубнѣнія, и шѣло въ послѣдствіи учиняющся способно сносить перемѣны тепла, холода, погоды и проч.

Лучше всего, ештли дѣшя наслаждается свободнымъ воздухомъ на мѣстѣ, удаленномъ отъ жилищъ и покрывомъ

травною и деревьями; а воздухъ въ городскихъ улицахъ гораздо меньше полезенъ.

5. Каждой день обмывать всего младенца свѣжею холодною водою. Наблюденіе сего правила необходимо нужно къ сохраненію кожи въ чистотѣ и дѣлительности, къ укрѣпленію всей нервной системы и основанію здоровой и долговѣчной жизни. Сіе обмываніе дѣлать ежедневно съ самаго рожденія, въ первыя недѣли теплою водою, а послѣ холодною, и притомъ (что составляетъ весьма важное обстоятельство) свѣжею, лишь только почерпнутою изъ колодезя или родника; ибо и просіяная вода имѣетъ тонкія составныя части (твердой воздухъ), которыя улетаютъ, естли она постоянно нѣсколько времени незакрытою, и которыя однакожь сообщаютъ ей особенную крѣпительную силу. Сіе обмываніе должно производить скоро, и тотчасъ послѣ онаго обтирать все тѣло; ибо продолжительное прощипываніе простужаетъ, но послѣднее обтираніе согреваетъ. Еще и то замѣтитъ нужно, что не надлежитъ мыть младенца тотчасъ послѣ сна и вообще когда у него сильна испарина.

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

температурѣ лишь только выдоеннаго молока, по Реомюрову термометру 24-26 град.

Сіе превосходное средство соединяетъ въ себѣ такое множество чрезвычайныхъ силъ, и такъ прилично дѣтскому возрасту, что я назвалъ бы его подлиннымъ таинствомъ физическаго совершенствованія и образованія творящагося чловѣка. Оно очищаетъ и оживляетъ кожу, дѣлаетъ свободнымъ безъ ускоренія раскрытіе силъ и органовъ, даетъ равномерность движенію крови, гармоническую соотвѣтственность всѣмъ тѣлеснымъ дѣйствіямъ (первоначальное основаніе здравія), освобождаетъ отъ изпортившихся частей соки, укрѣпляетъ нервную систему, умѣряетъ сильную раздражительность волоконъ и беспорядку жизненнаго истощенія. Я увѣрительно могу сказать, что кромѣ сего не знаю другаго средства въ физическомъ воспитаніи, которое бы столь совершенно соединяло всѣ условія, потребныя къ основанію здоровой и долговѣчной жизни. Сія ванна не должна состоять изъ одной отварной воды, но изъ свѣжей, только что въ родникѣ почерпнутой, къ которой прибавить горячей воды, сколько потребно до показанной степени тепла. Лѣтомъ лучше всего вода отъ солнечныхъ лучей нагрѣваемая. Сіе купаніе въ первомъ періодѣ

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

5. Не должно избѣживать дѣшней очень теплымъ содержаніемъ, слѣдственно теплою покровомъ, теплыми пуховиками, теплымъ платьемъ и проч. Сие весьма умножаетъ раздражительность и жизненное испощеніе, расслабляетъ ло-
докна и кожу, ускоряетъ раскрытіе ор-
гановъ и силъ, располагаетъ ко всегдаш-
нему пошвнью, и слѣдственно къ не-
престанной простудѣ. Особливо я счи-
таю за полезное, приучать дѣшней съ са-
мага начала спать на тюфякахъ, набитыхъ 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 предохраняютъ отъ гор-
бовъ и преждевременнаго пробужденія
дѣшнородныхъ силъ. Въ зимніе морозы
можно класть поверхъ тюфяка мягкую
перьяную подушку.

(*) Обстоятельно описано употребленіе сихъ средствъ въ дѣшскомъ возрастѣ въ изданномъ отъ Автора сочиненіи, подъ названіемъ: *Be-
merkungen über die Inoculation und verschiede-
ne Kinderkrankheiten.*

6. Платье должно быть просторное, которое нигдѣ бы не давило, и сшито не изъ толстой и испарину удерживающей матеріи (на пр. шуба), но изъ ша-кой, которую можно часто перемѣнять или мыть, лучше всего изъ бумажной, а въ холодныя зимы изъ легкой шерстя-ной матеріи. Надлежитъ удалять всѣ шѣсныя перевязки, шугя шнурованья, узкіе башмаки и проч.; они могутъ по-ложитъ основаніе болѣзнямъ, кои въ по-слѣдствіи сокращаютъ продолженіе жиз-ни. Голову совсѣмъ не должно покрыва-ть сѣ четверной либо шестой недѣли, смотря по тому, какое будетъ время года.

7. Хранить прилѣжно чистоту, то есть перемѣнять каждой день рубаху, каждую недѣлю платье, каждой мѣсяцъ постелю, удалять дурныя испаренія, особливо не шерпѣть многолюдства, не вѣшать ни мокрого, ни чернаго бѣлья въ дѣтскомъ покоѣ. Наблюденіе чистоты есть половина жизни для дѣтей; чѣмъ они чище содержатся, тѣмъ и возраста-ютъ лучше. Единая чистота при весьма умѣренномъ питаніи можетъ въ корот-кое время учинить ихъ крѣпкими и жи-выми; напротивъ того безъ чистоты при самой обильной пищѣ они дѣлаются слабы и немощны. Сіе составляетъ ту

неизвѣстную причину, отъ которой многіе дѣти худѣють и увядають. Непросвѣщенные люди часно приписываютъ это колдовству или очарованію. Но единое пренебреженіе чистоты есть истинный злой демонъ, которой овладѣваетъ ими, и наконецъ ихъ пожираетъ.

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

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

2. Діета не должна быть очень искусственна или строга. Въ семъ періодѣ лучше всего приучать дѣтей ко всему и кормить ихъ мясною и расщипельною пищею, только не слишкомъ много и не весьма часно. Я увѣряю, что при надлежащемъ наблюденіи прочихъ пунктовъ физическаго воспитанія, нѣлеснаго движенія, чистоты и проч., не нужно никакой очень деликатной и строгой діеты, чтобы имѣть здоровыхъ дѣтей. Посмотри на крестьянскихъ дѣтей, сколь они здоровы и крѣпки безъ всякой Медицинской діеты. Но не надлежитъ здѣсь поступать такъ, какъ во многихъ другихъ случаяхъ поступало было, на пр. кормить грубою пищею, и при томъ нѣ-

жить мягкою посиделею, сидячею жизнью и праздноснью (такимъ же образомъ упошребляли холодныя ванны, но вмѣстѣ удерживали теплыя комнаты, теплые пуховики и проч.). Я повторю еще сказанное мною нѣгдѣ, что главной пунктъ хорошаго воспитанія состоитъ въ томъ, чтобъ наблюдать одинакой тою и не соединять противорѣчащихъ поступковъ. Весьма хорошо давать имъ бѣсъ четыре раза въ день въ извѣстные часы, и вѣрно слѣдовать сему порядку. Одно, чего не должно получать дѣтямъ, суть пряныя вещества, кофе, шоколадъ, здобные пирожки, сахарныя закуски, конфекты, грубая мучная пища и сыръ. Для питья нѣтъ ничего лучше свѣжей и чистой воды; а къ пиву пріучать дѣшей я позволялъ бы только въ такихъ мѣстахъ, гдѣ нѣтъ чистой ключевой воды.

3. Тѣлесное движеніе должно быть въ семь періодъ первымъ началомъ физическаго воспитанія. Пусть дѣтя проводятъ большую половину дня въ тѣлесныхъ движеніяхъ, въ гимнастическихъ играхъ всякаго рода, и припомъ на свободномъ воздухѣ, гдѣ они всего полезнѣе. Сіе укрѣпляетъ не вѣроянно, придаетъ тѣлу особенную дѣятельность, способствуетъ равномерному разпредѣленію силъ и соковъ, и предохраняетъ отъ недостатковъ въ ростѣ и образованіи.

4. Не надлежитъ прежде времени принуждать дитя къ ученію. Весьма вреденъ предразсудокъ, что будио не лѣзя довольно скоро начать оного. Можно безъ сомнѣнія слишкомъ скоро начать, ежели избрать къ сему такое время, когда еще наипура занята образованіемъ тѣлесныхъ силъ и органовъ, и употребляетъ на то всю свою силу, что продолжается даже до седьмого года. Еслили тогда принуждать будещъ дитя къ сидячей жизни и ученію, то похитишь у тѣла его самую благородную часть силъ, которая испощиися на размышленіе; а изъ сего произойдетъ оспановка въ роснѣ, несовершенство въ образованіи членовъ, слабость мышечныхъ частей, худое пищевареніе, дурные соки, золотуха, перевѣсъ нервной системы въ цѣлой машинѣ, которой во всю жизнь отягощаютъ будещъ нервными приадками, ипохондрією и проч. Но и здѣсь много зависитъ отъ разности организаціи и большей или меньшей живости духа. Вообще я усердно прошу, дѣлать противное тому, что обыкновенно дѣлають. Еслили дитя прежде времени склонно къ размышленію и ученію, то вмѣсто того, чтобы поощрять его къ сему, гораздо будетъ лучше заспанить его позже учинься; ибо такое преждевременное созрѣніе есть болѣею частію бо-

дѣанъ, по крайней мѣрѣ не натуральное сословіе, которому пренятислововать, а не способствовать надлежитъ (развѣ кому угодно будетъ воспринять изъ него чудо учености, а не здороваго и долговѣчнаго человека). Напротивъ того души, которое больше есть тѣло, нежели умъ, и въ коемъ медленно открывается сей послѣдній, можно нѣсколько раньше и сильнѣе поощрять къ размышленію и упражненію въ ономъ.

При семъ и то упомянуть надлежитъ, что многоразличной вредъ преждевременнаго упражненія происходитъ не столько отъ напряженія ума, сколько отъ сидѣнія въ комнатѣ, отъ запертаго и испортившагося воздуха, въ которомъ дѣти занимающія своимъ дѣломъ; по крайней мѣрѣ отъ сего вдвое умножается слабость. Я увѣренъ совершенно, что гораздо бы меньше было вреда, еслибы въ хорошую погоду заставляли ихъ упражняться на свободномъ воздухѣ, гдѣ припомъ всегда раскрыта предъ глазами книга природы, которая (если только учипель самъ разумѣетъ ее) гораздо приспосовѣе и занимательнѣе для дѣтей при первомъ наставленіи, нежели всѣ печатныя и письменныя книги.

Къ сему же періоду относится еще весьма важный въ физическомъ воспита-

ніи пунктѣ: *предохраненіе отъ Онаніи*, или лучше, *предохраненіе отъ преждевременнаго раскрытія дѣтороднаго побужденія*. И поелику сіе есть одно изъ самыхъ ужасныхъ золъ, дѣлающихъ жизнь крайковременною и бѣдственною (какъ выше сказано было), то я и почитаю за долгъ поговорить здѣсь пространнѣе о средствахъ противъ онаго. Я увѣренъ твердо, что сіе зло весьма часто случается и есть одно изъ самыхъ важныхъ predispositions человѣчества; но знаю и то, что весьма трудно изнѣблять его тамъ, гдѣ оно обратилось въ привычку; и что потому не надлежитъ ласкаться найми пропивъ него помощь въ лѣкарствахъ, къ коимъ обыкновенно прибѣгають очень поздно; но что главное дѣло состоитъ въ *предохраненіи отъ Онаніи*, и что сіе искусство, а слѣдовательно и вся тайна заключается въ томъ, чтобы *предупредить раздраженію и преждевременному раскрытію дѣтороднаго побужденія*. Это есть болѣзнь, кою нынѣ подвержено человечество, и кою посылаютъ только бываетъ Онанія. Сія болѣзнь можетъ показаться на седьмомъ и осьмомъ году, хотя еще и не бываетъ самой Онаніи. Но для *предохраненія отъ оной* нужно съ самаго дѣтства принимать свои мѣры и обращать на то все свое вниманіе.

По моему мнѣнію и опыту, слѣдующее составляетъ самыя надежныя средства противъ сей заразы юношества (разумѣется, если оны употреблены будутъ со всякою точностію):

1. Не давать съ самаго начала никакого раздражительнаго, крѣпкаго, питательнаго кушанья и пищи. Многие, начиная прежде времени приучать дѣтей къ мясу, вину, кофе и проч., конечно не думая, что симъ дѣлаютъ ихъ кандидатами Онаніи. Таковыя преждевременныя раздраженія ускоряютъ сіе разкрытіе (какъ-то выше показано было). Особливо вредно кормить ввечеру мясомъ, крушыми яйцами, пряными или вѣтры производящими веществами, на пр. каршофелемъ; вредно также и не задолго до сна давать ужинавъ.

2. Употреблять каждой день помянутое холодное умыванье, позволяя дѣтямъ наслаждаться свободнымъ воздухомъ, и одѣвать ихъ легко, особливо относительно къ дѣшпороднымъ часамъ. Теплыя и узкія шпаны многократно были причиною сего преждевременнаго разкрытія, и пошому весьма полезно, въ первые годы жизни ихъ въ проспирномъ съ низу плашь и безъ шпановъ.

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

волью упомясь, а по ушпру вснавать
попчасъ, какъ скоро проснуися. Сіе
время нѣженья въ постелѣ, между сномъ
и бодрствованіемъ, особливо подѣ шеп-
лымъ одѣломъ, есть одно изъ самыхъ
опасныхъ и чаще всего случающихся ис-
кушеній къ Онаніи, и потому вовсе не
надлежитъ онаго позволяшь.

4. Каждой день упражняй ихъ до-
вольно въ шѣлесномъ движеніи шакъ,
чѣпобъ естественное количество силъ
разпредѣляемо и отводимо было; ибо
еслии шакое бѣдное дѣшя цѣлой день
будетъ сидѣть и находитья въ спирада-
тельномъ положеніи шѣла, то удиви-
тельно ли, когда силы, которыя хо-
пятъ и должны дѣйснвовать, получаютъ
оное ненатуральное направленіе? Пусть
дѣшя и молодой человекъ бѣгаетъ, пры-
гаетъ и проч. на свободномъ воздухѣ да-
же до утомленія; и я увѣряю, что ему
не придетъ на мысль Онаніи. Она свой-
ственна сидячему воспитанію и учили-
щамъ, гдѣ движеніе получасами измѣ-
ряется.

5. Не напрягай очень рано и силь-
но органовъ ума и чувствованія; чѣмъ
болѣе будешь ихъ упоиичевать и совер-
шенствовать, шѣмъ болѣе расположишь
шѣло къ Онаніи.

6. Особенно предостерегай ихъ отъ
всѣхъ рѣчей, сочиненій и случаевъ, спо-

собныхъ привесть въ движеніе таковыя идеи, или сдѣлать дѣтей внимательными къ симъ часпямъ. Всевозможно стараться надлежитъ оповодить оцъ того ихъ мысли, но не такимъ образомъ, какъ нѣкоторые совѣтуютъ, то есть изъясняя дѣтяти пользу и употребленіе ихъ; ибо чрезъ сіе спановятся они занимательны и важны для него. Да и подлинно, чѣмъ больше склонять будешь на нихъ вниманіе, тѣмъ скорѣе произведешь въ нихъ и раздраженіе; поелику вниманіе къ какому нибудь пункту (внутреннее прикосновеніе) столь же способно раздражать, какъ и наружное прикосновеніе; и потому я согласенъ съ древними, что до четырнадцати лѣтъ не надлежитъ говорить съ дѣтьми ничего относительно къ дѣлорожденію. Къ чему напуща не имѣетъ еще опредѣленнаго органа, о томъ не должно имѣть и никакого понятія; въ противномъ же случаѣ понятіе можетъ прежде времени произвесть органъ.

Также остерегаться дѣтей отъ комедій, романовъ и стихотвореній, возбуждающихъ подобныя чувствованія. Ничего не должно допускать до нихъ, что можетъ воспламенять воображеніе и склонять его къ онымъ. Такъ на пр. многамъ весьма было вредно чтеніе нѣкоторыхъ древнихъ Стихотворцевъ или упра-

женіе въ Митологіи; а пошому и въ семъ смыслѣ гораздо лучше начинать упражненіе съ познанія Природы, царства расшій, жившнихъ, эконмі и проч. Сіи предметы не возбуждаютъ таковыхъ губительныхъ наклонностей, но сохраняютъ чистое натуральное чувство, которое служило наилучшимъ оныхъ ихъ предохраненіемъ.

7. Имѣть крайній присмотръ за няньками, служилелями и сошоварицами, дабы они не положили начала сему пороку, что часто дѣлаютъ они безъ всякаго умысла. Я знаю нѣсколько случаевъ, гдѣ дѣши оныхъ того только спали она-нисиами, что нянька, когда они плакали и не хотѣли спать, не находила ко ихъ успокоенію лучшаго средства, какъ играть дѣпородными ихъ часшями; а пошому не должно дозволять и спать многимъ вмѣстѣ.

8. Но еслили при всемъ томъ произродился сіе несчастное побужденіе, то пошчасъ изслѣдовать, не болѣзнь ли это больше, нежели развратъ, на что многіе воспишатели обращаютъ вниманіе. Къ сему поводомъ служить могутъ всѣ болѣзни, производящія въ животѣ необыкновенное раздраженіе, особливо еслили присовокупится къ тому нѣкоторая чувствительность нервовъ. Сюда принадлежатъ глисты, зашвердѣніе брыжей-

ныхъ железъ и полнокровіе въ животъ (онъ сидячей ли жизни будетъ произ-
ходити оно, или онъ раздражающей и го-
рячительной діѣты). По сему при вся-
комъ таковомъ подозрѣніи надлежитъ
удалитъ вещественную причину и унять
не натуральную чувствительность нер-
вовъ укрѣпляющими средствами, а чрезъ
то безъ всякой другой помощи изпре-
бится и побужденіе къ Онаніи или прежде-
временная раздражительность дѣшород-
ныхъ часней.

III.

Дѣятельная и трудолюбивая юность.

Мы находимъ, что всѣ тѣ, кои на-
слаждались долговѣчною жизнію, въ мо-
лодости переносили труды и безпокой-
ства. Они были мапросы, солдаты,
поденщики. Возьмемъ въ примѣръ 112-
лѣшняго *Миттельштедта*. Онъ на 15 мѣ
году былъ лакеемъ, на 18 мѣ солдатомъ,
и служилъ во всѣ Прусскія войны съ сама-
го основанія Монархіи.

Таковая юность дѣлается основаніемъ
долговѣчной жизни по двумъ причинамъ:
вопервыхъ, сообщая тѣлу необходимо
нужную плошность и крѣпость, а во-

внорыхъ, учиня возможнымъ дальнѣйшее наслажденіе лучшею и пріятнѣйшею уча-
стію, что первоначально принадле-
житъ къ дисциплиной и долговременной
жизни. Кто въ молодыхъ лѣтахъ уповалъ
въ нѣгѣ и удовольствіяхъ, тотъ ничто
уже не можетъ ожидать; онъ лишень
великаго средства къ возбужденію и со-
храненію жизненной силы, лишень на-
дежды и пріятныхъ ожиданій. Если
онъ принужденъ будетъ подъ старость
преиспытывать нужду и шягоси, тогда
будетъ сугубо несчастенъ, и жизнь его
непремѣнно сократится. Но тѣ переходъ
отъ безпокойствъ къ лучшей участи на-
ходится неизсякающій источникъ новой
радости, новой силы, новой жизни.

Подобно какъ при умноженіи лѣтъ
переходъ изъ суроваго климата въ теп-
лый и веселый служитъ много къ содѣ-
ланію жизни долговременною: такъ рав-
но и переходъ изъ шягоспной жизни въ
спокойнѣйшую способенъ опдалять пре-
дѣлы нашего бытія.

IV.

Воздержаніе отъ физической любви въ юности и въ безбрачнѣмъ состояніи.

Было время, что 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 сѣмененакопленія происходящихъ, ни многихъ другихъ золъ, о которыхъ нынѣ бредятъ; а возрастали, сшановились крѣпки и учинялись мужами, кои своею величиною самыхъ Римлянъ приводили въ удивленіе.

Нынѣ переспаютъ около того времени, когда тѣ начинали только: нынѣ думаютъ, что не лѣзя довольно скоро избавишься отъ бремени чистоты тѣлесной; имѣютъ самыя нелѣпыя мнѣнія о яредѣ, могущемъ произойти отъ воздержанія, и потому не созрѣвшій еще опрокъ начинаютъ распочать опредѣленные къ оживленію другихъ силы. Слѣдствія сего очевидно явствуютъ. Сіи люди оспаются несовершенными полуизготовленными сущесвами; и въ то время, когда предки наши начинали только употреблять сіи силы, они обыкновенно до конца ихъ доводятъ, и лишась наилучшаго, прелеснь жизни соспавляющаго

средства, не чувствуютъ ничего, кромѣ скуки и омерзения къ удовольствіямъ.

Повѣришь не лѣзя, сколь далеко могутъ предразсудки въ семъ пунктѣ, особенно когда они льстятся нашимъ склонностямъ. Я дѣйствительно зналъ одного человѣка, коимъ съ всею увѣренностію думалъ, что нѣтъ ничего вреднѣе для человѣческаго тѣла, какъ плодотворные соки, и по тому первое потеченіе его было избавляться отъ нихъ какъ можно скорѣе. Чрезъ сіи старанія онъ успѣлъ сполько, что на 20 роду соспарѣлся, а на 25 умеръ дряхлымъ и пресыщеннымъ жизнію.

Нынѣ такъ вошли во вкусъ рыцарскихъ временъ, что самые романы должны приниматься оной, дабы понравиться, и не преснаютъ удивляться образу мыслей и дѣйствій, благородству, великошии и мужеству сихъ Германскихъ героевъ. Но сему такъ и быть надлежитъ. Чѣмъ больше мы чувствуемъ, сколь далеко удалились отъ нихъ, тѣмъ больше плѣняемся насъ оное представленіе, и тѣмъ больше возбуждаетъ въ насъ желаніе содѣлаться опять имъ подобными. Сколь бы хорошо было, еслибы мы не о вещи шокмо, но паче о способахъ къ доспигенію оной помышляли! То, посредствомъ чего они получали мужество, тѣлесную и душевную силу,

твердой, вѣрной и рѣшительной характеръ, словомъ, всѣ качества, учинившія ихъ истинными мужами въ полномъ значеніи слова, было особенно ихъ строгое воздержаніе и береженіе физической мужеской силы. Юныя 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 носилъ въ сердцѣ образъ своея возлюбленной, идеальной ли она была, или дѣйствительно существовала; и сія ненарушимая вѣрность, сія романическая любовь была спражемъ его непорочности и добродѣтели, укрѣпляла его тѣлесныя силы, и душу исполняла непоколебимаго мужескаго, живописуя непрестанно вдали ожидавшую его награду подвиговъ. Сколь романическимъ ни можетъ сіе казаться, однако при точнѣйшемъ изслѣдованіи найдемъ великую премудрость въ семъ употребленіи физической склонности, единой изъ сильнѣйшихъ пружинъ человѣческой натуры. Нынѣ совсѣмъ противное тому происходитъ. Сіе побужденіе, способное посредствомъ благоразумнаго руководства учиниться корнемъ высочайшей добродѣтели и великаго героизма, пре-

вратилось часнію въ пустую мечтательность, часнію въ гнусное звѣрское сластолюбіе, которому еще прежде времени удовлетворяюшъ до пресыщенія; любовная спраснь, предохранявшя тогда ошъ распутства, учинилась у насъ испочникомъ необузданной развратности; добродѣтель воздержанія, великое по-истиннѣ основаніе твердости и мужественности характера, спала нынѣ осмѣяна, какъ нелѣпое и спаромодное педанство, и шо, что должноствовало бы служишъ послѣднею сладкою наградою за понесенные подвиги, пруды и опасности, учинилось цѣпкомъ, которой каждой мальчикъ срываетъ мимоходомъ. Для чего Природа вложила въ сердце наше сіе желаніе соединиться, сію непреоборимую склонность любить? Конечно не для того, чтообъ играть романы и сумазбродствовать въ стихотворномъ изсипленіи, но чтообъ соединяшъ два сердца неразрывными узами, полагать основаніе щасливому дѣшорожденію, и сею очаровательною цѣлю связывашъ бытіе наше съ первою и самою священною изъ всѣхъ должностей. — Сколь бы хорошо было, естлибъ мы приблизились *одъ селѣ* опяшъ къ древнему обыкновентію, и не иначе бы срывали плоды, какъ посѣявъ напередъ!

Нынѣ говоряшъ много о силѣ и силачахъ. Я не вѣрю тому, пока не увижу.

что они довольно имѣютъ силы побѣждать страсти и быть воздержными; ибо это есть триумфъ, но и единственной знакъ истинной крѣпости духа; есть училище, въ коемъ юноша долженствуемъ упражняться и образовывать себя крѣпкимъ мужемъ.

Въ древнемъ мірѣ мы вездѣ найдемъ, что тѣ должны были воздерживаться отъ физической любви, отъ коихъ ожидали чего нибудь отличнаго. Вотъ какъ тогда увѣрены были, что *Венера* оптимизиръ 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 долговременною и цвѣтущею жизнью, долженствуемъ убѣгать безбрачнаго обхожденія съ другимъ поломъ, а сберегать се удовольствіе для супружескаго состоянія. Доказательства мои слѣдующія:*

1. Безбрачное обхожденіе, по причинѣ всегда переменяемыхъ предметовъ, и слѣдственно всегда новаго раздраженія, весьма легко приводитъ къ неумѣренности въ наслажденіи, отъ которой предохраняемъ супружеское состояніе.

2. Оно прежде времени заманиваетъ въ удовольствія физической любви, и

тѣмъ чрезвычайно сокращеніе продолженіе жизни; напрошивъ того удовольствія супружества тогда только возможны, когда мы какъ съ физической, такъ и нравственной стороны надлежащимъ образомъ бываемъ къ тому подготовлены.

3. Безбрачное обхожденіе непрестанно подвергаетъ насъ опасностямъ заразиться венерическимъ ядомъ; ибо тщетны всѣ предосторожности и всѣ предохранительныя средства, какъ я покажу въ послѣдствіи.

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

Но спросяиъ многіе, 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 (*)? — Чію это не есть невоз-

(*) Еще и нынѣ бредятъ нѣкоторые о ясныхъ физическихъ слѣдствіяхъ, какія будто имѣетъ воздержанность. 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 замѣтити одного усилановленія, которое и въ семъ случаѣ

возможность, я знаю по изъ опыту, и могъ бы наименовать здѣсь многихъ мужчинъ, кои дѣйствиельнымъ невѣщамъ своимъ принесли въ приданое и свою мужескую дѣйствиельность. Но къ сему истребляется твердое намѣреніе, твердой характеръ и извѣстной, однако не самой обыкновенной образъ мыслей и жизни.

утверждаетъ нравственную нашу свободу, и поному сопоставляетъ исключительную собственность человека. Я разумѣю время отъ времени случающіяся естественныя испражнения ихъ соковъ, которые опредѣлены часію къ произведенію, часію къ питанію плода (*мужныя семенистеченія* въ мужскомъ, *женское* въ женскомъ полѣ). Человѣкъ хотя всегда долженъ быть способенъ къ разпространенію рода, но никогда не долженъ принуждаемъ быть къ тому зѣрсяи, и сіе производящъ таковыя человеку только по натурѣ свойственныя испраженія, они свободяють его отъ рабства зѣрской цѣлѣ похоти, приводятъ въ состояніе подчиняющее самую нравственную законамъ и цѣлямъ; такимъ образомъ и въ семъ отношеніи спасаютъ его нравственную свободу. Человѣкъ всего пола предохраняется симъ и отъ финансового вреда, который могъ бы произойти отъ неудовлетвореннаго побужденія, дѣйствиельно являюща въ немъ непреодолимой и зѣряюща свойственной необходимостію, а поному онъ (еслии только самъ себя не дѣлаетъ этого преимущества), имѣющъ свободную волю, удовлетворяющъ своему побужденію, можетъ, и

Въ пользу моихъ юныхъ собратій я на-
мѣренъ представить здѣсь нѣкоторыя
средства къ наблюденію воздержности и
избѣжанію безбрачной любви, коихъ спо-
собность и силу, сохраняя непороч-
ность въ самое опасное время юности,
я опытомъ извѣдалъ.

1. Живи умѣренно и убѣгай пита-
тельныхъ, 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 дѣпородныхъ ча-
стей. Кратко сказать, въ двухъ сло-
вахъ: *лоспись и трудись*, сокрытъ вели-
кой талисманъ пропивъ искушеній сего
демона.

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

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

смысла по требованіямъ вышшихъ нравствен-
ныхъ дѣлей. Новое великое доказательство,
что и физическая натура человека устрем-
лена къ вышшему его нравственному совер-
шенству, и что сія цѣль составляетъ одно
изъ самыхъ неопредѣльныхъ и существенныхъ
его свойствъ.

въ любоспрасными мыслями, на пр. соблазнительныхъ разговоровъ, обращенія съ разпутными женщинами, нѣкоторыхъ панцовъ, чтенія любовныхъ стихопвореній и романовъ и проч. Въ разсужденіи сихъ послѣднихъ сказать можно, что премногіе изъ нихъ для того, кажется, и писаны, чтобъ воспламенять фанпазію молодыхъ людей, и что сочинители смотрѣли только на эстетическую или и денежную цѣну, позабывъ пошлѣ ненаградимый вредъ, какой причиняющъ симъ нравственности и невинности.

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

не нравственной своей тягости ужаснѣе и смущеніе, нежели разбой и зажигательство! Ибо что значитъ гражданская собственность въ сравненіи съ сердечною собственностию брака? что значитъ похищеніе яемныхъ благъ, пропивъ похищенія добродѣтели, нравственнаго счастья? И такъ не опасайся иного дѣла, какъ обращайся объ предавшимъ себя сластолюбиво предсшнницами; но какое униженіе характера, какое потеряніе чувствъ истинной чести сопряжено съ симъ! Ибо нипочто сноль не прищупляешь чувствъ высокаго и благороднаго, не погубляешь силу и твердость духа, не разслабляешь такъ всего существа человѣческаго, какъ сіе любострастное распутство. — Теперь сншли разсмотрѣть и физическія слѣдствія пубснаго обжорденія съ другими поломъ, въ безбрачномъ состояніи, что найдемъ, что и сіи не менше вызвоющъ вредны; ибо путь нипр не можетъ быть безопасенъ отъ венерической заразы. Никакое соснсіе, никакой возрастъ, никакое кажущееся здоровье не защищаютъ насъ отъ оной. Нынѣ вообще очень легкомысленно снвали думать о снлѣ пунктѣ, съ того времени, какъ великое распространение имъ и содѣйствіе, несмысленныхъ врачей содѣлаю его полъ малоозначущимъ въ глазахъ другихъ людей, какъ кашель и насморкъ.

Но мы рассмотримъ въ подлинномъ видѣ, что значилъ бытъ заражену венерическимъ ядомъ; и я надѣюсь, что всякой разумной и благомыслящей человѣкъ согласится со мною, что сіе принадлежитъ къ самымъ величайшимъ несчастіямъ, какія только человѣка постигнуть могутъ; ибо вонервыхъ ядъ сей дѣйствуетъ всегда въ тѣлѣ, расслабля, распространяясь и часно разрушая спашнымъ образомъ, такъ что произраждающіе смертельныя послѣдствія, или проваливается небо и носъ, и такимъ образомъ человѣкъ принужденъ всегда являть 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 таковыми. Отъ сего производятъ два худыя послѣдствія: вонервыхъ, легко можетъ опасаться въ тѣлѣ что нибудь венерическое, которое попомъ подъ разными видами будетъ отягощать до самой старости, и тѣло учинитъ слабымъ и немощнымъ, или (что почти столь же худо) человѣкъ можетъ воображать, что онъ имѣетъ еще въ себѣ венериче-

скую болѣзнь, будетъ отъ сего произе-
дуть всѣ самыя малые съ нимъ случаю-
щіяся припадки. и не престанетъ во всю
жизнь мучиться такою неизвѣстностію.
Я въ самомъ дѣлѣ видѣлъ печальныя
примѣры послѣдняго рода. Сипишь шедь-
ко присоединится еще ипохондрія, по-
сія мысль учинится адскимъ духомъ,
которой навсегда отгонитъ отъ насъ
спокойствіе, довольство и добрыя намѣ-
ренія. Сверхъ того и въ самомъ лѣчені-
сея болѣзни есть нѣчто страшное. Единъ-
ственный средство противъ венерическа-
го яда есть *ртуть*; следовательно ядъ
другаго рода, и весьма проникающее
ршутное лѣченіе (какое попребно въ вы-
сокой степени болѣзни) есть не иное
что, какъ *искусственное опривленіе ртутию*,
дабы помощію оного уничтожить вене-
рическую заразу. Но, весьма часто вмѣ-
сто венерического недуга остающагося слѣд-
ствія ршутнаго яда. Волосы выпадаютъ,
зубы поршаша, нервы слабѣютъ, лег-
кія повреждаются и проч. Но еще одно
слѣдствіе, которое конечно для всякаго
чувствительнаго челоѣка имѣетъ вели-
кую важность, есть то, что каждой,
подвергающийся венерическому зараженію,
не для себя только принимаетъ сей ядъ,
но и возраждая оной въ своемъ тѣлѣ,
учиняется ядовитымъ источникомъ для
другихъ, даже для челоѣчества; ибо

извѣстно, что сей ядъ возраждается вновь только въ человѣкѣ, и что попому онъ могъ бы изтребленъ быть, еслибъ ни одинъ человѣкъ не представлялъ своего шѣла къ его воспріятію.

6. Слѣдующее средство также весьма дѣйствительно и имѣетъ великую силу у благомыслящихъ и добронравныхъ людей. Помышляй о будущей своей возлюбленной и супругѣ, и о должностяхъ, какими ты обязанъ ей. Когда ты уже знаешь ее, шѣмъ лучше. Но хотя бы и не зналъ, однако мысль о той, которой нѣкогда хочешь дать свою руку, отъ которой ожидаешь вѣрности, добродѣтели и привязанности, можетъ служить швердымъ щитомъ твоего воздержанія и непорочности. Если нѣкогда хочешь быть щастливъ, то напередъ уже долженъ имѣть къ ней уваженіе, клясться ей въ любви и вѣрности, хранить ихъ достойно, и чрезъ то учиниться ея достойнымъ. Какъ можетъ шомъ желать вѣрной и добродѣтельной супруги, кто прежде погрязалъ во всѣхъ распутствахъ, и шѣмъ обезчестилъ себя? Какъ онъ можетъ нѣкогда любить чистосердечно? какъ можетъ общать и хранить вѣрность, не привыкнувъ сначала къ симъ чистымъ и высокимъ чувствованіямъ, но унизивъ ихъ до скотскаго любосстрастія?

7. Еще надлежитъ представить здѣсь одно весьма важное правило: оспергать-ся перваго распустива сего рода. Ни одно распустиво не влечетъ за собою послѣдующихъ такъ несомнительно, какъ сіе. Еслии кто не дошелъ еще до послѣдней степени знакомства съ другимъ поломъ, тои имѣетъ въ себѣ великую защиту своей добродѣтели. Стыдливосиъ, робосиъ, ииъкоиное виупреннее чувсиово неправоиы; словомъ, всѣ ииъжныя оиуиуиенія, сосиавляющія понятие дѣвсиivenessи, способны предохранити его даже оиѣ весьма великаго соблазна. Но единое преспуиление истребиѣ всѣ оиыя невозвратио. Къ сему присовокупляеиися и то, что первое наслаждение часио виервые произраждаеиѣ потребиосиъ онаго, приводиѣ въ дѣяпелъносѣ начашокъ еще спящего побуждения, такъ какъ и всякое чувсиово совериенсипвуеиися тольоко чрезъ обрабощание и упражиение. Въ себѣ смыслъ не тольоко физическая, но и нравсипвенная дѣвсипвенносѣ есѣ ииѣчто весьма сущесипвенное и такое благо, коиорое оба пола должны храниѣ какъ ииѣкую святыиую. Но споль же ииѣсипно, что одного случая довольио, дабы не тольоко физически, но и нравсипвенно лишиѣ себя онаго. Кио пачѣ единокды, тоиѣ безъ сомѣнѣа часио будеиѣ падаѣ.

Но возвращаясь къ главному предмету нашему, заключу кратко :

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

Въ сихъ словахъ дѣйствительно содержится самая сущность искусства снискивать себѣ силу и долгому жизни. Трудолюбіе, дѣятельность и избѣжаніе физической любви и вина суть главные правила оного ; что совершенно подтвердилось , еслили приведемъ себѣ на память вышесказанное.

Благополученъ тотъ , кто обладаетъ искусствомъ щадить сіи силы. Онъ приобретае въ себѣ таинство , не только собственной своей жизни сообщать больше продолженія и дѣятельности , но и въ надлежащее время давать жизнь другимъ твореніямъ , наслаждаться во всей полнотѣ супружественною любовію и видѣть въ щастливыхъ дѣтяхъ усугубленными свои силы и здравіе. Напротивъ того изнуренный распутствомъ , сверхъ уменьшенія времени своей жизни , доживаетъ и до той мучительной горести , чтобъ въ несчастныхъ дѣтяхъ находить всегда возраждающимся собственной горькой своей. Такая награда ожидаетъ того , кто имѣетъ твердость бытъ года два воздержнымъ. Я мало знаю добро-

дѣтелей, которыя бы и на землѣ стѣ
богато и оплочно были награждаемы.

Сверхъ сего она имѣетъ еще и
преимущество, что, учиняя человека со-
собнымъ къ щастливому супружеству
доставляетъ ему въ семъ новое средство
къ продленію жизни.

V.

Щастливое супружество.

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

усовершенствованію челоѣка. Чрезъ сіе сопряженіе бытія своего съ бытіемъ другаго, своихъ выгодъ съ выгодами другаго, наилучше побѣждается эгоизмъ, самый опасный врагъ всякой добродѣтели; челоѣкъ ошчасу больше приводишся къ соучастію въ другихъ и приближается къ нравственному своему благородству. Супруга, дѣти привязують его неразрѣнными узами къ прочему челоѣчеству и общественному благу; сердце его согрѣвается сладостными чувствами супружеской и дѣтской нѣжности, и предохраняется отъ онаго всеумерщвляющаго хлада, коимъ толь удобно овладѣваетъ холостымъ и въ одиначество живущимъ челоѣкомъ; и сіи же самыя родительскія попеченія налагають на него обязанности, приучающія его къ порядку, трудолюбію и благоразумному образу жизни. Симъ благородствуется дѣлородное побужденіе, и изъ звѣрскаго инстинкта превращается въ важную нравственную пружину; симъ изстребляются жестокія страсти, дурныя расположенія духа и злыя привычки; а оплуда произпекаетъ весьма полезное вліяніе на общественное благо; и я увѣрительно могу утверждать, что счастливыя супружества суть самыя твердыя основанія государства и общественнаго спокойствія и благосостоянія. Холостой челоѣкъ

всегда больше эгоистъ, независимъ, не-
послушенъ, управляемъ самолюбивыми
страстями и прихотями, и занявъ боль-
ше собою, нежели человѣческимъ, об-
щественнымъ и государственнымъ; имъ вла-
дѣетъ ложное чувство вольности, ибо
оно самое отвлекаетъ его отъ брака, и
взаимно поддерживается холостую жи-
зню. Чѣмъ больше способно располагать
къ народнымъ волненіямъ и переворошамъ,
какъ не умножающееся число не-жена-
тыхъ гражданъ? — Совѣтъ пропивное
тому бываетъ съ женашыми. Необходи-
мая въ супружествѣ зависимость отъ
другой половины приучаетъ непрестанно
и къ зависимости отъ закона; попеченіе
о супругѣ и дѣтяхъ прилѣпляетъ къ
продолженію и порядку въ жизни; чрезъ
своихъ дѣтей отецъ соединяется тѣсно
съ государствомъ; благосостояніе, поль-
за государства становятся его собствен-
ною, или, какъ говоритъ *Баконъ*, кто
женатъ и имѣетъ дѣтей, тотъ далѣ
государству аманатовъ; онъ получаетъ
обязанности; онъ только есть подлин-
ный гражданинъ, истинный Патриотъ.
Но чѣмъ еще больше, симъ утверждается
благополучіе не только настоящаго, но
и будущаго человѣчества; ибо одни ток-
мо узы супружества воспитываютъ го-
сударству честныхъ, благонравныхъ, къ
порядку и должности съ дѣлства при-

выкинухъ гражданъ. Не должно мыслить, чинобъ государство могло вознаградить се образование и воспитаніе, которое мудрая Природа соединила съ оппцовскимъ и манернымъ сердцемъ. Ахъ! государство весьма худая мать. Я выше показалъ, сколь вредныя слѣдствія съ физической стороны производящъ отъ того, когда дѣйствіе родоразмноженія производимо бываетъ *слорадителски* (по примѣру собакъ и прочаго скота), и дѣти воспитываются попомъ въ сиротскихъ домахъ на общественномъ иждивеніи; не меньшій вредъ бываетъ отъ сего и въ разсужденіи нравственности. Это неоспоримая истина, что чѣмъ больше въ государствѣ незаконнорожденныхъ дѣтей, тѣмъ больше въ немъ сѣмянъ разврата, будущихъ безпокойствъ и переворошевъ. И однакожъ есть владытели, кои, обольщены бывъ ложными видами и представленіями, могутъ думать, что супружеское соединеніе вредно для государства, а безбрачное состояніе воспитываетъ вѣрныхъ слугъ, добрыхъ гражданъ и тому подобное. О вы, великіе сего міра! есльи дорого вамъ спокойствіе вашихъ владѣній; есльи хотите разпространить истинное благополучіе какъ частно, такъ и общественно, то покровительствуйте, уважайте и подкрѣпляйте браки; почитайте каждую чешу

супруговъ разсадникомъ добрыхъ гражданъ, каждую внушительно дисциплиную семью залогомъ безопасности обществу и нашихъ преемствъ! Но дабы исполнить великое дѣйствіе, то некинешь и о хорошихъ учрежденіяхъ, ошносишесь къ воспитанію; ибо чрезъ воспитаніе только учишься человѣкъ тѣмъ, что онъ есть, добрымъ или злымъ. Законы и наказанія могутъ удерживать отъ открытіе зла (хотя и по несовершенно), но никогда не образуютъ человѣка. То только, что сообщается намъ во время дѣтства и юности, переходитъ въ наше существо, и такъ соединяется съ нашею натурою, что во всю жизнь не можемъ совершенно избавишься отъ него, будетъ ли доброе то, или злое. А что пріобрѣтается послѣ сего времени, то составляется уже нѣчто постороннее, которое навсегда остается только поверхностнымъ, и никогда не можетъ сдѣлаться совершенною нашею собственностію (*).

(*) Известно, сколь глубоко укореняться могутъ въ дѣйствѣ предразсудки, пороки и суевѣрія, на пр. страхъ привидѣній, грома и проч., такъ что въ послѣдствіи ничѣмъ уже не могутъ быть изстреблены. Тѣмъ больше мы должны пользоваться симъ періодомъ, дабы изсаждать сѣмена добродѣтели и благородныхъ чувствъ; они въ послѣдствіи сколько же будутъ неизгладимы, и человѣкъ полу-

Я не могу не привести здѣсь того, что великій Платонъ говоришь столь прекрасно о воспитаніи: „Тотъ, кому вѣрено смотрѣніе надъ воспитаніемъ молодыхъ людей, и тѣ, кои избрали его, должны думать, что изъ всѣхъ

что тогда благую, добродѣтельную *натуру*, которой не можешь сообщить всѣмъ ученымъ и глубокомысленнымъ доказательствамъ. Сіе особливо разумѣть надлежитъ о вѣрованіи *Богу* и *безсмертію души*. Кто не пріобрѣтъ его въ дѣтствѣ, тотъ едва ли будетъ твердо содержать оное, какъ-то нынѣ показываютъ многіе печальные примѣры. Говоряшь, правда, что не должно дѣшею учить тому, чего они понять не могутъ; да и я согласенъ на то въ разсужденіи всего прочаго: только сіи два пункта прошу исключить. Ибо и самая Кристическая Философія уступаетъ, что ни доказать, ни понять ихъ не можно, а надлежитъ имъ только *вѣрить*; и однакожъ они весьма необходимы къ добродѣтельной и счастливой жизни. И шакъ для чего отлагаешь сію вѣру до того времени, когда вѣрованіе бываешь сіюль трудно, даже невозможно? Періодъ дѣтства есть періодъ вѣрованія. Снанемъ во время онаго насаждать въ нѣжномъ сердцѣ сіи высокія, сіи утѣшительныя истины; онъ во всю жизнь будетъ неразлучнымъ его спутникомъ; никакія сомнѣнія, никакія кощунства и доказательства не возмозутъ у него похитить ихъ; даже прошавъ его увѣренности онъ пріобудетъ ему собственны; ибо что

Часть II. I

мѣстѣ въ государствѣ сіе безъ всякаго сравненія есть самое знатное. — Хотя человѣкъ отъ природы крошечъ, однакожь чрезъ воспитаніе только онъ учиняется самымъ лучшимъ изъ всѣхъ животныхъ, тѣмъ, что наиболѣе уподобляется Божеству. Но еслили возрастетъ онъ безъ воспитанія, или получишь дурное, то содѣлается свирѣпѣе всѣхъ животныхъ, какихъ только земля производитъ. По сему первымъ попеченіемъ законодателя долженствуешь быть наставленіе молодыхъ людей; и когда онъ хочетъ достойнымъ образомъ исполнить сію обязанность, то долженъ обратишь взоры на того изъ своихъ гражданъ, кто во всѣхъ добродѣтеляхъ наиболѣе отличился, и препоручишь ему надъ воспитаніемъ полное смотрѣніе.“

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

содѣлались частію натуры его. Но какую podporу добродѣтели, какое превознесеніе духа надъ суешностію и несчастіями сея жизни, какую силу и крѣпость даетъ сія простая вѣра! О родинели! сколь васъ благодарить будутъ во всю жизнь дѣти ваши, еслили сообщите имъ сіи высокіе дары, наилучшее наслѣдство, какое только оставили имъ родители.

второе очевидно утверждается на нравственной и физической напурь человека, и о котором еще и ныне столь многие судяще ложно. Я обращаюсь теперь кь главной своей цѣли и хочу показать полезное дѣйствіе супружескаго сословія на физическое благо человека. Оно по справедливости заслуживаетъ помѣщено быть между средствами, продленію жизни способствующими. — Доказательства мои слѣдующія:

1. Супружеское только состояніе можетъ дать порядокъ и опредѣленность дѣшородному побужденію. Оно предохраняетъ какъ отъ расслабляющей неумѣренности, такъ и отъ ненатуральнаго хладнокровія. Сколь ни похвалялъ я въ юности воздержаніе; сколь я ны увѣренъ, что оно необходимо нужно къ щасливой и долговѣчной жизни, но не меньше знаю и то, что придумъ мужескія лѣта, гдѣ также вредно подавлять насильственно натуральное оное побужденіе, какъ и удовлетворять оному прежде надлежащаго времени; ибо сіе дѣйствіе есть отъ части изпразднительное, по крайней мѣрѣ въ отношеніи кь грубѣйшимъ частицамъ; а что всего важнѣе, отъ пренебреженнаго вовсе употребленія сихъ органовъ прѣизходитъ то, что отчасу менѣе ондѣляется и приуготовляется въ нихъ плодотворныхъ

соковъ; а пошому ошчасу менѣе и въ кровь бываетъ ихъ всасываемо, и мы на концѣ сами понесемъ ошъ того великую потерю. Да и всеобщій законъ гармоніи пребуемъ, чшобъ ни единая сила нашурь нѣшей не оставалась вовсе неразверспою, а чшобъ каждая была упражняема пристойнымъ образомъ. — *Coitus modicus excitat, nimius debilitat.*

2. Оно приводитъ въ границы наслажденіе. Одинакостъ предмета, отвращающая сластолюбца ошъ законнаго брака, еспъ весьма полезна и необходима; ибо она предохраняетъ ошъ раздраженія всегдашнею перемѣною возобновляемаго и шѣмъ сильнѣе разслабляющаго. Она содержится къ послѣдней, какъ проспал пища къ сложной; шолько первая приводитъ къ умѣренности и сообщаетъ долговѣчную жизнь.

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

4. Супружеское состояніе доставляетъ самую чистую, единообразную и наименѣе истощающую семейственную радость, кошорая весьма способствуетъ нравственному и физическому здравію, и содержишъ духъ въ щастливомъ среднемъ тонѣ, шолько долговременности жизни благопріятствующемъ. Супружество уменьшаетъ какъ мечтательныя надежды

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

Мы выходимъ изъ сего свѣта почти съ иѣмъ же перемѣнами, съ какими vstupаемъ въ оный; обѣ крайности жизни касаются взаимно. Какъ дѣти, начинаемъ жизнь; какъ дѣти, кончаемъ ее. Мы возвращаемся наконецъ въ то же слабое и безпомощное состояніе, какъ и въ началѣ. Намъ самимъ опять попребны бываютъ родители, и — какое мудрое учрежденіе! — мы обрѣтаемъ ихъ въ нашихъ дѣтяхъ, которые радуются, имѣя возможность заплапнуть часть благодарній, нами имъ оказанныхъ. — Тутъ дѣти занимаютъ какъ бы мѣсто родителей,

такъ какъ слабость наша приводитъ насъ въ состояніе дѣпей. — Напротивъ того холостой человѣкъ не соучаствуетъ въ семъ мудромъ учрежденіи. Какъ изсохшее дерево, сплотивъ онъ уединенъ и оставленъ, и ищечно старается въ наемной помощи снискать себѣ podporu, которую доставляетъ связь кровнаго родства по натуральному побужденію.

VI.

С о н ъ.

Я показавъ выше, что сонъ есть одно изъ самыхъ премудрыхъ устройствъ природы, опредѣленное къ тому, чтобы въ извѣстные времена воздерживать и умѣрять быстрой потокъ жизненнаго теченія. Онъ дѣлаетъ какъ бы остановки въ физическомъ и нравственномъ существованіи нашемъ, и мы получаемъ отъ того щастіе всякой день снова быть рожденными, и каждое утро чрезъ состояніе небытія переходить въ новую дѣятельнѣйшую жизнь. Безъ сей непрестанной перемѣны, безъ сего непрестаннаго возобновленія сколь непріятна, сколь оштрапательна спала бы скорѣ жизнь, и сколь ослабло бы духовное и физическое наше чувство! Весьма справедливо говоритъ величайшій философъ на-

днихъ временъ: отними у теловѣка надежду и сонъ, то онъ усинится самымъ несчастнымъ твореніемъ.

И такъ сколь несправедливо поступаетъ шонъ, кшо надѣется продлить бытіе свое, сокращая излишно время своего сна! Онъ не достигнетъ своей цѣли ни въ напряженіи, ни въ пропяхеніи; хотя и будетъ проводить многіе часы съ отверстыми глазами, однако никогда не насладится жизнью въ собственномъ смыслѣ; никогда не насладится тою свѣжестію и дѣяпельностію 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 пропяхенной жизни, для продолженія и сохраненія оной, достаточной сонъ есть необходимо нужное средство. Ничто не ускоряетъ столько изнуренія, ничто не состарѣваетъ такъ преждевременно, какъ непомѣрное сокращеніе онаго. Физическія дѣйствія сна суть: замедленіе всѣхъ жизненныхъ движеній, накопленіе силъ, вознагражденіе упраченнаго въ прошедшій день и отдѣленіе безполезнаго и вреднаго. Это есть какъ бы ежедневной переломъ (crisis), во время коего всѣ отдѣленія производяпсь самымъ спокойнымъ и совершеннымъ образомъ.

И пакѣ продолженное бодрствованіе соединяетѣ всѣ жизнь расширяющія свойства; оно умаляетѣ непрестанно жизненную силу, изнуряетѣ органы, ускоряетѣ истощеніе и препятствуетѣ возобновленію.

Но не должно думать, чтобѣ и очень продолжительной сонѣ могѣ служить средствомѣ къ сохраненію жизни. Такой сонѣ накопляетѣ много излишнихѣ и вредныхѣ соковѣ, органы учиняетѣ слабыми и недѣлятельными, и симѣ образомѣ равномерно можетѣ дѣлать жизнь крапкою.

Словомѣ, никому не должно спать менѣ шести и болѣе семи часовѣ. Сіе можно принять за всеобщее правило.

Далѣе: дабы наслаждаться здоровымѣ и спокойнымѣ сномѣ, и получать отѣ него всю возможную пользу, для сего нужно примѣчать слѣдующіе пункты:

1. Мѣсто, гдѣ спимѣ, должно быть тихо и темно. Чѣмѣ меньше дѣйствуютѣ на насѣ наружныя чувствительныя раздраженія, тѣмѣ совершеннѣе можетѣ покоиться душа. — Изѣ сего видно, сколь неблагоразумна и противна цѣли привычка зажигать ночники въ спальняхѣ.

2. Надлежитѣ всегда помнить, что спальня есть такое мѣсто, въ которомѣ человекѣ проводитѣ большую часть своей жизни; по крайней мѣрѣ ни въ ка-

комъ другомъ мѣстѣ не бываетъ онъ спитъ долго въ одномъ положеніи; и по тому весьма нужно, чтобъ воздухъ въ семъ мѣстѣ былъ здоровой и чистой. Слѣдственно спальня должна быть про-
сѣнна и высока, днемъ необитаема и не напавливаема, съ открытыми всегда окнами, выключая nocturne время.

3. Вечеру ѣсть не много, при томъ холодную пищу, и всегда за нѣсколько часовъ передъ сномъ. Это главная потребность, чтобъ имѣть спокойной сонъ и поутру вставать веселымъ и бодрымъ.

4. Въ постелѣ лежать безъ принужденія и давленія, почти горизонтально, исключая голову, которую класть нѣ-
сколько выше. Ничего вреднаго, какъ лежать въ постелѣ полусидящимъ; въ такомъ случаѣ шло всегда дѣлается уголъ, кровообращеніе въ животѣ замедляется, спинная кость бываетъ давлена какъ и днемъ, и по тому не исполняется главная цѣль сна, свободное и непрерывное движеніе крови, и часто въ дѣтскомъ возрастѣ раждаются горбы отъ сей дурной привычки.

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

когда ей надлежитъ быть совершенно спокойною; а опѣ много производишь, что возбужденныя идеи цѣлую ночь движутся въ головѣ и бывають обработываемы. Не довольно спать только физически: надобно спать и духовному человеку. Таковой сонъ споль же недостаточенъ, какъ и противной случай, когда спишь только душа, а не тѣло, на пр. во время бѣды въ шрясущейся коляскѣ.

6. При семъ нужно упомянуть еще объ одномъ особливомъ обстоятельстве; то есть, многіе думаютъ, что всё равно, днемъ ли уснушь семь часовъ или ночью, и въ такихъ мысляхъ предаются съ вечера склонности къ упражненію или забавамъ, думая вознаградишь отнятые у полунощи часы шѣмъ, что просыпають до половины дня. Но я починаю долгомъ просить каждого, кому дорого свое здравіе, осшерегаться сего ужаснаго заблужденія. Конечно не одно и то же, днемъ ли проспишь семь часовъ, или ночью; еслили соснешь два часа до полуночи, сіе гораздо полезнѣе для тѣла, нежели дневной сонъ, продолжавшійся четыре часа. Доказательства мои слѣдующія:

24. Часовой періодъ, коимъ чрезъ правильное обращеніе нашего земнаго шара сообщается и всѣмъ его обитателямъ, особливо примѣтенъ бываетъ въ физической экономіи человека. Во всѣхъ бо-

дѣзняхъ являеица сей правильной періодъ, и всѣ другіе столь точные термины въ нашей физической исторіи опредѣляюица 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 становится пульсъ, и произраждаеица дѣйствительно лихорадочное состояніе, такъ называемая *вечерняя лихорадка*, коипоруую имѣеиъ каждой человекъ. Весьма вѣрояино, что содѣйствуетъ шутъ нѣсколько и переходъ въ кровь новаго питательнаго сока (chylus). Но онъ не есть одною сего причиною; ибо и въ больныхъ по же усматриваемъ, которые ничего не вкушаютъ. Безъ сомнѣнія еще больше имѣеиъ въ шомъ участіи отсутствіе солнца и произшедшая опшуда переиъна въ атмосферѣ. Сія самая небольшая лихорадка бываетъ причиною, что люди, имѣюице слабыя нервы, чувствуютъ себя способнѣе къ трудамъ ввечеру, нежели днемъ. Они должны получить напередъ искусственное раздраженіе, чтообъ были дѣлшельными. Вечерняя лихорадка зашнуаетъ здѣсь мѣсно вина. Но всяко легко видить, что это уже не натуральное состояніе. Слѣдствіемъ оной, такъ какъ всякой простой лихорадки,

бываетъ упомленіе, сонъ и переломъ или рѣшеніе посредствомъ производящейся во снѣ испарины; и пошому справедливо сказать можно, что каждой чело-вѣкъ всякую ночь имѣетъ рѣшительную испарину, у одного больше, а у другаго меньше примѣтную, помощію коей все бесполезное или вредное, во время дня проглоченное, либо въ насъ произродившееся, бываетъ опдѣляемо и испражняемо. Сей ежедневной переломъ нуженъ каждому челоѣку и необходимъ къ его сохраненію; подлинное время онаго то, когда лихорадка доспигнетъ самой высокой степени, то есль время, въ которое солнце спойтъ подъ нами прямо въ зеницѣ, слѣдовательно самая полночь. Чшожь дѣлаетъ іпоиѣ, кпо, не повинаясь гласу природы, зовущему въ сіе время къ опдохновенію, умножаетъ въ себѣ дѣятельность и напряженіе помощію сей лихорадки, копорая долженствовала бы служить средствомъ къ опдѣленію и очищенію соковъ нашихъ? Онѣ препяшсшвуемъ дѣйсшвію перелома; а хоща подѣ упрѣ и ляжемъ спать, однакожь не воспользуемся всѣмъ благотворнымъ вліяніемъ сна; ибо прошло уже рѣшительное время. Онѣ будутъ имѣть только несовершенной переломъ; а Врачамъ извѣстно, что сіе значитъ. Слѣдовательно шѣло его никогда не будетъ

очищаемо надлежащимъ образомъ. — Сколь явственно видно сіе изъ слабости, ревматическихъ припадковъ и изъ ножныхъ опухолей, которые суть необходимымъ слѣдствіемъ шаковыхъ ночныхъ бдѣній!

Далѣе, ошѣ сей привычки глаза весьма порпятся, ибо человекъ упражняется тогда все лѣтѣ при свѣчѣ, которая совсѣмъ не нужна для того, кто любитъ заниматься въ утреннее время.

И наконецъ упоиребляющіе ночь на упражненіе, а утро проводящіе во снѣ, теряютъ прекрасное и къ упражненію самое способное время. — Послѣ каждаго сна мы встаемъ дѣйствительно помолодѣвшими, и по утру всегда бываемъ выше ростомъ, нежели ввечеру; по утру больше имѣемъ мягкости, гибкости, силъ и соковъ; словомъ, больше юношескаго характера, шакъ какъ напропавъ того ввечеру господствуемъ сухость, окрѣдлость, изнуреніе, слѣдовательно характеръ старости; и пошому каждой день можно счищать нѣкоторымъ ошѣнкомъ человеческой жизни: утро изображаетъ юность, полдень мужескій возрастъ, а вечеръ старость. Кшожь бы не захошѣлъ лучше упоиреблять юность для на упражненія свои, нежели начинать оныя ввечеру, во время старости и изнуренія? — По утру еси природа являеися прелеснѣе и свѣжѣе; по утру

и человѣческой духъ бываетъ чище и дѣлательнѣе; тогда еще онъ не возмущенъ разными впечатлѣніями дня, заботами и неудовольствіями; тогда онъ самъ себѣ подобенъ, оригиналенъ и въ своей первоначальной силѣ. Это есть время новыхъ умопроизведеній, чистыхъ понятій и высокихъ мыслей. Никогда человѣкъ не наслаждается толь совершенно чувствомъ собственнаго бытія своего, какъ въ прекрасное утро. Кіпо не пользуешься симъ временемъ, тотъ не пользуется юностію своей жизни.

Всѣ, имѣвшіе долговременную жизнь, любили вставать рано, и Г. Веслей, основатель особенной методической секты, мужъ оригинальной и примѣанія достойной, былъ столько увѣренъ въ необходимости сей привычки, что за непремѣнный законъ положилъ вставать рано, и прожилъ при семъ 88 лѣтъ. Любимое его изреченіе, которое я считая истиннымъ правиломъ жизни, было: *Early to bed, and early arise, Makes the man healthy, wealthy, and wise* (рано ложась и рано вставая, человѣкъ учиняется здоровымъ, мудрымъ и богатымъ).

Но при семъ совѣтѣ я часто уже слышалъ возраженіе, что многіе не могутъ заснуть, хотя и ложащся въ надлежащую пору, и что по тому лучше въ сіе время не быть въ постелѣ, нежели

мучиться на ней скукою и досадою. — Я увѣряю сихъ особъ, что это одна только привычка, и предлагаю имъ слѣдующее прописи ее средство: приказывать будить себя всякое утро въ опредѣленной часъ и притомъ разо, хотя бы это и съ принужденіемъ сопряжено было; сіе стоить продолжать только 6 или 8 дней, и тогда они каждой вечеръ будутъ засыпать скоро и спокойно. Не въ томъ состояніи средство отъ бессонницы, чтобы ложиться рано въ постель, а въ томъ, чтобы вставать рано; но не должно никогда опускать опредѣленнаго къ вставанію часа, хотя бы иногда и поздно лечь случилось.

VII.

Тѣлесное движеніе.

Когда разсматриваю физическую натуру человека, говоритъ великій Король *Фридерикъ*, то мнѣ представляется, какъ будто Природа опредѣлила быть намъ больше курьерами, нежели сидящими учеными. И подлинно, хотя выраженіе нѣсколько и сильно, однакожь много заключаетъ въ себѣ истиннаго. Человѣкъ есть посредствующее между

животнымъ и Ангеломъ пвореніе и сколь бы онъ невѣренъ учинился вышшему своему назначенію, еслили бы только животнымъ пребылъ; столь же бы погрѣшилъ и пропивъ настоящаго своего предопредѣленія, когда бы восхотѣлъ быть только духомъ, восхотѣлъ только мысли и чувствовать. Онъ долженъ необходимо упражнять въ равной степени и животныя и духовныя силы, дабы достигнуть предназначенной ему цѣли, особливо относительно къ долголѣтій жизни. Снройность движеній есть главное основаніе, на которомъ утверждается здравіе и равномерное возстановленіе тѣла; но сея снройности быть не можетъ, еслили жизнь проходитъ въ одномъ только размышленіи и сидѣніи. Склонность къ тѣлесному движенію столь же свойственна человѣку, какъ позывъ на пищу и пиіе. Посмотри на дшя: сидѣть смирно, для него великое мученіе. И подлинно даръ, просиживашъ цѣлые дни и не чувствовать ни малѣйшей охоты къ движенію, есть уже не натуральное и болѣзненное состояніе. Опытъ научаетъ, что тѣ люди достигали самой глубокой снройности, кои имѣли продолжительное и сильное движеніе и при томъ на свободномъ воздухѣ.

И потому я необходимо нужнымъ условіемъ долговременнаго жизни поставляю

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

Въ семъ же намѣреніи полезны небольшія путешесіевія, верховая ѣзда, умѣренное танцованіе и другія гимнастическія упражненія (*), и весьма бы желательно было, чтобъ мы болѣе въ семъ подражали древнимъ, которые подвели ихъ подъ правила, и ни въ какихъ обстоятельстве не опускали ими пользоваться. Полезнѣе всего они тогда, когда не только тѣло, но и душа вмѣстѣ бываетъ подвижна и возбуждаема; а потому и прогулки, чтобъ могли соотвѣтствовать своей цѣли, должны предприниматься быть въ веселой прекрасной странѣ и съ извѣстнымъ намѣреніемъ.

(*) О семъ читай классическую книгу, подъ заглавіемъ: *Guthsmuth's Gymnastic*; также недавно вышедшее сего Авшора сочиненіе: *Spiele zur Uebung und Erholung des Körpers und Geistes für die Jugend*.

VIII.

*Пребываніе въ свободномъ воздухѣ — Умѣрен-
ная степень тепла.*

Чистой воздухъ есть столь же необходимое питаніе нашего существа, какъ пища и питіе. Онъ составляетъ наилучшее средство къ сохраненію и поддержанію жизни, такъ какъ напротивъ того воздухъ запертой и испортившійся есть самой тонкой и смертоносной ядъ.

Отсюда произтекаютъ слѣдующія практическія правила жизни:

1. Надлежитъ всякой день ходишь за городъ, дабы дышати свободнымъ и чистымъ воздухомъ. Таковую прогулку не должно почиати за простое только движеніе, но вмѣстѣ и за наслажденіе чистою жизненною пищею, необходимою, особливо для того, кто всегда живешъ въ комнатѣ. Отсюда происходитъ еще и иная польза, что обращаясь каждый день на свободномъ воздухѣ, привыкаемъ къ переменамъ онаго, и имѣмъ предохраняемъ себя отъ самаго важнаго зла, нынѣшнему человѣчеству свойственнаго, отъ великой чувствительности ко всѣмъ влеченіямъ и переменамъ погоды.

Наконецъ отъ сей привычки бываетъ и для глазъ весьма великая польза; ибо извѣстно, что главною причиною ихъ

слабости и близорукости суть чепыре стѣны, въ которыхъ живемъ съ самого дѣтства, и отъ которыхъ глазъ совершенно теряешь силу образованъ пристою фокусъ отдаленныхъ предметовъ. Сіе наилучше доказывается тѣмъ, что таковая слабость глазъ вспрѣчается только въ городахъ, а не въ деревняхъ.

2. Спайся, еслии можно, выбирать всегда жилье высокое. Кому дорого свое здоровье, пошѣ не долженъ жить близко къ землѣ, по крайней мѣрѣ въ городахъ. Ошворяй чаще окна. Душники и камны суть наилучшія средства къ очищенію заключеннаго въ комнатѣ воздуха. Не спи тамъ, гдѣ днемъ живешь, и открывай на цѣлой день въ спальнѣ окна.

Еще упомянуть надлежитъ, что воздухъ, въ которомъ живемъ, должно содержать въ умѣренной степени тепла. Гораздо лучше находишься въ весьма холодномъ, нежели въ весьма тепломъ воздухѣ; ибо жаръ чрезвычайно ускоряетъ покъ жизненной, какъ сіе доказывается уже крапчайшею жизнію обитателей знойныхъ странъ; и многіе люди искусственно производятъ такой климатъ, напавливая очень жарко комнаты. Температура воздуха въ покоѣ не должна быть выше 15 град. по Реомюрову термометру.

IX.

Сельская жизнь и упражненіе въ садоводствѣ

Благополученъ тотъ, кому жребіе палъ быть неразлучнымъ съ питающею его землею, и въ непосредственномъ общеніи съ природою находить свое удовольствіе, упражненіе и предопредѣленіе. Онъ споймъ при истинномъ источникѣ юности, здравія и счастья; шло и душа пребывающъ въ наилучшемъ согласіи и благосопойніи; простота, веселіе, невинность и довольство провождающъ его въ жизни, и онъ достигаетъ самаго опдаленнаго предѣла бытія, къ какому способенъ по своему усроенію.

Естьлибъ кто захотѣлъ по умозрительнымъ началамъ представить образъ къ здравію и долговѣчности ведущія жизни, тотъ безъ сомнѣнія прибѣгъ бы къ ошѣнкамъ, какія украшающъ карпину сельской жизни. Нигдѣ не соединяются всѣ условія такъ совершенно, какъ здѣсь; нигдѣ все внутрь и внѣ человека находящееся не дѣйствуетъ шоль согласно на сохраненіе здравія и жизни, какъ здѣсь. Дышаніе чистымъ здоровымъ воздухомъ, употребленіе простой и умѣренной пищи, ежедневное сильное движеніе на свободномъ воздухѣ, и владычествующее въ душѣ

спокойствіе и веселіе: — какіе источники жизненнаго возобновленія! Сверхъ того сельская жизнь преимущественно можетъ сообщать душѣ шопъ шонъ, которой столь противенъ спраспному, весьма напряженному и, такъ сказать, эксцентричному, шѣмъ больше, что она избавляетъ насъ отъ градскаго шума, обращенія и пороковъ, способныхъ питать оныя спраспи; слѣдовательно какъ по внутреннему нашему расположенію, такъ и по внѣшнимъ обстоятельствамъ сохраняется въ насъ столь благопріятное долговѣчности жизни спокойствіе и равнодушіе. Есть, правда, и въ сельской жизни много радостей, надеждъ и удовольствій, но онѣ всѣ не сильны, не спраспны и умягчены тихимъ тономъ Природы. — И такъ не удивительно, что только въ сей жизни находимъ примѣры самой глубокой спароспи.

Жалости достойно, что сей первоначальной и человѣку самой свойственн й образъ жизни нынѣ весьма многими такъ пренебрегаемъ, что даже и благополучной земледѣлецъ едва дожидаться можетъ, пока сынъ его сдѣлается ученымъ негодеемъ. По-истинѣ щастливѣе было бы человѣчество, еслибы большая часть перочинныхъ ножей передѣлана была въ серпы и сошники, и пишущая рука превратилась въ пашую.

Хотя первое у весьма многихъ есть полюб-
ко механическая работа, однакожь послѣд-
нее гораздо полезнѣе. И когда я не смѣ-
баюсь, то самыя полипическія причины
принудятъ на послѣдокъ насъ возвра-
титъ въ сію жизнь. Человѣкъ дол-
женъ будетъ опять приблизиться къ
матери своей природѣ и землѣ, отъ
которой во всемъ отступилъ весьма да-
леко.

Конечно мы не можемъ быть всѣ зе-
мледѣльцами по промыслу. Но сколь бы
хорошо было, когдабъ и ученые и госу-
дарственнымъ дѣлами занимающіеся лю-
ди раздѣляли быше свое на то и другое
упражнение; когда бы въ семъ подража-
ли они древнимъ, которые при филосо-
фическихъ или государственныхъ дѣлахъ
не почитали низкимъ для своего досто-
инства, посвящаятъ себя сельской жизни
въ свободное время и въ собственномъ
смыслѣ быть земледѣльцами. По-истинѣ
изчезли бы всѣ толь печальныя слѣдствія
сидячей жизни и умонапряженія, есть-
ли бы такой человѣкъ каждой день на
нѣсколько часовъ, или всякой годъ на
нѣсколько мѣсяцовъ, бралъ въ руки лопа-
ту и заступъ и обрабатывалъ свое поле
или садъ (*). Таковая сельская жизнь

(*) Обыкновенное нынѣ препровожденіе времени
въ деревнѣ состоитъ большею частію въ томъ,

возснзновляла бы между тѣломъ и душою равновѣсїе, которое спольчасно нарушаенїя письменнымъ сполїкомъ; она чрезъ соединенїе трехъ великихъ средствъ, тѣлеснаго движенїя, свободнаго воздуха и внутренняго спокойствїя, доставляла бы каждой годъ обновленїе, весьма способствующее долговременности и щасїю жизни. Такъ, я надѣюсь не много сказать, еспли кромѣ физической пользы общаю опѣ сей привычки и духовную и нравственную. Тогда безъ сомнѣнїя убавились бы умоначертанїя и гипотезы ученыхъ кабинетовъ; тогда не спали бы такъ часно предспавлять себѣ цѣлой свѣтѣ въ одной своей особѣ или въ чепырехъ спѣнахъ, и судить объ немъ по сему руководспву; тогда весь умъ получилъ бы больше основательности, здравїя, натуральнаго чувспва и жару: — свойства шолїко отличавшїя Греческихъ и Римскихъ Философовъ, которыми они, по моему мнѣнїю, были обязаны большею часнїю непресланному обращенїю съ Природою. Но должно блюстись, дабы не

чтобъ выносить съ собою изъ дому книги и заботы, и шолїко не въ комнатѣ, а на свободѣ читать, думать и нисать. Но всякой виднть, что такой образъ жизни не можеть отнрашнть или уничтожнть оныхъ вредныхъ слѣдствїй.

угасло въ душѣ сіе чувство Природы. Оно легко пропадаетъ отъ продолжительнаго житія въ отвлеченности и отъ непрестаннаго сидѣнія въ кабинетѣ; но кто уже единожды лишился онаго, того не тронутъ всѣ красоты Природы, тотъ въ великолѣпныхъ чертогахъ и въ самой пріятной странѣ пребудетъ живымъ испуканомъ. Наилучше предохраняиъ себя отъ того можно, еслии не весьма и не на долгое время удаляиъся отъ Природы, сколько возможно чаще оспаивати искусственный и отвлеченный міръ, и отверзати всѣ чувства благотворнымъ вліяніемъ Природы; еслии съ юношескихъ лѣтъ причащаются находити удовольствіе и вкусъ въ познаніи естества (въ разсужденіи чего при самомъ еще воспитаніи смотрѣти надлежитъ), и фантазію свою воспаляти къ тому изящными подражаніями живописнаго искусства и возвышающими сердце картинами пѣснопѣвцевъ Природы: *Захарія, Томсона, Геснера, Фосса, Маттисона* и другихъ.

Х.

П у т е ш е с т в і е.

Я не могу не посвящать особенной статьи сему превосходному употребленію жизни, и не похвалить вмѣстѣ онаго какъ средства, продленію ея способствующаго. Непрестанное движеніе, разнообразіе предметовъ, соединенное съ тѣмъ веселіе духа, дышаніе свободнымъ всегда переменнымъ воздухомъ, очаровательно дѣйствующее на человека и не вѣроятно способствующее обновленію жизни. Правда, чію можетъ при томъ увеличиться нѣсколько жизненное испощеніе; но сіе обильно вознаграждается умноженнымъ возспановленіемъ, которое производится часію физически помощію укрѣпившихся органовъ пищеваренія, часію духовно посредствомъ переменны пріятныхъ предметовъ и забвенія самого себя. Сіимъ великимъ средствомъ совѣтую пользоваться особенно тѣмъ, коихъ должность принуждаетъ вести сидячую жизнь, кои долгое время занимаются опвлеченными предметами или трудными дѣлами званія, коихъ духъ погруженъ въ безчувственность, уныніе и ипохондрію, и коимъ наконецъ не доспалось въ удѣлъ 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 способствовать здравію и долговѣчности жизни.

1. Весьма здорово путешествовать пѣшимъ, или еще лучше верхомъ; а ѣхать въ повозкѣ можно совѣловать только для слабости или очень дальняго пути.

2. Въ коляскѣ полезно всегда перемѣнять положеніе, то сидѣть, то лежать и проч. Чрезъ сіе отвращаясь вредныя слѣдствія продолжительной ѣзды, которыя большею частію отъ того и происходятъ, что человекъ безпрестанно бываетъ потрясаемъ въ одинакомъ направленіи.

3. Напура не терпѣть никакихъ скорыхъ скачковъ; и потому человеку, долгое время сидячую жизнь провождавшему, не совѣую начинать вдругъ скорой и тряской ѣзды. Это почти то же бы значило, какъ естьли бы кто, привыкнувъ къ водѣ, вдругъ захотѣлъ пить вино или водку. — Слѣдовательно переходъ надлежитъ предпринимать медленно и начинать съ умѣреннаго движенія.

4. Вообще путешествія, имѣющія предметомъ продолженіе здравія и жизни, не должны быть изнурительны; но сіе можно опредѣлить только по разности шагуръ и сложеній. Три и четыре мили въ день, и чрезъ всякіе три или четыре дни одинъ, либо нѣсколько дней отдыха, могли бы служить здѣсь всеобщимъ правиломъ. Особливо осперегаться надлежитъ ночнаго путешествія, которое всегда весьма вредно по недостатку отдохновенія, по задержанію испарины и нездоровому воздуху. Днемъ вдвое можно пробхать, если только взявъ отдыхъ во время ночи.

5. Не надлежитъ думать, что въ продолженіе путешествія можно быть невоздержнымъ. Хотя въ пищѣ и пиіи не нужна великая разборчивость, и лучше всего вести употребительную въ каждой землѣ діету, однако не должно никогда пресыщаться; ибо во время движенія весьма развлечена бываетъ тѣлесная сила, и потому вредно тогда опягощать желудокъ, да и самое движеніе шруднѣе отъ сего дѣлается. Особенно беречься излишества въ употребленіи горячительныхъ яствъ и напитковъ; ибо путешествіе само по себѣ дѣйствуетъ какъ раздраженіе, и слѣдственно тогда меньше потребно раздражающихъ яствъ и напитковъ, нежели въ по-

койномъ состояніи, а иначе легко могутъ произродиться разгоряченія, кровонакопленія и проч. Лучше въ дорогѣ ѣсть часто, но по немногу вѣдугѣ; больше пить, нежели ѣсть, и избирать пищу удобоваримую, однакожь весьма питательную, не горячительную и такую, къ которой не легко прибавлять вредныхъ примѣсовъ. По сему въ деревняхъ и дурныхъ шпактирахъ безопаснѣе всего ѣсть молоко, яйца, хорошо пропекшіеся хлѣбъ, лишь только свареное или изжареное мясо и овощи. Особливо совѣшную оспергаются винъ въ такихъ домахъ. Гораздо лучше пить воду, для поправленія которой можно возить съ собою лимоны, также хорошій ликеръ, либо лимонадный порошокъ, клюковной морсѣ или купоросную кислоту, и примѣшивать по немногу къ водѣ. Есильлижъ она пахнетъ гнилью, то очищаютъ ее угольнымъ порошкомъ (*).

(*) Это есть одно изъ самыхъ великихъ и полезныхъ изобрѣшеній новѣйшихъ временъ, которыми одолжены мы Господину *Лозицу* въ *Пешербургѣ*. Сколь бы вода ни имѣла гнилой запахъ и вкусъ, однако въ нѣсколько минушъ можно совершенно поправить ее слѣдующимъ образомъ: возьми угольи, которые лишь только пошухли, содри ихъ въ мѣлкой порошокъ, и въ стаканъ воды насыпавъ онаго ложку, помѣшай хорошенько и дай постоять нѣ-

6. Беречься должно чрезмѣрнаго напряженія и истощенія силъ. Хотя сколько же шрудно опредѣлить вообще точную мѣру въ движеніи, какъ и точную мѣру въ пищѣ и пиіи, однако напура даетъ въ томъ весьма хорошее напоминаніе ощущеніемъ усталости, которое здѣсь сколько же значимъ, какъ и чувствованіе сытости въ пищѣ и пиіи. Усталость ничто иное есть, какъ знакъ, Природою подаваемый, что истощился запасъ нашихъ силъ, и что должно вкусить отдохновеніе. Но и въ семъ случаѣ можемъ заглушенъ быть гласъ напуры, и мы наконецъ сколько же мало чувствуемъ утомленіе, какъ обѣдала сытость, особливо когда нервы напрягаемы будущъ раздражающими и горячительными яствами и напиткими. Однако есть другіе знаки, которые сказываютъ намъ, что мы преснупили мѣру, и я прошу замѣчать ихъ старательно. Еслили кто начинаетъ чувствовать неудовольствіе и досаду, еслили дремлетъ и зѣваетъ ча-

сколько минути. Потомъ пропускай ее медленно сквозь прошекную бумагу въ другой стаканъ, гдѣ соберется она безъ всякаго запаха, запаха и вкуса, слѣдовательно совершенно чистою и для питья годною. Можно и въ дорогу брать угольной порошокъ и беречь его долгое время въ плотно закупоренныхъ склянкахъ.

сто, но не приходишь сонъ и при нѣкоторомъ ошдохновеніи, естли пропадаетъ аппетитъ, естли при малѣйшемъ движеніи пульсъ дѣлается сильнѣе, увеличивается въ тѣлѣ жаръ, и даже произраждается дрожаніе членовъ, естли во рту оохнетъ или ощущается горечь, въ такомъ случаѣ потчасъ надлежитъ предасться покою и отдохновенію, дабы избѣжать болѣзни, которая готова уже открыться.

7. Въ дорогѣ легко оспановившись можешь непримѣтная испарина, и простуда есть главной источникъ болѣзней, которыя шамъ встрѣчающся; и потому совѣтую убѣгать всякаго скорого перехода изъ тепла въ холодъ, и обратно. У кого такая чувствительная кожа, тотъ весьма хорошо сдѣлаетъ, естли въ продолженіе пути носить будетъ фланелевую сорочку.

8. Чистоплотность сугубо нужна въ дорогѣ, и для того полезно обмыванъ чаще все тѣло свѣжею водою, что весьма способствуетъ и уменьшенію усталости.

9. Зимой или въ сыромъ и холодномъ климатѣ всегда можно дѣлать сильнѣйшее движеніе, нежели лѣтомъ или въ жаркихъ странахъ, гдѣ самой потъ принимаетъ половину силы. Также и по-

упру можно имѣть больше движенія, нежели послѣ полудня.

10. Полнокровныя или къ кровохарканію и другимъ кровопеченіямъ склонныя особы должны напередъ спроситься своего Врача, прежде нежели предпримутъ путешествіе.

XI.

Опрятность и чистота — О лляшьяномъ и фланелевомъ 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 непреспанной дѣятельности и проходимости коего не можно имѣть ни здравія, ни долговременной жизни, и пренебреженіе коего учинилось въ новѣй-

шія времена испочникомъ безчисленныхъ, жизнь сокращающихъ, болѣзей.

Кожа служи́тъ величайшимъ средствомъ къ очищенію нашего тѣла. Непрестанно, каждое мгновеніе, чрезъ миллионы маленькихъ сосудовъ испаряется сквозь оную непримѣтнымъ образомъ множество испортившихся и безиольныхъ частицъ. Сіе отдѣленіе неразрывно сопряжено съ нашею жизнію и кровообращеніемъ, и чрезъ него удаляется изъ тѣла самая большая часть ненужныхъ для него частицъ. Еслили она слаба, заперта или бездѣйственна, то необходимымъ слѣдствіемъ сего будетъ испорченность и оспропта соковъ нашихъ. Особливо произраждаются отсюда самыя злыя накожныя болѣзни.

Потомъ кожа есть мѣсто всеобщаго онаго чувства, *осязанія*, того чувства, которое особливо приводитъ наше тѣло въ соединеніе съ окружающею его природою, наипаче съ атмосферою, коего состояніемъ опредѣляется чувство собственнаго нашего бытія и отношенія къ тому, что находится около насъ. А потому большая или меньшая способность воспринимать болѣзненныя начала зависитъ чрезвычайно много отъ кожи, и у кого она слаба и бездѣйственна, тотъ имѣетъ обыкновенно весьма тонкую и не натуральную чувствительность; отъ

чего и происходишъ, что онъ самымъ непріятнымъ образомъ примѣчаетъ внушрь себя каждую малую перемену погоды, каждое тихое дуновение вѣтерка, и наконецъ дѣлается подлиннымъ барометромъ. Это называютъ ревматическимъ расположеніемъ, которое вообще заимствуетъ свое начало отъ уменьшившейся крѣпости кожи. Отсюда произраждается и склонность къ потѣнью, которая также есть ненатуральное состояние и подвергаетъ насъ непрестанно простудамъ и недомоганіямъ.

Сверхъ того она служишъ главнымъ средствомъ къ удержанію въ порядкѣ равновѣсія силъ и движеній. Чѣмъ дѣятельнѣе и отверснѣе кожа, тѣмъ безопаснѣе человекъ отъ засореній и болѣзней въ легкихъ, кишечномъ каналѣ и всемъ живомъ, и тѣмъ меньше расположенъ къ *тревнымъ* (желчнымъ и мокротнымъ) лихорадкамъ, къ *илохондри*, *ломашкой болѣзни*, *тахонкѣ*, *насморкамъ* и *геморроямъ*. Главная причина такого между нами укорененія сихъ болѣзней состоишъ въ томъ, что мы не очищаемъ и не укрѣпляемъ кожи своей банями и другими средствами.

Далѣе, кожа весьма много служишъ къ возсѣпановленію нашему, вбирая изъ воздуха и доставляя тѣлу безчисленное

множесство тонкихъ составныхъ частей. Безъ здоровой кожи не можетъ быть полно и совершенно возстановленіе, главное основаніе долговременной жизни. Нечистота искажаетъ человека какъ физически, такъ и нравственно.

Не надлежитъ забывать и того, что кожа есть самый важный и первый органъ переломныхъ или рѣшительныхъ испражнений въ болѣзняхъ, и что человекъ, имѣющій опверстую и дѣшительную кожу, при вспрѣчающихся болѣзняхъ гораздо надежнѣе можетъ быть вылеченъ, и даже не рѣдко безъ всякаго лѣкарства силами собственной натуры 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 объ ней думать и пренебрегать наблюденіемъ чистоты ея. Мы даже находимъ, что съ самаго дѣтства все какъ бы труды прилагаютъ къ тому, чтобы запереть поры въ кожѣ и сдѣлать ее слабою и бездѣйственною. Весьма многіе люди, кромѣ купели Святаго Крещенія, не чувствуютъ во всю жизнь благотворнаго дѣйствія бани; кожа отчасу болѣе запирается ежедневнымъ попомъ и чисти-

спотпою , разслабѣваемъ отъ теплой одежды , шубъ , перинъ и проч. , снѣжившися бездѣйственной отъ запертаго воздуха и сидячей жизни ; и я не увеличивая сказанъ могу , что въ нашихъ снѣрахъ у большей части людей кожа въ половину заперта и бездѣйствена.

Здѣсь я долженъ замѣтить снѣранное противорѣчье въ поступкахъ , которое имѣетъ только извиненъ можно , что оно не одно въ человѣческой жизни. Самой просной человѣкъ увѣренъ , что лошади и прочія домашнія животныя не могутъ быть здоровы , еслии не имѣетъ смѣрнѣннѣ за чистотой ихъ кожи. Конюхъ забываетъ сонъ и все , чтобы вымытъ , вычесать и вычистить лошадь. Еслии она сдѣлается худа и слаба , то первую мыслью бываетъ , не позабыли ли что въ хожденіи за чистотой кожи. Но въ разсужденіи дѣтей , въ разсужденіи себя самого , не приходитъ никому въ голову сія простая мысль. Еслии они слабы или худы , еслии получаютъ такъ называемое неспорье , то отъ снѣ скорѣе то приписываютъ колдовству или другой какой нечѣлости , нежели истинной причинѣ : пренебреженному очищенію кожи. Вотъ сколь мы разумны , сколь просвѣщенны въ разсужденіи животныхъ ; для чегожъ 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 имѣть слѣдовать :

1. Удаляй старательно все, что отдѣлено тѣломъ какъ вредное и испортившееся. Сіе производится, если чаще перемѣняй бѣлье, постелю, по крайней мѣрѣ простыню и наволочки, лебо спать на шюфакѣ, которой меньше принимаетъ нечистоту, и всегда возбуждая въ воздухѣ въ комнатѣ, особливо въ спальнѣ.

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

3. Мойся каждую недѣлю по крайней мѣрѣ одинъ разъ теплою водою съ мыломъ; что наилучше дѣлать можно въ парныхъ нашихъ баняхъ. Только тутъ оспорожнись имѣть надобно, чтобъ ходишь туда ничего не ѣвши, или часа четыре спустя послѣ обѣда, а при выходѣ, для предупрежденія простуды, тотчасъ надѣвай фланелевой шлафрокъ. Если погода случится сухая и теплая, то послѣ бани можно дѣлать умеренное движеніе; во время же холодной и влажной

нужно пребыть цѣлой часъ въ теплой комнатѣ.

Не лзя не упомянуть здѣсь о купанн въ морской водѣ, которое по раздражающей и проникающей своей силѣ занимаетъ первое мѣсто между средствами, чистящѣ и оживленію кожи способствующими. Сіе купаніе имѣетъ два великія преимущества: во первыхъ оно (не смотря на его цѣлительныя силы въ болѣзняхъ) можетъ и здоровыми употребляемо быть съ великою пользою. Оно, какъ и движеніе тѣлесное, врачуетъ неизцѣльныя болѣзни, и припомъ здоровому способствуетъ къ сохраненію здоровья. Но другое преимущество составляетъ неизобразимо величественный видъ моря, производящій въ непривыкшемъ такое дѣйствіе, которое можетъ дѣлать совершенную перемѣну въ нервной системѣ и благотворнымъ образомъ возвышать духъ человѣческій. Я увѣренъ, что физическая польза сего купанія чрезвычайно подкрѣпляется такимъ нравственнымъ впечатлѣніемъ, и что на пр. человѣка, ипохондріею или нервнымъ недугомъ страдающаго, можетъ въ половину выльчить приморская жизнь и соединенное съ тѣмъ величественное зрѣлище бури, восхожденія и захожденія солнечнаго и проч. Въ шакеровомъ намѣреніи я совѣщовалъ бы обипашелю швер-

дой земли путешествовать къ морю, а жителю приморскихъ береговъ къ Ад-пійскимъ горамъ; ибо по и другое со-спавляетъ великой пунктъ въ Нашурѣ.

4. Носи такое платье, которое бы не разслабляло кожу и легко пропускало испаряющіяся матеріи. Въ семъ случаѣ я не знаю ничего вреднѣе шубы. Она великою теплою разслабляющъ кожу, производя потъ, а не испарину, и однакожь по причинѣ шкуры не пропу-скающъ сквозь себя испаряющихся ча-стицъ. Такимъ образомъ между кожей и шубою всегда бываетъ парная баня, и большая часть нечистыхъ матерій всасывается опять въ шубу. Гораздо лучше Аглинскія шубы, которыя, не имѣвъ шкуры, не соединяющъ съ выгод-ностями обыкновенной шубы вредъ не-чистоты и запертаго воздуха. Но всѣ сіи теплыя шерстяныя платья можно совѣтовать носить только во время ве-ликаго холода, или слабымъ и къ ревма-тизму склоннымъ людямъ. Въ дѣтскихъ лѣтахъ и въ юности лучше всего носить лѣпомъ бумажное либо льняное, а зимою шерстяное верхнее платье.

5. Дѣлай чаще тѣлесное движеніе; ибо оно способствуетъ непримѣтной ис-паринѣ.

6. Не употребляй такой пищи, ко-торая препятствуетъ оной. Сюда при-

надлежитъ все жирное, свинина, гусятина, грубая не пропекшаяся мучныя кушанья, сыръ и проч.

Въ новѣйшія времена сдѣлано многими Врачами предложеніе, чтобъ шло непосредственно покрывать шерстяною, а не льняною одеждою. Поелику это есть всеобщій и важный предметъ, то я намѣренъ опредѣлить сперва вообще дѣйствіе шерсти на живое шло; а потомъ извлечь изъ сего правила къ употребленію оной.

Дѣйствіе шерсти, при непосредственномъ ея къ шлу прикосновеніи, суть слѣдующія:

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

2. Шерсть гораздо худшимъ проводникомъ служитъ для теплошворной 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 теплоты, частію

по причинѣ скважинѣ, имѣетъ то важное преимущество предъ льномъ, что въ видѣ пара пропускаетъ испаряющуюся матерію, или, что все равно, не даетъ симъ парамъ превратиться въ воду на поверхности кожи; но полношю или холщю, по причинѣ меньшаго тепла и большей плотности, бываетъ поводомъ, что испарина сливается въ капли; а пошюму человекъ въ шерстяной одеждѣ и при сильномъ испареніи бываетъ сухъ, напрошивъ того въ льняномъ дѣлается мокоръ.

4. Испарина служитъ великимъ средствомъ къ охлажденію нашего тѣла. Чрезъ нее живое тѣло освобождается отъ необходимости, мертвому свойственной, принимать въ себя ту степень тепла, какую имѣетъ окружающая его средина, а обладаетъ удивительною силою давать само себѣ приспоспобную ему степень температуры. И такъ чѣмъ свободнѣе у насъ испарина, тѣмъ единообразнѣе и степень нашего тепла, тѣмъ легче можемъ изгонять каждой опивѣ или изнутри сообщившійся намъ излишній жаръ. Изъ сего происходитъ, что шерсть, хотя и согрѣваетъ больше кожу, однако, дѣлая испарину свободнѣе, лучше, нежели ленъ, уменьшаетъ внутреннее разгоряченіе или излишнее количество теплотворной матеріи во всей массѣ крови.

Отсюда явствуемъ, для чего люди побѣдившіе привычкою раздражительное дѣйствіе на нервы кожи, льномъ меньше разгорячаются въ шерстяномъ плащѣ, нежели въ льняномъ, и для чего въ жаркихъ климатахъ лучше нравились и въ большемъ бывають употребленіи бумажное и шерстяное плащье.

5. Шерсть есть электрическое тѣло, т. е. она можетъ возбуждать электрическую матерію, а не служить ей проводникомъ. Еслили одѣться въ шерстяное плащье, то слѣдуетъ, что тѣло, имъ покрытое, должно больше содержать въ себѣ электрической матеріи; ибо тогда меньше излекается изъ него оной, и сверхъ того на поверхности новая непрестанно освобождается.

6. Шерсть удобнѣ принимаетъ заразные болѣзненные матеріи, и крѣпче держитъ ихъ, нежели ленъ.

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

Еслили вообще разсуждать, то я не почитаю за полезное вводить во общее употребленіе шерстяное плащье. По крайней мѣрѣ я не спалъ бы приучать къ нему дѣтя или молодого человека; ибо въ семъ періодѣ жизни меньше потребно искусственное согрѣваніе и

способствованіе испаринѣ; а припомѣи
кожа отъ сего дѣлается чувствительнѣе,
такъ, что оставя сіе платье, человекъ
гораздо легче подвергается простудѣ.
Наконецъ такое платье пребудетъ гора-
здо большій чистоты и перемѣны, и слѣ-
довательно вошедъ въ употребленіе ме-
жду бѣдными, оно еще больше распро-
странено бы обыкновенную ихъ неоправ-
данность и произвело бы дѣйствительныя невы-
годы: во первыхъ большее число нахож-
ныхъ болѣзней и сыпей, и въ вторыхъ
долговременнѣйшее пребываніе въ одеждѣ
заразительныхъ болѣзненныхъ матерій.

Но бывающіе случаи, гдѣ оно вели-
кую пользу приносить можетъ. Вообще
оно полезно всѣмъ преснутившимъ за
первую половину жизни, за 40 лѣтъ,
когда начинающіе уменьшаться испарина,
животная теплота и раздражительность.

Оно полезно всѣмъ, кои отъ при-
роды не изобилуютъ живою тепло-
тою и раздражительностію, у коихъ
лице блѣдно, тѣло ноздреватое, волокна
слабыя, кровь мокротная; словомъ, такъ
называемымъ холоднымъ натурамъ.

Оно полезно всѣмъ, кои провождаютъ
сидячую жизнь, тѣмъ болѣе, когда они
припомѣи занимающіеся размышленіями;
ибо въ такомъ случаѣ всегда уменьшается
испарина и пошребно бываетъ раздра-

жать кожу, дабы поддерживать спремленіе соковъ къ поверхности шѣла.

Оно полезно всѣмъ, кои склонны къ просяудамъ, флюсамъ и лопашнымъ припадкамъ, и иногда одно шѣкое пластые можетъ совершенно ихъ излѣчить.

Оно полезно въ предрасположеніи къ просянымъ и пчавальнымъ поносамъ, кои нѣтъмъ шоль надежно отвращены бываѣ не могутъ, какъ ношеніемъ сего пластыя.

Оно полезно въ расположеніи къ ненатуральнымъ накопленіямъ крови и другихъ соковъ въ какихъ нибудь частяхъ, на пр. въ головѣ (отъ чего раждается головокруженіе, головная боль, шумъ въ ушахъ, ударъ и проч.), или въ груди (откуда производятъ грудныя болязнь, одышка, кашель); пользуемъ же си педуги, часнію производя въ кожѣ проши раздраженіе, часнію дѣлая свободнѣ испарину, и такимъ образомъ оно можетъ служишь хорошимъ лѣкарствомъ въ начинающейсѣ чахоткѣ, въ геморрояхъ, въ кровохарканіи и всѣхъ другихъ кровосеченіяхъ.

Оно полезно всѣмъ, слабостію нервовъ, ипохондриею и истерикою сиражающимъ людямъ, у коихъ свободная испарина обыкновенно служишь барометромъ всего ихъ здоровья.

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

Оно полезно всѣмъ плѣмъ, кои слишкомъ чувствительны къ атмосферамъ. Ничто такъ не защищаетъ отъ жара, холода, сырости, вѣтра, электрическихъ или другихъ вліяній атмосферы, какъ шерстяное платье.

Оно полезно въ такомъ климатѣ, гдѣ воздухъ подверженъ частымъ и внезапнымъ переменамъ, равно какъ и во всякомъ родѣ жизни, кою соединяетъ съ шакowymi нечаянными переменами, особливо въ путешествіяхъ.

Но оно и вредитъ также можетъ. Я не советую носить его всѣмъ плѣмъ, кои отъ природы попливы, и находясь въ такихъ еще мѣстахъ, что могутъ имѣть надежду избавишься отъ сего зла; — всѣмъ плѣмъ, кои отъ природы изобилуютъ живою электрическою матеріею, жизненною силою и теплою; — всѣмъ плѣмъ, кои имѣютъ на кожѣ сыпи или весьма расположены къ нимъ; — всѣмъ плѣмъ, кои не въ состояніи переносить часто сего платья, или по крайней мѣрѣ всякія 8 либо 14 дней надѣвать вымытое. Особенно для молодыхъ людей вредно носить штаны изъ такихъ шерстяныхъ матерій.

Но и тогда, когда оно полезно, я совѣтую избирать только такую шерстяную матерію, которая рѣдка, не жестка и не толста.

Ктожь не хочетъ покрываться такимъ образомъ всего тѣла, тотъ для достиженія вышепомянутыхъ намѣреній долженъ по крайней мѣрѣ носить чулки изъ сей матеріи (лѣтомъ тонкіе, а зимою толстые). Люди, имѣющіе чувствительнѣйшую кожу, могутъ употреблять чулки изъ заячьей шерсти по поламъ съ тонкою волною.

Еслили кто желаетъ носить такую одежду, которая имѣла бы многія выгоды шерсти безъ ея невыгодностей, тотъ можетъ одѣваться въ бумажное платье. Оно меньше раздражаетъ и грѣетъ, нежели шерстяное, и однакожь лучше льняного хранитъ испарину и теплоту. И по тому я думаю, что тѣмъ, кои здоровы еще и не принуждаются особливою причиною надѣвать шерстяное платье, или имѣющимъ очень раздражительную кожу, полезнѣе всего носить бумажныя сорочки по поламъ со льномъ.

XII.

*Хорошая діѣта и умѣренность въ пищу и
питіи — Береженіе зубовъ.*

Понятіе хорошей діѣты есть отно-
сительное. Мы видимъ, что нѣ и до-
стигали весьма глубокой старости, кои
не держались строгой діѣты, а жили
умѣренно; сіе — по и составляетъ пре-
имущество человеческой натуры, что
она всякую даже самую инородичѣскую
пищу можетъ перерабатывать и обра-
щать въ свое существо, и не ограничи-
вается, по примѣру натуры животныхъ,
однимъ какимъ либо классомъ. Извѣстно,
что человѣку, живущему большею ча-
стью на свободѣ и въ движеніи, весьма
немногія правила діѣты потребны; а
искусственная діѣта дѣлается необходи-
мою только отъ искусственной нашей
жизни.

Относительно къ продолженію жизни
надлежитъ смотрѣть не столько на ка-
чество, сколько на количество пищи, и
Корнaro служилъ удивительнымъ доказа-
тельствомъ, до какихъ лѣтъ и самой
слабой человѣкъ помощью сего дости-
гнуть способенъ.

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

жащей мѣры (*), и съ самаго дѣтства силою, такъ сказанъ, приуготовлять, занимающихъ у природы нашей ея собственныя знанья, когда мы беремъ сыны.

И такъ я предложу здѣсь только всеобщія правила въ разсужденіи пищи и питія, копорыя имѣютъ существенное вліяніе на долговѣчность жизни:

1. Не то, что мы ѣдимъ, но то, что свариваемъ, служимъ намъ въ пользу и доставляетъ питаніе. — Слѣдовательно кто желаетъ достигнуть старости, тому надлежитъ ѣсть медленно; ибо пища должна еще то ртѣ подвергнуться первой степеніи переработыванія и уподобленія нашей натурѣ. Сіе производится посредствомъ надлежащаго разжевыванія и смѣшенія со слюною, изъ коихъ то и другое я почитаю важнымъ періодомъ во всемъ дѣйствіи возстановленія, и приписываю имъ великую силу къ учиненію

(*) Выше разсказанной примѣръ столѣшняго старика *Корнано* служилъ наилучшимъ тому доказательствомъ, сколь малымъ количествомъ пищи человекъ можетъ быть живъ и здоровъ. Новѣйшій въ томъ примѣръ подавъ храбрый защитникъ Гибралтара, *Элмотъ*, которой въ продолженіе осмидневной осады не больше съѣдалъ въ день 4 хъ лоповъ пшеницы. Въ полуденныхъ и восточныхъ странахъ чаще встрѣчаются таковыя примѣры, нежели въ сѣверныхъ.

жизни долговременною, шѣмъ больше, чѣмъ, по моимъ изслѣдованіямъ, всѣмъ достигшіе весьма глубокой старости имѣли привычку вѣсь медленно и не шоропясь.

2. Но какъ сіе зависить весьма много отъ здороваго состоянія зубовъ, то и опиошу я *береженіе* оныхъ къ среднѣмъ, продленію жизни способствующимъ. Здѣсь предлагаю нѣсколько правилъ, копорыя, естли сначала имѣть слѣдованъ, могуць до глубокой старости сохранятьъ зубы крѣпкими и неповрежденными.

Надлежитъ всегда соединять съ мясомъ распипельную пищу или хлѣбъ; ибо мясо удобнѣе вязнетъ между зубами, гнѣетъ и порипитъ ихъ; и попиому вездѣ найдемъ, чѣмъ нѣтъ классы людей, копорыя мало или вовсе не ѣдятъ мяса, крестьяне и деревенскіе жители, имѣють весьма хорошіе зубы, хотя и никогда почти ихъ не чищаютъ. Для чищенія же зубовъ нѣтъ ничего лучше, какъ послѣ обѣда или ужина жевать медленно корку хлѣбную.

Остерегайся всякаго скорого перехода зубовъ изъ горячей въ холодную пищаину, и обратно. Зубы покрыты стеклообразнымъ или эмалевымъ веществомъ, копорое при всякой таковой скорой перемѣнѣ можетъ легко получить трещину, куда будутъ западать крошки и

портить самые зубы. Для сего я не со-
выпую брань въ ротъ ничего весьма
горячаго или холоднаго; особенно во вре-
мя яденія горячаго кушанья, на пр. супа,
осиерегаюсь пить холодное.

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

Какъ скоро примѣшишь первой загнив-
шійся зубъ, по дай поспѣшь вырвать
его, а иначе заразишься отъ него прочіе.

Полощи водою ротъ каждое утро, а
особливо послѣ обѣда и ужина; чрезъ сіе
вымываются остатки пици, копорые вля-
нувшъ между зубами и бывають поводомъ
къ ихъ поврежденію. Весьма также по-
лезно тереть не только зубы, сколько
самыя десны; на какой конецъ употреб-
лять можно жестковатую зубную щет-
ку; ибо десны дѣлаются отъ того пло-
нѣе и лучше обхватываютъ зубы, что
весьма способствуешь къ ихъ сбереженію.

При должномъ наблюденіи сихъ пра-
вилъ рѣдко случится надобность въ зубо-
чиспномъ порошокѣ. Но еспли у кого
зубы склонны покрываться многою нечи-
стою, шому я рекомендую слѣдующее
невинное средство: взять 1 лотъ кра-
снаго сандалу, поллопа хины, измолочь
ихъ въ самой мѣлкой порошокъ и про-
сѣять сквозь сито, потомъ прибавишь

6 капель гвоздичнаго и столько же берга-
мотовнаго масла, и симъ соснавомъ пе-
решь каждое устро зубы, а особливо де-
сны. Если десны мягки, ноздреваты,
цынгошны и легко испочають кровь, то
прибавишь еще къ нему ползолотника
квасцовъ.

3. Берегись въ продолженіе стола
упражняшься, чишась или напрягаешь
голову. Сіе время долженъ воевать совер-
шенно посвящено быть желудку. Это
время его владычества, и душа не болѣе
должна думать вмѣшиваться, какъ сколь-
ко нужно къ его подкрѣпленію. Такъ на
пр. смѣхъ чрезвычайно способствуешь ва-
ренію пищи, и обыкновеніе нашихъ пред-
ковъ, производишь оный за столомъ по-
средствомъ шутокъ, основывалось на
весьма справедливыхъ Медицинскихъ на-
чалахъ. — Словомъ: спарайся имѣть при
столѣ веселую компанію. Чію въ радо-
сти бываетъ вкушаемо, то и кровь про-
изводитъ хорошую и легкую.

4. Не дѣлай поспѣшъ послѣ стола
сильнаго движенія; ибо сіе весьма пре-
пятствуетъ варенію и пресушенію
пищи. Лучше всего стоянь или тихо
прохаживайся. Самое способное къ дви-
женію время передъ столомъ или спустя
три часа послѣ онаго.

5. Не наѣдайся никогда столько, чтобъ
чувствовать свой желудокъ, а переставь

дай быть лучше тогда, когда бы еще могъ быть нѣсколько. Количеству пищи всегда должно быть въ содержаніи къ шѣлеснымъ трудамъ; чѣмъ меньше движенія имѣешь, тѣмъ и набѣдай меньше.

6. Приучайся вкушать пищу въ опредѣленные времена. Нѣтъ ничего вреднѣе, какъ цѣлой день быть непрестанно и безъ порядку. Къ хорошему пищеваренію потребно, чтобы желудокъ время отъ времени опорожнялся, и чтобы какъ силы, такъ и нужные желудочные соки накопились въ немъ, и получали надлежащую степень оспропы. После такихъ разсѣянокъ онъ съ новыми силами приступаетъ къ опривленію своего дѣла. Но тѣ, кои жуютъ непрестанно, лишаются сего преимущества и могутъ разслабить свой желудокъ, испортить пищевареніе, получить дурные соки, а дѣши и самую сухонку. По моему мнѣнію, полезно между всякимъ столомъ дѣлать разсѣянку 5 или 6 часовъ.

7. Въ выборѣ пищи держись особливо расшѣній. Мясо всегда больше склонно гнить, а расшѣнія окисая и прогнивши гнѣнию, которое есть всегдашній и первый нашъ непріятель. Далѣе, животная пища имѣетъ болѣе раздражающаго и горючительнаго свойства; а расшѣнія сообщаютъ кровь охлажденную и спокойную, уменьшаютъ внутреннія

движенія, раздражительнось души и тѣла, и потому дѣйствительно замѣляютъ жизненное истощеніе. Наконецъ живопная пища даетъ больше питанія и крови, и слѣдовательно пребуеиъ больше трудовъ и тѣлеснаго движенія; а иначе произойдетъ полнокровіе. И въ такомъ смыслѣ она неприлична ученымъ и сидячую жизнь ведущимъ людямъ, которымъ не столько нужно вознагражденіе существа, сколько вознагражденіе тончайшихъ иипапельныхъ соковъ, служащихъ къ упражненію ума. Особливо беречься надлежитъ мяса въ лѣпнее время, или когда свирѣпствуютъ гнилыя горячки. — Мы находимъ также, что не тѣ достигали самой глубокой старости, кои мясо ѣли, а тѣ, кои питались растѣніями (огородными овощами, плодами, хлѣбомъ и молокомъ). *Баконъ* рассказываетъ объ одномъ 120-лѣтнемъ человѣкѣ, которой во всю жизнь ничего не ѣлъ, кромѣ молока. *Браминны*, по своей религіи, не употребляютъ ничего въ пищу, кромѣ растѣній, и живутъ большею частью по 100 лѣтъ. *Ј. Веслей*, въ половинѣ своей жизни оставя мясо, началъ питаться одними растѣніями и прожилъ 88 лѣтъ. Любители мяса, полагающихъ въ немъ здоровье и силу, я прошу вспомнить, что жили Швейцарскихъ горъ ѣдяиъ почти только хлѣбъ, молоко

и сырѣ — и однакожь какіе это дородные и крѣпкіе люди!

8. Ввечеру бѣшь не много, мяса мало или совсѣмъ ничего, да и шо 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 особливо похваляю яблоки, которые доспавляютъ спокойной и легкой сонъ, и въ сидячей жизни шо еще имѣютъ преимущество, что слабятъ нѣсколько.

9. Не забывай пить, сколько бываетъ надобно. Не рѣдко случается, что по невнимательности къ напominаніямъ природы человекъ совсѣмъ опивкаетъ отъ пипья и не побуждается уже къ шому натуроу, что бываетъ главною причиноу сухости, запора и множества бо-лѣзней, копорыя столь обыкновенны между учеными и сидячую жизнь ведущими женщинами. Но замѣть твердо, что пипь должно не во время сна, а часъ спустя послѣ онаго; въ противномъ же случаѣ разжижается желудочной сокъ и ослабѣваетъ сила желудка.

Для пипья лучше всего вода, сей обыкновенно столь презираемой и у многихъ вреднымъ почишающійся напитокъ. Я не сомнѣваюсь признать ее средствомъ, весьма способнымъ учинять

жизнь долговременною. Послушаемъ, что говоритъ достопочтенный спарецъ, Г. Генералъ - Хирургъ Теденъ (*), который жизнь свою, за 80 уже лѣтъ перешедшею, почитаетъ обязаннымъ себя тому, что больше 40 лѣтъ выпиваетъ каждый день по 20 фунтовъ воды. Онъ между 30 и 40 годовъ одержимъ былъ преждевременною ипохондріею, которая доходила иногда до сильной меланхоліи, страдалъ трепетаніемъ сердца, несваримостіями, и не надѣялся прожить и половины года. Но съ того времени, какъ сталъ держать сію водяную діету, исчезли всѣ припадки, и нынѣ въ поздней половинѣ жизни онъ гораздо здоровѣе, нежели былъ въ ранней, и совершенно свободенъ отъ ипохондріи. — Но главная сила въ томъ, 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 крѣпительною. — Чистая и свѣжая вода имѣетъ слѣдующія существенныя преимущества, которые конечно заставятъ насъ уважать ее:

Водяная стихія есть самое великое, даже единственное жидительное средство

(*) См. Teden's neue Bemerkungen.

въ природѣ. — Она по своей холодности и твердому воздуху превосходно крѣпитъ и оживляетъ желудокъ и нервы. — Она по причинѣ твердаго воздуха и содѣльных частицъ, въ ней содержащихся, весьма хорошо изпребляетъ желчь и гнилость. — Она способствуемъ пищеваренію и всѣмъ отдѣленіямъ. Безъ воды не можемъ быть никакого испражнения. — И какъ по новѣйшимъ опытамъ кислородное начало есть составная часть воды, то, пия воду, мы дѣйствительно пьемъ новое, жизнь возбуждающее средство.

Я не могу не сказать здѣсь чего нибудь въ пользу суповъ (кашицъ, похлебокъ и проч.), попому что съ нѣкотораго времени вошло въ моду говорить объ нихъ только худое.

Умѣренно ѣсть супы ни мало не вредитъ; странно, что приписывается имъ свойство разслаблять желудокъ. Не всякой ли напитокъ, хотя мы и холодной пьемъ, въ нѣсколько минутъ въ желудкѣ дѣлается теплымъ супомъ, и не цѣлой ли день находится желудокъ въ натуральной температурѣ теплаго супа? Только ему наблюдать надобно осторожность, чтобъ не ѣсть горячаго въ великомъ количествѣ и весьма жидкаго. Но онъ имѣетъ и великія преимущества, что есть замѣняетъ питье, особливо у ученыхъ, женщинъ и всѣхъ тѣхъ, кои

послѣ стола мало или ничего не пьютъ, и у коихъ очень не много влажности переходитъ въ кровь, въ случаѣ, естли и супу ѣсть не стануть. При семъ и то замѣтить должно, что жидкость, въ видѣ супа принятая, гораздо лучше и скорѣе смѣшивается съ кровью, нежели холодная и неваренная. Супъ предохраняетъ также отъ изсушенія тѣла, и потому въ сухихъ натурахъ и старости составляется самую лучшую пищу. Чѣмъ старѣе человекъ, тѣмъ болѣе жить долженъ супомъ. Онъ даже и вмѣсто лекарства служить можетъ. Послѣ простудъ въ головной боли, чрезъ сочувствіе отъ желудка произродившейся, въ коликахъ и во многихъ родахъ желудочныхъ судорогъ и корчей, теплый супъ оказываетъ великую помощь.

Кислая щи и квасъ ячной или медовой, брусничной, клюковной, яблочной, не густой, не перекислый, устоявшійся и мякою напитанный, составляютъ у насъ въ Россіи обыкновенное и превосходное пище. Они во всѣхъ почти болѣзняхъ для народа нашего, съ малолѣтства къ нимъ привыкшаго, вмѣсто лимонаду и иныхъ искусствомъ приготовляемыхъ пищъ, съ пользою употребляемы быти могутъ.

Пище, приготовляемое изъ меду съ хмѣлемъ, посредствомъ заквашиванія и

броженія, совершенно устоявшееся и не очень крѣпкое, весьма полезно и помогаетъ варенію пищи. Клюковной медъ пріятнѣе вкусомъ, и лѣтомъ превосходно утоляетъ жажду. Но отъ излишняго употребленія крѣпкихъ и хмѣльных медовъ производятъ такія же дѣйствія, какъ и отъ крѣпкихъ напитковъ.

Пиво употребляютъ можно людямъ, имѣющимъ слабой желудокъ, расположеніе къ запору или изнуренію весьма похудѣвшее шло. Но оно должно хорошо быть приготовлено, то есть должно имѣть прістойную пропорцію солоду и хмѣлю (первой сообщаетъ ему питательныя, а второй желудокъ укрѣпляющія частицы); должно надлежащимъ образомъ перебродиться, и разлило быть по бутылкамъ, чтобы получило крѣпость. Знаки хорошаго пива суть: оно прозрачно и не мутно, и покрывается не густою и желтою, а легкою, бѣлою и тонкою пѣною.

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

должно пить его всякой день и безмѣры; а при томъ чѣмъ кпо моложе, тѣмъ меньше, чѣмъ кто спарѣе, тѣмъ больше употреблять его можеть. 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 можеть сдѣлаться такъ приятно, такъ даже необходимо, что есть люди, которые не прежде получають живость и веселость, а что больше, не прежде бывають способны размышлять и упражняться, какъ начавъ ртомъ и носомъ пускать дымъ. Рассказываютъ даже объ одномъ Шведскомъ Капитанѣ, служившемъ въ семилѣтнюю войну, что онъ при недосыпкѣ табаку набивалъ трубку соломой, и увѣрялъ, что для него все равно, лишь бы только подъ носомъ видѣлъ дымъ. — Я не скажу ничего болѣе о сихъ преимуществвахъ; онъ не понятны для тѣхъ, кои не курятъ табаку, да и не состоявляють необходимой потребности къ здоровью и щастію; ибо извѣстно,

что весьма многіе и виду табачнаго терпѣнья не могутъ, однакожь бывающіе столько же веселы, столько же щастливы, столько же здоровы, или еще и здоровѣе. Но я сказать долженъ нѣчто о вредѣ, производимомъ такою привычкою, особливо въ пользу молодыхъ людей, которые читаютъ сію книгу, и имѣютъ свободу принимая оную привычку, или нѣтъ. Куреніе табаку портитъ зубы, иссушаетъ тѣло, человѣка дѣлаетъ пощимъ 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 произраждается новая погрѣбность; а чѣмъ больше кто имѣетъ погрѣбностей, тѣмъ больше ограничивается его свобода и щастіе. И для того я весьма бы радъ былъ, еслибъ чрезъ сіе могъ нѣсколько способствовать къ уменьшенію столь дурной привычки, которая, къ удовольствію моему, и начинаетъ уже всцупать въ тѣснѣйшіе предѣлы.

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

Сюда присовокупляются еще и тѣ, вредѣ нюханія и куренія весьма умножающіе, разные примѣсы, коими табачные фабриканты стараются приманивать къ себѣ купцовъ, и кои опичастн сунъ подлинныя яды для публики. Я не понимаю, для чего полиція, копорая столь прилѣжно смотритъ за сѣбѣстными принасами, не обратитъ большаго вниманія и на сей, нынѣ споль великой расходѣ имѣющій, товаръ; ибо все равно, проглашываніемъ или куреніемъ и нюханіемъ человекъ бываетъ отправляемъ. — Я представлю въ примѣръ одинъ случай, копорой достовѣрно мнѣ извѣстенъ. Въ одной табачной фабрикѣ было обыкновение, Шпанской табакъ мѣшать съ сурикомъ, для приданія ему большаго вѣсу и лучшаго цвѣту. — И пакъ купцы всякой день нюхали нѣкоторое количество свинцовой извести, ядъ хотя не примѣтно, но тѣмъ опаснѣе дѣйствующій; и потому удивительно ли, что нѣкоторые соршны табаку причиняютъ неизлѣчимую слѣпоту и нервныя болѣзни (какъ-шо встрѣчались мнѣ случаи)? и не время ли уже извлечь изъ мрака сіи общественному здравію столь опасныя обманы, и не позволять никому продавать курительной или нюхательной табакъ, пока не будетъ химически изслѣдованъ и найденъ безвреднымъ.

XIII.

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

Спокойствіе духа, веселость и довольство суть основаніе всего щастія, всего здравія и долговременныя жизни. Безъ сомнѣнія скажутъ многіе: это не такія средства, которыя бы мы сами себѣ дать могли; онѣ зависятъ отъ вѣншихъ обстоятельствъ. — Но я думаю совсѣмъ не такъ; а иначе знапные и богатые были бы самыми довольными и щасливыми, а бѣдные несчастными людьми, чему однакожь противное показывается опытъ; я утверждаю, что въ скудости больше довольства, нежели въ классѣ богатыхъ и зажиточныхъ людей.

Слѣдовательно есть источники довольства и щастія, копорые въ насъ самихъ находяпся, и копорые мы должны старательно изыскивать и ими пользоваться. Я намѣренъ предложить здѣсь нѣсколько такихъ средствъ, кои почерпнуты мною изъ простой философіи жизни, и кои прошу принять какъ хорошій совѣтъ Врача, какъ діететическія правила къ продленію жизни.

1. Старайся паче всего побѣждать свои снраспн. Человѣкъ, управляемый

спрастѣми, всегда находится въ крайности, въ напряженномъ состояніи, и не можетъ достигнуть спокойнаго расположенія, которое столь необходимо къ сохраненію жизни. Чрезъ сіе онъ ужаснымъ образомъ увеличиваетъ внутреннее истощеніе, и скорѣ долженъ бываетъ изнуриться совершенно.

2. Привыкай починавъ сію жизнь не цѣлю, но средствомъ къ вышшему совершенствованію, а бышіе и учась свою подчиненными вышшей власпи и большимъ цѣлямъ, и во всѣхъ случаяхъ и положеніяхъ держись твердо шаковой шочки зрѣнія (которую древніе называли упованіемъ на Бога). Въ семъ будешь находить ключъ къ освобожденію себя изъ лабиринтовъ жизни и сильную защиту противъ чинимыхъ на спокойствіе твоего духа нападеній.

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

сѣ имѣмъ сладостнымъ чувствіемъ, что онъ не только дѣйствительно жилъ въ сей день и занималъ достойнымъ образомъ опредѣленный ему пунктъ въ шво-реніи, но и предуготовилъ для себя наилучшую будущность.

4. Старайся, сколько возможно, скидывать обо всемъ справедливыя понятія, и ты найдешь, что большая часть золъ въ свѣтѣ происходитъ только отъ недоразумѣнія, ложнаго интереса или опро-мѣнчивости, и что не то важно, *какіе слуги* сѣ нами встрѣчаются, но то, *какіе* мы ихъ принимаемъ. Кипо имѣемъ въ себѣ сіи источники счастья, тогѣ не зависишь отъ внѣшнихъ обстоятельствъ. Сколь хорошо говоритъ о семъ *Вейсгауптъ*: „И такъ это неоспоримая истина, что мудрость одна есть источникъ удовольствія, а глупость источникъ неудовольствія; неоспоримая истина, что кромѣ совершеннаго преданія себя въ волю Провидѣнія, кромѣ увѣренности, что все устроено въ нашу пользу, кромѣ довольства міромъ и мѣстомъ, которое въ немъ занимаемъ, все прочее глупость, ведущая къ неудовольствію (*).“

5. Утверждайся болѣе и болѣе въ довѣренности къ человѣчеству и во всѣхъ изыскахъ отъ нее протекающихъ

(*) См. *Apologie des Misvergnügens*.

добродѣтеляхъ, въ доброжелательствѣ, челоѵколюбіи и дружествѣ. Почитай добрымъ каждаго челоѵка, пока неоспоримыми доказательствами не увѣришься въ пропивномъ; но и тогда мы должны мыслить объ немъ, какъ о заблуждающемся, которой больше сожалѣнія, нежели ненависти достоинъ. Онъ бы также былъ добръ, еслибы не обольщенъ былъ недоразумѣніемъ, недосматкомъ въ познаніи или ложнымъ интересомъ. Горе тому челоѵку, коего философія жизни состоитъ въ томъ, чѣмъ не имѣетъ ни къ кому довѣренности! Жизнь его — вѣчная наступательная и оборонительная война, и далеко бѣжитъ отъ него довольство и веселіе. Чѣмъ болѣе кто всѣмъ окружающимъ его доброжелательствуетъ, чѣмъ болѣе другихъ дѣлаетъ счастливыми, тѣмъ и самъ бываетъ счастливѣе.

6. Необходимую потребность къ довольствію и душевному спокойствію составляетъ надежда. Кто можетъ надѣяться, тотъ способствуемъ продленію своего бытія не только идеально, но и физически, посредствомъ спокойствія и равнодушія, еѵ доставляемаго. — Но не одна только надежда, въ нѣсныхъ предѣлахъ нынѣшняго существованія нашего заключающаяся, а и надежда и радостное ожиданіе по ту сторону гроба.

способны учинить долговременною нашу жизнь. — По мнѣнію моему, увѣренность въ безсмертіи есть единственное средство, могущее содѣлать сію жизнь драгоценною и всѣмъ ягосіи оной легкими и сносными. — О вы, великія и божественныя добродѣтели, вѣра и надежда! кто можетъ безъ васъ преіти путь жизни, исполненный мечпы и обмана, коея начало и конецъ облечены густымъ мракомъ, и гдѣ наспоющее есть одно мгновение, которое лишь только успѣетъ отдѣлиться отъ будущаго, какъ и поглощается уже прошедшимъ. Вы единая подпора колеблющемуся, пріятное отдохновение утомившемуся страннику. Кто и не починаетъ васъ высокими добродѣтелями, тотъ однакожь долженствуемъ прибѣгать къ вамъ какъ къ необходимымъ потребностямъ сея земныя 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, что и самая Религія можетъ служить къ продленію жизни. Чѣмъ больше она доспавляетъ побѣды надъ спрастями, самоотреченія и душевнаго спокойствія; чѣмъ болѣе утверждаетъ насъ въ оныхъ утѣшительныхъ истинахъ, тѣмъ способнѣе отдалять предѣлы земнаго бытія нашего.

Также и *радость* есть одинъ изъ величайшихъ источниковъ жизни. Не должно думать, что къ произведенію оной всегда потребны особенные случаи и щастливыя произшествія. Кто имѣетъ въ себѣ помянутое расположеніе духа, кто обладаетъ онымъ чувствомъ, для того не будетъ недосыанка въ причинахъ къ радости, для того и жизнь самая — радость. Нѣтъ способнѣе къ сохраненію здравія и жизни радости, какъ та, которую обрѣтаемъ въ семейственномъ щастіи, въ обхожденіи съ веселыми и честными людьми и въ наслажденіи красотами Природы. Одинъ день, проведенной 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 извѣвленіи радости: о *смѣхѣ*. Онъ здоровѣе всѣхъ тѣлесныхъ движеній (ибо потрясаетъ и душу и тѣло въ одно время), способствуетъ пищеваренію, кровообращенію, испаринѣ, и возбуждаетъ жизненную силу во всѣхъ органахъ.

Но и вышнія упражненія и занятія ума заслуживаютъ здѣсь мѣсто, предположивъ, что наблюдаются всѣ тѣ правила, какія представлены были мною прежде въ предосторожность оной злоупотребленія. Это сунъ такія удовольствія,

которыя человѣку единому свойственны, и соспавляющъ достойный его источникъ жизненнаго возстановленія. Сюда причисляю особенно чтеніе любопытныхъ книгъ, упражненіе въ занимательныхъ наукахъ, разсматриваніе и изслѣдованіе Природы и ея таинствъ, открытіе новыхъ истинъ посредствомъ совокупленія понятій, живые и веселые разговоры, и проч.

XIV.

Открытость характера.

Мы знаемъ, что крайне вредно для здравія и долготы жизни то званіе, которое заставляеѣтъ человѣка всякой день по нѣскольку часовъ быть на себя самого непохожимъ, и находится въ прищворномъ состояніи — званіе актеровъ.

Но что должно послѣдовать съ тѣми, кои всегда находятся не въ своемъ положеніи, кои непрестанно шу или другую прищворную роль играютъ на театрѣ міра, кои никогда не бывають тѣмъ, чѣмъ быть кажутся? словомъ, люди неправдивые, въ прищворствѣ, въ принужденіи и обманахъ живущіе? Ихъ найти можно особливо между классомъ весьма утончившихся людей. Я не знаю дру-

таго состоянія, которое бы ненатуральнѣе сего было.

Довольно уже худо, еслили принуждаемся носить такое платье, которое не для насъ сшито, которое во всѣхъ мѣстахъ давитъ и жметъ и затрудняетъ каждое движеніе; но что сіе значитъ противъ ношенія чужаго характера, противъ того нравственнаго принужденія, когда слова, поступки и дѣла непрестанно противорѣчатъ внутреннему чувству и волѣ; когда мы подавляемъ въ себѣ сильныя естественныя побужденія и покрываемся личиною; когда всякой нервъ, всякое волокно долженствуетъ быть въ непрестанномъ напряженіи, дабы ложь сдѣлать совершеннѣе и полнѣе? — Такое не-испипное состояніе есть непрестанно продолжающійся спазмъ. Необходимымъ слѣдствіемъ того бываетъ внутреннее безпокойство, неурядочное кровообращеніе и пищевареніе и вѣчныя противорѣчія какъ съ нравственной, такъ и физической стороны. Наконецъ таковыя несчастныя до того доходятъ, что уже не въ силахъ бываютъ сложить сего принужденія, которое обращается у нихъ въ другую природу. Они теряютъ себя, и не могутъ опять найши. — Словомъ, сіе состояніе питаешь напоследокъ непрерывную и медленно изнуряющую нервную лихорадку, которая со-

стойтъ 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 личину.

XV.

Умѣренное наслажденіе пріятными предметами внутреннихъ и наружныхъ чувствъ.

Они двоякимъ образомъ способствуютъ продолженію жизни: въпервыхъ непосредственное имѣютъ вліаніе на жизненную силу, возбуждаютъ, возвышаютъ и укрѣпляютъ оную; а въвторыхъ оживляютъ всю машину и приводятъ въ большую дѣятельность органы пищеваренія, кровообращенія, отдѣленія, словомъ, органы, къ возснановленію опредѣленные. И потому весьма нужно и полезно нѣкоторое обрабошаніе и утонченіе чувственности, которое дѣлаетъ насъ способнѣе къ пріятію сихъ удовольствій; только не надлежитъ доводити утонченія до крайности, а иначе пронзродится изъ того болѣзненная чувствительность. Также и при раздраженіи чувства должно смолчать, чтобъ оно не

превышало мѣры; ибо тѣ же удовольствія, кои въ умѣренной степени служатъ къ возстановленію, бывъ вкушаемы въ излишество, могутъ истощать и изнурять человека. Сюда относятся всѣ пріятныя предметы, кои могутъ дѣйствовать на насъ чрезъ зрѣніе, слухъ, обоняніе, вкусъ и осязаніе, и слѣдовательно удовольствія музыки, живописнаго искусства, также стихотворства и фантазіи, которая можетъ возвышать и возобновлять сіи удовольствія. Но въ настоящемъ смыслѣ, кажется, болѣе всего заслуживаетъ преимущество *музыка*; ибо ничѣмъ такъ скоро и такъ непосредственно не возстановляется согласіе, живость и правильность въ жизненномъ дѣйствіи, какъ музыкою. Все существо наше произвольно принимаетъ тонъ и тактъ, какой даетъ музыка; пульсъ дѣлается живѣе или спокойнѣе, спрашивается 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 въ таковомъ съ обстоятельствомъ сообразномъ употребленіи музыки.

XVI.

*Предвареніе и благоразумное пользованіе бо-
лѣзней — Надлежащее употребленіе Меди-
цины и Врачей — Домашняя и дорож-
ная Аптека.*

Болѣзни, какъ выше показано, при-
надлежатъ болышею частію къ причи-
намъ, жизнь сокращающимъ и иногда
мгновенно пресѣкающимъ оную. Медици-
на занимается опвращеніемъ и лечева-
ніемъ ихъ, и въ такомъ смыслѣ почи-
таемая должна средствомъ, продленію
жизни способствующимъ.

Но обыкновенно весьма много погрѣ-
шаютъ въ семъ: по думаютъ, что не
льзя довольно воспользоваться сею благо-
творною наукою; то спрашатся оной,
какъ не натуральнаго чего; то имѣютъ
ложныя понятія о Врачѣ и лѣкарствахъ
и неправильно ихъ употребляютъ. При-
томъ въ новѣйшія времена вышло мно-
жество сочиненій для простаго народа,
которыя разсѣваютъ въ публикѣ кучу
медицинскихъ понятій и свѣденій, со-
всѣмъ для нее безполезныхъ, а чрезъ то
еще болѣе умножилось злоупотребленіе
Медицины, причиняющее великой вредъ
общественному здравію.

Мы всѣ не можемъ быть Врачами.
Врачебная Наука столь обширна и прус-

дна, чіпо требусиѣ прилѣжнаго упрятенія, даже особеннаго образованія чувствъ и вышшихъ душевныхъ силъ. Заучишь нѣсколько правилъ врачеванія и лѣкарствъ, не значитъ еще быти Врачемъ, какъ многіе думаютъ. Сіи правила врачеванія и лѣкарства суть токмо слѣдствія Медицины, и толиѣ только заслуживаетъ имя Врача, кто усматриваетъ отношеніе лѣкарствъ къ болѣзненнымъ причинамъ, кто видить всю связь умозаключеній и основаній, изъ коихъ наконецъ уже произраждается идея лѣкарства; словомъ, кто самъ можетъ находить сіи средства. Отсюда явствуешь, чіно Медицина самая не можетъ быти собственностію большой публики.

Только та часть врачѣбныя Науки, которая показываетъ строеніе человѣческаго тѣла, сколько полезно знать каждому человеку, и которая предлагаетъ способы къ опивращенію болѣзней и храненію здравія, можетъ и должна включена быти во всеобщее наставленіе и просвѣщеніе, а не та, которая занимается лѣченіемъ открывшихся уже болѣзней и употребленіемъ лѣкарствъ. Сіе очевидно явствуешь изъ простаго понятія болѣзни и врачеванія. Чіо значитъ употреблять лѣкарство и лѣчить имъ болѣзнь? Не иное чіо, какъ помощію необыкновеннаго впечатлѣнія производить

необыкновенную переменную въ человѣческомъ тѣлѣ, которою уничтожается другое ненатуральное состояніе, болѣзнію называемое. Слѣдственно и болѣзнь и дѣйствіе врачебныхъ средствъ суть ненатуральныя состоянія, и употребляя лѣкарство значитъ не другое что, какъ производить искусственную болѣзнь для преодоленія натуральной. Сіе видно изъ того, когда здоровой приметъ лѣкарство, онъ всегда больше или меньше бываетъ отъ того боленъ. И такъ употребленіе лѣкарства само по себѣ вредно, и можетъ тогда только извиняемо и полезно быть, когда прекращаетъ находящееся въ тѣлѣ болѣзненное состояніе. По чему право, помощію искусства дѣлать себя или другихъ больными, никому принадлежать не можетъ, кромѣ Врача, который въ точности знаетъ отношеніе болѣзни къ лѣкарству. А иначе произойдетъ, что лѣкарство либо дастся безъ нужды, и слѣдственно человѣкъ сдѣлается боленъ, не бывъ такимъ прежде; либо оно не будетъ соотвѣтствовать болѣзни, и бѣдной больной, имѣвшей прежде одну, будетъ страдать двумя болѣзнями; либо наконецъ лѣкарство увеличитъ и возвыситъ открывшійся еще прежде недугъ.

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

маться врачеваніемъ болѣзней, то и рождается важной вопросъ: какимъ образомъ пользоваться Медициною, чѣмъ она могла служить къ продленію жизни? Я постараюсь предложить въ разсужденіи сего нѣсколько всеобщихъ правилъ.

Но вѣрже да позволю мнѣ чистители сказать нѣчто объ одной часинѣ сего изслѣдованія, которая хотя больше до Врачей относится, однако по своей важности достойна того, чѣмъ упомянуть здѣсь объ ней, то есть: какое отношеніе имѣетъ вообще практическая Медицина къ продленію жизни? Можно ли безъ условія называть ее средствомъ, продленію жизни способствующимъ? Конечно, если она лѣчитъ шакія болѣзни, отъ которыхъ мы умереть бы могли. Но не всегда въ другомъ смыслѣ; и я хочу сдѣлать нѣсколько примѣчаній, кои могутъ показать, что возстановленіе здравія и продленіе жизни не всегда одно и то же есть, и что не одно излѣченіе болѣзни важно, но и способъ, какимъ она вылѣчивается. Вопервыхъ изъ предыдущаго явствуетъ, что лѣкарства дѣйствуютъ чрезъ искусственную болѣзнь. Каждая болѣзнь сопряжена съ раздраженіемъ и потерей силы. Когда лѣкарство будетъ сильнѣе болѣзни, то больной хотя и вылѣчится, однако шакое лѣченіе больше разслабитъ его, и слѣдовательно больше

опинимаетъ изъ долготы его жизни, нежел-
 да бы то учинилъ могла болѣзнь, сама
 себѣ предоспавленная. Сіе случается,
 когда при малѣйшихъ припадкахъ тош-
 часъ прибѣгаютъ къ героическимъ сред-
 ствамъ. — *Вовторыхъ*, болѣзнь можетъ
 врачуема быти различными способами и
 нуями. Разность либо въ томъ со-
 спюитъ, 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 восстано-
 вляти здравіе, однакожь опносительно
 къ продленію жизни имѣютъ различную
 цѣну. То есть, чѣмъ больше лѣчение
 даетъ продолжаться болѣзни и раз-
 слабляти органы или силы, или чѣмъ
 больше оно повреждаетъ необходимыя къ
 жизни органы, либо отводитъ къ нимъ
 болѣзнь, и чрезъ то въ послѣдствіи пре-
 пятствуетъ жизненному восстановленію
 (на пр. естли пищеварительная систе-
 ма учинена будетъ мѣшомъ болѣзни и
 разслаблена сильными лѣкарствами); ли-
 бо наконецъ чѣмъ больше врачеваніе рас-
 точаетъ безъ нужды жизненную силу во
 всемъ тѣлѣ, на пр. излишними крово-
 пусканіями, продолжительнымъ опняті-
 емъ пищи и проч., тѣмъ больше оно

разслабляетъ основаніе долговременныя жизни, хопя и изпребляетъ настоящую болѣзнь. — *Впретыхъ*, не надлежитъ забывать, что самая болѣзнь можетъ быть нужна и полезна къ продленію жизни. Есть много болѣзней, которыя суть ничто иное, какъ усиліе Натуры возстановлять потерянное равновѣсіе или изгонять болѣзненныя матеріи, либо разбивать завалы. Теперь когда Врачъ (прямо по - *Бравновски*) не будетъ ничего дѣлать, какъ только попушанъ наспо-ящее обнаруженіе болѣзни, не обращая вниманія на сіи отдаленныя причины и слѣдствія, то весь плодъ его лѣченія будетъ состоятъ въ томъ, что симъ опниметсѣ живое противодѣйствіе Натуры, коимъ старалась она изпре-блѣть настоящую болѣзнь. Онъ погашаетъ огонь снаружи, но шѣмъ сильнѣе даетъ ему горѣть внутри; онъ питаетъ, укореняетъ и дѣлаетъ неизлѣчимѣе вещь-снвенную причину зла, которая, можетъ быть, изпреблена была бы свободнымъ и безпрепятснвеннымъ дѣйствіемъ силъ Натуры. Весьма много примѣровъ, что больные, кои мнили бытъ совершенно вылѣченными опъ лихорадки, поноса и проч., впали послѣ въ чахотку, плохондрію, нервныя болѣзни и тому подобное. Всякой признаетсѣ, что шакое лѣчение,

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

Теперь я хочу отвѣстствовать на то, что касается до однихъ только несвѣдущихъ въ Медицину: какъ можно предохранять себя отъ болѣзней, и какъ поступать съ открывшимися уже, какъ особливо пользоваться Врачами и врачебною Наукою, дабы припомощь всевозможно лечись о сохранении и продлении жизни.

Вопервыхъ объ отвращении болѣзней.

Поелику къ произхожденію всякаго недуга принадлежатъ два условія: причина, его производящая, и способность тѣла принимать оную, но и есть только два способа предохранять себя отъ болѣзней; то есть или удалять оныя причины, или ограничивать у тѣла такую способность. На семъ основана вся Медицинская дѣятельность и всѣ предохранительныя методы. Первой способъ, которой былъ самой обыкновенной, весьма ненадеженъ; ибо находясь въ гражданской жизни и ея связяхъ, мы не можемъ избѣжать всѣхъ болѣзненныхъ причинъ, и чѣмъ болѣе станемъ удаляться отъ нихъ, тѣмъ онѣ сильнѣе будутъ дѣйствовать, еслии когда случится имъ насъ постигнуть (такъ на пр. простуда никому сколько не вредна, какъ кто обыкновенно одѣвается весьма тепло).

И такъ гораздо лучше и вѣрнѣе другой способъ: безъ сомнѣнія должно спарашься избѣгать болѣзненныхъ причинъ, которыхъ избѣгать можно; но къ прочимъ надлежитъ привыкать и имѣло свое учинять къ нимъ нечувствительнымъ.

Главные причины болѣзней, коихъ нужно осиперегаться, суть: невоздержаноси въ пищу и питию, неумѣренноси въ наслажденіи физической любовью, сильное разгоряченіе и охлажденіе, или скорой переходъ изъ одного въ другое. страсти, чрезмѣрное напряженіе ума, очень продолжительной или недосипаточной сонъ, задержанныя испражненія, яды.

Но при томъ спарайся и имѣло учинять нечувствительнымъ къ симъ причинамъ, или досипавлять ему патологическое загрубѣніе, къ чему предлагаю слѣдующія средства: Впервыхъ, 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, что невѣроятно способствуетъ загрубѣнію имѣла и досипженію долговременной жизни; и когда ежедневно будетъ сіе исполняемо, то ни бури, ни метели не возмогутъ тебѣ вредить. Таковая привычка особливо поле-

зна для тѣхъ, кои подвержены ломотной болѣзни и ревматизмамъ. — Далѣе, ежедневное окачиваніе и обмываніе всего тѣла холодною водою — содержаніе не весьма теплое — дѣятельное состояніе тѣла. Остерегайся слишкомъ снрада-тельного положенія, а всегда содержи себя въ нѣкоторомъ противодѣйствіи посредствомъ движенія, тренія и гимнастическихъ упражненій. Чѣмъ больше бываетъ тѣло снрадательно, тѣмъ больше располагается къ болѣзни. — На послѣдокъ нѣкоторая свобода и безпринужденность въ образѣ жизни, по есѣ небольшая привязанность къ опредѣленнымъ привычкамъ и законамъ. Человѣкъ, снрого придерживающійся какого нибудь порядка, положимъ, и самаго хорошаго, располагаетъ себя къ болѣзнямъ; ибо стоишь однажды отступивъ отъ того, что учинилось въ немъ другою натурою, то онъ можетъ сѣлаиться боленъ. Сверхъ сего небольшой безпорядокъ, производя въ тѣлѣ нѣкоторой переворотъ, можетъ весьма способствовать очищенію, опверзанію и разбитію. И даже вредныя вещи много теряютъ изъ своей вредности, есѣли къ нимъ привыкнуть. Слѣдственно иногда противъ обыкновеннаго меньше спать, иногда выпивать лишній стаканъ, ѣсть больше или грубѣйшую пищу, подвергаться нѣкоторой простудѣ или раз-

горяченію, на пр. посредствомъ шанцюванія, верховой їзды и проч., по времени имѣеть сильное движеніе, даже до усналости, и иногда поснишься цѣлой день: — сіе все невѣрояшно способствуєтъ загрубѣнію плѣта, и даєтъ какъ бы болѣе обширности здравію, свободная насъ отъ рабскаго повиновенія единообразной привычкѣ, которую не всегда можемъ наблюдать спрото и въ поочности.

Главной пунктъ ошвращенія болѣзней состоить въ томъ, чинобъ всякой спарался познать особенное свое болѣзенное расположеніе, дабы или изшребляшь оное, или по крайней мѣрѣ лишашь случаєвъ переходить въ дѣйсствительную болѣзнь; и на семъ утверждается особенная дієтетики. Всякой человекъ долженъ наблюдать свойственныя себѣ правила дієты, судя по свойственнымъ ему одному расположеніямъ къ той или другой болѣзни. Поелику же сіе особенное изслѣдованіе и опредѣленіе єсть собственнo дѣло Врача, то я и совѣтую всякому дать себя на разсмотрѣніе разумному Врачу, какимъ болѣзнямъ наипаче онъ подверженъ, и какаѣ дієта ему всего приспойнѣе. Древніе въ семъ были умнѣе насъ. Они большею частію употребляли Медицину и Врачей къ опредѣленію дієтетическаго ихъ образа жизни, и самыя ихъ астрологическія, хиромантическія и

подобныя наблюденія имѣли особливо то предметомъ , чинюбъ опредѣлять нравственной и физической характеръ челоѡка и предписыванъ ему сообразную сѣ тѣмъ діету. Поистиннѣ лучше въ семъ намѣреніи пользоваться Врачемъ , нежели всякіе 8 дней бѣгать къ нему и просить его о прописаніи себѣ рвошнаго или слабительнаго. Но къ сему попребенъ разумной, проникательной и мыслящій Врачъ, когда напрошивъ того къ прописанію рецептовъ годился всякой Эмпирикъ.

Однако и несвѣдущаго въ Медицинѣ надлежитъ , сколько можно, привесити въ сословіе разсуждать о болѣзненныхъ наклонностяхъ своего тѣла. Къ сему предлагаю слѣдующія средства :

1. Разсмапривай на лѣдственное предрасположеніе. Есць нѣкоторыя болѣзненные предрасположенія , кои могутъ намъ сообщаемы быти при зачатіи , на пр. геморрой , слабость нервовъ , чахотка , ломотная и каменная болѣзнь. Ежели сіи недуги были вкоренены въ родимеляхъ , а припомъ еще тогда , когда послѣдовало зачатіе , то и въ себѣ должно подозрѣвать расположеніе къ нимъ. Однакожь приличною діетюю оно можетъ быти недопущено до превращенія въ дѣйствительную болѣзнь.

2. Первое воспитаніе можетъ произ-
родить болѣзненныя предрасположенія,
особливо очень шеплое, отъ чего произ-
ходитъ наклонность къ попіѣнію и сла-
бости кожи, которая всегда распола-
гаетъ къ ревматическимъ припадкамъ. —
Преждевременное принужденіе къ ученію
и онанія сообщаютъ расположеніе къ сла-
бости нервовъ и нервнымъ болѣзнямъ.

3. Также и спроеіе тѣла можетъ
располагать къ нѣкоторымъ болѣзнямъ.
Кто имѣетъ высокой субтильной станъ,
длинную тонкую шею, плоскую грудь,
крылообразныя выдавшіяся плечи; кто
выросъ очень скоро, тотъ болѣе всего
опасаться долженъ чахотки, особливо
прежде 30 лѣтъ. — У кого станъ при-
земистой и голова большая толстая съ
короткою шею, такъ что вдавленною
кажется между плечъ, тотъ имѣетъ
расположеніе къ удару (apoplexia), и дол-
женъ избѣгать всего, что можетъ слу-
жить къ тому поводомъ. — Вообще всѣ
больше или меньше горбатыя люди склон-
ны къ чахоткѣ и груднымъ болѣзнямъ.

4. Изслѣдуй свой темпераментъ.
Еслили онъ сангвинической или холери-
ческой, то ты расположенъ къ болѣз-
нямъ воспалительнымъ; а когда будетъ
флегматической либо меланхолической,
въ такомъ случаѣ берегись долговремен-
ныхъ или нервныхъ болѣзней.

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

6. Но особливо надлежитъ обращать вниманіе на слабѣйшую часть. То есть каждой человекъ имѣетъ физически слабую сторону, и болѣзненныя причины обыкновенно болѣе на нее нападаютъ. На пр. кто имѣетъ слабыя легкія, у того все на нихъ дѣйствуетъ, и онъ при каждомъ случаѣ будетъ получать кашель и припадки въ груди. Если у кого слабъ желудокъ, то всѣ причины будутъ на желудокъ дѣйствовать и производить въ немъ несваримости и нечистоты. Когда извѣстна сія часть, то можно весьма легко способствовать отвращенію болѣзней и долговременности жизни, во-первыхъ защищая оную отъ болѣзненныхъ причинъ, а во-вторыхъ опираясь на чувствительность посредствомъ укрѣпленія. И такъ все дѣло состоитъ въ томъ, чтобы узнать слабѣйшую часть своего тѣла, и я хочу представить здѣсь нѣсколько признаковъ, которые и несвѣдущему въ Медицину будутъ вразумительны. Примѣчай, гдѣ болѣе всего дѣйствуютъ душевныя потрясенія или сильныя стра-

сти, тамъ будетъ и слабѣйшая часть. Еслили они поочасъ возбуждаютъ кашель и колотье въ груди, то легкія; а когда производятъ нѣжность въ желудкѣ, тошноту, рвоту и проч., то желудкѣ есть оная часть. Далѣе смотри, куда склоняются дѣйствія другихъ болѣзнетворныхъ впечатлѣній, на пр. дѣйствіе пресыщенія, простуды, разгоряченія, сильнаго движенія и проч. Еслили при семъ всегда страждетъ грудь, то она будетъ слабѣйшая часть. Сиполь же важно замѣчаніе, куда обыкновенно направляется самое сильное стремленіе крови и соковъ. Которая часть краснѣе и горячѣ всѣхъ, которая весьма сильно потѣетъ, даже и въ то время, когда прочее тѣло бываетъ сухо, та способнѣе всего воспринимать болѣзни. Можно также утверждать, что часть, надмѣру сильно упоиребляемая и напрягаемая, учинится слабѣйшею; на пр. у глубокомысленныхъ и ученыхъ людей мозгъ, у пѣвцовъ грудь, у обѣдалы желудокъ и проч.

Теперь я за долгъ считаю изобразить главнѣйшія и самыя опасныя болѣзненныя предрасположенія, дабы и несвѣдущихъ въ Медицину познакомить съ ихъ признаками и діею, какой требуетъ каждая изъ нихъ

Одно изъ самыхъ печальныхъ пред-
расположеній, *предрасположеніе къ чахоткѣ*
познается изъ того, когда грудь и тѣло
имѣютъ вышепомянутое строеніе; далѣе,
когда человѣкъ не достигъ еще 30-лѣт-
няго возраста (ибо послѣ сихъ лѣтъ
она гораздо рѣже случается); когда ро-
дители были чахотны; когда часто го-
лосъ становился вдругъ сиповатымъ, безъ
всякой простуды, и пропадаетъ не рѣд-
ко при разговорѣ; когда во время разго-
вариванія, бѣганія, восхожденія на гору
или лѣстницу, приходитъ весьма легко
сильная одышка; когда человѣкъ не мо-
жетъ вздохнуть глубоко и удерживать въ
себѣ воздухъ, не почувствовавъ боли въ
груди и щекошанія, къ кашлю побуждаю-
щаго; когда кто имѣетъ весьма красныя,
какъ бы румянами натерпыя щеки, или
часто вдругъ получаетъ таковую высо-
кую краску, иногда на одной только ще-
кѣ; когда послѣ стола разгораются ру-
ки и лицо; когда часто ощущаемо бы-
ваетъ бѣглое колотье въ груди; когда
поутру выхаркиваются маленькіе кашы-
шки или крупинки, похожіе цвѣтомъ на
сыръ или мыловку, дурчаго запаха, если-
ли раздавить ихъ; когда кто въ габарѣ,
ужасѣ или другой страсти чувствуетъ
боль въ груди или получаетъ кашель;
когда всякое разгоряченіе или охлажде-
ніе, всякая погрѣшность въ діетѣ про-

изводитъ то же; когда часто раждается проспудной кашель, или произшедши единожды, не унимается ни мало. Естьлижъ къ тому примѣчено будетъ, что и мокрота извергается изъ легкихъ кровавая, въ такомъ случаѣ весьма близка опасность чахотки. — Кипо усмотритъ въ себѣ сіи признаки, топѣ не долженъ употреблять горячихъ напитковъ: вина, водки, ликеровъ, равно какъ и прѣлыхъ веществъ, не долженъ предаваться сильнымъ движеніямъ, на пр. бѣшеному танцванію, скорому бѣганію и проч., не долженъ гоняться приспрасно за любовными удовольствіями, сидѣть нагнувшись и сжавши грудь, или налегать грудью на столъ, также пѣть и разговаривать очень сильно и продолжительно.

Теперь слѣдуетъ расположеніе къ *геморрою*. Оно познается изъ того, когда его имѣли родивши, когда по временамъ чувствуется боль въ поясницѣ либо бѣглое спрѣлянье поперегъ таза, или болѣзненная напуга при испражненіи низомъ; когда ощущается зудъ въ проходѣ или сильно пощѣпѣ около лежащія мѣста, также когда часто голова болитъ или получаетъ полнокрвіе. — Таковымъ людямъ нужно убѣгать не только горячительныхъ, но и теплыхъ напитковъ, особливо кофѣ, чаю и шоколаду; бѣшь

должно сочныя свѣжія овощи и плоды съ умѣреннымъ количесвомъ мясной пищи, остерегаться блиновъ, здобныхъ пирожковъ, мучной и вѣпры производящей пищи, никогда не сидѣть долго, ежедневно дѣлать движеніе, не напрягаться сильно и продолжительно при испражненіи низомъ, не опоясывать и не стягивать животъ, но всякой день четверть часа перешь оной слегка.

Предрасположеніе къ илохондри или истерикъ и другимъ нервнымъ болѣзнямъ примѣчается изъ слѣдующаго: когда кто произвелъ отъ родилпелей, слабыя нервы имѣвшихъ; когда очень рано сталъ учиться и вести сидячую жизнь; когда кто въ юности изнурилъ себя онаніемъ; когда кто жилъ долго въ многосидѣнн и уединенно, употреблялъ неумѣренно теплыя пища, такъ же читалъ многія чувствительныя книги; когда кто имѣлъ весьма переменчивой духъ, такъ что вдругъ безъ причины сѣановился тихъ и печаленъ, и столь же скоро безъ всякой причины можетъ дѣлаться необычайно веселъ; когда кто часто бываетъ мучимъ припадками пищеваренія и вѣтрами, не рѣдко чувствуетъ въ животѣ какое-то біеніе, тяжесть, напряженіе иному подобное; когда кто поутру и на тощакъ бываетъ слабъ, свученъ и угрюмъ, что шончасъ проходитъ, какъ скоро снѣ

пѣствѣ чего нибудь крѣпительнаго, или выпьетѣ чашку кофе, либо рюмку какого спиртнаго напитку; когда кто примѣчаетѣ въ себѣ склонность къ уединенію и молчанію, либо робость и нѣкошорую недовѣрчивость къ людямъ, и когда испражненіе низомъ бываетѣ рѣдко, не равно и сухо. — Такому человеку больше всего нужно убѣгать сидячей жизни; еслилижъ не возможно будешь сего сдѣлать, то онъ долженъ по крайней мѣрѣ заниматься споя у споллика и припомѣ всякой день одинъ или два часа имѣть движеніе на свободномъ воздухѣ. Также и верхомъ ѣздитѣ весьма полезно. Далѣе надлежитѣ посѣщать компаніи, особливо изыскивать друга, къ кошорому можно имѣть довѣренность, и никогда слишкомъ не предаваться склонности къ уединенію. Путешествіе, перемѣна предметовъ, а наипаче дышаніе чистымъ свободнымъ воздухомъ составляютѣ главныя предохранительныя оны ипохондріи средства. Часпо въ самой сильной степени скрытая уже болѣзнь иввлекаема была тѣмъ только, что больной, преодолевъ себя, проводилъ полгода въ деревнѣ, и занимался одними тѣлесными трудами; словомъ, жилъ какъ подлинной крестьянинъ. Вообще всякому, кто примѣчаетѣ въ себѣ оныя признаки, я бы совѣтовалъ бытъ лучше экономомъ, или

даже охотникомъ, либо солдатомъ, нежели ученымъ. — Весьма полезно въ семь расположеніи поутру въ постель шерсть животъ четверть часа ладонью или шерстяною манерією; сіе способствуєтъ пищеваренію и обращенію крови въ животъ, разбиваетъ завалы и вѣтры и укрѣпляетъ вѣтви. Надлежитъ всевозможно противиться соединенной съ шакковымъ предрасположеніемъ склонности принимашь лѣкарства, особливо слабительныя, копорыя усугубляютъ еще больше слабость пищеваренія. Вѣривъ себя разумному Врачу, держись его одного, и дай ему пользоваться себѣ больше діетною, нежели лѣкарствами. Убѣдай особливо сыру, мучной пищи, кушакъ, изъ гороху или бобовъ пригошьяемыхъ, всего жирнаго и шяжелаго пива.

За нужное счишаю упомянуть нѣчто о предрасположеніи къ удару или лоспѣлу, хоня оно и поздно уже обыкновенно приходитъ. Примѣчаєтся же оно по шолспому, приземиспому шѣлу и коронкой шеѣ, шакъ чшо голова кажецца вдавленною между плечъ, по красному одушлому лицу, по частпому звону и шуму въ ушакъ, по головокруженію и дурнѣ, нашоцакъ чувспвующей. Таковыя люди не должны никогда пресыщашься (а иначе и за сподомъ умереть могутъ), особливо ввечеру не ѣсть и не пить много, не

ложись спать поспѣшѣе послѣ ужина, не класи голову низко въ постель, и остерегайся сильнаго разгоряченія и простуженія, особливо ногъ.

Теперь предсказывается вопросъ: какъ поступать съ открывшимися уже болѣзнями, и какъ пользоваться Врагемъ и врагемъю Наукою? Отвѣтъ содержится въ слѣдующихъ главныхъ правилахъ:

1. Не упоиребляй лѣкарства, безъ довольной къ тому причины; ибо кто бы захопѣлъ безъ нужды сдѣлаться боленъ? И потому весьма вредна привычка, въ извѣстныя времена принимать слабительныя, пускай кровь и проч., дабы предохранить себя отъ возможнаго только зла. Часно бываеиъ, что отъ сего самаго и произраждаеиъ зло, котораго мы избѣжать хоиѣли.

2. Гораздо лучше опвращать болѣзни, нежели ихъ лѣчить; ибо послѣднее всегда сопряжено съ большею пошерею силы, и слѣдовашельно съ умаленіемъ самыя жизни; и потому старайся особенно пользоваться вышепредложенными, къ опвращенію оныхъ служащими, средствами.

3. Но какъ скоро почувствуешь въ себѣ дѣйсвительную болѣзнь, то все вниманіе устрѣми на нее. Самое мало-значущее начало можетъ послѣдуемо быиъ, важною болѣзнію. Особенно о

лихорадочныхъ болѣзняхъ разумѣнь сие должно. Первое начало ихъ узнается по слѣдующимъ признакамъ: Человѣкъ чувствуетъ необыкновенное утомленіе, терзаетъ позывъ на пищу, но тѣмъ сильнѣйшую имѣетъ жажду; сонъ его прерывчивъ или соединенъ со многими сновидѣніями; обыкновенныя испражненія осипановляючися или усиливаючися не натурально; пропадаетъ охота къ трудамъ, голова начинаетъ болѣть, приходитъ большій или меньшій ознобъ, за которымъ слѣдуетъ жаръ.

4. Когда окажутся такіе признаки, то тотчасъ у непріятеля, у болѣзни, надлежитъ отнять пищу, и слѣдовать благопворному внушенію Натуры, копорому всякое животное повинуется въ семъ случаѣ съ великою пользою. Не ѣшь ничего, ибо природа своимъ отвращеніемъ отъ пищи показываетъ, что она не въ состояніи сваривать оной; но тѣмъ болѣе пей, однакожь воду и жидительные напитки. Содержи себя въ покоѣ, а лучше всего лежи въ постелѣ; ибо утомленіе довольно уже извѣявляетъ, что натурѣ потребны силы къ преодолѣнію болѣзни; убѣгай какъ жару, такъ и холода, и слѣдовательно не выходи на свободной воздухъ, и не лежи въ жарко нагрѣтыхъ покахъ. Сии простыя средства, копорыя самая Природа пред-

писываетъ намъ столь ясно, естли мы только хопимъ повиноваться ея гласу, могутъ одни изшреблять въ самомъ началѣ безчисленное множество болѣзней Преслабый 90 - лѣтній Маклинъ, веце-ранъ Лондонскаго Театра, говоритъ о себѣ самомъ, что когда ни случалось ему занемогать въ течение столь долговремен- ной жизни, то онъ всегда ложился въ постелю, не ѣлъ ничего, кромѣ хлѣба съ водою, и сею діетюю избавлялся большею частию отъ всякаго легкаго недуга. Я зналъ одного Полковника, почтеннаго 80 - лѣтняго старца, который въ случаѣ какой либо немощи ничего инаго не дѣ- лалъ, какъ только посился, курилъ табакъ и наблюдалъ вышепомянутыя правила, а лѣкарствъ не принималъ ни- когда.

5. Естли имѣешь случай посовѣпо- ваться съ Врачемъ, то не спрашивай поспѣшь его, какія принимаютъ лѣкар- ства, а старайся узнать, въ какомъ нахо- дишься состояніи. Когдажъ не будетъ сего случая, то гораздо лучше препя- сивовашъ умноженію болѣзни только по- мянушимъ отрицательнымъ способомъ, нежели дѣлашь, либо употребляшь что нибудь положительное, которое можетъ причинить великой вредъ. Не починай бездѣлицю никакого лѣкарства; самая слабительная и рвотная, не во время

бывъ употреблены, могутъ быть всѣ
ми вредны. Когдажъ хочется знаніе
мое невинное въ такихъ случаяхъ сред-
ство, то это есть двѣ чайныя ложки
виннаго камня (стелог tartari), въ стаканѣ
воды распущеннаго, или слѣдующая вода,
которая составляетъ самое простое лѣ-
карство въ лихорадочныхъ болѣзняхъ:
Въьми 1 ложи виннаго камня, вари съ 6 ю
фунтами воды въ новомъ горшкѣ до тѣхъ
поръ, пока порошокъ разпустился со-
вершенно; потомъ снявъ съ огня, накро-
ши туда лимону, и наконецъ прибавя
онъ 5 до 6 лоповъ сахару, смотря по
разности вкуса, разлей сію воду по бу-
тылкамъ. Она можетъ служить обыкно-
веннымъ пишемъ.

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 обсипошельства, нап-
аче въ письменныхъ уведомленіяхъ. Осо-
бливо осперегайся онаго весьма обыкно-
веннаго порока, вмѣшивать въ рассказы
и свои разсужденія, или по предпрія-
тому мнѣнію давая имъ толико либо
другой видъ, но объявляй все безпри-
спрасно, что замѣнилъ своими чув-
ствами.

7. Избирай шокмо такого Врача, къ
которому довѣренность имѣешь, а не та-

кого, которой торгуешь таинственными
лѣкарствами; не такого, которой бол-
шавѣ или очень любопытен; не такого,
которой поносятъ другихъ Врачей и дѣ-
ла ихъ стараются показать въ сомни-
тельномъ видѣ (ибо сіе означаетъ огра-
ниченныя познанія, или нечислную со-
вѣсть, либо злое сердце); не такого,
которой привыкъ дѣйствовать только
сильными рѣшительными средствами, или
такъ лѣчить, что, какъ говорятъ, либо
павъ либо пропавъ; не такого, которой
любимъ вино и карточную игру; не та-
кого, которой послѣ минушнаго разгово-
ра тотчасъ прописываетъ рецептъ. Са-
мой вѣрной признакъ искуснаго и при-
номъ совершеннаго Врача есть обстоятель-
ное и долгое разспрашиваніе боль-
наго.

8. Особливо берегись того Врача, для
котораго деньги или слава составляютъ
первой предметъ въ практикѣ. Истин-
ной Врачъ не долженъ имѣть другой цѣ-
ли, кромѣ здравія и жизни своего боль-
наго. Всякая другая отводитъ его отъ
надлежащаго пуня, и для больнаго мо-
жетъ имѣть весьма вредныя слѣдствія.
Споимъ только въспрѣмись такому
случаю, гдѣ его слава или кошелекъ при-
ходитъ въ опасность, еслибы онъ от-
важился на что нибудь для спасенія боль-
наго, то онъ скорѣе ославилъ его уме-

решь, нежели поперяешъ имѣніе. Къ тому жъ для него важны только шъ больные, копорые знашны или богаты.

9. Наилучшій Врачъ тотъ, кто и другъ имѣетъ. Къ нему легче всего имѣть довѣренность. Онъ разсматривалъ насъ въ здоровые дни, слѣдовательно успѣшнѣйшія мѣры предпринять можетъ и во время нашей болѣзни. Онъ наконецъ беретъ искреннее участіе въ нашемъ состояніи, и гораздо съ большею дѣятельностію и пожертвованіемъ будетъ трудиться въ поправленіи онаго, нежели хладнокровной Врачъ. И потому всемѣрно старайся имѣть такую, на чувствѣ дружбы основанную, связь со Врачемъ, и не разрывай оной обидами, недоовѣренностію, суровостію, гордостію и тому подобными поступками, копорые часто обнаруживаютъ противъ Врача, но всегда больше къ собственному своему вреду.

10. Остерегайся тщательно такого Врача, копорой приготавлиетъ секретныя лѣкарства и торгуетъ ими. Онъ есть либо невѣжа, либо обманщикъ, либо корыстолюбецъ, для копорого своя выгода гораздо дороже здравія и жизни другихъ; ибо естьли секретъ пуской, то нѣтъ гнуснѣе того обманщика, копорой, выманивая деньги, не доставляетъ здравія; когда же онъ подлинно хорошъ и

полезенъ, то соснавленіиъ собственності
испины и всего человѣческаго.

11. Вообще никогда столько не пре-
бываетъ смѣрѣніи на нравственность,
какъ при избраніи Врача. Ибо гдѣ нуж-
нѣе она, какъ не здѣсь? Человѣкъ
какому ны слѣпо вѣрять свою жизнь
которой не имѣемъ надъ своими дѣлами
другаго суди, кромѣ совѣсти, которой
для совершеннаго выполненія своего зва-
нія долженствуемъ жертвовать всѣмъ
удовольствіями, спокойствіемъ, даже соб-
ственнымъ здравіемъ и жизнью; — есть-
ли такой человѣкъ не будетъ посту-
пать по числымъ нравственнымъ нача-
ламъ, елики учинилъ пружиною своихъ
дѣйствій такъ называемую полипику, —
то снѣ есть одинъ изъ самыхъ спраш-
ныхъ и опасныхъ людей, котораго боль-
ше опасаться должно, нежели болѣзни.
Врачъ безъ нравственности — чудовище!

12. Но когда найдешь искуснаго и
добродѣтельнаго Врача, то пѣрся ему
совершенно. Сіе успокоиваетъ больного, и
Врачу вспомоществуетъ въ лѣченіи. Мно-
гіе думаютъ, что чѣмъ больше Врачей
будетъ около нихъ собрано, тѣмъ надеж-
нѣе они вылѣчены бытъ могутъ. Но это
весьма великое заблужденіе. Я говорю сіе
по опыту. Одинъ Врачъ лучше, нежели
два; два лучше, нежели три, и такъ да-
лѣе. Въ содержаніи множества Врачей

всегда болѣе и болѣе уменьшаются вѣроятность къ выздоровленію. Еслилижъ вѣспрѣтятся случаи, копорые рѣдки въ самомъ дѣлѣ, что очень скрипная или сложная болѣзнь и пребуемъ разсужденіи большаго числа Врачей, тогда позови къ себѣ многихъ, но только такихъ, о копорыхъ ты увѣренъ, что они честные люди и не имѣющіе между собою вражды. Однакожъ шакowymъ совѣщаніемъ пользуйся только къ узнанію болѣзни и начертанію плана лѣченія; а самое выполненіе онаго предославляй всегда одному, къ копорому больше всѣхъ имѣешь довѣренности.

13. Примѣчай переломы и пупи, кои любимъ Нашура. Еслии въ случавшихся прежде болѣзняхъ она помогала себѣ попомъ, или поносомъ, или кровотеченіемъ изъ носу, либо мочею, то и въ насипоящей болѣзни способствуй перелому шѣмъ же путемъ.

14. Чистота во всѣхъ болѣзняхъ сославляемъ необходимое условіе; ибо чрезъ неоприимность всякая болѣзнь можетъ превратиться въ гнилую и гораздо опаснѣйшую; и пошому надлежитъ каждой день (только съ оспорожностью) перемѣнливъ бѣлье, возобновлять воздухъ, выносимъ съ возможною скоростію изъ комнаты больнаго всѣ испражнения, уда-

лять многолюдство, животныхъ, цвѣтны;
оснастки пищи, старое платье; словомъ,
все, что можетъ давать испарину.

Домашняя и дорожная Аптека.

Въ скоропоспѣжныхъ случаяхъ, въ
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, подлежитъ почищать ап-
текою, и всѣ вещи, употребляемыя нами
въ пищу, могутъ по обстоятельству
служить и лѣкарствами. И потому я
за долгъ считаю разпространить тако-
выя познанія, дабы въ опасныхъ случаяхъ,
гдѣ не рѣдко половина часа промеж-
и рѣшительна бываетъ для жизни, нахо-
дить спасительныя средства, которые
предъ глазами лежатъ, но которыхъ мы
часто не видимъ, увѣрены будучи, что
всякое изцѣленіе изъ аптеки должно при-
ходить.

Здѣсь слѣдуютъ домашнія лѣкар-
ства, которые находясь почти въ каж-
дой крестьянской хижинѣ.

Сахаръ.

Это есть одно изъ первыхъ лекарствъ въ домашней нашей аптекѣ какъ по своимъ силамъ, такъ и по употребленію въ разныхъ случаяхъ. Онъ есть соль, и въ болѣзняхъ столько же дѣйствителенъ, какъ прочія соли; но приномъ пипаетъ, и слѣдовательно не имѣетъ желудокъ расслабляющихъ свойствъ, которыя въ другихъ соляхъ находятся.

Онъ служитъ весьма хорошимъ прохлаждающимъ средствомъ. Въ разгоряченіи пѣла нѣтъ ничего лучше, какъ выпить стаканъ воды, въ которой разпущено два лоша сахару. То же въ лихорадкахъ и острыхъ болѣзняхъ, особливо послѣ жестокихъ спрасней, послѣ испугу, досады, гнѣва, гдѣ онъ и то еще имѣетъ свойство, что укрощаетъ излившуюся желчь и исправляетъ оную. — Прибавленъ будучи къ горячительнымъ веществамъ, онъ уменьшаетъ горячительную ихъ силу, на пр. кофе съ сахаромъ меньше горячитъ, нежели безъ него.

Несправедливо мнѣніе, будто бы сахаръ произраждаетъ мокроту; а умножается она отъ того, когда желудокъ расслабленъ будешь частымъ и долговременнымъ употребленіемъ оного. Первое свойство его разрѣшающее; и потому

въ накопленіяхъ мокроты въ желудкѣ, груди, въ хрипѣніи, въ простудномъ и сухомъ кашлѣ нѣтъ ничего лучше, какъ пить помянутой сахарной растворъ. Сахаръ очищаетъ желудокъ и кишки, и слабѣетъ, когда принятъ будетъ въ довольно-многомъ количествѣ. Я часто видѣлъ, что послѣ неумѣреннаго снола два лопа сахару, въ водѣ распущенные, унимали всѣ припадки и слѣдствія пресыщенія.

Онъ раздражающею силою способствуетъ пищеваренію, какъ и всякая соль; и имъ можно также солить купанья, какъ и поваренною солью.

Виноградной уксусъ.

Великое, многоразлично полезное средство! Во всѣхъ отравленіяхъ, произведенныхъ усыпительными ядами, опіемъ, омегомъ, беленою, красавицею, избыточное питье уксуса, и примачиваніе онымъ головы и спины противожелудочной, составляетъ сильное противоядное средство. — Въ обморокахъ лучше всего приносить къ носу уксусъ, и имъ же тереть виски, лицо, руки и ноги. — Во всѣхъ гнилыхъ болѣзняхъ, и когда въ комнатѣ бывають дурные пары, полезно spryskивать полъ уксусомъ, но не брызгать его на каленныя уголья или камни, ибо отъ сего поднимается нездоровой и вредной паръ. — Во всѣхъ лихорадкахъ, со-

растворенныхъ съ великимъ жаромъ, и кровопеченныхъ вода съ малымъ количествомъ уксусу служишь весьма хорошимъ питьемъ.

Мыло, древесная зола, щелокъ.

Сии тѣла всѣ одного свойства; ибо заимствуютъ силы свои отъ щелочной соли. Съ пользою употребляешь ихъ можно въ оправленіи мышьякомъ и сурою, но пакъ, чѣмъ всегда между тѣмъ пиешь въ великомъ количествѣ молоко. Сверхъ того въ чесоткѣ и другихъ упорныхъ и накожныхъ болѣзняхъ весьма хорошо мыть почаще больныя мѣста пенною мыльною водою.

М о л о к о.

Безцѣнное средство, первое лѣкарство во всякомъ оправленіи оспрыми, особливо минеральными ядами! Въ шакомъ случаѣ больной долженъ столько пиешь молока, чѣмъ произошла рвота, а къ животу изъ него же прикладывать примочки.

Сливки, коровье и топленое масло.

Сливки и коровье масло, естли они свѣжи, имѣютъ многоразличную пользу; а какъ скоро прогоркнутъ, то изъ средства, боль унимающаго, превращаясь въ раздражающее средство, такъ что вос-

жаляющѣ кожу, какѣ Испанскія мухи, и
желудокѣ побуждающѣ ко рвотѣ. Сверхъ
того коровье масло не должно быть и
соленое. Онѣ, будучи свободны отѣ шкво-
выхъ качествѣ, могутѣ употребляемы
быть снаружи вмѣстѣ мягчительныхъ
аппекарскихъ мазей во всѣхъ нѣхъ слу-
чаяхъ, когда требуется утишить вну-
треннюю боль, судороги, корчи и силь-
ныя напряжения волоконѣ. Тогда сиюшѣ
долгое время перетѣ больное мѣстѣ шес-
лымѣ коровымѣ или посѣннымѣ масломѣ,
и оно по же дѣйствию окажетѣ, что и
сложныя аппекарскія мягчительныя мази.
Здѣсь могу рекомендовать и слѣдующую
мазь, которая во всѣхъ обжогѣхъ, наи-
паче соединенныхъ съ пузырями, служишѣ
весьма хорошимѣ средствомѣ; а всякому
извѣстно, сколько нужно бываешѣ ути-
шишѣ въ скорости толь жестокою боль,
особливо у чувствительныхъ дѣшей, или
въ большихъ обожженныхъ поверхно-
стяхъ; ибо случались примѣры, что отѣ
умедленія помощію или отѣ примачива-
нія водкою, либо прикладыванія мыла и
раздражительныхъ средствѣ произра-
далась ужасная боль, которая послѣдуе-
ма была жестокими судорогами и самою
смертію. Составляшѣ же оную мазь та-
кимѣ образомѣ: Возьми по ровной часни
хорошаго деревяннаго (а въ случаѣ недо-
статка, и льнянаго) масла, яичнаго бѣлку

и сливокъ; смѣшай ихъ между собою, и намазавъ толсно на холстинныя лоскутья, приложи сѣи ко всѣмъ обожженнымъ мѣстамъ; но лоскутья надлежитъ сниматьъ часто и снова намазывать симъ составомъ.

Въ опривленіяхъ не лзя довольно похвалить внутренняго употребленія поснѣаго или и коровьяго масла, въ теплой водѣ распущеннаго. Можно соединить оное съ пишемъ молока, такъ чпюбы всякую четверть часа выпивать половину чайной чашки масла. Для Медицинскаго употребленія избирать должно весьма недавно и холоднымъ образомъ выжашее масло; впрочемъ всѣ тучныя масла довольно сходствуютъ между собою, однако для вышепомянутаго употребленія лучше всего миндальное, макое и льняное.

Въ ужаленіи пчелами, осами и другими подобными насѣкомыми нѣмѣ надежнѣйшаго средства, какъ ужаленное мѣсто шереть четверть часа поснѣымъ масломъ. Даже въ угрызеніи ехиднами и змѣями (пока не получишся другая помощь) весьма хорошо шереть долгое время теплымъ масломъ не только уязвленное мѣсто, но и весь членъ. Случались примѣры, что ничего болѣе не было употребляемо, и однакожь ядовитое

угрызеніе не имѣло никакихъ дурныхъ слѣдствій.

Здѣсь еще упомянуть надлежитъ о полезномъ употребленіи, какое учинить можно изъ *заячьяго тука*, которой обыкновенно бросаютъ. Помощію его вылѣчивашь можно ознобленія, еспли при наступленіи зимы тереть имъ поутру и ввечеру, а ночью обкладывать онемороженныя части, на пр. когда озноблены руки, то спать въ перчаткахъ, вымазанныхъ симъ тукомъ.

Овсяная и ячная крупа.

Изъ нее готовится съ водою тонкой и жидкой опваръ, при чемъ однако не надлежитъ ее полати мѣлко, а иначе распворится много мучныхъ и грубыхъ частей. Такой овсяной или ячной опваръ весьма полезенъ опъ кашля, поноса, судорожной рвоты, колики, опъ судорогъ желудка, болѣзненнаго мочеизпусканія, кроваваго поноса и даже въ клистирахъ.

К л и с т и р ъ.

Онъ принадлежитъ къ самымъ полезнымъ и просымымъ домашнимъ средствамъ, и рѣдкой естъ домъ, гдѣ бы не лзя было найти входящихъ въ него веществъ. Для обыкновеннаго клистира не нужно ничего болѣе брать, какъ

только двѣ столовые ложки овсяныхъ или ячныхъ крупъ, либо льняного сѣмени, и столько же ромашковыхъ или бузинныхъ цвѣтковъ (безъ которыхъ одна-кожъ въ случаѣ недоспѣлка ихъ легко можно обойтись). Вари сіе съ четырьмя чайными чашками воды, а потомъ прибавь двѣ или три столовые ложки льняного или деревяннаго (либо другаго) масла и двѣ чайныя ложки поваренной соли. Еслили нужно приготовить оной для малолѣтнихъ дѣтей, то браться всего только половину и вмѣсто соли прибавлять столько же сахара. Самой способной къ тому инструментъ — трубка, и онъ долженъ спивалъ бы водиться во всякомъ хорошемъ хозяйствѣ. Однако въ недоспѣлкѣ и для скорости можно употребить бычачій или свиной пузырь, къ которому привязать шпирочку, на пр. роговой конецъ чубука. При наполненіи нужно сморщить, чтобъ жидкость была чуть тепла (почти въ температурѣ лишь только выдоеннаго молока), и чтобъ послѣ онаго выдавливать весь воздухъ, сходящій на поверхности жидкости. Вырыскивать же всякой человекъ можетъ. Больному приказать лечь на правой бокъ, шпирочку вымазать масломъ, вставивъ осторожно въ задній проходъ на одинъ или на два дюйма, придерживать

ее твердо лѣвою рукою, а правою подавишь сильно пузырь.

Клиширь есть одно изъ самыхъ безопасныхъ и благопiorныхъ домашнихъ средствъ; ибо онъ не можетъ никогда вредить и доставляеть во всѣхъ случаяхъ еслили не помощь, то по крайней мѣрѣ облегченіе. Особливо онъ полезенъ во всѣхъ дѣтскихъ недугахъ, гдѣ часто совсѣмъ ненужными дѣлаеть другія лѣкарства, въ запорѣ и слѣдствіяхъ онаго, въ коликахъ, корчахъ, упорной рвошѣ, въ поясничной боли и въ началѣ горячекъ.

Вода холодная и теплая.

Та и другая составляетъ хорошее лѣкарство.

Холодная вода полезна во всѣхъ ушибахъ. Еслили съ самаго начала дѣлаеть прилѣжно холодныя примочки, которыя тотчасъ возобновлять, какъ скоро нагрѣваться спануть, то симъ обратится опухоль, кровоизліяніе и многія худыя слѣдствія слабости — Сверхъ того она унимаешь хорошо и кровошеченія, бывъ снаружи употреблена въ примочки.

Теплая вода, какъ внутрь такъ и снаружи употребляемая, служитъ весьма полезнымъ унимающимъ средствомъ. Еслили пить ее (особливо опваренную

съ мелиссою или бузиновыми либо ромашковыми цвѣтами), но она помогаетъ во всѣхъ корчахъ желудка, кишечъ, въ коликахъ, ревмѣ и головной боли отъ желудка.

Ножная ванна.

Она особенно полезна въ головныхъ беляхъ, головокруженіи, шумѣ въ ушахъ, спѣшеніи и боли въ груди, въ судорогахъ желудка, коликахъ, боли въ поясницѣ; послѣ простуды, въ сильномъ спремленіи крови къ головѣ и груди, въ остановленіи и въ болѣзненныхъ и судорожныхъ припадкахъ мѣсячнаго женскаго кровошеченія. —

Но не многіе умѣютъ употреблять съ пользою сію ванну. Если она будетъ очень тепла или продолжительна, то не утишатъ спанетъ, а горячишь и раздражаетъ. Слѣдующее правило хорошимъ руководствомъ послужитъ въ томъ: Воду смѣшиваютъ съ двумя горстями поваренной соли, или въ случаѣ нужды отвариваютъ съ двумя ложами толченнаго коноплянаго сѣмени, и употребляютъ чашъ теплую (въ температурѣ лишь только выдоеннаго молока). Ноги спавивъ въ воду по самыя икры, гдѣ подержавъ ихъ четверть часа, обтереть какою нибудь шерстяною матеріею, и пономъ беречься, чибъ ихъ не засту-

дить; въ какомъ намѣреніи лучше всего лечь въ постелю.

Льняное сѣмя, льняная сбойна

Сѣ пользою употребляется въ нѣхъ случаяхъ, когда нужны бывають смягчительныя припарки, на пр. въ размягченіи воспалипельныхъ зашвердѣлостей, во внутреннихъ боляхъ, корчахъ и проч. Взять льнянаго сѣмени либо льняной сбойны, варить въ молокѣ сѣ нѣсколькимъ количествомъ бузиновыхъ цвѣтковь, такъ чтобъ сдѣлалась густая припарка, которую завязавъ въ холстинную тряпку, и выжавъ всю влажностъ, прикладывать теплую.

Можно приготовить изъ льнянаго сѣмени и чай весьма полезной, есѣли споловую ложку неполченаго сѣмени настоять сѣ четырьмя чайными чашками кипятку, и для вкуса прибавишь въ каждую чашку по нѣскольку капель лимоннаго соку. Таковой чай пользуется въ судорожномъ сухомъ кашлѣ, въ кровохарканіи, въ коликахъ, особенно въ боли почекъ, въ жгущемъ и трудномъ мочеиспусканіи.

Горчица, хрѣнь, перецъ.

Горчица и хрѣнь служатъ особливо къ пригововленію столь полезнаго горчичнаго пластыря, которой доставляетъ

весьма скорое облегченіе въ жестокой головной и зубной боли, головокруженіи, шумѣ въ ушахъ, въ безчувственности (cataleptis), въ грудныхъ и желудочныхъ корчахъ, спѣшеніи въ груди, задушеніи и боли въ поясницѣ, и даже въ нѣкопрыхъ случаяхъ можетъ спасти самую жизнь, на пр. въ пострѣльныхъ припадкахъ и удушающемъ спѣшеніи въ груди. — Приготовляяъ его такъ: Истолки мѣлко два лота горчичнаго сѣмени, прибавъ столовую ложку тернаго хрѣну, столько же квашенаго тѣсна и немного уксусу; смѣшавъ все сіе, получишь родъ пластыря, кошорой намазавъ на лоскутъ холстины, величиною въ ладонь, прикладываяъ либо къ плечу, либо къ икрѣ; держать же его на мѣстѣ до нѣхъ поръ, когда больной почувспвуетъ довольно сильное жженіе. Послѣ того снятъ оной, и смытъ теплою водою приставшія къ мѣсту частицы тѣсна. Еслии произойдетъ отъ него жестокое воспаление и боль, то лучше всего унимать ихъ, помазавъ мѣсто свѣжими сливками или свѣжимъ коровьимъ масломъ. — Въ случаѣ нужды, и когда пошребно весьма скоро дѣйсвующее средство, можно прикладываяъ къ мѣсту одинъ только терной хрѣнъ, которой въ нѣсколько минутъ произведетъ сильное жжение.

Перецъ особливо полезенъ въ укрѣпленіи желудка, но не толченой, а иначе будетъ сильно горячить. Еслили всякое утро напоемъ проглатыванъ 8 - 10 цѣлыхъ перечныхъ зеренъ, и продолжая сие нѣсколько мѣсяцовъ сряду, то симъ наилучше укрѣпится желудокъ въ долговременномъ недосыпкѣ аппетита, въ надмѣнн живота въспрами, въ слабости пищеваренія, въ накопленіи мокроты въ желудкѣ и проч.

Виноградное вино, водка.

Вино есть средство весьма крѣпительное и оживляющее, и можетъ возстановлять силы въ великой слабости, утомленіи, уныніи, въ обморокахъ или онъ слабости произходящихъ болѣзняхъ. Однако употребленіе онаго въ болѣзняхъ всегда нѣсколько подозрительно и не можетъ предпринимаемо быть безъ совѣща и предписанія Врача. Только утомивъ, замерзшимъ, удушеннымъ и проч., когда они придуть въ соспояніе глотать, можно вливать въ ротъ нѣсколько вина. — Въ случаяхъ, когда опасно давать его пить, можно мыть имъ руки, ноги и лице, что также весьма хорошо укрѣпляетъ.

Въ наружныхъ ударахъ и ушибахъ очень полезно мыть виномъ болячую часть, еслили дѣши зашибушся сильно,

то я совѣтую мышь виномъ все тѣло, а иначе можешь проиграть онѣмъ погубѣ или другая болѣзнь. Полезно также всякой день мышь дѣлать и пеннымъ виномъ, когда они показывающѣ въ себѣ признаки начинающагося Аглинской болѣзни и не могутъ совсѣмъ ходишь.

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

Голубишковые и бузиновые цвѣты — Майоранъ — Кудрявая мята — Перечная мята — Мелисса — Просвирки.

Сии травы должны находиться во всякомъ сгородѣ, и запасаемы быти въ каждомъ домѣ сухія; ибо онѣ имѣющѣ много-различное хорошее употребленіе. Бузиновые цвѣты въ видѣ чая полезны въ простудахъ и простудныхъ 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 мѣсечкахъ можно употреблять ихъ въ мѣстныхъ боляхъ, флюсахъ, рожѣ, ломѣ въ сосисахъ и корчахъ.

Шерсть — Фланель — Зеленая вошанка.

Онѣ служатъ весьма хорошимъ и безопаснымъ средствомъ во флюсахъ и

лomotныхъ болѣзняхъ. То есть болѣзную часть обвивающъ разчесанною шерстью или фланелью (первая часто имѣетъ преимущество по содержащимся въ ней жирнымъ частицамъ). Но если не поможетъ сие, то надлежитъ обвинить оную зеленою вошанкою.

XVII.

Помощь во мгновенныхъ родахъ смерти.

Есть причины, кои, при совершенномъ здоровьи и наилучшей способности жить долгое время, мгновенно могутъ прерывать и уничтожать дѣйствіе жизни. Уменьшая ихъ или дѣлая безвредными составляемъ важную часть въ искусствѣ сохраненія и продленія жизни, и я постараюсь сообщить здѣсь нужныя въ разсужденіи сего познанія.

Сюда относятся всѣ насильственные роды смерти, происходящіе или отъ механическихъ поврежденій или отъ органическихъ разрушеній. Ихъ можно привести въ три класса. Они либо учиняютъ жизненные органы неспособными къ управленію ихъ дѣйствій, либо разрушаютъ мгновенно жизненную силу (напр. молнія, сильная душевная спраса, большая часть ядовъ), либо отнимаютъ

мгновенно жизненные раздраженія, безъ непреснаннаго содѣйсвія коихъ прерывается совершенно ходъ жизни (на пр. кровь, чистый воздухъ).

Помощь двоякая, мы можемъ или предохранять себя отъ нихъ, или учинять ихъ безвредными для себя.

Вопервыхъ о предохраненіи. Оно не можетъ состоять въ удаленіи отъ насъ всѣхъ причинъ; ибо онѣ такъ соединены съ нашею жизнію и нѣкопорыми званіями, что надлежало бы лишиться жизни для избѣжанія ихъ. Но мы сильны сообщать своему тѣлу великую къ нимъ нечувствительность, и дать ему такія свойства, которыя приводятъ его въ состояніе, мало или ничего не терпящее отъ оныхъ причинъ, естли онѣ приближаются къ нему. И такъ искусство, предохраняющее себя отъ опасностей смерти, бываетъ двоякое: объективное и субъективное, и послѣднее есть то, въ которомъ человекъ долженъ приобрести нѣкопоре совершенство. Оно, по моему мнѣнію, принадлежитъ необходимо къ образованію и воспитанію человека. Средства къ тому самыя простыя.

1. Спирайся доставить себѣ возможную ловкость во всѣхъ тѣлесныхъ движеніяхъ. Упражненіе силъ въ бѣганіи, лазаніи по крупизнамъ, въ верховой ѣздѣ,

плаваніи, хожденіи по узкимъ равнинамъ и проч., весьма защищаєшь опѣ шаковыхъ физическихъ опасностей, и несравненно меньше бы людей понуло, падало или иной вредъ претерпѣвало, естли бы употребительнѣе была сія часть воспитанія.

2. Обрабатывай свой умъ и приобрътай свѣденіе о вредныхъ силахъ изъ проstonародной Физики и познанія Натуры. Сюда относятся понятіе о ядахъ, свойствахъ молніи и средствахъ предохраняться опѣ оной, о вредныхъ качествахъ удушающихъ воздушныхъ породъ, мороза и проч. Желательно, чтобъ о семъ сочинена была особенная книга и употреблялась въ училищахъ.

3. Приучай духъ свой къ безспрашю и философскому равнодушю, и старайся сообщать ему твердость въ нечаянныхъ происшествіяхъ. Сіе будетъ тебя предохранять опѣ физическаго вреда мгновенно потрясающихъ впечатлѣній и давать тебѣ въ непредвидѣнныхъ опасностяхъ спасительную рѣшимость и отвагу.

4. Доспавляй тѣлу надлежащую степень патологическаго закрубнѣнія противъ холода и жара, перемѣнъ ихъ и проч. Кто огражденъ сими качествами, тоиъ въ безчисленныхъ случаяхъ возторжествуетъ надъ смернію, гдѣ другой падаетъ.

Теперь слѣдуетъ говорить о подаіи помощи въ дѣйствительной опасности смерти. Что надлежитъ предпринимать, когда кто утопился, удавился, задушился, будетъ пораженъ молніею, опаравленъ ядомъ и проч.? Если и для такихъ случаевъ средства, коими часто спасаемы были казавшіеся совершенно мертвыми, и сіе соспавляетъ часъ Медицины, копорую каждой человекъ знать долженъ; ибо каждому встрѣтиться можетъ подобный случай. Въ столь опасномъ положеніи всякая минута драгоценна; самое простое средство, вскорѣ употребленное, больше можетъ пособить, нежели чрезъ полчаса вся премудрость Эскулапа. Первой человекъ, къ такому несчастному пришедшій, долженъ починать своею обязанностію, поспѣшъ подать ему помощь, и помыслить, что жизнь его отъ одной минуты зависѣть можетъ (*).

(*) Весьма щастлива мысль Господина *Смолзе* въ *Герлицѣ*, изображать сіи средства къ спасенію на таблицахъ, кои вѣшаны въ каждомъ училищѣ, ишейномъ домѣ и другихъ публичныхъ мѣстахъ. До сихъ поръ вышли три изковыя таблицы: 1. *Для утопшихъ и проч.* 2. *Для опаравленныхъ ядомъ, удушеныхъ бѣшеною собачкою, и проч.* 3. *Для повисельныхъ болѣзней.*

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

Первой классъ : задушенные (повѣсившіеся, утопшіе, въ нечисломъ воздухѣ

Примѣчаніе. Весьма желательно, чѣмъ и у насъ изданы были подобныя таблицы. Сколько погибаетъ въ нашемъ отечествѣ утопленниковъ и удавившихся, единственно по незнанію способовъ подаванъ имъ помощь? Свободивъ съ земли удавившагося и раздѣвъ съ до-нага, ничего уже почти больше и не дѣлающъ; развѣ иногда пустяшъ кровь, которая есльи не потечетъ, то и считается сіе вѣрнымъ знакомъ смерти. — А когда посмотрѣть, какъ въ просномъ народѣ подающъ помощь упонувшему, то кажется, какъ будто нарочно и предпринимающъ оную, чѣмъ угаситъ въ несчастномъ послѣднюю искру жизни и опиятъ всякую возможность къ его оживленію. Какъ скоро изылекутъ его изъ воды, то держатъ его за ноги ницъ головою, кашаютъ на бочкѣ, или качающъ на рогожѣ либо холстѣ и проч., для изверженія будто проглоченной воды. Но что отъ сего происходитъ? Сильное потрясеніе шѣла, особливо самаго мозга, причиняетъ смертельной ударъ, которой всякую помощь дѣлаетъ бесполезною и тщетною. — П.

Я за долгъ посвявляю сообщить Читателямъ весьма недавній примѣръ оживленія, не какимъ либо Врачемъ, но одною рѣшимельною и челоѣколюбивою женщиною показанный. Я разумѣю супругу покойнаго Придворнаго Врача *Брихнера* въ Готѣ. Іюля 1 го 1797 одинъ

погибшіе), молнією пораженные и въ смертельной обморокъ пришедшіе. — Способы поданія помощи:

Ихтерстаузенскій житель вынялъ изъ воды чешыредѣлняго своего сына, гдѣ онъ лежалъ около получаса. Дитя все было сине и окоснѣло; всѣ присутствующіе почитали его мертвымъ, и споль пораженъ были симъ произшествіемъ, что ничего не могли предпринять къ его спасенію. Доспопочтенная оная женщина почла обязанностію, потчасъ произведши въ дѣйствіе то, что было извѣстно ей изъ предписаній покойнаго ея супруга. Она съ нѣкоторымъ усиліемъ отворила дитяши ротъ, вычистила изъ него нѣтъ, котораго было много въ грудѣ, дитя положила въ теплую воду, шерла его легонько при четверти часа и держала передъ носомъ нашатырной спиршъ, ошъ чего на губахъ стала появляться краска, и около устъ произошло небольшое подергиваніе. Тутъ положили дитя въ теплую постелю, и шерли у него нѣтъ и подошвы нагрѣтыми полошнцами. По произшествіи двухъ часовъ оно возвратилось къ жизни. Послѣ сего влили ему въ ротъ раствора виносурмяной рводной соли (*solutio tartari temetici*), поставили нѣсколько клиспировъ изъ отвара ромашковыхъ цвѣтовъ, и дитя, которое было еще холодно, положили на постелю подлѣ взрослого человѣка. Сіе произвело желаемое дѣйствіе. Дитя сильно вспошѣло, получило рвоту, а за тѣмъ и совершенное здравіе, безъ употребленія нѣхъ дальшѣйшихъ средствъ.

1. Поспѣшай всевозможно извлечь изъ воды, перерѣзать веревку, кратко сказать: удалить причину смерти. Я увѣренъ, что въ утопшихъ несравненно полезнѣе находить скоро и вынимать ихъ изъ воды, нежели умедливъ симъ, употреблять потомъ всѣ средства къ ихъ оживленію (*), и поному надлежало бы изнѣжить нѣкоторые вредные въ разсужденіи сего предразсудки (**), опредѣлить награжденія за поспѣшность и искусство въ толь человеколюбивомъ

(*) Гамбургъ, которой служилъ образцомъ во многихъ патріотическихъ учрежденіяхъ, подаютъ и въ семъ случаѣ подражанія достойной примѣръ; ибо тамъ сія часть вспоможенія доведена до чрезвычайнаго совершенства. Я рекомендую каждому Врачу, каждой полиціи, каждому другу человѣчества слѣдующую, самую лучшую въ семъ родѣ книгу: *Günther's Geschichte und jetzige Einrichtung der Hamburger Rettungsanstalten, mit Kupfern bey Voßn. 1796.*

(**) Сюда принадлежитъ страхъ посрамленія и безчестія, которое будто сопряжено съ подаемъ помощи такому несчастному, алское суевѣріе нѣкоторыхъ рыбаковъ, что будто не должно до солнечнаго заката извлекать изъ воды утопшаго, дабы не сдѣлать вреда рыбной ловлѣ, или что такая и такая - по рѣка всякой годъ должна получать свою жертву, и другія подобныя мнѣнія, кои и до сихъ поръ между простымъ народомъ больше господствуютъ, нежели повѣрить можно.

дѣлѣ, и наказанія за всякое самопроизвольное умедленіе.

2. Раздѣль шотчасѣ несчастнаго, и старайся всякимѣ образомѣ и съ возможною скоросію возбудить въ немѣ теплоту. Теплота служишь первою и всеобщемоу раздражающею силою. Положивѣ его на постелю, покрой одѣялами, шубами или иными теплыми покровами. Въ случаѣ нужды можно положишь шѣло и на теплую печь или лежанку, но такѣ, чтобѣ удобно было подавать нужную помощь. Для скорѣйшаго согрѣванія шѣла, можно оипсюду обложить оное грѣпою золою, солью или пескомѣ. Также весьма хорошо класишь шѣло въ чанѣ, наполненной грѣпою водою, что и въ баняхѣ сдѣлано бышь можешѣ, держа притомѣ голову внѣ воды въ удобномѣ положеніи.

3. За симѣ по своей важности слѣдуешѣ непосредственно вдуваніе воздуха въ легкія, и можетѣ весьма хорошо соединено быть съ возбужденіемѣ теплоты. Конечно лучше всего вдувать чистый воздухѣ посредствомѣ мѣховѣ. Но за скоросію и дабы не потерять времени, можешѣ служишь къ тому и дыханіе какого нибудѣ человѣка. Для удобнѣйшаго вдуванія можно положишь въ ротѣ несчастнаго какую нибудѣ трубку, чубукѣ или свернутую бумагу, и плашмо прижаишь къ нимѣ его губы, а при

вдуваніи сожмашь ему носъ, дабы воздухъ могъ проникать прямо въ легкія. Если примѣчено будешь, что ребра расширяяся, тогда надлежитъ сснано-висься, и подавлявая легонько животъ къ груди, выгоняешь опшуда воздухъ, а потомъ вдывашь снова, и продолжаешь нѣсколько времени сіе искусственное дыханіе.

4. Когда шѣло нагрѣвается, шо весьма полезно съ нѣкоторой вышины (на пр. спавши на стулѣ) пускашь изъ узкого горлаго сосуда нѣсколько несъма холодной воды или вина подъ самую ложку. Сіе служило иногда первою причиною къ оживленію сердца.

5. Три щеткой, или сукномъ руки, подошвы, животъ и спину; раздражай чувствительныя части шѣла, подошвы и ладони, колотіемъ, рѣзаніемъ и капаніемъ расплennаго сургучу, носъ и горланъ перышкомъ, напашырымъ спиртомъ или капаніемъ онаго на языкъ, глаза свѣтомъ зажженной свѣчи, слухъ (чувство, долбе всѣхъ другихъ живущее) сильнымъ крикомъ, барабаннымъ боемъ, пистолешными выстрѣлами и проч.

6. Вдывай воздухъ либо табачной дымъ въ задній проходъ посредствомъ чубука, или когда ешь инструмѣнъ, лю выпрыскивай табачной или горчишной опваръ, либо воду съ уксусомъ и виномъ.

7. Если усмотришь первые признаки жизни, въ такомъ случаѣ влей больному въ ротъ нѣсколько хорошаго вина, и когда онъ глотать спанетъ, то повтори сѣ чаще. За неимѣніемъ вина можно давать и водку съ двумя мѣрками воды.

8. Въ пораженныхъ молніею похвалить можно и употребленіе земляной ванны, то есть, либо класть ихъ съ опровершымъ риломъ на землю, лишь только взрышую, либо зарывать въ оную по самую шею.

9. Когда вскорѣ употреблены будутъ сѣ простыя средства, которыя всякой человекъ употребишь можетъ, и въ смертной опасности своего ближняго употребишь долженъ, то они болѣе помогутъ, нежели чрезъ полчаса самой полной искусственной аппаратуры; по крайней мѣрѣ не пройдетъ безъ пользы время, и слабая искра жизни не допустится угаснуть совершенно.

Ко второму классу таковыхъ несчастныхъ принадлежатъ замерзшіе. Они требуютъ совсѣмъ другихъ средствъ къ своему оживленію. Теплоша ихъ умерившишь можетъ. Гнать ничего больше не нужно дѣлать, какъ зарыть ихъ въ снѣгъ, оставя на свободѣ одно лице и ротъ, или класть въ чанъ самой холодной воды, которая лишь только что не

замерзла. Здѣсь возвращается жизнь сама собою, и какъ скоро покажутся признаки оной, то влишь больному въ ротъ чаю съ винограднымъ виномъ и положишь его на постелю.

Третій классъ: ядомъ отравленные. Для таковыхъ несчастныхъ мы имѣемъ два безцѣнные средства, копорыя оны всякаго яда полезны, копорыя вездѣ, безъ аптекъ, получать можно, и копорыя не предполагающъ никакого Медицинскаго познанія: *молоко и масло.* Сими двумя средствами можно одними уничтожать смертоносныя дѣйствія самаго спрашнаго отравленія, *отравленія мышьякомъ.* Они выполняютъ оба врачебныя требованія, то есть испражняютъ ядъ и обвлекаютъ или обезсиливаютъ оной. И такъ вели больному пить молока сколько можно больше (еслили опчасти назадъ вырветъ, тѣмъ лучше), и чрезъ всякую четверть часа принимать половину чайной чашки какого нибудь посннаго масла (льнянаго, миндальнаго, маковаго или деревяннаго). Когда знаешь достоверно, что оны отравленъ мышьякомъ, сулемою или другою металлическою солью, то распусти въ водѣ мыла, и дай ему выпить. Сего будетъ довольно до прихода Врача, копорой часто и совсѣмъ бываетъ не нуженъ.

XVIII.

Старость и прилитное съ нею обхожденіе.

Хотя старость сама по себѣ и есть натуральное слѣдствіе жизни и начало смерти, однако можетъ служишь и средствомъ къ продленію нашихъ дней. Она конечно не умножаетъ жизненной силы, но за то не даетъ ей и пратиться излишно; и такимъ образомъ сказать можно, что человекъ въ послѣднемъ періодѣ своего бытія, во время уменьшившейся уже силы, скорѣе оканчивалъ бы поприще жизни, естлибъ не учинялся старикомъ.

Сіе страннѣе кажущееся положеніе подтверждается слѣдующими объясненіями. Человекъ имѣетъ въ старости гораздо меньшій запасъ жизненной силы и меньше способности возобновлять себя. Естлибъ онъ продолжалъ жить съ такою же дѣятельностію, какъ и прежде, то скорѣе бы истощался сей запасъ, и смерть ранѣе бы надлежащаго послѣдовала. Но характеръ старости уменьшаетъ натуральную раздражимельность и чувствительность; чрезъ то уменьшается дѣйствіе внутреннихъ и внешнихъ раздраженій, а слѣдовательно и самое обнаруженіе и употребленіе силы; такимъ образомъ человекъ при меньшемъ

истощеніи можетъ гораздо долѣе поддерживать свое существованіе, И такъ умаленіе напряженности жизни, соединенное съ снѣроснію, способствуетъ большому пропѣженію или продленію оныхъ.

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

Сюда же отнести должно и самую привычку жишъ, кошорая въ послѣдніе дни безъ сомнѣнія способствуетъ къ сохраненію жизни. Живошное дѣйствіе, всегда въ одномъ порядкѣ производимое, снановишся наконецъ такъ обыкновенно, что можетъ еще продолжаться чрезъ навикъ, кошя и престаюшъ имѣть вліяніе другія причины. Удивительно даже, что не рѣдко самая великая дряхлосшъ можетъ поддерживаться нѣкоторое время, ешъли только все идетъ обыкновеннымъ своимъ порядкомъ. Иногда духовной человекъ дѣйствительно

уяе умерѣ, но прозябаемый, но живоотно-распѣніе продолжаетъ еще нѣсколько времени жить, къ чему безъ сомнѣнія гораздо меньше попребно условій. Сія же привычка къ жизни бываетъ причиною, что чѣмъ больше снарѣшенъ человѣкъ, тѣмъ бываетъ животолюбивѣе.

Еслили теперь старость будетъ надлежащимъ образомъ подкрѣпляема, то еще болѣе можетъ служить средствомъ къ продленію жизни; и какъ сіе пре-буетъ нѣкоторыхъ отступленій отъ всеобщихъ законовъ, то и почитаю за необходимое сообщеніе здѣсь нѣсколько нужныхъ въ семъ случаѣ правилъ.

Главныя начала обхожденія съ старостию суть сіи: надлежитъ уменьшать и смягчать умножающуюся опчасу окрѣпость и сухость волоконъ (отъ ко-торой останавливается наконецъ ходъ жизни); облегчать всевозможно вознагра-жденіе утраченного и питаніе; давать тѣлу нѣсколько сильнѣйшія раздраженія; ибо весьма уменьшилась въ немъ раздра-жительность, и на послѣдокъ способство-вать отдѣленію испортившихся частицъ, которое въ старости бываетъ очень не-совершенно, и производитъ въ сокахъ нечистоту, ускоряющую приближеніе самая смерти.

На семъ основываются слѣдующія правила:

1. Въ старости недостаетъ натуральной теплоты; и пошому надлежитъ сохранятьъ и умножать оную теплоту одеждою, теплыми покоюми, теплою постелею, согрѣвающими кушаньями и, естли можно, переселеніемъ въ теплѣйшій климатъ.

2. Пища должна быть легкая, удобоваримая, больше жидкая, нежели твердая, весьма питательная, и припомъ сильнѣе раздражающая, нежели пошребно въ раннихъ періодахъ; и пошому весьма полезны для стариковъ теплые, питательные, пряные супы, нѣжныя, хорошо прожарившіяся мяса, питательныя растѣнія, питательное пиво, а особливо хощее вино, безъ кислоты, безъ земляныхъ и водяныхъ часпицъ, на пр. спарое Испанское, Токайское, Кипрское, Капское и проч. Такое вино естъ одно изъ самыхъ лучшихъ и пристойнѣйшихъ въ старости раздраженій; оно не горячитъ, а крѣпитъ и питаетъ; словомъ, оно молоко для стариковъ.

3. Весьма также полезны и теплыя ванны. Онѣ умножаютъ натуральную теплоту, способствуютъ отдѣленіямъ, особливо кожи, и уменьшаютъ сухость и крѣпость всего тѣла; словомъ, соотвѣтствуютъ почти всѣмъ пошребностямъ сего періода.

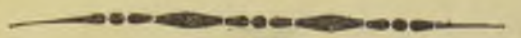
4. Надлежитъ остерегаться всѣхъ сильныхъ испражнений, на пр. кровопусканій (когда не требуютъ иного особеннаго обстоятельства), крѣпкихъ проносныхъ, разгоряченія даже до пошу, соннаго и проч. Они истощаютъ малой остатокъ силы и увеличиваютъ сухость.

5. Съ умножающеюся старостию нужно всегда привыкать къ опредѣленному порядку во всѣхъ дѣйствіяхъ. Пища, питье, сонъ, движеніе, покой, испражнения и дѣла должны имѣть опредѣленное свое время. Таковой механической порядокъ и навыкъ можетъ чрезвычайно способствовать продленію жизни въ семь періодъ.

6. Надлежитъ имѣть движеніе, но не сильное или изнуряющее, больше страдательное, нежели дѣйствительное, какова на пр. ѣзда въ коляскѣ и частое шртеніе всего тѣла, особливо благовонными и крѣпительными мазями, которыми уменьшаютъ окрѣпость и рѣмгчаютъ кожу. — Наипаче беречься должно сильныхъ тѣлесныхъ потрясеній; ибо онѣ обыкновенно полагаютъ первое основаніе смерти.

7. Весьма спасительны въ старости и пріятныя расположенія и занятія души, но не жестокія и потрясающія старости, которыя въ семь періодъ жизни могутъ мгновенно причинять смерть.

Полезнѣ всего веселіе духа и внутреннее довольство, доставляемое семейственнымъ счастьемъ, радостнымъ обращеніемъ взора на прошедшую не тщетно проведенную жизнь, пріятными видами будущности и сладостнымъ предвкушеніемъ блаженства, по ту сторону гроба насъ ожидающаго. Полезно для стариковъ и то расположеніе духа, которое происходитъ отъ обращенія съ дѣтьми и опрочками; ихъ невинныя игры, ихъ дѣтскія забавы имѣютъ нѣкоторую способность возвращать какъ бы молодость. Особливо надежда жить долго и дальнѣйшіе предпріимчивые виды превосходною служатъ для нихъ помощію. Новыя намѣренія, новые планы и начинанія (которые однакожь не должны имѣть ничего опаснаго и безпокойнаго); словомъ, средства разпространенія далѣе предѣлы жизни въ воображеніи, могутъ способствовать нѣсколько и физическому оныя продленію. Мы примѣчаемъ, что старые люди какъ бы побуждаются къ тому нѣкоторымъ внутреннимъ инстинктомъ. Они начинаютъ строить дома, разводить сады и проч., и кажется, весьма много находясь удовольствія въ семъ мечтаніи, которымъ какъ бы думаютъ отдавать предѣлы своего бытія.



Еспьли натура отвращается чего, то ясно оказываетъ свое негодованіе. Твореніе, сущесгвоватъ не долженствующее, не можетъ сущесгвоватъ; итвореніе, ложно живущее, разрушается прежде времени. Не плодіе, бѣдственная жизнь, преждевременная смерть: — вопѣ ея проклятія, знаки ея гнѣва. Она наказуетъ токмо необходимыми послѣдствіями. Воззрите на окружающее васъ, и вы усмотрите, что возпрещено и проклято. Въ монастырской тишинѣ и въ шумѣ свѣта тысячи дѣйствій уважаются, кои шягопитъ ея проклятіе. На безпечную праздность и непомѣрные труды, на произвольность и необходимость, на изобиліе и недосыатокъ взираетъ она печальнымъ окомъ. Она зоветъ къ умѣренности. Истинны всѣ ея отношенія и покойны всѣ ея дѣйствія (*).

(*) Geme in Meißners Lehrjahren. 4. B.

Теперь я приступаю къ самому важному предмету, къ практическому искусству продленія жизни. Теперь только могу я съ увѣренностію предсказать пѣ средства, кои одни, но и безъ всякаго сомнѣнія, способны дѣлать жизнь долговременною. — Они, правда, меньше казисы, меньше таинственны, нежели обыкновенно такъ называемыя; но однакожь то имѣютъ преимущество, что вездѣ и безъ издержекъ могутъ быть получаемы и опѣ части 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 таковыя шарлапанскіе вымыслы.

Мы непрестанно бываемъ окружены друзьями и врагами жизни. Кпо обращаясь съ первыми, томъ достигаетъ глубокой старости; но кпо послѣднимъ отдаешь преимущество, томъ дѣлаетъ кратковременіе свою жизнь. Хотя бы опѣ

всякаго разумнаго челоѣка ждатель надлежало, что онъ друзей жизни предпочитетъ врагамъ оныя, но то худо, что сіи не все бываютъ явны, а частію вредятъ тайно, принимають видъ наилучшихъ друзей жизни, и многіе изъ нихъ даже въ насъ самихъ скрываются.

Вообще искусство, достигать долговременной жизни, состоитъ иначе въ томъ, чтобы научиться 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 продленію.

СОДЕРЖАНІЕ.

II.

ЧАСТЬ ПРАКТИЧЕСКАЯ.

ОТДѢЛЕНІЕ ПЕРВОЕ.

Спран.

Средства , жизнь сокращающія.


- | | | | | |
|--|---|---|---|----|
| 1. Изнѣженное воспитаніе. | - | - | - | 5 |
| 2. Любовное распущство — Истощеніе дѣйородной силы — Онанія, какъ физическая , такъ и нравственная. | - | - | - | 7 |
| 3. Непомѣрное напряженіе душевныхъ силъ. | - | - | - | 14 |
| 4. Болѣзни — неблагоразумное съ ними обхожденіе — Насильственные роды смерти — Склонность къ самоубійству. | - | - | - | 21 |
| 5. Нечистой воздухъ — Житіе въ большихъ городахъ. | - | - | - | 23 |
| 6. Невоздержность въ пищу и питіи — Утонченное поваренное искусство — Спиртные напитки. | - | - | - | 29 |
| 7. Жизнь сокращающія расположенія души и страсти — досада — слишкомъ великая заботливостъ. | - | - | - | 57 |
| 8. Боязнь смерти. | - | - | - | 41 |
| 9. Праздность — бездѣйствіе — скука. | - | - | - | 46 |
| 10. Излишнее напряженное воображеніе — Присвоеніе мнимыхъ болѣзней — Меланхолическая мечтательность. | - | - | - | 50 |

- | | | | | |
|--|---|---|---|----|
| 11. Яды, какъ физическіе, такъ и зарази-
тельные. | - | - | - | 53 |
| 12. Спаросниъ — Преждевременное приви-
тіе оныя. | - | - | - | 84 |

ОТДѢЛЕНІЕ ВТОРОЕ.

Средства, къ прозленію жизни служащія

- | | | | |
|---|---|---|-----|
| 1. Хорошее физическое происхождение. | - | - | 89 |
| 2. Благоразумное физическое воспитаніе. | - | - | 97 |
| 3. Дѣятельная и трудолюбивая юность. | - | - | 123 |
| 4. Воздержаніе отъ физической любви въ
юности и въ безбрачномъ состояніи. | - | - | 125 |
| 5. Счастливое супружество. | - | - | 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-
няномъ и фланелевомъ одѣяніи. | - | - | 175 |
| 12. Хорошая дѣта и умѣренность въ пи-
щѣ и пиини — Береженіе зубовъ. | - | - | 190 |
| 13. Спокойствіе души — Довольство — Рас-
положенія ума и упражненія, долговре-
менности жизни благопріятствующія. | - | - | 205 |
| 14. Открытость характера. | - | - | 211 |
| 15. Умѣренное наслажденіе пріятными
предметами внутреннихъ и наруж-
ныхъ чувствъ. | - | - | 213 |

-
- | | | |
|-----|---|-----|
| 16. | Предвареніе и благоразумное пользо-
ваніе болѣзней — Надлежащее упопре-
бленіе Медицины и Врачей — Домаш-
ная и дорожная Аптека. | 215 |
| 17. | Помощь во мгновенныхъ родахъ смерти. | 256 |
| 18. | Старость и приличное съ нею обхож-
деніе. | 267 |
| 19. | Усовершенствованіе душевныхъ и тѣ-
лесныхъ силъ. | 273 |
- 

XIX.

Усовершенствованіе душевныхъ и тѣлесныхъ силъ.

Человѣкъ дѣлается совершенъ только чрезъ образованіе. Какъ духовная, такъ и физическая натура его долженствуетъ получить нѣкоторую степень совершенства, утонченности и благородства, дабы онъ могъ воспользоваться преимуществами человѣческой натуры. Грубой дикарь есть только животное-человѣкъ, который хотя имѣетъ расположеніе быть человекомъ, но пока сіе расположеніе не будетъ образовано, то онъ ни съ физической, ни съ нравственной стороны не вознесется выше класса животныхъ. Сущность человѣка состоитъ въ способности совершенствоваться, и вся его организація доказываетъ, что онъ родился ничѣмъ, дабы сдѣлаться всѣмъ.

Весьма доспопримѣчательно вліяніе, какое имѣетъ образованность и на усовершенствованіе физической натуры и естественнѣе на продленіе нашей жизни. Обыкновенно думающъ, что всякое образованіе ослабляетъ человѣка и сокращаетъ физическую жизнь. Но сіе можно

сказать только о крайности, о *грезмѣрномъ упокоеніи* (которое изнѣживаетъ человека); оно столько же вредно и не натурально, какъ и другая крайность, *необразованность* (когда способности человека очень мало или совсѣмъ не обработаны); то и другое сокращаетъ продолженіе бытія нашего. Какъ изнѣженный, весьма чувственно или духовно живущій, человекъ, такъ и грубой дикій не доспигающій онаго предѣла жизни, къ какому человекъ по натурѣ своей способенъ; напротивъ того надлежащая степень духовнаго и тѣлеснаго совершенства, особливо гармоническое образованіе всѣхъ силъ, необходимо преуспѣетъ къ тому, чѣмъ человекъ и съ физической стороны и въ разсужденіи долголы жизни приобрѣтъ нѣ преимушества предъ животноымъ, какія ему Натурою предназначены.

Я за полезное считаю описать почтеннѣе вліяніе истиннаго образованія на долговѣчность жизни, и чрезъ сіе тѣмъ больше отличить оное отъ ложнаго.

Оно разкрываетъ совершенно органы, и слѣдственно доставляетъ жизнь полнѣйшую удовольствій и обильнѣйшее вознагражденіе. Сколь много средствъ къ возобновленію имѣетъ человекъ просвѣщенной, которыхъ лишенъ дикій!

Оно учиняетъ нѣжнѣе и мягче составъ всего тѣла, и потому уменьшаетъ очень великую жестокость, которая препятствуетъ долговременной жизни.

Оно защищаетъ отъ разрушительныхъ причинъ, кои много жизни похищаютъ у дикаго, на пр. морозъ, зной, воздушныя перемѣны, голодъ, ядовитыя и вредныя вещества, и проч.

Оно учитъ насъ врачевать болѣзни и поврежденія и употреблять силы наши — къ поправленію здравія.

Оно посредствомъ разума и нравственнаго усовершенствованія управляетъ и содержитъ въ предѣлахъ общія намъ съ животными побужденія, научаетъ терпѣливо сносить несчастіе, обиды и проч., и чрезъ то умалаетъ жестокость внутренняго истощенія, которое скоро доведетъ насъ до разрушенія.

Оно производитъ общественныя и государственныя связи, отъ чего возможно дѣлается взаимная помощь, полиція и законы, которые также, хотя и отдаленно, способствуютъ продленію жизни.

Оно доставляетъ наконецъ много житейскихъ выгодностей, которыя хотя въ юности менѣе нужны, но тѣмъ полезнѣе бываютъ въ старости. Упоянная повареннымъ искусствомъ пища, облегченное искусственною помощію дви-

женіе, совершеннѣйшее оподожновеніе и покой и проч. суть такія выгоды, коими образованной человѣкъ гораздо долѣе можетъ въ старости хранишь жизнь свою, нежели человѣкъ, находящійся въ грубомъ сословіи Природы.

Изъ сего явствуетъ, какая степень и какой родъ образования пребудется къ продленію жизни. Только то образование полезно, которое хотя и имѣетъ предметомъ возможное совершенство какъ физическихъ, такъ и духовныхъ силъ нашихъ, но при томъ всегда сообразуется съ вышшимъ нравственнымъ закономъ, на коемъ все въ человѣкѣ основывается долженствуетъ, дабы могло соотвѣтствовать цѣли и быть въ самомъ дѣлѣ благошворно.

К О Н Е Ц Ъ.



66

66

100

10



1.2.