

Д-РЪ М. Л. ХЕЙСИНЪ.

КУМЫСЪ
И
КУМЫСОЛЕЧЕНИЕ

ПРАКТИЧЕСКІЯ УКАЗАНІЯ ЪДУЩИМЪ НА КУМЫСЪ.

ПРИЛОЖЕНИЯ: I. СОЛНЕЧНЫЯ ВАННЫ.
II. УКАЗАНІЯ ТУБЁРКУЛЕЗНЫМЪ.

2-ОЕ ЗНАЧИТ. ДОПОЛН. ИЗДАНІЕ СЪ 23 РИС.



ПЕТРОГРАДЪ.
Издание К. Л. РИККЕРА.
Морская ул., 17.
1915.

Д-РЪ М. Л. ХЕЙСИНЪ.

КУМЫСЪ И КУМЫСОЛЕЧЕНИЕ.

ПРАКТИЧЕСКИЯ УКАЗАНИЯ ѢДУЩИМЪ НА КУМЫСЪ.

ПРИЛОЖЕНИЯ: I. Солнечные ванны.
II. Указания туберкулезнымъ.

2-ОЕ ЗНАЧИТ. ДОПОЛН. ИЗДАНИЕ СЪ 23 РИС.



ПЕТРОГРАДЪ.
Издание К. Л. РИККЕРА.
Морская ул., 17.
1915.

Издание К. Л. РИККЕРА, въ Петроградѣ.
Морская ул., 17.

Бесѣды по гигиенѣ въ примѣненіи ея къ народной школѣ врача Н. И. Тезякова. 8-ое исправленное и дополненное изданіе. 195 стр. съ 9 рисунками и приложеніемъ списка тѣневыхъ картинъ, примѣняемыхъ при чтеніи. 1915. Цѣна 65 к.

Руководящія санитарно-гигієніческія указанія для содержанія Земскихъ школъ и гигієническія нормы устройства послѣднихъ. Составлено санит. врачомъ А. В. Дидрихсъ, просмотр. инж. Е. Б. Контковскимъ. Съ 29 рис. въ текстѣ. 1912. Ц. 50 к.

Способы и пріемы практическихъ наблюдений и изслѣдований по гигиенѣ. Безъ приборовъ, съ простѣйшими приборами и въ небольшихъ лабораторіяхъ. Сост. А. Ф. Никитинъ, ассистентъ при каѳедрѣ гигиены Импер. Клинич. Инст. Вел. Кн. Елены Павловны. XII+556 стр. съ 227 рис. и 1-й цвѣтн. табл. 1911. Ц. 4 р. 80 к.

Книга А. Ф. Никитина появляется какъ нельзя болѣе своевременно. Въ настоящее время большое число земствъ учреждаютъ у себя должности санитарныхъ врачей или приглашаютъ эпидемическихъ врачей, возлагая на нихъ также и задачи чисто-санитарные. Достаточно сказать, что число существующихъ въ земствахъ должностей санитарныхъ врачей къ началу 1910 г. не превышало во всѣхъ 34 земскихъ губерніяхъ 85, а къ февралю нынѣшняго года, въ теченіе одного года, число чисто-санитарныхъ врачей, не считая эпидемическихъ, болѣе чѣмъ удвоилось, превысивъ уже 170. При такомъ быстромъ развитіи института земскихъ санитарныхъ врачей естественно можно ожидать, что въ ихъ средѣ найдется не мало нуждающихся въ справочникѣ и пособіи для практическихъ санитарныхъ изслѣдований и работъ. Впрочемъ, не только для такихъ „новыхъ“ эпидемическихъ и санитарныхъ врачей, но и вообще въ практической санитарной дѣятельности часто необходимо иметь подъ рукою надлежащее справочное изданіе. Въ виду этого, мы обращаемъ вниманіе на чрезвычайно полную и всесторонне составленную книгу д-ра Никитина. Къ сожалѣнію, ея сравнительно высокая цѣна — 4 р. 80 к. — сдѣлаетъ для многихъ врачей затруднительнымъ ея приобрѣтеніе, и въ этомъ отношеніи дѣлу должны помочь земскія управы, приобрѣтеніемъ книги для своихъ библіотекъ.

Зах. Фр.

Земское Дѣло, № 4. 1911 г.

Наставление для дезинфекторовъ. Сост. В. И. Бинштокъ. 5-ое исправленное и дополненное изданіе. 1915. Цѣна 50 к.

Зараза и обеззараживание. Практическое руководство и справочникъ для производства дезинфекціи. Проф. Е. Шепилевскаго. 70 стр. 1915. Ц. 50 коп.

О кумысѣ и его употреблении въ легочной чахоткѣ и другихъ изнурительныхъ болѣзняхъ. Д-ра Д. А. Карпика. 2-е просм. изд. 1903. Ц. 2 руб. въ перепл. 2 р. 50 к.

Кофибръ и примѣненіе его при дѣтскихъ болѣзняхъ. Соч. д-ра А. Гиршъ. Съ портретомъ д-ра В. Н. Дмитриева. 1905. Ц. 40 к.

Леченіе кумысомъ и кофиромъ. Составилъ В. А. Штанге. XI+130 стр. съ 2 рис. 1886. Ц. 1 р. (Общая терапія Ziemssen'a. Т. I. прил.).

Лечебныя воды, грязи и морскія купанья въ Россіи и заграницею. Классификація, химическій составъ, дѣйствіе и показанія къ употребленію. Путеводитель по лечебнымъ мѣстностямъ, сост. д-ромъ Л. Бертенсономъ. 4-е соверш. перер. и знач. дополни. изд. 1901. Ц. 6 р. 80 к.

Указатель минеральныхъ водъ климатическихъ и кумысолечебныхъ станцій, морскихъ купаній и грязей, съ показаніемъ врачебнаго ихъ примѣненія. Сост. ассистентъ терапевтической клиники В.-М. А. д-ръ Г. Г. Ликуди. Съ предисловіемъ проф. А. Фавицкаго. VIII+89 стр. 1909. Ц. 80 к.

Вегетаріанскій образъ жизни. Лекція д-ра мед. Детермана, читан. въ Общ. Естествоиспытателей въ г. Фрейбургѣ. Перев. д-ра М. Д. Лиона. 36 стр. 1909. Ц. 40 коп.

О діететическомъ значенії кислаго молока проф. Мечини-кова. Клиническое изслѣдованіе д-ра Г. А. Макарова. 34 стр. съ 3 діаграм. 1907. Ц. 60 к.

Очерки физического воспитанія взрослыхъ, въ качествѣ лечебнаго метода. Составилъ д-ръ К. Полтовичъ. IV+55 стр. съ 2 рис. 1909. Ц. 80 к.

Уходъ за больными. Практическое руководство для сестеръ милосердія составилъ прив.-доц. Н. Ф. Чигаевъ. 80 стр. 1904. Ц. 50 к. въ папкѣ.

Содержание: Лечебныя средства въ уходѣ за больными.—Мѣры, вліяющія на питаніе больного. Терапевтич. асептика, дезинфекція.—Мѣры, способствующіе уменьшенію болей.—Мѣры, вліяющія на сонъ больного, на температурну тѣла. —Дѣйствіе на сердце.—Мѣры, вліяющія на дыханіе. Мѣры, плюющиція на выдѣленіе мочи.—Мѣры, вліяющія на отдѣченіе мокроты, на потоотдѣленіе.—Уходъ за кожей.—Кровоостанавливающіе мѣры.

Содержаніе.

Введеніе. 1. Когда обратили вниманіе на кумысъ.
2. Неправильный взглядъ на лечение кумысомъ.

Глава I. **Кумысъ.** 1. Что такое кумысъ. 2. Что вызываетъ броженіе молока. 3. Какъ готовятъ кумысъ.

Глава II. **Кумысолеченіе и вліяніе его на здоровый и больной организмъ.** 1. Вліяніе на питаніе. *Прибавка въ въсъ.* 2. Укрепляющее вліяніе. 3. Закаливающее вліяніе. 4. Дезинфицирующее вліяніе.

Глава III. **Кумысолеченіе при разныхъ болѣзняхъ.** 1. Туберкулезъ и кумысолеченіе. 2. Кумысолеченіе при болѣзняхъ дыхательныхъ органовъ. 3. Кумысолеченіе и малокровіе. 4. Кумысолеченіе при желудочно-кишечныхъ заболѣваніяхъ. 5. Кумысолеченіе при нервныхъ болѣзняхъ. 6. Кому не Ѣхать на кумысъ.

Глава IV. **Кумысолечебницы.** 1. Куда Ѣхать. *Краткія свідѣнія о кумысолечебницахъ.* 2. Когда Ѣхать. 3. Что съ собой брать. 4. Пріѣздъ въ кумысолечебницу.

Глава V. **Кумысолечебный режимъ.** 1. Правила для больныхъ. 2. Какъ пить кумысъ. 3. Осложненія при кумысолеченії. 4. Первые дни въ кумысолечебницѣ. 5. Образъ жизни кумысника. A. День кумысника. B. Діэта при кумысѣ. C. Удовольствія. 6. Какъ долго оставаться въ кумысолечебницѣ. 7. Отъѣздъ изъ кумысолечебницы. 8. Послѣ кумыса. *Свідѣнія о зимнихъ санаторіяхъ.*

Приложение I. **Солнечные ванны.**

II. **Вниманію туберкулезныхъ и предрасполо-**

женныхъ къ туберкулезу. 1. Какъ происходит зараженіе. 2. Какъ укрѣпить оргаизмъ. 3. Какъ протекаетъ туберкулезъ. 4. Какъ бороться съ туберкулезомъ. 5. Какъ туберкулезнымъ не заражать другихъ.

В В Е Д Е Н И Е.

1. Когда обратили внимание на кумысъ.

Со словъ д-ра Каррика, честь открытия врачебного знанія кумыса принадлежитъ шотландскому врачу Джону Гризу, служившему въ концѣ XVIII вѣка въ русской арміи. Это было въ 1784 г.

Прошло болѣе 70-ти лѣтъ, пока въ Россіи открылась первая кумысолечебница. Честь этого открытия принадлежитъ доктору Постникову. Вотъ что пишетъ сынъ Постникова объ этомъ открытии:

„Мысль объ устройствѣ кумысолечебного заведенія по особому типу и на новыхъ основаніяхъ зародилась у д-ра Н. В. Постникова еще въ 1856-мъ году, послѣ ознакомленія его со всей, крайне бѣдной и необоснованной литературой о кумысѣ, начиная съ древнихъ писателей, упоминавшихъ о какомъ-то цѣлебномъ напиткѣ древнихъ обитателей Иранского плоскогорья, приготовлявшихъ этотъ напитокъ изъ лошадинаго молока и называвшихъ его „комусъ“. Въ основу своей идеи онъ положилъ два такихъ фактора, которые, по новизнѣ своей не только въ Россіи, но и за границей,шли въ разрѣзъ съ прочно установленными взглядами медицинскихъ авторитетовъ того времени. Понятіе о лечебномъ заведеніи того времени сводилось къ замкнутому помѣщенію съ душной, пропитанной лекарственнымъ запахомъ атмосферой, со строгой изоляціей отъ природы и наружнаго воздуха.

Д-ръ Постниковъ считалъ, что больные должны находиться не въ душныхъ палатахъ, выходящихъ въ коридоры, а въ наибольшемъ общеніи съ природой, по возможности, больше на чистомъ воздухѣ, подъ лучами благодѣтельного

солица. Легкія деревянныя постройки онъ предназначалъ для защиты отъ ненастія, сильныхъ вѣтровъ, случайныхъ холода и для ночного отдыха.

Другой новостью была высказанная д-ромъ Постнико-

вымъ полная увѣренность въ возможности и необходимости борьбы съ туберкулезомъ (чахоткой). Въ то время это мнѣніе было такъ ново, что въ умахъ современныхъ медиковъ обобщалась съ шарлатанствомъ, такъ какъ этотъ недугъ считался неизлечимымъ и борьба съ нимъ—бездѣлной.

Эти два новыхъ доктрины, взятые въ основу предположенія д-ра Постникова, т. е. измѣненіе режима лечения и возможность борьбы съ туберкулезомъ, сразу привели дѣло къ печальному результату. Въ учрежденіи такого лечебнаго заведе-

Рис. 1. Несторъ кумысолеченія
Д-ръ мед. Несторъ Васильевичъ Постниковъ. 1821—1913 г.

нія д-ру Постникову было отказано, и лишь поддержка нѣсколькихъ вліятельныхъ лицъ въ Петроградѣ, при энергичномъ содѣйствіи самарскаго губернатора К. К. Грота, помогли ему получить разрѣшеніе на открытие кумысолечебницы, что онъ и осуществилъ въ 1858 г. въ 6 верстахъ отъ Самары“.

Прошло еще нѣсколько лѣтъ, пока Россія стала покрываться кумысолечебницами и кумысолечебными пунктами. Въ настоящее время кумысолеченіемъ у насъ пользуются уже не менѣе 15,000 человѣкъ.



2. Неправильный взглядъ на лечение кумысомъ.

Не смотря на то, что у насъ уже 50 лѣтъ пользуются кумыснымъ лечениемъ, о немъ существуютъ весьма превратные представлениа.

Мнѣ вспоминается разговоръ съ одной паціенткой.

Послѣ первого осмотра я назначилъ ей пить кумысъ въ очень ограниченномъ количествѣ: такъ требовало состояніе ея сердца. Чрезъ десять дней я её вторично изслѣдовалъ: она успѣла уже замѣтно поправиться и прибавилась въ вѣсѣ на 4 фунта.

Но такъ какъ состояніе ея сердца еще не позволяло увеличивать дозы кумыса, которыя я ей назначилъ, я подтвердилъ ей, чтобы она дошла пока только до трехъ бутылокъ, при чемъ замѣтилъ ей, что это не окончательная доза, что я её увеличу.

На это она съ грустью отвѣтила:

— Напрасно, какъ я вижу, послали меня врачи на кумысъ.—

Я ей замѣтилъ, что она уже прибыла на 4 фунта, и общее состояніе лучше, что не въ одномъ кумысѣ дѣло, что на нее чудно дѣйствуетъ степной воздухъ и пр.

Но она мнѣ возразила:

— Воздуха и у насть много, въ нашемъ городкѣ. Для этого не стоилоѣхать 4000 верстъ. Я прїехала для кумыса, а не для воздуха.—

Такія разсужденія приходится слышать не одинъ разъ. Исходятъ они изъ того ошибочнаго взгляда, что всю суть кумысолеченія видятъ только въ кумысѣ.

Что это ошибочный взглядъ, въ этомъ убѣждается всякий врачъ, пробывшій хоть одинъ сезонъ въ кумысолечебницѣ.

Леченіе на кумысѣ — кумысолеченіе — нельзя сводить къ питью кумыса.

Это леченіе въ степи.

И это не надо забывать.

Помимо кумыса степь обладаетъ такими особенностями, какія только ей присущи. Всѣ эти особенности вмѣстѣ съ

кумысомъ и производятъ тотъ поразительный эффектъ, какой мы наблюдаемъ на 90—95% нашихъ паціентовъ.

Можно было бы говорить о лечениі кумысомъ, приписывая кумысу исцѣляющее дѣйствіе, если бы мы могли изолировать это лечение. Но при лечениі въ Самарской, Уфимской и Оренбургской губерніяхъ—этого нѣтъ.

Питье кумыса въ Петроградѣ или Москвѣ никогда не можетъ произвести того эффекта, какой мы наблюдаемъ въ степныхъ кумысолечебницахъ.

Совсѣмъ иные результаты достигаются и при лечениі кумысомъ на Сѣверо-Западѣ Россіи, напримѣръ, въ кумысолечебницѣ „Погулянка“ (Вит. губ.). Погулянка вблизи морского берега, климатъ влажный, много дождей. Совсѣмъ другой климатъ въ степи. И показанія для лечениі тамъ и тутъ другія. Пошлите Вы паціентовъ, которые провели лѣто въ степной кумысолечебницѣ, въ „Погулянку“, и могутъ получиться иные результаты. То же произойдетъ и обратно, если послать паціентовъ Погулянки въ степь.

Мы подчеркнули эту разницу, чтобы паціенты и врачи, посылающіе ихъ, имѣли въ виду, что поѣздка на кумысъ въ Самарскую, Уфимскую и Оренбургскую губерніи—это поѣздка въ степь, на „степное“ лечение, если такъ можно выразиться.

При этомъ лечениі играютъ роль, кромѣ кумыса: 1) Степной воздухъ, 2) Солнце, 3) Спокойный образъ жизни и 4) Кумысолечебный режимъ.

Степной воздухъ.—Воздухъ степи отличается слѣдующими своими особенностями: онъ, во-первыхъ, сухой, въ особенности въ Самарской и Оренбургской губ. Въ рядѣ кумысолечебницъ, буквально, нѣтъ росы. Это обстоятельство очень важно. Въ степи нѣтъ сырости. Вы ея не чувствуете, даже послѣ обильного дождя. Только въ началѣ мая и въ августѣ бываетъ нѣсколько, сравнительно, сырыхъ дней.

Благодаря сухости климата не вредна вторая особенность степного воздуха—постоянныѣ вѣты. Особенно сильные вѣты дуютъ въ маѣ и въ августѣ. Очень рѣдко, прямо въ видѣ исключенія, приходится за сезонъ видѣть простудныя болѣзни. Казалось бы, легочныя больныя

должны были постоянно получать плевриты и другія осложненія, однако этого нѣтъ.

Третья особенность степного климата — чистота. Кумысолечебницы обычно находятся вдали отъ городовъ и даже деревень. Это крайне цѣнно. Воздухъ не наполняется дымомъ отъ фабричныхъ трубъ, не загрязняется мириадами бациллъ—вѣчныхъ спутниковъ городовъ и селеній.

— Какъ тутъ легко дышется! Отъ одного воздуха можно поправиться—то и дѣло слышишь отъ кумысниковъ.

Правда, въ степи много пыли, но она не загрязнена посторонними элементами, специфическими для воздуха городовъ.

Солнце. Солнце — второй факторъ кумысолеченія. Огромная роль его для человѣческаго организма давно известна. Существуетъ поговорка: „куда не заглядываетъ солнце, туда заглядываетъ врачъ“. Солнце проникаетъ внутрь организма, улучшаетъ составъ крови, усиливаетъ обмѣнъ веществъ и пр. Особенную роль играетъ солнце въ леченіи бугорчатки. Геліотерапія (леченіе солнцемъ) при



Рис. 2. На Кумысѣ. Степь.

хирургическомъ туберкулѣ дѣлаетъ чудеса. Вліяніе солнечныхъ лучей на туберкулезъ легкихъ тоже несомнѣнно. И это вліяніе особенно замѣтно въ степи. Цѣлый день тамъ свѣтить солнце! По изслѣдованіямъ А. Н. Карамзина, относящимся къ Бугургурасланскому уѣзду Самарской губ., „только небольшая часть Евро-

пейской Россіи пользуется большимъ свѣтомъ, чѣмъ Бугурусланскій у. Этотъ уѣздъ имѣетъ большую продолжительность солнечнаго сіянія, чѣмъ Крымъ и Сѣверный Кавказъ не только лѣтомъ, но и въ среднемъ за годъ“.

То, что найдено для Бугурусланскаго уѣзда, вѣроятно, подходитъ ко всей степной полосѣ. Есть основанія думать, что степное солнечное сіяніе приближается по своему дѣйствію къ горному и морскому. Степной загаръ очень близокъ къ горному загару.



Рис. 3. На кумысѣ. Кумыска. Юрта.

Спокойный образъ жизни. Спокойный образъ жизни—третій факторъ кумысолеченія. Леченіе дома при условіяхъ постоянныхъ волненій, заботъ и лечение въ степи вдали отъ всего этого—это два разныхъ леченія.

Уже одно удаленіе изъ домашней обстановки играетъ огромную роль. Удаленіе же въ степь дѣйствуетъ особенно успокоительно.

„Тамъ за гранью городской
Гдѣ спать поля, благоухая,
Такая ширь, такой покой,
Такая тишина святая“.

Кумысолечебный режимъ. Кумысолечебный режимъ—четвертый факторъ кумысолеченія. Вамъ приходится вести опредѣленный образъ жизни, быть весь день на воздухѣ, много двигаться, во время ложиться, во время вставать и т. д. и т. д. Для поправки здоровья это имѣетъ огромное значеніе.

ГЛАВА I.

К у м ы с ъ.

1. Что такое кумысъ?

Кумысъ это продуктъ броженія кобыльяго молока. Составъ послѣдняго близокъ къ составу женскаго молока и отличается отъ коровьяго болѣшимъ количествомъ сахара и меньшимъ—жира и бѣлка, кромѣ того бѣлокъ (казеинъ) кобыльяго молока нѣжнѣе и мягче, чѣмъ коровьяго. При скисаніи не образуется простоквashi, какъ въ коровьемъ молокѣ.

Въ 1000 частяхъ женскаго молока находится: 20 ч. бѣлковъ, 37 ч. жировъ, 64 ч. сах., 879 воды и пр.

Въ 1000 частяхъ кобыльяго молока находится: 20 ч. бѣлковъ, 11 ч. жировъ, 59 ч. сах., 910 воды и пр.

Въ 1000 частяхъ коровьяго молока находится: 34 ч. бѣлковъ, 37 ч. жировъ, 49 ч. сах., 880 воды и пр.

Кобылье молоко не вкусно и трудно переваривается. Но подъ вліяніемъ кумысной закваски оно превращается въ питательный, легко усвояемый напитокъ, который огромнѣйшее большинство пьетъ съ болѣшимъ удовольствиемъ.

Что же дѣлается подъ вліяніемъ закваски? Какъ молоко дѣлается кумысомъ? Прежде всего, начинаетъ бродить сахаръ молока; онъ начинаетъ превращаться въ молочную кислоту. Молоко дѣлается кислымъ. Подъ вліяніемъ кислоты сахаръ еще сильнѣе начинаетъ бродить и разлагается

Въ 1000 частяхъ *).

	Въ кобыльемъ молокѣ.	Въ среднемъ кумысѣ.	
Бѣлки:	Казеинъ Альбуминъ Пептонъ Др. виды бѣлковъ	15 частей 5 " " — " — "	12 частей 4 " 2 " 6 "
Молочный сахаръ	59	23	"
Молочн. кислотъ	—	6	"
Спирта	—	14	"
Углекислоты	—	3	"
Жировъ	11	11	"

Въ кумысѣ большой крѣпости сахара еще меньше, но больше спирта и углекислоты.

на спиртъ и углекислоту: то-есть, сначала въ кобыльемъ молокѣ идетъ молочное броженіе, а потомъ спиртовое и почти весь сахаръ мало-по-мало превращается въ молочную кислоту, спиртъ и углекислоту. Послѣдняя выдѣляется въ видѣ пузырьковъ газа: кумысъ шипитъ.

Съ жиромъ кобыльяго молока никакихъ перемѣнъ не происходитъ.

Съ бѣлками происходятъ перемѣны. Они превращаются въ другой видъ бѣлковъ, главнымъ образомъ, въ пептоны.

Процессъ броженія, т.-е. превращенія молока въ кумысъ, начинается немедленно послѣ смѣшенія кумыса или закваски съ кобыльимъ молокомъ, такъ что уже въ первые часы появляется молочная кислота, а за ней и спиртъ и углекислота. Превращеніе бѣлковъ въ пептоны начинается позднѣе, такъ что въ слабомъ кумысѣ ихъ еще нѣтъ.

Отъ того, какъ долго происходитъ въ кумысѣ броженіе, различаютъ разные сорта кумыса. Обычно дѣлятъ на слабый, средній и крѣпкій кумысъ. Польза кумыса не зависитъ отъ его крѣпости, какъ многіе ошибочно думаютъ. Слабый, сред-

*) Цифры взяты изъ работъ А. Гинзберга „Химические процессы при кумысномъ и кефирномъ броженіи“.

и крѣпкій кумысъ различно вліяютъ на организмъ, а потому такъ строго врачи и рекомендуютъ пить только тотъ кумысъ, который прописанъ.

Кумысъ наиболѣе вкусенъ въ маѣ и первой половинѣ июня, а затѣмъ во второй половинѣ іюля и въ августѣ.

Въ юолѣ кумысъ кислѣе и жиже, такъ какъ травы высыхаютъ и бѣднѣютъ сахаромъ. Въ дождливую погоду кумысъ болѣе жидкъ, въ холодную плохо бродитъ и часто отдастъ уксусомъ. Во время грозы кумысъ часто портится.

2. Что вызываетъ броженіе кобыльяго молока.

Кобылье молоко бродитъ подъ вліяніемъ закваски. Но въ закваскѣ дѣйствующимъ началомъ являются бактеріи, какъ причина всякаго броженія. Если взять каплю закваски и „разсмотретьъ ее“ подъ микроскопомъ, то увидимъ слѣдующую картину. Все поле занято палочками, то короткими,

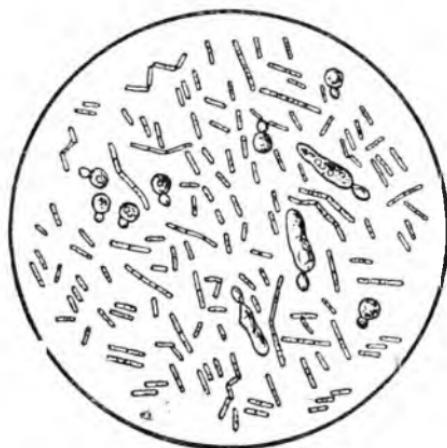


Рис. 4. Микроскопическая картина закваски. Палочки—кумысные бактеріи; овальные фигуры—дрожжевые грибки.

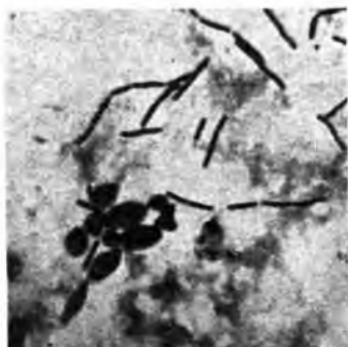


Рис. 5. Микроскопическая картина капли кумыса. Палочки—бактеріи кумыса, круглые и овальные образованія—дрожжевые грибки.

длинными. Это бактеріи, производящія кумысное броженіе. Это палочки катыка. Кроме этихъ палочекъ въ полѣ зреінія попадаются круглые дрожжевые грибки. Палочка производить молочнокислое броженіе. Дрожжевые грибки являются возбудителями спиртоваго бро-

ж ен і я. Переходъ бѣлковъ въ пептоны происходитъ не отъ дѣйствія бактерій или грибковъ, а отъ гидролиза (пропитыванія водой) бѣлковыхъ тѣлъ молока.

Сначала происходитъ молочное броженіе, черезъ 3—5 часовъ начинается спиртовое. Молочное еще продолжается, а потомъ прекращается отъ избытка молочной кислоты. Позже часть кислоты участвуетъ въ процессѣ пропитыванія бѣлковъ водой, а потому кислотность падаетъ.

Въ каплѣ кумыса, конечно меныше кумысныхъ палочекъ, но все же они въ достаточномъ количествѣ, чтобы кумысъ, будучи прибавленъ къ кобыльему молоку, могъ самъ вызвать броженіе (рис. 5).

3. Какъ готовятъ кумысъ.

Для того, чтобы изъ кобыльяго молока приготовить кумысъ, надо имѣть закваску. Закваски бывають разныя. Чаще всего практикуется въ качествѣ закваски либо старый кумысъ, либо кислое коровье молоко. Обычно по окончаніи сезона сохраняютъ до будущаго сезона нѣсколько сотъ бутылокъ крѣпкаго кумыса. Это удается, если бутылки положить глубоко въ землю въ ледянную среду. Этотъ сожравшийся старый кумысъ служить великолѣпной закваской. Если его нѣтъ, употребляютъ кислое коровье молоко. Когда получится первый кумысъ, то потомъ въ качествѣ закваски идетъ уже крѣпкій кумысъ.

Кумысъ приготавляется либо кадочнымъ, либо кадочно-бутылочнымъ, либо бутылочнымъ способомъ. Сущность кадочнаго способа заключается въ томъ, что въ кадку сливаютъ кобылье молоко и закваску. Смѣсь взбалтывается мутовкой, и къ утру въ кадкѣ уже готовъ кумысъ. Изъ кадки его наливаютъ въ сосудъ и пьютъ. Въ бутылки не разливаютъ. Если послѣ нѣсколькихъ часовъ броженія разливаютъ кумысъ изъ кадки въ бутылки и окончательно кумысъ дозрѣваетъ уже въ бутылкахъ, то это будетъ кадочно-бутылочный способъ. Если же кобылье молоко, смѣшанное съ закваской въ кадкѣ, сейчасъ же разливаютъ

въ бутылки и кумысъ съ самаго начала вырабатывается въ бутылкахъ, то это будетъ бутылочный способъ. Послѣдній больше всего и практикуется. Въ каждой кумысолечебницѣ дѣлаютъ кумысъ по своему. Опишу способъ приготовленія въ той кумысолечебницѣ, гдѣ я состою врачемъ.

Закваской служитъ въ началѣ лѣта, когда приступаютъ къ первому выпуску кумыса, старый, прошлогодній кумысъ. Изъ сохранившихся бутылокъ крѣпкаго кумыса выливаютъ кумысъ въ кадку и къ этой закваскѣ затѣмъ, когда



Рис. 6. Дойка кобылицъ. Переноска молока въ кумыску.

уже будетъ сдѣлана первая порція кумыса, прибавляютъ крѣпкій кумысъ, и, такимъ образомъ, закваска всегда на лицо.

Приготовленіе кумыса распадается на нѣсколько моментовъ.

1-й моментъ. Дойка кобылицъ. Дѣломъ этимъ занимаются татарки, башкирки и т. п. Обычно приводятъ сначала къ кобылицѣ жеребенка, даютъ отсосать, а потомъ начинаютъ доить. Доять нѣсколько разъ въ день. Въ горячее время до 6—7 разъ (рис. 6).

2-й моментъ. Молоко сносятъ въ „кумыску“; сливаютъ

его черезъ сито въ жестяныя посудины и ставить на ледъ. Для того, чтобы молоко охладилось быстрѣе (для кумыса надо брать охлажденное молоко), пользуются холодильникомъ (рис. 7).

3-й моментъ. Въ опредѣленные часы остывшее молоко

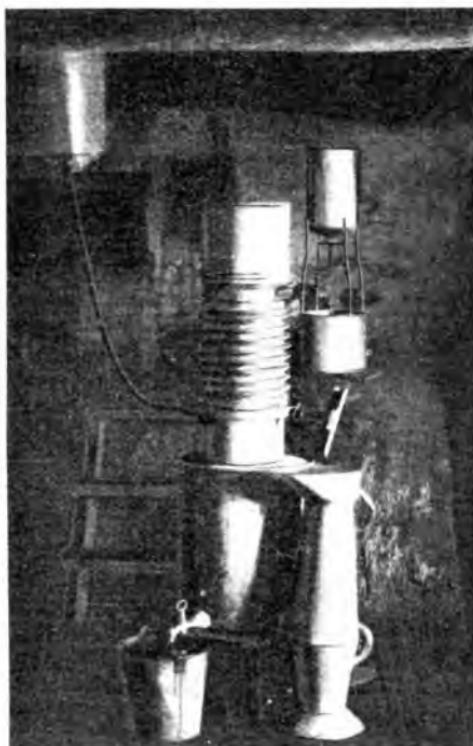


Рис. 8. Кадка для приготовления кумыса Въ ней мутовка.

Рис. 7. Холодильникъ. Сверху чрезъ кипику течеть ледяная вода. Молоко наливаютъ въ воронку змѣевиднаго цилиндра; чрезъ отверстія, продѣланнныя въ воронкѣ сбоку внизу, протекаетъ по желобкамъ молоко и такъ какъ внутри змѣевика ледяная вода, молоко охлаждается.

сливаютъ въ кадку, где имѣется закваска и эту смѣсь сбалтываютъ мутовкой (рис. 8).

4-й моментъ. Разливка въ бутылки. Для этого имѣется особый аппаратъ (рис. 9). Разливка бываетъ въ 4 часа, если одна разливка въ день и въ 11 час. дня и 6—7 час. вечера, если въ день дважды разливаютъ.

5-й моментъ. Закупорка бутылокъ. Дѣлается это машиннымъ способомъ (рис. 10).

6-й моментъ. Несутъ бутылки въ теплую комнату и ставятъ ихъ на полки. Подъ влияниемъ теплоты молоко бродитъ.

7-й моментъ. Взбалтываніе. Всю ночь съ небольшими промежутками взбалтываютъ руками одну бутылку за другой. Не знаю, существуетъ ли гдѣ нибудь особая машина для взбалтыванія бутылокъ, и удивительно, что до сихъ поръ ея нѣтъ въ нашихъ кумысолечебницахъ. А взбалтываніе въ процессѣ кумысадѣланія играетъ огромную роль.

8-й моментъ. Несуть бутылки въ погребъ. Къ б часамъ утра уже готовъ средній кумысъ. Теперь его переносятъ въ погребъ, гдѣ охлаждаютъ. Тамъ его, или кладутъ прямо на ледъ, или хотятъ прекратить въ немъ броженіе, или на заранѣе постланную солому, если хотятъ, чтобы броженіе продолжалось, хотя и очень медленно.



Рис. 9. Разливъ кумыса. На рис. 7 справа вверху тоже приборъ для разливки кумыса.

При переноскѣ бутылокъ и при взбалтываніи ихъ въ концѣ приготовленія кумыса иногда бутылки взрываются. Для предохраненія отъ пораненій кумысадѣлы надѣваютъ особья сѣтки. (См. рис. 11).

Приготовленіе кумыса, какъ мы видимъ, довольно сложная процедура. Въ большинствѣ кумысолечебницъ нѣтъ многихъ машинъ и кумысъ приготавляется довольно примитивно.

Приготовленіе кумыса зависитъ отъ умѣлости и опыта кумысадѣловъ. Но кромѣ того, необходимы и определенные внешнія условія: известная t^0 , чистота и пр. Малѣйшая упущенія и кумысъ портится. Хорошій кумысъ въ бутылкѣ

пузырится. Если ввернуть сифонъ и открыть его, газъ съ шумомъ вылетаетъ струей. Налитый въ стаканъ, кумысъ пѣнится. Пѣна осѣдаетъ постепенно и, когда стаканъ опорож-



Рис. 10. Машина для закупорки бутылокъ.



Рис. 11. Взбалтывание кумыса. Предохранительная сѣтка на лицѣ.

ненъ отъ кумыса, на немъ остается уторчатый налетъ, точно стаканъ покрытъ инеемъ.

ГЛАВА II.

Кумысолеченіе и вліяніе его на здоровый и больной организмъ.

Мы уже указали, что нельзя говорить о кумысѣ отдельно отъ кумысолеченія, если мы хотимъ выяснить себѣ значеніе лечебныхъ поѣздокъ въ степь. Кумысъ одинъ изъ важныхъ факторовъ, но и указанныя выше условія (воздухъ и пр.) играютъ огромную роль. Въ связи со всѣмы этими условіями кумысъ дѣйствительно приносить огромную пользу.

При кумысолечениі достигаются четыре цѣли: 1) усиленіе питанія, 2) укрѣпленіе организма, 3) закаливаніе организма и 4) дезинфекція организма.

1. Усиленіе питанія.

Усиленіе питанія зависитъ отъ количества воспринимаемой пищи, отъ хорошаго пищеваренія и отъ усиленнаго обмѣна веществъ. При кумысолечениі на лицо всѣ эти три фактора. Въ кумысѣ мы имѣемъ великолѣпное питательное средство; оно же способствуетъ хорошей работѣ желудка и кишечника, а всѣ условія кумысолеченія (потѣніе, движение и пр.) способствуютъ усиленному обмѣну веществъ. Кумысъ, какъ питательное вещество, уже давно признанъ всѣми. Въ немъ наибольшее значеніе, въ смыслѣ питанія, имѣютъ бѣлки. При этомъ послѣдніе, какъ мы уже говорили выше, превращаются во время производства кумыса въ пептоны. Въ обычныхъ условіяхъ бѣлки, попадая въ желудокъ, превращаются тамъ въ пептоны и въ такомъ видѣ всасываются желудкомъ. То, что долженъ былъ бы продѣлать желудокъ, продѣлывается въ кобыльемъ молокѣ бактеріями, и такимъ образомъ, желудокъ получаетъ готовый легкій бѣлковый продуктъ. Въ силу этого, бѣлокъ кумыса быстро всасывается. Быстро всасываются и тѣ части бѣлка, которая не превратились въ пептоны, такъ какъ бѣлокъ кумыса (казеинъ) очень нѣженъ, значительно нѣжнѣе, чѣмъ бѣлокъ коровьяго молока. Въ кумысѣ мало жира и сахара, а потому одинъ кумысъ недостаточенъ для питанія. Для организма необходимы еще жиръ и сахаръ, что достигается употребленіемъ мяса и хлѣба. Другія составные части кумыса (кромѣ бѣлка) также играютъ роль въ пищевареніи.

Молочная кислота содѣйствуетъ перистальтику (движенію, сокращенію) кишечка, раздражая слизистую оболочку. Кромѣ того, она дѣйствуетъ, какъ соляная кислота. У лихорадящихъ туберкулезныхъ, количество соляной кислоты уменьшено, а потому введеніе молочной кислоты крайне цѣлесообразно.

Углекислота раздражаетъ стѣнки желудка, усилив-

ваетъ притокъ крови, а вмѣстѣ съ этимъ дѣятельность же-лезъ. Она усиливаетъ также перистальтику кишечка.

Въ желудкѣ кумысъ остается не болѣе часу.

Вліяетъ на дѣятельность кишечника и большое коли-чество выпиваемаго кумыса. Послѣднее возможно благодаря легкому всасыванію и постоянному потѣнію кумысниковъ.

Итакъ, въ кумысѣ мы имѣемъ прекрасное питательное средство.

Усиленію питанія способствуетъ, какъ мы выше сказали, питье кумыса въ связи съ другими факторами кумысолеченія. Мы имѣемъ случаи, когда кумысникъ пьетъ много ку-мыса, а прибыль въ вѣсѣ ничтожная и наоборотъ. Зависитъ это какъ разъ отъ большаго или меньшаго вліянія другихъ факторовъ кумысолеченія. Подробнѣе обѣ этомъ ниже, а пока отмѣтимъ только, что кумысолеченіе, или лечение въ степи, отражается прежде всего на усиленіи питанія орга-низма.

Это выражается въ увеличеніи вѣса больныхъ, „Прибавка въ вѣсѣ“—это именно и плѣняетъ больныхъ; изъ за этой „прибавки“ и ёдутъ сотни и тысячи кумысни-ковъ. И на этой почвѣ создалось много вредныхъ предраз-судковъ. Изъ нихъ мы укажемъ два.

Во первыхъ, больные думаютъ, что на кумысѣ прибы-ваютъ въ вѣсѣ много и быстро.

И во вторыхъ, больные думаютъ, что чѣмъ больше пьешь кумыса, тѣмъ больше прибавишься въ вѣсѣ.

— Привезите съ собой не менѣе пуда и побольше пейте кумыса—напутствуютъ больного, отправляя на кумысъ.

И вотъ мы видимъ, что пріѣхавшій кумысникъ, „на-пускается“ на кумысъ, старается пить больше, чѣмъ пропи-сано врачомъ, съ трепетомъ ждетъ второго взвѣшиванія, чтобы написать своимъ близкимъ о прибавкѣ въ 10—15 фун-товъ. Какимъ счастливымъ выходитъ больной изъ кабинета врача, если онъ „на много“ прибылъ и какъ сразу онъ по-гружается въ грустныя мысли, если оказалась прибавка „только въ 1 2 фунта“.

Въ приемной только и слышишь:

Ли сколько Вы прибавились? —

Все это происходит отъ указанныхъ мною предразсудковъ.

Прежде всего, ни на чёмъ не основано мнѣніе, что, „на кумысѣ“ какая-то неимовѣрная прибавка въ вѣсѣ.

Вотъ нѣсколько данныхъ изъ своей практики.

За пять лѣтъ завѣдыванія кумысолечебницей „Царскій Даръ“, подробнымъ наблюденіемъ подверглось 1227 больныхъ. Изъ нихъ только 2 человѣка прибавились больше, чѣмъ на 30 ф.

На 20 и болѣе фунтовъ прибавились

въ вѣсѣ только 35 чел., т. е. 3%

На 15 и болѣе фунтовъ прибавились

въ вѣсѣ только 128 „ „ „ 11%

Ясно, что прибавка въ вѣсѣ на 15; а тѣмъ болѣе на 20 и болѣе ф. не правило, а исключеніе.

Средняя прибавка въ вѣсѣ колеблется отъ 7—9 ф.

Если нельзя, такимъ образомъ, говорить объ огромныхъ прибавкахъ въ вѣсѣ, то тѣмъ болѣе нельзя думать о быстрыхъ прибавкахъ. Правда, нѣкоторые удивительно скоро прибываютъ въ вѣсѣ, но это случается съ плохоупитанными больными или перенесшими какое-либо острое заболѣваніе. Въ общемъ же, очень многіе въ первую недѣлю очень мало пріобрѣтаютъ или даже совсѣмъ не пріобрѣтаютъ въ вѣсѣ.

За 1912—14 г. изъ 740 больныхъ въ вѣсѣ:

Убыли первые 10 дней.	Не прибыли первые 10 дней.	Прибыли меньше 2½ ф.	Прибыли отъ 2½ до 5 ф.	Прибыли отъ 5 до 7½ ф.	Прибыли отъ 7½ до 10 ф.	Прибыли свыше 10 ф.	В С Е Г О.
60 чел.	50	214	244	108	37	19	740 чел.

То есть 15 % больныхъ не прибываетъ въ вѣсѣ въ первые десять дней *). Пусть это не смущаетъ больныхъ, такъ

*) 8,1% убыли въ вѣсѣ и 6,8% не прибыли.

какъ часто бываетъ, что въ началѣ нѣтъ прибавки, а черезъ двѣ недѣли начинается прибыль въ вѣсѣ и довольно значительная.

2-е выше указанное нами распространенное мнѣніе также покоится на ложномъ основаніи: прямой зависимости между прибавкой въ вѣсѣ и количествомъ выпитаго кумыса нѣтъ.

Изъ 59 человѣкъ съ прибавкой въ вѣсѣ 15 и болѣе фунтовъ пило 6 и больше бутылокъ только 32 чел., т. е. не много болѣе $\frac{1}{2}$. Остальные пили меньше 6 бут. *).

Изъ 172 человѣкъ, прибавившихся въ вѣсѣ на 10 и болѣе фунтовъ 6 и больше 6 бутылокъ пили 49 человѣкъ, т. е. только 28%.

Отъ какихъ же факторовъ зависитъ большая или меньшая прибавка въ вѣсѣ?

Наблюденія показываютъ слѣдующее:

Много прибывають въ вѣсѣ:

1. Тѣ, кто до кумыса плохо питался. На больныхъ Краснаго Креста, лечащихся въ „Царскомъ Дарѣ“, это особенно бросается въ глаза.

Сезонъ
1912 г.

Средняя прибавка въ вѣсѣ офицера	7,6 ф.
” ” ” сестры милосердія. . .	8,7 ”
” ” ” б. нижн. чиновъ . .	12,0 ”

2. Тѣ, кто до кумыса были очень истощены болѣзнью, особенно острой болѣзнью (воспаленіемъ легкихъ, тифомъ и пр.).

3. Тѣ, кто очень утомился и давно не отдохнулъ. Сюда принадлежатъ сестры милосердія, учителя, учительницы, служащіе и т. п.

4. Тѣ, кто всецѣло отдаются леченію, строго исполняютъ режимъ, строго выполняютъ всѣ предписанія

* Бутылка въ „Царскомъ Дарѣ“ меньше шампанки. Въ ней 3 стакана пива.

и т. п. Всегда за лѣто набирается нѣсколько такихъ идеальныхъ кумысниковъ.

5. Тѣ, кто дольше лѣчится въ степи.

Изъ моихъ данныхъ за 1912—1914 гг. видно слѣдующее:

Пробывшіе 4 недѣли въ среднемъ прибались на.	7,5 ф. на челов.
Пробывшіе 6 недѣль въ среднемъ прибались на.	7,9 „ „ „

Эти данныя относятся ко всѣмъ больнымъ. Если же взять однихъ туберкулезныхъ, то оказывается, что

Пробывшіе 4 недѣли прибавились въ среднемъ на.	7,0 ф. на челов.
Пробывшіе 6 недѣль прибавились въ среднемъ на.	8,0 „ „ „

Плохо прибываютъ въ вѣсѣ:

1. Тѣ, кто до кумыса уже прибавился хорошо въ вѣсѣ. Существуетъ до нѣкоторой степени предѣльный вѣсъ для каждого.

2. Тѣ, кто привыкъ къ комфорту, къ изысканному столу и пр.

3. Очень нервные, капризные, скучающіе. Вліяніе худого настроенія очень сказывается на прибавленіи въ вѣсѣ.

4. Тѣ, кто не подчиняется режиму кумысной жизни.

5. Тѣ, кто находится въ тяжелой формѣ туберкулеза.

Чтобы закончить съ прибавкой въ вѣсѣ, мы отвѣтимъ еще на одинъ вопросъ:

Идетъ ли пропорціонально прибавка въ вѣсѣ и улучшеніе здоровья?

Несомнѣнно, прибавка въ вѣсѣ—это плюсъ для большого человѣка. Его организмъ пріобрѣтаетъ больше силъ для борьбы. Но бываетъ нерѣдко, что прибавки въ вѣсѣ мало, а здоровье стало лучше и наоборотъ—большая прибыль въ вѣсѣ, а болѣзнь идетъ дальше. Какъ разъ, у моего пациента, пріобрѣтшаго въ вѣсѣ $38\frac{1}{2}$ ф., туберкулезный процессъ очень мало регрессировалъ, и больной, пріѣхавъ до-

мой, скоро спустиль весь вѣсь и на слѣдуюшій годъ прѣхалъ на кумысъ въ значительно худшемъ состояніи.

2. Укрѣпляющее значеніе кумысолеченія.

Одно наростаніе въ вѣсѣ тѣла не сдѣлало бы кумысолеченіе такимъ серьезнымъ средствомъ, какимъ оно является теперь. Послѣднее стоитъ въ связи съ его укрѣпляющимъ дѣйствиемъ. Мышечныя силы организма укрѣпляются.

Измѣряя динамометромъ мышечную силу рукъ, легко въ этомъ убѣдиться. Но есть много оснований предполагать, что и внутреннія мышцы организма, мышцы сердца, сосудовъ и пр. также укрѣпляются при кумысолеченіи.

Д-ръ Рубель, по справедливости, придаетъ большое значеніе этому тренирующему дѣйствію кумысолеченія. Онъ доказываетъ, что этому дѣйствію подвергаются и дыхательныя мышцы, причемъ однѣ мышцы работаютъ больше, другія щадятся: аппаратъ дыхательныхъ мышцъ приспособляется къ лучшему состоянію легкихъ. „Изученіе измѣненій дыхательныхъ движеній, пишетъ д-ръ Рубель, показываетъ, что при кумысолеченіи происходитъ не простое повышение дѣятельности дыхательныхъ мышцъ еп bloc, а наоборотъ, замѣчается своеобразное распределеніе сократительной работы между ними: однѣ группы дыхательныхъ мышцъ усиливаютъ свои сокращенія, другія, наоборотъ, ослабляютъ. Въ этомъ своеобразномъ распределеніи работы между со-сѣдними группами дыхательныхъ мышцъ я склоненъ видѣть одно изъ компенсаторныхъ приспособленій организма въ его борьбѣ съ бугорчаткой легкихъ“.

3. Закаливающее вліяніе кумысолеченія.

Условія жизни на кумысѣ: постоянное пребываніе на свѣжемъ воздухѣ, вѣтры, колебанія температуры, солнце, постоянные движения — все это пріучаетъ организмъ къ борьбѣ съ разными вліяніями и закаливаетъ его.

4. Дезинфицирующее вліяніе кумысолеченія.

Въ кишечникѣ всегда много ненормальныхъ продуктовъ обмѣна веществъ, много ядовъ и бациллъ. Возможно, что кумысныя бактеріи, находящіяся въ кумысѣ, вступаютъ въ борьбу съ бактеріями кишечника, измѣняютъ его флору и, такимъ образомъ, освобождаютъ организмъ отъ многихъ разрушающихъ веществъ.

ГЛАВА III.

Кумысолеченіе при разныхъ болѣзняхъ.

1. Кумысолеченіе при туберкулезѣ.

Мы начинаемъ эту главу съ вліянія кумысолеченія на туберкулезъ, такъ какъ эта болѣзнь и боязнь этой болѣзни главнымъ образомъ и гонитъ больныхъ на кумысъ.

При леченіи туберкулеза мы ставимъ себѣ двѣ задачи: 1) убить самый ядъ, 2) дать возможность организму, если не убить болѣзнь, то приспособиться къ ней, компенсировать ее, сдѣлать ее безвредной.

Для достиженія первой цѣли—убить ядъ—до сихъ поръ не нашли вѣрнаго средства. Единственno, что заслуживаетъ вниманія, это—туберкулинъ и нѣкоторые новѣйшиe методы лечения туберкулеза. Но ослабить дѣятельность бациллъ, производящихъ туберкулезъ мы можемъ цѣльмъ рядомъ средствъ. Въ числѣ ихъ чистый воздухъ и солнце играютъ огромную роль. Съ этой стороны вліяніе санаторій, климатическихъ станцій и поѣздокъ на кумысъ несомнѣнны. Туберкулезный, попадая изъ города въ какую-нибудь деревню, „оживаетъ“, а въ степи, гдѣ чистый воздухъ, гдѣ цѣлый день свѣтить и грѣть солнце, онъ чувствуетъ себя какъ въ другой атмосферѣ. И мы видимъ ежедневно, какъ пріѣзжаетъ

блѣдный, истощенный, слабый туберкулезный и чрезъ недѣлю-двѣ вы его не узнаете: щеки покраснѣли, тѣло окрѣпло, больной весель.

Несомнѣнно организмъ при леченіи въ степи вырабатываетъ въ себѣ разныя „приспособленія“ для борьбы съ врагомъ. Мы уже говорили о предположеніи д-ра Рубеля на счетъ вліянія кумысолеченія на внутреннія дыхательныя мышцы.

Мы видимъ, что здоровыя части легкаго и здоровое легкое начинаютъ при кумысолеченіи усиленно дышать.

Измѣряя объемъ грудной клѣтки при вдохѣ и выдохѣ въ началѣ леченія и въ концѣ, мы видимъ, какъ дыхательный размахъ грудной клѣтки увеличивается. Наконецъ, при кумысолеченіи укрѣпляется организмъ, а укрѣпленіе организма—одно изъ условій для выработки приспособляющихъ моментовъ.

Изъ 545 туберкулезныхъ, которыхъ мнѣ пришлось подробнѣ наблюдать на кумысѣ, получили:

Значительное улучшеніе въ здоровью	62	человѣка.
Улучшеніе	393	"
Незначительное улучшеніе	40	"
Безъ перемѣны	29	"
Ухудшеніе	21	"

Изъ 545 туберкулезныхъ получили, такимъ образомъ, облегченіе не менѣе 90%. Мы могли бы привести очень много исторій болѣзни, указывающихъ на поразительное вліянія степного леченія. $4\frac{1}{2}\%$ ухудшений, которыя у насъ значатся, относятся большою частью къ больнымъ, у которыхъ туберкулезъ уже совершенно разрушилъ организмъ, къ больнымъ съ послабляющей тѣ (39—40%). 5% не получили никакого облегченія, хотя не было замѣтно и ухудшенія. Остальное же огромное большинство получили—одни значительное, другія—болѣе или менѣе значительное облегченіе.

Въ чемъ же выражается поправка?

1. Улучшается самочувствіе, ощущается крѣпость организма.

2. Кашель значительно уменьшается и сплошь и

рядомъ совсѣмъ проходитъ. Мокрота очищается, а иногда и исчезаетъ.

3. Исчезаетъ блѣдность; лицо и тѣло загораютъ.

4. Улучшается аппетитъ. Улучшается пищевареніе.

5. Прибавляется вѣсъ. Въ среднемъ прибавка 7—8 фунтовъ. Прибываютъ въ вѣсѣ больше тѣ, кто остаются дольше. Пробывшіе 4 недѣли поправились въ среднемъ на 7,0 фунт., а пробывшие 6 недѣль на—8,0 фунт.

6. Иногда спадаетъ t^0 .

За 1912—14 г. я вель подробныя наблюденія надъ температурящими и изъ 142 такихъ больныхъ (я имѣю въ виду небольшія повышенія t^0 , во всякомъ случаѣ не выше 38°):

температура пришла къ нормѣ у	35	человѣкъ
почти къ нормѣ.	8	"
слегка понизилась	23	"
не измѣнилась	70	"
повысилась.	6	"

Конечно, не всѣ туберкулезные получаютъ облегченіе. Туберкулезъ туберкулезу—рознь.

Совершенно бесполезно, даже вредно, кумысолеченіе для скоротечныхъ формъ туберкулеза, для больныхъ, у которыхъ послабляющая лихорадка, съ колебаніями до 39—40°, и для туберкулезныхъ, склонныхъ къ частымъ кровохарканіямъ. Рѣдкія кровохарканія—не противопоказаніе для кумысолеченія. Есть мнѣнія, что кумысъ вызываетъ кровохарканіе. Это невѣрно. У кого его не было, у того отъ кумыса не будетъ, а кто страдалъ имъ, тотъ при осторожномъ употребленіи кумыса не рискуетъ получить его вновь.

Многіе больные туберкулезомъ особенно стараются пополнѣть. Въ этомъ видятъ всю задачу своего пребыванія на кумысѣ. Они стараются больше пить кумыса, какъ можно менѣе двигаться и объѣдаться. Это, конечно, предразсудокъ и часто вместо ожидаемой пользы, получается вредъ. Мы рекомендуемъ прислушаться къ совѣту врача, который для каждого больного устанавливаетъ свой режимъ. Одному

хорошо много пить кумыса, другому—это вредно; одному надо больше лежать, другому больше ходить и т. п.

Туберкулезъ очень капризная болѣзнь и нѣтъ ничего вреднѣе, какъ лечиться по шаблону или по совѣту друзей и знакомыхъ, побывавшихъ разъ на кумысѣ или наслышавшихся о кумысолеченіи.

2. Кумысолеченіе и болѣзни дыхательныхъ органовъ.

(Кромѣ легочного туберкулеза).

Кромѣ туберкулезныхъ, на кумысъ направляютъ страдающихъ хроническимъ бронхитомъ, плевритиковъ, астматиковъ и др.

Что касается страдающихъ хроническимъ бронхитомъ, то кумысолеченіе приносить такимъ больнымъ пользу. Очень скоро измѣняется характеръ мокроты, кашель дѣлается мягче и рѣже, а часто и совсѣмъ пропадаетъ. Что касается плевритиковъ, которыхъ посылаютъ на кумысъ, то обычно это тѣ больные, у которыхъ не разсосалась еще жидкость, у которыхъ еще не расправилось легкое. Иногда посылаютъ перенесшихъ уже сухой или жидкій плевритъ или, наконецъ, тѣхъ, у кого остались перемычки между листками плевры.

При кумысолеченіи плевральная жидкость въ силу постѣнія и усиленного мочеотдѣленія всасывается быстрѣе, чѣмъ обычно. Но если жидкости мало и легкое сдавлено, при этомъ много перемычекъ, то процессъ выравниванія легкаго идетъ очень медленно.

При астмѣ я не видѣлъ хорошихъ результатовъ отъ кумысолеченія и думаю, что типичныхъ астматиковъ надо посыпать въ другое мѣсто.

При язвенныхъ катарахъ горла—кумысъ не только бесполезенъ, но вреденъ, такъ какъ раздражаетъ горло.

3. Кумысолеченіе при малокрові, утомленіи и т. п.

Послѣ туберкулезныхъ больше всего на кумысѣ малокровныхъ. Не при всякомъ малокровіи кумысъ полезенъ. Такъ при хлорозѣ, блѣдной немочи—это болѣзнь кровяныхъ шариковъ—я большой пользы отъ кумыса не видѣлъ.

Но если у васъ малокровіе развилось послѣ какихъ-нибудь кровотечений, или вы сдѣлались малокровнымъ отъ работы при дурныхъ условіяхъ, если у васъ былъ тифъ, воспаленіе легкихъ или другія болѣзни, если у васъ малокровіе отъ переутомленія, отъ плохого питанія, отъ плохого желудка, смѣло можете разсчитывать на кумысъ и степь.

Въ этихъ случаяхъ степное леченіе приносить большую пользу. Силы больныхъ возстанавливаются очень быстро. Блѣдность проходитъ, проходитъ и усталость. За пять лѣтъ отъ малокровія лечились у меня 265 человѣкъ. Изъ нихъ у 259 наблюдалось улучшеніе здоровья.

4. Кумысолеченіе при желудочно-кишечныхъ болѣзняхъ.

На отправленія желудочно-кишечного тракта кумысъ дѣйствуетъ очень хорошо. Большая часть пріѣзжихъ кумысниковъ страдаетъ запорами и уже вскорѣ послѣ леченія запоры проходятъ. Это общее явленіе. Очень многіе замѣ чаютъ, что до кумыса имъ приходилось соблюдать большую осторожность въ діѣтѣ, а „тутъ великолѣпно ъешь и жирное мясо“.

При хроническихъ запорахъ всегда почти получается эффектъ отъ кумысолеченія. При хроническихъ разстройствахъ кишечника, выражавшихся въ поносахъ, кумысъ иногда также помогаетъ, но все же часто приходится очень много возиться съ поносами: приходится приготовлять специальной крѣпости кумысъ, осторожно дозировать, иногда прибавлять къ кумысу разныя лекарственные вещества, иногда давать кумысъ прокипяченый и т. д.

5. Кумысолечение при нервныхъ болѣзняхъ.

Нервныя болѣзни очень разнообразны и зависятъ отъ множества причинъ. Не при всякой нервности кумысолечениѳ полезно. Если въ основѣ нервности лежитъ истощеніе организма, малокровіе, переутомленіе, перенесенная болѣзнь—то, конечно, кумысъ очень полезенъ. Но если субъектъ страдаетъ неврастеніемъ много лѣтъ и отягощенъ плохой наслѣдственностью или если неврастенія носить эретический характеръ (крайняя возбудимость, раздражительность), если неврастеникъ мнителенъ, ипохондрикъ—то кумысъ въ такихъ случаяхъ обычно не поможетъ. Очень хорошо поправляются учителя, учительницы, служащіе, переутомившіе свою нервную систему.

6. Кому не Ѣхать на кумысъ.

1. Совершенно не позволительно посыпать на кумысъ съ острыми, скоротечными формами туберкулеза или съ туберкулезомъ, который уже приковалъ больного къ постели. Вообще тѣхъ туберкулезныхъ, кому нужно лежать, лучше не посыпать въ степь. Нельзя Ѣхать и такимъ туберкулезнымъ, у которыхъ очень часты кровохарканія.

2. Нельзя посыпать съ аневризмой аорты и вообще съ выраженнымъ артериосклерозомъ.

3. Нельзя посыпать съ пороками сердца, если серьезно нарушена компенсація.

4. Нельзя посыпать неврастениковъ, крайне возбудимыхъ, раздражительныхъ, съ ипохондрическимъ настроениемъ.

5. Нельзя посыпать ревматиковъ и подагриковъ.

6. Нельзя посыпать съ туберкулезомъ горла, особенно когда есть язвы.

7. Нельзя посыпать съ туберкулезомъ почекъ.

Мы перечислили болѣзни, при которыхъ нельзя посыпать на кумысъ. Но мы совсѣмъ бы врачамъ еще обращать вниманіе на соціальное положеніе и на характеръ больныхъ, когда имъ приходитъ мысль послать больного на кумысъ. Иногда есть показанія для кумысолеченія, однако,

не слѣдуетъ совѣтовать ъхать на кумысъ. Дѣло въ томъ, что, какъ мы увидимъ ниже, наши кумысолечебницы мало благоустроены, часто нѣтъ элементарныхъ удобствъ, не говоря уже о комфорте. Съ этимъ врачъ долженъ считаться. Лица, которыя привыкли къ комфорту, къ изысканному столу, особенно капризно относящіеся ко всему окружающему, лучше пусты не ъдуть на кумысъ.

ГЛАВА IV.

Кумысолечебницы.

Мы познакомились съ составомъ кумыса, съ его приготовленіемъ, съ вліяніемъ кумыса на организмъ и разсмотрѣли, при какихъ болѣзняхъ надо ъхать на кумысъ. Теперь намъ надо познакомиться съ кумысолечебницами и со всѣмъ кумысолечебнымъ режимомъ.

1. Куда ъхать.

Выбрать мѣсто, куда ъхать на кумысъ, не такъ просто. До сихъ поръ нѣть хорошаго путеводителя по кумыснымъ. Въ продажѣ имѣются двѣ книжки: Золотницкаго и Калинина. И тамъ и тутъ много ошибокъ, много преувеличеннаго и недоговореннаго. Что цѣнно въ нихъ—это свѣдѣнія объ условіяхъ леченія въ разныхъ кумысолечебницахъ и кумысныхъ пунктахъ и адреса. Намъ пришлось видѣть не одну кумысолечебницу и мы прямо скажемъ, что по путеводителямъ часто получается совершенно превратное впечатлѣніе.

Всѣ кумысолечебныя мѣста можно раздѣлить на три категоріи: деревни или хутора, гдѣ можно получить кумысъ, плохо устроенные кумысолечебницы и болѣе или менѣе благоустроенные кумысолечебницы.

Что касается деревень, то туда ёхать хороню болѣе или менѣе здоровымъ, крѣпкимъ субъектамъ, кто можетъ обойтись безъ постояннаго врачебнаго наблюденія. Условія жизни въ кумысныхъ деревняхъ самыя разнообразныя. Въ нѣкоторыхъ приходится самому заботиться о столѣ, въ нѣкоторыхъ приходится даже самимъ готовить. О дезинфекції тамъ не можетъ быть и рѣчи. Но за то въ деревняхъ дешево. Можно устроиться и на 50 руб.

Плохо устроенные кумысолечебницы отличаются отъ кумысолечебныхъ деревень только тѣмъ, что удобнѣе помѣщенія и легче устроиться съ пансіономъ. Жизнь въ нихъ стоитъ отъ 70—100 р. въ мѣсяцъ. Благоустроенные кумысолечебницы—крайне рѣдки, да и то—болѣе или менѣе благоустроенные. Въ такихъ кумысолечебницахъ расходы въ мѣсяцъ въ среднемъ 150—160 руб.

Краткія свѣдѣнія о кумысолечебныхъ заведеніяхъ.

а. Общія свѣдѣнія.

Кумысолечебницы расположены гл. обр. въ Самарской, Уфимской и Оренбургской губерніяхъ *). Въ каждой губерніи имѣются свои преимущества и сказать, какая изъ нихъ лучше, нѣтъ еще данныхъ.

Воспользуемся нѣкоторыми цифровыми данными о температурѣ, влажности и атмосферномъ давленіи, которые приведены въ книжкѣ Золотницкаго.

*) Кумысолечебницы Самарской и Оренбургской губ. большою частью расположены по близости Самаро-Ташкентской ж. д. Прямое сообщеніе Петроградъ—Ташкентъ, Петроградъ—Оренбургъ, Москва—Оренбургъ, Москва—Ташкентъ—Андижанъ. Поворотъ отъ Самары на югъ (безъ пересадокъ).

Кумысолечебницы Уфимской губерніи расположены въ области желѣзныхъ дорогъ отъ Самары до Уфы. Прямое сообщеніе Москва—Челябинскъ

Температура.

		Май.	Июнь.	Июль.	Авг.	Средняя.
Уфа	174 метр. . . за 11 л.	13,2	18,6	19,9	17,4	17,3
Белебеевская с.-х.						
школа	281 м. . . за 9 л.	12,6	17,6	19,2	17,1	16,6
Самара за 11 л.	15,5	20,5	22,5	20,9	19,8
Малый-Узень	39 м. за 11 л.	16,4	21,9	24,3	21,3	21,0
Оренбургъ	113 м. за 11 л.	15,5	20,2	22,9	20,1	19,4
Саратовъ	66 м. . . за 11 л.	16,6	21,7	23,9	21,3	20,9

Атмосферное давление.

		Май.	Июнь.	Июль.	Авг.	Средняя.
Уфа за 11 л.	745,2	744,2	742,3	742,7	743,6
Белебеевская с.-х.						
школа за 6 л.	734,9	734,4	732,6	732,9	733,7
Самара за 4 г.	756,4	752,4	752,1	753,9	753,7
Малый-Узень за 6 л.	757,8	756,0	754,4	755,6	755,9
Оренбургъ за 11 л.	751,4	750,0	748,0	748,9	749,5

Относительная влажность.

		Май.	Июнь.	Июль.	Авг.	Средн.
Уфа за 11 л.	59,1	62,0	64,5	67,0	63,1
Белебеевская с.-хоз.						
школа "	11 "	61,0	60,2	62,0	52,0
Малый-Узень "	5 "	54,2	54,5	49,8	55,2
Оренбургъ "	11 "	59,3	59,4	55,3	59,6
Саратовъ "	9 "	52,2	54,8	51,4	55,1

Въ какой губерніи лучше поставлено кумысолѣченіе, точно также нѣть объективныхъ данныхъ. Вездѣ оставляеть желать лучшаго.

Помѣщенія. Въ однихъ кумысолечебницахъ система особняковъ (рис. 12), въ другихъ— смѣшанная: особняковъ и общихъ домовъ. Величина комнатъ разная, но въ общемъ комнаты небольшія. Всюду почти стѣны бѣлятся. Печи далеко не вездѣ. Кой гдѣ въ окнахъ сѣтки. Вентиляція вездѣ

оставляеть желать лучшаго. Звонковъ къ прислугѣ почти нигдѣ нѣтъ. Клоzеты большей частью вблизи помѣщеній, кой гдѣ при самомъ помѣщеніи.



Рис. 12. Домикъ-особнякъ.

Обстановка. Кровати деревянныя, желѣзныя и желѣзныя съ сѣтками. Матрацы или изъ морской травы, или



Рис. 13. Домъ съ 6 отдельными комнатами.

моcчалынъе, или волосяные. Далеко не вездѣ имѣются отдельныe чехлы для матрацовъ. Столъ, 1—2 стула и руко-

мойникъ. Шкафы и комоды имѣются далеко не во всѣхъ номерахъ даже въ большихъ кумысолечебницахъ. Тоже надо сказать о ночныхъ столикахъ.

Въ нѣкоторыхъ кумысолечебницахъ полагается каждому больному складное изъ парусины или брезента кресло (шэзъ-лонгъ). Очень удобны вмѣсто шэзъ-лонговъ, брезентовые или парусиновые кровати (см. рис. 14).



Рис. 14. Брезентовыя кровати для лежанія на воздухѣ.

Довольствіе. Утромъ чай, хлѣбъ и масло. Кофе даже во многихъ большихъ кумысолечебницахъ еще не введено, какъ обязательное блюдо. Яйца по утрамъ подаются лишь въ немногихъ санаторіяхъ. Въ 12 ч. или 1 ч.— завтракъ изъ 2-хъ блюдъ. Въ 6—7 часовъ обѣдъ изъ трехъ блюдъ и въ 8—9 часовъ вечерній чай съ булками и масломъ. Въ нѣкоторыхъ кумысолечебницахъ между завтракомъ и обѣдомъ чай, или каша, или какао. Мы привели обычный типъ довольствія. Есть уклоненія въ нѣкоторыхъ кумысолечебницахъ, но не столь существенные. Добавимъ еще, что столъ въ кумысолечебницахъ отличается однообразiemъ.

Кумысъ. Вездѣ кумысъ готовятъ киргизы или башкиры. Всюду почти устроены „кумыски“, откуда и выдаютъ кумысъ (см. стр. 15). Существуютъ двѣ системы выдачи кумыса: или за отдѣльную плату или бесплатно (*ad libidem*). Послѣдній способъ по нашему предпочтительнѣе, но онъ выводится уже изъ практики.

Врачебная помощь. Постоянные врачи имѣются лишь въ благоустроенныхъ кумысолечебницахъ. Обычно приглашеніемъ одного врача и ограничивается хозяинъ ку-



Рис. 15. Столовая (курзалъ) и „кумыска“.

мысолечебного заведенія. Въ нѣкоторыхъ учрежденіяхъ въ помощь къ врачу приглашается фельдшерица. Оплата врачебной помощи происходитъ въ 4-хъ формахъ:

1. Больной не платитъ ничего и получаетъ всѣ виды медицинского довольствія (Андреевская санаторія, Ключевка, Русская Швейцарія, Лѣсное, Нудатово и др.).

2. Больной не платитъ за совѣтъ, но впрыскиванія, электризациѣ и пр. за отдѣльную плату (Кум. Гусарова, Красная Поляна, Постникова и др.).

3. Каждый больной вноситъ опредѣленную сумму (напр. 5 р. въ мѣсяцъ) за врачебную помощь и получаетъ за это

всѣ виды медицинской помоші: впрыскиванія, электризація и пр. (Кум. „Царскій Даръ“).

4. Больной платить повизитно (Кум. Щелкановой, „Роща“ Алексѣевыхъ, Жданова, Степной ручей, Нагибина, Монастырева, Барабашина Поляна).

Аптека. Организованныя аптеки являются рѣдкимъ исключеніемъ. Обычно имѣются при амбулаторіи наиболѣе простыя лекарства, а болѣе сложныя—получаются изъ ближайшей сельской аптеки за плату. Химико-бактеріологическія изслѣдованія за плату.



Рис. 16. Прислуга и помѣщеніе для дезинфекціи посуды. Въ плиту вдѣлано 3 котла. Въ одномъ кипящая вода съ зеленымъ мыломъ и содой, въ другомъ съ одной содой а въ третьемъ—чистая кипящая вода. Посуда кладется въ рѣшетчатую корзинку и на роликѣ передвигается изъ одного котла въ другой, изъ послѣдняго котла выходитъ совершенно сухая.

Дезинфекція оставляетъ желать лучшаго. Лишь въ некоторыхъ кумысолечебницахъ имѣются приспособленія для дезинфекціи посуды (см. рис. 16).

Для обеззараживания мокроты и для сжигания нечистотъ только въ двухъ-трехъ кумысолечебницахъ существуютъ специальныя печи (см. рис. 17).



Рис. 17. Печь для сжиганія мокроты.

б. Описаніе кумысолечебныхъ заведеній.

Приводимыя данныя взяты изъ 1) анкеты, произведенной нами въ 1915 г., 2) изъ путеводителей Золотницкаго и Калинина и 3) изъ имѣющихся подъ рукой проспектовъ.

Отвѣтственность за данныя падаетъ на тѣ источники, откуда я ихъ заимствовалъ. Никакихъ оцѣнокъ указанныхъ заведеній мы не даемъ. Чтобы дать вѣрную оцѣнку, необходимо каждое заведеніе подробно изучить, что къ сожалѣнію никѣмъ еще не сдѣлано. Составители путеводителей ограничиваются обычно мимолетнымъ проѣздомъ по кумысолечебницамъ и проспектами.

Пусть читатели обратятъ вниманіе на страницу 43, где указано, отъ какихъ кумысолечебницъ мною получены данныя за 1915 г. Въ виду измѣненій условій, въ связи съ вздорожніемъ жизни, данныя за 1914 г. едва ли соотвѣтствуютъ дѣйствительности. Надо полагать, что вездѣ цѣны за пансіонъ повысились.

С а м а р с к а я г у б е р н і я.

Название кумысо-лечебницы.	Зимний ад-ресъ вла-дѣльца.	Сезонъ.	У с л о в і я.	Врачебная помощь.
1. Лѣсное Климушина. Отъ Ставрополя 4 в. Отъ парох. пристаний 8 верстъ. Санаторія. Общій корпусъ и 1 домъ въ 3 комнаты.	Ставрополь. Д-ру Синельникову.	Съ 15 мая по 25 августа.	Полный пансионъ въ отд. комнатѣ (южной) 190 р. мѣс., въ двойной комн. (южной) 160 р., въ двойной (сѣверной) 130 р. Домикъ-особнякъ 135 р. комн. За дезинфекціи 2 р. Сопровождающіе 3 р. въ сутки.	Безплатная. Врачъ, 2 санитарки.
2. Кумысолечеб. Н. В. Постникова (въ 5 в. отъ ст. Самара). 130 №№ разной величины, отъ 1—3-хъ комнатъ.	Самара, д-ру Постникову.	Съ 10 мая по 25 августа.	Помѣщенія отъ 18 до 110 р. въ мѣсяцъ. Полный пансионъ 82 р. въ мѣсяцъ. Неполный (безъ утр. и веч. чая) 70 р. Возможность повышенія въ 1915 г. на 10%. Дезинф. 2—5 р. Ванна 60 к. Есть Огдѣленіе 2-го разряда: по 60 р. въ мѣс. съ двоихъ и 70 р. съ одного.	Безплатная, но впрыски- вания и т. п., оплачива- ются. Врачъ, фельдшеръ. Аптека въ 1 верстѣ.
3. Нудатово (отъ Бугуруслана 10 вер.), 2 корпуса съ 8 комн. 2 семейныхъ дома и домики-особняки.	Петроградъ. Ул. Жуковского, д. 7, Т. Нудатовой.	съ 15 мая—15 авг.	Полный пансионъ и помѣщеніе 150 р. Вдвоемъ по 140 р. Гости 5 р. въ сутки. Дѣти до 8 л.—60 р., до 14 л.—100 р. Ванна 1 р. Баня 50 к.	Безплатная. Врачъ.

^{*)} Если указана цѣна бутыли кумыса, то это значитъ, что кумысъ не входитъ въ пансионъ, а выдается за отдельную плату.

<p>4. „Царскій Дарь“. (Ст. Новосергіевка, Сам.-Ташк. ж. д., 11 вер.). На 150 чел. Домики въ 6 отдѣльныхъ комнатахъ, домики-особняки и 2 бара-ка для пац. Кр. Кр.</p>	<p>Москва. Б. Николо-Песковский пер., № 5. В. М. Струнскому.</p>	<p>Съ 1 мая по 1 сентября.</p>	<p>Полный пансіонъ съ помѣщениемъ 140 р. въ мѣс. Вдвоемъ на 25 руб. дешевле. Сопровождающи и дѣти по соглашенню.</p>	<p>Больные платятъ 5 р. въ мѣс. и за это получаютъ всѣ виды медиц. помощи: амбул., посѣщеніе на дому, впрыск., электр. и пр. Врачъ и 2 помощницы. Аптека.</p>
<p>5. Кумысолечебн. врача Гусарова. (Ст. Тоцкое, Сам.-Ташк. ж. д., 8 вер.). 25 дом.-особняковъ, 1 корпусъ общей изъ 24 №№ и павильонъ изъ 8 комн.</p>	<p>Бузулукъ. И. Т. Гусарову.</p>	<p>Съ 10 м.—20 авг.</p>	<p>Общий пансіонъ съ помѣщениемъ 120 р. въ въ мѣс. Вдвоемъ 200 р. Дѣти до 10 л. 30 р., съ 10—15 л.—50 р. Въ общемъ корпусъ 90 р., вдвоемъ 140 р.</p>	<p>15 коп. бутылка.</p>
<p>6. „Красная Поляна“ (ст. Новосергіевка, Сам.-Ташк. ж. д., 10 в.). Особняки и 2 корпуса на 100—120 чел.</p>	<p>Новосерг., Сам. г. П. С. Суховилову.</p>	<p>Съ 10 мая—15 авг.</p>	<p>Полный пансіонъ съ помѣщениемъ 135 руб. Вдвоемъ на 15 руб дешевле. Безъ кумыса 100 руб. Дѣти до 10 л.—35 р., 10—15 л.—65 р. (Безъ кумыса 55 р.).</p>	<p>Бесплатная, но впрыскиваниі, посѣщеніе на дому, электризація и т. п. оплачиваются особо.</p>
<p>7. „Степной Дарь“, пров. Факторовича. (Ст. Лепехинская, Ряз.-Ур. ж. д., 12 вер.). Отд. комнаты въ общихъ зданіяхъ 30—35 мѣстъ.</p>	<p>Саратовъ. Е. М. Факторовичу.</p>	<p>Съ 1 мая—1 сент.</p>	<p>Полный панс. въ отд. комнатѣ 85 р. въ мѣс. и вдвоемъ по 70 руб. Дѣти до 14 л. половину, до 7 л.—25 р. 120 бут. кумыса бесплатно.</p>	<p>Бесплатная. Врачъ живеть вблизи заведенія.</p>
<p>8. Кумысное заведеніе „Березовая Роща“. (въ 12 вер. отъ гор. Баронска, Ник. у., Самарск. губ.). 10 №№ и 10 дачъ. на 70 человѣкъ.</p>	<p>Баронскъ, Сам. г. В. И. Герлингеръ.</p>	<p>Съ 1 мая—15 авг.</p>	<p>Помѣщениe 15 р. въ мѣсяцъ Дача - особнякъ 30—100 руб. за сезонъ. Пансіонъ 40 р. Дѣти до 10 л.—¹/₂ платы.</p>	<p>За плату 5 р. въ мѣс. съ чел. Врачъ пріѣзжаетъ 1 разъ въ недѣлю изъ Баронска, а по надобности и чаще.</p>

9. Кумысное заведение „Ахматовка“ (ст. Александровъ - Гай, Ряз.-Ур. ж. д., 5 вер.). 85 комнатъ. Дома въ 2—6 комнаты.	Александровъ - Гай, Сам. губ., Ахматовъмъ.	Съ 1 мая—1 сент.	Полный пансионъ съ помѣщен. 105 р. въ мѣс. Вдвое по 90 р. 12 комнатъ по 115 р. Дѣти до 7 л.—25 р., до 14 л.—40 р. Сопровожд. 3 р. въ сутки.	150 мал. бут. безп., затѣмъ по 10 к. бут.	Бесплатно. (Впрыскив.?) Врачъ и сестра милос. Аптека въ селѣ.
10. Кумысолечеб. купца Григорьева (4 в. отъ гор. Новоузенска и 3 в. отъ ст. „Новоузенскъ“, Ряз.-Ур. ж. д.). 50 комнатъ на 80 чел., 40 особняковъ и 1 общ. зданіе.	Гор. Новоузенскъ. Купцу Григорьеву.	Съ 5 мая—1 сент.	Полный пансионъ съ помѣщ. 80 руб. въ мѣс. Двое—по 75 руб. Содержание безъ кумыса 60 р.	5 бут. въ день безп., свыше, по 15 коп.	Бесплатно пріѣзжающимъ 1 разъ въ нед. врачамъ.
11. „Барабашина Поляна“ (въ 12 в. отъ Самары). 85 комнатъ на 250 чел., 6 зданій съ 39 помѣщ. и 7 дачъ-особняковъ.	Самара. „Барабашина Поляна“.	Съ 1 мая—30 авг.	Комнаты отъ 15—50 руб. Обѣдъ 18 руб. изъ двухъ блюдъ, 22 руб. 50 к. изъ трехъ и 30 руб. изъ четырехъ. Ужинъ и завт. по 10 руб. Самоваръ 3 руб. въ мѣс.	25 коп. бутылка.	Врачъ пріѣзжаетъ 3 раза въ недѣлю по 1 руб. за визитъ.
12. Кумысный курортъ Флерина (10 вер. отъ Самары и 4 вер. отъ ст. „Кряжъ“, Сам.-Зл. ж. д.) 95 комн. на 150 чел., 10 павильоновъ, 12 семейн. квартир. и 32 отдѣльныхъ номера.	Саратовская, 94. Флерину.	Съ 1 мая—15 авг.	Комнаты отъ 20 руб. въ мѣс. Стоимость дачъ 125—150 руб. за лѣто. Пансионъ 70 руб. Дѣти $\frac{1}{2}$ платы.	25 коп. бутылка.	Платная (?) Постоянный врачъ.
13. Бѣлоярское кум. завед. врача Клячкина (въ 1 вер. отъ с. Бѣлаго Яра, Ставр. уѣзда, Сам. губ.). 52 дачи.	Сенгелей, врачу М. А. Клячкину.	Съ 10 авг.—20 авг.	Квартира отъ 60—200 руб. за сезонъ. Помѣсячно отъ 15—30 руб. Пансионъ—50 руб. въ мѣсяцъ.	20 коп. бутылка.	Бесплатно хозяиномъ врачамъ, пріѣзжающимъ ежедневно изъ Сенгилея. При завед. фельдшерица.
14. Кумысное зав. Бузуева (3 в. отъ г. Бугуруслана). 80 комн. на 100 чел. 13 сем. дом. и общее зданіе.	г. Бугурусланъ. М. О. Бузуевъ.	Съ 10 мая—15 авг.	Помѣщеніе 25—40 р. за сут. Столъ (завт. и обѣдъ) 7 р. 50 к. въ нед. За эту же цѣну утромъ и вечеромъ самоваръ.	12 коп. бут.	Платная; обращаются къ врачамъ, живущимъ на состѣднихъ дачахъ.

15. Кумысъ на хуторѣ Романова (Ст. Алтана Ряз.-Урал. ж. д., 5 в.). 38 комнатъ, и 4 корпуса на 60 чел.	Дергачи Сам. г. д-ру Романову.	Съ 15 мая—15 авт.	Пансіонъ и помѣщ. 70 р. Вдвоемъ по 60 р. мѣсяцъ. Дѣти до 8 л.— $\frac{1}{2}$ пл. Не прожившіе мѣсяца уплачиваютъ по-сutoчно по 2 р. 50 к.	Безплатно хозяиномъ— врачамъ. Аптека въ с. Дергачи.
---	--------------------------------	-------------------	---	---

Уфимская губернія.

16. Андреевская санаторія (Ст. Аксеново, Сам.-Злат. ж. д., 9 в.). 50 дом. особняковъ 62 комн.			Вслѣдствіе перемѣны дирекціи условія новыя, но свѣдѣній о нихъ у насъ нѣтъ.	
17. „Ключевка“ (Ст. Глуховская, Сам.-Злат. ж. д., 5 в.). 3 общ. зданія, 4 сем. дома и 20 особняковъ. Всего 41 комн.	Ст. Глуховская. И. П. Коншеву (старшему).	Съ 15 мая—15 авт.	Пансіонъ 60 р. въ мѣс. Дома на 4 р. дороже. Помѣщеніе отд. 25— 85 руб. полусезонъ и 45—100 р.—сезонъ.	Безплатная. (Впрыски- ванія?).
18. „Русская Швей- циарія“ Л. И. Лудмера (Ст. Глуховская, Сам.- Злат. ж. д., 4 в.). 10 сем. дом. и 15 особн.	Ст. Глуховская. Кумысолеч. „Русск. Швейцарія“.	Съ 10 мая по сент. включчит.	Домики особняки 50 р. въ мѣсяцъ, а номера отъ 20—35 р. Пансіонъ 65 р. за общ. стол. и 70 р. на дому. До 12 л. половинная плата.	Безплатная. Врачъ и студ. мед. (Впрыскив.?).

19. „Роща“ Алексѣ- выхъ и Федоровыхъ (Ст. Шаффраново, Сам.-Злат. ж. д., 11½ в.). 1 общее зд. и 8 комн. и 15 особ- никовъ.	Петроградъ, 10 Рожд. 9, кв. 13. Алексѣеву (?).	Съ 15 мая—15 авт.	Помѣщенія отъ 110— 120 р. за сезонъ и отъ 50—60 р. за $\frac{1}{2}$ сезона. Кварт. въ 2 комн. 200 р. за сезонъ. 110 р. за $\frac{1}{2}$ сезона. Пансіонъ 65 р.	За особую плату. 25 коп. бут.
--	--	-------------------	---	-------------------------------------

20. Кумысолечебница вр. Жданова (Ст. Шафраново Сам.-Злат. ж. д., 12 в.). 90 комн.	Ст. Шафраново. "Кумысь—Жданово".	Съ 9 мая—15 авг.	Полный пансионъ и помѣщеніе въ мѣсяцъ въ маломъ домикѣ или въ общемъ 75 р., съ двоихъ 130 р., въ среднемъ домикѣ 85 р.,—съ двоихъ 140 р., съ троихъ 190 р., въ большомъ домѣ 90, 145 и 195 р. Дѣти до 5 л. бесплатно.	Платная.
21. Кумысолечебница д-ра Нагибина (Ст. Шафраново, Сам.-Злат. ж. д., 2½ в.). 155 комнатъ.	Уфа. Д-ру Нагибину.	Съ 15 мая—15 авг.	Помѣщеніе отъ 25—50 р. въ мѣсяцъ. Имѣются кварт. въ 2—4 комн. по 90—150 р. въ мѣс. Панс. 1 р. 75 к. въ день. Дѣти до 5 л. 1¼ платы, отъ 5—7 л.—1⅓ пл., отъ 7—10 л. 1½ пл., отъ 10—12 л.—2¾ пл. и съ 12—14 л.—3¾ пл. Полный пансионъ съ кумысомъ 90—125 р. въ мѣсяцъ.	Платная.
22. "Степной Ручей" (Шафраново, Сам.-Злат. ж. д., ½ в.). До 75 мѣсть. Домики особняки.	Ст. Шафраново. Кумысолечебница "Степной ручей".	Съ 1 мая—1 сент.	Помѣщеніе 20 65 р. въ мѣсяцъ съ человѣка. Вдвоемъ 30% уст. Пансионъ—65 р. въ мѣсяцъ. Дѣти по соглашенію. Ванна и баня за отд. плату.	Отдѣльная плата. Врачъ. Аптека вблизи.
23. "Имянъ-Куль" врача Монастырева (Ст. Шафраново, Сам.-Злат. ж. д., 6 в.). 80 мѣсть.	Москва. 1 Тверская-Ямская, д. 59, кв. 48.	Съ 10 мая по сент.	Полный пансионъ (помѣщеніе и пр.). 100 р. и дороже. Дѣти до 10 л. платятъ половину.	Бесплатная, но инъекціи электр. и пр. платно. Врачъ (хозяинъ). Аптека на ст. Шафраново.
24. Кумыс. колонія Аксаковой (Ст. Белебей Аксаково, Сам.-Злат. ж. д., 7 в.). Дачи-особняки разн. размѣровъ, отъ 1—6 комн. и общ. зданіе.	Самара. Д-ру В. Ф. Благовидову.	Съ 15 мая—15 авг.	Дачи отъ 1—6 комн. 55—225 р. за ½ сезона и 95—400 р. за сезонъ. Сверхкомплектная кровать 3 р. Выдается особая посуда и столъ. Въ общихъ зданіяхъ комната 85 р. за сезонъ и по 30 р. съ чел. въ мѣс. Столъ за отдѣльную плату въ зависим. отъ колич. блюдъ.	Платная. Прѣѣзжаетъ врачъ (совладѣлецъ кумыс.) 3 раза въ нед.

<p>25. Кумысное заведение Щелкановой (Белебей-Аксаково, 6—7 в.). 24 квартиры вмѣстимостью 60 чел.</p>	<p>Бембей. М. Н. Щелкановой.</p>	<p>Съ 10 мая—20 авг.</p>	<p>Квартира въ одну комн. 100 р. за сезонъ и 55 р. за полсезона. Кв. на 3—4 чел. 120 и 65 р. Кв. въ двѣ комн. на 5—6 персонъ 220—120 р. Завтракъ изъ 1 бл. и обѣдъ изъ 2-хъ блюдъ 30 р. въ мѣс. Завтр. изъ 2-хъ бл. и обѣдъ изъ 3-хъ—50 р.</p>	<p>Платная, по соглашению.</p>
<p>26. Кум. завед. б. Доможирова (Ст. Шафраново, Сам.-Злат. ж. д., 14 в.). На 80 лицъ. Общія зданія и отдельные домики въ 1—2—3 комн.</p>	<p>Ст. Уразово, Юго-вост. ж. д. А. С. Червинскому.</p>	<p>Съ 15 мая—15 авг.</p>	<p>Въ общемъ зданіи съ 1 лица 80 р., съ 2-хъ 145 р. (Съ полнымъ пансиономъ). Въ отд. домикахъ въ мѣсяцъ 90 р., съ двухъ—170 р., съ 3-хъ—220 р. Баня платная. Соляріума нѣть.</p>	<p>Платная. Врачъ и фельдшеръ.</p>
<p>27. Кум. завед. Коробова „Александровская Роща“ (Ст. Шафраново, Сам.-Злат. ж. д., 6 в.). На 60 чел. Дом. особняки (?).</p>	<p>Ст. Шафраново. Н. А. Коробову.</p>	<p>Съ 1 мая—1 сент.</p>	<p>Домикъ для одного 50 р. въ мѣсяцъ, для двухъ—по 30 р., для трехъ—по 20 р. Столъ 70 р. Баня—отдельная плата.</p>	<p>Платная. Постоянный врачъ.</p>
<p>28. Дача-Кумысъ Макютова (въ 5 вер. отъ Уфы). На 100 чел. Отдельн. домики и общія помѣщенія.</p>	<p>Уфа. П. З. Макютова.</p>	<p>Съ 15 мая—15 авг.</p>	<p>Помѣщеніе отъ 25—60 р. въ мѣс. За сезонъ отъ 60—200 р. Обѣдъ изъ 2-хъ блюдъ 18 р. Самоваръ 3 р. За воду 1 к. ведро. Остальное довольствіе свое. Кумысъ двухъ сортовъ 1-й и 2-й (?).</p>	<p>20 коп. бут.</p>
<p>29. Кум. пансионъ Н. Д. Моруговой (Ст. Шафраново, Сам.-Злат. ж. д., 12 в.). На 10 человѣкъ. 1 домъ изъ 9 комн.</p>	<p>Ст. Шафраново. Н. Д. Моруговой.</p>	<p>Съ 15 мая—15 авг.</p>	<p>Плата за отдельн. комнату съ полн. пансиономъ одного 100 р. въ мѣс., съ двухъ—по 90 р., съ трехъ по 80 р.</p>	<p>Бесплатно.</p>
				<p>Платная (не-постоянная). Земск. врачи и сосѣдніе врачи. Аптека на станціи.</p>

30. Кумысный пансіонъ Г о н ч а р о в а (Ст. Шаф- роново, Сам.-Злат. ж. д., 12 в.). 5 домиковъ и 1 большой домъ. На 20 чел.	Ст. Шафроново. А. В. Гончарову.	Полный пансіонъ съ помѣщ. 85—100 р. За кварт. за 6 нед. впередъ.	Нѣть посто- яннаго врача. Предпола- гаютъ имѣть.
	Съ 15 мая—15 авг.		

Оренбургская губ.

31. Кумысолечебница б. Каррика, теперь Брагина.	Оренбургъ. Брагину.	Съ 20 мая.— 20 авг.	Въ отдѣльномъ доми- кѣ 200 р., съ каминомъ на 25 р. дороже. Чекме- зовскіе бараки 140 р.	Кумысъ бесплатно.
---	------------------------	------------------------	---	----------------------

О кумысолечебницахъ №№ 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 22, 23, 25, 26, 27, 29 и 29 данные относятся къ 1915 г. Объ остальныхъ кумысолечебницахъ данные за 1914 годъ.

Мы привели свѣдѣнія о болѣе или менѣе благо-
устроенныхъ кумысолечебницахъ, кумысныхъ пансіонахъ и
кумысныхъ дачахъ. Кроме нихъ существуетъ очень много
кумысныхъ пунктовъ, куда съезжаются сотни и тысячи
кумысниковъ. Мы ограничимся только перечисленіемъ
наиболѣе крупныхъ.

Въ Сам. губерніи: 1) Дача-кумысъ при гор. Став-
ропольѣ.

2) С. Савинка (въ 14 в. отъ „Палласовки“ Астр. жел.
дор.).

Въ Уфимской губ. 1) Кумысный пансіонъ Хру-
сталева (Шафроново).

2) Кум. пансіонъ Борзенко ($2\frac{1}{2}$ в. отъ ст. Шафро-
ново).

3) Ст. поселокъ Белебей-Аксакова (у ст. и города).

4) Село „Усть-Ивановскій заводъ“ (18 в. отъ
ст. Глуховской Сам.-Злат.).

5) Ст. поселокъ „Аксеново“ (у станціи).

6) Ст. поселокъ „Шафраново“ (у станціи).

7) Дер. Раевка (у станціи).

- 8) Ст. Довлеканова Сам.-Зл. ж. д.
- 9) Поселокъ „Шингакъ-Куль“ (при станції).
Въ Оренбургской губ.: 1) Станица Благословенка (въ 18 в. отъ Оренбурга).
- 2) Поселокъ Переволоцкій ($1\frac{1}{2}$ в. отъ ст. Переволоцкъ, Ташк. ж. д.).
- 3) Д. Судьбодаровка (въ 45 в. отъ ст. Платовки).

2. Когда ъхать.

Ъхать на кумысъ можно съ первыхъ чиселъ мая. Иногда уже въ началѣ мая чудные дни. Все же первая половина мая крайне непостоянна. Бываютъ холода и сильные вѣтры. Съ 10—15 мая уже, обычно, устанавливается погода, іюнь и половина іюля—самое жаркое время, въ августѣ уже начинаютъ дуть болѣе сильные вѣтры. Холода бояться нечего. Лѣто 1912 г. было въ степи очень холодное (сравнительно) и это не мѣшало поправляться. Въ маѣ великолѣпная растительность. Всюда яркая зелень. Масса цвѣтовъ. Ковыль въ цвѣту. Въ іюнѣ начинаетъ вся зеленая природа желтѣть. Степь выгораетъ. Появляется пыль. Вѣтра тише. Въ августѣ или даже въ концѣ іюля снова начинаетъ степь зеленѣть. Появляются снова цвѣты. Кумысъ наилучшій въ маѣ и августѣ. Въ концѣ іюня и первой половинѣ іюля—кумысъ жиже и не столь вкусенъ, какъ въ маѣ и августѣ.

Лучше всего ъхать: малокровнымъ и нервнымъ въ началѣ мая. Туберкулезнымъ и бронхитикамъ съ 15—20 мая и въ іюнѣ, плевритикамъ—въ срединѣ іюня. Съ желудочно-кишечными заболѣваніями—въ началѣ мая.

3. Что брать съ собою.

- 1) Ъдущіе на кумысъ должны помнить, что они ъдутъ въ степь, гдѣ бываютъ вѣтры, а въ маѣ и августѣ даже довольно холодные дни. Поэтому, обязательно брать съ собою осенне пальто, теплое одѣяло, галоши и фуфайки.
- 2) Надо брать съ собой больше бѣлья потому, что, во первыхъ, бѣлье очень скоро грязнится (пыль и потъ), и

во-вторыхъ, кумысныя прачешныя далеко не такъ оборудованы, чтобы въ разгаръ сезона скоро получить бѣлье изъ стирки.

3) Никакихъ нарядовъ въ собой брать не надо. Мужчины ходятъ обычно въ простыхъ русскихъ рубашкахъ. Мы рекомендуемъ запастись ими: въ іюнѣ—іюль это лучшій костюмъ. Крахмального бѣлья почти не носятъ: еще въ маѣ и августѣ это возможно, но въ жаркіе дни, при потѣніи отъ кумыса, крахмальное бѣлье совершенно не пригодно.

Женщинамъ рекомендуемъ привести съ собой простыя бумажныя платья и капоты. Захватить и шерстяное платье. Очень хорошо запастись шалью или теплымъ платкомъ. Это пригодится вечерами.

4) Берите крѣпкую обувь, придется много ходить. Многіе носятъ сандалии.

5) Захватите съ собой зонтъ. Хороши крымскія бѣлыя или синія войлочныя шляпы.

6) При питьѣ кумыса сильно потѣютъ, кроме того въ іюль мелкая пыль грязнитъ тѣло, особенно ноги, а потому приходится ежедневно мыть все тѣло. Поэтому не мѣшаешь запастись губкой, или махровой перчаткой.

7) Сшейте себѣ холщевый мѣшокъ для носки кумыса. Это необходимо для предосторожности, такъ какъ бутылки съ кумысомъ иногда лопаются.

8) Если у васъ отходитъ мокрота, купите карманную плевательницу. Это требуется для всѣхъ, кто отхаркиваетъ мокроту, хотя бы эта мокрота была и не туберкулезная *).

9) Обязательно захватите съ собой термометръ *).

10) Захватите съ собой книги для чтенія, такъ какъ брать книги другъ у друга не рекомендуется.

11) Захватите съ собой платяныя и сапожныя щетки, а также гуталинъ или кремъ, такъ какъ это не всегда и не вездѣ достанете. Свою платяную щетку надо имѣть для того, чтобы прислуha не почистила платье чужой щеткой.

*) Плевательницу и термометръ можно купить и въ кумысолечебницахъ. Тутъ же покупаютъ и сифоны для кумыса.

4. Прѣздъ въ кумысолечебницу.

Когда вы доѣдете до конечной станціи, то на вокзалѣ у кондуктора вы спросите, гдѣ лошади отъ такой то кумысолечебницы. Лошади обычно выѣзжаютъ къ каждому поѣзду. Обычно же къ поѣзду являются и представители кумысолечебницъ. Они прямо подходятъ къ кумысникамъ, предлагая ту или другую кумысолечебницу. Знайте, что существуетъ конкуренція, а потому особенно не довѣряйте всѣмъ рассказамъ этихъ представителей.

Экипажи для доставки въ кумысолечебницу разные: обыкновенные тарантасики, довольно тряскіе, или хороши рессорные экипажи *). Кой-гдѣ есть уже автомобили.

Отъѣдете отъ станціи, проѣдете станціонную деревню и вы въ степи.

Дорога обычно хорошая, только пыльная. Но пыль исчезаетъ по мѣрѣ приближенія къ кумысолечебницѣ. А когда Вы подъѣзжаете, то уже „совсѣмъ другой воздухъ“... Васъ подвозятъ къ конторѣ. Выходитъ хозяинъ и Васъ ведутъ въ назначенное для Васъ помѣщеніе. Въ маѣ къ Вашимъ услугамъ много свободныхъ номеровъ, а въ іюнѣ—іюль приходится брать то, что осталось, если только вообще что-нибудь осталось.

Даже въ благоустроенныхъ кумысолечебницахъ помѣщенія для кумысниковъ оставляютъ желать многаго. Обычно они малы, нѣтъ хорошихъ приспособленій дляочной вентиляціи, часто нѣтъ шкафа, комода и пр. Что же говорить о неблагоустроенныхъ кумысныхъ пунктахъ?! Но, повторяемъ, не смотря на это, кумысники хорошо поправляются.

Комната, куда вы переходите жить, должна быть продезинфицирована, т. е. вымыта зеленымъ мыломъ и свѣже выбѣлена. Пусть вымоютъ всю мебель и кровать; тюфякъ долженъ быть въ свѣжемъ чехлѣ.

Устроившись съ комнатой, кумысникъ въ ближайшій прѣсный часъ идетъ къ врачу, гдѣ подвергается изслѣдо-

*) Кто желаетъ обезпечить себя хорошимъ экипажемъ, тотъ долженъ принести телеграфировать о высылкѣ лошадей на станціи.

ванію и получаетъ наставлениe, какъ пить кумысъ, какой вести образъ жизни и пр. Не забыть спросить у врача:

1. Можно ли много ходить.
2. Можно ли танцевать, играть въ крокетъ, въ кегель-банъ, качаться на качеляхъ, кататься верхомъ, на лодкѣ.
3. Можно ли принимать солнечныя ванны.



Рис. 18. Типы башкировъ и киргизонъ. Юрта.

Во имя своихъ интересовъ кумысникъ долженъ подчиняться режиму, предписанному врачемъ.

ГЛАВА V.

Кумысолечебный режимъ.

1. Правила для больныхъ.

Въ кумысолечебницаѣ иной режимъ, чѣмъ въ санаторіяхъ. Въ санаторіяхъ для туберкулезныхъ и нервныхъ больныхъ примѣняется „лежачій“ режимъ. Откармливаніе при максимумѣ покоя—вотъ какой принципъ лежитъ въ основаніи санаторскаго лечения. Больные лежать, если не цѣлые дни, то часами. Въ кумысолечебницахъ принципъ откармливанія сочетается съ принципомъ укрѣпленія силъ больного въ болѣе нормальныхъ условіяхъ жизни. Больные не лежать, или лежать очень недолго; наоборотъ, они цѣлый день гуляютъ, цѣлый день въ движеніи. Конечно, это разрѣшается не всѣмъ кумысникамъ. Многимъ приходится и въ кумысолечебницахъ ежедневно лежать по нѣсколько часовъ, а иногда и цѣлые дни. Но это уже не характерно для кумысолечебнаго режима.

Сколько ходить, когда ходить, когда лежать и т. п.—все это опредѣляетъ врачъ для каждого больного въ отдѣльности. Общее правило таково: кумысникъ долженъ вести тотъ образъ жизни, который ему предписанъ врачомъ.

Кумысники нерѣдко отступаютъ отъ этого правила, и есть даже не мало такихъ, которые за особую доблѣсть считаются не подчиняться режиму.

Въ кумысолечебномъ режимѣ центральную роль играетъ питье кумыса. О немъ подробно ниже, пока же замѣтимъ, что кумысникъ въ питьѣ кумыса долженъ подчиняться врачу, если желаетъ чтобы лечение шло безъ осложненій. Какъ правило должно быть: пить тотъ кумысъ, который назначенъ врачомъ и пить въ такихъ дозахъ, въ какихъ назначенъ.

Какъ распределить день кумыснику, подробно изложено въ пятомъ пункте этой главы, пока же мы скажемъ еще о некоторыхъ особенностяхъ кумыснаго режима.

Во всѣхъ кумысолечебницахъ вы встрѣтите плакаты: „просить не плевать“, „просить мокроту не разбрасывать, а пользоваться плевательницами“ и т. п. Это чрезвычайно важно. Какая бы мокрота ни была: содержитъ ли она бациллы или нѣтъ, она не должна быть разбрасываема. Больные на русскихъ курортахъ въ этомъ отношеніи недисциплинированы. У нихъ нѣтъ собственного сознанія, что плевать нельзя, и всегда наловятъ плюнуть, если никто не видитъ. Съ этимъ явленіемъ необходимо бороться. И въ кумысолечебницахъ надо строго слѣдить, чтобы больные не плевали. Изъ своихъ личныхъ впечатлѣній я могу сказать, что плеваніе на полъ мало-помалу выводится въ кумысолечебницахъ, и, чѣмъ серьезнѣе врачъ наблюдаетъ за этимъ, тѣмъ больше дисциплинируются больные. Во всѣхъ болѣе или менѣе благоустроенныхъ кумысолечебницахъ требуется, чтобы больные, отдѣляющіе мокроту, обязательно имѣли карманную плевательницу и, кромѣ того, разставлены плевательницы по курорту.

Но если къ разбрасыванію мокроты больные относятся осторожно, послѣ нѣкоторой выучки, то совершенно непозволительно обращаются курящіе со своими окурками. Гдѣ курятъ, тамъ и бросаютъ. Лѣнъ встать и бросить окурокъ въ плевательницу. И это дѣлаютъ и интеллигентные люди. Они, какъ это ни странно, не могутъ понять всей некультурности бросанія окурковъ, не говоря уже о вредѣ отъ этого. Какъ правило должно быть: окурковъ на полѣ, въ траву и т. п. не бросать. Это зло могли бы предотвратить хозяева кумысолечебницъ, если бы разставили по курорту специальные сосуды для окурковъ, не ограничиваясь одними плевательницами.

Во многихъ кумысолечебницахъ заведено очень разумное правило: не здороваться руками, а просто раскланиваться. Мы рекомендуемъ всюду ввести этотъ обычай. Также необходимо уничтожить обычай въ кумысолечебницахъ цѣловаться, особенно цѣловать дѣтей.

Очень хороший обычай введенъ въ нѣкоторыхъ кумысолечебницахъ: мыть руки и полоскать ротъ передъ

завтракомъ и обѣдомъ, особенно тамъ, где обѣдаются за общимъ столомъ.

День въ кумысолечебницѣ начинается въ шесть часовъ. Очень многіе, однако, спятъ до 8 и 9 часовъ. Рекомендуемъ вставать въ семь часовъ, особенно когда надо пить много кумыса.

Кончается день въ десять часовъ вечера. Огромнѣйшее большинство идетъ спать въ десять часовъ. Но въ юньскіе и юльскіе дни вечера такъ хороши, что иногда засиживаются до $10\frac{1}{2}$ и 11 часовъ, особенно тѣ, кто пріѣхалъ только отдохнуть. Нерѣдко бываетъ, однако, что группа кумысниковъ засиживается до 12 часовъ и позже. Это совершенно нес возможимо съ кусысолеченіемъ. Нерѣдко такая группа, несмотря на то, что всѣ кромѣ нихъ спятъ, шумитъ и поетъ и пр. Послѣ десяти часовъ въ кумысолечебницѣ должна быть тишина, не должно нарушать покоя спящихъ.

Каждую недѣлю или каждые десять дней, где какъ принято, кумысникъ долженъ ходить на взвѣшиваніе. Если кумыснику будетъ назначена солнечная ванна, онъ долженъ ее принимать въ опредѣленные часы. Относительно игръ, прогулокъ и пр., см. ниже.

Приводимъ правила для больныхъ одной кумысолечебницы:

„Въ интересахъ охраненія собственного здоровья и здоровья окружающихъ лицъ, всѣ прибывшіе обязуются исполнять нижеслѣдующія санитарно-гигіеническія правила:

1. Не плевать ни на полъ, ни на землю, ни въ умывальные приборы, ни въ носовые платки; плевать только въ плевальницы.

2. Каждый харкающій пансіонеръ обязанъ имѣть собственную карманную плевательницу.

3. Содержимое плевательницы ежедневно по утрамъ выливается въ комнатныя плевательницы.

При мѣчаніе. Плевательницы дезинфицируются по указанію врача.

4. Окурки папиросъ и спички бросать лишь въ пепель-

ницы и плевательницы, а клочья бумаги въ предназначенные для того ящики.

5. При встрѣчѣ привѣтствовать другъ друга только поклонами, а не рукопожатіемъ или цѣлованіемъ рукъ.

6. Не пить кумыса непосредственно изъ горлышка бутылокъ, пить только изъ своихъ кружекъ.

7. Не бросать бутылокъ на землю и не оставлять ихъ на полу и на скамейкахъ, а возвращать ихъ въ кумыску, гдѣ производится выдача кумыса.

8. Передъ ъдою тщательно мыть руки мыломъ.

9. За столомъ къ каждому блюду, предназначенному для общаго пользованія прилагаются особыя ложки и вилки; только этими приборами допускается брать съ блюда, а отнюдь не собственными. Надъ общимъ блюдомъ не разговаривать.

10. За столомъ просить не кашлять. Лица, которыя не въ состояніи удерживать кашель за общимъ столомъ, обѣдаютъ у себя въ комнатѣ.

П р и мѣчаніе 1. По распоряженію врача больной можетъ не допускаться къ общему столу.

П р и мѣчаніе 2. Пансіонеръ, обѣдающій у себя въ комнатѣ, получаетъ въ единоличное пользованіе полный наборъ посуды, который хранится и моется въ его номерѣ.

П р и мѣчаніе 3. Куреніе табаку за общимъ столомъ воспрещается.

11. Азартныя игры и спиртныя напитки безусловно воспрещаются.

12. Вставать не позже 8 часовъ утра. Послѣ 10 часовъ вечера пансіонеры соблюдаютъ строгую тишину. Къ $10\frac{1}{2}$ часамъ огни въ номерахъ должны быть потушены.

13. Прогулки и поѣздки за предѣлы кумысолечебницы допускаются лишь съ вѣдома врача.

14. Развлеченья (музыка, пѣніе, гигантскіе шаги и др.) допускаются для каждого больного лишь съ согласія врача.

15. Имѣющимися при кумысолечебницѣ солнечными ваннами пациенты пользуются по назначенію врача.

16. Въ личныхъ интересахъ просить слѣдить за соблюдениемъ правилъ гигиены.

ніемъ прислугой чистоты и опрятности (не разрѣшать мести комнаты или обтирать мебель не мокрыми тряпками и пр.).

2. Какъ пить кумысъ.

Надо умѣть пить кумысъ. Очень рѣдко попадаются больные, которые не любятъ кумыса; огромное большинство (почти всѣ) пьютъ съ охотой. Одни стремятся пить, какъ можно больше, другіе ограничиваются одной—двумя бутылками—это два крайнихъ типа кумысниковъ. И тѣ, и другіе дѣлаютъ ошибку. Далеко не всѣмъ можно пить кумысъ въ большихъ дозахъ. Съ другой стороны, нѣкоторымъ надо какъ разъ пить много кумыса. Надо пить столько, сколько назначено врачомъ.

Другое правило при питьѣ кумыса: пить только тотъ кумысъ, который назначенъ.

Иначе могутъ быть большія осложненія. Появляется разстройство кишечника, сердцебѣніе, головныя боли и пр. и пр. (см. ниже.).

Среднее количество кумыса, которое нужно выпивать, это пять большихъ бутылокъ (шампанокъ) или шесть—семь пивныхъ бутылокъ. Кто рано встаетъ, много ходитъ, много потѣтъ, у кого хорошее сердце, хорошия нервы—тотъ можетъ пить и больше. Растигивать желудокъ 10—15 бутылками, что ставятъ нѣкоторые своимъ идеаломъ, положительно вредно.

Дойти до средней нормы надо не сразу. Надо начинать съ $\frac{1}{2}$ бутылки или съ одной бутылки, смотря по организму, и ежедневно прибавлять по $\frac{1}{2}$ бутылкѣ. Кто начинаетъ пить съ первыхъ дней по двѣ, по три бутылки, съ тѣмъ могутъ быть непріятные сюрпризы. Въ 1912 году пріѣхалъ одинъ піанистъ съ женою и, несмотря на мое назначеніе, они стали пить кумысъ по своему: въ первый день двѣ бутылки, во второй—четыре, а на третій день они заболѣли такимъ разстройствомъ кишечника, что пришлось на время совсѣмъ прекратить пить кумысъ. Одинъ учитель тоже началъ пить сразу съ двухъ бутылокъ и въ четыре дня дошелъ до пяти бутылокъ. Кончилось такимъ засореніемъ желудка, что приш-

лось провозиться съ этимъ кумысникомъ двѣ недѣли, и въ дальнѣйшемъ онъ не могъ переносить кумысъ и принужденъ былъ уѣхать домой. Одинъ кумысникъ—артельщикъ, страдающій частыми кровохарканьями, получилъ назначеніе пить кумысъ, начавъ съ одного стакана. Ему показалось это „дѣтскимъ“ пріемомъ, и онъ началъ съ одной бутылки. Черезъ три дня появилось кровохарканье и больной пролежалъ около мѣсяца безъ кумыса. И т. д. и т. д. Нечего смущаться, если врачъ, назначаетъ иногда начинать съ $\frac{1}{2}$ стакана или съ одного стакана. Иногда только такимъ путемъ можно безвредно дойти до пяти, шести бутылокъ. Особенно „опытными“ считаются себя кумысники, уже побывавши „на кумысѣ“. „Я пилъ уже кумысъ и могу начать сразу съ большихъ дозъ“, слышишь обычно отъ нихъ. Но это одно изъ заблужденій. Желудокъ уже отвыкъ отъ прошлыхъ пріемовъ кумыса и, если сразу наполнить его кумысомъ, то это не останется безнаказаннымъ.

Итакъ, надо пить кумысъ, постепенно увеличивая дозу.

Какъ пить: залпомъ или глотками?

Въ началѣ пить глотками, а когда привыкнетъ организмъ, можно и залпомъ выпивать стаканъ.

Съ пѣной или безъ пѣны?

Пить надо, какъ правило, безъ пѣны или, по крайней мѣрѣ, надо, чтобы пѣна значительно спала, особенно, когда пьешь много кумыса, такъ какъ излишекъ газа растягиваетъ желудокъ. Но въ нѣкоторыхъ случаяхъ врачъ назначаетъ пить съ пѣной.

Пить кумысъ хорошо изъ большихъ кружекъ. Вылить туда содержимое бутылки и, когда пѣна „сидеть“, начать пить.

Пить холоднымъ кумысъ вредно. Могутъ быть боли въ желудкѣ и разстройство. Кумысники любятъ просить „похолоднѣй“, но это часто печально кончается. Обычно въ кумысныхъ уже даютъ не холодный кумысъ. Но если дали прямо съ погреба, то подождать пить, пока кумысъ слегка потеплѣетъ. Грѣть на солнце бутылку нельзя, она можетъ лопнуть. Надо вылить кумысъ въ стаканъ или кружку, и

онъ скоро теплѣетъ. Очень долго держать въ кружкѣ тоже нельзя: кумысъ можетъ скиснуть. Иногда бываетъ, что двое кумысниковъ нальютъ въ свои стаканы кумысъ и разговариваютъ, а кумысъ киснетъ.

Кончать пить кумысъ за 1 часъ до завтрака и за 1 часъ до обѣда.

Въ большинствѣ кумысолечебницъ употребляютъ краны-сифоны. Ихъ ввертываютъ въ бутылку и выпускаютъ немного газа, такъ что откупоривать бутылку не надо. Сифонъ надо держать въ чистотѣ, иначе въ отверстіяхъ накопляется кумысъ, онъ загниваетъ и, ввернувъ такой сифонъ въ свѣжую бутылку кумыса, мы портимъ его. Въ виду этого, по окончаніи дневного кумысопитія сифонъ надо вымыть въ водѣ, въ которой растворить ложку соды. Можно даже держать въ такой содовой водѣ. Отверстія прочищать проволочкой.

При питьѣ кумыса необходимо нѣсколько разъ въ день полоскать ротъ растворомъ соды (чайную ложку на стаканъ воды). Это предохраняетъ зубы.

Для носки кумыса надо имѣть холщевый мѣшокъ, такъ какъ бутылки съ кумысомъ иногда разрываются и могутъ причинить пораненія.

Не ставьте кумысъ на окно въ сторону къ солнцу. Былъ такой случай: одна больная поставила бутылку кумыса на окно и легла отдохнуть. Кумысъ нагрѣлся и лопнула бутылка. Осколки ранили кумысницу.

Питье кумыса наиболѣе цѣлесообразно, когда его пьютъ на ходу. Питье кумыса на террасахъ за пріятными разговорами, особенно за картами, не достигаетъ цѣли. Надо при питьѣ ходить. Выпить бутылку и походить.

При питьѣ кумыса подъ ложечкой чувствуется нѣкоторое время давленіе, иногда холодъ, который быстро смѣняется теплотой. Давленіе проходитъ послѣ легкой отрыжки. Въ тѣлѣ появляется ощущеніе тепла, иногда ощущается легкое сердцебіеніе. На щекахъ появляется румянецъ и легкій потъ выступаетъ по всему тѣлу. Чувствуется нѣкоторое оживленіе, и затѣмъ наступаетъ пріятное ощущеніе ничего-недѣланія. Не хочется ни читать, ни писать, а предаваться лѣни. Первое

время у нѣкоторыхъ появляется пріятное опьянѣніе и на-
клонность ко сну. Голова обычно не болитъ.

3. Осложненія при кумысолеченіи.

При кумысолеченіи бываютъ нерѣдко осложненія. Нѣко-
торые больные бѣгутъ къ врачу со всякой мелочью, другіе,
наоборотъ, стараются сами все преодолѣть, не хотятъ „на-
доѣдать доктору“. Существуетъ еще одна привычка у ку-
мысниковъ: говорить объ осложненіяхъ на ходу. Увидя, гдѣ
нибудь случайно доктора, они жалуются на какое нибудь
недомоганіе. Въ такихъ случаяхъ врачу приходится только
отвѣтить общей фразой..

Необходимо слѣдующее: 1) никогда не умалчивать, если
получается какое либо осложненіе при кумысолеченіи и 2)
никогда не заявлять объ осложненіяхъ на ходу. Заявлять
фельдшерицѣ или лучше доктору въ пріемные часы или во
время обхода. Если осложненіе требуетъ немедленного вмѣ-
шательства— позвать врача. Насколько нецѣлесообразны за-
явленія на ходу, между прочимъ, показываетъ слѣдующій
случай: одинъ больной любилъ каждый разъ, какъ только
встрѣчалъ меня, шутливо излагать свои жалобы: „А меня
сегодня крѣпить, докторъ“. „Зайдите, посмотримъ“, отвѣ-
чалъ я ему, но онъ не заходилъ, а снова какъ нибудь при
случаѣ вставлялъ: „И крѣпить же меня отъ кумыса“. Кон-
чилось тѣмъ, что у больного выпали геморроидальныя
шишки и воспалились. Приди онъ на пріемъ, онъ могъ бы
этого избѣжать.

Какія же осложненія бываютъ при кумысолеченіи и при
какихъ надо заявлять врачу? Мы беремъ, конечно, наиболѣе
часто встрѣчающіяся осложненія.

1. Сердцебіеніе. При кумысолеченіи иногда разви-
вается сердцебіеніе, главнымъ образомъ, въ началѣ леченія.
Происходитъ это отъ того, что въ кумысѣ 1) алкоголь, ко-
торый у нѣкоторыхъ отъ непривычки организма, можетъ
вызвать сердцебіеніе и 2) углекислота. Желудокъ вздувается,
особенно у тѣхъ, кто пьетъ съ пѣнкой; грудобрюшная пре-
града поднимается и можетъ быть сердцебіеніе. Сердцебіеніе

бываетъ и у тѣхъ, кто много пьетъ кумыса. Всегда надо о сердцебіеніи заявлять врачу. Пугаться нечего. Сердцебіеніе всегда легко остановить безъ лекарствъ, и легко предупредить дѣльнѣйшія сердцебіенія. Одна изъ моихъ больныхъ въ послѣдній сезонъ испытывала при кумысѣ сильное сердцебіеніе и даже хотѣла уѣхать. Но стоило ей начать пить кумысъ такъ, какъ я назначилъ (въ очень малыхъ дозахъ вначалѣ и немного слабѣе средняго), какъ у ней сердцебіеніе прекратилось и больная къ концу второй недѣли пила уже по четыре бутылки. Если не обращать вниманія на сердцебіеніе, то могутъ быть непріятныя осложненія. Недалеко отъ „Царскаго Дара“ расположено нѣсколько кумысн. пунктовъ, гдѣ нѣтъ врача. Больные пьютъ кумысъ, какъ попало, и нерѣдко пріѣзжаютъ ко мнѣ съ разстройствомъ сердечной дѣятельности. Приходится иногда нѣсколько дней возстановлять нарушеніе этой дѣятельности.

Чтобы избѣжать сердцебіеній, надо пить тотъ кумысъ, какой назначенъ, и въ назначенныхъ дозахъ.

2. Поносы. Иногда при кумысѣ бываютъ поносы. Нѣкоторыхъ вообще послабляетъ слегка отъ кумыса, и это не отражается на общемъ состояніи и на прибавкѣ въ вѣсѣ, но у нѣкоторыхъ во время лечения развивается форменное разстройство кишечника. Причины, вызывающія поносъ: 1) неправильное употребленіе кумыса. Кто вначалѣ „набросится“ на кумысъ, тотъ можетъ быть увѣренъ, что скоро у него появится поносъ; 2) употребленіе холоднаго кумыса. Многіе просятъ дать „прямо съ ледника“ и вотъ—въ результаѣ этого—поносъ; 3) употребленіе испорченнаго кумыса; 4) разныя случайныя причины и 5) индивидуальная особенности.

Иногда просто послѣ 2—3 недѣльного питья кумыса желудочно-кишечный трактъ заявляетъ о себѣ, реагируя на непривычное для него обиліе молока. Это—„кумысный поносъ“. Длится онъ не долго: день, два и проходитъ безслѣдно.

При появлениі поноса многіе больные сейчасъ же берутъ крѣпкій кумысъ, считая, что онъ останавливаетъ поносъ. Это дѣйствительно такъ: крѣпкій кумысъ въ общемъ

„крѣпить“, но не всегда при разстройствѣ кишечника его можно пить. Лучше всего при появлѣніи легкихъ поносовъ на день бросить пить кумысъ и, если разстройство продолжается, принять слабительное. Вообще же совсѣмъ о появлѣніи поноса заявлять врачу. Пугаться поносовъ нечего. Они быстро прекращаются.

3. Запоры. Чаще поносовъ, особенно въ началѣ лечения, бываютъ у кумысниковъ запоры. Многіе, впрочемъ, принимаютъ за запоръ простое уменьшеніе каловыхъ массъ. При кумысолеченіи всасываніе пищи совершеннѣе и каловые массы уменьшаются въ объемѣ. Это нормально. Иногда просто „крѣпить“ при кумысѣ, испражненія болѣе или менѣе затруднены. Иногда развивается форменный запоръ. Все это—явленія, скоро проходящія. Иногда просто замѣна средняго кумыса болѣе слабымъ или прибавленіе къ кумысу какого нибудь лечебнаго препарата избавляетъ отъ запора. Если запоръ длится два дня, слѣдуетъ заявить врачу. Особенно, не надо запускать запоровъ тѣмъ, у кого гемморой.

4. Изжоги, тошнота. Въ началѣ лечения у многихъ больныхъ появляется изжога, иногда тошнота, но эти явленія быстро проходятъ.

5. Кровохарканіе. Кумысъ поднимаетъ дѣятельность сердца и увеличиваетъ давленіе въ сосудахъ, а потому тѣ, кто склоненъ къ кровохарканіямъ, могутъ при кумысѣ получить довольно большое кровохарканіе. Прожилки кровяные при кумысѣ встрѣчаются не рѣдко въ мокротѣ и никакого значенія не имѣютъ, но комочки крови въ мокротѣ должны обращать на себя вниманіе, и о нихъ заявлять врачу. Кто не кровохаркалъ, у того кумысъ не вызоветъ кровохарканія, кто кровохаркалъ, но пьетъ кумысъ осторожно, постепенно привыкаетъ къ нему, можетъ дойти до 5 бутылокъ безнаказанно. Кто кровохаркалъ и началъ пить кумысъ быстрымъ темпомъ, тотъ навѣрное получитъ кровохарканіе. Такимъ образомъ, только при склонности къ частымъ кровохарканіямъ нельзя пить кумысъ, а если кровохарканія были давно и всего два-три раза, и даже обильныя, кумысъ пить можно, но надо соблюдать крайнюю осторожность и не

превышать дозъ, назначенныхъ врачемъ. О всякомъ появлении кровяного плевка заявлять врачу.

6. Повышеніе температуры. Иногда у кумысниковъ вдругъ повышается t^0 до 38^0 и 39^0 , начинаются головные боли, слабость и часто боли въ животѣ. Эти явленія могутъ быть, конечно, проявленіями инфлюенціи или какого нибудь другого заболѣванія, но нерѣдко они бываютъ на почвѣ желудочно-кишечнаго отравленія. Какъ ни какъ, питье кумыса, да еще въ большихъ дозахъ, для желудка не всегда проходитъ гладко. Иногда онъ протестуетъ. Мы уже говорили о поносахъ и запорахъ, а иногда появляется повышеніе t^0 и пр. Всѣ эти явленія въ 2—3 дня проходятъ безслѣдно. Иногда появляется внезапное повышеніе t^0 отъ перегрѣванія организма. Такія повышенія кратковременны.

7. Боли въ лопаткѣ. При кумысолеченіи нерѣдко появляются боли въ лопаткѣ, иногда онѣ распространяются на шею. Происходятъ онѣ отъ вѣтровъ: онѣ носятъ либо ревматической, либо механической характеръ. Пугаться этихъ болей нечего, но все же надо сообщить врачу, чтобы не пропустить плеврита. Длится эти боли обычно 2—3 дня и безслѣдно проходятъ.

8. Воспаленіе вѣкъ. У нѣкоторыхъ кумысниковъ краснеютъ вѣки, и ощущается жженіе въ глазахъ. Хотя это и приписывается нѣкоторыми авторами кумысу, но это отъ вѣтровъ и яркаго солнца. Это осложненіе проходитъ очень быстро.

9. Головные боли. Это бываетъ очень рѣдко. Обычно отъ кумыса голова не болитъ, хотя въ немъ и не мало алкоголя. Но если систематически болитъ голова послѣ кумыса, то надо заявить врачу.

10. Сыпь на рукахъ. Иногда появляются красненькія бородавочки на кисти руки. Это экзема отъ солнца и она въ нѣсколько дней проходитъ. Отъ зуда смазывать вазелиномъ.

11. Разстройство менструаціи. При кумысѣ особенно рѣзкихъ перемѣнъ въ менструаціяхъ не бываетъ. Первые менструаціи бываютъ иногда обильнѣе и появляются раньше. Часто бываетъ, что менструаціи до кумыса были

болѣзненны, а при кумысѣ менѣе болѣзненны. И крайне рѣдко при леченіи кумысомъ бываютъ очень обильныя менструаціи. Если менструаціи небольшія, то можно не прекращать питья кумыса. Если менструаціи большія, то первый день можно не пить, а затѣмъ пить половину обычной дозы.

4. Первые дни „на кумысѣ“.

Большинство кумысниковъ восхищается степью, особенно въ маѣ, когда она вся ярко-зеленая, въ цвѣтахъ. Многихъ первое время непріятно поражаютъ вѣтры. „Эти вѣтры прямо раздражаютъ мои нервы“, „Да тутъ такъ легко простудиться!“ — вотъ фразы, которыя вы слышите обычно отъ пріѣзжихъ. Проходитъ однако нѣсколько дней и кумысники привыкаютъ. А въ жаркіе дни даже скучаютъ, когда нѣтъ вѣтра. Раздражаютъ вѣтры особенно въ холодные дни. Въ маѣ и въ августѣ, а иногда въ концѣ юля вдругъ начинаетъ дуть довольно холодный вѣтеръ и дуетъ 2—3 дня подрядъ. Разъ въ лѣто бываетъ теплый, почти горячій вѣтеръ. Послѣ такого вѣтра природа сильно желтѣеть. Въ юнѣ и юлѣ вѣтры тише. Поднимаются они внезапно. Было совершенно тихо, вдругъ зашумить вѣтеръ, закрутится столбъ пыли — смерчъ (очень интересное явленіе въ степи), — разобьется и вѣтеръ проходитъ. Въ кумысолечебныхъ путеводителяхъ обычно пишутъ „защищено отъ вѣтровъ“. Но это неправда. Вездѣ вѣтры въ степи.

Въ первые же дни кумысники загораютъ: краснѣютъ руки, шея, лицо, дѣлаются болѣзненными, выступаютъ пузырьки. Затѣмъ начинаетъ слущиваться кожа съ рукъ, съ шеи, съ носа. Лица дѣлаются коричневыми. Пріѣзжаетъ кумысникъ блѣдный, изможденный. Черезъ два дня онъ уже весь красный, пройдетъ еще нѣсколько дней, онъ начинаетъ темнѣть.

Первое время отъ жара и вѣтровъ у нѣкоторыхъ болятъ глаза, но вскорѣ это проходитъ.

Пріѣзжіе кумысники въ началѣ смущаются, боятся „больныхъ“, но потомъ видятъ, что всѣ больные имѣютъ

здоровый видъ, и мало-по-малу привыкаютъ другъ къ другу. Знакомства завязываются быстро.

Многіе очень боятся „заразы“. Каждое лѣто пріѣзжаютъ пять—шесть кумысниковъ или кумысницъ, которыхъ всего боятся: и людей, и воздуха и пищи. Всюду имъ мерещатся туберкулезные бациллы. Они боятся итти въ столовую обѣдать за общимъ столомъ, моютъ спиртомъ свою посуду, пульверизируютъ въ комнатахъ и т. п.

Можно ли однако бояться заразы въ кумысолечебницахъ?

Вопросъ о зараженіи въ кумысолечебницахъ, конечно, далеко не рѣшенъ, потому что нѣть данныхъ, но едва ли въ кумысолечебницахъ больше шансовъ заразиться, чѣмъ у себя дома.

Мы думаемъ даже, что меныше шансовъ и вотъ почему. Зараженіе складывается изъ 3 факторовъ: внѣдренія бациллы, благопріятныхъ условій организма и благопріятныхъ для зараженія внѣшнихъ условій. Въ обыденной жизни мы постоянно встрѣчаемся съ бациллами. Туберкулезъ такъ распространенъ, что нѣть никого, у кого не было бы кашляющихъ близкихъ или знакомыхъ. Далѣе, на улицѣ плюютъ, кашляютъ и пр. Кто уничтожаетъ эти бациллы? Взять всѣ наши общественные мѣста — магазины, трамваи, аптеки, театры и пр. Сколько тамъ туберкулезныхъ бацилль. На курортѣ, правда, скопленіе туберкулезныхъ, но сколько факторовъ для уничтоженія бацилль: солнце, сухость воздуха, масса свѣта, вѣтеръ! Далѣе, запрещено плевать, не здороваются за руки, посуда подвергается кипяченію, въ благоустроенныхъ кумысолечебницахъ все дезинфицируется и т. д. Все это— моменты, способствующіе уменьшенію количества бацилль и безвредности ихъ. Такъ обстоитъ дѣло съ первымъ факторомъ. Возьмемъ 2-й факторъ—предрасположеніе организма. Въ кумысолечебницахъ, гдѣ усиленное питаніе, спокойный образъ жизни, гдѣ организмъ быстро крѣпнетъ, конечно, предрасположеніе ослабляется. Наконецъ, 3-й факторъ — виїпнія условія (способствующіе моменты). Какъ можно сравнивать внѣшнія условія жизни дома, въ городѣ, съ условіями жизни въ степи!

Весьма возможно, что въ кумысолечебницахъ пріобрѣтается иммунитетъ, т. е. невоспріимчивость къ зараженію. Дѣло въ томъ, что и въ городахъ и въ кумысолечебницахъ мы всѣ вдыхаемъ бациллы. Но недостаточно проглотить или вдохнуть бациллу, недостаточно чтобы она заразила, надо, чтобы возникло заболѣваніе. Часто дѣло не доходитъ до заболѣванія, а организмъ съѣдаетъ бациллу, нейтрализуетъ заразу, и пріобрѣтаетъ такимъ путемъ невоспріимчивость (иммунитетъ). Сказанного достаточно, чтобы видѣть, что бояться заразы нѣтъ никакихъ основаній.

Въ первые дни своего пребыванія кумысники часто очень многимъ недовольны въ кумысолечебницахъ: они ожидали лучшаго. Многіе ворчатъ, нѣкоторые „имѣютъ разговоръ съ хозяиномъ“, большинство же быстро примиряется со всѣмъ. Кто болѣе требователенъ, тотъ больше и получаетъ—это остается въ силѣ и для кумысолечебницъ.

5. Образъ жизни кумысника.

Пріѣзжіе какъ мы уже сказали, скоро привыкаютъ къ обстановкѣ, къ публикѣ, быстро дѣлаются „кумысниками“.

Жизнь кумысника въ кумысолечебницѣ подчиняется опредѣленному распорядку. Въ извѣстные часы чай, завтракъ, обѣдъ, ужинъ и пр. Вездѣ введенъ „колоколъ“, сзывающій кумысниковъ въ столовую.

A. День кумысника.

Вотъ какъ надо приблизительно провести день кумыснику:

- 1) Встать въ 6—7 часовъ. Если не прописано пить на тощакъ кумысъ, то 2) Пить чай съ хлѣбомъ и масломъ, 3) Черезъ $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ часа начать пить кумысъ. Пить до 11 часовъ,
- 4) Въ 12 часовъ завтракать, 5) Послѣ завтрака полежать 1 часъ на воздухѣ, 6) Съ 1— $1\frac{1}{2}$ час. снова пить кумысъ до 4—5 часовъ, 7) Съ $4\frac{1}{2}$ — $5\frac{1}{2}$ прогулка, 8) Въ 6 часовъ обѣдъ,
- 9) Послѣ обѣда гулять, 10) Въ 8 часовъ вечерній чай съ хлѣбомъ и масломъ, 11) Въ 10 часовъ спать (передъ сномъ вымыть все тѣло).

Въ нѣкоторыхъ кумысолечебницахъ въ 3 часа чай или каша, въ нѣкоторыхъ завтракъ въ 1 часъ, а обѣдъ въ 7 час.

Послѣ завтрака многіе отдыхаютъ въ комнатѣ. Это не полезно. Отдыхать надо на воздухѣ, для этого пользоваться либо особыми креслами, либо парусиновыми кроватями. Къ сожалѣнію въ очень немногихъ кумысолечебницахъ имѣются эти приспособленія въ достаточномъ количествѣ. Прямо по-



Рис. 19. На кумысѣ.

ражаетесь, какъ эти приспособленія рѣдки—даже въ благоустроенныхъ кумысолечебницахъ. При лежаніи на воздухѣ прикрывать голову чѣмъ нибудь бѣлымъ отъ солнца.

Б. Діета при кумысѣ.

Мы уже говорили, что одинъ кумысъ, сколько бы его ни выпили, не даетъ всего того, что требуется организму. Въ немъ мало углеводовъ и жировъ и если не ъсть другой пищи, кромѣ кумыса, то организмъ не получитъ нужныхъ веществъ. Вотъ почему, кромѣ кумыса, необходимо ъсть жирное мясо, булку или хлѣбъ, сладкія блюда и пр.

Никакой особенной діеты при кумысѣ нѣтъ. Можно

ѣсть все. Только болѣзнь даннаго субъекта является основой для установлениія той или другой діэты.

Можно ли ъѣсть зелень, капусту и прочее?

Можно ли ъѣсть ягоды фрукты и т. п.? Можно. Рекомендуемъ только не въ то время, когда пьете кумысъ, а послѣ завтрака или, еще лучше, послѣ обѣда. Запивать кумысомъ ягоды—нельзя.

Надо имѣть въ виду слѣдующее: во многихъ кумысолечебницахъ больные не получаютъ яицъ. Когда кумысникъ пьетъ много кумыса, это не важно, такъ какъ и безъ яицъ достаточно питанія, но въ началѣ леченія, когда кумысъ пьется мало, это бываетъ чувствительно. Многіе больные покупаютъ яйца, но не вездѣ ихъ можно достать. Тоже относительно кофе. Обычно даютъ чай. Желающіе пить кофе сами покупаютъ кофе и даютъ на кухню приготовить его. Конфекты очень трудно получить въ кумысолечебницахъ. Нѣкоторые заводятъ лавочки къ съѣзду кумысниковъ, и тогда можно получить и конфекты, и кофе.

В. Удовольствія кумысника.

Ѣдущіе на кумысъ должны знать, что они Ѣдутъ не на Кавказъ и не въ Крымъ и не заграницу, а въ степь, въ мѣста, отдаленные отъ культурныхъ центровъ. Они не найдутъ въ кумысолечебницахъ тѣхъ развлеченій, которыя обычны на курортѣ. Здѣсь нѣтъ обычныхъ концертовъ, спектаклей*), и пр. Здѣсь все же есть свои развлеченія. Обычно среди кумысниковъ находится какой-нибудь талантъ: пріѣзжаетъ на поправку какой-нибудь артистъ, музыкантъ, пѣвецъ и т. п. И тогда публика имѣеть возможность наслаждаться ихъ игрой или пѣньемъ. Составляются импровизированные вечера. Разъ въ лѣто иногда устраивается „спектакль“ силами кумысниковъ. Устраиваются и танцы. Помимо этого въ кумысолечебницахъ имѣются разныя игры: крокетъ, кегельбанъ, лаунъ-тенисъ, качели и пр. Большой

*.) Въ послѣднее время кой-гдѣ заводится музыка.

частю, однако, хозяева ограничиваются однимъ крокетомъ. Почти вездѣ имѣется піанино или рояль.

Къ числу развлечений принадлежать поѣздки въ окрестности, верховая ъзда, катаніе на лодкахъ, ловля рыбы. Обо всемъ этомъ вы читаете въ проспектахъ, но рѣдко гдѣ въ дѣйствительности вы найдете все это. Обычно нѣтъ лошадей, лодка течетъ и т. п. Хозяева этимъ даже и не смущаются, какъ и не смущаются вообще въ проспектахъ писать много лишняго.

Далеко не всѣ кумысники могутъ принимать участіе въ развлеченияхъ. Надо поставить себѣ за правило: безъ раз-



Рис. 20. Кегельбанъ.

рѣшенія врача не пользоваться никакими развлечениями. Такъ, очень многимъ нельзя танцевать. Не только температурящимъ, но и многимъ съ нормальной температурой: кому нельзя танцевать изъ-за легкихъ, кому изъ-за сердца, кому изъ-за нервовъ и пр. Врачъ долженъ опредѣлить въ каждомъ данномъ случаѣ: можно ли танцевать. То же самое относится къ качелямъ. Многіе любятъ покачаться и въ результатѣ осложненія. Одна моя больная, во-преки запрещенію, качалась на качеляхъ, и въ результатѣ получила кровохарканье и цѣлый мѣсяцъ должна была лежать. Другая больная „потихоньку покачалась“, и въ результатѣ припадокъ сердцебіенія и нѣсколько дней лежанія. На

качеляхъ можно качаться только здоровымъ. Относительно катанія на лодкахъ тоже необходимо спрашивать разрѣшеніе. Верховая ъзда, далекія прогулки—все это полезно, но не всякому больному. Одна больная съ небольшимъ повышеніемъ t^0 (37,2—37,3), принявшимъ стойкій характеръ, рѣшила покататься верхомъ и каталась больше часа. Въ результатѣ пропало температурное равновѣсіе, и она начала лихорадить. Между тѣмъ, верховая ъзда полезна и для туберкулезныхъ, но только врачъ долженъ опредѣлить, можно ли данному субъекту кататься верхомъ и сколько времени*).

Безусловно нельзя заниматься спортомъ кровохаркающимъ, склоннымъ къ кровохарканію и лихорадящимъ.

Къ числу совершенно не пригодныхъ развлечений принадлежитъ и гра въ карты, столь распространенная вездѣ и въ кумысолечебницахъ. Мы не говоримъ уже объ азартныхъ играхъ, но даже и обычныя игры вплоть до „дурачковъ“—ничего кромѣ вреда не приносятъ.

Обычно играютъ въ комнатѣ, а надо быть цѣлый день на воздухѣ. Далѣе, куренія при игрѣ больше, чѣмъ обычно, и некурящіе вдыхаютъ вмѣсто степного воздуха дымъ. Затѣмъ самое сидѣніе и, наконецъ, волненіе. Все это вредно, особенно для легочныхъ больныхъ. И нась всегда поражало, что въ карты играютъ часто даже тѣ, кто такъ боится заразы. Какъ разъ при картахъ больше всего опасности заразиться: карты переходятъ изъ рукъ въ руки, тутъ же въ комнатѣ кашляютъ и пр. Этого не боятся, а говорить съ больнымъ на воздухѣ имъ кажется опаснымъ.

Былъ у меня одинъ больной инженеръ, который съ первыхъ же дней сталъ подбирать себѣ „компанію въ префераныхъ“. Въ первую недѣлю онъ прибылъ на 5 фунтовъ и сталъ себя хорошо чувствовать. Но вотъ подобралась компанія и онъ сталъ играть въ карты. При слѣдующемъ осмотрѣ оказалась потеря 2-хъ фунтовъ въ вѣсѣ и „сердцебіеніе“. Сколько я ни говорилъ ему, что это ухудшеніе можно приписать только картамъ, онъ продолжалъ тайкомъ играть и при слѣдующемъ взвѣшиваніи снова

*) Не надо напиваться кумысомъ передъ верховой ъздой.

убылъ на 2 фунта. Онъ рѣшилъ тогда бросить карты и въ недѣлю сталъ неузнаваемъ: снова поправился въ вѣсѣ (на 3 ф.), улучшилось самочувствіе и прекратились сердцебіенія. Къ сожалѣнію онъ не выдержалъ и снова стала играть, и снова испортилось самочувствіе и онъ уѣхалъ, „видя бесполезность кумыса“.

Къ числу вреднаго времяпрепровожденія кумысниковъ принадлежать еще сидѣнія группами въ комнатахъ. Къ удивленію, это нерѣдко бываетъ. Сидѣть въ комнатѣ, когда надо пользоваться воздухомъ!



Рис. 21. Пикникъ.

Къ числу развлечений надо отнести прогулки по степи. Это крайне полезно и пріятно.

Цѣлый день на воздухѣ—вотъ девизъ истаго кумысника.

Красоты степи—это то удовольствіе, которымъ могутъ пользоваться всѣ кумысники. Въ самомъ дѣлѣ, какъ красива степь и ея жизнь!

Васть пьянить эта степная ширь, эта необъятность.

И такъ легко дышится въ этомъ просторѣ! Невольно успокаиваешься. Наступаетъ пріятное нежеланіе что-либо дѣ-

лать: ни читать, ни писать—только ходить, лежать и дышать этимъ степнымъ воздухомъ.

Въ маѣ особенно красива степь: яркая зелень, всюду ковыль. Кто увидитъ на зеленомъ фонѣ сѣдое поле ковыля, волнующееся подобно морю, тотъ никогда не забудетъ этой очаровательной картины. А сколько цветовъ въ маѣ, какой пріятный ароматъ, когда дуетъ степной вѣтерокъ....

Въ юлѣ степь желтая, все выгораетъ. Вы любуетесь теперь игрой тѣней по широкому полю, когда на небѣ появляются тучки. Какъ красиво бѣгаютъ тогда тѣни.

„Въ дрожащихъ радугахъ, незримый хоръ пѣвцовъ
И степь и небеса весельемъ наполняетъ.
И только тѣнь отъ быстрыхъ облаковъ
На этомъ празднике, какъ дума, пробѣгаетъ!“

А какъ пріятны юльскіе и августовскіе вечера въ степи, когда все небо усѣяно яркими звѣздами.

Пріятна степь и въ августѣ, когда все снова начинаетъ зеленѣть.

6. Какъ долго оставаться въ кумысолечебницѣ.

Установилось, какъ правило: 6 недѣль. Въ огромномъ большинствѣ случаевъ этого времени достаточно, чтобы окрѣпнуть, но только всегда надо сообразоваться съ организмомъ, съ болѣзњемъ и пр.

Для туберкулезныхъ 6 недѣль это минимумъ. Лучше 2 мѣсяца, 10 недѣль и даже больше.

Для малокровныхъ, нервныхъ часто достаточно 1 мѣсяца.

Для желающихъ отдохнуть, „попитаться“, тоже достаточно 1— $1\frac{1}{2}$ мѣсяца.

Для желудочно-кишечныхъ больныхъ не менѣе $1\frac{1}{2}$ мѣсяца.

7. Отъѣздъ изъ кумысолечебницы.

Послѣдніе дни пребыванія въ степи надо уменьшать порцію кумыса.

Передъ отъѣздомъ кумысникъ долженъ извѣстить хозяина (за недѣлю или, какъ полагается по правиламъ). Надо заранѣе позаботиться о бѣльѣ; заранѣе отдать его въ стирку, иначе могутъ быть задержки.

Обычно отъѣзжающаго провожаютъ всѣ кумысники.

Пріѣхавъ домой, многіе продолжаютъ полнѣть. Иногда на „кумысѣ“ больной не полнѣетъ, а пріѣдетъ домой—начинаетъ прибавляться въ вѣсѣ.

Существуетъ мнѣніе, что кумысная прибавка въ вѣсѣ быстро пропадаетъ. Это невѣрно. Кумысный вѣсъ держится



Рис. 22. Отъѣзда.

довольно долго. Это и понятно, такъ какъ онъ пріобрѣтается на ходу, а не лежаниемъ.

Кумысникъ, пріѣхавъ домой, еще будетъ нѣкоторое время невольно вспоминать о кумысолечебницѣ по той простой причинѣ, что бѣлье и вещи его первое время по возвращеніи съ кумыса будутъ пахнутъ кумысомъ.

8. Послѣ кумыса.

Для лечения туберкулеза недостаточно съѣздить въ степь. По возвращеніи съ кумыса нужно продолжать

свое лечение либо дома, либо въ мѣстности благопріятной для туберкулезныхъ, либо въ санаторіи.

Какъ вести себя дома см. приложеніе II.

Что касается продолженія лечения въ мѣстности, благопріятной для туберкулеза, то это сводится къ житью въ такихъ мѣстностяхъ. Къ послѣднимъ принадлежать у насъ Крымъ, Кавказъ и Финляндія, а въ Зап. Европѣ—Швейцарія (Монтре, Вевэ, Лейзенъ, Эгль, Беатенбергъ, Давосъ и др.), Французская и Итальянская Ривьера (Ницца, Канны, Бордигеро, Сан-Ремо, Ментона, Аляссо, Нерви и др.), Шварцвальдъ (Баденвейлеръ, Сант-Блязіенъ и др.), во Франціи—Аркашонъ; въ Австріи Тироль и др.

Всюду въ этихъ мѣстахъ имѣются и санаторіи для туберкулезныхъ. Мы приводимъ списокъ санаторій въ Россіи *).

A. Санаторіи для туберкулезныхъ.

а. Санаторіи въ Финляндіи.

„Халила“ Императорская санаторія ($2\frac{1}{2}$ ч. Ѣзды отъ Петрограда до ст. „Усикирка“ Финл. ж. д. и 20 километровъ на лошадяхъ) 150 мѣстъ. Изъ нихъ 105 бесплатныхъ. Платныя по 40 и 75 р. въ мѣсяцъ.

Евангелическая санаторія въ Питкіярви (отъ Птрг. по Финляндск. ж. д. до ст. „Теріоки“, а затѣмъ $10\frac{1}{2}$ километровъ на лошадяхъ). 40 мѣстъ; 60—90 р. въ мѣс. при вступительномъ взносе 10 р.; безопл. мѣстъ нѣть.

Лѣтняя дѣтская санаторія Птгр. Общества борьбы съ бугорчаткой въ Теріокахъ (отъ Петрограда до ст. „Теріоки“ по Финл. ж. д.). Около 40 мѣстъ; плата за лѣто 50 р.; много бесплатныхъ мѣстъ.

Санаторія для нижнихъ чиновъ гвардіи изъ Питкіярви (въ $10\frac{1}{2}$ километрахъ отъ ст. „Теріоки“ по

*) Взято изъ журнала „Туберкулезъ“ за 1913 г.

Финл. ж. д.). Принимаются исключительно нижние чины гвардии.

Санатория Тахахарю-Тасанагиц (при станции Пункахарью, въ 8 километрахъ отъ г. Нуслотъ). 100 кроватей въ сутки; имются бесплатн. мѣста. Принимаются только отъ 3 и 8 марокъ съ легочнымъ туберкулезомъ—мужч. и женщ.

Лѣтняя санатория Högsande (надалеко отъ Гангэ, близъ желѣзнодорожной станціи Lappwick). 30 кроватей для золотушныхъ дѣтей; плата за дѣтей моложе 8 лѣтъ—1 марка въ сутки, старше 8 лѣтъ— $1\frac{1}{2}$ марки; 22 бесплатн. мѣста.

Санатория Nurmela (на жел.-дор. линіи между Ганге и Хивинге въ Нурміярви). На 80—90 мѣстъ для мужч. и женщ., $2\frac{1}{2}$ —6 мар. въ сутки.

Санатория О. А. Тавастшерна (рядомъ съ Импер. сан. Халила). 21 мѣсто; 90 р. въ мѣсяцъ; принимаются и тяжело-больные.

Санатория О. П. Машковой (рядомъ съ Импер. сан. Халила). 20 мѣстъ; 60—90 р. Съ туберкулезомъ кишечника не принимаются.

б. Санаторіи на Кавказѣ.

Санатория „Гульрипшъ“ Н. Н. Смецкаго (въ 12 верстахъ отъ г. Сухума. Черноморское побережье). 100 кроватей; 60 руб. въ мѣсяцъ; бесплатныхъ мѣстъ нѣть.

Санатория „Агудзера“ (Сухумъ), 95 кров. по 60 руб. въ мѣсяцъ.

Санатория д-ра Сулъджинскаго (Геленджикъ, близъ Новороссійска). Число мѣстъ и плата не указаны.

Санатория „Бимлюкъ“ въ Анапѣ, на 100 чел. для больныхъ железистой и костной бугорчаткой. Плата отъ 100 до 200 руб. въ мѣс. Открыта съ 1 мая по 1 октября. Ёхать черезъ Керчь и черезъ Ростовъ, Тихорѣцкую, Тоннельную ит. Анапу.

Санатория д-ра Кошко (г. Сухумъ). 18 мѣстъ; 95—140 руб. въ мѣсяцъ; бесплатныхъ мѣстъ нѣть.

Санаторія д-ра Мейеровича (г. Сухумъ). 6 комнатъ съ платою отъ 100 р. въ мѣсяцъ.

Санаторія д-ра Подгурскаго (г. Сочи). Число мѣстъ и плата не указаны.

Санаторія Отдѣльного Корпуса Пограничной стражи (г. Сочи). На 6 офиц. и 25 нижнихъ чиновъ. Открыта съ 1 мая по 1 окт.

в. Санаторіи въ Крыму.

Ялтинская санаторія О-ва Русскихъ врачей въ память Императора Александра III (г. Ялта) 70 кроватей по 75 руб. въ мѣс. Открыта съ 1 сент. по 1 юня. Безплатныхъ мѣстъ нѣть.

Лименскій лѣчебный пансіонъ въ память А. П. Чехова Крымскаго О-ва борьбы съ туберкулезомъ (въ среднихъ Лименахъ, въ 7 верстахъ отъ Алупки и въ 22 в. отъ Ялты). 22 кровати. Въ отд. комнатѣ—90 р., въ общей—60 р. Прошеніе посыпается въ Правленіе Общества въ г. Севастополь.

Санаторія для дѣтей, страдающихъ хирургической бугорчаткой (близъ Симеиза). (Число мѣстъ и плата не указаны).

Пансіонъ „Яузляръ“ Ялтинскаго благотворит. О-ва въ г. Ялтѣ, на 20 мѣстъ. 40—55 руб. въ мѣс. Принимаются больные во всѣхъ стадіяхъ чахотки.

Санаторія О-ва борьбы съ туберкулезомъ на Югѣ Россіи въ Балаклавѣ, на 17 кроватей.

Дѣтская санаторія имени проф. А. Боброва въ Алупкѣ. 100 кроватей. Принимаются золотушныя, малокровныя и съ туберкулезомъ костей отъ 3—14 лѣтъ. 60 р. въ мѣс. 12 полуплатныхъ и 13 бесплатныхъ мѣстъ. Съ открытымъ туберкулезомъ не принимаются.

Санаторія Пермскаго губерн. Земства въ Алупкѣ, 30 р. въ мѣс., двойная комната 45 р. тройная 60 р. кромѣ стола и лѣкарствъ.

Санаторія Краснаго Кр. въ Ялтѣ (Садовая ул.) 28 мѣстъ по 65 р. въ мѣс. Принимаются туберкулезные во всѣхъ стадіяхъ.

Санаторія „Гастрія“ д-ра Лебедева ($1\frac{1}{2}$ в. отъ Ялты) 26 комнат. Полное содержание съ врач. пом. 100—150 р. въ мѣс. Съ 15 авг.—15 іюня.

Санаторія Жукова. (Д-ра Глоголева) въ Ялтѣ. 10 кров. съ платой 150—200 р. въ мѣсяцъ.

Санаторія д-ра Блоха въ Ялтѣ.

Санаторія д-ра Веніаминовой (въ Ялтѣ).

Пріютъ хрониковъ Ялтинскаго Благотвор. О-ва, куда принимаются и туберкулезные за плату 25 р. въ мѣсяцъ.

2. Въ другихъ мѣстностяхъ Россіи.

Таицкая санаторія. Петроградск. О-ва Русскихъ врачей, въ 32 в. отъ Петрограда и въ $2\frac{1}{2}$ в. отъ ст. „Тайцы“, Балт. ж. д. На 50 кроватей; 14 мужскихъ и 8 женскихъ бесплатныхъ. Остальная по 60 р. въ мѣс. въ общей палатѣ и по 90 р. въ отд. комнатѣ.

Санаторія О-ва пособія бѣднымъ больн. евреямъ г. Минска,—въ уроч. Новинкахъ, Минск. губ. На 18 кроватей: 2—3 платныхъ по 50 руб. за сезонъ въ 3 мѣсяца, остальная мѣста—бесплатныя. Открыта только лѣтомъ.

Санаторія „Пуща-Водица“ Киевскаго О-ва борьбы съ туберкулезомъ. Въ 14 верст. отъ Киева въ пос. Пуща Водица. На 52 чел. Открыта 3—4 лѣтнихъ мѣсяца. Плата 50—75 р. въ мѣс. Полуплатныхъ (25 р. въ мѣс.) и бесплатныхъ бываетъ до 40% общаго числа больныхъ.

Санаторія Бердянскаго Земства, въ 10 верст. отъ г. Бердянска, близъ с. Николаевскаго, Таврич. губ. Исключительно для крестьянъ Бердянскаго уѣзда на 20 мѣстъ; открыта съ 15 мая по 15 сент. Плата 12 р. 50 к. въ мѣсяцъ; имѣются бесплатныя мѣста.

Дѣтская Виндавская приморская санаторія, О-ва приморскихъ санаторій, ни берегу Балтійск. моря, въ 3 верст. отъ г. Виндавы, Курляндск. губ., Открыта круглый годъ: зимой на 37 мѣстъ, лѣтомъ—50 мѣстъ. Большинство мѣстъ бесплатныхъ. Платные по 35 р. въ мѣс. Преобладаютъ

щій контингентъ дѣтей (въ возрастѣ отъ 2 до 12 лѣтъ), больныхъ бугорчаткой костей, суставовъ и железъ.

Сестрорѣцкая дѣтская санаторія имени Е. В. Калачевской. Въ 30 вер. отъ Петрограда, близъ ст. „Дюны“, Приморская жел. дор. На 54 кровати для дѣтей съ хирургич. туберкулезомъ. Принимаются дѣти отъ 5 до 12 лѣтъ, за плату 3 руб. въ мѣсяцъ и бесплатно.

Санаторія для легочныхъ больныхъ въ Рудкѣ, имени Т. Дунина. Въ 50 в. отъ Варшавы и въ 2 вер. отъ ст. „Мрозы“, привислянскихъ ж. д. На 70 кроватей: отъ 1 р. 50 к. до 2 р. 60 к. въ сутки за содержаніе и лѣченіе. Безплатныхъ мѣстъ нѣтъ.

Санаторія д-ра Гейслера для легочныхъ больныхъ въ дер. Отвоцкѣ, Новоминскаго уѣзда, Варшавской губ., на 32 кровати. Плата 80 - 135 руб. въ мѣсяцъ.

Санаторія при фабрикѣ Т-ва А. Балина въ с. Южѣ, Вязниковскаго уѣзда, Владимірской губерніи, на 10 бесплатныхъ мѣстъ для служащихъ и рабочихъ фабрики.

Санаторія для бѣдныхъ чахоточныхъ евреевъ г. Киева, въ с. Будаевкѣ, близъ ст. „Боярки“, юго-западныхъ жел. дор., въ 19 вер. отъ Киева. На 102 бесплатныхъ мѣста.

Коняшевская земская санаторія (имени Г. А. Маркова), въ 15 вер. отъ ст. „Раменское“, моск.-каз. ж. д., близъ дер. Коняшино, Бронницкаго уѣзда, Московской губ. На 20 бесплатныхъ мѣстъ. Въ виду недостатка средствъ половина мѣстъ отведена для платныхъ больныхъ (50 р. въ мѣсяцъ).

Царскосельская санаторія для дѣтей, на 70 кроватей для дѣтей отъ 2 до 15 лѣтъ, страдающихъ хирургич. туберкулезомъ. Половина бесплатныхъ мѣстъ, половина платныхъ: отъ 30 р. до 100 р. въ мѣсяцъ.

Пріютъ-санаторія на Крестовскомъ островѣ въ Петроградѣ, на 20 кроватей для дѣтей отъ 4 до 17 лѣтъ. Всѣ мѣста бесплатныя.

Санаторія Иншинка, близъ Тулы, для рабочихъ и крестьянъ Тульской губ. и г. Тулы. На 15 бесплатныхъ и 7 платн. мѣстъ по 25 руб. въ мѣсяцъ.

Санаторія для дѣтей въ Ассернѣ, около Риги,
для туберкулезныхъ дѣтей.

Приложение I.

Солнечные ванны.

Кромѣ питья кумыса, пользованія воздухомъ степи и пр. въ нѣкоторыхъ кумысолечебницахъ примѣняется еще лечение солнечными ваннами.

Для солнечныхъ ваннъ на открытомъ воздухѣ нужно защищенное отъ вѣтра открытое помѣщеніе. Въ нѣкоторыхъ кумысолечебницахъ устроенъ солляріумъ (см. рис.). Это окруженнное заборомъ небольшое пространство, внутри выкрашенное въ черный цветъ или наполовину въ черный, наполовину въ бѣлый цветъ. Въ виду частыхъ вѣтровъ въ степи, несмотря даже на солляріумъ, не всегда удается систематическое лечение солнечными ваннами.

Суть лечения заключается въ слѣдующемъ: больной подвергаеть дѣйствію солнечныхъ лучей обнаженное тѣло, или часть тѣла. Отъ солнца кожа краснѣетъ и загораетъ.

Дѣйствуя на кожу, солнце въ верхнихъ частяхъ кожи производить измѣненія клѣточныхъ элементовъ, и продукты этихъ измѣненій поступаютъ въ общій кругъ кровообращенія. Иногда, въ результатѣ этого наступаетъ беспокойство больного и даже лихорадочное состояніе (это у тѣхъ, кто злоупотребляетъ солнечными ваннами). Есть предположеніе, что эти продукты обмѣна связываютъ яды, выдѣляемые туберкулезными бациллами, отчего при туберкулезѣ такъ цѣлительно дѣйствуетъ солнце. Дѣйствіе солнца не ограничивается только верхними слоями кожи, оно проникаетъ глубже. Предполагается, что у туберкулезныхъ подъ вліяніемъ проникновенія солнечныхъ лучей происходитъ вырожденіе туберкулезныхъ бациллъ (т.-е. ослабленіе ихъ дѣятельности). Наконецъ, въ солнечной ваниѣ дыханіе дѣлается глубже, увеличивается и кожное дыханіе, усиливается и пото-

отдѣленіе, словомъ, усиливается обмѣнъ веществъ: отжившія частицы организма выводятся и замѣняются новыми. Послѣднее дѣлаетъ солнечныя ванны полезными при разныхъ болѣзняхъ, гдѣ затрудненъ обмѣнъ веществъ, или гдѣ онъ совершаются неправильно: при подагрѣ, тучности, малокровіи, неврастеніи и др. Полезны солнечныя ванны при разсасыва-



Рис. 23. Для солнечныхъ ваннъ.

ніи разныхъ эксудатовъ (при плевритѣ, при женскихъ болѣзняхъ и пр.). Этому способствуетъ потѣніе и оживленіе жизнедѣятельности въ нагреваемыхъ мѣстахъ.

Техника и условія леченія ваннами слѣдующія:

1. Принимать солнечную ванну надо, когда нѣтъ вѣтра и когда температура воздуха не менѣе 30° R.
2. Иди въ соляріумъ, взять простыню и полотенце.
3. Голова должна быть во время солнечной ванны при-

крыта либо бѣлой шляпой, либо, лучше, смоченнымъ въ холодной водѣ полотенцемъ (холодный компрессъ).

4. Придя въ солляріумъ разложить простыню на лежанку, совершенно раздѣться, если назначена общая ванна, или обнажить ту часть тѣла, которую надо подвергнуть дѣйствію солнца (легочнымъ—обнажить грудную клѣтку). Если назначена общая ванна, то подставляютъ солнцу сначала одну сторону, потомъ другую и т. д. Если назначена частичная ванна, то подвергаютъ больную сторону дѣйствію солнца. Если назначена грудная ванна, то сначала одну половину грудной клѣтки, потомъ другую.

Можно брать ванну лежа или сидя.

5. Продолжительность ванны опредѣляется врачемъ. Первая ванна не болѣе десяти минутъ. Затѣмъ прибавлять по пяти минутъ и дойти до $\frac{1}{2}$ часовой ванны. Послѣ нѣсколькихъ дней можно время для ванны еще удлинить и дойти постепенно до часовой ванны.

6. По окончаніи ванны необходимо предпринять какое нибудь охлажденіе: для этого берутъ душъ, кому разрѣшено, или быстро обтираются губкой, или полотенцемъ смоченнымъ холодной водой.

7. Послѣ ванны $\frac{1}{2}$ часа полежать.

У кого очень чувствительно тѣло, первое время можно брать солнечную ванну въ бѣлой рубашкѣ или кофточкѣ.

Тамъ, гдѣ полезно болѣе сильное нагрѣваніе и потѣніе, можно еще послѣ солнечной ванны безъ одежды, полежать на солнцѣ 10--20 минутъ, покрывшись простыней. Солнечные ванны нельзя принимать ни натощакъ, ни на полный желудокъ. Послѣ завтрака надо подождать 1 часъ. Если ванна принимается до завтрака, то надо за $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ часа прекратить пить кумысъ.

Солнечные ванны нельзя принимать тѣмъ, у кого склонность къ кровохарканью, артеріосклерозъ, слабое сердце, при склонности къ мигренямъ, при туберкулезѣ съ повышенной температурой и при нѣкоторыхъ формахъ неврастеніи.

Кто не загорѣлъ послѣ первой ванны, максимумъ послѣ второй, тому надо оставить принимать солнечные ванны.

Если послѣ ванны болитъ голова или долго чувствуется слабость, заявить врачу.

Приложение II.

Вниманію, туберкулезныхъ и лицъ, предрасположенныхъ къ туберкулезу.

Такъ какъ на кумысъ посылаютъ, главнымъ образомъ, лицъ, предрасположенныхъ къ туберкулезу или уже заболѣвшихъ туберкулезомъ, то мы считаемъ не лишнимъ сказать нѣсколько словъ объ этой болѣзни.

1. Какъ происходитъ зараженіе туберкулезомъ.

Извѣстно, что причиной туберкулеза являются туберкулезные бациллы, открытые Кохомъ въ 1882 г. Зараженіе происходитъ или чрезъ дыханіе этихъ бациллъ или чрезъ проглатываніе ихъ съ пищей.

I. Въ воздухъ попадаютъ онѣ не чрезъ дыханіе больныхъ, а изъ выбрасываемой больными мокроты.

Отхаркнутая мокрота лишь тогда заразительна, когда она высыхаетъ и распыляется въ воздухѣ. Если же отхаркнуть въ сосудъ съ водой, то Коховскія палочки будутъ жить въ мокротѣ, но въ воздухѣ не попадутъ.

II. Въ пищу бациллы попадаютъ либо въ сыромъ молокѣ, либо въ сыромъ мясѣ больныхъ животныхъ.

III. При кашлѣ остаются частицы мокроты во рту. Отсюда онѣ попадаютъ на посуду, въ которой ёсть и пьетъ больной, остаются на ложкахъ, вилкахъ и на другихъ предметахъ, которые онъ береть въ ротъ (папиросы и пр.). Частицы мокроты также попадаютъ на губы, усы, бороду, одежду и руки.

Такимъ образомъ, Коховскія бациллы крайне распространены.

странены и совершенно уберечься отъ нихъ нѣтъ возможности. Необходимо, конечно, принимать мѣры къ тому, чтобы тамъ, гдѣ возможно, уничтожать бациллы. Для этого нужно имѣть въ домѣ плевательницы, чтобы всюду не разбрасывать мокроты. Для этого слѣдуетъ мыть послѣ гостей посуду въ кипяткѣ, если были среди нихъ кашляющіе. Для этого полезно чаще мыть руки, особенно предъ ъдой.

Но, повторяемъ, всего этого мало, чтобы уберечься отъ заразы. Личныя мѣры нужны, но это палліативы. Для того чтобы уменьшить развитіе туберкулеза, необходимо улучшать общія санитарныя условія и тамъ, гдѣ на санитарію обращаютъ вниманіе, тамъ всѣ заразныя болѣзни менѣе распространены и туберкулезъ тоже. Въ Англіи смертность отъ туберкулеза за послѣдніе 50 лѣтъ понизилась на 50%. Тоже мы видимъ и въ Германіи. У насъ, въ Россіи, государственная и общественная санитарія стоитъ на крайне низкой степени развитія, а потому туберкулезъ распространенъ очень сильно и нѣтъ еще тенденціи къ паденію смертности отъ него. Въ виду этихъ обстоятельствъ приходится обращать вниманіе на личныя условія зараженія, а это, какъ мы видѣли, достижимо лишь въ извѣстныхъ предѣлахъ.

И совершенно неосновательно поступаютъ тѣ, кто все внимание устремляетъ на прямую борьбу съ зараженіемъ; не этимъ путемъ надо бороться. Есть другой путь. Дѣло въ томъ, что недостаточно еще попасть Коховской бациллѣ въ организмъ человѣка, чтобы онъ уже заболѣлъ. Въ организмѣ есть много приспособленій, благодаря которымъ онъ справляется съ попадающими въ него бациллами. Только слабый, надорванный, переутомленный организмъ, находящійся въ плохихъ условіяхъ не можетъ ихъ одолѣть. Вотъ почему первая задача человѣка, если онъ хочетъ предотвратить себя отъ чахотки, — укрѣпить свой организмъ. И слабые организмы, принимая тѣ или другія мѣры, могутъ укрѣпиться настолько, чтобы противостоять заразѣ.

2. Какъ укрѣпить организмъ?

Для этого надо

1) Ежедневно обтиратъся по утрамъ (и лѣтомъ и зимою) комнатной водой ($20-18^{\circ}$ по R⁰). Постепенно понижать и дойти до $12-10^{\circ}$ R). Обтереть тѣло сначала мокрымъ полотенцемъ или губкой, а потомъ до суха вытереть маxровымъ полотенцемъ. Пріучать дѣтей къ обтираниемъ. При купаньи дѣтей слѣдить за температурой воды (28° R).

2) Не изнѣживать тѣла фуфайками, шарфами, набрюшниками и пр.

3) У склонныхъ къ насморкамъ хорошо предъ сномъ обмывать ежедневно ноги холодной водой, а у кого онъ мерзнутъ—спиртомъ.

4) Спать въ хорошо провѣтриваемой комнатѣ.

3. Какъ протекаетъ туберкулезное зараженіе легкихъ?

Палочки Коха, попавъ въ легкія, встрѣчаютъ въ организмѣ сопротивленіе и, если организмъ ихъ не уничтожить, то онъ сами начинаютъ его разрушать. Въ тѣхъ участкахъ легкаго, куда онъ попали, легочная ткань омертвѣваетъ. Изъ нея образуются мелкія бугорки. Послѣдніе сливаются и образуютъ болѣзненные туберкулезные очаги. Легкое старается отъ нихъ освободиться посредствомъ кашля. При кашлѣ отхаркивается мокрота, въ которой находятся частицы распавшихся бугорковъ, пропитанныхъ коховскими бациллами. Послѣднія, производя разрушеніе въ легкихъ, выдѣляютъ изъ себя ядовитое вещество. Этотъ туберкулезный ядъ, попадая въ кровь, дѣйствуетъ на весь организмъ: получается лихорадка, поты, паденіе въ вѣсѣ и пр.

Во время разрушенія, производимаго палочками и ихъ ядомъ, организмъ съ своей стороны вырабатываетъ въ крови противоядія. Въ то же время онъ старается приспособиться къ болѣзни, развивая усиленное дыханіе въ здоровыхъ

частяхъ легкихъ. И далеко не рѣдко организму удается совершенно побѣдить врага.

Въ этихъ случаяхъ въ немъ вырабатывается такъ много противоядія, что ядъ бациллъ Коха обезвреживается. Бациллы сами начинаютъ чахнуть и погибаютъ. Бугорки пропитываются известковыми солями. Большое мѣсто рубцуется и больной выздоравливаетъ. Такое выздоровленіе далеко не рѣдкое явленіе. Врачи уже давно пришли къ убѣжденію, что туберкулезъ-чахотка—болѣзнь излѣчимая. Отъ нея чаще выздоравливаютъ, чѣмъ обычно думаютъ. При вскрытии труповъ очень часто въ легкихъ находятъ зажившіе участки, свидѣтельствующіе объ излеченному туберкулезу.

Если организмъ, пораженный туберкулезомъ, не въ состояніи побѣдить болѣзнь, то онъ можетъ еще приспособиться къ ней. Въ такихъ случаяхъ въ крови больныхъ вырабатывается такое количество противоядія, которое обезвреживаетъ хотя и не все, но достаточное количество туберкулезного яда. Болѣзнь превращается въ мирнаго жильца. Больной не лихорадитъ, прибываетъ въ вѣсѣ и даже мало замѣчаетъ болѣзнь. Только тогда этотъ жилецъ дастъ о себѣ знать, когда хозяинъ выведетъ свой организмъ изъ равновѣсія: переутомится, сильно взволнуется и т. п. Всѣ эти моменты уменьшаютъ выработку противоядія, и туберкулезный ядъ снова начинаетъ отравлять, пока организмъ не придетъ снова въ состояніе равновѣсія. Т. о., если даже человѣкъ не излѣчивается отъ чахотки, то онъ все же можетъ не потерять работоспособности.

Берлинское страховое учрежденіе представило на одномъ изъ международныхъ туберкулезныхъ конгрессовъ слѣдующія данные о своихъ больныхъ:

Изъ ста лѣчи- вшихся въ санаторіяхъ	Къ 1 января 1907 г. сохра- нили работо- способность
въ 1897 г.	46 чел.
, 1898 г.	62 "
" 1899 г.	65 "

въ 1900 г.	70	чел.
„ 1901 г.	72	„

Т. е. черезъ 10 лѣтъ послѣ пребыванія въ санаторіи еще почти $\frac{1}{2}$ больныхъ не только жили, но и были работоспособными.

Чѣмъ раньше больной обратить вниманіе на свою болѣзнь, тѣмъ легче онъ можетъ вылечиться или приспособиться къ болѣзни.

Д-ръ Турбанъ произвелъ опросъ туберкулезныхъ больныхъ, которые у него лечились въ санаторіи 7 л. т. наз. Оказалось, что изъ тѣхъ, кто захватилъ болѣзнь въ началѣ я развитія, жили еще 80%.

4. Какъ бороться съ туберкулезомъ.

Больные обычно ходятъ отъ врача къ врачу, выписываютъ разныя бесполезныя, да иногда и вредныя патентованныя средства, а въ сущности мечутся, суетятся и рѣдко внимательно и серьезно лечатся. Кто хочетъ побороть туберкулезъ, тотъ долженъ сказать себѣ: „я всецѣло отдаюсь леченію своей болѣзни въ теченіе двухъ лѣтъ“. Приходится изменить образъ жизни. Кто въ состояніи, долженъ уѣхать на время въ лучшій климатъ и лечь въ санаторію. Кто не въ состояніи, тотъ долженъ, хотя бы на 2 мѣсяца, уѣхать въ деревню. Кто и этого не можетъ, какъ напр. большая часть служащихъ, рабочихъ и пр., тѣ должны свои занятія, свою службу сдѣлать наименѣе вредными для своего здоровья. Для этого не брать никакихъ сверхурочныхъ работъ. Заботиться, чтобы въ комнатѣ, гдѣ работаете, былъ чистый воздухъ, не дуло съ оконъ и пр. Время, положенное на обѣдъ, использовать, какъ слѣдуетъ: не заниматься, подышать свѣжимъ воздухомъ, прилечь, не оставаться долго безъ пищи и т. п. Учащимся, если у нихъ обнаруженъ туберкулезъ, необходимо временно бросить ученье.

Всѣмъ туберкулезнымъ нужно помнить слѣдующія слова Бремера: „чакоточному больному нужны: воль-

ный воздухъ, укрепляющая пища и холодная вода“.

а) Вольный воздухъ: Это значитъ, надо дышать чистымъ воздухомъ. Чѣмъ пыльнѣе, чѣмъ грязнѣе, чѣмъ болѣе спрѣтъ воздухъ—тѣмъ опаснѣе. Какъ ни плохъ уличный воздухъ въ нѣкоторыхъ мѣстностяхъ, однако онъ полезнѣе спрѣтаго воздуха въ комнатѣ. Провѣтривать комнаты—и какъ можно чаще—это первая задача больного. По утрамъ топить печь: худой воздухъ вытягивается. Въ это время отворять форточку. Важно, чтобы воздухъ былъ чистъ и ночью. Вѣдь $\frac{1}{3}$ сутокъ мы должны дышать въ спальнѣ. Вотъ почему желательно, чтобы и ночью была открыта форточка, только, стараться конечно, чтобы не дуло на больного. Въ комнатѣ достаточно поддерживать температуру въ 12—13° R. Вмѣстѣ съ воздухомъ въ комнату больного должны проникать лучи солнца. Мы уже привели выше пословицу: „Куда не заглядываетъ солнце, туда заглядываетъ врачъ“.

Какъ бы не былъ въ комнатѣ чистъ воздухъ, надо гулять. Гулять—обязательно для туберкулезныхъ, если у нихъ не повышена температура. При ходьбѣ легкіе сильно впитываютъ въ себя воздухъ. При гуляніи полезно продѣлывать легочную гимнастику: остановиться, сдѣлать 4—10 глубокихъ вдыханій.

б) Укрепляющая пища: Это значитъ—не только хорошо питаться, но и усиленно. Провѣрить питаніе организма можно взвѣшиваніемъ чрезъ каждыя 2 недѣли (на тѣхъ же весахъ и въ той же одеждѣ). Если вѣсъ падаетъ, тогда надо обратить на питаніе еще больше вниманія. Туберкулезный можетъ Ѳсть все. Помимо обычной пищи есть нѣсколько „блюдъ“, особенно хорошо поднимающихъ питаніе больныхъ.

1) Овсянка съ молокомъ. Взять 1 стаканъ очищенаго овса на бутылку молока. Вскипятить, чтобы молоко не пригорѣло и поставить его въ духовку на 2—3 часа, пока не получится розовато-желтое окрашиваніе. Затѣмъ процѣдить и для вкуса можно прибавить немного сахара.

2) Толокно. Изъ овса приготавляютъ толокно. Это

мука изъ сваренаго въ водѣ и слегка поджаренного овса. Употреблять толокно: по чайной ложкѣ съ какао, молокомъ, бульономъ...

3) Свиное сало. Берутъ столовую ложку сала и смѣшиваютъ съ молокомъ. Подогрѣть, размѣшать и пить.

Установить время приема пищи для всѣхъ больныхъ нельзя. Надо только знать, что усиленное питаніе заключается въ томъ, чтобы въ промежутки между обычнымъ принятіемъ пищи получать какую-нибудь добавочную пищу (молоко, яйца, каша, толокно, сырое мясо и пр.).

Лицамъ, занятымъ службой, надо брать съ собой бутерброды. Очень хорошо брать съ собой и шеколадъ: онъ питателенъ. Пить вино за обѣдомъ можно рекомендовать лишь тѣмъ, кто падаетъ въ вѣсѣ. Въ этихъ случаяхъ хорошо въ стаканъ молока влиять чайную ложку коньяку. Очень полезны яйца. Хорошо есть ихъ въ такомъ видѣ: разбить сырое яйцо и вылить бѣлокъ. Желтокъ посолить, облить лимоннымъ сокомъ и цѣликомъ проглотить какъ пилули. Въ день 5—6 яицъ. Полезны каши, бобы. Не бойтесь есть черный хлѣбъ и щите съ коркой.

в) Холодная вода. Держать тѣло въ чистотѣ крайне важно для всѣхъ, а для туберкулезныхъ въ особенности. Но помимо этого вода дѣйствуетъ укрѣпляющимъ образомъ и способствуетъ усиленному дыханію. Вотъ почему всемъ туберкулезнымъ необходимо ежедневно обтиратъся водой комнатной температуры. Дѣлать это утромъ. Послѣ обтираний полежать 10 м. Обтиратъся можно и при повышенной температурѣ. Купаться чахоточнымъ нельзя. Въ банюходить можно, только не въ очень горячую.

Помимо указанного, мы должны прибавить еще, что туберкулезный долженъ бросить курить и пить водку. Табакъ не убиваетъ бациллъ, какъ нѣкоторые думаютъ. Алкоголь же предрасполагаетъ къ заболѣванію чахоткой. При изслѣдованіи оказывается, что среди пьющихъ, страдающихъ чахоткой въ 4 раза больше, чѣмъ среди непьющихъ.

5. Какъ туберкулезнымъ не заражать другихъ?

Чѣмъ культурнѣе человѣкъ, тѣмъ онъ больше проникнутъ чувствомъ общественности, тѣмъ онъ лучше понимаетъ, что онъ не долженъ служить разносителемъ болѣзни. Каждый кашляющій, долженъ помнить что отъ него могутъ заразиться другіе, если онъ не будетъ принимать никакихъ мѣръ предосторожности. Мѣры эти слѣдующія:

1. Не плевать на землю, на полъ, въ трамваяхъ и пр. и никуда не выплевывать мокроты кромѣ плевательницъ.

2. Такъ какъ у чахоточныхъ могутъ быть бациллы на губахъ, на усахъ, бородѣ, то они не должны цѣловаться въ губы, особенно, не должны цѣловаться дѣтей. Кромѣ того, должны нѣсколько разъ въ день мыть усы и бороду.

3. Такъ какъ чахоточный при кашлѣ часто подставляетъ руку ко рту, кромѣ того, рукой хватается за бороду, за одежду, на которыхъ могутъ быть бациллы, то необходимо тщательно мыть руки и не разъ въ день.

4. Такъ какъ бациллы могутъ быть во рту, и при ъдѣ мы можемъ загрязнить посуду, ложку и пр., то необходимо предъ ъдой полоскать ротъ борной кислотой.

5. Чтобы съ пола не поднимать съ пылью бацилль, надо полъ не мести, а вытираять мокрой тряпкой. Тряпку же держать въ закрытомъ сосудѣ, послѣ того, какъ она вымыта въ кипяткѣ.

6. Не чистить своего платья въ комнатахъ или коридорахъ. При этомъ чистить смоченной щеткой.

Опрятный чахоточный не заразителенъ.

ДЛЯ ПАМЯТИ.

Пріїздъ въ кумысолечебницу.....	Отъїздъ.....
Условія.....	
Сколько когда уплачено хозяину.....	
Сколько денегъ сдано на храненіе.....	

ПОСѢЩЕНИЯ ВРАЧА.

Время посѣщеній.....	
О чёмъ спросить.....	
Что назначилъ и что запретилъ врачъ.....	

Взвѣшиванія.

Время . . .							
Весь . . .							

Температура и количество выпитого кумыса.

Совѣты врача при отъѣздѣ.

Издание К. Л. РИККЕРА, въ Петроградѣ.
Морская ул., 17.

**Леченіе бугорчатки логкихъ и другихъ органовъ ту-
беркулиноми.** Составилъ Р. Гайковичъ. 2-е просм. и дополн. издан.
272 стр. съ 33 рис. и 2-мя допол. глав. 1913. Ц. 2 р.

Гигіена, со включеніемъ анатоміи, физіологіи и патологіи человѣческаго тѣла. Общедоступно изложенное учение о здоровьї и болѣзняхъ проф. Ир. Скворцова. 2 перер. и дополн. изданіе съ 84 рис. и 1 табл. процентнаго состава пищевыхъ продуктовъ. 1906. Ц. 2 р. 50 к., въ перепл. 3 руб.

Гигіена. Систематический курсъ для лицъ, получившихъ среднее образованіе. Для старшихъ классовъ гимназій, учительскихъ семинарій, фельдшерскихъ школъ, М. С. Уварова. 4 знач. дополн. и исправл. изданіе. 220 стр. съ 6 рис. 1914. Цѣна 1 руб.

Краткій учебникъ по гигіенѣ. Состав. д-ръ П. Н. Булатовъ и д-ръ Н. Г. Фрейбергъ. 3-е дополн. и исправл. изд. II+249 стр. 1912. Ц. 1 руб.

Гигіеническая карманная книжка для медицинскихъ чиновниковъ, врачей, техниковъ и учителей. Проф. Э. фонъ-Эсмархъ. Перев. съ нѣмец. д-ра Д. Н. Жбанкова. VIII+250 стр. съ рис. 1898. Ц. въ пер. 1 р. 50 к.

Достиженіе красоты путемъ гигіены. Женщина-врачъ М. М. Волкова. Съ 8 рис. и многими рецептами. 204 стр. 1908. Ц. 1 р. 50 к.

Научно-популярная оптическая гигіена глазъ д-ра М. Рейхъ. Для родителей, педагоговъ, учителей, врачей-неокулистовъ, студентовъ, образованныхъ людей вообще. 2-ое изданіе. Съ 22 рис. 1902. Ц. 1 руб.

Сочинение удостоено золотой медали на 1 Всероссийской Гигіенической Выставкѣ. Одобрено Ученымъ Комит. Мин. Нар. Просв. для фундамент. библ. средн. учебн. зав.

Гигіена и воспитаніе дѣтей въ первомъ возрастѣ. Руководство для матерей. 1881. Ц. 50 к.

Уходъ за груднымъ ребенкомъ и его вскармливаніе. Курсъ для нянь, сидѣлокъ и т. д. д-ра М. Pescatore. Переводъ съ нѣм. д-ра В. П. Герасимова. 64 стр. 1907. Ц. 50 к.

Руководство педагогической гимнастики, П. Ф. Феофилак-
това. IV+100 стр., съ 147 рис. 1904. Ц. 80 к.