

Д-ръ М. Л. ХЕЙСИНЪ.

КУМЫСЪ И КУМЫСОЛЕЧЕНІЕ

ПРАКТИЧЕСКІЯ УКАЗАНІЯ ЪДУЩИМЪ НА КУМЫСЪ.

ПРИЛОЖЕНІЯ: I. Солнечныя ванны.

II. Указанія туберкулезнымъ.

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

ПЕТРОГРАДЪ.

Изданіе К. Л. РИККЕРА.

Морская ул., 17.

1915.

Д-РЪ М. Л. ХЕЙСИНЪ.

КУМЫСЪ И КУМЫСОЛЕЧЕНИЕ.

ПРАКТИЧЕСКІЯ УКАЗАНИЯ ЪДУЩИМЪ НА КУМЫСЪ.

ПРИЛОЖЕНІЯ: I. СОЛНЕЧНЫЯ ВАННЫ.

II. УКАЗАНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗНЫМЪ.

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



ПЕТРОГРАДЪ.

Издание К. Л. РИККЕРА.

Морская ул., 17.

1915.

Изданія 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-гигиеническія указанія для содержанія Земскихъ школъ и гигиеническія 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 приемы практическихъ наблюденій и изслѣдованій по гигиенѣ. Безъ приборовъ, съ простѣйшими приборами и въ небольшихъ лабораторіяхъ. Сост. А. Ф. Никитинъ, ассистентъ при кафедрѣ 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-санитарныя. 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 институтовъ земскихъ санитарныхъ врачей естественно можно ожидать, что въ ихъ средѣ найдется не мало нуждающихся въ справочникѣ и пособіи для практическихъ санитарныхъ изслѣдованій и работъ. Впрочемъ, не только для такихъ „новыхъ“ эпидемическихъ и санитарныхъ врачей, но и вообще въ практической санитарной дѣятельности часто необходимо имѣть 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 библиотекъ.

Зах. Фр.

Земское Дѣло, № 4. 1911 г.

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

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

Типографія Э. Ф. Мексъ. Петроградъ, Забалканскій пр., 22.

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

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

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

Лечебныя воды, грязи и морскія купанья въ Россіи и заграницію.
Классификація, химическій составъ, дѣйствіе и показанія къ употребленію. Путеводитель по лечебнымъ мѣстностямъ, сост. д-ромъ Л. Бертенсономъ. 4-е соверш. перер. и знач. дополн. 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 терапевтич. клиники В.-М. А. д-ръ Г. Г. Ликуди. Съ предисловіемъ проф. А. Фаивцаго. 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. Ліона. 36 стр. 1909. Ц. 40 коп.

О діететическомъ значеніи кислаго молока проф. Мечникова. Клиническое изслѣдованіе д-ра Г. А. Макарова. 34 стр. съ 3 диаграм. 1907. Ц. 60 к.

Очерки физическаго 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.
99 стр. 1904. Ц. 50 к. въ панкѣ.

Содержаніе: Лечебныя средства въ уходѣ за больными.— Мѣры, вліяющія на питаніе больного. Терапевтич. асептика, дезинфекція.— Мѣры, вліяющія на температуру тѣла.— Дѣйствіе на сердце.— Мѣры, вліяющія на выдѣленіе мочи.— Мѣры, вліяющія на выдѣленіе мокроты, на пототдѣленіе.— Уходъ за кожей.— Кровоостанавливающія мѣры.

Содержаніе.

Введеніе. 1. Когда обратили вниманіе на кумысь. 2. Неправильный взглядъ на леченіе кумысомъ.

Глава I. **Кумысь.** 1. Что такое кумысь. 2. Что вызываетъ броженіе молока. 3. Какъ готовятъ кумысь.

Глава II. **Кумысолеченіе и вліяніе его на здоровый и больной организмъ.** 1. Вліяніе на питаніе. *Прибавка въ вѣсъ.* 2. Укрѣпляющее 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 кумысь.

Глава IV. **Кумысолечебницы.** 1. Куда ѣхать. *Краткія свѣдѣнія 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 кумысь. 3. Осложненія при кумысолеченіи. 4. Первые дни въ кумысолечебницѣ. 5. Образъ жизни кумысника. *А. День кумысника. Б. Діета при кумысь. В. Удовольствія.* 6. Какъ долго оставаться въ кумысолечебницѣ. 7. Отѣздъ изъ кумысолечебницы. 8. Послѣ кумыса. *Свѣдѣнія о зимнихъ санаторіяхъ.*

Приложеніе I. Солнечныя ванны.

II. Вниманію туберкулезныхъ и предрасполо-

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

ВВЕДЕНІЕ.

1. Когда обратили вниманіе на кумысь.

Со словъ д-ра Каррика, честь открытія врачебнаго значенія кумыса принадлежитъ шотландскому врачу Джону Гриву, 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 открытія принадлежитъ доктору Постникову. Вотъ что пишетъ сынъ Постникова объ этомъ открытіи:

„Мысль объ устройствѣ кумысолечебнаго 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 кумысь, начиная съ древнихъ писателей, упоминавшихъ о какомъ-то цѣлебномъ напиткѣ древнихъ обитателей Иранскаго плоскогорья, приготовлявшихъ этотъ напитокъ изъ лошадиного 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 установившимися 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 благодѣтельнаго

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

Другой новостью была высказанная д-ромъ Постнико-



Рис. 1. Несторъ кумысолеченія
Д-ръ мед. Несторъ Васильевичъ Постни-
ковъ, 1821—1913 г.

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—безплодной.

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

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 открытіе 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 взгляд на лечение кумысомъ.

Не смотря на то, что у насъ уже 50 лѣтъ пользуются кумыснымъ леченіемъ, о немъ существуютъ весьма превратныя представленія.

Мнѣ вспоминается разговоръ съ одной паціэнткой.

Послѣ перваго осмотра я назначилъ ей пить кумысъ въ очень ограниченномъ количествѣ: такъ требовало состояніе ея сердца. Черезъ 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 насъ много, въ нашемъ городкѣ. Для этого не стоило ѣхать 4000 верстъ. Я пріѣхала 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 всякій 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—95⁰/₀ нашихъ паціентовъ.

Можно было бы говорить о леченіи кумысомъ, приписывая кумысу исцѣляющее дѣйствіе, если бы мы могли изолировать это леченіе. Но при леченіи 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 леченіи 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 леченія тамъ и тутъ другія. Пошлите Вы паціентовъ, которые провели лѣто въ степной кумысолечебницѣ, въ „Погулянку“, и могутъ получить 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“ леченіе, если такъ можно выразиться.

При этомъ леченіи 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 ее не чувствуете, даже послѣ обильнаго дождя. Только въ началѣ мая и въ августѣ бываетъ нѣсколько, сравнительно, сырыхъ дней.

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

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 свѣтитъ солнце! По изслѣдованіямъ А. Н. Карамзина, относящимся къ Бугурусланскому уѣзду Сам. 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 дѣйствию 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 кумысолечения. Лечение 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 спятъ 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 кобыльаго молока. Составъ послѣдняго близокъ къ составу женскаго молока и отличается отъ коровьяго бѣльшимъ количествомъ сахара и меньшимъ—жира и бѣлка, кромѣ того бѣлокъ (казеинъ) кобыльаго молока нѣжнѣе и мягче, чѣмъ коровьяго. При скисаніи не образуется простокваши, 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 кобыльаго 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 подѣ влияніемъ кумысной закваски оно превращается въ питательный, легко усвояемый напитокъ, который огромнѣйшее большинство пьетъ съ большимъ удовольствіемъ.

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

Въ 1000 частяхъ *).		Въ кобыльемъ молокъ.	Въ среднемъ кумысѣ.	Въ кумысѣ большой крѣ- пости сахара еще меньше, но больше спирта и угле- кислоты.
Бѣлки:	Казеинъ	15 частей	12 частей	
	Альбуминъ	5 "	4 "	
	Пептонъ	—	2 "	
	Др. виды бѣлковъ	—	6 "	
Молочный сахаръ	Молочн. кислотъ	59 "	23 "	
	Спирта	—	6 "	
	Углекислоты	—	14 "	
		—	3 "	
Жировъ	11 "	11 "		

на спиртъ и углекислоту: то-есть, сначала въ кобыльемъ молокъ 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 кобыляго 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 „Химическіе процессы при кумысномъ и кефирномъ броженіи“.

ній и крѣпкій кумысь различно вліяють на организмъ, а потому такъ строго врачи и рекомендуютъ пить только тотъ кумысь, который прописанъ.

Кумысь наиболѣе вкусенъ въ маѣ и первой половинѣ іюня, а затѣмъ во второй половинѣ іюля и въ августѣ.

Въ іюлѣ кумысь кислѣе и жиже, такъ какъ травы высыхаютъ и бѣднѣють сахаромъ. Въ дождливую погоду кумысь болѣе жидокъ, въ холодную плохо бродитъ и часто отдаетъ уксусомъ. Во время грозы кумысь часто портится.

2. Что вызываетъ броженіе кобыльаго молока.

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



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

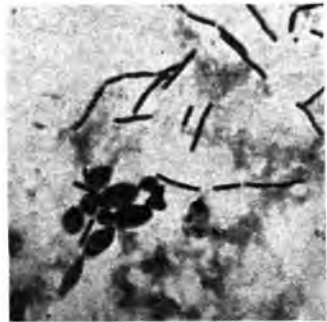


Рис. 5. Микроскопическая картина капли кумыса. Палочки—бактеріи кумыса, круглыя и овальныя образованія—дрожжевые грибки.

длинными. Это бактеріи, производящія кумысное броженіе. Это палочки катыка. Кромѣ этихъ палочекъ въ полѣ зрѣнія попадаютъ круглыя дрожжевые грибки. Палочка производитъ молочнокислое броженіе. Дрожжевые грибки являются возбудителями спиртоваго бро-

женія. Переходъ бѣлковъ въ пептоны происходитъ не отъ дѣйствія бактерій или грибовъ, 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 меньше кумысныхъ палочекъ, но все же они въ достаточномъ количествѣ, чтобы кумысь, будучи прибавленъ къ кобыльему молоку, могъ самъ вызвать броженіе (рис. 5).

3. Какъ готовятъ кумысь.

Для того, чтобы изъ кобыльего молока приготовить кумысь, надо имѣть за кваску. Закваски бываютъ разныя. Чаще всего практикуется въ качествѣ закваски либо старыи кумысь, 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 ледяную среду. Этотъ сохранившійся старыи кумысь служитъ великолѣпной закваской. Если его нѣтъ, употребляютъ кислое коровье молоко. Когда получится первый кумысь, то потомъ въ качествѣ закваски идетъ уже крѣпкій кумысь.

Кумысь готовится 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 кумысь. Изъ кадки его наливаютъ въ сосудъ и пьютъ. Въ бутылки не разливаютъ. Если послѣ нѣсколькихъ часовъ броженія разливаютъ кумысь изъ кадки въ бутылки и окончательно кумысь 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 кумысь съ самага начала вырабатывается въ бутылкахъ, то это будетъ бутылочный способъ. Послѣдній больше всего и практикуется. Въ каждой кумысолечебницѣ дѣлають кумысь по своему. Опишу способъ приготовления въ той кумысолечебницѣ, гдѣ я состою врачомъ.

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



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

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

Приготовление кумыса распадается на нѣсколько моментовъ.

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

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

его через сито въ жестяныя посудыны и ставятъ 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

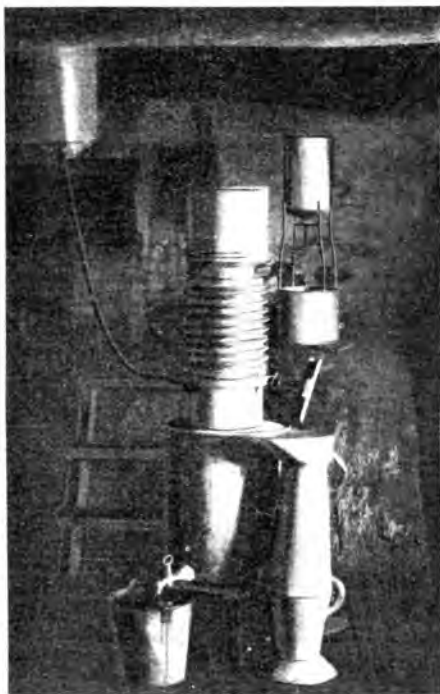


Рис. 8. Кадка для приготовления кумыса. Въ ней мутовка.

Рис. 7. Холодильникъ. Сверху чрезъ кинку течетъ ледяная вода. Молоко наливаютъ въ воронку змѣвиднаго цилиндра; чрезъ отверстія, продѣланныя въ воронкѣ сбоку внизу, протекаетъ по желобкамъ молоко и такъ какъ внутри змѣвика ледяная вода, молоко охлаждается.

сливаютъ въ кадку, гдѣ 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 вліяніемъ 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 кумысодѣланія играетъ огромную роль.

8-й моментъ. Несутъ бутылки въ погребъ. Къ 6 часамъ утра уже готовъ средній кумысъ. Теперь его переносятъ въ погребъ, гдѣ охлаждають. 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.



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

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

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

Приготовление кумыса зависитъ отъ умѣлости и опыта кумысодѣловъ. Но кромѣ того, необходимы и опредѣленные внѣшнія условія: извѣстная t^0 , чистота и пр. Малѣйшія 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 бутылочъ.



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

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

Г Л А В А II.

Кумысолеченіе и вліяніе его на здоровый и больной организмъ.

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

При кумысолеченіи 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 кумысолеченіи 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, движеніе 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, которыя 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 саставныя части кумыса (кромѣ бѣлка) также играютъ роль въ пищевареніи.

Молочная кислота содѣйствуетъ перистальтикѣ (движенію, сокращенію) кишекъ, 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, усили-

вааетъ притокъ крови, а вмѣстѣ съ этимъ дѣятельность железъ. Она усиливаетъ также перистальтику кишекъ.

Въ желудкѣ кумысъ остается не болѣе часу.

Вліяетъ на дѣятельность кишечника и большое количество 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 кумыса, а прибыль въ вѣсѣ ничтожная и наоборотъ. Зависитъ это какъ разъ отъ большаго или меньшаго вліянія другихъ факторовъ кумысолеченія. Подробнѣе объ этомъ ниже, а пока отмѣтимъ только, что кумысолеченіе, или леченіе въ степи, отражается прежде всего на усиленіи питанія организма.

Это выражается въ увеличеніи вѣса больныхъ, „Прибавка въ вѣсѣ“—это именно и плѣняетъ больныхъ; изъ за этой „прибавки“ и ѣдутъ сотни и тысячи кумысниковъ. И на этой почвѣ создалось много вредныхъ предразсудковъ. Изъ нихъ мы укажемъ два.

Во первыхъ, больные думаютъ, что на кумысѣ прибываютъ въ вѣсѣ много и быстро.

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

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

И вотъ мы видимъ, что приѣхавшій кумысникъ, „напускается“ на кумысъ, старается пить больше, чѣмъ прописано врачомъ, съ трепетомъ ждетъ второго взвѣшиванія, чтобы написать своимъ близкимъ о прибавкѣ въ 10—15 фунтовъ. Какимъ счастливымъ выходитъ больной изъ кабинета врача, если онъ „на много“ прибылъ и какъ сразу онъ погружается въ грустныя мысли, если оказалась прибавка „только въ 1 2 фунта“.

Въ пріемной только и слышишь:

А ни сколько Вы прибавились? —

Все это происходит отъ указанныхъ мною предразсудковъ.

Прежде всего, ни на чемъ 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 наблюдениемъ 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 приобрѣтаютъ или даже совсѣмъ не приобрѣтаютъ въ вѣсѣ.

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

Убыли пер- вые 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.	ВСЕГО.
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 $\frac{1}{3}$. 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 прибываютъ 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 отдыхалъ. 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 шпк.

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 прибавились на.	7,5 ф. на челов.
Пробывшіе 6 недѣль въ среднемъ прибавились 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 вѣсѣ для каждаго.

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

3. Очень нервныя, капризныя, 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 больного человѣка. Его организмъ пріобрѣтаетъ больше силъ для борьбы. Но бываетъ нерѣдко, что прибавки въ вѣсѣ мало, а здоровье стало лучше и наоборотъ—большая прибавка въ вѣсѣ, а болѣзнь идетъ дальше. Какъ разъ, у моего пациента, пріобрѣтшаго въ вѣсѣ 38¹/₂ ф., туберкулезный процессъ очень мало регрессировалъ, и больной, пріѣхавъ до-

мой, скоро спустилъ весь вѣсъ и на слѣдующій годъ пріѣхалъ на кумысь въ значительно худшемъ состояніи.

2. Укрѣпляющее значеніе кумысолеченія.

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

Измѣря динамометромъ мышечную силу рукъ, легко въ этомъ убѣдиться. Но есть много основаній 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 повышеніе дѣятельности дыхательныхъ мышцъ en bloc, а наоборотъ, замѣчается своеобразное распредѣленіе сократительной работы между ними: однѣ группы дыхательныхъ мышцъ усиливаютъ свои сокращенія, другія, наоборотъ, ослабляютъ. Въ этомъ своеобразномъ распредѣленіи работы между сосѣдними 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, постоянныя движенія — все это пріучаетъ организмъ къ борьбѣ съ разными вліяніями и закаливаетъ его.

4. Дезинфецирующее 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.

Г Л А В А 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. Единственно, что заслуживаетъ вниманія, это—туберкулинъ и нѣкоторые новѣйшіе методы леченія туберкулеза. Но ослабить дѣятельность бациллъ, производящихъ туберкулезъ мы можемъ цѣлымъ 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 свѣтитъ и грѣетъ 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 подробно наблюдать на кумысѣ, получили:

Значительное улучшеніе въ здоровьи	62	человѣка.
Улучшеніе	393	„
Незначительное улучшеніе	40	„
Безъ перемѣны	29	„
Ухудшеніе	21	„

Изъ 545 туберкулезныхъ получили, такимъ образомъ, облегченіе не менѣе 90⁰/₀. Мы могли бы привести очень много исторій болѣзни, указывающихъ на поразительное вліянія степного леченія. 4¹/₂⁰/₀ ухудшеній, которыя у насъ значатся, относятся большею частью къ больнымъ, у которыхъ туберкулезъ уже совершенно разрушилъ организмъ, къ больнымъ съ послабляющей т⁰ (39—40⁰/₀). 5⁰/₀ 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 вѣсъ больше тѣ, кто остаются дольше. Пробывшіе 4 недѣли поправились въ среднемъ на 7,0 фунт., а пробывшіе 6 недѣль на—8,0 фунт.

6. Иногда спадаетъ t^o.

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

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^o, 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 пополни́ть. Въ этомъ видятъ всю задачу своего пребыванія на кумысѣ. Они стараются больше пить кумыса, какъ можно меньше двигаться и объѣдаться. Это, конечно, предразсудокъ и часто вмѣсто ожидаемой пользы, получается вредъ. Мы рекомендуемъ прислушаться къ совѣту врача, который для cadaго 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 слышавшихся о кумысолеченіи.

2. Кумысолеченіе и болѣзни дыхательныхъ органовъ.

(Кромѣ легочнаго туберкулеза).

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

Что касается страдающихъ хроническимъ бронхитомъ, то кумысолеченіе приноситъ такимъ больнымъ пользу. Очень скоро измѣняется характеръ мокроты, кашель дѣлается мягче и рѣже, а часто и совсѣмъ пропадаетъ. Что касается плевритиковъ, которыхъ посылаютъ на кумысѣ, то обычно это тѣ больные, у которыхъ не рассосалась 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 потѣнія и усиленнаго 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 посылать въ другое мѣсто.

При язвенныхъ катаррахъ горла—кумысѣ не только бесполезенъ, но вреденъ, такъ какъ раздражаетъ горло.

3. Кумысолечение при малокровіи, 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 кровотеченій, 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 рассчитывать на кумысъ и степь.

Въ этихъ случаяхъ степное лечение приноситъ большую пользу. Силы больныхъ восстанавливаются очень быстро. Блѣдность проходитъ, проходитъ и усталость. За пять лѣтъ отъ малокровія лечились у меня 265 человекъ. Изъ нихъ у 259 наблюдалось улучшеніе здоровья.

4. Кумысолечение при желудочно-кишечныхъ болѣзняхъ.

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

При хроническихъ запорахъ всегда почти получается эффектъ отъ кумысолеченія. При хроническихъ расстройствахъ кишечника, выражающихся въ поносахъ, кумысъ иногда также помогаетъ, но все же часто приходится очень много возиться съ поносами: приходится готовить специальную крѣпости кумысъ, осторожно дозировать, иногда прибавлять къ кумысу разныя лекарственныя вещества, иногда давать кумысъ прокипяченнымъ и т. д.

5. Кумысолечение при нервныхъ болѣзняхъ.

Нервные болѣзни очень разнообразны и зависятъ отъ множества причинъ. Не при всякой нервности кумысолечение 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 наследственностью или если неврастеніе носитъ эрѣтической 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 посылать на кумысъ съ острыми, скоротечными формами туберкулеза или съ туберкулезомъ, который уже приковалъ больного къ постели. Вообще тѣхъ туберкулезныхъ, кому нужно лежать, лучше не посылать въ степь. Нельзя ѣхать и такимъ туберкулезнымъ, у которыхъ очень часты кровохарканія.

2. Нельзя посылать съ аневризмой аорты и вообще съ выраженнымъ артеріосклерозомъ.

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

4. Нельзя посылать неврастениковъ, крайне возбудимыхъ, раздражительныхъ, съ ипохондрическимъ настроеніемъ.

5. Нельзя посылать ревматиковъ и подагриковъ.

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

7. Нельзя посылать съ туберкулезомъ почекъ.

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

не слѣдуетъ совѣтовать ѣхать на кумысь. Дѣло въ томъ, что, какъ мы увидимъ ниже, наши кумысолечебницы мало благоустроены, часто нѣтъ элементарныхъ удобствъ, не говоря уже о комфортахъ. Съ этимъ врачъ долженъ считаться. Лица, которыя привыкли къ комфорту, къ изысканному столу, особенно капризно относящіяся ко всему окружающему, лучше пусть не ѣдутъ на кумысь.

Г Л А В А IV.

Кумысолечебницы.

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

1. Куда ѣхать.

Выбрать мѣсто, куда ѣхать на кумысь, не такъ просто. До сихъ поръ нѣтъ 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 кумысь, плохо устроенныя кумысолечебницы и болѣе или менѣе благоустроенныя кумысолечебницы.

Что касается деревень, то туда ѣхать хороно болѣе или менѣе здоровымъ, крѣпкимъ субъектамъ, кто можетъ обойтись безъ постояннаго врачебнаго наблюденія. Условія жизни въ кумысныхъ деревняхъ самая разнообразныя. Въ нѣкоторыхъ приходится самому заботиться о столѣ, въ нѣкоторыхъ приходится даже самимъ готовить. О дезинфекціи 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 мѣсяць. Благоустроенныя кумысолечебницы—крайне рѣдки, да и то это—болѣе или менѣе благоустроенныя. Въ такихъ кумысолечебницахъ расходы въ мѣсяць 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, которыя приведены въ книжкѣ Золотницкаго.

*) Кумысолечебницы Самарской и Оренбургской губ. большею 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.	Юнь.	Юль.	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 давленіе.

	Май.	Юнь.	Юль.	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.	Юнь.	Юль.	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	58,8
Малый-Узень . . . " 5 "	54,2	54,5	49,8	55,2	53,4
Оренбургъ " 11 "	59,3	59,4	55,3	59,6	58,4
Саратовъ " 9 "	52,2	54,8	51,4	55,1	53,4

Въ какой губерніи лучше поставлено кумысолѣченіе, точно также нѣтъ объективныхъ данныхъ. Вездѣ оставляетъ 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 бѣлыя. Печи далеко не вездѣ. Кой гдѣ въ окнахъ сѣтки. Вентиляція вездѣ

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



Рис. 12. Домикъ-особнякъ.

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



Рис. 13. Домъ съ 6 отдѣльными комнатами.

мочальные, или волосяные. Далеко не вездѣ имѣются отдѣльные 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 существенныя. Добавимъ еще, что столъ въ кумысолечебницахъ отличается однообразіемъ.

Кумысь. Вездѣ кумысь готовятъ киргизы или башкиры. Всюду почти устроены „кумыски“, откуда и выдають кумысь (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 хозяйнѣ ку-



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

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

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

2. Больной не платитъ за совѣтъ, но впрыскиванія, электризація 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 помощи: впрыскиванія, электризаціи и пр. (Кум. „Царскій Даръ“).

4. Больной платитъ повизитно (Кум. Щелкановой, „Роцца“ 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 роликъ передвигается изъ одного котла въ другой, изъ послѣдняго котла выходитъ совершенно сухая.

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

Для обеззараживанія мокроты и для сжиганія нечистотъ только въ двухъ-трехъ кумысолечебницахъ существуютъ спеціальныя 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, гдѣ указано, отъ какихъ кумысолечебницъ мною получены данныя за 1915 г. Въ виду измѣненій условій, въ связи съ вздоржаніемъ жизни, данныя за 1914 г. едва ли соответвуютъ дѣйствительности. Надо полагать, что вездѣ цѣны за пансіонъ повысились.

Самарская губернія.

Названіе кумысо-лечебницы.	Зимній адресъ владельца.	Сезонъ.	Условія.	Кумысь.	Врачебная помощь.
1. Лѣсное Климушина. Отъ Ставрополя 4 в. Отъ парох. пристаней 8 верстъ. Санаторія. Общій корпусъ и 1 домъ въ 3 комнаты.	Ставрополь. Д-ру Синельникову.	Съ 15 мая по 25 августа.	Полный пансіонъ 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.	20 коп. бутылка *).	Безплатная. Врачъ, 2 санитарки.
2. Кумысолечeb. 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 пансіонъ 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 Отдѣленіе 2-го разряда: по 60 р. въ мѣс. съ двоихъ и 70 р. съ одного.	25 коп. бутылка.	Безплатная, но впрыскиванія и т. п., оплачиваются. 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 пансіонъ 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.	20 коп. бутылка.	Безплатная. Врачъ.

*) Если указана цѣна бутылки кумыса, то это значитъ, что кумысь не входитъ въ пансіонъ, а выдается за отдѣльную плату.

<p>4. „Шарскій Даръ“. (Ст. Новосергіевка, Сам.-Ташк. ж. д., 11 вер.). На 150 чел. Домики въ 6 отдѣльныхъ комнатъ, домики-особняки и 2 барака 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 и помѣщеніе 140 р. въ мѣс. Вдвоемъ на 25 руб. дешевле. Сопровождающ. и дѣти по соглашенію.</p>	<p>Безплатно.</p>	<p>Больные платятъ 5 р. въ мѣс. и за это получаютъ всѣ виды мед. 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 общій изъ 24 №№ и павильонъ изъ 8 комн.</p>	<p>Бузулукъ. И. Т. Гусарову.</p>	<p>Съ 10 м.—20 авг.</p>	<p>Общій пансіонъ съ помѣщеніемъ 120 р. въ въ мѣс. Вдвоемъ 200 р. Дѣти до 10 л. 30 р., съ 10—15 л.—50 р. Въ общемъ корпусѣ 90 р., вдвоемъ 140 р.</p>	<p>15 коп. бутылка.</p>	<p>Безплатная, но впрыскиванія, посѣщ. на дому, электризація и т. п. оплачиваются особо.</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 помѣщеніемъ 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>Безплатно.</p>	<p>Безплатная, но впрыскиванія и т. п. оплачиваются. Врачъ, фельдшерца. Аптека на станціи.</p>
<p>7. „Степной Даръ“, 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>Св. 120 б. по 12 к. б.</p>	<p>Безплатная. 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>Помѣщеніе 15 р. въ мѣсяцъ Дача - особнякъ 30—100 руб. за сезонъ. Пансіонъ 40 р. Дѣти до 10 л.—$\frac{1}{2}$ платы.</p>	<p>20 коп. бутылка.</p>	<p>За плату 5 р. въ мѣс. съ чел. Врачъ приѣзжаетъ 1 разъ въ недѣлю изъ Баронска, а по надобности и чаще.</p>

<p>9. Кумысное заведение „Ахматовка“ (ст. Александровъ - Гай, Ряз.-Ур. ж. д., 5 вер.). 85 комнатъ. Дома въ 2—6 комнаты.</p>	<p>Александровъ-Гай, Сам. губ., Ахматовымъ.</p>	<p>Съ 1 мая—1 сент.</p>	<p>Полный пансионъ съ помѣщен. 105 р. въ мѣс. Вдвоемъ по 90 р. 12 комнатъ по 115 р. Дѣти до 7 л.—25 р., до 14 л.—40 р. Сопровожд. 3 р. въ сутки.</p>	<p>150 мал. бут. безп., затѣмъ по 10 к. бут.</p>	<p>Безплатно. (Впрыскив.?) Врачъ и сестра милос. Аптека въ селѣ.</p>
<p>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.</p>	<p>Гор. Новоузенскъ. Купцу Григорьеву.</p>	<p>Съ 5 мая—1 сент.</p>	<p>Полный пансионъ съ помѣщ. 80 руб. въ мѣс. Двое—по 75 руб. Содержаніе безъ кумыса 60 р.</p>	<p>5 бут. въ день безп., свыше, по 15 коп.</p>	<p>Безплатно приѣзжающимъ 1 разъ въ нед. врачемъ.</p>
<p>11. „Барабашина Поляна“ (въ 12 в. отъ Самары). 85 комнатъ на 250 чел., 6 зданій съ 39 помѣщ. и 7 дачь-особняковъ.</p>	<p>Самара. „Барабашина Поляна“.</p>	<p>Съ 1 мая—30 авг.</p>	<p>Комнаты отъ 15—50 руб. Обѣдъ 18 руб. изъ двухъ блюдъ, 22 руб. 50 к. изъ трехъ и 30 руб. изъ четырехъ. Ужинъ и завтр. по 10 руб. Самоваръ 3 руб. въ мѣс.</p>	<p>25 коп. бутылка.</p>	<p>Врачъ приѣзжаетъ 3 раза въ недѣлю по 1 руб. за визитъ.</p>
<p>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. кварт. и 32 отдѣльных номера.</p>	<p>Самара. Саратовская, 94. Флерину</p>	<p>Съ 1 мая—15 авг.</p>	<p>Комнаты отъ 20 руб. въ мѣс. Стоимость дачъ 125—150 руб. за лѣто. Пансионъ 70 руб. Дѣти $\frac{1}{2}$ платы.</p>	<p>25 коп. бутылка.</p>	<p>Платная (?) Постоянный врачъ.</p>
<p>13. Бѣлоярское кум. завед. врача Клячкина (въ 1 вер. отъ с. Бѣлаго Яра, Ставр. уѣзда, Сам. губ.). 52 дачи.</p>	<p>Сенгелей, врачу М. А. Клячкину.</p>	<p>Съ 10 авг.—20 авг.</p>	<p>Квартира отъ 60—200 руб. за сезонъ. Помѣщачно отъ 15—30 руб. Пансионъ—50 руб. въ мѣсяцъ.</p>	<p>20 коп. бутылка.</p>	<p>Безплатно хозяиномъ врачомъ, приѣзжающимъ ежедневно изъ Сенгелей. При завед. фельдшерница.</p>
<p>14. Кумысное зав. Бузуева (3 в. отъ г. Бугуруслана). 80 комн. на 100 чел. 13 сем. дом. и общее зданіе.</p>	<p>г. Бугурусланъ. М. О. Бузуеву.</p>	<p>Съ 10 мая—15 авг.</p>	<p>Помѣщеніе 25—40 р. за сут. Столъ (завтр. и обѣдъ) 7 р. 50 к. въ нед. За эту же цѣну утромъ и вечеромъ самоваръ.</p>	<p>12 коп. бут.</p>	<p>Платная; обращаются къ врачамъ, живущимъ на сосѣднихъ дачахъ.</p>

<p>15. Кумысь на хуторъ Романова (Ст. Алтана Ряз.-Урал. ж. д., 5 в.). 38 комнатъ, и 4 корпуса на 60 чел.</p>	<p>Дергачи Сам. г. д-ру Романову.</p>	<p>Съ 15 мая—15 авг.</p>	<p>Пансионъ и помѣщ. 70 р. Вдвоемъ по 60 р. мѣсяць. Дѣти до 8 л.—$\frac{1}{2}$ пл. Не прожившіе мѣсяца уплачиваютъ посуточно по 2 р. 50 к.</p>	<p>18 коп. бут.</p>	<p>Безплатно хозяиномъ-врачемъ. Аптека въ с. Дергачи.</p>
--	---------------------------------------	--------------------------	---	---------------------	---

Уфимская губернія.

<p>16. Андреевская санаторія (Ст. Аксеново, Сам.-Злат. ж. д., 9 в.). 50 дом. особняковъ 62 комн.</p>			<p>Вслѣдствіе перемѣны дирекціи условія новыя, но свѣдѣній о нихъ у насъ нѣтъ.</p>		
<p>17. „Ключевка“ (Ст. Глуховская, Сам.-Злат. ж. д., 5 в.). 3 общ. зданія, 4 сем. дома и 20 особняковъ. Всего 41 комн.</p>	<p>Ст. Глуховская. И. П. Коншеву (старшему).</p>	<p>Съ 15 мая—15 авг.</p>	<p>Пансионъ 60 р. въ мѣс. Дома на 4 р. дороже. Помѣщеніе отд. 25—85 руб. полусезонъ и 45—100 р.—сезонъ.</p>	<p>20 коп. бут.</p>	<p>Безплатная. (Впрыскиванія?).</p>
<p>18. „Русская Швейцарія“ Л. И. Лудмера (Ст. Глуховская, Сам.-Злат. ж. д., 4 в.). 10 сем. дом. и 15 особн.</p>	<p>Ст. Глуховская. Кумысолеч. „Русск. Швейцарія“.</p>	<p>Съ 10 мая по сент. включит.</p>	<p>Домики особняки 50 р. въ мѣсяць, а номера отъ 20—35 р. Пансионъ 65 р. за общ. стол. и 70 р. на дому. До 12 л. половинная плата.</p>	<p>20 коп. бут.</p>	<p>Безплатная. Врачи студ. мед. (Впрыскив.?).</p>
<p>19. „Роща“ Алексѣевыхъ и Федоровыхъ (Ст. Шафраново, Сам.-Злат. ж. д., 1$\frac{1}{2}$ в.). 1 общее зд. въ 8 комн. и 15 особняковъ.</p>	<p>Петроградъ. 10 Рожд. 9, кв. 13. Алексѣеву (?).</p>	<p>Съ 15 мая—15 авг.</p>	<p>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. Пансионъ 65 р.</p>	<p>25 коп. бут.</p>	<p>За особую плату.</p>

<p>20. Кумысолечебница вр. Жданова (Ст. Шафраново Сам.-Злат. ж. д., 12 в.). 90 комн.</p>	<p>Ст. Шафраново. „Кумысь—Жданово“.</p>	<p>Съ 9 мая—15 авг.</p>	<p>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.</p>	<p>20 коп. бут.</p>	<p>Платная.</p>
<p>21. Кумысолечебница д-ра Нагибина (Ст. Шафраново Сам.-Злат. ж. д., 2¹/₂ в.). 155 комнать.</p>	<p>Уфа. Д-ру Нагибину.</p>	<p>Съ 15 мая—15 авг.</p>	<p>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. $\frac{1}{4}$ платы, отъ 5—7 л. $\frac{1}{3}$ пл., отъ 7—10 л. $\frac{1}{2}$ пл., отъ 10—12 л. $\frac{2}{3}$ пл. и съ 12—14 л. $\frac{3}{4}$ пл. Полный пансионъ съ кумысомъ 90—125 р. въ мѣсяцъ.</p>	<p>20 коп. бут.</p>	<p>Платная.</p>
<p>22. „Степной Ручей“ (Шафраново, Сам.-Злат. ж. д., $\frac{1}{2}$ в.). До 75 мѣстъ. Домики особняки.</p>	<p>Ст. Шафраново. Кумысолечебница „Степной ручей“.</p>	<p>Съ 1 мая—1 сент.</p>	<p>Помѣщеніе 20 65 р. въ мѣсяцъ съ человѣка. Вдвоемъ 30⁰/₀ уст. Пансионъ—65 р. въ мѣсяцъ. Дѣти по соглашенію. Ванна и баня за отд. плату.</p>	<p>20 коп. бут.</p>	<p>Отдѣльная плата. Врачъ. Аптека вблизи.</p>
<p>23. „Имянъ-Куль“ врача Монастырева (Ст. Шафраново, Сам.-Злат. ж. д., 6 в.). 80 мѣстъ.</p>	<p>Москва. 1 Тверская-Ямская, д. 59, кв. 48.</p>	<p>Съ 10 мая по сент.</p>	<p>Полный пансионъ (помѣщеніе и пр.). 100 р. и дороже. Дѣти до 10 л. платятъ половину.</p>	<p>22 коп. бут.</p>	<p>Бесплатная, но инъекціи электр. и пр. платно. Врачъ (хозяинъ). Аптека на ст. Шафраново.</p>
<p>24. Кумыс. колонія Аксаковой (Ст. Белебей Аксаково, Сам.-Злат. ж. д., 7 в.). Дачи-особняки разн. размѣровъ, отъ 1—6 комн. и общ. зданіе.</p>	<p>Самара. Д-ру В. Ф. Благовидову.</p>	<p>Съ 15 мая—15 авг.</p>	<p>Дачи отъ 1—6 комн. 55—225 р. за $\frac{1}{2}$ сезона и 95—400 р. за сезонъ. Сверхкомплектная кровать 3 р. Выдается особая посуда и стол. бѣлье. 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.</p>	<p>22 коп. бут.</p>	<p>Платная. Пріѣзжаетъ врачъ (совладѣлецъ кумыс.) 3 раза въ нед.</p>

<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>20—22 коп. бут.</p>	<p>Платная, по соглашенію.</p>
<p>26. Кум. завед. б. Доможирова (Ст. Шафраново, Сам.-Злат. ж. д., 14 в.). На 80 лицъ. Общія зданія и отдѣльные 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 пансіономъ). Въ отд. домикахъ въ мѣсяцъ 90 р., съ двухъ—170 р., съ 3-хъ—220 р. Баня платная. Соляріума нѣтъ.</p>	<p>20 коп. бут.</p>	<p>Платная. Врачъ и фельдшеръ.</p>
<p>27. Кум. завед. Коробова „Александровская Роцца“ (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—отдѣльная плата.</p>	<p>20 коп. бут.</p>	<p>Платная. Постоянный врачъ.</p>
<p>28. Дача-Кумысь Максютова (въ 5 вер. отъ Уфы). На 100 чел. Отдѣльн. домики и общія помѣщенія.</p>	<p>Уфа. П. З. Максютову.</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. Кумысь двухъ сортовъ 1-й и 2-й (?).</p>	<p>20 коп. бут.</p>	<p>За отдѣльную плату живущимъ на ближайшихъ дачахъ врачами. Аптека въ городѣ.</p>
<p>29. Кум. пансіонъ Н. Д. Моруговой (Ст. Шафраново, Сам.-Злат. ж. д., 12 в.). На 10 человекъ. 1 домъ изъ 9 комн.</p>	<p>Ст. Шафраново. Н. Д. Моруговой.</p>	<p>Съ 15 мая—15 авг.</p>	<p>Плата за отдѣльн. комнату съ полн. пансіон. съ одного 100 р. въ мѣс., съ двухъ—по 90 р., съ трехъ по 80 р.</p>	<p>Безплатно.</p>	<p>Платная (непостоянная). Земск. врачъ и сосѣдніе врачи. Аптека на станціи.</p>

30. Кумысный пансіонъ Гончарова (Ст. Шафроново, Сам.-Злат. ж. д., 12 в.). 5 домиковъ и 1 большой домъ. На 20 чел.	Ст. Шафроново. А. В. Гончарову.	Съ 15 мая—15 авг.	Полный пансіонъ съ помѣщ. 85—100 р. За кварт. за 6 нед. впередъ.	Нѣтъ постоянного врача. Предполагаютъ имѣть.
---	------------------------------------	-------------------	--	---

Оренбургская губ.

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

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

Мы привели свѣдѣнія о болѣе или менѣе благоустроенныхъ кумысолечебницахъ, кумысныхъ пансіонахъ и кумысныхъ дачахъ. Кромѣ нихъ существуетъ очень много кумысныхъ пунктовъ, куда съѣзжаются сотни и тысячи кумысниковъ. Мы ограничимся только перечисленіемъ наиболѣе крупныхъ.

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

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

Въ Уфимской губ. 1) Кумысный пансіонъ Хрусталева (Шафроново).

2) Кум. пансіонъ Борзенко (2¹/₂ в. отъ ст. Шафроново).

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 станціи).

Въ Оренбургской губ.: 1) Станица Благословенка (въ 18 в. отъ Оренбурга).

2) Поселокъ Переволоцкій (1½ в. отъ ст. Переволоцкъ, Ташк. ж. д.).

3) Д. Судьбодаровка (въ 45 в. отъ ст. Платовки).

2. Когда ѣхать.

Ѣхать на кумысь 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, июнь 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 начинается вся зеленая природа желтѣть. Степь выгораеть. Появляется пыль. Вѣтра тише. Въ августѣ или даже въ концѣ іюля снова начинается степь зеленѣть. Появляются снова цвѣты. Кумысь наилучшій въ маѣ и августѣ. Въ концѣ іюня и первой половинѣ іюля—кумысь жиже и не столь вкусенъ, какъ въ маѣ и августѣ.

Лучше всего ѣхать: 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 собой.

1) Ёдущіе на кумысь должны помнить, что они ѣдутъ въ степь, гдѣ бываютъ вѣтры, а въ маѣ и августѣ даже довольно холодные дни. Поэтому, обязательно брать съ собою осеннее пальто, теплое одѣяло, галоши и фуфайки.

2) Надо брать съ собой больше бѣлья потому, что, по первымъ, 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 застаться ими: въ июнѣ—июлѣ это лучший костюмъ. Крахмального бѣлья почти не носятъ: еще въ маѣ и августѣ это возможно, но въ жаркіе дни, при потѣни отъ кумыса, крахмальное бѣлье совершенно не пригодно.

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

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

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

6) При питьѣ кумыса сильно потѣютъ, кромѣ того въ июлѣ мелкая пыль грязнитъ тѣло, особенно ноги, а потому приходится ежедневно мыть все тѣло. Поэтому не мѣшаетъ застаться 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 прислуга не почистила платье чужой щеткой.

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

4. Приѣздъ 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 хорошіе 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 многого. Обычно они малы, нѣтъ хорошихъ приспособленій для ночной 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 ближайшей пріемной частъ идетъ къ врачу, гдѣ подвергается изслѣдо-

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

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

1. Можно ли много ходить.
2. Можно ли танцовать, играть въ крокетъ, въ кегельбанъ, качаться на качеляхъ, кататься верхомъ, на лодкѣ.
3. Можно ли принимать солнечныя ванны.



Рис. 18. Типы башкировъ и киргизовъ. Юрта.

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

ГЛАВА V.

Кумысолечебный режимъ.**1. Правила для больныхъ.**

Въ кумысолечебницѣ 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 леченія. Больные лежатъ, если не цѣлые дни, то часами. Въ кумысолечебницахъ принципъ откармливанія сочетается съ принципомъ укрѣпленія силъ больного въ болѣе нормальныхъ условіяхъ жизни. Больные не лежатъ, или лежатъ 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 нѣскольکو 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 каждаго 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 доблесть считаютъ 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 леченіе шло безъ осложненій. Какъ правило должно быть: пить тотъ кумысъ, который назначенъ врачомъ и пить въ такихъ дозахъ, въ какихъ назначенъ.

Какъ распредѣлить день кумыснику, подробно изложено въ пунктѣ этой главы, пока же мы скажемъ еще о нѣкоторыхъ 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 собственнаго сознанія, что плевать нельзя, и всегда нарываютъ 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. Лѣнь встать и бросить окуркъ 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 полъ, въ траву и т. п. не бросать. Это зло могли бы предотвратить хозяева кумысолечебницъ, если бы разставили по курорту спеціальныя 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 хорошій обычай введенъ въ нѣкоторыхъ кумысолечебницахъ: мыть руки и полоскать ротъ передъ

завтракомъ и обѣдомъ, особенно тамъ, гдѣ обѣдаютъ 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 іюньскіе и іюльскіе дни вечера такъ хороши, что иногда засиживаются до 10¹/₂ и 11 часовъ, особенно тѣ, кто пріѣхалъ только отдохнуть. Нерѣдко бываетъ, однако, что группа кумысниковъ засиживается до 12 часовъ и позже. Это совершенно несомнѣнимо съ кумысолеченіемъ. Нерѣдко такая группа, не смотря 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, гдѣ 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 собственнаго 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.

Примѣчаніе. Плевательницы дезинфицируются по указанію врача.

4. Окурки папиросъ и спички бросать лишь въ пепель-

ницы и плевательницы, а ключья 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 бутылкѣ, пить только изъ своихъ кружекъ.

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

8. Передъ ѣдою 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 просятъ не канілять. Лица, которыя не въ состояніи удерживать кашель за общимъ столомъ, обѣдаютъ у себя въ комнатѣ.

Примѣчаніе 1. По распоряженію врача больной можетъ не допускаться къ общему столу.

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

Примѣчаніе 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 10½ часамъ огни въ номерахъ должны быть потушены.

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

14. Развлеченія (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 просятъ слѣдить за соблюде-

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 попадаютъ 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 расстройство кишечника, сердцебіеніе, 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 потѣетъ, у кого хорошее сердце, хорошіе нервы—тотъ можетъ пить и больше. Растягивать 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 расстройствомъ кишечника, что пришлось на время совсѣмъ прекратить пить кумысъ. Одинъ учитель тоже началъ пить сразу съ двухъ бутылокъ и въ четыре дня дошемъ 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“ приемомъ, 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 $1/2$ стакана или съ одного стакана. Иногда только такимъ путемъ можно безвредно дойти до пяти, шести бутылокъ. Особенно „опытными“ считаютъ себя кумысники, уже побывавшіе „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 приемовъ 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 „сядетъ“, 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 теплѣеть. 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.

Кончатъ 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 накапливается 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 прочищаютъ проволочкою.

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 терассахъ 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. Первос

время у нѣкоторыхъ появляется пріятное опьянѣніе и наклонность ко сну. Голова обычно не болитъ.

3. Осложненія при кумысолеченіи.

При кумысолеченіи бывають нерѣдко осложненія. Нѣкоторые больные бѣгутъ къ врачу со всякой мелочью, другіе, наоборотъ, стараются сами все преодолѣть, не хотятъ „надоѣдать доктору“. Существуетъ еще одна привычка у кумысниковъ: 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 немедленнаго вмѣшательства—позвать врача. Насколько нецѣлесообразны заявленія на ходу, между прочимъ, показываетъ слѣдующій случай: одинъ больной любилъ каждый разъ, какъ только встрѣчалъ меня, шутливо излагать свои жалобы: „А меня сегодня крѣпитъ, докторъ“. „Зайдите, посмотримъ“, отвѣчалъ я ему, но онъ не заходилъ, а снова какъ нибудь при случаѣ вставлялъ: „И крѣпитъ же меня отъ кумыса“. Кончилось тѣмъ, что у больного выпали гемморроидальныя шишки и воспалились. Приди онъ на пріемъ, онъ могъ бы этого избѣжать.

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

1. Сердцебіеніе. При кумысолеченіи иногда развивается сердцебіеніе, главнымъ образомъ, въ началѣ леченія. Происходитъ это отъ того, что въ кумысѣ 1) алкоголь, который у нѣкоторыхъ отъ непривычки организма, можетъ вызвать сердцебіеніе и 2) углекислота. Желудокъ вздувается, особенно у тѣхъ, кто пьетъ съ пѣной; грудобрюшная преграда 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 дѣлнѣйшія 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 леченія 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 результатѣ этого—поносъ; 3) употребленіе испорченнаго кумыса; 4) разныя случайныя причины и 5) индивидуальныя особенности.

Иногда просто послѣ 2—3 недѣльнаго 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 появленіи 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 появленіи легкихъ поносовъ на день бросить пить кумысъ и, если разстройство продолжается, принять слабительное. Вообще же совѣтую о появленіи поноса заявлять врачу. Пугаться поносовъ нечего. Они быстро прекращаются.

3. Запоры. Чаше поносовъ, особенно въ началѣ леченія, бываютъ у кумысниковъ запоры. Многіе, впрочемъ, принимаютъ за запоръ простое уменьшеніе каловыхъ массъ. При кумысолеченіи всасываніе пищи совершеннѣе и каловыя массы уменьшаются въ объемъ. 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 леченія 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 кровяныя 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 врачомъ. О всякомъ появленіи кровяного плевка заявлять врачу.

6. Повышеніе температуры. Иногда у кумысниковъ вдругъ повышается t° до 38° и 39° , начинаются головныя боли, слабость и часто боли въ животѣ. Эти явленія могутъ быть, конечно, проявленіями инфлуенціи 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° и пр. Всѣ эти явленія въ 2—3 дня проходятъ безслѣдно. Иногда появляется внезапное повышеніе t° 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 ревматическій, либо механический характеръ. Пугаться этихъ болей нечего, но все же надо сообщить врачу, чтобы не пропустить плеврита. Длятся эти боли обычно 2—3 дня и безслѣдно проходятъ.

8. Воспаленіе вѣкъ. У нѣкоторыхъ кумысниковъ краснѣютъ 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. Головныя 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 іюля вдругъ начинается дуть довольно холодный вѣтеръ и дуетъ 2—3 дня подрядъ. Разъ въ лѣто бываетъ теплый, почти горячій вѣтеръ. Послѣ такого вѣтра природа сильно желтѣетъ. Въ іюнѣ и іюлѣ вѣтры тише. Поднимаются они внезапно. Было совершенно тихо, вдругъ зашумитъ 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 начинается 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 привыкають другъ къ другу. Знакомства завязываются быстро.

Многіе очень боятся „заразы“. Каждое лѣто пріѣзжаютъ пять—шесть кумысниковъ или кумысницъ, которыя 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 нѣтъ данныхъ, но едва ли въ кумысолечебницахъ больше шансовъ заразиться, чѣмъ у себя дома.

Мы думаемъ даже, что меньше шансовъ и вотъ почему. Зараженіе складывается изъ 3 факторовъ: внѣдренія бациллы, благоприятныхъ условій организма и благоприятныхъ для зараженія внѣшнихъ условій. Въ обыденной жизни мы постоянно встрѣчаемся съ бациллами. Туберкулезъ такъ распространенъ, что нѣтъ никого, у кого не было бы кашляющихъ близкихъ или знакомыхъ. Далѣе, на улицѣ плюютъ, кашляютъ и пр. Кто уничтожаетъ эти бациллы? Взять всѣ наши общественныя мѣста—магазины, трамваи, аптеки, театры и пр. Сколько тамъ туберкулезныхъ бациллъ. На курортѣ, правда, скопленіе туберкулезныхъ, но сколько факторовъ для уничтоженія бациллъ: 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 бациллъ 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—внѣшнія условія (способствующіе моменты). Какъ можно сравнить внѣшнія условія жизни дома, въ городѣ, съ условіями жизни въ степи!

Весьма возможно, что въ кумысолечебницахъ приобрѣтается иммунитетъ, т. е. невосприимчивость 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 приобрѣтаетъ такимъ путемъ невосприимчивость (иммунитетъ). Сказаннаго 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 „колоколь“, сзывающій кумысниковъ въ столовую.

А. 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.

ражаешься, 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 ѣсть другой пищи, кромѣ кумыса, то организмъ не получитъ нужныхъ веществъ. Вотъ почему, кромѣ кумыса, необходимо ѣсть 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 установленія той или другой діеты.

Можно ли ѣсть зелень, капусту и прочее?

Можно ли ѣсть ягоды фрукты и т. п.? Можно. Рекомендую только не въ то время, когда пьете кумысь, 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 кумысь пьется мало, это бываетъ чувствительно. Многіе больные покупаютъ яйца, но не вездѣ ихъ можно достать. Тоже относительно кофе. Обычно даютъ чай. Желаящіе пить кофе сами покупаютъ кофе и даютъ на кухню приготовить его. Конфеты очень трудно получить въ кумысолечебницахъ. Нѣкоторыя заводятъ лавочки къ сѣзду кумысниковъ, и тогда можно получить и конфеты, и кофе.

В. Удовольствія кумысника.

Ѣдущіе на кумысь должны знать, что они ѣдутъ не на Кавказъ и не въ Крымъ и не за границу, а въ степь, въ мѣста, отдаленныя 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 развлечения. Обычно среди кумысниковъ находится какой-нибудь талантъ: приѣзжаетъ на поправку какой-нибудь артистъ, музыкантъ, пѣвецъ и т. п. И тогда публика имѣетъ возможность насладиться 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.

частью, однако, хозяева ограничиваются одним крокетомъ. Почти вездѣ имѣется пианино или рояль.

Къ числу развлеченій принадлежатъ поѣздки въ окрестности, верховая ѣзда, 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 развлеченіяхъ. Надо поставить себѣ за правило: безъ раз-



Рис. 20. Кегельбанъ.

рѣшенія врача не пользоваться никакими развлеченіями. Такъ, очень многимъ нельзя танцовать. Не только температурающимъ, но и многимъ съ нормальной температурой: кому нельзя танцовать изъ-за легкихъ, кому изъ-за сердца, кому изъ-за нервовъ и пр. Врачъ долженъ опредѣлить въ каждомъ данномъ случаѣ: можно ли танцовать. То же самое относится къ качелямъ. Многіе любятъ покачаться и въ результатѣ осложненія. Одна моя больная, вопреки 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 ѣзда, далекія прогулки—все это полезно, но не всякому больному. Одна больная съ небольшимъ повышеніемъ t^o (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 ѣзда 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 развлеченій принадлежитъ игра въ карты, столь распространенная вездѣ и въ кумысолечебницахъ. Мы не говоримъ уже объ азартныхъ играхъ, но даже и обычныя игры вплоть до „дурачкова“—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 насъ 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 ѣздой.

убыль 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 сталъ играть, и снова испортилось самочувствіе и онъ уѣхалъ, „видя бесполезность кумыса“.

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



Рис. 21. Пикникъ.

Къ числу развлеченій 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!

Васъ пьянитъ 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 цвѣтовъ въ маѣ, какой пріятный аромат, когда дуетъ степной вѣтерокъ....

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

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

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

Пріятна степь и въ августѣ, когда все снова начинается 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 болѣзною 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—1½ мѣсяца.

Для желудочно-кишечныхъ больныхъ не меньше 1½ 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 вѣсѣ держится



Рис. 22. Отъѣздъ.

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

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 пахнуть кумысомъ.

8. Послѣ кумыса.

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

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

Какъ вести себя дома см. приложение II.

Что касается продолженія леченія 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 (Монтрэ, Вевэ, Лейзенъ, Эгль, Беатенбергъ, Давось и др.), Французская и Итальянская Ривьера (Ницца, Канны, Бордигеро, Сан-Рэмо, Ментона, Аяссо, Нерви и др.), Шварцвальдъ (Баденвейлеръ, Сант-Блязиенъ 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 *).

А. Санаторіи для туберкулезныхъ.

а. Санаторіи въ Финляндіи.

„Халила“ Императорская санаторія (2¹/₂ ч. ѣзды отъ Петрограда до ст. „Усикирка“ Финл. ж. д. и 20 километровъ на лошадахъ) 150 мѣсть. Изъ нихъ 105 бесплатныхъ. Платныя по 40 и 75 р. въ мѣсяць.

Евангелическая санаторія въ Питкярви (отъ Птрг. по Финляндск. ж. д. до ст. „Теріоки“, а затѣмъ 10¹/₂ километровъ на лошадахъ). 40 мѣсть; 60—90 р. въ мѣс. при вступительномъ взносѣ 10 р.; безпл. мѣсть нѣтъ.

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

Санаторія для нижнихъ чиновъ гвардіи изъ Питкярви (въ 10¹/₂ километрахъ отъ ст. „Теріоки“ по

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

Финл. ж. д.). Принимаются исключительно нижніе чины гвардіи.

Санаторія Такахарію-Тасаһаріу (при станціи Пункахарью, въ 8 километрахъ отъ г. Нюслотъ). 100 кроватей въ сутки; имѣются бесплатн. мѣста. Принимаются только отъ 3 и 8 марокъ съ легочнымъ туберкулезомъ—мужч. и женщ.

Лѣтняя санаторія Нёгсанде (надалеко отъ Гангэ, близъ желѣзнодорожной станціи Larpwick). 30 кроватей для золотушныхъ дѣтей; плата за дѣтей моложе 8 лѣтъ—1 марка въ сутки, старше 8 лѣтъ—1½ марки; 22 бесплатн. мѣста.

Санаторія Nummela (на жел.-дор. линіи между Ганге и Хивинге въ Нурміярви). На 80—90 мѣсть для мужч. и женщ., 2½—6 мар. въ сутки.

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

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

б. Санаторіи на Кавказѣ.

Санаторія „Гульрипшъ“ Н. Н. Смецкаго (въ 12 верстахъ отъ г. Сухума, Черноморское побережье). 100 кроватей; 60 руб. въ мѣсяць; бесплатныхъ мѣсть нѣтъ.

Санаторія „Агудзера“ (Сухумъ), 95 кров. по 60 руб. въ мѣсяць.

Санаторія д-ра Сульджинскаго (Геленджикъ, близъ Новороссійска). Число мѣсть и плата не указаны.

Санаторія „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. Ѣхать черезъ Керчь и черезъ Ростовъ, Тихорѣцкую, Тоннельную въ Анапу.

Санаторія д-ра Кошко (г. Сухумъ). 18 мѣсть; 95—140 руб. въ мѣсяць; бесплатныхъ мѣсть нѣтъ.

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

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

Санаторія Отдѣльнаго 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 іюня. Безплатныхъ мѣстъ нѣтъ.

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 посылается 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 безплатныхъ 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 содержаніе съ врач. пом. 100—150 р. въ мѣс. Съ 15 авг.—15 юня.

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

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 мѣсяць.

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 безплатныхъ. Остальныя по 60 р. въ мѣс. въ общей палатѣ и по 90 р. въ отд. комнатѣ.

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

Санаторія „Пуца-Водица“ Кіевскаго О-ва борьбы съ туберкулезомъ. Въ 14 верст. отъ Кіева въ пос. Пуца Водица. На 52 чел. Открыта 3—4 лѣтнихъ мѣсяца. Плата 50—75 р. въ мѣс. Полуплатныхъ (25 р. въ мѣс.) и безплатныхъ 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 мѣсть; открыта съ 15 мая по 15 сент. Плата 12 р. 50 к. въ мѣсяць; имѣются безплатныя мѣста.

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

щій контингентъ дѣтей (въ возрастъ 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 мѣсяць 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. Бесплатныхъ мѣстъ нѣтъ.

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

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. Кіева, въ с. Будаевкѣ, близъ ст. „Боярки“, юго-западныхъ жел. дор., въ 19 вер. отъ Кіева. На 102 бесплатн. 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 мѣсяць).

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 мѣсяць.

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 мѣсяць.

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

Приложеніе I.

Солнечныя ванны.

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

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

Суть леченія заключается въ слѣдующемъ: больной подвергаетъ дѣйствию солнечныхъ лучей обнаженное тѣло, или часть тѣла. Отъ солнца кожа краснѣетъ и загораетъ.

Дѣйствуя на кожу, солнце въ верхнихъ частяхъ кожи производитъ измѣненія клѣточныхъ элементовъ, и продукты этихъ измѣненій поступаютъ въ общій кругъ кровообращенія. Иногда, въ результатъ этого наступаетъ безпокойство больного и даже лихорадочное состояніе (это у тѣхъ, кто злоупотребляетъ солнечными ваннами). Есть предположеніе, что эти продукты обмѣна связываютъ яды, выдѣляемые туберкулезными бактеріями, 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 бактерій (т.-е. ослабленіе ихъ дѣятельности). Наконецъ, въ солнечной ваннѣ дыханіе дѣлается глубже, увеличивается и кожное дыханіе, усиливается и пото-

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



Рис. 23. Для солнечныхъ ваннь.

ніи разныхъ экссудатовъ (при плевритѣ, при женскихъ болѣзняхъ и пр.). Этому способствуетъ потѣніе и оживленіе жизнедеятельности въ нагрѣваемыхъ мѣстахъ.

Техника и условія леченія ваннами слѣдующія:

1. Принимать солнечную ванну надо, когда нѣтъ вѣтри и когда температура воздуха не меньше 30° R.
2. Идя въ солляріумъ, 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 дѣйствию 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 дѣйствию солнца. Если назначена грудная ванна, то сначала одну половину грудной клѣтки, потомъ другую.

Можно брать ванну лежа или сидя.

5. Продолжительность ванны опредѣляется врачомъ. 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. Солнечныя ванны нельзя принимать ни натошакъ, 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.

Солнечныя 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 солнечныя ванны.

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

Приложеніе II.

Вниманію, туберкулезныхъ и лицъ, предрасположенныхъ къ туберкулезу.

Такъ какъ на кумысъ посылають, 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 туберкулезныя бациллы, открытыя Кохомъ въ 1882 г. Зараженіе происходитъ или чрезъ вдыханіе 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 воздухъ 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 ѣсть и пьеть больной, остаются на ложкахъ, вилкахъ и на другихъ предметахъ, которые онъ беретъ въ ротъ (папиросы и пр.). Частицы мокроты также попадаютъ на губы, усы, бороду, одежду и руки.

Такимъ образомъ, Коховскія бациллы крайне распро-

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 ѣдой.

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 вниманіе 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 предостеречь 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 обтираться по утрамъ (и лѣтомъ и зимою) комнатной водой (20—18° по R°. Постепенно понижать и дойти до 12—10° R). Обтереть тѣло сначала мокрымъ полотенцемъ или губкой, а потомъ до суха вытереть махровымъ полотенцемъ. Приучать дѣтей къ обтираніямъ. 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 онѣ 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 уничтожитъ, то онѣ сами начинаютъ его разрушать. Въ тѣхъ участкахъ легкаго, куда онѣ 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 бактеріями. 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 онѣ стараются 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. Больное 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 вскрытіи труповъ очень часто въ легкихъ находятъ зажившіе участки, свидѣтельствующіе объ излеченномъ туберкулезѣ.

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 туберкулезнаго 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 человекъ не излѣчивается отъ чахотки, то онъ все же можетъ не потерять работоспособности.

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

Изъ ста лѣчившихся въ санаторіяхъ	Къ 1 января 1907 г. сохранили работоспособность
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 обратитъ 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 ея развитія, жили еще 80%.

4. Какъ бороться съ туберкулезомъ.

Больные обычно ходятъ отъ врача къ врачу, выписываютъ разныя безполезныя, 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 отдаюся леченію своей болѣзни въ теченіе двухъ лѣтъ“. Приходится измѣнить 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: „чахоточному больному нужны: воль-

ный воздухъ, укрѣпляющая пища и холодная вода“.

а) Вольный воздухъ: Это значить, надо дышать чистымъ воздухомъ. Чѣмъ пыльнѣе, чѣмъ грязнѣе, чѣмъ болѣе спертъ воздухъ—тѣмъ опаснѣе. Какъ ни плохъ уличный воздухъ въ нѣкоторыхъ мѣстностяхъ, однако онъ полезенѣе спертаго 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. Въдь $\frac{1}{3}$ 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 сильнѣе впитываютъ въ себя воздухъ. При гуляніи полезно продѣлывать легочную гимнастику: остановиться, сдѣлать 4—10 глубокихъ вдыханій.

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

1) Овсянка съ молокомъ. Взять 1 стаканъ очищеннаго 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 готовятъ толокно. Это

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

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

Установить время приѣма 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 вливать чайную ложку коньяку. Очень полезны яйца. Хорошо ѣсть ихъ въ такомъ видѣ: разбить сырое яйцо и вылить бѣлокъ. Желтокъ посолить, облить лимоннымъ сокомъ и цѣликомъ проглотить какъ пилюли. Въ день 5—6 яицъ. Полезны каши, бобы. Не бойтесь ѣсть черный хлѣбъ и ѣште 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 обтираться водой комнатной температуры. Дѣлать это утромъ. Послѣ обтираній полежать 10 м. Обтираться можно и при повышенной температурѣ. Купаться чахоточнымъ нельзя. Въ баню ходить можно, только не въ очень горячую.

Помимо указаннаго, мы должны прибавить еще, что туберкулезный долженъ бросить курить и пить водку. Табакъ не убиваетъ бациллъ, какъ нѣкоторые думаютъ. Алкоголь же располагаетъ 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 проникнуть 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 цѣловать въ губы, особенно, не должны цѣловать 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 ѣдѣ мы можемъ загрязнить посуду, ложку и пр., то необходимо предъ ѣдой полоскать ротъ борной кислотой.

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

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

Опрятный чахоточный не заразителенъ.

Д Л Я П А М Я Т И.

Пріѣздъ въ кумысолечебницу..... Отгѣздъ.....

Условія.

Сколько когда уплочено хозяину.

Сколько денегъ сдано на храненіе.

Посѣщенія врача.

Время посѣщеній.

О чемъ спросить

Что назначилъ и что запретилъ врачъ.

Леченіе бугорчатки легкихъ и другихъ органовъ туберкулинами. 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, физиологіи и патологіи человѣческаго тѣла. Общедоступно изложенное ученіе о здоровьи 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. Систематическій 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 гигиенѣ. Состав. д-ръ П. Н. Булатовъ и д-ръ Н. Г. Фрейбергъ. 3-ье дополн. и исправл. изд. II+249 стр. 1912. Ц. 1 руб.

Гигиеническая 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 гигиены. Женщина-врачъ М. М. Волкова. Съ 8 рис. и многими рецептами. 204 стр. 1908. Ц. 1 р. 50 к.

Научно-популярная оптическая гигиена 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.
Сочиненіе удостоено золотой медали на I Всероссийской Гигиенической 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. Г е р а с и м о в а. 64 стр. 1907. Ц. 50 к.

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