

дымающся. При томъ нужно въ сѣ время въ покояхъ куришь можжевельникомъ или другимъ чемъ благовоннымъ.

Если покои окружены высокимъ каменнымъ строеніемъ или находящаяся въ весьма тѣсныхъ улицахъ, гдѣ воздухъ самое слабое имѣетъ обращеніе; то окна въ оныхъ рѣдко отпворятъ должно, хотя бы холодной и чистой былъ воздухъ.

Покои же обращенные совсѣмъ на полдень нездоровы для многолюдсва, буде незащищаются отъ сильнаго дѣйствія солнечныхъ лучей переходами или сполбами.

Строенія, въ кошорыя солнечныя лучи совсѣмъ неходятъ, и въ коихъ воздухъ свободного прохожденія имѣетъ неможетъ, для жилья вредны.

Гдѣ близко скопныя дворы или шакія мѣста, гдѣ много навозу бываетъ,

памѣ. безѣ нужды жиѣь недолжно. Если же сего миновашѣь никакѣь нельзя, то нужно осперегашѣься, что бы съ той стороны оконѣь, а особливо во время жаркихѣь дней вовсе неопкрывашѣь, или хопя и опкрывашѣь, но не всѣь вдругѣь и при томѣь всегда послѣь того накуривашѣь.

Наблюдашѣь, что бы спроенїя назначенныя для пребыванїя многихѣь людей были высоки, и что бы воздухѣь въ оныхѣь сохраняемѣь былѣь умѣьренной.

Сырой воздухѣь вреденѣь, а особливо мокропнаго сложенїя людямѣь, кои опѣь онаго частымѣь подвержены бывающѣь насморкамѣь и головнымѣь болѣьзнямѣь.

Горячимѣь людямѣь холодной, холоднымѣь шеплой, сухимѣь влажной, а мокропнымѣь сухой воздухѣь полезенѣь по равновѣьсному соопѣьштспїю своему съ расположенїемѣь ихѣь пѣьла.

Зимою съ весьма жестокаго морозу входишѣь въ жаркїе покои весьма вред-

но, а наипаче для шѣхъ, которые долго были на спужѣ. Неменѣе такъ же вредно выходить изъ жаркихъ покоевъ на великую спужу; по чему для избѣжанія опасности при такомъ случаѣ должно держашь всегда зимою умѣренную теплоту въ покаяхъ.

Заразительной воздухъ поправлять должно, какъ раскладываніемъ огня по улицамъ, такъ и куреніемъ въ покаяхъ, коихъ, а особливо стоящихъ лицомъ на полдень, ненадобно въ то время опшворять и инако оныхъ невпрысывать какъ шокмо, когда будетъ дуть восшочной или сѣверной вѣтрѣ, послѣ чего заперши оныя накуривать.

Кпо между зараженными моровою язвою, горячкою, американскою болѣзнію и подобными симъ опасными недугами принужденъ обращаться, шощь всемѣрно долженъ остерегаться, что бы съ ними близко прошивъ лица ничего неговоришь и чрезъ то непришя-

тивать къ себѣ исходящаго изъ устъ ихъ воздуха, и всегда чтонибудь изъ душистыхъ кореньевъ въ своемъ рту держаъ за щекою, и если имѣетъ о чемъ съ зараженнымъ разговаривать, то долженъ садиться противъ головы спиною къ ногамъ, а лицомъ къ запялку его и нѣсколько наклонивъ ухо свое къ уху его слушать рѣчи и отвѣщивать на оныя, окуривая между тѣмъ себя. Сіе правило должны наблюдать и духовныя особы, когда призваны будутъ къ спраждущимъ заразительными болѣзнями.

Во время мрачной и сырой погоды, хошя бы воздухъ и небылъ заразителенъ, однако спараться должно заперать окна и двери и покой накуривать благовонными порошками.

Кто подверженъ глазной болѣзни и имѣетъ тупое зрѣніе, тотъ остерегаться долженъ сыраго и рѣзкаго воз-

духа, а особливо во время зимней ѣзды. Для шаковыхъ случаевъ полезны шапки, колпаки или карпузы со стеклами прошиву глазъ.

Во время вѣтренной и холодной погоды должно паче всего ноги содержащь тепло, а особливо шѣмъ, кои находясь въ дорогѣ.

Въ сырую и мрачную погоду никто не долженъ выходить или выѣзжать изъ дому съ пощимъ желудкомъ, а при томъ полезно имѣть во рту что нибудь изъ пряныхъ кореньевъ, вымазыващь ноздри благовоннымъ бальсамомъ и одѣваться пошепѣе.

Лѣтомъ во время великаго зною, если кто захочетъ прохлаждаться въ холодной водѣ, то онъ подвергнетъ себя либо жестокой болѣзни, либо незапной смерти.

Перемена воздуха нерѣдко служитъ къ поправленію здоровья шѣмъ, кои

живучи въ одномъ мѣстѣ, подвержены были частымъ припадкамъ.

Одержимые чахошкою не должны жить въ сыромъ воздухѣ, но для поправленія своего здоровья должны избирать къ пребыванію своему такое мѣсто, гдѣ бы былъ сухой и тонкой воздухъ.

ГЛАВА II.

О л и щ ѣ.

Для молодыхъ, здоровыхъ и упражняющихся всегда въ сильныхъ шѣлодвиженіяхъ ненужно почти какое предписаніе въ пищу кромѣ пресыщенія, отъ коего всякому остерегаться должно.

Тѣмъ же, кои весьма малое имѣютъ шѣлодвиженіе и сверхъ того слабосильны, должно имѣть великую осторожность въ избраніи и употребленіи пищи; ибо грубая и къ скорому ва-

ренію неспособная для здоровья ихъ весьма вредна.

Въ одинъ разъ обременять излишнею пищею желудокъ, а особливо тѣмъ, которые ведутъ сидячую жизнь, очень вредно, поелику отъ того приключаются разныя неисцѣльныя болѣзни, а иногда и скоропоспѣжная смерть.

Безъ нужды никогда не должно перпѣшь великаго голода.

Долго неѣсть, а по томъ вдругъ опягощать желудокъ пищею, вредно.

Послѣ сильнаго тѣлодвиженія, соединеннаго съ тяжелою работою садиться скоро за столъ бесполезно, а и того вреднѣе послѣ обѣда или ужина ложиться потчасъ въ постель.

Кто нѣсколько недѣль или дней сряду ѣлъ постную пищу, тотъ долженъ остороженъ быть въ употребленіи скоромнаго кушанья, а особливо

свѣжаго мяса и яицѣ, и привыкать къ оному исподоволь.

Сшарикамъ и слабаго сложенія людямъ недолжно ѣсть прѣски, сельдей копченыхъ, утрей, щукъ какъ свѣжихъ такъ и разнымъ образомъ приготовленныхъ, такъ же и мясо копченыхъ и соленыхъ или на воздухѣ долго сушеныхъ, что все особливо вредно для шѣхъ, которые къ шаковой пищѣ непривыкли; полезны же для ихъ разныя похлебки, свѣжія яйца въ смятку, хорошїя кисели и каши и вообще всякая пища въ желудкѣ скоро свариваемая.

При употребленїи постной пищи пошребно хорошее вино.

Мало ѣсть, а много пить вредно.

Для имѣющихъ слабый желудокъ жирное кушанье вредно и дѣлаетъ горькую опрыжку.

Для шѣхъ, кои изобилуютъ желчью, неполезны сладкія и пряными кореньями приправленные кушанья.

Кто въ какой пищу чувствуетъ особливо пріятный вкусъ, тому она полезна, токмо бы была употребляема съ умѣренностію.

Пища, къ коей кто съ молодыхъ лѣтъ, либо чрезъ долгое время употребленіе привыкъ, хотя иногда и не весьма бываетъ здорова, однако же не столько вредна какъ та, отъ которой кто чувствуетъ совершенное отвращеніе.

Отъ пищи, которою кто воспитанъ, ежели по причинѣ переменъ здоровья признана будетъ она дѣйствительно неполезною, не должно скоропоспѣжно отскакивать, но исподволь.

При столѣ лучше прежде сухой употреблять мягкую пищу.

Кто за обѣдомъ досыта наѣлся, тому либо вовсе ужинаать не должно либо весьма мало.

Пища, которая прижжена, недопечена или перепечена, недоварена или

переварена, пересолена или худо приправлена или опѣ долговременнаго сбереженія приходитѣ уже въ гнилость, ошннюдь не должна бытъ употребляема.

Кто за ужиномѣ ѣстѣ умѣренно, тошѣ обыкновенно спокойно препровождаетѣ ночь и по утру нечувствуетѣ никакой пятгости.

Кто поздно обѣдалѣ, тошѣ недолженѣ ужинатъ, потому что прежняя пища еще несварилась.

Тѣмѣ, кои неупражняюща въ тяжкихѣ трудахѣ соединенныхѣ съ сильнымѣ шѣлодвиженіемѣ и имѣющѣ медлительное въ желудкѣ вареніе пищи, а опѣ того и слабые силы, пиры весьма вредны. Самые опыты показываютѣ, что роскошные люди долго совершеннымѣ здравіемѣ непользуются.

Умѣренность сохраняемая въ пищѣ причиною бываетѣ хорошихѣ соковъ и добраго здравія, а неумѣренность