











~~34071~~

Др ІВАН КУРОВЕЦЬ

# Житє і здоровлє людий

БІОЛЮГІЧНО-ГІГІЄНІЧНА РОЗВІДКА.



ЛЬВІВ 1919.

НАКЛАДОМ АВТОРА.

З ДРУКАРНІ НАУКОВОГО ТОВАРИСТВА ІМ. ШЕВЧЕНКА.



ЛННБ України ім.В.Стефаника



00598269 (\$)

2007

Др ІВАН КУРОВЕЦЬ

# Житє і здоровлє людий

БІОЛЮГІЧНО-ГІГІЄНІЧНА РОЗВІДКА.



31074

ЛЬВІВ 1919.

НАКЛАДОМ АВТОРА.

В ДРУКАРНІ НАУКОВОГО ТОВАРИСТВА ІМ. ШЕВЧЕНКА.

613

Львівська бібліотека  
АН УРСР  
№ и 46 121





ПАМ'ЯТИ  
МОЇХ ДОРОГИХ СИНІВ  
АНДРІЯ і ПЕТРА.



## ПЕРША ЧАСТЬ.

1. Що то є жите.
  2. Про жите чоловіка.
  3. Що то є здоровле, хроба і смерть.
-







## Передмова.

В сій розвідці, хочу по зможі, дати моїм землякам популярно-наукове поученє про жите і здоровлє чоловіка.

Чоловік, що знає устрій людського тїла і его головні основні житеві чинности, та доконечні услїва жита і се що на розвій жита і здоровля користно пособляє, а що шкодити може, — може, сли має ку тому дані услїва, зберечи на довго свое жите та здоровлє, бо може усунути се, що ему шкодити може.

Кождий свідомий розумний чоловік повинен знати основні условини жита, і здоровля, бо здоровлє се великий маєток поодинокого чоловіка, родин і народу.

Здорові, тугі народи тїлом і душею доконують великих дїл.

В сій розвідці даю я в першій частинї єї короткий начерк про саме жите, житеві чинности чоловіка, — в другій частинї про условини, серед яких чоловік жиє, про се, що коло него дїє ся і способи зберечи ся від шкід для жита та здоровля.

Цїль моєї розвідки, не лічити хориби, а усвідомити наших людей про вартість здоровля і способи зберечи здоровлє на довгий час.

В остатних десятках лїт знанє природних наук, а тим самим і лікарської науки дуже змогло і поширїло ся. — Завдяки мікроскопїйним баданям, отворив ся для нашого знаня цїлий великанський для голого ока невидимий свїт дрібоньких животин, котрі всюда докоола чоловіка живють, множать ся і мають величезний вплив на жите і здоровлє.

Про се все розкажу в другій частинї моєї розвідки.

До написаня сеї моєї розвідки спонукало мене се, що наш народ жиє на великій просторони доброї землі, в добрім користнім кліматї, а мимо сего мало тугий, хорус і виявляє за мало житевої сили.



Особенно тепер, велика та довга війна нанесла нашому народови великі шкоди в здоровлю. — Умовини життя погіршилися, стали тяжкі — пошестні хвороби страшно поширилися, десяткують народ — тому уважаю за доконечне і на часі пустити мою розвідку під сільські стріхи, до наших народних учителів і священників, щоби вони знайшовши в ній добру раду і поучене, поширили між народ.

В матерії сій, що пишу, появилася одиноким доси розвідка перед 40 літами Дра Сергія Подолієвського, лікаря з закордонної України, видана в Женеві в Швейцарії в році 1878 під заголовком Про життя і здоров'я людей на Україні, книжка доси одиноким, надзвичайно гарно приступно написана для ширшого загалу мало відома. Я читав сю книжку як студент висшої гімназії і вона зробила тоді на мене велике вражіння і запалила в мені любов до природних наук. — Тепер по 40 літах читав я сю розвідку з живим інтересом і знайшов в ній велику популярно-наукову вартість, тому з великою пошаною згадую чоловіка, котрому не довелося працювати в ріднім краю, а згинути в далекому чужім краю Франції.

В розвідці, котру пускаю в світ, старався по можливості уживати народних наукових висловів наших українських природознавців.

*Др Куровець.*

---



## 1. Що то є житє.

Коли відвічні мгли густі пропали  
І соняшна вказала ся блакить,  
Повури хмари сонцем рожевіти стали  
І море тихо й шум лягав спочить,  
І в намулах огрітих щось нове,  
Щось мляве, м'яке, вохке, слизьке,  
Ворушить ся, заклъовувать ся стало,  
І все росло і більшало й зростало —  
Ще не було його.

*(Іван Франко).*

На цілій поверхни землі, в морських гллубинах, в воздусі і в верхних верствах землі находять ся живі єства.

Живі єства, (тварі), щоби могли існувати і розвивати ся, потребують певних условій житя, н. пр. все мусить згинуту, сли температура є зависока або заниська — до житя тра певної скількості вохкості. Ціхи живих єств, є певна стать, рух, розрід, т. є. спроможність повстаня нових єств з єств подібної будови, можливість діланя власною енергією (силою) на зміни в оточеню, хемічний склад, хемічні переміни матерії. Живі єства, дуже простої будови свого тіла, через ряд поколінь можуть переобразити ся з дуже простих на висшї, більше завилої будови єства.

Найважнійша ціха і прикмета живих єств є хемічна переміна, яка в їх тілі відбуває ся. Первні, з котрих їх тіло є зложене, є прості, і знаходять ся всюди в цілій природі. Нема таких первнів, щоби були тільки в живих єств. Лише спосіб сполуки первнів і хемічних перемін є відмінний від мертвої природи. У живих єств через присвоєне (асіміляцію) витворюють ся білкові тіла, котрих в мертвої природі нема. Білкові тіла у живих єств творять

дальше дуже завилі (скомпліковані) сполуки через присвоєнє, живі єства з білкових матерій творять своє власне живе тіло. Ті завилі сполуки у живих єств розпадають ся на прості, а через сю розпадову переміну визволяє ся багато енергії, котра проявляє ся як рух, тепло. Головною ціхою живих єств є їх хемічний процес, то є особенний спосіб переміни матерії, якої нема в мертвій природі.

Жива одиниця, є єство збудоване з живої матерії, що жіє самостійно, має свої питоменні ціхи і свойства відмінности від подібних одиниць, т. є. змінчивість. У чоловіка змінчивість ціх є дуже велика н. пр. люди тої самої раси, народу ба і родини суть одні до другого неподібні — кождий має свою власну питоменність в статі (вигляді) руху і т. д. Живі єства після переміни матерії в їх тілі розріжняємо на рослини і тварі.

У звірят і чоловіка тіло складає ся з дрібоньких складових частин з клітин (комірок). Деякі клітини виконують рух, деякі другі житеві чинности. Клітини скуплені в ткани є підставою снаряду. В наслідок праці клітин витворила ся з часом скомплікована організація клітин. У тварей, т. є. живих єств звіринного світа є такі, що їх тіло складає ся з більше снарядів і є такі, що не мають виразних снарядів. Клітина, підставова цеголка будови тіла, тварей і рослин є то дрібненька брилка білка первища (пязма) з ядром і ядерцем. Первище (пязма) і ядро є плинні або напів плинні. Клітина тварей (звіринна) є окрита троха пропу-скальною болоною. Стать (вигляд) клітини є ріжна, після сего яку сповняє чинність.

(Мамо природо! Хитра ти з біса! Вказуєш серцю безмірні простори, а жите замикаєш у клітку тісеньку в мікроскопійну клітку, (Іван Франко).

Хемічні складні є ріжні, а їх сполуки дуже завилі. У всіх клітин є вуголь, кисень, водень, азот, сірка, фосфор, пантрій, калі, вапно, магnezій, хльор, зелізо. Хемічні сполуки у тварей є органічні і неорганічні. Неорганічні є вода і сіль; органічні сполуки зложені з вугля, водня і кисня се товщі і углеводні а в сполуці з азотом часом сіркою і фосфором білковини. Між органічними і неорганічними



складниками клітин є стала зв'язь. В тілі тварей т. є. звірят є пів до три четвертої часті води, сей складник дуже важний, бо вода в первищу (плязмі) клітини кружить, розносить відживні матерії, а збирає розпадові часті. Є вона доконче потрібна до хемічного живого процесу в клітинах. Неорганічні сполуки солий суть натрій, калі, вапно і магнезія, у звірят і чоловіка переважають соли натрій, у рослин калія. Рослини беруть соли з землі. Всі тварі т. є. животини потребуєть соли через ціле жите в певній скількості і без соли не можуть жити. Органічні складні клітин складають ся з вугля, водня, кисня, се вуглеводні як крохмаль, цукор і товщі — деякі складні мають ще азот сірку і фосфор, се є складники всеї білковини.

Всі органічні сполуки згорюють легко в тілі у всіх дрібних клітинах, через окисанє і дають через се тепло і рух.

Білкові тіла в клітині є підставою житя, цукор і товщі є запасовий матеріал. Устрій животин вічно змінє ся, нема ніколи відпочинку, енергія виладовує ся з устрою або дістає ся до него як пожива — ціле жите, се безнастанна переміна матерії і енергії, т. є. побирає ся матерію як поживу (харч) — сей харч перерабляє ся на власне тіло живих тварей. Тіло розпадає ся і продукує енергію, т. є. видає з себе тепло і рух. Серед живих єств є два головні типи, а то звірята і рослини. Ріжниця між ними лежить в переміні матерії.

Рослини побирають прості поживи з землі і за помічу світла і тепла сонця та хльорофілю (зелень) в клітинах з неорганічних первнів, солий і азоту творять власне тіло через сполуки, причім в дорозі переміни матерії видають з себе кисень.

Відмінно є у висших животин звірят і чоловіка. Сі, щоби удержали ся при житю, мусять мати в поживі досить білкових тіл, — з самих сполук вугля, азоту не можуть утворити власного тіла, вони побирають азот в завилых сполуках, розкладають на прості, з котрих творять своє тіло — білка побрані в харчах розпускають ся на простійші пептони, а доперва через сполуку творять потрібні білка для будови тіла. У звірят переміна матерії йде через розпад, окисанє.



У рослин відбуває ся переміна матерії инакше; рослини є творцями життя на землі. Звірята беруть поживу з рослин, рослини є підставою поживи звірят і суть жерелом енергії, яку видають з себе живі істота. Рослини не можуть творити свого тіла з простих тіл без тепла і світла сонішного, сонце затім є жерелом життя на землі. Між рослинним а звіринним світом є тісна звязь, а ділає в тім ціла природа. Вугля в природі є великі маси, в покладах камінного вугля, графіту, однако живі істота, — як рослини, — єго в тій формі до устрою не можуть впровадити. Одиноким жерелом і то найважнійшим, з відки рослини вуголь побирають, є вуглевий kwas, який є в воздуху. Рослини побирають вуголь з воздуху за помочию світла і тепла сонішного і хлорофілю, а в сполуці з воднем і киснем творять крохмаль і цукор, котрі є дальшими матеріялами до творення білка і як цукор, крохмаль, білко, вуголь, переходить до устрою звірят і ту служить до будови тіла.

Звірята віддихають скоро і багато і видихують багато вуглевого kwasу, котрий йде до воздуху, а з відтам до рослин. Азоту є в воздуху  $\frac{1}{5}$  частий. Азоту — як амоньяк — в воздуху дуже мало, а решта, як азотові соли (азотани) в землі, з відки рослини беруть азот і wraz з цукром служать до будови рстинного білка. Рослинне білко є жерелом звірячого білка. В тілі звірят і чоловіка розпадає ся білко на мочиик, котрий з мічію дістає ся до землі і ту під впливом бактерій розкладає ся мочник на амоньяк, а сей дальше під впливом бактерій через окисанє на азотовий kwas, а той в землі входить в сполуки з металями і творять азотани, а ті вже є поживою впрост для рослин. В той спосіб кружить вуголь і азот через рстини до звірят, а від звірят до мертвої природи, а звідси наново до рослин.

Ціла природа співділає в круженю первнів. Житє всего істота є в тісній звязи з цілою природою. Вершком розвою живих тварей (іств) є чоловік. Єго устрій є подібний до звірячого о найбільше розвиненій будові тіла. Під впливом ділань природи розвій дальший відбуває ся за помочию зародових клітин. З розрідними клітинами переходять ціхи родичів на потомство, а з ново-набутих ціх в житю, котрі відбили ся в єго розродних клітинах,

переходять на дальші потомства. Чоловік виріжнює ся від всіх живих еств тим, що вони є зависимі своїм житем від кліматичних умов, а чоловік один з всіх животин може управильнювати своє жите і его услівя через те, що зумів уживати вогню.

Уживане огня стало підставою високого розвою духа і цілої культури чоловіка.



## 2. Про жите чоловіка.

Серед живих тварей, чоловік є найбільше розвиненим єством. Тіло людське є устроєм, воно зложене з багато частий то є снарядів, котрі служать до певних житєвих цілий, тому будова їх відповідно до призначеня є ріжно збудована. Снаряди людського тіла, самі про себе не можуть жити. Поодинокі снаряди стоять в тісній звязи зі собою і всі разом, виконуючи кождий свою призначену ціль, удержують жите чоловіка.

Тіло людське є так само як звіряче збудоване з поодиноких живих клітин, котрі повстають і складають ся з білковин, т. є. з матерії засібної в азот, товщів, вуглеводнів, ріжних солий і води.

Всі сі складні людського тіла, за житя чоловіка безнастанно в тілі перемінюють ся і перетворюють ся — якийсь час служить до єствованя, до будови і віднови тіла, почім розпадають ся і як непотрібні відпадки виходять ріжними дорогами з людського тіла.

Снаряди людського тіла суть зложені з дрібоньких клітин і тканин, клітини розвивають ся, прибирають ріжний вид і складають ся в відповідні ткани до чинностей, які поодинокі снаряди в житю сповняють.

В тілі чоловіка відбуває ся безнастанна зміна матерії в поодиноких клітинах. Клітини множать ся через ділене і спричиняють ріст тіла і розрід чоловіка. Се все становить жите чоловіка. Всі житєві чинности людського тіла спричиняють, що тіло само з'уживає ся; тому, щоби удержати жите, треба безнастанні утрати тіла надолжити, а з'ужиті части тіла і відпадки усунути з тіла.

В людськїм тілі є до того відповідні снаряди, як відживленя, до чого належить снаряд травленя, су-



динний кровообіг, віддихання, снаряди видалювання і розроду.

Відживлене людського тіла в усіх його дрібних складових частях т. є. в клітинах, відбуває ся через все свіжу кров, тому людська пожива т. є. харч мусить в осібних людських снарядах травлення розпустити ся, дістати ся до крові, а через кров до всіх частин тіла, де служать до віднови тіла, до окисання, виконування руху і виділювання тепла. Відпадки з'ужитого тіла, і рештки нестравлених харчів мусять видалити ся з устрою.

### Травленє.

До травлення харчів є в людськїм тілі устна (ротова) яма, горло, їжниця, жолудок і кишки. Внутрішня стїна їх є вистелена слизницею, в котрій є численні залізи, що виділюють з себе потрібний сок травлення т. є. до розпусканя поживи.

Щоби побрані харчі приспособити до травлення, мусять наперед бути зубами добре покусані і роздріблені. Почавши від устної ями, в слизници є численні залізи, вони є ріжновиді і виділюють слизь, через що слизна болонка є ховзка, а харч розмягчує ся і поволи розпускає ся. Залізи в устній ямі виділюють слину, в котрій є фермент птіалїна. Птіалїна перемінює крохмаль в цукор, а як такий легко переходить через тканки кишок і жолудка і в сей спосіб входить в тіло через загальне круженє крові. Слина не розпускає білковин ані товщів, тому доперва дальше в жолудку і кишках вони розпускають ся. Харч роздрібленя і розмягченя, при помочи слини дістає ся легко через горло і їжницю до жолудка. Залізи слизниць жолудка виділяють жолудковий сок, котрий складає ся з сольного квасу і травлянки (пепсини). Жолудковий сок вже ділає на білковаті харчі і прособляє їх до хемічних змін. Білковини перерабляють ся в пептони, котрі легко розпускають ся в воді і в жолудочнім соку і легко всисають ся стїнами жолудка. Не весь крохмаль розпускає ся в слині, а білковини в жолудковім соку. Остаточна переміна харчів відбуває ся в тонких кишках під впливом жовчі виділини з печінки, соку кишок і соку з піджолудочної залізи (панкреас). Жовч і сок панкреасу входять до

тонкої кишки дванацятки (дуоденум). Сок піджолудочної залози розпускає білковину подібно як жолудковий за допомогою особного ферменту панкреатини. Ділає на вуглеводні а особливо на крохмаль як слина, то є переміняє їх остаточно в цукор.

Товщі, котрі є до піддержування життя, до творення тепла і руху доконче потрібні, не розпускають ся в слині, ані від жолудкового соку.

Для товщів для їх переміни, щоби стіни кишок могли їх віссати, потрібні суть соки піджолудочної залози і жовчи. Вони мають спосібність змішувати ся з товщами як мило з водою. товщі під їх діланем розділюють ся на дрібні крапельки і змішують ся з ними і в сей спосіб перероблені і змішані всисають ся, через стіни кишок в кров, а з крові будує ся все тіло чоловіка, мясо, кости, мозок і нерви.

Не весь харч, що чоловік їсть, переварює ся, розпускає ся в жолудку і кишках.

Є багато річий в харчах, як жили в мясі, яринні волокна, котрі не розпускають ся і виходять нестравлені як кал через відходову кишку. Харчі перероблені в жолудку і кишках а віссані в кров, перепалюють ся в тілі, в дрібних клітинах, а частинки розпаду їх як шкідливі для здоровля устрою, видаляють ся мічію через нирки, як вуглевий квас через видиханє легкими і як піт через шкіру. Через міч видалюють ся переважно розпадові останки білковатих (азотистих) харчів як мочевий квас, мочник, гликоколь, соли і води. При правильнім житю, видаляє чоловік на добу около 1500 грамів т. є. півтора літри мічи. Через легкі видалюють ся розпадові части вуглеводнів і товщів як вуглевий квас. Через шкіру видалюють ся найбільше вода, троха вуглевого квасу, мочевины і солий.

### Кров і кровокоженє.

Кров є доконче потрібна до життя всіх висших животин і чоловіка, до правильного діланя житєвих чинностей, вона достарчає всім снарядам устрою чоловіка кисня і доконечного матеріялу до відживленя до будови і віднови клітин, заключає в собі продукти загальної переміни ма-



терії, видалини деяких снарядів і продукти з'ужитя та розпаду тканий.

Кров складає ся з прозочної течі, котру називаємо сукровиця (плязма) і сталих частий, а то червоних і білих тілок крови, плиток дрібоньких (Біцоцера) і пилків крови. Все то є завішене в сукровици і враз з нею кружляє по цілім тілі. Барва крови походить від червоних тілок.

Кров є в безнастаннім руху, розходить ся по цілім тілі і є підставою житя, серед котрого відбувають ся хемічні і фізичні житеві процеси.

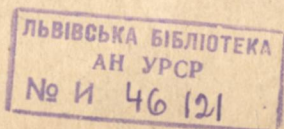
Кров кружить в тілі в судиннім устрою, котрий складає ся з серця і кровноносних судин (кровокруження).

Серце є пруживий мясень в виді мішочка, котрий разово (ритмічно) корчить ся і є жерелом руху крови. Судини кровокруження суть то пруживі (елястичні) рурки, котрі розгалужують ся по цілім тілі. Серце чоловіка складає ся з 4 частий, то є з 2 передсінків і 2 комор. З лівої комори виходить головна найбільша жила — бючка (аорта), з неї розходять ся численні розгалуженя в виді бючок до всіх снарядів і тканий на вид дерева дуже розгалуженого. Тонкі волосковаті галузочки в снарядах і тканях творять сітку, котрими довозять відживчий матеріал. Кров по переході через волосковаті посудини, збирає продукта окисаня, загальної переміни матерії і розпаду тканий, зміняє ся і змінена відпливає через жили до серця до правого передсінка. Кров, що вийшла з лівої комори, вертає знов до серця, зробивши великий обіг по цілім тілі. Правий передсінк через скорчене вгнітає кров до правої комори, а права комора вгнітає кров біючкою легких до легких, де розгалужує ся в волосковаті судини, котрі окружують дрібосенкі міхурці легких, виділяє з себе вуглевий kwas, а набирає в себе кисня і як змінена, відсвіжена, ясна, червона кров впадає знов в лівий передсінк. З відси в наслідок корчення мяся серцевого впадає до лівої комори, а з відси знов кружляє по цілім тілі. В сей спосіб безнастанно кружляє кров по цілім тілі.

Головною причиною кровокруження є ритмічний разовий рух серця — наперед корчать ся обі комори серця а рівночасно розкорчують ся оба присінки, то знов розкорчують ся комори при рівночаснім скорченю присінків. Рухи серця спри-

житє і здоровлє людей.

2





чиняють ударення або бите серця. Серце чоловіка робить пересічно около 70 ударів на мінуту. Для цілковитого кру-ження, кров потребує около двацять і кілька секунд т. є., щоби кров, що вийшла з лівої комори вернула назад до неї.

Щоби кров очистити з розпадових частий як квасу вуглевого, а відсвіжити киснем, є в людськiм тілі осiбний снаряд віддиханя і за помічiю легких і дишниці відбуває ся правильне віддиханє.

### Віддиханє.

Воздух з вні виходить через уста і носові дiрки, гор-тань і дишницю до легких. Легкі складають ся з безчисленних дрібних міхурців. На внішній поверхни міхурців і на єї перегородках простирає ся дуже густа сiтка волоскова-тих кровноносних судин з галузочок дрібних біючки легких, на внутрішній поверхни міхурців є тонїсенька болонка. При віддиханю відбуває ся виміна газів між воздухом і кровію, причiм гемоглибiн т. є. червiнь, котра знаходить ся в червоних тiлках крові посередничить. Гемоглобiн має велику спосiбність лучити ся з киснем і легко передавати єго. В легких червоні тiлця крові набирають з воздуха через тоненьку болонку кисня, від чого кров стає черво-нійша, яснійша, і розносить кисень по цілім тілі. Вуглевий квас з крові за помічiю дрібних посудин виділяє ся в воздух. Хемічний процес відбуває ся за кожним вдихом і видихом воздуха в легких в дрібоньких міхурцях легких. Чоловік вдихує кисень а видихує вуглевий квас. Чоловік може довільно кермувати віддиханєм, бо рух мяснів грудної клітки є зависимий від волі чоловіка, мож стримати віддих, прискорити або звільнити, але лише до певної границі і то на коротку хвилину.

Віддиханє саме, як житєва доконечна чинність, відбу-ває ся безнастанно через ціле житє без впливу волі.

Чоловік віддихає не лише легкими але й через шкіру свого тіла через перезів — рівно як при віддиханю лег-кими, при перезіві шкіри людського тіла, кисень з воздуха дістає ся в кров, а вуглевий квас і водяна пара виходять з тіла маленькими отворами в шкірі.

### Видалини

В крові чоловіка збирають ся з'ужиті річи устрою, для него непридатні, а як розкладові річи, вони мусять з тіла чоловіка видалити ся, коли устрій цілий має бути здоровий і до житевих чинностей спосібний.

Легкі видалюють з тіла вуглевий kwas, потні зелези шкіри видалюють воду і ріжні кваси, крім сего є ще осібний снаряд в устрою чоловіка, котрий видалює з тіла злишку води і розпадові азотові сполуки як мочник і мочевий kwas і ріжні соли. Тим снарядом є нирки (почки).

Нирки (почки) є то дуже гарно і штучно зладжений фільтровий прилад занечищеної переміною матерії крові. Грубі кишки видалюють з устрою останки нестравлених пожив, а крім сего деякі продукти загальної переміни матерії. Найбільша часть розпадових азотових частин видалює ся з крові через нирки. Склад людської мічи дає вірний образ переміни матерії в устрою, збільшеня, ослабленя і забуреня обміни матерії. Скількість і якість складників мічи і їх відношень до себе дає вислід діяльності самих нирок (почок) і о житевій діяльності клітин цілого устрою чоловіка. Прості продукти розкладу виявляють житеву енергію тканий і клітин устрою. Знанє хемічного складу мічи і его змін дає наглядний образ для оцінки діяльності устрою чоловіка в стані здоровля і хвороби.

Вислід змін в складі людської мічи всказує на захованє клітин і тканий житевих снарядів, хоч на внї ще нема виразних познач. Дуже часто мож важні захорованя устрою розпізнати зі внї досить пізно, тоді як в наслідок розпаду клітин і тканий уявлять ся значні зміни.

Склад мічи є то пробний камінь внутренної господарки цілого устрою чоловіка.

### Мозок, хребетний стриж і нерви

се снаряди людського тіла, котрі є осередками і провідниками чутя, всіх ділань устрою, як рух, і умових ділань, як воля, думанє, бажанє і знанє.

Осередком нервної маси є мозок і хребетний стриж; з них виходить велика сила нервних ниток, котрі розгалужують ся і розходять ся по цілім тілі. Часть нервів іде до



мясней з осередків і споводовує рух, друга частина йде до осередків з тіла і вони спричиняють чуте. Складова часть мозку і нервів є нервні клітини і ткани.

Нервовий устрій чоловіка, для образowego порівняня, мож би сказати, се досконалий електричний прилад, як збірник ділає сіра мозкова істота і сірі нервові клітини мозку, хребетного стрижня і розкинені по тілі нервні звої. Провідники до осередка і обводові нерви є нервові волокна, котрі виходять з мозку і хребетного стрижня і розходять ся щораз дрібнішими розгалуженнями по цілім тілі.

Кождий мясень людського тіла є заосмотрений в розгалуженя нервів, котрі єго рухами кермують.

Мозок се осередок ділань душі і нервів. Всі вражіня зі внішного світа укладають ся в мозку за помочію нервів і змислів. Мозок сі всі вражіня і діланя зі вні порядкує і за помочію нервів ділає на вні, як рух виявлене волі, думаня, чутя, жажди, почуваня, думаня.

Мозок через се, що приймає всі вражіня зі вні, їх поглючує і перетворює в собі, після обставин, серед яких розвиває ся, від способу відживлення, тепла, холоду, від роботи яку виконує, від ділань окружаючих людей ріжно розвиває ся.

З мислами називаємо спосібности почувати нервами вражіня зі вні і віднесені почуваня приводити до свідомости мозку чоловіка. Чоловік має змисл дотику, смаку, нюху, зору і слуху. Кождий змисл має своє осібне властиве закінчене нерву, за помочію змислу помічає чоловік певне подражнене лише того нерву.

Чоловік як всі другі животины має спосібність розроду. В тій ціли у чоловіка є до того осібні снаряди.

У мужчини є дві зелені, котрі називаємо яйцями, а де витворює ся мужеське сімя — у женщины є яєчник, зелен, що витворює яєчко.

Коли полові части тіла дозрівають, зелені сі пучніють і тоді починає ся їх природне ділане.

У мужчини витворює ся в яйцях мужеське сімя. Воно збирає ся на запас в сіменних міхурцях, підчас половой злуки виходить сімя з сіменних міхурців з мужеського тіла. Сіменна клітина є так дрібна, що єї мож оглядати лише через побільшаючі скла; вона як всі клітини складає ся

з первища (пязма, творча матерія) і має до того нитковатий випуск наче фостик, який має здібність безнастанно рушати ся і в сей спосіб посуває сіменну клітину наперед. У жєнщини витворює ся в яєчнику яєчко, мікроскопійно дрібне — при дозріваню дістає ся з яєчника до дальших полових снрядів, де при половій сполуці через зіткненє з мужеським сімем наступає заплодненє, а то в сей спосіб, що сіменна мужеська клітина, посувана наперед своїм фостиком, пробиває плід болоночки, що покриває яєчко. Підчас полової злуки виприскує з сімени мужчини велике число сіменних клітин — до заплодненя яєчка потрібна лише одна. — Через заплодненє повстає розвиток нового чоловіка, — через злуку двох дрібновидимих клітин переходять всі добрі і лихі прикмети тіла і душі, як спосібности, сила індивідуальности, фізичне здоровлє, спосібности до ріжних хоріб дітий.

---



### 3. Що то є здоров'є, хвороба і смерть?

Чоловік є здоровий, коли всі частини його тіла, усі його снаряди в порядку, поки всі життєві чинності в повнім руху без стриму і болів, а так само мозок і нерви. Поки процес життєвий у всіх клітинах, то є будова, віднова і розпад і видалюване розпадових частин з поодиноких клітин і цілого тіла йде в ладі і без стриму. Знаємо з досвіду, що як заболить хочби незначний снаряд нашого тіла, то вже гармонія і порядок в цілім устрою повихає ся. Як чоловік здоровий, він радо і легко без болю працює, не мучить ся, а при захорованю хочби одного з снарядів робота йде пиняво, поволи, мучить, болить ціле тіло. Як чоловік є здоровий, хочби бідний, то він щасливий, бо може заробити стільки, щоби себе і цілу родину удержати. Найбіднійший чоловік, здоровий умом і тілом, є більший пан, як великий богач каліка, хорий.

Вартість здоров'я може оцінити той, що перебув сам тяжку хворобу — а звичайно в житю цінимо здоров'є тоді, як его стратили.

Наколи в устрою людського тіла один з життєвих снарядів повихне ся, не сповняє своїх чинностей як слід, н. пр. заболить голова або жолудок, кишки не добре травлять, так сейчас послідує забуренє в цілім тілі; горіне т. є. перепалюване тіла стає недостаточне, розпад і видалюване всіх недогарків і нечистоти з тіла спинює ся, рух цілої машини не йде як треба, — наступає захорованє чоловіка; — в міру важности життєвого снаряду і сили забуреня, хвилеве недомаганє, легка або тяжка недуга.

Наколи в устрою цілого тіла накопичить ся від не порядку, за багато нечисти, розпадових частин, так що устрій їх з себе не в силі видалити, а віднова хорого тіла слабне;

послідує тоді вичерпанє всіх животних сил, а в кінци устає машина ціла, — наступає смерть.

На здоровлє чоловіка, хочби всі обставини житя були упорядковані, гарні, має великий вплив єго літа чи він молодий чи старий, єго пол і натура (темперамент) і єго прикмети особисті, котрі він їх одідичив по батьках, єго звичаї і прикмета до якої він належить.

Здоровлє людий й наклін до хвороби в ріжні літа є ріжний; — інакше є з нашим здоровлєм, як ми молоді ще дітьми, а інакше в дозрілім віці, а інакше в старости. Вік людий що до здоровля треба ділити на три періоди. Перша пора від роду до 7 літ, тоді чоловік захорює легко, — від 7 до 60 років се друга пора, тоді він найкріпший, а по 60 роках зачинає ся старість, чоловік слабне, має малу житеву відпорність проти всіляких хоріб, легко захорює, часто хорює. Старість се вже є хвороба.

Дитина як родить ся на світ, то всі обставини житя для неї раптовно зміняють ся — вона виходить з лона матери починає самостійно жити, приходить на вольний воздух, починає дихати, мусить сама виробляти в собі тепло, починає ссати і єї снаряди травлення зачинають працювати. Діти малі легко простуджують ся, кашляють й захорюють легко на запалене легких.

Діти новонароджені не можуть навіть материного молока добре стравити і тому легко блюють і захорюють легко і часто на хвороби жолудка та кишок. Малі діти мають ще за мало власного тепла і сили, і суть тому за мало відпорні на всякі шкоди зі внї, тому легко захорюють і вмирають, а найбільше в першім році житя. — Захорованя і смертність у дітий богато зависима від обставин, в яких живуть.

У богатих людий хорює і вмирає менче дітий як у бідних, в містах хорює і вмирає більше як по селах. Діти, котрих годує мама своїми грудьми, є кріпші, хорують і вмирають менше як діти, що їх годуєть молоком з фляшки. Діти потребують богато догляду, тепла, чистого здорового воздуху, богато світла, тому власне у бідних з браку сего всего хорює і вмирає богато дітий. Діти в першім році хорують дуже на лихе травліне, а особливо доки не дістануть зубів, по першім році кріпшають. Великий вплив на здо-



ровле дітий має холод, горячо, вітер, відживлене і різні пошести. Діти надзвичайно легко захоровують на пошестні хориби і в наслідок сего умирають.

Діти від 7 літ, що вже ходять до школи — дуже часто захоровують від лихої школи, то є від лихого воздуху, від сидячого житя, від натуги очей при читаню та писаню, при лихим світлі, — а дальше від сего, як малу дитину за багато мучать наукою, — то вони слабнуть, хорують на біль голови, блідніють, роблять ся дразливі.

Чоловік доходить до свого певного росту між 20 а 30 роками, а до найбільшої ваги в віці около 40—45 літ. На ріст і вагу людського тіла мають великий вплив добре відживлене, добра здорова хата, воздух, сонце, клімат і ґрунт то є земля, на котрій жиємо.

Старість починає ся звичайно у чоловіка після 60 літ, однак люди що багато працюють, лихо живлять ся, жиють в лихих обставинах, старіють ся скорше, — тяжкі хориби, жури спричиняють скору старість.

Коли розважимо перебіг житя чоловіка, то бачимо, що кождий чоловік в правильних обставинах переживає три головні періоди: період розвою, дозрілости і старости, то є повільного засиханя, завмираня, а вкінци приходить смерть.

Кождий період розвою знаменує ся певною осібністю в будові тіла, почавши від дрібних клітин, в переміні матерії і виявленя енергії.

В молодечім віці, в часі розвою клітини, надзвичайно розвивають ся суть ядерні, множать ся скоро. Первише (пязма) клітини приймає в себе легко поживу, перепалює і видалює з себе з'ужиті части.

В віці дозрілим наступає рівновага, будова і віднова спалюваня і видалюваня в клітинах, — в старости відбудова, відновлене клітин меншіє, а знишене більшає через се повільно схнуть клітини, енергія житєва слабне, а вкінци наступає смерть.

В старости чоловік починає сохнути, стає лекший і менший, внутренні снаряди стають сухші, твердаві, кровноносні посудини вапніють, роблять ся крухі. Травлене харчів йде поволи і не поповняє всіх страт. Ткани легких тончіють і ріднуть, тому старі люди дуже западають на

нежити і запаленя легких. Серце і посудини кровокоуженя твердніють, вапніють і легко розривають ся. — З часом і розум в старости слабне, — старі люди роблять ся подібні до малих дітей.

На здоровле і жите чоловіка має вплив его натура. Звичайно розріжняємо кровяну, лімфатичну (водяну), нервну і жовчну натуру (темперамент).

Люди кровяної натури, повнокровні на лиці червоняві мають живий, палкий, але перемінчивий характер, звичайно кріпкі і менше хорують.

Люди лімфатичні звичайно мають бліде повне тіло, але не кріпке, легко хорують на жовни і брак крови та недокровність, — мають мало живий характер, суть слабосильні.

Люди нервної натури звичайно худошаві і не дуже кріпкі, характер мають живий, палкий, працюють нерівно, часом богато, а часом не можуть цілком робити. — Вираз лица в них несупокійний.

Люди жовчної натури подібні до нервної, але сильніші, витримальші в роботі, більше постійні, характер мають оспалий, сумний.

Не всі люди мають виразну натуру одну з висшезгаданих, звичайно є перемішані. У нашого народу є найбільше людей нервної і лімфатичної натури. Кождий чоловік має ще свої власні осібности, котрі мають вплив на здоровле і жите.

Кождий чоловік одідичує багато свойств, характеру, осібностей здоровля, прихильности до хоріб по родичах. В родинах, де батьки жили довго і діти живють довго. Люди одідичують по батьках розум, тупоту і хороби ума та нервів, та склонности до хоріб як сухоти, лиха відміни матерії.

Чоловік що хоче бути довго здоровий, мусить в своїм житю тримати міру в їді, питю, в холоді, теплі, в праці і супочинку. Чоловік щоби як жив умірковано, та в найкращих житєвих обставинах, не може вічно жити — мусить з часом умирати. Вік чоловіка є ограничений. Живий устрій чоловіка рівно як машина, що є довгі часи в руху, з'уживає ся і в кінци перестає працювати. В устрою чоловіка у всіх снарядах і в єї дрібних клітинах відбуває ся безна-



станна віднова і з'уживане, виміна складових частий, а мимо сего устрій і чинність снарядів, з часом слабнуть і устають. Причина є в самій виміні матерії і енергії в дрібних клітинах. З віком енергія виміни матерії слабне, в клітинах творять ся злоги солий вапна, котрі утруднюють відживлене і відновлене.

Смерть послідує на поступеннім уставанню діяльності поодиноких житєвих снарядів. У кожного чоловіка є три головні снаряди як осередки і огнища житя, а то мозок, серце і легкі і вони то в хвили смерти мають найбільший вплив. Найскорше перестає працювати мозок, а на самім кінци устає бити серце.

Смерть, є природна річ — і у кожного чоловіка мусить наступити, — але рідко коли наступає вона природно від старости від вичерпаня житєм устрою. — Звичайно умирають старі люди від легкої простуди на запаленя легких від лихого кровокруженя.

Зі смертію чоловіка устають всі діланя снарядів, а найголовнїше кровокруженя. Через се послідує обнижене теплоти тіла, виступають поступенні плями, ціле тіло цїпеніє, а дальше під впливом воздуха, тепла і бактерій, йде в кінци розклад тіла і гниє.

---

## ДРУГА ЧАСТЬ.

1. Бактерії.
  2. Воздух.
  3. Одіж.
  4. Купіль.
  5. Земля.
  6. Вода.
  7. Веремя і клімат (підсонє).
  8. Хата. Опаленє, провітренє (вентиляція) і освітленє хати.
  9. Відходові річи. — Знищенє відходових річий і нечисти.
  10. Гребанє вмерлих. Цминтарі (кладбища).
  11. Здоровлє школи.
  12. Відживленє. — Харчі, уживні і смакові річи, напої, п'янство, куренє тютюну.
  13. Пошестні хороби. Відкаженє.
  14. Хороби від праці.
  15. Здоровлє мозку і нервів. Сон.
  16. Полове жите.
- 
-





## Вступ.

Житє чоловіка стоїть в тісній звязи з природою, серед котрої він живе.

Чоловік віддихає, поки жие безнастанно; без воздуха котрим дихає не може жити хочби кілька мінут, воздух може бути добрий і занечичений, шкідливий для здоровля. Чоловік потребує доконче щодень для житя води до питя, до вареня харчів і до другого домового ужитку — вода може бути добра і лиха, для здоровля шкідлива, — він будує свою хату на землі, — ґрунт не все однакий, є ріжний, сухий, мокрий, низинний, горбоватий, сонішний теплий, або безсонішний холодний. Чоловік жие і працює в холоді, то знов в горячи, на вітру або в затишу. — Се все має великий вплив на здоровле, тому тра розважати і розказати, який се все має вплив на здоровле і жите чоловіка.

Щоби охоронити ся від надмірного холоду, то знов горяча і від всіх раптових і атмосферичних змін, уживаємо одїжи, будуємо хати. — Щоби жити і мож працювати, мусить чоловік покріпяти своє тіло харчами. Коли чоловік за мало їсть або недобрі харчі, се відбиває лихо на его здоровлю, тому тра знати скілько і що треба їсти, який харч для чоловіка потрібний, як він тяжко працює, а який коли він мало робить, — як на дворі є холодно або знов горячо.

Доки чоловік жие, потребує працювати тілом і умом — важна річ знати коли праця може здоровлю шкودити, а коли вона хосенна.

Чоловік жие серед великанського, для голого ока невидимого світа, дрібних животин (бактерій), котрі знаходять ся всюди в воздуху, воді, землі — і з воздухом, водою дістають ся до устрою чоловіка і можуть спричиняти великі шкоди для житя і здоровля.

Про сі всі річи обставини, про які згадавем, серед яких чоловік жие, тра доконче знати кождому, який се все має вплив, добрий чи лихий на жите, щоби могчи зберегти ся від всіх лихих наслідків.

Проте в сій другій части моєї розвідки розважаю всі сі обставини, які мають вплив на жите і здоровле чоловіка.

---



## І. Бактерії.

Бактерії се дрібонькі грибки, голим оком невидимі, а видні доперва через мікроскоп (дрібнову), прилад що складає ся з кількох разом злучених сильно побільшаючих скел. Грибки сі є се дрібонькі о дуже простій будові клітини рослин і тварей, котрі живуть, надзвичайно легко множать ся, а знаходять ся всюди, де є жите людей, звірят і рослин і їх відпадків. — Живуть коштом людського і ростиного тіла, тому називаємо їх галапасами (паразитами). Грибки сі мають надзвичайно великий вплив на жите і здоровле людей, тому про них, про їх жите і розвій блище треба розказати, бо про них буде безнастанна бесіда в других розділах сеї розвідки.

Про істнованє дрібних грибків подав відомость перший в році 1671 учений Атанас Кірхнер, котрий через сильно побільшаючі скла зобачив в гнилім м'ясї, в зглевілім сирі, молоці, оцті живі дрібонькі єства. Голяндський природознавець Лейвенгек (Leuvenhök) зладив в році 1680 дрібно-видовий прилад, зложений з більше побільшаючих скел — ними бадав він пліснь і всяку гнилину, в ній найшов багато грибків і висказав в своїй друком оголошеній розвідці здогад, що причиною гнитя і киснення суть сі дрібонькі грибки. Богато учених слідило дальше жите і розвій дрібно-видових грибків, але до найбільшого розцьвіту науки, про істнованє, жите, розвій сих грибків і з них причину ріжних недуг, причинили ся, при кінци тамтого столітя около 1880 р. великі два учені, Німець професор Др. Кох і Француз Постер.

Ті два учені при помочи дуже удосконалених мікроскопів потрафили поодинокі роди грибків (бактерій) відособнити і штучно годувати. Вони слідили жите сих грибків

защиплювали їх ріжним звірятам, а по довгих баданях, науково перевели доказ, що сі дрібні грибки викликають хвороби, і що кожду хворобу з осібно викликають особенні грибки. Науку сю о дрібоньких грибках, що спричинюють кисненє, гниє, хвороби називаємо бактеріологією. Творцями сеї науки є два великі учені Німець Кох і Француз Пастер, представники двох великих культурних народів, що тепер в великій світовій війні змагають ся о панованє в світі і взаїмно поборюють ся. — Грибки дрібновидові ділимо на чотири головні групи — одні що спричиняють плісненє, їх називаємо плісні і другі, що споводовують кисненє, ферментацію, т. є. розкладають цукор на вуглевий квас і алькоголь, їх називаємо дріжджами — треті значно менші від двох перших, бо мають проміру заледво  $\frac{1}{1000}$  mm, сі грибки головно називаємо бактеріями. Ті грибки (бактерії) мають ріжний вид і після сего називаємо подовгасті прутнями (бакцилі), круглі кульочки коками, а закручені сверлички (спірілі). — Бактерії сі після їх укладу як вони живуть, поодинокі чи в купі по двоє називаємо монококи, діпльококи в формі ланцуха стрептококи, купами стафілюкоки. — Сверлички (спірілі) після числа закручень — з одним закрученєм, кома бакцилі, з двома або більше закрученнями спірілі або спірохети. Бактерії суть то переважно ростинні клітинки о дуже простій будові, складають ся з білка, води, солей, товщів, не мають в собі хльорофілю (зеленя), живють всюди, де є останки органічних рости, звірят.

Бактерії є єства живі, живють і розвивають ся, т. є. множать ся найлучше в теплоті між 5—45° C — животіють ще довгий час і при низшій і висшій теплоті. Множать ся через діленє і білкові випуски з себе. Від сонішного лучевого світла гинуть скоро — бактерії живють коштом другого живого єства, тому називаємо їх галапасами, паразитами — вони знайшовши для свого житя пригожий ґрунт, загниздують ся і надзвичайно множать ся, діставши ся до людського тіла сильно множать ся і видають з себе отруї (токсини), що робить чоловіка хорим через затроєне або через закаженє. Затроєне (інтоксикація) є затроєне людського тіла через матерію, витворену бактеріями.



поза людським тілом. Причиною затроєня суть бактерії, звані сапрофіти, що спричиняють гниє мяса, ковбаси, сира. Матерія отруйна гнилого мяса доставши ся до внутра людського тіла спричиняє тяжкі недуги, ба і смерть чоловіка.

Закажене (інфекція) є се захороване чоловіка через бактерії в самім тілі через витвори (продукта) переміни матерії самих бактерій, які вони при множеню ся і житю безнастанне з себе виділюють. Сї отруї (атоксини) споводують різні хороби чоловіка. Закажене може були лише місцеве на поверхні шкіри чоловіка, як чираки, ропні висипки шкіри (ексема). — Закажене може сягати глибоко в тіло чоловіка, або затроювати цілий устрій чоловіка. Всї пошестні недуги походять від закаженя бактеріями.

Бактерії є різні і відмінні і вони кожда особенна споводує своєродну пошестну недугу. Бактерія, що викликує туберкульозу, не може спричинити дифтерії і на обмін. Пошестні недуги, які щодень в нашім житю докола себе стрічаємо, а котрі є спричинені бактеріями, ось є: кир, шкарлятина, віспа, віспа звичайна і вітрова, дифтерія, мумс, почеревниця (дизентерія), сильний кашель, тиф черевний, пятнистий, пошестне запаленє мозково-стрижевих опон, попологова горячка, холера, джума, трахома, туберкульоза, сифіліс, трипер. Хороби сї суть спричинені особенними (грибками заразками) бактеріями, роблять багато шкід людям. — На пошестні недуги хорує і вмирає сила людий, — багато окалічує, робить людий до роботи нездолими. На пошестні недуги вмирає далеко більше людий як на війні від арматних та крісових куль — про сих ворогів людського здоровля буде бесіда в окремім розділі сеї розвідки, а то при бесіді о поборюваню пошестних недуг і відкаженю (дизенфекція).

---

## 2. Воздух.

Землю, на котрій жиємо, оточує 70—80 кільометрів висока верства воздуха. — Сю верству воздуха називаємо атмосферою.

Хемічний склад воздуха, тепло, сонішне світло, яке є в воздуху, тиснене воздуха, вітри, водні опади, то є атмосферичні зміни мають великий вплив на жите і здоровле чоловіка. Ми вдихуємо на раз около пів літра воздуха, а дихаємо правильно около 16—18 разів на мінуту, то значить вдихуємо на мінуту около 8—10 літрів, на годину около 500 літрів, а денно около 12.000 літрів воздуху. Ся велика скількість вдиханого воздуха всказує вже на те, що хемічний склад воздуха мусить бути такий, щоби в нім було як найменше шкідних домішок для устрою нашого, для нашого жита і здоровля.

Головні складні воздуха є кисень і азот. Воздух має в собі 21 частин об'єму, то є одну п'яту часть кисня, а около 79 частин то є чотири п'ятих об'єму азота. Крім сих головних складнів заключає в собі воздух водну пару, дуже мало вуглевого квасу. В вольнім воздуху є 0·3, а в замкненім просторі около 0·4—0·5 на тисяч частин воздуха. В воздуху є ще дрібні домішки амоняку (одна сотна частина міліграму на кубічний метер воздуха). Амоняк є газ, що складає ся з водня і азота, — Газ сей є шкідний для здоровля. В воздуху є ще домішки пороху з землі і пил з рослин, та велике множество дрібних животин, рослин та тварей і їх зародів, плісні і бактерій.

Чоловік вдихує з воздуха раз враз кисень, а видихує вуглевий квас і водну пару, а се тому, бо він без перерви перепалює або окосає своє власне тіло то є, складає єго з киснем воздуха, а видалює з себе вуглевий квас і водну пару.



Чоловік будує своє тіло, виростає і піддержує себе харчами, які бере з других тварей і рослин. Кождий харч в устрою чоловіка перемяє ся в кров і мясо, котре перегоряє в тілі чоловіка як дерево або уголь в паровій машині і дає чоловікови тепло і силу до праці. То горіє в тілі чоловіка відбуває ся за помочію кисня, котрий раз враз вдихує чоловік з воздуха. Бачимо з повисшого, що воздух через безнастанне диханє людий і всіх тварей убожіє в кисень і занечищує ся квасом вуглевим і так могло би дійти до сего, що чоловік і всі тварі на землі з часом мусли би вигинути, як би не було регулятора, а то житя рослин на землі. У рослин перемя матерії цілком відмінна, бо всі рослини живуть і ростуть тим, що побирають харч і воду з землі під діланем сонішного тепла, розкладають їх, вдихують в себе квас вуглевий, а видихують кисень. Вітри вирівнують склад воздуха і ділають в природі як регулятор.

Другий головний складень воздуха се азот; его є найбільше, бо аж 79 частей не має впливу на житє і розвій чоловіка.

Важним для здоровля чоловіка є содержимість водяної пари в воздуху, а вона є перемінчива. Теплий воздух має в собі більше пари як холодний, бо в холоднім пара згущує ся в краплі води, котрі опадають на землю в виді дощу, роси, мраки, інею, снігу, граду. Від насиченя воздуха парою зависима сирість воздуха. — Воздух, що має менче як 50% пари водяної, є сухий, більше як 70% сирий, найздоровійший є такий, що має 50—70%. Сирий (вогкий) воздух пособляє хоробам грудним, то є легких і дишниці, простуді, ревматизмови і другим хоробам. Щоби оцінити, як великий вплив має на здоровлє чоловіка вогкість воздуха, мусимо взяти в рахунок се, що чоловік віддає з себе безнастанно воду через шкіру і легкі до окружаючого воздуха. Після обрахунків учених як Петенкофер і Фойт, чоловік в супокою і при уміркованій їді, віддає з себе около 2.300 грамів води, з чого 1.400 грамів через міч і кал, а прочу воду, то є около 900 грамів, то є около 40% через віддиханє і Perezів шкіри (поченє). — Вуглевого квасу, як домішки, в вільнім воздуху все є дуже незначна, майже стала скількість, більше може бути в замкнених

просторах, де жіє багато людий разом, як в фабриках, копальнях, підземних ямах, пивницях.

Перебуванє проте для чоловіка в таких місцях, є дуже шкідливе, а щоби запобічи надмірному занечищеню воздуха вуглевим kwasом а недостачі кисня, треба відповідного провітрення (вентиляції) і других заряджень доконечних для здоровля.

Як вже висше сказано, в воздухі все є в дуже малих скількостях амоняковий газ, котрий повстає через гните, розклад органічних білковатих, засібних в азот матерій.

Малі скількості амоняку, які є звичайно в воздухі, не шкодять здоровлю, але можуть спричиняти велику шкоду для здоровля в більшій скількості, який витворює ся через гните людських і звірячих відходів в замкнених просторах.

Шкідні для здоровля є вонючі запахи, котрі витворюють ся в кишках людий і звірят, в виходках і там де нема доброго провітрення як в вязницях і взагалі в місцях, де багато людий разом мешкає і жиє.

Шкідливою домішкою воздуха є порошок, котрий витворює ся на поверхни землі, а при найменчім подуві вітру уносить ся в воздух. Порошок повстає з висушеної розбитої землі, звітрілих скал, з гниючих на поверхни землі органічних відпадків, з відпадків з різних фабрик, млинів, копалень вугля, металів, з недопалених решток вугля, різних тканин, з диму фабричних коминів, освічуваня хат свічками і нафтою. В воздухі враз з пилом уносить ся множество зародків дрібоньких рослин і животин (тварей) як бактерий і плісни (в однім кубічному метрі воздуха є 100—1000).

Всі ці домішки воздуха є надзвичайно шкідні для людського устрою. Вони спричиняють різні хвороби очей, шкіри, легких, різні пошестні хвороби як туберкульозу.

Порошок робить в горячі сухі дни великі тумани, котрі осідають на поверхни нашого тіла, на одіжи, дістають ся до очий, до носа, легких. Через волосє, одіж, дістають ся з порошком різні заразки хоріб з одної хати до другої. — Часті опади, як дощі і вітри приходять людям в поміч, очищують воздух від всяких домішок і нечистий.

В часі посухи треба вулиці як найчастійше скроплювати водою. В мешкальних комнатах тра змитати порошок мокрими



шматами а не віниками, мітлами, бо через се порушує ся порошок, котрий осів на землі, знов підіймає ся в гору в воздух і з відси вдихує ся до легких.

Воздух є доконче потрібний для всего житя на землі, а тим самим і чоловіка і то не лише длятого, що він ним віддихає, але й для збереження тепла на землі.

Вже повисше сказано, поверхню землі окружає 79—80 кілометрова, глибока верства воздуха, (числячи від уровня моря), — вона то зберігає сонішне тепло і світло в воздуху, в рослинах і всіх тварях. Там де нема воздуха, безгранична студінь. Те саме було би і на поверхни землі без воздуху. Воздушна атмосфера, wraz з водяною парою і всім живлом задержують на поверхни землі сонішне тепло і світло.

Теплота воздуха на землі не є всюди однака, ку бігунам холодна, ку рівникови щораз горячійше, на долах, низинах, над морем теплійше як на горах. Теплота воздуха має великий вплив на жите всего живого й на жите та культурний розвій чоловіка.

Як вже передше сказано, в устрою чоловіка, в тілі, відбуває ся за житя безнастанне окисанє, то є складанє кисня, вдиханого з воздуха вуглем, воднем і другими складнями добутиими з харчів. Се окисанє раз wraz або топлєне в нашім тілі, дає багато тепла і держить тіло чоловіка в постоянно рівній теплоті около 37° Ц. — Ся теплота є стала і мало що змінє ся у здорового чоловіка, рано троха менча о кілька десятих, під вечер о кілька десятих висша, таке саме по їді, троха підвисшає ся, рівно і в праці теплота взмагає ся в супокою і сні зменшає ся о кілька десятих одного степеня.

В хоробах вона змінє ся — часом росте й до 40° Ц, а рідко й до 42 або менше як 36° Ц. — До міреня теплоти чоловіка і воздуха служать нам прилади термометри. В нашім підсоню є в уживаню термометер Цельзія, де скаля є поділена на 100 рівних частий.

Чоловік не може видержати довший час, без шкоди для здоровля і житя зіміни теплоти висшої тіла і нисшої понад сталу теплоту.

Тіло людське витворює безнастанно в собі тепло, а скількість його зависима від скількості і якості побраної поживи від праці і від віку. Тепло з тіла людського уділяється оточуючому повітрю через промінюване (відкидане сонячних променів), провід і пароване.

Чоловік тратить найбільше тепла через шкіру, бо около 80%, через легкі около 20%, то є через віддихане, малий відсоток протрачує ся на огріте харчів і води, що є їм.

Для регуляції сталого тепла у звірят, шкіра є покрита шерстю, — чоловік регулює свою теплоту одіжею, — про се буде бесіда в окремих розділах при говоренню про одіж і хату.

Утрата тепла з тіла є зависима від температури, сирости (вогкості) і руху (вітру) оточуючого повітря, від праці то є руху чоловіка, його одіня, хати і харчів. Пробуване чоловіка на сирім повітрі, а ще до того на вітрі і холоді, спричиняє велику утрату сталого тепла, а що успособляє чоловіка до різних хоріб.

Перемочене одіжи і обувя на холоді при наглих змінах температури, сильних холодних вітрах, лихим відживленню, успособляє чоловіка в наслідок сильного обниження теплоти тіла, до хоріб, а то через се, що повстає в тілі чоловіка перекровлене слизових болон і слабша відпорність а через се витворюються ся користні умовини до розвитку вдиханих різних бактерій.

Перебуване довгий час на холоді або горячу, більшим як стало тепло чоловіка, шкодить здоровлю і може спричинити смерть. Велика і раптова зміна теплоти є шкідна для здоровля. Так само як склад хемічний і занечищене повітря, тепло і сонячне світло, яке є в повітрі, має великий вплив на жите і здоровле людий.

Брак сонячного світла в копальнях, півничних мешканях і лихих хатах спричиняє, що чоловік блідніє, стає малокровним, слабне і хорує. За остре світло шкодить очам, а при великим горячу загальному здоровлю.

Воздушна атмосфера спричиняє тиснене на поверхню землі і на поверхню тіла чоловіка. Тиснене повітря є різне, над морем низинах є більше, а в високих горах значно менше. Тиснене повітря є зависиме



від насичення водяною парою воздуха і тому воно є змін-  
чиве. Тисненє воздуха і раптова зміна теплоти, споводо-  
вують атмосферичні зміни як водні опади, вітри і бурі. Се  
все має великий вплив на жите і здоровлє чоловіка. Мірні  
водні опади як дощі і малі вітри мають добру прикмету,  
що прочищують воздух. Надмірні і сильні та холодні вітри  
шкодять багато здоровлю, бо спричиняють простуди.

---

---

### 3. Одіж.

Зміни тепла і холоду в нашім підсоню (кліматі) а так само зміни атмосферичні є так великі, що чоловік мусить хоронити своє тіло від надмірних протрат тепла. До охорони потрібна чоловікови одіж і хата.

Найкрасший спосіб, щоби охоронити ся від змін температури є одежа. Ціль одежи є окружити тіло чоловіка верствою теплого воздуха, котрий є раз в раз теплий, бо нагріває ся від тіла, а одежа не дає єму сейчас уходити і змішувати ся з окружаючим холодним воздухом. Одежа не гріє чоловіка, бо вона сама мертва, холодна, а тіло чоловіка само гріє себе. Одежа спинює скору протрату власного тепла. З того бачимо, що кілька легких одежий, надітих одна на другу, теплійші, ніж одна груба свита або кожух, надіті на голім тілі, а то через се, що між тілом а кількома одежами є кілька верств воздуха, найблисша до тіла найтеплійша, а дальші вже холоднійші, але теплійші від окружаючого воздуха і через се не так легко прохолоджують ся. Не вбираємо тому свити ні кожуха на голе тіло, але наперед сорочку, а дальше лекше убранє, а відтак в міру холоду, загортку, кожух чи свиту. — Дві або три легкі онучки чи панчохи гріють лучше як одні грубі.

Щоби одежа була добра, тепла, треба щоби вона пропускала легко воздух, щоби вона ві всіх щілинах (порах) наповняла ся теплим воздухом, нагрітим тілом чоловіка. — Як приклад взяти таке, найби хто вбрав в холодне веремя на голе тіло кавчукове одіне, то змерзне скоро, бо верства теплого воздуха між сим одінем а голім тілом скоро прохолодила би ся через провід тепла; — противно є з вовняною суконною одежею, вона є наповнена ві всіх щілинах (порах) теплим воздухом і легко єго пропускає. Спосіб-



ність пропускати воздух й випаровувати воду є найважнішою прикметою доброї одежи.

Приміюване тепла то є приймає лучей світла і тепла залежить від барви одежи. Біла одіж найменче приймає тепла і найменче віддає, чорна противно найбільше приймає й найбільше віддає. Біла одежа найлучша зимою й літом, бо літом вона не дуже тепла (жарка), а в зимі не страчує дуже тепла. Одіж споряджує ся з полотна, вовни, бавовни, і шовку, шкіри, кожуха, а часом рідко коли з гуми як не пропускаємі мантії.

Стале власне тепло людського тіла єсть значно висше як пересічне тепло окружаючого воздуха нашого підсоня. Щоби утримати в нашім тілі рівне стале тепло, згорює людське тіло безнастанно і через се витворює ся вільне тепло, — чим більше потрачує наше тіло тепла, то більше мусить горіти в тілі, тим більше тра харчів їсти. Добре одіне, через се, що воно спиняє утрату тепла людського тіла є важне також з економічної сторони, бо спричиняє, що чоловік менше потребує їсти. Противно при тяжкій праці або добрім харчованню, витворює ся в тілі через розпад харчів за багато тепла, тоді добра, легка одіж, улєкшує віддаване тепла.

Тіло наше віддає надмір тепла через промінюване, провід й через парованє. Протрата тепла через одіж після сего яка она є, чи полотняна, чи бавовняна, вовняна є ріжна, найбільша ріжниця є в проводі тепла, менча в промінюванню, а дальше чи одіж суха або вогка, мокра.

Найлучша одіж літом є полотняна, але не занадто збита, густа, вона віддає багато водної пари і через се прохолоджує тіло. Полотняна одіж має тоє зло, що коли мокра, мало пропускає воздух, — сукно вовняне за те пропускає багато воздуха, багато більше як і бавовна або полотно. Сукно парує менче і не дуже скоро і через се не відбирає багато тепла, тому вовняна суконна одіж є теплійша як полотняна або бавовняна. Вовняна одіж є троха за до-рога, а дальше, коли вбирає ся впрост на голе тіло, має то лихо, що у людей, що мають ніжну шкіру дражнить і може спричинювати сверб, то є дражненє шкіри. Шовкова

одіж є добра зимою і літом, але для нашого чоловіка за дорога. Одіж регулює тепло тіла чоловіка.

Одіж тра часто змінати, особливо одіж, що вбирає ся впрост на голе тіло, як сорочка, штанці, задля чистоти тіла. Скіра людська виділяє з своєї поверхні через пітні і лосві желези, товщ і воду, котрі враз з наскірком безнастанно зі шкіри злазять і разом творять піт. Піт занечищає ся порохом і ріжними мікробами, бактеріями — добра одіж всякає в себе піт, тому тра її часто змінати. Нечиста одіж не змінювана, може спричинювати тяжкі скірні хороби і загажене цілого устрою хоробами пошестними. Найчастійше тра змінювати онучки і шкарпитки, відтак сорочки, а дальше штани (калісони).

Рівно важне для здоровля чоловіка є крій одіня. Одіж не сміє бути за тісна, не спинювати кровокруження, відди- ханя, не стискати занадто тіло, тому тісні ковнярики, шну- рівки шкідливо ділають на здоровле чоловіка. Надзвичайно важною річею для здоровля чоловіка є добре одіне ноги, т. є. обуве. — Обуве має бути пристосоване до будови ноги, не стисняти пальців, обцаси повинні бути не дуже високі, дальше добре обуве не сміє замакати; зимою добрі є суконні вовняні онучі, пончохи, літом полотняні, або бавовняні. Найголовнійше є, щоби обуве було сухе, особливо в холодні, вогкі часи. Мокре обуве висихаючи відбирає дуже багато тепла з тіла чоловіка, тому через мокре обуве, особливо в холодне веремя, багато людий простуджує ся і набавляє ся ріжних недуг. Одежа наших українських селян є проста, здорова і гарна — зі зглядів здоровля мож без- печно сказати, що наші селяни не потребують перемініати своєї одежи на міську, бо наша селянська одіж, на загал взявши, добра і гарна. Наші сільські люди люблять гарно одягати ся. Одно мож запримітити, що вона в деяких око- лицях, як на підгірю і в горах, за вибаглива й тому дорога. Чоловіки носять сорочки і штани з білого домашнього по- лотна, — в горах і на підгірю суконні штани білі, чорні, червоні. Полотняні і вовняні матерії виробляють переважно самі, часто спроваджують з далека, бо аж з Семигороду й Угорщини і тому доста дорогі. Сорочки полотняні зви- чайно гарно вишивані. На ногах носять скір'яні чоботи, рідко черевики. Лапті і постולי носять лише бідні бескидські



гіряни і поліщуки. Свитки носять з гарного білого і рідко сивого сукна. Стан перевязують ремінем, на Україні, особливо в полудневих сторонах, вовняним поясом червоним або многоцвітним. На голові носять літом солом'яний, власного виробу капелюх, рідко шапку ткану, а зимою смушкову баранячу шапку, а в горах футряну з лисів і других звірят. Чоловіки і жінки носять літом і зимою великі, звичайно білі, часто жовті кожухи. Жіночі стріи кращі від чоловічих, переважно полотняні або з білого та чорного сукна, дуже густо мережані. В одіжі селян є багато хиб, шкідлих для здоров'я. Кабати та свитки з переду не добре зап'яті, так, що голі груди в зимі відслонені. В роботі може се добре та практичне, але в щоденнім життю на вітер, дощ, студінь відслонені груди можуть спричинити багато хоріб. Жінки на селі не носять штанів, а чоловіки й в зимі носять переважно білі полотняні штани, котрі за мало хронять тіло від холоду.

У нас на селі серед зими й великого холоду дуже часто мож побачити перед хатою босих людей, особливо жінок і дітей. Хиба ся переважно від бідноти, бо як знаємо з досьвіду, то дуже часто у нас на селі на цілу хату одна пара чобіт, так, що як один член родини в зимі йде з хати, то всі другі сидять босі. Взагалі у наших селян в порядкованю одіжи є багато смаку, розуміння й практичності. Всю одіж споряджають селяни самі. По при податки одіжа є найбільший розхід в бюджеті нашого селянина.

По при одіж тра за примітити, що наші селяни, то є чоловіки переважно носять довге волосє. Зі зглядів здоров'я є се не добре, бо довге волосє занечищене порохом в щоденнім тяжкім життю в роботі не дає ся добре вичесати і відчистити, тому багато у наших людей скіряних хоріб на голові, а через се і лисих.

---

---

#### 4. Купіль.

Купіль є дуже важним чинником для здоров'я чоловіка, вона відчищує шкіру нашого тіла з поту, порохи і всякої нечисти з поверхні тіла, отвирає пори (щілини) шкіри з виділин поту, товщу, всіляких отруй, котрі через горінне (окисане) в тілі витворюють ся, через се причиняє ся до лучшого віддиханя шкіри. Дуже добре до сего надає ся тепла вода і намілене цілого тіла. Купіль має ще благодатний вплив на загальний устрій людського тіла через відрух на осередки (центра) віддиханя, обігу крови, (кровокруженя), на тиснене крови.

Вплив купелі на тіло чоловіка залежить від різних обставин, від воздуха, який є на вільнім воздуху, або і в комнаті, від доторкнення тіла водою, від температури води і від хемічного складу води. Купіль може охолоджувати або розгрівати тіло, ділати відрухово на осередки (центра) кровокруженя, віддиханя. Ділане води теплої, горячої, холодної, звичайної річної, морської, дальше різних домішок мінеральних і газових є різне, користне в житю в здоровім стані чоловіка, а рівно благодатне в часі хороби, й тому лічене водою має в цілім світі велике застосоване і надзвичайне поводжене.

Купіль в звиклій воді після стану теплоти ділає впрост на шкіру, побуджує шкіру до живійшої діяльності, до виділюваня з себе видалин, до диханя шкірою, до живійшої обміни матерії. Після сего який наслідок хочемо викликати, уживаємо різних купелей, на вільнім воздуху, теплих, горячих тушів, різних наприсковань водою цілого тіла або поодиноких снадянів (органів) тіла, купелей солених, насичених газами як вуглевим квасом, киснем і другими лічничими домішками. Холодна вода змушує чоловіка перепалювати більше харчу в тілі, через що здорово купати ся в холодній



воді. Перепалюючи харч в тілі, складаючи єго з киснем, чоловік добуває собі тепло і силу до праці.

Що до купелей тра знати міру. Купати ся, як на дворі холодно, вітер, се може багато шкодити здоровлю. Як чоловік довго сидить в воді холодній, як то буває з нашими людьми, що гонять сплави ріками або ловлять рибу сітками, або як наші жінки мочуть коноплі, перуть шмате (біле) на воді, то вони дуже часто хорують від того, бо в їх тілі перегоряє для піддержки тепла і сили до праці не тільки харч, а навіть саме тіло, тоді тратить більше тепла, ніж може виробити, через те послідуєть тяжкі хвороби від перестуди. Вода солена морська дражнить шкіру, через се напливає більше крови на поверхню шкіри. Єї діяльність стає більша і через се обміна матерії стає більша. Тепла купіль від 37° С в гору, збільшає теплоту тіла, шкіра червоніє, диханє шкірою і легкими збільшає ся. За довгі і горячі купелі спричиняють приплив крови до ріжних внутренних снарядів тіла, а навіть внутрені крвотоки. Парові ванни або парні (бані) мають взагалі підганяючий вплив, вони приганяють кров від внутра чоловіка до шкіри. Парня не надто довга і горяча має добрий вплив на здоровле. Важною річію є температура окружаючого воздуха і рух воздуха т. є. вітри, а дальше діланє сонця підчас купелі. При холоднім воздуху тратить ся більше тепла в купели ніж при теплім, так само серед вітру як в супокою, в хмарне веремя, як в соняшний час. Не добре для чоловіка, сли протрата тепла є надто раптова. Від сих раптових змін буває багато слабостей, котрі спричиняють простуду. Простуда буває не тільки від холоду, як від всякої дуже швидкої зміни в виробі і потраті тепла в тілі чоловіка. Купати ся в літній воді в ванні в хаті, або в літі як нема вітру, а сонішно, може кождий чоловік без шкоди, а противно з пожитком для здоровля, коби лише купіль не була за горяча або за холодна і довга. Купати ся сейчас по їді, а особливо по обильнім харчованю не добре для здоровля, бо се може спричинити поважні забуреня здоровля, наглі омдління, корчі і болі в череві, а то через се, що підчас травління в жолудку і кишках накопичує ся багато крови, а через купіль відтягає ся кров на вні тіла і відтягає ся тепло, котре потрібне до травлення (харчованя).

Купелі горячі, холодні, парні, морські, в бистрих гірських ріках, можуть брати лише цілком здорові люди. Дуже добрі суть для здоровля всякі туші і натрискові купелі, особливо для тих, що не суть спроможні купати ся з часта в теплій воді, як робітники і ті, що тяжко працюють в порохах, в копальнях і фабриках. У них шкіра через порох і піт сильно занечищує ся в щоденній праці, тому багато з них хорує на хвороби шкіри. Наші люди по горах, хоч мають часто поблизько ріки чи стави, рідко коли купають ся навіть в літі, в горячі дни і соняшні, а зимою то вже й цілком ні. Жиди купають ся дуже часто, а особливо часто уживають парні. Наша інтелігенція сільська, священики, учителі повинні в тій мірі працювати і почувати людий о вазі чистоти тіла для здоровля, особливо купаня тіла в літі в річній воді, а зимою в ванні.

Більші та заможніші села повинні удержувати громадські парні та купелеві заведеня, мало би то великий та благодатний вплив на здоровле людий. Купелі є пожадані особливо тепер підчас війни і по війні, де в наслідок лихолітя війни, як лихого харчованя, лихих хат, населене наше загально підупало на здоровлю. Все що причиняє ся до людського здоровля, підносить вартість фізичну але й моральну духову одиниць і цілого народу. Здорові та моцні народи суть робочі і охочі до роботи і до всякої культури.

---



## 5. Земля.

Чоловік живе на землі, на ній будує свої хати, тому земля, то є ґрунт, на якому він живе, має великий вплив на його життя і здоров'я. Свойства землі, що мають вплив на чоловіка, є різні, і так, який є ґрунт: каменистий, пісковатий, глиняний, вапняний, кредовий, чорнозем, й чи в землі камінчики, (жвір), дуже роздроблені, чи багато щілин в землі, через котрі входять вода і воздух, й які ті щілини більші чи волосковаті, від барви землі, забарвлення землі, від тепла землі, від хемічного складу землі, від ґрунтової води і заскірної і від дрібних животин як бактерій, яких без кінця в горішних верствах землі живе.

Житє на горах инше як на рівнинах або кривих рівнях. Каменистий чи піскуватий, глиняний ґрунт чи чорнозем инакше впливають на здоров'я. Ґрунт, в котрім верстви (слої) землі йдуть криво і вода легко збігає, ліпше впливає на здоров'я як такий, що в нїм верстви землі йдуть рівно і вода застоює ся.

Земля перемиляє ріжно воду і воздух, що в ній знаходять ся. В деякім ґрунті збирає ся вода чиста, а деінде примішує ся багато ріжних домішок хемічних як сіль, гниючі органічні матерії і бактерії, котрі спричиняють ріжні хвороби. В горах не надто високих і не дуже стиснених, на підгір'ях жите здоровіше як на низинах, болотах і мочарах. Найздоровіше на кривих рівнях, а особливо похилих до сонця. В вузьких та тісних долинах гірських є мало світла сонішного, а воздух не має вільного проходу, застоює ся та занечишує ся. Важна річ для здоров'я, чи на ґрунті є багато рослин, дерев, чи він пустий. Се впливає на вогкість воздуха, на тепло, холод, вітри. Ґрунт, покритий самим лісом так само як пустий, не здоровий. Найздоро-

війший є той ґрунт, на котрім не більше як четвертина поверхні покрита лісом. Де загато ліса там мокро, замало сонця і продуву воздуха. Найгірші обставини для здоровля, де є багато дрібного ліса, густих корчів, там загато води задержує ся в землі, ґрунт робить ся мокрий, багний, болотний.

Дрібні рослини, хлібні трави, як збіже і трави пашні, огородовина, пособляють здоровлю людей, бо вони не задержують багато води, а віддають через парованє багато.

Земля котру обрабляє ся, орна земля здоровійша, як не оброблена, бо в землю порушену входить лекше вода, воздух, сонішне світло. Каменистий ґрунт здоровійший як глинкаватий, бо глина лихо пропускає воду, воздух, через се вода застоює ся, а в ній є багато органічних, гниючих матерій, решток животин і рослин, тому в глинкаватій землі є загато вогкості і се пособляє гнитю і розвоєви бактерій; — мокра, сира земля є холодна і через се нездорова. Мілкий пісок не є дуже добрий, бо в ній задержує ся багато нечистоти. Чернозем є здоровий, як він покритий рослинами. Ґрунт є здоровий, як він має в своїх верствах землі багато щілин і дрібних щілинок, бо по них збігає легко вода і легко випаровує, та легко входить воздух в землю. Великий вплив на людське здоровле мають воздух і вода, що знаходять ся в землі, в щілинах між землею а камінчиками.

Воздух ґрунтовий по своєму складу відмінний від воздуха на поверхні землі; в ґрунті більше вуглевого квасу, до того примішані ще мязми, се є гниючі матерії і бактерійні зародки хоріб, котрі спрчиняють пошестні хороби. Особливо в більших містах в землю збирає ся багато нечистоти з вулиць, виходків, різней, кладовищ, фабрик. Ся вся нечисть збирає ся в щілинах землі, там гниє й там розроджують ся безграничні маси бактерій, котрі спрчиняють пошесті. Сі зародки ріжних хоріб переносять ся ґрунтовым воздухом і водою з місця на місце, дістають ся в гору до мешкань людських і спрчиняють пошесті людей. Не воздух ґрунтовий, а нечисть, що збирає ся в землі, пособляє розвоєви пошестних хоріб. Ще гірше від ґрунтового воздуха розносить пошестні недуги ґрунтова вода.



Поверхня землі складає ся з верств (слоїв) різної землі. Одні пропускають воду легко як пісок, жвір. — другі як вапно, тяжко, а глина або твердий камінь не пропускають води. Вода, що збирає ся під землею на першій верстві (слою), котра дальше не пропускає, є ґрунтова вода. Висота ґрунтової води є ріжна. Чим більше опадів т. є. дощу, снігу, тим більше просякає вода в землю, тим вище стоїть ґрунтова вода, чим більше ґрунт приймає в себе води, тим більше єї в землі.

Земля віддає багато води з себе парою, а скількість парованя води залежить від ґрунту; — пісковатий най-більше парує, чорнозем мало, троха більше від чорнозему вапняний ґрунт. Ґрунтова вода збирає ся нетільки з опадів як дощу, снігу, а може збирати ся похилими верствами з гори в долинні верстви землі. Уровень ґрунтової води є змінчивий, ріжний. Як ґрунтова вода опадає глибоше в землю, то єї місце займає ґрунтовий воздух. В землі, т. є. в самім ґрунті і в ґрунтовій воді і ґрунтовім воздуху є все багато нечисти, дрібних животин і їх решток. Як висота води ґрунтової не дуже раптово змінє ся, та вся нечисть гниє помало; — інакше діє ся, як висота ґрунтової води змінє ся часто і то раптовно, раз приходить вода, то знов воздух ґрунтовий. Ся часто раптова зміна ґрунтового воздуху і води пособляє скорому гниттю і розвоєви пошестних недуг.

Багато впливає на жите на землі і в землі тепло землі. Пісковатий ґрунт огріває ся скоро і скоро прохоло, джує ся. Раптові зміни тепла землі не здорово впливають на чоловіка. Тепло землі зависиме від промінюваня сонішного тепла на поверхню землі і від віддаваня тепла землі до окружаючого воздуху. Сї обставини впливають на стан тепла горішних верств землі. Долішні верстви землі, дістають тепло, крім сего тепло через провід з внутра землі. Ґрунт похилений до полудня, до полудневого сходу і полудневого заходу дістає більше тепла сонішного, як ґрунт похилений до півночі, або північного сходу, або північного заходу. Чорнозем більше збирає тепла сонішного, як біляві або ясно-сірі верстви кредової землі. На тепло верхних верств землі впливає гниє органічних матерій, а дальше покритє поверхні землі рослинами і деревами, котрі зберігають багато сонішного тепла.

Тепло поверхні землі впливає дуже на жите і здоровле чоловіка. Дуже важною обставниою є хемічний склад ґрунту. В воді розпускають ся ріжні соли і дістають ся до ґрунтової землі.

Верхні верстви землі мають в собі великі маси бактерій — чим глибше в землю, тим менше бактерій. Після дослідів наукових 3—4 метрів глибоко в землі нема бактерій. — В великій скількості є в землі бактерії, звані сапрофити, котрі органічні матерії розкладають на квас азотовий і вуглевий, котрі надзвичайно надають ся як пожива для рослин. В верхних верствах землі є бактерії, що спричиняють пошестні недуги, однак не дуже богато.

---



## 6. Вода.

Чоловік не може жити без води і воздуха — досвід учить, що без води може чоловік жити найбільше 7—8 день, а без їди значно довше і до 25 день, розуміє ся, в виняткових случаях. Тіло чоловіка має в собі більше як 70% води. Чоловік потребує пити воду, або їсти такий харч, що має в собі багато води, щоби харчами будувати, відновляти тіло і перепалювати єго. Чоловік віддає з себе раз враз воду через легкі враз з воздухом як водяну пару, дальше через нирки (почки) як міч, і через шкіру як піт, денно около 3 кільо води, а при горячу і більшій праці і більше.

Коли в тілі чоловіка бракує води, то зараз захочує ся пити, горло висихає, серце починає живійше бити. Вода потрібна не лише до питя, але й для купелі, митя, чищення домівства і до других потріб людського житя.

Води в світі багато, бо більше три четвертини поверхні землі покритої водою, але не кожда вода до питя добра. Морська вода солона, до питя не здала, але кожда вода солодка, сли чиста, не занечищена, добра для чоловіка, щоби єї пити без шкоди для здоровля. Кожда вода хочби і жерельна має в собі різні соли, але мало, бо для житя чоловіка, крім харчів солей безнастанно треба. Вода морська має в собі около 2—4% соли, така вода до питя не здала. — Вода перегнана (дестильована) не має в собі жадних солей, — таку воду уживаємо до спорядження різних ліків, бо в звиклій воді хочби перевареній, деякі ліки розкладають ся через соли і тому роблять ся непридатні. Подібна своїм складом до перегнаної (дестильованої) води, є вода снігова, дощева, вона не має солей, зате в ній можуть бути різні бактерії, частини органічних матерій,

амоняковий газ і сліди азотового квасу, бо дощ та сніг опадаючи з воздуха, забирають з собою з грубої верстви воздуха, все що в воздуху знаходить ся. В розділі про воздух говорено, що в воздуху особливо в великих містах, де є багато фабрик, є багато бактерій, дрібних органічних частин пороху, сліди амоняку.

Вода така до питя не здала, але зате вона дуже добра до вареня напару чаю, вареня гороху, фасолі, праня, таку воду називаємо мягкою.

Вода що має в собі багато солей, вапна, називаємо твердою; в ній мило добре не розпускає ся, вода така до вареня, праня мало пригожа, до митя може бути добра, сли не за тверда.

Найлучша вода до питя є вода жерельна, є то проста дошева вода, що пройшла крізь землю і набрала ся троха ріжних солей, вуглевого квасу, та не застоювала ся, а швидко біжучи щілинами землі, над верствами непромакаючими землі, не занечистила ся.

Не всі люди мають можливість пити добру жерельну воду з добрих криниць. Богато людей не воду з недобрих криниць, з рік, ба навіть і ставів, — така вода не добра для здоровля, вона має в собі багато солей, піску, гниючих органічних частин рослин і звірят, багато бактерій, первістників і зародків ячок хробів і через се спричиняє тяжкі хвороби кишок і ріжні пошестні хвороби. Щоби вода річна була можлива до питя, то мусить бути ріка дуже бистра, бігуча, щоби при ній не було великих міст, фабрик, звідки би вода занечищувала ся. Вода річна є звичайно літом за тепла, зимою за холодна. Води зі ставів не повинно ся ніколи уживати до питя, бо вона ще більше як річна занечищена. Вода стояча повна гнилих органічних частин, дрібних животин, всіляких бактерій і зародків, ячок ріжних хробів, шкідних для людського здоровля, як глисти, солітер.

Кирнична вода не все добра і до питя пригожа, — в кирницях зле положених може вода застоювати ся, до кирниць може затікати гноївка, гнилина з кладовищ (цвинтарів) з відходових місць, з різней.

Добра кирниця повинна бути в місци, де є добра жерельна вода, де верствами ґрунту не затікає жадна нечисть.



Кожда кирниця має бути що року кілька разів чищена негашеним вапном, а відтак добре на спід дати верству дрібного вугля або піску, бо вуголь і пісок мають прихильність поглищати в себе всяку нечисть.

Воду пізнають люди по смаку і нюху, але в той спосіб мож часто милити ся. Щоби знати безпечно чи вода є здорова до питя, суть наукові способи баданя, а то мікроскопом і хемічною аналізою. Се довершують спеціальні знатоки. Баданя не суть надто коштовні, — в більших містах, а особливо при закладанню водопроводів і слідженню жерел з відки воду спроваджувати, є доконче потрібні наукові хемічні і мікроскопові баданя води.

Добра, здорова вода для цілого села, чи місточка, се велика благодать для людей, тому на вишуканє добрих жерел води й на заложенє добрих кирниць жадна громада не сміє жаліти грошей, бо добра вода в здоровлю людей виплатить ся великими відсотками. Вже в старині культурні народи як Римляни і Египтяни звертали дуже увагу на добру воду, вишукували навіть в подальших сторонах добрі жерела води, закладали великим коштом водопроводи муровані. Більші міста, місточка і заможні громади повинні мати водопроводи. Вода в водопроводах може буди також не добра і не здорова, бо рури можуть пукати і щілинами може занечищати ся вода. Тому з правила водопроводи повинні бути кожного року бодай оден до два рази з грубшого відчищені і то так рури як і водні резервоари муровані. Важна річ при закладанню водопроводів, уміти до земної почви даної околиці пристосовати ся, уміти запобічи перед усуванєм землі, щоби нечисть не діставала ся до рур. Найлучші суть рури оловяні, однак в почвах землі, де багато вапневих солей є можливі сполуки з оловом, наслідком чого можуть оловяні водопроводи наносити великі шкоди здоровлю чоловіка; — рури деревляні дуже легко гниють, тому не добрі, вода від того легко занечищує ся; черепяні рури рівно не добрі, бо легко бють ся від холоду, тріскають. Штайнгутові рури за дорогі — добрі є залізні поцинковані.

По при водопроводи тра старати ся о запасні кирниці доброї води для домашного ужитку, для удержаня чистоти в дома, для митя начиня, праня і купелі.

В кождім більшім селі потрібно в міру розлогости села більше криниць з доброю жерельною водою, то є ґрунтовою водою. Всюди мож натрафити на жерела, тільки тра до того досвідчених людей, що уміють вишукувати жерела.

В разі доконечної потреби мож уживати воду з рік, але або переварену, або фільтровану. Вода переварена тратить вуглевий kwas і соли, котрі опадають, вода така для питя не смачна ну й за коштвна, бо безнастанно треба варити воду. Сли воду переварену уживає ся до питя, то для додання смаку тра додати троха цитринового kwasу, а дальше тра єї відповідно охолодити.

Найліпший спосіб очищати воду се фільтрованє, то є пропускати воду через грубу верству дуже (щілковатого) пороватого предмету як через вуголь, пісок, через осібний до того приспособлений камінь, асбест. При фільтрованю задержують ся примішки води, як пісок, глина, дрібні рослини і животини, частина розпущених солей і органічних гниючих відпадків. Вугле має особливо прихильність задержувати органічні примішки; єго треба часто зміняти, бо воно скоро занечищує ся. Найлучші фільтри суть асбестові. В околицях де нема доброї води до питя, повинно населене уживати апарати до фільтрованя. Апарати суть не дорогі, — коштують кільканайцять корон і мож в кождім більшім місті в складах порцелянового начиня дістати. Воду річну мож відчистити, зробити можливою до питя через доданє хемікалій, а іменно через домішку одробини хльорку вапна до води. В кождій людській оселі, хочби малій, повинно бути доволі води не лише питної, але й до домашнього ужитку, для удержаня чистоти, сполікованя виходків, купелі, на случай вогню до гашеня і для удержаня огороду, скроплюваня вулиць, подвіря, до сего може бути вода пригожа із потока чи ріки. Бачимо отже наглядно як важною річею є достаточна скількість доброї здорової питної води і води для щоденного домашнього ужитку для житя і здоровля чоловіка.

---



## 7. Веремя і клімат (підсонє).

Сонце ділає на воздушну атмосферу землі і споводовує зміни температурн, сирости, ваги і руху воздуха, котрі про-являють ся як холод, горячо, сирість або сухість воздуха, водні опади і вітри. Всі ці хвилеві зміни атмосфери, котрі в певній місцевости або стороні нашої землі в певнім часі відбувають ся, називаємо веремя, й розріжняємо тепле, горяче, холодне, вітрове, сухе або мокре веремя.

Зміни веремя є зависимі передовсім від ваги (тиснення) воздуха. Воздух порушає ся з околиць де є сильне тисненє в напрямі малої ваги (малого тиснення), малого опору. На низинах, морю є вага воздуха найбільша а в горах менча, тому видимо щодень, що вітри й водні опади ідуть від моря і гір.

Географічне положенє землі до сонця, і місцеві обставини землі, околиці чи краю, як високі гори, близькість моря, великих озер та рік, великі простори рівнин спричинюють, що деякі околиці та країни мають що року в сталі пори року свої особенні сталі атмосферичні обяви, то є стале пануюче веремя. Сї сталі атмосферичні обяви певної околиці чи країни називаємо (кліматом) підсонє.

Чим близше до рівника, соняшні лучі падуть прямійше на землю, тому теплійше, — на обмін чим дальше від рівника ку бігунам землі, лучі соняшні падуть укіснійше, тим менше земля приймає в себе тепла, тому холоднійше. — Як бачимо, горячий чи холодний клімат місцевости якої, чи краю, зависимий від положеня широти від рівника. Однак не всі околиці чи краї, хоч лежать на тій самій широті, мають той самий клімат, бо се зависиме також від положеня довготи, то є прямої лїнії, котра іде від одного бігуна до

другого через рівник. В Європі, частині світа де жиємо, чим дальше на захід тим теплійше, а на обмін в Америці, чим дальше від сходу на захід тим холоднійше. Се зависиме від віддаленя місцевости чи цілої країни від моря. В західній Європі клімат лагіднійший, рівнійший; се спричиняє великий морський океан, він літом прохолоджує жар сонця, и зимою нагріває.

У нас в Галичині нерівний клімат, а чим далі на схід, як в Київщині, на Поділю, Харківщині, ще більше нерівний континентальний клімат. Подуви моря там мало впливають, проте в літі є дуже горячо, а зимою дуже холодно, — в полудневій части України над Чорним морем клімат рівнійший.

Розріжняємо три головні клімати (підсоня): горячий, уміркований, (середний) і холодний. — В горячім кліматі є середна температура річна 20 - 30 Ц, там є лише 2 пори роки: час великого горяча і посухи і час дощів. Клімат сей для людей нездоровий; він спричиняє багато недуг і смерти як сонішні удари, безсонність, захорованя нервів, серця, крови, переміии матерії і ріжні пошестні хороби. Лише дуже мала частина нашого народу жиє в горячім кліматі, а то наші виселенці в Бразилії. Наш український народ жиє в уміркованім підсоню, середна річна температура цілого сего обшару землі є ріжна: від 6<sup>0</sup>—10<sup>0</sup> Ц. Північні части і східні як Київщина, Чернігівщина, Харківщина, Полтавщина, Галичина мають нерівний уміркований клімат. Річнапересічна температура в нас в Галичині є 6<sup>0</sup>—7<sup>0</sup> Ц. Катеринославщина, Херзонщина, Таврія і полудневі части Бесарабії мають середну температуру від 8<sup>0</sup>—10<sup>0</sup> Ц.

В північнім, холоднім підбігуновім, кліматі середна річна температура найвисше 2 степени тепла; в країнах сего підсоня є лише 2 пори року, літо коротке та довга зима. Підсонє се не добре для людського житя; в сім підсоню на далекім північнім Сибірі жиє частина нашого народу, виселена насильно через царський російський уряд.

Кромі підсоня то є географічного положеня впливають на ріжне веремя вогкість, вага і рух воздуха то є сила і напрямок вітрів і сила сонішного світла.



На підсонні і верем'я впливає положення землі, гори та доли, низини, та чи земля є покрита рослинами та деревами, чи пуста і чи заселена людьми.

Крім температури важна річ для життя людей і рослин є рівність і раптова змінчивість верем'я, — чим ближше моря тим клімат і температура є рівніші, на обмін чим далі від моря, тим зміни верем'я дуже раптові не рівні; таксамо є і з вогкостію воздуха та водними опадами.

Вага воздуха (тиснене атмосферичне) зависиме від висоти місцевости над морем; на високій горі є стовп воздуха менший, над морем більший. Чим висше в гору воздух стає рідший, лекший. До міреня ваги воздуха є прилади, котрі зовемо барометрами.

Вага воздуха на однім і тим самим місци не є однакова, вона змінєє ся від вогкості воздуха і вітрів. Лагідні вітри впливають користно на жите людей, бо вони відновляють і відсвіжують воздух, вони розгонюють застоятий воздух і уносять зі собою порох та всяку нечисть, бактерії.

Вітри дуже сильні та холодні раптові є шкідні для здоровля людей і звірят.

Жите і здоровле чоловіка стоїть в тісній звязи з температурою і другими обставинами підсоння.

Дуже велике горячо ділає на чоловіка, віддихане і кровокружене прискорює ся, вага тіла зменшує ся, бо багато води виходить потом, легкими і мічію, а за довге горячо спричинює ослаблене, омдліне а навіть смерть. Від горяча здержує ся рух кишок і тому в горячих сторонах люди хорують на запір, роблять ся млаві і до праці, руху неспосібні.

В горячих сторонах і взагалі і в велику спеку треба хоронити ся від сонця, голову і карк тра накривати білим полотенцем, і в часі найбільшого жару мало рушати ся, їсти тра мало а особливо мало мяса, товщу, а більше вживати рослинного харчу, овочів і пити з часта воду, купати ся з часта або змивати тіло водою і носити легку, білу, рідко зіткану полотняну одіж.

Дуже великий і довготревауючий холод впливає рівно лихо на тіло і цілий устрій чоловіка, стала теплота тіла чоловіка паде, кров збігає з поверхні до внутра, кровокружене слабне, тільця крови розпадають ся, чоловік

слабне, робить ся сплячий, мозок і нерви завмирають, ну і в кінци серед сну умирає.

В холодне веремя тра по змозі багато їсти і то мяса та товщу і багато рушати ся, добре та тепло одівати ся, в холодних сторонах тра дбати про добрі і теплі хати.

Клімат та веремя холодне і горяче спричиняють ріжні хороби і велику смертність, в холоднім підсоню хорують багато на запалене легких, нирок (почок), люди слабше ростуть та розвивають ся, бліді, хорують малокровністю. В кождім підсоню люди з часом привикають і пристосовують ся своїм житем до условин життя.

В горах висших як 600 метрів над уровень моря вага воздуха є менша, соняшні лучі є сильнійші, бо проходять через меншу і рідшу воздушну атмосферу.

Житє чоловіка в горах не зависоких і не надто стромих, більше о похилах рівнях є користне і здорове, рівно як над морем, або в близькости моря. Воздух в горах є чистий без пороху, легкий продув вітру відсвіжує і вирівнує температуру, підганяє легкі, серце до більшої діяльности і сильнійшої обміни матерії, до збільшеня червоних тілок крови, через що кров і тіло чоловіка кріпшає.

В гірськім підсоню і над морем дюди кріпкі, мало і рідко хорують на чахотку (туберкульозу), холеру і пошестні кишкові хороби, пропасницю і лиху обміну матерії. Подібно як гірський клімат, ділає дуже користно на устрій чоловіка морський клімат.

В високих горах около 3000 метрів і висше є вага воздуха мала, воздух рідкий, кисня менче. Побут в високих горах понад 3000 метрів не добрий для чоловіка, поведує брак віддиху, бите серця, ослаблене, заворот голови, блюванє, розвільнене, а сли довше треває, кровотоки з уст і носа. До побуту в високих горах тра паволи пристосовувати ся через повільне не раптове змаганє ся ходом в гору. Хорі люди на серце, легкі, дражливі, малокровні, склонні до кровотоків не повинні перебувати в високих горах, бо се для їх життя і здоровля шкідне.



## 8. Хата.

Хата, рівно як одіж хоронить чоловіка від холоду, надмірного горяча і других атмосферичних змін як сильних вітрів, дощів, снігу, котрі не добре впливають на здоровле людського тіла і на надмірну протрату сталого тепла устрою чоловіка.

Добра здорова хата повинна бути зимою тепла, а не надто горяча літом, не сміє бути вогкою та темною, повинна мати в собі доволі чистого здорового воздуха і багато сонішного світла.

Люди після свого заводового занятя і віку мусять проводити більшу часть дня в хаті, то є в замкненім просторі.

Будова хати повинна бути проте така, щоби жите і здоровле чоловіка не мало шкоди. — Досвід учить, що люди, що жиють в тісних, низьких, темних та вогких хатах, хорують більше і смертність у них є велика, а особливо у дітей і старців.

Важною річю є, де і на яким ґрунті хата побудована, на мокрім чи сухім, чи виставлена на вітри, чи в окресности є багато багон, лісів, чи побудована вона на низині чи на горбі або в горах, чи близько хати є ріка, потік, став, чи хата стоїть вільна сама про себе, чи їх разом в купі багато, чи хата є звиклий партеровий дім, чи велика поверхова кам'яниця, в котрій мешкає разом багато людей, при якій вулиці є хата, чи вулиця тісна, чи широка, як звернена до сонця, чи близько хати є фабрики, різня, кладовище (цминтар)? Се все впливає надзвичайно на тих людей, що в сих хатах мешкаюгь.

У культурних, просвічених народів, добре з'організованих, такі важні річи, як будова хат, чи великих мешкальних домів, є законом управильнене.

Щоби будувати хату, тра мати від місцевої громадської влади дозволене, на предложеній плян будови. — У нас в Галичині й на Україні, де бідноти багато, а управа громадська по селах, місточках і містах лиха, діє ся інакше, не по закону, — проти всяких условин здоровля.

Місце під будову хати повинно бути сухе, на легкім піднесеню ґрунту, звернене до сонця, троха подальше від вулиці, щоби дощ та сніг могли легко збігати, та не затримувати ся, щоби сонішні проміння як найбільше цілу забудовану площу просвітляли через цілий день.

Ґрунт, на котрім будуємо хату, сли він мокравий, треба наперед відсушити через рови, дренаване і то на значній просторони коло хати.

Місце забудованя має бути подальше від цвинтаря, різні, фабрик, заслонене від сильних вітрів.

При будові хати треба уміти пристосовати ся до пануючих вітрів в тій окресности і місцевости.

Положене хати має бути рівнобіжне з найбільшою силою напруму вітрів, а не проти вітру.

Хата має бути так побудована, щоби як найбільше воздуха і сонця входило до хати.

Хата добра, здорова та тепла має так стояти, щоби одна сторона не була звернена до сонця до полудня, а друга до півночи, бо через се сонце огріває і освітляє хату не рівномірно. Одна сторона хати буде тепла і ясна, а друга холодна і темна.

Лучше класти хату від північного сходу до полудневого заходу, або від північного заходу до полудневого сходу, через се обі сторони хати можуть діставати сонішне тепло і світло.

Хата від хати повинна бути як найдальше побудована. Подвіре має бути, о скільки можливе, просторе. В великих містах, де зі згляду на брак будівельної площі, великі та високі доми, поверхові камяниці, з потреби тра числити ся з меншими условинами здоровля, але в кождім разі і в місті, вулиці при котрих стоять доми, мають бути широкі на 14—35 метрів.

При будові великого більше поверхового дому тра брати за міру відношене висоти дому до широти вулиці.



Щоби світло сонішне мало достаточний доступ, мусить бути висота хати до ширини вулиці як  $\frac{3}{2}$  : 1 а в найгіршім разі як 3 : 2.

Рівно тра глядіти за як найбільшим доступом воздуха через обширні подвіря, сли можливо, щоби був бодай малий огородець.

Найздоровійше мешкати чоловікови в малих партерових хатах.

Мешканя в великих, в високо-поверхових домах, де багато люлий разом мешкає, є нездорові, бо в таких домах збирає ся багато нечисти, та й воздух і світло сонішне не мають доброго приступу.

Мешканя в сутеренах і пивницях є дуже нездорові і повинні бути законом заборонені. — Мешканя на піддашу є виставлені на раптові зміни тепла і холоду, тому не здорові.

Коли будуємо хатру, тра оглядати ся за доброю здоровою, відповідною для условини здоровля площею, і треба будувати після наперед обдуманого, розумного пляну.

Хату повинно будувати ся з доброго, солідного і сухого будівельного матеріялу.

Хата деревляна може бути здорова, тепла, сли деревляний будівельний матеріял є сухий, добре оброблений, припасований, щоби не було за великих щілин і через се надмірного приступу для вогкості, нечисти і вітрів.

Підвалини, фундамент хати, повинні бути здорові, сухі, найлучше з дубини на підсипі з сухого шкруну, то є відпадків сухої цегли, камінчиків, сухого річного жвиру та піску, грубого сухого.

Підлога, то є поміст, повинен бути на сліпій підлозі, на сухих, здорових лігарах, а сама підлога з сухого матеріялу, добре обтесаного, обгембьованого і добре припасована, щоби між поодинокими дошками були як найменчі щілини. Через щілини дістає ся з внутра хати всяка нечисть, вогкість, котрі пособляють розвоеви всяких бактерій і зародків хоріб.

В кожній мешкальній комнаті повинна бути доконче підлога. — Хата без підлоги є дуже нездорова, бо в землі збирає ся легко вогкість і вся нечисть, котра в теплі хати спричиняє розвоеви хоріб.

Мешкальна комната має бути простора так, щоби на одну душу родини, що в ній мешкає, припадало що найменше 10 кубічних метрів воздушного простору.

Спальня і мешкальна комната, в котрій більшу часть днини родина проводить, має бути простора, має мати багато сонішного світла і доволі тепла літом і зимою.

Спальна комната може бути звернена до сходу, мешкальна, робітня, в котрій чоловік цілий день працює, в котрій діти і жінки цілий день проводять, має бути звернена до полудня. — Кухня, комора (спижарня), де переховують ся харчі, мають бути звернені до півночі.

В великих міських поверхових домах, де більше родин живе, є доконечна річ, щоби кожда родина мала свій окремий виходок (уступове місце).

В кождїй хатї має бути доволі доброї, здорової води до питя і до домашного ужитку, до прання, вареня і чищення хати — що найменше 50 літрів води на одну душу на добу.

Дуже важною і доконечною річю є, щоби злив води кухонної і всякої нечисти мав свій відплив, щоби з'ужита вода і нечисть не занечищували хату і землю доокола хати. Тому доконечно, для здоровля чоловіка, щоби по містах, місточках і великих заможних селах була каналїзація, а де се неможливе, щоби коло хати — але троха подальше — був добрий виходок, по можности сполікований водою і яма на нечисть і злив з'ужитої нечистої води.

Кождий розумний чоловік, хочби бідний, повинен для добра і здоровля свого та родини, про се подбати. — Видаток на се не великий, — важна річ, щоби сї уступові місця не були за близько хати, кирниці, щоби нечисть землю не затїкала під хату і до кирниць.

В хождїй хатї тра пильно уважати на се, щоби стїни були сухі, з доброго сухого дерева, або з доброї, добре випаленої цегли, щоби стїни були відповідно за грубі, не за тонкі, щоби будівельний матеріал мав дрібонькі щілини, щоб був легко пороватий, но щоби ті щілинки не були за великі, бо тоді легко занечищує ся і набирає в себе вогкости, а через се не пропускає воздуха. — Насип під підлогою не повинен бути з вугля, чернозему, бо се сприяє занечищеню і гнитю органічних відпадків, котрі щілинами підлоги



дістають ся до землі і пособляють розвоєви ріжних бактерій, плісни і домашньому грибови.

Будівельний домашний гриб спричиняє грибок осібний, котрий називає ся з латинська (*Mucilium lacrymans*).

Гриб в хаті се велике нещастє, бо спричиняє несвіжий, затухлий, нездоровий воздух і нищить весь будівельний деревляний матеріял.

Підлоги, стіни, одвірки з найкращого матеріялу в короткім часі нищють, порохніють від гриба, хата робить ся холодна, нездорова.

Щоби грибови запобічи, тра подбати, щоби підспн під хату, підвалини, підлога були сухі і будівельний матеріял був сухий, а для безпечности тра єго намастити ропою нафти або розчином зелізного вітріюлю.

Дах на хаті має ціль хоронити хату від замаканя від дощу, снігу і проти наглих змін тепла і холоду. Найлучший дах є з соломи, гонтів або дощин, но такий дах небезпечний для вогня. Добрий є дах з черепу, дахівок черепяних або бетонових, але дахівки мусять бути добре випалені, рівні і добре припасовані, а проти сильного вітру дротиками примоцовані. Дах черепяний є добрий, але за тяжкий, тому конструкція деревляна мусить бути сильна.

Дах бляшаний є добрий проти вогню, але має то до себе, що в літі за дуже горячий, а зимою холодний.

Коли буде ся хату, тра уважати на веремя, не добре будувати пізною осению, коли на дворі дощі та холодно, бо через се будівельний матеріял, цегла та дерево насякають вогкостію і занечищують ся. Не добре будувати за скоро, а треба розложити будову хати аж до замешканя на два роки. Одного року побудовати і добре накрити, щоби стіни на вітрі, морозі і сонци добре висхли та вивітрили ся, доперва другого року стіни виправити, а як хата вже добре суха, тоді мож замешкати. — Найменчі плямки в вапняній виправі свідчать, що стіни ще не сухі. Хата не замешкана ще, добре вітрена, скоро усушує ся.

Мур занечищує ся легко відпадками органічних частин богатих в азот і вогчіє, а то через се, що бактерії розкладають азотові відпадки, витворюють амоняк, а сей розкладають дальше на азотовий квас, котрий лучить ся з солями

вапняної виправи і в сей спосіб витворює ся сальмяк, салітра, котрі осідають на мурі і нищать цеглу. Хата через се мокріє, бо легко натягає з надвору водяну пару, щілинки (пори) в цеглі затикають ся водою і ріжною нечистію, через се воздух не проходить через стіни і тому зимою робить ся в хаті душно, нездорово.

Всяке сміє, порошок треба як найчастійше в хаті вимітати рівно й на подвірю коло хати.

Порох і пил в хаті треба стирати мокрою шматою. Замітанє віниками і щітками спричиняє се, що порошок уносить ся легко в гору і осідає знов на одіне, їду, а через диханє вдихує ся до легких. Через се зародки хоріб дістають ся легко до устрою людського тіла.

В добрій, здоровій хаті, особливо в спальній і мешкальній комнаті, в робітни, не повинні бути жадні прибагливі обстанови, як фіранки, коци, дивани, а хатна обстановка, як ліжка, крісла, стіл, повинні бути деревляні або залізні, гладкі, не покриті ріжними тканинами як плюшом і другими дорогими матеріями, бо вони набирають в себе легко порогу і ріжної нечисти, не дають ся добре що день відчистити і стають розсадниками ріжних хоріб.

Підлога повинна бути гладка, добре щільна, а по можности накрита в цілости лінолеум, щоби єї мож що день легко змити і відчистити.

В мешкальних комнатах вікна повинні бути великі, щоби як найбільше сонішного світла входило до внутра хати; вікна мають бути так зладжені, щоби їх можна легко відчинити і провітрити хату.

В кожній здоровій хаті повинно бути зладжене добре провітрене через осібний легко замикальний отвір до комина.

Світло сонішне є для чоловіка. єго житя дуже конечне і благодатне. Шестий міжнародний конгрес (з'їзд) лікарів і природознавців для народного здоровля, що відбув ся у Відни в році 1887 в своїй оцінці про значіне сонішного світла для здоровля висказав ся в слідующий спосіб: „Вага сонішного світла для здоровля чоловіка так велика, що чоловік повинен як найбільші матеріальні жертви поносити, щоби собі забезпечити благодатну силу світла. Сонішне світло



ділає благодатно на шкіру чоловіка, прискорює виміну воздуха при віддиханю, прибильшує крови, зміцняє апетит, пособляє лучшому розвоєви і ростови дітий, дає всім людям фізичну і моральну силу; — брак сонця пригноблює душу чоловіка і є частою причиною житевих і душевих захоровань. — Світло сонця оздоровляє хати, бо забиває зародки пошестних недуг. Світло сонця має свою цілющу, оздоровляючу силу в сонішних лучах, а не в розлитім світлі.

Комната, щоби була ясна та тепла, повинна мати около 30 квадратових метрів площі, а  $3\frac{1}{2}$  до 4 метрів висоти. Стіни повинні бути гладкі, білені з часта вапном, або мальовані ясними красками, або легко рожевими; — краска червонява впливає користо на здоровле чоловіка.

Надзвичайної ваги для здоровля і житя чоловіка є се, щоби коло хати був огород, бо через огородові рослини і дерева відчищує ся воздух, що вже в попередних розділах при обговорюваню про воздух і віддиханє чоловіка було пояснено. Через огород осушує ся грунт доокола хати. Плеканє рослин, цвітів впливає благодатно за змисл краси в душі чоловіка, тому для житя і розвою наших дітий і жінок в їх щоденнім буденнім житю дуже потрібне.

Українське село звичайно побудоване в долині над рікою або потоком, усі хати стоять в одній лінії, рідко трафляє ся, що побудоване в кілька ліній хат, з вулицями між ними. Українське село звичайно займає більший простір як села в західній Европі, Коло кожної хати є подвіре, огород і садок. Обійсте нашого селянина займає звичайно коло одної третини морга. Вулиці в наших селах досить широкі, воздуха мають доволі, але самі дороги зле будовані, без камінного підкладу, звичайно в літі є багато пороху, а весною і осению бездонні болота; рови коло вулиць плиткі, не чищені, зарослі хоптою; в ровах застоює ся смердяча вода, до котрої спливають обильно з подвіря хат гноівки. Хоч в наших селах простору воздушного багато, обставини здоровля не конче добрі, тому пошести на людий і звірята домові ніколи не уступають. — Хати у нас тісні, комнати мешкальні малі і низькі, віконця малі поза-

бивані цвяхами, мало коли провітрують ся, в хатах рідко коли підлога, — до того ще в хатах, наш селянин тримає бараболю, капусту, а в зимі пацята та теля, тож воздух неможливий. Тому здоровлє наших людей по селах не гарне, багато скрофулічних та пошестних недуг, чахотки (туберкульози). Наші діти по селах малокровні, хорують часто на хвороби костей, шкіри, очей. На цілій українській землі від Дону по Сян, до самих гір Чорногори та Бескиду українська хата подібна одна на другу, Там де ліса багато, як на Підгір'ю, Поліс'ю, хати будовані в зруб, доволі обширні і є часом підлога, рідко коли вікна великі. Там де ліса нема, як на Поділ'ю, там хати лихі, з соломи та очеретів, ліплені глиною, лише стовпи та крокви деревляні. — Всюди у нас по селах повно курних хат без коминів, мало хат з коминами, а се для здоровля людей дуже не добре, багато через се люди хорують на задуху, хашель й хвороби очей. Рідко у наших селян хата простора з 2 кімнатами, звичайно одна низька комната мешкальна, а через сїни комора. Комната в котрій жиє ціла родина є мала, около 3—4 метрів широка та довга, рідко коли так за висока, щоби чоловік високого росту не потребував нахилити ся під белькою, що піддержує стелю. В такій хаті буває усього 20—30 кубічних метрів воздушного простору на 5—7 людей, так що на чоловіка приходить в місто 10 ледви 5 кубічних метрів воздуха.

Для здоровля наших людей по селах та місточках треба, щоби вулиці були широкі, прості і давали вільний прохід вітрови; вулиці повинні бути добре вимощені камінєм, обсажені деревами і мати по обох сторонах добре утримані чищені рови для сходу води. Коло кожної хати повинен бути в городі садок. Весною і осенію повинно ся згортати болото з вулиці а рови вичищувати, бо нечисті зарослі рови се огнища всякої нечисти і зародків пошестних хоріб. — Літом треба вулиці зливати водою, щоби не було надмірного пороху.

В нашім підсоню, через більшу часть року температура окружающего воздуха є така, що чоловік мусить беречи ся від надмірного горяча, то знов холоду, тому убираємо наше тіло в одіж і хоронимо ся до хат. Тепло хати є зависиме від ділання сонішного світла, від опаленя і від доброго зажитя і здоровлє людей.



осмотрення хати, то є стін, вікон, підлоги, повали (стелі), даху, землі на котрій хата побудована і від положення як хата покладена до сонця, до вітрів і чи заслонена горбом або деревами. В мешкальній хаті де чоловік працює і більшу часть пробуває, повинна бути стала около 17° Ц тепла, щоби мочи працювати без шкідної утрати тепла для устрою тіла.

Щоби собі забезпечити тепло в хаті, щоби ogrіти воздух в хаті до потрібної теплоти і до других потреб щоденного жить як вареня, будуємо в хаті печі, в котрих спалюємо дерево, вуголь а часами газ. Важна річ, в добрій хаті, добра піч. Найлучші печі суть камінні, кафлеві, вони зберігають в собі багато тепла через довгий час; добрі суть печі камінні з річних великих рінків, — найгірші печі є з цегли, бо цегла скоро перепалює ся, тріскає і занечищує ся. Желізна піч до звиклого щоденного ужитку не добра, бо вона за скоро розпалює ся і за борзо стигне, про те дає нерівномірне тепло. Від желізної печи чути в хаті неприємний і нездоровий запах. Желізні печі є добрі в великих саях, де відбувають ся збори, концерта, театри через короткий час.

Кожда піч мусить бути добре зладжена, щоби як найбільше зберігала тепла й щоби мала добрий продув, та щоби окис вугля не ішов до внутря хати. Печі не повинно ся за скоро замикати, щоби не було чаду, то є щоби витворюючий ся з недогарків окис вугля і вуглевий квас не збирали ся в хаті, бо се дуже шкідлива річ для здоровля чоловіка, а часто спричиняє смерть.

Кожду піч треба по цілковитім випаленю топлива щільно добрими (герматичними) дверцями замкнути.

Добрий вуголь дає найбільше тепла, але має хибу, що дає в хаті багато шкідливого пилу; — з опалового дерева дає найбільше тепла букове, грабове дерево, менше вже березове, а найменче ялове, з верби.

Рівно важне в щоденнім житю є добре освітлене хати. Освітлене мешкальної комнати, робітні повинно бути таке, щоби було світла доволі до всякої роботи. Світло повинно бути подібне до денного сонїшного світла, При штучнім освітленю не сміє воздух надмірно занечищувати ся димом і вуглевим квасом. При освітлюваню треба уважати на се, щоби світло було дешево.

До помірів сили світла є різні прилади, звані фотометрами. Як одиницю сили світла числимо силу світла звиклої стеаринової свічки 20 мм. грубої на просторонь одного квадратного метра. Для звиклого в хаті освітлення має мати силу найменше 10 свічок, до виконування ніжної ручної роботи і рисунків потрібно світла о силі 25 свічок. В наших хатах рідко коли є таке освітлене, тому збавляємо собі очи а праця ніжна скоро мучить око і ослабляє.

Сила освітлення замкнутого простору, то є мешкальної комнати, через денне сонїшне світло зависиме від сего, як комната до сонця положена, кілько сонця впадає до комнати, від величини вікон, від віддаленя стола, при котрім працюємо від вікна.

До освітлення хати уживаємо свічок з лою, стеарини, парафіни, воску, дальше уживаємо нафти, олію, алькоголю (спиритусу), газу, електрики. — Освітлене свічками є нездорове і дороге і недобре, воздух занечищує ся через дим і вуглевий kwas. Свічки дають світла мало, борзо згоряють, а світло не є рівне, шкідне для ока.

Освітлене нафтою є лучше, але нафта мусить бути чиста, не запальна, не експльодуюча, а лампи до освітлюваня нафтою повинні мати округлий пальник, а ще ліпше з сіткою аверовською.

Освітлене газове є добре але небезпечне для здоровля і житя, дуже легко може рура газова отворити ся в землі, а газ може затрөїти чоловіка.

Освітлене ацетиленовим газом через діланє води на карбід вапна є нездорове і небезпечне для щоденного домового ужитку. Найлучше освітлене під кождим зглядом дає світло електричне, але не все є можливе і троха за дороге. Електричне освітлене мож легко, і дешево зладити і на селі, сли є велика водна сила, рвучої бистрої води, або більший млин. В більших селах, сли є природна більша сила водна виплатить ся, заложене електричного освітлення в цілім селі. На заложене (інсталяцію) машинерії мож громадським коштом зятягнути дешеvu пожичку на довгий час, а саме світло коштує тоді ті самі гроші що нафта, але за се ліпше і безпечне світло. На заході в Европі по селах, хлопських хатах, освітлене електричне дуже поширене.



## 9. Відходові річи і нечисти, їх відпровадженє і знищенє.

Всюди де люди живуть і працюють разом в хатах, школах, касарнях, фабриках, шпиталях, збирає ся багато ріжної нечисти як кал і міч від людей і домашних звірят, відходова вода з кухні, пральні, фабрик, різні, ріжні звірячі відпадки, сміє, нечисть з вулиці, дошева вода з дахів, з домів, подвіря і вулиці. Всі сі відходові річи треба як найскорше з домів, подвіря і вулиць усунути далеко від людських осель.

Органічні останки, всяка нечисть, людські і звірячі відходи, скоро розкладають ся, гниють і видають з себе вонячий сопух, котрий затроює воздух. — В гниючих, розпадаючих ся відпадках розвиває ся множество всіляких бактерий, шкідних для здоровля людей, котрі дуже легко і скоро дістають ся до води, всякають в землю і занечищують землю доокола хати, через що спричиняють ріжні хориби. Надзвичайно важною річею є уладити наші хати і цілі оселі як села, міста так, щоби всі нечисти, відходи були подалі від хат, мали свій добрий і скорий відплив і щоби знищити поганий вонячий сопух від гниючих річий і щоб сі всі нечисти не затїкали до кирниць, під наші хати. При кожній хаті повинен бути подалі від хати виходок з віконцем, щоби воздух і вітер мали достаточо приступу. Виходки повинні мати свій відплив в містах і добре зорганізованих селах через сполїкуване водою до каналів, котрі би всю сю нечисть відпроваджували далеко поза людські оселі. У нас, в нашім краю, на жаль, того всего нема, хиба що в більших містах, але й ту так важні річи для людського здоровля, як добра каналізация, добрі і чисто утримані виходки, належить до надзвичайних і рідких річий.

Возьмім наші більші галицькі міста як Львів, Станиславів, Коломия — то страшна річ бачити ту всю нехар, нечисть, а щож доперва по місточках і селах, де кожний сповняє на вулиці і де будь свої потреби, де всі відпадки з кухні висипують ся на подвірє, під хату або на вулицю, де рови і вулиці рідко коли чистять ся, здохлі домові звірята валяють ся на вулиці і затроюють воздух.

Тому то у нас панують безнастанно і ширять ся великі пошести, чого на заході в Європі нема. В сій так важній справі всі можливі чинники, як правительство, уряди громадські і самі власники домів повинні співділати, поладити як слід справу відкажуваня і відпроваджуваня нечисти і відходових річий в той спосіб, щоби здоровлє поодинокого чоловіка і загалу не терпіло шкоди. В селах і поодиноких хатах, де з ріжних причин неможлива каналізація, повинен виходок мати свій вплив до осібної ями по можности добре вибетованої. Виходок сам і яму відходову тра часто чистити, відкажувати негашеним вапном, вітриольом зеліза, простим карболовим квасом. Люди видають гроші на всілякі річі не конче потрібні, як надмірні строї, коштовну вибагливу одіж, дорогі напої, на горівку, тож можуть, якби були освідомлені, розумні, свідомі шкід для здоровля з причини нечистий і всеї гнилі з лихих відходових уряджень, певно не жаліли би гроший на так доконечні і потрібні річі для свого власного здоровля.

По наших селах, де хати віддалені одна від другої, є богато простору для приступу воздуху; коло хати є дерева та огородовина, то все робить, що на селі не чути того обридливого гниючого сопуху, хоч по всіх усядах коло хати, на подвірю, на вулиці, в ровах валяєть ся кал людський, звірячий, відпадки з кухні, гноївка з стаєнь та обійстя тече на вулицю до ровів. Се все гниє, розпадає ся й з водою всякає через щілини в землю, затікає до кирниць під хати. Наші сільські люди, як розумні господарі повинні се знати, що ся вся нечисть є шкідна для здоровля, а дуже корисна в господарстві для піднесеня видатности землі.

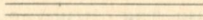
В кождім господарстві на селі повинні бути добре заложені і по можности бетонові відходові доли на гній і всі відпадки з хати і з господарства. В сих ямах повинно ся всю нечисть з хати і стайні складати, посипати від часу до



часу негашеним вапном і присипувати болотом, згорненим з вулиці і ровів придорожних. Ся вся нечисть в сих ямах перегниває поволи, не затікає нікуди і є дуже добрим господарським навозом. Ями такі повинно ся часто вигортати і вивозити далеко за село на поле. Користь з сего велика для здоровля, бо утримує ся коло хати чистість, а для господарства пожиток, бо підносить ся значно видатність землі.

В Німеччині і Франції від давних часів практикує ся сей спосіб по селах і містах. Богаті міста закупили далеко поза містом великі пусті обшари, де звозять з міста громадським зарядом і коштом всю нечисть, відходи і відпадки з домового господарства; тим справляють пусті поля і мають великі зиски. На заході в Франції і Німеччині через ці красні порядки по селах і містах люди суть здорові та багаті.

Способи висше наведені утримати чистість коло хати і забезпечити всі відходні річи, се річ легка і можлива всюди в кождім селі і коло кождої хати — тільки троха більшого освідомленя наших людий і нагляду зі сторони громадських властей.



## 10. Про гребанє людей, цвинтарі (кладовища) і гребанє звірят, стервиска.

Чоловік і звірята по смерті підпадають сейчас розкладови, гнитю. Розпад і гните є нераз дуже скоре, причім витворюють ся через гните решток харчів в кишках дуже вонючі гази, котрі затроують воздух. В хатах наших селян, де в одній або найбільше 2 комнатах жиє ціла родина, варить ся, люди віддихають, тож воздух сей затроує ся дуже скоро і є через се дуже шкідний для житя і здоровля людей. Люди умирають на ріжні хороби, дуже часто пошестні, з причини котрих гните є скоре, а бактерії, що спричинили смерть, множать ся в теплій хаті дуже скоро і через се причиняють ся до поширення недуг.

Гребанє людей відбуває ся у нас звичайно другої або третої днини після смерті. Законно не вільно гребати перед упливом 24 годин, хиба в виняткових случаях, великих пошестий, як холера, чума.

До хати вмерлого приходять знакомі люди, приятелі, рідня, щоби розпрацати ся з небіщиком, — дихають воздухом окружаючим вмерлого, і в случаю пошестної хороби розносять пошесть по селі.

Є доконче потрібно зі згляду на загальне добро здорovia загалу, щоби вмерлого чоловіка на пошестну недугу як найскорше з хати перенести до осібних домів, відповідно збудованих трупарень, з відки міг би відбути ся похорон.

Трупарні повинні бути за селом, найлучше на цвинтари, досить обширні з вікнами до провітрєня.

Наші люди сільські є дуже противні, а особливо найблизша родина, проти винесєня умерлого сейчас по смерті до трупарні, зі згляду на пошану небіщика й для звичаю, але се не уймає ні небіщикови, ні родині на пошані для памяти вмерлого. Треба брати річ розумом, — в хаті коло



небіщика світять ся свічки, тіло вмерлого розкладає ся, гниє, люди варять, їдять, віддихають, а се все занечищує дуже воздух. В хаті на землі, підлозі, є часто харкотіне, слина, відходові занечищення, се все при скорім розкладі вдихує багато людий і через одіж, волосє разносять зародки хороби дальше. Дуже часто по похороні в хаті вмерлого сходять ся родина, знакомі, приятелі, на поминки, їдять і пють. Се все є надзвичайно шкідливе для здоровля людий і повинно устати. Память дорогих людий нам вмерлих поминає ся добрими учинками, а не пиєм і їдою. По похоронах умерлих на пошестні недуги, всі поминки через зібранє багато людий в хаті вмерлого, повинні бути через уряд громадський недозволені і карані. Вмерлого на пошестну недугу треба сейчас накрити полотном, намоченим карболевою водою, й перенести до трупарні в домовині, котру треба сейчас забити віком, щоби мухи і другі насікомі не мали приступу.

У нас по селах хоронять вмерлих людий в деревляних домовинах, найчастійше з ялового дерева, богаті люди по містах часто в металевих, а се не добре і не потрібне. Тіло чоловіка по смерти має як найскорше зігнити і сего не повинні люди спиняти, бо через довге гниє в землі, земля непотрібно закажує ся довго і через се є небезпека для людий; кождий розумний чоловік повинен се знати. Святе письмо каже, що чоловік повстав з землі і в землю оберне ся.

Всі штучні консервації людського тіла по смерти, бальзамованя, хороненя в дорогих металевих (трумнах) домовинах є проти законів природи. Память доброго, розумного і дорогого нам чоловіка, зберігає ся у людий в єго добрих і розумних ділах.

Гріб повинен бути доволі глубокий що найменче 1 метер в глуб землі, щоби розкладові сопухи і бактерії не діставали ся до воздуха. Цвинтарі повинні бути далеко за селом, далеко від ріки, потоків і не на горбах, щоби гнилина не затікала щілинами землі до рік, потоків, кирниць і до людських осель, що дуже лихо впливає на жите і здоровле людий.

То само відносить ся до гребаня звірят. Неживі звірята повинно ся сейчас закопувати не де небудь, а далеко за селом, і в осібнім місци глибоко в землю.

В кождім селі повинно бути відгороджене далеко за селом стервище до гребаня звірят.

По наших селах дуже часто стрічаємо цвинтарі близько села і на горбках, на горі коло рік, потоків, так що часто трапляє ся, що при великих зливах, повенях, земля усуває ся із нею небіщик в діл до води. Є се не добре, як цвинтарі лежать на горбках а оселі в долі, бо через опадові води сполікує ся гнилина верствами землі і затікає до села, до хат, кирниць. Через се закажує ся ґрунтова вода і воздух і се спричиняє великі пошести.

У нас є села, в котрих пошести ніколи не устають, особливо тиф, червінка.

При закладаню цвинтарів наші люди поводують ся часто не розумом а чувством, хотять щоби дорогі їм люди, їх родини, а колись і вони самі по смерти спочивали в гарнім животистім місци, не зважаючи на се, що сї гарні місця суть власне не добрі, бо на горбах, над селом. Ми жиємо тепер в виїмкових часах великої війни, де тисячі вояків ріжних країв і народів згинуло і всюди у нас по селах, по горбах, при вулицях, в поли поховані. Гроби сї воєнні є поодинокі і масові, де більше і кількадесять разом є погребаних, не конче добре обезпечені, нераз сї гроби за плиткі так, що гнилий сопух розходить ся і затроє воздух, а дальше гнилина затікає до ровів, або землею до кирниць і через се тепер по селах хорує багато людей на тиф, червінку і другі пошестні кишкові і жолудкові хороби. Громадські начальства повинні заопікувати ся сими гробами, прикидати більше землею і відказити негашеним вапном і забезпечити гроби, щоби гниль не затікала до ровів і кирниць.



## II. Здоров'я школи.

Вже від (7-го) смого року життя, проводять діти через кілька літ й довше, по кілька годин денно в школі, в замкненім просторі, в віці коли їх тіло і душа розвиває ся.

Тра мати все на увазі, щоби шкільні діти і учитель через кількогодинне пробуванє в школі не потерпіли на здоров'я. Небезпека шкоди на здоров'я може бути в лихій шкільній комнаті і в способі побираня науки. Треба уважати передовсім на пошестні недуги, і з тої причини і завчасу усунути на певний час, хору дитину від шкільної науки, щоби пошестна хвороба не перенесла ся на другі діти, а через них на їх родини.

В разі случаю захорованя в домі управителя школи, або шкільного слуги, котрі звичайно мешкають в школі, треба їх хату завчасу відокремити, щоби шкільні діти не мали там доступу.

Вже то само, що в одній шкільній комнаті перебуває разом через кілька годин, що день кількадесять дітей, може спричинити, що воздух є занечищений через вуглевий kwas і порошок. Шкільна комната мусить бути простора висока на  $3\frac{1}{2}$ —4 метрів, так щоби що найменше 5—6 кубічних метрів воздушного простору випадало на одну дитину і достаточ-но опалена зимою. В кожній комнаті шкільній повинно бути добре провітрене (вентиляція) особливо зимою — про-вітрене найлучше коминове. Підчас науки шкільної через кілька годин шкільна комната повинна бути кілька разів провітрена, а літом вікна відчинені. При опалюваню треба уважати, щоби печі не були за скоро замикані, щоби не було чаду, хочби найменшого сліду, бо се може наносити великі шкоди малим дітям. По кожній годині шкільної науки, повинна бути перерва кількомінутова, щоби діти

в літї на дворі, а зимою на куритари, могли побігати і видихати ся свіжим здоровим воздухом.

Шкільні комнати, коритарі, сходи повинні бути щодень перед наукою і по науці провітрені.

Треба надзвичайно уважати на чистість в шкільній комнаті, — немож дозволити, щоби учитель і шкільні діти плювали на підлогу, бо раз, що се не є гарно, а дальше висхле харкотїне wraz з порохом уносить ся в гору і через воздух дістає ся до легких і в сей спосіб можуть ширити ся грудні хороби, як туберкульоза.

Підлога в комнаті повинна бути здорова і щільно збита, щоби з землі з під підлоги хоробові заразки не діставали ся до внутра комнати і на обмін.

Треба уважати, щоби діти шкільні з надвору не наносили чобітьми пороху і болота, тому перед кожною шкільною комнатою повинна бути вогка шмата або другий прилад до очищення обува. Треба уважати і жадати від дітей щоби приходили все добре обмиті, вичесані, в чистій хоч убогій одїжи. Того всего треба малих дітей учити, щоби сї правила здоровля перейшли їм від малку в кров і кість.

Шкільна комната має бути що року свіжо білена, підлога і коритарі мають бути щодень чищені мокрою шматою, а найменче раз в тиждень добре вимиті.

В шкільній комнаті не сміє бути темно, противно має буги багато світла. Вікна мають бути добре пристаючі, великі, щоби багато світла входило до шкільної комнати. Щоби остре сонїшне світло не разило очий, треба вікна прислонювати звичайним білим полотном, а не оздобними заслонами.

Шкільна хата, то є школа, повинна бути в місци здоровім, сухім, не конче при улиці, щоби вуличний гамір і порох не шкодили науці. Коло школи повинно бути обширне подвірє, щоби діти шкільні в часі перерви шкільної науки могли побігати і бавити ся. Коло школи повинен бути по можности огород яринний і цвітовий, щоби діти мали здоровий воздух і вже від малої дитини вправляли свій ум до краси природи, тим більше, що не всі діти мають в дома город, а дуже часто живють в нужденних условіях здоровля.



Наука в школі має бути школою душі і тіла і рівночасно місцем, де бідні діти бодай через кілька годин можуть жити серед кращих умов. Діти вже з малку повинні в школі навчитися практично правил гігієнічного життя. Школа повинна бути так улагоджена, щоби дитину тягло до школи.

В кожній школі повинна бути добра здорова вода до пиття, а до того чисті прилади. В школі повинен бути добре улагоджений, чисто утриманий, часто відкажуваний виходок. Учитель повинен уважати пильно на себе, щоби діти під час шкільної науки могли свої потреби сповняти і не затримувати в собі міч та кал, бо то може спричинювати різні тяжкі захворювання.

Учитель повинен дуже уважати на розміщене дітей в лавках, після сили взроку і слуху, на спосіб сидження під час шкільної науки, а особливо при писанню, щоби дитина не надто і не за часто нахилювала ся на бік, бо через се витворює ся тяжка хвороба у дітей, скривлене хребта на бік або в перед, через що діти калічують і терплять на здоровлю через цілий свій вік.

Шкільні книжки повинні мати виразний і не за дрібний і не за сгислий друк, бо через се псують ся очі.

Шкільні лавки повинні бути вигідні при читанню і писанню, в лавці повинні долом бути підстави на ноги, а з заду стала опірка на плечі, щоби дитина при сидженю не мучила ся.

По при науку читання, писання і збирання знання, треба в школі від малої дитини вправляти тіло ученика в перервах, на вільнім воздуці, а зимою в гімнастичних салях.

Вправи тіла при науці суть доконечні для здоровля, для вироблення еластичности (пруживости) в рухах; тільки вправи у дітей не треба посувати до газардного спорту, великих скоків в ширину і з високости, до за великих спортів і до фізичного перемучення, бо се може наносити молодому тілу великі шкоди на здоровлю.

Наука в школі повинна не надмірно перемучувати мозок і нерви дитини, не спричиняти утоми духа і тіла, а гармонійно вправляти тіло і душу, учити сповнюванню житєвих обовязків взглядом себе і других людей. Наука шкільна має бути жерелом здоровля душі і тіла.

Як вже з початку згадано, школа може бути розсадником пошестних хоріб. Тому тра завчасу діти здорові зберечи від хорої дитини. Не вільно в жаден спосіб позоволити дитині ходити до школи до цілковитого виздоровлення. Хорій на віспу, холеру, дифтерію, трахому, коклюш, кир, мумс, червінку, шкарлятину, тиф, не вільно ходити до школи, а коли в родині дитини в дома є случай захорованя на віспу, шкарлятину, тиф пятнистий, холеру; — в других случаях, має дитина а взглядно родичі виказати ся посвідченем лікаря, що мимо хороби пошестної, є обставини в дома такі, що є виключене, аби пошестна хороба занесла ся до школи.

Як вже висше сказано, є дуже богато річий і обставин, котрі можуть спричинити шкоду здоровлю шкільним дітям і учителям, що треба доконче, аби над школою був сталий санітарний лікарський дозір, щоби лікар давав свої замітки і поученя що до шкільних будинків і стану здоровля самих дітей, — щоби хору дитину забезпечити від перемученя, і завчасу усунути від науки.

---

---



## 12. Відживленє, харчі, уживні і смакові річи, напої, п'янство, курене тютюну.

### Харчі.

Відживленє людського устрою повинно бути таке, щоби чоловік діставав правильно, достаточні, відповідні до віку і пола, стану здоровля, здорові харчі, щоби міг сповняти свої житєві чинности і був відпорний на всі шкідні діланя зі внї.

Харч є достаточний, як він має в собі всі потрібні складні до удержаня цілого людського устрою і всіх его чинностей, до его розвою, до відбудови знищених тканий і клітин в наслідок обміни матерії.

Правильне відживленє має складати ся з мішаних харчів і напоїв, котрі мають в собі слїдуючі складні: вуголь, водень, кисень, азот, сірка, фосфор, хльор, натрій, калі, вапно, магnezію і желїзо. Всї сї складні є в людськїм тілі доконечні і потрібні. До житя чоловіка є затїм потрібні вода, соли, білковини, товщі (жири) і вуглеводні. Все се є неорганїчні і органїчні сполуки, доконечні до житя чоловіка в ріжних мішаних харчах.

Відживленє людського устрою є мішанина ріжних харчів, котрі суть так зложені, що впроваджені до тіла чоловіка, дають ему все, що потрібне до будови тіла і сповнюваня всіх чинностей поодиноких снарядів чоловіка.

Органїчні поживи, котрими харчує ся чоловік, мають в собі чотири прості, головні складні як вуголь, водень, кисень і азот.

Всї сї харчі ділять ся на дві головні групи то є такі, що мають в собі азот і на такі, що не мають азоту.

Харч свій бере чоловік з рослин і звірят. М'ясо звірят має в собі азот і товщі. Безазотові харчі побирає чоловік з рослин.

Головна пожива чоловіка засібна в азот, а котрою харчує ся чоловік є білковина, є се складана річ, шо є у всіх живих ествах, а без котрої жаден живий устрій не може ествувати.

Білковина має в собі вуголь, водень, кисень, азот, сірку і ріжні соли. Яйця, мясо, сир, молоко, мають багато білковини. — З рослин мають найбільше білковини горох, фасоля, біб, сочевиця. Зі всякого збіжа пшениця має найбільше білковини. Значно менче мають зерна жита, ячменю, гречки.

Харчі шо не мають в собі азоту є вуглеводні як товщі, крохмаль, цукор.

Товщі бере собі чоловік зі звірячого мяса, молока, з рослинного олію, — крохмаль і цукор в хлібі, молоці і овочах.

Ті три річі: білковина, вуглеводні, товщі, вода і сіль є головною підставою харчів чоловіка.

В тілі чоловіка йде безнастанна переміна матерії, вдихує ся кисень, перепалює ся вуголь на вуглевий kwas, а сей видихує ся. Через нирки (почки) видалює ся з мічію розпадові части, останки азотового харчу. Через шкіру видалює ся рівно розпадові части обміни матерії. Чоловік перепалює своє власне тіло киснем, викидає єго з себе. Приймаючи в себе харчі, має з чого будовати своє тіло і матеріял до паленя, то є до витвореня тепла і енергії (руху).

Без їди чоловік умирає скоро, як стратить коло 0·4 ваги свого тіла. При голоді тратить ся найбільше і найскорше товщ, а найменче мозгова і нервова матерія.

Чоловік голодує також тоді, коли їсть самі вуглеводні, хочби і багато хліба і цукру, бо в них нема азоту.

Як чоловік їсть харчі з білковини, вуглеводнів і цукру, але не стільки шо їх потреба, але менче як з себе видалює, рівно голодує і в кінци умирає, наколи стратить около 0·4 своєї ваги.

При повнім голоді умирає чоловік в протягу 8—10 днів, а при скупих харчах, може голодувати цілі роки, поки не назбирає ся тільки потрат, шо він стратив 0·4 своєї загальної ваги. З цілковитого голоду умирає мало людей, але з хронічного голоду, з причини злого і недостаточного харчованя умирає багато людей. Голодного і лихо віджив-



леного чоловіка чіпає ся скоро хвороба, бо его тіло мало відпорне на хвороби. — Ось чому хорують і умирають більше бідні, як багаті, що відживляють ся правильно, добре і ведуть жите серед користних обставин для житя і здорвля.

Товщі в людських харчах є доконче потрібні; вони є добрий пальний матеріял, дуже легко згоряють, вони є важним жерелом тепла і праці в людськiм тілі. Вуглеводні рівно як товщі згоряють легко і дають чоловікови тепло і силу робочу, але не в тій мірі, що товщі. Вуглеводнів найбільше в рослинних харчах. Зерна пшениці, жита, ячменю, вівса, проса, гречки, рижу дають найбільше вуглеводнів, але не всяке збіже однако — найбільше дає пшениця і риж.

Важним жерелом поживи, особливо для бідних, з котрого беремо багато вуглеводнів як з муки збіжа, се барболі (картофлі). Органічні харчі як білковина, товщі, цукор, вуглеводні, дають в людськiм тілі матеріял до будови і віднови тіла, до продукції тепла та праці і можуть заступати ся, однак животворна їх сила не є однака і так після наукових дослідів один грам білка дає 4·1 калорій тепла, 1 грам товшу 9·3 калорій тепла, а 1 грам вуглеводнів 4·1 калорій. З того виходить, що оден грам товщу дає тільки тепла, що 2·27 грамів білковини або вуглеводнів.

(Для зрозуміння і пригадки подаю, що калорія є то одиниця тепла, котрої потрібно, щоби піднести теплоту одного граму води о один степен ь тепла).

### Уживні і смакові річи.

Крім властивих харчів, уживаємо ще як поживу ріжні уживні і смакові річи як приправу з ріжного коріня. Вони мають в собі мало поживних складнів, але за те вони надають кращий запах, смак харчу, підганяють охоту до їди і збільшають спосібність, та скорість травлення харчів. Вони додані в міру до харчів, впливають користно на травлене харчів в жолудку і кишках, в більших скількостях додані до харчів шкодять, бо викликають надмірний апетит (побудку) до їдження, через що спричиняють спосібність приймања більшої скількості харчів, як чоловік потребує до житя.

Скільки харчів, скільки потребує чоловік до життя, щоби не потерпів шкоди на власнім тілі, є різна, зависима від величини, ваги, праці чоловіка, тепла взглядно холоду на дворі.

Чоловік при роботі і на холоді потребує їсти більше. Після докладних обрахунків учених фізіологів як Фойта, дорослий робітник о вазі 70 кильограмів в роботі 9—10 годинній дnevній, потребує денно 118 грамів білковини (мяса, яєць, сира), 56 грамів товщу і 500 грамів вуглеводнів (хліба). Мусимо взяти під розвагу се, що багато харчу не перетравлює ся в жолудку і кишках, і що багато нестравлених харчів відходить з калом.

Харчі є одні легко а деякі тяжко стравні, тяжко розпускають ся в жолудку і кишках і не всисають ся в кров. Легко стравні легко переварюють ся, як риж, мясо, яйця, молоко, пшеничний білий хліб, подроблені і добре розтерті бараболі. Тяжко стравні відходять багато як нестравлені, цілкові бараболі, житний разовий хліб, біб.

Важною річею є, якої теплоти є харчі, що ми ними харчуємо ся. За горячі і за холодні шкодять снарядам травління. Тепло харчів повинно бути таке, яке має людське тіло; напої повинні мати теплоту около 9—12° Ц, чай, юшка, росіл, кава, какао около 45—50° Ц.

Харчі, уживні річи і смакові повинні бути свіжі і не фалшовані ріжними примішками шкідними для здоровля.

В свіжих харчах є для життя людського і звірят дуже важні складні, на котрі до недавна не звертано уваги. — Досвід щоденного життя научив людей помічання, що кромі головних складових частий харчів, як товщі, білковини, вуглеводні, є ще дрібні незначні складні, доси науково добре не висліджені, котрі на жите, розвій надзвичайно впливають і хочби всі головні складні були в достаточній кількості, сли їх нема, устрій чоловіка слабне, перестає розвивати ся. Складні сі є в свіжих харчах, як сирім молоці, сирі, цитрині, овочах, яйцях, жовтку яйця, свіжих яринах, перерібках овочів як компоти, мармоляда, в хлібі Грагама. Складні сі через засушене, за сильне виварене або печене, або переховуване місяцями харчів, затрачують ся.

Діти штучно плекані перерібками молока і самим міцно перевареним молоком, а не свіжим сирим, вправді не запа-



дають на недуги жолудка і кишок, але часто перестають розвивати ся, худнуть, м'ясні їх і шкіра морщуть ся, кости не ростуть, не тверднуть а мякнуть. Люди що живуть довгі часи всякими консервами, хочби їх їли багато і різнородні, а не вживають свіжих ярин, свіжих овочів, от як жовніри підчас війни, хорують багато, слабують на скорбут. Кров в них змінює ся, тратить свою щіпкість, легко проціджує ся через кровоносні посудини, дістають кровотоків з ясел, носа, кроваві гузи на шкірі. — На далекім сході хорують з тої самої причини на хоробу Бері-Бері, а у нас на хоробу Барльова. Хороби сі є спричинені односторонними не свіжими хоч не зіпсованими харчами. Учені кажуть, що в свіжих харчах як огородовині, молоці, м'ясі, яйцях, овочах є складні, котрі мають в собі пірімідіни (хемічні тіла), котрі є підставою через них названих вітаміни то є складнів, що мають бути складовою частию ядра і ядерця всіх клітин і є підставою до будови живих білковин. Німецький учений Др Функ висновав свої теорії відживлення, на основі сих житєвих складнів вітамінів. — Професор Др Ноорден з Франкфурта, німецький учений лікар, дослідник відміни матерії в людськім тілі, прикладає велику вагу баданню вітамінів.

Се все ще науково докладно не стверджені наукові матерії, але дійсність щоденного житя стверджує правдивість сих наукових догадів.

М'ясо звіряче, а особливо з риби, скоро псує ся, тому треба на се дуже уважати, бо зіпсоте, несвіже м'ясо може багато пошкодити здоровлю, спричинити тяжкі хороби, ба навіть смерть.

М'ясо з свіжо забитого звіряти, не мож сейчас уживат до вареня або печеня; треба виждати яких 24 годин, щоби м'ясо скрушіло то є, щоби в м'ясі перетворила ся квасня хемічна, реакція молочного квасу. Свіже м'ясо з що йно забитого звіряти не дасть ся добре зварити, є тверде, ликаве, несмачне і тяжко стравне. М'ясо варене є лекше стравне, але менше поживне, м'ясо печене більше поживне і смачнійше.

Щоби м'ясо не підпадало скоро гнитю і щоби єго довше утримати в можливім стані до їди, консервує ся

его в ріжний спосіб, а то через вуджене, маринова: солене, заморожене.

Сире мясо не повинно ся їсти, бо через сире мясо можуть дістати ся до устрою чоловіка ріжні галапаси (паразити) як тріхіни, солітер і другі хроби, котрі наносять богато шкоди здоровлю чоловіка.

Мясо хорого звіряти є шкідливе, і не повинно ся его уживати, — з добитого звіряти лише тоді, сли воно було добите в наслідок тяжкого ушкодження, або при породі.

Дуже важним харчом для чоловіка є молоко, раз що воно найдешевше і що воно має в собі можливі доконечні складні як білковину, товщ, вуглеводні і соли. Молоко дуже часто фалшують, а то через доливане води, збиране товщу, або одно і друге до купи разом.

Добре молоко має специфічний тягар при 15° Ц 1'029—1'034, зібране з домішкою води молоко має інчий тягар, тому легко мож перекопати ся, через помір аерометром (ляктометер). — Молоко може бути занечищене, сли перед доєнем вімя корови не вимито; до молока може домішати ся ропа з вімя, нечисть з нечистих пальців і начиня. Молоко хорих коров, а особливо на туберкульозу, є шкідливе. Треба уважати на чистість молока і на стан здоровля корови — для безпеки, треба в разі підозріння молоко переварювати.

Молоко дуже легко псує ся, проте може бути шкідливе. Молоко є доброю поживою для чоловіка, так само всі его перерібки як сметана, сметанка, сир, масло, сирватка, а котрі рівно легко псують ся і стають шкідні для здоровля.

Рослинні харчі мають в собі більше вуглеводнів, як білковини і товщів, — рослинний харч тра довго варити і відповідно приправити, щоби его стравити. Часть рослинного харчу є тажко стравна, а особливо клітина, і вона нестравлена відходить переважно з калом. — Рослинного харчу тра богато їсти, щоби добути доконечні складні для будови віднови і горіння тіла, за се рослинний харч не псує ся так легко, а навіть надіпсутий не є так шкідний як звіринний харч троха надпсований.

Найбільше відживну вартість, велику скількість вуглеводнів, має мука з ріжного збіжа, а найбільше пшенична



мука. — Мука витворює ся через мелене збіжа; — від способу змелення зависима якість муки.

Горішна плівка зерна збіжа має в собі багато клітини, а та є тяжко стравна, в горішних верствах зерна є багато клею, котрий має в собі рослинне білко. Збіже перед змеленем повинно бути старанно відчищене від других рослинних домішок, як через бактерії зміненого зерна жита, котре називаємо спориш (*secale cornutum*). Мука кукурудзяна може бути занечищена рослинним грибок, котрий спричиняє тяжку хворобу пелягру. Мука занечищена споришом може споводувати корчі і болі в череві, а часами навіть смерть.

Що день вживаємо до харчованя хліб. — Добрий хліб се підстава відживленя чоловіка, зависимий від доброї муки і уміня спорядити добрий хліб; тра уміти добре вмісити тісто, не за багато дати води до зачиненя, додати добре дріждже і добре випалити піч. Добрий хліб повинен добре викиснути, повинен бути пороватий, а не збитий, липкий. Мука мусить бути добра, бо вона легко псує ся, завогчує ся.

Стручкові рослини як фасоля, біб, горох, сочевиця мають в собі багато білковини і фосфорових солий, але вони тяжко стравні, їх тра довго і добре зварити і перед їдою розтерти або пожути.

Огородовина, як капуста, морква, петрушка, огірки і другі овочі, мають в собі мало поживних складнів, але вони до відживленя дуже потрібні, бо мають в собі соли калі і цукор і другі складні до відсвіженя крови.

Уживні і смакові річи, приправи не є харчами, мають мало складнів о харчевій вартости, але вони користні, бо підганяють травлене, побуджують болону слизову, желези смакові і травленя до виділюваня більшої кількості соку, через шо харч поволи розпускає ся і робить ся пригожий до віссаня. Як смакові, уживні коріня уживаємо: перець, паприку, мушкательову галку, ванілію, аниж, кмин, гірчицю, шафран, цинамон, цибулю, чісник.

В відживленю мають велике значіне кава, чай, какао, пиво, вино, горівка. — Зачнім від горівки.

Горівка має в собі багато алькоголю (спіритусу). — Звичайно говоримо, що люди пють горівку тому, щоби загри́ти ся, як вони змерзли, або щоби набрати сили, коли вони змучені. — Кілько в тім правди? — Алькоголь впроваджений до устрою чоловіка всисає ся цілком і спалює ся в тілі скорше як товщ. В острім кліматі, в зимовій порі уживають люди багато алькоголю в ціли оґрітя по охолодженю. Розґріте те послідує по випитю більшої скількості алькоголю через се, що багато крові напливає на поверхню шкіри бо шкіра в наслідок пораженя (ослабленя) алькоголем осередків кровоко́руженя і самих судин, а се спричиняє розширене дрібних, волосковатих посудин.

Алькоголь що до теплодайної вартости є рівний вуглеводням.

Алькоголь підганяє чоловіка, отуманює мозок і нерви і тому чоловікови видає ся на разу, що єму теплійше, що він кріпшає. Пяний чоловік виходить на мороз, лізе до кожного бити ся в надії на свою велику силу, однак по правді пяний мерзне скорше як тверезий, а тверезий хоч часом слабший, побиває пяного.

Чоловік що випив багато горівки, не може добре робити, як не троха, то тоді єго підганяє, єму робить ся веселійше. Потребу пити горівку, відчуває чоловік, як він тяжко працює а лихो їсть, але від сего єму мало добра. Як харч добрий, то при тяжкій роботі не тра пити горівки. Бідний чоловік доповняє недостаток лихого відживленя алькоголем, однак се не добре, бо за ті гроші що коштує алькоголь, ліпше є добра пожива.

Споживанє часте і в більшій скількості алькоголю, причиняє ся до твореня запасів товщу в тілі чоловіка і то не лише тоді як відживляє ся умірковано, але і при за малій їді.

Енерґія, яку алькоголь виявляє в тілі чоловіка зі спаленя є рівна другим вуглеводням, а однак алькоголь не є поживою, харчом, а то тому, що він по спожитю більшої скількості виявляє обяви затроєня, ба навіть смерть, а навіть в малих скількостях алькоголь сконцентрований дражнить і ушкоджує слизові болони і внутренні снаряди тіла, спричиняє зміни в діланю снарядів, дражнить



і ослабляє осередки мозку, нервів. Горівка не збільшує силу чоловіка, а тільки зменшає обміну матерії, через що чоловік не стає кріпший, а слабший, бо щоби він був сильний, треба щоби обміна матерії була скоро. Се причина, чому алькоголь то є пите горівки, мимо великої теплодайної вартости, не є і не може бути щоденною поживою чоловіка.

Від горівки є багато ріжних хоріб; — коли чоловік не багато і часто, то затроює ся ціле тіло. Горівка відбирає помало в чоловіка силу і здоровле, спричиняє нежит жолудка і кишок, захорованя печінки, серця, нирок, — багато пяниць вмирає від водяної пухлинини.

Піяньство є всюди дуже поширене, а ціла добре з'організована суспільність повинна поборювати піяньство як велике народне лихо через ліпше відживлене, гігієнічне жите і суспільне виховане.

Пиво є смаковий уживний напій, котрий має власности поживи. — Пиво має в собі після сили виробу 3—6% алькоголю (тільки не теперішне воєнне), воду, вуглевий kwas, горичку (хміль), сліди цукру і розпущеної декстрини, котрі через се легко всисають ся. Добре пиво повинно бути чисте, не зломане; в малій скількості пособляє травління і здоровлю. Пити багато пива нездорово, бо тоді з пивом вливає ся до устрою багато води і алькоголю, чоловік стає тоді тяжкий, оспалий, неохочий до роботи.

Вино є алькоголевий смаковоуживний напій, воно має в собі 7—16% алькоголю, кромі сего ріжні соли, цукор, гарбник, органічні кваси. Добрі вина мають еще осібний ароматичний дух (мишка). — Вино не є пожива, а алькоголевий напій, легко дражнячий. Добре вино, в міру ужитя, пособляє травління і підганяє чоловіка, в більшій скількості опянює, дражнить, проте шкодить здоровлю. Добре вино краще від пива, від него чоловік чує себе лекший і веселий і до праці охотний; — вино як алькоголічний напій менше шкідний для здоровля як горівка. — Вино добре легке, в малих скількостях і не за часто уживане, пособляє здоровлю чоловіка; — велика его вартість в хоробі.

Добрий алкоголь як коньяк, рум, добре вино, вільний від шкідних домішок, може бути уживаний без шкоди в часі хвороби особливо в горячкових хворобах, як тиф і других, де хорий чоловік довгий час горячкує, а травлене, відживлене ослаблене. Вино, коньяк, рум легко всисають ся і легко майже в цілості спалюють ся, тому в горячкових хворобах мають велику вартість.

Люди, хорі на серце, нирки, печінки, нервові і мозкові хвороби, не повинні уживати алкогольевих напоїв, бо для їх устрою є шкідні. — Овочеві напої як малиняк, поричняк і другі після способу їх спорядження, а особливо доданої кількості цукру, можуть мати значний процент алкоголю; до них відносить ся все сказане про вино.

Чай, кава, какао мають в собі алькальоїд, кофеїну, ітеїну, а ті мають власність підганяючу. до мозкової і нервної роботи. Кава, чай здержують обміну матерії, то значить, що хто не багато кави, може менше їсти. Надмірне уживане кави та чаю є проте шкідне для правильного відживлення чоловіка. — В хворобах серця і нервів, каву та чай мож уживати лише в малих кількостях.

Наші люди повинні в місто горівки і других алкогольевих напоїв, уживати в міру чай; — в кождім селі, щоби викоринити п'янство, повинні бути при читальнях чайні.

Повисші напої бувають часто фалшовані, не добре очищені. В горілці є звичайно 30—50% алкоголю, а дуже часто алкоголь сей є занечищений так званими фузлями (метиль алкоголь). Горівка така, навіть в малих давках, є дуже шкідна для здоровля. Пиво і вино бувають також фалшовані, через додане алкоголю, ріжних примішок, шкідних здоровлю.

Добре, правильне відживлене впливає дуже користо на здоровле тіла і душі поодинокого чоловіка і цілого народу; — лихо відживлені люди не виявляють житевої енергії, меткості, бистроти ума, підприємчивості, суть байдужі на все. — Лиха, одностайна їда впливає лихо на жите і здоровле чоловіка. З тої причини варта застановити ся над тим, як наш український селянин, ремісник, робітник відживляє ся.



### Яка є наша народна пожива?

Наш народ відживляє ся переважно продуктами власної землі, то є пшениці, жита, ячменю, вівса, бульби (картофель), бобу, гороху, бураків, брукви, редькви, морхви, капусти, цибулі, чіснику, маку, огірків, льну, конопель (олій). З домашних звірят, як мяса коров, овець, кіз, свиней, кріликів, рідко дичини, курки, качки, гуски, — дальше овочами, а рідше кукурудзи і рижу.

В повисше наведених продуктах є все, що чоловікови до правильного відживлення потреба; — придивім ся близше, як воно в дійсности в щоденнім житю практикує ся.

Селяни наші їдять 3—4 рази денно в звиклі робітні дні, сніданє, обід, полуденок і вечеру, в печи топлять 1—2 рази денно рано і вечер. Що до їди ріжнять робітні дні, скоромні дні, празничні, Святий вечір, Великдень, хрестини, весіля, поминки. — Харчують ся в робітні дні простими стравами, одностайно все одними, капустою з бульбою, бульба сама, борщ, каша гречанна, ячмінна, логаза, пшоно, фасоля, горох, разовий житний або ячмінний хліб, вівсяні пляцки з чісником або цибулею, солею, квас з капусти, огірки, киселиця, сушениця. — На Великдень, хрестини, весіля їдять яйця, сир, масло, ковбасу, солонину, мясо і пють горівку, рідко коли пиво або вино. На хрестинах, весілю, празнику, похороні багато є п'янства. Їдять звичайно в робітні дні на середині хати, сїдаючи доокола стільця з одної миски, — лише на Святий вечір, Різдво, Великдень сїдають до стола. Наші люди кажуть за стручкові страви що дують, бульба розпихає жолудок, молочні страви легко стравні і здорові. — Народні поговірки: Ліпше смакує як наробить ся чоловік; як дармує, їсть менше, але пє. Наші селяни задивляють ся на відживність харчів ось так: фасоля, біб, горох, мясна страва, яйця, яєшниця роблять силу, від них робить ся чоловік грубий, — до тяжкої роботи мясо. Сир, сметана, молоко, бараболя, тісто — се легка їда, з тим не годен чоловік тяжко робити. — Фасоля, солонина, ковбаса на днину, до руху, роботи, на ніч ні — легкі страви на ніч.

Народна пожива хорих. — Хорому не можна їсти капусти, огірка, фасолі, бобу, гороху, бараболі, мяса, хліба, — хорому дають чай, відвар з черниць, липового,

бзового цвіту, мятки, полину, кропиви, рум'янку, солодке, квасне молоко, юшку з мяса.

Селяни їдять мало мяса, лише в великі, празничні дні, місяцями, під містом більше; на підгір'ю їдять троха дичини, козину, баранину, рибу, часом в неділю, або про велике свято курку.

Робітники фабричні і ремісники живлять ся троха лучше. Селяни живлять ся переважно власними продуктами і то рослинними, — їдять за мало молока і молочних перерібок як сир, сметану, масло, а вже цілком мало вживають мяса і то лише в празничні дні, а бідні то хиба два рази в рік на Різдво і Великдень.

Лихе відживленє, лиха одностайна, не приправлена добре їда лихо впливає на виявлене житевої енергії. — Наш чоловік, щоби витягнути з нужденних харчів достаточну поживу, мусить їсти багато і то тяжко стравні страви. — Се все робить єго оспалим, мало витревалим в роботі, єго робота мучить. — Причина в лихих суспільних, економічних обставинах. Селянин наш щадить лучшу поживу як молоко, сир, масло, яйця, дріб — коштом власного здоров'я — і се все продає, аби обігнати доконечні домашні видатки, оплату податків, бо інакше єго господарський бюджет пропав би.

Наші люди не вміють ще до того добре приладити харчі; — їда все одностайна, м'ява, без приправи.

Всіх цікавих що до народної поживи звергаю на „Матеріяли до української етнології, видане етнографічної комісії Наукового Товариства ім. Шевченка у Львові, видане у Львові 1918. — Ту подрібно зібрані поживи в Галичині і на Україні. Матеріал сей дуже добре свідчить про се, що я підніс в моїй розвідці.

Богато могла би зробити для ліпшого народного відживлення поширена агітація, господарські вандрівні куховарські курси. Наші інтелігентні жінки могли би ту багато зробити. Важне є поучувати наших людей, що їджене з одної миски зі згляду на пошестні полові хвороби, може багато шкодити. — Наші люди уживають переважно де-



ревляні ложки, котрі дають ся тяжко відчистити, повинно ся їх виварювати. Рівно всі кухонні начиня, посудини до береження молока, сира, масла, переважно черепяні, не все добре випалені, не глязуровані, легко насякають і не дають ся легко відчистити. — Наші люди повинні учити ся з часом уживати ліпшого кухонного начиня, як камінного, залізного емальованого, з алюмінієм, ніклю, бо черепяні начиня бють ся легко, не дають ся відчистити, заносять сопухом, є не здорові.

Крім згаданих смакових і уживних річей, треба згадати про уживанє ріжних наркотичних средств (усипляючих), як гашиш, опіум, морфіна, кокаїна і нікотина, котрі то средства уживають люди в цілім світі для підганюваня нервів і мозку.

Наркотики в уживають люди від давних давен, вони уживані в малих давках і рідко, викликають миле подразненє, побуджують уяву, житеву енергію, однак опісля послідує пригнобленє душі. — Уживанє наркотиків часто спричиняє звиродненє нервних тканий і мязей (мяснів) і тому вони є для здоровля шкідні. — У нас в нашім народі на щастє, звичаю уживати наркотиків нема — за те купують наші селяни дуже часто по аптиках на розіганє туги, туску, жури, пригнобленя, ослабленя, ріжні кроплі як етер, валеріанові, маточні, анодину, котрі з часта і богато уживані, можуть шкодити здоровлю.

Дуже поширене є у нас у всіх і у селян уживанє нікотини в формі куреня тютюну, то є листків з рослини табак (*Nicotiana tabacum*).

Є багато родів тютюну, лихі і благородні гатунки. В свіжім зеленім листю тютюну є  $1\frac{1}{2}$ —8% нікотини, в ліпших родах, в відповідно приправлених листьях є 0.6—1.2% нікотини. Нікотина сама про себе є велика отруя, ділаюча шкідливо, ба і убійчо на серце і посудини кровокоуженя. — Тютюнний дим має в собі ще крім нікотини, богато других шкідних складників як піридин, вуглевий kwas, частинки неспаленого вугля. Дим з файки чи цигарів та цигарет через вдиханє до ями уст і до дишницї викликає миле хвилеве подразненє нервів — куренє довге, часте і глибоке спричиняє дражненє слизевих болон в ямі уст, дишницї і через

се нежити, кашель, а через затроєне крови біль голови, захорованя травленя і серця.

Мірне куренє і не глибоке шкодить мало і впливає користо на відкаженє уст, дражнить приємно спрацьованого чоловіка. Куренє натщо і ще у молодих людей є шкідне для здоровля. Добрі гатунки тютюну як гаванського і других благородних родів мають мало в собі нікотини і тому менше шкідні, — лихші мають багато нікотини і тому більше шкідні.

Жутє листя тютюневого є дуже шкідне, більше як куренє. Табака добра без домішок не є шкідна для здоровля.

Діти і хорі люди на серце, грудні хороби, склонні до кашлю і кровотоків, вражливі, не повинні курити, бо се для їх здоровля шкідне.





### 13. Пошестні хвороби (недуги).

#### • Причини пошестних хоріб і їх поширене.

Зі всіх случаїв захоровань і смерти людей, є найбільше спричинених пошестними хворобами. Учені бактеріологи як бл. п. професор берлінського університету Др. Кох і Пастер, управитель бактеріологічного інституту в Парижі, за помочію удосконалених мікроскопів, осібних способів барвлення бактерій, через штучну годівлю відосібнених бактерій (культури бактерій на ріжних підложах), через досвіди на звірятах, через записнене хороботворчих бактерій звірятам, перевели науковий доказ, що бактерії є причиною пошестних хоріб і що осібні (спеціальні) бактерії спричиняють своєрідну осібну хворобу, туберкульчні бактерії (бакцилі Коха) спричиняють лише туберкульозу, діфтеритичні лише діфтерію, холеричні лише холеру, а не інчу пошестну хворобу.

Щоби пошестна хвороба повсталала, мусять хороботворчі бактерії дістати ся до устрою людського тіла через шкіру, як отверту рану, або через уста, ніс до віддихових снарядів, жолудка, кишок.

Бактерії живуть і розвивають ся в воздуху, воді, землі, звідки ріжними дорогами дістають ся до внутра устрою людського тіла, а звідки знов з харкотінем, слиною, калом, мічію дістають ся на внї до воздуху, води, землі, звідки через занечищенс кухонного начиня, біля, одїжи, постелі, води, харчів, переходять з одного чоловіка на другого.

До поширення пошестних хоріб причиняють ся також насікомі як блохи, воші, мухи, комарі, домашні звірята, миші, шурі. — Вони розносять пошестні бактерії і занечищують воду, харчі. Через покусанє людської шкіри розносять блохи та воші заразки пятнистого тифу з чоловіка на

чоловіка, комарі заразки пропасниці (малярія), мухи закаженя та затроєня крови з падлини і всякої гнилини, щурі джуми.

Бактерії діставши ся до тіла на пригідний ґрунт, множать ся дуже скоро і виділюють з себе осібні отруї (токсини), що спричиняють захорованє на осібну своєрідну хворобу. — Отруї сї спричиняють місцеве закаженє, звідки отруї розходять ся через кровокруженє по цілім тілі і спричиняють в цілім тілі в міру сили закаженя, забурєня легкі або тяжкі всїх снарядів тіла і осередків віддиханя і кровокруженя.

З досвіду знаємо, що пошестні хвороби не всїх людий ймають ся однако, — одні дуже легко захоровують, а другі мимо сего, що щодень з хорими на пошестні недуги сти-кають ся, їх хвороба не ймає ся. Одні люди суть легко вражливі, а другі відпорні.

Відпорність проти хоріб є вроджена і на-бута. Вроджена відпорність є в особенній осібности крови чоловіка, в расі, в віці. Здорового, мощного, добре відживленого чоловіка менче ймає ся хвороба, — слабосильного, перемученого, утомленого, лихого відживленого ймає ся легко.

Негри (чорні люди) в Африці западають рідко коли на жовту пропасницю, за то дуже легко на туберкульозу (чахотку), — на обмін Европейці за то дуже легко на пропасницю, а більше є відпорні на туберкульозу. — На шкарлятину легко захоровують діти і люди в молодім віці до 25 найвисше до 35 лїт, в старшім майже ніколи.

На відпорність проти пошестних недуг мають великий, благодатний вплив, добрі, здорові условини житя, як добра суха, сонїшна хата, здоровий воздух, добра вода, сонїшне світло і добре відживленє.

Відпорність проти пошестних недуг, може бути набута.

Люди, що вже раз перехоровали ся на тиф, кир, віспу, шкарлятину, захоровують на сю недугу другий раз рідко коли.

Наукові досвіди і досліди виказали, що в крови людий, що вже перебули віспу, тиф, шкарлятину, мають в своїй



крови витворену сими хоробами проти отруї, (антітоксини), котрі протиділають повторному закаженю.

Відпорність проти деяких пошестних недуг як дифтерія, віспа, скаженина (lyssa) мож штучно витворити. — Німецький учений лікар Др. Берінг запримітив, що коні дуже часто захоровують на дифтерію, але перебувають її легко. Почав він затроювати коні штучно через вприснене дифтеристичних бактерій з чоловіка до жил коня. Коні діставали правдиву дифтерію і перебували її легко. — Берінг набрав переконаня, що в крові коня, що перебув дифтерію, є велика скількість витвореної протиотруї, тому випустив з жил штучно затроєних дифтерією коний кров, відчистив сукровицю крові від непотрібних складнів і вприснув хорій дитині на дифтерію. Успіх був над ожадане добрий; — почав дальше досліджувати і его дальші досліди і проби були рівно користні, добрі. — Своє відкрите оголосив друком.

Від часу сего відкритя уживає сьогодні цілий культурний світ, крім місцевого лічення, — лічення дифтерії суровицею его винаходу. Смертність на сю хоробу, перше велика, і тяжкий горячковий перебіг хороби, змаліли. — Весь культурий світ благословить сьогодні імя сего великого ученого, котрий зробив для людства більше добра, чим великі моцарі світа.

Англійський лікар Др. Едвард Дженер відкрив случайно спосіб щеплення віспи. — Він запримітив, що у коров в околиці вімен, творить ся часто висипка, подібна до висипки віспи. Через доєне переносить ся висипка з вімени одної корови на другу, так що всі корови нараз в цілій стаїни перебували сю хоробу. — Трафляло ся, що жінки, котрі доїли ті корови, а мали на пальцях рук малі задирки, ранки, діставали на пальцях такі самі міхурці, як корови. Досвід показував, що ті особи, що мали такі міхурці на руках не западали ніколи, навіть підчас найлютійшої пошести, правдивої людської віспи. З часом виявило ся, що ся хороба у коров нічо іншого як віспа, і що люди заразивши ся нею, ставали відпорні проти правдивої людської віспи.

Др. Дженер підмітив се все і заціпив свого власного сина, сею коровячою віспою, а пізнійше заціпив его прав-

дивою людською віспою, ну і ся людська віспа вже не приймила ся. — Докторови Дженерови стало тоді ясно, що коровяча віспа і людська віспа є одна і та сама хвороба, лише що коровяча віспа є багато лекша, а як її защіпити чоловікови, то він хорує на легку віспу, а перехорувавши ся легко, стає відпорний проти тяжкої людської віспи. — Др. Дженер робив багато дальших дослідів, а все з добрим успіхом, а переконавши ся о дійсній вартости свого відкриття, оголосив своє відкрите друком.

В давних часах віспа страшно лютовала в Європі, а смертність була величезна, багато перехорувало ся тяжко, та ставали каліками, сліпцями.

Від часу впровадження щеплення віспи, пошесть ся страшна змаліла, а хоч трафляє ся, що щеплений захорує, то перебіг недуги є легкий. — Щоби відпорність проти віспи була стала, треба що кілька 8—10 літ щіпити.

Давнійше щіплено віспу в той спосіб, що защіплювано коровячу віспу здоровій дитині, а як та дістала вже прищі в місці защепплення, а ті добре набрали ропою, то тоді збирано матерію (ропу) з сих прищів і нею щіплено другі діти. — Трафляло ся, що щеплені діти, з котрих збирано матерію, не були цілком здорові, і тому защіплювано часами здоровим дітям другі хвороби, часом тяжкі як сифіліс, туберкульозу.

Сей спосіб щеплення віспи тепер не практикує ся, і щіпить ся лише правдивою коровячою віспою (коровячкою), то є матерією віспи, зібраною з телят або коров.

Дуже часто трафляє ся, що по защіпленю віспи, рана ятрить ся довго, діти защепплені хорують довго. Се походить від сего, що перед щепленем шкіра була брудна і не відчищена, або що по защеппленю рана занечистила ся.

Щоби тому лиху запобічи, треба перед щіпленем шкіру, де щепить ся, добре відчистити, а відтак ранку перевязати, щоби порох і всяка нечисть не дістала ся до ранки.

Хто слідив багато епідемії пошестьних недуг за довгий час, то замітив, що в селі, часто не в цілім а місцями прокидає ся пошесть, а дальше, що все в певній порі року виступає пошесть найсильнійше, відтак з часом слабне і вигибає, а в деякій порі її зовсім не має. Се все зависиме від місцевих условин землі, від стану ґрунтової води і ґрун-



тового воздуху, про що вже в розділі про землю розказано; се дотичить найбільше до поширення тифу, червінки (дизентерії), холери, і других острих пошестних недуг.

### Способи поборювання пошестних хоріб (недуг).

Щоби, чоловік захорював на пошесттну хоробу, мусить мати до сего певну спосібність (диспозицію), мусять бути в певній скількості доволі сильні пошестні бактерії і ті мусять дістати ся до внутра тіла чоловіка. — Щоби мож зберегти ся від пошестної хороби, треба знати і уважати на повисше сказані условини.

Повиннисьмо проте все дбати про добрі і достаточні харчі, здоровий воздух, добру хату, щоби все бути здоровим, а в часі пошести правильно жити, щоби не нарушувати легких, жолудка, кишок, а відпорність свою проти пануючої пошести піднести через щеплене, записнене відповідної суровиці.

А щоби усунути можність закаженя, треба пошестні бактерії, сли случай який пошестної хороби трафив ся, знищити через відкажене, т. є. дезинфекцію всіх видалин хорого чоловіка, як єго харкотіне, кал, міч, одіне, постіль і саму хату. — При виборі дезинфекційних средств треба уважати, щоби тіло чоловіка, тканини одіжи, біля, постелі, домашну обстанову не ушкодити.

Дезинфекційні средства є ріжні хемікалія, огонь і виварене закажених річей в кипячій воді.

Найважнійші дезинфекційні средства є: прости сіре мило, негашене вапно, чистий карболевий квас, луг, сублімат, лізоль, формаліна.

Негашене вапно уживає ся до дезинфекції виходків (уступових місць), калу, стін, як вапняне молоко, через поливане, накроплюване, мащене. Є се добре і дешеве средство. Карболевий квас уживає ся як 5% розчин води, сублімат як розчин 1 на 1000 води, лізоль 1—3% розчин. Се є дуже добрі відкажаючі средства до чищення і відкаженя рук і хатної обстанови. Формаліну уживає ся до відкаженя мешкальних домів. — Занечищену одіж, біле,

постіль найліпше відкажує ся через виваренє в киплячій воді або парі. — До дезинфекції потрібні: коновка, цебрик, мидниця, щітка до білення, ручник, стирка до шурованя, паровий прилад до дезинфекції одіжи, формаліновий прилад до дезинфекції хати і цінних предметів як образи, різні тканини.

Відкаженє (дезинфекція) повинна відбувати ся через цілий час хвороби, в ціли охорони співмешканців від закаженя і по подужаню або смерти хорого. — В часі хвороби, співмешкаючі, повинні часто змивати руки 5% карболевою водою, або однотосячним розчином сублімату, або 2—3% розчином лізолу, по кождім зіткненю ся з хорим, єго постілю і одежию. — Уста треба часто полокати соленою водою, 3—5% боровою водою, або легким розчином надмангану калі (*kali hypermanganicum*). Всі відходи (видалини) хорого як кал, міч, харкотіне, треба відкажувати негашеним вапном, і закопувати в осібній до того ямі. Невідкажених відходів не вільно зливати до виходка ані на подвіре. — Брудну уживану постіль, біле, одіж, треба відказити 5% розчином карболевого квасу, або вилугувати або виварити в киплячій воді. — Начине, посудини як миски, ложки, склянки і все, що хорий уживав, треба по кождім ужитю через хорого виварити в киплячій воді, і давати то саме начине на час хвороби, лише для ужитку хорого. Харчі повинні бути в закаженім домі добре заховані і накриті, щоби яка нечисть до них не дістала ся. Підлогу замітати, стирати порошок мож лише мокрими шматками, намоченими в 5% карболевій воді. — Остаточну дезинфекцію виконує ся аж тоді, коли в закаженій хаті нема вже хорого. Відкаженє повинна переводити до того вишколена служба. В кождім повітовім місті, щороку повинна відбувати ся практична наука вишколення санітарної служби, котра би вивчила ся добре і уміла переводити відкаженє домів, вулиць, площей, виходків, одіжи, постели, за помочію різних приладів.

Кожда громада повинна в власнім інтересі жадати від повітових властей урядженя санітарних курсів, котрі би тревали коротко, кілька день, а на ті курси повинна кожда громада висилати кількох людей, до того спосібних на науку.



Дезинфекцію закаженої мешкальної хати, переводить ся звичайно в сей спосіб: З закажених комнат усуває ся всі особи, що не беруть участи в відкаженю. Всі річи виноситься на подвірє, як нема місця в сінях, вікна, двері треба отворити, підлогу змочити 5<sup>0</sup>/<sub>10</sub> карболевою водою, або одностисячним розчином сублімату. Сміте і солону з сінника, на котрім лежав хорий, треба змести і зібрати до плахти, змоченої 5<sup>0</sup>/<sub>10</sub> карболевою водою, і винести осторожно на місце призначене на спаленє, але не заблизько хати, щоб не спричинити вогню. Смітя і соломи не вільно виносити на подвірє або до стайні на підстїлку для худоби. Підлогу, стїни, стелю (повалу) тра змити 5<sup>0</sup>/<sub>10</sub> карболевою водою, або вибілити свіжо згашеним вапном. Деревляну підлогу зливає ся карболевою водою або лугом, те саме тра зробити з всею домашною обстановою, як ліжка, крісла, столи і прочі. — Кухонну посудину тра виварити в кипячій воді, образи змити карболевою водою. Одїж, біле, постїль найлучше відказити в кипячій парі, в осібнім паровім зелїзнім приладі, який повинен бути в кожній громадї. — Хорого, що вже поздоровів, треба викупати і убрати в чисте біле. По відкаженю хати, сїний, треба подвірє наоколо хати і виходок вибілити і викропити свіжим вапняним молоком.

Всі люди, що мали стичність з хорим, по переведенім відкаженю (дезинфекції), повинні добре вимити ся вимилити ся і перебрати ся в чисту одїж, — обуве змити карболевою водою.

По відкаженю хати, мож вносити всі відкажені річи назад до хати. В той спосіб мож відказити хати на селї в літї. В зимі найлучше відкажувати хати і річи формалїною, за помочію до того зладженого бляшаного приладу.

При відкаженю формалїною, треба заховувати слїдуючі осторожности: Закажені кімнати, вікна, двері, мають бути щільно позатикані, аби формалїнова пара не уходила. Скілкість формалїни мусить бути обчислена після об'єму хати, чи комнати, а діланє формалїнової пари мусить тревати 10—12 годин; — річи виставлені на діланє формалїнової пари мають бути уставлені так, щоби пара ділала на цілу поверхню біля, одїжи і домашної обстанови. Відпо-



відний прилад до відкаження формаліною повинна мати кожда розумна, свідома громада. Такі прилади не дорогі, в мирні времена стояли 30—100 корон (після величини). — Через них заощаджує ся багато, бо багато річей не тра палити. До ужитя формалінового приладу тра мати денатурований спіритус до паленя. — З тим приладом тра уміти заходити ся, тому треба вишколеного чоловіка.

В кожій громаді повинні бути до відкаження річий і хат паровий зелізнй прилад, складаючий ся з кїтла і скрині, приладу до формалінової дезинфекції і вишколена служба.

При ріжних пошестних хоробах повинно ся переводити відкажене, в міру небезпеки хороби, ріжно і скомбіновано. При холері відкажене одіжи, постелі, біля в кипячій парі; оточене ліжка дезинфекційними розчинами, видалини хорого, виходки, подвіре вапном. — При дифтерії мешкальна хата формаліною, одіне, біле в карболевім або лізольовім розчині. — При попологовій горячці: комната формаліною, постіль, одіне в кипячій парі. — При кирі, шкарлятині формаліною. — При віспі: хата формаліною, одіж, постіль кипячою парю, то саме при рожі. — При червінці, тифі черевнім і п'ятнистім: хата формаліною, оточене ліжка розчинами дезинфекційними, постіль в кипячій воді, виходки вапном. — При туберкульозі (чахотка): хата і одіж формаліною, хиркотіне розчином сублімату або карболю. — При пошестнім запаленю мозково-стрижевих опон: хата формаліною, біле, одіж розчинами дезинфекційними.

Кромі острих пошестних хоріб є ще хронічні пошестні хороби, котрі наносять величезні шкоди здоровлю і житю людей. Хороби сі не спричиняють раптово шкоди, захорованя, але вкрадають ся до людського устрою, загнізджують ся поволи в тілі і спричиняють тяжкі довгі хороби, велуку смертність і звироднене цілих поколінь людства. Сі хороби се туберкульоза (чахотка) і хороби полові а найстрашнійші з них сіфіліс.

Туберкульоза (чахотка), є се хороба спричинена прутнем (бактерією) Коха, котрий знаходить ся всюди в поросі, в занечищених хатах і одіжи і ріжними дорогами дістає ся до устрою чоловіка. Найчастійше дістає ся через



вдихане до легких, може дістати ся через легко зранену шкіру, жолудок і в міру способу закаженя, спричиняє туберкульне захороване шкіри, легких, костий, жолудка, кишок, нирок (почок). Хороба ся розвиває ся поволи, незаметно нераз місяцями, літами. Дуже часто при користних умовинах житя і здоровля, хорий чоловік вигоює ся, але в більшій часті, при лихих умовинах житя, мокрій, не сонішній хаті, лихим відживленю, при надмірній праці, по тяжких хоробах, недуга ся розвиває ся дальше поволи або раптово в острый спосіб і спричиняє смерть. — Чоловік діткнений тою хоробою сохне, марніє, животні сили вичерпують ся з вільна, стає до праці неспосібний, а в кінци умирає. — На сю хоробу хорує і умирає далеко більше людей, як на другі хороби. Хороба ся є по цілім світі поширена, найбільше єї є між бідними, зарібними людьми, багато єї є по наших селах. Наші люди називають єї сухотами. — Хороба ся, як вже передше сказано є спричинена бактеріями, прутнями Коха. Дрібні сї дуже грибки, для ока невидимі, дістають ся з висхлого харкотіня, ропи ран, легких, мічи, калу, хорих людей на туберкули до землі, воздуху і харчів, а з відси до устрою людей.

Щоби устеречи ся сеї страшної хороби, треба уважати на се, щоби бути все здоровим, то є, жити в добрих умовинах, добре відживляти ся, пробувати багато на вольнім воздуху, на сонци, мешкати в добрих, просторих, сонішних хатах і старати ся, щоби сї бактерії не діставали ся до нашого устрою і там не загніздили ся. Проте треба видалити з тіла хорих на туберкульозу, як харкотіне, ропу з ран, міч, кал, відкажувати, — треба уважати, щоби хорий не плював на землю, але до хустини, або до осібних начинь. Треба уважати, щоби не їсти і не пити з начиня і посудин, котрі вживають сухотники, треба уважати на молоко і в случаю підозріння корови на туберкульозу, уживати переварене молоко.

Є багато людей з природи відпорних на сю хоробу, що безкарно витримують без закаженя себе, хоч стикають ся з хорими на туберкульозу, живють не здорово, запивають ся, лихò живлять ся, — однак се не правило, досвід учить, що по шпиталях, шпитальна служба хоч була здо-



рова, часом по кільканацятьох літах заказила ся сею хворобою.

Хвороба ся спричиняє великі економічні шкоди в суспільности, тому, що на сю хворобу хоруге багато людей, і що хвороба треває довго, через котрий то час хорий є неспосібний до праці.

Друга страшна хвороба, котра сильно нищить людство, се полова хвороба сіфіліс. — Вона рівно як туберкульоза по цілім світі є дуже поширена і спричиняє великі знищення фізичного і душевного здоровля чоловіка.

Хвороба полова сіфіліс повстає через зараженє тіла чоловіка, заразком, малою бактерією, котру називаємо спірохета, від сего, що єї вигляд під мікроскопом сверличка, то є прутини багато разів закрученої. Зараженє наступає через се, що до ранки, малої задирки, здертя наскірня дістане ся заразок. — Зараженє наступає не лише на полових органах чоловіка або жінки, але й на других частях тіла, на пальцях, устах, лиці, язиці, горлі, коло відходової кишки. Сіфілістичний заразок з малої ранки дістає ся скоро до обігу крови і в сей спосіб заражує ся ціле тіло.

Про саму хворобу, єї перебіг, виступи перших, а дальше друго- і треторядних об'явів, не місце ту говорити. — Звертаю всіх цікавих, жадних знаня полових хоріб, на гарні розвідки Дра Михайла Коса „Про полові справи“, видану у Львові 1912, в друкарні Наукового Товариства Шевченка і „Недуги полові і способи охорони“ Дра Сильвестра Дрималика, видане ц. к. Намісництвом у Львові 1918.

Хвороба ся полова, звана в народі франци, не лічена на разу, викликає великі спустошення в устрою чоловіка. Вона є дуже заразлива, але не через воздух, а прямий дотик зараженого людського тіла. Заразок мусить дістати ся через маленьку ранку, задирку, слизову болонку до крови і звідси до загального обігу крови. — Зараженє послідує не лише через полові зносини, але і через пите, куренє, їду з занечищеного заразком начиня, посудини, склянки, ложки, файки, цигарниці. — В теперішній воєнній порі хвороба ся надзвичайно поширена, тому порадно, надзвичайно уважати на все, що може спричинити зараженє.



На селі наші люди дуже гостинні, приймають легко всякого чоловіка, їдять часто з одної миски, пють з одної посудини, дуже часто непотрібно цілюють ся і дають ся цілювати в руки. — Хороба ся вимагає від початку, старанного, розумного лічення через довгий час 2—3 роки і є цілковитовилічима. — Тепер з браку лікарів і ліків хороба ся лютує і поширяє ся, і сміло мож сказати, що найменше около 25—30% цілого населеня є заражене сею хоробою.

О якимсь розумнім ліченню тепер з браку належитої опіки властей і освідомлення самих людей нема бесіди. Хороба ся в дальших наслідках нищить цілий устрій чоловіка, затроює его цілком, перекидує ся на різні орудия і снаряди людського тіла, на шкіру, мясні, қости, нервні ткани, очи і на мозок.

В 1848 році переходили російські війська через Галичину на Угорщину і тоді нанесли багато сеї хороби між наше сільське населенє вздовж цілого всхідного підгіря. Ще сегоднє по 70 літах слідно в деяких селах тілесно і духово звироднене населенє, а щож доперва говорити про теперішню велику, масову вандрівку різних війск різних країв і народів через 4 роки, а до того єще жадного або мало лічення. Я бачив, як лікар за сеї теперішний воєнний час, страшні поширення і наслідки сеї хороби з причини неосвідомлення і браку лічення у народніх мас, а які то будуть з сего наслідки за дальших кілька, ба кільканацять літ? Хороба ся переходить на потомство, і є причиною різних хоріб нервів і ума, є дуже добрим підложем для туберкульози, жовнів (шкрофлів) і других хоріб, як умові хороби.

Тому є доконечна потреба вже тепер почати енергічну акцію, щоби сю хоробу поборювати, єї лічити і завести способи проти єї поширення. Ту не поможе сила одиниць, а всіх чинників разом. Річію правительства і місцевих властей є зарадити тому великому лиху. Ту мусить співділати і ціла суспільність. Тра доконче як найскорше в цілім краю поширити шпиталі осібними відділами, і позакладати по повітах осібні шпиталі, де би мож сї хороби лічити, тра постарати ся о як найскоршу евіденцію хорих в кождім селі, місті і місточку на сю хоробу й перебіг хороби строго контро-

лювати. — З полових недуг ще є важна і дуже поширена хвороба, а в наслідках погана, се трипер (капанка). Хвороба ся спричиняє великі шкоди для здоровля в наслідок не лічення або лихого лічення, бо тяжкі захорованя міхура, яєць, нирок, гостець, запаління серця, безплідність, а часто ропне трипрове запаління очий новонароджених дітей, котре спричиняє сліпоту дітей.

Тепер підчас війни є багато пошестних скірних хоріб як короста і другі, тому накликаю нашу суспільність до береження великої чистоти і вздержливости нашого тіла і душі, бо брак вздержливости і п'янство багато причиняє ся посередно до поширення пошестних полових і скірних недуг.

---



#### 14. Праця і хвороби від праці.

Харчі піддержують в тілі чоловіка тепло і дають ему силу і охоту до праці. Харч перепалює ся в тілі чоловіка в вуглевий kwas, мочник, мочевий kwas і соли. Чим більше в харчах воднів вугля перепалює ся, тим більше витворює ся теплої сили до праці; тепло, рух, бере ся від вуглеводнів і товщів. До житя чоловіка потрібна ще в харчах білковина, то є засібний харч в азоті. Білковинний харч перегорює рівно як вуглеводні в тілі чоловіка, однак він дає мало сили до праці і тепла, він служить до будови і віднови тіла. Ми мусимо уявити собі людське тіло як желізну машину, в котрій вічно горить. Частини сеї машини з'уживають ся, витирають ся. Білковини служать до направи і віднови тіла, без неї, або сли не досить її дістає чоловік в харчах, голодує; его тіло слабне, а сли нема поправи, мусить зіпсута машина людського устрою станути. Чоловік працює мозком то є головою і м'яснями, се є мясом цілого тіла. Частини людського тіла при праці з'уживають ся, вони потребують безнастанної направи і відбудови. При кожній праці руками, чи головою, чоловік більше дихає, і через те виробляє більше тепла. Тепло переходить в рух, отже коли чоловік робить багато, ще й на холоді, то він мусить часто і багато їсти. — Коли чоловік працює багато а їсть мало, та лихо, то весь его запас перепалює ся, а тоді саме тіло, то є мясо, зачинає перепалювати ся, тоді чоловік худне і слабне. Як нема поправи, а чоловік працює дальше, а харчів дістає мало, то він жиє ще якийсь час своїм власним тілом, слабне що раз більше, а в кінци вмирає. Як чоловік багато працює, а мало, або лихо їсть, то він тратить охоту до праці, его тіло слабне і легко набирає ся ріжних недуг. Тяжка хвороба, туберкульоза (сухоти — ча-

хотка), ймає ся легко голодних і перепрацьованих людей. Коли чоловік їсть багато, а нічого не робить, то се єму також шкодить, в єго тілі набирає ся загато запасу, з часом починає слабувати через то, що харч не перегорює в тілі і не викидає ся, а на пів перепалений зістає в тілі. Ту мож порівнати людське тіло з машиною, що не є в руху, і з часом єї складові части ржавіють і через се псують ся. Чоловік що багато і добре їсть, а мало робить, борше слабне як сей, що в міру їсть і в міру робить. Єго снаряди занечищують ся від запасів харчу, надмірного товщу ріжними недогарками, котрі остають в єго тілі, дражнять і спричиняють ріжні недуги як запаленє мяснів, ставів, (артритіс), а самі снаряди як серце, нирки, печінка з часом пухнуть і хоріють.

Чоловік що в міру працює і відживляє ся, викидає з себе тільки, що приймає, єго тіло чисте від недогарків і осадів, єго тіло здорове. Коли чоловік робить за багато і з великою натугою, то він має від сєго шкоду, бо він тратить за багато сили більше, як при звичайній роботі. Чоловік повинен робити рівно, раз у раз по єго силі, а не через силу. Чоловік що добре харчує ся, а робить в міру, кріпшає і є здоровшим. Чоловік що робить то само, що другий в міру, а він раптово, з великою натугою, тай тратять в десятеро більше сили і по роботі мусить більше спочивати і їсти більше; — тому надмірна праця, хочби не все а часова, є шкідна для здоровля чоловіка.

Чоловік, що при добрім здоровім харчу робить в міру, має охоту до праці, той не є ледачий, він є охочий до праці. Чоловік що не жиє в міру, лихо харчує ся, робить за багато або раптово, з завеликою натугою, скоро перепрацьовує ся, слабне, потребує багато відпочинку, єго болять руки, ноги, він не має сили, праця стає єму гидка, він зненавиджує роботу, ледащє.

Чоловік, що все робить в міру, любить працю, не відчуває жадної шкоди для свого тіла. Бідні, що мусять надмірно, при лихих харчах працювати, перепрацьовують ся скоро і через се чують біль в тілі від праці, і тому не люблять праці і з часом стають неробами.

Вплив праці на чоловіка буває ріжний, в міру сєго як відживляє ся, чи працює в міру, чи надміру. Від добре



впорядкованої роботи чоловік кріпшає, его м'ясні стають більші, кріпкі, має все жадобу їсти, їсть багато і легко перетравлює харч.

Робота в добрім здоровім воздуху добре впливає на здоров'я. Робота в тісній, душній хаті, вонючій, темній фабриці і лихій, майстерській робітні, шкодить здоров'ю. Робота може шкодити і на вільнім здоровім воздуху, коли на дворі є холодно, мокро або за горячо. Праця може лихо впливати на здоров'я чоловіка, коли він при праці вдихує порошок, пил з вугля, залізни опилки, вонючі і шкідні гази, або трійливу пару в фабриках, копальнях (рудокобах). Від сего захоровують легко робітники на грудні і інші недуги. При роботі треба стеречи ся надмірного, раптового руху, надмірного сидження або стояння, надмірного похилення в перед або в бік, бо се може дуже лихо впливати на здоров'я чоловіка. Коли багато людей працює разом в купі в фабриці, то вони можуть терпіти від дихоти, пороху, браку свіжого воздуху.

Люди можуть хорувати від свого заводу і так коваль від надмірного раптового горяча і натуги і загару, маляр від затроєня оловом і другими фарбами. Люди що працюють головою, сидять більше, мають за мало руху, у них при праці напливає до мозку більше крови, через се від великої праці мозком, жили в мозку розширяють ся, кров в них застоює ся — дуже часто кровоносні посудини розривають ся. Робітники ума слабують часто на біль голови, нервові подражнення, розстрій нервовий і умові хвороби. Найбільше западають на недуги ума від надмірної натуги артисти. На недуги ума і нервів найбільше западає людей що працюють тяжко надмірно головою, як учені, писателі (літерати) і всілякі артисти. Робітники ума захоровують від сидячого житя, на лихе травленє, від великої натуги очей на короткозорість. Стан здоров'я і смертність у них багато зависима від загальних житєвих обставин, від доброї хати, відживлення і сну. Лікарі живуть коротко, їх пересічний вік 45 літ, багато хорує і вмирає від пошестних недуг, на хвороби нервові ума від надмірної праці. — Хлібороби (селяни) хоч живуть і працюють на свіжім, вільнім воздуху, хорують багато від перестуди і лихого відживлення, лихих хат і лихої води. — Селяни наші замешкують



в Австро-Угорщині і на Україні, край здоровий, однако мають землі за мало, живуть і працюють в лихих умовах здоровля, відживляють ся лихо і недостаточно, мешкають нужденно в низьких хатах, хорують багато на пошестні недуги як чахотку (туберкульоза), сифіліс, тиф, червінку, задуху і гостець. Рибакі, що живуть з того, що ловлять рибу, пробувають часто довго в воді, через се хорують багато на запаліня віддихових снарядів, гостець (ревматизм). запаліне нирок. Селянки наші працюють зарівно як їх чоловіки в поли і на ріці, перуть біле та мочуть коноплі, лен, пробувають загато в воді і дуже від сего хорують. В найгірших умовах для здоровля працюють люди в копальнях під землею з браку доброго воздуха, світла, трійливих газів. Під землею в копальнях буває ще до того вогко, тому стан здоровля сих людей дуже лихий, а смертність велика. В копальнях багато людей гине від заливу води, засипу землею і від взривів (експльоції) газів. — Каменярі хорують від пилу каменя, котре обрабляють; — цегольники і гончарі від перемішування нечистої мокрої глини, хорують на гостець і висипки на руках і ногах. — Гарбарі шкіри хорують часто від пошестних недуг, яких набирають ся від нечистої, не відкаженої шкіри звірят, що згинули на хороби пошестні як вуглик (карбункул), і часто вмирають від сеї недуги. — Млинарі і пекарі хорують багато через се, що вдихують порошок з муки, від протягів і надмірного горяча з печей на грудні недуги та на задуху. — Столярі і ковалі занедужують багато через се, що при роботі багато стоять, на розширене жил ніг, на так звані корчі. — Ткачі і прядільники працюють часто в лихих робітнях, надихують ся пороху і пилу тканей, мають замало руху, сидять при роботі, захоровують багато на недуги грудні і кровокоуженя. — Кравці, швачки і шевці роблять цілий день сидячи, похилені, тому хорують на грудні недуги, чахотку (туберкульозу). — Складачі в друкарнях хорують багато від затроєня оловом і других лихих обставин на чахотку (туберкульозу). — В фабриках запалок хорують робітники від трійливих газів сірки і фосфору. Вироблюване запалок фосфорових у нас в Австрії законно вже заборонене, — Від робіт в копальнях олова і живого срібла



хорує і вмирає багато на затроєне крові, на болі і пораження м'ясної, недокровність, недуги серця і нирок.

Як бачимо наглядно, то найбільше хорують від праці з причини лихих умови здоровля в заводі ремісники, фабричні і копальняні робітники. Щоби зарадити лиху людей, що працюють тяжко, є рада така: Щоби ніхто не робив над силу, щоби відживляв ся достаточо в міру своєї роботи, щоби жив працював серед здорових обставин, щоби мав багато здорового воздуха, добру воду до питя, добре світло при роботі; — треба в робітнях, майстернях, копальнях, фабриках усунути все, що в роботі здоровлю шкодить, як трійливі гази, сопух і всю нечисть.

Кожда праця в всякім заводі має свої лихі сторони, то значить шкоди, котрі можуть лихо впливати на здоровле чоловіка, що в ній працює. Всі ці шкоди і небезпеки для житя і здоровля мож ограничити, але їх цілком усунути се неможливо.

Люди, що живуть з землі, землю обробляють, повинні мати тільки землі до оброблення і власного ужитку, щоби могли жити серед правильних здорових обставин і не щадити коштом власного здоровля і своїх родин, продуктів землі, що на ній працюють, на оплачене податків і другі доконечні видатки. Господарі, що працюють на землі, повинні добре відживляти ся, мешкати в здорових хатах і мати добре одіне, щоби забезпечити ся від всіх раптових змін воздуха.

В найгірших житєвих умовах працюють фабричні, копальняні і в ріжних промислових заводах робітники; вони працюють в замкнених просторах не зовсім сухих, не добре провітрених і наражають своє здоровле на ріжні заводіві небезпеки, як порохи, вдихуване опилків металів, трійливі гази, нерівномірне тепло і проче.

В культурних краях є се все в части законом управильнене, щоби всі можливі небезпеки і шкоди для житя і здоровля робітників усунути. Заведено недільний відпочинок, лучші робітничі доми з огородцем, людові дешеві здорові кухні, каварні, купелі в фабричних заводах, ограничено час денної роботи, заведено відпочинок підчас праці, усунено або ограничено працю і час малолітних

робітників і жінок в фабричних і промислових заводах, особливо вагітних жінок і поліжниць, охоронено законно від праці, або надмірної праці. — Позаяк відносини здоровля в нашій державі доси були лихі і дуже неуправильнені, а шкоди для здоровля людей були великі, заведено у нас в Австрії тепер осібне міністерство народного здоровля, котрого обовязком є всі хиби усунути і службу народного здоровля добре з'організувати.



## 15. Здоров'є мозку і нервів.

Переживаємо часи великої війни, великої натуги мозку і нервів, лихого відживлення народніх мас, затроєня устрою людського тіла отруями ріжних пошестних недуг, алько-голю і лихих та тяжких условин для житя і здоров'я. — Се все впливає дуже лихо не лише на загальний стан здо-ров'я, но й на духовий стан народних мас. — Помічаємо вже тепер поширену у народних мас нервовість, брак ту-гости нервів, рівноваги духа, жадобу наживи, брак харак-теру, загальну апатію, пригноблене, ослаблене сумління, брак співчутя, надмірну дражливість, ослаблене волі, чувства, зневіру в кращу будучність, кращі стремління людства, брак ідейности. Се все хоробливі обяви душі і нервів, а тепе-рішні неправильні лихі обставини можуть спричинити на будуче на довгий час ослаблене і звироднене тіла і духа народних мас. — Пора тому призадумати ся над здоров'єм наших мозків і нервів. Мозок і нерви се осередки і проводи душі і всего духового житя, помічання, чутя, почувань, волі, думаня, памяти, уяви, розуму, співчутя, чувства, почуваня, краси. — Всі вражіня зі вні укладають ся в мозку за по-мочію нервів і осібних змислів, мозок порядкує сі всі вра-жіня і діланя зі вні, і при помочи нервів ділає на вні через рух мясней і виявлене всего духового житя. Мозок приймає всі вражіня, поглищає їх, перетворює в собі після обставин, серед яких розвиває ся, як відживлення, тепла і холоду, від роботи яку виконує, від діланя окружаючих людий і ріжно розвиває ся. Мозок і нервні ткани міцніють і розвивають ся через часті ненадмірні вправи. Діяльність мозку слабне, сли він заобогато працює, а лихо відживляє ся, не має від-починку, доброго та відповідно за довгого сну, підчас котрого нервові і мозкові клітини відсвіжують ся і від-

новлюють ся. — Праця мозку і нервів не надмірна, переривана відпочинком, сном та достаточним відживленем, зміцняє мозок. Сталі, ріжнородні, але не надмірні вправи мозку є доконче потрібні для користного здорового розвою духа; одностайна і надмірна мозкова праця, на обмін лїнивство, духова бездїльність, є шкідні для розвою духа. — Кождий чоловік по при своє заводове занятє і знанє повинен вправляти мозок побудками співчутя, почутя суспільного обовязку, праці для других людей, скромности, вдоволення ся малим, скромного та простого житя. Духове жите мозку розвиває ся і зміцняє вправами, то значить наукою і вихованем і пристосованем до загалу не лише через якийсь час, але через ціле жите. — Не односторонна а ріжнородна духова праця, зміцняє і розвиває мозок і робить єго що раз то спосібнїйшим до всїх дїлань духового житя.

Лїнивство, бездїльність, та мала мозкова праця, дїлає некористно на розвій мозку, на духове жите. — Острі, пошестні бактерійні хори, сїфіліс, алькоголь, наркотика (усипляючі средства), затроєне оловом, лихо впливають на дїяльність і розвій мозку та нервів. — Дїлання шкідні можуть бути хвилеві або сталі захорованя мозку.

Забуреня духових дїлань мозку, може спричиняти лиха обміна матерій в людськїм тілі, затроєне мочевим квасом, мочником. — Лиха нездорова хата, лихе відживленє, лихий нездоровий воздух, надмірна односторонна праця впливають лихо на жите душевне і спричиняють часті захорованя. — Сильний удар в голову, упадок зі значної висоти, нераз по довшїм часї, перестрах, сильні вражїня чувства, велика жура, житєві неповодженя, великі матеріяльні страти, утрата дорогих осіб, надмірне полове уживанє, тяжкі довготревалі хори спричиняють забуреня правильного духового житя, тяжкі захорованя нервів і мозку.

Дуже сильно впливає на ціле духове жите, на розвій, духове дїдицтво в зародових клітинах по родичах. — Одїдичуємо по родичах не лише прикмети здоровля тіла



але й душі, спосібности, силу індивідуальности і недостачі, як хвороби ума та нервів, тупоту ума, draжливість, злосливість. — Люди, що одідичили по родичах більшу нервову вражливість і наклін до нервових та умових хоріб, захорувують легко на нервні та умові хвороби; — й тому повинні стеречи ся всего, що лихо на мозок і нерви ділає, то є не вживати алькоголю, наркотиків і ріжних отуманюючих мозок та нерви средств, повинні жити дуже правильно, не натужувати надмірно мозку та нервів, здорово відживляти ся, жити серед добрих умовій шитя, мешкати здорово, а своє щоденне жите управильнити до простого способу житя.

Мозок, нерви і їх справність зміцняють ся через вправи, тому повинні ми розвивати добрі прикмети, а лихі гамовати через вздержливість. Ми повинні вправляти ся від молодости в дивленю (зору), слуху, помічаню, в почуваню краси, доброго, тепла, холоду, виконаню нашої волі, а униканю всего злого як брехні, обмови, полових надужить, ліниства. При всіх вправах мозку та нервів треба уважати, щоби надмірно не натужувати нервів і мозку, а особливо дітей не перемучувати наукою. Вправи тіла, то є наша щоденна праця тіла, повинна йти в парі з працею ума і на обмін.

Праця нервно-умова не повинна бути односторонна. Здоровле нервів та мозку вимагає, щоби наше духове занятє не було односторонне, але в ріжних областях духового житя. Кождий чоловік, що умово в певнім заводі працює, повинен для рівноваги до гармонійного загального розвою ума, ще додатково другими ділами займати ся, вправляти ся в уміркованих спортах, в простій роботі, як рубати дрова, працювати в городі, або через читанє і другу працю вправляти чувство, думанє, волю і уяву. — Чоловік що працює умово, повинен по при свій осібний (спеціальний) завід, вправляти свої мясні через просту роботу як рубанє дров, виконуванє роботи в городі і поли на вольнім воздусі. — Господар, ремісник, фабричний робітник, що працюють тяжко своїми мяснями, повинні для свого власного здоровля тіла і душі а вільних годинах від праці, вечерами, в неділю і святочні дни, заняти свій ум суспільною працею в громадї, в читальни, в товариствах, читанєм газет і книжок.

До гармонійного здорового життя чоловіка є доконечна потреба, щоби занятє щоденного життя було ріжнородне умове і тілесне, потреба щоденної вправи в почуваню висших стремлїнь до висших ідеалів, сповнюваню добра другим людям.

Ідейне жите, осїяне висшими почуваннями і стремлїнями дає чоловікови вдоволенє і здоровлє духа.

Коли ми вибираємо собі або своїм дітям завід, чи ремесло, повинні ми руководити ся природними спосібностями і дідичними нахонами, а не пустою порожнечію і дурним самолюбством. Діти хоровиті, слабосильні тілом і умово з роду, повинні ми з малку заправляти до легкої праці на вільнім воздусі і відповідно відживляти; вражливі, нервові діти і склонні по батьках до нервно-умових недуг заправляти до легкої праці в городі, при господарстві; — до умової праці треба заправляти діти умово спосібні з нахонами до осібної галузи науки чи штуки. Тумановаті і умово слабші або тупі не мож силувати до умової праці, до науки, бо се на ніщо не здасть ся, — діти ще більше стуманїють. — Ми повинні вже з малку вправляти діти до ріжнородного занятя і заправляти почуваня краси, добра, уникати зло, учити думаня і знаня, скріпляти силу волі, вправляти в міру, дух і тіло. Тільки таке рівномірне заправляване від молодости, може виобразовати тугих, здорових тілом і душею людей.

Люди приходять на світ з зародками в своїх клітинах, одідиченими по своїх батьках, одні тілом і душею здорові, а другі слабші, одні сильні тілом а слабші умом, і на відворот, слабі, слабосильні тілом а сильні умово. (В здоровому тілі здорова душа, та часто буває не варта гроша. В уломному тілі буває душа, що красою світ весь і Бога втіша! — Ів. Франко, Строфа 49). Се все вже не від них зависиме, а причини у їх родичей і суспільних обставинах. Молоді люди, що побирають ся і хотять жити щасливо родинним житем, повинні добре знати і розважити наперед стан свого здоровля, своїх батьків і других предків і добирати ся так, щоби забезпечити дітям тілесне і умове здо-



ровле. Тілом і умово хорі, або слабосильні люди, що вже по своїх батьках одідичили хори і наклін до ріжних хоріб, не повинні дружити ся. — Богато людей побирає ся в щоденнім житю з глупоти, не знаня і тяжких условин житя, поведуючи ся богацтвом, високим становищем, щоби поправити собі ліпше матеріяльне і суспільне становище. — Се робить ся що день на селі і в місті, між простими людьми і панами, богачами. Часто люди вмiсто стреміти до висших цілий і працювати в поті чола о щоденний кусок хліба, стремлять напрасно до богацтва і високих суспільних становищ в ріжний спiсiб, коштом здоровля своїх будучих дітий, побирають ся без розумного здорового, полового добору, овіяного висшою любовію, а наслідком сего лихого, нездорового, неприродного добору родять ся тілесні і умові каліки, котрі цілий свій вік є журую своїх власних родичей і цілої суспільности. — Через лихий полдвий добір, без висшої любові, без висших стремлiнь, а з низьких побудок, родинне жите стає пеклом і причиною всiляких проступків і злочинів.

Кождий молодий чоловік, чоловік чи жінка, котрі побирають ся і їх родичі, повинні се добре знати і все на думці мати, що вже при заплodненю, то є сполученю двох зародових клітин, дідична тілесна і умова власність, здібність обох родичів, батька та і матери і їх предків переходять на плід. — Люди родять вже з певним засобом енергії і спiсiбностями добрими і лихими — дальше жите, обставини, відживлене, виховане, вправлюване душі і тіла, можуть дещо змінити в дальшiм розвою чоловіка, але головна основна підстава здоровля тіла і душі одідичує ся. Одідичуємо по батьках не лише зверхний вигляд, черти лица, рухи, волося, але й характер, спiсiбности душі і тіла. Вік родичів впливає богато на здоровле тіла і духа дітий; діти старіх родичів є переважно слабосильні духом і тілом; рівно діти ще не зрілих за молодих родичів є переважно дрібні і не добре розвинені. Жінки повинні віддавати ся за муж не скорше як в 18 році житя, а чоловіки від 25 літ.

На розвій плоду, в лоні матери, хоч родичі самі були доси здорові до часу заплоти, впливає лихо, п'янство матери, лихе відживлене, пошестні хороби як тиф, малярія, сифіліс, туберкульоза, велика та безнастанна жура. Під впливом алькоголю, сифілісу і других тяжких хоріб плід лихо розвиває ся, дуже часто вже в лоні матери завмирає і приходять на світ мертвий або хорий, нерозвинений з всіми зародками хоріб і лихого здоровля. Лихо впливає на розвій дитини, коли мама, що плекає дитину, лихо відживляє ся або запиває ся, уживає за багато алькоголю або усипляючих та отуманюючих средств, або жие в лихих обставинах житя.

Тепер в часі довгої світової війни все мужеське населене з виїмком старців, дітий і калік на війні, лишили ся одні жінки в силі віку і на них спав тепер великий тягар, вони мусять крім материнських обовязків, сповняти весь труд і тягар удержаня цілого господарства в дома і в поли, постарати ся, щоби все було оброблене, засіяне в свій час і зібране, тра всю домашну роботу зробити, зварити, випрати, обмити і нагодувати. Сі всі труди звалили ся тепер на голови жінок, тож вимагають великої праці, натуги мяснів цілого тіла і мозку та нервів. А до того коли вчислити лихе відживлене, великі нервові подражнення, як утрати чоловіків і дітий на війні, або окалічене їх, се все виводить ум і нерви з рівноваги, пригнобляє і спричиняє, що все населене тепер, а особливо жінки, живуть в стані безнастанного подражнення і надзвичайної бо хоробливої натуги мозку та нервів.

Коли з холодною розвагою дивити ся на сі всі нещастя, які тепер діють ся в світі, на переворот цілого нашого житя, родинного, суспільного і народного, то треба признати, що наші сільські жінки на загал витримують всі труди і житейські клопоти, можливо, і сповняють свої обовязки надсподівано добре. Вправді є багато случаїв сумних і печальних, як морального занепаду і легкодушности, но ту тра узгляднити всі можливі обставини, як лихі тяжкі условія житя, брак опіки зі сторони властей, а за мало опіки і проводу зі сторони власної інтелігенції. Коли розглянути ся добре нашому житю тепер по селах і містах то бачимо, що весь загал людей жие в виняткових тяжких



обставинах, надзвичайної натуги мозків і нервів, жие неправильно, жие нервово в стані хоробливого подражнення нервів і ума — і ріжно то жите проявляє ся; велика сила проступків, злочинів, крадіжи, обманьства, мордів ....., але все значно менше того всего лиха діє ся на селі, як по містах. — Причина в простоті житя — в житю серед природи.

Щоби наш народ зберечи від великих шкід, які грозять в теперішній добі житю і здоровлю єго тіла, нервів і мозку, тра дбати по при все, що повисше сказано; беречи наших людей перед уживанєм алькоголю, і всіх наркотичних отуманюючих средств, як морфїни, опіум, а дальше перед поширенєм полової хороби, сіфіліс. — Піянство і сіфіліс се два найбільші вороги здоровля тіла і душі чоловіка, вони звільна затроюють і винищують устрій нашого тіла, вони затроюють зародові клітини і спричиняють тяжкі захорованя нашого тіла і душі і дальших грядущих поколінь.

Щоби вирівнати всі потрати від праці мяснів тіла, мозку і нервів крім достаточного відживленя, є потрібний доконче відпочинок, серед праці в день і сон достаточний в ночі.

### Сон

се відпочинок мозку і нервів ві всіх єго клітинах, тканях і мяснях цілого тіла. Підчас сну клітини мозкові і нервні через кров відсвіжують і відновляють ся. Праця тіла, мяснів, мозку та нервів спричиняє, що в мяснях нашого тіла і в нервних клітинах мозку та нервів в наслідок горіня (перепалюваня тіла і крови) клітини з'уживають ся, вичерпує ся їх енергія; в них збирає ся за багато розпадових частий і вони не годні їх видалити з себе. Чоловік серед великої праці не годен викинути всі сі розпадові річи, вони збирають ся в мяснях і мозкових клітинах і вони починають їх дражнити; чоловік починає відчувати чуте умученя, утомленя. Нервна система, мозок працює безнастанно, навіть тоді, коли все тіло умучене спочиває. Мозок і нерви не можуть обійти ся без спочинку, а таким спочинком є сон.

Підчас сну не застановляє ся вся робота мозку, бо віддиханє, діланє серця, кровокоуженє, травленє в жолудку і кишках та виділюванє видалин, йде своїм ходом дальше. Всі ті житєві діланя управильняє мозок як осередок дальше, бо й на хвилину не можуть вони застановити ся як довго чоловік жиє, — лише підчас сну всі ті чинности хвилево зменшають ся. — Підчас сну устає одна лише свідомість того, що коло нас діє ся і думанє, хоч і то не зовсім, лише на низький степєнь. Чоловік спить міцним кріпким сном по тяжкій утомі духа і тіла, а часом слабше; так, що думанє є слабе в сні, от хочби сни, нераз помотані без звязи а нераз хоч рідко, трафляє ся у людий, що працюють умом, що розвзязують тяжкі дуже замотані справи в сні, котрі на яві не годні були розвзязати.

Через що чоловік спить, аби знати докладно, який хемічний процес в мозку і нервних клітинах відбуває ся, сего доси наука не пояснила. Є лише ріжні наукові теорії, однак доси не стверджені.

Хребетний стриж і клітини нервних звоїв, котрі є в людськїм тілі порозкидані, відпочивають вже підчас звичайного відпочинку, як чоловік сидить або лежить, однак мозок, осередок душі, думаня, потребує сну, відпочинку скупленої уваги всіх співділаючих мозкових клітин. Чим більше працює чоловік умом, тим більше потребує сну. Тяжка праця тіла як рух, ходженє, їзда, господарська робота, робітника, ремісника, вона є також мозкова праця і потребує сну. Сон не є однаковий; є легкий і кріпкий, а нераз хоробливий, коли підчас сну мучить чоловіка якась змора, тяжкі сонні марева, нераз підчас сну маємо на пів свідомість і виконуємо деякі рухи, говоримо зі сну. Зі сну будимо ся звичайно легкі, скріплені тілом і душею, а нераз умучені і розсіянні. В сні рух серця і віддиханє стають тихші, вуглевий квас видихує ся менше, бо підчас супочинку переміна матерії в тілі, окисанє йдуть поволійше; за то підчас сну набирає ся в тілі більше кисня, більше як потребує; збирає ся запас кисня для праці по пробудженю ся, і через се чоловік пробуdivши ся зі сну, чує ся кріпший і охотнійший до праці. Чоловік потребує в міру праці, віку і других обставин як холоду або горяча, ріжно що до часу спати.



Докладно означити, кілька годин потрібно чоловікови спати, є трудно. Діти потребують спати багато і то не лише в ночі але і в день; — в часі сильного розвою в молодечім віці повинно ся спати доволі, доки утомлене устрою тіла і мозку не уступлять, — особливо вражливі, нервові, малокровні люди повинні спати доволі, бо се ділає на їх устрій благодатно. Старе правило, що 7 годин сну є вистарчаюче для здоровля чоловіка, може вистарчити для зрілих людей, котрі свій житевий розвій скінчили і не надто багато працюють. Люди, що сильно умом і тілом працюють, повинні спати більше, хочби годинку малу в день. — Сон добрий і достаточний є дуже здорова річ, бо він управильняє здоровле тіла і душі. — Старі люди, що менше працюють, у котрих клітина тіла і нервні системи виявляють меншу житеву енергію, можуть без шкоди для здоровля й менше спати, для них вистарчає 4—6 годинний сон. Кождий чоловік повинен се знати, що збільшена денна праця коштом сну є великою шкодою для здоровля тіла і духового житя. — В теперішних тяжких условинах житя, щоби мочи жити, удержати родину, — багато людей працює за багато не лише в день але і в ночі і в тій цілі штучно відганяють сон, питем багато міцної кави і чаю. — Є се річ дуже шкідна для здоровля, а особливо для робітників ума, бо се спричиняє перекровлене мозку і мозкових опон, а через те надмірну дражливість, розстрій нервів і ума, і пособляє розвоєви умових і нервових захорвань.

Ми повинні від молодих літ уміти спати — то є спати тоді, як чуємо ся умучені, зморені і не відганяти штучно сну, а спати тільки, кілька устрій нашого тіла вимагає, — треба уміти спати кожної хвилі і де будь, хочби на твердій лавці, коли чуємо ся умучені, зморені.

Штучний неприродний сон спричинений наркотиками, то є отуманюючими средствами не є добрий, здоровий. — Часте уживане наркотиків є прямо для здоровля мозку і нервів шкідне і може спричинити нервовий розстрій і хориби ума та нервів.

Наркотики мож уживати винятково, хвилево, без шкоди для здоровля в тяжких недугах ума та нервів. — На безсонність в наслідок перепрацьованя ся є правильне гар-

монійне житє, умірковане уживанє руху, на вольнім воздусї, і купелї.

Під теперішну воєнну пору, коли наші нерви і мозок від сильних вражінь в безнастанній натузі, жінки сїльські, що тепер працюють за себе і чоловіків, понадто сповняють материнські обовязки, повинні собі то все добре запам'ятати і не скорочувати сну коштом свого здоровля, бо через брак сну слабнуть тілом і душею, не годні довго витримувати в безнастанній томлячій праці і журї, мусять слабнути, а через се уділяють плодови, котрий в своїм лонї носять, і дітям, що їх своїм молоком плекають, зародки слабого здоровля або хорїб тіла і ума.

---

---



## 16. Полове жите і здоровлє.

Коли полові желези у людий яйці у мужчин, а яечник у жінок дозрівають, будить ся до житя, полове жите — се полове дозріванє наступає у нашім підсоню у дівчат в 13—14 а у хлопців в 14—15 році житя. Часом дозріванє прискорює ся або опізняє ся, — се зависиме від загального здоровля, від будови тіла, відживленя, занятя, раси до якої чоловік належить.

В часі полового дозріваня, відбуває ся в тілі чоловіка переміна, котру помічаємо. У хлопців перемінє ся високий дитинячий голос в грубий; засїває ся поріст волося на лиці, над половими частями тіла і під пахами (то саме діє ся у дівчат що до поросту волося в околиці полових частий тіла) — вираз лица переминоює ся з дитинячого в мужеський, набирає певного характеру, цілий склад тіла мужнїє. У дівчини починає показувати ся періодично що кілька неділь уплив крови з полових частий тіла. В тім часі дівчина робить ся дуже вражлива і менше відпорна на ріжні шкоди зі внї, як перестудженя; грудні желези починають розвивати ся, більшіють, кости мидниці (клуби) розростають ся і ціла мидниця ширшає. В тім часі хлопець і дівчина почувають свій відмінний пол. — У хлопця повстає від часу до часу полове почуванє і подражненє, котре спричиняє напруженє мужеського члена і полова пожадливість получить ся з половими частями тіла женщины. Полова пожадливість у хлопців є звичайно більша як у дівчат, впрочім є се дуже ріжно у поодиноких одиниць і відмінности раси, породи людий — нераз є надмірна то знов слаба, а винятково нема єї.

Половий гін, се природне свойство кожного здорового чоловіка в ціли розроду.

Правильні полові зносини в цілі розроду, наступають у нас в нашій підсоню через подружя, значно пізнійше як дозріване полових частий тіла починає ся, а то з суспільних причин, що молоді дозріваючі люди ще не в силі творити своїх родинних огнищ і на удержане своє і своїх будучих родин заробити, а з другої сторони їх полові части тіла і цілий устрій тіла ще не цілком розвинені, і вони не можуть правильно молово жити без шкоди для власного здоровля і життя та здоровля дітей, котрі би вони сотворили.

Повний половий і загальний розвій устрою чоловіка закінчує ся у дівчат около 20 а у хлопців около 23—24-го року життя і доперва тоді по тім часі можуть молоді здорові люди добре розвинені заключати подружя і жити правильним половим житем, можуть приводити на світ здорові діти без шкоди для власного здоровля. Здорові діти, добре розвинені, є се остаточно ціль природного полового гону у людей в цілі розроду людства.

Як бачимо, полове дозріване починає ся значно скорше як правильне полове жите і в тім власне межичасі між дозріванем полових частий тіла, а правильним половим житем, котре треває около 8—10 літ, заходять ріжні небезпечні обставини, котрі мають великий вплив на дальше жите і здоровле чоловіка. — В тім власне межичасі трапляють ся дуже часто случаї великих полових похибок і збочень проти здоровля тіла і духа чоловіка. — Се важна річ для будучого здоровля доростаючого чоловіка і треба над всіми можливими обставинами застановити ся і їх розважити.

Щоби заспокоїти свою полову жадобу, дражнять самовільно, часто хлопці і дівчата свої полові части тіла. — У хлопців в наслідок неприродного дражнення, як потираня пальцями мужеського члена, виприскує насіне а се є для дальшого розвою тіла і духа дуже шкідне. — Дівчата самовільним дражненем своїх полових частий тіла не нищать так свого тіла, бо у них нема впливу підчас того насіня, а впливає лише слизна теч зі слизних зелез похви.

Самонасильство (онанія) то є насильний неприродний спосіб дражнення полових частий тіла, щоби заспокоїти полову пожадливість і відплив насіня спричиняє великі шкоди здоровлю і роз-



воєви тіла та духа чоловіка. Молоді люди, під впливом самонасильства, що доси були живі, рухливі, рум'яні на лиці, стають бліді, заспані, утомлені, слабосильні; перше цікаві, понятливі, стають тупі, непонятливі, байдужі і до жадної роботи нездатні, втрачають силу волі. — Самонасильство трає часом коротко, молоді люди случайно освідомлені о своїй похибці приходять до здоровля і розвивають ся дальше правильно. Коли сей неприродний наклін в наслідок ослаблення волі переходить в довготривалий стан, то в наслідок надмірних неприродних полових подразнень і утрати житєвих соків (білковини), цілий устрій молодого чоловіка винищує ся, не розвиває ся, а слабне, відтак приходиться до сего, що насіє саме в день відходить, чинить ся мало відпорний на всякі хороби; таксамо духовий розвій меншає, ум тупіє, сила волі і житєва енергія слабне, послідує моральне пригнобленє, а часом захорованя нервів і ума як епілепсія і умові хороби. Самонасильство у молодіжи обого пола є дуже поширене в місті і на селі. Я бачив як лікар багато случаїв сеї хороби у сільських хлопців і парубків і тяжкі наслідки сеї хороби як епілепсії, божевіля і отупіння ума. — У дівчат, спричиняє самонасильство зарівно, хоч в меншій силі, ослабленє тіла і духа; у дівчат посліднують в наслідок дражнення і потираня полових частий тіла, як болони слизової похви, ріжні полові хороби полових снадів (органів) похви, матиці, яєчників, а часто безплідність.

Щоби запобічи самонасильству у доростаючої молодіжи, треба нею більше заопікувати ся, жити з нею близьше, єї правдиво любити, єї світогляд добре знати і в час освідомляти про полове житє і всі шкоди полового житя, як самонасильства, проституції. Молодіж треба заправляти до богатого руху на вольнім воздусі, до ріжнородного занятя, не перемучувати наукою, не давати за багато такої роботи, щоби багато сиділи, бо се може спричинювати перекровленє мозкових опон і осередків полових частий тіла, треба уважати, щоби одіж не утискала та не дражнила полових частий тіла; усвідомляти в розумний спосіб о шкодах для здоровля тіла і духа в наслідок самонасильства і проституції. — Треба усувати все, що може дражнити полові части тіла і викликувати полові подразнення, як шкідну

декадентну любовну літературу, а заправляти ум молодіжи любовію до праці, науки, людського знання, штуки різних спортів, гімнастичних вправ, частих купелей, і відповідно відживляти, не давати коріннями заправлених харчів і алькоголю.

Треба звертати з часта увагу на полові части тіла доростаючої молодіжи, бо дуже часто трапляють ся вже з роду або набуті вади, котрі справляють дражнене полових частий тіла, як у хлопців в наслідок надмірного росту і звуженя шкіри, котра накриває мужеську головку мужеського члена так званої залупи. Таке звужене залупи, то є шкіри накриваючої головку члена, називає ся фімозіс. В наслідок сего звуженя залупи назбирує ся в ривці за головою члена, багато лою і товщу, виділеного з зелезів шкіри, котрі дражнять тоненьку шкіру головки мужеського члена, де є багато розгалужених чутєвих нервів. Се спричиняє сверблеңе, печене і дражнить так, що хлопець мимоволі мусить потирати полові части, в наслідок чого послїдує, сли не утримує ся великої чистоти, запалїне головки, причім видїлює ся ропа котра гризе, як при половій хоробі трипер. Таке звужене залупи трафляє ся дуже часто і дасть ся усунути через малу дрібну операцію. У жидів є добрий звичай, що новонароджених хлопців обрізують; а се тому, що у них в їх расі (породі) така вада часто трафляє ся і що у них як у всхідних народів витворює ся багато острого лою, котрий під залупою збирає ся. Через обрізанє залупи товщ і лій легко дасть ся відчистити і усунути немиле дражнене. Треба звертати увагу на появу малих округлих робачків, завбільшки одного сантиметра, (*oxyuris vermicularis*), котрі жиють дуже часто у дітий в відходовій кишці, викликають там ріжні забуреня, а з відтам залазять дуже часто у дівчат до полових частий тіла, до похви, викликають великий сверб, дражнене, так що молоді дівчата мимоволі потирають свої полові части тіла і спричиняють подражненя та викликають полову пожадливість і се є дуже частою причиною самонасильства у дівчат. Хоробу сю дасть ся дуже легко через лічене усунути.

Розумне і надзвичайно важне є, добре розумне вихованє доростаючої молодіжи — з'уміти побудити у молодіжи любови до всякої праці, стремлїня до висших цілій,



гамованя полових пожадливоростей, поученя, плеканя висшої любови, захованя полової чистоти тіла аж до часу правильного полового житя в подружю. Молодіж потребує доконче поученя полового житя і здоровля, про шкоди самонасильства та проституції і великих шкід для здоровля тіла і душі полових недуг, як сифіліс і трипер, котрих розсадником є проституція, то є жінки, що продають ся за гроші для заспокоєня полових зносин поза подружем.

Що се, що ту піднесено, є дійсна правдива потреба, можуть ствердити всі лікарі великими случаями захорвань молодіжи на полові недуги.

Щоби молодіж охоронити від полових недуг, треба єї здержувати разумними радами від полових зносин, й радити заховати цілковито полову чистість тіла і звернути молоду живу енергію молодіжи до сильнійшої духової і фізичної праці, куда з пожитком звертає ся та енергія, котра могла би обернути ся на полеві почуваня.

Захованє цілковитої полової чистоти, вздержливости від полових зносин для обоїх полів хочби і довший час, не є для здоровля шкідне, бо від часу до часу нічний уплив насія не є нічо неприродного — є се випорожнене сіменних міхурців, де зібрало ся більше запасу сіменних клітин. Нічний уплив насія (полюція) наступає в ночи звичайно під впливом любовних подражнень мозку і хребетного стрижня в сні, почім послідує хвилева, кількогодина утома тіла і нервної системи.

Нечасті упливи насія не є шкідливі, а в кождім разі менше шкідні чим полові хороби як сифіліс і трипер, котрих через всяку проституцію, то є полові зносини поза подружем, молоді люди набавляють ся. Молоді недосвідчені люди довгий час можуть бути несвідомі, що є на полову хоробу хорі, то знов через фалшивий встид не лічать ся зовсім, або дуже пізно, тому полові хороби особливо у доростаючої молодіжи в молодім доперва розвиваючим ся тілі, мало що відпорнім, роблять великі шкоди на здоровлю. Полові зносини через проституцію є шкідні для доростаючої молодіжи зі зглядів морального духового здоровля.

Кожний розумний, свідомий чоловік, що любить молодіж і дорожить нею як своєю будуччиною, повинен дбати про її здоров'я, тіла та духа і тому повинен дораджувати і впливати на молодіж, щоби вдержувала ся до часу правильних полових зносин в подружю від всіх неправильних зносин поза подружжєм і заховувала полову чистість.

Крім самонасильства у молодіжї є ще багато других хоробливих збочень полового житя через неприродне заспокоюване полового гону, як полові зносини з особою того самого полу, у мушин так звана педерастія, то є ввожене полово подраженого мужеського члена до відходої кишки другого мушини і так звана грецька любов у жінок, дівчат через пристрастні обійми, цілованє, ляганє на себе, потиранє полових частий до полового неприродного подраження. Таких полових хоробливих збочень є між людьми багато — у нас на селі мало, хоч і ту трапляють ся случаї (знаю се зі своєї лікарської практики). — Хороби сї є дуже поширені у нервово і умово звироднених людей, піяків і людей що уживають отуманюючих средств ріжних наркотиків як морфіна, опіюм, гаджіш — хороба ся дуже поширена на сході у Турків. — Всі сї неприродні полові зносини є дуже шкідні для здоровля.

Половий гін є природна річ у кожного здорового чоловіка від часу полового дозріваня до 60 року і ще пізнійше, в цілі розроду лишити по собі потомство.

Молоді здорові люди тілом і душею, необтяжені тяжкими хоробами по батьках, о скілько матеріальні обставини дозволяють, повинні заключати подружя і в житю родиннім, шукати полового заспокоюєня і житевого щастя.

Щоби щастє в подружю було тревале, щоби потомство було здорове, щоби в родині панувала любов і гармонія, треба відповідного добору, так що до здоровля тіла як і душі. — Робітники, ремісники, селяни здорові тілом, маючи здоровий розум, є дуже добрий матеріал до подружя і твореня здорових тілом і душею дітий. Робітники ума повинні, вибираючи собі товаришку житя уважати на її здоров'я тіла і душі і степень відповідного духового образованя, інтелігенції, щоби їх духове жите було гармонійне, щоби в тяжкім житю о кусок хліба, в журі вихованя дітей не приходило до більших спорів.



Житє в родині, овіяне висшими стремліннями, правдивої любови може принести щастє, внутрішне вдоволенє і здоровлє в житю кожного чоловіка. — Люди що щасливо дібрали ся не для маєтку, суспільного становиска, надзвичайної краси тіла а мають свою власну родину, свої добрі, здорові діти, уміють цінити щастє житя, мають співчутє і зрозумінє для других людей, мають охоту до суспільної праці, уміють працювати для добра не лише свого і своїх родин, але і для добра других людей. Здоровє житє в родині, в добрих розумних здорових дітях є підставою здорового горожанського житя. Наш поет Іван Франко каже в своїх строфах, Мій Ізмарагд: Молодість у бідности, без мами дитина, старість у бездітности, то гірка година.

Коли ми в щоденнім житю бачимо мало або менше щасливих людей в подружю, коли бачимо без кінця злочинів, проступків, звироднених умово і тілом, тупих, безідейних, злобних людей, то сему всему переважно вина в нещасливім лихім половім доборі, ну і в суспільних обставинах.

Для чоловіка крашче жити в добрім подружю в родині як нежонатому, хоч нежонатий чоловік є вільнійший і лекше може собі заробити на житє.

Незамужна жінка не заходить в тяготу, не родить дітей, не годує їх, і не має ізза того багато жури, то все таки бачимо в щоденнім житю, що в родиннім семейнім житю є більше порядку, здоровля, користи для себе і других людей. — Жонаті люди і замужні жінки хорують і вмирають менше як старі парубки, дівки, вдівці і вдовиці. — У нас на селі, у наших селян рідко трафляють ся старі дівки або старі парубки, а сли такі де є, се люди, що їм щось в їх здоровлю тіла або ума хибує. — У бездітних людей, а ще більше у старих парубків, дівок помічаємо дуже часто більше самолюбства; вони не мають ціли в своїм житю, тому забогато думають про себе, над своїм здоровлєм, і роблять ся з часом диваками. — Старі незамужні панни по містах, або незамужні учительки, що не займають ся висшими стремліннями, суспільною справою, висшим образованєм духа, цілу свою любов і печаливість переливають на песиків і котиків, самих себе і власну вигоду.

Люди тілом і умово слабосильні, або що одідичили по своїх батьках зародки і наклін до тяжких недуг, повинні свій вік самотно без подружя коротати, а шукати щастя і ціли свого житя в роботі для других, а се може їм дати рівновагу духа, внутренне вдоволене в житю. — Люди тілом і духом здорові, що з ріжних обставин не могли мати своїх родин, повинні доконче в власнім інтересі здоровля душі і тіла жити суспільним житєм, роботою для других, бо се одно може заступати їм ціль житя і зберечи рівновагу душі, дати внутренне задоволене.

Полове жите в родині, то є в подружю повинно бути правильне, то значить без над'уживаня полових зносин, бо се рівно через часті, надмірні нервові полові подражнення і утрату житєвих соків, то є насія, може лихо впливати на здоровле і енергію людей, — се бачимо найлучше дуже часто в молодім подружю, де в наслідок надмірних полових зносин, молоді люди якийсь час слабнуть і ходять як замотеличені. Полове надуживане через механічне дражнене полових частий тіла може спричинювати у молодих жінок ріжні жіночі хвороби, а в дальших наслідках безплідність. Повиннисьмо доконечно уникати полових зносин підчас місячних відходів крови з полових частий тіла, а рівнож в часі не повного здоровля тіла.

Коли підчас полових зносин мужеська сїменна клітина пробе болоночку, що покриває болоночку жіночого яєчка, то повстає запліднене, розвиток плоду будучого чоловіка. Від сего часу починає ся тягота, в лоні матери розвиває ся новий чоловік. Сей стан вагітности жінки треває звичайно около 9 місяців і має великий вплив на жите і здоровле тіла і духа жінки. Тягота є правильний об'яв житя, однак вимагає певних змін в щоденнім правильнім житю жінки, а іменно, жінка в тім часі не може тяжко працювати, двигати, підносити. В тім часі жінка повинна правильно жити, то значить відповідно відживляти ся, уживати дуже мало, або й цілком не уживати алькоголю, уникати сильних подражнень нервів і ума і за частих полових зносин, бо се все дуже лихо впливає на здоровле жінки і на розвій плоду на его жите і здоровле.

Вагітні жінки є менше відпорні на шкоди зі вні, легко простуджують ся і захорюють.



З кінцем 9-го місяця тяготи, у жінки послідує порід і поліг. Сей стан в половім житю кожної жінки, хоч природний, є для жиґя і здоровля небезпечний; — часто трапляють ся тяжкі породи, можуть зайти ріжні случайні обставини, небезпечні дляжитя жінки і плоду, про котрі ту не місце до обговореня. Кожда жінка в сїм часі ослаблена довгою тяготою і в наслідок поранень полових частий тіла, є дуже вражлива на пошестні хориби, як пошестнапологова горячка і другі запальні хориби полових частий тіла. В часі тяготи, породу і пологу, жінка потребує опіки і відповідного до стану єї здоровля, відживленя. По щасливім породі, треває у кожної жінки правильно поліг, то є час доки полові снаряди не прийдуть до правильного стану; се треває около 30 день; в тім часі жінки не повинні тяжко працювати, а що найменче перші 10—14 дни лежати в постілі або мало рушати ся. У наших сільських жінок в наслідок заскорого вставаня з постілі і тяжкої праці є багато всіляких жіночих недуг запальних, усуненя матиці, через що жінки сильно бідують і предвчасно старіють ся. Підчас тяготи особливо в остатних місяцях, підчас породу і в положі треба жінкам уважати на надзвичайну чистість полових частий тіла, одіжи і хати, бо з відси може бути небезпека тяжких попородових недуг і смерти. В кождім селі повинна бути іспитована, розумна, совістна положна жінка (акушерка), щоби могла жінкам в сїм тяжкім для них часі бути помічною. Наші жінки по селах не люблять іспитованих акушерок через се, що вони як їм чужі люди не вміють до них приноровити ся, і самі вимагають для своєї особи великого заходу, що не в кожній сільській сімі є можливо, й тому удають ся до своїх сільських бабів. На се мож би зарадити, щоби каждая громада своїм коштом виобразовала в положній школі свою з власного села до того відповідну жінку. Я видів в своїй лікарській практиці такі сільські фахово вишколені жінки, котрі були в своїм заводі дуже справні і благодатею божою для сільських жінок.

Полові желези у жінок в правильнім здоровім житю починають в віці около 45—50 року завмирати, починають відходи крови меншіти а в кінци цілком устають. Сей

стан триває кілька місяців або 1—2 роки. Тяжкі недуги, лихе відживленє, велика жура, часті і тяжкі породи при-спішують сей період завмираня полового житя. Трафляють ся случаї, що у хоровитих жінок устають відпливи крови вже в 30—35 літ. Від сего часу починає ся стан безплодности. Час завмираня полового житя, полових зелез і їх діяльности називаємо клімактерією.

В часі сего завмираня полових зелез, то є яєчників, повстають у кождої жінки в ріжній степені хоробливі обява здоровля тіла і душевного житя. Жінки в тім часі стають дражливі, терплять на біль голови і безсонність в наслідок напливу частого до мозку, на біль крижей, часті болі в череві, особливо долом черева; суть в тім часі подразнені, сварливі, а часом трафляє ся сильний розстрій нервів і велике пригнобленє ума. — Стан сей хоробливий триває кілька місяців, почім з цілковитим застановленєм кровавих відходів уступає і жінка приходить до здоровля. В сім часі повинні жінки легко працювати, добре відживляти ся, уживати літних купелей й від часу до часу легко прочищаючих средств.

У старших людей, в віці понад 60 літ, часом і скорше в наслідок звапніня кровносіних посудин і лихого крово-круженя, лихого неправильного відживленя мозку, трафляють ся часами захорованя мозку, старші люди, перше цілком здорові, супокійні, роблять ся дражливі, не годні добре спати, відживляти ся, а їх здоровле душі починає зміняти ся, дитиніють. Під впливом сих захоровань, люди доси розумні, діяльні, котрі свої діти любили, починають з благих причин їх не любити, або роблять ріжницю між ними, хоч нема до того дійсної підстави. — У таких людей на старість будять ся неправильні полові почуваня, хоробливі полові жадови до молодих жінок і стають часами жертвами визиску лихих людей зі шкодою для своєї власної родини. Кождий жиючий чоловік бачив і чув такі случаї, тому родина і громадські власти, коли заходить очевидний подібний случай захорованя, повинні звернути ся до судових властей о збаданє через лікарів, щоби завчасу охоронити родину від шкоди.

Гляди на примітку похибок друкарських на другій сторони.





## Важніші друкарські похибки і доповнення.

(Перше число означає сторону, друге стрічку або строфу).

		замість	має бути
10,	35 з гори	пантрій	натрій
11,	8 „	калія	калі
15,	15 з долу	роздріблена і розмягчена	роздріблена, розмягчена
15,	8 „	пособляє	пособляє
16,	7 з гори	солий	соли
18,	18 „	гемоглібін	гемоглобін
20,	4 „	нервовий	нервний
21,	9 „	плід болоночки	крізь болоночку
21,	16 „	хоріб дїтий	хоріб
23,	7 по слові	прикмета	прикмета раси
30,	3 „	дрібнову	дрібновид
30,	4 з долу	Постер	Пастер
31,	16 з гори	пропущено, четверта група грибків первістники	
33,	2 з долу	окосає	окисає
40,	10 з гори	мантлі	загортки (плащі, мантлі)
41,	4 „	штанці	штанці (гачі)
60,	14 з долу	шкруну	шкруму
60,	1 „	спричиняє	пособляє
79,	13 „	нервова	нервна
80,	8 „	квасня	квасна
90,	11 „	ґатунки	роди

Крім повисших друкарських похибок з недогляду коректи, увійшли до друку не цілком добрі українські вислови, як бадане, завиллий, вмісто котрих має бути, досліди, досліджуване, а вмісто завиллий, більше зложений, більше зложені (скомбіновані).





46.121

89,

---

---

Важніші друкарські похибки на сторіні 130.

---

---











И 46.121

...