

ИРКУТСКІЯ Епархіальныя Вѣдомости.

Цѣна за годовое
изданіе: въ Ир-
кутскѣ—5 р., съ
пересылкою по
почтѣ 5 р. 50 ц.

Подписка при-
нимается искл.
въ Редак. Иркут.
Епарх. Вѣд. на
Жандармск. ул.,
вѣд. Кочетковой.

марта 4

№



1889 г.

9.

СОДЕРЖАНІЕ: Распоряженія епархіальнаго начальства.— Епархіаль-
ное извѣстіе.

РАСПОРЯЖЕНІЯ ЕПАРХІАЛЬНАГО НАЧАЛЬСТВА.

Опредѣленіемъ Иркутскаго епархіальнаго начальства, со-
стоявшимся на 10—13 февраля с. г., утвержденъ въ долж-
ности церковнаго старосты къ Мало-Еланской приписной Ка-
занской церкви крестьянинъ села Еланскаго Самойло Ива-
новъ Титовъ, на трехлѣтіе съ 1889 по 1892 годъ.

По предложенію преосвященнѣйшаго Макарія, епископа
Киренскаго, отъ 11 февраля с. г. за № 31, отчисленный

отъ службы священникъ Верхнеудинской Михаило-Архангельской церкви Алексѣй Корсунскій, назначенъ и. д., псаломщика къ Глазковской Николо-Иннокентіевской церкви.

По предложенію преосвященнѣйшаго Макарія, епископа Биренскаго, отъ 11 февраля с. г. № 31, псаломщикъ Хотовской миссіонерской церкви Михаилъ Ваулинъ отчисляется отъ службы; въ замѣнъ его, вольнонаемнымъ псаломщикомъ къ сей церкви назначается послушникъ Иркутскаго Вознесенскаго монастыря Теодоръ Сапожниковъ.

Псаломщикъ Усть-Удинской Богоявленской церкви Стефанъ Пантелѣевъ за полезное служеніе, преосвященнѣйшимъ Макаріемъ, епископомъ Биренскимъ, 2-го февраля с. г., награжденъ стихаремъ.

По предложенію преосвященнѣйшаго Макарія, епископа Биренскаго, отъ 25 января с. г. за № 24, псаломщикъ Яндинской Преображенской церкви Василій Тимоновъ переведенъ для пользы службы къ Олонской Благовѣщенской церкви; на вакансію же псаломщика Яндинской Преображенской церкви назначенъ бывшій псаломщикъ сей церкви Иванъ Бобоулинъ.

На учрежденіе при Ундургинской Покровской церкви приходскаго попечительства и на избраніе въ должность предсѣдателя того попечительства, крестьянина Семена Кириллова Федорова послѣдовало согласіе преосвященнѣйшаго Мелетія, епископа Селенгинскаго.

Предложеніями и резолюціями преосвященнѣйшаго Мелетія, епископа Селенгинскаго:

Бывшій псаломщикъ, нынѣ уволенный въ запасъ арміи старшій писарь Штаба войскъ Забайкальской области, Иванъ Соболевъ, вновь назначенъ на псаломщическую вакансію къ Казанской церкви села Николаевского Читинскаго округа.

На свободную вакансію псаломщика Брянской Архангельской церкви переводится изъ с. Батуринаскаго псаломщикъ Алексѣй Шергинъ.

Псаломщикъ Александро-Невской церкви села Александровскаго Читинскаго округа, Стефанъ Разсохинъ, устраненъ отъ должности, впредь до исправленія, съ тѣмъ, чтобы потомъ искалъ себѣ мѣста по найму.

Псаломщикъ Быркинской Николаевской церкви, Петръ Виноградовъ, перемѣщенъ къ Ононъ-Борзинской Иннокентіевской церкви, вмѣсто отца его Сумеона Виноградова, уволеннаго въ заштатъ по старости лѣтъ.

Діаконскій сынъ Филиппъ Горбуновъ, согласно прошенія, назначенъ на свободную вакансію псаломщика Быркинской Николаевской церкви, вмѣсто перемѣщеннаго къ Ононъ-Борзинской церкви Петра Виноградова.

Крестыанинъ Селенгинскаго округа, Кабанской волости, Прокопій Тунгусовъ, согласно прошенія, допущенъ къ должности псаломщика Кударинской Благовѣщенской церкви, вмѣсто діакона Захарія Югова, перемѣщеннаго къ Турунтаевской Сласской церкви.

Бывшій псаломщикъ, нынѣ временно-отпускнуой писарь младшаго разряда Читинскаго военнаго полугоспиталя, Никифоръ Кузнецовъ, согласно прошенія, допущенъ въ качествѣ вольнонаемнаго псаломщика къ Читинскому Архангельскому Собору.

Личный почетный гражданинъ Иванъ Виноградовъ, согласно рекомендаціи благочиннаго священника Петра Стукова, назначенъ на должность псаломщика Кондуевской церкви, съ перемѣщеніемъ псаломщика Модеста Горбунова къ Калгинской Троицкой церкви на праздную вакансію.

Священническій сынъ Димитрій Корнаковъ, назначенъ на должность псаломщика къ Кударинской Благовѣщенской церкви вмѣсто Прокопія Тунгусова, перемѣщеннаго къ Батуринской Стрѣтенской церкви, на правахъ вольнонаемнаго.

Священническій сынъ Димитрій Корнаковъ, опредѣленъ на должность псаломщика къ Кударинской Благовѣщенской церкви на праздную вакансію.

Е П А Р Х І А Л Ъ Н О Е И З В Ъ С Т І Е .

Діаконъ Тулуновской Покровской церкви Константинъ Шаповъ, послѣ двухнедѣльной болѣзни, умеръ 13 января сего 1889 года, съ христіанскимъ напутствіемъ.

П Р И Б А В Л Е Н І Я

КЪ

ИРКУТСКИМЪ ЕПАРХІАЛЬНЫМЪ ВѢДОМОСТЯМЪ.

м а р т а 4 № 9. 1889 года.

СОДЕРЖАНІЕ: „О Тибетской медицинѣ бурятскихъ ламъ“.

„О Тибетской медицинѣ бурятскихъ ламъ“.

I.

(ПРОДОЛЖЕНІЕ.)

Цикль этихъ послѣдовательныхъ превращеній неизмѣнно постояненъ; лекарствами, питательной пищей можно его ускорить такъ, что *стмя* образуется въ однѣ сутки, но при этомъ успѣютъ выработаться и перемѣниться всѣ 6-ть остальныхъ главныхъ *тканей* организма.

Надо замѣтить при этомъ, что при постепенномъ метаморфозѣ этихъ «сохраняемыхъ» *тканей* (млечнаго пищевого сока, крови, мяса, жира, кости, костнаго мозга и сѣмени или *красокъ*) остаются, такъ сказать, *отсѣды, осадки*. Такъ, при переходѣ пищи въ пищевую сокъ *непереварившіяся* вещества раздѣляются въ нижнемъ отдѣлѣ кишечника при посредствѣ *хи* на твердый экскрементъ и мочу; послѣдняя изъ толстой кишки поступаетъ въ мочевой пузырь. При передѣлкѣ *хила* (пищевого сока) въ кровь—остаткомъ (въ печени) будетъ *бидган*. Когда изъ крови вырабатывается *мясо*, остаткомъ выходитъ желчь. При выдѣленіи изъ *мяса* жира, остаются всѣ веще-

ства, выделяющіяся въ *отверстіяхъ* нашего тѣла, т. е. въ глазахъ слезы, въ носу—слизь, въ ушныхъ проходахъ—сѣрка, во рту—слюна и пр. При переходѣ жира въ кость—остаткомъ является потъ. Когда изъ костнаго вещества выделяется костный мозгъ, — изъ остатка образуются: зубы, ногти, волоса. Костный мозгъ распадается на *стѣмя* (у женщинъ *краски*) и кожное сало, кожу. Наконецъ, *квинтъ-эссенціей* организма, выше всѣхъ 7-ми *эссенціальныхъ* тканей выходятъ *румяна* (*ынгыскы*); это вещество, пребывая въ сердцѣ, расходуется по всему тѣлу, оживотворяетъ его, придаетъ красоту, возбуждаетъ пріятное самочувствіе, ощущение блаженства.

Для движенія семи *сохраняемыхъ* эссенцій (*тампр-силы*) въ тѣлѣ чело-вѣка существуютъ особыя каналы; кромѣ того имѣются еще *проходныя трубки*: для *хи* (начиная отъ макушки вдоль всего туловища), для пищи, для воды, и, наконецъ, для 3 главныхъ *выделяемыхъ эссенцій* (каль, моча, потъ); всего 13 внутреннихъ *проходовъ*.

Но продолжимъ описательную анатомію въ связи съ физиологіей.

Что кровь въ тѣлѣ чело-вѣка не стоитъ на мѣстѣ, а движется,—буддисты знаютъ. Но никакъ изъ этого еще нельзя заключить, что она понимаютъ кругообращеніе крови. Напротивъ, я считаю, что можно было бы помириться со многимъ, принять теорію *хи, шары, бадганъа*, отрицать дыханіе въ легкихъ, лишь была бы незапутана до нельзя кровеносная система. Мнѣ до сихъ поръ не хочется вѣрить, чтобы серьезно думали, что кровь можетъ ходить по одному и тому-же сосуду взадъ и впередъ! Думаю, не опечатка-ли въ книжкѣ, по-павшейся ламѣ, переводившему съ тибетскаго на монгольскій священную медицину. Но пусть даже это неподтвердится,—прошу разобратъся въ нижеслѣдующемъ очеркѣ распре-дѣленія *жилъ* (изъ дальнѣйшаго будетъ видно, почему я

нерѣшаюсь употреблять общеизвѣстныхъ терминовъ: сосудъ, артерія, вена; такихъ понятій нельзя навязывать буддистамъ безъ большой осторожности).

Всѣ главныя *жилы* начинаются съ пупка, названія ихъ значать: *сотворительная, утвердительная, жизненная, дыхательная* и проч.

Я буду употреблять Тибетскія имена.

1., *Жанма*,—отъ которой зависитъ *глупость, невѣжество*; отъ нея образовалось въ черепномъ мозгу и вдоль всего позвоночника до хвостца—*море*; изъ этого моря *вышли водяныя жилы* (очевидно это наши нервы), которыхъ 19 паръ; изъ нихъ 13—опутали всѣ внутренніе органы сѣтью.

2., *Бума*—отъ нея *блудъ*; по ней ходитъ *хи—дыхательный* воздухъ.

3., *Рома*—отъ нея *разумъ* и тѣлесная теплота; это *черная* артерія идетъ прямо, какъ камышъ, по срединѣ спины отъ 13-го позвонка вверхъ до первоначальной щелки на макушкѣ и также внизъ до хвостца; частью она соединяется съ *дыхательной бумой*. *Рома* распредѣляется по всему тѣлу: 120 вѣтвей идутъ въ *мясо* и кожу, 120—въ костный мозгъ, 120 въ *плотные* и *полные* органы (въ сердце 6, въ легкія—24); эти 360 сосудовъ развѣтвляются на мелкіе переплетающіеся между собою, какъ тканью невода.

4., *Шильба*—развѣтвляется въ головномъ мозгу и въ органахъ 5-ти внѣшнихъ чувствъ.

5., *Санма*—сердечная, управляетъ *размышленіемъ*.

6., *Авадоди*—идетъ отъ сердца, соединяясь съ другими сосудами, по всему тѣлу: по ней кровь пробѣгаетъ вполнѣ

5 разъ въ теченіи одного дыханія (!?). Можетъ быть пульсируетъ?

Слѣдующія *жилы* я перестаю перечислять, потому что это не разъяснить дѣла. Упомяну еще только объ одной *жизненной*, отъ которой зависитъ *кротость, святость (боди)*; это путь—*души*.

Душа постоянно перемѣщается въ тѣлѣ челоуѣка изъ сустава въ суставъ. Началомъ такого «душеобращенія» служатъ крайніе суставы ножныхъ пальцевъ у мужчинъ—лѣвой, у женщинъ,—правой ноги. Вторую ночь послѣ новолунія душа уже почуветъ въ слѣдующихъ суставахъ пальцевъ, и такъ далѣе все выше, къ срединѣ мѣсяца добирается до головы; впрочемъ, нѣкоторые сочлененія не въ чести, напр., душа не посѣщаетъ нижней челюсти. Во вторую половину мѣсяца душа спускается въ другую ногу (у мужчинъ кругооборотъ противъ солнца, у женщинъ—по солнцу).

Мѣсто, гдѣ находится *душа*, требуетъ особенной охраны; если его повредить (напр. хотя бы у коня пустить кровь подлѣ того сустава, гдѣ пребываетъ душа въ данный день),—будетъ бѣда, обыкновенно приходитъ конецъ жизни.

Послѣ этой *душевной жилы* вполнѣ послѣдовательно будетъ обозрѣть все вообще прежде упомянутыя *душевердныя мѣста (онисун.)*.

Всего ихъ 302: въ *жилахъ*, только что перечисленныхъ—190, въ *костяхъ* 32, въ *мясѣ*—45, въ *жирѣ* 8, во *льнѣ (шили)* (немогу подобрать другаго слова: это понятіе въ наукѣ отсутствуетъ, подразумѣваются вѣроятно крѣпкія фасціи, связки на задней сторонѣ шеи) и *сухожилияхъ*—14, въ *плотныхъ* и *полыхъ* органахъ—13 (сердце, 2 легкія, печень, селезенка, 2 почки; желчный

пузырь, мочевой пузырь, желудокъ, толстая кишка тонкая кишка, **сѣменной пузырь (?) или матка)**

Въ костяхъ *важныя* мѣста считаются: на головѣ — на темени, на макушкѣ, на вискахъ, на переносицѣ, подъ глазомъ, около уха спереди и сзади, всего 14 мѣстъ. На туловищѣ и оконечностяхъ: бѣлое горло (гортань), реберные хрящи, ость лапаточная, *отверстія (?)* въ тазовыхъ костяхъ близь крестца, колѣнные чашечки, лодыжки, пятки, запястья рукъ, плюсна, всего 18 мѣстъ.

Въ *мясъ* важныя пункты: *мясо* около грудныхъ сосковъ; *синее мясо* подъ мышкой; тутъ-же спереди *бѣлое мясо*, сзади — *черное*; выше плечъ на шеѣ — *черное мясо*; спереди на шеѣ — *2 черныхъ мяса*; между лопатокъ и реберъ — *2 дрожащихъ мяса*, вертящихъ человѣка; еще *мясо отдирающееся* отъ самой кости лопатки; повыше лопатки *мясо въ видѣ кочки*; ягодицы (*ташиян*); *2 филея* (рыбьихъ мяса, *сыкыр*) — снаружи и внутри спины. На рукъ: *мясо — барный курдюкъ* (вѣроятно нижняя часть дельтовиднаго мускула; *рыбье мясо* (по рисункамъ соответствуетъ брюшку двуглавой мышцы); *мясной центръ* (должно быть брюшко трех-главой мышцы); *мясо бушуг-лохой*, лежащее на тылѣ руки между большимъ и указательнымъ пальцемъ.

Это *мясо* производитъ весьма сложную работу: надо сложить вмѣстѣ 2 вытянутыя горизонтально ладони и приложить ихъ другъ къ другу ровно и плотно мизинцами по всей длинѣ ихъ; затѣмъ начать одной рукой движеніе съ цѣлью какъ бы закрыть другую руку, подобно тому, какъ захлопывается книга, т. е. держа мизинцы въ замкѣ, не разнимая ихъ; при этомъ движеніи большой палецъ долженъ оставаться спокойнымъ, а другіе пальцы, начиная съ указательнаго и кончая мизинцемъ, постепенно одинъ за другимъ, должны пригибаться къ своей ладони и, наконецъ, сжаться почти въ кулакъ; тогда загнутая рука возвращается въ свое первоначальное положеніе, т. е. опять распрямляется горизонтально ладонью къверху, а по ней начинается подобное же движеніе другая рука. — Такія упражненія производятъ ламы иногда во время чтенія своихъ молитвъ.

На ногъ *важныя* мѣста въ *мясъ*:

Черная черепаха (на передне-внутренней поверхности бедра почти по серединѣ, въ области *приводящихъ мышцъ*); ниже и нѣсколько къ на-

ружи — **сильное мясо** (вбродно нижняя часть четырех-главой мышцы); **икряной центръ** (нѣсколько ниже середины на задне-внутренней поверхности голени); **икряное стремя** (на 5 пальцевъ выше пятки).

Изъ этого перечня видно, что нельзя прилагать къ описываемымъ частямъ нашего тѣла названія „**мышца**“; буддисты не имѣютъ понятія о **мускулѣ**, какъ о сократительной ткани, и не умѣютъ различать мышцы одну отъ другой, какъ это дѣлаетъ наша медицина. Поэтому я считаю себя вполне правымъ, употребляя въ настоящемъ рефератѣ тибетской науки терминъ **мясо**.

Важныя мѣста въ жиру оказываются **железы!**

Теперь слѣдовало-бы разсмотрѣть **вредныя мѣста на жилахъ**. Но было-бы бесплодно перечислить всѣ 190 пунктовъ; ограничусь нѣсколькими примѣрами. Во первыхъ, на головѣ указываются мѣста выхода **водяныхъ жилъ** (нервовъ;) такія же жилы считаются опасными и на шеѣ, частію на туловищѣ. Во вторыхъ, въ числѣ жилъ находятся **стменосныя трубы** и мочеиспускательный каналъ. Въ третьихъ, здѣсь же считаются тѣ суставы, въ которыхъ бываетъ **душа**. Въ четвертыхъ, остальные **жилы** раздѣляются на **несущія кровь** (напр. жила, свившаяся змѣей на лопаткѣ, или жила, дующая въ раковину, находящаяся ниже наружнаго конца ключицы) — на **пустыя** (т. е. по коимъ идетъ **хи**), на содержащія вмѣстѣ и **кровь, и хи**.

Послѣднія артеріи всѣ пульсируютъ; изъ нихъ назову: въ ладони извернувшись дугою **проворная** (тургенъ); въ ладони выше первой противъ указательнаго пальца — **шевелящая** (пальцами); въ нижней трети предплечья на внутренней сторонѣ близъ кости лучевой — **хватающая** (наша **лучевая**); внутрь отъ нея рядомъ есть толстая **жила дыхательная**; почти на равнѣ съ этими, близъ кости локтевой — **лекарская артерія** (локтевая), подъ мышкой — **серебряная артерія**, выгоняющая потъ; артерія — **одолевающая пошву**, идетъ дугою; **жельзное ядро** — артерія подлѣ внутренней ладыжки на ногѣ; **золотая подпора** — между берцовыхъ костей; ниже колѣна **ведущая артерія** (т. е. позволяющая ходить); **подколѣнная черная** и **красноглазая** — въ паху (**бедренная артерія**).

Есть жилы специально питающія **желтый волосъ** (т. е. мелкіе волоски, разбѣянные по нашему тѣлу), напр., такая артерія начинается между большимъ и указательнымъ пальцемъ на ногѣ, называется **ростающей**. Различаютъ еще **жилы**, которыя можно перерѣзать и кровь не пойдетъ: напр. на задней сторонѣ бедра, въ верхней трети встрѣчаются **2 жилы** — **черная**

почечная и черная железочная, идущія изъ соответственныхъ органовъ; ниже этой встрѣчи жила называется поднимающею погу.

Но о нѣкоторыхъ кровеносныхъ сосудахъ придется вести рѣчь еще впереди. Поэтому я позволю закончить разсмотрѣніе *дурше вредныхъ мѣстъ*. Уже сказано, что всѣхъ ихъ считается 302; въ частности: на головѣ 62, на шеѣ 33, на туловищѣ 95, въ оконечностяхъ 112. Въ случаѣ пораненія или другаго какого либо поврежденія любого изъ описанныхъ вредныхъ пунктовъ, человѣку грозитъ тяжелое мученіе и обыкновенно смерть: при этомъ раны 96 мѣстъ абсолютно смертельны, «никакой мудрецъ не поможетъ»; 49—во власти медицины, а остальные лишь угрожаютъ увѣчьемъ, но могутъ исправиться силою *натуры*.

И такъ, говорится въ священныхъ книгахъ, человѣкъ состоитъ изъ 1000 разныхъ частей, т. е. столькожъ-то частей, жилъ и прочаго, что уже разсмотрѣно. Только нельзя рекомендовать провѣрку этой суммы; если сложить всѣ показанныя цифры, то окажется навѣрное ошибка; противорѣчія въ числахъ у ламъ въ медицинскихъ сочиненіяхъ очень не рѣдки.

Вкусовъ разныхъ считается 6: сладкій, кислый, соленый, горькій, горячій (острый ѣдкій, напр. лукъ, чеснокъ), прѣсный.

Близко къ физиологій примыкаетъ дѣта, Приведу нѣсколько замѣчаній о послѣдней. Мясо бываетъ нѣсколькихъ сортовъ: 1. „погамъ параняющихъ“ (скребущихъ), напр. фазана; 2., „кловомъ конающихъ“—(зерноядныхъ)—попугая, кукушки, голубя, сороки; 3., звѣрное мясо—изюбря, кабарги, сайги, аргали, зайца, козла, кабана, буйвола; 4., хищныхъ—тигра, медвѣдя, волка, рыси, лисицы; 5., сильныхъ птицъ—коршуна, ястреба; 6., домашнихъ животныхъ—яка, верблюда, лошади, осла, коровы, мула, козы, собаки, свиньи, курицы, кошки; 7., въ норахъ живущъ: тарбагана, черепахи, змѣи, ящерицы, червей; 8., водныхъ—журавлей, гусей, турпановъ, баклановъ, выдры, рыбъ. Всѣ мяса—сладкаго вкуса; мясо скребущихъ—сухое, водныхъ—сырое. Свѣжее мясо вкусно—холодное, лежалое (годъ, два) горячее. Птичье мясо всегда, а всякое другое—высушенное, жареное—легче. Нѣкоторыя мяса имѣютъ особыя свойства: фазаново—хорошо въ глазныхъ болѣзняхъ, очищаетъ хрипоту, поддерживаетъ старческія силы; заячье—

останавливает понос; мясо курицы или жаворонка увеличивает количество **смени**, зараживает раны; мясо лошадиное, ослиное (всѣхъ однокопытныхъ), выдры — полезно въ болѣзняхъ почекъ и поясницы.

Но выше мяса пѣнятся молоко и масло. Парное молоко — какъ святая вода; топленое молоко укрѣпляетъ память; быстроту соображенія; нѣтъ ничего лучше молочной пѣнки; кто ее употребляетъ и масло — проживетъ 100 лѣтъ. Масло сѣменное — горячаго вкуса, полезно жирнымъ особамъ, уменьшаетъ тучность. Протухлое масло очищаетъ **хи**, **бадган**, увеличиваетъ тѣлесную теплоту, придаетъ звучности голосу (?). Мозгъ всякій уменьшаетъ **хи**, прибавляетъ **бадгана** и **смени**. Свѣжій кумысъ увеличиваетъ тѣлесную теплоту, арака, высиженная изъ горькаго творога, очищаетъ **бадган**. Сырая простокваша производитъ поносъ; вареная останавливаетъ. Вино клонитъ ко сну и досужеству, а еще болѣе ведетъ къ безстыдству.

Всякая мука сырая — тяжела, лучше — вареная или печеная. Всѣ крупы увеличиваютъ тѣлесную теплоту. Лукъ возбуждаетъ сонливость, аппетитъ; морковь усиливаетъ **бадган**; чеснокъ производитъ **хи**.

Не надо забывать, что нельзя всякую пищу вмѣстѣ мѣшать: **неза-сѣвшая** простокваша вредна со свѣжимъ виномъ; къ рыбему мясу нельзя прибавлять молока; также нельзя ѣсть ягоды съ молокомъ, рыбу съ птичьими яйцами; хранить молоко въ мѣдномъ сосудѣ.

Лучше всего вода дождевая, снѣжная, вареная; вода изъ болота вредна.

Вообще, качество всякой пищи опредѣляется главнымъ образомъ ея вкусомъ; а выше уже было сказано, что для **хи шары** и **бадгана** благопріятны различныя вкусы. Въ дальнѣйшей же разборъ пищевыхъ средствъ гигиена буддистовъ не входить, а излагаетъ лишь самыя элементарныя, недалекія совѣты (чему примѣровъ я привелъ достаточно).

Къ этому прибавлю еще нѣсколько правилъ изъ *макробиотики* (т. е. искусства надолго продлить свою жизнь). — Зимой — холодно; *закрываются* поры нашего тѣла (*отверстія желтаго волоса*); надо жить въ домѣ съ двойными замляными стѣнками, стараться выходить на солнышко, пригрѣвать себя; носить шерстяную одежду; пищу употреблять сладкую, кислую, соленую, мясную, маслянистую; тѣло свое мазать масломъ (сѣменнымъ); никакъ не мыться теплою водою: отъ этого портятся рѣсницы. Весною окажется въ

тѣлѣ челоуѣка излишекъ *бадгана*; надо пищу перемѣнить на горячую, острую, прѣсную; ѣсть старую, сухую ярицу, мясо *скребущихъ птицъ*; хорошо принять рвотное; надо больше двигаться, трудиться; полезно проводить время въ саду среди цвѣтушей, благоухающей зелени; продолжать мазаться масломъ. Лѣтомъ — надо носить тонкую одежду, избѣгать солнца, сидѣть въ прохладной комнатѣ или въ тѣни, въ лѣсу на вѣтру; пищу употреблять такую же, какъ зимой (?) — сладкую легкую, прохладноватую, обмываться холодной водой; пить вино пополамъ съ водой. Осенью слѣдуетъ больше быть въ сыромъ мѣстѣ; пищу употреблять сладкую, горькую и прѣсную; для уменьшенія *шары* въ тѣлѣ принимать слабительныя.

Вообще рекомендуется днемъ спать меньше (а то будетъ много *бадгану*); если же мучить безсонница ночью, то надо днемъ утомиться, много ходить, говорить; если это не поможетъ (особенно съ похмѣлья), то пить молоко, простоквашу, мясной бульонъ, мазать голову масломъ, масло же впустить въ уши. Во всякомъ случаѣ каждому челоуѣку надо вести жизнь спокойную: незавидовать, чужаго не брать, *женскихъ* словъ не слушать, старшихъ уважать, никого (даже червяка) не обижать, милостыню подавать, не лгать, не лбедничать, заниматься хлѣбопашествомъ. Только благочестивый челоуѣкъ будетъ здоровъ и долголѣтенъ.

Таковы мудрыя правила долгой жизни. Очевидно эта гигиена — чисто личная, навѣянная метафизической этикой и присоединенная къ медицинѣ механически. Но это вполне согласно съ тѣмъ тономъ, которымъ излагается вся наука. — Не даромъ же *хи*, *шара*, *бадган* соотвѣтствуютъ 3-мъ природнымъ порокамъ челоуѣка: *хи* — блудъ, вѣтринность; *шара* — гнѣвъ, излишняя горячность; *бадган* — невѣжество,

глушость. Какъ-же человѣку, составленному изъ такихъ непокорныхъ элементовъ, частенько не болѣть? Слѣдовательно, кто хочетъ долго жить, долженъ вѣчно бороться съ собой.

II.

Увеличится или уменьшится въ нашемъ тѣлѣ количество *хи*, *шара*, *бадгана*, той или другой изъ *сохраняемыхъ* или *выдѣляемыхъ эссенцій*, произойдетъ различное заболѣваніе.

Хи усиливается отъ зависти, слишкомъ горькой, жесткой, легкой, непитательной, сухой пищи, отъ бессонницы, отъ голоду, послѣ большой потери крови, сильного поноса или рвоты, отъ сильного огорченія и продолжительнаго плача, сильного холода, отъ чрезмѣрно продолжительнаго труда.

Шара накапливается при оскорбленіи, отъ чрезмѣрныхъ усилій поднять слишкомъ тяжелое, отъ попытокъ натянуть тугой лукъ, отъ быстрого бѣга, скорого подъема на гору, послѣ паденія съ высоты, отъ побоевъ, отъ пищи слишкомъ питательной, горячей, приготовленной на горячемъ маслѣ, отъ употребленія вина.

Бадган собирается, если сидѣть безъ занятій или днемъ спать послѣ обильнаго обѣда, на сырой землѣ лежать, въ прохладной водѣ купаться, легко одѣваться, ѣсть много пшеничнаго слобнаго печенья, кислые блины, незрѣлую сырую зелень, ягоды, плоды, вообще употреблять много напитковъ (кумысь), холодное орѣховое масло, пищу горькую, сладкую, жирную, тяжелую.

Конечно, съ увеличеніемъ количества *хи* должны «притѣсниться» *шара*, *бадган* и всѣ *эссенции* нашего тѣла.

Какъ же это выразится?

Когда *хи* станетъ много, то человѣкъ все будетъ зябнуть, даже дрожать, искать теплаго мѣста; животъ у него

вспучить, калъ засохнетъ, почернѣетъ, съ трудомъ будетъ выходить (*запоръ*), силы во всѣхъ членахъ будетъ мало, будетъ мучить «головокруженіе», больной начнетъ много говорить, по пусту болтать.

Войдетъ «въ силу» *шара*,—усилится жажда, тѣло будетъ горячее, бессонница; калъ, моча, глаза и вся кожа пожелтѣютъ, будетъ *поносъ*.

Другіе симптомы накопленія *бадгана*: температура тѣла упадетъ, нища не станетъ перевариваться, все тѣло будетъ тяжелымъ, лицо побѣлѣетъ, по «внутренности» будетъ чувствоваться нытье, суставы ослабѣютъ, много появится слюны или гною, постоянно будетъ позывать на сонъ, обезпокоить одышка.

Но разстройство организма одинаково могутъ вызвать и прочія *эссенци*, скопившись въ количествѣ большемъ обыкновеннаго.

Напримѣръ, излишекъ крови причиняетъ антоновъ огонь, нарывы на шеѣ, болѣзни селезенки, десенъ, желтизну глазъ; даже трудно бываетъ ими ворочать, на кожѣ являются красныя пятна.

Накопленіе *костной эссенци* обнаружится появленіемъ костныхъ наростовъ, опухолей, излишнихъ зубовъ.

Выработка *костнаго мозга* въ большемъ количествѣ дастъ знать о себѣ утолщеніемъ сочлененій, ослабленіемъ зрѣнія, отяжелѣніемъ всего тѣла.

Изобиліе *стмени* вызываетъ «каменную болѣзнь» и прианнизмъ.

Увеличеніе *кала* отяжелитъ животъ, вызоветъ боли въ кишечникѣ.

Отъ усиленной выработки *мочи* будетъ колотье около паховъ, частый позывъ къ мочеиспусканію.

Усиленная потливость причиняетъ кожныя болѣзни.

Но и уменьшеніе надлежащаго количества любаго изъ этихъ органическихъ *элементовъ* вызоветъ болѣзнь.

Недостатокъ *хи* отразится на нашемъ организмѣ такъ: голосъ ослабѣетъ, больной будетъ мало разговорчивъ, неснокоенъ, часто будетъ вздыхать, мысли его будутъ разсѣяны, подвижны, онъ будетъ искать случая уединиться, даже покуситься на самоубійство; его одолѣетъ бессонница, часто будетъ зѣвать, тянуться, корчиться, мерзнуть («гусинная кожа»), затылокъ можетъ свестъ суороной; по сѣмъ членамъ, едва онъ пошевелится, будетъ колотье въ ушахъ шумъ, во рту прѣсный вкусъ, утрое въ тошнота (пустая рвота), кашель съ пѣнистой мокротой; къ вечеру легкое вздутіе и боль въ животѣ.

Уменьшеніе количества *ши* и *ы* открываея слѣдующими признаками: голова болитъ, кожа голая, въ носу «засохнетъ», во рту вкусъ горько-кислый, отъ тѣла сильный запахъ (отъ поту), при кашлѣ мокрота красная или желтая, рвота и поносъ кровью или желтой массой, свѣтъ въ глазахъ красно-желтый; въ одной щекѣ часто колотье.

(продолженіе послѣдуетъ).

Редакторъ, Каѳедральный Протоіерей Аонасіи Виноградовъ.

Печатать дозволяется: Цензоръ, Инспекторъ Иркутской Духовной Семинаріи Іаковъ Стуковъ.

Иркутскъ, 1889. Типографія А. А. Сизыхъ, Больш. ул. д. Гернадтъ.