

О приобрѣтеніи здоровья и средствахъ къ сохраненію его.

ГЛАВА ПЕРВАЯ.

Вліяніе свѣта на здоровье духа и тѣла.

Какая громадная разница между днемъ и ночью! Сравните чудный полдень, когда солнце ярко свѣтитъ и нѣтъ ни одного облачка па небосклонѣ, съ полуночью, когда такъ страшно въ глубокомъ мракѣ и всѣ предметы или вовсе невидимы, а если и видны, то неясно. Какъ будто смотришь на большой залъ, украшенный прекрасными картинами и другими предметами искусства, а въ противоположность этому, очень страшную, темную тюрьму, гдѣ повсюду царствуетъ мракъ и ужасъ. Какъ видъ такой залы подымаетъ и радуется душу, такъ подобная тюрьма вселяетъ въ сердце страхъ и уныніе. Кто пожелалъ бы имѣть своимъ жилищемъ такое мрачное мѣсто? Каждый подумалъ бы, что тамъ можно задохнуться, и, конечно, предпочли бы большой, свѣтлый залъ съ прекрасными произведеніями искусства. Такой великолѣпный залъ похожъ на предметъ, освѣщенный сіяніемъ солнца. Онъ является тогда во всемъ своемъ величїи и красотѣ. А если есть на землѣ такое мѣсто, гдѣ ни одинъ солнечный лучъ не освѣщаетъ окружающую природу, то это и есть та самая страшная тюрьма. Если бы когда-нибудь солнце на нѣсколько недѣль перестало восходить и заходить, то какія бы послѣдствія имѣло это для природы! Что сдѣлалось бы тогда съ человѣкомъ, совершеннѣйшимъ созданіемъ на землѣ? Что стало бы тогда съ его здоровьемъ и съ его жизнью?

Взгляните на растеніе, которое выросло въ темномъ мѣстѣ или въ погребѣ, куда могъ проникать лишь слабый свѣтъ! Оно кажется чахлымъ, краски его блѣдны, плоды не вкусны, какъ легко оно вянетъ! Можно, вообще, сказать: что растеть на солнцѣ, растеть здоровымъ, сильнымъ и полнымъ; что вырастаетъ въ темномъ, то и растеть и остается чахлымъ. Развѣ не бросается въ глаза то, что большая часть растенія, особенно цвѣты, всегда обращены къ солнцу? Подсолнечники всегда ожидаютъ по утрамъ солнца съ востока и остаются обращенными къ нему, пока оно не зайдетъ вечеромъ на западѣ. Сколько цвѣтовъ закрываютъ свои чашечки по вечерамъ, какъ торговцы свои лавки, а утромъ при восходѣ солнца опять открываютъ ихъ. Съ животными происходитъ тоже самое, что и съ растеніями. Исчезнетъ дивный свѣтъ и они требуютъ покоя; появляется утреннее свѣтило и все ободряется и крѣпнетъ. Почти ни одна птица не поетъ по вечерамъ; кто можетъ пѣть, начинаетъ свое пѣніе по утрамъ.

Если свѣтъ имѣетъ такое вліяніе на другія творенія, то почему же онъ не можетъ имѣть такого же вліянія и на человѣческой духъ и тѣло? Какое мрачное впечатлѣніе производитъ на больного человѣка пасмурный день! Даже и здоровый чувствуетъ себя не такъ весело, и какъ благотворно подѣйствуетъ то, когда, послѣ нѣсколькихъ дождливыхъ дней, въ комнату больного, въ мастерскія и прочіе предметы начнетъ свѣтить солнце. Каждый человѣкъ чувствуетъ на себѣ вліяніе солнца, какъ при восходѣ, такъ и при закатѣ его; вдвойнѣ же это чувствуетъ больной. Польза свѣта и вредъ отъ недостатка его можно легко наблюдать на человѣкѣ. Какъ рѣдко видишь совершенно здоровымъ ткача, фабричнаго, рудокопа, вообще того, кто по своему званію долженъ обходиться безъ дневного свѣта. Не носятъ ли они на своемъ лицѣ мертвенноблѣдный отпечатокъ! Нѣши воспитанники пользуются хорошою пищею и болѣе чѣмъ необходимымъ уходомъ, но всѣ они лишены живости и полного здоровья. Надо, по справедливости, сознаться, что свѣтъ и сіяніе солнца