ВИЛЕНСКІЯ ГУБЕРНСКІЯ ВѢДОМОСТИ.

№ 23.

СУББОТА, ІЮНЯ 7-го ДНЯ 1847 ГОДА.

ЧАСТЬ НЕОФФИЦІАЛЬНАЯ.

Содержаніе: Объ изъявленномъ согласіи продавать въ С. Петербургѣ хлѣбъ по умѣреннымъ цѣнамъ.—Сохраненіе здоровья ведущихъ сидячую жизнь.

ОБЪ ИЗЪЯВЛЕННОМЪ СОГЛАСІИ ПРОДАВАТЬ ВЪ С. ПЕТЕРБУРГѢ ХЛѢБЪ ПО УМѢРЕННЫМЪ ЦѢНАМЪ.

—

Чрезвычайные неурожаи во многихъ государствахъ западной Европы, произвели тамъ не только недостатокъ въ хлѣбѣ, но и голодъ. Слѣдствіемъ того были необыкновенное требованіе хлѣба всякаго рода изъ Россіи, и при такомъ требованіи, возвышеніе цѣнъ его при нашихъ портахъ, и особливо въ Петербургѣ. Это событіе, выходящее изъ обыкновеннаго порядка дѣлъ, не могло укрыться отъ заботливости ГОСУДАРЯ ИМПЕРАТОРА. По Высочайшему повелѣнію ЕГО ИМПЕРАТОРСКАГО ВЕЛИЧЕСТВА, Г. Министръ Финансовъ пригласивъ къ себѣ, 10 Мая, главнѣйшихъ торговцевъ хлѣбомъ въ Петербургѣ, купцовъ 1-й гильдіи: Дмитрія *Полежаева*, Николая *Терликова*, Николая *Харичкова*, Ивана *Струнникова* и купеческаго сына Илью *Тюменева*, и лично объяснилъ имъ Высочайше изъявленное ему желаніе ГОСУДАРЯ ИМПЕРАТОРА, чтобы изъ хлѣбныхъ запасовъ, какіе при нынѣшнемъ требованіи будутъ доставлены въ С. Петербургъ оптовымъ торговцамъ, постепенно отдѣляема была, примѣрно, десятая часть, для продажи мѣстнымъ обывателямъ по умѣреннымъ цѣнамъ.

Приглашенные Г. Министромъ Финансовъ хлѣбные торговцы, съ глубочайшимъ благоговѣніемъ услышали объясненное имъ желаніе Августѣйшаго Отца своихъ подданныхъ, и, съ свойственною Русскимъ готовностью на все

доброе и прекрасное, единодушно обязались сами и выразили увѣренность, что также обяжутся другіе хлѣбные торговцы, отдѣлять десятую часть всякаго принадлежащаго имъ хлѣба для продажи въ С. Петербургѣ по умѣреннымъ цѣнамъ.

Отзывъ хлѣбныхъ торговцевъ былъ доведенъ Г. Министромъ Финансовъ до Высочайшаго свѣдѣнія, и удостоился особеннаго Монаршаго благоволенія.

Хлѣбные торговцы не замедлили составить актъ, гдѣ изложили принимаемую ими на себя обязанность, и съ подписями почти всѣхъ своихъ собратовъ по оптовой торговлѣ хлѣбомъ, представили Г. Министру Финансовъ. Въ дополненіе къ тому, 15 Маія доставили они Г. Министру Финансовъ другой актъ, съ означеніемъ въ немъ цѣнъ, по которымъ готовы они продавать хлѣбные запасы свои, на изложенныхъ ими тутъ же правилахъ, по слѣдующимъ цѣнамъ: муку ржаную по 5 р. 50 к. за куль, овесъ по 3 р. 75 к., и крупу грѣчневую по 6 р. сер. за четверть; для самой же продажи предполагали они предоставить Городской С. Петербургской Распорядительной Думѣ назначить въ каждой части города, сколько будетъ нужно, купцовъ, извѣстныхъ своею добросовѣстностью, для выдачи обывателямъ свидѣтельствъ, гдѣ было бы означено, кому, сколько и какого рода хлѣба должно быть отпущено. По такому свидѣтельству Береговая Контора выдаетъ записку на имя торговца, отъ котораго можно получить требуемое количество хлѣба по установленной цѣнѣ.

Г. Министръ Финансовъ, находя назначаемыя торговцами цѣны весьма уменьшенными сравнительно съ существующими нынѣ, а правила для продажи хлѣба обывателямъ удовлетворительными, подвергалъ все сіе Всемилостивѣйшему воззрѣнію ЕГО ИМПЕРАТОРСКАГО ВЕЛИЧЕСТВА, испрашивая Высочайшаго соизволенія сообщить предположенія хлѣбныхъ торговцевъ Г. Санктпетербургскому Военному Генералъ-Губернатору, для предложенія Городской Распорядительной Думѣ къ надлежащему исполненію.

ГОСУДАРЬ ИМПЕРАТОРЪ, изъявивъ на то Высочайшее соизволеніе, на всеподданнѣйшей докладной запискѣ, въ 16 день Маія, изволилъ собственноручно написать:

„Благодарить, и сказать моимъ добрымъ братьямъ: я инаго отъ нихъ не ожидалъ, я сердце ихъ знаю и этимъ горжусь.“

Такое выраженіе чувствъ Монарха къ Его вѣрноподданнымъ, останется на всегда однимъ изъ прекраснѣйшихъ событій счастливаго настоящаго и залогомъ великихъ дѣлъ въ будущемъ.

(*Сѣв. Пч.*)

СОХРАНЕНІЕ ЗДОРОВЬЯ ВЕДУЩИХЪ СИДЯЧУЮ ЖИЗНЬ.

Каждый человѣкъ, начинающій жить самостоятельно, произвольно, по расчету или по принужденію, необходимо избираетъ какой нибудь родъ жизни; многоразличныя сословія ученыхъ, чиновниковъ, художниковъ, ремесленни-

ковъ, фабрикантовъ, заводчиковъ и проч., необходимо ведутъ образъ жизни, соотвѣтствующій ихъ главному занятію, и болѣе или менѣе подчиняются различнымъ вліяніямъ, рѣдко полезнымъ для здоровья. Даже тѣ люди, которые живутъ безъ цѣли, безъ плана, безъ занятія, въ безпорядочномъ своемъ образѣ жизни соблюдаютъ какое нибудь однообразіе, которое имѣетъ значительное вліяніе на измѣненіе и разстройство ихъ здоровья. Рѣдко человѣку удается избрать тотъ родъ жизни, который наиболѣе ему нравится и соотвѣтствуетъ его тѣлосложенію, здоровью и способностямъ; гораздо чаще мы дѣлаемся тѣмъ, чѣмъ назначаетъ намъ быть случай, наши собственные и другихъ людей виды на нашу будущность, экономическіе и денежные расчеты, наша бѣдность, или богатство и многія другія обстоятельства, которыя, уважая во всей силѣ, мы однако рѣдко беремъ въ соображеніе и наше здоровье, между тѣмъ какъ именно оно-то и должно быть главною точкою соображенія при избраніи состоянія, должности, художества, ремесленничества и проч. Юноша съ узкою, слабою грудью получаетъ чахотку отъ того, что онъ принужденъ былъ сдѣлаться пѣвчимъ, вышивать, рисовать на низкомъ столѣ; дитя лимфатическаго тѣлосложенія дѣлается золотушнымъ по тому, что оно принуждено вести сидячій родъ жизни, сдѣлавшись портнымъ, сапожникомъ, и проч. Мы замѣчаемъ, что знакомые намъ люди, пока ведутъ дѣятельную жизнь, занимаются сельскими работами, бываютъ здоровы; но эти же люди, принужденные вести сидячую жизнь, получаютъ накопленіе слизи въ желудкахъ и кишкахъ, почечуй, завалы, кашель и проч.

Всѣ сіи роды занятій дѣйствуютъ часто вредно, но иногда и благотворно на здоровье людей. Для увѣренности въ ихъ вредномъ и безполезномъ вліяніи на насъ, нужно только обратить вниманіе на разныя болѣзни, свирѣпствующія между всѣми сословіями людей, и на то, что нѣкоторые ремесленники избавляются отъ врожденнаго расположенія къ разнымъ болѣзнямъ.

Мы уже сказали, что ремесла и художества производятъ частныя, такъ сказать личныя, (спорадическія) болѣзни, но мы должны также замѣтить, что онѣ, во-первыхъ, дѣйствуютъ вредно не въ такой степени, и что даже предохраняютъ отъ другихъ недуговъ, или излечиваютъ дѣйствительныя уже болѣзни. Первое зависитъ отъ привычки нашего тѣла, по которой оно какъ бы родится со всякимъ вліяніемъ, и безвредно, до извѣстной степени, переноситъ его вредное разрушительное дѣйствіе, и отъ внутренняго, неизвѣстнаго нашего расположенія, по которому одни изъ насъ безвредно подвергаются самымъ тягостнымъ трудамъ и вліяніямъ, а другіе занемогаютъ и отъ ничтожныхъ, по видимому, причинъ. Такъ одни занимаются безвредно обработкою свинца въ теченіе многихъ лѣтъ, а другіе легко подвергаются свинцовой коликѣ, параличу, которые у нихъ опять легко возвращаются и наконецъ со всѣмъ похищаютъ свои жертвы.

Есть страны и мѣстности, которыхъ жители подвержены извѣстнымъ, мѣстнымъ болѣзнямъ, вдругъ изчезающимъ послѣ устроенія въ нихъ различныхъ фабрикъ и заводовъ; равно извѣстно и то, и это къ несчастію случается чаще, что учрежденіе различныхъ фабрикъ дѣлаетъ вредною страну, которой жители до того наслаждались полнымъ здоровьемъ. Въ лѣтнее время, во время моченія въ прудахъ и озерахъ конопли и льна, деревенскій воздухъ дѣлается очень вреднымъ.

Вліяніе занятій и рода жизни на смертность людей до нынѣ, особенно у насъ, вовсе не опредѣлено, хотя подобныя свѣдѣнія были бы очень благодѣтельны для человѣчества; наше попечительное правительство, руководимое подобными свѣдѣніями, вѣрно бы облегчило участь несчастныхъ ремесленниковъ, а врачи показали бы предохранительныя мѣры, сообразно роду занятій и свойству болѣзней. Родители, руководимые такими свѣдѣніями, не предоставляли бы случаю и произволу выборъ ремесла для ихъ дѣтей, а назначали бы имъ образъ жизни и занятій, сообразный ихъ тѣлосложенію и характеру. Сообразно нынѣшнимъ нашимъ свѣдѣніямъ о вліяніи ремеслъ на здоровье, въ типографщики, на свѣчныя заводы, бумажныя и полотняныя фабрики нужно назначать людей крѣпкихъ, полнокровныхъ; въ мясники—слабыхъ, блѣдныхъ и проч. Такъ какъ выборъ состоянія, должности, ремесла и проч. не всегда зависитъ отъ воли избирателя, который рѣдко совѣтуется при этомъ съ знающими людьми на счетъ своего здоровья, и потомъ по большей части уже не можетъ оставить своего ремесла, хотя оно и вредно на его дѣйствуетъ; то по крайней мѣрѣ для него будетъ полезно знать какимъ образомъ онъ можетъ умѣрить, ограничить, если не со всѣмъ уничтожить или удалить, вредное дѣйствіе вліяній, которымъ онъ ежедневно подчиняется по службѣ, ремеслу, или другому занятію.

Всѣ роды занятій можно раздѣлить на такія, которыя требуютъ сидячаго, или дѣятельнаго образа жизни, и на такія, которыя подвергаютъ трудящагося вредному вліянію животныхъ, растительныхъ и минеральныхъ испареній, газовъ и сырости. По сему въ гигіеническомъ отношеніи можно принять слѣдующіе шесть классовъ занятій:

1) Занятія, соединенныя съ сидячимъ образомъ жизни; 2) занятія, требующія дѣятельной, даже утомительной жизни; художества ремесла, подвергающія занимающагося ими человѣка вредному дѣйствію; 3) животныхъ; 4) растительныхъ паровъ и газовъ; 6) сырости.

Сидячая жизнь.

Сидячій образъ жизни должны вести всѣ тѣ, которые занимаются въ тѣсномъ мѣстѣ, въ жилыхъ или рабочихъ комнатахъ. Не смотря на то, что дѣятельность составляетъ существенную принадлежность нашей жизни, этотъ классъ людей послѣ земледѣльцевъ, есть самый обширный. Сюда принадлежитъ: литераторы и ученые по всѣмъ отраслямъ наукъ, особенно теоретичес-

кихъ, духовные стряпчіе, маклера, судьи, художники, чиновники, писцы, купцы, конторщики, фабричные работники и почти всѣ женщины. Вредъ сидячей жизни происходитъ отъ четырехъ причинъ: отъ недостатка движенія на свободномъ воздухѣ, отъ нездоровыхъ рабочихъ жилищь, отъ вредности самыхъ предметовъ занятій, отъ безпокойнаго положенія тѣла во время работы. Отъ недостатка движенія на свободномъ воздухѣ органы дриженія приходятъ въ бездѣйствіе и слабость, питательный сокъ выработывается не надлежащаго качества, кровотвореніе слабѣетъ, кровь бываетъ блѣдная и содержитъ мало волокнистаго начала, но много бѣлка и студени, а отъ сего густѣетъ и застыгаютъ соки, уменьшаются отдѣленія и испражненія въ тѣлѣ, происходятъ завалы внутренностей, слабость, вялость въ тѣлѣ, скорая усталость послѣ небольшаго движенія, слабость и безсиліе мышцъ, недостаточное отдѣленіе внутренней теплоты и проч. Вредное вліяніе спертаго воздуха въ рабочихъ комнатахъ, особенно зимою, можно видѣть въ разныхъ тѣсныхъ мастерскихъ, гдѣ множество работниковъ сидятъ около горящихъ свѣчь и лампъ, которыхъ огни вмѣстѣ съ дыханіемъ и испариною рабочихъ портятъ воздухъ такъ, что для дыханія онъ причиняетъ свѣжему человѣку круженіе головы, тошноту, обморокъ и проч. Эти мастерскія бываютъ еще вреднѣе, если они расположены въ нижнихъ, сырыхъ этажахъ, недоступныхъ для солнечнаго свѣта. Во время занятія работою, тѣло наше принимаетъ положеніе, вредное для здоровья. Такъ продолжительное стояніе на ногахъ причиняетъ непріятное щемленіе желудка, расширеніе вѣнъ на ногахъ и отеки; согбенное положеніе тѣла мѣшаетъ пищеваренію, кровообращенію, искривляетъ позвоночный столбъ и сообщаетъ стану странный, неправильный видъ. Такъ часто у сапожниковъ, портныхъ, отъ согбенія тѣла во время работы, наружныя связки позвонковъ растягиваются, отвердѣваютъ; мышцы, разгибающія спину, слабѣютъ отъ бездѣйствія, и тѣ и другія потомъ не могутъ прійти въ прежнее натуральное положеніе. Мастеровые, коихъ работа требуетъ бездѣйственнаго положенія тѣла, занимающіеся ею съ младенчества никогда небываютъ крѣпкаго сложенія, на блѣдномъ ихъ лицѣ, написана слабость, ихъ ноги бываютъ кривы, станъ тѣла несоразмѣрный и носитъ на себѣ отпечатокъ ихъ ремесла, въ самыхъ пріемахъ они неловки, особенно въ тѣхъ членахъ, которые во время работы остаются въ бездѣйствіи. Сидячая жизнь вообще усиливаетъ дѣйствіе насочныхъ сосудовъ и ослабляетъ кровяныя мышцы нервовъ; отъ этого происходитъ блѣдность крови, кожи и золотухи, англійская болѣзнь, опухоли железъ, рыхлость мышцъ, цынга, худосочіе, лишаи, чесотка; злокачественные прищи, болѣзни нервовъ, почекъ почечуй, бѣли, неправильное мѣсячное очищеніе и проч.

Люди принужденные вести сидячую жизнь, должны обращать особенное вниманіе на по-

стоянное свое пребываніе—кабинетъ, мастерскую, рабочую комнату, на качество ея воздуха и положеніе собственнаго тѣла.

Подъ Кабинетъ и мастерскую нужно назначать свѣтлую, сухую, теплую комнату, даже чернорабочей не назначать въ подвалѣ; эти комнаты обширностію должны соотвѣтствовать числу работниковъ, окна и двери должны способствовать свободному движенію воздуха и частой его перемѣнѣ; зимою ихъ нужно нагрѣвать не жаровнею или чугунною печкою, а каминомъ, или русскою, либо голландскою печкою, и то умѣренно: умѣренная прохладка въ рабочей комнатѣ не такъ чувствительна и вредна, какъ излишній жаръ, который скоро сушитъ воздухъ и вредно дѣйствуетъ на грудь; излишнюю сухость воздуха въ рабочей комнатѣ нагрѣваемой печкою, можно умѣрить оприскивая полъ ея и стѣны водою, или ставя въ ней широкіе сосуды съ водою. Въ Кабинетѣ гораздо лучше имѣть камина, который умѣренно нагрѣваетъ и постоянно поддерживаетъ въ немъ теченіе и чистоту воздуха.

Люди, по своей должности обязанные сидѣть большую часть времени, должны употреблять для того стулья или скамейки твердые или упругіе, съ подушками, набитыми волосомъ, мочалкою, сѣномъ. Мягкія и грѣющія кресла располагаютъ къ почечую, и безъ того такъ частому у людей, ведущихъ сидячую жизнь.

Люди занимающіеся письмомъ, большую часть дня могутъ употреблять для того высокія стулья и налои, при чемъ ихъ тѣло принимаетъ полустоячее положеніе, брюхо не прижимается къ ногамъ, не затрудняется движеніе кишекъ и испражненіе низомъ, не придавляется грудь къ брюху, не стѣсняется желудокъ, и не воспрещается пищевареніе, дыханіе и кровообращеніе; все это предотвращаетъ разстройство пищеваренія, кислыя и гнилыя отрыжки, вѣтры, рѣзь, одышку, неправильное біеніе сердца, кашель, легочную чахотку и проч. Для этой же цѣли по временамъ можно писать стоя, на высокомъ налоѣ; но во всякомъ случаѣ стоя и сидя писать сряду безъ отдыха, не болѣе двухъ часовъ, и ежедневно прогуливаться пѣшкомъ 1, 2 часа; а для сего чиновники и писцы должны нанимать квартиры за $1\frac{1}{2}$—версты отъ мѣстъ ихъ службы: это по необходимости заставитъ ихъ ежедневно, не смотря ни на какую погоду и время года, ходить пѣшкомъ. Сюда же принадлежитъ: принимать еженедѣльно теплую ванну или ходить въ баню, обѣдать и ужинать въ опредѣленные часы; не заниматься сей часъ послѣ обѣда, или—при необходимости приниматься за работу немедленно послѣ трапезы,—за обѣдомъ нужно ѣсть менѣе обыкновеннаго, при томъ пищу простую, хорошую и легковаримую, супъ со слизистыми и сахарнистыми растеніями, жаркое, но не сложныя и пряныя, жирныя соленыя, мучнистыя блюда; пить одно красное старое вино, и то съ умѣренностію, но не спиртъ, не ликеры: пьянство, невоздержность въ пищѣ и любовныхъ наслажденіяхъ въ осно-

ваніи подрываютъ здоровье и умственныя способности этихъ людей; не возбуждать искуственно аппетита и не утончать вкуса: это вовлекаетъ въ невоздержность, а при недѣятельности тѣла, которое не израсходываетъ питательнаго сока, выработываемаго и изъ умѣреннаго количества пищи, располагаетъ, къ тучности, причиняетъ тягость тѣла и бездѣйствіе ума.

Главнѣйшая причина слабости здоровья и самыхъ болѣзней у людей, ведущихъ сидячую жизнь и особенно ученыхъ, есть ослабеніе кожи, ограниченіе ея испарины, извергающей значительную часть пищи и питія, сдѣлавшихся для тѣла не нужными: при ограниченіи испаренія кожи, слизистыя оболочки легкихъ, желудка и и кишекъ, по сочувствію съ нею, не обходимо должны усилить свои дѣйствія и вывести изъ тѣла негодныя, испражнительныя вещества, которыя оставшись въ тѣлѣ долѣе, могли бы причинить пагубныя болѣзни. По этой причинѣ легкія болѣе извергаютъ мокроты, кишки и желудокъ слизи, а почки и мочевой пузырь—мочи, и въ первомъ случаѣ происходитъ упорный продолжительный кашель, чахотка, а во второмъ поносъ простой и кровавый, рѣзь, боль, въ почкахъ мочевой песокъ, задержаніе мочи и проч. Для предотвращенія всѣхъ этихъ болѣзней, кожу нужно укрѣпить и поддержать ея испарину обмываніемъ, треніемъ, ваннами, ношеніемъ на голомъ тѣлѣ фланели, прогулкою, механическимъ занятіемъ въ огородѣ, въ саду, въ лѣсу, на дворѣ, точить кость и проч. смотря по обстоятельствамъ; многіе изъ сихъ способовъ можно употреблять разомъ или поочередно: по утру мыть лице, руки, шею, затылокъ, плечи и грудь, даже до пояса; потомъ сухою фланелью или щеткою, растирать тѣло, пока не нагрѣется и не покраснѣетъ кожа, два раза въ недѣлю ввечеру предъ отходомъ ко сну, принимать теплую ванну, послѣ которой опять растирать кожу, и надѣвать фланелевую рубашку и подштанники. Все это благодѣтельно дѣйствуетъ не только на кожу, но и на кровообращеніе, на легкія, печень, и проч. Люди, слишкомъ слабые скоро и легко утомляющіеся даже отъ прогулки, могутъ плавать въ лодкахъ, ѣздить въ экипажахъ и еще лучше верхомъ за городомъ, въ лѣсу, въ деревнѣ, по полямъ; эти движенія, хорошо дѣйствуютъ на кожу, грудь, брюхо и приводятъ въ движеніе застоявшіеся соки тѣла, дѣйствіе ихъ можно поддерживать растираніемъ и омовеніемъ кожы. Ванны особенно полезны при дѣйствительныхъ движеніяхъ: послѣ прогулки пѣшкомъ, механическаго занятія и проч., кожа покрывается потомъ, коего клейкая матерія обмывается въ ваннѣ, которая у людей, умственно занимающихся, уменьшаетъ жаръ, успокоиваетъ волненія—родъ лихорадки, происходящей отъ продолжительныхъ напряженій мозга, доставляетъ покойный и крѣпительный сонъ, прогоняетъ безсонницу, такъ часто посѣщающую ученыхъ людей.

Люди, ведущіе сидячую жизнь, часто жалуются на недостатокъ аппетита и на потерю вкуса; такія ихъ жалобы вовсе неосновательны:

натура лучше насъ знаетъ, что она дѣлаетъ для сохраненія нашего здоровья. Эти люди не израсходываютъ и того питательнаго сока, который выработывается изъ пищи, съѣденной при ихъ умѣренномъ аппетитѣ, на что же имъ тотъ аппетитъ, который бываетъ у простаго рабочаго человѣка, онъ вовлекъ бы ихъ въ невоздержность, причинилъ бы полнокровіе, которое подавило бы свободное дѣйствіе мозга, для возбужденія коего они принуждены были бы пить кофе, вино и проч.; все это расположило бы ихъ къ воспаленіямъ, одутлости и жару въ лицѣ, безсонницѣ, жестокимъ головнымъ болямъ, кровавому пострѣлу. По этому справедливо говорятъ, что крѣпкій желудокъ и сильный аппетитъ для ученаго есть великое несчастіе. Ежели ученые люди не могутъ наслаждаться за столомъ хорошимъ аппетитомъ и тонкимъ вкусомъ, за то науки доставляютъ имъ гораздо вѣрнѣйшее, чистое и продолжительное умственное удовольствіе. Какой поэтъ, литераторъ, ученый, художникъ захочетъ промѣнять свое умственное восторженіе на прихоти роскошнаго стола и утонченной гастрономіи.

Людямъ, занятымъ науками и вообще ведущимъ сидячую жизнь, нужно оставаться въ постели только тѣ часы, которые они посвящаютъ сну, и ежели они, легши въ постель, не могутъ сей часъ и заснуть, а предаются своимъ отвлеченнымъ сужденіямъ, то для нихъ гораздо лучше и полезнѣе, если они встанутъ съ постели: продолжительныя и глубоко-мысленныя разсужденія въ постели привлекаютъ въ излишествѣ кровь къ мозгу и располагаютъ его къ опаснымъ болѣзнямъ. За то люди эти должны ложиться спать заблаговременно, и вставать по утру рано: утренніе часы суть самые благопріятные для умственныхъ занятій (Аврора подруга музъ); притомъ и работа утренняя, бываетъ всегда лучше, требуетъ менѣе времени и размышленія, и не ослабляетъ такъ здоровья, какъ работа днемъ и вечеромъ, которая часто заставляетъ ученаго прибѣгать къ искуственному возбужденію его умственныхъ способностей для достиженія того, что онъ такъ легко получаетъ по утру безъ посторонняго пособія. Ученый, занимающійся своимъ предметомъ долго ночью, при свѣтѣ, сокращаетъ періодъ своей жизни тѣмъ, что онъ лишаетъ себя необходимаго отдохновенія, дышитъ воздухомъ, испортившимся отъ горящей свѣчи и собственной его испарины и возбуждаетъ въ своемъ тѣлѣ какое то волненіе, родъ лихорадки, которая въ свою очередь лишаетъ его благодѣтельнаго сна.

Всѣ сіи наставленія равно относятся до всѣхъ людей, ведущихъ сидячую жизнь, и въ особенности до ученыхъ, литераторовъ, писцовъ, чиновниковъ. (*Др. Здр.*)

За Гражданскаго Губернатора,
Вице-Губернаторъ Наврозовъ.