

## Здравословие от времето на Българското просвещение

### Words about the health at the time of the bulgarian enlightenment

**Dimka B. Nestorova**

University of Food Technologies, Plovdiv, BULGARIA

Center of physical education and sport

Received on 26 November, 2022.

Accepted on 10 December, 2022.

Published on 30 December, 2022.

#### **Abstract:**

Regarding preservation of public health on global, European, and national level, tens of strategies, measures, policies, action plans have been accepted. Currently, the development frameworks by 2030 have been visualized. Thousands of pages with priorities and goals have been written. The result is more than obvious, both in the system of healthcare and in the system of education. Although the term health education did not exist in the 19<sup>th</sup> century, the issue of keeping (preserving, conservation) of health was profoundly viewed during the Bulgarian Enlightenment. The goal of this material is to reveal the basic views and postulates of conservation of the bodily and spiritual health in the 19<sup>th</sup> century which, by the way, are of specific topicality even today.

**Keywords:** bulgarian enlightenment, words about the health

#### **ВЪВЕДЕНИЕ**

За превенция на общественото здраве, в това число на хронични незаразни болести, са приети десетки стратегически документи и планове за действие към тях, както на световно, така на европейско и национално ниво. Част от поставените задачи, т. нар. „мерки“ са: „Разработване на програми и здравно-образователни материали: 1) за повишаване информираността по въпросите на бременността, репродуктивното здраве, раждането, грижите за децата; 2) за повишаване информираността на подрастващите за рисковите за здравето фактори, свързани с начина на живот и поведение и повишаване информираността и за изграждане на умения за здравословно поведение и промоция на здраве. Горепосочените мерки изпълняват част от политиките на Национална здравна стратегия 2016 – 2020 в Приоритет 1. „Създаване на условия за здраве за всички през целия живот“ (НЗС, 2016 - 2020). Не бива да се подминава факта, че водеща отговорна институция за разработване на здравно-образователни материали е Министерството на образованието и науката, а информационните кампании са обект на изпълнение от страна на Министерството на здравеопазването. С оглед отчетени положителни резултати в изпълнение на здравни приоритети и цели, не без учудване през 2020 – 2021 г. наблюдавахме информационни кампании и обучителни реклами за поддържане лична хигиена и миене на ръце. В тази връзка спонтанно възникнаха въпроси за оцеляване във времена на чумни епидемии, епидемии от холера, туберкулоза и др. преди откриване на ваксините, без здравни стратегии и средства за масова информация. Целта на настоящия материал е да се проучат и разкрият основните възгледи и постулати за съхраняване на телесното и душевно здраве от времето на Българското просвещение. Използвахме библиографски и аналитико-синтетични

методи. На първо място трябва да кажем, че в началото на XIX в. не съществува книжнина на български език, както и печатници по нашите земи. Даскалите, високообразовани в Странство чловеци, по време на почивката между или след уроците в Школата, нареждат буквари, читанки и превеждат полезни книги, които да наставяват в живота колкото е възможно по – добре както децата, така и техните родители. Основното затруднение при анализа бе обусловено от пълния набор на българските слова (букви), 13 от които отдавна са премахнати, отликата със съвременните синтактични и граматически правила и вежките и диалектни думи. В приложените цитати сме се опитали да съхраним автентичността на проучените литературни извори.

## ИЗЛОЖЕНИЕ

Използвахме речта (думата) „Здравословие“, в заглавието на материала, първо, за да окажем нужната почит и уважение пред едни от най – горните будители, да се поучим от тяхната ревност към народното дело, и после да припомним мъдрите слова за предпазване от болести и съхраняване на здравето, от времена, в които **България** не съществува на картата, няма обществена здравна и образователна система, но *българският род* е опазен и съхранен душевно и телесно. В този ред на мисли двата материала, посветени на здравословието и отхранването на децата, са условно разделени.

Въпреки, че „здравно образование“ като термин не съществува през XIX в., въпросът за вардене (опазване, съхраняване) на здравето е дълбоко застъпен в българското просвещение. Здравни съвети не само присъстват в букварите за най-малките, но се издава и специализирана литература. Двама именити родолюбци си дават труд да преведат т. нар. специализирана медицинска литература. А това са Сава Доброплодни и неговият ученик д-р Анастас Гранитски.



**Сава Хаджилиев Доброплодни (1820 – 1894)** е именит учител в Котел и Шумен (схема 1), родом от Сливен. Превръща Шуменско-Преславското училище в прогимназия. Измежду многото други списания, той намира време, за да преведе труда на целител Архиген Сарантиев „Игиномия, сиреч правила да си вардим здравето“, отпечатан през 1846 г. Същата книга е преиздадена

със заглавие „Здравословие<sup>12</sup>, сиреч правила, за да знаем как да си вардим здравето“ през 1853, а през 1865 г. издава собствено съчинение „Кратко здравословие или уроци, за да си вардим здравето“.

В „Игиномия, сиреч правила да си вардим здравето“ 1846 г. Сава Доброплодни се обръща към читателите със слова, върху чиято нравственост би

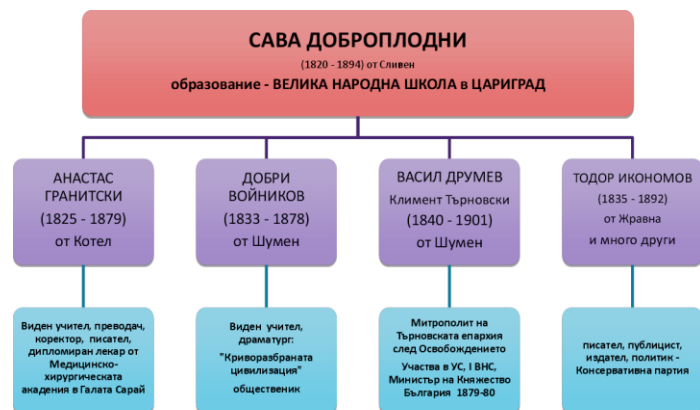


Схема 1: Известни ученици на Сава Доброплодни

<sup>1</sup> „Здравословие“ е събрана дума от здраве и слово, или слова за здравето.

<sup>2</sup> В края на XIX в., в 1894 г. д-р Миркович издава за първа година всекмесечно списание „Здравословие или запазване здравията и лекуване болестите по най–безвреден начин“.

следвало да се замисли всеки, които днес се зове „педагог“.

„Почтени читатели!

Нито неопитността ми на високата целителска наука, нито малкото ми знание на матерния ни език, нито тежките трудове, които полагам заради учениците ми, нито други големи причини можеха да забранят горещото ми желание и намерение, да превода на нашия език една твърде полезна книга, която с радост поеха Гърците и Френците, сиреч Игиономията, и която като съчини на Гречески и Френски презнащният г-н Савва Архиген Сарантиев (който е сега учител на Целителството в Царското училище в Галата Сарай в Цариград) издаде на света. Наистина, като се улучиха много безвременни смърти, които в повечето случаи ставаха, защото ония чловеци не знаеха потребните диетически правила, много ми дожаля, и за това без да се мине време, наех се и зафанах трудното това дело, сиреч превеждането на Игиономията, и харчих за това твърде малко време, което ми оставаше, за да урахатясат тежките трудове, които полагам и полагам за трите ми чинове на момчетата и момичетата, и поех труд по-голям от силата ми, но се подканих на тая трудна работа от вътрешното благодарение на сърцето ми, което произхождаше от една сладостна мисъл, че ще докарам и аз една малка полза на чловечеството си с моето това превеждане. *А език употребих такъв който, като прочита всеки, макар и ония, който малко познава матерния ни език, да може да се ползва от прочитането, защото се трудех не толкова за украшението на речите, колкото за истинската полза на единородните ни.*“ (Сава Доброплодни в предисловието, 1846)

Правилата на д-р А. Сарантиев, в обем 201 страници, започват с 30 страници умозрение за целителството и съдържат още 7 глави, в които лекарят се е опитал да обхване всички причини, които имат пряко или косвено отношение върху здравето на човек, измежду които са: 1) телесните сложения, 2) въздухът, 3) храненето, 4) мърдането, работанието и почиванието, 5) съня и саданкване<sup>3</sup>, вкл. за мързела, б) очищенията, в т.ч. месечните кръвотечения и изхвърляне на чловеческото семе, вкл. безмерното употребление на любовните наслаждения, 7) отхранение на децата.



**Анастас Попетров Гранитски** (1825 – 1879), родом от Котел. Ученик на Сава Доброплодни в Котел. Продължава обучението си в Сливен, Цариград, Куручешменската гръцка гимназия, а по-късно – в Медицинско-хирургическата академия в Галата Сарай. Коректор в печатницата на Йосиф Романов в Букурещ, секретар в Сръбската легация в Цариград. Учител в Свищов, Шумен, Ловеч и Търново.

Освен нравствено-поучителна книжнина Д-р Гранитски превежда книги за здравно образование на децата и специализирана медицинска литература.

#### **1.) Гигиена<sup>4</sup> на д-р Орфила<sup>5</sup> (1851).**

Обнародваната Гигиена съдържа 35 здравоучителни съвети /правила за употребление на децата, които са се учили наизуст в Парижките народни училища. Вярвайки, че произвеждат плодове сладителни, д-р Гранитки възприема подвига да ги преведе, но не само. За да ги прилагат учители и учителки ежедневно в своите заведения, той пише изяснения към всеки параграф, „понеже наставниците може да не разумяват

<sup>3</sup> Саданкване - безсъние

<sup>4</sup> Гигиена – хигиена

<sup>5</sup> Д-р Орфила - управител на Лекарската Академия у Франция и член от Царския Съвет върху Народното просвещение

едно поучение толкова малко развито“. Тия правила на Гигиената /хигиената/ се отнасят до: 1) Жидкостите, които окружават нас, каквито са въздуха, топлината и светлината; 2) Веществата, които ся принаровляват<sup>6</sup> на тялото, каквито са дрехите и баните; 3) Ястията и пиететата; 4) Изпращанията; 5) Будното и сънно състояние и на разни действия нужни за съхранението на живота, каквито на упражнението, което струва (прави, изпълнява, бел. моя) човек пеш или на кон и проч.; 6) Нравствените впечатления, каквито са гневът, радостта и жалостта.

## 2.) Практическа медицина на д-р Д. Пирос (1854)

Практическата медицина е в обем от 536 стр. и съдържа 10 отделения, обособени в три части или три тома: Клетвата Хипократова, Терапевтиката (лечебничеството), сиреч тълкованието на *четиристотин почти болести*; Материята на медицината, *тоест съставлението на четиристотин лекарства*, силите и действията нихни, употреблението и дохът (даването) на вийше речените човечески болести и някои аптекарски съставления от Фармакопенията, Ботаниката според системата на мъдраго Линея, Анатомия, Физиология, Носология, Гигиена, Диететика, Афоризми Иппократови, 2 фигури – дърво на 24 класове на ботаниката и карта анатомическа. Замечателни са приложените от д-р Гранитски изяснения и разяснения и разбира се, като верен ученик на С. Доброплодни казва: „Коя полза ще имат Българите от издаваемите книги, ако тия са тъмни и необразователни, сиреч писани по високо Славянско въйражение, или по злото на провинциален и поместен въйговор? *По добре да не пишем, нежели да пишем непонятно, щото да не разумяват нам.*“ (Ан. Гранитски в предисловие, стр. 5 на „Практическа медицина“, 1854)

### Що е здраве и болест?

„Нарича се здраве и здрав човек, когато неговите действителни сили се намират в равновесие и действат порядъчно в него и свободно. Здравето не е друго разве<sup>7</sup> благополучното последствие, то естъ главността на действителните човечески сили. Тия сили по Италиански фонциони<sup>8</sup> се наричат. Здраве, според други, е правилното и сладостното състояние на животното, което прилича на светлината.“ (Пирос, 1854, стр. 494)

„Болен се нарича човек, когато една или много от действителните негови сили загубват своето равновесие и не биха могли да се държат порядъчно и свободно своите служби и действия. Болестта е вън от правилото и досадното състояние на животното, която прилича на тъмнината.“ (Пирос, 1854, стр. 495)

Сава Доброплодни пояснява гореказаното по леснодостъпен начин, съобразен с възрастта на децата: „Когато всичките движения в тялото ми не се забраняват от нищо, тогава съм здрав. А когато някое движение в тялото ми се забрани, тогава се разболявам“ (Доброплодни, С., 1860, таблица № 30, стр. 24 - 27)

### Видове болести

„Англичанинът Врун или Враон – медик, философ учен, поискал да изчисти лекарската наука от погрешности. Враон разделил болестите на мощни и немощни. *1) Болести мощни* – са се наричали болести на мощно разположение, които идват от мощ и сила, от които като остарява някой и повече, все още има сили, малко или много съответстващи на възрастта му. Произхода на тези болести е от многото ядене и пиене,

<sup>6</sup> Принаровляват – рус. „коригират“, мак. „изправят“

<sup>7</sup> Разве - освен

<sup>8</sup> Фонциони - функции

настивания, разкошности и се изцеляват с услабителни лекарства. 2) **Болезни немощни** - болести на немощното разположение са онези, от които страдащият човек усеща голямо безсилие и атония на тялото. Тези немощни болести произхождат от глад, жад, от чрезмерни трудове, скърби, притеснения, и страсти душевни (\*).<sup>9</sup> Немощните болести се изцеляват със силоподавателните и тоническите лекарства, които са: всичките благоухранителните материи, питателните и тоническите, почиването на тялото и спокойствието на душата и ума. Освен това те могат да бъдат остри (малодневни) или хронически (много дневни), изцеляеми или неизцелими, или смъртоносни; защото-то тия многожди<sup>10</sup> от един ден до другия могат да променуват разположението.“ (Пирос, Д., 1854, стр. 499)

„В 1810 г. Разорий и Борда, учителя в Пизката и Медиоланската Академия изобретатели на Костримолата, тоест на новата медицина. Тия мъже бо съгласиха се с отличните Европейски химици и разрешили лекарствените материи, и ги разделили на укрепителни и слабителни, сиреч кои вещества подават сила на човекът, и кои му причиняват атония и слабост, и ги назвали по Италиански Стимоланте и Контростимуланте.“ (Пирос, Д., 1854, стр. 499)

### Причини за болестите

Общоизвестно е, че СЗО посочва четири рискови модифируеми фактори за поява на хронични незаразни болести - нездравословно хранене, обездвижване, злоупотреба с алкохол и упойващи вещества, тютюнопушене, обобщени като „начин на живот“. През XIX в. се говори също са „способ на живот“ или „живеене“, но с много по-богато от днешното съдържание. Д-р Пирос посочва деветнадесет, д-р Сарантиев - осем, а Сава Доброплодни - четиринадесет причини за болести. Всички са единодушни относно атмосферното влияние, климата, смяната на сезоните, храната, чистотата, битовите условия, облеклото. И още - „привичката (табиетът); телосложението (темпераментът); особносравнението; устройството на тялото; навикът; възпитанието; въображението (мечтанието, фантазията), предразсъдъкът; душевните страсти; назъймаемото жизнено произволение<sup>11</sup> и художеството<sup>12</sup>; обикновенията (традициите); живеенето; отечеството; лекарствата. Един казал как повечето болести се причиняват от шпиртливите (алкохолните) питиета, нежели от въздуха и ястията.“ (Пирос, Д., 1854, 500), „любовните сладости, стремителните (силните) страдания, многото припиране на умът, безмерното спане и многото умалвяване на съня, вредителните страбъи<sup>13</sup>....“ (Сарантиев, А., 1846, стр. 3), „от многото труд или мързел; твърде многото хоро<sup>14</sup>; кръвопущането и шерebetите без нужда; многото занимания, грижи, скръб, гняв, страх, мъчение и разтреперване или стресване; разкошността, сребролюбие, завистта, и от лошата и безпокойна совесть; падание, хлъзване и вьнкашни ударвания; като се умърди от прилепчиви болест или от отрова.“ (Доброплодни, С., 1865, стр. 48 - 49) Освен това, Сава Доброплодни намира, че човеците могат сами да стават причина на болестта си или се разболяват без да са дали те сами причина, когато са принудени да употребяват нечиста вода, недостатъчно храна,

<sup>9</sup> (\*) Виж страстите душевни в параграф 53 Том. 3.

<sup>10</sup> Многожди – много пъти

<sup>11</sup> Назъймаемото жизнено Произволение – вродени качества

<sup>12</sup> Художество - занаят

<sup>13</sup> Страбъи - страсти

<sup>14</sup> Българско народни хора

когато живеят разкошно или невъздържано или са принудени, имат причини да мислят, да се грижат, да са в скръб, страх, или когато внезапно се уплашат и разтреперят.

В този ред на мисли лекарите би трябвало да са наясно с негативните последици за здравето, с провокиране на стресово състояние чрез словото (най-големият стресор / дразнител), посредством нагнетяване на тревога, скръб и най-вече уплах и страх. „Целителството не е работа на много чловеци: който не е целител, не треба да струва целителство, защото е длъжен да дава ответ<sup>15</sup> всеки час пред Бога и свещената си съвест за живота, комуто предадоха нему (на него, в неговите ръце).“ (Сарантиев, А., 1846, стр. 1)

### Лечение – общи правила

В процеса на проучване на литературата бе любопитно да установим, че общите правила за лечение през XIX в. съответстват напълно и недвусмислено с дълбоко вкорененото разбиране на българите за произхода на човека, прякото взаимодействие между неговите две същности - духовна и телесна и връзката му с божествения свят.

Тук намираме за уместно да цитираме д-р Гранитски: „Бог, което е премъдър и съвършен медик на света, който действа във всички и чрез когото всичките неща прави биват и добре се управляват, оставя нас временно да се наказваме от болестите, за да се покаем в греховете си, поради (направи) нам обаче и безчислени средства за избавление от токовете на тия нещастия“, и още „Всичкият метод на настоящата Практическа Медицина състои в: да познае практическият и благоразумният лекар мощното или немощното разположение на страдащия и степента на болестта: то е притеснението на сърцето, сиреч безпрестанното и безметежното му биене, като го сравнява с един часовник что са носи в пазва. Но най-паче трябва болният да повика духовния си отец, да се изповяда, за да изцели душата си, и после лекаря, за да му изцели тялото по-скоро.“ (Гранитски, Ан. в предразположение към „Практическа медицина“, 1854, стр. 20 с църковни цифри)

„Критически (съдителни) дни на болестта, определени за пръв път от Иппократ (510) на 7-ия, 14-ия или 20-ия ден и 1-ят или в 28-ят на болестта. Тия критически навремени (понякога) се изявяват един ден по-напред от действието, или тъкмо в някои часове. 510-512 В то време вижда се, че **природата(\*)**<sup>16</sup> ведно с лекарствата борят се, така да кажем с болестта на болният.“ (Пирс, Д., 1854, стр. 510)

---

<sup>15</sup> Ответ - отговор

<sup>16</sup> (\*) д-р А. Гранитски изяснява: **Природа (натура)** са закони божествени начертани във веществото. Бог в началото сътворил от нищо веществото на Вселената, безобразно, грозно и после му повелил и станало на видове и образи. Хубавото това изображение на веществото нарича се Природа, която природа никога не се променява от художеството, като непогрешимо повеление на Бога, за това се говори: „Природа лукава, за да се промени, не е лесно“. Човек ражда всякога чловеци и никога не ражда камен, вълкът - вълк, и т.др. Понеже Бог е в тях началородните чръвь за бъдение на техния род, на които семето в тях по род и по подобие (Битие).

Вече убо се трудят някои да докажат как Природата е Бог и че веществото е безначално, и че всите същества на Вселената са станали от само себе си и от Природата и от сляпата Учат. Тия са атеисти (безбожници) наричани, които не вярват в Бог безначален и безконечен и са смъртнодушни, тоест вярват, че душата е смъртна и че човек угасва увек (завинаги, бел. моя), когато умира и дойде при устата на гроба, сиреч вярват, че един дом да е направил без тектон (дюлгер), о безумство! Рече безумен в сърце съвсем неста Бог, но небеса поведают славу его. Художеството /занаятът/ подражава Природата винаги, но никога не може да я постигне. Природата убо са закони божествени начертани във веществото. – Бог е същество невидимо, и превъзходително всех, творец на небето и земята, на видимите и невидимите; чловеческият ум не може да доразумя непостижимото същество Божие и делата Божии са свръхестественни, а обязаност на човека е да го слави и да се старае чрез добродетелта си да му угоди, за да получи вечно блаженство.

**„За да оздравее прочее болният** скоро, треба: 1) да варди сичките поръчвания на лекаря, 2) колкото и да са гнусни горчиви цяровете, той да ги взема, 3) да го гледат добре околните, които му слугуват, 4) да е чиста съвестта на болния и да не го е страх от смъртта, 5) стаята на болния, както казахме, да нема влажност, да се оставят често отворени прозорци, врата... 6) болния да се държи чист, да му се променява ризата, като се изпоти и да е суха и топличка, както и сичките платна от леглото му, 7) ако болният има охота и му се ище да си хапне и да яде, треба да му се дава по малко, и то което прилича на болестта му, 8) на много болни и най-повече на които са били много трескави, помага да им се дава по малко вино, като цяр, но и то треба да става с позволенията на лекаря, 9) на болните, които имат слабост или имат наклонност към честото ходене повън, или малко ядат, не треба да мислим, че е нужно всеки ден да ходят за себе си (по нуждата си), в някои обстоятелства е по добре да ходят през ден за себе си, 10) фокните са повечето пъти нуждни за болните, защото не само помагат, за да омекчат затягването, но още и да се дадат някои церове чрез тях, като не могат да се земат чрез стомаха.

**Когато някой гледа болни, които имат прилепчиви болести** като гнилата треска, огницата, дизентерията, за да не прилепне и се разболе и той същият от същата болест, треба да варди следующите: 1) Да не отива при болните на гладно сърце. 2) Да не го е страх. 3) Да отбягва колкото е възможно дъхът на болния. 4) Да отваря често вратата и прозорците, за да влазя чист въздух. 5) Да ръси земята с вода или оцет често. 6) Да изхвърля вън всяка нечистота и в всичко да държи голяма чистина. 7) Да гледа да държи силите си чрез добра храна и силни питиета.“ (Доброплодни, С., 1865, стр. 53 - 54)

Всички лекари изразяват мнението, че не е полезно влизане на много доктори при болния, „защото вхождението на много доктори привоиди му смъртта по-скоро.“ (Пирос, Д., 1854, стр. 513). Да не се земат цярове без нужда или прибързано, а да се съветва, за да разбере в кое състояние се намира. (Сарантиев, А., 1846, стр. 16) „При това не са достатъчни само лекарствата, за да изцерят болния, трябва и изисква се болният да си има сичкото спокойствие и прилична, добра храна и стая с чист въздух и проч., които много пъти са спомагали повече от цяровете.“ (Доброплодни, С., 1865, стр. 51 - 52)

**Дълбоки са размишленията и предупрежденията на д-р Пирос, и д-р Сарантиев, и д-р Гранитски зас избора на лекар.** „Понеже после Бога никой друг не е толкова нужен за человеческият живот, колкото предобрият и благоразумен медик, намерението на когото справедливо не е друго, разве да подава здравето ближнему своему, което е най-драгоценното и най-сладостното нешто на света. Това нешто като размишлявал и божественият Гомер (Омир) казал: „Един медик е по-достоеен от всичките други, защото като изкоренява ядовете, прилага ги при кротките лекарства.“ (Гранитски) Д-р Сарантиев съветва да отбягваме целители, които употребяват целителството само за своя полза или за слава. Въобще когато избираме един целител, треба да даваме голямо внимание в

---

Някои философи скептици нарицаеми, ... Други догматически философи, Материалисти говорими казуват ... Моралистите пак казват... Други пак... Ние в отговор на тия и всички благословия кажеме, че колкото догмати са се появили на света, никоя вяра по-нравствена и по-философическа, и следователно, която да показва, че е от Бога вдъхновена не съществува и не се е появила на света разве (освен, бел. моя) Християнската Православна наша вяра и който и какъвто философ би приметил (разбрал, бел. моя) с едно по-проницателно око, уверява се за тая истина и за свръхестественостите на Христовата религия, и може без съмнение да повярва, че Иисус Христос е Син Божий, сам Бог триипостасний, който слезе от небесата и въплъти се чрез един непостижим начин, за да избави и изкупи человеческият род съгласно пророчествата. Той, всемилостивий отец наш и спасител да помилува и бедните нас Българи!!!

Прибавил А. Петрович Гранитски (под черта, стр. 510 – 512)

нравствеността му (табихетите). „Един целител без нравственост е едно чудовище, или да река по добре, е един звяр.“ (Сарантиев, А., 1846, стр. 19 – 20) Гранитски призовава единородните българи да се образуват, за да не попаднат в мрежите на шарлатани, които простите кметове въздават почести и „поверяват неповинните свои съграждани в ръцете на един убиец!!!“ (Гранитски, Ан., в „Практическа медицина“, 1854, стр. 501)

**Профилактика или промоция на здравето или как можем да предваряме болестите**

Разбира се, новите думи профилактика, промоция, превенция са непознати за българския език в 19 век. Казано е ясно „по-добре е да предвардим болестите, докато не са се явили, нежели<sup>17</sup> да се удължим да ги изцеляваме, когато се явят.“ (Сарантиев, А., 1846, стр. 14) „Тряба да действа с предохранение (предотвратяване), защото лекарството ще е по-вече опасно, нежели болестта.“ (д-р Гранитски в „Гигиена“, 1851, стр. 12)

**Посочени са два способа/начина за предпазване от болести.** Първият е да се отдалечават причините, а вторият - да се упражнява тялото, за да издържа и да не бива превзето от тия причини. „Това е основанието на всичките диети (пазения) и на предохранителните правила.“ (Сарантиев, А., 1846, стр. 2)

Според Сарантиев, първият способ не е толкова здрав, защото много мъчно е да се отбягват всичките причини на болестите, доколкото не може да се избегне обществения живот „и мога по-добре да река, че колкото много отбягваме тия причини, с толкова по-голяма сила действат в нас, когато ни обладават.“ (Сарантиев, А., 1846, стр. 2)

Вторият способ се състои в това „да научаваме тялото да се упира<sup>18</sup> на причините, които не можем да отбягним, и да не им угаждаме твърде с действията.“ (Сарантиев, 1846, стр. 2) Тоест, трябва да се трудим, за да направим тялото твърдо и доволно, за да не се поддава на външни влияния, т.е. да калим организма. Затова трябва да се вардят<sup>19</sup> правила.

**Заради мърдането, работанието и почиването**

„Една от причините които ни умалвяват живота е многото човеци в градовете. У Виена, Берлин, Париж, Лондон и Амстердам смъртта на човеците и твърде много, защото се пада на двадесет или на двадесет и три човеци един да умира, а по вън и по селата на тридесет или на четиридесет - един, от това не трябва да оставяме нито един ден да се мине без да не излезем вън от града, в който седиме, и да идем по полените, за да въздихаме чист въздух. Един човек, който седи някои дни без да излезе на някъде да се поразтъпче, е в едно състояние противно на естеството и е като една болест. (Сарантиев, А., 1846, 105-106) „Длъжни сме всеки ден да ходим да се разтъпкваме няколко часа на чист въздух пеша или с кон. Това е правилото, което важи най-много за ония, които „теглят от ревматизъм или от артритиката<sup>20</sup>.“ Сарантиев, А., 1846, стр. 3) Мърдането (движението) Сарантиев разделя на действително и страдателно:

а) действително – лов, хоро, игра на топ, викане (пеене), разходки, изкачване на стълби, изкачване на хълмове, ходене на къра, работа и с ума, и с тялото;

б) страдателно (статично) – яздене на кон много полезно е бавно ( а в галоп или тръст е противопоказно за много болести), люлка, пътуване в каляска.

<sup>17</sup> Нежели – „вместо, а не“

<sup>18</sup> Да се упира – да се съпротивлява, да е устойчиво

<sup>19</sup> Вардя – „пазя“

<sup>20</sup> Артрика - артрит

Упражнението на колесницата, на кон, люлеенето, мореплаването, гимнастиката и най-вече разходите имат едно влияние много благоприятно за здравето. (Орфила, Ж., 1851. стр. 55) Заради това да ходи човек по чужди места и по къра спомагат много, за да бъдем здрави и много пъти могат да ни оздравят от някоя болест. (Сарантиев, А., 1846, стр. 106) Най-полезни телесни упражнения са ония, които мърдат наедно и тялото, и душата: например, за да е разтъркването полезно, трябва да става с дружина на едно място благоприятно и гдето се възблагодарява човек.” (Сарантиев, А., 1846, стр. 106)

**Работата** не трябва да е безпрестанна, но да се отредява време за спокойствие, щото да се икономисват силите и да се допълват лишенията на тялото. Тя трябва да е съразмерна с възрастта и рода на атомите, понеже всяка безмерност уморява скоро органите и причинява много болести. (Орфила, 1851, стр. 55) „Безмерната работа е опасна, понеже раздразва неврическата система, възбужда прилив на мозъка и пренася безчиние и смущение на всичката телесна економия. На младите девизи тая опасност е по-голяма, едно безмерно работене раздразва мечтанието им и развива много прискърбие. Истина е как безмерното работене е порок много рядък у децата, затова това завещание се отнася повече до учителите и родителите.“ (Гранитски, Ан. в „Гигиена, 1851, стр. 55)

**Почиването**, когато бива умерено и то е полезно за здравето, колкото мърдането. Но когато почиването е без мярка, докарва съвсем противни сетнини на умереното мърдане. Седателният и мързеливият живот докарва ни по-много болести, нежели действителния живот и на който правим много мърдане. (Сарантиев, А., 1846, стр. 107)

**Заради навика - обикновението**

Тук препоръките са две. 1) Да научаваме тялото да **престъпва някога без вреда и самите правила**. „Ония прочие, които могат да докарат голяма вреда на едно, който са научили да живее токмо с един способ в живота си, тия не са нищо на оновова, който са научили да живее различно... Научаването според пословицата е второ естество, тогава не може да се пристъпи нито един път без да не повреди здравето. Много пъти е по-вредно да се отучим изведнъж от един обичай. 2) Когато речем да оставим някой лош способ на живот, да го направим така, че като го оставим да не ни повреди, нито да разберем как сме го оставили. (Сарантиев, А., 1846, стр. 4) „Кога човекът е научен на нещо си от много време, ако ище<sup>21</sup> да се отучи, не трябва да става отведнъж, ами полека.“ (Берон, П, 1824, стр. 129)

**Заради страстите на душата и изцелението нейно**

Най-великите врагове на човешкото тяло са страстите на душата. Страст душевна е безсловесното и вѣн от естеството движение на душата. Когато се последва плътската воля, тогава словесността се обѣркава, затѣпява и така душата като остане безсловесна и безразумна, потѣмнява и се уклонява на злобата. Словесността се укреплява със съвестта и с доброто съобщество. Безсъвестието и лошите разговори потѣмняват свирепостта на словесността. „Както бурите и вълните разиграват морето, така също и страстите размущават душата и потѣмняват силата ѝ.“ (Пирос, Д., 1854, стр. 496)

„Завистта топи сърцето на завистника, гневът и яростта причиняват трѣпки и трепети на нервите. Безумната ярост може да причини тежки следствия и навремени (понякога), и смърт, и най-вече е опасна след яденето.“ (Орфила, 1851, стр. 56) „Скрѣбта изсушава тялото и нервите. Безмерния амор (любов пристрастна, севда), обезсилва и обезнервява неврическата система, тѣкмо любовта и надеждата са страстите на душата

<sup>21</sup> Ище - иска

сладостни и насладителни и увеселителни. Те укрепяват с един начин и вспомоществуват за кръвообращението на кръвта и успокояват човеческия ум.“ (Пирос, 1854, стр. 497)

Душевните страсти са причина за по-голямата част от болестите: безсилие на гърдите, на нервите, анорексия, епилепсия, диабет, гуша, астма и т.н. „От страстите на душата произхождат най-големите болести и много напразна и безвременната смърт на чловеците. За да бъде човек свободен от тия пагубни страсти, трябва да се отдалечи и да направи крайно умерение и престание тяхно.“ (Пирос, 1854, стр. 497).

**Заради безмерно употребление на схождението.**

„Съвкуплението се вика безмерно, когато може да докара вреда каква да е на здравето на родителите и когато децата, които се раждат от тях, са безсилни и болничави.“ (Сарантиев, А., 1846, стр. 155) „От всичките причини, които да доволни, за да умалят живота ни, няма никоя толкова да го скъсява, колкото безмерното употребление на любовните наслаждения.“ (Сарантиев, А., 1846, стр. 152) „От всички вреди, които нанася безмерното употребление на любовните наслаждения, на първо място трябва да поставим обезсилването на ума, вижда се, че детеродните оръдия и умствените оръдия, тоест мозъка имат твърде голямо сходство помежду си колкото повече се упражнява някой умствено, токова е по-малко изкусен да направи чеда и обратно колкото повече упражнява някой детеродните си оръдия, толкова повече душата загубва действието си, остроумието си, паметта си и разумът си, нищо друго не може да бъде по-вредително и да развали най-хубавите дарби на ума.“ (Сарантиев, 1846, стр. 152)

От безмерното употребление на любовните наслаждения стават болести: „1. Изцеждането, 2. Изпосталването на тялото, което от ден на ден се увеличава, червенината на лицето се загубва, очите потъват и кожата става суха, твърда и землена, 3. Нощно течение, което става за много време и изцежда човека, 4. Не могат да родят чада, което последова на някои много скоро, а на някои малко късно, 5. Най-сетне последоват много болести.“ (Сарантиев, А., 1846, стр. 149)

**Заради предразположението към болести**

Друг начин за предпазване от болести е да се разбере коя е най-слабата част на тялото, т.е. кой орган има предразположение към нарушаване на функциите в резултат на външни изменения или стремителни страсти, за да се потрудим да погубим това естествено склонение (предразположение); „на това стои **атомическата диета**“ (Сарантиев, 1846, стр. 5) „Но треба во истина да се упътва човек от мъдър и учен целител, доволен щото да отбие болестта и да излечи, а не при неискусен и неучен, комуто е лесно да определява цярове много пъти и без нужда“ (Сарантиев, А., 1846, стр. 6)

**Заради диететиката**

Под „диета“ се разбира освен начин на хранене, но и „умереност“. „Диетата (умереността в пища<sup>22</sup>, пиене и пр.) причинява здравето и тя ако постъпва правилно и чинно, причинява дълголетие. (Пирос, Д., 1854, стр. 494) Съветите диететички (за хранене), са предназначени за болни (с конкретни диети) и здрави чловеци. Економическа диета на здравите хора присъства при всички лекари.

- 1.) Най-първата храна е хлабът, а водата – най-здравото пиене, дадени от Бога.
- 2.) Простите ястия не дават пища (храна) много на тялото, но го пазят здраво. Напротив, разнообразно сготвените ястия дават много храна, но вредат на чловеците. (Пирос, Д., 1854, стр. 533) Готварството (ахчилькът) е едно пагубно

<sup>22</sup> Пища - храна

измишление и е едно художество от ония, които твърде скоро скъсяват дните на живота ни. (Сарантиев, А., 1846, стр. 81)

- 3.) Когато сме се много ядосали не треба да ядем други ястия, освен леки и малко, защото тогава стомахът не може да смели дебелия ястия, нито може да смели много от веднъж. (80)
- 4.) Утруден (заморен) човек когато е, не трябва нито да яде, нито да пие, защото се забранява неясното му издихание /отделянето на топлината през кожата/. Ако пък някой имал стомахът си пълен, нека не яде никак, или весма малко. (Пирос, 1854, стр. 533)
- 5.) В 24 сахата (часа) треба да ядем толкози, колкото се трудим.
- 6.) Много человети обичат да ядат само един път на ден, но ако се случи да изядат от веднъж колкото требаше да го изядат на много пъти, повреждат здравето си, защото когато стомахът е пълен, не може да работи с леснина; заради това, което познаваме, че ако го изядем отведнъж, ще ни повреди, по-добре е да го изядем на два пъти (Сарантиев, 1846, стр. 79)
- 7.) „Храните трябва да се разменят според климатните, годишните времена, възрастите, половете и здравственото състояние на атомите.“ (Орфила, 1851, стр. 41)

Тревите са най-лесномилаеми от ястията, тия се ядат и сурови, и сварени, но те докарват кръв тънка, хладна и чиста. Д-р Иван Богоров любопитно разказва за историята за храната на славните чловеци: философите, големите мислители консумирали основно растителна храна – от питагорейската и епикурейската школа Питагор, Епаминондас, Архитас, Милон от Кротон, Платон, Сенека, Лотион, Хорации.

От всичките треви спарангите<sup>23</sup> се предпочитали от лекарите. Спанак и марули, копър, майданиз, зеле, радиката е горчива (жълтурче, глухарче, бел. моя) – очистваща кръвта. Препоръчват още ангинари<sup>24</sup>, лук, чесън и праз, ряпа, краставици, пъпеш, дини карпузи. От плодовете (овоцията) най-добри са черешите и гроздето с тънка кора, добри са ябълките, крушите, прасковите, сливите и подобни тем, исцеляват го от жлъчта. Също дюли, сладки нарове, миндали<sup>25</sup>, лешници, кестени.

„Растителната храна е самата (точно тя бел. моя), която спомага най-много да задържава тялото в това желаемо равновесие, което съставлява здравето. Месото е по-възбудително и по-възпалително, нежели растенията. Месото прави повече кръв и храни по-много, тъй като то иска повече работа и щение, без които човек става пълнокръвен.“ (Богоров, Ив., 1865, стр. 11)

Счита се, че телец е с най-добро месо, защото е лесномилаемо. Но във Влахия, Турция и в България говеждото е тежко, а овчето е полезно. (Пирос, Д., 1854, стр. 529) От мляко става сиренето – добро и невредно. От всичките кокошите пилета 2 – 3 месечни са най-добрите, защото се смилат твърде скоро и хранят твърде добре човека. Всичките риби не дават храна силна, нито са всичките лесномилаеми. На движимите обаче води и морските риби са най-полезни.

Размисли за настоящите белтъчни диети: „Човек се храни со смешение от вещества растителни и животни в една соразмерност равна почти. Една диета, която изключително

<sup>23</sup> Спаранги - аспержи

<sup>24</sup> Ангинари - артишок

<sup>25</sup> Миндали - бадеми

се състоява или в животните вещества невозможно е да последува човек, защото не после много време може да повреди здравето.“ (Орфила, 1851, стр. 23)

Здравни съвети са изказани още за употреба на алкохол, тютюношушене, кафе, шоколад. Тук ще отбележим, че винан<sup>26</sup> дух (ракия, водка) сгъстява кръвта, опича белия дроб и черния, умножава храчките; кафето, когато се пие със захар и топло умерен доз (доза бел. моя) ползува пищеварението и не вреди; кафето на Арабия и Гемничийското е най-доброто, подобно и на Порто Рико Америка, а чиколатата<sup>27</sup> е най-укрепително, питателно и невредно питие, но злоупотреблението обаче причинява много пъти повреждания на ония, които я пият.

### Здравословие в училище

В първият буквар, издаден на български език през 1824 г., „Буквар с различни почения“, в раздела „Физически сказания“, „Човек“ (стр. 122 – стр. 130), Петра Хаджи Беровича<sup>28</sup> помества в три страници заръки към децата „Как да си пази човек здравето свое“. „На този свят най-голямо добро на човека е здравето, защото без него никога не може да се зарадва и развесели, заради това трябва да се пази от всяко нещо, което го вреди и да следва тези заръчения. Здравият трябва да премине честито своето живеене, да не дири цярове и целители. Да ходи по селата, по нивите, по лов, да седи и край града, да играе, да си почива, но не много, защото от мързела става немощен и безсилен, а от труда – як, силен и здрав до крайна старост. Да се къпи в топла и в студена вода, да яде два пъти на ден и толкоз, колкото може да смилва. А които човеци са немощни (такива са повечето, които живеят в градовете и учените) трябва по-много да се пазят.“ (Берон, П., 1824, стр. 128) „Сутрин да не стават, нито да работят нещо, ако разберат, че още не им се е смляло ястието. Като станат от леглото, да се промиват устата със студена вода; да се разходат по въздух, на чист въздух, да препускат, да играят, да слизат из рат<sup>29</sup> и да възлазят<sup>30</sup>; като яде да не чете, нито да пише, доде<sup>31</sup> не се мине един час или два. (Берон, П., 1824, стр. 128)

Затлъстява човек, когато малко се разхожда и често си почива... когато спи мирно и без смущение на мека постелка, когато не е скърбен и яде често много сладки и тлъсти ястия и ги смилва (усвоява). (Берон, П., 1824, стр. 129) Запосталява<sup>32</sup> човек, когато пие топла вода, когато често се горещи и скорби (гневи и скърби), когато или не спи, или много спи, когато много ходи или препуска,.. когато яде кисели и стипчиви ястия. Лесно се смилат ястията, които не са много солени и обратно.

Здравни поучения присъстват под различна форма: здравни съвети, отделни уроци или в табличен вид във всички буквари, книжки, забавници, списани от Р. Попович, Сава Радулов, Константин Огнянович, Е. Васкидович и Н. Хилендареца, Теодор Хрулов, Сава Доброплодни, Хр. Данов, Р. Блъсков, К. Шапкарев и др. Прелюбопитни и полезни са „Различни познания за учениците“ (1865), в които д-р Иван Богоров говори и за храната и съня, вместе със земята, електричеството, пътуване околоръст на земята, каучук, азбест.

<sup>26</sup> Винан - винен

<sup>27</sup> Чиколата или сиколата – топъл, горещ шоколад

<sup>28</sup> Д-р Петър Берон

<sup>29</sup> Рат - баир

<sup>30</sup> Возлазят - изкачват

<sup>31</sup> Доде - докато

<sup>32</sup> Запосталява - отслабва

С иждивението<sup>33</sup> на хаджи Найден Йованович Татар Пазарджичина, през 1852 се издават 24 „Правила за сохранение на здравието“. Христо Г. Данов ги помества в таблица 25 на „Буквар или взаимоучителни таблици“ (1862); Кузман Шапкарев помества „Съвети за здравето“ в Българскій Бѣкваръ /Взаимноучителны таблици на Македонскыѣ Българы/“ (1868), а Рашко Блъсков ги оформя в Урок № 5 – „Завещания за здравето“ от „Нов българский буквар в полза на първоначалните ученици и за всеки, който желае да се научи да срича, да прочита и записва лесно“ (1856).

Ето някои кратки съвети за отбягване болести (душевни и телесни).

Страхът е вредителен на здравето. Отбягвай завистта, гнева и печалта, като най-опасни на здравето. (Блъсков, Р., 1856); Само въздържаните живеят здраво, много време и добре. От невъздържанието се раждат много болести, а от болестите – най-сетне и самата смърт. Живей умерено, ако искаш да бъдеш всякога здрав и да живееш много. Предпочитай ония игри, които обучават тялото и помагат на здравето, а не такива, които докарват повреда. Не се гневи (ядосвай). Гневът е отрова за здравето на човека. Така също и страхът е много вредителен на здравето; заради това изпълнявай длъжностите си, па ся не бой от никого. Пази си здравето добре. А ако се случи да се разболееш, приемай добри лекове и моли се всякога Богу. Той да те учюва<sup>34</sup> жив и здрав. (Данов, Хр., 1862, Шапкарев, К., 1868) Бой са от Бога и отбягвай ония, които нямат страх Божий. Ако не можеш да имаш лекар, то варди тия три: весело сърце, спокоен дух и мяра на яденето и пиенето, сиреч всякога да ставаш от трапезата малко гладен. Не само яденето и пиенето, а и всяко нещо трябва да се употребява с мярка.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По времето на Болгарското просвещение е положен огромен труд за създаване на книжнина на нашия език. Здравни съвети присъстват почти във всички буквари за най-малките. Част от преведените книги са специализирана медицинска литература, в която намерихме основите на холистичния подход за лечение, набиращ популярност днес. Нещо повече, посочени са конкретни телесни болести в резултат от движенията на душата (страсти душевни), считани за първоизточник в нарушаване равновесието между естественото и нравственото състояние на човека. В този смисъл освен популярните днес причини за поява и развитие на болести (движение, хранене, тютюнопушене и употреба на алкохол и упойващи вещества) са посочени още отхранването на децата, душевните страсти, привичките, възпитанието, начина на живеене и много други, свързани с душевното развитие на човек. Необходимо е да **преоткрием** визията на същността човешка и взаимстваме правите наставления за способа на живот от времето на Просвещението.

#### References:

1. Author unknown (1852) Rules for the preservation of health, issued by Nayden Jovanovic Tatar Pazardjina, Belgrade.
2. Berovicha, P. (1824) Primer with different teachings / Sobrani by Petra h. Beroviča for the Bulgarian schools ; Print with the help of Mr. Antonyova Ioanovicha. Brashov.
3. Blaskov, R. (1856) Bulgarian primer for the benefit of the original students and for anyone who wants to learn to syll, read and write easily, Bucharest.

<sup>33</sup> Иждивение – плащане

<sup>34</sup> Учюва – запази, опази

4. Bogorov, I. (1865) Different Knowledge of the Students, Plovdiv.
5. Danov, Hr. (1862) Primer or Mutual Teaching Tables, Plovdiv.
6. Dobroplodni, S. (1860) Extensive primer for children or Mutual teaching tables, Tsarigrad.
7. Dobroplodni, S. (1865) Brief words about the health or Lessons to Ensure Your Health, Bolgrad.
8. Orfila, M. (1851) Gigiena, Granitski, translated by Anastas Poppetrov, Tsarigrad.
9. Sarantiev, A. (1846) Угигіомія срѣчь Rules to ensure our health, / Sochinena Grecheski and French from the whole of the Archigena Sarantiev. a translated into Българскій-жт азъкъ отъ Savva H. Иліевича Dobroplodnago Сівуанина. Изданіе перво. In Tsarigrad.
10. Shapkarev, K. (1868) Bulgarian Buckvar /Mutual teacheri tabliti of Macedoniaskëtъ Bulgari, Tsarigrad.
11. Piros, D. (1854) Practical medicine: in 3 pts., translated by Granitsky, Anastas Poppetrov, Constantinople.

Corresponding author:

Dimka B. Nestorova, e-mail: [nestorova\\_uft@abv.bg](mailto:nestorova_uft@abv.bg)  
<http://journal.pesk.eu/content/vol5/iss4-art15.pdf>