

Д-ръ А. Н. РОГАЧЕВСКИЙ.

АНАПА

И

ЕЯ ЦѢЛЕБНЫЯ СИЛЫ.



ПЕТРОГРАДЪ

Типографія Редакціи періодическихъ изданій Министерства Финансовъ

1917.

ПРЕДИСЛОВІЕ.

Я глубокий поклонникъ и искренній сторонникъ нашихъ родныхъ лечебныхъ мѣстностей и поэтому считаю, что каждый, по мѣрѣ своихъ силъ и знаній, долженъ способствовать развитію и процвѣтанію этихъ соковищницъ нашей родины.

Анапу не только мало знаютъ, ее почти не знаютъ: гдѣ она расположена, какъ къ ней добраться, что она изъ себя представляетъ, чѣмъ можетъ быть полезна, все это вѣдаетъ, у большинства нашихъ сородичей, въ туманѣ смутныхъ представленій и очень поверхностныхъ знаній.

Между тѣмъ Анапа имѣетъ всѣ данныя, чтобы быть извѣстнымъ курортомъ и, своими цѣлебными силами, приносить страждущему человѣчеству огромную и дѣйствительную помощь.

Этотъ мой посильный трудъ предпринялъ я въ надеждѣ, что если онъ кратокъ и сжатъ и, можетъ быть, далеко не полонъ, то всетаки дастъ читателю возможность не только поближе познакомиться съ цѣлебными силами Анапы но и, въ случаѣ надобности, умѣло и рационально воспользоваться ими.

Я буду этимъ чрезмѣрно счастливъ и сочту свою цѣль достигнутой.

Докторъ А. Н. Рогачевскій.

Г. Петроградъ.
Январь, 1917 г.

ИСТОРИКО-ГЕОГРАФИЧЕСКІЙ ОЧЕРКЪ.

Современный портовый городъ Анапа насчитываетъ XXV вѣковъ своего существованія. Въ глубокой древности, въ VII в. до Р. Х., на мѣстѣ нынѣшней Анапы, въ землѣ Синдовъ, процвѣтала богатая греческая колонія Горгиппія, славившаяся своей торговлей и вывозившая хлѣбъ, лѣсъ, мѣха, кожи, шерсть и т. п. Горгиппіи, а потомъ Анапѣ, пришлось пережить цѣлый рядъ нашествій варваровъ (скиѳовъ, готовъ, гунновъ, хазаръ, печенѣговъ, половцевъ, татаръ), приведшихъ въ упадокъ и запустѣніе древнюю Горгиппію, позднѣе Синдскую гавань.

Въ XIV вѣкѣ Анапа подпала подъ власть Турокъ, грубыхъ и фанатичныхъ варваровъ, закончившихъ полное разореніе и уничтоженіе внѣшней красоты города.

Относительно названія города имѣется много разныхъ предположеній: одни говорятъ, что Анапа есть слово черкесское, другіе, что турецкое, но вѣрнѣе всего, что произошло оно изъ абхазскаго языка, чему имѣются доказательства въ работахъ академика Н. Я. Марра.

Турки за Анапу держались очень цѣпко. Когда въ царствованіе императрицы Екатерины II-ой, донскіе казаки, а потомъ запорожцы, стали тѣснить горцевъ и турокъ, то послѣдніе выстроили въ Анапѣ, въ 1783 году, довольно сильную крѣпость.

Во все время войны русскихъ съ горцами, черезъ Анапу на Кавказъ шли запасы хлѣба, боевые припасы и оружіе; отсюда шла пропаганда мусульманства; здѣсь велась организація силъ горцевъ противъ русскихъ.

Какъ Турки, такъ и крымскіе татары черезъ Анапу вели оживленную торговлю невольниками, особенно черкешенками, долго служившими украшеніемъ турецкихъ гаремовъ.

Были и русскіе рабы, о которыхъ Пушкинъ въ «Галубъ» говоритъ: «и съ боя взятыми рабами суда въ Анапъ нагружать».

Хотя Анапа и не была первоклассной крѣпостью, но въ политическомъ отношеніи она причиняла много непріятностей.

Изъ за обладанія ею, въ продолженіи цѣлаго столѣтія (вторая половина XVIII вѣка и первая XIX), идетъ ожесточенная борьба между Россіей и Турціей.

Цѣлыхъ шесть походовъ (въ 1788 г.; въ 1790 г.; въ 1791 г.; въ 1807 г.; въ 1809 г. и въ 1828 г.) пришлось Россіи предпринять, чтобы сломить упорнаго врага.

Въ 1855 году, во время Севастопольской войны, русскіе оставили и сожгли Анапу, а сами отступили за Кубань.

Въ Августъ 1856 года, русскіе, послѣ кровопролитнаго штурма, вновь овладѣли Анапой, послѣ чего она навсегда вошла въ составъ Россіи.

Отъ прежней грозной турецкой твердыни, въ настоящее время, почти ничего не осталось.

Изъ защищавшихъ городъ: съ суши земляного вала, глубокаго крѣпостнаго рва и высокой стѣны съ зубцами, имѣются лишь жалкіе слѣды.

На мѣстѣ бывшихъ когда-то крѣпостныхъ сооруженій, значитса улица, называемая «Бульваръ графа Гудовича».

Начинаясь отъ берега моря, между кладбищемъ и маякомъ, въ направленіи къ сѣверу, кой-гдѣ видны еще остатки вала и рва; на базарѣ все это сравнено съ землей.

За базаромъ, на направленіе вала указываютъ, такъ называемыя, «Русскія ворота», гдѣ теперь устроена

часовня; дальше, къ морю, замѣтны остатки вала, упирающіеся въ море.

Внутри стѣны лежалъ турецкій городъ, отъ котораго, въ настоящее время, сохранилась только мечеть, обращенная въ церковь св. Онуфрія Великаго и Петра Аѳонскаго, память которыхъ празднуется 12 Юня, въ день сдачи Анапы русскимъ.

Сохранившіяся Турецкія орудія поставлены по угламъ Русскихъ воротъ; послѣднія обнесены цѣпью, висящей на столбахъ изъ бомбъ, брошенныхъ турецкимъ броненосцемъ въ городъ въ послѣднюю турецкую войну (1877—78 г.г.), и къ счастью не разорвавшихся.

Изъ домовъ болѣе или менѣе сохранился домъ комендантскаго управленія, передѣланный въ городскую гостиницу.

Со стороны моря по берегу шель невысокій, частью каменный, частью земляной парапеть, кой-гдѣ тоже сохранившійся.

Если такъ мало сохранилось памятниковъ недавняго прошлаго (за 60 лѣтъ нашего владѣнія), то что можно сказать про памятники Анапы изъ самой глубокой древности.

Обломки статуй, посуды, украшеній, оружія, статуэтокъ, монетъ, греческой эпитафики, надписей на камняхъ, частью на мраморѣ и т. п. все это въ ничтожномъ количествѣ увезено въ Петроградъ, гдѣ хранится въ Эрмитажѣ; часть передана въ Керченскій Музей, часть хранится у мѣстныхъ любителей древности, но большая часть, навѣрно, погребена въ землѣ и на днѣ моря.

Изъ краткаго историческаго очерка Анапы, мы видимъ, что пришлось ей пережить не мало кровавыхъ дней, пришлось не разъ возрождаться изъ пепла и развалинъ, чтобы снова быть стертой съ лица земли и все для того, чтобы сѣять новую смуту, новыя интриги; чтобы поддержать постыдный торгъ

несчастливыми невольниками, чтобы удовлетворять грубые, низкіе инстинкты дикихъ варваровъ.

Только со времени окончательнаго присоединенія къ Россіи, Анапа стала жить мирной жизнью и постепенно превращаться въ то состояніе, которое ей назначено самой природой—Приморскій курортъ. Но и въ этомъ отношеніи ей пока не очень везетъ. **Анапу очень мало знаютъ въ Россіи, ею какъ-то мало интересуются, даже многіе жители ближайшаго города Новороссійска**, не только не были въ Анапѣ, но даже, къ стыду ихъ, имѣютъ о ней самое смутное представленіе. Этому есть много причинъ, о которыхъ и поговоримъ. Въ отношеніи своихъ ближайшихъ сосѣдей—Керчи и Новороссійска, Анапа занимаетъ очень невыгодное положеніе. Расположенная на берегу Чернаго моря, въ Кубанской области, въ 30 верстахъ отъ станціи желѣзной дороги—Тоннельной, она совершенно игнорируется пароходами, поддерживающими сообщеніе вдоль Черноморскаго берега. Отъ Керчи въ Анапу пароходъ идетъ пять часовъ, а изъ Анапы въ Новороссійскъ. Четыре часа и всякій пароходъ старается въ этихъ большихъ портахъ быть засвѣтло, а въ Анапу попадаетъ только ночью. Въ плохую погоду пароходы даже мимо. Такъ какъ гавань Анапы мелка, то пароходы останавливаются за $\frac{1}{2}$ версты отъ берега и тѣмъ еще болѣе лишаютъ пассажировъ возможности познакомиться съ Анапой.

Между тѣмъ Анапа заслуживаетъ этого вполне. Море у береговъ Анапы никогда не замерзаетъ. Знаменитый нордъ-остъ (сѣверо-восточный вѣтеръ) никогда въ Анапѣ не достигаетъ такой силы, какъ въ сосѣднихъ морскихъ мѣстностяхъ.

Анапа расположена на мысѣ, который выдается въ море на 590 сажень.

Городъ съ трехъ сторонъ окруженъ моремъ, къ югу отъ Анапы берегъ высокій 15—20 сажень; неда-

леко отъ конца мыса имѣется небольшой изгибъ, такъ называемая, «Малая Бухта»; къ сѣверо-востоку постепенно понижается переходитъ въ знаменитый **аналскій пляжъ**, который тянется на разстояніи 40 верстъ. Здѣсь у начала песчанаго пляжа расположена «Большая Бухта».

Мысь, на котормъ расположена Анапа, представляетъ собою приподнятую равнину, которая на югѣ и юго-востокѣ ограничена невысокими горными хребтами и тянется на 19 верстъ. Равнина эта замыкается на сѣверо-востокѣ высокимъ горнымъ хребтомъ, переваливъ за который, попадаемъ на станцію Тоннельную. У подножья этого хребта, на сѣверо-западъ или влѣво отъ дороги изъ Анапы въ Тоннельную находятся слѣды, въ видѣ земляного вала и правильно посаженныхъ деревьевъ, бывшаго когда-то **передового Русскаго укрѣпленія** противъ набѣговъ черкесовъ. Мѣсто это расположено у болотистой долины небольшой рѣчки. Весной и зимою здѣсь творится что-то невѣроятное отъ непроѣзжаго, топкаго болота. Въ томъ же направленіи, въ верстахъ 3—4, на горизонтѣ, видны постройки — это **санаторія «Лучезарная»**, устроенная въ мѣстности, называемой «Семигорьемъ»; здѣсь же найденъ **йодисто-щелочный источникъ**. Въ научно-клиническомъ отношеніи онъ пока еще не разработанъ, но имѣетъ всѣ данныя занять подобающее ему мѣсто среди цѣлебныхъ источниковъ.

Сѣверо-западная часть равнины, въ сторону рѣки Анапки, постепенно понижается, образуетъ низменность, часть которой болотиста и представляетъ собою **плавни**, т. е. болото, покрытое камышемъ.

Нельзя сказать, чтобы такое сосѣдство плавней вблизи приморскаго курорта, было бы желательно и потому должны быть приняты мѣры къ устраненію столь неприятнаго сосѣда.

Почва Анапы и ея окрестностей частью черноземная, частью глинистая. Глина Анапы высокаго каче-

ства и даетъ въ выдѣлкѣ прекрасный кирпичъ и черепицу. Вблизи Анапы (3 в.), въ Чембуркѣ, имѣется известковый камень высокаго достоинства.

Мягкіе слои почвы имѣютъ въ Анапѣ незначительную глубину: на глубинѣ 3—5 аршинъ идетъ каменная порода (глинистый сланецъ съ прослойками песчаника).

Анапская равнина бѣдна водой, а въ Анапѣ прѣсной воды совсѣмъ нѣтъ. Поэтому **заботы о проведеніи прѣсной воды въ Анапу**, въ достаточномъ количествѣ, должны быть впереди всего и, пока онѣ не облекутся въ реальную дѣйствительность, Анапа не можетъ разсчитывать на свое развитіе и процвѣтаніе.

Юго-восточный хребетъ богатъ дивной питьевой водой и мѣстность эту городу нужно использовать, чтобы хватало воды не только для питья, но и для орошенія и поливки улицъ.

Пока въ этомъ направленіи городъ не проявилъ почти никакихъ заботъ и стараній. Въ плавняхъ устроены водоемы, но это далеко не то, что здоровая, кристальной чистоты, вода юго-восточнаго хребта. Рѣчка Анапка, вѣрнѣе протокъ, раньше называвшаяся Бугуръ, очень мелка, съ малымъ наклономъ, при вѣтрѣ съ моря, наполняется морской водой вплоть до плавней, поэтому какъ то, такъ и другое, изъ за горько-соленой воды для орошенія не годится. Между тѣмъ въ Анапѣ почвенная влага быстро исчезаетъ и безъ поливки произрастаніе деревьевъ, особенно плодовыхъ, совершенно невозможно. Вода въ Анапѣ проведена по трубамъ изъ юго-восточнаго хребта, идетъ самотекомъ, трубы узкія, по городу не всюду проложены; водонапорная башня низка и потому въ верхніе этажи домовъ воды подать не можетъ.

Вопросъ водоснабженія въ Анапѣ, на мой взглядъ, **самый жгучій** и нельзя жалѣть ни средствъ, ни трудовъ, чтобы поставить его на должную высоту. А пока

что, улицы не поливаются, растительность чахлая, пыльная. Полное отсутствие зелени и нѣтъ того самаго необходимаго, чего требуетъ мало-мальски благоустроенный курортъ.

Климатъ Анапы—горный, степной и морской. Лѣтомъ бездожде, зимой дожди и отсутствие снѣга. Благодаря близости моря, отсутствие дождей не даетъ себя особенно чувствовать при денной жарѣ, а благодаря степному характеру, ночью вы не чувствуете рѣзкаго охлаждения и вполне наслаждаетесь всѣми благами открытыхъ оконъ и дверей во время сна.

Возбуждающій и освѣжающій воздухъ Анапскихъ ночей, особенно даетъ себя чувствовать тѣмъ несчастнымъ, которые, вырвавшись изъ душныхъ, смрадныхъ городскихъ жилищъ, достигли, наконецъ, того земного счастья и блаженства, которыми такъ щедро одарена природа и которыхъ лишена добрая часть жителей большихъ городовъ, особенно сѣверныхъ, сырыхъ и холодныхъ.

Изъ за одного этого стоитъ отряхнуть прахъ отъ ногъ своихъ и умчаться туда, гдѣ масса озона; гдѣ нѣтъ почти угольной кислоты; гдѣ постоянно происходятъ незамѣтные разряды электрическихъ токовъ, благотворныхъ для нашего организма; гдѣ есть радиоактивность воздуха; гдѣ обновленный, свѣжій, здоровый, вы просыпаетесь легко и свободно съ радостной улыбкой на лицѣ и преисполненнымъ благодарности сердцемъ Творцу за дивные дары природы. Анапа въ отношеніи сухости воздуха, количества солнечныхъ дней и облачности, находится въ болѣе благоприятныхъ условіяхъ, чѣмъ ея крымскіе и кавказскіе сосѣди. Вслѣдствіе меньшаго количества осадковъ, почва ея меньше содержитъ влаги и потому **Анапа совершенно свободна отъ маляриі**, чѣмъ не можетъ похвастать даже такой курортъ, какъ Сочи. Въ Анапѣ совершенно отсутствуютъ комары, москиты и мошка. Все это вмѣстѣ взятое даетъ Анапѣ боль-

шое преимущество передъ другими лечебными мѣстами Черноморскаго побережья. Море въ Анапѣ бурно зимою т. е. съ половины Ноября до половины Февраля; тогда часто бываютъ штормы. Въ остальное время оно спокойно, особенно съ Мая по Сентябрь.

Въ теченіе сезона обыкновенно бываетъ два шторма: одинъ въ началѣ Юня, передъ лѣтнимъ солнцестояніемъ, другой въ концѣ Августа, или началѣ Сентября, передъ осеннимъ равноденствіемъ. Это, понятно ничто въ сравненіи съ тѣмъ, **что даетъ для здоровья пребываніе людей на берегу моря въ Анапѣ:** видъ безграничнаго, ровнаго, воднаго пространства съ его красивыми переливами всѣхъ цвѣтовъ радуги; эта картина вѣчной борьбы двухъ стихій воды и суши; эта вѣчно живая поверхность моря; его загадочный говоръ отъ нѣжнаго шума до грознаго рокота; это безконечное число разныхъ звуковъ, охватывающихъ все ваше существо,—развѣ все это не оздоровитъ васъ, не дастъ вамъ, столь желаннаго душевнаго равновѣсія?..

Даже непріятный **сѣверо-восточный вѣтеръ**, именуемый здѣсь морскимъ терминомъ «**нордъ-остъ**», это характерное явленіе для береговой полосы Чернаго моря, начиная отъ Керченскаго пролива и южнѣе, въ Анапѣ бываетъ гораздо слабѣе и не причиняетъ тѣхъ бѣдъ, какъ это бываетъ въ сосѣднемъ Новороссійскѣ.

Но въ характеръ климата Анапы нордъ-остъ вноситъ обыкновенно рѣзкое паденіе температуры, что впрочемъ длится здѣсь недолго, не больше 3—4 дней. Выпавшій снѣгъ очень скоро исчезаетъ, а почернѣвшая было трава опять пріобрѣтаетъ свой свѣжій, зеленый цвѣтъ.

Уже съ половины Марта начинается въ Анапѣ лѣто: въ это время тепло, солнечно, быстро растетъ трава, набухаютъ почки, цвѣтутъ абрикосы, персики; въ Апрѣлѣ жизнь растений и деревьевъ въ полномъ

разгарѣ: все распустилось, все благоухаетъ, все цвѣтетъ. Температура воды въ морѣ, въ Апрѣлѣ достигаетъ отъ $+ 12^{\circ}$ до $+ 15^{\circ}$ по Реомюру и тогда начинаютъ уже купаться въ морѣ и нерѣдко кончаютъ купанье только въ серединѣ Октября. Все лѣто жарко, дожди очень рѣдки, зной дня, благодаря близости моря и свѣжести его, не даетъ себя особенно чувствовать и вы не изнываете такъ отъ зноя, какъ это бываетъ при большой влажности и жарѣ.

Во второй половинѣ Августа бывають проливные дожди и грозы.

Сентябрь, Октябрь и первая половина Ноября снова хорошо, тепло, много солнца и пребываніе въ Анапѣ доставляетъ громадное удовольствіе.

Съ половины Ноября начинается пасмурная погода; временами дуютъ сильные вѣтры, переходящія иногда въ бурю; льютъ дожди; изрѣдка выпадаетъ снѣгъ. Такая погода продолжается до второй половины Февраля. Бывають зимы, когда на Рождествѣ ходятъ въ одномъ платьѣ.

Къ довершенію такого климатическаго благополучія Анапы нужно отнести и то, что здѣсь нѣтъ никакихъ мѣстныхъ болѣзней, эпидемій. Если и бывають случаи скарлатины, дифтерита, брюшного тифа и др., то скорѣе происхожденія привознаго, а не мѣстнаго и дальнѣйшаго развитія не получаютъ, чему способствуетъ хорошій климатъ, обиліе солнца и основательная вентиляція города, дующими здѣсь вѣтрами,

Анапа лежитъ на $44^{\circ}54'$ с. ш., т. е. только на $14'$ сѣвернѣе Ялты.

Но благодаря недостатку орошенія и нордъ-осту, растительность въ Анапѣ не отличается тѣмъ пышнымъ развитіемъ и ростомъ, какіе наблюдаются въ Ялтѣ. **Въ Анапѣ не могутъ расти** кипарисы, магнолія, лавръ, бамбукъ. **За то прекрасно растутъ:** виноградъ, айва, персики, абрикосы, черешня, миндаль,

винныя ягоды, шелковица, грецкій орѣхъ, черносливъ, яблоки, груши, вишня, табакъ, кизиль, баклажаны и др.

Виноградъ въ Анапѣ всюду воздѣлывается успѣшно и даетъ прекрасные урожаи.

Для культуры винограда Анапа имѣетъ около 2000 десятинъ земли, изъ нихъ воздѣлывается не болѣе 800 десятинъ.

Ежегодно виноградники даютъ до 200.000 ведеръ вина.

Виноградарство ведется большею частью весьма примитивно.

Въ Анапскомъ районѣ воздѣлываются различные сорта лозъ, но всего больше сорта алиготе и рислингъ, дающіе бѣлое вино и кабернэ (лафитъ)—красное. Воздѣлываются тоже столовые сорта винограда—шашла и др. Фруктовъ, получаемыхъ въ Анапѣ, очень много и продаются чрезвычайно дешево.

Въ окрестностяхъ Анапы растетъ **особое дерево**, носящее греческое названіе «скупія»: оно небольшого роста; стволъ и листья издаютъ особый рѣзкій бальзамическій запахъ; листва его идетъ на дубленіе кожъ и десятками тысячъ пудовъ вывозится изъ Анапы. Сборомъ листвы скупіи заняты тысячи рукъ и онъ составляетъ одну изъ лучшихъ отраслей лѣтняго заработка мѣстнаго населенія. По дорогѣ изъ Тоннельной въ Анапу всюду можно видѣть это растеніе, **поинтересуйтесь имъ, познакомьтесь съ нимъ**. Кругомъ Анапы поля засѣваются пшеницей, подсолнечникомъ или кукурузой. Сѣютъ тоже просо для метелокъ.

Огородные овощи даютъ здѣсь прекрасные урожаи и на Анапскомъ базарѣ можно видѣть цѣлыя горы огурцовъ, помидоровъ, зеленого перца и другихъ.

Арбузовъ и дынь здѣсь очень много и они крайне дешевы. Какъ мѣстнымъ жителямъ, такъ и **пріѣзжимъ** стоитъ побывать на Анапскомъ базарѣ,

который устроенъ у вѣзда въ городъ, рядомъ съ Русскими воротами. Чѣмъ раньше побываете на базарѣ, тѣмъ лучше; въ восемь часовъ утра торговля привозными продуктами оканчивается. Вечеромъ, накануне базарныхъ дней, большой привозъ разныхъ продуктовъ и, кто интересуется хозяйствомъ, не забудьте объ этомъ. Въ окрестностяхъ Анапы были, въ недавнее еще время, большіе дубовые и буковые лѣса.

Теперь остались лишь жалкіе остатки, въ видѣ отдѣльныхъ группъ деревьевъ и рощъ на Анапской равнинѣ и по склонамъ хребтовъ, видныхъ на далекомъ горизонтѣ всетаки красиваго и теперь пейзажа.

Въ такихъ курортныхъ мѣстностяхъ считаю не только полезнымъ, но прямо таки **необходимымъ разведеніе лѣкарственныхъ растений**. Изъ таковыхъ укажу на болѣе ходкія: аконитъ (борецъ); белладонна (красовка, бѣшеная ягода); бріонія (переступень); календула (ноготки); арника (баронникъ горный); русъ (ядовитый сумахъ); ромашка; гидрастисъ (канадскій желтокорникъ).

Особенно пригодны и необходимы каждому аконитъ и белладонна при различныхъ заболѣваніяхъ простуднаго и воспалительнаго характера, и ноготки, которые лучше всякаго іодоформа, ибо настойка изъ нихъ прекрасно все заживляетъ, освѣжаетъ, обновляетъ (см. мою брошюру «Календула»). Какъ взяться за разведеніе—справки можно получать въ Казенномъ Никитскомъ саду, возлѣ Ялты.

Фауна Анапы ничего особеннаго не представляетъ.

Изъ представителей дикой фауны слѣдуетъ отмѣтить большое количество черепахъ, нерѣдко 8—10 фунтовъ вѣса.

Въ Черномъ морѣ, у береговъ Анапы, ежегодно ловится до **300.000 пудовъ разной рыбы**: барбульки

(она же барболь, султанка), кефали, сельдей, камсы (мелкая рыба), камбалы и др. Нерѣдко приходится любоваться дельфинами, ихъ игрой и могучими взмахами на поверхности моря.

Населеніе Анапы достигаетъ 20.000. Оно разнообразно: русскіе, главнымъ образомъ, малороссы, греки, турки, армяне.

Лѣдность и безпечность далеко не чужды этимъ людямъ и зачастую приходится ихъ видѣть праздно возсѣдающими на улицахъ, въ кофейняхъ и въ разныхъ другихъ подобныхъ заведеніяхъ. Самъ городъ замѣчательно правильно распланированъ. Улицы ровныя, широкія, но всѣ пока еще не вымощены. Вдоль тротуаровъ насажены акація, бисерникъ (тамарисъ). Въ садикахъ сирень, плодовая деревья, тополи.

Бисерникъ неприхотливое растеніе, не требуетъ за собой особаго ухода, поливки и потому растетъ тамъ, гдѣ все другое гибнетъ. Бульвары, вслѣдствіе отсутствія надлежащаго орошенія, находятся въ плачевномъ состояніи.

Вообще нужно сказать, что пока въ Анапѣ водовозы будутъ доставлять воду большинству жителей, до тѣхъ поръ нечего разсчитывать на мало-мальски приличную растительность.

Дома большею частью одноэтажные, каменные или саманные. Часто сырые, темные, съ особымъ затхлымъ воздухомъ. Хотя воровства и грабежей въ Анапѣ нѣтъ, но большинство жителей и пріѣзжихъ спятъ не только съ закрытыми окнами, но даже со ставнями, чѣмъ еще больше ухудшаютъ воздухъ въ помѣщеніи.

Въ гостинницахъ условія нѣсколько лучше; въ имѣющихся двухъ частныхъ санаторіяхъ еще лучше.

Большое удобство для публики представляетъ имѣющаяся въ Анапѣ городская станція жел. дорогъ.

УСЛОВІЯ ЖИЗНИ ВЪ АНАПѢ.

Въ Анапѣ васъ поражаетъ: просторъ, необыкновенная простота жизни и безопасность.

Въ Анапѣ вы не увидите того изящества и роскоши туалетовъ, какъ въ другихъ курортахъ.

Босыя ноги въ туфляхъ и капотъ—вотъ обычная одежда анапскихъ дамъ; рубахи, блузы, косоворотки—одежда большинства мужчинъ.

Дѣти зачастую ходятъ въ однихъ только купальныхъ костюмахъ.

Такая простота нравовъ, полная непринужденность, дѣйствуютъ весьма благотворно на прїѣзжихъ и они чувствуютъ себя, какъ дома.

Всѣ какъ то скоро сближаются другъ съ другомъ, чему не мало способствуютъ добродушіе, доброжелательность и услужливость мѣстнаго населенія.

Большинство прїѣзжей публики останавливается сначала въ гостинницахъ, поэтому надо стараться пораньше прїѣхать въ городъ, чтобы найти себѣ что-либо получше, въ смыслѣ комнаты. Чтобы зря не колесить по городу въ поискахъ за свободнымъ номеромъ въ гостинницѣ, слѣдуетъ объ этомъ хорошо разузнать еще на ст. Тоннельной или путемъ разспросовъ ѣдущихъ изъ Анапы навстрѣчу.

На станціи Тоннельной оказываетъ часто большое содѣйствіе мѣстная полиція.

Съ наймомъ квартиры или комнаты не слѣдуетъ особенно спѣшить, чтобы не попасть впросакъ.

Въ городѣ и вблизи моря квартиры дороже, на пескахъ, въ сторону рѣчки Анапки или подальше отъ центра, значительно дешевле.

Въ столовыхъ и ресторанахъ, въ большинствѣ случаевъ, кормятъ недурно и устраиваться со своимъ столомъ нѣтъ особеннаго разсчета. На счетъ купанья и леченія лучше всего посовѣтоваться съ врачомъ,

чтобы потомъ не раскаиваться въ неудачномъ примѣненіи того или другого образа жизни или леченія.

Въ курортной жизни большую роль играетъ разумное времяпрепровожденіе, поэтому всегда слѣдуетъ такъ распредѣлить свое время, чтобы все можно было сдѣлать во время, не спѣша, безъ особаго напряженія физическаго, умственнаго и безъ особой затраты нервной энергіи.

Приѣзжая публика, на всѣхъ почти курортахъ и то за немногими лишь исключеніями, въ отношеніи развлеченій, экскурсій и времяпрепровожденія слѣдуетъ одному установленному шаблону.

Между тѣмъ на каждомъ курортѣ имѣется много мѣстъ и вещей, къ которымъ стоитъ отнести съ извѣстной любознательностью и интересомъ.

Прежде всего познакомьтесь съ близъ лежащими мѣстами. Лучше всего это дѣлать пѣшкомъ и каждый разъ въ другомъ направленіи.

Разъ что вы себя намѣтили, обслѣдуйте внимательно, не спѣша. При такомъ отношеніи къ дѣлу многое увидите, многое узнаете, сблизитесь съ мѣстной жизнью, войдете въ кругъ ея интересовъ: не будете вы чужды и не будутъ васъ чуждаться.

Такъ какъ насъ заставляютъ жить слишкомъ нервной жизнью, то поэтому нужно намъ часть нашего времени жить жизнью, не требующей нервныхъ затратъ.

Въ этомъ отношеніи огромное значеніе имѣютъ различнаго рода экскурсій и правильное развитіе спорта.

Въ окрестностяхъ Анапы мѣста для экскурсій слѣдующія: сады, селеніе Макотра, Сукко, Семигорье, Абрау—Дюрсо, грязевые вулканы Таманскаго полуострова.

Вблизи Анапы: Алексѣевскіе колодцы, кирпичный заводъ, площадь ярмарки, Бимлюкъ, известковые заводы, Андреевское ущелье, серебряные колодцы, начало водопровода.

Морскія экскурси: въ Новороссійскъ, въ Керчь, въ Сукко, въ Сочи, въ Ялту.

Въ Анапѣ съ 1914 года установленъ **Курортный сборъ:** съ одного лица 2 рубля, съ семейства 4 рубля.

Чтобы устранить всѣ нареканія курортной публики, что сборъ берутъ, а ничего не дѣлается, я рекомендовалъ бы: выдавать каждому, уплатившему курортный сборъ, краткій отчетъ въ израсходованіи курортныхъ денегъ.

Нельзя не высказать нѣкоторыхъ пожеланій въ отношеніи улучшеній въ Анапѣ.

Необходимо принять всѣ мѣры къ устройству надлежащаго водопровода; провести шоссе отъ ст. Тоннельной и оттуда-же вѣтку желѣзной дороги; осушить плавни; замостить улицы; провести канализацію; обязать жителей насаждать вдоль улицъ побольше зелени, а имѣющуюся зелень беречь всѣми силами и средствами; завести городской питомникъ; устроить городскую метеорологическую станцію; устроить городскую молочную ферму; городскую хлѣбопекарню; городское справочное бюро; провести трамвай; регулировать вопросъ съ прислугой, установивъ ей плату за услуги въ гостинницахъ и мебелированныхъ комнатахъ, въ видѣ известнаго процента съ платы занимаемаго помѣщенія; учредить городскую лабораторію для химическихъ и микроскопическихъ изслѣдованій; устроить хорошую городскую баню; допускать публику на засѣданія курортной комиссіи; не прекращать на время сезона засѣданій Городской Думы; издавать курортный листокъ на средства города; нормировать цѣны на газеты въ розничной продажѣ; построить еще городскую гостинницу вблизи моря; издать обязательное постановленіе, чтобы номера въ гостинницахъ не занимались однимъ лицомъ болѣе двухъ недѣль; въ серединѣ и въ концѣ сезона устраивать анкету желательныхъ улучшеній, замѣченныхъ недостатковъ и неисправностей. Очень

желательно тоже, чтобы законъ о санитарной охранѣ лечебныхъ мѣстностей не прошелъ мимо Анапы и даль бы тѣ благотворные результаты, которыхъ такъ ждеть отъ него изстрадавшаяся курортная русская публика.

МОРСКІЯ КУПАНЬЯ.

Для купанья въ морѣ Анапа представляетъ полный просторъ. Длина берега въ Анапѣ огромна. Анапскій берегъ въ предѣлахъ города образуетъ линію не мѣнѣе 5—6 верстъ, а дивный песчаный городской пляжъ удлиняетъ ее до 10—12 верстъ. Глубина моря увеличивается медленно и постепенно, сажень 15—20 отъ берега глубина едва достигаетъ взрослому человеку до плечъ; на днѣ моря нѣтъ ни обрывовъ, ни ямъ, ни внезапныхъ пониженій, ни уступовъ.

Знаменитый Анапскій песчаный пляжъ тянется почти на сорокъ верстъ, онъ чистъ и свободенъ пока отъ всякихъ построекъ.

Вода моря чистая, прозрачная, отдаетъ разными переливами, такъ и манитъ къ себѣ. Кѣтки нашего организма подъ вліяніемъ чистой морской воды оживляются, возрождаются.

При волненіи появляется много плавающихъ **морскихъ водорослей** (по мѣстному «камка»), которыя прибой волнъ выноситъ на берегъ, гдѣ онѣ, по истеченіи нѣкотораго времени, если ихъ только не убрать, загниваютъ и издають легкой запахъ сѣро-водорода.

Соленость моря у береговъ Анапы не менѣе 17,6 частицъ соли на 1000 частицъ воды.

Значительная соленость воды объясняется тѣмъ, что на **15 верстъ въ одну и другую сторону Анапы не впадаетъ въ море ни одинъ прѣсноводный источникъ.**

Дно моря у возвышенной части Анапскаго берега каменисто; камни не убраны, даже въ городскихъ купальняхъ.

У песчаного же пляжа море очень мелко и дно песчано-бархатистое; здѣсь полный просторъ и наслажденіе для дѣтишекъ.

Помимо купанья огромную пользу для купающихся приносить благодатный, чистый **морской воздухъ**.

Въ морскомъ воздухѣ избытокъ кислорода въ видѣ озона; почти нѣтъ угольной кислоты; самое ничтожное количество бактерій и при томъ совершенно безвредныхъ; въ немъ имѣется поваренная соль (хлористый натръ), іодъ, бромъ.

Морской воздухъ **радіоактивенъ**.

На берегу моря происходитъ постоянная смѣна воздушныхъ теченій; атмосфера приморской полосы обильно снабжена положительнымъ электричествомъ, которое съ отрицательнымъ электричествомъ земли даетъ незамѣтные разряды электрическихъ токовъ, способствующихъ **образованію озона и химической очисткѣ прибрежнаго морского воздуха**.

Высокое давленіе атмосферы на берегу моря способствуетъ оттоку крови отъ поверхности тѣла къ внутреннимъ органамъ; вызываетъ глубокое дыханіе; солевая частица, при вдыханіи, раздражаютъ и оживляютъ легочную ткань; происходитъ увеличенное потребленіе кислорода и озона. Все вмѣстѣ взятое способствуетъ увеличенію числа красныхъ кровяныхъ шариковъ.

На берегу моря организмъ закаливается отъ простуды; здѣсь происходитъ быстрый и полный обмѣнъ веществъ; кожа грубѣетъ, краснѣетъ, мышцы крѣпнутъ.

Въ Анапѣ начинаютъ купаться въ **Апрѣлѣ** и кончаютъ въ серединѣ Октября.

Температура воды въ **Апрѣлѣ** 12—15° по R.; въ **Маѣ** 15° R.; въ **Іюнѣ** и **Іюлѣ** отъ 17—22° R.; съ половины **Августа** температура воды въ морѣ идетъ на убыль и въ **Октябрѣ** 10—12° R.

Приѣхавъ въ Анапу, надо нѣсколько дней отдохнуть, привыкнуть къ климату, принять 3—4 теплыхъ морскихъ ваннъ 28—26° R.; посоветоваться съ врачомъ на счетъ леченія морскими купаньями и постепенно приучать къ нимъ свой организмъ.

Совершенно здоровые люди могутъ сразу начать купанье въ морѣ.

Первоначально слѣдуетъ купаться 1 разъ въ день послѣ одиннадцати часовъ утра.

Нельзя купаться сейчасъ послѣ ѣды и не раньше 2-хъ часовъ послѣ обѣда; нельзя купаться людямъ старымъ, страдающимъ кровохарканіемъ, съ кавернами въ легкихъ, съ порокомъ сердца, склерозомъ сосудовъ, аневризмами, имѣвшимъ мозговья кровоизліянія, съ новообразованіями печени и желудка, при язвахъ кожи, при воспаленіи почекъ, сифилитической сыпи, при острыхъ женскихъ болѣзняхъ, при приливахъ къ половымъ органамъ и ихъ раздраженіи, во время регулъ, при кашлѣ, коклюшѣ, поносѣ, пляскѣ св. Вита, падучей, опухляхъ въ мозгу, базедовой болѣзни, зубѣ, повышенной температурѣ, ознобѣ, маляріи, бессонницѣ, головной боли, отсутствіи аппетита, сильной усталости, потѣ, усиленномъ сердцебіеніи, повышенной чувствительности кожи, малокровіи, старомъ мышечномъ и суставномъ ревматизмѣ, опухляхъ суставовъ отъ подагры.

Во время морскихъ купаній нерѣдко происходитъ **разстройство желудка**, при чемъ публика заболѣваніе это чаще всего объясняетъ простудой живота, между тѣмъ причина кроется зачастую въ невоздержанной ѣдѣ, особенно **въ перегруженіи желудка пищей**.

Морскія купанья, возбуждая энергію и жизнедѣятельность клѣтокъ организма, повышая обмѣнъ веществъ его, дѣлаютъ то, что тучные, ожирѣвшіе индивидуумы начинаютъ терять свой жиръ, всѣ зря накопленные запасы и начнутъ худѣть, а худые субъ-

екты, если только истощеніе не зависитъ отъ неизлѣчимой болѣзни, получаютъ такой аппетитъ, такую способность усвоенія пищи, что приходъ питательнаго матеріала превыситъ расходъ и этотъ излишекъ будетъ откладываться въ тѣлѣ въ видѣ жира и худой начнетъ полнѣть.

Волна, прибой усиливаютъ дѣйствіе морскихъ купаній. Волна, ударяясь о тѣло, производитъ какъ бы легкій общій массажъ; если къ этому прибавить цѣлый рядъ произвольныхъ и непроизвольныхъ движеній, то ясно, что такое купанье произведетъ въ организмъ огромный переворотъ; происходитъ значительное повышеніе работы каждаго органа и ему становится необходимымъ усиленно питаться, иными словами говоря, **трата находящагося въ крови питательнаго матеріала будетъ громадна.**

Такимъ образомъ, если каждое купанье и весь купальный курсъ будутъ черезчуръ продолжительны, то вся масса запаснаго питательнаго матеріала быстро израсходуется, новый приходъ не въ состояннн будетъ пополнить расходъ и въ результатѣ получится утомленіе организма, паденіе въ вѣсѣ, разовьется малокровіе, сердце подвергнется большому переутомленію и вмѣсто пользы **произойдетъ вредъ**, подчасъ непоправимый.

Помните это и не злоупотребляйте морскими купаньями!

Удару волнъ слѣдуетъ подвергать тѣ части организма, гдѣ имѣется застарѣлый процессъ: подагра, ревматизмъ, геморрой и т. п. Удары волнъ въ животъ или грудь, при сильномъ волненнн, могутъ принести значительный вредъ; полнымъ людямъ, лежа на берегу, полезно подвергаться прибою волнъ.

Дѣйствіе морскихъ купаній тѣмъ рѣзче чѣмъ больше разница температуры воды и воздуха, чѣмъ раньше или позднѣе часъ купанья; купанье на тощій желудокъ и прямо съ постели дѣйствуетъ сильнѣе.

Отъ 11 до 3 часовъ дня обыкновенно купаются болѣе слабые, малокровные, лимфатики.

Передъ купаньемъ надо непременно остыть; если чувствуется ознобъ, надо тѣло растереть, чтобы согрѣться.

Солнечныя ванны усиливаютъ дѣйствіе морскихъ купаній и потому это всегда надо имѣть въ виду какъ въ отношеніи продолжительности купанья, такъ и всевозможныхъ движеній въ водѣ.

Купанье въ купальнѣ несравненно удобнѣе, чѣмъ на открытомъ воздухѣ, но въ послѣднемъ случаѣ оно значительно полезнѣе.

Купальные костюмы ослабляютъ дѣйствіе морской воды и, гдѣ только можно, избѣгайте ихъ.

Дѣтскіе организмы весьма чутки къ морскимъ купаньямъ, которыя очень сильно ускоряютъ энергію и дѣятельность ихъ тканей и органовъ.

Здѣсь, на берегу моря, дѣтскій организмъ живетъ и развивается быстрѣе, чѣмъ вдали отъ него.

Но нельзя слишкомъ этимъ увлекаться и перегружать дѣятельность дѣтскаго организма.

До полугода не слѣдуетъ выносить дѣтей на берегъ моря, а до двухъ лѣтъ нельзя купать въ морѣ.

Людымъ слабымъ и такимъ дѣтямъ несравненно больше пользы будетъ отъ растираній морской водой.

Какъ **продолжителенъ** долженъ быть **курсъ леченія** морскими купаньями, этого точно нельзя опредѣлить, ибо здоровый человѣкъ можетъ купаться въ теченіе всего купальнаго сезона, а больной долженъ примѣняться къ роду своей болѣзни.

Помимо характера заболѣванія приходится принимать въ расчетъ температуру воды въ данный сезонъ, насколько часты бурные прибои, температуру воздуха, характеръ пляжа, то или другое измѣненіе въ организмѣ купающагося, поэтому контроль врача необходимъ и весьма полезенъ.

Передъ погруженіемъ въ воду, чтобы избѣжать рѣзкаго дѣйствія прилива крови къ груди, къ сердцу и къ головѣ, смочите предварительно эти части нѣсколько разъ водой.

Погружаясь въ воду, вы чувствуете холодъ (ознобъ). Это происходитъ отъ того что кожныя сосуды сузились, кожа стала малокровной, къ ней притекаетъ меньше новой теплой крови и въ то-же время приходится организму отдавать водѣ большое количество тепла. Этотъ ознобъ, при погруженіи въ воду, принято называть **«первичнымъ ознобомъ»**. Но состояніе это быстро проходитъ, такъ какъ организмъ начинаетъ приспосабливаться къ новой обстановкѣ, расширяетъ кожныя сосуды, посылаетъ къ наружнымъ покровамъ больше теплой крови, появляется ощущение согрѣванія тѣла и благодаря этому, холода воды вы теперь уже не чувствуете. Но понятно, что такое состояніе длиться долго не можетъ, такъ какъ разница температуръ воды и крови человѣка весьма значительна и вода постепенно понижаетъ послѣднюю. Такъ проходитъ отъ 3 до 15 минутъ, смотря какой запасъ тепла имѣется въ нашемъ организмѣ. Этотъ второй періодъ обыкновенно называютъ **«періодомъ активнаго согрѣванія тѣла»**.

Чѣмъ продолжительнѣе купанье, тѣмъ больше расширяются вены,—кровеносные сосуды со слабыми, тонкими стѣнками; движеніе крови въ нихъ происходитъ медленно. Кровь въ нихъ темно-краснаго цвѣта; вены тогда рѣзко просвѣчиваютъ черезъ кожу въ видѣ синеватыхъ полосъ, придавая всей кожѣ синеватую окраску. Происходитъ синева губъ, носа, концевъ пальцевъ, особенно подъ ногтями, получается синевато багровая окраска кожи—**человѣкъ синѣетъ отъ холода**.

Благодаря расширеннымъ сосудамъ кожи, организмъ отдаетъ слишкомъ много тепла и купающійся начинаетъ мерзнуть. Это состояніе вторичнаго хо-

года обыкновенно называютъ «вторичнымъ ознобомъ».

Это безумное купанье со вторичнымъ ознобомъ и всѣми его атрибутами крайне вредно и влечетъ за собою ослабленіе дѣятельности внутреннихъ органовъ вообще и сердца въ частности. Послѣ такого купанья, будетъ болѣть голова, появится общее утомленіе, сонливость, раздражительность, можетъ разстроиться пищевареніе и т. д.

Подобнаго рода купающихся слѣдуетъ преслѣдовать всѣми мѣрами и средствами, разъ они не понимаютъ, что творятъ зло и приносятъ вредъ себѣ и огорченіе своимъ близкимъ, которые зачастую лишены даже возможности прекратить это зло.

По выходѣ изъ воды, чтобы согрѣть себя, необходимо растирать усиленно тѣло, а ноги вложить въ теплую воду.

Если вы не злоупотребили купаньемъ, то по выходѣ изъ воды, вы чувствуете пріятное разогрѣваніе всего тѣла, чувство бодрости, довольства, свѣжести, приливъ силъ, появленіе аппетита. **Послѣ такого купанья вы какъ бы народились, обновились; вамъ легко, свободно и радостно.**

Разъ вы это испытаете, вы не въ состояніи будете дождаться слѣдующаго купанья. Жизнерадостный, довольный, веселый, вы прямо въ припрыжку стремитесь къ новому купанью въ слѣдующій разъ. Какъ ни странно, а вы весь отдаетесь этому новому, неиспытанному еще чувству, мечтаете о немъ, у васъ свѣтло и радостно на душѣ. Если такое состояніе повторяется изо дня въ день, то вы поймете, почему изъ ипохондрика, неврастеника, обозленнаго на всѣхъ и вся, переутомленнаго нравственно и физически, **вы превратитесь**, въ концѣ концовъ, **въ здороваго, нормальнаго человѣка**. За такимъ разумнымъ купальнымъ сеансомъ наступаетъ періодъ усиленной внутренней работы организма, что принято на-

зывать «**последовательной реакцией**». Получение этой реакции и составляет собственно лечебную **цѣль купаній**. Длится она отъ нѣсколькихъ минутъ до часу и даже болѣе, смѣняясь легкимъ утомленіемъ, но при этомъ не бываетъ никакихъ признаковъ болѣзненной усталости, головной боли, головокруженій, сердцебиеній и т. д. Изъ воды вы должны выйти болѣе сильнымъ, болѣе молодымъ, чѣмъ вошли въ нее. **Будьте благоразумны въ отношеніи морскихъ купаній** и они вамъ воздадутъ сторицей затраченнаго время и деньги.

Послѣ купаній не дѣлайте усиленныхъ движеній, усиленной ходьбы, посидите въ тѣни, не уходя отъ моря, полюбуйте́сь имъ, подышите цѣлебнымъ, морскимъ воздухомъ, а черезъ часъ, когда организмъ придетъ въ равновѣсіе, скушайте что нибудь питательное и потомъ потихоньку идите домой. Тутъ отдохните, засните спокойно, чтобы встать свѣжимъ, бодрымъ, здоровымъ.

При растянутости курса, купанье, подъ конецъ, является скорѣе удовольствіемъ, чѣмъ лечебнымъ средствомъ. Ухудшеніе самочувствія, остановка въ вѣсѣ, или даже паденіе его, отсутствіе полезной, последовательной реакціи—все это **признаки того, что купанье пора кончать** и слѣдуетъ перейти къ какому нибудь другому леченію, обыкновенно къ виноградному. Рѣзко обрывать купальные сеансы не слѣдуетъ это дѣлается постепенно.

Морскія ванны.

Теплыя морскія ванны обыкновенно прописываютъ людямъ, не могущимъ выдерживать купаній въ морѣ. Но и вполне здоровымъ не бесполезно принять нѣсколько теплыхъ морскихъ ваннъ, прежде чѣмъ перейти къ купанью въ морѣ.

По температурѣ воды **морскія ванны можно раздѣлить на три группы:** 1) ванны съ температурой воды ниже 28° R; 2)—съ температурой 28° — 29° по R и 3)—выше 29° по R.

Когда и какъ примѣнять подобныя морскія ванны, безъ указанія врача не совѣтую и потому считаю невозможнымъ дать то или. другое наставленіе пользоваться ими. Одно могу сказать, что долгое сидѣніе въ ваннѣ влечетъ за собою цѣлый рядъ нежелательныхъ послѣдствій. Ванны въ закрытомъ помѣщеніи дѣйствуютъ значительно слабѣ купаній: **въ ваннѣ нѣтъ столь полезныхъ движеній купающагося; нѣтъ механическаго дѣйствія движенія воды,** на тѣло вліяетъ только температура воды, плотность ея; въ ваннахъ отсутствуетъ смѣна слоевъ воды, поэтому происходящая отъ этого теплоотдача происходитъ медленно и постепенно.

Какъ слишкомъ холодныя, такъ и слишкомъ горячія ванны не безразличны для организма и особенно нужно быть осторожнымъ при пользованіи ими.

Самый методъ леченія морскими ваннами безусловно долженъ подлежать контролю свѣдущихъ лицъ, здѣсь все играетъ роль: время дня для ванны, продолжительность ея, количество воды, состояніе организма купающагося; здѣсь все настолько индивидуально, настолько требуетъ знаній и особенно опыта, что пользоваться ваннами на основаніи совѣтовъ добрыхъ знакомыхъ, или популярныхъ брошюръ, крайне опасно и неблагоприятно.

Песчаный пляжъ.

Гордость и краса Анапы, все ея будущее, вся ея могущественная цѣлебная сила зиждется въ ея исключительномъ по достоинствамъ, выдающемся по качеству, песчаномъ пляжѣ, который, въ недалекомъ

даже будущемъ, занять первое мѣсто среди подобнаго рода лечебныхъ мѣстностей: (Беркъ во Франціи, на берегу Ламанша; Евпаторія; Кобулеты; Гунгербургъ). Песчаный пляжъ Анапы начинается у самаго города въ томъ мѣстѣ, гдѣ край высокаго берега отходитъ отъ моря къ востоку. Часть пляжа, между городомъ и рѣкой Анапкой, любимое мѣсто купанья Анапской курортной публики, особенно дѣтей.

За Анапкой начинается чистый, дѣвственный, песчаный пляжъ; здѣсь нѣтъ городскихъ сооружений и нѣтъ никакихъ городскихъ отбросовъ.

Ширина пляжа отъ 70 до 100 саженъ, а длина его въ предѣлахъ городской земли 10 верстъ. Въ самыя сильныя бури волны, идущія съ юго-востока или сѣверо-востока, заливаютъ все пространство, занимаемое пляжемъ. Песокъ пляжа залегаетъ ровнымъ, плоскимъ слоемъ; на всей ширинѣ пляжа нѣтъ почти никакой растительности.

За линіей досяганія волнъ имѣются невысокія дюны, покрытыя кустами жесткой, сѣровато-зеленой травы и кое гдѣ **растетъ бисерникъ** (Tamarix). Растеніе названо такъ по виду его листиковъ, очень маленькихъ, съ булавочную головку. Задняя полоса песка постепенно переходитъ въ равнину, занятую посьвами, огородами, виноградниками, садами, часть же переходитъ въ плавни.

Здѣсь когда-то было дно моря и песчаная равнина возникла изъ него. Въ настоящее время на этой равнинѣ имѣется преимущественно травяная растительность, но опыты отдѣльныхъ лицъ показали, что въ этой мѣстности прекрасно могутъ произрастать деревья, виноградъ, стоитъ только этимъ заняться.

Сзади пляжа широкая полоса пространства разбита на участки по 600 кв. саж., которые всѣ уже проданы, но пока еще не застроены.

Во время сезона на пляжѣ жизнь бьетъ ключемъ. Здѣсь масса курортной публики свободно и широко

пользуется песочными, солнечными ваннами; купается или просто проводить весь день, дыша морскимъ воздухомъ, который здѣсь особенно чистъ, богатъ озономъ и морскими испареніями.

Анапскій пляжъ безспорно представляетъ собою лучшее мѣсто для лѣтнихъ морскихъ купаній, леченія морскимъ воздухомъ, солнечными и песочными ваннами. **Песокъ пляжа очень мелокъ, совершенно бѣлъ и чрезвычайно чистъ.** Послѣднее происходитъ отъ того, что періодически, отъ одной сильной бури до другой, пляжъ во всю свою ширину чисто-на-чисто промывается морскими волнами. Песокъ нѣженъ, совершенно сухъ, ласкаетъ и грѣетъ ногу; лежитъ очень плотно, особенно у самой воды, гдѣ ни босая, ни обутая нога, не оставляютъ на немъ отпечатка.

Тутъ же въ морѣ, дно песчаное, въ видѣ небольшихъ параллельныхъ складочекъ. Въ морской водѣ песокъ принимаетъ слегка голубоватый оттѣнокъ; вода чиста, свѣтла и прозрачна. Море здѣсь постепенно углубляется и купанье въ немъ доставляетъ чрезвычайное наслажденіе. Полная свобода, живительныя условія всей обстановки на пляжѣ, пріятно бодрящее море, солнце, воздухъ, все вмѣстѣ взятое положительно возрождаетъ и даже перерождаетъ. Здѣсь вы набираетесь силъ, здоровья, крѣпнете тѣломъ и духомъ.

Особенно огромную пользу въ Анапѣ получаютъ больные туберкулезомъ костей, суставовъ и железъ. Анапскій пляжъ — лучшее и единственное мѣсто въ Россіи для леченія подобныхъ больныхъ. Рахитики, слабые, золотушные, перерождаются здѣсь почти въ одно лѣто. Разныя хроническія, такъ называемыя, неизлечимыя болѣзни, подъ вліяніемъ этихъ чудодѣйствующихъ факторовъ Анапскаго пляжа, проходятъ безслѣдно. Къ сожалѣнію эти неоцѣненныя сокровища нашихъ родныхъ курортовъ такъ мало проникаютъ въ умы большинства гражданъ нашего

отечества. Мы ихъ почти не знаемъ, мы ихъ не цѣнимъ, мы ими не интересуемся. Въ такихъ мѣстахъ должны быть санаторіи большихъ городовъ, разныхъ обществъ, вѣдомствъ, учреждений.

Туберкулезъ — бичъ всего человѣчества, онъ не щадитъ ни возраста, ни положенія, ни бѣдныхъ, ни богатыхъ.

Ежегодно въ Россіи заболѣваетъ туберкулезомъ костей, суставовъ и железъ отъ 300—400 тысячъ.... Изъ нихъ гибнетъ добрая половина. Другая влачитъ прежалкое существованіе. Сколько юныхъ жизней, сколько слезъ, горя и средствъ поглощаетъ эта болѣзнь, между тѣмъ общество наше преступно равнодушно мирится съ этимъ. На Анапскомъ пляжѣ есть всего на всего одна только санаторія на 100 мѣстъ, но что это значитъ! Читатель, если въ сердцѣ Вашемъ не угасли благія начинанія, благородные порывы, не успокойтесь до тѣхъ поръ, пока не сдѣлаете хотя бы незначительной пользы въ санаторномъ вопросѣ для несчастныхъ больныхъ! Пусть Ваши помыслы, стремленія, поступки зажгутъ и у другихъ жажду творить что-нибудь въ этомъ направленіи. Эта коллективная работа создастъ, въ концѣ концовъ, громадную силу, создастъ массу за одно мыслящихъ, къ одному стремящихся людей и добро побѣдитъ зло!..

ВОЗДУШНЫЯ ВАННЫ.

Пребываніе на морскомъ пляжѣ, морскія купанья, неминуемо влекутъ за собою необходимость подвергать свое тѣло дѣйствию атмосферы; особенно съ этимъ нужно считаться дѣтямъ, которыя то и дѣло выскакиваютъ изъ воды, бѣгаютъ по берегу, полежать и снова въ воду.

Въ человѣческомъ тѣлѣ **подъ вліяніемъ воздуха** **измѣняется теплоотдача; воспринимаются внѣш-**

нія раздраженія, которыя передаются внутреннимъ органамъ и повышается потоотдѣленіе.

Тепло нашего организма теряется какъ лучеиспусканіемъ, такъ и испареніемъ воды. На теплоотдачу имѣетъ вліяніе температура воздуха, степень его влажности, дѣйствіе солнечныхъ лучей и движеніе воздуха.

Дѣйствіе воздуха сводится, главнымъ образомъ, къ увеличенію теплотери кожи и легкихъ и къ послѣдовательному затѣмъ повышенію теплопроизводства. Происходитъ усиленный обмѣнъ веществъ, который способствуетъ усиленной вентиляціи легкихъ, а это имѣетъ особенно цѣлебное значеніе при ненормальномъ кровообращеніи.

При температурѣ въ 25°—26° по R. теплотеря лучеиспусканіемъ почти не происходитъ и человекъ чувствуетъ себя какъ бы одѣтымъ.

При воздушныхъ ваннахъ, какъ и при морскихъ купаньяхъ, наблюдается какъ первичный ознобъ, такъ и вторичный. Послѣдній указываетъ, что воздушную ванну на данный разъ необходимо прекратить.

Воздушныя ванны повышаютъ работу мышцъ, усиливаютъ процессы сгоранія въ организмѣ; онѣ вліяютъ на почки, на пищеварительные органы, устраняютъ застои крови. Раздражая кожные нервы, благотворно, освѣжающе дѣйствуютъ на весь организмъ, вслѣдствіе чего **получается подъемъ духовной энергіи, прекрасное самочувствіе.**

Воздушными ваннами прекрасно лѣчатся: малокровіе, блѣдная немочь, подагра, легкія формы діабета, мышечный ревматизмъ, тучность, хроническія заболѣванія органовъ дыханія, кровообращенія; нервныя болѣзни, болѣзни кожи. Особенно полезны воздушныя ванны въ періоды выздоравливанія.

Противопоказаніями являются: тяжелые органическіе пороки сердца, болѣзни почекъ, тяжелыя нервныя заболѣванія и истощеніе организма.

При приѣмѣ воздушныхъ ваннъ лучше всего дѣйствуетъ **разсѣянный свѣтъ**, для чего устраиваютъ навѣсы съ большими просвѣтами въ крышѣ и съ защитой отъ вѣтра. **Температура** при воздушныхъ ваннахъ колеблется отъ 20°—25° по R; продолжительность ихъ отъ 10—60 минутъ.

Когда и какъ ими пользоваться зависитъ отъ индивидуума и потому указанія и контроль врачебный здѣсь тоже играютъ большую роль.

ПЕСОЧНЫЯ ВАННЫ.

Песочныя ванны, нагрѣтыя солнцемъ, дѣйствуютъ теплотой и химическими свойствами солнечныхъ лучей. Песочныя ванны хотя дѣйствуютъ сильнѣе морскихъ купаній, но за то при нихъ не такъ сильна первичная реакція. Песокъ значительно теплѣе воды и потому къ дѣтямъ, которымъ нельзя купаться въ морѣ, песочныя ванны легко примѣнимы.

Песочныя ванны лучше всего принимать на берегу моря, но надо устроить ихъ такъ, чтобы быть закрытымъ отъ вѣтра. Песокъ долженъ быть изъ моря свѣжій, чистый, сухой.

Песокъ необходимо мѣнять какъ можно чаще. Въ мѣстахъ, гдѣ многія лица пользуются песочными ваннами и въ специальныхъ помѣщеніяхъ, къ вечеру верхніе слои песка обязательно нужно сбрасывать въ море для очистки и насыпать свѣжій.

Песокъ, какъ среда измельченная, быстро вбираетъ, выдѣляющійся въ изобиліи во время ванны, потъ, который и дѣлаетъ испареніе его, подъ влияніемъ солнечныхъ лучей, равномернымъ.

Песочныя ванны переносятся легче грязевыхъ и паровыхъ ваннъ. Вліяніе песочныхъ ваннъ на дыханіе, учащеніе пульса, кровяное давленіе и кожную чувствительность значительно слабѣе, чѣмъ при при-

мѣненіи другихъ ваннъ одинаковой температуры и продолжительности.

Песокъ Анапскаго пляжа состоитъ изъ мелкихъ и мельчайшихъ обломковъ раковинъ. Онъ обладаетъ значительной теплоемкостью, нагреваясь въ верхнихъ слояхъ солнечными лучами до 40° и выше. **Теплопроводность песка**, въ силу присутствія въ немъ множества скважинъ, наполненныхъ воздухомъ, не велика. Поэтому нагреваніе солнечными лучами не распространяется далеко вглубь слоя. Благодаря скважности песокъ легко всасываетъ влагу, но трудно ее испаряетъ.

За нагревѣтымъ верхнимъ сухимъ слоемъ идетъ влажный прохладный слой; это надо имѣть въ виду, чтобы не простудить больныхъ, особенно малыхъ дѣтей. **Нельзя зарывать больныхъ въ полусырой и холодный песокъ или подвергать ихъ черезчуръ продолжительному перегрѣванію въ горячей песочной ваннѣ.**

Песокъ жадно всасываетъ потъ съ поверхности тѣла, поэтому ближайшій къ тѣлу слой песка дѣлается влажнымъ.

Потѣніе это продолжается и по выходѣ изъ песочной ванны, его можно усилить питьемъ горячаго чая, молока и т. п.; въ этомъ случаѣ получается дѣйствіе аналогичное дѣйствию грязевыхъ ваннъ. **Такимъ образомъ лечебное значеніе песка заключается, какъ въ его свойствахъ, такъ и физиологическомъ его дѣйстви.** Но помимо этого песочныя ванны цѣлебны еще и потому, что согрѣты солнечными лучами, промыты морской водой, радиоактивны. **Вблизи моря**, на самомъ берегу его, въ атмосферѣ свѣжаго морского воздуха, **песочныя ванны далеко полезнѣе**, чѣмъ примѣняемая въ домашней обстановкѣ. Песочными ваннами пользуются слѣдующимъ образомъ. На землю разстилаютъ цыновку или брезентъ, на него насыпаютъ слой сухого песку, кла-

дуть больного и засыпаютъ все тѣло или большую часть сухимъ, теплымъ пескомъ на 1—2 вершка, оставляя свободной голову и часть тѣла, не требующую песочнаго леченія; надъ головой ставятъ защиту отъ солнца и кладутъ даже компрессъ.

Время для песочныхъ ваннъ считается наилучшимъ между 11—5 часами дня. **Температуру** песка необходимо предварительно измѣрять водянымъ термометромъ и записывать. Она должна быть **не меньше 37° и не больше 45° по R.** **Продолжительность** песочной ванны отъ 5 мин. до $\frac{1}{2}$ часа въ теченіе 4—6 недѣль и во всякомъ случаѣ регулируется наступленіемъ пота; чѣмъ скорѣе наступаетъ потѣніе, тѣмъ короче должна быть ванна. Время на песочныхъ ваннахъ должно быть наблюдаемо по песочнымъ часамъ, потому что всѣ другіе часы, отъ мельчайшей песочной пыли, очень скоро портятся. Послѣ ванны нужно обмыть тѣло морской или прѣсной водой температуры отъ 30°—26° по R.; затѣмъ завернуть себя въ теплую простыню (фланелевую) и немного отдохнуть. Для очистки кожи 1—2 раза въ недѣлю нужно дѣлать мыльную, теплую ванну. При песочныхъ ваннахъ больные не испытываютъ тягостнаго состоянія, которое наблюдается при приѣмѣ грязевыхъ и паровыхъ ваннъ и потому онѣ переносятся легче другихъ.

Песочныя ванны полезны: при туберкулезѣ костей, суставовъ и железъ; при туберкулезномъ плевритѣ и перитонитѣ; при рахитѣ, золотухѣ, атрофіи мышцъ; при ревматизмѣ, подагрѣ, ожирѣніи, женскихъ болѣзняхъ; при нефритѣ, ишиасѣ, свищахъ. **Нельзя применять:** при туберкулезѣ легкихъ, сильномъ малокровіи и общемъ истощеніи организма. При пользованіи песочными ваннами обязательно должно быть наблюденіе со стороны свѣдующихъ и знающихъ лицъ, иначе можно себѣ основательно повредить: солнечный или тепловой удары при неумѣломъ леченіи всегда

возможны. Желательно тоже, чтобы о каждомъ пользующемся песочными ваннами велась исторія его болѣзни и дѣлались - бы ,соотвѣтствующія помѣтки относительно температуры тѣла, числа дыханій въ минуту, ударовъ пульса, начала потѣнія и т. п.

СОЛНЕЧНЫЯ ВАННЫ.

Хотя о благопріятномъ вліяніи солнца на здоровье человѣка было извѣстно въ глубокой древности, но обоснованныя научныя изслѣдованія и неоспоримыя практическія наблюденія сдѣланы только въ концѣ прошлаго вѣка. **Особенно хорошіе результаты леченія солнечными лучами были получены при туберкулезѣ костей, суставовъ и железъ.** Чтобы разумно и умѣло пользоваться солнечнымъ леченіемъ, необходимо нѣсколько поближе познакомиться со свойствами и дѣйствіемъ солнечныхъ лучей.

Солнечный свѣтъ представляетъ собою смѣсь различныхъ лучей. При распаденіи бѣлаго свѣта на составные лучи отдѣльныхъ цвѣтовъ получается спектръ. Въ природѣ такое распаденіе солнечныхъ лучей можно наблюдать въ радугѣ. Отдѣльные цвѣта радуги отличаются различными волнами колебаній эфира по длинѣ и по быстротѣ. Изъ воспринимаемыхъ глазомъ лучей **самыми длинными и самыми медленными волнами отличаются красные лучи;** за ними слѣдуютъ оранжевые, желтые, зеленые, синіе и фіолетовые, длина волнъ послѣднихъ очень короткая, но за то онѣ быстро колеблются. За красными лучами слѣдуютъ невоспринимаемые глазомъ **ультракрасные лучи или тепловые,** которые сильно грѣютъ. По мѣрѣ приближенія къ фіолетовымъ лучамъ они грѣютъ меньше, но зато здѣсь лучи дѣйствуютъ сильнѣе химически и въ этой части спектра сильнѣе всего **дѣйствуютъ химически,** такъ называемые, **ультра-**

фиолетовые лучи, которые подраздѣляются на внутренніе и внѣшніе ультра-фиолетовые лучи.

Лучи могутъ обнаруживать свою химическую дѣятельность только тамъ, гдѣ они поглощаются, т. е. когда лучи достигаютъ извѣстной среды, но не проникаютъ глубже ея, а это, въ свою очередь, зависитъ отъ той или иной проницаемости различныхъ лучей. Лучи съ короткими волнами, дѣйствующіе сильнѣе химически (фиолетовые и ультра - фиолетовые) проникаютъ менѣе глубоко въ тѣло человѣка, чѣмъ лучи съ длинными волнами, тепловые (красные и ультракрасные). Первый родъ лучей не можетъ проникать глубже поверхностнаго слоя кожи, глубже кожицы (эпидермиса), второй же родъ лучей (красные) можетъ проникать сквозь все человѣческое тѣло отъ груди до спины. Какъ примѣръ поглощенія солнечнаго свѣта въ природѣ, можемъ указать на зеленыя листья, гдѣ, благодаря поглощенію свѣта, происходитъ важный процессъ распадѣнія угольной кислоты на кислородъ и углеродъ, а также и созданіе органическихъ веществъ. Выцвѣтаніе разныхъ красокъ на солнцѣ тоже зависитъ отъ процесса поглощенія и дѣйствія свѣтовыхъ лучей.

Побурѣніе распиленныхъ досокъ, разрѣзанныхъ плодовъ и т. п. тоже зависитъ отъ тѣхъ же причинъ. **Дѣятельность поглощенныхъ химическихъ лучей такъ сильна, что, благодаря только ей, уничтожается большинство микроорганизмовъ.** Этимъ и пользуются при солнечномъ леченіи. На кожу черную или загорѣвшую, солнечные лучи почти не дѣйствуютъ, на бѣлую же кожу спустя часъ—два лучи производятъ очень сильное дѣйствіе: кожа припухаетъ, краснѣетъ, появляются волдыри, появляется все то, что бываетъ при ожогахъ. По мѣрѣ дѣйствія солнечныхъ лучей на кожу, она принимаетъ темную окраску; въ кожѣ, благодаря дѣйствію химическихъ лучей, появляется красящее вещество, или пигментъ, причѣмъ

главными производителями пигмента считают ультрафиолетовые лучи. Кроме пигмента такая кожа содержит и больше крови, вследствие чего люди приобретают цветущий, здоровый вид. С такой кожей нечего бояться продолжительного действия солнечных лучей. Советую не увлекаться только желанием получить поскорее сильный загар, нужно постепенно к этому стремиться, тогда не будет ни ожогов, ни болезненных припуханий, ни напрасных страданий, ни мучений.

Частое действие солнечного света способствует кровенаполнению кожи и придает ей розовый, буроватый, здоровый и свежий вид; даже при веснушках, представляющих собою скопление желто-бурых или буровато-черных пятен, действие солнечных лучей уравновешивает неприятный эффект.

Образовавшийся в коже пигмент задерживает в большом количестве химически-действенные лучи и охраняет организм от чрезмерного действия света вообще.

Имются наблюдения, что кто скоро и сильно покрывается пигментом, тот скоро и прочно излечивается от разных болезней, особенно от туберкулеза костей, суставов или желез. Этим вероятно и объясняется то обстоятельство, что каждый в Анапс поскорее хочет загореть на подобие негра. Солнечные лучи играют огромную роль в усилении разных жизненных процессов, особенно влияют на усвоение извести и фосфора, что при рахитизме и золотухе так важно. Действуя непосредственно на болезненный процесс, солнце имеет громадное и косвенное влияние. Солнечные лучи действуют возбуждающим образом на нервную систему, повышают обмен веществ, укрепляют кожу и способствуют кровенаполнению ее, благодаря чему улучшается кожное дыхание, словом достигается поднятие общего состояния больного.

Въ Анапѣ, благодаря чистому воздуху и отраженію водою и пескомъ самыхъ дѣятельныхъ лучей солнечнаго спектра — ультрафіолетовыхъ, послѣдніе собираются въ большомъ количествѣ и потому солнечныя ванны здѣсь имѣютъ столь цѣлебное дѣйствіе. Къ этому надо присоединить еще чрезвычайно полезное вліяніе морского воздуха богатаго разными солями и іодомъ.

Только свободное солнце имѣетъ значеніе; брать солнечныя ванны за оконными стеклами почти бесполезно, потому что стекло поглощаетъ лучи, особенно ультрафіолетовые; тѣ же лучи задерживаются туманомъ или облаками. Купальныя костюмы тоже преграждаютъ доступъ солнечнымъ лучамъ.

Первый разъ солнечную ванну не слѣдуетъ принимать болѣе 10—15 минутъ; при этомъ нужно черезъ каждыя 2—3 минуты дѣлать поворотъ на четверть круга.

Если послѣ первой солнечной ванны ожоги отсутствуютъ, а самочувствіе хорошо, тогда каждую слѣдующую ванну принимать на 3—5 минутъ больше. Если кожа обожжена, значить ванна была продолжительна, тогда на нѣсколько дней ванну прекратить и лѣчить кожу при помощи вазелина или цинковой мази. **Продолжительность солнечныхъ ваннъ**, въ теченіе курса леченія (6 недѣль), можетъ быть до $\frac{3}{4}$ и даже 1 часа. Во время ванны голову прикрываютъ отъ солнца. Если во время ванны будетъ ознобъ, немедленно надо встать, побѣгать, сдѣлать побольше мышечныхъ движеній, чтобы согрѣться. Послѣ ванны, водой въ 20°—24° по Р., смочить голову, грудь и подъ мышками, а потомъ окатить себя двумя ведрами воды отъ 28°—20° по Р.; хорошо растереть тѣло, сейчасъ же одѣваться и медленно идти домой, чтобы не утомить сердце.

Въ благоустроенныхъ помѣщеніяхъ для солнечныхъ ваннъ, ихъ берутъ лежа на походныхъ парусинныхъ

кроватяхъ, покрываемыхъ, каждый разъ, чистой простыней и съ подушкой подъ головой. За поворачиваніемъ и временемъ должно слѣдить специально для этого поставленное лицо. Помѣщенія должны быть закрыты отъ вѣтра и имѣть кабины для раздѣваній, очень пріятно если между кроватями имѣются кусты зелени. Если требуется для леченія какой либо болѣзни, напр. хроническаго ревматизма, подагры, ожирѣнія и т. д. болѣе сильное воздѣйствіе теплоты и потѣніе, то больного заворачиваютъ на солнцѣ въ одѣяло, которое задержитъ, создающіе пигментъ, ультрафіолетовые лучи.

Солнечныя ванны примѣняются при слѣдующихъ заболѣваніяхъ: рахитъ, золотухъ, туберкулезъ костей, суставовъ, железъ, брюшины, ожирѣніи сердца, подагрѣ, при застояхъ крови во внутреннихъ органахъ, порокахъ сердца, анеміи, общей слабости, замедленномъ восстановленіи силъ послѣ тяжелыхъ заболѣваній, при нервныхъ заболѣваніяхъ, неврастеніи, истеріи, невралгіи; кожныхъ заболѣваніяхъ, экземѣ, почесухѣ, волчанкѣ.

Нельзя примѣнять при кровохоханіи и склонности къ кровотечениямъ.

Солнечный свѣтъ оказываетъ благотворное **вліяніе на ростъ волосъ и ногтей**, поэтому полезно ходить съ непокрытой головой.

Солнце прекрасно дѣйствуетъ на красоту кожи вообще. Кожные покровы, подвергнутые дѣйствию солнца, получаютъ весьма значительную упругость, они полнѣютъ, становятся болѣе напряженными; ямки, морщины, углы выравниваются. Весь челоуѣкъ обновляется, перерождается, молодѣетъ.

Какъ ни заманчиво солнечное леченіе тѣмъ не менѣе при неумѣломъ пользованіи оно не только не принесетъ желанныхъ результатовъ, но даже причинить не мало вреда и непріятностей, поэтому будьте осторожны при пользованіи имъ и не слишкомъ по-

лагайтесь на себя, на указанія—добрыхъ знакомыхъ или «опытныхъ» совѣтчиковъ.

На Анапскомъ пляжѣ устроены хорошія солнечныя и песочныя ванны. Слѣдовало бы только ихъ расширить и устроить надлежащія приспособленія для обливаній.

ГРЯЗЕЛЕЧЕНІЕ.

Цѣлебная грязь въ Анапѣ имѣется въ озерѣ по сосѣдству съ плавнями и, такъ называемой, Чембуркой. Пространство это шириной около версты и нѣсколько верстъ длины. Толщина слоя грязи отъ 3—8 вершк.; грязь черна и издаетъ слабый запахъ сѣроводорода. Кромѣ мѣстной грязи въ Анапѣ пользуются и привозной изъ Балаклавской бухты. Въ 1912 году былъ сдѣланъ химическій анализъ грязи и результаты получились весьма удовлетворительные. Въ 1913 году открыта городская грязелечебница. Устроена она очень примитивно и безъ всякихъ удобствъ. Грязевое леченіе въ Анапѣ, можно сказать, въ зачаточномъ состояніи. Въ двухъ частныхъ грязелечебницахъ дѣло поставлено нѣсколько лучше. Такъ какъ цѣлебной грязи въ Анапѣ имѣется достаточное количество и такъ какъ она радіоактивна, то, при надлежащей постановкѣ дѣла, эта отрасль леченія займетъ, со временемъ, подобающее ей мѣсто.

Лечебныя грязи суть продукты біологическаго происхожденія.

Онѣ образовались изъ морской воды, сгущенной испареніемъ подъ вліяніемъ жизнедѣятельности низшихъ растительныхъ и животныхъ организмовъ. Дно такихъ цѣлебныхъ грязевыхъ озеръ состоитъ изъ погибшихъ низшихъ организмовъ въ смѣси съ пескомъ, мергелемъ и глиною.

Организмы эти составляютъ промежуточную передаточную стадію различныхъ веществъ, добытыхъ

ими изъ сгущенной ропы. Происходящія въ такихъ озерахъ различныя превращенія сообщаютъ грязи ихъ характерныя свойства: пластичность, цвѣтъ, запахъ. **Цѣлебная сила грязей основывается на ихъ радиоактивности.** При высушиваніи естественныхъ, цѣлебныхъ грязей, онѣ вмѣстѣ съ водою выдѣляютъ содержащуюся въ нихъ летучую эманацию радія, такъ что высушенные грязи менѣе радиоактивны, чѣмъ въ естественномъ мокромъ состояніи.

Сырыя естественныя грязи обладаютъ способностью поглощать и прочно задерживать въ своей клейкой, пластичной массѣ, радиоактивныя излученія. Подъ вліяніемъ разбавленія, нагрѣванія и размѣшиванія уменьшается вязкость и пластичность грязевыхъ массъ и, благодаря этимъ дѣятелямъ, сырыя грязи выдѣляютъ содержащееся въ нихъ излученіе (эманация радія). Такимъ образомъ понятно почему сильное физиологическое дѣйствіе на организмъ человѣка, такъ называемыхъ, разводяныхъ ваннъ, находится въ зависимости отъ тщательнаго размѣшиванія грязей при ихъ примѣненіи, а равно и отъ температуры. Отъ этого свойства грязей зависитъ, вѣроятно, и усиленіе терапевтическаго дѣйствія грязевыхъ ваннъ отъ совмѣстнаго съ ними массажа больного, находящагося въ грязевой ваннѣ. Эти всѣ манипуляціи при примѣненіи грязи въ ваннахъ дѣлаютъ то, что поглощенная (абсорбированная) грязью летучая эманация радія выдѣляется изъ нея и прямо дѣйствуетъ на соприкасающуюся тѣло больного.

Показанія къ леченію грязевыми ваннами. Грязи оказываютъ полезное дѣйствіе, главнымъ образомъ, при слѣдующихъ заболѣваніяхъ: при различныхъ болѣзняхъ ревматическаго происхожденія; при артритѣ и подагрѣ; при хроническихъ пораженіяхъ суставовъ, суставныхъ сумокъ, сухожильныхъ влагалищъ, связокъ, костей, костнаго мозга и надкостницы; при перелойныхъ пораженіяхъ суставовъ, яичекъ и

придатковъ; при травматическихъ и воспалительныхъ уплотненіяхъ тканей и развившихся на этой почвѣ тугоподвижности суставовъ, контрактурахъ и т. д.; при сифилисѣ вторичномъ и третичномъ; при болѣзняхъ спинного мозга и его оболочекъ; при хроническихъ эксудативныхъ заболѣваніяхъ негнойнаго характера; при женскихъ заболѣваніяхъ; при золотушныхъ или туберкулезныхъ пораженіяхъ лимфатическихъ железъ и кожи; при хроническихъ болѣзняхъ кожи, экземѣ, псориазѣ, чиреяхъ и т. д.

Противопоказанія леченія грязями: старческий возрастъ, значительный упадокъ общаго питанія и истощеніе организма, лихорадочныя болѣзни, болѣзни сердца, сосудовъ и легкихъ въ высокихъ степеняхъ ихъ развитія; высокая степень склероза сосудовъ, аневризмы, кровоточивость, эмфизема легкихъ, чахотка; склонность къ кровохарканію; всякаго рода кровотеченія; злокачественныя новообразованія; болѣзни мозга со склонностью къ мозговымъ кровоизліяніямъ; неврастенія и истеріи съ сильной возбудимостью нервной системы; беременность болѣе 6 мѣсяцевъ, воспаленіе почекъ.

Такъ какъ пользованіе грязевыми ваннами невозможно безъ совѣта и руководства врача, поэтому считаю излишнимъ помѣщать здѣсь описаніе процесса леченія.

ВИНОГРАДНОЕ ЛЕЧЕНІЕ.

Виноградъ въ Анапѣ начинаетъ созрѣвать съ послѣднихъ чиселъ Іюля. Лучшій и наиболѣе дешевый виноградный сезонъ здѣсь бываетъ съ 15 Августа по 15 Сентября; этотъ періодъ времени въ Анапѣ отличается тѣмъ, что жара спадаетъ и начинается пріятная, ровная температура; воздухъ, вслѣдствіе выпадающихъ въ это время дождей, бываетъ абсолютно

чистъ и чрезвычайно ободряюще дѣйствуетъ на организмъ человѣка.

Подъ виноградниками, въ окрестностяхъ Анапы, занято до 1000 десятинъ. Расположены они въ 5—7 верстахъ, преимущественно у подножья горныхъ хребтовъ, окаймляющихъ анапскую равнину. Уходъ здѣсь за виноградомъ не особенно умѣлый, но несмотря на это урожаи бываютъ хорошіе. Стоимость фунта винограда отъ 3—15 копѣекъ. Изъ разныхъ сортовъ винограда въ Анапѣ **больше всего воздѣлываются: шашла бѣлый, розовый (фіолетовый) мускатъ, панса (дамскіе пальчики), чаушъ, изабелла, рислингъ.** Шашла, изъ всѣхъ столовыхъ сортовъ, культивируется здѣсь въ наибольшемъ количествѣ. Шашла дальней перевозки не выдерживаетъ и вывозится главнымъ образомъ на анапскій рынокъ. Еще въ глубокой древности человѣкъ познакомился впервые съ виноградомъ и съ живительнымъ дѣйствіемъ его вкуснаго сока. Виноградъ, какъ въ видѣ цѣлой ягоды, такъ и въ видѣ сока его примѣнялся къ леченію различныхъ болѣзней задолго до Рождества Христова. Объ этомъ люди вскорѣ забыли и только въ 60-тыхъ годахъ прошлаго столѣтія былъ снова разрѣшенъ вопросъ о пригодности винограда въ дѣлѣ леченія болѣзней: сначала въ Швейцаріи, потомъ въ Германіи, Франціи, Италіи и Россіи.

Для леченія виноградъ долженъ быть непременно свѣжій т. е. срѣзанный съ куста въ тотъ же день; долженъ быть тщательно обмытъ отъ пыли, насѣкомыхъ и сѣрнаго цвѣта (сѣры), коимъ обыкновенно обсыпаютъ лозы для предохраненія растений отъ вредныхъ насѣкомыхъ. **Виноградъ, употребляемый больными, долженъ быть вполне созрѣвшимъ.** Въ противномъ случаѣ избытокъ непереработанной кислоты виноградныхъ ягодъ можетъ раздражать слизистую оболочку рта и кишечника, вызывая заболѣванія ихъ. У созрѣвшаго винограда ножка

кисти сухая, ягода легко отдѣляется отъ кисти, оболочка ягоды тонкая, сокъ пріятный и вкусный. Внутри оболочки ягоды находится мясистая часть ея, которая представляетъ собою организованную ткань, состоящую изъ множества мелкихъ пузырьковъ, заключающихъ въ себѣ сокъ. Чѣмъ меньше зеренъ въ виноградѣ, чѣмъ тоньше его оболочка, чѣмъ нѣжнѣе его мясистая часть и пріятнѣе его вкусъ, тѣмъ онъ пригоднѣе для лечебныхъ цѣлей. Онъ не долженъ быть слишкомъ ароматичнымъ, не особенно сладкимъ ибо скоро можетъ пріѣсться и возбудить тошноту и отвращеніе.

Виноградъ, содержащій въ себѣ много эфирнаго масла (изабелла, мускатъ и др.), обладаетъ сильнымъ ароматомъ, для лечебныхъ цѣлей совершенно не пригоденъ, такъ какъ можетъ вызывать головокруженіе и общую слабость. Для леченія предпочитаются **бѣлые сорта винограда**, потому что цвѣтныя оболочки ягодъ винограда, при долгомъ употребленіи, окрашиваютъ зубы въ фіолетовый цвѣтъ, который съ трудомъ поддается очисткѣ.

Леченіе виноградомъ основано, главнымъ образомъ, на химическихъ его свойствахъ. Продуктъ онъ очень сложный и въ числѣ своихъ составныхъ частей заключаетъ: воду, кислоты, сахаръ, бѣлковину, клѣтчатку и соли. Больше всего въ немъ воды, потомъ идетъ сахаръ, кислоты и другіе элементы. Чѣмъ теплѣе и суше періодъ вызрѣванія винограда, тѣмъ онъ слаще, тѣмъ больше въ немъ образуется сахара. Солнце и его лучи постоянно производятъ въ виноградѣ цѣлый рядъ химическихъ процессовъ, разлагаютъ и образуютъ всевозможные элементы, отдаютъ имъ свою энергію, претворяясь этимъ самымъ въ частицу винограднаго сока. Здѣсь солнечная энергія переходитъ въ удобоусвояемое состояніе для того, чтобы ослабѣвшіе, больные организмы людей могли бы пополнить свои запасы жизненныхъ силъ, чтобы

еще разъ могъ подтвердиться незыблемый законъ единства мировыхъ силъ и энерги въ природѣ. Въ Анапѣ солнца и его лучей безконечно много, тумановъ и облачности лѣтомъ совершенно нѣтъ и потому для произрастанія винограда это лучшее мѣсто на югѣ Россіи. Жаль только очень, что мѣстные виноградари не сохраняютъ виноградъ на зиму и къ Ноябрью онъ совершенно почти исчезаетъ въ продажѣ.

Виноградный сокъ содержитъ въ себѣ: воды 67—82%; сахара 19—32%; на остальные элементы какъ-то: калийныя соли, желѣзо и др. приходится крайне ничтожное количество. Благодаря такому количеству воды, виноградъ дѣйствуетъ благотворно на отправленіе кишечника, мочеотдѣленіе и на общій метаморфозъ. Благодаря же содержанію сахара, виноградъ является хорошимъ послабляющимъ средствомъ. Послабляющее дѣйствіе винограда не нарушаетъ нормальнаго порядка пищеваренія и не сопровождается общимъ ослабленіемъ организма, а напротивъ, улучшаетъ дѣятельность кишечника. Понятно, что такое дѣйствіе винограднаго сока достигается лишь при умѣренномъ и рациональномъ употребленіи винограда. При не соблюденіи этого условія, можно разстроить пищевареніе и довести его до катаррального состоянія. Виноградное леченіе, поднимая и улучшая процессъ пищеваренія, одновременно дѣйствуетъ весьма благотворно и на кровообращеніе пищеварительныхъ органовъ. Виноградный сокъ, всасываясь въ кровь, дѣйствуетъ тоже благотворно и на другія слизистыя оболочки, какъ напримѣръ, гортани, бронховъ и вообще дыхательныхъ путей. Послѣднее обстоятельство облегчаетъ отхаркиваніе мокроты, что надо имѣть въ виду у больныхъ чахоткой, у которыхъ усиленное отхаркиваніе и кашель могутъ вызвать кровохарканіе со всѣми нежелательными послѣдствіями.

Дѣйствіе кислотъ винограднаго сока выражается въ легкомъ раздраженіи слизистыхъ оболочекъ вообще

и сдабриваніемъ вкуса самаго винограда. Минеральныя вещества, въ видѣ калийныхъ солей, желѣза и др. тоже приносятъ организму свою долю пользы. Бѣлковыхъ веществъ въ виноградѣ очень мало (около 1%) и роль ихъ незначительна.

При леченіи виноградомъ употребляютъ или цѣлыя ягоды или больше всего одинъ сокъ, лишенный зеренъ и оболочки. При пользованіи ягодами ихъ жевать не надо, а нужно раздавливать языкомъ, прижимая ягоду къ небу; содержимое ягоды проглотить, выплевывая кожицу и зерна, особенно вредно глотать зерна, которыя тверды, въ желудочномъ сокѣ нерастворимы и могутъ причинить въ кишечникѣ разныя нежелательныя разстройства.

При большомъ и долгомъ употребленіи винограда лучше всего пользоваться винограднымъ сокомъ, который получается изъ ягодъ при помощи ручного пресса. Ягоды выжимаются передъ самымъ употребленіемъ и сокъ употребляется немедленно послѣ выжимки. Одинъ стаканъ сока соотвѣтствуетъ фунту винограда. Для выжиманія лучше всего употреблять приборы изъ фарфора или дерева, но только не изъ металловъ, которые легко окисляются, при прикосновеніи къ нимъ кислотъ.

Количество винограда и время его употребленія всецѣло зависитъ отъ болѣзни и индивидуальныхъ особенностей больного. Начинаютъ съ небольшихъ количествъ (отъ $\frac{1}{2}$ до 1 фунта въ день) и затѣмъ ежедневно увеличиваютъ дозы. При заканчиваніи курса леченія тоже постепенно уменьшаютъ дозы. Рациональное леченіе виноградомъ заключается не столько въ количествѣ поглощеннаго сока, сколько въ удачномъ выборѣ подходящаго къ требованіямъ организма сорта винограда, въ удовлетворительномъ всасываніи элементовъ винограднаго сока и въ нормальной переработкѣ ихъ организмомъ лечащагося. Обыкновенное

высшее суточное количество винограда не превышает 8—9 фунтовъ.

Принимать виноградъ лучше всего **утромъ—на-тощакъ**, тогда перевариваніе, всасываніе и усвоеніе совершается лучше и быстрѣе. Большихъ дозъ утромъ тоже не рекомендуется принимать; слѣдуетъ брать не больше $1\frac{1}{2}$ —2 фунтовъ винограда. Остальное количество распредѣляютъ на цѣлый день и при томъ 2—3 часа послѣ пищи или за 1— $1\frac{1}{2}$ часа до приѣма пищи. Такой порядокъ способствуетъ лучшему пищеваренію и усвоенію продуктовъ винограднаго сока. При наполненномъ пищей желудкѣ виноградный сокъ, перемѣшиваясь съ ней, приходитъ въ состояніе броженія, развиваются газы, появляется сильная отрыжка и давленіе въ подложечной части. Послѣ приѣма данной порціи винограда полезно гулять 20—30 минутъ.

Леченіе виноградомъ длится отъ 3—6 недѣль.

Виноградъ не слѣдуетъ принимать холоднымъ, для чего его предварительно споласкиваютъ теплой водой.

Кормящія грудью и беременныя могутъ принимать виноградъ въ маломъ количествѣ; во время менструаціи совсѣмъ нельзя его кушать.

Ротъ и зубы нужно держать въ идеальной чистотѣ. Послѣ cadaго приѣма винограда необходимо тщательно споласкивать ротъ и чистить зубы, но не порошокомъ, а только зубной щеткой, смоченной въ легкомъ растворѣ бертолетовой соли, причѣмъ нужно стараться очистить слизь, остающуюся на зубахъ послѣ винограда. Зубной щеткой проходятъ сверху внизъ по зубамъ, какъ снаружи, такъ и внутри, чтобы хорошо очистить промежутки между зубами.

Виноградное леченіе обыкновенно совмѣщаютъ съ морскими купаніями, для чего въ Анапѣ имѣются самыя лучшія данныя.

Вообще режимъ и діета зависятъ отъ состоянія здоровья лечащагося и должны быть указаны опыт-

нымъ врачомъ и притомъ близко знакомымъ съ винограднымъ леченіемъ, которое при разумномъ пользованіи имъ всегда приноситъ блестящіе результаты.

ЛЕЧЕНІЕ КЕФИРОМЪ.

Въ Анапѣ широко пользуются кефиромъ, какъ въ видѣ освѣжающаго, пріятнаго напитка, такъ и съ лечебной цѣлью, поэтому считаю умѣстнымъ, въ общихъ чертахъ, познакомить читателя съ лечебными свойствами этого замѣчательнаго напитка. Желаящимъ болѣе подробно ознакомиться съ кефиромъ укажу на труды Шабловскаго, Керна, Дмитріева, Пясоцкаго, Подвысоцкаго и Штанге. Очень доступная по изложенію и цѣнѣ является брошюра Л. Гданскаго, «леченіе кефиромъ», цѣна 30 коп., продается въ Петроградѣ, въ книгоиздательствѣ «А. Ф. Сухова»; въ магазинѣ Риккера и другихъ большихъ магазинахъ.

Съ давнихъ временъ кефиръ пользуется у кавказскихъ горцевъ вполне заслуженной славой лучшаго питательнаго и лечебнаго средства. Горцы пользовались и пользуются имъ при истощеніи организма, малокровіи, плохомъ питаніи, при болѣзни легкихъ и др.

Кефирный ферментъ или просто кефирный грибокъ состоитъ изъ зернышекъ разной величины, сплывшихся въ комочки. Послѣдніе бывають бѣлаго или желтоватаго цвѣта и очень похожи на зерна пшеницы или на поверхность цвѣтной капусты. Кефирный грибокъ состоитъ изъ бактерій, дрожжевыхъ клѣтокъ и молочныхъ палочекъ, которыя въ молокѣ и производятъ кефирное броженіе; въ молокѣ грибокъ этотъ живетъ и размножается и безъ него онъ проростать не можетъ и потому или погибаетъ или замираетъ на долгое время. На развитіе грибка вліяетъ свѣжесть и качество молока, чистота, температура, воздухъ,

свѣтъ и свойства сосуда, въ которомъ онъ разводится.

Высушенные грибки плотны и сморщены, цвѣтомъ похожи на пшено неправильной формы; въ такомъ состояніи они не утрачиваютъ жизнеспособности въ продолженіи 2—2½ лѣтъ.

При небрежномъ и неумѣломъ уходѣ грибки подвергаются заболѣваніямъ: **окисанію** или **ослизненію**.

При окисаніи грибки дѣлаются мягкими, пріобрѣтаютъ кислый запахъ и, опущенные въ молоко, быстро створаживаютъ его. Тогда развивается сильное молочно-кислое броженіе, придающее кефиру крайне непріятный, кислый вкусъ.

При ослизненіи кефирное зерно дѣлается мягкимъ и дряблымъ, покрывается клейкой и вязкой слизью.

Въ молокѣ такія зерна не вызываютъ броженія, наполняютъ его безцвѣтной слизью, придавая ему противный, прѣсный вкусъ. Болѣзнь эта вызывается бактеріей молочно-слизистаго броженія.

Коровье молоко, употребляемое обыкновенно для приготовления кефира, состоитъ изъ бѣлковъ, жировъ, молочнаго сахара, солей и воды.

Кефирное броженіе совершается за счетъ сахара молока, который, подъ вліяніемъ кефирныхъ грибковъ, разлагается, освобождая алкоголь и углекислоту, а подъ вліяніемъ молочныхъ палочекъ переходитъ въ молочную кислоту. Чѣмъ дольше происходитъ процессъ броженія, тѣмъ больше образуется въ молокѣ алкоголя, угольной кислоты и удобоваримыхъ бѣлковыхъ веществъ. Какъ готовится **бутылочный кефиръ**, какъ готовится закваска кефира и изъ закваски кефиръ см. страницу 29 брошюры Л. Гданскаго. Необходимо только помнить, что **хорошій кефиръ** получится тогда, когда соблюдается **абсолютная чистота и опрятность производства**; взята удобная посуда; имѣется свободный доступъ чистаго воздуха въ первое время броженія; обращено должное

вниманіе на необходимую температуру и когда въ молоко положена закваска хорошая и въ должномъ количествѣ.

Въ домашнемъ обиходѣ дѣло упрощается и достаточно только однажды пріобрѣсти бутылку готового, хорошаго трехдневнаго кефира, чтобы имѣть свой собственный кефиръ.

Кефиръ изъ купленной бутылки разливаютъ въ четыре — пять абсолютно чистыхъ бутылокъ, добавляют или постоявшимъ нѣсколько часовъ свѣжимъ, нежирнымъ, парнымъ или кипяченымъ молокомъ; закупориваютъ ватой; ставятъ въ комнатѣ при 14^o—16^o по R. и взбалтываютъ ихъ черезъ каждые 2—3 часа. Черезъ 2 сутокъ получится собственный кефиръ. Потомъ его закупорить пробкой и завязать послѣднюю, чтобы угольная кислота не высадила ее изъ бутылки.

Кефиръ бываетъ: слабый—однодневный; средній—двухдневный; крѣпкій—трехдневный; жирный и тощій.

Слабый по виду представляетъ густую жидкость, въ родѣ хорошихъ сливокъ, бѣлаго цвѣта, кисловато-сладкаго, слегка щиплющаго вкуса. При взбалтываніи, онъ пѣнится, но пѣна скоро исчезаетъ. Онъ не долженъ содержать большихъ сгустковъ казеина, стѣнки опорожненной бутылки остаются покрытыми легкимъ налетомъ мелкихъ, нѣжныхъ хлопьевъ.

Дѣйствіе его послабляющее.

Средній кефиръ нѣсколько жиже слабаго, по виду однородная жидкость, въ родѣ хорошаго, густого молока; пріятнаго, кисловатаго вкуса. Пробка открывается съ шумомъ; въ стаканѣ сильно пѣнится, пѣна устойчива и состоитъ изъ большихъ пузырей.

Дѣйствіе какъ его, такъ и крѣпкаго скорѣе **закрѣпляющее.**

Крѣпкій кефиръ еще болѣе жидокъ; по вкусу кислый; содержитъ легко перевариваемые и усвояемые бѣлки (альбуминъ, геміальбумоза и пептоны). Въ спокойномъ состояніи онъ раздѣляется на два слоя: верх-

ній—изъ мелкихъ сгустковъ казеина и второй—изъ молочной сыворотки.

При взбалтываніи онъ принимаетъ видъ однородной массы и сильно пѣнится.

Жирный кефиръ содержитъ много жировъ и употребляется въ тѣхъ случаяхъ, когда необходимо поправить питаніе.

Тошій кефиръ водянистъ, содержитъ большое количество углекислоты и примѣняется при болѣзняхъ, нуждающихся въ діетикѣ.

Кефиръ увеличиваетъ обмѣнъ веществъ въ организмѣ; вліяетъ на увеличеніе вѣса; увеличиваетъ количество красныхъ кровяныхъ шариковъ; увеличиваетъ аппетитъ и пищеварительную способность желудочно-кишечнаго аппарата; разжижаетъ и увеличиваетъ количество слизи и **вообще увеличиваетъ питаніе организма.**

Начинать леченіе нужно съ небольшихъ количествъ кефира ($\frac{1}{2}$ —1 бутылка въ сутки); потомъ дозу увеличиваютъ постепенно.

Нормальная суточная порція считается двѣ бутылки.

$\frac{2}{3}$ порціи кефира пьютъ передъ обѣдомъ и остальное послѣ обѣда.

Первую порцію лучше выпивать натощакъ; черезъ $\frac{1}{2}$ часа можно кушать. Кефиръ пьютъ медленно, глотками и не сразу. Полезно пить и гулять. Полезно кефиръ, налитый въ стаканъ, слегка подогрѣть въ горячей водѣ.

При леченіи кефиромъ нельзя употреблять свинины, гусей, паштетовъ, кулебяки, слоенаго тѣста, пикантныхъ соусовъ, майонезовъ и вообще всякихъ тяжелыхъ и неудобоваримыхъ блюдъ.

Медикаменты и напитки могутъ быть разрѣшаемы, при леченіи кефиромъ, лишь врачомъ и то близко знакомымъ съ этимъ леченіемъ.

Когда при' леченіи кефиромъ наступаетъ чувство пресыщенія, то это обозначаетъ, что кефиръ

больше не нуженъ организму и его можно прекратить пить.

Кефиръ полезенъ: при болѣзняхъ легкихъ; туберкулезѣ костей, суставовъ и железъ; при катаррахъ пищеварительнаго аппарата; язвѣ желудка; малокровіи, хлорозѣ; послѣ долгихъ и продолжительныхъ болѣзней.

Противопоказанія: общее полнокровіе и ожирѣніе; брюшное полнокровіе; застои крови въ брюшной полости; геморрой; приливы крови вообще и въ тазовой области; склерозъ сосудовъ; параличъ; сильная нервная возбудимость; истерія; неврастенія.

МЕДЪ.

Въ окрестностяхъ Анапы добывается очень много меда; на анапскомъ базарѣ онъ продается дешево и въ большомъ количествѣ. Хотя для туберкулезныхъ больныхъ, какъ и вообще всѣ сладости, онъ противопоказывается, но при многихъ другихъ болѣзняхъ онъ употребляется и обыкновенно съ большой пользой.

Медъ представляетъ собою продуктъ, доставляемый рабочими пчелами, собирающими цвѣточный нектаръ, перерабатывающими его въ своемъ желудкѣ и складывающими въ восковыхъ ячейкахъ. Медъ, главнымъ образомъ, состоитъ изъ винограднаго, плодоваго сахара и воды. Кромѣ того онъ, обыкновенно содержитъ дѣйствующія начала тѣхъ цвѣтовъ, нектаръ которыхъ собирали пчелы. Медъ часто фальсифицируютъ и потому за продажей его необходимъ строгій санитарный надзоръ.

Какъ питательное средство медъ пользовался славой еще въ глубокой древности. Онъ очень удобоваримъ и прекрасно усваивается организмомъ. Медъ жадно поглощается кровяными шариками; оживляетъ дѣятельность организма; освѣжаетъ нервы и мускулы;

придаетъ бодрость; вызываетъ спокойный сонъ; улучшаетъ самочувствіе; повышаетъ рабочую энергію. **Изъ меда приготавливаютъ массу пищевыхъ продуктовъ** и разныхъ напитковъ.

Благодаря содержанію эфирныхъ маселъ и муравьиной кислоты, медъ парализуетъ развитіе бактерій. Всѣмъ извѣстна польза липоваго меда при простудныхъ заболѣваніяхъ и гречичнаго (темный по цвѣту) при сахарной болѣзни. Смѣсь двухъ частей свѣжаго масла съ одной частью меда, принимаемая съ чаемъ, съдобреннымъ апельсиннымъ сокомъ, съ успѣхомъ можетъ замѣнить рыбій жиръ (принимать 2 чайныхъ ложечки 2 раза въ день за 20 минутъ до ѣды). При наружномъ употребленіи медъ сообщаетъ кожѣ пре-красный цвѣтъ, обновляетъ и смягчаетъ ее.

Въ народной медицинѣ медъ употребляется и понынѣ при всевозможныхъ болѣзняхъ и не безъ успѣха.

Желательно очень, чтобы на добываніе меда въ Анапѣ было обращено надлежащее вниманіе и примѣнялись бы при этомъ всѣ культурные способы.

Нѣкоторыя указанія больнымъ туберкулезомъ костей, суставовъ и железъ.

Костно-суставной туберкулезъ болѣзнь хроническая, требующая настойчиваго и длительнаго леченія.

Раны и свищи должны быть тщательно охраняемы отъ загрязненій.

На солнцѣ и въ ваннахъ раны и свищи должны быть открыты.

Вата, марля и все прочее, загрязненное выдѣленіемъ изъ ранъ и свищей, должно быть немедленно уничтожено (сжечь). Части тѣла больныхъ, загрязненные выдѣленіями изъ ранъ и свищей, должны быть тщательно обмыты бензиномъ.

Перевязки больнымъ дѣлать почаще и не меньше двухъ разъ въ сутки.

Постели больныхъ провѣтривать и подвергать дѣйствію лучей солнца.

Если нѣтъ болей, больные должны ходить, двигаться, распрямлять больные члены; за $\frac{1}{2}$ —1 часъ до ѣды больные обязательно должны лечь въ постель, раздѣться и держать ноги приподнятыми.

Аппараты, корсеты и всякія другія приспособленія, если безъ нихъ больные никакъ не могутъ обойтись, должны быть снимаемы въ теченіе сутокъ раза 2—3, причемъ за $\frac{1}{2}$ часа до ѣды (обѣдъ, завтракъ) и часъ спустя больные безусловно должны освобождаться отъ стѣсняющихъ ихъ кровообращеніе, всякаго рода приспособленій. Надо помнить, что исправный пищеварительный аппаратъ для такихъ больныхъ очень важная вещь, поэтому заботы о полной его исправности должны быть на первомъ планѣ.

Больныя мѣста нужно всегда держать въ теплѣ. Простуда, холодъ, холодныя купанья, всякія болѣзни, сильно ухудшаютъ состояніе здоровья такихъ больныхъ, почему надо принимать всѣ мѣры, чтобы избѣжать этого.

Организмъ человѣка привыкаетъ къ разъ установленному режиму и тогда органы его замѣчательно приспособляются къ требуемой работѣ, почему очень важно во-время ложиться, вставать, ѣсть, двигаться и т. п.

При такомъ образѣ дѣйствій въ больномъ организмѣ будетъ совершаться максимумъ-работы съ наименьшей затратой силъ, которыя такъ нужны всѣмъ особенно больнымъ туберкулезомъ костей и суставовъ. Понятно, что весь излишекъ силъ пойдетъ на борьбу съ возбудителемъ этой болѣзни—туберкулезной палочкой.

При ослабленіи жизненныхъ силъ даже, казалось бы, уже зажившіе процессы, даютъ новыя заболѣванія—рецидивы.

Когда есть боль въ пораженныхъ туберкулезомъ мѣстахъ, нужно класть согрѣвающіе компрессы эти мѣста черезъ 4—5 часовъ, или только на ночь. Компрессы лучше всего изъ ромашки (заваривая 2 чайныхъ ложки ромашки на стаканъ воды, хорошо процѣдить и остудить).

Полезно: Козье молоко, пища растительная, молочная, яйца въ смятку, разныя крутыя каши (особенно гречневая) со сливочнымъ масломъ, или малороссійскимъ саломъ. Жиры (рыбій жиръ, прованское масло, свиное, сырое малороссійское сало лопатками), толокно (овсяная мука)—2 чайныхъ ложки сырого толокна на $\frac{1}{2}$ стакана молока или теплой воды, 2—3 раза въ день; овсяное молоко: 1 стаканъ обыкновеннаго овса и 2 стакана молока смешиваютъ и ставятъ на 10 часовъ въ духовку или русскую печь, потомъ процѣживаютъ и даютъ пить теплымъ, глотками.

Овоци, лукъ, чеснокъ, фрукты (особенно печеные или вареные), кефиръ № 2 (средній); кумысъ № 2 (двухдневный); ванны песочныя, солнечныя, теплыя морскія, соленыя ($\frac{1}{2}$ —1 фунтъ морской соли на ведро воды, 29 градусовъ сидѣть 10—15 минутъ). Въ ваннахъ свищи и раны должны быть открыты.

Грязевыя ванны (только тѣмъ, у которыхъ острый процессъ и нѣтъ повышенной температуры). Изъ мясной пищи слѣдуетъ давать бѣлое мясо и птицу (питающуюся зерномъ), мозги, рубцы.

Кофе изъ ячменя, гималайскаго жита, винныя ягоды, желудей и т. д. Сливки, битые желтки съ сахаромъ. Творогъ. Простокваша безъ сметаны и сахара, (лучше готовить простоквашу въ фарфоровыхъ или глиняной посудѣ).

Полезно прибавлять къ кушаньямъ лавровый листъ.

Полезенъ чай изъ лавровыхъ листьевъ или изъ ягодъ шиповника. Артезіанская вода, которой между прочимъ пользуются жители Анапы, весьма полезна.

Вредно: черное мясо, сыръ, все острое, соленое, копченое, **сладости**, какао, шоколадъ, пирожныя, варенье, медъ, простуда, холодныя купанья, спиртные напитки, куренье табаку.

Вредно употребленіе препаратовъ креозота, комфорнаго нафтаола, іода (особенно въ видѣ эмульсій).

Вреденъ массажъ пораженныхъ туберкулезомъ мѣстъ.

Вредна электризація.

Вредна вода, лишенная солей.

Вредны всѣ неподвижныя повязки, аппараты *и т. п. приспособленія.

Никто не гарантированъ отъ возможности заболѣть костно-суставнымъ и всякимъ другимъ туберкулезомъ, потому борьба съ нимъ должна вестись всѣмъ и каждымъ...

Заканчивая этимъ мой краткій и бѣглый обзоръ главнѣйшихъ полезныхъ факторовъ Анапы, какъ курорта, нельзя не пожелать, чтобы ее не забывали тѣ, кому дано заботиться о родныхъ лечебныхъ мѣстностяхъ и чтобы Анапа пользовалась не меньшимъ вниманіемъ и заботами, чѣмъ другіе члены курортной семьи.

О Г Л А В Л Е Н І Е.

	Стр.
Предисловіе	3
Историко-географическій очеркъ	5
а) Вопросъ о водоснабженіи въ Анапѣ.	
б) Нордъ-остъ.	
в) Растительность.	
г) Скумпія.	
д) Разведеніе лѣкарственныхъ растений.	
Условія жизни въ Анапѣ	17
а) Времяпрепровожденіе.	
б) Экскурсіи.	
в) Желательныя улучшенія въ Анапѣ.	
Морскія купанья	20
а) Соленость моря.	
б) Морской воздухъ.	
в) Начало морскихъ купаній.	
г) Вредъ купаній.	
д) Вліяніе купаній на дѣтскіе организмы.	
е) Первичный ознобъ.	
ж) Вторичный ознобъ.	
з) Послѣдовательная реакція.	
Морскія ванны	27
Три группы ваннь.	
Песчаный пляжъ	28

	Стр.
Воздушныя ванны	31
Разсѣянный свѣтъ.	
Песочныя ванны	33
а) Теплопроводность песка.	
б) Вредъ примѣненія.	
Солнечныя ванны	36
а) Солнечный свѣтъ.	
б) Тепловые и химическіе лучи.	
в) Пигментъ.	
г) Свободные лучи.	
д) Косвенное вліяніе.	
е) Противопоказанія.	
Грязелеченіе	41
а) Цѣлебная сила грязей—въ радиоактивности ихъ	
б) Условія примѣненія.	
Виноградное леченіе	43
Дѣйствіе винограднаго сока.	
Леченіе кефиромъ	49
а) Кефирный ферментъ.	
б) Окисаніе и ослизненіе.	
в) Вредъ употребленія.	
Медъ	53
Нѣкоторыя указанія больнымъ туберкулезомъ костей, суставовъ и железъ	54
Заключеніе	57

Планъ Анапы.