

## О ВОДѢ ДЛЯ ПИТЬЯ.

Чистая вода составляетъ, безъ всякаго сомнѣнія, самое лучшее и здоровое питье.

Отсутствіе всякаго возбуждающаго свойства въ водѣ, когда она употребляется при средней температурѣ, производитъ то, что она необыкновенно способствуетъ къ разведенію и переваренію всякой пищи. Однако же для желудка лѣнливаго ея дѣйствіе недостаточно: ему необходимо возбужденіе, производимое малымъ приемомъ какого-нибудь крѣпкаго напитка, — эти истины весьма извѣстны; мы ограничимся здѣсь только указаніемъ средствъ, какъ отличить воду здоровую, и какъ поправить дурную, чтобы сдѣлать ее годною для питья.

Вода, употребляемая въ пищу, чтобы быть совершенно здоровою, должна соединять въ себѣ слѣдующія условія:

1) Не должна содержать въ растворенномъ видѣ животныхъ или растительныхъ веществъ, пришедшихъ въ броженіе; по этому болотная и прудовая вода не годится. Какъ бы ни была мала пропорція этихъ веществъ въ водѣ, вода все-таки нездорова: дѣйствіе такой воды всегда замѣтно въ большей или меньшей степени на жителейхъ болотныхъ мѣсть. Давно уже из-

вѣстно, что перемежающіяся лихорадки порождаются болѣе отъ употребленія этой воды, нежели отъ атмосферы.

2) Вода должна содержать сколько можно меньше известковыхъ солей. Присутствіе ихъ обнаруживается трудностью, съ какою въ водѣ варятся овощи и распускается мыло, часть котораго обращается въ пашоку отъ соединенія масла съ известью. Такая вода затрудняетъ пищевареніе желудка слабого.

3) Наконецъ, здоровая вода должна содержать атмосферный воздухъ, ибо онъ придаетъ ей пріятный свѣжій вкусъ. Извѣстно, до какой степени вода безвкусна, когда она дистиллирована (выпарена); извѣстно также, какъ тяжело для желудка вода горячая, если въ ней нѣтъ никакого посторонняго вещества питательнаго, какъ наприм., сахаръ, или хотя ароматическаго, какъ чай. Все это зависитъ отъ присутствія или отсутствія воздуха, который выгоняется изъ воды чрезъ выпариваніе. Именно на трудности, съ которою желудокъ перевариваетъ горячую воду, основано правило — давать ее тѣмъ, у которыхъ желаютъ возбудить въ этомъ органѣ болѣшую дѣятельность.

Принимая въ разсужденіе, что присутствіе воздуха въ водѣ есть необходимое условіе для того, чтобы она была совершенно здорова, можетъ быть, подумаютъ, что дождевая вода лучше всякой другой, — и справедливо. Проходя болѣе пространство въ атмосферѣ, она не только очищается газ-выми частицами, но менѣе всякой другой воды содержитъ въ себѣ соленыхъ веществъ, и потому ей должно отдать преимущество. Нельзя не замѣтить при этомъ, что въ мѣстахъ, гдѣ, по необходимости, по вкусу или по другимъ причинамъ, ее употребляютъ, нужно брать предосторожность для должайшаго сохраненія ея чистою въ интернахъ. Дождевая вода встрѣчаетъ не только на крышахъ домовъ, но и въ нижней части атмосферы постороннія вещества, которыя содѣйствуютъ болѣе или менѣе быстрой ея порчѣ.