

мая до половины октября (купаются, впрочемъ, и до 1-го ноября). Въ тѣхъ случаяхъ, когда купанье не переносится хорошо, врачи назначаютъ морскія ванны, составляющія, вмѣстѣ съ тѣмъ, переходъ къ морю.

Слабымъ людямъ полезнѣе купаться въ теплое время (т. е. лѣтомъ и днемъ), а для людей сильныхъ рекомендуется купанье въ холодное время (осенью или лѣтомъ — по утрамъ).

Купаться послѣ ѣды можно не иначе, какъ черезъ 2—3 часа (т. е. по окончаніи процесса пищеваренія), дѣтямъ черезъ часъ.

При леченіи кумысомъ и виноградомъ, въ тѣхъ случаяхъ, когда купанье не запрещено врачами, слѣдуетъ купаться: въ первомъ случаѣ — утромъ, передъ приѣмомъ кумыса, во второмъ — передъ приѣмомъ винограда. Передъ купаньемъ легкая прогулка полезна, утомительная — вредна. Оставаться съ открытымъ тѣломъ на воздухѣ тоже вредно; по этому остывать лучше всего въ одеждѣ. Купаться лучше всего безъ купальнаго костюма.

Предъ тѣмъ, какъ войти въ воду, слѣдуетъ смочить голову, обтереть влажной рукой грудь и животъ; затѣмъ, погрузившись по поясъ, сразу окунуться.

Оставаться въ водѣ люди крѣпкіе могутъ 10—20 минутъ, слабые отъ 5—10 минутъ.

Послѣ купанья надо согрѣть тѣло: насухо вытереться простыней, сдѣлать большой моціонъ, или выпить чего-нибудь согрѣвающего.

Число купаній зависитъ отъ организма и рода болѣзни: крѣпкимъ людямъ и золотушнымъ дѣтямъ дозволяется купаться по два раза въ день, слабымъ не болѣе одного раза, а нѣкоторымъ чрезъ день, или, по крайней мѣрѣ, рекомендуется одинъ разъ въ недѣлю отдохнуть.

Сдѣлаемъ теперь краткое обзорѣніе морской полосы, начиная отъ Евпаторіи, — въ отношеніи качества морскихъ купаній, представляемыхъ каждой мѣстностью.