

I. ГОДИНА    ВАРНА 1 ЮНИЙ 1886.    ДЕВЯТА КНИЖКА а.

# МЕДИЦИНСКО СПИСАНИЕ

ИЗДАВА

ВАРНЕНСКОТО МЕДИЦИНСКО ДРУЖЕСТВО

излиза на 1, 10 и 20 число сѣки мѣсець.

ЦѢНАТА ЗА ГОДИНА

Въ България 8 лева

„ странство 8<sup>1</sup>/<sub>2</sub> „ златни

ПОДПИСКИ СЕ ПРИЕМАТЪ

въ

РЕДАКЦИЯТА НА „М. СПИСАНИЕ“

ВАРНА.

Съдържание: Обявление. — Единъ съвѣтъ противъ охтиката. — За дезинфекцията. — Болѣститѣ отъ които могатъ да се заразяватъ дѣцата въ училището. — Игiena и физическо възпитание въ втория периодъ на дѣтството. — За храната.

## ОБЯВЛЕНИЕ.

Умоляватъ се Г. Г. абонатитѣ, които не са си платили за първото и второто полугодие, да внесатъ часъ по скоро стойността направо въ редакцията било чрезъ пощенски записи, било чрезъ пощенски бонове.

Отъ Редакцията.

Единъ съвѣтъ противъ охтиката.

Отъ Д-ръ Ивановъ.

У насъ понятието за заразителността на охтиката още не е достатъчно распространено между народа; за това и мнозина несъзнателно ставатъ жертва на тая страшна

болѣсть. Ето единъ прескърбенъ фактъ зетъ отъ частната ни практика. Единъ чловѣкъ страдаше отъ година време отъ охтика. Жена му го глѣдаше съ най-голѣма ревностъ и прекарваше почти всичкото си време въ неговата стая. Тая жена бѣше здрава и съ добро тѣлосложение. Въ послѣднитѣ дни на мжжа си тя начена да кашле и въ скоро време се видѣ принудена да легне въ постели. У нея бързо се бѣше развила остра охтика, исхода на която, спорѣдъ както е всеизвѣстно, е отъ най-скърбнитѣ. Когато видѣхме тая жена намѣрихме я че лѣжеше въ постелитѣ на покойния си мжжъ. Има ли тука нѣкакво съмнѣние че тая жена се е заразила отъ мжжа си? Съ този случай ние нѣмаме намѣрение да докажемъ заразителността на охтиката, защото този въпросъ е отдавно вече рѣшенъ. Още въ 1869 год. французския ученъ Villemain практически е доказалъ заразителността на охтиката, а въ 1883 год. Г. Koch (отъ Берлинъ) откри и паразита (бацилла), който произвежда тая болѣсть. При всичкитѣ тѣзи открития обаче лѣкуванието на болѣстѣта не е направило ни стѣпка напредъкъ и тя все си остава да върлува както и по преди. Единственната полза, която можемъ да извлечемъ отъ тѣзи открития, е да се предпазваме отъ болѣстѣта.

Г. Debove, въ една отъ лекциитѣ си върху охтиката, казваше (въ 1883 год.) на студентитѣ: „Докътъ сте здрави и особено докътъ вашитѣ бронхи са покрити отъ епителниалния слой има малка опасностъ за васъ ако се доближите до единъ охтичавъ; но ако имате кашлица или наскоро сте станали отъ леценка, азъ ви съвѣтвамъ да си стоите у дома, защото лесно бихте се изложили да се заразите отъ охтика (ако бихте дошли въ болницата).“

Този съвѣтъ на Г. Debove е отъ най-голѣма важностъ и трѣбва всѣкий да го знае. Да се избѣгва прочее колкото е възможно повече сношението съ охтичавитѣ. Но не само охтичавия е опасенъ, а и неговитѣ постели, неговитѣ дрѣхы и сѣдинитѣ отъ които той яде и пие. Тѣзи

нѣща трѣбва да си остагнатъ само за болния и никой здравъ да не ги употребява. Дрѣхитѣ на охтичавия трѣбва да се ператъ отдѣлно. Трѣбва винаги да се мисли че въ всичко което окръжава охтичавия се намира ужасната зараза на охтиката; за това, слѣдъ неговата смъртъ, постелитѣ и дрѣхитѣ му най-добрѣ е да се изгорятъ, а не както обикновено става у насъ да се държатъ отъ една лошеразбрана економия или да се подаряватъ на бѣдни, ужъ съ благотворителна цѣль; въ такъвъ случай тѣ служатъ само за распространение на болѣстѣта. Стоята гдѣто е лѣжалъ охтичевия трѣбва добрѣ да се измаже и омие, а ако е възможно и да се дезинфектира и да се остави праздна нѣколко време. Тѣй сжщо трѣбва да се пречисти и омие кревата му. Отъ строгото изпълнение на тѣзи свѣти може да се очаква едно намаление на тѣзи болѣстѣ. Кой отъ насъ не би проумѣлъ важността на тѣзи свѣти и не би се уплашилъ отъ свирепостѣта на охтиката, когато прочете какъвъ процентъ смъртностъ тя дава? Тѣй напр. въ Парижъ тя дава почти  $\frac{1}{5}$  часть отъ цѣлата смъртностъ, а и въ Варна тя не пада много по долу, тѣй въ 1885 година тя е дала смъртностъ около 15,70%.

Отъ както се е доказала заразителността на тая болѣстъ почти въ всичкитѣ болници на свѣта сж се зели мѣрки щото охтичавитѣ да не лѣжатъ наредъ съ другитѣ болни; тѣхъ турятъ или въ особено здание или въ особени стаи. И у насъ, въ Варненската болница има една особена стая за охтичавитѣ.

Ние ще се повърнемъ и други пѣтъ върху въпроса на охтиката, а особено за нейното распространение посредствомъ храната.

### За дезинфекцията (пречистванието).

Инстинктивното отвращение отъ лошитѣ миризми (вони), е подбудило чловѣка още отъ древнитѣ времена

да се мъчи да прекрива съ аромати тия вонни. Дори и до сега размъсватъ такива едни миризми съ сжщинскитѣ дезинфекционни средства. Отъ старини още въ вѣроисповѣднитѣ обряди кждяли разни благоуханни вещества съ цѣль да пречистватъ. Тоя навикъ на кждението се запазилъ до едно време и въ карантиннитѣ обичаи. Така отъ началото до нашитѣ времена дезинфектирванието се състояло просто съ маскирване (прекриване) на лопитѣ вонни съ други ароматични и по-силни миризми, безъ да е имало нѣкоя гигиеническа полза. Обикновенно разваленния въздухъ и инфектиранитѣ (заразенитѣ) нѣща издаватъ неприятна миризма, но не всякога тая миризма е знакъ на заразителностъ, единъ въздухъ може да не издава никаква миризма, но при това той може да е нечистъ и може да породи най-опасни болѣсти. Но повечето пжти неприятната миризма указва че сжществуватъ врѣдителни испарения, отровни газове, вонята бива още по-силна при гниението на животнитѣ материи. Така по преди дезинфектирванието значало унищожаванieto на мръсотинтѣ, на вонята въ едно мѣсто или отъ единъ предмѣтъ, която воня би дѣйствувала вредително врѣхъ чувствата или врѣхъ здравето на чловѣка; но отъ научна точка зрѣние не може да се приеме че дезинфекцията (пречистването) има за цѣль само да премахне вонята и другитѣ мръсотии. Дезинфекцията или по добръ средствата които се употребяватъ за това, трѣбва да иматъ своитвото да унищожаватъ болѣстнитѣ зародиши, заразитѣ и миязмитѣ, да спиратъ образуването на вредителнитѣ вонящи частички или газове, които произлизатъ отъ гниението на животнитѣ материи. Тогавя вече се разбира че може да се дезинфектира не само въздуха, но и други предмѣти, като дрѣхи, постелки, кораби; дезинфектирватъ се ранитѣ; дезинфектирватъ се още герпзитѣ, испражненията на холерицитѣ и пр., които биватъ пречистени отъ заразата. но при това

тъ си оставатъ пакъ мръсни като испражнения и като геризи, само имъ се премахва относително вредителността.

Съ напредъка на днешната химия започнали са сериознитѣ изучвания на дезинфекционнитѣ средства. Не може да се узнае за въ бъдъще какви други успѣхи ще има отъ употребяването на дезинфекцията, но види се че отъ день на день, тя заема важно мѣсто било въ игиената, било въ терапевтиката (лѣкуванието болнитѣ). Дезинфекцията предохранява, предпазва, тя премахва постоянната оная причина, която усложнява една вече съществуваща болѣсть и тя унищожавя причината която произвежда нови болѣсти.

Дезинфекционни средства има твърдѣ много, но за сега ние ще се ограничимъ да изложимъ на кжсо само свойствата на сѣрата (кюкюрта) като дезинфекционно средство, понеже дезинфектированнето съ сѣра се прави по-лесно, и всякой може да я употреби.

Сѣрата още отъ най-древнитѣ времена се употребявала въ вѣроисповѣднитѣ обряди, въ поемитѣ на Омира се споменува за сѣрата, Одисей, слѣдъ като избива всичкитѣ любовници, поиска отъ Евриклия сѣра и огънь съ тия думи: „Евриклию, донеси ми сѣра, цѣръ на злините, донеси ми огънь, за да пречистя стаята и пр.“ Въ времето на Ипократа на сѣрата се давало прилагателното — анти-лоимична т. е. противъ чумата, отъ λοιμός, чума.

Древнитѣ овчари горели сѣрата за побѣляване на вълната и за пречистване овцѣтъ отъ заразителни болѣсти.

Сѣрата въ гореннето си се преобръща на сѣрниста кислота, въздухообразно тѣло което прониква на вредъ въ всичкитѣ жгѣли и пукнатини на стаята, това вникнуване на сѣрнистата кислота, се доказва чрезъ реактивнитѣ книжки които са боядисани съ семенцата на слънчевникъ, които книжки турятъ вътрѣ въ дюшецитѣ, въ възглавничитѣ и въ други покрити мѣста, и пакъ се забѣлѣзва че тѣ подъ влиянието на сѣрнистата кислота отъ синкави

ставатъ на червени, и освѣнъ това тя има преимуществото да истрѣбва дървеницитѣ и другитѣ паразити, разваля даже и яйцата имъ; Despretz слѣдъ една такава дезинфекция, двѣ години на редъ не е ималъ дървеници въ стаята си.

Когато ще се прави дезинфектирване на една стая, постелките и покривките се простиратъ връхъ въжя въ сжщата стая, всичкитѣ дупчици презъ които сѣрнистата пара би могла да излѣчи се затуловатъ; пода, стѣнитѣ, тавана на стаята се нахвасватъ, за да може по-силно да дѣйствува сѣрнистата кислота, слѣдъ тия приготовления, за да не стане пожаръ на едно пространство отъ 60 центиметра до 1 метръ, върхъдъ стаята се постила пѣськъ на дебелина отъ 4 до 5 центиметра, връхъ когото се полагатъ керпичи и връхъ тѣхъ особни желѣзни рѣшетки, ако такива нѣма, то полага се връхъ пѣська една желѣзна плоча или една или пѣколко прѣстени панички, споредъ широчината на стаята, която дезинфектирватъ, за да гори по-лесно сѣрата заливатъ я съ малко спиртъ или я полагатъ връхъ клечици отъ чамови дъски. Запалванието трѣбва да стана бърже и тутакси излиза човѣка вънъ отъ стаята и затваря добръ вратата. послѣ 24 часа отварятъ вратата и прозорцитѣ на стаята за да се измириши, и слѣдъ съвършенното измиришване се влиза въ нея.

За дезинфектирване на една стая, трѣбва да се гори за сѣки кубически метръ въздухъ по 16 или 25 грамма сѣра, това количество трѣбва да се увеличава ако стаята не е добръ затворена, ако има димъ или пукнатини, презъ които се губи сѣрнистата пара.

Когато се прави дезинфекцията не трѣбва да се оставятъ въ стаята металчески предмѣти, като желѣзни нѣкой нѣща или други тѣмъ подобни, защото отъ направенитѣ опити се вижда че сѣрнистата кислота ги поврежда; отъ материнитѣ било тканѣта, било яккостѣта и особенно краскитѣ имъ не се изменявали. Само памучнитѣ платна из-

мѣнували значително краскитѣ си. Боядисанитѣ кни и съ които били облѣпени стѣнитѣ тоже не си измѣнили цвѣта.

Остава да се узнае положително дали сѣрнистата кислота унищожжава заразнитѣ миязни, т. е. дали въ една стая дѣто са лѣжали болни отъ сипаница, отъ брусница или отъ холера, може да се помѣстятъ други хора слѣдъ дезинфектирванието. Дѣйствително неможе да се докаже да ли болѣстнитѣ зародиши всецѣло се унищожаватъ или пакъ измѣняватъ подъ влиянието на сѣрнистата кислота, но важното е това, че епидемическитѣ болѣсти които са се появявали въ нѣкой болници или казарми прекратявали се тутакси слѣдъ дезинфектирванието.

За това нека се надѣваме че за напредъ тая предупредителна мѣрка, като полезна, ще се распространи, и редовното дезинфектирване ще се въведе въ частнитѣ жилища, въ училищата, въ болницитѣ въ казармитѣ и въ баракитѣ.

Д-ръ П.

**Болѣститѣ, отъ които могатъ да се заразяватъ дѣцата въ училището.\*)**

**Гърлица (Diphtheria).**

Дифтерията (отъ *diphthera*, ципа) е позната у насъ подъ името гърлица, всичкитѣ други епитети при думата гърлоболне, съ исключение на научното ѳ название дифтерия, излизатъ не понятни, така въ своя домашенъ омиопатически лѣкаръ Д-ръ Мирковичъ я нарича лошо гърлоболне, но това не означава никакъ дифтерия, защото и едно просто гърлоболне може да бѣде лошо и смъртоносно безъ да е ни най малко дифтерично. Названието гнила жаба, може да се разбере само тамъ дѣто думата жаба не е само наименованието на животното жаба (*sapaud*), но означава и ангина (гърлоболне).

\*) Продължение отъ осма книжка буква б.

Дифтерията е обща инфекциозна болѣсть (болѣсть, която заразява цѣлия организмъ). На послѣдне време названието дифтеритъ е замѣнено съ дифтерия, тъй като това послѣдното има по общъ характеръ, и не означава както по първото нѣкакъ възпалителенъ процесъ. Болѣстьта не всякоги се появява въ гърлото, тя може да се появи и връхъ другитѣ слизести ципи и връхъ самата кожа ако бѣде одраскана или разранена. Смъртъта не всякоги е слѣдствие на задушване или силно гърлоболне, често безъ да има значителни повреди въ гърлото, дифтерията може да причини смъртъта чрѣзъ общо отравяние. Названието на гърлица има само това преимущество, че то означава не просто едно гърлоболне, но една болѣсть, която залава отъ гърлото, едно особно извѣстно гърлоболне.

Дифтерията е една отъ най ужаснитѣ и най прилѣпчивитѣ болѣсти между дѣцата. Но при това прилѣпчивостъта ѝ не се ограничава само по дѣцата, имало е родители заразени, лѣкаритѣ тоже са изложени на заразата, когато прегледватъ гърлото на дѣцата или когато го мажатъ съ лѣкарства; въ това време въ дѣцата се появява кашлица, която случайно изхвърля нѣкои частици отъ заразениѣ слюмени на болния, било въ устата, било въ носа или въ окото на лѣкаря които го прегледва. Между многото случаи, ние ще приведемъ само два: Blanche така се заразилъ и умрѣлъ, Valleix тоже когато прегледвалъ гърлото на единъ дифтериченъ се заразилъ и умрѣлъ въ разстояние на 48 часа.

Дифтерията е една отъ главнитѣ причини на смъртностъ въ дѣцата, и тя е болѣстьта за която е необходимо бързото разпознаване.

Въ тая болѣсть се образуватъ ципи или бѣли кожичи въ джното на гърлото; това съставлява ципестата ангина (гърлоболне); когато тия ципи обзематъ гърлата, тогава болѣстьта се нарича крупъ (гърлица въ гъртана Турскъ кушъ боганъ.)



Тая болѣсть захваща въобще потаенно. Обикновено бива трескаво състояние, но слабо; силата и апетита (ищаха) не намаляватъ. Дѣтето се оплаква отъ едно умѣренно гърлоболне, усѣща малко препятствие въ преглъщанieto, гласа му става малко хриптявъ; вратнитѣ жлъзди захващатъ да се подуватъ.

При това трѣба да се напомни, че таквато признаци се срѣщатъ въ всичкитѣ други гърлоболния, и това става причина за несъгледжанието на опасната болѣсть или пакъ пренебрегване; тогава се пропуска онова скъпо време, болѣстѣта напрѣдва потоенната и се дава време и възможностъ да се заразятъ други дѣца.

Така, всѣкоги когато дѣтето представлява тия признаци, колкото лѣжки и да се показватъ, трѣба твърдѣ внимателно да се разгледва гърлото, като се претисне езика съ една лажичка, или ако дѣтето не се навикнало или се противи на лажичката, то да се хвана върха на езика му съ една кърпа да се подръгне малко на вънъ отъ устата за да може да се види добръ гърлото.

Ако се съгледа бѣлѣзнина въ гърлото, какъвто изгледъ и да има тя, било на бѣли или жълти точки върхъ сливицитѣ, било на бѣли или сиви патна, то незабавно дѣтето да се отдѣли отъ другитѣ дѣца и да се испрати у дома си. Болѣстѣта му може да не е била дифтерия, но като се има предъ видъ опасността, различаванieto на болѣсть отъ другитѣ ангини като е твърдѣ мъчно и само единъ лѣкаръ като остава да се произнесе, то такова едно отстраняване на дѣтето, никъкъ не е безполезно, защото и така дѣтето е болно, макаръ и болѣстѣта му да не е заразителна, та така или инакъ то не трѣбва да стои въ училището.

Въ нѣкой случай, дифтерията, вмѣсто да захване отъ гърлото захваща отъ гъртана, органа на гласа, тогава бѣлѣзникавитѣ патна не се видятъ, но при това пакъ има малко гърлоболне и лѣгко охриптяване, и

само това е достатъчно за да възбуди съмнѣние, което ще трѣба да се освѣтли отъ единъ лѣкарь; съ една рѣчь, въ такива едни случаи, на учителя не остава друго нищо освѣнъ да се съобрази съ по-горѣ даденитѣ съвѣти въобще за трескавитѣ състояния. Да се испращатъ дѣцата тутакси у дома щомъ съгледатъ у тѣхъ най-легкото трескаво състояние.

Траянието на дифтеричнитѣ явления не може да се опредѣли.

Периода на инкубация (мжтеннето), споредъ наблюденията, види се, че трае отъ два до седемъ дни, твърдѣ рядко отъ дванадесетъ до петнадесетъ дни.

Щомъ се появи единъ случай отъ дифтерия въ едно училище, то трѣбва да се изпразни, класса да се дезинфектира, и ако се появятъ други случаи, то безъ двоумѣние да се затвори училището най малко на десетъ дни.

### Игиена и физическо възпитание въ втория периодъ на дѣтинството.\*)

#### VII. Порастване. — Второ жбоникнение.

*Отъ шестата до дванадесетата година развиването на тѣлото става по дѣятелно.*

Тѣлесното развиване става най-дѣятелно отъ шестата до дванадесетата година, и то е толкова по-явно, колкото дѣтето се приближава къмъ възмъжлостята. Отъ това може да се заключи че е нужно твърдѣ внимателно да се надзираватъ дѣцата презъ тоя периодъ.

Лесно можемъ да се увѣряваме за правилното развиване на дѣцата като ги претеглюваме и премѣрваме отъ време на време и като си отбѣлѣзваме точно полученитѣ резултати. За всѣко едно дѣте да се има по една книжка, въ която отъ три мѣсеца на три мѣсеца да се отбѣлѣзва. Това не ще бже нѣщо ново или

\*) Продължение отъ осма книжка буква б.

странно за насъ Българитѣ, защото такъвъ единъ обичай до една степенъ у насъ съществува, ние си теглимъ дѣцата всѣки Гергевъ день, така щото вмѣсто да правимъ това единъ пѣтъ на годината, ние ще го правимъ четири пѣти, и вмѣсто да забѣлѣзваме резултата по стѣпнитѣ или задъ вратата съ тебеширъ (креда), ние ще го бѣлѣжимъ на особна книжка, и вмѣсто да се ограничимъ само съ тегленнето, то ние ще си дадемъ съвсѣмъ малко трудецъ ще измѣримъ и ръста (боя) на дѣтето.

Ние ще покажемъ на нѣкои числа, слѣдствие отъ многобройни наблюдения, които числа до една степенъ могатъ да ни показватъ да ли дѣтето се развива правилно: отъ шестата си година до дванадесетата дѣтето трѣбва да става по 2 килограма по-тѣжко за сѣка година; отъ тринадесетата година това число се увеличава. Ръста (боя) на едно дѣте отъ шестата година до седмата срѣдне число трѣбва да порасва на 42 милиметри, отъ седмата до осмата година на 48 милиметри, отъ осмата до деветата година на 55 милиметри, отъ деветата до единадесетата година на 52 милиметри и отъ единадесетата до дванадесетата година на 52 милиметри. Прочее Метра и Вѣсилката са най-добритѣ средства за разпознавание какъ отива относителното здравие на дѣцата. Много пѣти дѣцата не растатъ правилно, може да се случи едно време презъ което порастванието спира, и послѣ дохожда до единъ периодъ презъ когото порастванието бива преувеличено, на това трѣбва да се внимава, защото ако порастванието на дѣтето е не правилно и злѣ распредѣлено, тогава може да се развиватъ разни болѣсти, та за предвардваннето отъ тѣхъ трѣбва да се дѣри средство овреме. Така всякога когато въ порастванието на дѣтето се забѣлѣжи неправилностъ, несъоввѣтственностъ, трѣбва да се прибѣгва къмъ съвѣтитѣ на единъ лѣкарь, както твърдѣ бързото порастване тѣй и медленното представлява угрожающа бѣднина.

*Второто зябоникнение.* Въ шестата година първитѣ

постоянни кжтни зжби захващатъ да никнатъ; между шестата и осма година, падатъ млѣчнитѣ зжби и се замѣстватъ съ другитѣ. Въ тая епоха нови прѣдни зжби (рѣзци) и малкитѣ кжтни зжби, и послѣ кучешкитѣ; нужно е да се надзирава това зжбоникнение, защото то е способно да произведе първи безпорядъци и утомления въ организѣ на пицеварението. Вторитѣ зжби ако хвататъ да никнатъ по-рано, и особено ако съотвѣтствува съ едно бързо по-раствание, тогава има силно нервно раздражение, и послѣдствие на което дѣтето е предрасположено на мозъчнитѣ болѣсти; ако никнението на зжбитѣ закъснѣе, то е знакъ на рахитизмъ (въ рахитизмъ или английската болѣстъ има едно особно повреждане на коститѣ въ дѣцата, въ тая болѣстъ ставатъ измѣнения въ величината на коститѣ, искривяването и спирание на вкокаляването, същевременно страда и цѣлия организмъ).

Обикновено ето по кой редъ слѣдва второто зжбоникнение: въ седмата година се промѣнуватъ сръднитѣ два прѣдни (рѣзци) зжба отъ долната челюсть; въ осмата година се подновяватъ отъ страни двата прѣдни зжба (рѣзци), първомъ отъ долната челюсть; въ деветата година поникватъ първитѣ малки кжтни зжби, а вторитѣ кжтни зжби поникватъ въ десетата година. Между единадесетата и дванадесетата година поникватъ кучешкитѣ зжби и въ тая възраст дѣтето трѣбва да има 24 зжби. Отъ дванадесетата година до тринадесетата поникватъ вторитѣ голѣми кжтни зжби и тогава всичкитѣ зжби на дѣтето ставатъ двадесетъ и осемъ. По послѣ. около двадесетъ и втората година, поникватъ мѣдрецитѣ и числото на зжбитѣ се попълнява.

Трѣба да се обръща твърдѣ голѣмо внимание когато никнатъ новитѣ зжби, та да не се оставятъ да зематъ криво, лошо направление и единъ другъ да не се прекриватъ, да не се възсѣдатъ. За да се избѣгне таково едно прекривяване, трѣба да се изваждатъ пърнитѣ зжби, щомъ наближи тѣхното падание, защото тѣ причиняватъ искривя-

ванието на другитѣ, когато деснитѣ се подуютъ, и дѣтето бжде заплашвано вслѣдствие на болки-тѣ отъ нервни случки благоразумно ще бжде ако се улесни излизанието на зжбитѣ чрезъ разрѣзванието на деснитѣ.

Нужно е, до като трае второто никненіе на зжбитѣ, да се внимава добрѣ въ храната на дѣтето, защото тая физическа криза съответствува съ най дѣятелния периодъ на порастванието.

Дѣцата трѣба да се привикнатъ да си преплакуватъ устата подирѣ сѣко яденіе, ястията и въобще сладкитѣ ястията, които оставатъ помежду зжбитѣ, вкисватъ се и скоро развалятъ емайла (гмеча) на зжбитѣ, и щомъ нѣма гмечъ, зжба скоро се поврежда. Родителитѣ трѣба дѣятелно да надзираватъ дѣцата си и да не ги оставятъ да चुпятъ съ зжбитѣ си твърди нѣща, защото иначе тѣ се излагатъ да повредятъ тия органи (зжбитѣ), които са отъ твърдѣ голѣма важностъ за пищеварението; тѣ не трѣба да забравятъ че първото смиланіе става въ устата, защото единъ кжсъ добрѣ зджвканъ е на половина смлѣнъ“.

### За храната.\*)

Кѣмъ растителната храна се отнасятъ фасуля (бобъ), граха, лещата. По състава си тѣзи плодове доста се приближаватъ къмъ хлѣбнитѣ растения, тѣ съдържатъ бѣлтѣчни вещества (доста много) нишаста, мазъ, вода и различни минерални соли. Бѣлтѣчните вещества са два вида.

*Фасоль (бобъ), грахъ, леща.* Тѣзи плодове съдържатъ хранителни вещества въ доста голѣмо количество тѣ съдържатъ отъ 20 до 25% бѣлтѣчни вещества, 40% до 50% крахмалъ и достаточни минерални соли; но тѣзи хранителни вещества са облѣчени въ такава форма щото твърдѣ мжно се преваряватъ; введени въ стомаха, тѣ твърдѣ малко се измѣняватъ подъ влиянието на сока на стомаха и чър-

\*) Продълженіе отъ осма книжка буква б.

вата и за това по-голямата имъ часть се изхвърля вънъ безъ да бжде преварена. За това кога се говори за хранителността на това или онова средства, трѣбва освѣнъ количеството на хранителнитѣ вещества да се глѣда колко отъ това може да смеле стомаха; тогачъ, когато месото съдържа до 13—14 на стотѣхъ бѣлтѣчни вещества и то всичкото се преработва въ стомаха и червата и остава въ тѣлото, граха, лещата и боба съдържатъ много повече бѣлтѣчни вещества, до 25 на стотѣхъ, тѣзи бѣлтѣчни вещества твърдѣ малко се преваряватъ. Бѣлтѣчнитѣ вещества въ тѣзи плодове тѣй нарѣченный легуминъ, се разпуска твърдѣ малко въ водата, тѣй щото при варението, въ водата минава твърдѣ малко легуминъ.

Приложената тукъ таблица показва относителний съставъ на различнитѣ плодове отъ тази група

|                       | Бѣлъ бобъ | Черенъ бобъ (бакла) | Грахъ | Леща |
|-----------------------|-----------|---------------------|-------|------|
| Бѣлтѣчни вещества . . | 22,5      | 22,0                | 22,3  | 26,4 |
| Мазни вещества . . .  | 2,0       | 1,5                 | 2,0   | 2,4  |
| Нишаста, захаръ . . . | 54,0      | 57,0                | 57,0  | 58,0 |
| Вода . . . . .        | 16,0      | 12,0                | 14,0  | 11,0 |
| Разни соли . . . . .  | 2,0       | 2,0                 | 2,0   | 1,5  |

Отъ тази таблица се види какво голѣмо количество бѣлтѣчни вещества съдържатъ тѣзи плодове, но както казахме по горѣ, тѣзи плодове твърдѣ мѣчно се преваряватъ. За това тѣ могатъ да служатъ само като прибавление къмъ храната ни. Вехтитѣ плодове увиратъ много по мѣчно отъ младитѣ; тѣ още по мѣчно увиратъ въ варовитата вода, за това къмъ такава вода трѣбва да се прибавва по малко сода.

*Картофи.* Картофитѣ съдържатъ бѣлтѣчни вещества крахмалъ, мазно вещество, вода и разни соли. Бѣлтѣчнитѣ и мазни вещества са твърдѣ малко, но нишастата се съдържа въ доста голѣмо количество.

Картофитѣ съдържатъ приблизително:

|                   |    |        |
|-------------------|----|--------|
| бѣлтѣчни вещества | до | 2,50/0 |
| мазни             | "  | 0,20/0 |
| нишаста           | "  | 20,0   |
| разни соли        | "  | 1,0    |
| вода              | "  | 75,0   |

казваме приблизително, тъй като състава на картофитѣ не е винаги еднакъвъ, това зависи отъ породата на картофитѣ, отъ свойствата на земята и климата. По причина на твърдѣ малкото количество бѣлтѣчни и мазни вещества, картофитѣ са твърдѣ малко хранителни и за това тѣ служатъ като прибавление, допълнение къмъ храната. Картофитѣ са ядатъ сварени или пържени. Часть отъ бѣлтѣчнитѣ вещества въ картофитѣ се разпуска въ водата; за това при вареннето картофитѣ трѣбва направо да се пускатъ въ горѣща вода: бѣлтѣха, който се намира въ вънкашния слой, се съсирва и вече не може да мине въ водата. Това сѣщото правило съвѣтствахме и при варение месото\*): ако искаме добъръ бульонъ, месото по напрѣдъ туряме въ студена вода, ако ли пъкъ не искаме бульонъ, но добръ оби-варено хранително парче месо тогава го пускаме право въ горѣща вода. Тѣй сѣщо за препятствувание минаванието на хранителнитѣ вещества въ водата, картофитѣ трѣбва да се варятъ съ кожата.

Ако картофитѣ се оставятъ много време въ влажно и топло мѣста, тогава тѣ начеватъ да растатъ; въ тѣзи израстнали части се намира отровно вещество. За да не прорастватъ картофитѣ трѣбва да се намиратъ въ сухо мѣсто и да не са натрупани а разредени. Студа сѣщо дѣйствиува вредително врѣхъ картофитѣ; слѣдъ отмиръзването картофитѣ твърдѣ скоро се развалятъ; за това за-

\*) Вижъ: седма книжка 6 стр. 323.

мръзнали картофи трѣбва да се отързаватъ, когато и колкото потрѣбва за яденіе.

Къмъ зеленчуцитѣ (зарзаватѣ), които ний употрѣбляваме въ храната си, се отнасятъ: *зеле, салатъ, спанакъ, краставици, пиперъ, цвѣкло, морковъ, цѣлина, рѣпа* и др. тѣ са употрѣбаватъ за яденіе отдѣлно или служатъ за приготвяніе ястията. Зеленчуцитѣ са твърдѣ малко хранителни. Тѣ съдържатъ твърдѣ малко бѣлтѣчни и мазни вещества, едни съдържатъ доста много въглеводни вещества (захарь) а други твърдѣ малко. Ядатъ се на зеленчуцитѣ листата, стѣблата, пжпкитѣ и коренитѣ; листата, стѣблата и пжпкитѣ имъ се ядатъ догдѣто тѣ са още млади; въ това време тѣхната клѣтчатка е още нѣжна, мека и сочна и може легко да се преварява а по причина на това и же лудочний сокъ дѣйствува лесно на другитѣ имъ съставни части.

Плодоветѣ на различни дървета се употрѣбаватъ за яденіе, тѣ са: *ябълки, вишни, череши, круши, сливи, зарзали* и пр. които служатъ както и предишнитѣ като вкусови вещества: тѣ съдържатъ твърдѣ малко бѣлтѣчни вещества но въ достатѣчно количество захарь (кога са узрѣли), това количество въ узрѣлитѣ плодове може да достигне до 25<sup>0</sup>/<sub>100</sub>; по причина че съдържатъ захарь и киселини, тѣ са твърдѣ приятни на вкусъ. Зеленитѣ плодове твърдѣ легко развалятъ стомаха, тѣй сжщо разваля стомаха неумѣренното употрѣбленіе и на узрѣлитѣ плодове; всякой знае, че въ време узрѣване на плодоветѣ се появява въ малка или голѣма стѣпень диаррея (сюргонъ), въобще разстройство на стомаха и чървата а тѣй като въ холерно време отъ холера въ повечето случаи заболяватъ хора, които иматъ растройства на стомаха и чървата, то трѣбва въ такова време да се вардимъ да не си разваляме стомаха и да не ядемъ зелени овошки, но и узрѣлитѣ да употрѣбляваме въ умѣренно количество.

(Слѣдва).