

МЕДИЦИНСКО СПИСАНИЕ

ИЗДАВА

ВАРНЕНСКОТО МЕДИЦИНСКО ДРУЖЕСТВО

ИЗЛИЗА НА 1, 10 И 20 ЧИСЛО СЪКИ МЪСЕЦЪ.

ЦѢНАТА ЗА ГОДИНА

Въ България 8 лева

„ странство 8 $\frac{1}{2}$ „ златни

ПОДПИСКИ СЕ ПРИЕМАТЪ

ВЪ

РЕДАКЦИЯТА НА „М. СПИСАНИЕ“

ВАРНА.

Съдържание: Несъзнателно тровяние съ мишеморка. — Игiena и физическо възпитание въ втория периодъ на дѣтнството. — Болѣстнтѣ, отъ които могатъ да се заразяватъ дѣцата въ училището. — За храната.

Несъзнателно тровяние съ мишеморка.

Още отъ 1839 година въ Германия забѣлѣзали и описали отровванията причинени отъ единъ видъ книги, които лѣпели по стѣнитѣ на стаитѣ си. Отъ анализа се узнало че вапсата (боята) съ която тия книги били боядисани, съдържала твърдѣ голѣмо количество мишеморка. Следъ това правили повече издирвания и намсрили че нѣкой бои и нѣкой вещества които служали за уапзване нѣщата отъ угнивание и развала съдържали мишеморка. Като се преброятъ всичкитѣ тия нѣща, които катадневно се употребляватъ, намираме на пръвъ редъ книгитѣ, които служатъ за облѣпяване на стаитѣ; ония ласкави боядисани книжки, съ които обвиватъ конфети и нѣкой други нѣща за ядене, особенно чоколатнитѣ питички; книгитѣ съ които обвиватъ кутийкитѣ въ които се съдържатъ конфети; нѣкой лѣпки платна и особенно кретона (бѣло и

твърдѣ кораво платно), което се употребява за покриване мобилитѣ или стѣнитѣ на стаитѣ.

Искусствени цвѣта и нѣкои украшения, които женитѣ употребяватъ, по мишеморката която съдържатъ, причинявали са разни кожни изринвания връхъ ония части на тѣлото у които са се допирали.

Дѣтскитѣ играла, често биватъ боядисани съ бои въ състава на които влиза мишеморката.

Нѣкои нѣща и питиета за ядение тоже съдържатъ уважително количество мишеморка; отъ тѣстенинѣ работи конфектитѣ, които са боядисани съ фуксинъ (червената, така наречена гарибалди краска), нѣкои боядисани вина и сиропи съдържатъ мишеморка.

При това трѣбва да прибавимъ случай на отравяния, било на хора, било на домашни животни, съ праховетѣ, които се употребяватъ за изморяването на мухитѣ, съ ония книжки, които тоже се употребяватъ за мухитѣ и съ готвитѣ приготовления, които се продаватъ за трояние на мишкитѣ.

Най-обикновеннитѣ отравяния се случаватъ съ книгитѣ, които се употребяватъ за облѣпяване стѣнитѣ на стаитѣ, боята съ която тѣ са шарени, по нѣкой пжтъ съдържа твърдѣ голѣмо количество мишеморка.

Въобще се предполага че само зеленитѣ книги съдържатъ мишеморка (тѣ са боядисани съ зелената боя на Scheele или на Schwenfurst), и само тѣ са подозрѣвали. Но сега се указва че мишеморката се намира и въ другитѣ краски, особено червенитѣ книги, често и синитѣ съдържатъ мишеморка. Дѣйствително мишеморката може да се намира въ всичкитѣ книги каквато краска и да иматъ, но не е възможно отъ изгледа само да се познае да ли тѣ съдържатъ или не мишеморка. Мишеморка се открило и въ клея съ когото лѣпятъ книгитѣ, навѣрно въ тоя случай мишеморката е турена за да спира гниенето на клея.

Разбира се че горѣказаното не може да се земе за общо правило, защото има даже и зелена боя въ състава на която не влиза никакъ мишеморка, но това е рядкостъ и само единъ анализъ може да покаже истината, за да се премахне всѣко съмнѣние, ние препоръчваме на нашитѣ читатели да отбѣгватъ отъ такивато пѣстрила по кѣщитѣ си.

Открило се че въ единъ квадратенъ кракъ отъ тия книги, съ които особено облѣпняватъ стайтѣ на дѣцата, се съдържа такова едно количество мишеморка, която би отровила единъ голѣмъ чловѣкъ; сѣщото се открило и за ласкавитѣ ония книги съ които обвиняватъ нѣкои нѣща за яденіе. Случило се отравяние съ една питичка чоколата, която била обвита въ зелена книга.

Нѣкои карти за игране са направени отъ таква книги, но тѣ не прѣдставляватъ голѣма опасностъ. Не е сѣщото и съ дѣтекитѣ играли, които са шарени съ таква краски, дѣцата турятъ въ устата си и смучатъ такивато играли, и вече са забѣлѣзани такива случаи на отравяние.

Въ Америка за празника Рождество Христово, имали обичай да горятъ зелени свѣщи, въ състава на боята имъ влизала мишеморката. Въ гореніето си тия свѣщи, несъмнѣнно издаватъ отровна пара, та хората които дишатъ така разваленъ единъ въздухъ имали бѣлвания, главокружения и други по силни нерасположения.

Голѣмо количество мишеморка се намерила въ зелената тарлатана, но за щастіе това платно не служи за облекло, и просто се употребява за покривания на нѣкои украшения. Wood открилъ мишеморката въ друга една тканъ наречена Фуляръ, която служи за правене облека.

Въ Съединенитѣ Щати се употребявали книжни яки на ризитѣ, но тѣ причинявали около врата изривания, защото съдържаха мишеморка, една такава яка спорядъ анализитѣ на Wood съдържаха петдесетъ и два центиграмма мишеморка,

Така както се види мишеморката се намира въ твърдѣ много нѣща. За това не ще бѣде излишно ако се опишатъ признацитѣ на отровяннето отъ мишеморка. Тия признаци не са еднакви, тѣ се измѣняватъ споредъ условията. Първо, тѣхното дѣйствие зависи отъ времето, презъ което човѣка е изложенъ подъ влиянието на мишеморката, отъ начина на прикосновението, отъ състоянието на въздуха, които може да бѣде влаженъ или сухъ, и това благоприятствува или не благоприятствува на испарението на отровата. Най сѣтнѣ това дѣйствие не бива еднакво даже въ двама хора изложени подъ едни и сѣщи условия, частното предрасположение измѣнува дѣйствието и слѣдователно признацитѣ.

Отровянията биватъ хронически или остри, мѣстни или общи; и на кѣсо тия са признацитѣ: отъ началото се губи апетита (ищаха), явяватъ се по нѣкогашъ бѣлване и поносъ (диярия). Често се забѣлѣзва очеболие; въспаление на ноздренната ципа, насмъркѣ и кашлица, промѣнуване на гласа и охрипване; появяватъ се кожни изригвания; болки като отъ ревматизмъ, главокружние (виенне свѣтъ), изгубване на силитѣ; едно полусхващане на движенията; сжхнение и кожата приема една блѣдо-сива краска. Но всичкитѣ тия признаци изчезватъ, ако влиянието на мишеморката се премахне, или се подновяватъ ако човѣкъ се изложи на ново подъ влиянието на мишеморката, било като работи въ нѣкое индустриално заведение дѣто се употрѣблява мишеморката или като употрѣблява вѣщи, които съдържатъ тая отрова

Д-ръ П.

Игиена и физическо въспитание въ втория периодъ на дѣтинството. *)

V. — Храната.

Храната трѣбва да бѣде укрѣпителна, разнообразна и да не е много сложна.

*) Продължение отъ 8-ма книжка буква а.

Родителитѣ не трѣбва да забравятъ никоги че тѣ са длѣжни да внимаватъ въ хранението на дѣцата си; тѣ не трѣбва да изгубватъ предъ видъ това истинско начало за всичкитѣ възрасти: „човѣкъ не се храни съ което яде, но съ това което смилва.“

Дѣтето постѣпили веднажъ седмата си година, то трѣбва да яде отъ всичко т. е. да се храни съ животни и растителни храни; и не трѣбва безъ различно да му се даватъ всякакви храни; трѣбва да се пази и да не му се дава много да яде отъ овоцята и сладкитѣ нѣща къмъ които то естествено има по-голѣма наклонностъ. Може да се остави да яде супа и хлѣбъ до колкото иска, но за другитѣ ястиета трѣбва да се слѣдва едно правило.

Както въ първото дѣтинство тѣй и въ тоя периодъ, родителитѣ не трѣбва да се придържатъ въ реда на яденето. Първото ястие трѣбва да се дава слѣдъ като се облече дѣтето, то трѣбва да се състои отъ една чаша млѣко или супа, или отъ едно варено яйце, но рохо. Между единадесетъ часа и пладнѣ трѣбва да се дава второто ястие, тогава може да се даде на дѣтето хлѣбна супа, варено или печено месо, добръ сваренъ зеленчукъ или яйца и десертъ (последното ястие, което повечето се състои отъ овоция). На вечерното ястие, да се дава клѣста супа, месо или яйца, варенъ зеленчукъ, печени овоция или една салата съобразно съ възрастта на дѣтето.

Не трѣбва никакъ да се даватъ на дѣцата люти ястиета (ястиета които се готвятъ съ пиперъ, тарчинъ, каранфилъ и тѣмъ подобни), тоже да не имъ се даватъ твърдѣ сладки ястиета. Въ ястията имъ трѣбва да влиза повече солъ отъ колкото захаръ.

Дѣцата могатъ да смилатъ ненаказанно всичкитѣ овоция ако са оздрѣли. Трѣбва да се внимава да не гълтатъ костичкитѣ и зрънцата, които могатъ да причинятъ голѣми нещастия. Овоцията когато са печени ставатъ па-

рядни, лесно се смилатъ, и нѣкои отъ тѣхъ могатъ да послужатъ като цѣръ въ запичанието на дѣцата.

Водата е най-доброто питие за едно дѣте, и виното не трѣбва да се дава освѣнъ твърдѣ малко. Чай или кафе да се дава на рѣдко, а спиртнитѣ питиета да не се даватъ никакъ.

Всякой единъ стомахъ има си особенъ вкусъ; за това нѣкой ястие които угодяватъ на едни дѣца, не са вредни за други. Слѣдователно, не трѣбва никогі едно дѣте да се пресилва да яде отъ едно ястие къмъ което то показва отвращение, съ исключение на явнитѣ своенравия, защото ако дѣтето има дѣйствително отвращение то съ пресилванието се причиняватъ побърквания еъ смиланието.

Дѣтето трѣбва да се храни приблизително въ опредѣлени часове; но при това, не трѣбва да се навикне стомаха на една математическа точностъ, защото въ такъвъ случай той би страдалъ, ако по нѣкой обстоятелства стане едно непредвидено закъсняване.

VI. — Грижитѣ за чистота на тѣлото. — Тоалета.

Нашата кожа е като едно ржшето, на което дупкитѣ трѣбва да се държатъ безпрестанно отворени за да се улеснява испарението, което постоянно става чрезъ нея, да ѝ се дава възможностъ да исхвърля на вънъ толкова вредителни вещества за здравнето и да приема оживителното дѣйствие на въздуха. За да се постигне тая цѣль, трѣба както и въ първото дѣтинство, дѣтето често да се къпи. Каквото и да е времето, сѣки день трѣба да се омиватъ рѣцѣ-тѣ, лицето и врата съ студена вода, на която температурата да е еднаква съ температурата на стаята. Най малко два пѣти презъ недѣлята, да се омиватъ краката, подъ мишницитѣ и между слабинитѣ.

Ката дневнитѣ миения са нужни както за малкитѣ момиченца, тъй и за малкитѣ момченца за да измиватъ отъ тѣлото имъ разнитѣ естествени влаги, които се образуваатъ и залѣпватъ върхъ кожата.

Най малко въ петнадесетъ дни единъжъ дѣтето трѣба да се къпи въ баня, на която температурата да е отъ 25° до 30° центигради. Банята да трае отъ десетъ до петнадесетъ минути. Къпанието въ корито или въ особна качица представлява преимущества, за него не са изискватъ толкова много предосторожности които трѣба да се зематъ въ голѣмитѣ бани.

Когато дѣтето се окъпе въ баня или въ корито, съ голѣма една гѣба (сюнгеръ), трѣба да се внимава щото всичкитѣ части на тѣлото да се истриватъ и исушаватъ добръ на бързо да се облича; и слѣдъ банята да се припуждава да тича малко за да се згрѣе.

Трѣба чрезъ катадневни мнениа да се държатъ въ пълна чистота дѣтороднитѣ органи. Чрезъ това се отбѣгватъ, въ малкитѣ момченца както и въ малкитѣ момиченца сѣрбелитѣ които са причинени отъ мѣстното раздражение, и които, твърдѣ често, даватъ поводъ на такива навици, които са ужасни за душа-та и за тѣлото, и които твърдѣ мжно могатъ да се поправятъ слѣдъ като пораснатъ дѣцата. Тукъ е случая да се припомнятъ тѣснитѣ свръзки, които съществуватъ между чистотата и непорочността.

Тоалета. — Трѣба да се внимава щото ноктитѣ на ржцѣтѣ и на краката да не надминуватъ прѣститѣ, да се изрзватъ щомъ станатъ по дълги. Да се държатъ чисти, и, ако са наклонни да се искривяватъ въ краищата, трѣба да се поправятъ за да не се набиватъ въ месата и за да не причиняватъ тия болѣзненни и мжно изцѣрими разранявания.

Отъ седемъ до дванадесетъ години дѣцата могатъ да иматъ дълги коси, били тѣ момчета или момиченца; но никакъ не трѣба да употрѣбаватъ помади или козметики. Косата ако се исчисти добръ съ четка бива всякоги ласкава. Една доста коравичка четка исчистя твърдѣ добръ косата отъ пѣрхоть. Ако стане нужда да се мие гла-

вата, може да се употреби Eau de Cologne, размѣсена съ вода, или просто единъ смѣсъ съ спиртъ и вода. Една малка гъба (сунгеръ), потопена въ тоя смѣсъ, може да исчисти косата. Подиръ това неуправянето се прави като се истърка главата съ суха кърпа.

Родителитѣ, твърдѣ често, не се грижатъ за зъбитѣ на дѣцата си въ тая възраст, която притова съотвѣтствува съ важния периодъ на развиването на постояннитѣ зъби. Трѣба внимателно да се пазятъ и да не се оставятъ да угниватъ, като се чистятъ съ една мѣка четка; ако зъбитѣ трегясатъ, то да се истриватъ съ измитъ тебеширъ, които е най добрия зъбенъ прахъ.

Не трѣба да се оставятъ дѣцата да чунятъ, съ зъбитѣ си, твърдѣ яки нѣща, и да се принуждаватъ да си преплакнватъ устата слѣдъ яденнето и особено когато ядатъ сладки нѣща.

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

Шарката (Variola).

Шарката трѣба да изчезне отъ училищата; задължителното свидѣтелство, съ което се удостоверява че едно дѣте е оспопрививано, обезпечава дѣцата, които посѣщаватъ училището; защото повечето отъ тѣхъ не са достигнали до оная възраст, въ която вакцината си изгубва отчасти предохранилната сила.

Само едно оспопрививание не може да запази човѣка отъ шарка презъ цѣлия му животъ, повечето пѣти слѣдъ единъ периодъ, срѣдне число отъ десетъ години, силата на оспопрививането ослабва, и става нужда за второ оспопрививание.

Повторното оспопрививание може да излѣзе безплодно;

*) Продължение отъ книжка седма буква 6.

но, тая несполука доказва че вторично оспопривития се намира още подъ влиянието на първата си вакцинация. Опита е показалъ че повторнитѣ оспопрививания даже и когато не показватъ непосредствено дѣйствиe, тѣ са полезни и отдалечаватъ опасността на заразяване отъ шарка.

Оспопрививанието у насъ почти на вредъ е въведено, българина на рѣдко остава дѣтето си не вакцинирано, но това което още не е разбрано то е повторното оспопрививание, което у насъ съвсѣмъ се пренебрѣгава.

Наставниците трѣбва да иматъ за длъжностъ всякоги когато имъ се удаде случай, да убѣждаватъ родителитѣ на ученицитѣ, които са на десетъ годишна възраст, за да ги оспопрививатъ повторно; когато шарката върлува тая мѣрка трѣбва да имъ се препорѣчва за най-необходима.

Шарката почва съ треска (възвешение на телесната топлина), бълвания, кръстоболие (болки въ бѣбрецитѣ); доста силни явления, които естествено отдалечаватъ дѣцата отъ училището.

Изриванието захваща втория или третия день, въ началото се появяватъ червени пятна, които се превръщатъ на пѣпки, на които върха се вдълбѣва и прави едно валчесто хлѣтване, тия пѣпки се утъняватъ и загоряватъ на корици, които почватъ да падатъ къмъ шестнадесетия день.

Шарката е твърдѣ опасна и често смъртоносна болѣсть. Прѣди изнамѣрванието на вакцината, тя изморявала значително число хора; и на 100 слѣпи повече отъ 80 тѣхъ ослѣпявали отъ тая болѣсть.

Шарката бързо се развива и доста силно, тъй щото болното дѣто не може да стои въ училището; не е същото и при ослабналата, рядката сипаница (*varioloïde*), която не е до толкова опасна, види се че тя е същата едра сипаница, на която силата се ослабява чрезъ вакцината, но съ това заразителността не се изгубва и единъ не оспопривитъ (не амбу-

лясанъ) човѣкъ може да заболѣе отъ настоящата едра сипаница, ако се зарази отъ друго, които е билъ боленъ даже и отъ най легката рядка сипаница.

Тоя видъ шарка почнува безъ да се осѣти човѣкъ че е боленъ; треската (възвншението на тѣлесната топлина) и главоболието биватъ умѣрени; отъ единъ до три дни появяватъ се нѣколко рядки пжпки, които се развиватъ сжщо както пжпкитѣ на едрата шарка, но тѣ съвсѣмъ легко преминуватъ.

За рядката шарка както и за едрата са потрѣбни сжщитѣ мѣрки на отлжчване, и първата е умалений видъ на послѣдната. Дѣтето трѣба да се приема въ училището само тогава когато всичкитѣ луспи на корясалитѣ и вече зараснали пжпки испадатъ, т. е. най малко слѣдъ шестъ недѣли, и то слѣдъ дезинфекцирванието (унищожавание заразата) на дрѣхитѣ му.

Ако се появи само единъ случай отъ рядката шарка, ученицитѣ не трѣба да се распуцатъ, но тутакси трѣба да се почне повторното оспопрививанне.

Пжпкитѣ на едрата шарка не трѣба да се побъркватъ съ тая на водната сипаница или дребната шарка. Тая послѣдната е една болѣстъ безъ опасностъ, тя е предшествована нѣкой пжтъ отъ треска (възвншаванне на тѣлесната топлина), развиватъ се малки мехурчата, не всичкитѣ изеднѣжъ но на нѣколко пжти едни подиръ други, тия мехурчета биватъ пълни съ една прозрачна жидкостъ, която отпослѣ се размжца и става кървава, и най сѣтнѣ тия пжпки коряснатъ.

Тая болѣстъ е заразителна, и повечето пжти се появява епидемически (т. е. поболѣватъ се твърдѣ много хора изъ единъ пжтъ).

Дезинфекцията за тия болѣсти въ началото не може всякоги да се приспособи и не е лесно, нито пакъ отлжчване може да стане; за това училищнитѣ директори, за да избѣгнатъ всѣкаква опасностъ, трѣба да распуснатъ

ученицитѣ и да не ги пребиратъ додѣто не зематъ мнѣ-
нието на лѣкаритѣ.

За храната.*)

Земледѣлието или обработването различни хлѣбни растения се отнася още къмъ дълбоката древностъ; хората, които ги заварва историята, вече са знаели да обработватъ хлѣбнитѣ растения; вѣроятно е, че въ начало хората може да са обработвали не само извѣстнитѣ сега зърнени растения, но още много други, но дълговременний опитъ ги е научилъ да обработватъ само тия, които са най-хранителнитѣ и които могатъ да растатъ на всѣкадѣ, а са отхвърлили неудобнитѣ. И дѣйствително, повечето отъ сега извѣстнитѣ зърнени растения растатъ почти на всѣкадѣ на земното кълбо, съ исклучение само на най-хладнитѣ мѣста, и горѣщитѣ по екватора, гдѣто растенията изгарятъ прѣди още да дадатъ класове. Освѣнъ това до сега извѣстнитѣ зърнени растения съдържатъ въ себе си повечето хранителни вещества, тѣ съдържатъ: бѣлтѣчни вещества, крахмалъ (нишаста), мазъ, вода и минерални соли. За това и хлѣба е едно отъ най-главнитѣ хранителни вещества, слѣдъ месото, яйцата и млѣкото.

Бѣлтѣчнитѣ вещества, нахождящи се въ зърненитѣ растения, са нѣколко вида, едни отъ тѣхъ легко се разпускатъ; въ водата, а други съвсѣмъ не са разпускатъ тия послѣднитѣ служатъ за образуване клѣтъчнитѣ и органитѣ на растенията. Вжглеводнитѣ вещества така сжщо едни се разпускатъ въ водата, а други съвсѣмъ не се разпускатъ. Къмъ първитѣ се отнася захара, който готовъ не се срѣща у много растения; къмъ вторитѣ се отнасятъ: *крахмала* който се намира въ видъ на зрънца и *клѣтъчника* (cellulosa) която служи за образуване *цитици* и *клѣточки* (cellulae.) Състава на зърната на единъ и сжщъ видъ

*) Продължение отъ осма книжка буква а.

растение не е винаги еднакъвъ, но тая разлика е твърдѣ малка; несравнено по-голѣма е разликата на количествения съставъ на зърната отъ различни видове растения (както се види отъ долната таблица); това различие е причината, гдѣто едни зърнени растения са по-хранителни, а другитѣ по-малко.

Съставнитѣ части на хлѣбнитѣ зърна не са еднакво разположени по зърната, тъй щото състава на вътрѣшнитѣ части не е сѣщій както и на вънкашнитѣ; напр. растворимитѣ бѣлтѣчни вещества се намиратъ въ вътрѣшнитѣ части, а нерастворенитѣ по външнитѣ части и по кожицата, тъй сѣщо повече мазъ се намира въ външнитѣ части, и дървенитѣ части се намиратъ повече въ вънкашния слой.

Зърненитѣ произведения на хлѣбнитѣ растения се употребяватъ за яденіе тогава, когато тѣ са, както е известно всякому, смлѣни, но въ нѣкои случаи тѣ се употребяватъ въ храна и цѣли. Смилаието има за цѣль да отдѣли вънкашнитѣ-дървенисти части отъ вътрѣшний слой; смлѣтитѣ вътрѣшни части на житото са брашното, а отъ смилаието на външнитѣ части се образуватъ трицитѣ; вънкашнитѣ части съдържатъ бѣлтѣчни вещества, а мазъ повече отъ колкото средата на зърната, но по причина че тѣ са облечени въ твърда-дървениста кожица, за това трицитѣ при всичката си хранителность, твърдѣ мѣчно се смила.

Отъ приложената таблица се види, че пшеничното и ржжано брашно по състава си са най-близки едно отъ друго, едното което ги отличава то е, че ржженото брашно съдържа много повече клѣтчатка, която бърка за смилаието на хлѣба; слѣдъ житото и ржжъта иде ичимика, който тоже твърдѣ малко се отличава отъ житото; брашното отъ овеса тоже съдържа доста много бѣлтѣчни вещества, но и клѣтчатката е твърдѣ много: тогава, когато житото съдържа всичко 1,2 клѣтчатка, овеса съдържа 23.0; слѣдователно, брашното отъ овеса твърдѣ мѣчно се смила,

то дава твърдъ много трици. Най-много отъ всичкитѣ брашна се отличава ориза, който съдържа много въгледни (нишаста,) вещества, но малко бѣлтъчни и мазни.

Тука приложената таблица показва сравнителний съставъ на брашната отъ различни хлѣбни зърна

	Брашно отъ жито	Отъ ряжъ	Ичиикъ	Овесъ	Орисъ	Царевица
Бѣлтъчни вещества . .	12,0	13,0	12,5	12,0	7,0	11,0
Мазъ	1,5	1,6	2,0	2,0	0,7	6,0
Въгледни	72,0	75,0	69,0	69,0	83,0	67,0
Клѣтчатка	1,2	5,0	—	23,0	—	
Вода	12,0	14,0	14,0	14,0	14,0	13,0

Отъ всичкитѣ тѣзи видове брашно са приготви хлѣбъ; отъ превръщанieto въ хлѣбъ брашното никакъ не се измѣнява сжщественно въ химическия си съставъ, напротивъ то има за цѣлъ да преобърне брашното въ такъвъ видъ, който е по вкусенъ и удобенъ за дѣйствието на пищеварителнитѣ сокове. Подъ влиянието на печеннето, нѣкои отъ мжчно смиланитѣ вещества на брашното са преобращатъ други, по удобни за смиланieto напр. крахмала (нишаста) подъ влияние на високата температура минава въ декстринъ, а този послѣдний въ захаръ, а захара се разлага и образува алкохолъ (спиртъ) и въглена киселина. За да може хлѣба по скоро и по добръ да се смилва, той трѣбва колкото може повече да се подложи на дѣйствието на желудочний сокъ, т. е. хлѣба трѣбва да има голяма повърхность. За това тѣстото прѣди да се пече трѣбва да стане шупливо. За тѣзи цѣлъ служи *маята или кваса*. Подъ влиянието на кваса или маята тѣстото

начева да *ври*, захара се разлага на спиртъ и въглена киселина, отъ дѣйствието на което тѣстото се дига, става шупливо. Трѣбва да отбѣгваме, щото кваса да не бѣде твърдѣ киселъ, защото иначе ще се образуватъ много киселини, по причина на което хлѣба освѣнъ гдѣто става киселъ, но и шупливостъта му се изгубва. Хлѣбъ отъ житото става най-шупливъ отъ колкото хлѣба отъ другитѣ брашна и за това най-лесно се преварява.

Трѣбвали трицитѣ да се отдѣлятъ отъ брашното, или не т. е. кога по лесно се смила хлѣба, наедно съ трицитѣ или безъ тѣхъ? току що бѣхми казали, че колкото повече е шупливъ хлѣба, толкова по лесно се той смила, а може ли да бѣда хлѣба шупливъ когато трицитѣ не са отдѣлени? тричавъ хлѣбъ никога не може да бѣде шупливъ, освѣнъ това такъвъ хлѣбъ не може да се испече добръ а за да може хлѣба да се смеле, той трѣба непременно да бѣде испеченъ добръ. Колкото по добръ се смила една храна, толкова по малко биватъ испражненията и наопаки, колкото по малко се смила една храна, толкова повече испражнения изхвърля човѣкъ; който яде лоша и мжно смилана храна, той по често ходи по вънъ отъ колкото човѣкъ, който яде добра и лесно смилана храна а забѣлѣжено е че хора, които ядатъ чистъ бѣлъ хлѣбъ, ходятъ по рѣдко повнъ, отъ колкото онѣзи, които се хранятъ съ нечистъ хлѣбъ. Отъ тука може да дойдемъ до заключение, че тричавий хлѣбъ е по лошъ отъ чистий хлѣбъ. Мнозина трѣбва да се забѣлѣжили, че онѣзи хора които ядатъ по проста храна, които се хранятъ исклучително съ растителна храна, такива хора иматъ въ повечето случаи по голѣмъ кремъ; даже исказано е мнение, че животнитѣ които употребяватъ саморастителна храна, тѣ иматъ чрва по дълги отъ колкото животнитѣ, които се хранятъ съ месо; сравнете кравата или вола съ коня, който освѣнъ тревата яде и ичимикъ. По причина че прѣсний хлѣбъ, т. е. хлѣбъ които е печенъ безъ квасъ, не е шупливъ, за това

той мжчно са преварява, отъ единъ добръ хлѣбъ се изисква, щото тѣстото да е било размесено добръ тѣй щото въ него да нѣма парчета сурово брашно; тѣй сжщо хлѣбъ не трѣбва да е сбитъ около долната кора, но трѣбва да е на всекадѣ шупливъ.

Отъ хлѣба, както и отъ другитѣ хранителни вещества правятъ консерви, които се наричатъ сухари или песметъ, Сухаритѣ не са нищо друго освѣнъ сжщия хлѣбъ, но изсушенъ За да могатъ повече време да се задържатъ отъ разваляние сухаритѣ трѣбва да бждатъ отъ добро брашно добръ испечени, но не пжкъ изгорѣли, тѣ трѣбва да плуватъ надъ водата. Сухаритѣ иматъ приблизително сжщия съставъ както и хлѣба, съ тая само голѣма разлика, че сухаритѣ съдържатъ малко вода; но при всичко това ядението само сухари твърдѣ скоро разваля стомаха, заради това сухаритѣ трѣбва да се даватъ тогава, когато прѣсенъ хлѣбъ не може да се пече, или пжкъ да се дава прѣсенъ хлѣбъ наредъ съ сухаритѣ. Освѣнъ сухаритѣ правятъ и други консерви — *бисквитъ*. *Дѣтско брашно либиха*, въ което освѣнъ пшеничното брашно влиза още пшениченъ сладъ (диастазъ), то се яде като се размѣси съ 10 части млѣко и 2 ч. вода и се туря да ври; дава се на малкитѣ дѣца, които сучатъ. Млѣчно брашно (*fagine lactée Nestlé*), е едно отъ най-распространенитѣ хранителни вещества за дѣцата, които сучатъ; то се дава и тогава когато дѣцата не могатъ да сучатъ или пжкъ когато млѣкото ги разваля, тѣй сжщо и при разстройствата на стомаха и чървата.

Брашното и житото могатъ да се развалятъ отъ еамо себе си или отъ размѣсване на различни вредителни вещества. Най-напрѣдъ житото може да се развали, ако се остави въ мѣсто влажно или затворено, житото трѣбва да се провѣтря и просѣва и то никой пжтъ не трѣбва да се оставя на голѣми камари за много време. Освѣнъ това

има множество манияки животинки и растения, който като попаднатъ въ класоветъ развалятъ житото или пъкъ го правятъ вредително за яденне и съвѣтъ го измѣняватъ, като главни (*secale cornutum*) и чърнило, тъй щото и брашното може отъ само себе си да се развали ако бжде оставено за много време на камари. Въ брашното твърдѣ много се завѣждатъ различни насѣкоми (бубулечки), които развалятъ брашното. Къмъ доброто брашно размѣсватъ брашна отъ низко качество, но това поне не вреди на здравето; но за да дадатъ на брашното а съ това наедно и на хлѣба добръ видъ къмъ него прибавятъ различни вещества малко или много вредителни. Съ тая цѣль турятъ въ брашното стипца, синь камѣкъ; твърдѣ често въ брашното се намира и крушумъ ако поставитъ не са отъ цѣли камани, по отъ парчета сглобени съ куршумъ. Всичкитъ тия вещества са твърдѣ врѣдителни за здравето. Освѣтъ тия вещества притурвани скритомъ, хората бива време когато къмъ брашното нарочно сами притурятъ, вещества които служатъ само да увеличатъ количеството на брашното, но отъ това хранителността на хлѣба никакъ не става по-голъма. Тъй напр. въ време на гладъ, хората къмъ брашното притурятъ брашно отъ бобъ, грахъ, леца, картофи. Освѣтъ гдѣто отъ такива примѣси хлѣба не става по-хранителенъ, той напротивъ много по-мъчно се смила, тъй като такова брашно никой пжтъ не може да бжде шупливо. Тия вещества наистина, съдържатъ доста бѣлтѣчни състави, но тѣ тамъ облѣчени въ разни ципи отъ които желудочний сокъ може да ги извлече мъчно и твърдѣ малко. За това вмѣсто тия вещества да се размѣсватъ съ брашното, по-добръ е тѣ да се ядатъ отдѣлно обиварени. Освѣтъ това размѣсватъ още кори отъ различни растения. Не трѣбва и да се говори, че такива примѣси човѣшкий стомахъ никой пжтъ не може да превари.

(Слѣдва).