

МЕДИЦИНСКО СПИСАНИЕ

ИЗДАВА

ВАРНЕНСКОТО МЕДИЦИНСКО ДРУЖЕСТВО

ИЗЛИЗА НА 1, 10 И 20 ЧИСЛО СЪБИ МЪСЕЦЪ.

ЦѢНАТА ЗА ГОДИНА

Въ България 8 лева

„ странство 8 $\frac{1}{2}$ „ златни

ПОДПИСКИ СЕ ПРИЕМАТЪ

въ

РЕДАКЦИЈАТА НА „М. СПИСАНИЕ“

ВАРНА.

Съдържание: Умственното пресилване и сѣдящия животъ въ училищата. — Игiena и физическо възпитание въ втория периодъ на дѣтството. — За храната

Умственното пресилване и сѣдящия животъ въ училищата.

Подъ това заглавие Г-нъ Ланьо (Lagneau) е съобщилъ на Парижската медицинска академия въ засѣданнето ѝ отъ 15/27 Априлий т. г. единъ рѣдъ изслѣдвания отъ най-голяма важностъ за обществото, защото тѣ се отнасятъ до физическото и умственното здравие на младото поколение, което преминува презъ училищата. Ние ще направимъ тукъ едно кратко извлечение отъ съобщението на Г-на Ланьо.

Той казва, че спорѣдъ статистическитѣ данни събрани въ Дания отъ Г. Хертель върху 28,114 ученици отъ двата пола, въ Швеция отъ Г. Аксель Реи върху повече отъ 11,000 ученици, въ Прусия отъ Г. Финкелнбургъ върху 17,245 момци доброволно постѣпающа въ войската, въ Франция, отъ Г. Г. Арнулдъ и Далии върху ученицитѣ които са постѣпили въ военното училище Saint Cyr отъ

1874 до 1876 год., излиза че на 100 ученика има 29 до 56 страдаюци отъ кърсоглѣдство, отъ главоболие отъ често носно кървотечение, отъ малокръвие, отъ живѣница (scrofula), отъ сколиозиси (искривявания на гръбначния стълбъ) и отъ разни хронически болѣсти; че тѣхната срѣдна пропорция отъ 37 въ долнитѣ класове възлиза до 58 въ горнитѣ класове; че младитѣ волноопредѣляюци се отсрочватъ или освобождаватъ почти двойно повече отъ колкото другитѣ новобранци, по причина на недостаточното имъ физическо развитие; че приетитѣ въ училището Saint Cyr ученици често са физически по-долни, особено отъ точка зрѣние на недостаточната широчина въ гърдитѣ.

Като се основава на изслѣдванията на едно голѣмо число английски, американски, нѣмски, руски, французски лѣкари, Г. Ланьо казва че, вслѣдствие на едно продължително занимание, като четение или писание, често при недостаточна свѣтлина, много ученици ставатъ кърсоглѣди и тѣхното кърсоглѣдство се увеличава колкото тѣ напредватъ въ наукитѣ си.

Върху повече отъ 40,000 ученици Г. Colin е забѣляжилъ че до като между ученицитѣ отъ селскитѣ училища се намира 1 кърсоглѣдъ на 100, въ началнитѣ училища има такова отъ 5 до 11, въ дѣвическитѣ отъ 10 до 24, въ смѣсенитѣ отъ 20 до 40, въ гимназиитѣ отъ 30 до 55, а въ нѣкои висши училища, каквито има въ Бреслау, въ Ерлангенъ, въ Хайделбергъ, отъ 64 до 80 па даже и 100 на 100.

Като напомнюва документитѣ събрани въ Швейцария, Германия, Франция отъ Г. G. Guillaume, Fahrner, Klopsch, Eulemburg, Dally, Thovet, Г. Ланьо доказва че искривяванията на гръбначния стълбъ, неравната височина на рамената често са слѣдствия на училищнитѣ занятия, а особено отъ начина на писаннето, което принуждава ученика да се навежда напредъ и на страна. Тя искривя-

вания се забѣлязватъ най-паче отъ 6 до 14 години. Тѣ биватъ по-често у момичетата отъ колкото у момчетата и отъ нѣколко години насамъ, по причина на голѣмото распространение на просвѣщеніето, тѣ се срѣщатъ повече.

Мнозина лѣкари сѣ забѣляжили че вслѣдствие на наведеното положение върху чина, въ много ученици смиланіето на храната се извършва бавно и злѣ. Нѣкои лѣкари са забѣляжили повреди въ жбитѣ на ученицитѣ, особено на ония които много се трудятъ и съ това си докарватъ главоболие и побъркване на пищевареніето.

Слѣдъ като напомнюва че жителитѣ на голѣмитѣ градове не могатъ си продължи рода повече отъ нѣколко поколения, ако не се съединятъ съ селскитѣ или чужди приселенци, защото нѣкои болѣсти ги нападатъ жестоко, особено Tuberculosis (охтиката), която въ Парижъ дава $\frac{1}{5}$ часть отъ общата смъртностъ (10,011 умрѣли отъ охтика върху 58,702 обща смъртностъ презъ 1882 год.); слѣдъ като напомнюва сжщо изслѣдващата на много лѣкари отъ които излиза че сѣдящия, затворения животъ, недостаточното промѣняване на въздуха влиятъ на развитіето на охтиката, Г. Ланьо настоява много върху гибелнитѣ слѣдствия на твърдѣ продължителната неподвижностъ съ наведено тѣло, съ гърдитѣ опрѣни о чина, което не дава възможностъ щото въздуха да проникне до мѣхурчетата на бѣлитѣ дробове на ученицитѣ, които често въ твърдѣ голѣмо число спятъ нощемъ въ спалнитѣ, а денемъ са затворени въ продължение на много часове въ класовитѣ или въ залата за занимаване. Вслѣдствие на тая продължителна неподвижностъ, гърдитѣ никога не се разширяватъ напълно, и тѣхното развитие остава недостаточно и като слѣдствие се явяватъ: блѣдностъ, разслабление, слабостъ, малокръвие, които често са първитѣ признаци на охтиката. Мнозина лѣкари са доказали че охтиката хваща много ученици, особено най-прилѣжитѣ, най-трудолюбивитѣ, ония които се приготвяватъ за учителство.

Умственното пресилване (over-pressure), лошитѣ послѣдствия на което били исказани въ Англия въ камарата на Лордоветѣ и въ оная на общинитѣ отъ както се е приложилъ educationnal act (актъ за възпитанието), освѣнъ твърдѣ частитѣ главоболия и носни кръвотечения, произвежда въ ученицитѣ още и нервни болѣсти, много по-сериозни. Споредъ Г. Г. Guillaume, Becker, Creighton Browne имало отъ 27 до 46 на 100 ученици които страдаятъ отъ главоболие.

Много английски лѣкари предаватъ на умственното пресилване, а най-паче на грижитѣ причинени отъ испититѣ по честото развиване на хорейта въ младитѣ ученици, безсънието, нервното раздражение въ ученицитѣ отъ горнитѣ класове, въ ученицитѣ учителствуващи.

Нѣкои лѣкари казватъ че на неумѣренитѣ и твърдѣ продължителнитѣ умствени усилия се дължатъ разнитѣ конжестивни и възпалителни състояния на мозъка и на неговитѣ ципи.

Предсѣдателя на комисията за лудитѣ, лордъ Schaffesburg и Г. Д-ръ Edes (отъ Бостонъ) забѣлѣжили че много учители и учителки постѣпвали въ лудницитѣ вслѣдствие на нервно изнурение, произмѣзло отъ чрезмѣрно умствено занятие.

Нѣкога обаче безъ да причини такива нервни болѣсти умственното пресилване продължено нѣколко години докарва едно уморяване, едно ослабване на умътъ, който като си изгуби самостоятелността, волята, нравственната сила, става и нѣкога остава за презъ цѣлия животъ забѣлѣжително медленъ, тежакъ, тѣпъ.

Такива биватъ болѣзнениитѣ слѣдствия на гибелния сѣдящъ животъ, и на усиленото и всестранно учение, колкото еднообразно толкова и повърхностно. Но, както казва Г. Gréard: „едно общество не се поддържа и възвишава освѣнъ чрезъ разни избраници, които то произвежда.“

Не чрезъ пресилване на младитѣ умове се образуватъ велики народи.

За да се намалятъ тия лоши слѣдствия на училищното умствено претварване и сѣдящъ животъ, Г. Ланьо мисли че не е достатъчно само да се ограничатъ часоветѣ на класното занятие, но трѣбва повече да се намалятъ и къщнитѣ занятия, уроци, задачи и пр., че катандневното умствено занятие не трѣбва да се продължава повече отъ 6 до 8 часа споредъ възрастта отъ 12 до 20 години, че трѣбва да се съкрати програмата на испититѣ, която съ енциклопедическата си пълнота пресилва и смазва младиятъ умъ.

Бѣлѣжкитѣ за нѣколко задачи и отдѣлни испити, мѣсечни или недѣлни, би доказали много по-добрѣ редовното занятие на ученика и спечеленитѣ отъ него познания, отъ колкото тия всестранни испити, които въ дадено време изискуватъ отъ младия ученикъ едно умствено пресилване твърдѣ вредно за здравието му.

За да се намалятъ още повече лошитѣ слѣдствия на училищното умствено пресилване и сѣдящъ животъ, нуждни са: физически упражнения, игри, гимнастика, тичания, расходки, военни упражнения които да развиятъ мускулитѣ на ученицитѣ, а особено да вкаратъ въздухъ въ бѣлитѣ имъ дробове тѣй често туберкулизирани (заразени отъ охтика) отъ затворения градски животъ.

Като преведохме на късо интересния трудъ на Г. Ланьо, не можемъ да премълчимъ че и ние сме имали случая да забѣлѣжимъ въ амбулаторията на Варненската болница мнозина ученици отъ гимназията страдающи едни отъ продължително главоболне, други отъ безсъние, трети отъ сърдцебиение, отъ късоглѣдство и др. Види се че програмитѣ и на нашитѣ училища не са малко претоварени. Мислимъ прочее, че трѣбва да се обърне вни-

мание върху тия страдания на ученицитѣ, да се изслѣдва кои имъ са причинитѣ, за да можѣтъ съ време да се зематъ мѣрки за тѣхното отстранение или намаление.

Д-ръ И.

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

III. — Почивката.

Лѣгло то трѣбва да бѣде безъ никакви украшения, да не бѣде нито твърдѣ яко, нито твърдѣ мѣко, да не се претварва съ завивки, на които числото да се измѣнява спорядѣ времето на годината и спорядѣ страната; креветата да бѣде желязени, да нѣма завѣси (пердета), защото тогава може по-лесно да се чисти и провѣтрява. Пуха, вълненитѣ и съ перушина пълненитѣ постелки (дюшеци) трѣбва да се отмахнатъ, а да се предпочитатъ постелки и възглавници отъ косяма на конски опашки или отъ растителни материи, като отъ водорасли (varech, единъ видъ морско растение), отъ папорешѣ, отъ мисирена шума и прочее; възглавницата да бѣде съвсѣмъ низка.

Най-добрата нощна дрѣха, както за малкиятъ дѣца, така и за тия отъ 6 до 12 години, е една дълга риза безъ пазва, закрыта около врата и ръцѣтъ, и на 20 сантиметри по дълга отъ краката. По тоя начинъ движенията на дѣтето не биватъ пречатствувани, тая дрѣха пази дѣцата отъ простудяване и имъ пречатствува да зематъ порочнитѣ навици, които са опасни за здравето на тѣлото и душата.

Дѣтето трѣбва да се привикне да спи гологлаво и само на момиченцата да се туря една мръжена шепчина,

*) Продължение отъ седма книжка буква б.

за да имъ крѣпи косата, тая шепчица да не е нито завързана, нито забодена съсъ иглянка.

Трѣбва сѣка заранъ, щомъ дѣтето се омие и пчеше, да се растварятъ прозорцитѣ, да се истрѣсватъ всичкитѣ постелки, да се излагатъ на вѣтъра за нѣколко време; постелкитѣ често да се промѣнуватъ. Тия предпазвания са още повече нужни, когато се напикаватъ нощно време и това се случаватъ често у дѣцата, когато си мѣняватъ зѣбитѣ.

Дѣтето прави по-голъмо изнуряване на сила и слѣдователно то се нуждае отъ повече укрѣпителенъ сънъ, за това дѣцатата трѣбва да си лѣгатъ отъ рано: зимно време слѣдъ вечерята, а лѣтно време щомъ мръкне, за да могатъ да станатъ заранъта въ 6 или 7 часа.

За едно дѣте отъ шестъ до деветъ години десетъ часа да спи е достатъчно; отъ деветъ до дванадесетъ години единъ сънъ отъ деветъ часа е достатъченъ. Дѣцата не трѣбва да се водятъ на вечеринки, и тѣ не трѣбва да иматъ участие въ игритѣ или въ разговоритѣ на семейството; съ една рѣчь, трѣбва да се избѣгва всичко което би могло да го развълнува и умори презъ времето на сънаму. Не трѣбва дѣцата да се оставятъ да заспиватъ вънъ отъ лѣглото си, трѣбва да се привикнатъ да спятъ на дѣсната си страна, защото, като спятъ на лѣвата си страна, тѣ вредятъ на движенията на сърцето. Трѣбва да се внимава дѣтето да се не привикне да спи възнагъ (на гърба си), защото тоя видъ лѣжение причинява раздразнение въ дѣтороднитѣ органи. Щомъ дѣтето се събуди, не трѣбва да се оставя да лѣжи въ лѣглото си. Дѣтето трѣбва да се испикава преди да си лѣгне, по тоя начинъ се избѣгватъ или отстраняватъ нѣкои порочни навици, които са вредителни за здравето.

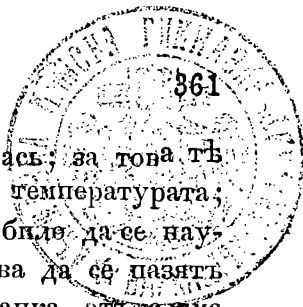
IV. — Дрѣхитѣ.

Дрѣхитѣ са предназначени да пазятъ тѣлото отъ външкитѣ промѣнения на температурата, да поддържатъ до

една степенъ топлина въ повърхността на тѣлото, и да попиватъ испаренията, които постоянно се образуватъ даже и тогава когато не се съгледва потъ. Така една майка когато ще избира дрѣхы за дѣцата си, трѣбва да се води отъ това начало, а не отъ модитѣ, които повечето пжти биватъ малко или много странни, ако не противни на здравето. Предъ всичко дрѣхитѣ трѣбва да пазятъ тѣлото отъ промѣняванията на температурата, никакъ да не пречатъ въ движенията и развиванieto на тѣлото. Майкитѣ не трѣбва да забравятъ никоги. бѣдни или богати били тѣ, даже и най-скромнитѣ, че едно украшение е нужно, „чистотата“ и че най-бѣднитѣ могатъ да я придобиятъ порядочно и съ внимателни старания.

Много майки вѣрватъ че е полезно да принуждаватъ момиченцата си, още отъ дѣтinstво, да носятъ корсетъ отъ китови (баленени) пръчици; съ цѣлъ да придобиятъ за въ бѣдѣще една красива и приятна талия. Ние ги съвѣтваме да се пазятъ отъ такова едно увличание и да не забравятъ че съ това тѣ излагатъ дѣцата си въ настоящи мжки, и въ бѣдѣщи ужасни недостатки (сакатлъци). Дѣйствително корсета препятствува на дихателнитѣ и пищеварителнитѣ органи; вслѣдствие на това дѣцата, които са изложени на тая мжка, изгубватъ си апетита (ицѣха), смиланieto на ястието става мжно, поблѣдняватъ и са изложени на ужасни грждни болѣсти, на охтика (tuberculosis), защото отъ рано бѣлитѣ дробове не са имали възможността на свободно дѣйствие. Нека майкитѣ се задоволятъ като обличатъ момиченцата си съ единъ тикъ (единъ видъ платнено елече) като корсетъ, на което може да се даде достаточна коравина като се замѣнятъ балененитѣ пръчици съ чести пригъвки направени отъ самото платно и връхъ когото на пояса фустичката да се държи съ копчета. Така се крѣпи талията (крѣста) безъ да се престага.

Въ тая възраст, дѣцата живѣятъ повечето на от-



крито мѣсто, отъ колкото въ първата възраст; за това тѣ са повече изложени на промѣненіята на температурата; и за това за да се привикнатъ, добръ би било да се научатъ да стоятъ гологлави въ кѣщи; трѣбва да се пазятъ отъ слънцето, като носятъ една легка шапка отъ слама съ широки краища, които да покриватъ врата; и презъ студеното време, да носятъ една шапка отъ вълнена материя. Обуцата трѣбва да бждатъ межки, крака да е свободенъ, и да пазятъ крака отъ влага. — Най-добритѣ са тия които точно представляватъ тия условия. Когато дѣцата се завърнатъ отъ расходка или отъ училището, трѣбва да се преглеждатъ да ли краката имъ са сухи; и ако чорапитѣ са влажни тогава трѣбва да имъ се промѣнятъ чорапитѣ и обуцата.

(Слѣдва).

За храната*)

По причина на шупливостъта на кората на яйцето, въздуха твърдѣ легко влиза въ яйцето, а съ него наедно и газове, тъй щото яйцето наченва да се разваля. Тѣй като при гниеніето се развиватъ газове, то и въ разваленото яйце се събиратъ много газове, които са по-легки отъ водата, за това разваленото яйце плува. Прѣснитѣ яйца винаги потъватъ на дъното въ водата, а вехтото никакъ или твърдѣ малко.

Млѣкото е тоже една отъ най-распространенитѣ храни; него го е назначила самата природа да ни служи за храна още отъ първитѣ минути на живота ни. Естествено е тогава да предположимъ че млѣкото трѣбва да съдържа въ себе си всичкитѣ хранителни вещества, които са необходими за нашия организмъ и дѣйствително млѣкото съдържа

*) Продължение отъ 7 книжка.

азотно вещество нарѣчено казеинъ (отъ който състои сиренето), тлъстина, вода въглеходи (захаръ — млѣченъ) и различни соли. Най-употрѣбително е млѣкото на кравитѣ, овцитѣ, козитѣ и биволицитѣ, но употрѣблява се въ другитѣ мѣста млѣкото конско, магарешко, камилско, на рогачитѣ. Но млѣкото на всичкитѣ тия животни се различава едно отъ друго по количеството на съставнитѣ си части: едно млѣко съдържа повече масло, другото по-малко захаръ, едното съдържа по-малко бѣлтѣчни вещества, другото повече вода и т. н., но качеството на всѣко млѣко е еднакво. Женското млѣко се отличава отъ млѣкото на повечето животни съ това че то съдържа по-малко бѣлтѣчни вещества, но има повече захаръ и по тая причина много прилича на конското и магарешко млѣко. За това, когато даватъ на дѣца-кърмачета кравешко или друго млѣко, вмѣсто женско, трѣбва да се прибавва по-малко захаръ.

Количеството на млѣкото у едно и също животно не е едно и също винаги, то зависи отъ добрата или лоша храна и отъ нейното количество, отъ голѣмината на вимето, отъ времето което се е изминало отъ отелването. Слѣдъ отелването вимето начева да се уголѣмнява, това уголѣмняване слѣдва до извѣстенъ периодъ, подиръ който вимето начева да се намалява, а съ него наедно и количеството на млѣкото. Въ това време и състава на млѣкото се измѣнява; качеството и количеството на млѣкото зависи също и отъ годинитѣ и числото на ражданията. Всичкото това се отнася и къмъ женското млѣко. Както казахме по горѣ, добрата или лоша храна има влияние на количеството на млѣкото; но храната има влияние още и на количествения съставъ на отдѣлнитѣ части на млѣкото. Тѣй напр. ако храната съдържа много бѣлтѣчни вещества тогава и маслото въ млѣкото се увеличава; но маслото въ млѣкото никакъ не се увеличава, ако храната и да съдържа много масло или тлъстина; при хранение кучета само съ тлъстина, забѣлѣжили са намаляване на маслото и захарта въ

млѣкото. Когато храната съдържа много въглехводни вещества (захаръ, картофи), а малко бѣлтъчни, тогава млѣкото съдържа най-малко масло. Слѣдователно, храната на кърмилницитѣ (дойкитѣ) трѣбва да има много бѣлтъчни вещества (месо, яйца) ако искаме и млѣкото да бѣде добро.

На състава на млѣкото има влияние душевното състояние на майката а сѣщо и ако тя страда отъ нѣкоя физическа болѣсть. Мнозина трѣбва да се забѣлѣжли, че ако майката или дойката са душевно разстроени, разсърдени, тогава пицеварението у дѣтето се разваля, дѣтето начева да го сюрдисва, да го гони вънъ. Тѣй като физическитѣ страдания иматъ винаги влияние врѣхъ душевното състояние, слѣдователно тия първитѣ — физическитѣ страдания — трѣбва тѣй или иначе да влияятъ врѣхъ състава на млѣкото. Но още по-очевидно е влиянието на болѣститѣ на самитѣ грѣдни жлѣзди (цицитѣ) врѣхъ млѣкото, а слѣдователно и врѣхъ дѣцата-кърмачета: пукнатинитѣ на зърната, ако се оставятъ да станатъ по-големни, тѣ начеватъ да гноясватъ, и тогава дѣтето наедно съ млѣкото сучи гной и кръвъ, а такава храна, мисля, никой нѣма да признае за добра; ние твърдѣ малко обръщаме внимание на това, а послѣ се чудимъ, защо дѣтето е хилаво, не расте както трѣбва, жѣбитѣ му кѣсно излизали или пъкъ че крачката му били криви. Тѣй сѣщо ние продѣлжаваме да даваме на дѣтето да сучи отъ цицка, която е подута набрала гной, и тоя гной вече тече и ние се пакъ даваме на дѣтето такова млѣко въ което има гной.

Лѣкарствата които приема майката, минаватъ въ млѣкото и презъ него у дѣтето, на което тѣ могатъ да дѣйствуватъ вредително. Не давно е описанъ случай гдѣто въ време на ражданието дали на родилницата за да ѝ успокоятъ болкитѣ афионъ нѣколко пакти на день. На 4-й день слѣдъ ражданието даватъ на дѣтето да сучи и не се минуватъ 5 часа дѣтето заспива съ всичитѣ признаци на

отравяване а слѣдъ 20 часа умира. Нѣма съмнѣние, че тука е много повлияло голѣмото, вѣроятно, количество на афрона, но трѣбва да се вардимъ и отъ малкитѣ, особно ако нѣмаме на близу, докторъ, който да ни даде помощъ. Твърдѣ често у дойкитѣ се срѣщатъ на зърната и на самитѣ цици рани отъ лоша болѣсть. За това най-доброто е щомъ се забѣлѣжи нѣщо подозрително трѣбва, безъ да се чака много, да се посѣвѣтваме съ докторъ, отлаганието е положително вѣднително. Трѣбва да помнимъ че лопата болѣсть (френгата) бива често скрита, на вѣнъ по кожата може и да не намѣримъ нѣщо, а пѣкъ гърлото присипнало, което неопитнитѣ отдаватъ на настивката, и колко дѣца загиватъ по причина на тая неопитностъ.

Извѣстно е всѣкому, че ако млѣкото се остави да посѣди нѣколко време, то отгорѣ се събира тѣй нарѣчений каймакъ, който състои почти отъ чисто масло; останалото млѣко още съдържа масло но твърдѣ малко; тѣй сѣщо си има и мѣстото въ млѣчнитѣ жлѣзди (вимето): млѣкото издоено въ началото на доеннето има по-малко масло, отъ колкото млѣкото въ края на доеннето. Ако млѣкото се остави нѣколко време на въздуха, то начева да се киселява, тогава бѣлтъчното вежество — казеинътъ — се съсирва. Слѣдъ нѣколко време отъ това кисело млѣко се отдѣля прозрачна течностъ — суроватка, която още съдържа захаръ, твърдѣ малко масло, казеинъ и др. Разумѣва се колкото е по-топло, толкова по-скоро се киселява млѣкото.

Млѣкото е една отъ хранитѣ ни, която най-много подправватъ, това зло се срѣща най-много въ голѣмитѣ градове, гдѣто е мжчно човѣкъ да намѣри чисто млѣко; млѣкаритѣ най-напрѣдъ снематъ каймакътъ, и такова млѣко продаватъ за не снето млѣко; подливатъ вода, турятъ въ него брашно, нишаста, за да го направятъ по-гѣсто.

За да може да се заварди отъ разваляние млѣкото варятъ и го съхраняватъ въ ссждове затворени така, щото

въздуха да не може да дѣйствува на него; за това въздуха трѣбва да се истегли и тогава да се затвори добрѣ ссждѣтъ. За да може млѣкото да се уварди отъ разваляние за много време, правятъ отъ него консерви. За тая цѣль млѣкото варятъ и щомъ искипи толкова щото да изгуби $\frac{1}{5}$ часть тогава турятъ на една ока такова млѣко около 60 грама (около 20 др.) захаръ; оставатъ го да поври още малко и го добрѣ затварятъ въ тенокени ссждове. Такова млѣко може да се не развали по цѣли години. Състава на такова млѣко е сжщий както и въ прѣсното, но тѣй като то съдържа захаръ то твѣдѣ прилича на женското. Разумѣва се че съ време такова млѣко ще се развали и състава му не може да остане еднакъвъ.

Масло. Отъ млѣкото се прави масло. Както казахме по-горѣ, ако оставимъ нѣкой ссждъ съ млѣко за нѣкое време, то надъ млѣкото се събира каймакъ, който е почти чисто масло; но масло може да се получи и направо отъ млѣкото, ако то се постоянно бърка; за това по насѣ служатъ матилкитѣ; тия матилки са сгодни само тогава когато трѣбва да се получи малко масло; има особни машини — които служатъ за приготвяние масло въ голѣми количества. При приготвяние масло — биение масло — трѣбва да се вардимъ да не употребяваме металнически ссждове, тѣй като метала може да направи млѣкото и маслото отровителни; най-цѣлесъобразни сж дървенитѣ, стъкленитѣ или чиниени ссждове. Маслото никоѣ пѣтъ не може да бѣде чисто, то винаги съдържа часть отъ ония вещества, които се намиратъ въ млѣкото: то съдържа вода, захаръ, казеинъ, и нѣкои соли. Както вече знаемъ, маслото се отнася къмъ хранителнитѣ вещества, безъ него нашето тѣло не може да мине; казахме по-горѣ тоже че въ нашето тѣло материалъ за образуване на тлѣстината служатъ азотнитѣ (съдържащи бѣлтѣкъ: месо, яйца) вещества но това не ще да каже че нашата храна не трѣбва да съдържа тлѣстина: видѣхме, че тамъ, дѣто храната съдържа

тлъстина освѣнѣ другитѣ хранителни вещества, тамъ организма твърдѣ малко губи отъ вводимитѣ бѣлтѣчни вещества, съ друга дума, ако наедно съ бѣлтѣчнитѣ вещества ввождаме въ тѣлото и тлъстина, то тлъстината отива за расходъ въ тѣлото а бѣлтѣчнитѣ вещества се отлагатъ въ тѣлото или въ видъ пакъ на бѣлтѣчни вещества, или се преобразуватъ на тлъстина. Слѣдователно тлъстината (масло, свинска мазъ или друга тлъстина) са необходими вещества, които влизатъ въ нашата храна. Маслото ний употрѣбляваме не само чисто, но то служи и да даде единъ видъ на храната ни, то служи и за пърженне. Маслото както и другитѣ хранителни вещества твърдѣ често се фалсифицира, преправва. Най-често преправване поне у насъ е, че въ добритѣ качества масло — въ кравешкото — размѣсватъ овче, свинско, които мнозина не могатъ да ядатъ по причина на собственната тѣмъ миризма. Маслото твърдѣ често се разваля. Извѣстно е, че въ маслото се съдържатъ много киселини които се намиратъ въ него въ видъ на соли. До гдѣто маслото е прѣсно — не развалено — тия киселини не се отдѣлятъ, но щомъ маслото подъ влияние на въздуха начене да се разваля тогава киселинитѣ се отдѣлятъ отъ солитѣ и тогава маслото горчи, казваме ние. За по-скорошното разваляние на маслото много спомага горѣщината: колкото е по-студено толкова по-малко и по по-лека се разваля маслото. За завардване на маслото отъ разваляние ние постѣпваме така както и при завардване на месото т. е. солимъ маслото; за да не се развали маслото ние го още претопяваме т. е. при солението, солта помага да не се развалятъ ония вещества, които легко се развалятъ, а при претопяването, ние по възможность изхвърляме отъ маслото тия вещества. Но маслото можемъ да завардимъ безъ да го солимъ или претопяваме; туряме го въ сѣждове, отъ които въздуха е истегленъ.

Млѣкото ние употрѣбляваме не само въ видъ на масло,

но и въ видъ на сирене. Както знаемъ, въ млѣкото се намира единъ видъ бѣлтъчно вещество, нарѣчено казеинъ, който като се съссири, образува сирене; това съсирване обикновено се прави съ прибавяние къмъ млѣкото „сирене“, изсушенъ овчи или телешки стомахъ. Сиренето може да се приготви отъ цѣло млѣко — получава се тлъсто сирене, или отъ снето млѣко — сухо сирене което слѣдъ време като поистъхне е почти невъзможно да се яде и има видъ на истъхналъ варъ (керечъ). Тѣй сѣщо сиренето е еднакво, когато то се приготвя отъ прѣсно млѣко или отъ кисело или вехто млѣко; нѣма съмнѣние, че отъ прѣсното млѣко и сиренето ще бѣде добро. При съсирване млѣкото, въ сиренето минаватъ освѣнъ маслото и други нѣкои съставни части на млѣкото; въ сиренето има млѣченъ захаръ, вода и соли. Състава на сиренето не може да бѣде постояненъ, въ него постоянно ставатъ различни химически процеси — превръщане едни тѣла въ други; съ време по-голѣмата частъ на казеина се превръща въ масло а частъ образува различни маслени киселини. По наблюденията на Блондо потвърдени отъ Кеммериха, прѣсното рокфорско сирене съдържа 96 (на стотѣхъ) казеинъ и около 3 масло, подиръ единъ мѣсець то съдържа 75 на сто казеинъ и 18 масло, а слѣдъ два мѣсеца още — 54 казеинъ и 40 масло. Въ сиренето наедно съ тия измѣнения се завѣждатъ и различни растения и животински отъ породата на гѣбичкитѣ и насѣкомитѣ.

Сиренето се преварява въ стомаха много по-мѣчно отъ отъ другитѣ видове на храната — отъ месото и яйцата; то въ повечето случаи служи за възбужденне на апетита, за спомагане отдѣленнето на желудочний сокъ; за това сиренето се употребява прѣдъ обѣдъ като закуска при испиванieto чашка ракиѣца а сѣщо и слѣдъ обѣдъ за спомагане на пищеваренieto.

Тука му е мѣстото да споменемъ, че са описани слу-

чаи отравяване отъ сиренето; въ сиренето има тъй нарѣчена *сирна отрова*. Но сиренето може да бѣде отровително и по причина на есждоветъ въ които го правятъ или въ които го завиватъ.

Кумисъ и Кифиръ. Татаритъ отдавна правятъ отъ конското млѣко, слѣдъ вкисването му, тъй нарѣченный кумисъ. Въ послѣднитъ тия четири години наченали се да приготвяватъ и отъ кравешкото млѣко — *кифиръ*. Както кумиса тъй и кифира се получватъ, слѣдъ като се остави млѣкото да ври (не на огъня разумѣва се, но да ври както и виното). За това тѣ съдържатъ освѣнъ съставнитъ части на млѣкото още и спиртъ и вжглена киселина; по причина на вжглената киселина тия питиета пиятъ както зелтерската и содова вода. Кумиса и кифира са добри хранителни средства както и млѣкото, но по причина че тѣ съдържатъ още и спиртъ и вжглена киселина тѣ служатъ и като вкусови вещества; тѣ твърдѣ много помагатъ на хора слаби или болни отъ охтика. Казватъ, че татаритъ, които употребяватъ кумисъ никой пжтъ не страдали отъ охтика. Нѣма повече да се распространяваме за тия двѣ питиета тъй като тѣ не са извѣстни у насъ, но желателно би било тѣхното въвеждане.

Тука свършваме съ животната храна и ще наченемъ за растителната храна. Къмъ тая храна се отнасятъ хлѣбнитъ растения — жито, рѣжъ, ичимикъ, овесъ, просо, царевица, орисъ, различни зърна отъ рода на боба, картофи и т. нат.

(Слѣдва).