

производить примѣры больныхъ, съѣдавшихъ до пуда въ день.

Что касается затѣмъ дозъ, то одни врачи рекомендуютъ раздѣленіе дневной порціи на нѣсколько частей, принимаемыхъ передъ ѣдой, другіе врачи совѣтуютъ приемы малыми дозами, безразлично когда, въ теченіе цѣлаго дня.

Правила при виноградномъ леченіи. 1) Лечение начинается по прибытіи въ курортъ, послѣ извѣстнаго отдыха, 2) виноградъ долженъ быть спѣлый, свѣжій, чистый и по возможности не холодный, 3) при употребленіи ягодъ — (по одной), зернышки и кожица выплевываются, 4) послѣ каждаго приѣма полоскать ротъ и чистить зубы порошкомъ (лучше пальцемъ, чѣмъ щеточкой), 5) приемы увеличивать постепенно, начавъ съ одного фунта и прибавляя по полъ-фунта въ день; уменьшать также постепенно, 6) не употреблять виноградъ вмѣстѣ съ пищею и отправляться ко сну слѣдуетъ спустя извѣстный промежутокъ времени (1—2 часа), 7) при приѣмахъ винограда дѣлать легкій моціонъ, 8) исключается, по возможности, при виноградномъ леченіи — сырая зелень, рыба, пряности, жирныя блюда. Слабый чай и кофе допускаются, но съ топленымъ молокомъ и 9) если больной купается, то виноградъ долженъ ѣсть послѣ купанья. Затѣмъ, конечно, можно рекомендовать то, что полезно во всѣхъ болѣзняхъ: быть больше на свѣжемъ воздухѣ, вести правильную жизнь, избѣгать волненій и проч.

Кумысъ и кефиръ. Собственно говоря, ни кумысъ, ни кефиръ не могутъ быть причислены къ лечебнымъ средствамъ Крыма, такъ какъ родина этихъ цѣлебныхъ напитковъ не здѣсь и никто не пріѣзжаетъ въ Крымъ именно для нихъ. Но такъ какъ многимъ больнымъ предписываютъ кумысъ и кефиръ, то мы считаемъ нелишнимъ помѣстить замѣтку и объ этихъ лечебныхъ средствахъ.

Кумысъ заимствованъ у кочевыхъ народовъ азіатскихъ степей и юговосточныхъ степей Европы. Хорошо приго-