

тошнотахъ — не пить на тощакъ, а послѣ пищи, и заѣсть хлѣбомъ съ солью: при коликахъ — класть согрѣвающіе компрессы; при увеличеніи кашля отъ раздражающаго вліянія на глотку, употребляется сода и т. п. Но при кровохарканіяхъ слѣдуетъ вовсе оставить кумысъ.

Кумысъ начинаютъ пить въ Крыму съ апрѣля мѣсяца и продолжаютъ до сентября. Лучшее время — весна. Кумысъ готовится теперь почти во всѣхъ городахъ Крыма, но онъ далеко уступаетъ по достоинству уфимскому и самарскому. Помимо недостаточнаго навыка приготовляющихъ, пастбища Яйлы не имѣютъ тѣхъ сочныхъ травъ, которыя необходимы кобылицамъ. Кромѣ того, и спеціальнаго строгаго медицинскаго надзора за чистотой приготовленія (даже въ южно-бережскихъ курортахъ) также не существуетъ.

Кефиръ, -- это искусственно-приготавливаемый напитокъ замѣняющій кумысъ въ холодное время года. Онъ взятъ у кавказскихъ горцевъ татарскаго происхожденія, которые готовятъ этотъ напитокъ, замѣняющій имъ прохладительное, изъ коровьяго молока, съ помощью бродильнаго грибка: это благодѣтельное „зерно пророка“, еще не исполнѣ определенное наукой, въ сыромъ видѣ, имѣетъ форму комочка, напоминающаго цвѣтную капусту. Въ молокѣ грибокъ разрастается и распадается на мелкія зерна, которыя опять разрастаются и т. д., такъ что въ теченіи мѣсяца количество положенныхъ грибковъ удваивается.

Предполагаютъ, что кефирные грибки получились отъ кумысной закваски случайно попавшей въ молоко; когда-то ихъ очень трудно было доставать (татары не продавали изъ какого-то суевѣрія), но теперь они готовятся въ аптекахъ и рѣдкости болѣе не составляютъ.

При приготовленіи кефира необходимо мѣнять молоко ежедневно; но грибокъ можетъ оставаться цѣлую недѣлю; требуется только одинаковая температура (12 град. Р.), темнота, доступъ воздуха и хорошее молоко. Сосудъ слѣдуетъ отъ времени до времени подвергать легкому сотрясенію.