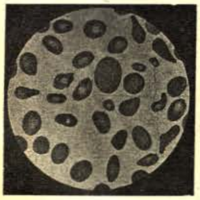
ЧУДЕСАТА НА ЧОВѢШКИЯ ОРГАНИЗЪМЪ

Капка кръвь подъ микроскопа отъ малокръвната Янка

Забелязали ли сте деца, че следъ като вашата другарка Янка прекара тежко болестьта си, остана доста блѣдичка и немощна. Кожата й не е тъй румено-червена, както преди, вѣнцитѣ и устнитѣ й сж бледо-синкави и очитѣ хлътнали. Тя не може, като васъ, още да тича пъргаво и да играе, лесно се уморява и се оплаква отъ главоболъ.

Хайде сега да погледнемъ подъ микроскопа една капчица кръвь, която азъ ще изкарамъ отъ малкото й пръстче, като я бодна леко съ игличката. Вие по-рано видѣхте една капка здрава кръвь. Всички червени кръвни тѣлца сж еднакво голѣми, наредени като купчинки левчета. Капчицата кръвь отъ Янка е, преди всичко, много бледа, като че ли е смѣсена съ вода. Подъ микроскопа червенитѣ й кръвни тѣлца едвамъ се виждатъ — толкова сж бледи. Освенъ това, тѣ не сж и еднакви по голѣмина — едни сж съвсемъ малки, други криви, трети много едри. Ако ги преброимъ, ще изчислимъ, че сж много малко. Здравата кръвь съдържа около $4^1/_2$—5милиона тѣлца въ 1 кубически милиметъръ. А на малокръвнитѣ хора бива 1-2-3 милиона.



Кръвьта бързо се поправя когато се хранимъ съ желѣзни храни — спанакъ, лападъ, коприва, салатка, черъ хлѣбъ, жълтъкъ, ябълки, зеленчукъ. Черниятъ дробъ отъ животни съдържа вещества, които възбуждатъ образуването на кръвь. Сжщо и витаминитѣ на прѣснитѣ зеленчуци и плодове вършатъ сжщото.

Силната кръвь прави човѣка здравъ и издържливъ за всѣка работа.

Д-ръ Н. Станчевъ

ГОРДОСТЬТА НА БЪЛГАРИЯ

Надка Д-ръ Хаджи Генчева
уч. I отдѣление у-ще „Хр. Ботьовъ" Плѣвенъ

Тотю М. Тотевъ, Колю Ст. Колевъ и Симеонъ Ст. Пашовъ — ученици отъ II кл. с. Ново-село, Троянско Силни, бодри, здрави—като дрѣнъ к:рави.

ХРАНА И ХРАНЕНЕ

Пролѣтни храни

Щомъ снѣгътъ се стопи и топлото слънце грѣйне, тревички и цвѣтенца се събуждатъ къмъ новъ животъ. Нѣкои отъ тѣхъ служатъ за храна, напр., спанакъ, коприва, лападъ, киселецъ, радика, маруля, салатка, лукъ, чесънъ, магданозъ и др. зеленчуци. Нѣкои се ядатъ сурови, като прибавки или салати, други сготвени. Тѣ сж много полезни, защото съдържатъ желѣзо, което е нужно за засилване на кръвьта. Слабитѣ и бледи деца зачервяватъ бузкитѣ, когато ядатъ всѣки день „желѣзни храни". Тия зелени листа и треви съдържатъ и магически лѣкарства, наречени „витамини", които поддържатъ здравето ни въ пълна изправность и ни пазятъ отъ заболявания.

Здравчетата не бива да се мръщятъ, когато добрата майка е сготвила спанакъ, лападъ или коприва — на супа, каша съ оризъ, или на кюфтета. Тѣ хемъ ще се нахранятъ вкусно, хемъ ще вкаратъ въ кръвьта си ценни лѣчебни вещества. Колкото повече ядатъ суровитѣ зелени салати и листата, толкова по-здрави ще станатъ и по-лесно ще се борятъ съ неприятнитѣ болести.

Безсолната храна

Презъ зимнитѣ дни се яде обикновенно много солено, съ готвеното, съ сиренето и кашкавала, съ туршиитѣ съ луканкитѣ и други месни и рибни консерви. А сольта не е много полезна, особено когато се прекалява съ нея. Клеткитѣ отслабватъ и лесно заболяватъ отъ различни болести. Човѣшкото тѣло има много малка нужда отъ готварска соль: за възрастнитѣ 3-5 грама въ цѣлото денощие ($^1/_2$ чаена лъжичка), а за децата — още по-малко. Соль поглъщаме съ хлѣба, съ всички зеленчуци и съ млѣкото достатъчно, за да не става дори нужда да солимъ и да слагаме соль въ ястията. Все пакъ малко соль, за вкусъ, може да се слага, но тя трѣбва едва да се усѣща на езика, а не да изгарятъ устата — както нѣкои солятъ. При много болести, лѣкаритѣ предписватъ съвсемъ безсолна храна, дори и съ безсоленъ хлѣбъ. По-хубаво е да не чакаме да се разболѣемъ че тогава да не ядемъ солено, а още отъ малки да се мжчимъ да привикваме съ безсолната или слабо посолена храна.

Болки въ корема

Отъ тѣхъ децата страдатъ много често. Тѣхната причина, обаче, е най-различна. При заболяване на стомаха, червата, слѣпото черъвце (апендиситъ), бжбрецитѣ, черния дробъ, жлъчното мѣхурче, пикочния мѣхуръ и др. вжтрешни органи — имаме винаги болки въ корема. Дори при болести на органи въ гръдния кошъ, може да боли корема, напр. при пневмония (възпаление на бѣлия дробъ) или плевритъ (възпаление на бѣлодробната обвивка). Ако децата иматъ глисти, или си претоварятъ стомаха, или сж гладни, или не дъвчатъ храната си, или не сж ходили по голѣма нужда — пакъ може да ги боли корема. Когато имъ се простудятъ краката — коремътъ заболява. Има и нервни болки въ корема — отъ страхъ, притѣснения, ядосване. Заразни болести съ висока температура — инфлуенца, скарлатина, дифтеритъ, тифусъ, диария, дизентерия и други, започватъ обикновено съ коремоболъ.

Много ясно е, че най-важното при всѣка болка въ корема е да се опредѣли нейната причина. Докато се произнесе лѣкаря найдобре е да не се дава никаква храна, освенъ чай отъ лайка, бѣлъ равнецъ, гьозумъ, мента или друго подобно. Ако нѣма съмнение за апендиситъ (възпаление на слѣпото черъвце, съ силни болки въ дѣсно, около пъпа или подъ пъпа), може да се даде очистително срѣдство (рициново масло, английска соль, майчинъ листъ) или да се направи клизма. Въ краенъ случай се даватъ давилови капки (10-20 споредъ възрастьта). Топло се слага, ако нѣма никаква температура, измѣрена добре съ термометъра. Най-добре е лѣкарьтъ да се извика навреме.

Искамъ

Азъ не искамъ, мамо
да летятъ надъ насъ
аероплани, пълни
съ бомби и съ газъ.

Искамъ тѣ да носятъ:
хлѣбъ и шоколадъ,
сирене и масло,
захарь, мармеладъ;

дрехи и обуща,
вжглища, дърва!
Нали, мамо мила,
чудно е това?

Не аероплани,
съ бомби и съсъ газъ,
а съ нѣща красиви,
искамъ, мамо, азъ!

Димитрина Антонова

Лѣчебни растения

Липовъ чай

Той е много приятенъ и лѣковитъ. Замѣства напълно другия чай — китайския. Не съдържа вредни вещества, които да възбуждатъ нервитѣ. Лѣкува кашлицата и гърлобола.

Ментовъ чай

И той почна да се употрѣбява напоследъкъ. Много е приятенъ на вкусъ. Усилва охотата за ядене, поправя стомаха и червата, и е полезенъ при коремни болки, повръщане, диария и други подобни.

Славчо Ангеловъ

СТАРИТѢ ПРИЯТЕЛИ

Пропѣли първи пѣтли. Пукнала се ранна утрина. Лавнали кучетата. Събудилъ се и Кольо Чудака. Сталалъ. Облѣкълъ се. Притегналъ царвулитѣ си. Наметналъ дисагитѣ на рамо и тръгналъ. Жена му го изпратила чакъ до портитѣ. И понеже го познавала добре — че обича честичко да си посръбва, поржчала му рано да се върне. — Щомъ си свършишъ работата, Кольо, рекла му тя, недей се отбива никжде. Ела си право на село. Нали ще ме послушашъ Кольо. Ще те чакамъ. Довечера сж заговезни, затова и децата ще стоятъ, и тѣ ще те чакатъ. Кимналъ одобрително глава Чудака. — Ще се върна, булка, отвърналъ той, не бери грижа. И поелъ пжтя къмъ града.

Крачелъ Кольо изъ широкия селски друмъ унесенъ въ своитѣ кжщни мисли, и никжде никого нито срещналъ, нито стигналъ. Пристигналъ рано въ града. Отишълъ при единъ познатъ ханджия, оставилъ дисагитѣ си и тръгналъ. Ималъ да върши много работа. Отишълъ най-първо при бирника. После у банката. Ходилъ нѣколко пжти при адвоката. Тичалъ въ сждилището, кждѣто водилъ нѣкакво дѣло за имотъ. Правилъ заявления; купувалъ марки. Разправялъ се съ тогова съ оногова. Обяснявалъ всѣкому. И така незабелѣзано изтекълъ деньтъ. Надвечерь, когато вече свършилъ работата си Чудака, решилъ да си върви. — Но нѣма ли да забравя нѣкоя поржчка на жената, помислилъ си той. Отбилъ се следъ това накупилъ си още каквото му трѣбвало, напълнилъ дисагитѣ и точно си мърморелъ самъ на себе си: — Поне днесъ — на заговезни, да изпълня най-важната поржчка на жена си — да си се върна право на село. Точно това си приказвалъ, нѣкой го тупналъ по рамото: Хей Чудакъ, кжде зяпашъ, защо отминавашъ като че не ме виждашъ. Обърналъ се Кольо, гледа — едно малко, дребно човѣче съ весели свѣтнали като на котка очи, гледа и му се смѣе.

— Не те познавамъ приятелю. Кой си? Запиталъ Кольо.— Ха ха, засмѣло се още по-силно мустакатото човѣче. Забравилъ си ме, а? А не помнишъ кога три дни стояхме на гости у англичанитѣ и после една нощь какъ уфейкахме? Забравили тая история а? — О! Божиле! Ти ли се бе, викналъ очуденъ Кольо. Зло да те забрави. — А, хубаво е злото да ме забрави, но вмѣсто злото, доброто, и ти сте ме забравили.

Заприказвали се двамата стари приятели. — Но чакай, Чудакъ, рекълъ Божилъ отъ войната насамъ, сега чакъ сме се видѣли. Ще идемъ да се почерпимъ нѣкжде. — Не, рекълъ Кольо, моля ти се, недей ме кани въ кръчмата. Далъ съмъ дума на жената днесъ да се прибера рано. — Никаква жена, никакво рано, ревналъ приятеля му. Едно време азъ съмъ те мъкналъ на гърба, когато те бѣха ранили. Азъ ти спасихъ живота. Затова сега никой нѣма право да ми се сърди. Никой не може да ме укорява, че искамъ да се почерпимъ.

Нѣмало какво да се прави. Съгласилъ се чудака. Отишли двамата да се почерпятъ. Пийнали по чашка, но две, по три. Поржчали си второ шише. Поржчали трето. А приказкитѣ имъ не се свършвали. Езицитѣ имъ се развързали. Но скоро и е з и ц и т ѣ имъ н а д е б е л я л и. Захванали да не имъ се разбиратъ думитѣ. Късно вечерьта, двамата стари бойни другари се раздѣлили найсърдечно и си тръгнали всѣки по своя пжть.

Поелъ Чудака обратно пжтя си къмъ село. Но. . . сега вече като че ли не билъ самъ. Презъ цѣлото време нѣкой като че го дърпалъ за краката, приказвалъ му, и Чудака все му отговарялъ. Кималъ съ глава, заканвалъ се и едвамъ едвамъ се клатушкалъ подъ тежестьта на пълнитѣ си дисаги.

Когато, обаче, наближилъ селото си, вмѣсто да мине по мостчето, той се отбилъ по другия пжть и хваналъ къмъ другото близко село. Тука виното го притиснало, като че съ нѣкакви желѣзни клещи, и докато да с т и г н е ближното село, Чудака падалъ, ставалъ, ровилъ се изъ кальта като прасе. Рано на сутриньта познати селяни го видѣли легналъ до едн оград, премръзналъ отъ студъ. Събудили го тѣ, вдигнали го и го изпратили да се върви. Едвамъ сега Чудака се посъвзелъ малко и поизтрезнѣлъ. Погледналъ се— билъ цѣлия само каль. Засрамилъ се много. Видѣлъ какъ селянитѣ се подигравать задъ гърба му. Станало му мжчно. Грабналъ дисагитѣ си и се опжтилъ къмъ село.

Щомъ влѣзълъ у дома си Чудака срѣщналъ умореното лице на жена си. Тя била ядосана, начумерена. „Цѣла нощь не съмъ мигнала и съмъ те чакала Кольо, викнала тя. Нали ми обеща да се върнешъ". А когато го видѣла, че цѣлия е само каль, наново се разридала и развикала: — „Боже, Божкеее, защо ли живѣя на този свѣтъ, Божкеее? Заплакала булка Кольовица и занареждала. — И децата те чакаха, чакаха и всички изпоналягаха гладни — невечеряли. А нали бѣха заговезни. Да седнѣхме и ние като хората, да се видимъ и ние поне веднажъ насъбрани около трапезата.

А Чудака слушалъ и мълчалъ като дърво.

— Кажи ми кжде бѣше и защо се забави та да те нѣма цѣла нощь, продължила да плаче жена му.

— Приятели бе булка, процедилъ презъ зжби Чудака.

— Ехъ тия твои приятели. И тѣ ли тъй като тебе сж зарязали жени и деца на хубавитѣ Божи праздници. Божке, защо ли живѣемъ и ние на този свѣтъ?..