ЧУДЕСАТА на ЧОВѢШКИЯ ОРГАНИЗЪМЪ

Капка кръвь отъ трескавия Митко подъ микроскопа

Презъ лѣтото и есеньта обикновено се появява и трескавата болесть, наречена **малария**. Тя се пренася отъ маларичнитѣ комари, които надвечерь започватъ да безпокоятъ хората и ги жилятъ за да смучатъ кръвьта имъ за храна. Съ това ужилване, тѣ вкарватъ маларичнитѣ живинки въ кръвьта на здравия човѣкъ и го заразяватъ. Тамъ тия животинки бързо се размножаватъ и се хранятъ съ кръвьта му. Следъ известно време (15—20 дни) заразенятъ усѣща студени трѫпки, зѫбитѣ му тракатъ отъ студъ, появява му се главоболие, повръщане и високъ огънь до 40—41 градусъ. После, презъ нощьта или на другия день температурата спада, болния се изпотява и се чувствува по-добре. Следъ единъ день треската го повтаря (терциана) и това се продължава, ако не се лѣкува. Има трески които повтарятъ презъ два дни (квартана), а и такива, които каратъ треската всѣки день или неправилно (тропика).

При продължително втрисане далакътъ на болния се подува и много увеличава, кръвьта се намалява и той става малокръвенъ (анеменъ) и слабъ.

Митко страда често отъ маларична треска, затова е толкова бледъ и немощенъ. Той е житель на с. Крумово, Ново-Загорско, разположено край разлѣтата и блатиста рѣка Салзийка. Въ нея се развъждатъ много комари, които се заразяватъ отъ болнитѣ хора и после разнасятъ малария по здравитѣ.

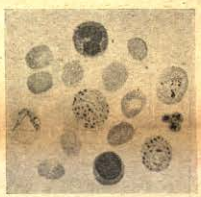
Погледнете сега на микроскопа, мили здравчета, една капчица кръвь, взета отъ кутлето на Митко, когато бѣше силно втресенъ. Виждатъ се, въ и извънъ червенитѣ кръвни тѣлца малки неправилни кълбенца, точки, кръгчета и други форми. Това сѫ маларичнитѣ паразити, наречени плазмодии и пръстенчета (стари и млади).

Когато се гълта повечко хининъ или друго лѣкарство противъ малария отъ фирмата Байеръ, още въ началото на втрисането, маларията се унищожава. Въ маларичнитѣ области предварително се гълтатъ лѣкарства за предпазване отъ заразяването.

Води се борба съ комариті, които трѣбва да се унищожаватъ. Блатата се канализиратъ и отвоживатъ, коритата на рѣкитѣ се поправятъ за да нѣма застояли води и всички локви, ями и разливки се запълватъ и премахватъ за да се унищожатъ гнѣздата на комаритѣ.

Пазете се и лѣкувайте маларията, тя отслабява кръвьта.

Д-РЪ Н. СТАНЧЕВЪ



Плодоветѣ

И отъ естествознанието и отъ вѣроучението знаемъ, че първитѣ хора сѫ се появили въ топлитѣ страни, дето нѣма есень и зима, а само пролѣтъ и лѣто, и сѫ се хранили само съ плодове, каквито е имало презъ цѣлата година. Значи, човѣкъ по природа е плодоядно животно. Това се вижда и отъ зѫбитѣ му и отъ устройството на храносмилателнитѣ му органи.

Малко по малко, когато плодоветѣ сѫ станали недостатъчни, вследствие на голѣмото размножаване на хората, тѣ почнали да прибавятъ къмъ естествената си храна. Още по-късно, когато и тази храна станала недостатъчна, тѣ почнали да ядатъ риба, и най-после месо. Понеже зѫбитѣ и храносмилателнитѣ органи на човѣка не сѫ се промѣнили, това показва, че и сега храната му трѣбва да бѫде растителна. Месото е вредна храна за човѣка, затова при много заболявания лѣкаритѣ забраняватъ неговата употрѣба.

Много добре е за нашето здраве, ако презъ лѣтото и есеньта, когато има плодове, да си употрѣбяваме колкото е възможно повече и избѣгваме месото. А ако можемъ никога да не ядемъ месо, още по-хубаво.

Д-ръ Стояновъ

МИКРОБИТѢ ПО ПЛОДОВЕТѢ

Данскиятъ бактериологъ д-ръ Хаверъ е намѣрилъ въ водата следъ измиване на една черешa, 20,000 различни микроби. При замърсенитѣ черешн 40—50000! Върху една горска ягода намѣрилъ 35,000 микроби, на едно зърно френско грозде — 8,000, на вишна — 12,000, на слива — 38,000. Това количество невидими врагове върху едно зърно отъ любимитѣ ни и вкусни плодове изненадва всѣки човѣкъ. Колко много живи микроби изяждаме, когато ядемъ неизмити и замърсени плодове! А пъкъ тия, които се продаватъ лѣтно време по дюкяни и колички, изложени на открито и напрашени, сѫ заразени съ още повечѣ микроби, нѣкои отъ които могатъ да причиняватъ заразни болести, като тифусъ, дизентерия, холера, лѣтна диария и други.

Ученитѣ медицински специалисти сѫ установили отдавна, че прѣснитѣ плодове сѫ много полезни за здравето и съдържатъ много витамини. Тѣ трѣбва, обаче, да си измиватъ гриживо съ вода и сапунъ, или съ оцетова вода и да се измиватъ още съ нѣколко води.

ХРАНА и ХРАНЕНЕ

Гѫби

Не знамъ, деца, дали всички сте или нѣкога гѫби презъ живота си, но азъ ги много обичамъ. Обичамъ не само да ги ямъ, но и да ги бера самъ, лично, въ гората и полето. Не само си направя разходката, не само се катеря по цѣли часове по урви и поляни, промушвамъ се подъ борове и храсти, но си напълвамъ раницата и торбата съ различни видове полезни и ядливи гѫби. При брането гѫбитѣ трѣбва да се познаватъ добре, че не сѫ отровни! Когато нѣкой се съмнява въ нѣкоя гѫба — дали е полезна (ядлива) или отровна — най-добре е да не я бере!

Отъ ранна пролѣть до кѫсна есень могатъ да се берatъ изъ нашитѣ гори 40 и повечe видове хранителни гѫби. По-познатитѣ сѫ следнитѣ: печурки, маслоки, чеядинки, маматарки, кладници, коралки, млѣчници, самунки, пачи крака, сърненки, сърнели, гълъбинки, булка-гѫба (царска гѫба) и др.

Гѫбитѣ сѫ вкусна храна. Тѣ съдържатъ въ 100 грама 2-5 грама бѣлтъчини и 1-2 грама въглеводи. Сѫщо и витамини Б. 100 грама гѫби даватъ хранителность около 15-20 калории. Гѫбитѣ се сушатъ на въри и запазватъ отлично за химата.

Отъ прѣсни и сушени гѫби могатъ да се сготвятъ различни вкусни ястия: чорба, каша, гѫби съ оризъ, гѫби съ картофи, гѫби съ зеленчукъ, кюфтета, салатки, омлетъ съ гѫби, печено съ гѫби и др.

Могатъ и да се консервиратъ въ буркани съ олио, маринoвани, съ солена вода и други.

Яжте хранителнитѣ гѫби спокойно, но само тия, които познавате. Отровнитѣ сѫ опасни.

Чичо Здравецъ

Суровата салата отъ маруля, рѣпички, краставици и други прѣсни зеленчуци е най-приятно ядене презъ лѣтото. Яжте всѣки день.

Лѣчебни плодове

Ябълкитѣ сѫ чудесно лѣкарство противъ диария и дизентерия. При такива заболявания, които се случватъ често презъ лѣтото, ябълкитѣ се препоржчватъ сторгани на каша, предварително обѣлени. Не се дава нищо друго, освенъ чай безъ захаръ. На всѣки 2 часа се гълтатъ $^1/_8$—$^1/_4$ клгр. ябълки до 1—2 клгр. дневно. Тази ябълкова диета трае два дни и въ повечето случаи се увѣнчава винаги съ успѣхъ.

Ягодитѣ се препоржчватъ при хронически ревматизмъ, подагра и затлъстяване. Изяждатъ се по 2—3 клгр. дневно въ продължение на 1—2 и повече седмици. Чистата ягодова диета може да се облекчи само съ ягодови дни или ягодови закуски.

Лимонитѣ сѫ полезни при слабъ стомахъ, при чернодробни и жлъчни страдания, ревматизмъ, подагра, скорбутъ, пневмония и др. При гърлоболъ лимоновиятъ сокъ е много цѣлебенъ. Сѫщо и при дифтеритъ (лошо гърло) е много полезенъ. При всички заразни болести, шарки и други, които протичатъ съ високъ огънь е много полезно да се дава лимоновъ сокъ съ вода и медъ или захаръ.

Сливитѣ се препоржчватъ при запекъ — тѣ сѫ добро слабително средство.

Гроздето има много лѣчебни качества и се препоржчва при запекъ, бѫбречна болесть, чернодробни страдания, туберкулоза, малокръвие, ревматизмъ и други

Първа помощь

При ухапване отъ пчели, оси пaяци, змии и други подобни, се натрива мѣстото съ амоняк, одеколонъ, чесънъ или се изгаря съ огънь. Правятъ се разни компреси съ студена или „оловна" вода. Ако ухапането е отъ отровна змия, превързва се надъ ухапаното мѣсто и се прибѣгва бързо къмъ лѣкаря за помощь. Добре е да се пиятъ много течности, чай и други за да се промива кръвьта.

При слънчевъ ударъ (слънчасване) пострадалиятъ се поставя на сѣнка, разкопчватъ му се дрехитѣ и му се поставятъ студени кърпи на главата или ледъ.

При порѣзване или убождане раната се измива съ вода и сапунъ, или се почиства съ ракія, спиртъ или кислородна вода. На нивата е добре да се носи винаги шишенце съ йодъ или спиртъ, та въ такива случаи да се намазва раничката. Сѫщо е необходимо да се носятъ шишенце съ амоняк, валерианови и давилови капки. Амоняктъ се дава за вдъхване презъ носа при прилошаване; сѫщо валериановитѣ капки (по 15-20) съ вода; давиловитѣ капки (10-20) при коремоболъ и диария.

София инж. Горнева

Да почнемъ новъ животъ

Ваньо бѣше единствено дете на заможни и просвѣтени родители. Той бѣше слабо, нежно момче, въпрѣки голѣмитѣ грижи, които се полагаха за него. Ученикъ вече въ гимназията, той си остана глезенъ, винаги мраченъ и недоволенъ. Колко често пъкъ боледуваше! Не че страдаше отъ нѣкаква сериозна болесть. Не, той бѣше здравъ, но слабъ и хилавъ. Малко течение, вѣтъръ или влага бѣха достатъчни да му докарятъ хрема или кашлица. Виждали ли сте цвѣте въ саксия поставено на нѣкой тъменъ жгълъ въ стая? То има малки листеца на дълги тънки дръжки, бледи, жълти, почти прозрачни. Такъвъ бѣше Ваньо. Но той не бѣше забравенъ като нежното цвѣте въ тъмния жгълъ. Напротивъ, грижи за него се полагаха много. Именно съ тѣзи прекалено голѣми грижи бѣха най много сгрѣшили родителитѣ му. Най-после тѣ съзнаха това и искаха да му наложатъ другъ, по-простъ и разуменъ животъ. Но, Ваньо не искаше да се откаже нито отъ късното лѣгане вечерь, нито отъ дългото излежаване сутринь въ леглото, нито отъ всѣкидневното си претоварване на стомаха си.

Ваньо се бѣ сприятелилъ съ Петъръ. Тѣ седѣха на единъ чинъ въ класа и много се споглеждаха въ всичко. Петъръ бѣше дете на богати селяни. Той бѣше едро, набито момче съ хубавъ мургавъ цвѣтъ. Имаше голѣми, свѣтли, засмѣни очи. Винаги веселъ и засмѣнъ, неговото добро настроение се предаваше на околнитѣ. Всички познати го обичаха. Ваньовата майка обичаше той да е между тѣхъ и често го канѣше на обѣдъ.

— Ваньо, детето ми, — казваше тя — и вижъ Петръ какъвъ е здравъ и издръжливъ! Той казва, че нѣма нито едно отсѫтствие, а ти, колко често боледуваш! Откажи се отъ нощного стоене, лѣгай рано, ставай щомъ се събудишъ. Не искай всѣки день месо и шунки да ядешъ! Бѫди веселъ и засмѣнъ. Да почнемъ новъ животъ. Ти си вече голѣмъ. Трѣбва да разберешъ колко лоши навици имашъ. Повтарямъ да почнемъ новъ животъ!

— Госпожа Иванова, — казваше. Петърчо, — това у васъ нѣма да стане. Тукъ той е свикналъ да се гневи. Нека дойде той съ мене въ село презъ ваканцията. Два месеца като ходи съ менъ по полето да диша хубавъ балкански въздухъ и да пие кристална изворна вода ще видите какъвъ ще стане.

— Ваньо, нали ще дойдешъ съ мене на село? Ти знаешъ ли, Ваньо, че на село много по-приятно, по-весело се живѣе. На градското еднообразие човѣкъ скоро се насища. Колко по-разнообразно, по-приятно е на село, въпрѣки тежката полска работа! Насищатъ ли се очитѣ и душата на природнитѣ хубости! Днесъ сѣ стадото по баири и джбрани, утре на нива! Другъ день въ гората за дърва; а тамъ колко бързо върви времето! Два дни въ единъ да се слѣгятъ, пакъ не се насищамъ. Тукъ ягоди, тамъ малини или капини, гѫби, после круши и ябълки, птици, зайци, катерици, цвѣтя, все има какво да си хапнешъ, въ какво да се загледашъ и що да подгонишъ.

— Ти ще видишъ, Ваньо, какъ ще свикнешъ тамъ, колко ще ти хареса и нѣма да ти се сѫврѣща тъй скоро тукъ. Ами на лозе! Колко хубави плодове имаме! Азъ като си взема тамъ хлѣбъ, не ми трѣбва нищо друго при толкова грозде и други плодове. Ами на „бостана"! Ти, Ваньо, сигурно никога не си виждалъ дини на коренъ ха, ха, ха, така ли е, Ваньо?

— Вѣрно, Петърчо, азъ въ бостанъ не съмъ стѫпвалъ, — казва Ваньо. — Мамо, ще ме пуснете ли на село? Много съблазнителни сѫ описанията на Петъръ за селскитѣ прелести и лакомства.

— Ами иди, Ваньо, — казва майка му. — Дано ти се хареса. А ако се поправишъ и закалишъ, какво по-хубаво, по-радостно за менъ и баща ти!

*

Дойде лѣтната ваканция. Родителитѣ на Ваньо, макаръ съ страхъ и безпокойство, които не издадоха предъ детето, се съгласиха да го пуснатъ съ Петъръ на село.

Тамъ той прекара два месеца на просторъ въ върхъ Балкана, обкржженъ отъ скжпъ приятель и мили гостоприемни хорица, въ съвсемъ нова за него обстановка и естественъ, простъ, но приятенъ животъ.

Когато родителитѣ му писаха да си отиде вече, за да прекара останалото време отъ лѣтото съ тѣхъ, доплака му се. Не му се искаше да се раздѣли съ милитѣ селини съ Балкана, гората, нивята, полята, съ добитъка отъ стопанството на Петърчови.

Нѣмаше що да се прави, Ваньо трѣбваше да послуша родителитѣ си и си отиде. Представяте ли си изненадата и радостта на майка му и баща му отъ неговия новъ видъ? Той бѣ надалъ нѣколко килограма. Бѣ руменъ, пъленъ, веселъ, жизнерадостенъ. Майка му се просълзи, а баща му го гледаше изуменъ. А той, цѣлъ сияющъ отъ задоволство и здраве, ги поздрави закачливо:

— Здравѣйте! Долу лошитѣ навици! Да почнемъ новъ животъ!

Печатница „Рахвира"
София — Веслецъ 8