

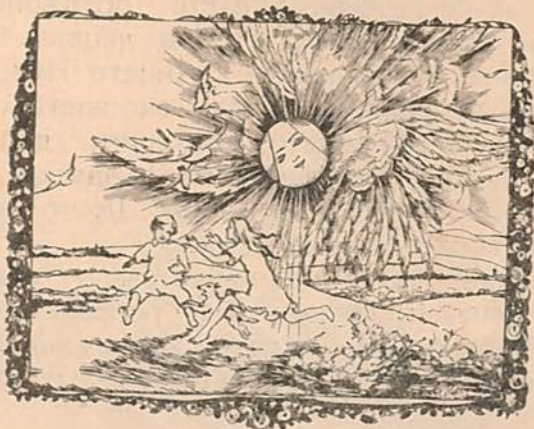
Майката неволно се засмѣ.

— Децата на Живкината възраст растатъ много бързо и затова иматъ нужда отъ много сили, отъ изобилна храна, отъ въздухъ и слънце. Тъкмо тогава тѣ започватъ да вѣхнатъ, да чезнатъ и да боледуватъ. Живка още не е болна, но тя е на прага на болестта. Отъ васъ зависи да я запазите здрава, силна, да расте и да се развива или да боледува. Запомнете, че най-добритѣ ангели-пазители на нашето здраве, и най-вече на здравето на децата, това сж **въздухътъ и слънцето** . . . Разтворете жилището си за тѣхъ. Смъкнете завеситѣ, откачете вжтрешнитѣ прозорци, махнете шкафоветѣ. Изнасяйте постилкитѣ на слънце, водете детето на открито дето има чистъ въздухъ и грѣе слънце. Привикнете него и себе си да спите и да работите винаги — денемъ и ноцемъ — при отворенъ прозорецъ . . .

— Боже мой, та това е най-лесното да правимъ, — извика майката.

— Азъ ще ти помагамъ, мамо, — каза важно Митко.

— Живка трѣбва да прекарва повечето време отъ деня на открито, въ градината, на полето, особено като се запролѣти и лѣтосъ. Тя трѣбва да обикне полския въздухъ, полскитѣ цвѣтя. Вѣтрътъ да гали коситѣ ѝ, слънцето да гори бузичкитѣ ѝ, да кали плещитѣ ѝ. Оставете я лѣтосъ да тѣпче боса тревата, да ходи по нажежения пѣськъ. И бждете увѣрени, че тя ще заякне, ще порастне и ще се радва на силно здраве.



— Нѣма какво да се боите, — добави докторътъ. — Вие имате добри деца. Но помнете, здравото дете е най-голѣмото щастие за родителитѣ; безъ здрави деца нѣма и здраво семейство, нѣма и здравъ народъ.

Д-ръ В. Ив. Неновъ.