ЧУДЕСАТА НА ЧОВѢШКИЯТА ОРГАНИЗЪМ

Пречистване на организъма

Човѣшката кръвь постоянно се замърсява отъ остатъцитѣ които се образуватъ при разрушаването и изгарянето (окисляването) на хранителнитѣ частици въ клетки̂тѣ. Както жаркината и дървата изгарятъ въ огнища и отдѣлятъ пепелъ и димъ, така и въ живата човѣшка машина се отдѣлятъ подобни отпадъци.

При чистото въ клетки̂тѣ се образуватъ **въглероднитѣ двуокиси** (димитѣ), които се отнасѣ съ черепнитѣ кухини тѣлца въ **бѣлитѣ дробове**. При всѣко издишване тоия мѣртвъ газъ се изхвърля навонъ; затова въ дъхътъ въ сала непрекѫснато стаа замирисва на кисело. Той стаа отровенъ и предизвика зарязата. Такъвъ въздухъ пречиства главобнитѣ и замайване.

Другитѣ отпадъци — размирисвания и киселини и соли, се отнасятъ съ кръвта въ **бѣлитѣ** дробове и **бѣлодрѣвитѣ** отъ **бѣлодрѣвитѣ** въ пиковъ-тѣ и изхвърлятъ навонъ. Ако бѣлодрѣвитѣ престанатъ да работятъ, какъ стаа при нѣкои напрегнала бѣлдрчна болестъ, тогава настѣкатъ отровнитѣ отъ кръвта и сърцѣ. Сащото нѣщо може да се последа, когато не може да се изхвърлятъ отъ мѣкъра никоетъ навонъ.

Чрезъ кожата стаа сѣщо така едно важно пречистване въ кръвьта. Потнитѣ жлези постоянно отдѣлятъ чрезъ порнитѣ на кожата потъ, въ който се **разтворяватъ** ядкини и отровни вещества, какъ въ пикочта. Ако се намалѣ кожата на човѣка съ нѣкой лакъ въ порнтѣ й се запушатъ —той уме-

Игнацъ Семелвайсъ

Единъ отъ голѣмитѣ благодетели на човѣчеството, който е открилъ причината на родилната трескѣ и така е спасилъ хиляди майки родилки по свѣта отъ неизбѣжната смъртъ. Семелвайсъ разбралъ, че тази трѣска се появяваѣ когато не се спазва необходимата

ЧИСТОТА

и по такъвъ начинъ се дава възможность да нахлуятъ въ кръвьта вдовититѣ микроби, които убиватъ постоянно родилката.

Той вѣнелъ да се спазва строго чистота навсѣкѣ нѣкъ болницитѣ, лѣкари и студенти да се измиватъ много добре рѫцѣтѣ съ горещо вода и сапунъ, а инструментитѣ да се чистятъ съ спиртъ и др. подобни за да не пренасятъ микробитѣ. Въ 1861 г. напишалъ прочутата си книга по този въпросъ и спечелилъ всеобща слава и благодарность на цѣлото човѣчество.

Той е нѣмецъ, роденъ въ Унгария. Направилъ откритието си въ Виена, какъ всестранитѣ въ родилната клиника.

Калѣнъ юнакъ

Есень, есень не сърди се
въ търде много не мори се
колкото и да се боришь
пищо тъ не ще да споришь.

Слушай вѣтре, тоя лѣто
азъ прекарахъ на морето
често правѣхъ тамъ разходка
по морето карахъ лодка.

Много, много се не маехъ
цѣлъ день въ пѣсъка игрѣхъ
бродѣхъ родинатѣ могили
и сѣбирахъ пръсни сили.

Затова добре ще сторишь
съ мене тъ да се не бориш,
че сега съмъ силенъ здравъ
храбръ, българинъ коравъ.

Ана Гавраилова

ХРАНА и ХРАНЕНЕ

Яжте за да сте здрави

Здравчетата не бяла да забравятъ, че хранта е основата на здравето и живота. Имя различни видове храни, съ които човѣкъ се храни, но само нѣкои отъ тѣхъ сѫ много полезни. На тѣхъ ние постоянно обрѫщаме вниманието на здравчетата. Трѣзи лимата нѣма достатъчно разнообразни хранителни продукти. Ние ще посочиме родинатѣ по-важнитѣ храни за разнообразѣ времена.

Мармеладитѣ отъ различни плодове, гроздие, домати, шипки и сиски отъ тѣхъ, сѫ или бѣлъ захарь, сѫ една приятна и сладка лимна храна. За закуска и десертъ — тѣ сѫ чудесни. Разнообразѣ много топлина и енергия. 100 гр. мармеладъ лиа хранителность колкото 100 гр. хлѣбъ или 350 гр. мѣлко или 1000 гр. кисело зеле.

Орѣховитѣ плодове сѫ сащо така чудесна храна за здравчетата съ много слъчена енергия, затворена въ черупкатѣ имъ. Тѣхната хранителность е голѣма и по-пъленъ: 11 гр. ядки (3 орѣха) се равняватъ на 100 гр. мѣлко, на 1 яйце, на 80 гр. картофи, 40 гр. месо или риба, 500 гр. кръстникъ. Сѫ отлични, чай и хлѣбъ се прави чудесна куска или вечеря. Орѣхитѣ заедно съ твърде много органикъ.

Тахъхитѣ е една отлична храна за сила и бодлива деца. Засилна ги много бърже. Яде се въ смѣсь съ пчелинъ, или гроздовъ медъ, съ орѣхи, чай захарь, мармеладъ — получава се „течна халва". Заедно съ хлѣбъ стана много вкусно ядене. 100 гр. тахъхина лиа се равнина по хранителность на 1 кило мѣлко или 10 яйца!

Замърсени храни

Хранята на човѣка не само го храни, но тя може да го разболѣе и дори отрови. Сурвитѣ плодове и зеленчуци, могатъ да бѫдатъ замърсени съ прахъ и микроби. Когато тѣ се изядатъ, микробитѣ попадатъ въ устата, стомаха и черваитѣ, и могатъ да причинятъ нѣкои опасни заразни болести (тифусъ, паратифъ, дизентерия, холера, инфлуенца, скарлатина, дифтеритъ, туберкулоза и др.) Мнѫзото отъ болни животни може да зарази съ туберкулоза и сѫщо пришка (антраксъ). То трѣбва да се спасе. Замърсеитѣ сѫ дори развалитѣ лесно хранителнитѣ продукти. Когато на сурвитѣ плодове, мухитѣ постоянно сѫ замърсяватъ. Тѣ правятъ и заразни микроби по тѣхъ.

Всички сурови продукти трѣбва да измиватъ предварително добре съ вода и сапунъ, и не избѣрсватъ сѫ спиртъ. А другитѣ да се сварватъ достатъчно. Така ще бѫдемъ по-малко изложени на опасността да се разболѣемъ.

Ехъ, какво се случи

Пусто опустѣло!
Бѣхъ сѫ сухмание бѣло,
сѫ житка на ръцѣ,
сѫ гривна на раката

Ехъ какво се случи
сѫ бабиното внуче,
нѣкакъ се прелъжалъ,
цѣла въ кал попѣлъ.

Внѣсто да извия,
и у васъ да спия,
бабо, зидъ хамбара
днесъ е тиойта Вѣра

Утре ще пристигна,
въ кашя да те вдигна,
въ ново да ме зъренѣ,
и да ме приръвнѣ.

А сега не бабо,
по сапунъ ми трѣбва...
Ехъ, какво се случи
сѫ бабиното внуче!

Хр. Бояджиевъ

Хрускайте ябълки всѣки день — и тѣ спатъ-бѣлъ добре.

ПЪРВА ПОМОЩ

Замръсени рани

Нарѣчаватъ не е голямо епидемии и при тръгване рани, които замръсяватъ кожа. Това вола кожъ заразяване на рината, кожъ нагнояване, а дори и къмъ заразяване на кръвта. Замръсяванѣтѣ на раниитѣ стаа или отъ предметитѣ, които е причинилъ нарѣнаемото рана, тръвъ, камъкъ, гвоеъ или другъ, или съ прьсть, прьсна вода, тоеъ, пасленка, гноенъ и др. Когато сѫ попадили въ тѣхъ. Сащо така сапунъ не сѫ прьсти съ мръсни ръцѣ или прелъжалото въ тѣхъ не нечисти парцали, марли или пинуци ги лесно заразяватъ въ страшни мъки отъ задушаване. Потъта се вмирисва много лесно, когато човѣкъ не се кѫпе често и не се преоблича редовно. Замръсяната кожа не може да пречисти добре кръвта и тя остава полузамръсена, когато е много вредно за здравето. **Изотвтаване** е отъ голѣма полза.

Въ черепнатѣ вмѣсти оставатъ кръвнотекни вещества, които заповнатъ да се разлагатъ отъ микробитѣ и отдѣлятъ отровни съединения в кръвта. Тѣзи сѫ всмукватъ отъ кръвта и отнасятъ въ черепнатѣ дробъ, който е пречистѣ; той задрѫжа и уничтожа отровитѣ. Такъ се разпадатъ и чисти сѫ отровитѣ, които се всмукватъ съ нѣкои храни и питиета. Оставалитѣ тъврди частички се изхвърлятъ чрезъ задния отворъ навѣнъ, чрезъ облекчаванѣто. При малкѣ орга-нъ, когато разлаганѣтѣ е постепенно се самоотрѣвна. Облекчаванѣто отдѣлъ трѣбва да стаа 2-3 пъ-тъ на дени средно. Неоправдано облекчаване трѣбва да стаа 5-6 пъти дневно.

Всякои хора спомекти органъ сѫ съдружнини въ едно предприятие — **отдѣлителната системѧ**, които служи за пречиставането на организма. Тоа стаа непрекъснато, дори и когато гладуваме, какъ настѣкна смърть отъ гладъ. Своевременно отраяне стана когато нѣкои органи сѫ болнави, или когато цѣкмъ отровни и предни храни и питиета и отровни питиета (алкоголъ). Тогава настѣкна нѣкоо страдание и предлежение отъ страдание.

Д-ръ Н. Станчевъ

Д. Мавруденевъ, учь

ДЕНЖУРНИЯТЪ ДОКЛАДЪ

Хубавъ сѣтвечеръ деца! Надѣвамъ се всички въ играта, се сеемъ отъ училищнитѣ лекции. Учительтъ вдѣмъ въ стаата.

Слѣдъ утринната молитва почна доклада на дежурния Митко, весело и шетоиото мо-ме.

— Господине учителю, на Надя по дрехитѣ имъ кала. Учительтъ послѣдня кротката Надежда и по погледа му се нте сукъ. А та обещана, че дала ще оперѣ въ рѣката дрехитѣ сѫ.

Учительтъ разкрая, че кальта е се обрѫша въ прахъ че въ тази тѣхна колесница охолно вмѣкнѣ несѣбтни галиши, които се нарѣчатъ микроби, и тоа е причинилъ нечистотѣ лежа въ грѣба.

— На Лена поктитѣ сѫ голѣми, добавя Митко пакъ. А Лена рулетѣй и не сѣбѣ да послѣдне учителя. Най-послѣ гузна тя добава че майка й не дава поктитѣ, защото тя хабива да реже куклени парцали. За утре обещава да моли майка си да и поправи поктитѣ.

Тогава учительтъ разказа, че подъ поктитѣ гѫкаятъ безброй малки животинки, които причиняватъ болести на малкитѣ деца.

— На Петьръ косата е голѣма, проникна се Митко и сони решило лете. А Петьръ за да се оправдай започва да разпрѣдва извини татко-сѫще не обрѫщалъ на нитовитѣ молби. И презъ сѫлни обещана, че утре ще дойде на училище с бръсна остриган глава. А Иванчо сладоходумо сѫ сѫлни на очи разрѣнъ, че не кѫпа нѣмалъ сапунъ. Учительтъ кротко поръчка: сутринъ заедно съ лицето да измѣ и ушитѣ, че мечистотѣ деца често ги сѫедна бодя.

— Ей, на Колю пъзъ рѫцѣтѣ и дивѣтѣ напукани. Колю закрѫсъ оправдана, че сутринъ му болю студено и съсъ топлинка водица си пъзъкарѣ рѫце и гаргоритѣ. Учительтъ го прегръна ще ме ми сѫ студена вода, отъ сега нататъкъ. А учительтъ добавя: рѫцѣтѣ и лицето се мнѣтъ винаги съ студена вода. Тѣлото ще трѣбна повечѣ се е ще нелижъ да калнѣ въ топла баня.

— На Тенчо пъзъ забоятъ сѫ покрити съ зябено кавъкъ. И учительтъ разказа, че сутринъ заедно съ лицето трѣбна да мнѣ съ четка и забоятъ сѫщо вечерѣ преди да сѫ легнѣтъ и сѫедъ всѣко ядене. Съ тѣхъ нѣщо твърдо да не чупнѣ, сѫщо съ клечка да ги чистѣ. Щомъ го видѣ въ малкия, ще стигнѣ дъни старини; и стомахтъ ще запанѣ, а съ здрави зѣби и здрави стомахъ нѣщо не ще стане.

И всички заплакѣ горко, че казаното ще изпълнѣятъ.

Доказатъ се дежурни всѣки день, въ гаванѣ на малкитѣ се втъпина, до като найпосле наинъ стана.

Живко-щастливко

Нарѣчаѣтъ се Живко,
дете сѫмъ щастливко!

Азъ нивга не пия
вино и ракия.

Погълнѣтъ водица,
не сѫмъ пиянца.

Такъвъ си е Живко,
Блазе му-щастливко!

Мет. Н. Мариновъ