ЧУДЕСАТА НА ЧОВѢШКИЯТ ОРГАНИЗЪМ

Клетката

— Хората се очудват на шумящото море, на течащите води и на небесния гледка, но забравяте предъ всичкитѣ чудеса — чудото, което тѣй сами представляватъ", пише единъ ученъ.

И наистина човѣшката жива машина представлява най-голѣмото чудо на земятѣ, което може да се види — чудото на чудесата! И най-знаменитѣ майстори, инженери или технинъ, никоги не би могалъ да построи нѣщо човѣшко. Затова трѣбва добре да изучимъ устройството на човѣшкото тѣло за да знаемъ какъ да го пазимъ отъ повреди и заболѣвания и какъ да го подигнемъ въ изхранвостъ — винаги здраво, силно и бодро.

Повреденъ ли нѣкои чистъ (органъ) отъ тази чудновата машина, та нѣчтожа се поврѣня и човѣкъ боледува. Само за нѣсколкото машина нѣма запасни части!

Разни видове човѣшки клетки, сравнени по голѣмина съ единъ човѣшки косъмъ:

а) косъмъ; б) плоска клетка; в) цилиндрична клетка; г) мускулна клетка; д) нервна клетка; е) червени кръвни тѣлца; ж) голѣмина на нѣчена клетка.

Човѣшкото тѣло се състои отъ 254 различни клетки, на които съ прикрепени безброй мускули съ сухожилия. То е до развитъ отъ различни видове клетки, които се виждатъ съ просто око, а само съ увеличителенъ уредъ, наричанъ микроскопъ. Тѣ се изчисляватъ на 80 до 100 трилиона. Всѣка клетчица прилича на малко мѣхурче, изпълнено съ систа течность, причина на нѣчнѣ бѣлтъкъ. Нарѣчено протоплазма — клетъчно тѣлце: въ срѣдата й пулва едно по-твърдо зрънце — клетъчна ядка; отвънъ клетката е обвита съ тънка и нежна клетъчна шипица. Клетката много прилича на кокосов яйце—съ черупка, бѣлтъкъ и жѣлтъкъ, които отговарятъ на шипата, протоплазмата и ядката.

Всѣки клетчиа представлява отдѣлна живинка, които се хранятъ отъ кръвта, растѣ и се размножава. Децата растатъ когато се натрупватъ все повече и повече клетчици въ купищда.

Клетнитѣ иматъ най-различна форма, спорѣдъ органитѣ, които тѣ образуватъ, както ни показва картинкатъ съ нѣкоитѣ видове клетки, сравнени съ единъ косъмъ, за да се види тѣлната голѣмина. Едни кулччни клетки образуватъ само мускулна, други костни, трети нервна и другги подобни тѣлѣса. Отдѣлнитѣ тѣлѣса събрани наедно образуватъ органитѣ — сърдце, рѫка, кранъ, стомахъ, око и другги.

Милиарди клетчици на чѣвѣшкото тѣло живѣятъ поотдѣлно, но работятъ задружно въ общата работа, като дойде съдружнини и като гражданитѣ на една дѣржава. Така тѣ поддържатъ живота и здравето на своя господарь — човѣка.

Нека запомнитъ отъ повреда нашето тѣло — тази жива машина! Здравето е най-голѣмото богатство за човѣка! Запазчетѣ ще се научитѣ отъ Здравецъ най-лесно какъ да живѣятъ здравъ животъ, та нѣма да ни боледуватъ и да доживѣятъ дълбока старость — храни и щастлини.

Д-ръ Н. Станчевъ

Лъ съмъ много здрава, защото имамъ здравъ стомахъ и имамъ здравъ стомахъ, защото забѣгтѣ ми сѣ здрави и имъ кажтѣ тѣ, че ако тѣ имѣтъ добрѣ здравата си.

СТЪЛБОВЕ на науката

Джозефъ Листеръ

е единъ великинъ за медицината — голѣмъ англійски хирургъ. Той пръвъ е въвелъ обеззарязяващата прѣръзка, съ карболова вода и другги вѣщества, на рѣнитѣ. Родѣнъ е въ 1827 год. и умрѣлъ на 85 год. въ-трасть въ 1912 годинъ. Листеръ е спасилъ хиляди хора отъ смъртъ, чрезъ своитѣ майсторски операции и съ запазванѣ отъ микробитѣ, прерѫжени на ранитѣ. До тогава голѣмата часть отъ оперираитѣ нарамонитѣ сѣ умирали отъ зараза на кръвьта и черевнъ кръвъ (еризипелъ), защото раитѣ нѣкъ не сѣ били промивани и прѣзервирани съ микробоубиванитѣ лѣкарства, както днесъ.

Листеръ пръвъ е въвелъ употрѣбата на котешкитѣ черва (кетгутъ) за зашиване на вѣтрешнитѣ рани, което днесъ всѣки хирургъ прави.

Деца — никога не забравяйте тоя голѣмъ благодетель на човѣчеството.

ХРАНА и ХРАНЕНЕ

Слънчева храна

Безъ врѣхи и обуща може да се живѣе, сѫщо безъ ѫжца и и училище, но безъ хлѣбъ и вода не може.

Храната подѫрва живота и здравето на всѣка живинка. Децата р а с т я т ъ прекрасно и се развиватъ здрави и весели, когато се хранятъ достатъчно съ здравословна и природосъобразна храна. Найполезни хранителни нѣща за тѣлъ сѫ всички видове зеленчуци и зеленчукови корени, плодове, картофи, орѣзи, бадеми, лешници, мѣлко, масло, сирене, сметана, яйця, черъ, сѫрдце, булгуръ, оризъ, медъ, мармеладъ, петмезъ, тахънъ, растително масло и други подобни прости и лесни храни. Суроми домати, чушки, морковъ, зелѐ, рѣпа и други такива сѫ много полезни за усилване на хлѣбитѣ, коститѣ и кръвьта.

Нѣкои родители давятъ на децата си да ядятъ много месо, риба, месни и рибени консерви, обаче тия храни не сѫ твърде пригодни за детския организъмъ, който не разполага съ нѣкои вжтрешни сили за уничожение хранителнитѣ отрови, както у възрастнитѣ.

Децата трѣбва най-много да ядятъ слънчева храна — плодове и зеленчуци, за да растѣтъ като слѣдствие деца — здрави и издръжливи къмъ болести, красиви и силни, весели и игриви.

Яжте грозде

Грозето е най-сладкиятъ и приятенъ слъчевъ даръ—храна, който нашата плодородна земя ражда въ голѣмо изобилие. Неговиятъ с о к ъ се състои главно отъ гроздена захаръ и по хранителность надминава крачето м л ѣ к о.

Грозде, хлѣбъ и сирене е една много силна храна.

Едно кило грозде е равно по хранителность на 750 грама мѣлко!

Яжте грозде! Пийте гроздовъ сокъ!

Лозари и търговци! Дайте на децата узрѣло и евтино грозде!

Кръвната и чиста главица

Момчетата трѣбва да си изрѣзватъ низко коситѣ и редовно да изминатъ главата си всѣки день — сутринь и вечеръ на лѣгане.

Момчетата имѧтъ доста грижи за коситѣ си, особено, ако сѣ оставили да израстатъ дълги. Тѣ трѣбва да ги измѣтъ често съ гореща вода и сапунъ, а редовно да ги решатъ съ гребенъ и четка всѣкъ день.

Винаги сѫществува опасность да не се засели нѣкои вушка въ дъгата коса, затова за предпочитание сѫ кжситѣ коси и остриганитѣ глави.

Бистра водица — мирна главица.

Срещу пиянство

До неотдавна, когато въ Америка имаше забрана да се продаватъ и пиятъ спиртни питиета, американцитѣ бѣхъ мирни спрѣмо своитѣ хора. Но напослѣдъкъ, слѣдъ идигане на забраната, по улици и заведения пазѣхъ пѣкъ пиянини.

За да отъпрве гледа си отъ заслижающитѣ се пиянисто, кметъ на градъ Уобърнъ, взѣ Масачузетъ, нарѣдалъ да се задържатъ пиянищитѣ въ затворени въ кметки, да се разнесѣдятъ изъ улицитѣ на града за показъ.

Тъи нѣрка дала неочакванни резултати: изъ улицитѣ на Уобърнъ вече не се мѣркали пияни люде.

ПЪРВА ПОМОЩ

Болки въ коремчето

На повечето отъ децата често се случва да ги боли коремчето. Причинитѣ биватъ най-различни: прежидане, пиенѣ крана, простуда, запекъ, възпаление или рвнички на стомаха и черватѣ, възпаление на слѣпото черъще (апендиситъ), бѣбречни и черноробни болести и още много другги заболявания на коремнитѣ органи. Коремчето може да боли и при простуда на дробчетата (пневмонии), при кашлица (бронхитъ), при тифусъ, дизентерия, инфлуенца, дарма, гърлобѣлъ, и другги зарази (микробни) болести.

Особено, ако се еде бѣрже и не се сдъвква хранata, стомахчето почва да протестира, чрезъ кулкане и може да се появи повръщане. Развалената и мѣлчно смѣлена храна сѫщо поболява децата.

Поненѣ мѣлчно може да се разпознѣ кои е причината за коремоболя, най-добре е да се попита лѣкаря или фелдшера да прегледа болното коремче, за да не се направи грѣшка. Много пакости може да причини разтривкатъ на гърчето, когато нѣкои поставятъ на лѣкарство. Може да се пукне слѣпото черъще, ако е болно, или да се пробие стомаха, ако има рана. Най-добре е да се лежи, да не се еде никаква храна, да се пие само чай от дивосъ цвѣтъ, лайка, гъзунъ или ментена трева. Ако нѣкъ е нѣщость отъ въпалване на слѣпото черъще или отъ кръвоизлияние, сѫщо ако нѣма потъкване на температурата, найдобре е да се затопли коремчето и да се дадѣ очистение. Въ противенъ случай се слѣдятъ студени мокри кърпи на коремчето и се чака лѣкаря да опредѣли болестьта.

Д-ръ Н. Станчевъ