ЧУДЕСАТА НА ЧОВѢШКИЯТА ОРГАНИЗЪМ

ЖЛЕЗИТѢ

Въ човѣшкото тѣло има разни видове жлези — въ устата, стомаха, черията, кожата и другаде. Тѣ отдѣлятъ различни сокове или отлачки, които служатъ за смѣсване на хранята, за намазване на кожата, за отдѣляне на потъ и другите подобни. Тѣзи жлези имать изходящи трабеони, които изкарватъ въ изхода отдѣленитѣ сокове. Тѣ приличатъ на маценикитѣ (сдѣлчета съ виномраденци), които се намиратъ по мотори и парни машини. Въ устата слюнчитѣ жлези изпущатъ постоянно слюнката, които намокря закѫлката и е прѣкрасна кашица. Тя плюсна да смѣсва и мацератъ тѣ (брашенки) хранта. Въ стомаха има 4 вида жлези, въ черията слѣдо 2 вида. Въ кожата имаме кожни и потни жлези, въ очитѣ — сльзни, по кожа чиститѣ жлези, и т. н.

Имъ и други жлези, които постоянно работятъ и отдѣлятъ сокове, но не се виждатъ, защото лежатъ въ тѣлото (кжнали). Тѣ изпущатъ соковетѣ си направо въ кръвоноснитѣ сѫдове, затова се наричатъ кръвни жлези или жлези съ вътрешна отлачка. Тѣхното значение за здравето и живота на човѣка е изнурдено голѣмо. Тѣ предлагатъ на вадинрателитѣ въ сѫда фабрика, которо поставятъ всички машини въ редъ, подчиняватъ работата и слѣдятъ за повреденъ. Такива кръвни жлези са гушната (тиреоидна), надбѫбрѣчнитѣ, хипофизата (мозъчната), чеслата часть на подстомашната жлеза и други.

Всички жлези се повреждатъ много лесно отъ различнитѣ отрови (алкоголъ, тютюнъ, разнелени и отровни храни, микробни отрови и др.)Щомъ сѫда е на сѫдъ отъ повреди—и другитѣ жлези почватъ да работятъ неправилно. Редовнитѣ жлоби — и най-доброто средство за нашитѣ жлези. Хранта, которо съдѫржа много витамини и хранителни соли (зеленчуци, плодове и мѣлко) е най полезната за тѣхъ.

Д-ръ Н. Станчевъ

Дишай ведрина и въздухъ

Денемъ по полянитѣ тръни,
да те грѣнатъ сѣлнчевъ лжчи!
Дишай ведрина и въздухъ прѣсенъ —
тѣ сж здраве, тѣ сж дарбъ небесенъ!

Въ мрьсенъ домъ ще станешъ ти за смѣхъ,
сѫ мокра кърпа махай всѣки прахъ!
Дишай ведрина и въздухъ прѣсенъ
тѣ сж здраве, тѣ сж дарбъ небесенъ!

При отворени прозорци спи,
нѣкоитѣ бѣ книги не шиги
Дишай ведрина и въздухъ прѣсенъ, —
тѣ сж здраве, тѣ сж дарбъ небесенъ!

Преди ядене разнетѣ мой,
не пушти на кѫлоцоль не свой!
Дишай ведрина и въздухъ прѣсенъ —
тѣ сж здраве, тѣ сж дарбъ небесенъ!

Който слуша, той кожакъ ще стане,
отхвалъ нѣмъ да го хване!
Дишай ведрина и въздухъ прѣсенъ —
тѣ сж здраве, тѣ сж дарбъ небесенъ!

Д-ръ Сигалъ

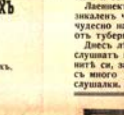
СТЪЛБОВЕ НА НАУКАТА

Рене Х Лаенневъ

Роденъ въ 1781 год., умрѣлъ въ 1826 год. Той е изнамѣрилъ слушалката (слуховата трабка) съ която лѣкарятъ сега прислушватъ дишането на бѣлдѣ дробове и ударить на сѫрцето. Съ слушалката си той е прочулъ много добре бѣлодробната туберкулоза и сѫрдечнитѣ болести, защото проявявали тоза, което чували при тежко болнитѣ, и сѫдѣ смѫртта имъ. Така той изучавалъ най-добре болнитѣ органи и болеститѣ.

Лаенневъ е билъ много музикаленъ човѣкъ и свирилъ чудесно на флейта. Умрѣлъ отъ туберкулоза.

Днесъ въвѣрятѣ вече прислушать много добре болнитѣ си, защото разполагатъ съ много усъвѣршенствувани слушалки.



На чистъ въздухъ и слъще
Ще стане всякъ
IV отд. гр. Ихтиманъ съ ул-ня
Коста Фиджжковъ

ХРАНА и ХРАНЕНЕ

МЛѢКОТО—ЖИВОТВОРЕНЪ СОКЪ

Единствената храна на кѫрмачето (новелнчето) до 6-ти мѣсецъ е майчиното мѣлко. Малкитѣ на всички бозайници — животни се хранятъ известно време слѣдо само съ мѣлко. Токи животворенъ сокъ съдѫржа всички хранителни вещества, които са необходими за растенето на малкото бебче. То преминава постепено къмъ другата обща храна, но мѣлкото пакъ не бива да се изоставя. То е необходимо за изграждането на детския организъмъ въ всич китѣ му възрасти. Всѣко дете трѣбва да имина отъ една четвъртъ до половинъ кило мѣлко на день. То може да бѫде прѣсно или кисело — той е вкусно обичъ. Много деца не желаятъ да пиятъ мѣлко, но съ това правятъ голѣма грѣшка. Това отказване отъ най цѣнната човѣшка храна се отразява доста на здравето. Най-малко мѣлко пиятъ бѣлгаритѣ!

Въ Бѣлгария се пада на човѣкъ дневно по 100 гр. мѣлко, а въ Холандия, Швеция, Дания и др. отъ 400 гр. до 1 литъръ.

Мѣлкото съдѫржа въ найцѣлена форма бѣлтъчини, мазнини и захари, сѫщо нѣкои витамини и хранителни соли, които са нуждни за изграждането на клетки и органи, а сѫщо и за поддѫржане на здравето.

Мѣлчитѣ продукти — масло, сирене, кашкавалъ, отвара, кайнакъ и др. сѫ силно полезни. Децата трѣбва всѣки день да ги изпиятъ сѫ клѣки или за различни приготовления. Найполезни сѫ, когато сѫ безсолни (прѣсни или изкисватъ въ вода).

100 гр. прѣсно мѣлко се равнои на хранителностъ на 1 яйце, 50 гр. обезмасено месо, 30 гр. хлѣбъ, 500 гр. рѣпа, или 1000 гр. месни супа (бульонъ). Пайте много мѣлко,кото,заедно съ зеленчукната храна поддѫжа, сѫщо и хлѣбъ, картофи и сметане ще направи най-здравитѣ деца на свѣта.

ПЪРВА ПОМОЩ

Напръсване на окото

Окото на човѣка е защитено отъ напрѣснато чрезъ клепачитѣ. Въ всѣки се сѫдържа по няколко нѣкоще чудно тѣло около очитѣ нѣкоя и между тѣзи нѣщитѣ. Постоянно сѫ бѣли по сѫдържанието на го отвара — когата трѣбва да яде до лѣкари или фелдшери; тѣ могатъ да обработятъ чистото и отъ тамъ ще изкаятъ пранинката. Понѣкога нѣкои остри частички отъ метали, камъкъ или стъкло може да влѣзатъ въ окото.

Гама трѣбва да се не изкарва очитѣ, дори при спиването по очи бомести, за да и изкаде — защото прѣмето може да се повреди.

Сѫщото е защитено отъ напрѣснато чрезъ клепачитѣ. Въ всѣки се сѫдържа по няколко нѣкоще чудно тѣло около очитѣ нѣкоя и между тѣзи нѣщитѣ. Постоянно сѫ бѣли по сѫдържанието на го отвара — когата трѣбва да яде до лѣкари или фелдшери; тѣ могатъ да обработятъ чистото и отъ тамъ ще изкаятъ пранинката. Понѣкога нѣкои остри частички отъ метали, камъкъ или стъкло може да влѣзатъ въ окото.

Гама трѣбва да се не изкарва очитѣ, дори при спиването по очи бомести, за да и изкаде — защото прѣмето може да се повреди.

Туристи

Цѣлинтѣ квартаѣ познава Петя: мило момченце, съ сини кото синчета очи, съ русякоси и заспѣло лице; ноще и нерадѣлния му другарь Веско, съ черни кито сонка кѫдрици, съ тъмни очи и гъренки бузи. Презъ сѫбтни дни тѣ често отиватъ на излетъ.

Сега е пролѣтъ. Градинитѣ сѫ устлани съ росни, сжежи цвѣтъ; зелени трави кичатъ лѣнитѣ. Сѫлнцето сине златни струи и отъ рамо зоре пѣлнра презъ стъклениитѣ прозорци пробуждиятъ се сѫ сѫнь хора. Полни гѫши отсъчкатъ по клонитѣ на разлистенитѣ дървета и въ въ зелѣнини пѣсни. Лястовички чурулицатъ,по сокаи гнѣздитѣ си. Тѣ устинтѣ на всѣкаго трепетъ усмѫка.

Недѣлно утро. Петю и Веско, спретнати, сѫ ранини на грѣбъ, прекоситѣ бѣрзо тикнѣтѣ ушни на гѫрла и мчатъ по пѫтя на безбрѫжното равно поле. Вѫрнѣтъ край изкласени ниви, ливади и поляни, гледат говорятъ и се смѣятъ. Волни чуруличитѣ нѣтъ надъ главитѣ имъ. Петю прекъсва хода си и казва съ въторгъ:

— Полето на пролѣтъ е прекрасно! Погледнѣ: надлъжъ и наширь — нѣма кѫде окъ да видиш!

— Наистина, — отвръща Веско, — то прилича на земенъ рай!

Сѫлнцето гориеча силно и при зачерненитѣ имъ страни. Влизатъ въ гората. Като въ нѣкакво приказно царство, подъ разклонитѣ дѣбъ седат бѣлобрадъ старецъ и пасе малко стадо.

— Добъръ день, дѣдо! — поздравяватъ го дружно тѣ.

— Добра среща! Желая ви здраве и изкоръ!

Петю го запитва:

— Дѣдо, на колко си години?

— Стоятѣтинъ съмъ! На колко, въ гората и на планинитѣ винаги ни чисто въздухъ, прекарахъ младинитѣ си!

Децата изнадватъ закуски отъ ранцитѣ си, нахранятъ се заедно съ сѫчаца; сѫедъ това се обгрѣватъ и продѫлжаватъ разходката си. Нѣкко наведени клонѣ, подулзаини отъ лекъ вѣтъ, сѫлзятъ прохлада. Отъ всѣки кѫтъ се дѣватъ птичи пѣсни. Колко е приятно въ гората! Не мъ се иска да напѫтя. Ето се дѣватъ пѣсни и сѫлзатъ разговоръ — скоро и остаятъ задъ себе си. Гѫрмъ и пѫтъ изчезнатъ издалеч, и чистенно гранитното сѫ чело. Вѫрхъ и, нагинатъ сѫ бѫла сѫлзаени пелени, докосни сѫнцѣтѣ небесната вись.

Въ непрежежнитѣ вървежъ стигатъ при пошитѣ й. Стрѫмни пѫтища, по сини вѫрхъ и дръти гѫрсти, се вие като зъмя кѫсъ висотитѣ. Тревни и цвѣтни присжкатъ прѣсенъ мирсъ. Дѫрвета сѫ изпулнятъ, поточета шурятъ къмъ низинитѣ. Орли безмѫлно порятъ въдухъ, кацатъ на голѣми скали и пакъ отвиатъ къ простора. Тайнствено спокойствие цари надъ планинскитѣ чукари. И само глухъ шумъ отъ водопада, разтворилъ пѣвеста туча, нарушава тишината на деня.

Върволицата постепено намалява. Нѣкои си отдѫхватъ на сѫнка. Само неуморни пѣшеходци тръгватъ по-нагорѣ въ гора. Между тѣхъ сѫ Петю и Веско. Тѣ гледатъ нагоре и се любуватъ на безкрайного небе. Хе, сто и вѫрхъ! Тѣ вѫрхъ пакъ се изкачватъ на него! Предъ очитѣ имъ се откриватъ чудесни кѫтчета полето, виждатъ се сѫ-ла и градчета, сине ях сѫлтана. Тамъ се виждатъ тѫхнитѣ градъ хубаво на вѫрхъ ярчи висо. а голѣмата гръмящна сграда се бѫлеве отдалече.

— Колко е хубаво! Колко е хубаво, — повтаряватъ тѣ малкитѣ.

На вѫрха е хладно. Вѫтъръ шиба лицатитѣ имъ. Зарѫтрити лютно сѫ горнитѣ си дрехи, тѣ се спускатъ, сѫедъ кратъкъ отдѫхъ, по другата страна на планината. Надолу се вѫрви лекъ. Сякашъ невидими крилѣ отвеждатъ стремежа на лелетъ. Спирать на отдѫхъ, подъ дѫчитѣ на сѫлнцето, което като черешо ако сине нѫкъ на небѫ. Тѣ пѫтъ трѫкъ дамятъ по тѫлата имъ.

Отнако ставатъ на крѫкъ: и

отъ кротитѣ имъ кафеи очи заклалъ сѫлнц.

— И мислѫ да кажо стаѫ-ваш! Сѫщитѣ се помолаи на Бога, да изпратя прѣсенъ на овчарк нѣнъ. Тогаа дѫдо Господь наредилъ кадѣто кашлѣ сѫлнцитѣ на висотитѣ, тамъ да изникнатъ бѣлки гѫби. Бѣлки, като забрадкати на бедного момче, скромни и любезни, като него. Тѣзи бѫлки гѫби стаиали утѫъ за овчарк. Той нѣмъ се радалъ, сѫдѫлъ, ядѣ, и подсѫждалъ простата си вечери.

— А проклетъ Господъ злаѣ, та мома. Наказалъ и паметьта ѝ. Запомѫдалъ тамъ кадѣто дѫхнала, въ сѫнчестата сѫсѫлна пропасть, да израстатъ черенки гѫби. Хубави сѫ на гледъ, натрѫфени като златамома, но отровни като неа. Никой не се дорѫ до тѣзи гѫби, защото сѫ-ла, като мнина край тѣхъ, не сѫне да докосне! А като се изрѫсъ на високо сѫлнцето, тѣзи гѫби отвиатѣ се прибератъ на сѫнка, отровната червена гѫба се разлага и нанѣлва въдухъ съ тежка сѫрдна, трѫпка на дѫ! Хайде сега да си вѫрнимъ, та на обѫдъ да се зарадимаѣ сѫ отворената утѫъ.

Тръгнаме презъ горската пѫтека, излизаме пакъ край нивитѣ, и между запулчалата рѫжь на кимитѣ сини метличини —чисти и приветливадати очитѣ на бедната годинка, на овчарка.

А току отъ предъ нозетѣ ми изкрѫпна лека чучулиг и се вирна въ синевата, да се изкине въ златистѣ сѫлнечни лъчи.

Н. Савовъ

Сѫлнчевъ зовъ!..

Вредъ вече по земята сине пролѣтъ,
сиѣтъ небесата
цѣлитѣ сѫлнчевъ цвѣтъ.

Въ гората сѫлнцевта
отъ зимни и сѫнь
расте тревата дрина
и сѫлнчо гѫвѣ навѫнъ...

И кина въ простора
да кдемъ и ние
да правимъ китки сжежи
отъ макове и кранъ.

Елни за здравецъ прѣсенъ
— къмъ ширинтѣ гѫрнѫ;
съсъ радости и пѣсни,
отъ утрини зари...

А другитѣ къмъ Балкана —
да пиятъ сѫлнчевъ сокъ —
дружинкита засвѣна,
да пѣе до пѫлнина!...

Янко Д. Урумовъ
ученикъ