ИЗЪ ЧУДЕСАТА НА ЧОВѢШКИЯ ОРГАНИЗЪМЪ

ДИАФРАГМАТА

Грѫдната кухина е раздѣлена отъ коренната чрезъ **диафрагмата (грѫдьнопечната преградѧ)**. Тя представлѧва єдна тънка плоча, която по срѣдата е сѣстоя отъ сухожилна тѣлкань, а по краи отъ мускулна. Формата и е куполовидна, съ купули, които се издигатъ къмъ грѫдната кухина. Те имѧтъ само єдинъ отворъ, презъ който преминаватъ нѧлѣно свързванити съ нея, хранопроводъ,

Диафрагмата се постоянно свиѧ и разпушѧ, съ което ту се спушѧ надолу къмъ коремна кухина, ту се издига на горе — къмъ бѣлитѣ дробове. Съ това се извършва най-важнаѧ работа при дишанѣто: когато се спусне надолу, и бѣлитѣ дробове слѣдѧтъ надолу, като се разширѧтъ и чистиятъ въздухъ нахлуѧ презъ дихателнитѣ трабѣи въ бѣлодробнитѣ мѣхурчета. Така стана единственото. Обратното се извършва при надишванѣто: диафрагмата се издига нагоре и дробовитѣ се сѫмѣкватъ, като изпъждатъ замѣрсения въздухъ. Само при усилено дишанє зѣмѧтъ участие ребрениятъ и шийни мускули.

При силна физическа работа, тичанє, изкачванє на високо, пѣнинє, говорене високо и други подобни напрѣдения стана єдно дълбоко дишанє, при което диафрагмата играє основната роля съ св

отъ шопирокия движения нагоре и надолу. Тя трѣбва да бѫде здрава и силна за да извѫрши тази работа при различни сѫстоянія успѣшно. Гимнастиката и дълбокото коренно (диафрагмено) дишанє е много полезно. Тѣ трѣбва да се извѫршаватъ всѣка сутрин, редовно за да се засили диафрагмата.

Тя ни помага, освенъ това твърде много и при облѣкчѧна нето — всѣкидневнитѣ изпразванє на задното черво. Диафрагмата играє роля на пресъ, която притиска черната и улеснѧва тоѧ необходимо изпразванє. Затова е много полезно. Тѣ трѣбва да се извѫршаватъ всѣка сутрин редовно за да се засили диафрагмата.

Тя ни помага, освенъ това твърде много и при облѣкчѧна нето — всѣкидневнитѣ изпразванє на задното черво. Диафрагмата играє роля на пресъ, която притиска черната и улеснѧва тоѧ необходимо изпразванє. Тя е много полезна за здравето редовно облѣкчѧване, 2-3 пѫти въ денонощие.

Бѫрзитѣ свиванія на диафрагмата причиняватъ хлъцването, кашлянето, повръщанетo и др. подобни.

Не трѣбва никога да се отнѧма дишанє и да сѣ мъзделяш, защото тогава отслабва и диафрагмата.

д-ръ Н. Станчевъ

ПРИЧИНИТѢ ЗА РАЗВАЛАТА НА ЗѢБИТѢ

Сѣдѣ много изследванія върху зѣбитѣ на плъховетѣ г. проф. Ст. Консуловъ, д-ръ Джерасчи и Ж. Ламбрекъ сѣ доказали, че развалата на зѣбитѣ въ опитнитѣ животни се дължи на употрѣбата на готварска соль, на много месо и на недостатъчно сурови зелени чѫни, които сѣ носители на витамини и варовити (калциеви) соли.

Това има значение само за младите организъмъ (когато зѣбитѣ растатъ); старитѣ пак си останѧ до краи на живота тѫй, както е израстѣлъ.

Опититѣ сѣ млади животни сѣ показали, че ако имѣ се даде сьсемъ прѣсно, безсолно и непрѣварѣно сирене, въ тѣхъ всички зѣби израстватъ здрави.

Това има значение и за зѣбитѣ на човѣка: поврежданетo на зѣбитѣ у децата се дължи главно въ употрѣбата на соль, на много месо и на недостатъчна употрѣба на сурови зеленчуци и овощія; решаваща е давана на децата на прѣсно приготвено, безсолно и нефермантирано сирене може да сѣ спе по-нататъшната развала на зѣбитѣ; ако децата сѣ още малки, може да се очаква, че ще израстатъ здрави постоянни зѣби.

Прѣсно сирене може всѣко да сѣ приготви самъ въ кашо отъ прѣсно здраво сурово мѣлко сѣ сирена мая. Ветеринарнитѣ лѣкари трѣбва да даде мнѣние, дали краната или биволицата сѣ здрави.

(Изъ сп. „Природа и наука"

Ти искашъ ли силенъ да станешъ. . .

Ти искашъ ли силенъ да станешъ и здравъ съсъ мишци корави и строенъ на рѣстъ, и винаги бодъръ и веселъ по нравъ, и винаги съдеченъ и пѫргавъ, чевръстъ

и съ радость въ сърдието — обичай полето, обичай гората, обичай играта и въздуха чистъ и Сѣлчева здатистъ!

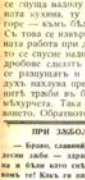
Ти искашъ ли силенъ да станешъ и здравъ съсъ мишци корави и строенъ на рѣстъ, и винаги бодъръ и веселъ по нравъ, и винаги съдеченъ, подвиженъ, чевръстъ

и съ радость въ душата — не гурай въ устата си спиртна отрова, че ти е готова да носи тегло и болесть и зло!

Ти искашъ ли силенъ да станешъ и здравъ съсъ мишци корави и строенъ на рѣстъ, и винаги бодъръ и веселъ по нравъ, и винаги съдеченъ, и пѫргавъ, чевръстъ

и винаги руменъ — послушай разумевъ тѫзъ мадростъ тъй стара: — Не гурай цигара ти въ твойта уста, ти носи бела!

Трайко Симеоновъ



ПРИ ЗАБОЛѢКАРЕ

— Браво, славний, ти имѧшъ чудни зѣби — здрави като стомана и бѣли като сѣнѣгъ. Поздравлѣвамъ те! Какъ ги пазишъ?

— Азъ имѣ много сурови зеленчуци и плодове, много морковъ, чѣрнъ хлѣбъ и прѣсно безсолно сирене, слѣдъ ѧмѣ мѣлко и обилно сѫлонка и копривата. Не забравямъ никога да си измивамъ устата и зѣбитѣ слѣдъ всѣко ѧдене.

Четкитѣ се каратъ

Вѣдвижъ едно малко момиченє сѣнувано, че се сѣбудѧ по презъ нощьта отъ шумъ и викове въ кухнята, и когато се спусна, видѣ нѣщо ужасно: тѫй какво видѣло:

Лунята ясно грѣла презъ кухненския прозорецъ, а въ грѣдината на пода бѣли мѣсецъ ги хвѣрчѣ всичкитѣ четки и метли въ кѫшата. Тѣ се прѣдвиждѣ кои да наберѣ за да ги рица. Кѫшата метла като най го дѣ̀ма, председателствуваше сѣбранието. Слѣдъ всичко дѣ̀ди до заключенє, че онзи отъ тѣхъ, които е най-полезна въ домакинството, трѣбва да стане царица. Всѣка сила чета започала енергично да доказва своята важность.

Четката за метенє на оонвиото тѣрдѣмѣ, не сѣ̀ди причинява най-много нечистотѣ въ кѫшата и затова нейната работа е да предлѧва пепьлта да не се разпространѧ наоѣвадѣ, бѣла отъ найголѣмо значенє.

Председателкѧта, обаче, въз разила: — Каминитѣ ѧ̀ ѧлѣть само известни дни, но ежедневно всѣкидневно трѣбва да отъ метенє. На мене е възложено да я ѧмѣ чиста — всѣ ко нѣщо ѧмѣ ѧ̀ ѧ̀ ѧ̀