ЗАДАЧАТА на ЧОВѢШКИЯТА ОРГАНИЗЪМ

Хранене и растене на тѣлеснитѣ клетки

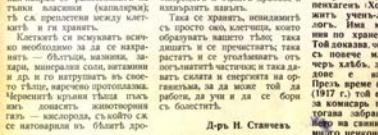
Човѣшкото тѣло се е образувано отъ една единствена малка клетчица. Тя се е дѣлила въ началото на своя животъ на двѣ, четири, осемь и т. н. до като сѣ се получили милиарди отъ различни клетки. Тѣ образуватъ нашето тѣло и всички негови органи. За да растатъ клетчитѣ и се размножаватъ, тѣ трѣбва да се хранятъ. Хранята сѣ получаватъ отъ кръвьта, въ която сѣ разтворенитѣ хранителни частици. Кръвьта се разнася изъ цѣлото тѣло отъ кръвоносчетѣ трабѣ, които най-накрая се разклонятъ на тънки власини (капилярии); тѣ сѣ преплетени между клетчитѣ и ги хранятъ.

Клетчитѣ си всмукватъ всичко необходимо за да се нахранятъ — бѣлтъци, захари, захари, минерални соли, витамини и др. и го натрупватъ въ своеобразнитѣ, нарочно пропопламени. Черенитѣ кръвни тѣлца пъкъ изъ лонасить животворния газъ — кислорода, съ който сѣ се натоварили въ бѣлитѣ дробове при лишането на чистъ въздухъ.

Кислородътъ се съединява съ хранителнитѣ частички въ клетчитѣ и ги изгаря (окислява). Тогава се образуватъ топлината и силата на човѣка — слѣдъ какъ то въ машината, когато се запалятъ наклицата съ въгленъ; тогава почнатъ да се движатъ колелетата. При това изгаряне въ клетчитѣ се отдѣлятъ непотрѣбнитѣ и отровни вещества (както димътъ и пепелта въ машината), тѣ се отнасятъ чрезъ замръсенята кръвоносна кръвь къмъ бѣлдрецитѣ и бѣлитѣ дробове и изхвърлятъ навънъ.

Така се хранятъ, невидимитѣ съ простото око, клетчици, които образуватъ нашето тѣло; така дишатъ и се пречистватъ; така растатъ и се утѣлѣпяватъ отъ погълнатитѣ частички; и така задаватъ силата и енергията на организъмъ, за да може той да работи, да учи и да се бори съ болеститѣ.

Д-ръ Н. Станчевъ



Сѣнцето е натрупало своята сила и мощь въ плодоветѣ...

ПЪРВА ПОМОЩ

Преяждането

Хората страдатъ повече отъ преяждане, отколкото отъ гладуване. Имъ е такова дена, комто не знаятъ мѣрка на каквото сѣ — всичко, което тѣ се подяде — погълнатъ и искатъ още. Не дъвчатъ добре и прекалятъ съ сокъ, за сѣ съ начално-смѣлкания грахъ.

Единъ, съ който искусване хранитѣ и каламе, че много ни се усилждатъ — е виномина. А ако наситнитѣ стомахъ — гъши, гъски, гъски — и най-после му изда до гуша — започва да се бунтува. Той усѣща болки отъ разтлѣваното и се мъчи да се освободи отъ голѣмото количество хранъ. Сами се е мъкло пъти да прахра хранта въ черната, но не може. Затова и повръща обратно по хранторовда въ устата и трагедиитѣ завършваатъ. Съ това може да се свърши, но останалитѣ поглъдоти и дворни и чрезъ болки — колики, конто са ужасни.

Най-доброто лѣкарство е да се повърне и да се изпие рициново масло. После гладуване 1 день съ чай отъ лайка и гъзурнъ.

Хора, конто прекаждатъ постоянно, добиватъ разширение на стомаха, а понѣкъ изпъкнение, кяда или рак.

Жалте тонко въ опредѣлено количество количество хранъ, безъ да смѣсвате много хлѣнета заедно.

Колчо си яемаше отъ чантата на майка си изъ пъти може грасконови и сладко, сладко си гъ ядѣ. Обичаше той конфетитѣ и бѣше голѣмъ лакомецъ. Въ кжщи изядѣ съ охота още нѣколко грасконови, безъ да ги изкъпе и конфетитѣ и бетъ да сѣ изяде радетѣ.

Слѣдъ нѣколко дни Колчо се почувствувъ нездравословенъ. Нѣ му се играеше, а и коремчето почна да го боли. Поши му се треска и температурата започна да се покачва. Лѣкарятъ се усъмни, че Колчо страда отъ тежката болестъ — тифуса и заръча на баба Ивана и майка кръвь отъ рѣжата въ една стъклена трабличка и и изкрати на изследване въ лабораторията. Слѣдъ два дни се получи отговоръ, че Колчо страда отъ коремъ тифъ. Тежко изкара болестъ си — около два месеца трѣбваше да лежи и да се храни само съ млѣко, млтенинъ сокъ, ябълки, грозде и меденя вода съ лимонъ. Какъ му се искаше да си хапне малко хлѣбецъ, фасулъ изкъ и кисела пъстарма! Но, тѣ не можа да ядѣ млѣко, и често заявяваше, че яко е цяръ — ще запоемѣ и ще изпиемъ соковатѣ отъ ядки и краве, та дано се сѣрци млѣкото.

Слагатка му и различни видове инжекции за подкрепа на сърдцето. Къмъ края на втория месецъ Колчо почна вече да се чоолнѣ и да се опитва нѣщо да става отъ леглото.

Единъ день, докторътъ заяви, че може вече да му дадатъ прецедена супа, ровко ябълкъ, млѣко съ грижъ, а слѣдъ нѣколко дни и хлѣбецъ. Очевидъ му сетѣ отъ радостъ. Постепенно му давала различни видове храни и леки гостби, докато нѣмаше вече да яде всичко. Колчо оздрави.

Неговитѣ другарчета сега сѣ бѣха допуснати да го видятъ. Тѣ донесоха на Колчо нѣщо за подарокъ — ябълка, грозде и за хрупкавъ, комто бѣха вече научили. Мъчно му бѣше на Колчо да ги училището и той искаше вече да ги прегръне, но бѣше еще много слабъ. Полекелека се сѣкъ и най-после трѣсна съ голѣма радость на училище. Повече бѣше сѣнлѣ учениците, той бързо настигна другарчетѣ сѣ и забрани изкаетѣ сѣ.

Майката на Колчо слѣдъ това се заинтересувъ повтрѣмно не суфаинтѣ прасковнѣ изгдъка ниотъ горчини. Тя му напомнѣе да си изкина радостѣ преди всѣко ядене, а сѣкъ да не ядѣ нѣщо неизмити суроти плодове и зеленчуци. Тѣ са носетели на различни видове заразни микробри, щомъ се замръсени съ уличнитѣ прахъ или се пиятъ отъ уличнитѣ вѣдрѣ. Тѣ имитѣ измиваме плодове и суроти зеленчуци съ сапунъ и вода и така предпазваме всички отъ заразни болести. Но и Колчо чете не чакаше да му напомнятъ за чистотатъ. Той си знаеше работатъ, защото „дарения и калитѣ лухъ", казва народната поговорка.

СТЪЛБОВЕ на науката

Д-ръ ХИНДХЕДЕ

директоръ на дѣржавния институтъ по хранването въ Вонингагенъ (Холандия) е бележитъ учень-лѣкарь и физиологъ. Имя много изследвания по хранването на народа. Той доказва, че простата храна, съ повече мѣлко, картофи, черъ хлѣбъ, зеленчуци и плодове е най-здравословна Преди времѣ на съ радостъ на дечицата съ мляко. Тръбва гроздъ да ядете здрави да да порастете, то е сѣлъе захарчиа и е сѣлъ за вась дечица! Крупата е сѣрдцата сѣлъ сѣ сѣлъ сѣлъ сѣлъ сила, вѣлъката пъкъ сѣлъ сѣлъ животворни витамини. Ябълкитѣ пъкъ вкусни, тѣ сѣ сѣлъе захарчиа и сѣ сѣлъ за вась дечица.

Ивъ-Багра

ИЗМИВАЙТЕ ДОБРѢ зелѣнчи и зеленчуци, преди да ги ядете суроти.

Това стана найдобро да сѣнуя и силно течаща вода. Добре е гроздето да се накисна отъ половинъ до 1 часъ въ оцетова или варна вода.

Избирамъ на плодове и зеленчуци съ чистъ спирто и сѣ ги мие съ сѣнуно средство.

Не забравяйте да ги ядете съ чисти ръце.

ХРАНА и ХРАНЕНЕ

Запасни храни за зимата

Капнѣ мене и последнитѣ листа на дървѣтата. Небето е мрачно и мъгливо. Слѣнцето се крие задъ облаци и не тогди нечѣ тяка зетата и къдрца. Всичко е мъдно, конто майката зема е родила презъ лѣтото, сѣ вече прибрани.

Нѣкои отъ тѣхъ сѣ трайни и се пазятъ за дълго время, другитѣ трѣбва да се преработятъ за да се запазятъ отъ разваляне.

Добре е родителитѣ ни, деца, да приготвятъ за зимата повечко мармелади отъ плодове и грозде, печенъ в комплетъ, конто сѣ сѣка сѣлна и полезна храна за всички. На много нѣсти плодоветѣ и грозде сѣ се родили въ изобилие — и тѣ не бяха да сѣ прекрашатъ на ямо и рахи, а на едно полезна храна.

Трушки и кисело зеле сѣнцо тяка сѣ необходими за зимата, когато нѣма зеленчуцитѣ. Консервиранетѣ зеленчуци въ запечатани

Плодове и грозде

Тази годиня въ голѣмо изобилие сѣ се родили плодове и грозде. Тѣ сѣ най-вкусната и най-полезна сѣлъчена храна за дечицата. Тѣлинтѣ сѣ сѣ

животворенъ нектъръ

който хранва, усилва, лѣкува и предпазва отъ заболяванията.

Ябълке хлѣбъ, грозде и орѣхи или сирене — и ще заситите много тѣлото си.

Ябълке много вѣлъки — и ще заначите заблѣтѣ си, стомаха и черната! При диария — стъмрѣнитѣ вѣлъки сѣ най-доброто лѣкарство! При запекъ — грозде-вината сѣнъ и грозде съ жвакнѣлъки.

Нека сѣлъченитѣ храни — плодоветѣ сѣ вашата храна — лѣкарство!

Яжте моркови

Морковитѣ накрмятъ въ органиѣлъ важни витамини и солъ — затова всѣки день трѣбва да ги ядѣ. Най-полезнѣ сѣ суроитѣ моркови и морковинитѣ сокъ. Тѣ закисчатъ лъкъ, кости и мускули.

Сѣчетаи суроти моркови, съ лимонъ и растително масло, или съ сѣчкани орѣхи, или съ кисело мѣлко сѣ много вкусни и хранителни.

Всѣко зарание трѣбва да изкжда поне единъ морковъ на день! Морковитѣ изтъкватъ гласнитѣ сѣ черата! Тѣ сѣ готинтѣ по различни начини на гостбѣ, сула, пържени и други видове.

РОДИТЕЛИ и УЧИТЕЛИ!

Запишете се абонати за в-ко „Храна, лѣкъ и здравѣ".

Редактиратъ д-ръ Н. Станчевъ и д-ръ Б. Кальчиевъ.

1 год. абонаментъ само 30 лв.

Д-ръ Желевъ

ГОРЧИВИТѢ ПРАСКОВИ

На жгъла на улицата се проявяваше, редъ купъ екри и черепи праскови, продавачъ сѣ бѣше чистилъ, мръсенъ дъ не е непорѣзанъ нокти. Наколо миналъ много хора — кучувачи, кѣсчи се поспираха, и мина бѣрзо слѣд сколка закръ, комто вдигна доста прахъ; той покри купъчъ съ праскови. Майката на Колчо гъмѣйки чантата си съ тъ купъ плодове, а Колчо грабна сѣ ги ябѣлка и черена праскова и лакомъ ги хапъ. Сѣтнѣ тъ ги подаде на брадата и рубъшката му. Прасковатѣ бѣше много сладка.

Колчо си яемаше отъ чантата на майка си изъ пъти може грасконови и сладко, сладко си гъ ядѣ. Обичаше той конфетитѣ и бѣше голѣмъ лакомецъ. Въ кжщи изядѣ съ охота още нѣколко грасконови, безъ да ги изкъпе и конфетитѣ и бетъ да сѣ изяде радетѣ.

Слѣдъ нѣколко дни Колчо се почувствувъ нездравословенъ. Нѣ му се играеше, а и коремчето почна да го боли. Поши му се треска и температурата започна да се покачва. Лѣкарятъ се усъмни, че Колчо страда отъ тежката болестъ — тифуса и заръча на баба Ивана и майка кръвь отъ рѣжата въ една стъклена трабличка и и изкрати на