ЧУДЕСАТА на ЧОВѢШКИЯТА ОРГАНИЗЪМ

Топлината на човѣшкото тѣло

Жиденъ човѣкъ се отличава отъ мъртвия съ топлината на своето тѣло. Зиме и лѣте той има сама и сжща температура, която въ вжтрешностьта на тѣлото достига до 37·5 градуси, а по външната кожа е около 36 градуси, измѣрвана съ специаленъ термометръ подъ мишницата.

Човѣкъ е топлокръвно животно, а жабата — студенокръвно, защото тя, въ студеното водо, стана студена, а човѣкъ сж остана въ топлина. Топлината на човѣка се образува въ клѣткитѣ, кждето изгарятъ хранителнитѣ вещества, когато се гранятъ. Тамъ пристигна, натоварѣнъ на черепчитѣ кръвни тѣлца, кислородъ, погльнатъ при дишането въ чистия въздухъ. Той е огнения газъ, който окислява хранителнитѣ вещества и ги изгаря. Въ г и г и; при това се отдѣля вода и въглероденъ двуокисъ (мъртвия газъ), и се образуча топлина и енергия. Както при горенето на въглищата въ печката се отдѣля топлина, така стана и въ тѣлото съ „хранителнитѣ въглища" на човѣка. Въ парата машина топлината на въглищата образуча пара въ казана, които движи колелетата — знача разнена сила и енергия за движението. Подобна сила кара мускулитѣ на човѣка да се движатъ.

Когато на единъ човѣкъ му стане студено, ако почне да се движи, да скача и да тича — той се сгорещава, защото въ мускулитѣ му клѣтки изгарятъ повече захари частички. Найдоброто горило за тѣхъ сж захаритѣ, като се получаватъ отъ сладкитѣ и нишестени (брашнени) храни. Презъ зимата изгарятъ доста мазнини, тѣ сжщо образуватъ много топлина. При голѣмъ студъ и тѣлото облѣкло кожата побледнѣва и човѣкъ трепери, защото тѣлото му тракатъ. Това става, защото тѣлото е загубило много топлина и съ трепереното се изгарятъ повече захари, отъ които се сгорещява кръвта.

Презъ зимата облѣкоето тѣбва да е по-дебело за да не се губи топлината и да не се сгорѣдъ тѣлото. Уйкерото трѣбва да се затоплѣ и стаята.

Измръзване и изгаряне

И дѣцѣ се случаватъ доста често прѣзъ зимата. Поврежда се, въ различна степень, кожата; получава се зачервяване и подуване (I степень) или се образуватъ мѣхури, пълни съ течность (II степень),или нѣкъ рани дълбоки (III степень).

Замръзналѣ чодѣ се гѣрка навлѣкдѣ съ снѣгъ въ студена стая, докато почне да се зачервява кожата и той да се размрязва. После се вжсе въ топлина, а ако е прѣ ну се изкусително дишане и му се дава да пие чай или кафе. Постепенно се затопля и му се дава хлѣбчета за усилване на сърдцето.

Ако са измръзнали прѣститѣ на ракѣтѣ или краката — тѣ се подуватъ, посинватъ и дори почернѣватъ, когато месото е вече мъртво. Правятъ се прѣкрѣсти важенъ въ началото.

При изгаряне съ врѣла вода, по горещи печки, съ запалени бензинъ и др. I и II степень помагатъ тѣ: Ако попрѣсни съ чистъ спиртъ или ракия. Мѣхурчѣтѣ се пробиватъ стерилизиранъ въ кипяща стая, предварително обгорѣна игла. Прѣкрѣлка може да се направи съ борнъ важенъ или съ смѣсь отъ вароводна и лечтенъ. При по-дълбоки рани винаги да се отива при лѣкарь за лѣчение.

СТЪЛБОВЕ на науката

ХРАНА и ХРАНЕНЕ

Зимната храна

Соята (японскиятъ боб) е найсилната, най-сочната, най-вкусната и най-лѣчитна храна, която сжществува на земного кълбо. Бакло поломнатъ отъ чо въ.чистено, предимно въ Азия, се храни съ сок, вмѣсто съ фасула, месо, яйца, сирене и мѣсло. 100 гр. сои за 0,50—1 лв. по хранителности отговарятъ на 7—8 яйца, които струватъ 15 лв! Тя съдържа 40% бѣлъчини, 20% мазнини и 25% въглехидри. 100 гр. разпитъ 500 калории! Съдържа още минерални соли, витамини А, В, D, и лецитинъ (вещество необходимо за мозъка и нервитѣ). Здравчетата трѣбва да се научатъ да ядатъ сои, защото съ нея стаятъ много здрави и силни. Прѣди да се сготви соята, тя трѣбва да се кисне 2—3 дни въ полечено вода, съ малко соли и сода, за да се размекне и да се прекратятъ горчивитѣ вещества. Готова за сол, кжпи, кофчета, пюре, майонеза, хурбани, кошунки и др.

Прѣзъ прѣзъ зимни месеци замѣсти суровитѣ зеленчуци. Тѣ съдържа малко хранителни вещества, но въ замѣна на това на тѣхъ са минерални соли и витамини А, С и В, които не можемъ да получимъ отъ хлѣбъ, месото, мазнината, фасула, сирнето, масло и др. зимни храни. Трѣбва да ядем сурови, съ хлѣбъ, месо, сирене, кисело зеле, съ сирене или пиле зелено сокъ. Може и да ги готви на сура, кжпи, кофчета, едно съ орѣхъ и дъ. пасѣ. Сурата ранта рѣна сжщо е много полезна. Съдържа изобилие витамини.

Тазьонната кина, свѣжа, разредена медъ, разтворъ отъ хаврь, гроздовъ медъ, петмезъ, медъ и др. дадъ едно отлично и много хранително (и лѣкарно) ядение — „течна хляба". Съдържа много минини, сжщо витамини и разнообразна и богата калории (100 гр. ореховъ 600—700 калории). Децата трѣбва непрѣмѣнно да ядатъ чорь хлѣбъ съ чистъ хлѣбъ* и ще отстанатъ инфекциознитѣ болѣсти.

Рибеното масло

Когато се спомене тази дума, много деца се мръщятъ, затваряятъ сладкитѣ си устнички и стискатъ зжбитѣ си.

Но работата не е такава лошо, както тѣ си мислятъ. Напрѣдно се плашатъ. Напротивъ прѣзъ зимата, когато въдлъвать толкова болести, и нѣма слънце и прѣсна (слъчева) растителна храна съ витамини, хубаво мѣлко, прѣсни яйца и чисто въздухъ въ стаятѣ рибеното масло е чудодѣйно нѣщо. То дава сила и лъ.ане на слабитѣ децца, укрѣпва ги и прави издръжливи срещу заразитѣ микроби.

То лѣкчава кости, зжби и мускули, примахва жлезитѣ въ крита и предпазва отъ трѣшкулоза. То се добива отъ черния дробъ на рибата Морца. Кала се ощо морско масло, а не морско.

Здравчетата трѣбва да служатъ за примѣръ на другитѣ. Е бесъ да се мрьщатъ, спокойно да! изпиватъ порцинта си. Може съ парченце лимонъ, откълъ, дотъ.ъ.а голѣмо, страмно хуе и се нахлъ.ва на ла.ка. Стефо кзнина, хъ.ъ.ли.а въ.ъ.ку кучето, а ръ.ъ.ка.ъ.ъ.ъ