ЧУДЕСАТА НА ЧОВѢШКИЯТА ОРГАНИЗЪМ

Слунбата на мускулитѣ

Човѣшкото тѣло представлява една жива подвижна машина, прилична много на локомотивъ или тракторъ. Каменитѣ маслища и бензина, като се запалятъ, започватъ да вратятъ колелетата, и машинатѣ потеглятъ. Сѫщо така и клѣтъчъ, кой то погълнатъ, се превръщатъ въ органиѕма ни на чисто горно

Храна за мускулитѣ на клѣтки (клетки). Най-важната храна за мускулитѣ е **гроздовата захаръ**; тя се запалва отъ **кислорода (огнения газъ)**, който донасятъ червенитѣ кръвни тѣлца. Отъ това горѣще се отдѣля **топлината** въ човѣшкото тѣло и **сила**, която го движи. Мускулитѣ влакна се свиватъ отъ тая сила, както пѫтнитѣ на локомотива дакси бутатъ и въртятъ неговатѣ колелета. Отдѣлилитѣ мускулни влакна се събираватъ въ **снопчета**, а снопчетата — въ цѣли **мускули**, които сѫ закрепени за **коститѣ** на човѣшкия скелетъ. Всички мускули сѫ човѣшкото тѣло и **сили**, които го движатъ. Мускулитѣ влакна се свиватъ отъ тая сила, както пѫтнитѣ на локомотива дакси бутатъ и въртятъ неговатѣ колелета. Отдѣлилитѣ мускулни влакна се събираватъ въ **снопчета**, а снопчетата — въ цѣли **мускули**, които сѫ закрепени за **коститѣ** на човѣшкия скелетъ. Всички мускули сѫ човѣшкото тѣло и **сили**, които го движатъ. Мускулитѣ влакна се свиватъ отъ тая сила, както пѫтнитѣ на локомотива дакси бутатъ и въртятъ неговатѣ колелета. Отдѣлилитѣ мускулни влакна се събираватъ въ **снопчета**, а снопчетата — въ цѣли **мускули**, които сѫ закрепени за **коститѣ** на човѣшкия скелетъ. Всички мускули сѫ **кръвоносни сѫдове** (артерии и вени), които ги снабдяватъ съ прѣсна **жирторна кръвъ** и отнемѣ **замърсената кръвъ** за

пречистване въ **бѣлия дробъ**. Чистата кръвъ носи доставя гроздовата захаръ и всички другиятъ хранителни вещества, сѫщо и кислорода за дишането и горенето.

Мускулитѣ влакна иматъ свойството да се свиватъ и **разпущатъ**. Тѣ сѫ **набрадени напречно**, когато сѫ разпущати, а когато се свиятъ — **надлъжно**. Тѣ сѫ изпъватъ браздичкитѣ имъ. Затова и мускулитѣ, като се свиятъ, упарнатъ на печката, бърже сѫ дръпнаме ржката, бѣлъ можеш да ги мислишъ, значи такъ **безъсъзнателно**.

Имаме ли яки и силни мускули, по-добре ще играемъ и работимъ. Затова всяка упражненийе всѣки день, и ни трудъ, и въ игра.

Д-ръ Ник. Станчевъ

Ред. въ „Хранѝ, лѣки и здраве". Спец. по нервни и детски болести

Хей, детенце

Хей, детенце нѣжно, мило, що безгрижно си растешъ, тъй ти **спокойна и **красива** сѣни ти за после ги пести!**

Сладъ умора се нани отъ простуда, вода дедна. Сладъ игрнѣ почини — да не страда майка бедна!

Прахъ не дишай! Съ раце чисти на трапеза ти хранѝ се! Зъби ми си чисто пази, въ бани често ти кѫпи се!

Играй, приикай, весели се, неустѣпно ще заякнешъ и детинство щомъ прекъзъ лишъ, здравъ ще станешъ, ще порастнешъ!

Иванъ Давидовъ

Методий М. Дебринъ

ЕДИНЪ КОСЪ, КОЙТО СЛАДКО ПѢШЕ

Учителятъ по български езикъ, господинъ Спасовъ, влѣзе въ часъ. Ученицитѣ станаха прави, дежурниятъ ги поздравитвя и слѣдъ това всички ученици седнаха на чиноветѣ сѣ. Вѣчето да започне да изслушва, учителятъ изгледа съ сѫрдитъ поглеждъ цѣлия класъ и каза строго:

— Стефанъ Калиневъ, Иско Динкинъ и Стоно Бузалоѫ да излѣзатъ предъ черната дъска!

Повикаитѣ ученици — изнервадани като зайци отъ лови — застанаха на посочено вѣсто. Лицата имъ се сгрѫчиха като хвѫрчила. Тѣ бѣха изгубили умъ и дума.

— Кажете, защо въ изпитахъ ти е поѫта господинъ Спасовъ.

Тримата ученика мѫлчаха. Тѣ почнаха да се досѫщатъ какъ е работата: сигурѣ директорѣтъ е ималъ часъ въ четвъртъ часъ и продължилъ като кръша лъжедебелинатъ. Оцитайте това сами на ржката си като е стоятъ въ лъктъ. Единъ мускулъ (нареченъ „двуглавъ") по сѫдбата между лъкътя и рамото, се вратнѣ и стана по-дебелъ. У мѫжки гимнастици, атлети и работници, мускулитѣ станатъ много дебели и тврди. Тѣ разпиватъ голѣма сила. Оцитайте лъта и вашитѣ мускули. Ако сѫ слаби и мекѣ, трѣбва да гравите всѣки день **гимнастика** и да работите повечко кѫщина и полска **работа**, за да се разпиватъ и тѣ.

Когато се сиве мускула, дебѣтѣ кости, у кожѣ е закрепенъ се прилѣжавалъ елна кѫсъ друго. Такъ се дава на кожѣнидитѣ на човѣшкото тѣло. Мускулитѣ сѫ снабдени съ **нервни влакна**, по които идва запомѣдъта отъ мозъка, въ видъ на електрически токъ за да се свиватъ и разпущатъ. **Движенията** на крайницитѣ станатъ обикновено **съзнателно**, кото значи — по наше желание. Но ина и движения, които се извършатъ, безъ ние да ги желаемъ. Напр. когато спимъ, ние се извъртаме на разни страни безъ да искаме. Или ако се

Уйлямъ Ослеръ

роденъ въ 1849 г. въ Канада (Америка). Умрѣлъ презъ 1919 г. Голѣмъ американски ученъ — специалистъ по вѫтрешни болести. Написалъ е учебникъ, който е най-разпространения въ Америка и Англия. Като лѣкарь, преподавателъ и човѣкъ — той е билъ неимѣнитъ на времето си. Неговитѣ дѣла въ сѫборда е бѣлъ честилище за лѣкарить и истинско мѣсто за поклонение.

ПЪРВА ПОМОЩЬ

Преумора

Когато човѣкъ работи усилено или играе повечко — той се **умори**, значи се изразходватъ запасиитѣ хремителни частички, натрупчени въ мускулитѣ; гроздовата захаръ изгаря. Следъ малко почивка, силитѣ се възстановяватъ: ивда прѣсно горѣнето въ клѣтчитѣ, се изхлъзватъ навъ отъ тѣхъ. Сѫрдцето сѫщо се умори и отслабнали силитѣ се — то започва да тупти по-бавно.

Ако, обаче, човѣкъ работи тежка работа, играе прекалено, тича продължително или изкачва бѫрже нѣкои височина, натовварѣ отъ тежка ранца — тогая той се **преумори**. Сѫрдцето и мускулитѣ отслабватъ отъ прекомѣрно всичкитѣ имъ гроздови захаръ изгаря и тѣ гладуватъ. Сѫщо и образуванитѣ отрови (**кѣлна** — започва тихо, ниновно да разпрана...

... Вчера, слѣдъ обѣдъ изкѣлюкие на разходка нагоре кѣлъ Кремъ́ново. На единъ зелѣнъ ръсъ видѣхме черъ кось, който сладко пѣше... Стою ие единъ кавъкъ, хигрѣли го и опулви коса. Той падна на тротоа съ разкѣсана глава, отъ които почна да тече кръвь. Стою го ие и ни кая, че ще го изпечемъ и слѣдъ това изядемъ... Тримата бѣрзо наладоние огньи, изпекоме коса и го изядоме ...

Ако Дявъ́ковъ замъ́лчи и наведе глава.

— Вѣрно ли е това, кото разказа вашиятъ съучастникъ?

— Вѣрно е, вѣрно е, — каза полутъ́ласно останалитѣ двама.

Директорътъ Спасовъ стана отъ столъ, обърна се къмъ класа и кротко заговоре:

— Виждате ли ги, тѣ сѫ убили еди невинна птичка, которо пищо лошо не имъ е направила. Напротивъ, тя сладко си е пѣла, радвайки се на сѣлнцето — **бѣдненькия д р ъ р ъ** на пролѣтта.

Цѣлинъ класъ се е обърна на слухъ. Думитѣ на директора въ действуваха като вѫдъ изръ суха земя... Всички виждаха, че постъпката на тримата ученика е осѫдителна и низка.

— Какво ще ви бѫде на васъ, — продъ́лжи директорътъ, — ако нѣкой ви смачка такъ́въ́ сѫ́ка́въ́. Какво, де! Защо мѫлчите?... Аз пъ́къ́ви казвамъ, че да убиешъ еди птичка, то е все едно, че си убилъ и човѣкъ.

Тримата виновници мѫлчаха — но на очитѣ имъ се показа́ха сълзи. Сълзитѣ на разкаяние то...

Храната и хранене

Постене

Настанѣли сѫ **великитѣ (предвеликденски) пости**, при които дни, не се яде никяка животинска (кѫрвава) храна, сѫщо нѣщо и мѫлко. Постенето е много здравословно, щомъ се погълща достатъчно разнообразна храна и хлѣбъ, за да не гладуява организмъ. Щомъ гладуя, човѣкъ почва да слабѣе; той губи сили и здраве, и може лесно да заболѣе.

Постната храна пречиства кръвта и дава почивка на стомахъ, черния дробъ и бѫбрецитѣ. Та успоковна нервитѣ и прави хора по-кротки и по-добри. Не бива, обаче, да се яде прѣсно пречакано много сухъ фасулъ, бобъ и леща, защото това са силни, кото месото, храна. Тѣ изхранватъ кръвоносилителнитѣ органи и прѣтрупватъ кръвьта съ вредни остатъци, защото тѣ сѫдържатъ много бѣлтъчини. Тая храна трѣбва да се яде умѣрено.

Прѣзъ поститѣ, човѣкъ се учи да не убива никое животно и затова стана по-мило

Чернинтѣ хлѣбъ прави бузитѣ черни!

Храната при движенията

Всички движения на тѣлото — при работа, игри, гимнастика, спортъ, разходки и дрити подобни, изискватъ повече горищно отъ тѣрмали, които даватъ сила и енергия на организмъ. Такива **хранитѣ** и **пищества** пестятъ на търно нѣсто **гроздовата захаръ**. Тѣ се съдържатъ и произвеждатъ въ хлѣбъ, брашно, захаръ, меда, мармелада, компота, плодовитѣ, сливитѣ, пюфа, задушенитѣ зеленчуци, кромпиритѣ, макаронитѣ, житото, бобъ, гуща, кавкерца, плодовитѣ сокове и др. подобни.

ЛѢЧЕБНИ БИЛКИ

(Продъ́лжение)

15 Коприва

Пъ́рвата зелена трава, которо народа започва да яде на пролѣтъ. Тя храни и дава сила. Пречиства и засилва кръвьта. Съдържа много желѣзо и витамини. Употрѣбява се при малокръвие, слабо, чрѣвоболение, чрѣвоотвръ́ждане, чрѣвоотвръ́ждане, чрѣвоотвръ́ждане