ЧУДЕСАТА НА ЧОВѢШКИЯ ОРГАНИЗЪМЪ

Подъ микроскопа

Единъ отъ най-важнитѣ уреди въ ржцѣтѣ на лѣкари — то е микроскопа. Съ неговата помощь се ниждатъ болезнотворнитѣ „невидими живинки", наречени микроби или бактерии, които съ просто око никога не могатъ да се видятъ. Сѫщо така той е подходящъ учинитѣ да изучатъ основното устройство на всички живи организми — човѣкъ, животни и растения. Тѣ съ проникнали въ тайнитѣ на живата човѣшка машина и съ успѣли да видятъ различнитѣ видове клетчици, отъ които сѫ направени всички органи въ нашето тѣло.

Микроскопътъ е устроенъ отъ „ръкавло—малки стъклени—лещички (лупи, увеличителни стъкла), наредени въ една метална тръба, които е снабдена съ различни винтове, зелцвайки и други подобни приспособления.

Той е изнайденъ отъ **Антонъ Ванъ-Левенхукъ** преди около 260 години. Тоя **„левенхукъ на микроби"** билъ мѣтачъ, но се занимавалъ и съ правене на стъклени лещички. Ведважъ като погледнатъ, презъ наредениятѣ въ тръба, нѣколко лещички, една малка печчеста ледъ, извикалъ, поразенъ отъ радостъ:

— Мария, ела тукъ! По-скоро! Въ тази дъждовна капка има малки животинки! Плуватъ! Играятъ! Тѣ сѫ хиляди пъти по-малки отъ всѣко друго съществание, които можемъ да видимъ съ просто око. Гледай! Виждъ какво открихъ!

И жената му видѣла преди **първия микроскопъ** микроби, които до сега още никой не бѣлъ виждалъ.

Какво велико откритие нагистина! То не може да се сравни по важность нито съ откритието на паралоа, нито съ тоа на пушката и топоветѣ, нито съ тоа на аероплана и радиото — които се смѣтатъ сега за чудеса. Микроскопътъ откри невидимия свѣтъ на безкрайно-малкитѣ сѫщества, а сѫщо така и сложното и невъзгледано устройство на човѣшкото тѣло. А тоа помогна твърде много за здравеопазването и въздравяването на човѣка, защото лѣкарятъ вече открива много отъ враговетѣ на неговото здраве и почвата да вижда необходимитѣ мѣрки да се борятъ съ тѣхъ. А това спаси хиляди и милиони хора отъ страдания и смъртъ.

Д-ръ Н. Станчевъ

ПЪРВА ПОМОЩЬ

Болката

Единъ отъ произнощитѣ да нѣкое настилало заболяване е болката. Тя се усѣща най-вредѣ и силно рано-рано, както сами болитѣ, така и околнитѣ. Тогава се извикатъ и мѣрки за лѣкуванието. Болката е нѣщо въ такъвъ случаи спасителна роля, защото предупреждава болния за настилалото злощание. Ако нѣмаше болката, при много болести нѣмаше да се знаеше нуждитѣ мѣрки навреме и болестта бе се усложнила.

Когато болката стане нетърпима тя трѣбва да се успокои по нѣкакъвъ начинъ. Обикновено лѣкарятъ предписва нѣкои трѣбва да се направи. До пристигането му ръ какъ все пакъ може да се даде на болния подкрепа, и да се успокои, макаръ и временно. Тоа трѣбва да знаятъ родителитѣ и учителитѣ. Полезно е сѫщо да се запознаятъ съ тоа и по-голѣмитѣ дарачета, като бива помогнали, когато нѣкой другъ не знае какво да прави или нѣма лѣкарь на близо. Да започнемъ най-напредъ съ главоболи.

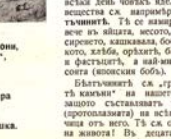
I. Главоболие

Почти всѣка болесть съ тежка и висока температура (простуда и заразни) се придружава съ болки въ главата.

При слаби и малокръвни хора, при прекомерна отъ работа и много учение, отъ нечистия въздухъ, отъ силно сѫлнце и горещина, и отъ много други причини може да се появи силно главоболие. Нервнитѣ хора сѫщо често страдатъ отъ силни болки въ главата.

При всички тѣи случаи найдобре е болния да си легне: ако лицето му е бѣлло — на ниска въглавница, ако е черно — на висока. Прозорецитѣ на стаята трѣбва да сѫ отворени и болния да почне да дишо дълбоко. Тоа се повтаря нѣколко пати. Краката да се затопятъ, а на главата да се слагатъ мокри кърпи съ студена вода. Врагъвъ и чело може да се погрижитъ малко съ спиртъ, оцетъ и подобнитѣ одеколони. Полезно е да се сърбка камфоръ или амоняк. Обикновено се дава всичкия прочитъ глаболието, но тоа да се направи само 1 пать докато пойдде лѣкарь и опредѣли диагнозата. На въдарстви нѣкои таблетки, на деца $^1/_4$ — $^1/_2$ спорцъ ръсъ растъ. Помага и лимонов сокъ съ малко кафе. Ако болния ина запекъ, е отъ голѣма полза и клизми може да му премахнатъ главоболи по-бързе.

ЯБЪЛКИ



Люшна вѣтъръ клони, свели се „до земя", ябълки отрони златни и голѣми.

Трепна вѣтъръ пъвъ превара палава слядушка, портитѣ отвари, фужна катъ пихрушка.

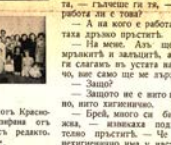
Долу на меглани бързо тѣ пристигъ, гдето са събрани орлякъ дечурлигъ.

— Ей, дѣчица, — рече ябълка черваена, — азъ узрѣхъ вечѣ блага и кръвена.

Я слате всички, дарь раздавка абто: пъзнички чиробъ катъ злато.

Хрупкайте на воли, рошоглавци драги, жжте всички, моли, ябълчини благи!

Н. Моневъ



Групата здравчета отъ Красносело (Софія) организирана отъ Чаинотиранъ, заедно съ редакторитѣ на в. „Здравецъ".

Изминайте ржцѣтѣ си преди всѣко ядене и устата вечерь преди лѣгане.

ХРАНА и ХРАНЕНЕ

БЪЛЧИНИ

За да расте и се развива правилно, човѣшкото тѣло трѣбва да получва различни видове хранителни вещества, които се намиратъ въ храната, които всѣка деня човѣкъ яде. Такова вещества сѫ, напримѣръ бѣлтъчнинитѣ. Тѣ се намиратъ повече въ яйцата, месото, рибата, сиренето, кашкавала, боба, мѣлко, хлѣбъ, орѣхитѣ, бадемитѣ и фъстъшитѣ, а най-много въ сонта (японски боб).

Бѣлтъчнинитѣ сѫ „градивнитѣ камъни" на нашето тѣло, защото съставляватъ тѣлцето (протоплазмата) на всѣка клѣтчица отъ него. Тѣ сѫ основата на живота! Въ децата, които растатъ, се образуватъ постоянно нови клетчици за различнитѣ органи, въ които се натрупватъ голѣмо бѣлтъчнини; тѣ образуватъ прелѣмки мускулитѣ на тѣлото. Тѣ сѫ много полезни за нагряждане на тѣлото и за образуване на соковетѣ и кръвта, но сѫ вредни, когато се поглъщатъ въ поголѣмо количество. Тѣ изгарятъ трудно и отдѣлятъ топлина енергия и отровни. Затова сѫ бѣлтъчнинитѣ не бива да се прекалява. Прозрачната часть

ПРЪСТИТѢ И ВИЛИЦАТА

Вилицата лежеше вдъ масата и се съдрѣше на пръститѣ отъ Иванчовата рѫка.

— Защо се пълите въ чинията, — гъмчеше ги тя, — ваша работа ли е тоа?

— А на кого е работа? — питата друдко пръститѣ.

На мене. Аъ ще ядя мръкнитѣ и залъцитѣ, азъ ще ги слагамъ въ устата на Иванчо, вие само ще ме въ̀ржите.

— Защо?

— Защото не е вито прилично, вито хигиенично.

— Брей, много си била вадена, — изненаха подигравателно пръститѣ. Чѣ какво нехигиенично има у мѣсъ?

— Всичко, — отговори вилицата.— Пъро, Иванчо е малко мърлуванъ и рѣдко се мие. А вие какво ли не пипате и какде ли не се пъхате. Дисесь, напримѣръ, пипахте една оглозгана кость, оплюта отъ мръсницитѣ мухи. После бѣркахте въ една локва, дето преди три дни хъврлиха единъ пъзъ, заразенъ отъ силна болесть. При тоа вадѣ нѣкитѣ ни яма калъ отъ печенца...

— Не искаме да те слушаме бѫдещо! — закачиха се пръститѣ. — Мѣлчи, или ще ти захъврлимъ на бунището да ръждясашъ...

Но закачата имъ не се изпълни. Иванчо бѣше сѫмъ на кѫмъ мръсния работъ бѣше пипалъ и коситѣ му приличаха на пръститѣ отъ стрѣхъ.

— Знаай да имъ сѫ вилицата, — каза си той и се зарече нечисти работи да не пипа съ пръсти въ ядането да не ме ядатъ. Ако ядене да ме мие и въ̀ядка седмица да сѫ реже и чисти ноктитѣ.

НЕВИДИМИ ВРАГОВЕ

Голѣмо нѣщо е човѣка — много голѣмо; високъ о к о л о 170 см. и тежъкъ около 70 кгр. Кой би може да го победи? Особено, когато е въоръженъ съ болдутинки, копие, лжкъ, пушка, картечница, бомби, топове, аероплани и задушливи газове? Никой ли? Гордитѣ и всесилнитѣ човѣкъ не се плаши отъ мечи и лъвове, отъ вѫлци и гатри, отъ змии и кроко-дили и лесно се бори съ тѣхъ. Но той трепери отъ едни малки, безкрайно — малки, невидими съ просто око животни (сѫщества), които гьлъжатъ наврѣдъ около него и когато го нападатъ, може да го унищожатъ. Тия невидими врагове сѫ микробитѣ, които сѫ голѣма малки, че да ги видимъ, трѣбва да си послужимъ съ микроскопа — трѣдъ съ наредени въ една метална тръба увеличителни стъкла (лещички), които увеличаватъ предметитѣ — отъ 50 до 10 — 20,000 пати.

Много отъ микробитѣ сѫ кротки и невинни — не ни закачатъ. Нѣкои, обаче сѫ зли и кланятъ, и когато попадатъ въ човѣшкото тѣло, разнасяватъ се бѫрзо въ кръвта, пренасятъ ни сѫ кръвта и ни, изпушатъ сионтѣ отровни въ кръвта му и, бавно или бѫрзо, го отравятъ, убиватъ, изжалятъ.

Сѫмнитѣ и здрави хора по лесно може да устоятъ на заразитѣ и вредитѣ микроби, защото имъ сѫ силни и здрави. Тѣ имѣтъ защитни сили — бѣлитѣ кръвни тѣла и лѣчебнитѣ соковe (сериитѣ) се борятъ съ микробитѣ и тѣхнитѣ отрови за тия ги уничожатъ. Въ всѣки човѣкъ съществуватъ „въ̀ютрешнитѣ лѣкарь" и „дали вътрешнитѣ аптеки", които лѣкарятъ, нападнатитѣ отъ микробитѣ, организъмъ и въ по-голѣми случаи, се спаватъ съ него.

Лѣкарятъ се надпаятелитѣ при тази сварена борба. Ако човѣка побѣди, тогаа той оздравява; ако микробитѣ сѫ по-силни, тогаа нѣщо не помага.

Българскиятъ герой, великанъ Дѣвъ Колоссъ, беше уничоженъ отъ микробитѣ на туберкулоата.

Микробитѣ причиняватъ, сиотвитѣ за десетѣ пъти, скарлатина, дифтеритъ, гифусъ, инфуенца, туберкулоза, магарешка кашлица и друге. Нѣкои се заразяватъ по лесно боледуватъ, други не се заразяватъ. Едни прекарватъ леко и на краче, другитѣ тежко и дори умиратъ. Тоа зависи отъ защитнитѣ сили, съ които имаме, дали сѫ е рано-рано, или по-бавно, благодарение здравия си и хигиениченъ животъ, да ги е развилъ. Колко се крепи сѫ силна и здрава, колко храна, съ много **витамини**, той е по-устойчивъ. Презъ зимата нѣма пъленъ зелен и плодове, затова и заразитѣ болести повече вѫрлуватъ. Витаминитѣ увеличаватъ защитнитѣ сили срещу микробитѣ. Самитѣ микроби, когато сѫ по-малкитѣ лѣчи и почиватъ, следъ пъренъ. Който нѣмѣе въ тъмно и хладно помѣщение, по-бавно и по-болнавъ. Който не е халенъ по-лесно боледува. Който гладува и не си дожда, който пие алкохолни питиета и пушъ — е по-слабъ въ борбата си съ микробитѣ.

Отъ болнитѣ трѣбва да се пазимъ, за да не се заразимъ. На вратата се поставя надписъ да не се влиза въ заразения домъ, и чъто бѫрчче. Човѣкъ можѣ много лесно да се зарази отъ нѣкои микробни болести; той повѣдоно много важно сѫдержание „По-добре е грамъ предпазване, отколкото килограмъ лѣкуване", казва една англійска поговорка.

Чистотата е задѣлно условие!

Д-ръ Н. Желевъ