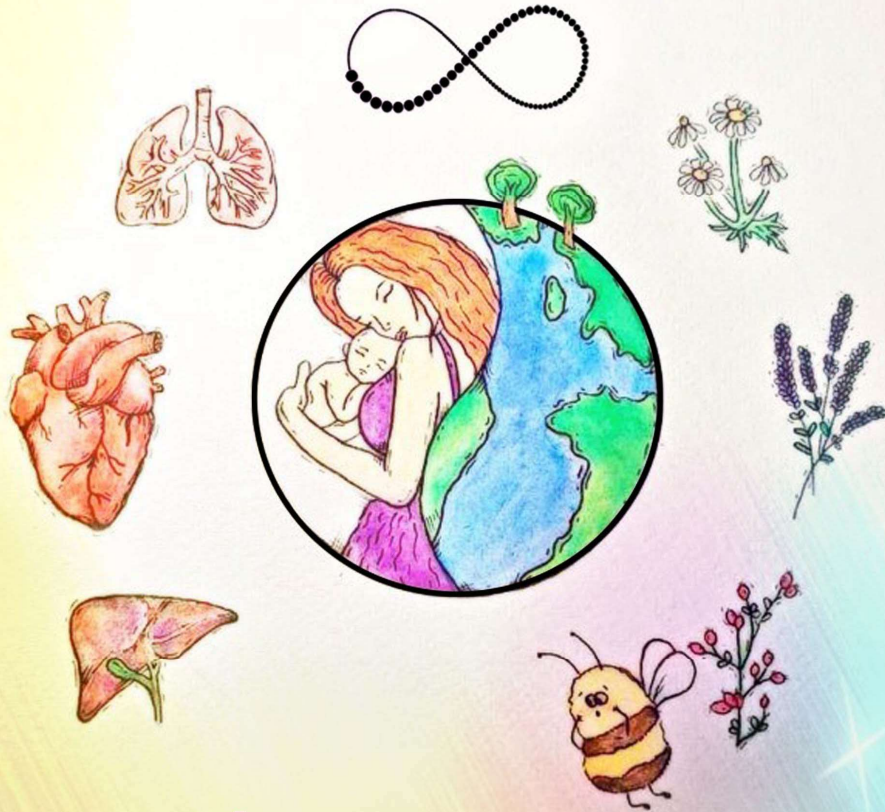


Szabó Zsófia



Az Én szervezetem

Szabó Zsófia

AZ ÉN SZERVEZETEM

© Szabó Zsófia 2023

Minden jog fenntartva. A könyv bármely
részletének közléséhez a kiadó előzetes
hozzájárulása szükséges.

ISBN 978-963-639-288-8

Borító: Bálint Liza Zóra , Szopos Katalin

Kiadja a HELMA kiadó 2023



**A magyar könyv is
magyar termék**
mozgalom

alapítva 2023

Alapítók: Sky S.T. író és HELMA kiadó

Köszönetnyilvánítás

Szeretném kifejezni hálámat Mindazoknak Akik nélkül nem tudnám kezemben tartani ezt a kis könyvecském. Bátorításuk nélkül magamtól eszembe sem jutott volna sorokat szaporítani 2011-őszén. Köszönöm, Dr. Horváth Dávidnak gyermekorvosunknak, hogy erőn felüli időben is a segítségét kérhettem köszönöm támogató szavait. Életem egyik legjobb 2022- nyara mikor megjelenhettek meséim egy olyan oldalon ,ahol az ország világ láthatja az-az Meskete.hu megalkotójának Gutási Gábornak, Ő mindig csepegtetett belém egy kis önbizalmat. A Meskete.hu által megszervezett írói találkozón adta ötletnek ,Apor Katának, aki körül mindig történik valami izgalmas, Katának, mert jó szívvel említette akkor, Helma Kiadót. Örökké hálás leszek Kata mint egy szellő elindított az utamon. Továbbá szívből hálás vagyok jelenlegi munkahelyemnek is 2018-tól (pontosabban)a hatásainak amikkel találkozhattam munkám során. Fiatalos ,lendületes Csapat, falakat lebontó, küzdeni tanító, ügyfelekkel tisztelettudó miliője miatt is, ahol mindig is ÖnMAGam maradhattam. Úgy hiszem mindez Call-center

Vezető érdeme is :) . Ez volt az áttörés lelkemnek úgy igazán ,ha belegondolok.

Köszönöm Kis Földi Angyalomnak Juhász Zsuzsának a sok jó nézőpont amit szemléletével nyújtott nekem, illetve ,végtelen elfogadó szeretetteljes bánásmódjához ,hogy segített hernyóból pillangóvá válni. És elsősorban köszönöm Barátnőmnek Szelei Nikolettnek Extrém bölcs ,amolyan drónos meglátásainak és annak ,hogy bármi is történt az életemben mindig inspirált biztatott valami emelő szóval ,hogy reményt gyűjtson szívembe ismét 16 éves korom óta. Köszönöm az összes eddigi Barátaimnak is. Hálával tartozom Családomnak Szüleimnek ,Bátyámnak, Gyermekeimnek, azért a támogatásért amit nap mint nap nyújtanak óvásukkal szeretetükkel igyekezetükkel. Köszönöm volt Férjemnek is ,hogy 2011-2012- ben biztosította a háttérrel az írásnak . Köszönöm a Borító megrajzolását precíz és együttműködő kreatív munkáját Bálint Liza Zórának.

Végül végtelenül hálás vagyok kiadómnak Helma Kiadónak , hogy a sok-sok beérkező írományok közül észrevett.

Dr. Horváth Dávid

gyermekorvos ajánlás

Praktizáló gyermekorvosként ismerkedtem meg kis Pácienseim Édesanyjával, Zsófiával akinek gyermekei öt éve járnak hozzám. Ő kért meg , hogy olvassam el még kéziratban lévő regényét ,amely ezt a címet viseli: Az én szervezetem. Áttekintvén az anyagot, úgy látom a munka lényegre -törő, anatómiailag helytálló, s mindenki számára hasznos ismereteket tartalmaz a test működéséről. Úgy gondolom , hogy jó dolog ,ha a gyermek már viszonylag korán felismeri teste egyes funkcióit, szervezete működését. Ez előmozdíthatja , hogy ily módon kialakulhasson benne a saját testének egészségének megőrzése iránt egyfajta felelősségérzet. Megnyerte tehát tetszésemet a kalandos olvasmányos ismeretterjesztő mű, amely úgy vélem alkalmas arra, hogy lekösse nagyobbacska gyermekek figyelmét.

Dr. Horváth Dávid gyermekorvos

Előszó

Körülbelül 2010-ben kezdtem el a soraimat szaporítani, (gyógymasszőr gyógynövény-fűszernövény végzettségem révén) legkedvesebb Barátnőm bátorító tanácsára! Ő éppen egy tavaszi napon jósolt nekem. Többek között a munkámról, önálló munka volt a kártyában. Eddig mindig irodai munkám volt, és csapatban dolgoztam, némi önállósággal. De, hogy én legyek a magam ura? Számomra elképzelhetetlen volt. Akkor találtuk ki együtt, mi lehet az a szívemhez közel álló munka, amit egyedül végezhetek, és még szeretem is! Drága Niki barátnőm említette a legelső művem.

Ezt a művet egy akkori párkapcsolat ihlette. Hajdani kapcsolatom évfordulójára egy kis könyvet írtam, képekkel illusztrálva. A megismerkedésünkről szólt. Annyira megtetszett mindenkinek, hogy – ebből merítve ötletet – a jóslat során a barátnőm megemlítette: – Mi lenne, ha írnál? – mondta. Akkor jutott eszembe régi dédelgetett vágyálmom: az emberi test anatómiájával kapcsolatos, gyermekekhez szóló kisregényem. És most, kedves olvasó, megtisztelsz azzal, hogy elolvasod nagy izgalommal írt soraimat!

Tehát, kedves olvasó, az a célom ezzel a kis könyvvel, hogy felébresszem – mind a szülőben, mind a gyermekben – a testünkben zajló anatómiai csoda iránti érdeklődést. Ezért kezdtem el írni a testünk szerveinek valódi működéséről szóló történetet, több kis mesére bontva, egy mesekönyv formájában. Az ötletem onnan jött, hogy valójában engem is régóta lenyűgöz a szervezetünk tökéletessége. Ezzel a történettel szeretném megismertetni és felkelteni a gyerekek érdeklődését, a biológiai felépítésünkre. Fontos szempontnak tartottam a könyvem írása közben, hogy meseszerűen és játékosan tudjam felcsillantani ezt az érdeklődését. Számomra elengedhetetlen az a szándék, hogy a gyermek már kis korában megtudhassa, mi zajlik odabent. Ne csak vakon, egy-egy információval irányítsák a szervezetüket, vagy esetleg tévhitben éljenek majd később felnőttként. Azért írtam így, mesekönyv formájában, mert magamból kiindulva tudom, hogy a csemetéinkben később könnyebben megmarad az információ. Nem utolsó sorban a gyermek fantáziája sem hervad el egy-egy fejezet olvasása közben.

A Szív



– Szép jó estét! Milyen gyorsan elszaladt ez a mai nap. Arra kérlek, engedjete be egy kis friss levegőt az ablakon, hogy mélyeket lélegezhessetek! Oh, a csudába is, elfelejtettem bemutatkozni: Cor a nevem. Szív vagyok. Én szólítottalak meg, mert szeretetből mesélek majd neked Rólad, pontosabban a kis

lakásomról odabentről. Tudod, én ott lakom, és én vagyok a házmester és a mindenes. Iránytűként használhatsz, hogy tájékozódni tudj afelől, hol laknak a többi társaim.

Ohh, nagyon jó szomszédok, varázslatosan együttműködőek és nagyon kreatívak. Sokat szoktunk nevetgélni, a vakbél kacag a legtöbbit. Ha a kezedet a baloldalra helyezed, ahol a bordáid domborodnak, ott érezhetsz majd. Nagyon egyszerűen rájössz: pont ott, ahol érzed, hogy dobogok.

Segíts nekem, mihez hasonlít a dobogásom? Na, mondd! Csak segíték: falon szokott lenni, vagy az emberek karján. Úgy-úgy, azaz, a tikk-takkos óráéhoz. Húúúú, nálam nincs megállás, éjjel-nappal szorgoskodom, de én így érzem egészen kereknek a világot. Olyan izomzatom van, ami egész életedben mozog, harántcsíkolt és sima izomszövet a neve, így hívják. Percenként 72-szer húzódok össze. Említettem, hogy központi szerepet töltök be a testedben, és emellett a keringés központja is én vagyok. Összehúzódásaimmal biztosítom neked a nagy- és a kis vérkörben az állandó véráramlást, és a nyomásért, lökésért is én felelek, hogy egészen a lábad ujjába is kerüljön vér. Nekem ugyan nincsen kezem, lábam, mint ahogyan neked. Számomra a

végtagok az erek – például a koszorús erek –, amelyek táplálékot juttatnak felém, ezek a fő verőér, az aorta kezdeti szakaszából erednek. Az erek adják nekem a stabilitást, pontosabban az erek tartanak meg, hogy ne pottyanjak le. Ja, és hol is találsz egész pontosan?

A két kis tüdő között, a mellkasod bal oldalán foglalok helyet.

Ezért is kértem, hogy nyissatok ablakot, mert akkor azzal nekem is segíthettek. Körülbelül akkora lehetek, mint az öklöd. Ahogy te nősz, én is növekszem veled együtt, és mindig méretben arányosan tartom az öklödnek megfelelő nagyságot. Ha rám pillantasz, láthatod, hogy kétfelé vagyok felosztva. Felül van a két pitvarom, és alul a két kamrámm. A kamrák fala vastagabb, a pitvaroké vékonyabb. A falam három rétegű: kívül van a szívburkom, középső rétegem a szívizom. Ez elég vastag engem véd. A legerősebb részem a bal kamra, és a legnagyobb munkát is a bal kamrámm végzi. Belülről a szívbelhártya bélel, ez a kamrákban vékonyabb. Ebből jön létre a szívbillentyűm is. Belülről olyan vagyok, mint egy kis üreges barlang, és az üregrendszeremet egy sövény választja el jobb és bal oldali szív félre.

Visszatérek a pitvaraimra meg a kamrácskáimra, amit a szívbillentyűim választanak el egymástól. A pitvarokba ömlenek be a testembe vezető nagy erek, és a billentyűimen keresztül továbbítják a vért a kamrák felé. A kamrák a vérkeringés motorjai. A jobb kamrából indul ki a kisvérkör a tüdőverőérrel, a bal oldaliból a NAGY vérkör az aortával. A jobb oldali szív fél a vénás (széndioxidban gazdag), a bal oldali artériás vért (oxigénben gazdag vért) szállít. Artériás, mert felőlem szállítódik a vér, és nem felém.

Kicsit mesélek a szívbillentyűimről is. Azért nagyon hasznos, mert csak egy irányba engedi áramlani a vért. Képzeld el, milyen plusz munkámba kerülne ez nekem, ha folyamatosan ellenállna a rakoncátlan vérfolyam! Na, azt tényleg alig bírnám szusszal. Sajnos hallottam olyat is, hogy egyik társam nem kapott egy billentyűt, ezért szegény rendesen megizzadt. Különféle nevei vannak, például Vitorlás billentyűk, Zsebes billentyűk.

Annyi mindenről szeretnék mesélni neked/nektek, olyan izgatott vagyok! Persze, azonnal magammal kezdtem, de talán nem is baj, mert elég fontos szerepet töltök be az életedben. Mondhatni, a legfontososabbat. Picit összetetten épülök fel, de mindent be szeretnék mutatni, hogy átlásd. A VÉR

az, amit pumpálva keringtetek. A tested minden apró kis zugába befolyik ám, és továbbítja a szippantásodból az oxigént. De nem is sietek ennyire előre, ígérem, mindenről szót ejtek, csak szép sorjában. Mi okozza minden egyes dobbanásomat? Nagyszerű szerkezet, egy ingervezető, ingerképző rendszer, amelyet izomrostok építenek fel. Ez elég szoros kapcsolatban áll a központi idegrendszerrel is. Ingerületvezető és ingerképző részeim: a pitvar-kamrai csomó és a pitvar-kamrai köteg, és az elsődleges ingerképző hely, a szinusz csomó. Ez biztosítja nekem az összehúzódásaim ütemét. Az összehúzódásaim száma (dobbanásom) úgy körülbelül 60/80 darab percenként. Képes vagyok arra, hogy percenként hét liter vért is kipumpáljak a test sejtjeihez. Szemléltetem: képzelj magad elé hét darab nagy, egy literes műanyag ásványvizes flakont, így könnyebben megértheted!

A kutatók, így hívják azokat a mindenre kíváncsi, és nagyon okos tanult, képzett szakmabeli embereket, akik bizony tanulmányozzák a szívet. Legutóbbi kutatásaik során arra lettek figyelmesek, hogy azoknak az embereknek, akiknek több vér áramlik át percenként a szíven keresztül, azoknak nagyobb a fejükben lévő agyuk mérete is, és az állapotuk is egészségesebb. Feltehetőleg, van valami

kapcsolat az én egészségem és az agy egészségi állapota között. De ebből az is fontos, hogy az én működésem és az agy működése akkor is szorosan összefügg, ha nem áll fent velem kapcsolatos megbetegedés. Olyan kapcsolat ez, amit eddig nem tudtak. Fontos azt is tudni rólam, hogy ha sok finomságot, édességet kell megemésztenie a gyomor barátunknak, aránytalanul sokat, na, akkor lerakódik az a sok nasi az ereid falára. Így, az erek nem lesznek olyan rugalmasak, mint előtte, nem tudja kitágítani a vér, és akkor az én pulzusom száma is lényegesen nagyobb lesz, mert az elmeszesedett erek kevésbé tudnak alkalmazkodni. Emellett tudd azt is, hogy, ha picit többet eszel, mint kellene, azaz, ha úgy érzed, hogy pukkadásig tele a hasid, sokszor, vagy mindig rágcsálsz valamit, és ez egyre nagyobb súlygyarapodáshoz vezet, akkor nekem is jobban kell pumpálni a vért, mert nagyobb nyomást kell produkálnom.

Akkor lássuk, mi is annak a legjobb módja részedről, hogy kiválóan végezhessem nap mint nap a dolgomat. Bizony nem is hinnéd, mennyire tudod segíteni az állapotomat a megfelelő bejuttatott étellemmel, a jó kedvvel, és a folyamatos, rendszeres testmozgással (majd, ha nagykorú leszel, hűtő, fűtő fürdéssel, valamint meditálással vagy teljes mély

alvással). És még valami. Esetleg, ha még szóvá is teszed minden este, mikor lefekszel, és hálát adsz mindannak, ami egy nap leforgása alatt történik benned, annak a csodának, amit ez a rendkívül jól összehangolt szerv együttes végez. Ilyenkor aranyszínű, szivárványba burkolt csillámport juttatsz el mindannyiunkhoz, ami olyasmi érzés, mint például, mikor valami nagyon jól sikerül neked, vagy kapsz egy jó pontot, esetleg nagyon megdicsérnek és mosolyognak, vagy kitüntetnek. Egyszerre érzi ezt benned minden egyes sejtecske, vér-lemezke, hajszál-erecske, és természetesen én is, mert bizony ezt mi mindannyian halljuk, és ez minket ösztönöz, hogy még tökéletesebben lássuk el a teendőinket.

Na, mit is majszolj szívesen ? TENGERI HALACSKÁK, sok gyümölcs és zöldség, teljes kiőrlésű gabona, magvakat: tökmag, napraforgó mag, pisztácia, mogyoró, dió, kesudióból csak egy vagy két szemet, FOKHAGYMA, GALAGONYA, MEDVE HAGYMA, alacsony zsírtartalmú sajtfélék, áfonya, kék szőlő, cékla, hajdina.

Elég is rólam ennyi, most arra gondoltam, hogy elsőként a fejbúbról kezdem bemutatni a társaimat, egészen a hajhagymácskáktól, és innen

nyargalunk tovább. Minden este megismerheted egy szerveidet, vagy annak az építő elemét!

Akkor csapjunk is bele! Engem mindenhol hallani, így elég az, ha csak megszólítom az összes hajhagymát, hátha valamelyikük ráér éppen, és válaszol pár kérdésemre. Na, akkor meg is szólítok egyet!

A Hajkorona



– Hajhagymák, Hajhagymák, van ideje valamelyikőtöknek válaszolni pár kérdésemre?

– Mindannyian hallunk, csak vannak közülünk olyanok, akik éppen regenerálódnak. Mindjárt találok neked egy éppen szabadidős pajtásomat, mert én sem érek rá.

– Pilus, gyere csak!

– Itt vagyok, hallak, miben segíthetek?

– Csak pár kérdésem lenne hozzád. Szeretni fogod. Mesélnél egy kicsit magadról nekem? Merre is laksz Te pontosan?

– A fejen. Az emberi fejen, és összefoglaló nevünk is van: szőrzet. Főként a koponya védelméért vagyunk. Nem utolsó sorban az emberi külsőre is hatással vagyunk, hajkoronaként is szoktak emlegetni, egyfajta ékességet is jelentünk.

– A kinézetetek egyedi, Pilus?

– Természetesen örököljük a szüleinktől. De, mint mindannyiunkat, a környezet is befolyásol: lehet ez az időjárás is, jöhet éppen nyár vagy tél, illetve, ha sokat szomorkodik, idegeskedik a gazdánk, abból is adódhat létszámhiány. És még megemlíteném a bejuttatott építőelemeket, vitaminokat, ásványi anyagokat is.

– Mi épít fel Téged? Miből vagy?

– Keratinból állunk nagyrészt és vízből. Három réteg ölel körül minket. Külső hámréteg, középső hajkéreg, és a belső hajbél.

– Mesélj erről még kicsit!

– A külső hámréteget lemezkék alkotják, amik a tetőcseréphez hasonló módon fedik egymást, és ezt a hajzsír vonja be, amit pedig a faggyúmirigyeink

termelnek. Ettől függ, hogy fényesnek látszunk-e. Ha a gazdimat megdicsérik a hajfényességét illetően, akkor azzal bizony a faggyúmirigyeket ismerik el. Ha a lemezkék szabályos sorban állnak, akkor a haj selymes is, de ha megsérülnek, akkor a haj töredezett, fénytelen, és megviselt, száraz tapintású.

– Mesélnél a hajkéregről?

– Oh, mindössze annyit, hogy keratin szálakból épül fel, és ettől vagyunk rugalmasak és erősek, épek is.

– És a hajbél?

– Összeköti a hajgyökeret és a külső részt, így tudunk szellőzni.

– Mesélj a külsőről!

– Örömmel teszem. Hajgyökér az alsó részem, a felső pedig élettelen szál, a hajszál. A kiszélesedő hajgyökeret hívjuk hajhagymának. Itt ebben hajszemölcs csücsül, és efölött pedig azok a szorgos sejtmunkások laknak, akik a hajszálat termelik. Csak úgy ég a kezük alatt a munka, döbbenet, milyen gyorsan képesek az osztódásra. A gyökér felső részén, ahogy említettem, a faggyúmirigyek termelik a zsírt, ez a fejbőr óvása miatt is termelődik, hidratálja, hogy ne száradhasson ki.

Végül alattunk hajmerevítő izmok kapcsolódnak a hajgyökérhez.