

# CUPRINS

Bun venit!.....	8
Ghid de utilizare rapidă.....	9
Tipuri de umanoizi .....	10

## VEZI BINE 12

Mini Chris și Xand – Băiatul cu un ochi vânăt.....	14
ÎNCERCAȚI asta acasă!.....	15
Ochi cu probleme .....	16
Tehnologii.....	18
Test de acuitate vizuală.....	19

## AUZI, CE CHESTIE 20

Mai mult decât auzul .....	22
Pregătiți pungile pentru rău de mișcare .....	23
Ceva... mai puțin curat.....	24
I-auzi, i-auzi!.....	25
ÎNCERCAȚI asta acasă!.....	26
Joc de cuvinte .....	27

## GURĂ LA GURĂ 28

Un dinte și nimic mai mult.....	30
Asta-i treaba cu dinții.....	31
Despre limbă .....	32
ÎNCERCAȚI asta acasă.....	33
Când apar probleme .....	34
Pronunțați corect .....	35

## LUNGUL NASULUI 36

Un drum cu dublu-sens .....	38
Mini Chris și Xand – Mama are nas pentru așa ceva.....	40
E bun!.....	41
ÎNCERCAȚI asta acasă!.....	42
Testați-vă cunoștințele despre nas.....	43

## OASE-NȘIRATE 44

Craniul .....	46
Asta-i treaba cu oasele! .....	47
Mini Chris și Xand – Chris nu-i așa grozav .....	48
Frigul la oase .....	49
Ceva flexibil .....	50

## PUTEREA MUȘCHILOR 52

ÎNCERCAȚI asta acasă!.....	54
În mișcare.....	55
Întinderi și luxații.....	56
Să fim în formă! .....	57
ÎNCERCAȚI asta acasă!.....	58
Mușchi sau scoici? .....	59

## SUBȚIRE CA PIELEA 60

Cald și rece .....	62
ÎNCERCAȚI asta acasă!.....	63
Un fel de gânganii .....	64
Vânătăi, julituri și bășici .....	65
Confortabil în propria piele.....	66
Bubă cu bubă .....	67

## PĂR 68

Frizeria Ciufulici.....	70
Sperietoare de păr .....	71
Creșterea părului .....	72
Unghiuțele la control .....	73
Unghii cu probleme .....	74
Arta manichiurii .....	75

## MĂINI ȘI PICIOARE 76

Negi enervanți și veruci dezagreabile.....	78
Veruca lui Xand .....	79
ÎNCERCAȚI asta acasă!.....	80
Doar un deget!.....	81

**DIN TOATĂ INIMA****82**

ÎNCERCAȚI asta acasă!.....	84
Ajutor pentru o inimă .....	85
O picătură de sânge .....	86
Iar, și iar, și iar.....	87
„Drăguțele“ lipitori.....	88
Un test la sânge .....	89

**FICATUL, SALVATORUL****90****O GURĂ DE AER****92**

Despre astm .....	94
În oraș sau la mare?.....	95
Chemați... câinele specialist! .....	96
Trageți aer în piept.....	97

**DIGESTIA, STAȚIE FINALĂ****98**

O pagină oribilă.....	100
Descurcați-vă cu... diareea.....	101
NU ÎNCERCAȚI asta acasă! .....	102
Petrecere zgomotoasă .....	103
Starea de rău.....	104
Robo-vomă.....	105
Treabă mică.....	106
NU ÎNCERCAȚI asta acasă! .....	107
Scaun bun și scaun rău .....	108
Alege un scaun.....	109
Puternicul pancreas .....	110
Rinichii produc urină .....	112

**GENIALUL CREIER****114**

Cioc, cioc .....	116
Un labirint amețitor .....	117
Memoria .....	118
Test pentru memorie .....	119
Dispozitiv de zăpăcit creierul.....	120
ÎNCERCAȚI asta acasă!.....	121

**NU VĂ ENERVAȚI!****122**

Asta-i treaba cu nervii! .....	124
O ceașcă de ceai .....	125
Răspunsuri .....	126
Competiția reflexelor .....	127

**ORA DE CULCARE****128**

Moș Ene pe la gene .....	130
ÎNCERCAȚI asta acasă!.....	131

**ORGANISMUL COMUNICĂ****132**

Fețe-fețe.....	133
Trăiască hormonii! .....	134
Gene... bune! .....	136
Șerpi și scărițe .....	137
În familie .....	138
Cine a băut tot laptele? .....	140
Enigmatice, celulele .....	141
Povestea vieții .....	142
Lucrurile se complică .....	144
... Și se complică! .....	146
Ce-i pe dinăuntru? .....	148
Chestii high-tech .....	149
Rezolvați singuri .....	150
Lupta cu tumorile.....	151
Virusuri la microscop .....	152
O zi din viața dr. Chris .....	154
Doriți o programare? .....	156
Câteva trucuri.....	157
Urgență! .....	158

**PRIMUL AJUTOR****160****LA FINAL****168****TU, DE LA Z LA Z****170**

Răspunsuri .....	172
------------------	-----

# Un drum cu dublu-sens

**NU NUMAI AERUL ȘI MIROSURILE CIRCULĂ PRIN NAS. SE MAI ÎNTÂMPLĂ SĂ CURGĂ ȘI ALTE LUCRURI PE-AICI!**

**STAI SĂ VEZI!**

Asta va fi secțiunea despre mucozități – partea mea favorită!

Chris



## SĂRAȚI DIN FABRICAȚIE

Probabil că nu ați înghițit niciodată o mucozitate, nu? Așa încât habar nu aveți ce gust are. Bun, dacă vă întrebați tocmai asta, aflați că nu au gust de căpșuni, nici de biscuiți cu ciocolată, nici de pui rotisat. Și ca să nu vă mai frământați, vă spunem noi că mucozitățile au gust sărat, fiindcă sarea este o componentă majoră al lor.

Nu sunt multe oferte în meniu la restaurantul mucozităților, nu?

Xand



**Fapt**

Strănutul „tășnește” cu 160 de kilometri la oră.

## CREDEȚI SAU NU...

Ar trebui să stați jos și să ascultați asta: strănutul nu iese prin nas. Straniu, așa-i? Când strănutați, împrăștiați, de fapt, salivă din cavitatea bucală. Uneori i se adaugă și mucozitățile care curg prin nas... Strănutul ajută la eliberarea căilor respiratorii.



Iată de ce este înțelept să vă acoperiți nasul și gura când strănutați!

Chris



## STRĂNUTURI, ȘI STRĂNUTURI

Dacă strănuțați când sunteți bolnavi, fiecare picătură pe care-o împrăștiați conține mii de germeni infecțioși. E important deci să vă acoperiți gura când strănuțați. Pentru exemplificare, Xand și Chris au „strănutat” un lichid colorat și... rezultatele nu au fost deloc demne de o operă de artă.



**NU ÎNCERCAȚI în niciun caz așa ceva acasă!**  
Nu e un lucru inteligent și veți sfârși prin a avea probleme.

Chris

## VI S-A FĂCUT RĂU?

Stomacul, gura și nasul comunică unele cu altele. Iată de ce, când vomitați, se-ntâmplă ca alimentele din stomac să ajungă în gură și în nas concomitent (deși nu există o denumire aparte pentru ceea ce țâșnește prin nas).



**AU!**

Ipostaza # 49:

Culoarea mucozităților dezvăluie multe lucruri, știți asta? Dacă sunt transparente, probabil că sunteți sănătoși. Dacă sunt verzi-gălbui, e semn că aveți o infecție. Laboratoarele pot analiza mucozitățile pentru a preciza unde locuiți. Chris s-a întâlnit cu dr. Kelly Berube, care i-a spus că, având în vedere particulele de funingine găsite în mucusul lui, Chris locuiește într-un oraș aglomerat. A identificat și particule de polen, deci nasul lui Chris își face datoria de a filtra praful.



**MUCOZIȚĂȚI LA MICROSCOP**

# Negii enervanți și veruci dezagregabile



## Ce sunt acestea?

Negii au aspect de conopidă și sunt pigmentați. Sunt duri și rușoși la atingere. Apar mai ales pe degete, pe dosul palmelor sau pe genunchi.

## Verucile

Sunt mai aplatizate, au margini mai tari și puncte negre în mijloc. Apar pe talpă, pe degetele de la picioare sau pe călcâie.



După Klaus D. Peter, Wiehl, Germania (colecția personală)  
(CC BY 3.0 de <http://creativecommons.org/licenses/by3.0/de/ deed.en>  
via Wikimedia Commons)

## De ce apar?

Negii și verucile sunt cauzate de infecții cu un virus numit papilomavirus uman. Acesta provoacă, la suprafața pielii, mici teșituri rușoase alcătuite din cheratină (aceeași proteină aflată în alcătuirea unghiilor).

## Ce-i de făcut?

Negii și verucile pot dispărea de la sine, dar asta durează destul de mult. Medicul dermatolog vă poate prescrie însă un tratament, dacă este cazul.



După Mindno (colecția personală)  
(CC BY-SA 3.0 <http://by-sa/3.0>  
via Wikimedia Commons)

## Nu pune mâna!

Negii și verucile sunt foarte contagioși, așa că nu-i atingeți, oricât de tentați ați fi să-i cercetați și să-i pipăiți.

# Veruca lui Xand

CHIAR MEDICII AU NEVOIE DE TRATAMENT PENTRU UNELE AFECȚIUNI... CUM AR FI VERUCILE. IATĂ CE S-A ÎNTÂMPLAT CÂND XAND A MERS LA MEDICUL SPECIALIST ÎN PODIATRIE (UN NUME EXTRAUVAGANT PENTRU „MEDICUL DE PICIOARE”).

Cam astea-s picioarele mele! Par în regulă, dar ia priviți mai îndeaproape...



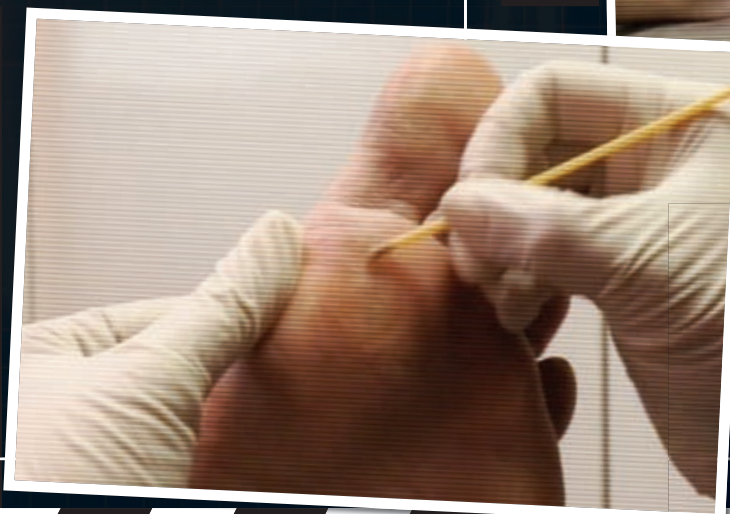
Pentru început, medicul specialist i-a răzuit lui Xand pielea bătătorită folosind un bisturiu – nu a durut, ba chiar l-a gădilat!



Apoi a aplicat azot lichid pe verucă, pentru a o îngheța. Azotul lichid are  $-200^{\circ}\text{C}$ , așadar e foarte, foarte rece! Asta a durut nițel, chiar dacă și eu sunt medic... și unul rezistent!



În final, a fost aplicat un unguent cu azot de argint, o substanță specială care oprește inflamația și ucide virusul.



Am dat verucii chiar și-un nume.  
I-am zis:  
**Dr Chris!**  
Dar nu-i povestiți  
fratelui meu asta.  
Xand



# Lucrurile se complică...

## Nu vă faceți griji!

Încă de când v-ați născut, v-ați dezvoltat neîntrerupt: ați fost bebeluș, apoi copil și apoi veți deveni adult. Perioada din viața voastră în care treceți de la copil la adult se numește pubertate – toată lumea trăiește așa ceva. Pubertatea este ceva normal și nu aveți niciun motiv să vă simțiți stânjeniți. Veți descoperi că, pentru fiecare persoană, pubertatea apare la vârste ușor diferite. Rețineți însă că nu aveți de ce să vă faceți griji!

Poate că lasă impresia că este adult, dar Xand încă se comportă ca un copil, credeți-mă! Chris



## Să nu ne încingem!

E nițel cam neplăcut, dar fenomenul se întâmplă tuturor: toți transpirăm! Când este prea cald, organismul secretă transpirația care, prin evaporare la suprafața pielii, ne răcorește. La pubertate, glandele sudoripare devin mai active. Iar când transpirația ia contact cu bacteriile de pe piele, apare mirosul specific. Iată astfel că avem transpirația care ne ajută să ne răcorim (un lucru folositor) și, în același timp, transpirația care miroase (ceva neplăcut).



**Fact**  
Glandele sudoripare se găsesc peste tot, mai puțin pe buze și pe urechi.

## Din nou despre miros

Sunt două tipuri de glade sudoripare: ecrine și apocrine. Cele apocrine se găsesc la subsuori și în zona inghinală. Sudoarea secretată în aceste zone, conținând proteine și acizi grași, este un mediu foarte bun pentru dezvoltarea bacteriilor. Ceea ce cauzează mirosul neplăcut nu este transpirația, ci reziduurile excretate de bacterii! Dar nu vă bateți capul cu bacteriile, e simplu să nu duhniți: trebuie să aveți grijă să păstrați igiena corespunzătoare a zonelor amintite.

**Fact**  
Numărul glandelor sudoripare este, în medie, de 2,5 milioane pe întregul corp.

## Fapt

La pubertate, băieții cresc în înălțime cu 5-6 cm anual.



## Fă-te mare!

Hormonii declanșează mecanismul de dezvoltare, „spunând“ corpului să devină mai înalt și mai puternic. Alte transformări sunt corelate cu lățimea umerilor la băieți și apariția sânilor la fete.

Ha, fiți recunoscători că nu v-ați născut babuini. Aceste maimuțe au niște posteroare mari și roșii când ajung la pubertate!

Chris



## Fapt

Unii cercetători consideră că pubertatea este declanșată de influența unei gene, codificată KiSS1.

## Fapt

De la copil la adult traversați adolescența.

## Stări bizare

La pubertate se întâmplă să treceți foarte repede de la o stare în care vă simțiți bine la momente în care sunteți supărați pe toată lumea. Sau de la clipe de fericire la tristețe... Și, mai ales, fără motiv. Este ceea ce numim „toane“ și e absolut normal la această vârstă. Dați vina pe hormoni și basta!

Opinia mea este că ați avea destule de imputat acestor hormoni obraznici!

Xand

