

Какъ трѣбва да пазимъ здравето си.



Здравето е най-голѣмото благо за всѣки човѣкъ. Когато човѣкъ изгуби здравето си, само тогава вижда колко ценно е то за него. А здравето на човѣка много лесно се изгубва, но мжно се възврѣща. Който иска да запази здравето си и да живѣе повече години, нека добрѣ да запомни слѣднитѣ правила:

1. *Чистъ въздухъ.* Жилището, въ което живѣешъ, всѣки день, зимѣ и лѣтѣ, трѣбва да се провѣтрѣва. Ходи и работи на чистъ въздухъ, даже и въ лошо врѣме.

2. *Чиста прѣсна вода.* Научи се всѣки день да пиешъ макаръ и малко вода, защото водата ти очиства гърлото и помага да се смеле по-лесно това, което си ялъ. Тия, които пиятъ само вода, по-дълго врѣме живѣятъ, по-лесно прѣкарватъ болеститѣ и по-рѣдко заболѣватъ. Всѣки день, като ставашъ отъ леглото си, омивай лицето, ржцѣтѣ и врата си съ чиста студена вода. Това е най-първото и най-добро лѣкарство противъ всѣка болестъ. Вино, ракия и разни други спиртни напитки избѣгвай да пиешъ, защото тѣ сж гибелни за всѣки човѣкъ, а за дѣцата сж цѣла отрова. Имало е случаи, гдѣто двѣгодишно дѣте, като е изпило само двѣ чайни лъжици ракия, се е отровило и умрѣло. Прѣсгълтение правятъ тия родители, които даватъ макаръ и малко спиртни напитки на дѣцата.

3. *Грижи се за чистотата на долнитѣ си дрехи и на леглото си.* Непрѣменно най-малко единъ пжтъ въ седмицата промѣняй долнитѣ дрехи, ходи на баня и провѣтрѣвай леглото си.

4. *Винаги бжди бодъръ и веселъ.* Не туряй нищо на сърдцето си. Уповавай се на Бога. Не грѣши и не се събирай съ лоши другари. Гледай съ всички да си добрѣ, за да нѣмашъ неприятели и да не се тревожишъ, че ще ти напакостватъ. Никого не осждай. Гледай винаги да изпълнишъ задълженията си, за да те не бори съвѣстѣта.

5. *Прави повече движения.* Сега движението на тѣлото лѣкува разнитѣ болести. Който постоянно прави движения, той винаги е здравъ и живѣе повече. Като се движи човѣкъ тѣлото му става силно и здраво.

6. *Избѣгвай безсннитѣ ноци.* Рано лѣгай и рано ставай, ако искашъ да бждешъ здравъ.

7. *Яжъ винаги умерено* и не пий спиртни питиета: помни винаги, че спиртътъ е цѣла отрова, която наполовинъ скжсява живота на човѣка, а послѣ го кара да страда съ недѣли, мѣ-