

дрехитѣ си, изпражня ги“. И това става често пѣти въпрѣки усилено хранене на болния.

Какво значи това? Засегнати сж, боледуватъ, бѣлитѣ дробове, а пѣкъ общото хранене запада, — страда дишането, а още повече страда и храненето.

Това ще рече, че човѣкъ се храни и живѣе, поддържа сили и здраве, не само съ храна, но и съ въздухъ, съ чистъ обилень въздухъ. Нашето хранене може напълно да пострада, ако дишането ни се засегне отъ нѣкакво заболяване на бѣлитѣ дробове, ако то се оцети, стане недостатъчно, непълно или въздухътъ е нечистъ и разваленъ.

Въздухътъ, чистиятъ въздухъ, ще рече, е едно непремѣнно условие, за да можемъ да използваме храната за нашето хранене. Дишането ни осигурява храненето.

А като знаемъ, отъ друга страна, че усвояването на нашата храна, правилното ѣ използване, дори при отлично дишане, запада **безъ слънцето**, че слънцето е, което поощрява, възбужда всичкитѣ ни органи и засилва тѣхната работа, — всѣки може да разбере, какво голѣмо значение има за нашия животъ, за нашето здраве, за пазенето ни отъ туберкулоза, съчетанието на **здравата храна, чистия въздухъ и обилното слънце**.

Върху това ще има да поговоримъ.



Д-ръ С. Фишеръ.

Какво и защо човѣкъ диша?

4. За болеститѣ на дишането

Ако не избирахме храната си, а поглѣщахме всичко, което ни попадне за ядене, всѣки ще разбере, че не само не щѣхме да се хранимъ добре, ами като вкарваме въ стомаха си негодна храна, скоро бихме заболѣли. Ала при дишането, бѣлитѣ дробове не подбиратъ само годното отъ въздуха. Тѣ дишатъ въздухъ, каквото намѣрятъ. А той може да носи съ себе си вредни примѣси, особно твърде много прахъ.

Ако въ полутъмна стая пуснемъ презъ малка зирка слънчевъ лжчъ, ще забележимъ въ свѣтлото снопче безброй много плаващи прахолинки. Дишаме ли тѣзи прахолинки въ голѣмо количество, тѣ ще повредятъ бѣлитѣ ни дробове и ще извикатъ възпаление. Най-вреденъ е прахътъ въ фабрикитѣ, дето се обработва