

вълна или метали: желѣзо, стомана, медъ и др. Лошо действува сжщо и прахътъ, който се дига при вадене и дѣлане камъни. Ала най-вредно отъ всички други действуватъ нѣкои низши растения. Тѣ сж толкова малки, че не могатъ да се видятъ съ просто око. Ала попаднатъ ли въ бѣлитѣ ни дробове и останатъ тамъ, ние можемъ да заболѣемъ отъ различни болести, най-опасната отъ които е охтиката.

За предпазване отъ праха и всѣкакви други вредни примѣси въ въздуха, по стенитѣ на грѣкляна и на бронхитѣ се намиратъ тънки малки ресници, които постоянно се люлѣятъ на различни страни и съ това — тѣй да се каже — измитатъ попадащия тамъ прахъ. Когато пъкъ, въпрѣки това, прахътъ проникне въ бронхитѣ и въ бѣлия дробъ, ние почваме да кашляме и съ изкашлянията искаме да изкараме навънъ праха, който е полепналъ по слузъта. Това сж нашитѣ храчки.

Ще рече, кашлицатата може да ни бжде полезна, ако съ нея отдѣляме навънъ попадналиятъ въ бѣлитѣ ни дробове вредни вещества. Ала понѣкога ние кашляме безъ да изкарваме нѣщо. Тази **суха кашлица** само изморява гърдитѣ ни и ни навлича вреда.

Видѣхме, колко е важно за човѣка да диша правилно. А дишането ни може да пострада дори когато околниятъ въздухъ е чистъ.

За да дишаме правилно, необходимо е, щото центрътъ на дишането да работи добре. Това не става, ако мозъкътъ, въ оная си частъ, дето се намира този центъръ, се повреди. Ударимъ ли силно нѣкого съ дърво или съ друго тежко нѣщо въ тилната частъ на главата, този човѣкъ веднага ще умре отъ повреждане центъра на дишането.

Ако повредимъ нервнитѣ нишки, които идатъ отъ центъра на дишането къмъ дихателнитѣ мишци, то заповѣдитѣ на дихателния центъръ не ще могатъ да се предаватъ на мишцитѣ и тия последнитѣ не ще действуватъ (ние казваме за такива мишци, че сж **парализирани**) и дишането сжщо не ще може да става правилно.

Зле се отразява на човѣка сжщо, когато се повредятъ самитѣ бѣли дробове. Освенъ охтиката, има още много други — кои повече, кои по-малко опасни — болести, които силно повреждатъ дишането. За да става дишането правилно, потрѣбно е бѣлодробнитѣ мѣхурчета да съдържатъ само въздухъ и бронхитѣ свободно да пропусчатъ въздушния притокъ. Ала когато бѣлитѣ дробове сж болни, тогава въ бѣлодробнитѣ мѣхурчета и въ брон-