

му мислятъ, повѣрватъ себе си, женитъ си и децата си да ги лѣкуватъ врачки и самозвани лѣкувачи, които и понятие нѣматъ, какво трѣбва да имъ се направи.

Ако и центрътъ на дишането, и нервнитѣ нишки, и дихателнитѣ мишци, и бронхитѣ и бѣлодробнитѣ мѣхурчета сж свършено здрави, то дишането все пакъ може да става правилно само когато въздухътъ, който дишаме, е чистъ. Ала ако въ една стая живѣятъ много хора, въздухътъ бързо се разваля. Въ чистия въздухъ, вжглеливиятъ двуокисъ е извънредно малко. Ала ние знаемъ, че всѣки човѣкъ постоянно издишва вжглеливъ двуокисъ, и ако въ малка стая стоятъ много хора, тамъ въ скоро време се набира толкова много вжглеливъ двуокисъ, че хората почватъ да вдишватъ много отъ този газъ, който тѣ трѣбва да издишватъ.

Ако въ стаята не влиза прѣсенъ въздухъ отвънъ, хората въ тази стая ще се задушатъ. Въ сжщностъ, нашитѣ жилища сж така устроени, че въздухътъ отвънъ може да преминава презъ прозорцитѣ и стениѣ, ала това става тѣй бавно, че, макаръ хората да не се задушаватъ, здравето имъ се разстройва, страда, поради малкото кислородъ и многото вжглеливъ двуокисъ, които проникватъ съ дишането въ бѣлитѣ дробове.

Ето защо, дето бедността кара хората да живѣятъ, да се трупатъ въ малки стаи, налага се колкото се може повече да се провѣтрява жилището. Лѣте прозорци и врати трѣбва цѣлъ день да се държатъ отворени и хората да престоаятъ колкото се може повече навънъ, на открито. Така самитѣ тѣ ще дишатъ обилень прѣсенъ въздухъ и въздухътъ въ стаята нѣма да се разваля отъ тѣхното дишане.

Презъ зимата, лошиятъ въздухъ отчасти се отстранява при отопление чрезъ печки и камини, ала това е само отчасти. Зиме, все пакъ, въ стайтѣ остава твърде много лошъ въздухъ. Затова **и презъ зимата жилището трѣбва непременно да се провѣтрява.** Ако сме поставили двойни прозорци, които не могатъ, или мжно се отварятъ, на прозорцитѣ трѣбва да се поставятъ вратичка, провѣтрители, презъ които да влиза прѣсенъ въздухъ.

Който постоянно диша прѣсенъ въздухъ, той не така лесно заболява, или ако заболѣе, много по-скоро ще оздравѣе, отколкото онзи, който прекарва времето си въ душни помѣщения, въ затворень въздухъ, ще рече въ въздухъ, въ който има малко кислородъ, а много вжглеливъ двуокисъ.

