

рний-тъ дробъ, бжбреци-тъ и кожа-та. Работа-та на тѣзи части, коя-то на всякой начинъ и безъ наша воля са върши, трѣбва и ние всѣкога да подпомагаме.

Макаръ и да имаме достаточное количество добра кръвъ, съ това ние не сме спечялили още нищо, ако тя не са разнесе по всички-тъ части на тѣло-то. За това е нужно друго едно главно условие: **Кръвообращение-то, кое-то е главна-та причина на нашия животъ и на наше-то здравие, трѣбва да става всѣкога рѣдовно.**

Кръвообращение-то въ наше-то тѣло макаръ че става и безъ наша-та воля, то ние сме пакъ въ сжстояние да му повлияемъ, защото нужно-тъ за това сечива (особно сжрцето), ние трѣбва да запазваме за да не са поврѣдятъ нѣкакъ си и въ работа-та имъ (чрезъ движение, силни джхания и пр.) да сме всѣкога на помощъ.

За да са храни наше-то тѣло отъ чиста и рѣдовна кръвообращающа кръвъ, нужно е тя всѣкога да има една неизменяема температура и са иска да върви по правъ пжтъ изъ наше-то тѣло и да има топлина отъ около 30° Р. Както са произважда въ една пещъ топлина-та, се по тойзи начинъ са произважда и топлина-та на тѣло-то ни т. е. чрезъ вжздуха (кислорода), кой-то запалва тжй нарѣчена-та джхателна храна и отъ това горение са произважда топлина. Топлина-та на наше-то тѣло са развива изобщо въ кръвъ-та и подкладени-тъ матерни ни даватъ отъ части храна, отъ части работа и отнимамъ исхжбени-тъ частици по различни-тъ части на наше-то тѣло. Потрѣбнии кислородъ, за изгаряние на този материалъ добиваме презъ бѣлия дробъ като дишаме добръ чистъ атмосферически вжздухъ въ наша-та кръвъ. И тука са явява тжй сжщо едно условие за животъ-тъ: **всѣкога, денѣ и ноцѣ, дихай добръ чистъ вжздухъ и запазвай дихателни-тъ си органи отъ поврѣда.**

Едно главно условие за рѣдовно-то работение на дихателни-тъ орждия отъ една страна е това: дишай добръ чистъ неповрѣденъ вжздухъ чакъ до послѣдни-тъ крайща на вжздушни-тъ тржби, сир. чакъ до мехурчета-та на бѣлий-тъ дробъ, а отъ друга страна: кръвъ-та трѣбва да тече свободно навсѣкадѣ презъ бѣлий-тъ дробъ.

Както стои въ ржка-та на человекъ и въ сила-та муда подпомага и да са грижи за онѣзи орждия, кои-то са намиратъ въ дѣйствиe въ горѣречени-тъ служби, що поддържатъ живота; тжй сжщо са сжстои въ воля-та на всѣкого, що-то органи-тъ, кои-то му работятъ да ги усиља и да ги прави