

болестъ. Не трѣбва да се ржкуваме съ боленъ отъ хрема, не трѣбва да се цѣлуваме, да си заемаме носни кърпички. Нѣкому ще се покаже смѣшно, ако не си подамъ ржката да се ржкувамъ. Нѣма нищо смѣшно тукъ. Азъ трѣбва да се запазя отъ зараза или да прѣдпазя другитѣ, ако съмъ боленъ. Всѣки боленъ отъ хрема, отъ възпаление на гърлото, трѣбва самъ да гледа да прѣдпазва да се не разпространява болестъта, защото, ако не направи това, той ще стори много голѣмо прѣстѣпление, като стане причина да страдатъ другитѣ по негова вина и непрѣдпазливостъ.

Като говоримъ за прѣдпазителни мѣрки, трѣбва да кажемъ нѣщо и за личното прѣдразположение на човѣка къмъ извѣстни болести. Напр. има хора, които не заболяватъ при най-неблагоприятни условия, а други заболяватъ при много благоприятни условия отъ хрема. (Служа си съ този примѣръ, като посочвамъ най-леката болестъ). И това прѣдразположение би могло да се ограничи или да се намали, както казахъ по-горѣ, като заякваме, като се приучваме къмъ трудъ и като се хранимъ добръ и достатъчно: защото гладнитѣ хора заболяватъ по-лесно, отъ колкото добръ охраненитѣ.

И тъй, като усилимъ нашето телосложение, като се прѣдпазваме отъ сближаване съ болнитѣ, ще можемъ да избѣгнемъ болести-