

# ЗДРАВООСЛОВЕНЪ КЪЛЕНДАРЪ.

## Правило за здравие-то и живѣяние-то.

Всѣкой чловѣкъ е длженъ да са запознае съ това нѣщо, кое-то може да ползова или да врѣди тѣло-то му. Само съ помоща на тѣзи познания той достига да опознае себе си и само тогава той може да са пази отъ болѣдувание дори и отъ безвременна смъртъ. Но кога настане болеста, много помжно е да са исцѣри, отъ колко-то щеше да е да са прѣдпазимъ отъ нея. — И тѣй за да можемъ по правилно да отглѣдваме тѣло-то си, да му слугуваме както трѣбва за да му е добрѣ отъ всѣка една страна, потрѣбно е да имама основни познания: 1) за всички онѣзи нѣща, кои-то сж неизбежно нуждни за живѣяние, като: въздухъ, вода, храна, свѣтлина и топлина; 2) да познаваме онѣзи орждия и явлѣния, кои-то ставатъ вжтрѣ въ тѣло-то ни, и служатъ да го нахранватъ и кои-то са относатъ най-много камъ кръвѣ-та—источникъ-тъ на животъ-тъ; 3) да знаемъ вредно-то и невредно-то влияние на климатъ-тъ, земя-та, температура-та, живѣлице-то, облѣкло-то, работа-та и т. н., кои-то дѣйствуватъ на наше-то тѣло. Наше-то тѣло може само въ извѣстни случаи да навикне на вжншни-тѣ промѣни, т. е. може само да са опира на тѣхно-то напрѣгане, като привиква малко-помалко, до дѣ най-сетне напрѣгане-то, кое-то напираше на тѣло-то ни, захване да са не усѣща.

## Потрѣби-тѣ и условия-та за живѣяние.

Чловѣкъ-тъ е сжтворенъ не само да живѣе и да е здравъ, а са иска отъ него повече—да бжде едно разумно сжщество; това може да са постигне само съ помоща на особено за тази цѣль отрѣдени орждия. По тази причина, той трѣбва