

блага дължимъ на нашитѣ родители, на нашитѣ дѣди и прадѣди. Едно морално и неотмѣнимо задължение чувствуваме да пазимъ тия блага, да закрепваме и умножаваме тия родни съкровища. За да можемъ да сторимъ това, трѣбва преди всичко да бъдемъ здрави.

Какъ можемъ да постигнемъ това?

Всичко въ живота, всичко въ природата се подчинява на строги, немолими закони. Нищо случайно, нищо по прищѣвка, на приумица не става въ природата. Човѣкъ се ражда, расте, крепне, старѣе и умира също по строго опредѣлени закони. Боледуванятия, страданията, патилата дохождатъ тъй неминуемо, както неминуемо ще се запали, да речемъ, купа сухо сѣно, ако поднесемъ разгорена главня.

Най-сигурно пази здравето си и избѣгва болеститѣ онзи, който знае законитѣ на здравето, който живѣе и изпълнява тия закони.

Науката, която ни запознава съ тия закони, която ги тълкува и ни учи, какъ да живѣемъ, какъ да се пазимъ, какво да правимъ, и какво не трѣбва да правимъ, за да бъдемъ винаги здрави, силни и жилави, — се казва **хигиена**.

До скоро, рѣдко се приказваше за хигиената. Всѣки живѣеше, както му прилегнѣше и какъто сгодѣше. Заболѣеше ли, викаше близъкъ, познатъ или лѣкаръ и търсѣше помощъ и спасение. Лѣкаритѣ дирѣха да се изпрак-

сватъ най-вече въ изкуството да лѣкуватъ. Като лѣкувачи тѣ и днесъ най-вече се ценятъ и въздигатъ.

Ала животътъ се усложни. Всѣки день условията за поминѣтъ, за прехрана ставатъ потрудни. Нѣма вече леснотия. Има блѣсканица, борба и трепане, за да изкарваме коматъ хлѣбъ, за да се що-годе обуюемъ и облѣчемъ. Паднемъ ли болни, мжчно се привдигаме. Силитѣ ни не достигатъ, за да се отърсимъ и съвземемъ отъ болестята. Пъкъ и докторската помощъ комай отстѣпя предъ негоднитѣ ни условия въ жилища, въ работилници, въ училища, въ канцеларии. Тя дори не стига до слабозаможнитѣ. И какъ ще стигне, когато, за да я добиемъ, трѣбва да се лишимъ отъ сума насжщни нужди?

И ето човѣшкиятъ умъ се пробужда и потърсва изходъ отъ това трудно положение и го намира **въ предвардването**. Днесъ вече за всички става ясно и разбрано, че по-добре е да се предвардвашъ отъ заболѣване, отколкото да се лѣкувашъ. По-добре е да избѣгвашъ всичко, което може да увреди нашето здраве, отколкото да се оставяме да заболѣемъ, та после да търсимъ лѣкаръ и лѣкарства.

И зароди се хигиената, зароди се науката за здраветопазването. Отъ день на день тя все повече и повече се разработва, шири и умножава съкровищата си. Хигиената става най-интересната и най-