

Настъпи ли при тия условия негодно време, загърне ли се небето и размахне влажни и непрозирни плащове — инфлуенцата надвисва, като че ли надъ всъка стрѣха и скепцва всички. За-реждатъ се хреми, гърлоболи, ларингити, трахеити, бронхити и редъ органични смущения, които задържатъ отъ работа маса хора, налагатъ имъ непосилни разходи за лѣкари, лѣкуване, пазене и др. и имъ създаватъ сума страдания.

Какво да се прави? — Има редъ здравни повеления, изпълнението на които ни прави комай неуязвими отъ инфлуенцата или поне устойчиви на нейнитѣ поражения. Тѣзи повеления трѣбва да се знаятъ отъ всѣки, да се изпълняватъ отъ всички.

Тѣ сж следнитѣ:

1. Нагаждай облѣклото си споредъ времето. Сега не е време, за каляване. Бабаитлжкътъ спрямо рѣзкитѣ промѣни е най-неразуменъ спортъ. Туй, което времето сурово ти налага, трѣбва да го изпълнишъ. Непослушанието се наказва десетъ-двайсеторно. Неумѣстно е да се самоизмамваме по отношение нашата органична устойчивостъ. Всичко има свои граници. Не трѣбва да искаме повече, отколкото е кадѣренъ да ни даде организмътъ.

2. Облекчавай и помагай органичната самозащита чрезъ разумни грижи. Съответно облѣкло. Съответна храна. Не се преуморявай. Избѣгвай напреженията, тревогитѣ и припряността. Отспивай си достатъчно презъ нощта. Бденията, прекарванията въ забави и развлѣчения до късно нощемъ сж поразия за нервната ни устойчивостъ.

3. Пази бжбрецитѣ си и черния си дробъ. Тѣ сж цедкитѣ (филтритѣ) на органичнитѣ ни отрови. Избѣгвай консервитѣ (салами, суджуци, пастърма, солени риби и др.). По-малко месо, повече зеленчуци и плодове. Прѣсниятъ зеленчукъ и плодетѣ не сж проста прибавка или луксъ, а сж незамѣнима и насжщна храна. Презри еднажъ за винаги алкохола — най-подлиятъ крадецъ и рушителъ на здраве, трудоспособностъ, сила и радостъ. Не пуши — и най-дребната стотинка е потрѣбна нѣкому да се нахрани и стопли.

4. Прекарвай на чистъ въздухъ. Не позволявай дето работишъ да се замърсява въздухътъ отъ тютюневъ димъ, отъ храчки, плюнки и отхвърляци. Искай винаги, поне презъ единъ отворенъ прозорецъ да прониква често прѣсенъ, чистъ въздухъ. Жилището си винаги широко провѣтрявай и грижливо почиствай. Изтупвай дрехи, постилки, завивки. Излагай ги на слънце. Слънцето е вездесжщъ лѣчителъ и крепителъ. Едно време съ право сж го обожавали. Шестъ дена работи, седмия прекарвай на от-