

Животни, поставени въ затворено помѣщение, дето съставътъ на въздуха се поддържа еднакъвъ, като постоянно се подновява кислородътъ въ него и се изтегля навънъ вжглевата киселина, тия животни при все това умиратъ следъ известно малко-много продължително време.

Отровното влияние на затворения въздухъ, ще рече, се дължи не само на издишания въздухъ, ами и на летливитѣ газове, които отдѣлятъ животнитѣ отъ тѣлото си.

Ще рече, **замърсяването на жилищнитѣ помѣщения, нечистоплътността и прахътъ сж най-главнитѣ виновници за развалата на въздуха.** Оттукъ се набелязва и основното повеление на хигиената: **поддържай жилището си въ изрядна чи-**

стота, пази чистоплътностъ, избѣгвай праха, провѣтряй жилищнитѣ помѣщения, чрезъ постоянно — дено и ноще — отваряне на прозорци.

Най-чистъ отъ прахъ и микроби е въздухътъ на високитѣ планини и на открито море. Онзи, който е възкачвалъ планински възвишения, не може да забрави благотворното, възродително, и укрепително действие на планинския въздухъ. Тамъ дишането и кръвообращението се засилватъ. Храненето сжщо. Преуморениятъ и изнемогналиятъ тамъ бързо въстановяватъ апетита и съня си, а апетитътъ и сънятъ сж двата силни възродители на организма.

Затуй, помни и изпълнявай повелята: **шестъ дни работи, седмия прекарай навънъ, на открито.**

