

на слънчевата свѣтлина и на чистий отворѣнъ въздухъ. За това и всичкитѣ общественни управници и законодатели би трѣбало да изискватъ што кжщата, работилнитѣ и всичкитѣ общественни отношения да сж наредени тѣй штоо всѣки да може да работи, да почива, да се храни и да се весели подъ закрилага на доволно свѣтлостъ и чистъ въздухъ.

Въздухътъ е чистъ тогава, когато въ него не се осѣща никакъвъ джхъ или миризма, когато не се съзира въ него прахъ или други нѣща. Подиръ джждъ и вѣтръ той е най-чистъ; тогава той е най-богатъ у оня жаротенъ свой съставъ, който науката нарича кисленникъ (кислеродъ). Въздухътъ е най-чистъ по всичкитѣ мѣста гдѣто често повѣва и гдѣто слънчевитѣ зари грѣятъ цѣль день.

Въздухътъ е нечистъ и слѣдователно врѣдителенъ тамъ, гдѣто има бари, блатъ, мъгла, прѣголѣма влага и разни гнилости. Когато въздухътъ е напълненъ съ мъгла, което бива есенно врѣме, тогава той е доста нездравъ; нездравъ е и когато е прѣмногo влаженъ. За ония които страдатъ отъ грждни болѣсти, такъвзито въздухъ е особенно тѣготенъ, та кога ходятъ изъ него по-вече кашлятъ, по-тѣжко дишатъ и осѣщатъ омалѣлость. Прѣзъ таквози врѣме, за всѣкитo е потрѣбно да похание или сребне нѣщо прѣди излизанието си отъ кжщи.

Течнитѣ води, високитѣ дървета, градинитѣ и пхосѣвитѣ значително прочистятъ въздухътъ. За това добръ е иората да иматъ около кжщата си разни овошки и градини. — Нъ колкото гората е денемъ полезна, толкозъ тя ношемъ е врѣдовита, защото ношемъ всѣко растение изпуща така-познатий въ науката *вжжленникъ* (въглеродъ) който разваля въздуха, па и нашето здраве. За туй по всѣкакъвъ начинъ да се варди, да не се държатъ ношемъ въ стая гдѣто се спи сакни съ цвѣте.

За имане чистъ въздухъ потрѣбно е прозорцитѣ по живѣлищата и по работилнитѣ да бждатъ цѣль день отворени: това трѣба да се приеме като най-прѣка и животна потрѣба, като потрѣбата отъ ѣдане и пияне. Изключение може да бжде само за тамъ, гдѣто прозорцитѣ сж край нечисти мѣста.

Зарадъ по-добро здраве, голѣма потрѣба е, жилищата и въобще зградитѣ да се правятъ тѣй, штоо прозорцитѣ да бждатъ обърнати къмъ Юго-Истокъ, за да ги обсипватъ постоянно слънчовитѣ зари. За здравето е по-добръ, живѣлището