

да бѣде на високо мѣсто и да е издигнато отъ земята. Живѣ-
лището трѣба да бѣде на сухо мѣсто и да е доволно про-
странно, високо и свѣтло.

У всичкитѣ сгради гдѣто на едно мѣсто сѣди, стои, ра-
боти, весели се или спи много свѣтъ, въздухътъ е много раз-
валенъ и врѣдовитѣ: разваля го многото вѣгленна кислота
която издишатъ хората. Такъви мѣста сж: кафенетата, чер-
квитѣ, театрата, училищата, и другитѣ сборища. За това, всич-
китѣ сгради за събиране трѣба да се нагласяватъ тѣй, щото
да сж колкото по-вече пространни, и чистий въздухъ да има
у тѣхъ колкото се може по-вече свободенъ достѣпъ. А най-
добръ е събранията да ставатъ подъ отворено небе или подъ
нѣкои сѣнници, както сж ставали въ старо врѣме.

Твърдѣ е потребно челоуѣкъ да вдиша по-вече и
по-дълбоко чистия въздухъ, защото той подмладява крѣвта,
оправя омалѣлостта, цѣри разни болѣсти, па и самата
охтика и лудостта. Кога ходи изъ чистъ въздухъ и кога
работи, згодно и нужно е за челоуѣка да се навикне да
си държи гърдитѣ изпъчени, а, ако не ходи по работа, да си
държи рѣцѣтъ отзадъ. Тѣй се дава ширина на бѣлия дробъ,
който е шюпликавъ като сюнгеръ, да може спокойно да поема
и изпуща въздухътъ отъ всичкитѣ си шуплини.

Най-добръ е дишането да става прѣзъ носа. Дишането
прѣзъ носа е добро не само за здравето въобще, нѣ така се
избѣгва и настинката въ студено врѣме, защото до като въз-
духътъ мине прѣзъ извивкитѣ у носа, сгрѣва се и стига до
дроба стопленъ. При това, ако въздухътъ е прашенъ, той по-
малко врѣди като се вдиша косвенно, защото кога идва прѣзъ
носнитѣ косми и извивки, въ носа се задържатъ много врѣ-
довити частици, а ако идва прѣзъ устата, минава напразо,
незадържано, въ гърлото и дроба.

И тѣй най-здроо за тѣлото и мозъка е да се расхож-
дамы, а че и да четемъ и да говоримъ и боравимъ въ
чистъ въздухъ.

Воздухътъ най-здравъ за дълбоко вдишание е прѣдъ
обѣдъ, около 9 — 10 часѣтъ; тогасъ въздухътъ е умѣренно
топлъ. Който неможе да върши това въ туй врѣме, нека го
върши въ което и да е врѣме прѣзъ деня. По-добръ нѣкога
отъ колкото никога.