

пи тъй, шото да се увѣри въ ползата имъ и да ги изпълнява само.

Като главни прѣдмети по хигиена могатъ да бждатъ слѣднитѣ: въздухътъ би могълъ да поврѣди здравето ни, не само чрѣзъ изменение на нормалнитѣ си хигиенични състави, но и чрѣзъ газообразнитѣ и прахообразнитѣ си съставни части.

Както въздухътъ, шо дишаме, тъй и всичко друго, шо ядемъ и приемъ, трѣбва да бжде прѣчистено отъ врѣдни за здравето ни вещества, да бжде чисто и неразвалено.

При снабдяването частнитѣ жилища съ вода, важно е качеството, но и количеството, което въ Търново, прѣзъ миналитѣ лѣта, врѣдно се чувствуваше. На мнѣние съмъ, че се нуждаятъ отъ чиста вода не само градоветѣ, които отъ врѣме на врѣме сж били изложени на епидемически болести, но че и селата и всички други мѣстности, като кжшата и двора. Съ нечиста вода само се омърсява кжшата и дворътъ ѝ.

Въ постоянната борба съ промѣнливото врѣме си служимъ като оржиде, както е извѣстно, на първо мѣсто, съ облѣклото и жилището, заради това отъ първа важность е да си построимъ жилища, да ги поддържаме въ добро положение, отоплението, провѣтряването и освѣтлението.

Единъ още по-важенъ прѣдметъ е поч-