

Тія правила на Гигіената относятъ:

1-о На жидкостите, които окружаватъ насъ, както са въздухътъ, теплотата и свѣтлостта.

2-о На веществата, които ся приаровляватъ на тѣлото, както са дрехите и баните.

3-о На ястіята и питіята.

4-о На испраженіята.

5-о На будното и сонното состояніе и на разны дѣйствія нужны за сохраненіето на живота, както са упражненіето, което струва чловѣкъ пѣшь или на конь и проч.

6-о На нравственните впечатлѣнія както са гнѣвътъ, радостта и жалостта.

§. Жидкости, които окружаватъ насъ.

“ 1-о Воздухътъ, свѣтлостта и теплотата са необходими за сохраненіе на здравіето.

“ 2-о Воздухътъ треба да е чистъ; за да то направиме таковъ, треба да го подновяваме и да отдалечаваме животныте и растителныте вещества, които са въ гніеніе. Тія предохраненія треба найпаче да ся струватъ въ мѣста на народныте собранія и въ стаите гдѣто спиваме.

Изясненіе. Въ сто части отъ атмосферическій въздухъ, не има освенъ двадесять и една способны за дыханіето, тія 21 части са газъ кислородъ или въздухъ жизненный,