

И Г И Е Н А.

Игиена-та е тая часть съ медицинска-та наука коя-то има за прѣдмѣтъ да постави потребни-тъ правила врѣзъ съхранение-то на здравие-то.

При сичко туй има едно отличие да се направи мѣжду игиена-та на болнитѣ, и тѣзи що принадлежи на здрави-тъ хора. Първа-та се отнася да се избѣгва сѣко нѣщо що може да поврѣди или да умножи болѣсть-та, второ-то прѣдлага единствено да постави чловѣка-тъ подъ такива условия щето жизненна-та му сила да дѣйствува безъ никакво прѣпятствие.

Този кой-то желае да има добро здравие, найнапредъ трѣба да се постарае да подкрепи свое-то съществување чрѣзъ една добра материална часть, кое-то подкрепление става чрѣзъ три главни служби: смилание-то, дишание-то и кръвообращение-то; спорѣдъ условия-та въ кои-то може да се намиратъ тѣзи важни служби, зависи и тѣхно-то добро или зло положение. Първа-та, отъ тѣзи три служби, се спомага отъ добрия-тъ изборъ на храна-та; втората, съ доставяние-то на бѣлиа-тъ дробъ добъръ и чистъ воздухъ; третя-та, като се избѣгне сѣко прѣпятствие кое-то може да докара врѣда на свободно-то кръвообращение.

Храна. Храна-та трѣба да се измѣнява спорѣдъ възраст-та на хора-та и спорѣдъ особни-тъ обсто-