

мясена супа; туй първо леко ядение поправява загуби-тъ що се станжли въ време на снѣа-тъ. Обѣда-тъ ще става на 11 утрѡмъ, вечерня-та на 6-тъ часа вечерь.

Въздухъ. Въздуха-тъ е необходимъ за подкрепление-то на животъ-та, и страха-тъ, да не би да настинемъ, е единъ прѣдразждокъ кой-то си нѣма мѣсто-то и противъ когото трѣба да упорствуваме непрѣстанно. Всякъ знае врѣда-та що произхожда отъ много натрупани хора въ едно мѣсто прѣзъ кое-то въздуха-тъ не прѣминува. Спалня-та, въ която прѣкарваме една-та третя отъ живота-тъ си, много нѣтъ та бива тѣй испушена щото въздухъ отъ нийде не влиза. Въ такъвъ случай вхлѣнна-та кислота що ние изхвъргаме чрѣзъ издишание-то си, се смиса съ други-тъ испарения и прави въздуха-тъ не чистъ и тѣжкъ. Снѣа-тъ що прѣкарваме подъ подобни условия не прави лице-то да цвѣти, ни тѣлото да се успокои. Трѣба да оставяме въздуха-тъ да влиза спорно на вредъ като си напомнимъ че отъ него иматъ най голѣма нужда дѣтца-та по причина на тѣхно-то силно дихание. На много мѣста се отдаватъ много болѣсти и страдание на прѣкалено-то занятие, безъ да се обърне внимание че, зали-тъ дѣто се учѣтъ дѣтца-та, сѣ пжлни отъ не чистъ въздухъ, кой-то рѣдко се замѣстя отъ чистъ. Пространство-то на стая-тъ трѣба да е размѣрно спорѣдъ число-то и спорѣдъ време-то що ще прѣкаратъ тѣзи що ще стоѣтъ въ тѣхъ. Много нѣтъ прѣзъ деня-тъ про-