

зорци-тѣ ще се оставятъ отворени, щото, да позволяватъ на въздуха-тѣ да изгонва мрасотиин-тѣ и да ги замѣсти съ чистъ въздухъ. Време-то като кога трѣба да се отварятъ прозорци-тѣ, е неопредѣлено: то зависи отъ време-то на година-та и отъ частни-тѣ обстоятелства въ кои-то сме поставени. При сичко туй спалня-та трѣба да е изобилно развѣтрена съка сутрѣна подиръ спание-то.

Ката день дѣтца-та трѣба да се излагатъ на чистъ въздухъ и на слънчева-та свѣтлина, безъ да се боимъ че сме начинjali твърдѣ скоро. Лѣтѣ, новорождени-тѣ дѣтца може да се вадятъ по възнѣ послѣ три или четири дни отъ рождение-то имъ, въ студено време, подиръ една недѣля, етига да сж добрѣ облечени. За тая цѣль, ще се отбиратъ мѣста открити, разходки добрѣ поставени и, въ ихрви-тѣ си години, дѣте-то трѣба въ само-то лѣто да се нахожда по възнѣ почти сичкиа-тѣ день; въ пролѣтъ и въ есень, не по малко отъ 4—5 часа послѣ иладнѣ, въ зимѣ, до колко-то време слънце-то стои по оризона-тѣ.

Свѣтлина. Малко се уцѣнява полза-та на свѣтлина-та врхъзъ физическо-то развитие на лички-тѣ сжщества, особно на жени-тѣ и на дѣтца-та. Тя безъ друго е необходима за сички-тѣ лимфатически сжщества; нейно-то лишение, лишава крхвъ-та отъ кржави-тѣ глобули като умножава водно-то количество що се нахожда въ тѣло-то. Не се касае тукъ да се изложи нѣкои на горѣци-тѣ слънчеви