

лучи въ расстояние на много врѣме: отъ тая практика можѣ да заподистри едно крѣвостечение кѣмъ можакатѣ, силенъ очеболѣ, и проч. Лѣтѣ, упражнението на откритѣ вѣздухѣ, утромѣ, или подирѣ пладнѣ, е тѣхрде полезно. Трѣба тоже да земемъ подѣ вниманіе влианіето на свѣтлина-та вѣрѣзѣ жилища-тани. Една стая злѣ поставена бива студена и влажна, и произвежда ревматически страдания. Жилището трѣба да приема направо слѣнчеви-тѣ лучи кои-то го прѣчистватѣ. Стая-та на болниатѣ, освѣнѣ нѣкои извѣнредни случаи, трѣба сѣкоги да е свѣтликава: свѣтлина-та, освѣнѣ свое-то материално дѣйствиє, утѣшава морала-тѣ на нещастни-тѣ.

Упражнение. Упражнението ни позволява да подкрѣпимѣ добра-та армоніа на наши-тѣ органи и тѣхна-та редовна служба, като движимѣ мисци-тѣ си и засилваме крѣоображение-то както и дихание-то си. Най добро нѣщо за здравіє-то е да прави нѣкой ката день по една расходка на откритѣ вѣздухѣ; ходение-то е едно упражнениє отъ най здравитѣ и най удобнитѣ що може да има нѣкой на расположение-то си. Като распушаме и свиваме едно слѣдѣ друго сички-тѣ си мисци, тѣ схвременно си отдѣхватѣ и се обсилватѣ, стига да имаме грижа-та да не продѣлжаваме много, ни пѣкѣ да прѣсилваме стѣпкитѣ си изѣ вѣнѣ мѣрка-та. Трѣба, до колко-то е вѣзможно, расходки-тѣ ни да бѣдѣтъ разнообразни, като отбираме мѣста-та кои-то, по разлика-та на поверхность-та, ни заставляватѣ ту да се качаме, ту