

облачатъ отъ рано и да соблачатъ касно и по легка легка зимныте дрехы. Безсилните дѣца, които испадватъ въ кихавица, треба колкото е възможно да носясъ елецы отъ фланела юще и лѣтѣ. Они, които са расположены на сердцеболія на дїярія добро е да покрыватъ утробата си съ една часть фланела.,,

**Изясненіе.** Между испражненіята, които иматъ предметъ да сохранияватъ равновѣсіето на здравіето, треба да положиме въ первый степень неявното издыханіе, на което намѣреніе е да очищава кръвта и сохраниява тѣлесната температура.

Ако пригледаме какъ неявното издыханіе е по вече отъ половината що исхварляме, какъ кожата, която е неговото сѣдалище, пріема най големите вліянія на атмосферическата температура, то ще разумѣме какъ смущеніето му треба да ся смотрява, като причина часто причиняюща безчисленны болести.

Потѣять е неявно издыханіе, което достигна на безмѣрно состояніе; тичаніето, усилените движенія и всите онія неща, които ускоряватъ неявното издыханіе са непосредственната причина; то ся вижда най много по руцѣте, по нозѣте, по мышниците, по слабините и по челото.

Познавася колко е опасно да го воспираме и кои нагубны слѣдствія могатъ да пре-