

да слизае. Най подобно време за расходка, както и отъ другъ видъ упражнениа, зависи спорѣдъ тѣлосложение-то на челоуѣка-тъ. Тѣзи що сж силни можтъ да излизатъ на гладно сжрце, но тѣзи що сж деликатни и иматъ слабъ желудокъ, трѣба да се прѣдпазватъ отъ подобно нѣщо. Изъ общо трѣба да не се подлагае подъ никакво упражнение когато сме морни или на скоро що сме яли.

Гимнастика-та, коя-то всѣко дѣте трѣба да изучи, е, чрѣзъ комбинация-та на движения-та си, едно най добро срѣдство за да се снѣбди тѣло-то съ сила и вѣхвтелность. Тя располага тѣло-то да противостои на хиляди злопакостни влиания що о-крѣжаватъ сѣдалищния-тъ животъ; тя разбужда охота-та съ развитие-то на сили-тѣ като изгонва, чрѣзъ испарение-то, непотрѣбния-тъ материалъ изъ тѣло-то.

Коноѣздие-то, хороиграние-то, плувание-то, и ловъ-та сж най полѣзни-тѣ упражнения; но тукъ, както и за сички-тѣ други нѣща, трѣба да знайме да не прѣкаляваме.

Бани, мияние.— Вода-та, било подъ единъ видъ обща баня или частна, или едно просто испро-мивание на тѣло-то е най добрия-тъ прѣобразитель на кожа-та коя-то като се отхрвава отъ испарителни-тѣ мрасотии на тѣло-то, разбужда сжвременно и жизнена-та сила. Влиание-то ѝ се раздава по сичко-то тѣлосложение, и може, спорѣдъ както се употреби, да ускори или да забави размѣра-тъ на сички-тѣ служби.

Студени-тѣ бани даватъ сила на кожа-та като