

бава най-паче на сухи и раздръжнителни тѣлослужения, тя е прѣвжходния-тъ агентинъ на чистотата. Една хладна баня прѣзъ седмица-та е достаточна за единъ младъ челоуѣкъ, ако той изобщо се испромива ката день. Продължение-то на тая баня трѣба да е отъ 20 до 25 минути, а топлината-ѣ ѣ мѣжду 25 и 28 сантиграда. За дѣтцата, за стари-тѣ и за трудни-тѣ жени, хладни-тѣ бани може да ставатъ по често, само продължение-то имъ да бѣде по малко.

Исполивания-та или исплаквания-та изъ общо сѣ една гигиеническа потрѣбность за сѣкаква една возрастъ, и за подкрепление на здравие-то, безъ които най-важни-тѣ служби на кожа-та се спѣватъ. Студена-та вода зимѣ и лѣтѣ подебава на твѣрдитѣ тѣлослужения; за твѣрдѣ раздръжнителни-тѣ тѣлослужения, тя може да се умѣкчи съ малко топла вода. За дѣтца-та до 5 години, не трѣба да се употрѣблява освѣнъ вода твѣрдѣ малко топла, като се чака сѣкоги влага-та на тѣло-то отъ лѣгло-то да прѣмине и тогава да се кѣпе. Упражнение-то на откритъ воздухъ е сѣка сутрѣна полезенъ при подобни бани.

Облекло. Благодарение на индустриалния-тъ напрѣдокъ дѣто днеска ние можемъ да употрѣбимъ такава тѣкхнъ която да е сѣобразна съ топлината или съ климатически-тѣ условия мѣжду които се нахождаме. Облекла-та що изъ общо бѣлгарина-тъ употрѣблява сѣ сѣобразни съ негово-то поло-