

телны, ослабывать кожж-тж и правять дѣца-та клекавы и зимоморны. Дѣца, отгляданы така галено и клисаво, намѣсто да ся стягнжть, отъ малко нѣщо настывнать и ся поболѣвать. Дѣца, кон-тоси кржшять и трошять снагж-тж съ приличны упражненія, и кон-то сж здравы, нѣмжть потрѣбж нито отъ фланелж, нито отъ дебело и тепло облѣкло. Съ пржгавинж-тж и съ труда и тын си прикарвать доста естественнж топлинж, коя-то е много пò-добра отъ всякж искусственнж топлинж. Само у нѣкои си исключителны случян и клекавы-ты дѣца, кон-то не можть да ся сгрѣвать, быва да ся обличять на голо съ мягкж фланелж. А най-умно-то е да ся попыта за това и цѣлитель. Лѣтѣ не быва да носятъ фланелж, защо-то това може имъ докара несгоды.

Както трѣбува да гядамы да не обличямы и прѣтоварямы дѣца-та съ много дрехы, така сжщо трѣбува да пазимъ да не бы да гы оставямы облѣчены пò-малко отъ колко-то трѣбува. Всякога да си имамы на умъ, че едно дѣте колко-то е пò-младо, толкова пò-малко може да устои на студа. Видѣли смы дѣца схванжти въ крака-та си, а това гы налѣтѣло, защо-то стояли много врѣмя на студено. Студъ-ть всякога не докарва, наистинж, такыва лошы послѣдицы, нѣ той все спомага да ся подвѣдять и расплодять *скрофюли* (живница) и сушка (фтизисъ) у бѣлый дробъ.

Дѣца-та не быва да носятъ топлы и стягнжты вратовязкы, кон-то прикарвать кръвь въ мозька, и възспирать завръщаніе-то ѝ камъ срьдце-то, та съ това може да докарать лоши случкы. —

Чорапи-ти обыкновено да бжджть ленени или памучни, а само прѣзь голѣмы студове быва да имъ ся обувать влѣнени чорапи. Поясь-ть и другы-ты имъ връзкы трѣбува да сж пржгави и хлабави, какво-то да може кръвь-та да си тече свободно по всичкж-тж снагж, по пицели-ты и нозѣ-тѣ. Обуща-та имъ да бжджть широчки и мякы та да гы не стягаты и не убивать.

И така на-кжсо за общо правило трѣбува да имамы: въ всякой случай облѣкло-то трѣбува да бжде пригодено спротивъ потрѣбы-ты.

Отъ еднж странж да ся гяда какво-то да ся пазять дѣца-та отъ голѣмъ студъ, нѣ отъ другж странж и да ся не прѣтоварвать съ тяжкы дрехы, кон-то уморявать и прѣчять