

главж-тж до крака-та, съ студенж водж; зимно врѣмя можемъ да правимъ това само тогава, кога-то, откакъ ся умыемъ, прѣди да излѣземъ навънъ, можемъ да останемъ повече отъ единъ чясъ въ топлж стаж. Мръшияви-ти, малокрѣвни-ти хора, такожде и старци-ти мжно могатъ да ся сгрѣжтъ (стоплятъ) подырь мышеніе-то, на раздражителны-ты пѣкъ хора тврдѣ ся възбуждать нервы-ты; за едны-ты и други-ты по-полезно е да ся мыжтъ вечеръ, прѣди да си лѣгнжтъ да спятъ. Подырь силны занимаія (както умственны, тѣй и тѣлесны) чловѣкъ като прави така, добыва особено ягкъ, подкрѣпителенъ и спокоенъ сънъ. Никое друго срѣдство не подкрѣпя, не дава такыва силы за работж и не прѣдвардюва по-добрѣ отъ настынкж, както всякыдневно-то омываніе цѣло-то тѣло съ студенж водж. Въ Франціж и Англиж всяка жена и почти всякой мжж ся кжпятъ сутринж, и въ Германіж ся кжпятъ, нъ тамъ тоя навыкъ не е до толкова распространенъ както въ Франціж и Англиж; а за насъ, Българе-ты, какво ли да кажемъ относительно за това кое-то тѣй много ся досѣга до чистотж-тж и здравіе-то? Нека самъ по-добрѣ читатель-тъ си отговори на питаніе-то ни.

Има много мжжіе по градища-та, кон-то ся не захвацать за работж, до гдѣ-то не выкать берберинъ да ги обрьсне, и кон-то, като позакъснѣе берберинъ-тъ, ся вкиснувать на домашны-ты си. Като ся е поддалъ вече чловѣкъ на тжж модж глупость и е начинжлъ да си брьсне брадж-тж, добрѣ бы было да ся научи самъ да ся брьсне, а не да дава на други хора, на кон-то ржцѣ-ты чясто не сжтъ чисты, да му плещжтъ уста-та и носа съ сапунявж пѣнж; това не е съвсѣмъ пріятно и не служи въ полж на чистотж-тж.

*Облачяніе.* Като станемъ и ся омыемъ, най-добрѣ е тоя си чясъ да си промѣнимъ рыжж-тж и скоро да ся облѣчемъ за прѣзъ цѣлый день, та че тогава да си пиемъ кафе-то и да закуσαμε (прѣдубѣдуваме). Работа-та въ нощнж дрехж (роба ди камара) е не лесна; топлы-ты и мячкы утренны дрехы докарувать въ работж-тж съпливость и бавность, а дрехы-ты, что си носи чловѣкъ откакъ си закуси напомнювать дѣятелность. Англичяне-ти не носятъ нощны дрехы, и въ това състои причина-та, гдѣ-то ти нмжтъ мно-