

цѣрять съ воды и ако, за това, само-то кжпаніе не е за него дневенъ трудъ.

Като излѣземъ най-напрѣдъ на вѣнъ сутринъ, трѣбува да дръжимъ на уста-та си крыжъ; и най-много трѣбува да прави това тоя, кой-то е наклоненъ къмъ кашлицъ и къмъ другы грждны болѣсти. Поиманіе-то студенъ въздухъ е опасно за слабы-ты гржды, ако става изведнажъ, безъ да ся поеме подырь това топлъ въздухъ. Кой-то е тврьдѣ расположенъ къмъ настынкж, трѣбува да закрыва отъ на-срѣщный вѣтръ носа си и уста-та си, като гы привръже съ крыпицъ (кашые), прѣзъ кож-тж повѣнъ, той може да дыше и да говори. Дори и брада-та забраня нѣколко въ тоя случай: въ войскж-тж, гдѣ-то хора-та носятъ брадж, болѣсти-ты на дыхателны-ты органы ставать по-рѣдко, отъ колко-то тамъ, гдѣ-то брады-ты ся брьснжтъ.

*Облѣкло.* Кога-то избираме дрехы за прѣзъ дневнж-тж работж, трѣбува да ся грыжимъ, что-то да ся закрываме отъсждѣ цѣло-то тѣло, и за това, кога-то сме расположени къмъ болѣсти отъ настынкж, трѣбува да не покрываме съ тѣнкж покрывкж гржды-ты си а да глядаме, что-то крака-та ни да сж въ топлинж. Гдѣ-то повече хора умирать всякж годинж, то станува отъ това, че хора-та рано обувать лѣтнж обувкж прѣзъ пролѣтъ, кога-то студеный въздухъ и влажны-ты улицы напoмнювать още за жестокж-тж зимж, а слѣнце-то, ако и да грѣе, нѣ не топли и не суши; а такожде гдѣ-то и повече-то жены много обычатъ тѣничкы калеврици или штифалца отъ тѣнкж матеріж (вещество), кои-то обувать и отивать да ся расхождать при пръвый слѣнчевъ пролѣтенъ день; а по насъ не обувать дори и тѣнкы калевры, ами боси босниничкы ходить много жены, дѣтца дори и мжжіе по калны-ты и студены улицы прѣзъ пролѣтно врѣмя и отъ това колко клѣти хорица ся разболѣвають, страдажтъ и умирать! Господаркы, кои-то излизать само въ каляскы, безъ да ся опржтъ до земли-тж съ крака-та си, можтъ цѣлж годинж да носятъ тѣнкы калевры; нѣ кой-то е до толкова благоразуменъ, что-то употребява крака-та си, за да ся мѣсти, той нека доведе благоразуміе-то си и до това что-то есенно, зимно и пролѣтно врѣмя да носи кожны топлы обувкы. Кой-то носи още влѣнянж фланелж по голо, той нека ж всякой день мѣни. Всякога, особено до