

по-способни. Това е възможно чрезъ повторителни и продължителни упражнения, защото чрезъ тѣхъ са умножява кръвта, подновява са храна-та и наягва сила-та. Но и тука трѣбва да са внимава много, особно въ умножяване-то и траяние-то на кръвта; тя трѣбва методически и правилно да расте, а подиръ това ней е потребно непрѣменно почивка. Изведнажъ слѣдъ това, напхвания-та биватъ вредителни — не са усилава чрезъ тѣхъ нищо, напротивъ, отслабва и умоламошва са. Това нѣщо бива и при дѣйствие-то на нерви-тѣ особно трѣбва да са дава внимание за това на мозакъ-тѣ, както и при мускули-тѣ. Изобщо ни са обажда по едни вътрѣшни усѣщания, кои-то произлизатъ вътрѣ въ наше-то тѣло, до колко трѣбва да са простираме въ напргания-та си. Тѣзи вътрѣшни усѣщания произлизатъ отъ уморяване-то и премаляване-то, отъ ситоста и неискание-то (отвращение-то).

(Божъ).

## ОБЛЕКЛО-ТО.

. . . И тѣй види са, че примяна-та служи да покрива истина-та, съ която (примяна) хитро-то време излъгва дори и най-мѣдро-то.

(Шекспиръ «Венец. търговецъ»).

**Облекло-то.** Колко-то за принадлежности-тѣ на дрѣхи-тѣ диететика-та има по-малко схвѣти и може да има твърдѣ малко влияние на хора-та отъ както ни са показва това за пхрви пхтъ. Тука трѣбва да са ограничимъ съ нѣкои общи правила, защото сиромаша носи, какво-то има, а богатия — какво-то е узаконила мода-та. Срѣщу нѣмание-то и мода-та диететика-та направо не може да са бори, и за това тя не може скоро да навие.

Дрѣха-та прикрива тѣло-то отъ вжнъ и има цѣлъ да умалява охладаване-то му; слѣдователно, дрѣха-та служи като «економическо средство,» защото ни позволява да употребяваме за други цѣли тази частъ отъ пища-та, коя-то иначе трѣбвало би да спомага да са образува топлина, и споредъ това облекло-то умалява количество-то на потребна-та храна, отчасти пжкъ то служи като «средство за защита» отъ вредни-тѣ влияния на време-то и съ тѣва ни увардва отъ настинка и различни болести.

Тѣзи задачи облекло-то само тогава най-добрѣ удовлетворява, кога-то нийде не са стиска тѣло-то и съ това не са стѣ-