

просто може да са замести съ обикновенна риза. Кой-то тѣй, както казахме, употребява вълнена-та фланела, намѣрва въ нея превъзходно и не скѣпо врачебно сръдство, не привиква камъ нея, и сѣкога може безъ да повреди здравие-то си, да са мине пакъ и безъ фланела, кога-то болеста премине и кога-то време-то не е твѣрдѣ сурово.

Ни една частъ отъ облекло-то не трѣбва да са носи 24 часа. Споредъ това никой не трѣбва да ляга въ постелка-та си съ обути крака. Кому-то са може, длѣженъ е да промѣнява риза-та си два пѣти на деня и да облича една за ноцно-то почиване, друга за дневна-та работа; това е възможно за сѣкиго, кой-то има баремъ 3 ризи. — Кой-то работи крлива работа (ковачи, машинисти, градинари) на тогова е необходимо да облича чиста риза, кога си ляга да спи, и друга деня преди да захване работа; наопаки, кой-то е заетъ съ чиста работа и прави малко движение (писмени занятия), той трѣбва да постѣпва наопаки. Кой-то има възможность, добръ е да облича за ноця длѣга, до кокалчета-та, риза отъ дебело памучно платно.

Като говоримъ за женски-тѣ долни дрехи, ний особенно сме длѣжни да кажемъ за малакофи-тѣ и за корсетитѣ — врагове-тѣ на здравие-то и на красота-та. Но мода-та има такава обязательна сила за женския полъ, що-то дори и най-умни-тѣ жени не могатъ да са въздържатъ отъ искания-та на мода-та. Толкова веки много е хортувано за вреда на казани тѣ принадлежности на женска-та примѣна, що-то сичко това отъ дѣда и баба вече е извѣстно. Ката година умиратъ млади моми отъ болести-тѣ на черния дробъ, кои-то произвожда тѣсно-то пристягване на корести-тѣ; ката година много млади жени, благодарение на затегалки-тѣ и малакофи-тѣ, тѣзи проводници на настишка-та, раждатъ прѣдвременно, и съ това хвѣрлятъ въ опасность живота си или и умиратъ, и родено-то дѣте твѣрдѣ рядко остава живо; сѣка година жени и моми на сѣкаква възрасть по-много болятъ и умиратъ по милоста на губителния малакофъ; сѣка година дѣвици умиратъ мѣхително отъ възпаление, се пакъ по милоста на тази смѣшна и грозна дреха отъ обрѣчи. Но тамъ, дѣ-то извѣстия-та за болни-тѣ и умрели-тѣ говорятъ тѣй краснорѣчиво, диететика-та трѣбва вече да замѣлчи. Благоразумни-тѣ ще предварди собствено-то имъ предпазване, а на неразумни-тѣ да са гърми била и цѣлъ вѣкъ, нищо нѣма да чуятъ.

Обуща-та. Ботуши-тѣ и чиици-тѣ трѣбва да иматъ широки гйонове, кои-то да са издаватъ напредъ отъ кра-