

не носи рамени ремаци, но да си придържа панталони-тѣ, като ги закопчава отпредъ съ копче, и отзадъ да ги стиска съ халка не твѣрдѣ тѣсно. — Шапка-та трѣбва да бѣде бѣла съ широки поли и не твѣрдѣ плитка. — Кой-то налага ноця калпакъ, той не спи легко, за това изнемощява и му падатъ косми-тѣ.

ПРЕДВАРДЕНИЕ-ТО НА КОЖА-ТА.

Контоша прикрива риза-та, риза-та прикрива кожа-та, а кожа-та скрива грѣхове-тѣ на сърдце-то.

(Турско изрѣчение.)

Нравственното влияние за грижа-та на кожа-та заслужва пълно внимание въ възпитание-то както на одного человекъ, тѣй и на цѣли народи. Възвишение-то на тѣлесната красота служи всекога като дѣйствително сръдство за възвишение-то на нравственното самоуважение, за съзнание-то на вътрешно-то си достоинство. Ако отъ една страна излишно-то тичяне за външни хубости води къмъ дѣтинство, къмъ самообожание, отъ друга страна, въ сѣща-та мѣра, външна-та чорлавость са държи рѣка съ рѣка съ немарение-то на вътрѣшни-тѣ качества. Онзи, кой-то увѣрява, че нечиста-та външность ни кара да подозрѣваме нечиста совѣсть, е доста правъ.

Грижа-та за кожа-та, за кое-то условия-та въобще не сѣ доста извѣстни и не са рачително вардятъ — ограничава са не само съ предвардение-то ѳ, съ долне-то облекло (платняно), къпане-то и съ умивания-та, но простира са сѣщо и на тѣзи нейни образования, кои-то или са зараждатъ и растатъ вътрѣ въ нея или пѣкъ общо съ нея са подвѣргатъ на вредни-тѣ или неблагоприятни дѣйствующи влияния; такива сѣ: косми-тѣ, негти-тѣ и зѣби-тѣ.

Косми-тѣ. Мода-та твѣрдѣ малко спомага за предвардвание-то на косми-тѣ; наопаки, повече имъ вреди. За да са упазятъ тѣ сѣвсѣмъ, не са искатъ прославени-тѣ козметически сръдства (помади отъ левска и мечешка лой и други измислени шарлатанства); но за тази цѣль стига да са разчесватъ косми-тѣ два пѣти на деня, сѣка недѣля да са миятъ и подирѣ миение-то леко да са натриватъ съ нѣкое растително масло, волска лой (отъ нозе-тѣ) или съ мѣка по-