

опиратъ, изсушаватъ и сидроватъ ризи-тѣ, както сѣкога правятъ въ Америка.

6). Подиръ къпане-то въ топла вода сѣки трѣбва да са облива съ студена вода, за да отстрани съ това разслабляюще-то дѣйствиe на топло-то къпане, и съ това охлаждение кожа-та са предвардуюа отъ настинка. Това е полезно дори и подиръ лѣтне-то къпане въ рѣка, за това желателно е що-то въ всички-тѣ рѣчни къпални, както е въ Лейпцигска-та, около сама-та рѣка да са ископава кладенець съ студена вода (съ температ. 8° р.) съ коя-то, като са облѣмъ, можемъ опрѣсни тѣло-то си.

7. Само кога-то време-то лѣте е твждѣ горещо можемъ да са ограничимъ подиръ къпане-то съ леко истриване на тѣло-то си. Но кога-то е въздуха прохладенъ, трѣбва да употребяваме доста дебела кърпа, съ коя-то силно да са истрива тѣло-то, що-то сжвжршено да изсжхне кожа-та. Полезно е да са обвиваме подиръ къпане-то съ фланеленъ чаршавъ, или да са истриваме съ фланела, сжщо и съ английски и кълчищни кърпи, истжкани съ вжзелчета. Но най-добро срѣдство за истриване на тѣло-то зимно време служи английския flest-gloves видъ на твжди дебели ржкавици, безъ пржсти, уплетени отъ памучна прежда, и на долня-та страна на кои-то е направена четка отъ конски косми, на височина около 1 пржстъ. Истриване на сухо-то тѣло съ тѣзи ржкавици, по свое-то дѣйствиe, най-добрѣ отъ всички-тѣ други срѣдства може да замѣни къпане-то, ако или въ пжтъ или зимно време не можемъ доста да са предвардимъ отъ настинка.

Тугакси подиръ къпане-то, трѣба да са избѣгва силно-то вжтрешно движение, душевно вжлнение, сѣко безмѣрно тѣлесно усилие, уморяване или настинка. Дирня-та лесно са случва, ако стоимъ на прозорния вѣтръ, на откритъ въздухъ и пр. Най-добро подиръ къпане-то е расходка-та пешакъ, продължително ходене и скоричко, но кое-то трѣбва да са сжобразява съ температура-та на въздуха. Не по-рано отъ единъ часъ време, чакъ тогава можемъ да си починемъ.

8. Какво-то е тука казано за къпане-то въ корито и въ рѣка еднакво, и още въ по-голѣма степенъ, са отнася и за морски-тѣ къпания, солени-тѣ и други минерални источники. Кой-то иска да са запознае съ необходимими-тѣ предписания за къпане-то въ тѣзи места, на тогова ний рекоментуваме малка-та брошюрка на Бюнау — «Правила-та за къпане-то въ морето и солени-тѣ источники», въ коя-то въ 28 страници са намира сичко, що е потрѣбно за това.