

го свои народны особености. Отличително-то вліяніе на нощяж-тж дрехж е, че възбужда въ чловѣка склонность къмь добродушно съзерцателно състояніе и къмь спокойствіе; кому-то при работж-тж сж потрібны такыва свойства, той, наистинж, може да носи нощяж дрехж.

Откакъ ся облѣчемь въ спалняж-тж, мокры-ты пешкыри и нощяж-тж си рызж трѣбува да простремь на нѣчто, что-то отъ всякадѣ да бжджть достъпни на въздуха; трѣбува да отворимь насрѣщж всичкы-ты прозорци на спалняж-тж и да направимь тѣй, что-то тѣи да останжть отворени прѣзь цѣлый день, до гдѣ-то не наближи пакь врѣмя да си лѣгнемь да спимь; за тжж работж можемь да туряме между отворены-ты стѣкла на прозорци-ты тояжкж или друго нѣчто, кое-то не струва много пары, та какво-то да ся не лопять и затваряють стѣкла-та.

*Закуска* (прѣдобѣдіе). Закуска-та трѣбува да събира въ урѣченъ чясъ всичкы-ты пораснжлы членове на семейство-то. Тука по обще съвѣтуваніе трѣбува да ся правяють за прѣзь цѣлый день нужды-ты распоряджанія, и дневный трудъ тѣй ся начина полезно и пріятно. За хора, кои-то щжть ся трудяють усиленно прѣзь деня, закуска-та имь трѣбува да бжде добра, да имь дава сжщественно подкрѣпленіе. Наши-ти прѣдци, нѣмци-ти, (казува съчинитель-тѣ), пили слѣдъ закускаж-тж медъ, вино или пиво и яли мясо и хлѣбъ, потомци-ти имь намѣсто това пиять рѣдко кафе, чясто дори безъ мяко и изяждать при това малко бѣль хлѣбъ: такова промѣненіе направило да ослабне свврѣменно-то поколеніе и умственно и тѣлесно. Може напълно да ся удобри закуска-та на англичяне-ты, кои-то закусявають чай съ мясо или яйца; тая закуска дава хранителны вещества и доста укрѣпява за работеніе до гдѣ-то дойде врѣмя за обѣдъ. Въ страны съ сухъ въздухъ по-добрѣ е да ся употрѣбява кафе-то (спорядъ издырванія-та на съчинителя), отъ колко-то чай-тѣ. Заседно съ кафе-то, кой-то може, нека яде не само простъ бѣль хлѣбъ съ масло, нъ такожде и черенъ или смѣсенъ отъ пшенично и ржево брашно. Утренно-то кафе не трѣбува да правимь силно, както послѣ обѣдно-то, нъ трѣбува да го пиѣмь повече (три чяшкы) и да туряме въ него смѣтанж или мяко. На дѣтца-та до 16 години не трѣбува никакъ да давате кафе сутринж, а само прѣсно мяко