

ка на единъ пръстъ широчина. Пенчета-та не трѣбва да бждатъ твждѣ високи (въ обуца безъ пенчета кракъ-тъ повече са уморява и измокрива). Кой-то постоянно живѣе на едно место и слѣдователно може да си прави обуца за много време при единъ и сжщи масторъ, нека поржча да му направи за сѣки кракъ особенъ калжпъ, като внимателно му земи мѣрка; не е голѣмъ харчъ за калжпи кога-то са знае, че ще са вознаграждава съ леко ходене и съ сжвжршено освободяване отъ «слини».

Гйона трѣбва да бжде твждѣ, а отгорѣ на обуца-та трѣбва да са употрѣбява мека и жилава кожа. Обуца-та трѣбва равномѣрно отъ сички-тѣ страни да обхващатъ кракъ-тъ и нийде да не стискатъ. Кой-то е длжженъ зимасъ много да ходи и иска да носи ластикови галоши, нѣка по-напредъ обува на нозе-тѣ си чепици, направени отъ легка лѣтна мешина (ластик). Сѣки е длжженъ да снима галоши-тѣ си, кога влѣзва въ стая-та, макаръ и да не сѣди въ нея повече отъ  $\frac{1}{4}$  часъ.

**Женско - то облекло.** Несгоднота на женска-та примѣна въ наши-тѣ времена са заключава въ това, че шия-та бива твждѣ открита, глава-та незащитена отъ слжнце-то, джда и вѣтара; малавофи-тѣ докарватъ настинки на корема и нозе-тѣ; най-послѣ, много жени и дѣвойки, кога излѣзватъ лѣтно или зимно време на откритъ въздухъ (или са срещатъ съ прозорния вѣтаръ по врати-тѣ) навличатъ на себе си болести; отъ сичко това, при длжно-то благоразумие, могатъ са опази.

**Мжско-то облекло** равномѣрно сгрѣва гърба, но оставя гърди-тѣ безъ защита; тази несгода може да са исправи, кога са носатъ жилетки, кои-то са закончаватъ до шия-та и суртуци, кои-то въ стая-та трѣбва да сж открити, а на открития въздухъ добрѣ закончани. Сѣкоги закончана у гърди - тѣ дреха (както у военни-тѣ) разгорѣщява и изнѣжва тѣло-то и води камъ болести-тѣ на гърди-тѣ, а особено ако е отпредъ съ памукъ. — Фрака е сжвсѣмъ неприлична и смѣшна принадлежностъ на мъжека-та примѣна, и нѣкои контета го мислятъ «приличенъ» само за това, защо-то е измисленъ въ Франция. За кого-то не е обязательно да носи това плашило, добрѣ ще стори да са не примѣнява въ него. Панталони-тѣ и вратовржски-тѣ сега са носатъ доста рационално; пжрви-тѣ са кроятъ широки и безъ бржчки (Stege), — втори-тѣ тѣсни и межки. Кому-то сж слаби гърди-тѣ нека са не опасва (какво-то правятъ наши-тѣ Бжлгаре, като си стискатъ гърди-тѣ съ широки пояси, а жени-тѣ съ дълги корави колани и сребжрни «чапрази») и нека