

(зимѣ, ако е нужно, при отворенъ прозорець, а лѣтно време сичко-то турятъ въ студена вода) съ лъжичка или лопатка до тогава, до дѣ сичко не застине и по форма-та си и на видъ не земе да са показва като гъсто бѣло млѣко.

З ж би-тѣ и вѣнци-тѣ трѣбва да чистиме сѣки день по два пѣти съ твѣрда четчица и спиртъ.

**Къпане-то.** За чистота-та на кожа-та най-цѣлесъобразно срѣдство е къпане-то на всичко-то тѣло, зимно време въ корита, лѣтно — въ рѣка-та. Полза-та отъ къпане-то, негли, много по-добрѣ е оцѣнена въ Англия и Франция, отъ колко-то въ Германия, дѣ-то направа-та на общи евтени бани и места за къпане още не намѣрва голѣмо съчувствие между хора-та. Разбира са, че къпане-то може да повлече камъ накожни-тѣ болести, ако са къпятъ двоица въ една и съща вода (както правятъ въ Франция и Италия за економия) или ако са къпятъ въ общъ бассейнъ (както на истокъ въ Япония, и за съжаление, въ много минерални источники, на прим. въ България). Вода-та за къпане трѣбва да бѣде чиста и да има умѣрена топлина. За по-добро и правилно употребление на къпане-то, ние предлагаме слѣдующи-тѣ общи правила:

1). Подиръ малко или много продължително пѣтувание никога не трѣбва да са къпимъ на пѣрвия день, особито въ студена рѣка, въ минераленъ источникъ и въ море-то.

2). Кога съ твѣрдѣ раздражени кожа-та и нерви-тѣ, или при силни умственни или телесни занятия, не трѣбва да са къпимъ до пладня, а най-добрѣ да избираме за това предвечерно време. Никога не трѣбва да са повтаря къпане-то въ течение-то на 24 часа. Зимно време е по-полезно да са къпемъ въ корито веднажъ въ неделя-та, и именно около пладне, защото вечеръ е студено; наопаки лѣте необходимо е да са къпемъ въ рѣка-та сѣки вечеръ, предъ вечера-та ако само температура-та на това не пречи. За да не стане къпане-то въ рѣка-та вредно и ни доведе болести отъ настинка, камъ рѣка-та трѣбва да са вѣрви полека, или пѣкъ съ конъ; ако е тѣло-то още топло, трѣбва да почакаме да истине, като са разхождаме полека още несъблечени; подиръ набѣрже да влизаме въ вода-та и да са не спираме за дълго на брѣга съ голо тѣло. Подиръ къпане-то трѣбва скоро и добрѣ да са отрива тѣло-то и да са обличаме безъ да губимъ много време.

3). Температура-та, коя-то трѣбва да има вода-та за къпане, доста вѣрно може да опредѣли само този докторъ,