

Ржцѣтъ лицето и главата трѣбва да се измиватъ всѣка сутринь съ студена вода. Сапунътъ не е необходимъ при всѣкидневната практика. Косата у дѣцата трѣбва да бѣде ниско остригана, и ноктитѣ добръ изрѣзани. Като се знае, че тѣ (дѣцата) било чрѣзъ своитѣ игри или играчки, било чрѣзъ непрѣдпазливото си баране на разни прѣдмети, лесно замърсватъ ржцѣтъ си, а чрѣзъ тѣхъ и други части отъ тѣлото, които досѣгатъ или баратъ, всѣко отъ тѣхъ би трѣбвало да има *особна четка* за измиване на ржцѣтъ и една друга за главата. Да се измива главата 1—2 пѣти седмично съ топла вода и сапунъ е една полезна добавка.

Седалището, половитѣ (срамнитѣ) органи и мишиците поради потѣта и особенитѣ тлѣсти материи, които отлжчатъ, не само издаватъ лошъ дѣхъ, но още се и дразнятъ, добиватъ сърбежъ и се възпалватъ, ако бждатъ занемарени. Всѣкой е длъженъ да ги мие *ежедневно* съ хладка или топла сапунена вода. Въ това нѣма нищо грозно нито срамно: чистотата само за прости хора може да бѣде срамъ, а за просвѣтени тя е *здраве*.

Сжщото нѣщо е и съ краката. Тѣ обикновено стоятъ въ тѣсни обувки и сж изложени на работа и умора. А за това тѣ се загрѣватъ и потятъ, и понеже сж задушени (затворени), потѣта и други материи се разлагатъ, загниватъ и причиняватъ особено лошата миризма на краката, която всѣкому е позната. Тази неприятна миризма, раздразнението на краката, както и нѣкои кожни надебелявания — мазолитѣ — сигурно би се избѣгнали, ако ние бихме се привикнали да миемъ краката си *поне 3 пѣти седмично*, т. е. прѣзъ день. Това трѣбва да става сутринь на гладно сърце, но въ всѣкой случай то никога не бива да се прازی при пѣленъ стомахъ.

Освѣнъ тѣзи частични бани, необходимо е да правимъ и общи бани на цѣлото тѣло, т. е. да се кжпимъ. При възрастни и млади хора една обща сапунена и умѣрено топла баня *мѣсечно* прѣзъ зимния сезонъ и двѣ прѣзъ лѣтния сж достатъчни, а при не съвсѣмъ малки дѣца тѣ трѣбва по-често да се правятъ (4—5 пѣти мѣсечно), но затова пѣкъ сапунътъ трѣбва рѣдко да се употребява при тѣхъ.

Не ще съмнѣние, че, като се грижимъ така за тѣлото си, то ще бѣде достатъчно чисто, ала за да можемъ по-сигурно да прѣмахваме заразата, която, извѣстно ни е, често пѣти се намира върху кожата ни, не би било злѣ поне отъ врѣме на врѣме да обеззаразяваме (дезинфекцираме) послѣдната. За тази цѣль най-добръ е да се правятъ по нѣкога бани съ *борова киселота*, т. е. бани, въ които на всѣки 100 грама вода се разтваря по 5 грама борова киселота, или пѣкъ да се намазва тѣлото съ *боровъ вазелинъ въразмѣръ 5—10 на сто* или съ *чеденъ калиевъ сапунъ* и да се оставя намазано въ продължение на нѣколко часа и сетнѣ да се измива съ прѣварена вода.

Нека добавимъ най-послѣ, че всички грижи би били напусто, ако ние не пазимъ голѣма чистота и при облѣкло-