

по-способни. Това е възможно чрезъ повторителни и продължителни упражнения, защото чрезъ тѣхъ са умножава кръвътa, подновява са храна-та и найгква сила-та. Но и тука трѣбва да са внимава много, особно въ умножаване-то и траяние-то на кръвътa; тя трѣбва методически и правилно да расте, а подиръ това ней е потрѣбно непрѣменно почивка. Изведнажъ слѣдъ това, напѣвания-та бивать вредителни — не са усиља чрезъ тѣхъ нищо, напротивъ, отслабва и умоламошва са. Това нѣщо бива и при дѣйствие-то на нерви-тѣ особно трѣбва да са дава внимание за това на мозакъ-тъ, както и при мускули-тѣ. Изобщо ни са обажда по едни вътрѣшни усѣщания, кои-то произлизать вътрѣ въ наше-то тѣло, до колко трѣбва да са простираме въ напѣгания-та си. Тѣзи вътрѣшни усѣщания произлизать отъ уморяване-то и премаляване-то, отъ ситоста и неискание-то (отвращение-то).

(Бокъ).

ОБЛЕКЛО-ТО.

. . . И тѣй види са, че примяна-та служи да покрива истина-та, съ коя-то (примяна) хитро-то време излѣгва дори и най-мѣдро-то.

(Шекспиръ «Венец. търговецъ»).

Облекло-то. Колко-то за принадлежности-тѣ на дрѣхи-тѣ диететика-та има по-малко схвѣти и може да има твърдѣ малко влияние на хора-та отъ както ни са показва това за пѣрви пѣтъ. Тука трѣбва да са ограничимъ съ нѣкои общи правила, защото сиромаша носи, какво-то има, а богатия — какво-то е узаконила мода-та. Срѣщу нѣмание-то и мода-та диететика-та направо не може да са бори, и за това тя не може скоро да навие.

Дрѣха-та прикрива тѣло-то отъ вѣнъ и има цѣлъ да умалява охлаждане-то му; слѣдователно, дрѣха-та служи като «економическо средство», защото ни позволява да употребяваме за други цѣли тази частъ отъ пища-та, коя-то иначе трѣбвало би да спомага да са образува топлина, и споредъ това облекло-то умалява количество-то на потрѣбна-та храна, отчасти пѣкъ то служи като «средство за защита» отъ вредни-тѣ влияния на време-то и съ тѣва ни увардва отъ настинка и различни болести.

Тѣзи задачи облекло-то само тогава най-добрѣ удовлетворява, кога-то нийде не са стиска тѣло-то и съ това не са стѣ-