

ка на единъ пръстъ широчина. Пенчетата не трѣбва да бждатъ твърдѣ 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 сѣщи масторъ, нека поръча да му направи за сѣки кракъ особенъ калъпъ, като внимателно му земи мѣрка; не е голѣмъ харчъ за калъпи кога-то са знае, че ще са вознаграждава съ леко ходене и съ сѣвжършено освободяване отъ «слини».

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

Женско - то облекло. Несгодността на женската примѣна въ наши-тъ времена са заключава въ това, че шията бива твърдѣ открита, глава-та незащитена отъ слънце-то, джжда и вѣтара; малакофи-тъ докарватъ настинки на корема и нозе-тъ; най-послѣ, много жени и дѣвойки, кога излѣзватъ лѣтно или зимно време на откритъ въздухъ (или са срещатъ съ прозорния вѣтаръ по врати-тъ) навличатъ на себе си болести; отъ сичко това, при длъжно-то благоразумие, могатъ са опази.

Мжжско-то облекло равномѣрно сгрѣва гърба, но оставя гърди-тъ безъ защита; тази несгода може да са исправи, кога са носатъ жилетки, кои-то са закопчаватъ до шия-та и суртуци, кои-то въ стая-та трѣбва да сѣж открити, а на открития въздухъ добрѣ закопчани. Сѣкоги закончана у гърди - тѣ дреха (както у военни-тъ) разгорѣщава и изиѣжва тѣло-то и води камъ болести-тъ на гърди-тъ, а особено ако е отпредъ съ памукъ. — Фрака е сѣвсѣмъ неприлична и смѣшна принадлежностъ на мжжската 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-тъ и вратовръзки-тъ сега са носатъ доста рационално; първи-тъ са кроятъ широки и безъ брѣчки (Stege), — втори-тъ тѣсни и межки. Кому-то сѣ слаби гърди-тъ нека са не опасва (какво-то правятъ наши-тъ жлгаре, като си стискатъ гърди-тъ съ широки пояси, а жени-тъ съ дълги корави колани и сребърни «чапрази») и нека