

опиратъ, изсушаватъ и сидросватъ ризи-тѣ, както сѣкога правятъ въ Америка.

6). Подиръ кѣпане-то въ топла вода сѣки трѣбва да са облива съ студена вода, за да отстрани съ това разслабяюще-то дѣйствие на топло-то кѣпане, и съ това охлаждение кожа-та са предвардуюва отъ настинка. Това е полезно дори и подиръ лѣтне-то кѣпане въ рѣка, за това желателно е що-то въ всички-тѣ рѣчни кѣпални, както е въ Лейпцигска-та, около сама-та рѣка да са ископава кладенецъ съ студена вода (съ температ. 8° р.) съ коя-то, като са облѣмъ, можемъ опрѣсни тѣло-то си.

7. Само кога-то време-то лѣте е твѣрдѣ горещо можемъ да са ограничимъ подиръ кѣпане-то съ леко истриване на тѣло-то си. Но кога-то е вѣздуха прохладенъ, трѣбва да употрѣбяваме доста дебела кѣрпа, съ коя-то силно да са истрива тѣло-то, що-то сѣвѣршено да изсѣхне кожа-та. Полезно е да са обвиваме подиръ кѣпане-то съ фланеленъ чаршавъ, или да са истриваме съ фланела, сѣщо и съ английски и кѣлчишни кѣрпи, истѣкани съ вѣзелчета. Но най-добро срѣдство за истриване на тѣло-то зимно време служи английския *flest-gloves* видъ на твѣрди дебели рѣкавици, безъ прѣсти, уплетени отъ памучна прежда, и на долня-та страна на кои-то е направена четка отъ конски косми, на височина около 1 прѣстъ. Истриване на сухо-то тѣло съ тѣзи рѣкавици, по свое-то дѣйствие, най-добрѣ отъ всички-тѣ други срѣдства може да замѣни кѣпане-то, ако или въ лѣтѣ или зимно време не можемъ доста да са предовардимъ отъ настинка.

Тугакси подиръ кѣпане-то, трѣба да са избѣгва силно-то вѣтрешно движение, душевно вѣлнение, сѣко безмѣрно тѣлесно усилие, уморяване или настинка. Дирия-та лесно са случва, ако стоимъ на прозорния вѣтрѣ, на откритѣ вѣздухъ и пр. Най-добро подиръ кѣпане-то е расходка-та пешакъ, продължително ходене и скоричко, но кое-то трѣбва да са сѣобразява съ температура-та на вѣздуха. Не по-рано отъ единъ часъ време, чакъ тогава можемъ да си починемъ.

8. Какво-то е тука казано за кѣпане-то въ корито и въ рѣка еднакво, и още въ по-голѣма степенъ, са отнася и за морски-тѣ кѣпания, солени-тѣ и други минерални источники. Кой-то иска да са запознае съ необходимими-тѣ предписания за кѣпане-то въ тѣзи места, на тогова ний рекоментуваме малка-та брошюрка на Бюнау — „Правила-та за кѣпане-то въ морето и солени-тѣ источники“, въ коя-то въ 28 страници са намира сичко, що е потрѣбно за това.