

Много хора мъчи кашлица сутринъ рано, нъ тя не показува болестъ, а става отъ набраны-ты прѣзь ноцъ-тж мокроты въ дыхателны-ты цѣтища. Тая ненуждна мокрота, коя-то умжчнѣва дышаніе-то махва ся като ся искашле чловѣкъ; ако мокрота-та е жилава, то гжджличка въ мягко-то небце (при грѣло-то) и съ това възбужда лесно блюваніе. Нѣма нуждж тогава тоя си чясъ да ся цѣримъ: за да махнемъ това неприятно явленіе доста е, като станемъ отъ постелкж-тж си, тоя си чясъ да си уплакнемъ и умоемъ уста-та и грѣло-то съ топлж водж и да испиваме по еднж плѣнж чяшж съ водж прѣди да лѣгнемъ да спимъ, и чтомъ като станемъ отъ снѣ.

*Умываніе.* За да си плакнемъ уста-та и чистимъ жбы-ты зимно врѣмя трѣбува да употрѣбываме хладкж водж, а не студенж леденж, коя-то може да развачи жбы-ты. А ако нѣма топлж водж, то можемъ да си нажябурчимъ уста-та съ водж, коя-то е стояла въ стаж-тж и да ѣж подрѣжимъ въ уста-та си, до гдѣ-то стане доста топла, пакъ тогава да си плакнемъ уста-та и чистимъ жбы-ты. Като станемъ отъ постелкж-тж си, трѣбува да си изчистимъ жбы-ты и вѣнци-ты не съ тврѣдѣ коравж, нъ не и съ тврѣдѣ мягкж жбнж четкж, кож-то можемъ да заливаме или съ вино, или съ спиртъ (ракіж), или съ ромъ, или съ одеколонъ, или съ нѣкож другж спиртливж водность; тука връши работж само „алкооль-тъ“ (спиртъ-тъ), зачто-то той е срѣдство противъ гнилость-тж, кое-то не дава да ся развалятъ жбы-ты; а венчкы-ты другы смѣшенія съ алкооля може чловѣкъ да употрѣбыва, ако му сж по вкуса и гы жлае.

Трѣбува лѣтно и зимно врѣмя, чтомъ като станемъ отъ постелкж-тж си, да ся омываме съ студенж водж, поне да ся мыемъ лице-то, шіж-тж, всичкж-тж прѣднж чясть на ржцѣ-ты и дѣтородны-ты органы. Въ най-студено зимно врѣмя полезно е да употрѣбываме за това нѣчто не тврѣдѣ-студенж (ледянж) водж; нъ да вливаме въ неж и малко топлж водж. Нъ изобицо не трѣбува никога да употрѣбываме топлж водж за мыеніе, освѣнъ въ нѣкои особны случаи, кога-то трѣбува внимателно мыеніе; постоянно-то мыеніе съ топлж водж разваля кожж-тж и прѣди врѣмя дава старешкый видъ. Лѣтно врѣмѣ трѣбува незабавно, откакъ оставимъ постелкж-тж си, да ся умываме всичко-то гѣло, отъ