

главж-тж до крака-та, съ студенж водж; зимно врѣмя можемъ да правимъ това само тогава, кога-то, откакъ ся умыемъ, прѣди да излѣземъ навънъ, можемъ да останемъ повече отъ единъ чясъ въ топлж стаж. Мръшяви-ти, малокръвни-ти хора, такожде и старци-ти мжно могатъ да ся сгрѣжтъ (стоплятъ) подырь мыеніе-то, на раздражнителны-ты пѣкъ хора тврѣдѣ ся възбуждать нервы-ты; за едны-ты и другы-ты по-полезно е да ся мыжтъ вечеръ, прѣди да си лѣгнжтъ да спятъ. Подырь силны занимаія (както умственны, тѣй и тѣлесны) чловѣкъ като прави така, добыва особено ягкъ, подкрѣпителенъ и спокоенъ сънь. Никое друго срѣдство не подкрѣпя, не дава такыва силы за работж и не прѣдвардюва по-добрѣ отъ настынжж, както всякыдневное-то омываніе цѣло-то тѣло съ студенж водж. Въ Франціж и Англіж всяка жена и почти всякой мжжъ ся кжпятъ сутринж, и въ Германіж ся кжпятъ, нъ тамъ тоя навѣкъ не е до толкова распространенъ както въ Франціж и Англіж; а за насъ, Българе-ты, какво ли да кажемъ относительно за това кое-то тѣй много ся досѣга до чистотж-тж и здравіе-то? Нека самъ по-добрѣ читатель-тъ си отговори на пытаніе-то ни.

Има много мжжіе по градища-та, кон-то ся не захващатъ за работж, до гдѣ-то не выкатъ берберинъ да ги обрьсне, и кон-то, като позакъснѣе берберинъ-тъ, ся вкыснувать на домашны-ты си. Като ся е поддалъ вече чловѣкъ на тжж модж глупость и е начинжлъ да си брьсне брадж-тж, добрѣ бы было да ся научи самъ да ся брьсне, а не да дава на другы хора, на кон-то ржцѣ-ты чясто не сж тѣй чисты, да му плещжтъ уста-та и носа съ сапунявж пѣнж: това не е съвсѣмъ пріятно и не служи въ ползж на чистотж-тж.

*Облачяніе.* Като станемъ и ся омыемъ, най-добрѣ е тоя си чясъ да си промѣнимъ рызж-тж и скоро да ся облѣчемъ за прѣзъ цѣлый день, та че тогава да си пиѣмъ кафе-то и да закусваме (прѣдубѣдуваме). Работа-та въ нощнж дрехж (роба ди камара) е не лесна; топлы-ты и мячкы утренны дрехы докарувать въ работж-тж сънливость и бавность, а дрехы-ты, что си носи чловѣкъ откакъ си закуси напомнювать дѣятельность. Англичяне-ти не носятъ нощны дрехы, и въ това състон причина-та, гдѣ-то тѣи имжтъ мно-