

го свои народны особености. Отличително-то вліяніе на нощнѣ-тѣ дрехѣ е, че възбужда въ челоуѣка склонность къмь добродушно съзерцателно състояніе и къмь спокойствіе; кому-то при работѣ-тѣ сѣ потрѣбни такыва свойства, той, наистинѣ, може да носи нощнѣ дрехѣ.

Откакь ся облѣчемь въ спалнѣ-тѣ, мокры-ты пешкыри и нощнѣ-тѣ си рызѣ трѣбува да простремь на нѣчто, что-то оть всякадѣ да бѣдѣтъ достѣпни на въздуха; трѣбува да отворимь настрѣщѣ всичкы-ты прозорци на спалнѣ-тѣ и да направимь тѣй, что-то тѣи да останѣтъ отворени прѣзь цѣлый день, до гдѣ-то не наближи пакь врѣмя да си лѣгнемь да спимь; за тѣж работѣ можемь да туряме между отворены-ты стѣкла на прозорци-ты тояжкѣ или друго нѣчто, кое-то не струва много пары, та какво-то да ся не лопятъ и затварятъ стѣкла-та.

*Закуска* (прѣдобѣдіе). Закуска-та трѣбува да събира въ урѣченъ чясъ всичкы-ты пораснѣлы членове на семейство-то. Тука по обще свѣтуваніе трѣбува да ся правятъ за прѣзь цѣлый день нужды-ты распоряджанія, и дневный трудъ тѣй ся начина полезно и пріятно. За хора, кои-то щѣтъ ся трудяты усилно прѣзь деня, закуска-та имь трѣбува да бѣде добра, да имь дава сжщественно подкрѣпленіе. Наши-ти прѣдци, вѣмци-ти, (казува съчинитель-тѣ), пили слѣдъ закускѣ-тѣ медь, вино или пиво и яли мясо и хлѣбь, потомци-ти имь намѣсто това пиятъ рѣдко кафе, чясто дори безь мяко и изяждатъ при това малко бѣль хлѣбь: такова промѣненіе направило да ослабне съврѣменно-то поколеніе и умственно и тѣлесно. Може напълно да ся удобри закуска-та на англичяне-ты, кои-то закусыватъ чяй съ мяко или яйца; тая закуска дава хранителны вещества и доста укрѣпява за работеніе до гдѣ-то дойде врѣмя за обѣдъ. Въ страны съ сухъ въздухъ по-добрѣ е да ся употрѣбява кафе-то (спорядъ издырванія-та на съчинителя), оть колко-то чяй-тѣ. Заедно съ кафе-то, кой-то може, нека яде не само простъ бѣль хлѣбь съ масло, нѣ такожде и черенъ или смѣсенъ оть пшенично и рѣжево брашно. Утренно-то кафе не трѣбува да правимь силно, както послѣ обѣдно-то, нѣ трѣбува да го пиемь повече (три чяшкы) и да туряме въ него смѣтанѣ или мяко. На дѣтца-та до 16 години не трѣбува никакь да давате кафе сутринѣ, а само прѣсно мяко