

цѣрять съ воды и ако, за това, само-то кжпаніе не е за него дневенъ трудъ.

Като излѣземъ най-напрѣдъ на вѣнъ сутринъ, трѣбува да дръжимъ на уста-та си крыж; и най-много трѣбува да прави това тоя, кой-то е наклоненъ къмъ кашлицъ и къмъ другы гржды болѣсти. Понманіе-то студень въздухъ е опасно за слабы-ты гржды, ако става изведнажъ, безъ да ся поеме подырь това топлъ въздухъ. Кой-то е тврьдъ расположенъ къмъ настынкж, трѣбува да закрыва отъ на-срѣщный вѣтръ носа си и уста-та си, като гы привръже съ крыницъ (кашые), прѣзь кож-тж повѣнь, той може да дыше и да говори. Дори и брада-та забраня нѣколко въ тоя случай: въ войскж-тж, гдѣ-то хора-та носятъ брадж, болѣсти-ты на дыхателны-ты органы ставать по-рѣдко, отъ колко-то тамъ, гдѣ-то брады-ты ся брьснжтъ.

*Облѣкло.* Кога-то избираме дрехы за прѣзь дневнж-тж работж, трѣбува да ся грыжимъ, что-то да ся закрывае отвсждѣ цѣло-то тѣло, и за това, кога-то сме расположени къмъ болѣсти отъ настынкж, трѣбува да не покрывае съ тѣнкж покрывкж гржды-ты си а да гядаме, что-то крака-та ни да сж въ топлнкж. Гдѣ-то повече хора умирать всякж годинъ, то станува отъ това, че хора-та рано обувать лѣтнж обувкж прѣзь пролѣтъ, кога-то студены въздухъ и влажны-ты улици напомнювать още за жестока-тж зимъ, а слѣнце-то, ако и да грѣе, нѣ не топли и не суши; а такожде гдѣ-то и повече-то жены много обычатъ тѣнчкы калеврици или штифалца отъ тѣнкж матеріж (вещество), кон-то обувать и отивать да ся расхождать при пръвй слѣнчевъ пролѣтень день; а по насъ не обувать дори и тѣнны калевры, ами боси босниничкы ходять много жены, дѣтца дори и мжжіе по калны-ты и студены улици прѣзь пролѣтно врѣмя и отъ това колко клѣти хорица ся разболѣвають, страдажтъ и умирать! Господаркы, кон-то излизать само въ каляскы, безъ да ся опрѣтъ до земж-тж съ крака-та си, можтъ цѣла годинъ да носятъ тѣнны калевры; нѣ кой-то е до толкова благоразумень, что-то употребява крака-та си, за да ся мѣсти, той нека доведе благоразуміе-то си и до това что-то есенно, зимно и пролѣтно врѣмя да носи кожны топлы обувкы. Кой-то носи още вѣннж фланелж по голо, той нека ж всякой день мѣни. Всяка, особено до