

дата. Досетил се, че храната, която се съддържа в брашното и кората на житото не е достатъчна, за да поддържа живота на конете, свикнали да ядат сламки. Тогава заповядал да настъргват стърготини от дърветата и да ги смесват с другата храна. След една седмица конете се ободрили и престанали да боледуват. От този час не умрял нито един кон.

На триците от брашното не бива да гледаме като лоша и негодна храна. Черният хляб, който съдържа трици, съдържа и повече храна. Той трябва да се предпочита пред белия.

Ч.

ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ

Кога да се мием. Ние се мием обикновено сутрин. Това ни разсънява и ободрява за работа. Но много по-необходимо и полезно е за човека да се измива вечер. Той е ходил и работил цял ден. Замърсил си е с прах и други нечистотии ръцете, лицето, косата и дрехите, а в устата му са останали разни остатъци от храна. Ако човек се измива вечерно време, той ще махва от себе си всички тия мръсотии и няма да мърси леглото си. Освен това, вечерното измиване успокоява човека и той спи по-сладко.

Трябва ли да се пие вода през време на ядене. По-рано учените хора мислеха, че когато ядем, не бива да пием вода, защото се разреждал стомашния сок и смилането на храната се затруднява, — трябвало да се пие вода едва когато се нахраним и мине малко време. Сега, обаче, са доказали, че ако пием вода, когато ще почнем или сме почнали да се храним, стомахът се възбужда и отделя повече сок. Затова добре е да се изпива преди и във време на ядене по-малко вода.