

чижи да ядѣтъ твърды ястія, говеждинѣ полу-сваренѣ, печено извѣтрѣ еще кърваво, хлѣбецъ коравъ и слѣдъ нѣколко мѣсеца жбитѣ имъ оздравяли, а и тѣ самы были здравы и снажны. А че това е така, можемъ да ся увѣримъ ако погледнемъ на чловѣцѣтъ отъ долній разредъ, които редовно иматъ здравы жбы.

Врѣдително за жбытъ е както горещото тѣй и студено-то ѣденіе. За пригодяваніе на жбытъ изисква ся: *три пѣтя на день да ся истриватъ жбитѣ съ нѣкакъж острѣ четкѣ*; сутринъ когато станемъ, слѣдъ обѣдъ и прѣди да легнемъ; а всякога трѣба и устата да ся измывать съ чистѣ водѣ. Четкытъ за дѣцата да бждѣтъ помекы, а възрастнытъ нека зематъ колкото могатъ по-остры четкы за жбы, та ако бы ще изнайнапрѣдъ и да ся кървави кожата, по-късно тѣ щѣтъ да заякнѣтъ. Еще отъ като станѣтъ дѣцата на четири години жбитѣ имъ могатъ да ся чистятъ, и трѣба да ги научимъ да привыкнѣтъ на това.

Цѣльта за чистеніе на жбытъ е тази: да измывамы остаткытъ отъ яденіето или отъ хрѣчкытъ и солены слюмки, отъ които жбытъ ся много поврѣждатъ. Който си чисти жбытъ съ нѣкаквы прахове или съ другѣ нѣкоѣхъ тинктурѣ, той още повече ги поврѣжда, защото на мѣсто да ги очисти, той съ това прави да остава по тѣхъ прахъ който ги обѣда. Всичкы тѣзи лѣжи трѣба да ся отвѣрлятъ. Най-хубаво е да ся чистятъ жбытъ съ рѣжкыѣ, ромъ или съ спиртъ, и то само четката да ся изкъвася и да ся истриватъ жбитѣ добрѣ, а послѣ да ся измывать съ водѣ два три пѣтя.

И тѣй, що ся иска за здравы жбы? *Да ся сдѣлква пденіето добрѣ, да ся не яде горещо и многу студено ястіе, и да ся истриватъ жбитѣ по три пѣтя на день съ острѣ четкѣ.* Малко трудъ за такѣжъ голѣмъ наградж!

Не само за външнѣ хубость, но и за здравіето и за чистотѣжъ много е полезно да сѣ здрави на чловѣка жбытъ. Дѣ е най-мръсната нечистота ако не въ устата? А найвече у женытъ на здраво ся придирва коя каквы жбы има.