

чиѣли да ядѣтъ твърды ястія, говеждиѣ 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 челювѣцѣтъ отъ долній разредъ, които редовно имать здравы жбы.

Врѣдително за жбытъ е както горещото тѣй и студено то ѣденіе. За приготвяваніе на жбытъ изисква ся: *три пѣтя на день да ся истриватъ жбитѣ съ нѣкакъж остръ четкъ*; сутринъ когато станемъ, слѣдъ обѣдъ и прѣди да легнемъ; а всякога трѣба и устата да ся измывать съ чистѣм водѣмъ. Четкытъ за дѣцата да бѣждѣтъ по-меки, а възрастнытъ нека зематъ колкото могатъ по-остры четки 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 нѣкоѣж тинктуры, той още повече ги поврѣжда, защото на мѣсто да ги очисти, той съ това прави да остава по тѣхъ прахъ който ги обѣяда. Всичкы тѣзи лѣжи трѣба да ся отвърлятъ. Най-хубаво е да ся чистятъ жбытъ съ рѣккыѣ, ромъ или съ спиртъ, и то само четката да ся изкъвася и да ся истриватъ жбитѣ добръ, а послѣ да ся измывать съ водѣмъ два три пѣтя.

И тѣй, що ся иска за здравы жбы? *Да ся сдѣлка ѣденіето добръ, да ся не яде горецо и много студено ястіе, и да ся истриватъ жбитѣ по три пѣтя на день съ остръ четкъ.* Малко трудъ за такъвъ голѣмъ награда!

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

---