

обѣдъ, кога-то тѣло-то, послѣ топливж-тж отъ постележ-тж, е по-чувствително, облѣкло-то ни на нозѣ-тѣ трѣбува да бжде по-топло, отъ колко на грѣды-ты; отъ тука излиза, че трѣбува да имаме долни гащы и че трѣбува съвсѣмъ да исхвърлемъ малаковы-ты (кринолины-ты) и шотландско-то (бухнжло-то) облѣкло за дѣтца-та. Дѣте въ такъво облѣкло всякога служи за истинно доказателство, че родители-ти му сж безсѣвѣстни и прости. Въ Англіѣж, при легкый, равный, влажный въздухъ, това облѣкло е по-малко опасно, отъ колко-то въ сухый въздухъ на сушиж-тж. Нѣ шотландци-ти въ отечество-то си пакъ си носятъ долни гащи, и само кога-то искать да обрѣнжтъ възъ себе вниманіе-то на хора-та въ столицж-тж, или у тѣхъ при трѣжественны случая, употрѣбавать народно-то си облѣкло. Сжщо тѣй и швейцарскы-ты момичета наричять „маскарадъ“ народно-то си облѣкло, кога-то го обличять въ честь на другостранци или въ празникъ. Кога-то излизать дѣтца навънъ изъ кѣщи, трѣбува да гядаме да ли е топълъ въздухъ-тъ, пакъ тогава да гы пуцаме. Кого-то болять грѣды-ты, той трѣбува подирь силнж бурѣж колко-то е възможно по-дълго врѣмя да стонъ въ стаж-тж си, зачто-то тогава въздухъ-тъ става най-легкъ, а това е вредно за него.

*Врѣмя за яденіе.* За да живѣемъ, трѣбува и да ся хранимъ. Человѣкъ употрѣбыва за хранѣж и животны и растителны вещества; и най-добрѣ е, ако той не дава да надминувать ни едны-ты, ни другы-ты, нѣ разумно гы смѣсюва въ хранж-тж си. Мясо-то е по-хранително отъ хлѣба, ако хлѣбъ-тъ да е и необходимъ; нѣ има нѣчта, както, на примѣръ, барабой-тъ, кон-то до толкова сж малохранителны что-то чясто можтъ да бжджъ дори вредны, особено на дѣтца-та, ако гы хранять само съ растителнж хранѣж. Повече-то животны ся хранять само съ животнж или растителнж хранѣж. Тѣмъ жбн-ти и смилателни-ти органи сж и устроени съобразно съ това. Животны-ты употрѣбывать хранж-тж си въ суравъ видъ, а человѣкъ ж вари, прѣжи, пече, и още мѣси въ неж при това такыва вещества, като на пр. соль, миризливы нѣчта и др. т. отъ кон-то храна-та става не само по-вкусна, нѣ и по-лесно-смилателна. — Отъ питіета-та най-здрово е чиста-та изворна вода. Добро е и легко пиво