

и неподмѣсено вино, особено за хора, кои-то врышать тяжкы тѣлесны работы. А колко-то за ракиж-тж и другы-ты спир-тливы питія (кои-то тѣй благодѣтельно можть да дѣй-ствовать, ако ся употребятъ на врѣмя, въ болѣсти), тын съврышенно сж неумѣстны за здравѣ чловѣкъ: тын жяждж-тж не угасявать, хранителны начяла нѣмжть, а само раз-дражявать тѣнкы-ты вжтрѣшни ципици на стомаха, доказы-вать горѣніе подѣ лѣжичкж-тж, разстройство на сми-ланіе-то и много други болѣсти.

За да ся наслаждаваме съ добро здравіе, трѣбува да ядемъ и да піемъ толкова, колко-то ни е потрѣбно да уга-симъ глада и жяждж-тж. — Трѣбува още да ядемъ въ урѣ-чены часове. Кой-то бы поискалъ непрѣсѣкнжто, прѣзь цѣлый день, да яде, то той, отъ постоянно-то напруганіе на стомаха, скоро бы довелъ смилателный си каналъ (вада) въ такова разслабено, неспособно за храняніе на тѣло-то състояніе, както става у нѣкои развалены дѣтца, на кои-то родители-ти не можть да имъ ся опржть на постоянно-то исканіе все да яджть сладкы работы, или както става у дѣтца на нѣнкж, на кои-то варварскы ся затыкать уста-та съ нѣнкж-тж, чтомъ като заплачять тын за нѣчто, безъ да ся испыта и издыри причина-та на плача и да ся исплѣне относительно кѣмъ дѣте-то тѣва, кое-то иска. За това ся види, че, за да ядемъ въ урѣчены часове прѣзь деня, не е случяень навѣкъ, нѣ е сѣтнина отъ вжтрѣшнж необходи-мость на тѣло-то ни. А кога трѣбува, да ядемъ?

Да закусваме трѣбува подырь $\frac{1}{2}$ или 1 часъ откакъ станемъ отъ постелкж-тж си. Всякой здравъ чловѣкъ, ко-му-то ся піе сутринж вода, нека си испива по еднж чяшж чистж водж откакъ си исчисти и омые зжбы-ты; сжща за-куска може да бжде отъ топло хранително питіе, на пр. мляко, какао (шоколадъ), кафе съ мляко; за пораснѣлы хора кафе-то съ мляко трѣбува да ся прѣдпочита, зачто-то, като ся прѣйма съ черенъ хлѣбъ, то улеснява испражненія-та (това е най-много за кои-то си сѣджть повече у тѣхъ, за жены-ты, учены-ты, шивачи-ты, кундуруджѣн-ты, сахат-чѣн-ты и пр.), и като спомага на мѣнж-тж на вещества-та, махва (истребюва) много вредны сѣтнины, кои-то сж ста-нѣлы отъ недостатъчно храняніе.

Пораснѣлъ чловѣкъ рѣдко огладиѣва послѣ закускж-