

отъ надвечерне-то яденіе (сир. отъ 11-ый часъ), може да посвяти на удоволствіе.

За дѣтца-та и старци-ты трѣбува да е по-късо врѣмя-то между яденія-та за тѣхъ второ-то яденіе или закуска трѣбува да ся назначава подырь 2-ый часъ прѣзь деня, а главна-та храна между 8-ый и 9-ый часъ. Нѣ при всичко това и за тѣхъ подырьне-то яденіе трѣбува да остане около 12-ый часъ.

*Правила, кои-то трѣбува да ся пазятъ на трапезж-тж.* Прѣди всичко трѣбува да избѣгнуваме всяко остро различіе между температурж-тж (топлинж-тж и студенинж-тж) на яденіе-то и топлинж-тж на тѣло-то ни, — слѣдователно, всякы твърдѣ горящы и твърдѣ студены яденія. Чорбы-ты и питіета-та, имению кафе-то, грогъ-тъ, пуишь-тъ и др. т. никога не трѣбува да туряме въ уста горящы, а ако гы искаме такыва, то само да сж топлы, сир. тѣй, что-то устны-ты ни да можтъ да ся допарятъ до водностъ-тж безъ да усящаме врялж горящинж.

Болесть, коя-то ся казува „стомашны спазмы“ (грѣчки), става най-много отъ употребяваніе-то на горящы питіета. Такожде трѣбува да ся вардимъ и отъ студено, като ледъ, питіе, зачто-то ако и да е пріятно то въ горяще-то врѣмя прѣзь годинж-тж, нѣ не само че вреди на жбы-ты и стомаха, нѣ дори и малко угасява жяждж-тж.

Не трѣбува да забравяме, че всяко яденіе трѣбува да ядемъ полегка. Мы съвѣтуваме (казва съчинитель-тъ) това безъ да ся основаваме ни най-малко на обычи-ты чъ врѣмя на селскы-ты праздници, кога-то колко-то по-полегка ядѣтъ, толкова повече изядатъ; мы искаме само, что-то старателно да ся сджкува храна-та и колко-то е възможно по-добрѣ и по-равно да ся сдробява; чрезъ това сдробяваніе а такожде и отъ дѣйствиѣ-то на плюнкж-тж, коя-то отъ само себе си ся смѣсјува съ хранж-тж, кога-то джвчемъ, доста ся ускорява пищевареніе-то, а отъ това и храняніе-то.

Освѣня това, изискува ся, както ся каза и по-горѣ, да подправяме хранж-тж си както трѣбува. Соль-та, синапъ-тъ (хардаль-тъ) пиперь-тъ, при съврѣменны-ты образователны условіж, за насъ сж необходима потрѣба. Малокръвни-ти, страдающы-ти отъ блѣднж немощ (анемія) имѣтъ нуждж въ подправы повече отъ другы. Кой-то малко соли хранж-