

плънять въздуха съ такавъ миризмъ, что-то дори прѣста-
нувать да ся показувать добромиризливн и распространявать
само вониж; влѣзте най-сѣтнѣ въ стаж-тж на нѣкой ка-
лугерь, и вые щете да ся убѣди въ правотж-тж на опла-
куваніе-то ни, че хора-та не радѣжтъ за пръвж-тж ест-
ественнж потрѣбж, за чистый въздухъ! Человѣкъ не е
крѣтица, нито паякъ, кои-то можтъ да живѣжтъ въ
тъмны жглы (кжтове, кюшета) и въ лошъ въздухъ; не-
му е нужденъ въздухъ и свѣтлина. Недостатѣкъ-тъ въ
тия за живота условія докарува и блѣдность на бузы-
ты, и хлѣтжжлы очн, и слабоуміе, и умственнж лѣ-
ность, и чясти болѣсти, — всичко, съ кое-то тѣй неиз-
носно ся отличя съврѣменно-то поколеніе. А между това
колко лесно е да ся живѣе разумно!

Природа-та наказува и награждава право; кой-то исплъ-
нява прѣдписавія-та ѝ, нему тя дава здравіе, кой-то гы
разваля, него постига болѣсть. За това нека всякой запомни
изложены-ты тука наставленія.

Послѣ трапезж-тж. Прѣди обѣдъ е полезно да пра-
вимъ малкы тѣлесны движенія, расходж, гимнастическы
упражненія и др. т., послѣ обѣдъ, напротивъ, трѣбува да
дадемъ на тѣло-то ся покой а на стомаха си възможность
да смѣле изяденж-тж хранж. Съвсѣмъ неправилно правять
тія, кои-то послѣ обѣдъ отивать та ся расходжтъ. Послѣ
обѣдъ человѣкъ трѣбува да почива около единъ чясъ.

Не е възможно въ едно и сѣщо врѣмя и при това
продължително да напругаме или изобщо да употрѣбяваме
два важны органа тѣлесны. Колко-то до другы-ты чясти
тѣлесны това правило ся варди; а зашто да ся не варди то и
за пищеварителны-ты органы? Ни една жена не ще да
отиде да ся расходжа и въ сѣщо-то врѣмя да шіе на гер-
гѣвъ или рызж: тя знае тврьдѣ добрѣ че ржцѣ-ты и нозѣ-ты
можтъ само едны послѣ другы да ся употрѣбявать на
работж. Ни единъ мжжъ не ще да свирн на цигулж или на
фортепіано и въ сѣщо-то врѣмя да излага нѣкожж важнж
работж или дори да поддрѣжж живъ разговоръ, зашто-то
мжчнотія-та, да ся съедини едно-то и друго-то, е вече дока-
зана съ опытъ. Кой-то, безъ да глѣда на това, ся мжчи тѣй
да прави, той ще заплати за такова възмжщеніе противъ
естественны-ты законы съ по-силно уморяваніе; сѣщо тѣй