

ло-то си и спротивъ работѣ-тъ си. А ако да речемъ съ броеве да опрѣдѣлимъ по колко да ѣде чловѣкъ, то щемъ кажемъ, че на отрасль чловѣкъ трѣбува на день по 120 грамма бѣлтъчина, по 90 грамма масть и по 330 грамма нишеще, и че у тыя съставы азотеста-та или творческа-та храна иде спорядъ дыхателнѣ-тъ както 1 камъ $3\frac{1}{2}$. У тѣхъ хранѣ има вече доста органически чястицы, които трѣбувать на тѣло-то. А пакъ вода трѣбува чловѣку на день отъ 2700 до 2800 грамма. И така чловѣку на день трѣбува всечко вкупъ до $3\frac{1}{5}$ килограмма или около *дѣб омы и половина* ѣдене, а то е посрѣдѣ двадесѣтый дѣлъ отъ тяжнинѣ-тъ на тѣло-то. Между това колкото повече ся троши тѣло-то, толкова позече му трѣбува и да ся храни. Работникъ, който на чистъ въздухъ мрѣда и ся напина, потропява много повече сила и чястицы отъ снагѣ-тъ си, а не оня, който кротува или на стола си работи мирно; затова на работникъ чловѣкъ трѣбува и повече храна.

4. По колко и каквѣ хранѣ трѣбува да ѣде всякый, това глѣда на възраста на чловѣка, на направѣ-тъ му и на климата. Изобщо доклѣ расте чловѣкъ иска и повече и подобрѣ да ся храни, нѣ да не ѣде раздразнителнѣ хранѣ, зачтото доклѣ расте чловѣкъ, трѣбувать му да ся правять много повече новы чястицы отъ колкото стары погынѣть. Кога порасте чловѣкъ и узрѣе, тогава колкото новы чястицы ся правять, толкова и стары ся трошять; затова тогава храна-та трѣбува да ся докара наспротивъ работѣ-тъ и живѣние-то. На старостъ пакъ повече стары чястицы ся трошять отъ колкото новы ся правять; затова тогава щѣть трѣбувать легкы, нѣчто хранителны и раздразнителны ѣстїя.