

Това е всичко, что-то ся иска за пазеніе на здравіе-то и още за завзиманіе и за оправяніе на оныя, кои-то сж ослабнѣли отъ злоупотрѣбленія. До тыя хыгіенически правила трѣбува да прибѣгне всякой, кому-то ся ище да живѣе много, ако и да е много слабъ по направж-тж еи. Ако трѣбуваше да ви приводж примѣры за чловѣцы, кои-то за дългый си животъ сж дължни на въздржяніе-то, ималъ быхъ такыва безбройны. Нъ най-удивителенъ примѣръ е животъ-тъ на единъ благороденъ Венеціанецъ по имя Лудовикъ Корнаръ. Той до четиридесять години на възрасть никога не ся былъ погрыжилъ за здравіе-то си. А изненадѣйно-кога го налѣгнѣли болести, той намыслилъ да промѣни начинъ за живѣніе. Завардилъ ся и зель да пости и да яде по малко и така ся завзялъ и стягнѣлъ, та живѣлъ повече отъ сто години. А колцина друзи, кои-то бѣхж достигнѣли до устіе-то на гроба, продлжихж си живота повече отъ обыкновенны-ты прѣдѣлы само и само като си нарядихж рядовнѣ діетж. Нъ за тыя, что живѣжтъ по градища мжчно ище е да влѣжтъ въ тоя спасителенъ пжтъ, зачто-то чясто трѣбува да гостувать.

— Наистинж, докторе, за това Ви ся и моиж да мя научито что да правж. Много пжти теглимъ діаволско тегло прѣдъ толкова си сладкы и пріятны ястія, кои-то ни слагать готваріе-ти.

Лѣкж-тъ, что трсите у мене, намира ся у еднж пословицж, извѣстнж на всичкы; нъ никой не ж слуша, зачто-то е стара. А да ся пази пословица-та: „*всичко умѣрено е добро*“ е много потрѣбно; зачто-то хора-та дори и най-умны-ты, чясто насилвать и злоупотрѣблявать стомаха си безъ да го разбержтъ. Забуривать, че това орждіе — стомахъ-тъ — дава най-драгы-ты удовольствія, най-добро расположение и възвышява душж-тж. Тжй сжщо той ны врѣга въ меланхоліж (меракъ), въ болестъ и въ тяжко тегло, кога-то го жрѣтувамы на удовольствія-та. Какъвъ имоть, какво богатство може да ся сравни съ здравіе-то?

Наука-та лѣкарство е най-много отъ всичкы плодѣ отъ наблюденіе; колцина хора имжтъ дарбж да наблюдавать точно, могли быхж да бжджтъ лѣкаріе и безъ да сж учили лѣкарство. Такъвъ бѣше Веніаминъ Франклинъ. „Дневникъ-тъ на Добрый Рихарда“, кой-то той исмысли