

Сѣкы е забѣлѣжилъ, че зимѣ ядемъ и по-много и по-тлъсто. Знаете ли защо тѣй? Ако сте забѣлѣжили ядене-то си зимѣ, вый трѣба да сте забѣлѣжили и това, че тогава ный губимъ отъ тѣло-то си по-много топлинж, нежели лѣтѣ. Лѣтѣ сичко на около ни е топло и нищо не отнема топлинж-тж на тѣло-то ни: нъ зимѣ студеныя въздухъ и студены-тѣ нѣща около насъ земать голѣмж часть отъ топлинж-тж на тѣло-то ни и ны правятъ да истиваме. За да не ны навые студя, наше-то тѣло трѣба да искарва повече топлинж, та да са навэсва изгубената часть и ный да са оттървемъ отъ замразваніе. Наше-то тѣло наистиннж изкарва повече топлинж зимно врѣме, като усилова вжтрѣшно-то си горѣне и като ны накарва да ядаме повече и потлъсты ястіе-та. Тлъстины-тѣ повече горятъ и по-много топлинж искарватъ.

По студены-тѣ мѣста хора-та ядять твърдѣ много; единъ челоуѣкъ тамъ изяда до едно тѣле и го запива съ нѣколко омы рыбы масло.

Лѣтѣ ный ядемъ по-малко и таквизи нѣща, въ кои-то има малко масло и можътъ слабо да горятъ. Тогава наше-то тѣло не прѣска топлинж-тж си и нѣма нуждѣ отъ силно горѣне. Заради това ный ядемъ зеленчуцы и другы лекы ястіета прѣзъ лѣто-то. По горѣщы-тѣ мѣста хора-та са хранятъ туку-рѣчи само съ трѣвенны ястіе-та.

Кой-то работи, той джха по-силно, горѣне-