

Слѣдъ въздуха трѣбува да ся гляда на ѣденіе-то и на піяніе-то. Можи и киселы ѣстія и питія, както и заледены похабявать гласа, зачто-то тыи ся досягать до похлупаче-то на грѣклана, та му похабявать ципицж-тж. Пѣвци най-много трѣбува да странять отъ тяжкы и раздражителны ѣстія и питія, а особено да си непрѣтоварять стомаха, кога-то има наскоро да пѣжтъ; зачто-то нервы-ты по стомаха сж свръзани съ нервы-ты по грѣклана, та раздразнятъ ли ся едны-ты, то ся раздразнятъ и другы-ты. Еще повече трѣбува да ся пазять отъ извѣнмѣрно піеніе вино, ракіж, кахве и чай.

И дръжаніе-то на снагж-тж не малко чини въ пѣненіе-то. Кога пѣе нѣкой най-естественно е да стои правъ, зачто-то кога пѣе сѣдешкымъ трѣбушны-ты му мышцы щжтъ бжджтъ стиснати, та така нѣма да помагать доста на дыханіе-то, особено ако бжде наведена снага-та на напрѣдъ. Еще по-злѣ е да пѣе чловѣкъ ходешкымъ нека и да не бжде на-нагоре, особено пакъ зимѣ то не быва, зачто-то тогава тврѣдъ много крѣвь ся набира у бѣлый дробъ, та отъ това и дыханіе-то става по-брѣзо и по-тяжко.

Слѣдъ грѣклана рядъ-тъ е да разглядамы бѣлый дробъ спорядъ здравіе-то и хубость-тж, особно зачто-то на здравіе-то на бѣлый дробъ гляда и чяка и здравіе-то на цѣло-то тѣло.

За да си остане бѣлый дробъ здравъ, прѣво и прѣво му трѣбува харенъ въздухъ. Въздухъ-тъ е харенъ и поноси на бѣлый дробъ, кога-то освѣнь неговы-ты си съставны чясти у него нѣма намѣсено ничто друго, кое-то бы похабыло бѣлый дробъ и крѣвж-тж. А потрѣбны-ты съставителны чясти на въздуха сж: азотъ, кислородъ малко нѣчто водица на пѣрж и тврѣдъ малко вжглеродна киселина. Тыя съставителны тѣла трѣбува да ся намирать у въздуха въ опрѣдѣлены-ти си естественны граници, та ни едно отъ тѣхъ да не