

малки-тѣ дѣтца. Послѣ чорба съ фиде или оризъ. Но послѣ нѣкоя лека риба, рохи яйца, пиле, бѣло мясо. Йоще по сетнѣ черно мѣсо, котлета или печано крехко мясо. Колко-то за зеленчукъ, трѣба да сме благоразумни да избереме такъжъ дѣто да се мели лесно. Тѣзи що може да се допуснхтъ сж: стрити картофи, спанакъ и варени бърдокви.

Въ хронически-тѣ болѣсти, като се земне подъ внимание привычката на болниа-тѣ, може да се постави единъ такъжъ режимъ кой-то да не врѣди на лѣкарство-то. Както прѣкалено-то угождение, тѣй и голѣма-та строгость сж врѣдителни: не може да бжде безврѣдно запрѣщение-то на тѹтѹна-тѣ и на кафе-то на одного кой-то дълго време е прѣвикнхлъ. Но ако е неумѣренъ, или лакомъ, не ще бжде злѣ въ нужда да се принуди да се въздржа.

Упражнение на болниа-тѣ. -- Това що казахмено горѣ се отнася за хронически-тѣ болѣсти. Колко-то за силни-тѣ ще кажемъ: щомъ болниа-тѣ начне да се въздига, умѣренно-то упражнение, безъ да се заморява много, е нѣщо полезно, кое-то малко по малко той ще увеличава сжразмѣрно съ дохождание-то на сили-тѣ му. Въ сѣко отношение той трѣба да се пази отъ да се уморява физически или умственно. Слѣдователно никакъ чтение твѣрдѣ дълго, малко визити и малко говорение. Найдобро-то нѣщо за положение-то му е сжнѣа-тѣ, кой-то утѣшава морала-тѣ и подкрѣпя сили-тѣ. Сѣкоги трѣба да уважаваме сжнѣа-тѣ на единъ бо-