

# ХРАНА-ТА СПОРЯДЪ ЗДРАВЮ-ТО И ХУБОСТЬ-ТЖ.

(по д-ра Р. Дежмана.)

Доклѣ е живъ чловѣкъ у тѣло-то му безпрѣстайно се прѣправяты и прѣтваряты вещества-та, отъ които е то сглобено; стары похабены и потрошены частици ся отмахваты, а на мѣсто-то имъ ся правяты и намѣщаты новы, та така да ся каже тѣло-то все ся подмладѣва. Това подмладѣваніе врѣши кръвь-та: тя отъ едниѣ странѣ подава на тѣло-то ново градиво, а отъ другѣ странѣ похабены-ты частици прибира у себе за да гы извърли навънъ изъ другъ пѣтъ. Нѣ като ся хабяты и трошяты части-ты на тѣло-то, въ сѣщо-то врѣмя все ся хаби и троши и кръвь-та, отъ която тѣ ся правяты; за това трѣбува да ся прикарваты на тѣло-то новы частици, отъ които пакъ може да ся прави кръвь. Нѣчта-та, които вкарваты въ тѣло-то си за да ся прави отъ тѣхъ кръвь, наричяты ся *храна* (ѣденіе и піеніе.) За да ся нагоди храна-та така, чтого частици-ты ѣ да могѣтъ да ся вкарать въ кръвь-тж, трѣбува да ся свари и сготви, а то става като ся смѣле и протури храна-та. Това смиланіе ся врѣши отъ едны особены орѣдія, които за това ся наричяты *пищеварителны орѣдія*, а тымъ сѣ: *уста-та*, *грѣло-то* *пищеводъ-тъ* (изофагъ), *желудѣкъ-мъ* (стомахъ), *чирва-та*, *черный дробъ* и *жлѣзы-шы* у корема.

Да видимъ что става съ ѣденіе-то и піеніе-то кога мине то изъ тоя пѣтъ!