

ло-то си и спротивъ работѣ-тѣ си. А ако да речемъ съ броеве да опрѣдѣлимъ по колко да ѣде чловѣкъ, то щемъ кажемъ, че на отрасълъ чловѣкъ трѣбува на день по 120 грамма бѣлтъчина, по 90 грамма масть и по 330 грамма нишеце, и че у тыя съставы азотеста-та или творческа-та храна иде спорядъ дыхателнѣ-тѣ както 1 камъ  $3\frac{1}{2}$ . У тѣхъ хранѣ има вече доста органически чястицы, които трѣбуватъ на тѣло-то. А пакъ вода трѣбува чловѣку на день отъ 2700 до 2800 грамма. И така чловѣку на день трѣбува всичко вкупъ до  $3\frac{1}{5}$  килограмма или около *двѣ омы и половина* ѣдене, а то е посрѣдѣ двадесетый дѣлъ отъ тяжнинѣ-тѣ на тѣло-то. Между това колкото повече ся троши тѣло-то, толкова позече му трѣбува и да ся храни. Работникъ, който на чистъ въздухъ мрѣда и ся напина, потрошыва много повече сила и чястицы отъ снагѣ-тѣ си, а не оня, който кротува или на стола си работи мирно; затова на работникъ чловѣкъ трѣбува и повече храна.

4. По колко и каквѣ хранѣ трѣбува да ѣде всякый, това гяда на възраста на чловѣка, на направѣ-тѣ му и на климата. Изобщо доклѣ расте чловѣкъ иска и повече и подобрѣ да ся храни, нѣ да не ѣде раздразнителнѣ хранѣ, зачтото доклѣ расте чловѣкъ, трѣбуватъ му да ся правятъ много повече новы чястицы отъ колкото стары погынѣтъ. Кога порасте чловѣкъ и узрѣе, тогава колкото новы чястицы ся правятъ, толкова и стары ся трошатъ; затова тогава храна-та трѣбува да ся докара наспротивъ работѣ-тѣ и живѣние-то. На старость пакъ повече стары чястицы ся трошатъ отъ колкото новы ся правятъ; затова тогава щѣтъ трѣбуватъ легкы, нѣчто хранителны и раздразнителны ѣстия.