

и то да бжде доволно много, по 100—150 драма на челмовѣка. Дѣтца-та, като достигнѣть зрѣль възрасть, обыкновенно не обычатъ мляко-то съ бѣль хлѣбъ а съ черенъ хлѣбъ, и мало тын охотно ядѣть. Дѣтца, кои-то сж запечены та не ходять лесно по себе си трѣбува да употрѣбавать при закускѣ-тѣ си най-много черенъ хлѣбъ, или ако ядѣть бѣль, то да хапнуватъ и плодове (черны сливы, сливы караджейкы вишни, ябълкы и круши). Швейцарска-та закуска, коя-то състои отъ голѣмо количество добро тлѣсто мляко съ хлѣбъ и медъ, е тврѣдѣ добра за кои-то ты болять гржды-ты и за слабы-ты болнавы хора, нѣ на тлѣсты-ты хора може да принесе вредъ. Българе-ти по села-та и малкы-ты градове употрѣбавать изобщо за хранж сутринж (за закускѣ) попарж съ сиреніе, или трѣханж съ квась а по негдѣ и съ парливы пеперявы чюшкы, или сланинж съ хлѣбъ и малко вино и слѣдъ това ся упѣтють на работж. Отъ здравіе-то на селене-ты ни ся види, че е добра тая закуска. Изобщо, кой-то има нуждѣ да си подкрѣпява силы-ты, то той пѣ-добрѣ нека пие около 150 драма тепло вечерно мляко до гдѣ-то не е станжлъ още отъ постелкѣ-тѣ си, а кога-то стане, нека изяда обыкновенж-тѣ си закускѣ, като прибавя и кафе.

*Излизаніе изъ кѣщи.* Много хора има, кои-то сж злѣ убѣдени та мыслять, че е тврѣдѣ добрѣ за тѣло-то да ся расхожда человѣкѣ рано сутринж пѣшякѣ и, ако е възможно, дори на гладно срѣдце. Много отъ тыя, кои-то ся цѣрять съ мляко другояче и не могѣть да си прѣдставять това цѣреніе, освѣнъ ако безъ друго ся и расхождать; нѣ въ такы-ва случаи дѣйствително-то срѣдство е мляко-то, а не ходеніе-то. Кой-то весь-день много сѣди и малко ся уморява (хора, кои-то живѣють отъ доходы или богаты-ты свѣтскы госпожи, кои-то начинаютъ да си почивать чтомъ станжть отъ постелкѣ-тѣ), такѣвъ наистинж, може да ся посѣвѣтува да ся расхожда сутринж, и тая расходка ще му бжде дори полезна; нѣ кой-то весь-день трѣбува да работи, той пѣ-добрѣ нека си спести силы-ты за работеніе и нека излиза на въздухъ вече отнадвечерь, като сврѣши работы-ты си. Лѣтно врѣмя трѣбува да ся кѣпемъ и най-добрѣ е да ся кѣпемъ въ рѣкѣ надвечерь, а не по обѣдъ, ако само человѣкѣ не е свободенъ отъ занимавія както става кога-то ся