

тж до 5-ый чясъ прѣзь дня, освѣнь въ нѣкон извънрядны случаи. Тврьдѣ е нездраво да имаме по пладнѣ главно-то си принманіе на хранж-тж: всякой, кой-то прилѣжно работи, принося изобщо на обѣднж-тж си трапезж и добрж охотж, нь откакъ ся наяде охота-та и сама-та способность къмь работж ся нащрѣбывать прѣзь всичкж-тж останжлж чясть на дня. Тѣй като при това не е добрѣ да ся яде и късно вечерь (това прави безпокоенъ сънь), то по-съобразно отъ всичко съ намѣреніе-то е да вземемъ за правило: да прѣмѣстимъ вечернж-тж хранж на по-късо, отъ обыкновенно-то разстояніе послѣ пладненскж-тж, нь за това да направимъ тжж вечернж хранж главнж за прѣзь цѣлый день. За това въ 5-ый чясъ прѣзь дня трѣбува само да хапнемъ (закусемъ) повече отъ колко-то на закускж-тж, като чюрбж, студено мясо, яйца ровкы и пр. А надвечерь (по 12-ый чясъ) трѣбува да назначимъ главно-то си принманіе на хранж-тж и да ядемъ яденія, кои-то ся употрѣбывать за обѣдъ.

Кому-то може да прилѣгне такава распрѣдѣленіе съ работы-ты му, нему това ще бжде тврьдѣ добрѣ, зачто-то ще прима хранж-тж си въ по-равномѣрно разстояніе на едно отъ друго врѣмя и за здравіе-то е това по-полезно, отъ колко-то да имаме едно късо разстояніе отъ врѣмя, а друго дълго, за яденіе; ако прѣва-та закуска ся назначява между 11—12-ый чясъ сутринж, то разстояніе-то между всяко яденіе ще бжде около 6 чяса. Разстояніе-то прѣзь ноць-тж между прѣвж-тж закускж и надвечерне-то яденіе трѣбува да четемъ на половнж по-малко отъ колко-то е то нанстинж (на пр. ако бжде 12 чяса, то да ги считаме за 6), зачто-то кога-то спимъ тѣло-то губи по-малко вещество, а спорядъ това, потрѣба-та отъ хранж е тврьдѣ малка. По-нататакъ, чрѣзь такава распрѣдѣленіе на дня ся печели по-дълго и добро работно врѣмя, тѣй като подырь пладнѣ тѣло-то не е тврьдѣ натоварено съ хранж и за това може по повече да ся труди чловѣкъ умственно. Най-послѣ тѣй ся придобыва и вечерь по-дълго врѣмя за почивкж; кой-то отъ 11-ый чясъ сутринж до 11-ый чясъ вечерь (въ продльженіе на 12 чяса прѣзь дня) не прѣсѣкнжто е работилъ, той има не само право, нь дори дължность да си почине повечко вечерь и всичко-то останжло врѣмя, като начне