

пълнять въздуха съ такавъ миризмъ, что-то дори прѣставувать да ся показувать добромиризливи и распространявать само вониж; влѣзте най-сѣтнѣ въ стаж-тж на нѣкой калугерь, и вые щете да ся убѣди въ правотж-тж на оплакуваніе-то ни, че хора-та не радѣжтъ за пръвж-тж естественж потрѣбж, за чистый въздухъ! Человѣкъ не е крѣтица, пито паякъ, кои-то можтъ да живѣжтъ въ тъмны жглы (кжтове, кюшета) и въ лошъ въздухъ; нему е нужденъ въздухъ и свѣтлина. Недостаткъ-тъ въ тѣя за живота условія докарува и блѣдность на бузеты, и хлжтнжлы очи, и слабоуміе, и умственж лѣность, и чясти болѣсти, — всичко, съ кое-то тѣй неизносно ся отличя съврѣменно-то поколеніе. А между това колко лесно е да ся живѣе разумно!

Природа-та наказува и награждава право; кой-то испльнява прѣдписавія-та ѳ, нему тя дава здравіе, кой-то гы разваля, него постига болѣсть. За това нека всякой запомни изложены-ты тука наставленія.

*Послѣ трапезж-тж.* Прѣди обѣдъ е полезно да правимъ малкы тѣлесны движенія, расходкж, гимнастическы упражненія и др. т., послѣ обѣдъ, напротивъ, трѣбува да дадемъ на тѣло-то си покой а на стомаха си възможность да смѣле изяденж-тж хранж. Съвсѣмъ неправилно правять тѣя, кои-то послѣ обѣдъ отивать та ся расхождать. Послѣ обѣдъ человѣкъ трѣбува да почива около единъ чясъ.

Не е възможно въ едно и сжщо врѣмя и при това продължително да напругаме или изобщо да употрѣбываме два важны органа тѣлесны. Колко-то до другы-ты чясти тѣлесны това правило ся варди; а зачто да ся не варди то и за пищеварителны-ты органы? Ни една жена не ще да отнде да ся расхожда и въ сжщо-то врѣмя да шіе на гергѣвъ или рызж: тя знае тврьдѣ добрѣ че ржцѣ-ты и нозѣ-ты можтъ само едны послѣ другы да ся употрѣбывать на работж. Ни единъ мжжъ не ще да свирн на цигулкж или на фортепяно и въ сжщо-то врѣмя да излага нѣкож важж работж или дори да поддрѣжя живъ разговоръ, зачто-то мжчнотія-та, да ся съедини едно-то и друго-то, е вече доказана съ опыть. Кой-то, безъ да гяда на това, ся мжчи тѣй да прави, той ще заплати за такова възмжщеніе противъ естественны-ты законы съ по-силно уморяваніе; сжщо тѣй