

и бѣде топлина-та отъ 18° — 0° Р. Питіе по̀топло отъ 50° попарило бы кожицѣ-тѣ.

Топло-то питіе дразни повече лигы-ты въ уста-та, а помалко лигы-ты у корема, зачтото доклѣ стигне тамъ то ся охлади. Топло-то питіе до 50° Р. съживява силѣ-тѣ повече на нервы-ты, а не на жи́лы-ты, и по това и не помага на цѣденіе-то на плюнкѣ-тѣ. Оттука ся разбира, че чияшя топло кахве съвѣмъ другояче ще работи, а студено-то кахве другояче. Отъ хладкѣ водѣ чловѣку ся крѣти да блюва, зачтото тя не дразни нервы-ты така, както топла-та, па и нѣма у неѣ въглекиселина, като у студенѣ-тѣ водѣ. Колкото за студенѣ-тѣ водѣ, неѣ отъ 6° по̀долѣ не можемъ да кажемъ пивкѣ, зачтото тя стяга жлѣзы-ты, та имъ прѣчи да ся цѣдятъ, а при това истудява и вдрѣвява уста-та, пищевада и стомаха.

Кога станѣ дума за легкы и тяжкы ѣстія мы рекохмы, че смиланіе-то трѣбува да ся глѣда и спротивъ пищеварителны-ты орѣдія. Затова и тѣхъ трѣбува да поразгладамы и спорядъ здравіе-то, и спорядъ хубость-тѣ, която е тѣсно свръзана съ него.

Найнапрѣжъ да разгладамы уста-та, които Шекспиръ нарича „*врата на дѣха*.“ Хубавы уста и хубавѣ нагодены устнѣ (брѣны, джюкы) по образъ кровеж и животь на боѣ-тѣ, както и пріятно-то имъ мрѣданіе сѣ едно отъ найголѣмы-ты свойства на едно хубаво лице. И найхубавы-ты по направѣ уста могѣтъ ни ся видѣ грозны, ако чловѣкъ, кога говори или ся смѣе и изрича нѣкое си чюство, не ги клати така, както го искать подражателни-ти (мимически) закони. И найхубавы-ты уста ни омрѣзвать, кога ся кривять и завивать при изричаніе нѣкое си