

ло-то си и спротивъ работѣ-тъ 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 нишѣце, и че у тыя състави азотеста-та или творческа-та храна иде спорядъ дыхателнѣ-тъ както 1 камъ $3\frac{1}{2}$. У тѣхъ хранѣ има вече доста органически чѣстицы, които трѣбувать на тѣло-то. А пакъ вода трѣбува чловѣку на день отъ 2700 до 2800 грамма. И така чловѣку на день трѣбува всичко вкупъ до $3\frac{1}{2}$ килограмма или около *дѣб оки и половина* ѣденіе, а то е посрѣдъ двадесѣтый дѣлъ отъ тяжниѣ-тъ на тѣло-то. Между това колкото повече ся троши тѣло-то, толкова позече му трѣбува и да ся храни. Работникъ, който на чистъ въздухъ мръда и ся напина, потропява много повече сила и чѣстицы отъ снагѣ-тъ 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 всякій, това глѣда на възраста на чловѣка, на направѣ-тъ му и на климата. Изобщо доклѣ расте чловѣкъ иска и повече и подобрѣ да ся храни, нѣ да не ѣде раздражителнѣ хранѣ, зачтото доклѣ расте чловѣкъ, трѣбувать му да ся правѣтъ много повече новы чѣстицы отъ колкото стары погынѣтъ. Кога порасте чловѣкъ и узрѣе, тогава колкото новы чѣстицы ся правѣтъ, толкова и стары ся трошѣтъ; затова тогава храна-та трѣбува да ся докара наспротивъ работѣ-тъ и живѣніе-то. На старостъ пакъ повеѣе стары чѣстицы ся трошѣтъ отъ колкото новы ся правѣтъ; затова тогава щѣтъ трѣбувать легкы, нѣчто хранителны и раздражителны ѣстія.