

Организмъ-тъ както ны подеѣща, че му трѣбува харна храна за да си извади изъ немъ крѣвь и топлинѣ, така еѣщо съ жѣдѣ-тъ (жяжда) ны подеѣща, че му трѣбува и вода за различни хымыческы дѣйствія. Гладъ ся уеѣща у стомаха, а жѣдя у гърло-то, кое-то засѣхва и гори. Вода-та е една отъ найглавны-ты съставны чѣсти на тѣло-то, затова тя е и найдобро-то питіе, а всичкы другы правены и съставены питія за организма не сѣ друго, а само нечиста смѣсена вода. — Найхарна вода за піење е изворска вода (особено ако извира изъ гранитны камъни); зачто-то такѣва вода нѣма у себе органическы останкы, които врѣдятъ здравіе-то. Рѣчна вода има у себе много атмосференъ въздухъ, нѣ нѣма вѣгленнѣ киселинѣ, както иѣ нѣма и дѣждовна-та и снѣжна-та вода. Отъ вѣгленнѣ-тъ киселинѣ вода-та бѣва бѣстра; съ немъ тя и расхладява и свѣщава чловѣка. У харнѣ водѣ покрай вѣгленнѣ-тъ киселинѣ всякога трѣбува да има и помалко варъ, растопенъ у немъ. Харна вода не бѣва да е нотопла отъ 12° до 14° по Реомюровый топлотѣръ, и не ностудена отъ 6° до 8° Р.; не бѣва да има дѣхъ, нито да е мѣтна, нито да оставя талогъ.

Който иска да піе по здравіесловны-ты закони, той трѣбува да пазн слѣдуѣщы-ты правила:

1. Никого не бѣва да піе чловѣкъ много на единъ нѣтъ, нито когато не е запотенъ, или уморенъ, или раздраженъ, и всякога трѣбува да піе на много глѣткы, измежду които да си попочива; защото, ако ся налива изеднаждѣ съ много водѣ, то ще си побѣрка смиланіе-то и ще оболѣе, напр. ще го хванятъ грѣчки у стомаха.

2. Добрѣ е сутринѣ, кога стане чловѣкъ отъ