

тж си, той по-малко има нуждж и отъ піеніе водж, а отъ тука, особено кога-то прѣкаруваме сѣдящъ животъ, излижать много болѣсти, — дори много смрътни случаи сж ставали отъ това, гдѣ-то нѣкои не сж вкарували въ тѣло-то си водж до колко-то е трѣбувало. Не трѣбува обаче да ся вдаваме и въ другъ крайность, сир. да піемъ пѣкъ много водж: тука, както и навсждѣ, излишность-та е врѣдна.

Трѣбува да гядаме да не пріимаме хранж-тж си стоешкомъ (на крака) или въ тврѣдѣ наведено положеніе. Най-правилень, въ всякой случай, е былъ обычай-тъ на стары-ты гръци и римляніе, кои-то сж яли лѣжешкомъ (като сж пополѣгнували); тогава тѣло-то почива на възглавници, никои мускули (мышци) ся не напрягаты или тврѣдѣ малко особено, коремни-ти мускули и за това даватъ на стомаха и чрѣва-та свободно да ся разширочяватъ и движатъ. А едно-то и друго-то срѣщатъ прѣпятствіе: кога-то стоимъ на крака, зачто-то коремни-ти мускули тогава ся обтягаты, или кога сѣдимъ безмѣрно наведени, зачто-то тогава пѣкъ долня-та чясть на корема ни ся натиска отъ наведено-то положеніе на горниж-тж чясть на тѣло-то ни. Нѣ тѣй като лѣжяще-то положеніе, кога-то обѣдуваме, за жялость е тврѣдѣ несъгласно съ домашниж-тж нарядж и съ стан-ты ни, то трѣбува поне за здравіе-то си да гядаме да сѣдимъ колко-то ся може по-право, что-то да ся не натиска коремъ-тъ ни или да ся притѣсняваме отъ стисканіе-то на тѣсно-то ни облѣкло, кога-то ядемъ сѣднжли на столове — кои-то сж една най-лошя покжщнина измыслена отъ хора-та.

Тврѣдѣ е неблагоразумно да ядемъ, кога-то работимъ или, както имжтъ обычай много учени, кога-то четемъ. Никой не може да служи на двама господари; не може и чловѣческо-то тѣло въ едно и сжщо врѣмя да напряга пищеварителны-ты си орждія за смиланіе на пріеменж-тж хранж и мозъка си — за да размышлява и чете. Кой-то е принудень да яде самъ, не съ дружинж, той нека неотякява себе си, кога-то яде, съ четеніе и размышленіе за работны-ты си прѣдмѣты; за най-добъръ другаръ въ такъвъ случай, може да послужи нѣкое животно, — куче или птица (отъ подырни-ты именно по-умны-ты птицы, както на пр. папагали или отъ рода на враны-ты-усойки, свраки,