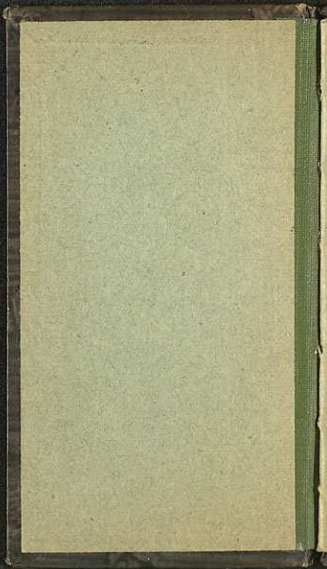


Am.

52.248

III





Cu. 172.

6.



5. X. 78.

48
1930
ПРАВИЛА

ЗА СОХРАНЕНИЕ
на
ЗДРАВІЕ-ТО.

издадеса съ иждивеніе
отъ

Х: Найдена Іовановича
Татаръ-Пазарджичанина.

Въ Бѣаградъ,
Въ Правителствена та
Книгопечатница.
1852.

88
Cm 4027

lt. 52.26

I 248

Na

БИБЛИОТЕКА ЗА СОХРАНЕНИЕ

НА НА ЗДРАВІЕ-ТО.

Н. НАЧОВЪ.

СОФИЯ

Со
1878

1) Бой се отъ Бога и отвѣр-
бай отъ сныа, които нѣмать страхъ
Божій.

2) Ако неможешъ да имашъ
лѣкаръ, то варди тыа три: 1) ве-
село сръдце, 2) спокоенъ дѣхъ, и 3)
мѣра въ дстїето и питїе-то, сиречь
есаксга да стаашъ отъ транеж-тж
малко гладенъ.

3) Есакж зарань да си оми-
вашъ образа и очн-ты съ прѣснѣ
водж, а ржцѣ-ты часто прѣзь де-
на, зачто-то това мыенїе сукрѣпава
мозока, остри виденїе-то и помага
на здравїето.

4) Като станешъ на зарань-
дар. Библиотека, София

ТЪ ОТЪ СЪНЪ, ХОДИ НЪКОЛКО НАСАМЪ
НАТАМЪ: ЗАЧТО ТОВА ДВИЖЕНІЕ
ПОМАГА НА ИСПРАЗДНЕНІЕ-ТО НА ТѢЛО-
ТО И ОУМНОЖАВА ЗДРАВІЕТО И СИЛА-ТЪ.

5) Зарань си рѣши главѣ-тѣ и
си чисти зѣбы-ты и азыка добрѣ:
това е полезно на главѣ-тѣ и на
мозока, чисти виденіето и чѣва зѣ-
бы-ты отъ болѣсть.

6) Керень отъ маѣчокъ, сва-
ренъ въ вѣло вино, оукрѣпва зѣ-
бы-ты и ги освобождава отъ бо-
лѣсть, като са измывать съ това
вино дваѣты или триѣты въ
мѣсаца.

7) Листіе отъ рѣтъ да са
тѣратъ на снѣгъ и да се омыватъ
очи-ти съ вѣло вина въ което е ко-

Н. НАЧОВЪ
СОФІЯ

Вар

рена рѣта, помага на виденіе-то и го изострава.

8) Соль най-напрѣдъ трѣбва да са тѣра на трапезѣ-тѣ, и да са оупотреблава въ астіе-то оумѣрено: тогава та приноси голѣмѣ ползѣ; та помага да са смилла астіе-то, отвара ищахъ за аденіе и разгонва плюнкѣ-тѣ; а кога са оупотреблава безъ мѣрѣ, вреди на виденіе-то, разгонва влажностъ-тѣ на очи-ты и произвожда красты.

9) Откакъ адешиѣ рибѣ, аждѣ орѣхы, а слѣдъ масо сыреніе: орѣхы-ти оуничтожавать рибнѣ-тѣ слезѣ и оукрѣпава желѣдока и виденіе-то. А сыреніето слѣдъ масо помага да са смилла аденіето, обаче трѣбва да са аде стѣ него малко.

Рар. Библиотека, ^{1*}София.

10) Пченичный хлѣвъ трѣбѣва да е добръ испеченъ и шѣпналъ, оваче топлаъ да са не аде, зашто-то тогава затвара тѣлото, дава грозенъ видъ на лице-то и ражда трескъ.

11) Добро-то вино помага и оувардва здравіе-то, и кога са пїе съ мѣрѣ, умножава сила-тъ на естество-то; а кога са пїе безъ мѣрѣ повреждава чѣства-та тѣлесны и душевны, производи различни болести, най-послѣди и смръть.

12) Слѣдъ обѣдъ трѣбѣва никакъ, или вѣсма малко да са спи, а слѣдъ вечерѣ нѣколко да са ходи е много полезно.

13) Вечеръ много неждѣ; зашто-то са отагчава трѣбѣхъ-та, нито пакъ тод-си-часъ лѣгаи, зашто неще мо-

ЖЕ ТА ХВАТИ СЪНЪ, И ТО ЦІЕ ТА ПРИ-
ВЕДЕ ВЪ НЕСПОКОЙСТВО.

14) Не само аденіе и пїеніе,
а и всако нѣчто трѣвѣва да са
употрѣвлага съ мѣрѣ.

15) Маса, козїе, злачо и говаждо
непомагатъ на здравїето; тын раж-
дате кръвъ меланхолическѣ, оумно-
жавате въ желѣдока слезѣ-тѣ и мѣ-
чно са смилате; болни-ти особено
трѣвѣва да са чѣватъ отъ тыа
маса.

16) Свинско-то масо е поло-
шо отъ козїето, ако пїешъ вода; а
ако си пинѣ малко вино, не вреди.

17) Кога са аде, трѣвѣва че-
сто да са пїе по малко; ако искашь
да адешъ айца, гледай да са тын
прѣсны и ровкы; зашто-то такыва

лесно са смилать и правать доврж
кръвь; тыи ползѣвать стары-ты и
немощны-ты.

18) Откакъ са адать айца,
трѣвѣва да са испіе еднаж чашж
добро вино; зачтото то оукрѣпава
животны-ты силы.

19) Бана-та, вино-то и пазт-
ско-то смѣшеніе обезсилавать живот-
ны-ты силы, и много вредать очи-
ты, а оціе повече неспаніето.

20) Прѣварена вода отъ сла-
дкж копрж, желѣзницж, трїанда-
филж, рѣтж и росопасж, много по-
мага на очи-ты, зачтото чисти, ус-
слава и остри виденіето чѣдно.

21) Сладчицата (хардалж), а-
ко и да произвожда съ лютоствѣж
си слъзы отъ очи-ты, оваче очиства

главѣтъ, изгонва сакнѣтъ презъ
 ноздры-тѣ, искарва пикоча, разбива
 камена, разгонава четыредневнѣ-тѣ
 трескѣ, помага да са смилла астїе-
 то, исцерава волѣстьтѣ на трѣвѣ-
 ха, что става отъ зимѣ-тѣ.

22) Чай има толкова сила, чтото който го оупотрѣблыва, здравѣше вѣде всакого.

23) Сока отъ матвѣ (манѣ), или прахъ отъ тѣжѣ тревѣ да са пїе съ вѣло вино оубива глистїето и помага на ухупанѣ отъ вѣсно кѣче.

24) Ако искашь да неволѣешь много, то междѣ обѣда и вечерѣтъ непїи, или поне до 3, или 4 часа слѣдѣ обѣда оудръжи са отъ пїенїе, и ако носи жаденѣ, не пїи никаго.

БРАТСКА ЛЮБОВЬ

Скилъръ Скудскій царь кога-
то сѹмираше посеелъ та мѣ прине-
соха единъ снопъ копѣа (мѣзра-
ци) агкш вързани, па привика
осьмдесать-тѣ свои сынове и ѣмъ
повелѣ да прикършатъ тойзи снопъ:
като сичките са мѣчиѹа и никоѣ
неможи да го прикърши, зѣ той
снопа, и го развърза, па начена та
искърши едно по едно сичките копѣа.
Тогавѣ ѣмъ рече: „видите ли какъ
снопатъ кога е свързанъ бѣва
агкъ, а кога са развърже прикър-
ша са лесно; Тѣй и вы агкш жи-
вѣите вси соединени сосъ Брат-
ска любовь и согласіе, на единъ
„противникъ, не ще можи вы раз-
„вали, агкш ли са сподѣлѣте, ще
„останете Безснани и всакій ще
вы побѣждава.“

A-
E-
I-
A
Z
S:
H
H
A
A.
Z
A
-
-
-
Z
-
E
E

2.4



В. В. Библотека. Союз



