

КАЧЕСТВА НА ЗДРАВИА ЧОВЪКЪ.

„Вѣренъ, истиненъ, чистъ и благъ всѣкога бжди!“

Размишление.

Чете се темата: „Качества на идеалния човѣкъ“.

Тази вечеръ ще говоря върху темата: „Качества на здравето, или качества на здравия човѣкъ“. По какво се отличава здравия човѣкъ отъ болния? — Болниятъ не яде, понеже нѣма апетитъ; здравиятъ яде, нѣкога повече, нѣкога по-малко. Когато апетитътъ на здравия е много голѣмъ, това показва нѣкаква болезненостъ. Здравиятъ яде умѣрено и съ разположение, и стомахътъ му всѣкога е въ изправностъ. Здравиятъ никога не преяжда. Колкото сладко да му е яденето, щомъ дойде до момента, когато изпитва най-голѣма прѣятностъ, той спира — винаги остава мѣсто въ стомаха си поне за още 20 хапки. Който преяжда, той се намира въ болезнено състояние.

Здравиятъ човѣкъ се отличава отъ болния още и по дишането си. Той диша ритмично, плавно, безъ никакво хъркане или задушаване, каквото се чува въ болния. Той може дълго време да ходи, безъ да се запъхтява. Какво е главоболие, той не знае. Ми-