

обератъ и ще го вържатъ. Шомъ го вържатъ, това показва, че той не е уменъ човѣкъ. За да бѣде свободенъ, човѣкъ трѣбва да се откаже отъ своитѣ временни желанія, отъ всички лоши навици. Запримѣрь, върви нѣкой по улицата и налѣво, и надѣсно плюе. — Не, той нѣма право да плюе по улицитѣ. Шомъ го уловятъ, че е нарушилъ това хигиенично правило, веднага ще го глобятъ. Въ това отношение, човѣкъ трѣбва да има правилна обхода, да спазва поне елементарнитѣ хигиенически правила.

Днесъ всички хора говорятъ за хигиена, за запазване на здравето, но малко правятъ въ това отношение. Когато е неразположенъ, човѣкъ трѣбва да прави редъ упражнения, да се разположи, да придобие добро състояние. Въ такива случаи той трѣбва да издърпва прѣститѣ си. Ще държите ржцетѣ си свободно и съ дѣсната ржка ще дърпате прѣститѣ на лѣвата. После, съ лѣвата ржка ще дърпате прѣститѣ на дѣсната. Като направите това упражнение два — три пжти, ще почувствувате известно облекчение. Изтеглявайте не само прѣститѣ, но всички стави по тѣлото си, да става приижда не на кръвъ. По този начинъ могатъ да се лѣкуватъ всички болести. — Нѣмаме време за тия упражнения. — Чудни сж хората, когато нѣматъ време за малки работи. Ако природата ги тури на легло и ги застави по цѣли месеци да служатъ на известна болесъ,