

мирно. — Комуто ся иска да ъде по здравнесловны-ты законы, той трѣбува да пази слѣдуѣщи-ты:

1. Да ся приучи чловѣкъ да ъде рядовно все въ едно врѣмя. Стомахъ-тъ не бива все да работи, а трѣбува и да си попочине. Найестественно ще бѣде да закусва чловѣкъ зѣрань по 11 или 12 ч., да обѣдва по 4 или 5 ч. да вечеря по 11 или 12 ч. така, чтото между едно и друго ъденіе да ся минувать отъ 5 до 7 часове. Слѣдъ вечерѣж-тѣ все трѣбува да заминѣтъ  $2\frac{1}{2}$  или 3 чяса, па тогава да си лѣгне чловѣкъ, зачтото съ пѣленъ стомахъ не бива да ся лѣга. Който лѣгне да спи съ прѣтоваренъ стомахъ, той има да спи немирно, ще сънува и ще усѣща, както казвать просты-ты, „*морá да го натиска*“. А сутринѣ пакъ такъвъ чловѣкъ ще го боли глава и изъ уста-та му ще смрѣди. Криво е и съвѣмъ противъ естество-то е да ся ъде само по еднаждъ на день; ъденіе-то всякога трѣбува да иде спротивъ хабеніе-то и трошеніе-то на тѣло-то и спротивъ брѣзотѣ-тѣ, съ коѣто ся прѣработва храна-та. По това е и найдено правило: *здравъ чловѣкъ да ъде по три пѣти на день*. Кога си почива стомахъ-тъ, найдобрѣ ще е това врѣмя да ся употрѣби на работѣ, било душевнѣ, било тѣлеснѣ, а пакъ кога работи стомахъ-тъ за да смеле ѣстіе-то, тогава всяка душевна или тѣлесна работа да прѣстане.

2. Не бива чловѣкъ да ся мами колкото за глада и сытоеть-тѣ. Повечето хора ѣдѣтъ до когато ся уморять. Правило-то е да ъде чловѣкъ доклѣ земе да усѣща, че не му е вече празденъ стомахъ-тъ, а не и да усѣти, че е сытъ отъ прѣпѣлваніе.

3. По колко ѣстіе да ся ъде, то е спротивъ колкото хаби и троши чловѣкъ отъ чястицы-ты на тѣ-