

жѣвъ случай ако му ся не угоди, то чловѣку прима-
лѣе и вѣтрѣ у праздный стомахъ земе да го боли.
А пакъ когато ся иска нѣкому да ѣде, не че го под-
сѣща на това тѣло-то му, а само една настрѣвена
лакомія, която ся е прѣжнѣла и наянѣжнѣла отъ мы-
еление да си угоди и отъ приукѣ, тогава той чѣсто
може ся помами да ѣде и да прѣѣде повече отъ кол-
кото му трѣбува за да си нахрани тѣло-то. Съ та-
кѣво тѣпчение стомахъ-тъ ся расширява, приучва
ся да е все пѣленѣ, а това найнапоконѣ го исхабява.
Повечето богаты хора теглятъ отъ болкы у стомаха,
якото и прочютый любимецъ на Екатеринѣ Великѣ,
Потемкинѣ, за когото ся приказва, че зѣранѣ кога да
си закуси изидаль по еднѣ гѣекѣ и по еднѣ клѣкѣ
сушенѣ сланинѣ.

У насъ е обычай да ся ѣде по три пѣти на день.
Тая естественна потрѣба иде добрѣ и ся сръща съ
здравесловны-ты правила. Зѣранѣ да си позакуси
чловѣкъ трѣбува и зачтото е празденѣ стомахъ-тъ
и зачтото има да ся труди чловѣкъ прѣзъ дня. А
за всичкы, които работятъ повече съ умъ, а не съ
енагѣ, найсгодно е зѣранѣ да си похапнѣтъ нѣчто
легкычко и което може да имъ пораздразни стомаха,
като на пр. кахве, чѣй. Найдобрѣ е да си закуси
чловѣкъ слѣдъ малко откакъ стане отъ сѣнѣ; нѣ су-
тринѣ на гладно сръдце никакъ не быва да ся нѣе
ракія, или друго спиртливо питіе, зачтото такыва пи-
тія освѣнѣ дѣто сѣ пакостливы, нѣ на гладно сръдце
пѣлесно мамятъ и настрѣвываютъ чловѣка.

На обѣдъ всякый трѣбува да ѣде повечко и то-
мичко ѣстіе, зачтото обѣдъ-тъ ся глѣда като главно
хранение по това, че вечеря-та трѣбува да бѣде по-
умѣрена за да бы спалъ чловѣкъ пѣкротко и по-