

наистина, храненето е станало цѣла готварска наука, по която хората отиватъ да се специализиратъ. То е хубаво, но то не е крайната цѣль на живота. Силата на една храна, която може да използва нашиятъ стомахъ, не зависи отъ това — какъ тя е сготвена. Да не мислимъ, че, като туримъ повечко солчица, пиперъ и масло, храната ще бжде по-здрава — всичко това е за нашия вкусъ, за устата. За да изпитаме една храна да-ли е добра, трѣбва да видимъ като постои половинъ часъ въ стомаха, какво е разположението на тоя послѣдния : щомъ има малка тежестъ на стомаха, малко неразположение, стомахътъ казва : тази храна не съотвѣтствува на вашето здраве, не мога да ви дамъ потрѣбнитѣ сокове. Утрѣ пъкъ казваме : „Я, да му туря повечко, за да усиля работата му“, докато лѣкаритѣ констатирайтъ разширение на стомаха. Съврѣменнитѣ хора живѣятъ само за стомаха си, и затова чрѣзмѣрната имъ работа е погълната само отъ чувства и мисли за него. Учителътъ прѣподава въ училището и мисли колко пари ще вземе — 300 ли лева или 400, и колко ще употреби за храна и за туй и онуй. Всичкиятъ въпросъ е сложенъ само за яденето, и слѣдъ туй се чудимъ защо не можемъ да се издигнемъ като учители и свещеници. Всички гледаме, какъ да поставимъ тѣлото въ по-здравословно състояние — каква храна да му дадемъ, какво жилище да му направимъ ; всички работимъ за външната обстановка на нѣщата, но никой не се спира да помисли за вътрѣшната страна на човѣшкия животъ. Както нашето жилище трѣбва да е наредено хубаво, така трѣбва да бжде въ редъ и нашиятъ умъ. Ако е потрѣбна хигиенична кжща