



ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ.

ДЪЛЪГ И ЧЕСТИТ ЖИВОТ. Имало е хора, които са живели повече от 100 години и са били до дълбока старост здрави, бодри и весели. Те са запазили здравето си и доброто разположение, защото са живели умерено във всичко: и в работа и в почивка и в сн и в храна и пр. Те са работили на чист въздух.

Истина е, че повече хора мрат от преяждане и не умерен живот, отколкото от глад и лишения. Дори и водата не трябва да се пие с лакомство, но-бавно, по-малко, умерено

Ето няколко примера от дълъг живот:

Един англичанин на име Тома преживел дори девет крале в Англия. Той бил селянин и не бил съвсем беден. Тома до 103 година бил тжй здрав и силен, че вършил полските си работи и върхал на гумното. На 120 години той се оженил втори път за една вдовица.

Когато станал на 152 години, кралат се научил за тоя „забравен от смъртта“ старец и го поканил в палата си. Там бил гостен с най-богати и вкусни гостби. Тома се наял и на другия ден умрел. Лекарят, пратен от края, го прегледал и намерил, че на Тома всичките органи били съвсем здрави, ала той е умрел от несмлена храна, с която е преял на кралската трапеза. До последния си ден Тома бил в добро и весело настроение.

Друг един е живеял 169 години. На стари години се е занимавал с риболовство—добра и спокойна работа на чист въздух. Веднаж бил повикан свидетел по едно дело, което станало преди 140 год. Той се явил в съдилището със синовете си — единият бил на 100,—а другият—102 години.

Друг англичанин, владика, е живел 185 год. Неговата старост ми напомня приказката:

— Защо плачеш? питали един старец, който сълзи ронил като дете и стоял на улицата.

— Би ме баща ми.

— Защо те би? — Че не слушам дядо си, отговорил стареца.

Ив. П.

