

кѣвъ 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 прѣкнѣла и наянѣнѣла отъ мы-
сленіе да си угоди и отъ приукъ, 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 тѣпченіе стомахъ-тъ ся расширява, приучва
ся да е все пѣленъ, а това найнапоконъ го исхабява.
Повечето богаты хора теглятъ отъ болкы у стомаха,
както и прочютый любимецъ на Екатеринѣ Великѣ,
Потемкынъ, за когото ся приказва, че зѣранъ кога да
си закуси изидаль по еднѣ гѣскѣ 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 срѣща съ
здравіесловны-ты правила. Зѣранъ да си позакуси
чловѣкъ трѣбува и зачтото е празденъ стомахъ-тъ
и зачтото има да ся труди чловѣкъ прѣзъ дня. А
за всичкы, които работять повече съ умъ, а не съ
снагѣ, найсгодно е зѣранъ да си похапнѣтъ нѣчто
легкычко и което може да имъ пораздразни стомаха,
като на пр. кахве, чай. Найдобрѣ е да си закуси
чловѣкъ слѣдъ малко откакъ стане отъ сѣнъ; нѣ су-
тринѣ на гладно срьдце никакъ не бѣва да ся пѣ-
ракія, или друго спиртно питіе, зачтото такыва пи-
тія освѣнъ дѣто сѣ пакостливы, нѣ на гладно срьдце
пѣлесно мамятъ и настрѣвлявать чловѣка.

На обѣдъ всякій трѣбува да ѣде повечко и то-
пличко ѣстіе, зачтото обѣдъ-тъ ся гляда като главно
храненіе по това, че вечеря-та трѣбува да бѣде по-
умѣрена за да бы спалъ чловѣкъ покротко и по-