

стоянно ся обрѣща въ работѣ трескѣ, нему е полезно малко самовглѣбочяваніе въ врѣмя на послѣ-обѣдѣ-тѣ почивкѣ, коя-то макаръ и да състон само въ размышленіе за това, что е направено до обѣдѣ, и за това, какъ е най-добрѣ да ся распрѣдѣли врѣмя-то относительно къмъ другы-ты работы, кои-то ся останжлы още да ся сврѣшять послѣ обѣдѣ. Кой-то по длѣжность ся занимава съ физическый (естественъ), трудъ, и особено ако съединява тѣлесно напрѣганіе съ умственнo, за него малкѣ послѣ-обѣденъ сънъ е потрѣбность; само не трѣбува чловѣкъ да навикнува на него, до гдѣ-то ся намира още въ плѣнѣ силѣ на години-ты.

Положеніе на тѣло-то си послѣ обѣдѣ трѣбува всякога да избираме такова, что-то стомахъ-тъ ни да не бѣде притиснѣтъ и всичкы-ти ни пищесмилателни органи да не бѣдѣтъ притѣснени въ движенія-та си; за това полѣгнѣло-то положеніе трѣбува да прѣдпочитае прѣдѣ сѣдяще-то; или ако сѣдимъ, то трѣбува, поне да сѣдимъ тѣй, что-то да ся не навождаме на напрѣдѣ, нѣ да ся отклоняваме на назадѣ.

Прѣди да начнемъ да си почивае, трѣбува послѣ обѣдѣ да исчистимъ зѣбы-ты си и уста-та си съ зѣбнѣ четкѣ и да ги исплакнемъ съ водѣ.

Прѣзъ почивкѣ-тѣ между обѣда и кафе-то, ако го пиѣмъ послѣ обѣдѣ, трѣбува да испивае около 150 драма изворнѣ водѣ; тя раздробява приѣмено-то яденіе и улеснява механическѣ-тѣ (художническѣ-тѣ) работѣ на стомаха, дава възможность на храносмилателнѣй стомашенъ сокъ по-добрѣ да растворя хранѣ-тѣ и, тѣй спомага такожде и на хымическы-ты дѣйствія на стомаха. Това просто срѣдство, за кое-то повече-то ся не мари, е особено важно за жены-ты и момичета-та, у кои-то прѣдпазюва много и чѣсты страданія и болѣсти.

*Въ врѣмя на работѣ-тѣ.* Чловѣкъ трѣбува правилно да работи, кога-то работи, и да глѣда всякога да ся прѣдвардюва отъ врѣдны-ты влїянїя на работѣ-тѣ си. Всякой здравъ чловѣкъ трѣбува всякой день, — поне, единъ пѣтъ, — да прави такыва напряженїя и до толкова, что-то отъ това кожа-та му да става влажна. Кой-то не може да направи такова физическо напряженіе при длѣжнѣ-тѣ си работѣ, той нека ся труди да си направи това съ гимнастическы упражненїя, съ сѣченіе дръва и другы такыва