

якато ни е показалъ дългия опитъ, нѣма нищо по хубаво отъ овесяника и добрия бульонъ отъ месо.

Но, ако и да нѣма за човѣка недостатъкъ въ добрата храна, все таки той често излага живота си на опасностъ вслѣдствие неправилното употребление на храната. Тѣй на пр. има единъ видъ хора, които биватъ не доволни отъ обикновенното, доволно бавно за тѣхъ, течение на живота и искатъ да го ускорятъ; тѣ нѣматъ понятие за това, какво ще каже да се уловишь о що-годъ спокойно, и за това гълтатъ обѣда си съ най голѣма бързина, за да свършатъ, колкото са може по скоро съ него. Това е недобра политика и ничтожна философия. Който ѣде бърже той губи двойно: той са лишава и отъ удоволствието на ѣдението и отъ ползата на пищеварението. Тѣзи вредима за здравието привычка практикуватъ обикновенно работнитѣ хора въ голѣмитѣ градове и находящитѣ са постоянно въ треската на демократическото възбуждане американци; но често и студентитѣ и ученитѣ сж подчинени на този кривъ навикъ. Яростнитѣ читатели иматъ обичай да гълтатъ не само скоро закуската или обѣда си, за да са уловятъ колкото са може по скоро пакъ о прочитанието, но понѣкога и да четятъ въ врѣмето на самото ѣдение; по този начинъ тѣ принуждаватъ природата да извършва работа, исходяща изведнашъ изъ два различни жизненни центрове — на главния мозакъ и на стомаха — и съ това, безъ друго разслабватъ и единия и другия. Да са пие чай, държашецъ въ рѣцѣ Ликиана или Аристофана, може да бжде и приятно и полезно; но обѣда е дѣло много по сериозно, на което трѣба да са предаваме изцѣло totus in illis; «цѣлостенъ човѣкъ за една работа въ едно врѣме!» тѣй казваше канцлера Терло (Terlow). Добрѣ ако обѣда бжде подправенъ съ приятенъ разговоръ, а йоще по добрѣ, ако той понѣкога може да са съпроваждава и съ тиха музика, но той никога не бива да са нарушава отъ тѣжки мисли или отъ разбъркани прѣдложения (проблеми). Въ това отношение обичайя на Английскитѣ и нѣмскитѣ