

вать гладни, врывять брѣзо да обѣдвать, жядно (лакомо) прѣглытнувать яденія-та си и послѣ тоя си чясъ искокну-вать на вѣнь, что-то, при добро врѣмя, да ся възнаграждать колко-годѣ за гдѣ-то щѣть стоять принудени, прѣзь оста-нжый день, въ лошій въздухъ въ работно-то си жилище. Щяше да е по-добрѣ, ако тін направяхж росходкж-тж си прѣди да яджь, а послѣ яденіе-то, за здравіе-то, да си на-правяхж необходимый за смиланіе-то на хранж-тж покой.

Още по-лоше въ това отношеніе става обыкновенно въ занаятчийници-ты и по фабрики-ты. Тамъ дори и такова кжсо разстояніе отъ врѣмя за почивкж ся не дава на чело-вѣческж-тж работнж машинж, коя-то трѣбува да ся доволи за това нѣчто съ нѣколко минуты. Нѣ стомахъ-ть не е тор-ба, и тѣло-то не е парна машина; стомахъ-ть иска не само да ся наплъни, нѣ той трѣбува такожде и да прѣработи приеменж-тж хранж: тѣло-то не може, както парна-та ма-шина, коя-то мгновенно обрѣща употребеный вѣгленъ въ топлинж и силж, тѣй скоро да обрѣне приеменж-тж хранж за намѣренія-та на организма; само подырь смиланіе-то на храна-та, чрѣзь образованіе-то на новы чѣстици за тъканъ-тж, матеріаль-ть (вещество-то) кой-то е вкаранъ въ тѣло-то, може да му ся обрѣне за въ ползж. За добрж работж потрѣбно е врѣмя. Тѣло-то иска да си почине малко, пакъ тогава да ся захваща за новж работж, и за това трѣбува да му ся дава почивка,

На какво трѣбува да употребяваме послѣ-обѣднж-тж почивкж? Да подрежемъ ли малко? Това нѣчто не е полезно за всички, и на всякого не може да ся посвѣтува: блѣд-ни-ти, мръщяви-ти, слаби-ти хора, млади-ти на възрасть отъ 16 до 24 години, или по-застарели-ти, кои-то сж прѣ-минжли 50 годишенъ възрасть, изобщо имжть нуждж послѣ обѣдъ за малко сънь; той имъ е полезенъ. Съвѣмъ друго ся показува у твърдѣ ягкы-ты или тлѣсты-ты хора; на та-кыва може да ся посвѣтува да не спятъ послѣ обѣдъ, нѣ, намѣсто това, да си даджь необходимж-тж почивкж чрѣзь нѣкое заниманіе, кое-то, безъ да уморява, съживява ума. Четеніе вѣстници, весело приказуваніе съ дружинж при піеніе-то чѣшкж кафе и другы такыва безврѣдны полустра-дателны развлѣченія можть съвѣмъ съобразно съ намѣ-реніе-то да наплънятъ послѣ-обѣдно-то врѣмя. Кой-то по-