

стоянно ся обръща въ работѣ трескъ, нему е полезно малко самовглъбочяваніе въ врѣмя на послѣ-обѣдѣ-тѣ почивкѣ, коя-то макаръ и да състои само въ размышленіе за това, что е направено до обѣдѣ, и за това, какъ е най-добрѣ да ся распрѣдѣли врѣмя-то относително къмъ други-ты работы, кон-то ся останжлы още да ся свръшять послѣ обѣдѣ. Кой-то по длъжность ся занимава съ физическый (естественъ), трудъ, и особено ако съединява тѣлесно напрѣганіе съ умственнo, за него малкъ послѣ-обѣденъ сънъ е потребностъ; само не трѣбува чловѣкъ да навикнува на него, до гдѣ-то ся намира още въ плѣнъ силъ на години-ты.

Положеніе на тѣло-то си послѣ обѣдѣ трѣбува всякога да избираме такова, что-то стомахъ-тъ ни да не бжде притиснжтъ и всичкы-ти ни пищесмилателни органи да не бжджтъ притѣснени въ движенія-та си; за това полѣгнжло-то положеніе трѣбува да прѣдпочитае прѣдъ сѣдяще-то; или ако сѣдимъ, то трѣбува, поне да сѣдимъ тѣй, что-то да ся не навождаме на напрѣдъ, въ да ся отклоняваме на назадъ.

Прѣди да начнемъ да си почивае, трѣбува послѣ обѣдѣ да исчистимъ жбы-ты си и уста-та си съ жбнж четкѣ и да ги исплакнемъ съ водж.

Прѣзъ почивкѣ-тѣ между обѣда и кафе-то, ако го щемъ послѣ обѣдѣ, трѣбува да испивае около 150 драма изворнж водж; тя раздробява приемено-то яденіе и улеснява механическѣ-тѣ (художническѣ-тѣ) работѣ на стомаха, дава възможность на храносмилателный стомашенъ сокъ побобрѣ да растворя хранж-тѣ и, тѣй спомага такожде и на химическы-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 кон-то прѣдпазюва много и чясты 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 вліянія на работѣ-тѣ си. Всякой здравъ чловѣкъ трѣбува всякой день, — поне, единъ пжтъ, — да прави такыва напругенія и до толкова, что-то отъ това кожа-та му да става влажна. Кой-то не може да направи такова физическо напругеніе при длъжнж-тѣ си работѣ, той нека ся труди да си направи това съ гимнастическы упражненія, съ сѣченіе дръва и други такыва