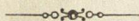


Мнозина, кога вървятъ, влачатъ краката си и ги тжтрятъ по земята или по джскитѣ и по постелкитѣ; други ходятъ на прѣсти, като че подкачатъ, други пъкъ ся въртятъ на пета и на единъ кракъ: такива люди сж много за смѣхъ.

Противъ благодравіето е да рытами кого да е, или да ся рытами. Онія, които си позволяватъ такова скотство, показватъ, че не ся добрѣ въспытани, и че не могатъ да противостоятъ на страститѣ си.

Зимѣ и лѣтѣ, ако състояніето ни го допуща, трѣба да ни сж краката обути съ чорапи.

Прѣдъ люди не трѣба да си излувами обущата изъ краката, ни да ги чоплимъ и пинами.



ЧАСТЪ ВТОРА.

За общественитѣ и обикновеннитѣ ни дѣла.

I.

За лѣганіето и ставаніето.

Много дългіятъ сжнь поврежда здравіето, и виждами че произлазятъ най пагубнитѣ слѣдствія отъ тоя обычай. Въ каквото състояніе и да ся намира, человекъ трѣба да ся смысля че е роденъ за да работи и че дневната свѣтлина му го докарва на умътъ. Седьмъ часа спаніе сж доволни за почиваніето на тѣлото, освѣнь когато то е много уморено.

Трѣба да си сторимъ за обычай да ставами рано и да научвами на това и дѣцата.

Първото нѣщо, което трѣба да правимъ като ся събудимъ е да прѣдадемъ сърдцето си Богу и да го молимъ вътрѣшно съ вѣра и смиреніе.