

тъ земя-тъ или джеки-тъ; други вървѣтъ на прѣсти като че подскачатъ, други пакъ ся въртѣтъ на пета-тъ си; такива ходенія сж много смѣшни.

Противъ благоправіе-то е да удряме кого да е съ кракъ; онія, кои-то ся вдаватъ въ такова скотство, показватъ че не сж добръ отхранени, и че не могатъ да ся противѣтъ на страсти-тъ си.

Зимѣ и лѣтъ, ако състояніе-то ни го допрошава, трѣба да държимъ крака-та си обути съ чорапи.

Прѣдъ люди, не трѣба да си вадимъ обуца-та отъ крака-та, нито да ги чопимъ и пицаме.

ЧАСТЬ ВТОРА.

ЗА ОБЩИ-ТЪ И РЕДОВНИ-ТЪ НИ ДѢЛА.

1.

ЗА ЛЪГАНІЕ-ТО И СТАВАНІЕ-ТО.

Много дългія-тъ сжнь поврежда здравіе-то, и видимъ да произлизатъ най пагубни-тъ слѣдствія отъ този обычай. Человѣкъ, въ какво-то състояніе и да е, трѣба да ся смисля че е роденъ да работи, и че дневна-тъ свѣтлина му го докарва на умъ. Седмъ часа на постелка-тъ стигатъ за тѣлесна-тъ почивка, освѣнъ кога-то сме много уморени.

Трѣба да си сторимъ обычай да ставаме рано, и да обучаваме на това и дѣца-та.

Перво-то нѣщо, кое-то трѣба да правимъ, кога ся събудимъ, е да ся дадемъ сърдце-то на Бога и да го молимъ вътрѣшно съ вѣра и съ смиреніе.

Трѣба, като ся събудимъ, да постоимъ малко въ