

лостъ и здравье , втора-та ни производи неудоволствие , болки и болести.

Не забравяйте никога слѣдующе-то изреченіе :

Както здравье съ сластолюбіе

Не е нивакъ въ миролюбіе ,

Тако ѣкостъ и невоздержанье.

Съ тѣжъ роскошнѣ и нѣжнѣ діетѣ , противъ коѣто , колко совѣты ако да ви дамъ , щѣтъ сѣ малко , свързана е почти всякога недѣятелность и лѣньность , която сама може да ны направи бѣдни и злополучни . Кога спите много , не е ли истина , че съ неудоволствие отходите на работѣ , и кога не сте утрудили тѣло-то си , колкото трѣбва , не ли не ѣдете и не пиете съ такъвѣ охотѣ , какво-то кога сте текли по градинѣ-тѣ , и кога сте копали ? Ето начало на болестъ . Ако быхте продължили да спите всякога така много и да стоите всякога празни , слабостъ-та бы повседневно расла , и вы мало по малу быхте станѣли невесели и посърхнѣли , и найпослѣ ни охотѣ , ни силѣ не быхте имали да работите , нито пакъ да играете .

Но работенъе-то , дѣца , е два рода , еднакво и два-та нужни и полезни : работенъе рѣчно , което особенно извършяваме съ рѣцѣ-тѣ , и работенъе умствено , което извършяваме съ ума , или да кажѣ подобрѣ , съ душиѣ-тѣ си . Трудолюбивый сапожникъ напр. който ни шіе сапогы-ты , ботуши-ты , работи съ рѣцѣ-тѣ . Учителъ-тѣ обаче , който раз-