

способны да пазятъ тѣло-то здраво, и да му да-
дѣтъ чевръстинж и силж.

Длъжны сме еще да са приучваме да обржг-
ваме на топло и на студено, и на млоговидны други
нужды и мжнотиі, като отбѣгваме отъ лѣнность-
та и отъ многото мекушерство, кое то изнемощява
и разслабва тѣло-то, и го направя болничаво и
хлемаво.

Г л а в а Ш.

Срѣдства, съ които може нѣкой да добые бла-
гополучіе-то.

Кой то са грыже за себе си, както рекохмы,
той благословно, може да са надѣе, че и въ тука-
шныя животъ ще поживѣе благополучно и въ бж-
дныя' ще бжде блаженъ. Благополучіе то на тука-
шныя животъ не са состои да бжди челѣкъ богатъ
и да има голѣмъ почетъ, но въ туй дѣто да има
душа мирна, спокойна и благодарна; зашто то се-
ленина' и художника', кога то може отъ работа-та
на ржцѣ-тѣ си да живѣе лѣпно, кога то има
душа спокойна, кога-то е доволенъ на свое-то си,
тогази е благополученъ. Но за да бжде нѣкой спо-
коенъ, и да са благодари, кое-то ще рече да е
благополученъ, трѣба да има слѣдующы-тѣ.

Първо да бжде добродѣтеленъ и праведенъ
въ дѣла-та си; зашто-то злыя' или лошыя челѣкъ