

развитието. Слѣдъ това не е трудно да са разбере, че сидѣнието до писмовната маса и дрѣманието (чезнението) надъ книгата не може да служи по никой начинъ като срѣдство за развитието на тѣлото. Само движението може да способствува за надлежащото кръвообръщение и на свободната игра на мишцигѣ, и всѣко немарение въ това отношение са наказва отъ природата. Всѣкой младажъ, който са занимава съ наукитѣ, трѣба да даде евященно обѣщание, че поне два часа ежедневно ще са намѣрва въ движение на чистъ и прѣсенъ въздухъ. А ако ли той не прави това, то студенитѣ му крака, застоиванието на кръвта въ вжтрѣшнитѣ части на тѣлото и различнитѣ признаци на растройство въ стомаха и главата, не щжтъ закѣсене да му извѣстятъ, че той е сѣгрѣшилъ противъ природата; и ако той не промѣни начина на живота си, то непрѣменно ще бжде злѣ наказанъ, също като непослушно дѣте; защото природата никога не бива тѣй извънредно жалостлива въ своето обръщение (обносяние), както нѣкой-си мягкосърдни наставници отъ хората. Но защо пъкъ младажа да са прѣдава на толкока лоша и врѣдна за здравнето привычка? Стоѣшкомъ може също тѣй добрѣ да са мисли, както и сидѣшкомъ, по нѣкога даже много йоще по-добрѣ; а колкото са отнася до четението, то днесъ, когато и най огромнитѣ (тежкитѣ) книги са издаватъ въ най легка форма и евтено, никой нѣма нужда да са пригърба и да си притиска гърдитѣ само за това, щото трѣба да държи въ рѣцѣтѣ си книгата. Като са разжтравате изъ стаята, вий ще четете драмата или поемата много по природно (лесно) и съ по голѣмъ успѣхъ отъ колкото да сидитѣ дремящецъ на пейката или стола. Сидѣнието е небрежно положение, което не трѣбаше да са обрѣща въ навикъ; но ако вий сидите, или сте принудени да сидите, то въ всѣкой случай сидѣте право, съ гърбомъ къмъ свѣтлината, и тѣй щото гърдитѣ ви да бждатъ съвършено свободни. Когато изучавате язицитѣ, или читете прекраснитѣ мѣста отъ поетитѣ (списанията имъ), читете колкото е възможно по често, ви-