

никоє ястє и питіє, доклѣ не ви кажѣтъ разумны и опытни чєловѣцы, чє тїи не сж вредны за яденіє и за пієніє. А между оныя вещи, които не сж вредителны, прѣдпочитайте всякога, кога можете да избєрєтє, попросты-тѣ и поестественны-тѣ, и яждтє умѣренно и съ весєлость.

Ето, дѣца мои, сега почти знаєтє, чє трѣбва да правитє, та да прѣдопазватє тѣло-то, за да не станє положє отъ какво-то стє го прїєли отъ Бога. Но това само не є доста, за да вы постави благополучны; зачєтє мнозина могѣтъ да бждѣтъ вєсма здравы, а при това твѣрдѣ злочєстны. Трѣбва да знаєтє, любєзны мои дѣца, чє вѣ това видимо тѣло наше живѣє друго сжщєство невидимо, коєтє сѣ именува *душа*, и то є онова нѣчєтє, коєтє мысли и чувствува, радва сѣ и скѣрби, бѣва благополучно и злополучно. Слѣдоватєлно, ако ви є тѣло-то здраво и безболѣзненно, а душа-та ви болна и немощна, то щє бждєтє твѣрдѣ злочєстны чєловѣцы. Затова трѣбва да ви научїж ощє и това, какѣ да пазитє и душж-тж сѣ здрава.

Обърнєтє на това вниманїє да мя разумѣтє.

*Душа-та є здрава, кога знає правилно много работы, кога є вєскога дѣятєлна и свєбодна отъ глупости и пороци.* Това є много вєскоко за вась, но азѣ щж сѣ потрудїж да ви го прѣдставїж повразумитєлно.