

Гимнастика.

Невъзможно е да опрѣдѣли нѣкой точно до колко е нужна ежедневната гимнастика за тѣлото, за да спазва въ добро състояніе всичкитѣ му удове. Това зависи отъ направѣтъ на тѣлото. Всякой трѣба самъ си да бѣде сѣдникъ колкото за спазваніе на здравіето си. За да върши това точно и безопасно трѣба да познава самъ добръ сложеніето си. Но колкото за това можемъ да кажемъ, безъ да ся отнасямы до полъ и възраст, че всички челоуѣцы освѣнъ болнавытъ, трѣба да иждивяватъ най-малко поне два часа на день въ таквъзъ нѣкойъ гимнастикъ, която може да накара мышцѣтъ на тѣлото да бѣдѣтъ по пѣргавы и да дѣйствуватъ въ здравіе. Ежедневный опытъ, воденъ отъ внимателно изучваніе на физиологіѣтъ, показва явно че безъ гимнастикъ, т. е. безъ правилно обучение на тѣлеснытъ органы не е възможно здраво развитіе и спазваніе на тѣлото и на духътъ. Сгодното за гимнастикъ врѣме е сутрина или вечеръ, никога обаче не трѣба да излѣзва нѣкой на расходъ или да прѣдприема друго нѣкое тѣлесно упражненіе и обучение докѣ ся не мине нѣколко врѣме подиръ ѣденіето. Гимнастиката на слабытъ безъ сужнѣніе трѣба да става съразмѣрно съ силѣтъ имъ, и таквъзъ каквато е сгодна за състояніето на тѣлото имъ. Изобщо слабытъ тѣломъ и старцытъ иматъ повече нужда отъ чистъ въздухъ и трѣба да си отпочиватъ повечко отъ колкото здравитѣ и младитѣ.

Първата стѣпка.

Който не піе никога, никога нѣма да стане піеница — но който си по сръбнува понякога възможно е да стане таквъзъ.

Който не ходи тамъ дѣто играѣтъ на книги, никога нѣма да играе, — а който никога не играе, никога нѣма да изгуби. Но който отиде на таквъзъ мѣсто ако бы ще и за да види само, възможно е да играе, а който играе вѣроятно че ще да загуби.

За туй, малкы мои пріатели, внимавайте на първытъ си стѣпки къмъ лошійтъ пѣтъ, и никога не ся свѣнѣте да кажите рѣшително: не!

Светото писаніе.

Обѣщаніята на Светото Писаніе приличатъ на слънчевытъ зары, които свѣтятъ прѣзъ прозорцытъ въ колибѣтъ на сиромаша, както и въ палатѣтъ на богатыйтъ.