

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 съдникъ 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 освѣнь болнавитѣ, трѣба да иждивяватъ най-малко поне два часа на день въ таквъжъ нѣкойж гимнастикъ, която може да накара мышницитѣ на тѣлото да бѣдѣтъ по прѣгавы и да дѣйствуватъ въ здравіе. Ежедневный опытъ, воденъ отъ внимателно изучваніе на физиологіитѣ, показва явно че безъ гимнастикъ, т. е. безъ правилно обученіе на тѣлеснитѣ органи 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 обученіе докѣ ся не мине нѣколко врѣме подиръ ѣденіето. Гимнастиката на слабитѣ безъ сумѣніе трѣба да става съразмѣрно съ силитѣ имъ, и такъважъ какъто е сгодна за състояніето на тѣлото имъ. Изобщо слабитѣ тѣломъ и старцитѣ 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 ся по сръбнува понякога възможно е да стане таквъжъ.

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

За туй, малки мои пріатели, внимавайте на първитѣ си стѣпки къмъ лошиятъ пѣтъ, и никога не ся свѣтѣ да кажите рѣшително: не!

Светото писаніе.

Общаніята на Светото Писаніе приличатъ на слънчевитѣ зари, които свѣтатъ прѣзъ прозорцитѣ въ колибѣтъ на сиромаша, както и въ палатѣтъ на богатыйтъ.