

дѣва, не му ся видять дни-ти длъгы, зачто-то работа-та му гы скъсява и поделадыва; него не мѣчять много мысли и пощѣвки, кои-то не могъть да ся сбѣднѣть, зачто-то весь день си мысли за работѣ-тѣ и какъ да подвигне врѣхъ.

И здравіе-то, това скълоцѣнно добро, на кое-то ся облѣга спокойствіе-то и всяко добруваніе, най-много е въ рѣцѣ на умѣренный трудъ. За да ся докаже това стига да смислимъ, че насъ все нѣчто ны потыка та никога не можемъ да мируваме, а все ни ся иска да промѣнуваме еднѣ работѣ съ другѣ. И самый опытъ ни показва, че работны и прѣгавы хора все бывать по-здравы, и че сиромаси, кои-то чернѣють и ся трещѣть съ работѣ, повече добрувать а не нехриви-ти мяккушаре и клисави-ти богати, кои-то малко вѣтрецѣ да гы подухне поболѣвать ся. Поглядни единъ дръводѣлецъ и щещь видишь, че ако и да ѣде сухъ хлѣбъ и соль, и да спи на голѣ земнѣ безъ възглавницѣ, той тѣмъ сладко ѣде и спи что-то да му завиди и кой-то има най-богатѣ трапезѣ и най-мягко лѣгло. Така надарява естество-то работны-ты и трудолюбивы-ты хора и съ сладко ѣденіе и съ кротко спаніе, а безъ сладко ѣденіе и безъ кроткѣ сънъ нѣма истинско здравіе, а пакъ безъ здравіе нѣма добъръ животъ. Сънъ, храна и трудъ трѣбува едно по друго да ся мѣнявать съ мѣрѣ за да ся упази здравіе-то, а по него и животъ-тѣ. За това и единъ ученъ доста хытро е казалъ, че животъ-тѣ на тѣло-то ни личи на парнѣ машинѣ. На машинѣ-тѣ трѣбувать вѣжлища, вода и огнь за да ся прави пара, коя-то да ѣ кара. На тѣло-то ни трѣбува храна; тѣмъ хранѣ разварява въздухъ-тѣ, кой-то глѣтамы най-много кога спимъ; храна-та ся вари и