

ustrzedz, a poznawszy iakie są te sposoby, imać się ich iak nayu-  
silniey.

Z niedogodzenia potrzebom, dolegliwości pochodzą, trzeba się więc nad tym zastanowić, iakie są potrzeby istotne, a zatym nieu-  
chronne; iakie są te, bez których się obeyść można. To co do  
utrzymania życia, zdrowia, należy, pierwsze miejsce trzyma i wszy-  
stkim równie powszechne są. Ale czyniemy sami drugie dumą i  
niewstrzymanością naszą, i tym niedogodzenie wprawia nas w potrze-  
bę niedostatku, a zatym cierpienia.

Pospolicie siedliskiem chorob są miasta, nie dla insey zaś  
przyczyny się to dzieie, iak dla tey, iż są siedliskiem zbytkow. Pod-  
chlebia smakowi wybor potraw, ale dla tego samego, iż są wytwor-  
ne zdrowiu szkodzą, siły słabiają, a krotkie użycie przewlokłe a cza-  
sem i nieustanne cierpienie za sobą prowadzi. Przymusza w ten czas  
potrzeba do skromności, a ta staie się tylko iedynie dla tego przy-  
krą, że się do niey cierpiący nieprzyzwyczaił, samą albowiem przez  
się nietylko iest dogodną, ale i miłą. Smaczniejszy spracowanemu  
chleb prosty, bo zaprawiony głodem, niż zmierzżonemu sytością  
prysmaki; mierność ku dalszemu używaniu sposobi, zbytek tera-  
źniejszy psuie, przyszłemu przeszkadza.

Oszczędza więc sobie chorob, kto im niewstrzeżliwością  
przyczyny niedaie, ten zaś, który ie dobrowolnie sam sobie zrzą-  
dził, niema przyczyny na boleść narzekać, którey sam sprawcą.  
Cierpliwie więc znosić należy, na co się zarobiło, a brać miarę ze  
skutkow, iak nierównie przykrzeysze bo ciągle, niż użycie miłe a  
krotkie, które go poprzedza.

Ubostwo rzadko iest bez naszej winy; praca i pilność zacho-  
wują od niedostatku. Choćby i w nayniższym stanie kto się urodził,  
byleby szczerze imał się starania i pracy, niebędzie mu zbywało na