

който сътрина оугаждатъ едно отмалѣванье, едно лѣшаво расположеніе или бѣшо безсиліе, кое-то погубватъ като пийтъ малко кафѣ, или единъ чашъ ракиѣ, кой-то предпочитатъ да сѣди́тъ сами и млаченіе-то, кой-то сѣ страхливи и шѣпели, на кой-то бѣвѣтъ, лѣщата и други подобни, и лѣвѣтъ докарватъ бѣлести на стомаха-тъ и много вѣтрове. Тѣмъ оубо трѣба да отбѣгватъ сѣденіе-то, всѣкій дѣнь ще правятъ оупражненіе два или три часа оу чистѣ вѣздухъ. Тѣмъ ако ѣзди́тъ конь ѣ едно за тѣхъ предохранително средство на небрічески-тѣ бѣлести. Трѣба да отбѣгватъ колко-то ѣ возможно да не сѣди́тъ сами и да ходѣтъ чѣсто да сѣ разговарѣтъ съсз пріѣтели-тѣ си. Ноги-то ходѣтъ тѣмъ по кѣрз-ѣтъ, оупражненіе-то на различни и многообразни нѣща, вѣздухъ-ѣтъ на полѣ-то сѣ най голѣми-тѣ предохранителни средства на срещѣ ѣпохондрически-тѣ страданіѣ. Иного человѣцы има кой-то бѣха овладѣни отъ тайнѣ страсть тѣжрдѣ много, и кой-то сѣ ищѣриха като сѣдѣха шѣсть мѣсецы по вѣнх (по кѣрз-ѣтъ), като сѣ оупражнѣваха да работѣтъ землѣ-тѣ, и като сѣ покорѣха на единъ животъ сѣлски. Овщо кой-то испѣдва въ припѣдоцы-тѣ кѣй-то рекохмы, ще стѣри по добръ ако избирѣ единъ животъ кѣй-то дава по много тѣлѣсенъ трѣдъ, нежели на дѣшѣ-тѣ. Трѣненіе-то по сѣрдце-то ѣ много полѣзно, мѣгатъ да го правятъ всѣка сътрина въ свой-ѣтъ ѣдръ (кревѣтъ) до единъ четвѣртъ часть на часъ-ѣтъ, или само съсз рѣкѣ, или съсз едно вѣдѣнѣно парѣдѣче. Въ тѣмъ