

ВАНІЕ (оУГАЖДАНЬЕ) СТАВА ІСТЕЧНИКЪ НА МНОГО БОЛЕСТИ. ТОЙ-ЭИ ОБЫЧАЙ є юще най полезенъ на гледателни-тѣ бръдїа (на очи-тѣ): защо не є друго по много кои-то ни оувезсила гледз-жѣтъ, и ны прави кжсогледи, защо смы наущени да гледамы сеюга четыри-тѣ стѣни на бдай-тѣ си: наущаванье-то да не гледамы друго, но само ѹніа ибшà, кои-то сж близо ни, това ны напрѣвѣкъ най сѣти да загубимъ сиаж-тѣ за да распознавамы ибшá-та, кои-то ся намиратъ малко далечь отъ насъ. Доказателство явно на гореречено-то є чи помежду селачи-тѣ не ся намира никой да є кжсогледецъ, а помежду кои-то живѣши тѣ въ градишá-та намиратъ ся много кжсогледи.

2. Треба да сѣдимъ колко-то є возможно на горы-тѣ катове (табаки) на ижши-тѣ. Всё-то желаетъ здравиѣ-то си не треба никогда ди сѣди въ ископани бдай, барѣ въ градове-тѣ. Често треба да отвѣрамы прозорцы-тѣ. Най добрый-жѣтъ способъ за да бучистъ воздухъ-жѣтъ на бдай-тѣ сж огнища-та на кои-то кладемъ ѿгни. Не треба да спимъ ношесъ въ сѣпж-тѣ бдай въ кои-то сѣдимъ деніи.

Едно друго оуварденье не мало нужно за да оувардимъ здравиѣ-то си, и да продлжимъ животъ-жѣтъ си, є за да держимъ бдай-тѣ въ кои-то сѣдимъ нито твѣрдѣ топлж, нито твѣрдѣ студенж. По добре є дайламы бдай-тѣ си въ кои-то сѣдимъ мало разхладенж, нежели много топлж, защо-то много-го-то топлина скжасва дні-тѣ на животъ-жѣтъ ни. Доказателство на това є, защо кои-то сж намеруватъ