

сла́дкости, пары, и́ли дрѹги подобны, тога́  
ра́достно да да́ваме нѣкои ѿ нѣхъ и на дрѹг  
те, а наипа́че на сиромáсите, ко́нто и́матъ з  
радъ нѣхъ по́годема нѹжда .

### Ч Л Е Н Ж В'.

#### Прилѣжаніе зарадъ тѣлото .

Тѣлесното прилѣжаніе трѣба да сѣ состоитъ  
въ тѣмъ двѣ ра́боты, пѣрво, да се постарáва  
за да го сохрaнáваме да бѹде здра́во: а по т  
вѣ да сѣ попечáваме за да го напрáвиме да  
лѣгко и́ добромóшно . Поголѣмата чáсть  
болѣстите прои́схóдитъ ѿ безчíнното и́деніе  
когда́то и́деме и́ли много, и́ли вѣщи вредíte  
ны .

За това́ ко́нто и́ска да пребѹдетъ здра́въ  
дóлженъ ѣ ѿ дѣтíнства да ѿвѹзда́ва горто  
нобѣсїето си, сирѣчь, трѣба да и́детъ тóкму  
тóлко, ко́лкото мѹ ѣ дово́лно, и́ да се о́удал  
ва ѿ всичките такóвы и́стїа, ко́нто са вред  
те́льны на здра́віето: ѿ ко́нто са, много-сла́  
ките, и́ много-солѣнные, е́ще и́ многото и́