

стаи-ты, дѣто ся еси; тый трѣбува да сж доста широ-
кы, видѣлы, провѣтривы и всякой день да сж провѣ-
травать добрѣ; у тѣхъ да ся неоставя да ся сушать
дрѣхы, и да ся не дръжи цвѣте особено нощѣ, зачто-
то цвѣте-то както всичкы растенія, денѣ на видѣло и
да погльща вжглороднж-тж киселинж, нощѣ на тъмно
ж отдышыя и отпуща .

Единѣ отъ най-главны-ты законы за пазеніе здра-
віе-то е: колко-то ся може по-чясто да поимамы и да
гльтамы прѣсенѣ въздухъ само съ припазваніе да стра-
нимъ отъ тврьдѣ голѣмж жегж, студѣ вѣтърѣ, духло,
влага и прахъ. Прѣсенѣ въздухъ най-много трѣбува и
поноси на дѣтца, жены и на всичкы, кои-то сѣдятъ
много на едно мѣсто, па въ кѣщи нѣмжтъ доволно
чистѣ въздухъ. Прѣсный въздухъ най-добрѣ помага,
кога на расходѣ ся клатимъ и шявамы просто и умѣ-
рено, па излегка и изъ глѣбоко поимамы въздухъ, за-
что-то съ това ся подкарва крѣвь-та да обыкаля. При
това орждія-та за дыханіе не быва да ся стягнжты или
съ криво дръжаніе снагж-тж или съ тѣсны дрѣхы, за-
что-то въ такъвъ случай въздухъ не може да влиза
свободно въ бѣлыя дробѣ и да излиза изъ него, напро-
тивъ трѣбува да залѣгамы, та съ ягко поиманіе и от-
дышаніе въздухъ, съ пѣненіе, съ четеніе съ гласъ и съ
свиреніе да ся пълни бѣлый дробѣ какво-то да ся рас-
пуща, колко-то му ся може, за да му достига и влиза
прѣсенѣ въздухъ и въ най-тънжы-ты пѣпчицы.

Гржды-ты всякога трѣбува да сж обывиты съ
широки и хлабавы дрѣхы, какво-то да можтъ да ся
распущать свободно, та да ся дыха изъ глѣбоко за да
ся пълни бѣлый дробѣ съ колко-то му трѣбува въздухъ.
*Тѣсны-ты талии, балены-ты, корсети-ти и тѣсни-
тъ стюртюци и елеци,* закопчяни до гърло не само че
не поносятъ, нѣ еще и много врѣдятъ здравіе-то.

Нѣ колко малко вниманіе ся обрѣща възъ тжж