

тѣло, и затварва дирките на потхтъ: заради това не е полезно въ баня да са мые челоуѣкъ, и да не употребява много потно пареніе. Сичките ястіета тебе да са топли и согревателны. Треба да тури въ движеніе тѣлото чрезъ работа и ходенѣ, и віно старо да пій. Преди восхожденія на солницето изъ доматъ да не излазя: да яде бяла рыба, и заради черніатъ джнгеръ може да пуска и крввъ.

### Д Е К Е М В Р І Й.

Въ целата година нема толко малко крввъ челоуѣкатъ колкого въ той мѣсець, и заради това безъ крайна нужда не треба да пуца крввъ. Прохладителни ястіета и питіета да не употребява, обаче топлие и сухите ястіета, и печени сосъ мирезливе прахове не са вредителни когато піе малко віно. Такожде треба да се облача въ топлие дрехи, а най многу нозетѣ, градите, и главата да чува отъ настинка: а въ вечеръ да не излазя изъ домжтси.

### І А Н У А Р І Й.

Който иска да сохраниява здравіето си, длженъ е споредъ времето да гледа тѣлото си: защото онова що е полезно въ лѣтно време, това въ зимно време е вредително. Въ тойзи мѣсець треба челоуѣкъ да содържава себеси тепло, согрѣвателно ястіе и питіе да употребява сосъ миризливе прахове: а по диръ яденіето да піе по некая чаша старо віно: безъ нужда въ баня да не ходи и крввъ да не пуска. и многудасе чува да бы не излезалъ влнъ отъ домжтл.

### Ф Е В Р У А Р І Й.

Понеже въ той мѣсець начуватъ да ставатъ пь воз-