

СЕЛАТА ЕДИНЪ ВЪ ЧЕТЫРИДЕСАТЬ.

КАКЪ ДА ПАЗИ ЧЕЛОВѢКЪ ЗДРАВІЕТО СИ.

На тоѣзи свѣтъ най голѣмо добро на человекъ е здравіето, защото безъ него никога не може са зарадва и развесели, заради това треба да са пази въ сако нѣщо, коѣто го вреди, и да послѣдова тѣзи зарѣчаніата.

Здравыатъ треба да променѣва частъ живѣніето си, да не дѣри цѣлѣви и цѣлители. Да ходи по селата, по нивытѣ, по лѣвъ, да скѣди и възградѣтъ, да играй, да си почива, но не много, защото въ мѣрзьялыатъ става немощенъ и безсиленъ, а въ трѣдѣтъ гѣккъ, силенъ и здравъ до крайна старость. Да са капи и възтопла вода и възстѣдена: да гѣде дваждъ на дѣньѣтъ, и толкози, колкото може да смѣла.

Я който человекъ са немощни (такѣзи са по многото който живѣатъ въз градовѣтѣ и дучѣнытѣ) треба по много да са пазатъ. Обтрена да не ставатъ нити да рабостатъ нищо, акъ познѣатъ чи иоще не имъ са е смѣло гѣстіето. Като станатъ въ леглото