

който сѣтринна оугаждатъ єдно ѿмалѣваньє, єдно лѣшаво расположеніє илѣ ѿщо безсиліє, коє-то погубватъ катѣ пїѣтъ малко каффѣ, илѣ єднѣ чашѣ ракинѣ, кой-то предпочитатъ да сѣдѣтъ сами и млчѣньє-то, кой-то сѣ страхливи и шѣпелѣи, на кой-то бѣжѣтъ, лѣщата и другѣ подобни, и лѣжѣтъ докарватъ бѣлести на стомѣхѣ-тъ и много вѣтровѣ. Тѣм оѣво трѣба да ѿтвѣгватъ сѣдѣньє-то, всѣкій дѣнь ще прѣватъ оупражненіє двѣ илѣ трѣ чѣсовѣ оу чїстѣ въздухѣ. Тѣм ѡко єздѣтъ конѣ є єдно за тѣхѣ предохранїтелно срдѣство на невѣрічески-тѣ бѣлести. Трѣба да ѿтвѣгватъ колко-то є возможно да не сѣдѣтъ сами и да ходѣтъ чѣсто да сѣ разговѣратъ сѣсѣ прїѣтели-тѣ си. Когнѣ-то ходѣтъ тѣм по кѣрѣ-тъ, оупражненіє-то на разлїчни и многообразнѣ нѣща, въздухѣ-тъ на полѣ-то сѣ нѣй голѣми-тѣ предохранїтелни срдѣства на срдѣ ѡпохондрїчески-тѣ страданїѣ. Многѣ челѣвѣцы има кой-то бѣхѣ ѿбладѣни ѿтѣ тѣхѣ страсть тѣжрдѣ много, и кой-то сѣ ищѣрїхѣ катѣ сѣдѣхѣ шѣсть мѣсецы по вѣнѣ (по кѣрѣ-тъ), катѣ сѣ оупражнѣвахѣ да рѣботѣтъ землѣ-тѣ, и катѣ сѣ покорїхѣ на єдинѣ живѣтъ сѣлски. Ѣщо кой-то ипѣдѣа вѣ припѣдоцы-тѣ кой-то рѣкохмы, ще стѣри по добртѣ ѡко иѣбирѣ єдинѣ живѣтъ кой-то дѣа по много тѣлѣсенѣ трѣдѣ, нѣжелѣи на дѣшѣ-тѣ. Трїєньє-то по срдѣцѣ-то є много полѣзно, мѣгатъ да го прѣватъ всѣка сѣтринна вѣ свѣй-тъ ѿдрѣ (крѣвѣѣтъ) до єднѣ четвѣртѣ чѣсть на часѣ-тъ, илѣ сѣмо сѣсѣ рѣкѣ, илѣ сѣсѣ єдно вѣлѣнѣно парцѣлѣ. Ѣз тѣм