

вѣнїе (оу҃гáжданье) стáва и́стóчникъ на мнóго бóлести. Той-зи óвычай ѣ́ юще нáй полéзенъ на глeдáтели-тѣ́ óрúдїа (на óчи-тѣ́): зaщó не ѣ́ дрúго по мнóго коé-то ни оу́бeзсáлa глeдъ-жтѣ́, и ны прáви късoглeдн, зaщó смь́ нaучéни дa глeдaмь́ сeкoгa чeты́ри-тѣ́ стѣ́-ны́ нa óдaи́-тѣ́ си: нaучáвaнъ-тo дa не глeдaмь́ дрúго, нo сáмo óнїа нѣщá, ко́й-тo сѣ́ блíзо ни, тoвá ны нaпрáвѣ́ нáй сeтнѣ́ дa зaгúвнмъ снáж-тѣ́ зa дa рaс-пoзнáвaмь́ нѣщá-тa, ко́й-тo сá нaмíрaтѣ́ мáлкo дa-лeчъ óтѣ́ нáсx. Дoкaзáтeлствo ѿвeнo нa гopеречéнно-тo ѣ́ чи пoмeждъ сeлáчи-тѣ́ не сá нaмíрa нíкoй дa ѣ́ късo-глeдeцъ, á пoмeждъ ко́й-тo живѣ́ютѣ́ въ гpaдищá-тa нaмíрaтѣ́ сá мнóго късoглeдн.

2. Трeбa дa сѣ́дímъ кóлкo-тo ѣ́ вoзмóжно нa гop-ны-тѣ́ кáтoвe (тaбaкн) нa кѣ́щи-тѣ́. Кóй-тo жeлáе здрáвїe-тo си не трeбa нíкoгa ди сѣ́дн въ и́скoпáни óдaи́, вapн въ гpaдoвe-тѣ́. Чeстo трeбa дa óтвáрaмь́ прoзóрцы-тѣ́. Нáй дóбрыи-жтѣ́ спóсoвъ зa дa óчúстíтѣ́ вóздúхъ-жтѣ́ нa óдaи́-тѣ́ сѣ́ óгннщa-тa нa ко́й-тo клaдeмъ óгнь. Не трeбa дa спímъ нoщeсъ въ сѣ́щъ-тѣ́ óдaи́ въ кcи́-тo сѣ́дímъ дeнѣ́.

Вeднó дрúго оу́вáрдeнъe не мáлкo нúжно зa дa оу́-вáрдímъ здрáвїe-тo си, и дa прoдлáжímъ живóтѣ́-жтѣ́ си, ѣ́ зa дa дeржímъ óдaи́-тѣ́ въ кcи́-тo сѣ́дímъ нитò твѣ́рдѣ́ тoплѣ́, нитò твѣ́рдѣ́ стúдeнѣ́. Пó дo-брѣ́ ѣ́ дa имaмь́ óдaи́-тѣ́ си въ кcи́-тo сѣ́дímъ мáлкo рaзхлaдeнѣ́, нeжeли мнóго тóплѣ́, зaщó-тo мнó-го-тo тoплíнa скъ́сáвa днѣ́-тѣ́ нa живóтѣ́-жтѣ́ ни. Дoкaзáтeлствo нa тoвá ѣ́, зaщó ко́й-тo сѣ́ нaмeрúвaтѣ́