

8. Чистинѧ-та ѣ за много причины нѣждна за кѣр-джин-тѣ: трѣба чѣсто да са пирѣмх, защо това тѣжрдѣ оумалѣва раслабване-то.

9. Зимѣ или по блажни-тѣ и студѣни-тѣ мѣстѧ мѣ-жемх да направимх по много оупражнѣнїе, нежели лѣ-тѣ, и по тепли-тѣ мѣстѧ, гдѣ-то потх-жтх ни зѣма половинѣ-тѣ силѣ: за сѣщо-то мѣжемх да направимх по много оупражнѣнїе сутринѣ, нежели вечерх.

10. Кой-то иматх много крѣвь, или плѣютх крѣвь, и испадватх въ други нѣкои крѣвотечѣнїѧ-та не трѣ-ба да ходѣтх по кѣрх-жтх, догдѣ не са совѣтѣватх ѡтъ цѣлитель-жтх си.

Д. За ради много-то припиранье  
и работанье на оумны-тѣ силы

Безмѣрно-то работенье на оумх-жтх докарва сѣ-що-то повреждане, кое-то докарва и безмѣрно-то оу-потреблѣнїе на любовни-тѣ наслаждѣнїѧ-та. Достѡйно ѣ за придѣрване чи безмѣрно-то припиранье и простѣранье на оумх-жтх, защо-то разнѡсѣ тѣжрдѣ много нѣ-що ѡтъ животны-тѣ силы, докарва сѣщи-тѣ повре-жданиѧ-та на здравїе-то, и на далгсврѣменный-жтх животх, кое-то докарва и разнѡсанье-то на семе-то, сѣрѣчь докарва смѣщенїе на стомахх-жтх, сердцево-лїе-то, душевно-то неблагодарѣнїе, много-то добро-чувственность, повѣнване-то, и ѣднѣ безврѣменнѣ смѣрть.

Но пакх тѣва трѣба да глѣдамы разлїчїе-то на тѣлесни-тѣ сложѣнїѧ-та, и ѣстѣственны-тѣ склѡности, защо ѣ ивно чи оугаждамы много или малко оумо-