

сѣ наѹчимъ да не сѣ оублачаемъ сѣ много тёплы дрѣхъ, трѣба да оупражняваме тѣло-то, щотѣ да сѣ намерѣва на ётно ѡбыкновенно дѣйствіе, ѿ мѣрданье сѣ расхѣдъ-ѡтъ, ѿ да ѡтвѣгваме колкото мѣжемъ сѣдѣнье-то, ѿ да не сѣдѣмъ прѣзнь, но да послѣдовамы прѣвила-та на Гѣмнѣстѣкъ-тѣ (тѣлесно-то оупражнѣніе): защѣ колко-то тѣло-то оустѣва прѣзнь, толко-зи по много мѣже да ѿспѣднъ въ бѣлѣстѣ. Нѣ сѣтнѣ не трѣба да вѣрднмъ сѣбѣ щотѣ да послѣдовамы всѣкога закѣны-тѣ на здравіе-то, но трѣба да наѹчаваме тѣло-то да прѣстѣпва нѣкога безъ вѣдъ ѿ сѣми-тѣ прѣвила: защѣ-то колко-то ѿ дѣвръ да вѣлѣ спѣсѣвъ-ѡтъ на живѣтъ-ѡтъ, кѣй-то ё наѹчилъ нѣкой, когѣто мѣ стѣни ёдинъ силѣнъ ѡвѣчай, ѿ вѣторѣ ёстѣствѣ, тогѣва не мѣже да го прѣстѣпнъ нѣтѣ ёдинъ пѣтъ безъ да не повѣрѣднъ здравіе-то сѣ. Много пѣти нѣконъ малки прѣстѣпваніѣ-та на закѣны-тѣ на здравіе-то мѣгатъ не сѣмо да не ѿ повѣрѣдатъ, но бѣистинѣ, ѿ да сѣ полѣзнь, за радѣ прѣѡвѣртаніѣ-та коѣто дѣкарватъ на тѣло-то: защѣто оѹчѣстѣтъ мѣкротѣ-тѣ, оѹтвѣратъ трѣвы-тѣ (дѣпки-тѣ) ѿ распрѣсватъ совѣрѣніе-то на мѣкротѣ-тѣ. 'Онѣ прѣчѣе коѣто мѣгатъ да дѣкаратъ голѣмъ вѣдъ на ёдногѣ, кѣйто сѣ наѹчилъ да живѣе толко сѣ ёдинъ спѣсѣвъ въ живѣтъ-ѡтъ сѣ, тѣмъ не сѣ нѣщо на ёногѣва, кѣйто сѣ наѹчилъ да живѣе разлѣчно: на прѣмѣрь ѿко спѣмъ нѣкога по малко ѡтъ колко-то смѣ наѹчѣнъ, дрѣги пѣтъ ѿко ѿдѣмъ малко по много, ѿлѣ нѣщѣ коѣто сѣ смѣлатъ мѣчно, нѣкога ѿко да сѣ позѣтѣпанмъ ѿлѣ