

ѡмз докарá бгнь.

5. Хлáдки-тѣ бáны сѣ срдство ѡзрáдно зà дà сà оумножи естѣственна-та топлинà, тiа оулеснáватъ оучистенiа-та, ѡ нáй много днiа кой-то стáватъ презъ кожѣ-тѣ, оумалáватъ всичкѣ-тѣ тѣлеснѣ сдхотѣ ѡ твѣрдинѣ, много сѣ прилчны на тоiзи бóзрѣстъ.

4. Трѣба дà отвѣгватъ много-то ѡспразненiа-та каквó-то, ѡтъ дà сѣ зѣматъ крѣвь (ѡсвѣнь когá-то ѣ голѣма нѣжда), ѡтъ шеревѣты-тѣ, ѡтъ много-то трѣдно оупражненiе, ѡтъ любóвни-тѣ наслажденiа, ѡ проч: тiа ѡспразненiа-та ѡзмѣкватъ мálки-тѣ сiлы кой-то ѡмз ѡстáватъ, ѡоумножáватъ тѣлеснѣ-тѣ сдхотѣ.

5. Кóлко-то рѣстѣ челобѣкъ на бóзрѣстъ, трѣба дà сà нáучáва дà гѣжда чiнъ на рáботы-тѣ сѣ : на ѡстiе-то сѣ, на питiе-то сѣ, на сѣнъ-жтъ сѣ, на рáботанье-то ѡ почiванье-то, на ѡспразненiа-та, на ѡзреченiа-та сѣ (маслáхаты), на оупражненiа-та сѣ, всички-тѣ трѣба дà стáватъ сѣ прáвила, ѡ дà стáва всáко ѣдно вѣ прилчнѣ-жтъ чáсѣ.

6. Дà прáватъ мѣрданье сѣ мѣрка : нáй добрó-то оупражненiе зà стáрцы-тѣ ѣ ѡновà, кóе-то неиска трѣдъ, каквó-то дà нáпрáви нѣкой расхóдъ на колáскѣ, ѡ дà оупотреблáва трыенье по всичко-то тѣло. Зà трыенье-то много полѣзно ѣ дà оупотреблáватъ мiризiви ѡ сiлни нѣщà, кой-то оумалáватъ тѣлеснѣ-тѣ твѣрдинѣ, ѡ вáрдатъ кожѣ-тѣ мѣкѣ.

7. Благодарѣние-то на дѣшѣ-тѣ, ѡ слáдки-тѣ оупражненiа-та на оумъ-жтъ докарáватъ нáй добры сѣтнены. Зà рáди товà трѣба дà отвѣгватъ сiлны-тѣ