

протѣвно на ѣстество-то, ѣ катò ѣднà бòлестъ. Знà-
емъ заѣò кой-то достѣгнаха въ дѣлòежъ старинъ,
сѣкога прàваха много оупражнѣнѣ по чѣстъ вòздъхъ.
За товà àкò ходи челоуѣкъ по кѣрхъ-жътъ, àкò ѣзде
кòнь, хорò-то ѣ сѣчки-тѣ дрòги оупражнѣтельны рàбо-
ты сѣ нàй полѣзны. Вѣжда ми сѣ прòчеє чи тѣлѣсно-
то оупражнѣнѣ по чѣстъ вòздъхъ макàрхъ ѣдѣнхъ са-
хàтъ на день-жътъ, ѣ нàй нѣжно за продѣлжѣнѣ-то на
живòтъ-жътъ. Нàй полѣзни тѣлѣсни оупражнѣнѣ-та сѣ
òнѣмъ кой-то мѣрдàтъ наеднò ѣ тѣло-то ѣ дѣшà-
та: на примѣрхъ, за да ѣ растѣпкване-то полѣзно, трѣ-
ва да стàва сѣ дрѣжѣна на ѣднò мѣсто благопрѣàтно,
ѣ гдѣ-то сѣ възблагодарàва челоуѣкъ.

Мѣрданье-то сѣ раздѣлàва на дѣйстви́тельно ѣ стра-
дàтельно. Дѣйстви́тельно мѣрданье ѣ òновà, коѣ-то прà-
вимъ когà-то сѣ расхòждамы на лòвхъ-жътъ, когà-то
ѣгрàемъ на тòпхъ, на хорò-то, когà-то пѣемъ, ѣ ко-
гà-то рàботимъ ѣ сѣ оумъ-жътъ ѣ сѣ тѣло-то. Стра-
дàтельно мѣрданье ѣ òновà коѣ-то прàвимъ катò сѣ-
дѣмъ на калàскѣ-тѣ, на кòнь-жътъ ѣли на дрòго нѣкое.

Оупражнѣнѣ-то за да вѣде полѣзно, трѣва да стà-
ва прѣдѣ трапѣзѣ-тѣ, по вòздъхъ чѣстъ ѣ лѣгкхъ. За
радѣ товà да ходи челоуѣкъ по чѣзди мѣстà ѣ по кѣрхъ-
жътъ спомàгатъ много за да вѣдимъ здрàви, ѣ много
пѣти мòгатъ да ны оудрàвѣжътъ òтъ нѣкоєжъ бòлестъ.

Почиванье-то когà-то вѣва оумѣренно, ѣ когà-то
ѣ тòлко-зи кòлке-то стàва ѣ мѣрданье-то, ѣ ѣ тò
полѣзно на здрàвѣе-то. Но когà-то почиванье-то ѣ безъ
мѣрка, докарàва совѣмъ прòтивны сѣтнены на оу-