

са ѿбезсиламы, іоще то́лко-зи є̄ істина, чи кога́-то пра́внмз тѣлєсно оупражнєніє мѡжемз по́ много и сз по́ ма́лко бѣдствіє на живѡтз-жтз и на здравіє-то ни, да са предадемз вз ра́ботаньє-то на оумз-жтз.

2. Кога́-то са прида́вамы много́ врэме всє на є́дно нѣшо. Това́ дока́рва сѣши-тѣ нѣща сз мѣрданьє-то на мышцы-тѣ. Кога́-то мѣрдамы рѣкж-тж си є́динз чирєкз на сахатз-жтз всє на є́днж-тж странж, оуга́ждамы по́ много оумора́ваньє, нежели акѡ вѣхмы иж мѣрдали на сѡкаде. Сѣшо-то са слѹча́ва, и на ра́ботаньє-то на оумз жтз. Нишо дрѹго не ны ісцѣжда то́лко-зи по́ много ко́лко то кога́-то са преда́вамы всѡ-кога на сѣшо-то нѣшо, и дѣржимз оумз-жтз катѡ чи є̄ порѡбенз на є́дно са́мо понѡтїє. Воєрхѡвїи при-ка́зва чи катѡ примїналз много́ дни и много́ но́щи да мы́сли всє за є́дно нѣшо, апансасз па́дна вз безсіліє и ѡста́на за ма́лко врэме катѡ безѡменз, коє́-то безѡмство бѣше блїзо при смѣрть-тж. Пєрво-то оубѡ пра́вило за да послѣдовамы оучєніє-то безз да поврєднмз здравіє-то си, и за да мѡжемз да ра́ботнмз много́, є̄ да знаємз да развѣрквамы и да пѣстрнмз іскѹсно нѣща́-та кой-то четємз и оучнмз. Много́ го́лѣми фїлѡсо́фи, далѡки маѡнматїцы и акѡ да дости́гнатз вз нѡй далѡкж стѡрѡсть, оувѡрдаватз вз себе-си іоще фѹзїогно́мїж довропрїѡтнж и харѡктнрз рас-дста́нвз: зашѡ-то бѣха оупредѣлили на себе си пра́вила на разлїчно-то рабѡтеньє на оумз-жтз, раздѣ-ла́ха врэме-то на далѡки и оумны ра́зѡмы, и да прочнтатз поєты, історїцы, и фѹзїческн істѡрїи, и кни-