

протівно на єстество-то, ѿ є катò єднà бóлєсть. Знà-
емъ защò кой-то достìгнаха въ джлбòкъ старинъ ,
сєкога прàвѣха много оупражнєніє по чистѣ въздѣхъ.
За товà акò ходи чєловѣкъ по кѣрѣ-жѣтъ, акò ѿде
кòнь, хорò-то ѿ сички-тѣ дръги оупражнителны рàбо-
ты сѣ нàй полєзны. Вñжда ми сѣ прòчеє чи тѣлєсно-
то оупражнєніє по чистѣ въздѣхъ макàрѣ єдинѣ са-
хàтъ на день-жѣтъ, є нàй нѣжно за продлжєніє-то на
живòтъ-жѣтъ. Нàй полєзни тѣлєсни оупражнєніѣ-тѣ сѣ
òнѣ кой-то мѣрдàтъ наєднò ѿ тѣло-то ѿ дѣшà-
тѣ: на примѣръ, за да є растѣпкване-то полєзно, трє-
бà да стàвѣ сѣ дръжина на єднò мѣсто благопрїàтно,
ѿ гдѣ-то сѣ възблагодарѣвѣ чєловѣкъ.

Мѣрданє-то сѣ раздѣлѣвѣ на дѣйстви́телно ѿ стра-
дàтельно. Дѣйстви́телно мѣрданє є òновà, коє-то прà-
вимъ когà-то сѣ расхòждамы на лòвъ-жѣтъ, когà-то
ѿгрàемъ на тòпѣ, на хорò-то, когà-то пѣемъ, ѿ ко-
гà-то рàботимъ ѿ сѣ оумъ-жѣтъ ѿ сѣ тѣло-то. Стра-
дàтельно мѣрданє є òновà коє-то прàвимъ катò сѣ-
дѣмъ на калàскѣ-тѣ, на кòнь-жѣтъ ѿ ѿ дръго нѣкое.

Оупражнєніє-то за да бѣде полєзно, трєбà да стà-
вѣ прєдѣ тѣпѣзѣ-тѣ, по въздѣхъ чистѣ ѿ лѣгкѣ. За
радѣ товà да ходи чєловѣкъ по чѣздѣ мѣстà ѿ по кѣрѣ-
жѣтъ спомàгатѣ много за да бѣдѣмъ здравѣ, ѿ много
пѣти мòгатѣ да ны оудравѣжѣтъ єть нѣкоє бóлєсть.

Почиванє-то когà-то бѣвѣ оумѣренно, ѿ когà-то
є тòлко-зи кòлко-то стàвѣ ѿ мѣрданє-то , є ѿ тò
полєзно на здравѣє-то. Но когà-то почиванє-то є безъ
мѣрка , докарѣвѣ совѣмъ протівны сѣтнєны на оу-