

кѣ. Игритѣ, що ги прѣвимъ по
 нѣкой пѣть за прохладѣнїе и да
 препроваждамы вѣмѣто, не ѣ пох-
 вално кога ги прѣвимъ вѣнъ ѿ мѣр-
 ката: тогѡ рѣди и не трѣба да ги
 простирамы толкова на долгѡ, ка-
 то да ѿмалѣва тѣлѡто ѿ многѡ
 трѣдъ, нѣто ижеждѡ това да оу-
 потреблѣвамы выкове неподѡкны, и
 прѣнїета ненаказанны, но съ мѣрка
 и съ благочїнїе секо нѣщо трѣба да
 прѣвимъ и да говоримъ, та ѿ това
 ѡбѣченїе въ малкитѣ работы да сѧ
 оуправи нашѡ пѣть камъ полѣзны-
 тѣ и совершѣннытѣ доврїны. И ко-
 га ѣ оутрѣждѣно тѣлѡто илї ѿ и-
 гра, илї ѿ пѣть, илї ѿ работа, не
 ѣ полѣзно да пїешь вода, и на здра-
 вїего ѣ вредїтелно, и въ такова вѣ-
 ма по вѣче ѿ дрѣгїи пѣть ѣ потреб-
 но воздержанїето.

кѣ.