

сѣ наѹчимъ да не сѣ оѹвлѣчамы сѣ много тѣплы дрѣ-  
хн, трѣба да оѹпражнѣваемы тѣло-то, щотѣ да сѣ на-  
мѣрѣба на ѣтно ѣбывковѣнно дѣйствіе, ѣ мѣрданье  
сѣ расхѣдъ-жтѣ, ѣ да ѣтвѣгваемы кѣлкотѣ мѣжемъ  
сѣдѣнье-то, ѣ да не сѣдѣмъ прѣзні, но да послѣдова-  
мы прѣвила-та на Гѣмнѣстѣкъ-тѣ (тѣлѣсно-то оѹ-  
пражнѣіе): защѣ кѣлко-то тѣло-то оѹстаѣва прѣздно,  
тѣлко-зи пѣ много мѣже да ѣспѣдні вѣ бѣлѣстн. Нѣѣ  
сѣтнѣ не трѣба да вѣрдимъ сѣбѣсн щотѣ да послѣдо-  
ваемы всѣкога закѣны-тѣ на здрѣвіе-то, но трѣба да  
наѹчѣваемы тѣло-то да прѣстѣпѣва нѣкога безъ вѣрдъ  
ѣ сѣмн-тѣ прѣвила: защѣ-то кѣлко-то ѣ дѣврѣ да  
бѣѣлѣ спѣсѣбъ-жтѣ на жнѣвтѣ-жтѣ, кѣѣ-то ѣ наѹчилѣ  
нѣкоѣ, когѣто мѣ стѣнн ѣднѣн сѣленѣ ѣбѣчѣѣ, ѣ вѣтѣ-  
ро ѣстѣствѣ, тогѣва не мѣже да го прѣстѣпн нѣтѣ ѣ-  
днѣн пѣтѣ безъ да не пѣврѣдн здрѣвіе-то сѣ. Мнѣго  
пѣтн нѣкон мѣлѣкн прѣстѣпѣваніѣ-та на закѣны-тѣ  
на здрѣвіе-то мѣгатѣ не сѣмо да не нн пѣврѣдѣтѣ, но  
вѣѣстнѣ, ѣ да сѣ полѣзні, за радн прѣвѣжртѣннѣ-та  
коѣто дѣкарѣватѣ на тѣло-то: защѣто оѹчнѣстѣтѣ мо-  
крѣтѣ-тѣ, оѹтѣвѣратѣ трѣбѣ-тѣ (дѣпѣкн-тѣ) ѣ рас-  
прѣжѣватѣ сѣврѣніе-то на мокрѣтѣ-тѣ. Онѣѣ прѣчѣе  
коѣто мѣгатѣ да дѣкарѣватѣ голѣмъ вѣрдъ на ѣдногѣ,  
кѣѣто сѣ наѹчилѣ да жнѣѣе тѣкѣмо сѣ ѣднѣн спѣсѣбъ  
вѣ жнѣвтѣ-жтѣ сн, тѣѣ не сѣ нѣщѣ на ѣногѣѣѣ, кѣѣто сѣ  
наѹчилѣ да жнѣѣе разлѣчнѣно: на прнмѣѣрѣ ѣкѣ спѣмъ нѣ-  
кога пѣ мѣлѣко ѣтѣ кѣлко-то смѣѣ наѹчѣнн, дрѣгн пѣтѣ  
ѣкѣ ѣдѣмъ мѣлѣко пѣ много, ѣлн нѣщѣ коѣто сѣ смѣ-  
латѣ мѣжнѣ, нѣкога ѣкѣ да сѣ пѣзѣтѣпнмъ ѣлн