

ѿмз докарá о́гнь.

3. Хла́дки-тѣ ба́ны сѣ́ средство ѿзрѣ́дно за да са о́умножи е́стѣственна-та топа́ня, тіа о́улесна́ватъ о́учистѣні́а-та, ѿ на́й мно́го о́ніа ко́й-то ста́ватъ презъ ко́жѣ-тѣ, о́умала́ватъ всѣ́хѣ-тѣ тѣ́леснѣ́ сѣ́хотѣ́ ѿ тѣ́вѣрдинѣ́, мно́го сѣ́ приа́чны на то́йзи бо́зрѣстѣ́.

4. Тре́ба да о́твѣ́гватъ мно́го-то ѿспразне́ніа-та ка́кво-то, о́тъ да си зе́матъ крѣ́вь (о́свѣ́нь ко́га-то ѣ́ голѣ́ма нѣ́жда), о́тъ шере́вѣты-тѣ́, о́тъ мно́го-то трѣ́дно о́упражне́ніе, о́тъ лю́бѣви-тѣ́ насла́ждѣні́а, ѿ проч́: тіа ѿспразне́ніа-та ѿзсѣ́мѣватъ ма́лки-тѣ́ сі́лы ко́й-то ѿмз о́ста́ватъ, ѿо́умножа́ватъ тѣ́леснѣ́-тѣ́ сѣ́хотѣ́.

5. Ко́лко-то рѣ́стѣ́ челове́къ на бо́зрѣстѣ́, тре́ба да са на́уча́ва да гѣ́жда чѣ́нз на ра́боты-тѣ́ си : на ѿстѣ́е-то си, на пи́тіе-то си, на сѣ́нз-жѣ́тѣ́ си, на ра́ботанье-то ѿ почи́ванье-то, на ѿспразне́ніа-та, на ѿзрече́ніа-та си (масла́хѣ́ты), на о́упражне́ніа-та си, всѣ́хѣ-тѣ́ тре́ба да ста́ватъ съ пра́вила, ѿ да ста́ва вса́ко е́дно вѣ́х приа́чныѣ́-жѣ́тѣ́ ча́сѣ́.

6. Да пра́ватъ ма́рда́нье съ ма́рка : на́й до́брѣ́-то о́упражне́ніе за ста́рцы-тѣ́ ѣ́ о́нова, ко́е-то не́йска трѣ́дѣ́, ка́кво-то да на́прави нѣ́кой расхо́дѣ́ на кѣ́лѣскѣ́, ѿ да о́употреба́ва тры́енье по всѣ́хѣ́-то тѣ́ло. За тры́енье-то мно́го по́лезно ѣ́ да о́употреба́ватъ ма́ризѣ́ви ѿ сі́лни нѣ́ща, ко́й-то о́умала́ватъ тѣ́леснѣ́-тѣ́ тѣ́вѣрдинѣ́, ѿ ва́рдѣ́тѣ́ ко́жѣ́-тѣ́ ме́кѣ́.

7. Благода́реніе-то на до́шѣ́-тѣ́, ѿ сла́дки-тѣ́ о́упражне́ніа-та на о́умз-жѣ́тѣ́ докар́ватъ на́й до́бры́ сѣ́тнены́. За ра́ди́ те́ва́ тре́ба да о́твѣ́гватъ сі́льны-тѣ́