

лиж-тъ въ водѣ, въ кои-то ѣ полезно да гѣждамы
 до двѣдесѣтъ драмове сапѣнь. Много ѣ доврѣ да ѣма
 въ секо мѣсто ѣщѣ вѣны, щотѣ да мѣгатъ ѣтъ те-
 вѣ благодѣѣнїе да сѣ ползѣватъ ѣ сиромѣси-тъ, коѣ-
 то ги прѣви здрѣвы ѣ сїлы.

Не мѣга да зѣмина безъ да не прикѣжа зѣ морски-
 тѣ вѣны, кои-то мѣгатъ да побѣждаватъ тѣло-то
 на человѣкъ жтъ, дѣбатъ сїлъ ѣ приминѣватъ кѣж-
 тѣ, ѣ заради тоѣ сѣ нѣй прилични-тъ срдѣства зѣ
 да оѣвѣрѣатъ живѣтнѣ-тъ сїлъ на кѣж-тъ, защѣ-
 то ѣтѣрѣатъ порозы-тъ, ѣ оѣмножѣватъ дѣйствиѣ-
 то ѣ на невѣчески-тъ сѣстѣмѣ. Морски-тъ вѣны ѣ-
 матъ двѣ ползѣ. Пѣрѣва-та ѣ защѣ-то, ѣсѣнь дѣй-
 стѣе-то коѣ-то ѣматъ на нѣкои вѣлѣсти, ѣще сѣ ѣ-
 днѣ ѣтъ срдѣства-та, кои то приличатъ пѣ много зѣ
 да оѣтверѣжтъ здрѣвїе-то ни, щотѣ не сѣмо вѣлни-
 тѣ, но ѣ здрѣви-тъ человѣкѣцы мѣгатъ да ги оѣпотре-
 вижтъ ѣ да сѣ ползѣватъ, коѣ-то ползѣ не сѣ намѣ-
 рѣва по дрѣги-тъ вѣны. Морски-тъ вѣны мѣгатъ да
 сѣ сравнижтъ съ тѣлѣсно-то оѣпражнѣнїе, коѣ-то ѣсѣ-
 рѣва много ненѣщѣлїтелни вѣлѣсти, ѣ коѣ-то ѣспредѣ-
 лѣватъ на здрѣвы-тъ, зѣ да сї задѣржѣватъ здрѣ-
 вїе-то. Втѣра-та ползѣ ѣ, защѣ ѣнѣй коѣ-то не ѣ
 виждѣлъ морѣ, кѣтѣ глѣда морско-то великомѣпїе до-
 кѣрѣва мѣ ѣднѣ благодарѣнїе ѣ впѣчатїе голѣмо, щѣ-
 то ѣ доѣлно да докѣра ѣднѣ дѣлаѣоко прѣсѣжртѣнїе
 на невѣчески-тъ сѣстѣмѣ, ѣ на оѣмны-тъ сїлы. Оѣ-
 вѣрѣнѣ сѣмѣ защѣ ѣстѣственни-тъ прѣизѣдѣнїѣ-та
 на морски-тъ вѣны, пѣ много-то сѣ докѣрѣватъ ѣтъ