дръ-ѫтъ, на времени прави, на времени като сѧ растѫпкамы, и на времени бѫнъ по чистъ въздухъ, а не да сѧ научавамы да сѣдимъ сѧкога затворени. Тѫй ако правимъ ще сѧ оупазимы отъ болести-тѣ бъ кой-то испадватъ оучени-тѣ хора. Философи-тѣ на ветхото време оучахасѧ войстина толко-зи, колко-то и дне-шни-тѣ, но не ги прифащаше нито мїракъ нито маасѫлъ, защо-то не піѧха нито кафе, нито имфїе съ намѣренїе за да сабудѫтъ оумъ-ѫтъ, и защо-то си оупражнѧваха много тѣло-то като сѧ оучаха.

Д'. За ради мѫрзель-ѫтъ.

Кога-то не оупражнѧвамы силы-тѣ си можемъ да скѫсимъ дни-тѣ на животъ-ѫтъ си, защо-то сѧ разслабѫтъ орудїѧ-та и не могатъ да испѫлнѫтъ работы-тѣ си, запиратсѧ мокроты-тѣ, не могатъ да сѧ изработватъ, и тѫй сѧ разбалѫтъ сокове-тѣ кой-то сѫ нуждни за да испѫлнѫтъ онїѧ, кой-то изфѫрлѧмы. Най пѫрво-то повелѣнїе кое-то прїе человѣкъ-ѫтъ отъ Создатель-ѫтъ си беше да ѩде хлѣбъ-ѫтъ си съ потъ-ѫтъ си на лице-то. Испытванье-то оувѣрѧва ни за това и естественно, кога-то приглѣдамы какъ ѩденье-то не докарва никаквѫ ползѫ на онова, кой-то само ѩде а не работи. Не може нѣкой си да е оувѣренъ нито за здравїе-то си нито за дѫлговременный-ѫтъ животъ, кога-то нѣма едно добро сходство помеждѹ колко-то прїема и разносѫ. Испытванье-то ны оучи їсще чи никой мѫрзелївъ не оустарѣ, и какъ онїѧ кой-то живѧха много време приминовѹваха животъ-ѫтъ си съ трѹдъ и работанье.