

живѣніето си, да не дѣри цѣлѣвъ и цѣ-
лители. Да ходи по селата, по нѣвытъ,
по лѣвъ, да себди и въ градоу, да
играи, да си почива, но не много, за-
що ꙗко мжрзидатъ става немощенъ и
безсиленъ, а ꙗко трудатъ ѣкъ, силенъ и
здравъ до крайна старость. Да са кжпи
и въ топла вода и въ студѣна. Да ѣдѣ
двѣжды на дѣньватъ, и толкози, колко-
то може да смѣла.

И които чловѣци са немощны [та
кѣва са по многото които живѣатъ
въ градоу и оученикъ] треба по
много да са пазатъ. Утрѣна да не
ставатъ нити да работатъ нищо, а ꙗко
познатъ чи иѣще не имъ са ѣ смѣло
бѣтѣето. Като станатъ ꙗко асглоу да си
промыватъ оустата сокъ студѣна вода:
да са рехѣждатъ по вѣжъ по чѣстѣ
кѣзѣхъ, да препѣскаатъ, да играатъ, да
сѣзатъ ижратъ и да възлѣзатъ, като
ѣдѣ да не чѣтѣ нити да пише, доуѣ не