

прѣзь всичкы-ты непрѣстанны боеве съ вѣнкашы-ты непріятели на здравіе-то, той трѣбва да уягчи като желѣзо цѣло-то тѣло на дѣте-то си, та така да избори и надвіе благополучно. Тѣло-то е еще и орждіе на душиж-тж, и слуга; а добрый слуга трѣбва да бжде здоровъ и ягкъ. Колко-то е помрышяво и по-лѣниво тѣло-то, то повече-то заповѣда а не слугува. Най-главно-то срдство за упражненіе както и за всилваніе и оягчяваніе на тѣло-то а оттова и утврѣжденіе на здравіе-то и силж-тж, е правилно-то упражненіе (систематическа гимнастика) и то на свободенъ въздухъ. Това бы трѣбвало поне всичкы градскы учителіе и родителіе да имжть прѣдъ очи за най-неуждно нѣчто, друго-яче ся уподобявать на оныя свидливы и луды цжнцары, кои-то турять скжпоцѣнно-то си богатство въ нѣкакъвъ слабъ ковчегъ, безъ да гядають дали е здоровъ той или до нѣкой чясъ ще ся распадне, та заедно съ себе ще погуби и всичко-то богатство.

Млади-ти трѣбва еще да ся навыкнжть и стврѣднжть противъ студено и горящо, вѣтръ и мѣгж, и да ся научять до нѣколко да могжть да прѣтрыпять и гладъ и жяждж, а не да ся научять само на облѣкло и хранж и сънъта да станжть отъ тѣхъ зимоморлевци и мекушяре, лакомци и лѣнивци. Това ще гы направи силны, та въ бѣды и неволи да не теглять, нъ юначескы да издржжть. Заради това навыквай дѣте-то еще отъ младость само на оныя най-неуждны тѣлесны потрѣбы за хранж и облѣкло, и съ това щещъ направишь много по-честить, по-задоволенъ и дълговѣченъ чловѣкъ. Навыкъ-тъ на много излишны потрѣбы и луса (салтанати) упропаствява силныя чловѣкъ, както оня, кой-то може да гы истькминъ съ бѣснило, съ задоволство и прѣсыщаніе въ живота си; така и оня, кой-то не може да гы натѣкми, пакъ отъ отъ незадоволство а отъ това и другы много злины.

Научи дѣте-то еще отъ малко да бжде господаръ на свои-ты желанія, да не бы тын да му надвыжжть, та да направяють испослѣ отъ него робъ и съ това да го погубять. Най-голѣмо-то злочестіе у хора-та е това, гдѣ-то желяжть повече отъ колко-то могжть. Смалявай желанія-та, а усилявай мощь-тж, па ще бы отъ всякого по-силенъ на свѣта; особно умалявай обыкновенны-ты желанія за тѣлесно задоволяваніе, зачто-то това сж най-злочести-ти хора и ни единъ не е былъ