

стри оумз-ѡтз ни ѿ мо́же да си вѣрши ра́ботѡ-тѡ, тогѡ́ва позна́ваемы чи смы́ ѿли съ мѣркѡ, ѿ ко́лко-то ни ѣ нѣ́жно.

Кѡй-то желѡ́иѡтз за́равіе-то ѿ дѡ́лгѡи-ѡтз живѡ́тз, трѣ́ба да посла́бдоватз живѡ́тз-ѡтз на ѡ́ныѡ ко́и-то съ живѡ́ли мно́го го́дины, за́щѡ-то си прика́рахѡ днѣ́-тѣ на живѡ́тз-ѡтз си съ прѡ́сти ѡ́стїе́-та: посла́бдѡ-та посла́бѡица съ намі́ра се́кога ѡ́стинска “ Кѡй-то ѡ́дѣ ѿ́нѣ ма́лко нѣ́кога не ста́ва бо́ленѡ . ,

Невозде́ржанїе-то ѿ ла́комство-то на ѡ́дѣнѣе-то каке́ѡ-то ѿ на всѡ́ко дру́го нѣ́що , съ на́й па́губни-тѣ: ко́и-то ѡ́матз тѣ́лесно-то си сло́женїе ве́сѡлно, ѿ ко́и-то съ скѡ́ро о́уздравѡли ѡ́тъ нѣ́коѡѡ бо́лѣсть не трѣ́ба да о́употреба́ватз дру́го ѡ́стїе́ , ѡ́све́нь ле́ки-тѣ за стома́хѡ-ѡтз.

Ѳтї́пцаѡи-тѣ ѡ́стїе́-та, ѡ́гки-тѣ, ѿ ко́и-то ле́пнатз, каке́ѡ то тѡ́стїи-тѣ, мно́го-то тѡ́жѡто ме́ѡ, ѿ проч: ма́жно съ смѡ́латз, ѿ дока́рватз се́кѡ вре́дїтелеѡѡ по́ мно́го-то па́ти.

Кѡй-то съ си́ли ѿ ко́рѡѡи , ѿ ко́и-то съ тѡ́рѡдїѡтз трѣ́ба да ѡ́дѡѡтз по́ мно́го ѡ́тъ ко́и-то се́дїѡтз: тѡ́ма мо́гатз да сме́лѡѡтз ѿ ѡ́стїе́-та ко́и-то съ ма́жно смѡ́латз, ѿ ве́ѡстинѡ трѣ́ба да ги о́употреба́ватз за́щѡ ка́тѡ ѡ́матз си́ленѡ стома́хѡ, ѡ́кѡ ѡ́дѡѡтз ле́гки ѡ́стїе́-та, ко́и-то съ смѡ́латз скѡ́ро, не мо́гатз да съ хра́ниѡтз .

До ко́га-то смы́ ма́лки дѣ́ца ѿ ка́тѡ ста́нимѡѡ мом-че́-та, стома́хѡ-ѡтз ни бы́ѡа не́мошенѡ ѿ се́дїи́ны-тѣ мно́го тѡ́жни, за те́ѡѡ ѡ́стїе́-та трѣ́ба да съ ле́гки ,