

жѣтъ, да прѣвимъ оупражнѣнїе, ѣ да си почи́ваемы ма́лко, ѣ на́й сѣтнѣ да ѣзла́замы ма́лого пѣти ѡтъ пре-
дѣлы-тѣ на мѣрѣж-тѣ за ѣстїе-та, сїрѣчь да ѣ-
дѣмъ на вре́мени по́ ма́лого ѡтъ ко́лко-то трѣба, ѣ
дрѣги пѣтъ па́къ да не ѣдѣмъ.

Часъ-жѣтъ на трапѣзѣ-тѣ трѣваше да ѣ ко́га-то
оугла́днѣемъ, но на́учванье-то ны на́прѣви да си зна́-
емъ ѣдно ѡпредѣ́ленно вре́ме. Ко́га-то нѣкой ѡста́ни
возблагодарѣнъ са́мо на ѡбѣдѣ-жѣтъ ѣ на вѣчѣрѣ-тѣ
да ѣде, не трѣба да променѣва то́й-зи спосо́бъ на жи-
вѣтъ-жѣтъ си: но па́къ до гдѣ смѣ ма́лѣди, за́що-то
тогѣва прѣвимъ ма́ло ѣсфѣра́нїа, ка́къ-то ѣ ко́га-
то оустаре́емъ, за́що-то ѣмамы по́трѣбъ ѡтъ сїлѣ,
трѣба да прѣвимъ за́къскѣ ѣ да пла́днѣваемы. Ѣ па́къ
трѣба да глѣ́дамы чи ко́га-то стома́хъ-жѣтъ нѣма
благодарѣнїе, не трѣба да пригѣждамы ни́то ѣстїе-та,
ѡсвѣнь ко́га-то са смѣлѣжѣтъ по́ прѣднї-тѣ.

Въ двѣдѣсѣтъ ѣ четы́ри са́хѣта трѣба да ѣдѣмъ
то́лко-зи, ко́лко-то са трѣ́димъ. Ма́ло чело́вѣцы ѡ-
бы́чатъ да ѣдѣжѣтъ са́мо ѣди́нъ пѣтъ на де́нь-жѣтъ,
но а́ко са слѣчи да ѣза́дѣжѣтъ ѡтъ ве́днѣжда ко́лко-
то трѣваше да го ѣза́дѣжѣтъ на ма́ло пѣти, по́вре-
ждаѣтъ здра́вїе-то си, за́що-то ко́га-то стома́хъ-жѣтъ
ѣ пѣленъ, не мо́же да ра́боти съ лесни́жъ: за ра́ди
то́ва ко́е-то позна́ваемы чи а́ко го ѣза́дѣмъ ѡтъ ве-
днѣжда ще ни по́вре́ди, по́ до́брѣ ѣ да го ѣза́дѣмъ на
два́ пѣти.

За́що-то голѣ́ми-тѣ трѣ́дове ѣзмѣ́кѣѣтъ о́умъ-жѣтъ
ѣ оубезсїлѣжѣтъ ѡрѣ́дїа-та, трѣба по́ на́прѣдъ да си по-