

и тѣй ще направимъ подиръ малко оумъ-жѣти си до-
болень за да тѣрпимъ съ леснинѣ едно чѣтенье двѣ ка-
та отъ сновѣ кое-то отъ най напредъ прѣвѣхъмы. Тре-
ба сѣкога да си отвѣрамы очи-тѣ, за да сѣ не вѣдѣва-
мы въ чѣтенье-то дорѣ юще не ни сѣ ѣ смѣло ѣ-
денье-то.

По много-то прѣвила, кой-то сѣ порѣчатъ на кой-
то сѣ оучатъ, глѣдатъ за да забранижѣ сѣбе си отъ
ташисванье-то на кръвь-тѣ въ мозакъ-жѣти. За ра-
ди това ѣ нужно да прѣвижѣти оупражнѣние, но съ мѣр-
кѣ, безъ да сѣ оуморава: да не сѣ оучатъ на едно
мѣсто много топло, или много студѣно, нито кога-то
ѣ много горещинѣ, да оумалава чѣтенье-то презъ
нѣбгуста презъ пѣкове-тѣ, да избѣратъ най прилично
врѣме за чѣтенье сѣтринѣ-тѣ, защо-то тогава ѣ най
хладно врѣме-то, и вѣсело отъ сичко-то врѣме на день-
жѣти. Треба при тѣмъ да си не притѣгатъ братове-тѣ
съ кѣрпы-тѣ, и юще да отфѣрляжѣтъ оныѣ дрѣхѣ,
кой-то стѣскажѣтъ снагѣ-тѣ, и смѣшаватъ обикѣлѣние
то на кръвь-тѣ. Много топлѣ-тѣ бѣны не сѣ по-
лезны на кой-то четѣтъ, но хладки-тѣ и размѣсени-
тѣ тѣжрдѣ много ползѣватъ. Въ оучилище-то си не
треба да вносижѣтъ нѣща, кой-то да отѣбѣжѣтъ нѣкои
си мѣризмы силны, и най много да отѣбѣжѣтъ дѣмъ-
жѣти на вѣжлища-та.

"Иденье-то (хранѣ-та) на кой-то четѣтъ треба
да ѣ отъ лѣжки нѣща и сѣдно хранитѣлни. Тѣжрдѣ
малко пѣанье отъ едно силно питѣе задрѣзна дѣйстви-
е-то на оумъ-жѣти безъ да докѣра нѣкои си вѣды. По-