

жѣтъ, да прѣвимъ оупражненіе, и да си почиѣваемъ малко, и наи сѣтиѣ да излазѣмъ много пѣти ѡтъ прѣдѣлы-тѣ на мѣрѣж-тѣ за истіе-та, сирѣчь да идѣмъ на времени по много ѡтъ колко-то трѣба, и дрѣги пѣть пакъ да не идѣмъ.

Часъ-жѣтъ на трапѣзѣ-тѣ трѣбаше да ѣ когѣ-то оугладнѣемъ, но наѣчанье-то ны направи да си знаемъ едно опредѣленно време. Когѣ-то нѣкоя ѡстани возблагодарѣмъ само на обѣдѣ-жѣтъ и на вечерѣ-тѣ да идѣ, не трѣба да променѣва той-зи спосѣвъ на живѣтъ-жѣтъ си: но пакъ до гдѣ смѣ млади, зашѣ-то тогѣва прѣвимъ много исфѣрлѣнїа, какѣ-то и когѣ-то оустарѣемъ, зашѣ-то имамы потребѣ ѡтъ силѣ, трѣба да прѣвимъ закѣскѣ и да пладнѣѣваемъ. И пакъ трѣба да глѣдамы чи когѣ-то стомѣхъ-жѣтъ нѣма благодареніе, не трѣба да пригѣждамы нитѣ истіе-та, ѡсвѣнь когѣ-то смѣ смѣлѣжѣтъ по рѣднѣ-тѣ.

Въ двѣдесѣтъ и четѣри сахѣта трѣба да идѣмъ толко-зи, колко-то смѣ трѣдимъ. Много чѣловѣцы ѡбычатъ да идѣжѣтъ само едѣнъ пѣть на дѣнь-жѣтъ, но акѣ смѣ слѣчи да изѣдѣжѣтъ ѡтъ веднѣждѣ колко-то трѣбаше да го изѣдѣжѣтъ на много пѣти, поврѣждатъ здравіе-то си, зашѣ-то когѣ-то стомѣхъ-жѣтъ ѣ пѣленъ, не мѣже да работѣ съ лесникѣ: за ради тоѣ коѣ-то познаѣваемъ чи акѣ го изѣдѣмъ ѡтъ веднѣждѣ ще ни поврѣди, по добрѣ ѣ да го изѣдѣмъ на двѣ пѣти.

Зашѣ-то голѣми-тѣ трѣдове измѣкѣѣтъ оумъ-жѣтъ и оубѣзсилѣжѣтъ ѡрдѣа-та, трѣба по напѣдѣ да си по-