

днѣ, ще звѣрка, ако изведнѣжъ като остави първото си живѣанье направѣ едно много голѣмо пѣтешествіе: това прилича тѣжрдѣ много на оногѣва, който сѣ е научилъ да не пие дръво нищо, освѣнь вода, и остави тѣтакъ-си това научаванье, и забира да пие само вино: Секога оубо кога щѣмъ да оставимъ единъ видъ на животъ-жтъ, и да оупотребимъ дръво, треба да го оставимъ полѣка, а не изведнѣжъ.

4. Во общѣ не треба да превъртамы на припѣсканіѣ-та трѣдливѣ пѣтешествіѣ-та, кой-то правимъ за ради здравіе-то си: ще ги прави сѣкій спорѣдъ силъ-тъ си на тѣлесно-то сложеніе. Но хубавый-жтъ спѣсовъ на пѣтешествіѣ-та ѣ да зѣмамы на день-жтъ по шѣсть, или по сѣдмъ сахата, за три чѣтыри дни, и сѣтнѣ да си почивамы малко време. Треба да не вървимъ ноцъ-тъ, защо тогѣва загубвамъ едно почиванье коѣ-то ѣ нѣжно за насъ, забранамъ немно-то издышаніе, и сѣ оунѣждавамъ да дыхамъ не чистъ въздухъ. По ѣ хубаво да вървимъ два ката отъ колко-то рекохъ само да си не отнемамъ снъ-жтъ.

5. Не треба да сѣкамы чи пѣтешествіѣ-та ни прощаватъ да престѣпвамъ предѣлы-тъ на воздержаніе-то. Не треба да избѣрамы истіе-та и питіе-та, и много добръ ще стѣримъ ако сѣ научимъ на всѣкій видъ на животъ-жтъ на всѣко мѣсто. Треба да внимавамъ да не идѣмъ много: треба іощѣ да сѣ воздержавамъ отъ истіе-та и питіе-та, най много отъ онѣа, кой-то докарватъ огнь, кой-то пѣтешественници-тъ обичатъ да ги оупотребяватъ въжъ отъ мѣркъ-тъ