

чиваamy, ачѣ сѣтнѣ да ѿдѣмъ. Когда-то смѣ са ѿдѣ-
сали, не трѣба да ѿдѣмъ другѣ ѿстїе-та, ѡсвѣнь лѣгки
ѣ малко, защо тогда стомаѣхъ-жтѣ не мѣже да смѣ-
ли дебели-тѣ ѿстїе-та, нѣто мѣже да смѣли много
ѡтъ веднажды.

Лѣте защо-то са разнѡсѣжтѣ много вѣнѣвни ѣ рѣд-
ки нѣща ѡтъ тѣло-то, за радѣ товѣ трѣба да ѿдѣмъ
лѣгки ѿстїе-та, мѣгкчїтелни, рѣдки, ѣ коѣ-то са лѣсно
смѣлатѣ за да ѣспѣлнѣжтѣ по скоро ѡнѣ сѣществѣ,
коѣ-то ѣспѣрлѣмы. Ъ зѣме защо-то раснѡсѣмы по
малко рѣдки чѣсти, зарадѣ товѣ тѣло-то нѣ ѣ сил-
но, ѣ не ны вѣрѣи ѡко ѿдѣмъ ѿстїе-та по тѣжки.

Лѣсно са смѣлатѣ ѿстїе-та, когда-то са добрѣ при-
гѣтѣжтѣ, ачѣ тогда влѣзѣжтѣ въ стомаѣхъ-жтѣ, за
радѣ товѣ трѣба да здѣжѣвѣаamy ѿстїе-та, ѣ нѣй много
ѡнѣ коѣ-то са ѣгки, ѣ да ги дѣржѣмъ малко въ
оѣстѣ-тѣ си за да са намѡкрѣжтѣ ѡтъ плѡнкѣ-тѣ,
защо коѣ-то глѣжѣватѣ ѿстїе-то вѣзъ да го дѣжѣчатѣ,
тѣмъ не мѡгатѣ да си смѣлатѣ ѣденѣе-то добрѣ. За
радѣ товѣ не трѣба да дѣваamy на дѣцѣ-та ѿстїе-та
много ѣгки, ѣ старѣцы-тѣ на коѣ-то вѣки ѣспѣдаѣа
зѣжѣ-тѣ, трѣба да жѣвѣжтѣ сѣ ѿстїе-та коѣ-то са
лѣсно смѣлатѣ, ѣлѣ да са мѣжѣчатѣ да дѣжѣчатѣ до-
брѣ ѣгки-тѣ ѿстїе-та.

Ѣ. За радѣ невоздѣржѣнїе-то.

Бѣзмѣрно-то ѣденѣе, ѣ пѣвѣе ѣ нѣй голѣма та
прїчина, коѣ-то сѣмалѣва жѣвѡтѣ-жтѣ нѣ, ѣ докѣсѣва
по много-то вѡлѣсти. Спорѣдѣ трѣ спѡсѡбы ны вѣрѣи.
1. Тсцѣжда ѣ оѣвѣзѣсѣлѣва сѣлы-тѣ, коѣ-то мѣлѣжтѣ