

коє-то приѣмбамы ѡть мѧлки да идѣмъ по много ѡтъ  
кѡлко-то ѣ нѣждно, оудѧвѣмъ вѣтрешнѡ-то оугѧжданье,  
коє-то мѡжеше да ни оубѧди когѧ смѣи смѧ наѧли.

Ще прикѧжа тѣка оубо нѣкои приглѣбанїѧ за ра-  
дѧ иденье-то ѧ пїенье-то, кой-то мѡже секи да ги  
оубѧрди ѧ съ кой-то вѣбкїи мѡже да продѧжѧ жи-  
вѡтъ-жѧтъ си.

1. Храпѧ (иденье) смѧ дѣла не ѡновѧ коє-то идѣмъ,  
но ѡновѧ коє-то смѣламы. За радѧ товѧ ѡнїи кѡи-  
то желѧе да живѣе много годїны трѣба да идѣ по-  
лѣгичка, защо їстїе-та предѧ да вѧлѧзѧтъ въ стомѧхъ-  
жѧтъ трѣба да смѧ ѡвѣрѡтѧтъ въ сѣстѧ-тѣ: за ра-  
дѧ товѧ ѣстество-то ни ѣ дѧло зѧвы-тѣ ѧ пѡвѣжѧ-  
тѣ, двѣ нѣща нѧй полѣзни за хрѧнение-то ѧ дѧго-  
живѣанье-то. Придѧрено ѣ вѡистинѣ чи кой-то стїгна-  
ха въ далѡкѣ старинѣ, секогѧ смѧ їли полѣгичка.

2. Вѧрденье-то на зѧви-тѣ ѣ ѣднѡ ѡтъ срѣдства-та  
за да продѧжѧбамы живѡтъ-жѧтъ си. Секогѧ ще смѧ  
трѣдимъ да размѣсамы месѡ-то съ вѣрѧни їли съ  
хѧвѣхъ, защо когѧ-то идѣмъ сѧмо месѡ, вѧлѧва по-  
междѡ зѧви-тѣ гдѣ-то кѧтѡ постѡи мѧлко вѣме  
їзгнїва ѧ повѣжда зѧвы-тѣ. Тѧѧ ѣ причїна-та щѡ-  
тѡ кой-то не їдѧтъ месѡ, їли мѧлко їдѧтъ, каквѡ-  
то сѣлѧчи-тѣ, їмѧтъ їзрѧдны зѧвы, ѧ ѧкѡ да не смѧ  
трѣдѧтъ за тѣхъ хїчь.

Трѣба да смѧ вѧрдимъ щѡтѡ да не идѣмъ подѧръз ѣ-  
днѡ горѣщо їстїе дрѣго стѣдѣно, їли подѧръз стѣдѣно  
горѣщо. Зѧви-тѣ смѧ покрьїти ѡтъ ѣднѣ вѣвѧнѣ коѡ-  
то тѣжрдѣ лѣсно їѧ развѧлѧтъ горѣщи-тѣ їстїе-та,