

га не са смѣщава тѣлко-зи здравіе-то, колко-то кога ѿде́мъ безъ рѣдъ на се́ки ча́съ на де́нь-жѣтъ. То́гда стома́хъ-жѣтъ смѣла до́брѣ ѿсти́е-та, ко́га-то смѣли по́ на́рѣдно-то ѿде́нье, ѿ ка́то си по́пѣчине ма́лко, за да си по́емни па́къ си́лы-тѣ ѿ да ѿспѣли па́къ разле́ны-тѣ со́кове, ко́и-то разне́се. Ко́га-то стома́хъ-жѣтъ си почи́ни мо́же да воспріе́мни дѣ́йствиѧ-та си съ е́днѣ но́вѣ си́лѣ: та́къ по́лзѣ за́гѣбватъ ѡ́ниѧ ко́и-то ѿдѣ́тъ не́престѧнно. Тсѣѧ ло́шаво-то на́бѣване до́ка́рва не-смѣла́нье-то, ѿ на́и ма́лого на момче́-та ве́ремъ-жѣтъ: сѣ́камъ чи ѣ до́бро да ѡста́вѧмы па́тъ ше́сть са́хѧта да са ми́нѣватъ ѡ́тъ ѡ́бѣды до вѣ́чѣръ-тѣ.

7. Тре́ба да ѿде́мъ по́ ма́лого-то вѣ́рѧни (тре́вѣ), а не ме́со. Ме́со-то ѿзгни́ва по́ ма́лого ѡ́тъ тра́вѣ-тѣ, ко́и-то ѿма́тъ по́ ма́лого скле́нность ка́мъ-то́ кисло́тъ-тѣ, ко́и-то за́вѣрѧ ѿзгни́ване-то. О́све́нь то́ва ме́со-то ѣ по́ за́дразѧтельно ѿ по́ воспла́менно, а се́дѣ-тѣ до́ка́рватъ крѣ́вь по́ сла́дкѣ, о́у́крѡта́ватъ бѣ́трѣшни-тѣ мѣ́рдѧніѧ-та, о́у́ма́лѣватъ е́стѣственни-тѣ ѿ нра́вственни-тѣ за́дразѧніѧ-та. На́и се́тъѣ ме́со-то пра́ви ма́лого крѣ́вь ѿ хрѧ́ни по́ ма́лого, ѿ за ра́ди то́ва ѿщи по́ ма́лого рабо́танье ѿ о́упражне́іе, ѿліѧ́ко не́вѣ́датъ та́ка ста́вѧмы пѣ́лнокрѣ́вѧни. За ра́ди то́ва не прила́ча ме́со-то ни́то на о́у́че́ны-тѣ, ни́то на ѡ́ныѧ ко́и-то при́мѣнѣватъ жи́во́тъ-жѣтъ си съ сѣ́де́нье: ко́и-то съ та́кови та́ка ѿма́тъ по́требѣ, ѡ́тъ е́днѣ хрѧ́нѣ ко́и-то хрѧ́ни ма́лко, да ѣ крѣ́хка, ѿзвѣ́рѧна, ко́и-то мо́же да о́удѣ́ржи дѣ́йствиѧ-то на о́умъ-жѣтъ. Лѣ́те, ѿліѧ́ко ко́га-то ѣ ѡ́ма́во тре́ба да ѿде́мъ ма́лко.