

и тѣмъ же направи́мъ по́диръ ма́лко о́умъ-жѣтъ си до-
во́ленъ за да тѣрпѣи съ лесни́мъ ѣ́дно чѣте́нне двѣ ка́-
та ѡ́тъ ѡ́новѣ ко́е-то ѡ́тъ на́й напѣ́дъ пра́вѣхъмы. Тре́-
ба са́мога да си ѡ́твѣра́мъ ѡ́чи-тѣ. За да са́ не бѣ́ава-
мы въ чѣте́нне-то до́ръ іо́ще не ни са́ ѣ́ ма́ло ѣ́-
денне-то.

По́ мно́го-то пра́вила, ко́и-то са́ по́ржчатъ на ко́и-
то са́ о́учатъ, глѣ́датъ за да забрѣ́жтѣ се́бе си ѡ́тъ
та́шисва́нне-то на крѣ́вь-тѣ́ въ мо́закъ-жѣтъ. За ра-
ди́ то́ва ѣ́ нѣ́жно да пра́вѣтъ о́упражне́іе, но съ мѣ́р-
кѣ́, безъ да са́ о́умора́ватъ: да не са́ о́учатъ на ѣ́дно
мѣ́сто мно́го то́пло, и́ли мно́го стѣ́дено, ни́то ко́га-то
ѣ́ мно́го горе́шинѣ́, да о́умала́ватъ чѣте́нне-то пре́зъ
"августа́ пре́зъ не́ковѣ-тѣ́, да ѣ́звѣратъ на́й при́лично
вре́ме за чѣте́нне ѡ́тринѣ́-тѣ́, за́щѣ-то то́гда ѣ́ на́й
хла́дно вре́ме-то, и́ бесѣ́ло ѡ́тъ си́чко-то вре́ме на де́нь-
жѣтъ. Тре́ва при́ тѣ́м да си не прита́гатъ вѣ́рѣ-тѣ́
съ кѣ́рпы-тѣ́, и́ іо́ще да ѡ́тфѣ́рѣ́жтѣ ѡ́ныѣ́ дре́хи,
ко́и-то сти́ска́тъ сна́гѣ́-тѣ́, и́ смѣ́шаватъ ѡ́внѣ́ла́нне
то на крѣ́вь-тѣ́. Мно́го то́плы-тѣ́ ба́ны не са́ по-
ле́зны на ко́и-то четѣ́тъ, но хла́дки-тѣ́ и́ разме́сены-
тѣ́ тѣ́вѣ́рды мно́го по́лзѣ́ватъ. Въ о́учи́лище-то си не
тре́ба да вно́сѣ́жтѣ нѣ́ща, ко́и-то да ѡ́ста́вѣ́жтѣ нѣ́кѣи
си мѣ́ризмы́ си́аны, и́ на́й мно́го да ѡ́твѣ́гватъ ды́мъ-
жѣтъ на вѣ́глицѣ́-та.

"И́денне-то (храни́-та) на ко́и-то четѣ́тъ тре́ба
да ѣ́ ѡ́тъ ле́гки нѣ́ща и́ сре́дно храни́телни. Тѣ́вѣ́рды
ма́лко пі́анне ѡ́тъ ѣ́дно си́ане пи́тіе задрѣ́сна дѣ́йстви́е-
то на о́умъ-жѣтъ безъ да до́кара нѣ́кѣи си вѣ́ды. По-