

падижжъ въ тяжкы болести, зачто ядохж много, или тяжкы и неудобоваримы ястія. Не яждь плодове незрѣлы или гнилы. — Прѣдпочитай да пиєшь текжщъ водж и планинскж, нежели стоящж и езернж. — Употрѣбляй ястія свѣжи и просты. — Многоразличны ястія, завонѣли мяса, гнилы плодове разваляютъ челоуѣку здравіе-то. — Не пій духовиты (спиртны) питія, като ракія и подобны. — Работи прилѣжно въ ежедневно-то си работеніе, но той часъ подирѣ ѣденіе-то не ся хващай за важны работы.

Не дѣй сѣдя много время на едно мѣсто; — умѣрено движеніе е полезно, а силно е вредно за здравіе-то. Прави често тѣлодвиженіе, та да бжде тѣло-то ти здраво. Спи умѣренно. Гледай да ти е чисто тѣло-то и дрѣхы-тѣ; чистота е полезна за здравіе-то. — Мый често лице-то и рѣцѣ-тѣ си, а навремени мый и тѣло-то си. Пази зжбы-тѣ и уста-та си чисты. — Който не мари за чистотж-тж на тѣло-то си, показва, че той не ради да пази и душж-тж си чистж отъ лошаины. Не кжпися и не плувай наскоро подирѣ ѣденіе-то, мнозина добры плавачи сж ся удавили, зачто не сж послушали, или не сж знаили тойзи совѣтъ. — Страхъ, или боязнь, много поврежда здравіе-то. — Не бойся никога отъ наредены-тѣ така вампиры и нимъ подобны; тїи ся намиратъ само въ воображеніе-то на неучены-тѣ хора. Честны и невинны удовольствія сж позволены само на оныя дѣца, кои извършаватъ точно свои-тѣ обязанности. — Прѣдпочитай игры, кои ползуютъ здравіе-