



Какъ да пази челоуѣкъ здравіе-то своѣ.

На тойзи свѣтъ най голѣмо добро на челоуѣка ѣ здравіе-то, зашо безъ него никога не може са зарадва и радвесели. Зарадачюва треба да са пази ѡт всако нѣщо, което го вреди, и да послѣдова тѣзи здравч. ѡ.

Здравы-атъ треба да ступенуватъ живеніе-то своѣ, да не дѣри цѣлбы и лители. Да ходи по села-та, по нивы-тѣ, по ловъ, да сѣди и въ град-атъ, да игра частю да си почиба, но не многю, зашо ѡт мааку зная-атъ става нѣмощень и безсилень, а ѡт трѣва-атъ и гркъ; силенъ и здравъ до крайнаи старостъ. Да са капи и въ топла вода и въ стѣдена: да иде дважда на день-атъ, и толькози, колькото може да смѣла.

А който челоуѣцы са нѣмощни (такви са по много-то който живѣатъ въ град-ѣтѣ и оучени-тѣ) треба по многю да са пазаатъ. Стрѣна да не стабатъ нити да работатъ нищо, акю познаатъ чи ѡще не имъ са ѣ смѣло и стіе-то. Като станатъ  
ѡт