

Ідромѣносъ ми стѣкисъ ісз
тонъ аѣра, ми де піне нерѣнъ.

Мінъ еквѣнисъ діа мі-
асъ апо полі зестѣнъ тѣ-
понъ ісз псіхрѣнъ.

Та полла фагита варі-
нѣнъ то стомѣхіонъ, ке влап-
тѣнъ тинъ ігіанъ.

Мі трѣгисъ карпѣсъ аб-
рѣсъ, і саписмѣнѣсъ.

Протіма то кінѣменонъ
нерѣнъ, ке маліста то орі-
нѣнъ, апо то лімнѣснъ ке
акінітонъ.

Мегахірізѣ нопасъ ке а-
пласъ трѣфасъ.

Мі пінисъ пневматѣди
потѣ, осъ іне то ракі, ке
та парѣміа.

Мінъ енасхѣлісе мета то
гѣкма ісз спѣдѣа прагма-
та.

Мі мѣнисъ кадіменосъ
полласъ брасъ.

И сфодра кінісісъ іне е-
півлакисъ, и де метріа о-
фелі то сѣма.

Мі кімасе, мидз агріпа-
ні полі.

О имерінѣсъ іпносъ фане-
рѣні і аргіанъ і апедѣсї-
анъ.

Потенъ да не стоишь
на ветрѣ-а, нити пій вода.

Да не излавашъ абіе
отъ многу топло место
на студено.

Многу-то ястія отяг-
чавать желудокъ-а, и по-
вреждавать здравіе-то.

Да не ядешъ плодове
недозрѣлы или гнилы.

Предпочитай движима-
та вода, а най горска-та,
отъ езерма-та и недви-
жима-та.

Употреблявай пресны
и просты ястія.

Не пій ~~духовити~~ ^{СПИРТНИ} питі-
я, какво-то є ракія-та и
подобните.

Да се не упражнявашъ
слѣдъ обѣдъ-а въ прилѣ-
жателны вещи.

Да не останешъ сѣд-
ящи многу часове.

Зѣлно-то движеніе є
вредително, умѣренно-то
же ползува тѣло-то.

Да не спишь, ниже бо-
дрствуй много.

Дневный-о сонъ изя-
влява или бездѣліе или
ненаказаніе.