

десать и пѣть хора, а въ по малкитѣ е-  
динъ ѿ тридесать: а по силата, единъ ѿ  
четырідесать.

Вѣкъ да пазѣи чловѣкъ заравието си.

На тоѣзи свѣтъ най голѣмо добрò на чи-  
лсвѣка е заравието, защò еѣзъ нѣго нѣкога  
не може са заравѣа и развесели, заради  
това трѣа да са пазѣи ѿ сѣко нѣщо, коѣто  
го вреди, и да послѣдова тѣзи зарачанѣа.

Здравьатъ трѣа да променѣва частъ жи-  
вѣнието си, да не дѣри цѣлвѣ и цѣлѣтелию.  
Да ходи по сѣлата, по нѣвѣтѣ, по лóвѣ, да  
сѣди и въ градѣтъ, да играѣ, да си по-  
чѣва, но не многò, защò ѿ мѣрхилѣатъ  
стѣва нѣмошнѣ и еѣзѣилнѣ, и ѿ трѣдѣатъ  
ѣкѣ, сѣлнѣ и здравѣ до крайна старòсть.  
Да са кѣпи и въ тóпла вода и въ стѣдѣна.  
Да ѣдѣ двѣжды на дѣнѣтъ, и тóлкози, кóло-  
кото мóже да смѣла.

Я' коѣто чловѣцѣ са нѣмошни (таквѣзи  
са по многòто коѣто живѣатъ въ градòвѣтѣ  
и оучѣнѣтѣ) трѣа по многò да са пазѣатъ.  
Оѣтрѣна да не стѣватъ нѣти да работатъ  
нѣщо, ѣкò познѣатъ чѣ иѣще не ѣмѣ са е