

Ако ся не мыее всякой день, пори-ти накожни ви ся закрыватъ отъ нечистотѣ, и зачтото потъ-тъ не може вече да проминува презъ нихъ, съставятся много и лоши белѣзни. Затова мыйте си часто поне рѣцѣ-тъ, лице-то, грѣди-ты и нозѣ-тъ. Лѣтъ кѣпѣтесе всякой день, но никога, разумѣвася, безъ надзорѣ на погълѣмы-ты отъ васъ; никога кога сте потни, и никога наскоро послѣ ѣденъето, защо тогава кѣпанъе-то врѣди. Еднакво врѣди то, и кога стоите много время въ водѣ-тѣ. Пять, или, ако е время-то много топло, десять, или най-много пятнадесять минуты, повече не трѣбва да стоите въ водѣ-тѣ; зачто тогава кѣпанъе-то на мѣсто помощь докарва слабость.

Не забравяйте и всякож вутринж, и всякога кога ѣдете, да мыее уста-та си, и да чистите зѣбы-ты си. Не само е гнусно и несносно за други люди, кога изъ уста-та ни излази тяжка воня; но тая неприятность има скѣрбны послѣдствія за оногова, който ж има. Зѣби-ти му гнѣжтъ и производятъ люты болѣзни. Гнилость-та преминува въ лигы-ты и съ нихъ ся уноси въ желудка, отъ тамо постѣпя въ всичкы-ты влажности на тѣло-то ни, а отъ това произлазятъ много тяжкы и страшны болести.

Още и друго нѣчто трѣбва да ви кажѣ, което на много дѣца и на мнозина млади, които нѣмахѣ кой да ги научи, нанесе страшны болести и ранниж