

Не яждь прѣди да огладнѣешь.

Не пій прѣди да ожадниѣешь,

Кога-то ядешъ, пази да ся не прѣсыщашъ;
зачто-то отъ прѣсыщаніе най-много ся вреди
желудѣкъ-тъ (стомахъ-тъ).

Сѣще така и много-то ястія отягчяватъ
желудѣкъ-тъ и вредятъ здравіе-то.

Употрѣблявай прѣсенѣ и простѣ хранѣ.

Не истрѣсвай прѣготвены и прѣпрѣжены ястія.

Не яждь незрѣлы и изгнылы овошѣя.

Не яждь много горящѣ хлѣбъ и горящы
ястія: зачто-то отъ горящо-то не само зѣ-
бы-ты, нѣ и желудѣкъ-тъ ся вреди.

Уморенѣ не яждь; испотенѣ не пій.

Наскоро слѣдъ яденіе-то не е добрѣ да ся
кѣпешъ.

Пази ся отъ спиртливы питія; като: отъ
вино, ракънѣ и другы такыва.

Прѣдпочитай чистѣ-тъ и текущѣ водѣ,
отъ всяко друго питіе.

Само въздрѣжни-ти живѣють здраво, много
врѣмя и добрѣ. Отъ невоздрѣжаніе-то ся раж-
дать болѣсти, а отъ болѣсти-ты най-сѣтнѣ и
сама-та смръть.

Живѣй въ чистѣ и свободенѣ воздухъ.

Отваряй чясто прозорцы-ты и врата-та на
стаѣ-тъ си за да ѣ ся промѣнува воздухъ-тъ.

Не сѣди тамъ, дѣто тегли (тече) возду-
хъ-тъ, зачто-то отъ това най-лесно можешъ
настина безъ да усѣтишь.