

1) Лице-то и рѣце-тѣ ны да сж чисты; и за да бждемъ такыва, трѣба да гы мыиме не само сѣкый день сутрина, но много пѣти и прѣзь дня, когато е нужно.

2) Космы-тѣ на главѣ-тѣ ны да сж счесаны и чисты отъ онезы гнусны и досадны животныкы, които се вгнѣздытъ въ веж.

3) Да обрѣзваме често негты-тѣ си и да гы не оставяме да порасватъ толкова, дѣто да се набира отъ долу имъ мрасотія.

4) Зѣбы-тѣ ны да сж чисты, зашто-то нечистота-та лесно гы разваля и джхъ-тѣ ны прави да вуни.

5) Дрехы-тѣ ны да сж чисты, неоплесканы, неразраны и завардени.

6) И платнены-тѣ нѣща, какво-го рыза, вратовръска и др., трѣба да промѣняме често и да гы вардимъ чисты.

7) Калцуни-тѣ (чорапы-тѣ) и обуца-та си трѣба да държимъ чисты отъ прахъ и каль, да не сж прудупчяни, нито садрани или распрани.

И най-сетиѣ да вардимъ да не се вижда на тѣло-то ны нѣщо мръсно или неприятно въ очи-тѣ на други-тѣ хора, нито да излиза отъ него или отъ дрѣхы-тѣ ны нѣкой лошь джхъ.

ЧЛЕНЪ II—ый.

Какъ да стоимъ, седаме и ходимъ.

Когато ходимъ (вървимъ), или стоимъ прави или сме седнали, трѣба тѣло-то си да имаме право, а