

Всичкы дрехы на дѣте-то нека сж по-широчки, ягкы, легкы, най-просто направены и по-хладны. Тѣсны-ты дрехы особно врѣзкы-ты и пояси-ти никога така лесно не осакацать и за никого толко опасны не сж, колко-то за дѣтца-та и за млада-ты въ това врѣмя, кога-то най-много ся развивать тѣлесно. Съ малкы-ты дѣтца да ся продаватъ салтанате та да ся обличять въ тѣсны дрехы, това е най-голѣма глупость. Не учи дѣте-то на топлы дрехы. Най-много сгрѣваны-ты дѣтца най-много ся разболѣвать; тѣ никога ся не видватъ свободны отъ кыхавицѣ, отъ хремѣ, отъ кашлицѣ и др. т.; а по-малко сгрѣваны-ты сж най-ягкы и най-здравы. Глава-та на дѣте-то нека бѣде всякога гола. Тя и отъ само-себе е прѣсгрѣина, та трѣбва да ся пазѣ отъ горящо, а не отъ студено. Топлы-ты гуглы (шляпки) и горящо-то слѣнце повече дѣтца сж убили отъ колко-то студено-то. Така бы трѣбовало да бѣде голъ и вратъ-тъ, и грѣды-ты, па и рѣцѣ-тѣ, и нозѣ-тѣ, освѣтъ само кога-то е най-люта зима. Дѣтца-та настинватъ само кога, послѣ дълго сѣдѣніе у горящѣ задушенѣ собѣ, излѣзѣтъ вѣтъ на мрѣза особно по дѣждѣ и вѣтерѣ, или кога-то слѣдѣ нгрѣ загрѣяны и испотены сѣдѣтъ да ся отмарятъ на студенѣ голѣ земѣ, на студенѣ камѣкъ или тамъ гдѣ-то повѣва вѣтерѣ, или ся напѣтъ съ студенѣ вода. Отъ това трѣбва най-много да ся пазятъ.

Нито е грѣхота, нито срамота за онова, что-то е за насъ и отъ насъ, заради това всякога имай въ кѣщи едно гърне за ношно исхожданіе на дѣте-то по вѣтъ; отъ внезапно-то излизаніе ношѣ отъ топло-то лѣгловище вѣтъ на студено-то не само малкы дѣтца, нѣ и безъ брой стари хора сж измрѣли и всякой чѣсъ мрѣтъ.

Не давай на дѣте-то нито слѣдѣ четвъртъ-тъ годинѣ много тестяны храны, нито пакъ тврѣды или люты и распалителны ястїя, нито пакъ друго нѣкое питіе освѣтъ вода и млѣко. Еще гледай дѣте-то си да яде полегка и да сгвацѣва добрѣ залѣгы-ты а не да гы глѣта цѣлы, зачто-то тоя навѣкъ на много дѣтца още отъ това врѣмя навличя шкрофулы (мръшавинѣ), прищїе, слѣдѣ тыя и сакатлѣкъ, па най-сѣтъ и смръть — Сжще така го пазѣ и отъ много горящы както и отъ много студены ястїя, и гледай да бѣде всякога отворено, научи го та всякой день както въ опрѣдѣлено врѣма да яде, така и нуждѣ-тъ да си изврѣшѣва.