

тѣ-то мѹ, никогà не мѹ дохóжда на оўмз-ѡтѣ чи ѣ
 ѡтъ нечистотѣ-тѣ. Яко́ дѣтѣ-то мѹ ѣ вѣ нѣкое без-
 сіяно состоàнїе ѿ испàдѣа чѣсто вѣ болѣсти, ако́ чѣми
 ѡтъ дѣнь на дѣнь снагѣ-тѣ мѹ, кой-то сички-тѣ тѣа
 сѣ ѡтъ причинѣ-тѣ на нечистотѣ-тѣ, по́ много ще мѹ
 сѣ вѣжда чи дѣтѣ-то мѹ ѣ оўрочàсало, ѿли́ дрѹго та-
 ко́во нѣще, à не ѿстинскѣ-тѣ причинѣ ко́-то ѣ не-
 чистотѣ-та. О́ ко́лко смѣа злополѹчни ѿ ѡка́ни! За
 безсловѣсны-тѣ добѣтацы по́ много сѣ трѹдимѣ да ги
 чѣстимѣ, неже́ли за нàсѣ ѿ за дѣцѣ-та си.

Прàвила-та кой-то ще прикàжа надóло сѣ много
 прѣсти, ѿ кой-то ѿзречѣ да ги оўвàрди ѡтъ мàлѣкѣ
 вѡзрѣстѣ, мѡже да ѣ оўвѣрѣнѣ, чи ѣ гѹдѣлѣ на рѣдѣ
 ѣднѡ ѡтъ нàѣ дѣѣствѣтелни-тѣ срѣдства за да про-
 дѣлѣи днѣ-тѣ на живѡтѣ-ѡтѣ си.

1. Трѣва да ѡтдалѣчàваемѣ сѣ голѣмѣ сѣлѣ ѡнѣа
 кой-то тѣло-то ни на вѣнѣ ѿзфѣрлѣ, защѡ-то мѡже
 да ни поврѣдѣтѣ. За ради́ тсѣа трѣва да си проме-
 нѣваемѣ чѣсто рѣзѣ-тѣ, ако́ ѣ вѡзмѡжно на всàкѣ
 дѣнь, да си мàнѣваемѣ чѣсто леглàта, да спѣмѣ на
 дѹшѣцы напѣланѣны сѣ вѣланѣ ѿли́ сѣ кѡнски космѣ,
 защѡ испарѣнѣа-та на тѣло-то по́ мѣчно сѣ запѣратѣ
 на тѣхѣ, à не на напѣланѣни-тѣ ѡтъ перѡшѣны, ѿли́
 ѡтъ дрѹги нѣкон си, да подновàваемѣ на всàкѣ дѣнь
 вѡздѹхѣ-ѡтѣ на ѡдѣлѣ-тѣ ни.

2. Да мѣемѣ на всàкѣ дѣнь снагѣ-тѣ си сѣ хлàднѣ
 вѡдѣ, ѿ да трѣемѣ кѡжѣ-тѣ твѣрдо, защѡ тѣѣ дà-
 бамѣ на тѣло-то сѣлѣ ѿ оўпрѣгѣсть.

3. Да сѣ кѣпимѣ нàѣ мàлко ѣдѣнѣ пѣтѣ на недѣ-