

мѣ и добръ. Отъ невоздрѣжаніе-то ся раждать 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-тѣ си за да ѣ ся промѣнува воздухъ-тѣ.

Не сѣди тамъ, дѣто тегли (тече) воздухъ-тѣ, зачто-то отъ това най-лесно можешъ настиѣа безъ да усѣтишъ.

Не стой испотенъ на вѣтъра.

Не изливай изеднажъ отъ много топло мѣсто на много студено.

Истинѣлъ не припѣай при отѣня.

Чистота-та много помага на здравіе-то.

Мый си чясто лице-то рѣцѣ-тѣ и всечко-то тѣло.

Имай зѣбы-ты и уста-та си чисты.

Лоши-ты дѣтѣа бывать неомыты, несресаны и оплесканы: а напротивъ добры-ты дѣтѣа сѣ всякога омыты, ересаны и чисты.

Тяжкы-ты дрехы не сѣ добры; така и тѣсны-ты обуѣа и тѣсны-ты дрехы вредятъ тѣло-то и здравіе-то на челоѣѣка.

Дрѣжъ си главѣ-тѣ легко; мый ѣж чясто сѣ студенѣа водѣа и не покрывай ѣж много, нѣ учи ся да бѣдешъ повече-то гологлаѣѣ.

Упражнявай тѣло-то си сѣ трудове.

Не остаяй безъ работѣа; много-то сѣдѣніе вреди здравіе-то.