

Прѣдпочитай оныя игры, кои-то обучавать тѣло-то и помагать на здравіе-то, а не такывы, кои-то докарвать повредѣ.

Умѣренный снѣтъ много ползува здравіе-то.

Не спи много, нито пакъ бди (сѣдѣнуй) много.

Постилка-та и завивка-та нѣка ти бѣдѣтъ всякога чисты.

За да ти бѣде снѣтъ-тъ пріятенъ, пази да не прѣтоварвашъ желѣдка си вечеръ много, още и съ различни ястія.

Не ся гнѣвай (ядосвай). Гнѣвъ-тъ е отрова за здравіе-то на чловѣка.

Така сѣще и страхъ-тъ е много вредителенъ за здравіе-то; заради това изпълнявай длѣжности-ты си, па ся не бой отъ никого.

А пакъ това, что гы наричатъ вампиры, врѣколацы, таласѣмы, самодывы и другы такыва измыслены плашила, никакъ ся не бой отъ тѣхъ: зачто-то такъво нѣчто нѣма на свѣта, а само прости-ти хора го вѣрвать и боять ся отъ него.

Пази си здравіе-то добрѣ. А ако ся случи да ся разболѣешь, пріимай добры лѣкове и моли ся всякога Богу, Той да тя учюва живѣ и здравѣ.

