

Многого ястія отеготяватъ стомахътъ и повреждатъ здравіето. Мнозина сж ся тежко поболявали, защото сж прѣядали. Не яждь зелены вошки и гнилы. Прѣдпочитай да піешь движимѣтъ водѣ, сирѣчь водѣ която тече и найвече иланискѣ, а не блатистѣ и недвижимѣ. Употрѣблявай хранѣ прѣснѣ и прѣстѣ. Подправенытъ ястія, вѣвоненытъ мяса, бутелытъ вошки разболѣватъ человекытъ. Да не піешь никога спиртовиты питія, като ракия и други таквызы. Работи съ присърдце ежедневынѣтъ си работѣ, но слѣдыть объдыть не двѣи ся залавиж тутакъ си на тежкѣ работѣ, а най вече на умственно тежкѣ.

Не стой сѣдѣжель много врѣме все на едно мѣсто, умѣренното движеніе много ползува тѣлото, но силното движеніе го врѣди. Обучавай ся често на гимнастикѣтъ но съ вниманіе за да става тѣлото ти снажно. Нито много да спишь нито па да стоишь много буденъ и да не спишь; дневныйтъ съныть показва или праздность или необразованность.