

тѣ-то мѹ , никогѧ не мѹ дохѡжда на оѹмз-жтх чи ѣ
 ѡть нечистотѣ-тѣ. ꙗкѡ дѣтѣ-то мѹ ѣ вх нѣкое без-
 сіяно состоѧніе ѿ испѧдѣа чѣсто вх вѡлести, ꙗкѡ чѣми
 ѡть дѣнь на дѣнь снагѣ-тѣ мѹ, кой-то сички-тѣ тѣа
 сѣ ѡть причинѣ-тѣ на нечистотѣ-тѣ, по много ще мѹ
 сѣ вижда чи дѣтѣ-то мѹ ѣ оѹрочасало, ѿли дрѹго та-
 ково нѣщо, ꙗ не ѿстинскѣ-тѣ причинѣ коѡ-то ѣ не-
 чистотѣ-та. О коѡко смѣа злополѡчни ѿ ѡкаѧни! За
 безсѡвѣсны-тѣ довиѣтацы по много сѣ трѹдимз да ги
 чиѡстимз, нѣжели за насз ѿ за дѣцѣа-та си.

Правила-та кой-то ще прикажа надѡло сѣа много
 прѡсти, ѿ кой-то ѿрече да ги оѹварди ѡть малѣкз
 вѡзрѡстз, мѡже да ѣ оѹвѣренз, чи ѣ гѹдиѡз на рѣдз
 ѣднѡ ѡть нѧѧ дѣѡствѣтелни-тѣ срдѣства за да про-
 дѣлѣѧ дни-тѣ на живѡтз-жтз си.

1. Трѣба да ѡтдалѣѡвамы сз голѣмѣа сѣа ѡнѣа
 кой-то тѣло-то ни на вѣнз ѿфѣрѡа, защѡ-то мѡже
 да ни поврѣдѣтз. За ради тѣѡа трѣба да си проме-
 нѡвамы чѣсто рѣзѣ-тѣ, ꙗкѡ ѣ вѡзмѡжно на всѡкз
 дѣнь, да си манѡвамы чѣсто легѡата, да спѣмз на
 дюѡѣцы напѣанѣны сз вѣанѣ ѿли сз кѡнски космѣ,
 защѡ ѿпарѣнѣа-та на тѣло-то по мѣчно сѣа запираѣтз
 на тѣхз, ꙗ не на напѣанѣни-тѣ ѡть перѡѡны, ѿли
 ѡть дрѹги нѣкѡи си, да подновѡвамы на всѡкѣ дѣнь
 вѡздѹхз-жтз на ѡдѡѣ-тѣ ни.

2. Да мѡѣмз на всѡкѣ дѣнь снагѣ-тѣ си сз хѡладнѣ
 водѣ, ѿ да трѣѣмз кѣжѣ-тѣ тѣрѡдо, защѡ тѣѡа дѡ-
 вамы на тѣло-то сѣа ѿ оѹпрѣгѡстѣ.

3. Да сѣа кѣпимз нѧѧ малѡ ѣдинз пѣтѣ на недѣ-