

свѣнь слáдки-тѣ, хранітелни-тѣ, м'ягкчітелни-тѣ, ко́й-то сѧ смілатъ лѣско, ѿ да ѿдѣжтъ по мálко, нáй мнóго вѣчарь.

На всáкъ бóзрѣжтъ, ѿ нáй мнóго на старинѣ-тѣ мнóго врѣди непрестáнно-то оупотреблѣніе на солено-то месо, на ќислы-тѣ ѿ м́иризáны-тѣ ф́идáнки, ѿ на спирта́ны-тѣ пítіе-та, зашчò тѣм прáвыжтъ ѿгки ѿ ст́иснаты чáсти-тѣ на тѣло-то, ѿ не прáвыжтъ добры́ со́кове. 'Освѣнь товà сміланье-то на такіны ѿст́іе-та стáва м́жно: за радí товà докарватъ в́дствіе на стáрцы-тѣ, катò сѧ м́чатъ сѧ несміланье-то.

Но пáкъ на́вчáванье-то (а́дѣть-жтъ) нав́ва с́чки-тѣ тѣм: глѣдами нѣ́кои си, ко́й-то ѿдѣжтъ вредітелни ѿст́іе-та чи пáкъ сѧ здрáвы, зашчò-то сѧ на́вч́ху на тѣм по мálко по мálко, ѿ когà-то пои́шатъ да променѣтъ тóй-зи óбычай ѿ тóй-зи спóсовъ на живóтъ-жтъ разболáватсѧ. На́вчáванье-то, спорѣдъ по-слѣвицѣ-тѣ ѣ втóро ѣстество, ѿ мнóго п́кти ѣ по-врѣдно да сѧ óт́вчáмы ѿз вєднáждь óтѣ є́дины óбы-чай. За радí товà когà речѣмъ да сѧ óстáвимъ óтѣ нѣ́кой лóшавъ спóсовъ на живóтъ-жтъ, трѣба да го прáвимъ т́ж ѿщò катò го óстáвимъ да не ны по-врѣди, нитò да о́гáдимъ кáкъ го óстáвимъ.

За радí товà добрò ѣ да не сѧ на́вчáмы на є́дно сáмо, коє да ѣ нѣ́що: трѣба да приминѣ́мы жи-вóтъ-жтъ си многообрáзно, да оупотреблá́мы с́чки-тѣ, да не óтвѣ́гáмы н́какво ѿст́іе, да живѣ́мъ др́ги п́ть по ќрз-жтъ, гдѣ-то вóздхъ-жтъ ѣ по силєнъ ѿ по здрáвъ, др́гъ п́ть пáкъ вѣ градъ-