

когá-то сѧ ѡдѣжѣ тѣтакъ-си подѣръ стѣдени-тѣ: ѡ тогáва зѣви-тѣ катò ѡмъ сѧ оубѣли вѣлиа-та раз-вѣлатсѧ ѡли отъ плѣнки-тѣ, ѡли отъ дрѣги-тѣ нѣща, кой-то гѣждамы въ оустѣ-тѣ . За ради товá трѣба да глѣдамы да не ѡдѣмъ нитò да пиѣмъ мнòго горѣщи-тѣ, ѡ мнòго стѣдени-тѣ нѣща, ѡ нѡи мнòго трѣба да сѧ пазимъ да не пиѣмъ стѣдени когá ѡдѣмъ горѣщи.

Не трѣба да ѡдѣмъ нѣкогá сѧмо зѣръ нитò дрѣги сѧдди нѣща, кой-то лѣпнатъ.

Тѣкъ катò познѣемъ чи ѣдинъ зѣвъ фѡналь да ѡзгнива, тѣтакъ-си трѣба да го ѡзкорѡнѣвамы, за ради да не развѣли ѡ дрѣги-тѣ.

Всѧкъ сѣтринъ ѡ подѣръ трапѣзѣ-тѣ (ѡденѣе-то) трѣба да си промыѣвамы оустѣ-тѣ съ водою за ради да ѡзвѣдимъ ѡни нѣща, кой-то сѣ остѣли отъ ѡденѣе-то, ѡли сѣ остѣли помеждѣ зѣви-тѣ ѡли сѣ залѣпнали отъ ниъхъ. Трѣба ѡще да трѣемъ не сѧмо зѣвы-тѣ си но ѡ венцы-тѣ съ ѣдинъ вѣръчъ (чѣтчицъ), но да не ѣ мнòго корѣва: трѣба да отвѣгѣвамы вѣрчы-тѣ кой-то сѣ направѣны отъ чикѣнѣ-тѣ на дѣвы-тѣ сѣины, защò-то тыѡ мòгатъ да поврѣдѣтъ вѣлиа тѣ на зѣви-тѣ, ѡ да ги расклѣятъ, ѡ защò-то такòвы-тѣ сѣкогá наранѣтъ ѡ раскѣрѣватъ венцы-тѣ.

Когá-то бѣримъ вѣшеречѣни-тѣ прѣвила на рѣдко ще ѡмамы нѣждѣ отъ зѣбѣный-тѣ прѡхъ . Но когá-то зѣви-тѣ ѣстѣственно сѧ закрѣватъ отъ трѣгѣ, каквò-то сѧ сѣдѣва на мнòго челоуѣцы, тогáва ѣ полѣзно да ги трѣемъ сѧкъ сѣтринъ съ послѣдно-