

хъ-тъ смрадливъ, языкъ-тъ и зѣби-ти кални, а чясто отъ тѣло-то вѣтрѣе неугодна воня. За това, прьво правило за трудны-ты трѣбува да бѣде: *умѣреность*. Ъденіе-то трѣбува да бѣде поболѣ легко, расхладително, а не много хранително, ягко и раздражително. За това добрѣ е да ся смѣшия и промѣнува мясо-то съ зеленчюкъ и съ другы растенія; само съ едно-то не бива да ся хранять. А найдобрѣ е, както ся вече каза, трудна-та да си кара да си ѣде, что-то е ѣла на прѣжъ, па ако ѣ ся погнуси нѣчто, то да го остави, та да го не ѣде никакъ. Ако ѣ ся поще нѣчто да ше или да ѣде, а не може да го има, то нека ся напрягне да удужи колкото ся може побскоро такъвъ жѣдъ, безъ да ся бои, че ще пострада нѣчто, че ще хване пощѣнкъ, па каквото щяли да казвать стары бабы, стрины и кумы.

Колкото пакъ за ѣденіе-то, кое е побобрѣ да ѣде трудна жена, то е това: всякакво мясо, освѣнь тлѣстѣ сланинѣ и гѣсекѣ; всякакъвъ дивечъ, всякаква рыба, освѣнь скумриѣ, морунѣ и другы такыва много мазны рыбы. Отъ варива-та трѣбува да не ѣде найповече онова, което тяжко ся протуря и което прави вѣтъръ, каквото что е фасуль-тъ, леща-та, бобъ-тъ и зеліе-то. Така също трѣбува по малко да ѣде отъ оня зеленчюкъ, който ся знае, че кара много на пуцаніе водѣ, каквото что е майданосъ-тъ, кервисъ-тъ, енгынари-ти, а това трѣбува да пазы наймного въ прьво-то врѣме на трудность-тѣ. Наопаки тврѣдѣ харно е да ѣде трудна жена орисъ, фаро, саго и другы такыва; отъ бурены-ты (зеленчюцы) може да ѣде спанакъ, авучъ, зеленъ грахъ, а отъ овошія-та