

Ю Н І Й.

Бжзовъ или зовини цвѣтіе и въ оцетъ сосъ соль на подобіе капара като се направатъ, сж здрави и отворюватъ запоръ. Който може нека да се воздержи отъ тешки работы. Единъ малакъ напитокъ ракія на гладно сердце, е добро но по добре е чловѣкъ да піе вода, мляко или віно, което укротява сердливостъ, и даржи чловѣка веселъ. Втоизи мѣсець наченва лѣтото, заради това който може добре е да употреблява ястіета мокри, прохладителны, и легки за стомахатъ, а най много салата сосъ оцетъ и масло утромъ и вечеръ да употреблява, и да се пази за да не бы наполнилъ стомахатъ си и сосъ много питіе студено. Півото и віното сосъ пелинъ за черныатъ джігеръ е здраво, каквото и рутата, и каквото не многото ястіе така и многото хожденіе на здравіето ползува: а отъ празността треба весма много да се пази.

Ю Л І Й.

Въ тойзи мѣсець треба най многу да се пази чловѣкъ отъ такива ястіята и питіета, които причиняватъ жаръ въ тѣлото. Разни прохладителны овоцїа може умеренно да употреблява, но такива ястіета които причиняватъ мокрота и флегма (балгамъ) да ги отбегнова. Очищеніе да не зима, въ баня да не ходи и кржвъ да не пуска безъ крайна нужда, така и отъ плотско смѣшеніе сосъ жена, и отъ много спане да се воздержава: такожде треба да не отяготява главата си сосъ дълбоки мысли и печалы, защото въ той мѣсець солнцето стжва въ жаркіатъ знакъ на леватъ, и несїите сир. твѣрде горещите дни начинаватъ. Полезно е да употреблява утромъ на гладно сердце жалфія и рута сосъ