

хъ-тъ смрадливъ, языкъ-тъ и зѣби-ти кални, а чясто отъ тѣло-то вѣтрѣе неугодна воня. За това, прѣво правило за трудны-ты трѣбува да бѣде: *умѣренность*. Ъденіе-то трѣбува да бѣде поболѣ легко, расхладително, а не много хранително, ягко и раздражително. За това добръ е да се смѣня и промѣнува мясо-то съ зеленюкъ и съ другы растенія; само съ едно-то не бива да се хранятъ. А найдобръ е, както се вече каза, трудна-та да си кара да си ѣде, что-то е ѣла на прѣжъ, на ако ѝ се погнуе нѣчто, то да го остави, та да го не ѣде никакъ. Ако ѝ се поще нѣчто да ѣе или да ѣде, а не може да го има, то нека се напругне да удуши колкото се може побскоро нѣтъжъ жьдѣжъ, безъ да се бои, че ще пострада отъ то, че ще хване пощѣникъ, на каквото щали да казвать стары бабы, стрины и кумы.

Колкото пакъ за ѣденіе-то, кое е побобрѣ да е трудна жена, то е това: всякакво мясо, освѣнь орисъ сланинъ и глѣскъ; всякакъвъ дивечъ, всякава рыба, освѣнь скумриѣ, морунъ и другы такыва много мазны рыбы. Отъ варива-та трѣбува да не ѣде найповече онова, което тяжело се прожуря и което прави вѣтрѣжъ, каквото что е фасуль-тъ, леща-та, бобъ-тъ и зеле-то. Така също трѣбува по малко да ѣде отъ оны зеленюкъ, кой-къмъ се знае, че кара много на пуцаніе водѣ, какъто что е майданосъ-тъ, кервисъ-тъ, енгынариѣ, а това трѣбува да пазимъ наймного въ прѣво-то врѣме на трудность-тъ. Наопакы твърдѣ харно е да ѣде трудна жена орисъ, фаро, саго и другы такыва; отъ бурены-ты (зеленюцы) може да ѣде спанакъ, авучъ, зеленъ грахъ, а отъ овоція-та