

сѣнь, да испіе чяшиж прѣснѣ водѣ, нѣ на много пѣти. Съ това стомахъ-тъ ся расхладява угодно, нервы-ты ся сѣживяватъ, а слободны-ты киселыны и останкы за вкисеваніе ся растѣняватъ и разрѣдѣватъ, та ся распрѣсватъ.

3. Не бѣва да ся піе тврдѣ студена вода измежду ѣденіе-то и веднага слѣдъ ѣденіе-то, зачтото тя разрѣдѣва желудѣный сокъ; слѣдъ 2 или 3 чѣса по ѣденіе-то добръ е да піне чловѣкъ съ мѣрѣ, а на това тогава ны подканя и естество-то съ жѣдѣ.

4. Чловѣкъ кога изжѣднѣ, трѣбува веднага да піе, нѣ никога не бѣва да піе тврдѣ много водѣ, сир. повече отъ колкото трѣбува на тѣло-то.

5. Откакъ ся ѣде млѣко и овоція веднага да ся піе много вода, то не е добро, зачтото тогава лесно хваща дрнѣя.

Вода ся глѣта еще и на ледѣ и на заледено сладко. Слѣдъ обѣдъ, кога ся е пило повечко вино, заледено-то сладко (дондурма) добръ иде и поноси, нѣ на гладно срдѣце е пакостливо.

Откакъ казахмы какъ стои храна-та спорядъ здравіе-то, сега да видимъ и какъ иде спорядъ хубость-тѣ. Отъ старо врѣме еще хора-та ся трудили и залѣгали да ся показватъ прѣдъ свѣта пѣхубавы и да си запазятъ хубость-тѣ отъ старость и отъ другы врѣдителины вліянія. А за да си помогнѣтъ въ това избирали и избиратъ все такыва срдѣства, които никакъ не ся посрѣщатъ съ условія-та на хубавый чловѣческый трупъ, а само ся дръжатъ за вѣнкашны-нѣ-тѣ. Наистинѣ повечето пѣчта, что ся правятъ за да ся покаже чловѣческый образъ пѣхубавъ, все сѣ само за очи безъ да помогнѣтъ въ сѣщынѣ-тѣ на хубость-тѣ. Всичко правимъ за да измамимъ очи, и