

і хранітэлно.

Сіколатз-жтз ё смешенз ёть кáкао, ёть ваніллѣ, ёть каалімфірз, ёть тарчінз і ёть зáхарь: сз ты́а відове прáвѣтз ёднѣ водѣ добрѣ на вкúсз-жтз, нáй мнóго хранітэлно, і нáй дáва снáж на стемáхз-жтз, ко́-то оўлеснáва сміланье-то, і оўсладáва крѣвь-тѣ, і нáй мнóго ко́-то ваніллá-та не ё мнóго. Прáччєнз ё на стáрцы-тѣ на ко́-то стемáхз-жтз ё безсіленз: ко́-то сá прáви сз ма́лко то́гáва стáва тѣжко і мáжно сá сміла.

4. Пітїе-то расхлáжда твєрды-тѣ і мєкры-тѣ чáсти на тѣло-то нн, расмы́ва істїе-та, і оўлеснáва сміланье-то. Безз ко́-то сѣкз-жтз кáтò стáни мнóго гжстз, не мóже да прммїне сжсз лесннѣ вз млєчнóсны-тѣ сáдїны, ко́-то сá твѣрдѣ мнóго тѣнкі.

Пітїе-та сá двá відове, ёднó-то ё прóсто ко́-то нн го дáва ёстєствó-то пó мнóго ёть кóлко-то трѣва, січкн-тѣ дрўгн прáви гн хўдóжєствó-то.

Водá-та ё пѣрвó-то пїтїе, ко́-то ё нáй здрáво, і нáй нўжно зá жнвѣтз-жтз. Нáй добрá-та водá ё ё-нáа ко́-то ё чїста, не расмѣтена, лѣгка, тѣнка, і безз мрїснѣ, безз нїкакѣж вєжѣ, ко́-то сварáва лѣсно вóвз-жтз і дрўгн тáкєвн, і ко́-то стўпáва сапўнз-жтз (сапўнїсвa).

Рѣчнa-та водá, ко́-то сá сўдрн сáкогa ёть тєчєнїе-то сн, і ко́-то сá тѣплн і чїстн ёть слáнцє-то ё нáй лѣгка-та і нáй здрáва-та водá. Водá-та ко́-то ё ёть істóчннцы-тѣ (їзворн тѣ) і ёть джждз-