

то смѣсенье. Ще зѣмемъ кавстическъ магнѣзѣй, и три части вѣглища на прахъ, и мѣлко зѣрна отъ кинеско сульфато, кой-то ще развѣркамы. Ако венцы-тъ съ болни, или съ расквѣрватъ лесно, тогава ще смѣсимъ и мѣлко стѣпцѣ.

3. Когато идѣмъ не треба да оучимъ нѣщо, или да работимъ съ оумъ-жтъ. Часъ-жтъ на иденье-то треба да ѣ опредѣленъ най много за стомѣхъ-жтъ, на тѣа часъ душѣ-та да работи тѣлко-зи колко-то ѣ нѣжда за да помогни на дѣйствиѣ-та. На примѣръ веселѣ-та ѣ една отъ по голѣми-тъ средства за да съ оулесни смѣланье-то на истіе-та: за това треба да привирамы около трапѣзъ-тъ веселы челоуѣцы, защо онова кое-то идѣмъ съ веселѣ докарва крѣвь лѣкѣ и добръ.

4. Не треба тѣтакъ-си подиръ иденье-то да съ размѣрдамы на самъ на тѣтакъ, защо кога-то правимъ тѣй смѣщавамы смѣланье-то: подиръ трапѣзъ-тъ треба или прави да сѣдимъ, или да съ растѣпкамы полѣгичка. Най прилично време за оупражнѣние ѣ до гдѣ не смѣ или, или като съ минатъ три часове подиръ трапѣзъ-тъ.

5. Не треба да идѣмъ тѣлко-зи щото да фѣнимъ да оугаждамы стомѣхъ-жтъ си: най добрый-жтъ спѣсовъ ѣ да пристѣвамы отъ да идѣмъ, преди да съ насытимъ. Треба тѣлко-зи да идѣмъ колко-то съ и трѣдимъ. Колко-то по мѣлко работимъ, тѣлко-зи по мѣлко треба да идѣмъ.

6. Треба да идѣмъ на опредѣленно време. Нико-