

чены-тѣ ѿ на жены-тѣ, кой-то сѣди́хъ за творени въ
кнѣж-тѣ. По хубаво-то питіе ѣ вода-та , кою-то
нѣкъ и мрзаетъ, а други думатъ чи ѣ вредителна
на здравіе-то . Не збѣркавъ совѣтъ акò рекà чи
вода-та ѣ отъ нѣи голѣми-тѣ средства, кой-то мо-
гатъ да продаждѣтъ животъ-тъ ни . Преславный-
тъ чирахинъ фадъ кой-то живѣ твѣрдѣ много го-
дины , бѣше изрекалъ да пие на всаки день по двѣ
скѣ воды . Вато стана тридесать години разболѣса
отъ миракъ, кой-то са превѣрташе на времени въ нѣи
далекѣ меланхолїи, размѣсенъ съ тѣпанїи-та на шра-
це-то ѿ съ несмиланїи-та, ѿ то̀ло-зи бѣше са отча-
лаъ что̀ на себи часъ мыслаше чи не ще може да жи-
вее по̀ много отъ шесть мѣсеца . Гички-тѣ тѣмъ припадо-
цы исцарихаса катò фана да држи діе-тъ на водѣ-
тъ, тѣтакъ-си са възвѣрна на прѣдно-то си здравіе,
ѿ беки не оугади да мѡ са слъчи тѣмъ болестъ (міракъ-
тъ). Нѣи хубаво-то порачванье ѣ да имамы пра-
ниъ воды отъ избори-тѣ, ѿ да и држимъ въ єдинѣ
сидниъ добръ за творенѣ.

Прилично є при тіа да похортѣвамъ тѣка за радн
мокры-тѣ хранѣ и за радн сѣпж-тѣ,

Оу́па-та (чорва́-та) кога́-то ꙗ́к зѣмамы съ мѣркѣ
не може да повреди здравіе-то. Безу́мно є да сѣка-
мы чи оу́мала́ва сілѣ-тѣ на стома́хъ-ѣтъ. Треба да
гледамы що-тѣ оу́па-та да не є нитѣ мно́го то́пла, ни-
тѣ мно́го размы́та съ водѣ, ѿ не треба да ꙗ́к ѿде́мъ
мно́го. Кога́-то ꙗ́к оупотреба́вамы съ мѣркѣ, то-
гда́ва вы́ва въмѣсто питіе, ѿ на́й мно́го на оу́чены-