

сѣнѣ, да испіе чяшыѣ прѣснѣ водѣ, нѣ на много пѣти. Съ това стомахѣ-тѣ ся расхладѣва угодно, нервы-ты ся сѣживѣвать, а слободны-ты киселыны и останкы за вкысваніе ся растѣнявать и разрѣдѣвать, та ся распрѣсвать.

3. Не бѣва да ся піе тврдѣ студена вода измежду ѣденіе-то и веднага слѣдѣ ѣденіе-то, зачтото тя разрѣдѣва желудѣчный сокѣ; слѣдѣ 2 или 3 чѣса по ѣденіе-то добрѣ е да піине чловѣкѣ съ мѣрѣ, а на това тогава ны подканѣ и естество-то съ жѣдѣ.

4. Чловѣкѣ кога изжѣдѣ, трѣбува веднага да піе, нѣ никога не бѣва да піе тврдѣ много водѣ, сир. повече отѣ колкото трѣбува на тѣло-то.

5. Откакѣ ся ѣде млѣко и овоціѣ веднага да ся піе много вода, то не е добро, зачтото тогава лесно хваща дриснѣ.

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

Откакѣ казахмы какѣ стои храна-та спорѣдѣ здравіе-то, сега да видимѣ и какѣ иде спорѣдѣ хубость-тѣ. Отѣ старо врѣме еще хора-та ся трудили и залѣгали да ся показвать прѣдѣ свѣта пѣхубавы и да си запазѣть хубость-тѣ отѣ старость и отѣ другы врѣдѣтельны влѣяніѣ. А за да си помогнѣть въ това избирали и избирѣть все такыѣ срдѣства, които никакѣ не ся посрѣщѣть съ условіѣ-та на хубавый чловѣческий трупѣ, а само ся дрѣжѣть за вѣнкашнѣ-тѣ. Наистинѣ повечето нѣчѣта, что ся правѣть за да ся покаже чловѣческий образѣ пѣхубавѣ, все сѣ само за очи безѣ да помогнѣть въ сѣщѣнѣ-тѣ на хубость-тѣ. Всичко правимѣ за да измамимѣ очи, и