

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

3. Не бива да ся піе тврѣдѣ студена вода измежду ѣденіе-то и веднага слѣдѣ ѣденіе-то, зачтото тя разрѣдѣва желудѣчный сокъ; слѣдѣ 2 или 3 чяса по ѣденіе-то добрѣ е да піине чловѣкъ съ мѣрѣ, а на това тогава ны подканя и естество-то съ жѣдѣ.

4. Чловѣкъ кога изжѣдѣ, трѣбува веднага да піе, нѣ никога не бива да піе тврѣдѣ много водѣ, сир. повече отъ колкото трѣбува на тѣло-то.

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

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 сръдце е пакостливо.

Откакъ казахмы какъ стои храна-та спорядѣ здравіе-то, сега да видимъ и какъ иде спорядѣ хубость-тѣ. Отъ старо врѣме еще хора-та ся трудили и залѣгали да ся показватъ прѣдѣ свѣта пѣхубавы и да си запазятъ хубость-тѣ отъ старость и отъ другы врѣдителны вліянія. А за да си помогнѣтъ въ това избірали и избиратъ все такыва сръдства, които никакъ не ся посрѣщатъ съ условія-та на хубавый чловѣческий трупъ, а само ся дрѣжатъ за вѣнкашни-нѣ-тѣ. Наистинѣ повечето нѣчта, что ся правятъ за да ся покаже чловѣческий образъ пѣхубавѣ, все сѣ само за очи безѣ да помогнѣтъ въ сѣщинѣ-тѣ на хубость-тѣ. Всичко правимъ за да измамимъ очи, и