

да ѿбира́емъ ѡтъ тѣхъ ко́й-то съ при́лични на жи́вотъ-
жътъ ѿ на здра́віе-то ни.

А. Хра́ны-тѣ съ дѣла́жътъ на мно́го ви́дѡве.

Именѣ́вѡтсѡ про́сты , ко́га-то ги о́употреба́ваемы
какѡ́-то ги ѿобраза́ва е́стество́-то: сло́жены, ко́га-то
ги пригото́вля́ваемы: цѣли́телни, ко́га-то ги зѣ́мамы
не са́мо за да съ хра́нимъ, но ѿ да ѿсцѣ́римъ нѣ́коѡхъ
бо́лѣсть.

Раздѣ́ляѡтсѡ ѡ́ще на тѣрды ѿ вля́жны.

Се́дѡы-тѣ ѿ до́вѣтацы-тѣ, ко́й-то ѿма́тъ въ се́бе
си сѡщества́ сра́внѣтелни съсѡзъ крѣ́вь-тѣ, съ разлі́-
чнѣ-тѣ сло́женнѣ ѡтъ ко́й-то ѿзва́ждамы сѡчки-тѣ хра́-
ны, вля́жъ са́мо ѡтъ со́ль-тѣ, ко́м-то съ нахо́ди при
ме́талли-тѣ, ѿ ѡтъ во́дѣ-тѣ, ко́м-то ѣ сло́женна ѡтъ
кислоро́дъ ѿ ѡтъ водо́родъ.

Б. Ко́га-то не зна́емъ ка́чества-та на ѿсто́е-та не
мо́жемъ да ги ѿбира́емъ до́врѣ. За ра́ди то́ва тре́ба
да при́гледамы на́й на́прѣдъ тѣрды-тѣ хра́ны, ко́й-
то ѿзва́ждамы ѡтъ се́дѡы-тѣ ѿ до́вѣтацы-тѣ ,
се́тънѣ за ре́дки-тѣ, ѿ пи́тіе-то.

1. Тѣрды-тѣ хра́ны, ко́й-то ѿзва́ждамы ѡтъ се́-
дѡы-тѣ, съ се́мена-та, пло́довѣ-тѣ, ли́сти-тѣ, сте́бля-
та ѿ ко́рѣни-тѣ.

О́тъ сѡчки-тѣ мѣ́ста, ко́й-то ѿма́ се́дѡа-та, се́ме-
то ѣ ѡно́-зи ко́е-то е́стество́-то ѣ ѿрабо́тило на́й до-
врѣ: ѿма́ е́дно сѡщество́ вра́шнѣно ѿ е́динъ со́къ млѣ́чанъ
за ра́ди то́ва ѿзва́ждамы е́дно сла́дко ма́сло тѣж́рдѣ
при́лично на чело́вѣческо́ то тѣ́ло, ѿ на́й ѿску́бно за да
пра́ви мно́го со́къ, да о́усладѣ мо́кроты-тѣ, ѿ да ны