

хранѣ добрѣ.

Хлѣбъ-жъ ѣ перва-та хранѣ на человѣкъ-жъ, кой-то см прѣви ѡтъ пшеницѣ (житѣ), ѡтъ ржѣ, ѡтъ ячмѣкѣ, ѡтъ мамѣлѣ (мисѣрѣ), илѣ и ѡтъ дрѣгѣ нѣкоѣ семенѣ: хлѣбъ-жъ ѣ ѡбща-та хранѣ на человѣцѣ-тѣ, зашѣ катѣ не идѣмѣ хлѣбѣ, мѣжемѣ да си разбалѣмѣ здравѣе-то. Хлѣбъ-жъ кой-то стѣва ѡтъ житѣ-то-то ѣ нѣй много хранѣтеленѣ, и нѣма дѣврѣ вѣсѣ, нѣй лѣкѣ на стомѣхъ-жъ, и нѣй много когѣ-то ѡстѣбѣжъ вѣ брашнѣ-то мѣлко трѣцы. Ичмѣный-жъ и ржѣнный-жъ хлѣбъ не ѣ полѣзенѣ на кой-то нѣмѣ стомѣхъ-жъ си крѣхѣ и вѣлагѣвѣствѣтеленѣ, нѣтѣ на ѡныѣ кой-то не см ѡупражнѣватѣ. Но пакѣ ржѣнный-жъ хлѣбъ ичѣстѣ и расхѣлѣждѣва тѣло-то. Много человѣцѣ за радѣ товѣ го ѡупотрѣлѣватѣ.

Ѳтъ сѣчки-тѣ мѣстѣ на хлѣбъ-жъ корѣ-та нѣй лѣсно см смѣла, ѡ средѣ-та ѣ нѣй мѣслѣнна и нѣй мѣчно см смѣла. Прѣстоѣлый-жъ (стѣдѣный-жъ) хлѣбъ ѣ по здравѣ ѡтъ прѣсныѣ-жъ (тѣпѣлыѣ-жъ): тѣврѣдѣ ѣ полѣзенѣ на кой-то нѣмѣ безсѣленѣ стомѣхъ.

Дрѣгѣ-тѣ брашнѣни сѣществѣ, какѣ-то см чѣрный-жъ вѣсѣ, грахъ-жъ, лѣща-та, и прочѣ: и тѣ см тѣврѣдѣ хранѣтели, но докарѣватѣ мѣй тѣхѣнѣ на стомѣхъ-жъ и вѣтровѣ, и когѣ-то нѣкоѣ ги ѡупотрѣлѣва тѣврѣдѣ много вѣре, докарѣватѣ затѣгѣванѣ, и нѣй много когѣ-то нѣкоѣ не прѣви доѡлно ѡупражнѣнѣе.

Ѳрѣзъ-жъ, ячмѣкѣ-жъ, и брашнѣ-то коѣ-то ѣ смѣлно ѡдрѣ см мѣкѣчѣтели, ѡуслѣждѣватѣ, и хра-