

мѣркѣ ѣ най вредително , защо-то смѣщава кръвѣ-
тъ, распѣжда сѣмъ жѣтъ, докарва кръвотечѣніе , и
задрѣзніж маасѣлы-тѣ.

Г. Нѣбѣранье-то коѣ-то трѣба да прѣвѣмъ за оу-
потревлѣніе-то на ѣстїе-та ици да знаямъ нѣкои пра-
вила, кой-то да казватъ за готвѣние-то на ѣстїе-та,
за какви нѣща трѣба да гѣждамы въ тѣхъ, за колко
трѣба да сѣ , за благочѣствїе-то на стомѣхъ-жѣтъ ,
за бѣзрѣстѣ-жѣтъ, за часъ-жѣтъ въ когѣ-то трѣба да
ги зѣмамы, и за тѣлесни-тѣ сложенїа, и проч:

Сички-тѣ ѣстїе-та ги зѣмамы ѡтъ готвѣрницѣ-
тъ (ѣхѣйницѣ) наготвѣни, вѣжъ ѡтъ нѣкои си каквѣ-
то плодове-тѣ стрѣды-тѣ а), и дрѣги нѣкои кой-то
ги идѣмъ каквѣ-то ни ги принѣсѣ естество-то.

Готвѣние-то на ѣстїе-та стои на пѣченье-то и на при-
пѣченье-то , кой-то сѣ каквѣ-то ѣдно пѣрво смѣ-
ланье, коѣ-то преоготовѣла смѣланье-то на стомѣхъ-
жѣтъ, коѣ-то и оулесѣла тѣжрдѣ много.

’Отъ ѣстїе-та дрѣги сѣ варѣжѣтъ, дрѣги сѣ пекжѣтъ,
и дрѣги сѣ тиганѣсватъ. Вода-та въ коѣ-то вѣжѣтъ
изѣжда ѣднѣ чорбѣ сладкѣ, мѣгкѣителнѣ и храни-
телнѣ , за ради^а товѣ чорбѣ-та на месѣ-то ѣ храни-
телна и прилична за болѣстї-тѣ, на кой-то стомѣхъ-
жѣтъ нѣма вѣки силѣ за да си направѣ дѣйствиѣ-та.
Месѣ-то коѣ-то ѣ варѣно^а не ѣ тѣжрдѣ много храни-
телно, защо-то оустѣви въ водѣ-тъ ѣднѣ частѣ на
сѣкѣ-жѣтъ, или сичкїй-жѣтъ си сѣкѣ кой-то имаше. Оу-

а) ѣдно живѣтно въ морѣ-то катѣ мѣды-тѣ.