

да ѿбира́мъ ѡтъ тѣхъ кой-то сѣ прилични на живѡтъ-
жтъ ѿ на здравіе-то ни.

а. Хра́ны-тѣ сѣ дѣла́жтъ на мно́го бѣдѡе.

Имену́ватсѣ прѡсты, ко́га-то ги сѣпотреба́ваемы
какѡ-то ги ѿобраза́ва е́стество-то: сло́жены, ко́га-то
ги преогото́вляемы: цѣлїте́лни, ко́га-то ги зе́мамы
не са́мо за да сѣ храни́мъ, но ѿ да ѿцѣ́римъ нѣко́ж
бо́лезнь.

Раздѣ́латсѣ ѡ́ще на твёрды́ ѿ влѣ́жны.

Се́дбы-тѣ ѿ до́бытацы-тѣ, кой-то ѿма́тъ въ се́бе
сѣ сѣщества́ сравнїте́лни сѣсѣ крѣ́вь-тѣ, сѣ разлі́-
чнї-тѣ сло́женнї ѡтъ кой-то ѿзва́ждамы сїчки-тѣ хра́-
ны, влѣ́жнѣ са́мо ѡтъ соль-тѣ, ко́м-то сѣ нахо́ди при
ме́таллї-тѣ, ѿ ѡтъ водо́ж-тѣ, ко́м-то е́ сло́женна ѡтъ
кислоро́дъ ѿ ѡтъ водо́родъ.

б. Ко́га-то не зна́емъ ка́чества-та на ѿстїе́-та не
мо́жемъ да ги ѿбира́мъ до́брѣ. За ра́ди то́ва тре́ба
да пригле́дамы на́й на́прѣдъ твёрды́-тѣ хра́ны, кой-
то ѿзва́ждамы ѡтъ се́дбы-тѣ ѿ ѡтъ до́бытацы-тѣ,
се́тнѣ за ре́дки-тѣ, ѿ пїтїе́-то.

1. Твёрды́-тѣ хра́ны, кой-то ѿзва́ждамы ѡтъ се́-
дбы-тѣ, сѣ се́мена-та, пло́дсе́-тѣ, лїсти-тѣ, сте́бла-
та ѿ ко́рени-тѣ.

’О́тъ сїчки-тѣ мѣ́ста, кой-то ѿма́ се́дба-та, се́ме-
то е́ ѡно́-зи ко́е-то е́стество-то е́ ѿработїло на́й до-
брѣ: ѿма́ е́днѡ сѣщество́ враща́но ѿ е́дїнъ со́къ млѣ́чанъ
за ра́ди то́ва ѿзва́ждамы е́днѡ сла́дко ма́сло тѣ́рдѣ
при́лично на че́ловѣ́ческо то тѣ́ло, ѿ на́й ѿску́сно за да
пра́ви мно́го со́къ, да ѡу́слади мо́кроты́-тѣ, ѿ да ны