

хранѣ добрѣ.

Хлѣбъ-жъ ѣ перза-та хранѣ на человѣкъ-жъ, кой-то сѣ прѣви ѡтъ пшеницѣ (житѣ), ѡтъ ржѣ, ѡтъ ѣчмикъ, ѡтъ мамѣлѣ (мисирѣ), илѣ и ѡтъ дрѣгѣ нѣкоѣ семенѣ: хлѣбъ-жъ ѣ ѡбща-та хранѣ на человѣцѣ-тѣ, зашѣ катѣ не идѣмъ хлѣбъ, мѣжемъ да сѣ разбалѣмъ здравѣе-то. Хлѣбъ-жъ кой-то стѣба ѡтъ житѣ-то-то ѣ нѣи мнѣго хранѣтеленъ, и нѣи ма дѣсѣрѣ вѣсѣ, нѣи лѣкъ на стомѣхъ-жъ, и нѣи мнѣго когѣ-то ѡстаѣ-ѣжъ вѣ брашнѣ-то мѣлко трѣицѣ. Ичмѣный-жъ и ржѣнный-жъ хлѣбъ не ѣ полѣзенъ на кой-то нѣмѣ стомѣхъ-жъ сѣ крѣхъ и благочѣствѣтеленъ, нѣи то на ѡнѣи кой-то не сѣ ѡупражнѣватъ. Но пакъ ржѣнный-жъ хлѣбъ ичѣстѣи и расхлѣждѣва тѣло-то. Мнѣго человѣцѣ за радѣ товѣ го ѡупотреблѣватъ.

Ѳтъ сѣи-тѣ мѣстѣ на хлѣбъ-жъ корѣ-та нѣи лѣсно сѣ смѣла, ѡ средѣ-та ѣ нѣи мѣслѣнна и нѣи мѣчно сѣ смѣла. Пристѣелѣи-жъ (стѣдѣный-жъ) хлѣбъ ѣ по здравъ ѡтъ прѣсный-жъ (тѣплѣи-жъ): тѣврѣѣ ѣ полѣзенъ на кой-то нѣмѣ безсѣленъ стомѣхъ.

Дрѣгѣ-тѣ брашнѣи сѣществѣ, какѣ-то сѣ чѣрный-жъ бѣбъ, грахъ-жъ, лѣща-та, и прочъ: и тѣи сѣ тѣврѣѣ хранѣтели, не докарѣватъ мѣи тѣхчинѣ на стомѣхъ-жъ и вѣтробѣ, и когѣ-то нѣкой ги ѡупотреблѣва тѣврѣѣ мнѣго вѣреме, докарѣватъ затѣг-ванѣе, и нѣи мнѣго когѣ-то нѣкой не прѣви доволѣно ѡупражнѣиѣ.

Ѳриѣ-жъ, ичмѣи-жъ, и брашнѣ-то коѣ-то ѣ смѣлно ѣдрѣ сѣ мѣгчѣтели, ѡуслѣждѣватъ, и хра-