

ПЕЧЕНО-ТО МЕСО ЊМА ВЗ СЕБЕСИ ЕДИНЪ ИЗРАДЕНЪ И ХРАНИТЕЛЕНЪ СОКЪ.

Месо-то, њли рѣба-та, кои-то сѧ тиганѣсватъ сѧ масло њли сѧ зехтинъ стѣватъ њѡ тѣжки ѡ мѣчни за смѣланье, за ради това не мѣзатъ на кои-то ѡматъ боленъ ѡ крѣхъ стомѡхъ.

Приправенье-то на ѡстѣе-та стоѡ, кѡто пригѣдимъ ѡѣкон мѣрслиби ѡѣща, ѡли дрѣги сѣществѡ. Кога-то приправенье-то ѣ сѧ мѣркѡ, оѣлесѡва смѣланье-то, ѡ оѣправѣѡ кѣсѣрѡ-ѡтѡ на ѡѣкон ѡстѣе-та. Но кога-то оѣпотребѡвамы приправенѡ-та за да си ѡтѣѡримъ ѡщахъ ѡ вѣсѡ, тогаѡ бѣватъ њѡ вредѣтелни. Заѡо кога-то ѡщахъ-ѡтѡ сѧ подкѡнѡ ѡтъ рѡзни приправенѡ-та, тогаѡ ѣ лѡжѡнѡѡ, докарѡ несмѣланье, ѡ много пѣти њѡ тѣжки болѣсти. Искѣство-то на готѡари-тѣ на дѣшнѡ-тѡ ѣпохѡ спомѡга много за да сѡсѡ дни-тѣ на господѡри-тѣ ѡмъ.

За ради това ѡко ѡщемъ да си оѣпазимъ здравѣе-то, трѣба да живѣемъ сѧ прѡсти ѡстѣе-та ѡ приправени сѧ мѣркѡ, да не ѡдѣмъ вѡнъ ѡтъ коѡко-то приѡча на ѡѡрѡстѡ-ѡтѡ ни ѡ на стомѡхъ-ѡтѡ ни, вѡ ѣпохѡ-тѡ на вѣме-то, на тѣлѣсно-то ни сѡжѣнѣе, ѡ предѡ сѡчѡи-тѣ тѡ трѣба да ѡдѣмъ ѣдѡѡѡ сѡсѡ коѡко-то ѡѡѣрѡамѡ: заѡо какѡ-то не трѣба да ѡдѣмъ вѡнъ ѡтъ мѣркѡ-тѡ, тѡѡ пѡѡ трѣба ѡ да ѡдѣмъ коѡко-то занѡсѡмы. Кога-то стомѡхъ-ѡтѡ смѣѡ добрѣ, кога-то подѡрѡ ѡденье-то сѧ оѣгаждамы чи ни ѣ лѣѡко, ѡ добрѣ сѧ мѡрѡамѡ, ѡ кога-то подѡрѡ ѡденье-то кѡто сѧ минѡи ѣдѡнъ ѡѡсѡ (сѡхѡтѡ) ѡко сѧ оѣѡи-