

Сънъ-жѣтъ, кѣй-то прикарвамы съ малчѣнье, ѿ безъ да го прикарвамы, тѣй ѣ най полѣзныи-жѣтъ. Но сънъ-жѣтъ ѡныи, кѣй-то чѣсто съ прижѣва, не само не ни намѣстѣ силы-тѣ, кой-то смѣи разнеси, но ѡще забранѣи неавно-то ѿдышанье, ѿ смѣцава смѣланье-то на стомѣхъ-жѣтъ.

Оупражненіе-то ѿ наѣчаванье-то трѣба да оупредѣлаватъ кѣлко трѣба да спѣмъ: оумѣренныи-жѣтъ сънъ направиѣ снагъ-тѣ лѣгкѣ, каквѣ-то ѿ оумъ-жѣтъ. Когѣ-то нѣкой си спѣи много, тогѣва оугѣжда снагъ-тѣ си тѣжкѣ, ѿ оумъ-жѣтъ не става ѿскусенъ за оученіе.

Кѣлко-то много ѣ полѣзенъ сънъ-жѣтъ на здравіе-то когѣ-то быва съ мѣркѣ, тѣлко-зи по много безмѣрно-то сѣдѣнкванье ѣ вредѣтелно, ѿ може да докара голѣми безчѣиѣ-та на снагъ-тѣ, зашѣ-то ѿсмѣква вѣтрѣбны-тѣ ѿ мокры-тѣ части на снагъ-тѣ. Заради това когѣ-то сѣдѣнквамы съ мѣркѣ, ѿ когѣ-то спѣмъ съ мѣркѣ, много спомѣгатъ на здравіе-то. Кой-то сѣдѣнкватъ вѣнь ѡтъ кѣлко-то трѣба много вѣеме, зѣскоро ѿпосталаватъ, болѣ-та на лицѣ-то ѿмъ съ загѣва, смѣланье-то на ѿстѣе-та не съ вѣрши добѣ, боли ги много глава-та, оугѣждатъ болѣшки по сѣчки-тѣ си става, по хѣлѣвѣжъ-жѣтъ, кѣжа-та ѿмъ ѣ запалена (горѣ), ѿ въ себѣ си оугѣждатъ ѣдѣнъ голѣмъ ѡгнь, кѣто чи ѿматъ ѣдѣнъ насѣнтѣенъ мокротѣ да ѡвѣкалѣи ѿз жѣлы-тѣ ѿмъ. Очи тѣ ѿмъ съ червѣни гѣрѣлѣви, задрѣзнени, ѿ пѣшатъ сѣлѣзы, горѣ ѿмъ гѣрѣло-то, присѣхѣ ѿ ги боли. Когѣ-то ѣдѣнъ подѣръ дрѣгѣи вѣчеръ всѣ сѣдѣнквамы, ѣко ѿ да не ни съ слѣчи нѣ-