

на иргѣни-тѣ стѣга ѿмъ пѣть ѿли шѣсть чѣсове. И на старцы-тѣ дѣсѣть ѿли двѣнадцѣть чѣсове не сж много. Кои-то ѿматъ много крѣвь, ако и да ѿмъ сѣ твѣрдѣ много спѣ, не трѣба да спѣтъ вѣ много ѡтъ колко-то спѣтъ врасницы-тѣ ѿмъ. Най сѣтнѣ ѡнѣа, кои-то ѿматъ тѣлесно-то сложеніе много славо, и ѿмъ сж безсѣаы мыщцы-тѣ, и за това ѿмъ сѣ спѣ по много, не трѣба совсѣмъ да сѣ придаватъ на сжнь-жтъ, защо-то ще загубѣтъ най голѣмъ-тѣ ползѣ на тѣлесно-то оупражненіе.

Гдѣ-то ѣ много горѣщъ клѣмѣтъ-жтъ, по плѣднѣ-то спѣнье стѣва ѣднѣ нѣжда, защо-то ѣ невозмѣжно да работѣтъ челоуѣцы-тѣ по плѣднѣ ѡтъ голѣмъ-тѣ горѣшинѣ, коѣ-то твѣрдѣ много расслабѣ тѣло-то. Но въ расмѣсены-тѣ клѣмѣты не ѣ простѣно плѣднѣ-то спѣнье, ѡсвѣнь презъ явгуста и презъ голѣми-тѣ пѣкове, и то пакъ сѣмо на ѡнѣа, кои-то сж оудолжѣни да работѣтъ много трѣдны работы, и худѣжества, ѡсвѣнь тѣа дрѣги пѣтъ трѣба да сѣ вѣрдимъ ѡтъ плѣдното спѣнье защо-то истрѣпѣа чѣства-та, докарѣа тѣхнинѣ на снагѣ-тѣ ни, и гѣрчивинѣ въ оустѣ-тѣ коѣ-то сѣ намира въ сѣчкѣй-жтъ нѣго дѣнь.

Иѣсто-то коѣ-то трѣба да сѣ иѣвѣрамы, коѣ-то спѣмъ, трѣба да ѣ такѣво, щото да нѣмамы нѣждѣ ѡтъ сѣлы-тѣ на мыщцы-тѣ за да сѣ подпѣрамы. Рѣвно-то мѣсто ѣ най прилѣчно за да спѣмъ: но коѣ-то нѣкои сѣ случѣны оудолжаватъ да спѣмъ сѣдишкѣ-та, тоѣава трѣба да сѣ допѣрамы главѣ-тѣ и гѣрѣзжѣтъ на ѣдно твѣрдо нѣшо: много прѣвила дадѣха