

вамы та́м трéскж, ко́м-то чисти мокроты́-тѣ ни, за-  
ради да напра́вимъ си́лы-тѣ си ю́ще тóлкова си́лни и  
дѣйствiе-то, тогáва см8шáвамы това́ голéмо пре-  
вёртанье, и оставамы да ся заг8би тóй-зи най при-  
личный-жтж часъ. Ико́ речемъ ю́ще чи спíмъ когá-то  
фáни да сжмва, не мóжемъ вéки да спíмъ щото сжны-  
жтж ни да бýде полéзенъ, и пронзбедéнїа-та не сж  
совершённи, щото снагá-та ни не мóже ся сучисти ны-  
когда добрѣ. И за ради да ся оувѣримъ чи тэба є и-  
стина, стíга ни да приглéдамы ревматiески-тѣ болестi  
причи-тѣ на кракá-та, и дрѹги нїккон см8шёнїя, кой-  
то пáшатж сніј кой-то ся ся на8чали да рабо7итж  
нощь-тж.

Това́ на8чёне (сýрѣчъ да рабо7итж нощь-тж) при  
дрѹги-тѣ вреды оуморжва ю́ще га7дз-жтж, защо-то  
ны сун8ждáва да рабо7имъ ся напра́венж сбѣтлинж,  
отъ ко́м-то нѣма ну́ждж баримъ лѣте Ѹный кей-то  
ся прида́ва на чéтенье-то с8триня.

Най сéтиѣ дѣто ся на8чáвамы да не спíмъ нощь-тж,  
пра́ви ны да заг8вáвамы най прилично-то времé за-  
чéтенье-то, кое-то є с8триня-та. Вогá-то ся сле7димъ  
оугáждамы чи смы ся подновили, бе7-жтж ни є по  
голéмъ с8тринж, а не вéчеръ, имамы по голéмъ си-  
лж и лéсно мжрданье, и ся ёдиж хоратж с8тринж ѻ-  
мамы характеръ по младоникъ ѿть вéчеръ. Заради то-  
ва мóжемъ да речемъ чи сéки дénъ стáва ёдию мálко  
испíсанье на живость-жтж ни, с8триня-та мáза ся  
младость-тж, падне ся средний-жтж вóзрастъ, а вé-  
черъ ся старость-тж. Кой отъ насъ не щéше да пред-