

вамы таа трéскж, коа-то чисти мокроты-тѣ ни, за-
ради да направимъ силы-тѣ си іоше тóлкова силни и
дѣйствіе-то, тогава смѣщавамы тева голѣмо прео-
бжртанье, и оставамъ да са загуби той-зи най при-
личный-жтх часъ. 'Ако речемъ іоше чи спимъ кога-то
фани да сжмва, не можемъ бѣки да спимъ щотó сжнь-
жтх ни да бжде полэенъ, и произведеніа-та не сж
совершенни, щотó снага-та ни не може са оучисти ни-
когда добръ. И за ради да са оубѣримъ чи тева ѣ и-
стина, стига ни да пригледамы ревматически-тѣ болести
причи-тѣ на крака-та, и други нѣкон смѣщеніа, кои-
то пащатъ сніа кой-то сж са научили да работжтх
нощ-тж.

Това наученіе (сирѣчь да работжтх нощ-ж) при
други-тѣ врэды оуморѣва іоше глѣдъ-жтх, защó-то
ны оунжждава да работимъ съ направенж свѣтлинж,
отъ коа-то нѣма нжждъ баримъ лѣте бный кей-то
са придава на четенье-то сѣтрина.

Най сѣтнѣ дѣто са научавамы да не спимъ нощ-тж,
правни ны да загубявамъ най прилично-то време за
четенье-то, коа-то ѣ сѣтрина-та. Кога-то са савѣдимъ
оугаждамы чи смъ са подновили, бей-жтх ни ѣ по
голѣмъ сѣтринж, а не вѣчеръ, имамы по голѣмъ си-
ла и лѣсно мжрданье, и съ бднж хоратж сѣтринж и-
мамы характеръ по младоникъ отъ вѣчеръ. Заради то-
ва можемъ да речемъ чи сѣки дѣнь става едно малко
исписване на живóтъ-жтх ни, сѣтрина-та мѣза съ
младость-тж, пладне съ средный-жтх вóзржстъ, а вѣ-
черъ съ старость-тж. Кой отъ насъ не щеше да пред-