

бужданія карать въображеніе-то ни смжтено да работи въ неопрѣдѣлены образы и въ безрядно свръзуваніе на мысли; всичко това мы наричае „сънища“. Чюственны-ты впечатленія, кога-то ся сънува, такожде спомагать да ся движи спящій, и тыя движенія ставать съ намѣреніе да ся избѣгнѣтъ въображаеми страхове, или да ся достигнѣтъ въображаеми радости. Нѣ чтомъ закачи воля-та да работи, тоя си чясь, заедно съ „произволны-ты“ движенія (сир. въ сжщото врѣмя кога закачи да работи главный мозъкъ възъ тѣлото) веригы-ты на съна ся скжсுவать, шярены-ты образи на сънища-та изчезнувають и „сънь-ть“ прѣминува въ „будность“.

Не всичко-то тѣло спи, нѣ само мозъкъ-ть на главѣ-тж. Кой-то иска да спи спокойно та да ся подкрѣпи съ сънь, какво-то по-добрѣ да дѣйствува и работи прѣзь деня, той нека избѣгнува венчко, кое-то може да възбуди мозъка му. Има нѣмскж пословицж, коя-то казува, че „спокойна-та съвѣсть служи за добрж възглавницж“, въ спокойна съвѣсть ся добыва само тогава, кога-то человекъ исплнява длжжность-тж; а кога прави наопаки, то ще го грызе съвѣсть-та му за лоши-ты му работы, и тогава той ще става замыслень и не ще може спокойно да спи. Чора кон-то много си напргать мозъка (учени-ти, учителя-ти, ученици-ти отъ высокы-ты училища и гимназій-ты, писателие-ти) имжть нуждж отъ повече сънь, какво-то да даджть врѣмя и възможность на мыслителный си органъ (оржде) доста да си почине. Изобщо, за да имамы подкрѣпителень сънь, трѣбува да вардимъ тыя двѣ правила: да не ядемъ тврѣж късно вечерь“ и „да не товаримъ мозъка си съ размышленія кога-то вече дойде врѣмя да спимъ“.

Кой-то яде късно вечерь, той лѣга въ постелкж-тж си съ пльень стомахъ (търбухъ). Още стари-ти Римляне зна-яли, че подырѣ яденіе-то мозъкъ-ть не быва напълно свободень и способень да работи; това съзнаніе ся е исказало въ пословицж-тж имъ: „съ сыть стомахъ е лоше да ся работи.“ По кон-то причины пльный съ хранж стомахъ не дава на мозъка да работи, по тыя причины му не дава и да си почива. Много учени имжть още по-лошь навикъ, гдѣ-то работять умственно до послѣднж-тж минутж на деня и лѣгать да спять съ перо въ ржкж, кога-то умъ-ть е още въз-