

шекъ-тъ. Кога-то ся завивае трѣбува да глѣдаме, что-то нозѣ-тѣ ни да бждѣтъ въ доста голѣмѣж топлинѣж, коремъ-тъ и грѣды-ты — въ умѣренѣж топлинѣж, а глава-та въ прохладѣж; за това не трѣбува да си туряме подѣ главѣж-тѣ възглавниѣж съ мягкъ перушинѣжъ, а по-добрѣ е да си покрывае съ такавѣж възглавниѣж нозѣ-тѣ; най-добрѣ е да си туряме подѣ главѣж-тѣ си коравѣж възглавниѣж, напѣленѣж съ коравы пера, конскы космы или съ дрипы, и да бжде доста голѣма, что-то, кога-то спящый лѣжи на странѣж-тѣ си, да не оставя тя, като ѣж натиска глава-та, отворено мѣсто надѣ рамо-то между постелѣж-тѣ и главѣж-тѣ. Не трѣбува да туряме на главѣж-тѣ си нощны калпацы зачто-то, кога-то спимъ, испаренія-та изѣ главѣж-тѣ трѣбува да излизать свободно. Жены-ты, намѣсто да ся забраждатъ съ по едѣж или двѣ крыпы или да турятъ калпацы, доста е да ся забраждатъ съ едѣж тѣничѣж и рѣдѣж крыпѣж или да си турятъ мрѣжѣжни шѣпчѣжницы на главы-ты, за да имъ ся вардятъ косы-ты.

*Колко врѣмя трѣбува да ся спи.* Сънъ-тъ е за да си починемъ, и това показува до колко трѣбува да ся продължава той. Человѣкъ трѣбува да спи толкова, колко-то е потребно за да подкрѣпи уморены-ты си отъ трудове членове, — повече не! Изобщо, человѣкъ има толкова повече нуждѣж отъ сънъ, колко-то е по-младъ. Дѣте на нѣмѣжъ спи до 20 часа всяко депонощѣж; главный му мозѣкъ ся намира почти въ плѣно спокойствіе, на впечателнѣж-та чюственны дѣте-то е малко достѣпно, и само работнѣж-то на грѣбнака му е нужно за да расте и да ся развива. По-късно отъ това врѣмя до гдѣ-то достигне зрѣлъ възрастъ потребѣж-та му за сънъ намалява. На старци-ты сънъ-тъ е потребенъ по-чѣсто; макаръ тѣмъ повече-то и да прѣкарувать едва малко часове въ равномѣренъ, спокоенъ сънъ, нѣ все трѣбува повече отъ млади-ты да лѣжатъ въ постелѣж-тѣ си, отъ равномѣрнѣж-тѣ топлинѣж на коѣж-то тѣмъ ставатъ по-прѣсни и по-способни за работѣж, дори като по-млади. Лѣтно врѣмя. при голѣмѣж-тѣ горящѣж и при по-голѣмы-ты трудове, здравѣж-ти хора имѣтъ, повече-то, по-голѣмѣж нуждѣж отъ сънъ, отъ колко-то зимно врѣмя. Изобщо, сънъ-тъ трѣбува всякога да ся продължава спорѣдъ стѣпена на трудове-ты и особено на трудове-ты умственны. Кой-то не дава на тѣло-то си почивѣжъ, коѣж-то принася сънъ-тъ, той врѣди себе си, и