

всяко разваляніе на рядовный и до колко-то трѣбува сънь, докарува послѣ горчивы сѣтнины! Хора, кои-то спятъ малко бывать обыкновенно блѣдни, малокрѣвни, страдають отъ блѣднѣж немощь (анемія), скоро изнемощаютъ въ работѣ, имѣть нуждѣ отъ возбуждательны сръдства, а кога-то ся разболѣють могють едва слабо да устоять сръщѣ врѣдны-ты вліянія. Тврѣдѣ кжсый сънь е най-много врѣдѣнь на дѣцата. Тѣмъ може напълно да ся приспособи арабска-та пословица: „лѣгай да спишь съ кокошкы-ты, а подкачай работѣ съ пѣтлы-ты“. Дѣца-та трѣбува да прѣмать вечерь хранѣтъ ся до 1½ или 1 часъ прѣди да ся лѣгнѣть да спятъ. За болны-ты сънь-ть е цѣрительно сръдство; за хора тѣлсты, тврѣдѣ угоены, чрѣвендалести длъгый сънь е врѣдѣнь, защото-то той за тѣхъ е опасѣнь, че може да умрѣть отъ апоплексіѣж (дамлѣж)!

*Спалня* (стая за спаніе). Въ спалнѣж-тѣ человекъ прѣкарува почти третинѣж-тѣ отъ всичкый си животъ! За това тврѣдѣ е врѣдно да правимъ за спалнѣж нѣкож малкѣ станчкѣ, да туряме постелѣж-тѣ си въ прѣградено малко мѣсто или да ся укрывае съ завѣсы (пердета), прѣградкы и проч. Чистѣ въздухъ за наше-то тѣло е необходима потрѣба, незамѣнимо хранително сръдство: отъ него най-много зависи, что-то да бѣде голѣма мѣна-та на вещества-та, кога-то спимъ. За това по-добрѣ е да имаме за спаніе по-голѣмѣж, отъ колко-то е стая-та ни за другѣ потрѣбѣж, — да отваряме денемъ всичкы-ты прозорци въ спалнѣж-тѣ, да не спимъ въ тврѣдѣ голѣмѣж топлинѣж, нѣ въ прохладѣж, изобищо не трѣбува да топлимъ спалнѣж-тѣ, освѣнъ кога-то ны болятъ дыхателни-ти органи. Най-лоше е, кога-то топятъ спалнѣж-тѣ съ вжглища (кюмюръ) не добрѣ сгорены, или турятъ вжглища-та въ кюмбе-то, та гы сгоряватъ, пакъ оставятъ вратѣж-ка-та на кюмбе-то отворены; много хора отъ вжгленнѣж-тѣ кислотѣж сѣ отишли отъ врѣменный сънь на вѣчный. Тврѣдѣ врѣдно е такожде да спимъ и въ наскоро измазаны или нащарены (боядисаны) стани; случвало ся е та дѣца, като прѣспали само еднѣ ноць въ измазанѣж съ крушюмово бѣло стѣнѣж, утровали сѣ ся отъ крушюма. Кога-то человекъ взима съ наемъ кжщѣж или си прави кжщѣж, трѣбува най-много да глѣда, что-то спалня-та да удовлетворява на всичкы-ты условія, защото-то отъ неж зависи здравіе-то, охота-та къмъ трудъ и работна-та сила.