

Какъ трѣбува да живѣемъ, за да сме здрави и производителни.

Малкы-ты и самы по себе си не толкова важны работы, като ся повтарятъ всякой день добывать голѣмо вліяніе надъ челоуѣка. На това ся основава сила-та и значеніе-то на діететикъ-тѣ.

Има законъ, кой-то показува, че всичко періодическы (отъ врѣмя на врѣмя) ся противоположно мѣни по цѣло-то царство на живѣ-тѣ природѣ. Тоя законъ ся явява и въ исторіѣ-тѣ на науки-ты, като едно по друго надвива то мысленно-то, то вещественно-то начало, и въ исторіѣ-тѣ на народы-ты, като надвива то юношеско-то, постоянно възраждающе ся движеніе на мысль-тѣ, то старообычны-ты прѣданія; сжищъ такъвъ законъ на періодическо мѣняваніе можемъ да забѣлѣжимъ и въ явленія-та, что ставать на нашѣ-тѣ землѣ поврѣхнинѣ. Една противоположность и тука замѣнява другѣ. Както лѣто-то и зима-та ся замѣнявать, и съ това давать то работно врѣмя, то покойно врѣмя на растенія-та, тѣй и день-тѣ и ноцъ-та, като ся замѣнявать на по-кжсо врѣмя, възбуждать силы-ты у хора-та и животны-ты. Подырь трудове-ты прѣзь дня врѣви необходима нужда за да си починемъ прѣзь ноцъ-тѣ.

Сънъ (спаніе). Кога-то спимъ, почива не всичко-то тѣло; дыхателны-ты движенія си ставать равномерно и непрѣкъснато, срьдце-то си біе правилно, а чрѣзь едик-тѣ и другѣ-тѣ работѣ кръвь-та си постоянно обыкала по жилы-ты на тѣло-то нѣ; — и храняніе-то на цѣлый организмъ (тѣлесно устройство) и произлазяща-та отъ това мѣня на вещества-та между кръвь-тѣ и съдрѣжаніе-то на чрѣва-та си ставать такожде непрѣкъснато, кога-то спимъ; на съна си челоуѣкъ прави дори, безъ да знае, неволны движенія. Всичкы-ты неволны движенія, кои-то зависять право или полѣгато отъ грѣбнака, ставать съ неизмѣненѣ правилность, само умственна-та сила, коя-то ся намира въ най-ближнѣ свръзкѣ съ мозъка на главѣ-тѣ, почива безъ работѣ, до гдѣ-то добъръ, глѣбокъ сънъ ны подкрѣпи за новы трудове. Нѣ кога-то дремемъ (срѣдне състояніе между сънъ и будность), тогава въшны-ты раздразнительны вліянія и въз-