

шекъ-тъ. Кога-то ся завиваме трѣбува да глѣдаме, что-то нозѣ-тъ ни да бждѣтъ въ доста голѣмѣх топлнѣх, коремь-тъ и грѣды-ты — въ умѣренѣх топлнѣх, а глава-та въ прохладѣх; за това не трѣбува да си туряме подѣ главѣх-тѣх възглавницѣх съ мягкѣх перушинѣх, а по-добрѣ е да си покрываме съ такавѣх възглавницѣх нозѣ-тъ; най-добрѣ е да туряме подѣ главѣх-тѣх си коравѣх възглавницѣх, напълненѣх съ коравы пера, конскы космы или съ дрипы, и да бжде доста голѣма, что-то, кога-то спящый лѣжи на странѣх-тѣх си, да не оставя тя, като ѣж натиска глава-та. отворено мѣсто надѣ рамо-то между постелкѣх-тѣх и главѣх-тѣх. Не трѣбува да туряме на главѣх-тѣх си нощны калпацы зачто-то, кога-то спимъ, испаренія-та изѣ главѣх-тѣх трѣбува да излизать свободно. Жены-ты, намѣсто да ся забраждатъ съ по еднѣх или двѣх крыпы или да турятъ калпацы, доста е да ся забраждатъ съ еднѣх тѣничкѣх и рѣдкѣх крыницѣх или да си турятъ мрѣжяни шѣпчицы на главы-ты, за да имѣ ся вардятъ косы-ты.

*Колко врѣмя трѣбува да ся спи.* Сънь-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 отѣ трудове членове, — повече не! Изобщо, человѣкъ има толкова повече нуждѣх отѣ сънь, колко-то е по-младѣ. Дѣте на нѣмкѣх спи до 20 чѣса всяко деноноще; главный му мозѣкъ ся намира почти въ пълно спокойствіе, на впечателнїя-та чувственны дѣте-то е малко достѣпно, и само работнїе-то на грѣбнака му е нужно за да расте и да ся развива. По-късно отѣ това врѣмя до гдѣ-то достигне зрѣль възрастъ потребѣ-та му за сънь намалява. На старци-ты сънь-тъ е потребенъ по-чѣсто; макаръ тѣм повече-то и да прѣкарувать едва малко чѣсове въ равномѣренѣх, спокоенѣх сънь, нѣ все трѣбува повече отѣ млади-ты да лѣжатъ въ постелкѣх-тѣх си, отѣ равномѣренѣх-тѣх топлнѣх на коѣх-то тѣм ставатъ по-прѣсни и по-способни за работѣх, дори като по-млади. Лѣтно врѣмя, при голѣмѣх-тѣх горящнѣх и при по-голѣмы-ты трудове, здравн-ти хора имѣтъ, повече-то, по-голѣмѣх нуждѣх отѣ сънь, отѣ колко-то зимно врѣмя. Изобщо, сънь-тъ трѣбува всякога да ся продължава спорядѣ стѣпена на трудове-ты и особено на трудове-ты умственны. Кой-то не дава на тѣло-то си почивкѣх, коѣх-то принася сънь-тъ, той врѣди себе си, и