

всяко разваляніе на рядовный и до колко-то трѣбува сѣнь, докарува послѣ горчивы сѣтнины! Хора, кои-то спятъ малко бывать обыкновенно блѣдни, малокрѣвни, страдають отъ блѣднѣж немощь (анемія), скоро изнемоощавать въ работѣ, имѣть нуждѣж отъ възбудителны срѣдства, а кога-то ся разболѣють могють едва слабо да устоять срѣщъ врѣдны-ты вліянія. Тврѣдѣ кжсый сѣнь е най-много врѣденъ на дѣцата. Тѣмъ може напълно да ся приспособи арабска-та пословица: „лѣгай да спишь съ кокошкы-ты, а подкачай работѣж съ пѣтлы-ты“. Дѣца-та трѣбува да прѣимать вечерь хранѣтѣж си до 1½ или 1 часъ прѣди да си лѣгнѣть да спятъ. За болны-ты сѣнь-тѣ е цѣрително срѣдство; за хора тлѣсты, тврѣдѣ угоены, чрѣвендалясти длѣгый сѣнь е врѣденъ, защото-то той за тѣхъ е опасенъ, че може да умрѣть отъ апоплексіѣж (дамлѣж)!

*Спалня* (стая за спаніе). Въ спалнѣж-тѣж человекъ прѣкарува почти третинѣж-тѣж отъ всичкый си животъ! За това тврѣдѣ е врѣдно да правимъ за спалнѣж нѣкож малкѣж стаячкѣж, да туряме постелкѣж-тѣж си въ прѣградено малко мѣсто или да ся укрываеме съ завѣсы (пердета), прѣградкы и проч. Чистѣ въздухъ за наше-то тѣло е необходима потрѣба, незамѣнимо хранително срѣдство: отъ него най-много зависи, что-то да бжде 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 другѣж потрѣбѣж, — да отваряме денемъ всичкы-ты прозорци въ спалнѣж-тѣж, да не спимъ въ тврѣдѣ голѣмѣж топлинѣж, нѣ въ прохладѣж, изобщо не трѣбува да топлимъ спалнѣж-тѣж, освѣнъ кога-то ны болять дыхателни-ти органи. Най-лоше е, кога-то топлять спалнѣж-тѣж съ вжглища (кюмюрѣ) не добрѣ сгорены, или турять вжглища-та въ кюмбе-то, та гы сгорявать, пакъ оставяють вратчи-ка-та на кюмбе-то отворены; много хора отъ вжгленнѣж-тѣж нислотѣж сѣж отишли отъ врѣменный сѣнь на вѣчный. Тврѣдѣж врѣдно е такожде да спимъ и въ наскоро измазаны или иаширены (боядисаны) стая; случвало ся е та дѣца, като прѣспали само едиѣж ноць въ измазанѣж съ крушюмово бѣляло стаяж, утровили сѣж 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 жѣмъ трудъ и работна-та сила.