

1. Спаніе.

Сънь-тъ, съ мѣра, е храна и почивка,
Безмѣрно, обаче, употребенъ е чиста отрова.

Человѣкъ много лесно може да навикне тѣй, що-то до спи точно толкова часове въ едно денонощіе, колко-то иска и отъ колко-то има нужда. Колко-то часове навикнемъ да спимъ, отъ толкова часове ще усѣщаме, че имаме нужда, и може за малко да ся поврѣдимъ ако не спимъ толкова, колко-то сме навикнали. Дванадесетъ часове може да ни ся видятъ толкова потребни за спаніе, ако така навикнемъ, колко-то и 6 или 7 часове. Затова трѣбва добрѣ да ся внимава колко часове опрѣдѣляваме за спасеніе, защото както ако спимъ по-малко, отъ колко-то имаме нужда, то здравіе-то ни ся повреждава, тѣй също и ако спимъ по-вече отъ колко-то е нужно, не само че губимъ драгоцѣнни часове, но ставаме лѣнливи, сънливи, очи-тѣ ни подухнали и глава-та ни доста тѣжичка.

Лѣкари-тѣ обикновенно казватъ, че шесть часове за спаніе въ едно денонощіе съ доста за всѣкой здравъ человекъ на каква-то работа и да ся нахожда; ако человекъ заспиваше щомъ си лѣгне, това число щѣше да е доста. Вѣстина, че едно обще правило май мъчно може да ся приспособи за всички-тѣ человекъ, защото спорѣдъ тѣло-сложеніе-то си разни человекъ иматъ разни нужди, но въобще можемъ да кажемъ, че отъ шесть до осемъ часове е доста за всѣкой человекъ.

Голѣма опасность има да не би человекъ да тури лѣнность вмѣсто нужда, т. е. да мисли че има