

будень и напълненъ съ смѣтены прѣдставленія за това, что сѣ мислили и работили. Ако обстоятелства-та карать нѣкого да ся занимава съ работѣ късно вечерь, той може да употребѣи, за да прѣмине къмъ сънъ, нѣкое сръдство: като чете нѣкожъ книгѣ, коя-то не възбужда ни голѣмъ интересъ, ни вниманіе; той може да си докара рядъ мысли, кои-то не ся относятъ до работѣ-тѣ му, тъй той ще отстрани ума си отъ прѣдмѣты-ты на дневны-ты си заниманія и ще успокои възбудено-то състояніе на мозъка си. Нѣ да ся прави тъй възможно е само въ нѣкои случаи и като исключеніе; а изобищо четеніе-то въ постелкѣ-тѣ е врѣдно, а най-опасно отъ всичко при такыва случаи е млади-ти да четѣтъ романы.

*Постелка.* Едно врѣмя мислили, че трѣбувало постелка-та да ся постѣла спорядъ главны-ты страны на свѣта; нѣ за здравіе-то ни все едно е и никакъ не врѣди, ако лѣжимъ съ главѣ-тѣ си къмъ югъ или къмъ истокъ. Колко-то за положеніе-то на постелкѣ-тѣ, трѣбува да гледаме да вардимъ само едно нѣчто: да не бѣде тя на голѣ земѣ, близо до стѣнѣ или прозорець. Не трѣбува да туряме постелкѣ-тѣ си на голѣ земѣ, нѣ на дѣски високо отъ земѣ-тѣ, зачто-то, ако ѣ туряме на голѣ земѣ, то може отъ влажность-тѣ на земѣ-тѣ да истынемъ и дори да ся вдървимъ; нито трѣбува да ѣ туряме покрай стѣнѣ, зачто-то до стѣны-ты у всякѣ стаѣ бива най-нечистый, влажный, лошій, а отъ това, най-нездравый въздухъ; трѣбува да туряме постелкѣ-тѣ си тъй, что-то крака-та ни да сѣ обрънѣти право къмъ стѣнѣ-тѣ, а глава-та ни да е въ сръдж-тѣ на стаѣ-тѣ. Постелка-та не трѣбува да е близу до прозорець зачто-то, ако и добрѣ да е затворенъ той, то пакъ безъ да ся усѣща ще дохожда теченіе отъ въздухъ прѣзь прозореца възъ спящій, а това чѣсто му докарува ревматизмъ (вѣтъръ); ако ли не може да ся направи постелка-та тъй по причинѣ, че нѣма мѣсто, то за да ся прѣдвардѣва спящій може да си туря прѣградѣ отъ дѣски между прозореца и постелкѣ-тѣ.

Кой-то иска да бѣде здоровъ, той отъ 10 до 50 годишенъ възраст не трѣбува никога да спи на перушинакѣ; постелка-та трѣбува да бѣде прѣхладна и едва умѣрено мягка, до колко-то е мягка плѣсть-та, козякъ-тъ или дю-