

Колко-то и да е полезенъ чистый въздухъ, нъ все пакъ е вѣдно да спимъ при отворены прозорци, както чясто правятъ легкомысленни млади хора, като желажтъ да испечтъ себе си или просто като тѣй имъ ся щѣ. Теченіе отъ студень въздухъ не трѣбува направо да ся досѣга до спящій; нъ въ ближнѣ стаѣ прозорци-ти могатъ да бждѣ отворени безъ страхъ; това може да спомогне, за да ся промѣни въздухъ-тъ, като ся растворятъ широко врата-та; ако нѣма ближня стая, то можемъ въ горящо вѣмѣ да поотваряме малко горни-ты стѣкла на прозорци-ты на спалнѣ-тѣ, нъ да спускаме подыръ това завѣсы-ты на прозорци-ты.

Блѣскава слънчева свѣтлина, кога удря въ прозорци-ты, може да повѣди очи-ты на челоуѣка, кога-то ся събужда, ако спалня-та глѣда на истокъ; за това трѣбува да ся привардјуваме отъ това, като туряме дебелы зелены или, чрвены завѣсы на прозорци-ты и да туряме постелкѣ-тѣ си тѣй, что-то очи-ты ни да не сѣ право срѣщѣ прозорецъ. Нъ лоше е и да затмѣваме свѣсъмъ спалнѣ-тѣ, като затваряме прозорци-ты съ капаци; това именно и прави тоя вредъ, кои-то искать да избѣгнѣтъ, сир. ненадѣйно-то удряніе на блѣскавѣ свѣтлинѣ въ очи-ты.

*Ставаніе отъ постелкѣ-тѣ.* Трѣбува да навикнуваме да ставаме въ урѣченъ чясъ. Подыръ нѣколко дни тѣло-то ни вече навикнува къмъ това. Чтомъ като наближава вѣмѣ за ставаніе, челоуѣкъ обыкновенно самъ добро ся събужда. Послѣ, тоя си чясъ трѣбува да оставимъ постелкѣ-тѣ си, като помнимъ думы-ты на Гипелля (учень докторъ нѣмецъ): „кой-то, откакъ ся събуди, не става тоя си чясъ отъ постелкѣ-тѣ си, той не разумѣва нужды-ты на природѣ-тѣ. Второй сънь е като постскриптъ (послѣ писмо) на првъй и никакъ не принося ползѣ на челоуѣка.“ Спорядъ казано-то по-горѣ до колко трѣбува да ся продлѣжива сънь-тъ, не е мжно да ся опрѣдѣли кога трѣбува да ставаме отъ постелкѣ-тѣ си, наспротивъ вѣмѣ-то кога си лѣгнемъ да спимъ; трѣбува да направимъ тѣй, что-то да ставаме не тврьдѣ късно, зачто-то: „ако рано станешъ, щещъ принесешъ здравіе на членове-ты си, веселость и бодрость на духа си; кога-то трѣбува да станешъ въ едина-десять чяса сутринѣ, то лѣгни да спишъ въ четьре вечерь.“ (Гебель).