

будень и напълненъ съ смжтены прѣдставленія за това, что сж мыслили и работили. Ако обстоятелства-та карать нѣкого да ся занимава съ работж късно вечерь, той може да употрѣби, за да прѣмине къмь сънь, нѣкое срѣдство: като чете нѣкож книгж, коя-то не възбужда ни голѣмъ интересъ, ни вниманіе; той може да си докара рядъ мысли, кон-то не ся отнасять до работж-тж му, тѣй 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 тѣй възможно е само въ нѣкон случаи и като исключеніе; а изобщо четеніе-то въ постелкж-тж е врѣдно, а най-опасно отъ всичко при такыва случаи е млади-ти да четжть романы.

*Постелка.* Едно врѣмя мыслили, че трѣбувало постелка-та да ся постила спорядъ главны-ты страны на свѣта; нѣ за здравіе-то ни все едно е и никакъ не врѣди, ако лѣжимъ съ главж-тж си къмь югъ или къмь истокъ. Колко-то за положеніе-то на постелкж-тж, трѣбува да гядаме да вардимъ само едно нѣчто: да не бжде тя на голж земж, близо до стѣнж или прозорець. Не трѣбува да туряме постелкж-тж си на голж земж, нѣ на дѣскы високо отъ земж-тж, зачто-то, ако ѣж туряме на голж земж, то може отъ влажностъ-тж на земж-тж да истынемъ и дори да ся вдръвимъ; нито трѣбува да ѣж туряме покрай стѣнж, зачто-то до стѣны-ты у всякж стаж бива най-нечистый, влажный, лошій, а отъ това, най-нездравый въздухъ; трѣбува да туряме постелкж-тж си тѣй, что-то крака-та ни да сж обрѣнжти право къмь стѣнж-тж, а глава-та ни да е въ срѣдж-тж на стаж-тж. 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 прѣзъ прозореца възъ спящый, а това чясто му докарува ревматизмъ (вѣтъръ); ако ли не може да ся направи постелка-та тѣй по причинж, че нѣма мѣсто, то за да ся прѣдвардюва спящый може да си туря прѣградж отъ дѣскы между прозореца и постелкж-тж.

Кой-то иска да бжде здравъ, той отъ 10 до 50 годишень възрасть не трѣбува никога да спи на перушинякъ; постелка-та трѣбува да бжде прѣхладна и едва умѣрено мягка, до колко-то е мягка плѣсть-та, кезякъ-ть или дю-