

разпрѣдѣли часоветѣ на дневната си работа тъй, щото най възбудителното и раздражителното напругание на мозъка да са не продължава никога до самото придаване на съня: послѣдната дневна работа трѣба да бѣде винаги относително легка и удобна, или пъкъ утегчителна и причиняюща дрѣмка; но много по добръ е йоще да са расходимъ, въ прѣсенъ въздухъ поне часъ до легание или да са поразговоримъ за що-годѣ съ другаря си, ако ли го нѣмашъ то поне съ стопанина на дома. Въ този случай нѣма отъ що да са боишъ, че оставенната сама на себѣси природа, не ще намѣри, безъ искусвенно срѣдство необходимата ѣ мѣрка на почивката. Относително точната величина на тѣзи мѣрка, не може да са постави правило; по малко отъ шестъ и по вече отъ осемъ часа сънь трѣба да са счита, както показва общия опитъ, винаги като исключение. Студента, който употребява на расходка поне два часа въ день, и на усиленна главна работа 8—9 часа, ще намѣри лесно самъ тѣзи естественна мѣра на съня, отъ която той са нуждае, за да не усѣща трескавото положение и увѣхналость, тѣзи необходими послѣдствия на искусвенно проточенното бдѣние.

А колкото за ранното вставание, което играе немаловажна роль въ много забѣлежителни животописания, то азъ можъ да кажъ за него само твърдѣ малко, тъй като азъ никога не съмъ билъ въ състояние да са упражнявамъ въ тѣзи добродѣтель. Но, все таки нѣма ни най малко съмнѣние, че навика да са встаета рано, ако той са придобива по естествененъ и легкъ начинъ, е доста благоприятна за здравието и при извѣстни обстоятелства, въ каквито напр. са е намѣрвалъ знаменития баронъ Бунзенъ *), който прекарвалъ деня винаги въ различни дѣла и грижи (трудоуе,) утряннитѣ часове очевидно са показватъ най удобни за ученни изслѣдвания и благоговѣйни размишления.

*) Карлъ Юсия Бунзенъ (1791—1860), знаменитъ соголовъ и дипломатъ, билъ като приятель на пруския кралъ Фридриха Вилхелма IV и дълго време живѣлъ въ Лондонъ.