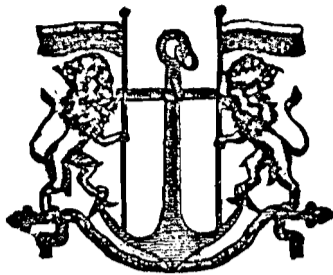


ВАРНЕНСКИЙ ОБЩИНСКИЙ ВѢСТНИКЪ

ИЗЛИЗА ЧЕТИРИ ПЪТИ ВЪ МѢСЕЦА,
Обикновено всѣка Сѣбота.

Цѣна на вѣстника за година е
4 лева.
Отдѣленъ брой 10 ст.



Писма, статии, пари и всичко що е за
вѣстника се праца до Градско-Общинското
Управление въ Варна.

За обявления се плаща за дума:
На първа страница 3 стот.
„ втора страница 2 „
„ трета и четвърта страници . 1 „

Явна Благодарность.

Настоятелството на Варненското Женско Благотворително Дружество „Майка“, въ името на цѣльта на Дружеството, изявява своята сърдечна благодарность, къмъ г-жи, г-ци и г-да, съучастници въ изпълнението, както на градинското увеселение, така и за концертното забавление, дадени на 18 и 23 Май т. г. въ полза на същото Друж. „Майка“. Същевременно изказва същата благодарность и къмъ г-да гражданитѣ и гражданкитѣ, които почетохъ съ присѣтствието си тия забавления и съ лентата си увеличихъ капитала на Дружеството съ още 1100 л.

Настоятелството въсползувано отъ случая констатирва съ това благорасположението на г-да гражданитѣ да присѣтствуватъ за благотворителни цѣли, лаекае се съ надѣждата че както сега тъй и въ бъдеще Дружеството ще можи напълно да рачита на тѣхната поддръжка за постиганиято въ скоро време на цѣльта му.

Отъ Настоятелството

Изводъ отъ рѣшенията на Варн. Град. Общин. Съвѣтъ.

15 Май 1898 година.

157. Да се обяви въ най кжсо време търгъ за доставянието на: I. 8 лѣтни куртки, 8 панталони, 8 фуражки, 8 погонни ремѣка за пушки и 8 други ремѣка за Град. общин. *стражари* и II. 16 лѣтни панталони, 16 куртки и 16 шапки за град. *пожарникари* и *файтонджия*. Нуждний кредитъ за това *облѣкло* да се ввеме отъ § V на тѣзгодишний бюджетъ.

158. Да се заплати на прѣдприемача на оградата двороветѣ на Общинскитѣ училища въ IV и V участъци *Арифъ Хасановъ* за ископанитѣ му 73·40 куб. метра прѣстъ за уравниение терена на същата ограда 44^{40/100} лева.

159. Да се уравнихъ прѣвъ настѣпающето лѣто улицитѣ: „Сборна“, „Пиротска“ и „Драгоманъ“, постепенно като най на прѣдъ се уравни ул. „Драгоманъ“ и послѣ другитѣ двѣ улици.

160. I. Приема за правилни израсходванитѣ по доброволно съгласие и по стопански начинъ прѣвъ 1893 год. 142,038 лева по бюджета за същата година и II. Приема за правилни и израсходванитѣ по същия начинъ прѣвъ II-то тримѣсечие на 1894 г., безъ прѣдварително съгласие на Общин. съвѣтъ, 3138 л. 99 ст.

26 Май 1898 година.

161. Изваждавий за проданъ въ града *хлѣбъ* да се продава за на прѣдъ отъ 28-й того по слѣдующитѣ опрѣдѣлени цѣни (наркъ):

I-во кач. (отъ № 2 вал. брашно)	900 гр.	20 ст.
II-ро „ бѣлъ хлѣбъ	950 „	20 „
III-то „ хлѣбъ (окалъкъ)	1 килограммъ	20 „

и III. Натоварва Г-на Кмета да издаде още утрѣ нуждний, за привѣжданieto въ изпълнение това му рѣшение, приказъ.

При вземарието на това рѣшение, Пом. Кмета К. Мирославовъ исказа мнение: 1) хлѣба да се изважда съ тегло отъ 1 и 2 килограмма, както е постановено съ рѣшение No 140 отъ наст. година, защото съ мѣняваннето теглото му, се давало възможность на хлѣбаритѣ, да злоупотрѣбаватъ съ простодушието на мнозина, които незнахътъ отъ каква тяжесть слѣдва да бѣде той спорѣдъ наркъ.

и 2). Да се продава една му килограммъ по слѣдующитѣ цѣни:

I-во качество 30 стотинки, II-ро качество 25 стотинки и III-то качество 20 стотинки.

162. За изучаванието въпроса относително обсебаннето отъ Общината *парната мелница* (сега ханъ № 9) въ I уч., за която Варненский жителъ *Жанъ Дорони* иска да се снабди довѣрителя му *Шарлъ В. Шарло* изъ Цариградъ съ крѣпостенъ актъ, назначавъ комиссия състояща отъ Г. Кмета, Съвѣтницитѣ Н. Вълкановъ и Ап. Саввовъ и отъ адвоката В. Папанчевъ. Мнението на тая комиссия, изложено писмено, да му се прѣдстави въ едно отъ най близкитѣ му засѣдания за удобѣние.

Прѣвъ н. г. сж издадени, съгласно закона за замѣняваннето турскитѣ владѣльчески документи съ крѣп. актове, постановления, за снабдяваннето съ крѣп. актове, за притежаеми отъ турско време недвижимости, на слѣдующитѣ лица:

1) На *Енгилбаръ Зеронилъ* за ²⁰/₂₁ части: а) отъ лозето въ м. „Ваяларъ“ отъ 4841 □ м при съсѣди: Братия Покровориниъ, Мумджиеви и Евксиногр пѣтъ; б) отъ лозето въ мѣстността „Руши“ отъ 3114 □ м. при съсѣди: Я. Константиновъ, Кости Х. Михайловъ и Лефтеръ Статовъ; в) за двѣ кжци въ II уч. подъ № № 934 и 744 и г) за една фурна въ смщия у-къ подъ № 1416 д); за единъ дюкянъ въ I уч. подъ № 236. (постан. № № 1 и 2).

2) На *Янула Парушева* за едно лозе въ м. „Кемердере“ отъ 875 □ м. при съсѣди Х. Христостомо, С. Николовъ, Д. Ставрева и мера. (постан. № 3).

3) На *Андонъ Тодоровъ*: а) за едно лозе въ м. „Сотира“ отъ 1474 □ м. при съсѣди: М. Костовъ, К. Зафировъ и М. Стилиянуди, б) за едно лозе въ смщата мѣстность и при смщитѣ съсѣди отъ 1584 □ м. и в) за едно лозе въ м. „Ваяларъ“ отъ 4015 кв. м. при съсѣди И. Недевъ, Хр. Мариновъ, Я. Кирияковъ и пѣтъ (пост. № 4).

4) На *Деспина Леонидева* родена Анагностова: а) за кжцата въ IV уч. подъ № 337, б) за едно лозе въ м. „Чапръ“ отъ 2500 □ м. при съсѣди: Домна Михайлова, Данаилъ Анагностевъ и Ив. Стойковъ, в) за едно лозе въ м. „Г. Кокарджа“ отъ 3636 □ м. при съсѣди Мехмедъ Авизовъ, М. Георгиевъ Н. Най-

деновъ М. Атанасова и Г. Радулевъ, г) за едно лозе въ м. „Шашканларъ“ отъ 4206 □ м. при съсѣди А. Димитрова, П. Филипова, И Мехмедовъ и пжтъ, д) за едно лозе въ сжщата мѣстность отъ 6021 □ м. при съсѣди Ж. Димитровъ, Хр. Янкова, К. Ивановъ, А. Василевъ и пжтъ, е) за едно лозе въ м. „Текке“ отъ 4884 □ м. при съсѣди Н. Аргировъ, К. Савовъ Х. Нефизовъ и пжтъ. (постановл. № 5.)

5) *На Никола Боевъ* за едно лозе въ м. „Манастиръ“ отъ 5330 □ м. при съсѣди Братия Хотинови, Д. Савовъ, Елени и Тома Кириякови. Моканъ Иванъ и пжтъ. (постановлен. № 6.)

6) *На Жико Костовъ* изъ с. Еникюй (Варненско): за едно лозе въ м. „Манастиръ“ отъ 5612 □ м. при съсѣди А. Тодоровъ, К. Петровъ и С. Стояновъ (постановл. № 7.)

7) *На Мило Костовъ*: а) за едно лозе въ м. „Сотира“ отъ 1183 □ м. при съсѣди А. Тодоровъ, К. Зафировъ и М. Стеленуди и б) за едно лозе въ сжщата мѣстность отъ 1260 □ м. при съсѣди: К. Зафировъ, А. Тодоровъ и М. Стелянуди (постан. № 8.)

8) *На Домна и Параскева Василеви*: за едно лозе въ м. „Сотира“ отъ 4704 □ м. при съсѣди Д. Петровъ, Г. Стояновъ, Х. Домна Кириякова, К. Адамовъ, Г. Леондиевъ и Х. Г. Шв. Джалебовъ. (пост. No 9.)

9) *На Дръ Н. В. Велизирова и Тодора В. Велизарова*: за дюкянитъ въ I уч. подъ № № 538, 556, 557, 558 и 240 отъ 452 части отъ дюкяна № 559 (пост. № 10.)

10) *На Варненската Израилска въроисповѣда община*: за кжщата въ II уч. подъ № 1026. (Пост. № 11.)

11) *На Тома Кирияковъ*: за едно лозе въ мѣстността „Манастиръ“ отъ 4480 □ м. при съсѣди: Н. Боевъ, Георги Златевъ, А. Златевъ и Т. Ясеновъ (Постан. № 12.)

12) *На Щерияни Карнова*: а) за едно лозе въ мѣстността „Текке“ отъ 2389 □ м. при съсѣди: М. Иванова, Г. Ивановъ, В. Г. Мухлева и пжтъ и б) За едно лозе въ сжщата мѣстность отъ 2086 □ м. при съсѣди: Х. К. Иосифова, А. Ганчева, Д. Байрямовъ и дере. (пост. № 13)

13) *На Воозъ Пулджиянъ*. а) за едно праздно мѣсто (арса) въ II уч. подъ № 724 отъ 180 □ м., б) за едно лозе въ мѣстността „Салтанатъ“ отъ 6833 □ м. при съсѣди: Аделанда А. Сакалука, Зейнетъ Бей Хюсенъ Пашовъ, Д. Касета, Ив. Гиневъ и Евксиноград. пжтъ (пост. № 13.)

14) *На Лиаръ и Сали Махмудови*: за кжщата въ III уч. подъ № 853. (пост. № 14.)

15) *На Домна Иванова*: за праздното мѣсто въ II уч. подъ № 416 отъ 87 □ м. (постан. No 17.)

16) *На Фатма Ахмедова* за 1/3 часть отъ кжщата въ III уч. подъ № 605. (пост. № 18.)

(Слѣдва)

Прѣвъ истеклий мѣсець Май н. г. сж продадени въ житната борса слѣдующитѣ видове *зърнени храни*:
 285 кола жито отъ 8 л. 80 ст. до 15 лева хектолит.
 18 вагона „ „ 11 л. 05 ст. „ 11 „ 75 ст. „
 80 кола ячмникъ „ 4 л. 80 ст. „ 6 „ 80 „ „
 1 „ мисиръ „ 7 „ 40 „ „
 1 „ просо „ 5 „ „ „
 1 „ бобъ 100-хъ оки 17 л. 40 ст. „

ВАРНЕНСКО ГРАДСКО ОБЩИНСКО УПРАВЛЕНИЕ.

О Б Я В Л Е Н И Я

№ 6891

гр. Варна, 5 Юний 1898 година.

Обявява се за знание, че съ Указъ отъ 6 того, подъ № 113, селото Джадж-гьолъ, Т. Семейнска околия

се прѣмѣнува въ Любеново по името на Българския писателъ и родолюбець Любенъ Каравеловъ, и че самата селска община ще се именува вмѣсто Джадж-кьой — Любеновска.

№ 6774

Гр. Варна, 3 Юний 1898 година.

Вслѣдствие писмото на Г-на Варненский Акцизень Надзиратель отъ 2 того подъ No 2372, Варненското Градско Общинско Управление обявява за знание на *питеипродавцитъ* и *тютюнопродавцитъ* въ града Варна, че тѣ най ежсно до 1 й идущий Юний н. г. трѣбва да се снабдятъ съ патентъ за право търгувание съ спиртни питеета и тютюнъ за прѣвъ II-то полугодие отъ н. г., защото ревизията за прѣвѣряване патентитъ ще почне отъ вторий идущий Юлий и които отъ тѣхъ до тоя срокъ не се снабдятъ съ патентъ и при ревизията се окажатъ безъ такива, ще бждатъ наказани съгласно закона.

No 6787.

Гр. Варна, 4 Юний 1898 година

Варненското Градско Общинско Управление, честь има да объяви на Г. г. интересующитѣ се, че въ помѣщенieto му на 25-й того въ 3 часа слѣдъ пладнъ, ще се произведе публиченъ наддавателенъ търгъ за продаването на слѣдующитѣ праздни градски мѣста.

1) Мѣстото въ IV участъкъ „Кадиръ-баба“, по плана № 28 кв. IV състояще се отъ 283·65 кв. метра; и
 2) Мѣстото въ сжщий участъкъ № 15 кв. III, състояще се отъ 300 кв. метра.

Отъ участвуещитѣ въ търга се иска залогъ 5⁰, отъ първоначалната цѣна

Кжщата, отнасящи се по продажбата на тия мѣста, се намиратъ въ Общинското Тѣхническо Отдѣление, гдѣто могатъ да се глѣдатъ всѣки присжтственъ день и часъ.

Церетрожката ще се произведе на слѣдующий день въ 3 часа слѣдъ пладнъ.

п. Кметъ: *К. В. Поповъ.*Секретаръ: *П. В. Петрановъ.*

Прѣписъ.

МИНИСТЕРСТВО НА ВЪТРЪШНИТѢ РАБОТИ

Отдѣление Адм. Полицейско

№ 1951

Май 15 день 1898 год. София

До Господа Окр. Управители и Софийский Градоначалникъ

Допълнение на телеграммата № 4576 отъ Ноемвр. м. г. до пограничнитѣ Окръжни Управители и Окръжното № 956 отъ 9 Мартъ н. г.

Понеже още не е могло да се дойде до едно споразумение съ Високата Порта по въпроса за паспортнитѣ наредби съ цѣль да се улеснятъ въ сношенията си подданнитѣ на двѣтѣ съседни държави, то възъ основание чл. 22 отъ закона за паспортитѣ, съгласно отношението на Министерството на Вътрѣшнитѣ Работи и Исповѣданията отъ 9 Юний м. г. подъ № 7741 и рѣшенията на Министерский съвѣтъ отъ 3 сжщого м. г. и 1 Май н. г., протоколи № № 38 и 19 съ приказъ на Г-на Министра отъ 13 текущаго подъ № 408 се постановява:

1) Турскитѣ подданници, идущи отъ Цариградъ отъ градоветѣ, гдѣто има Български търговски агентства и близкитѣ имъ мѣста, при влизанието си въ България, да се подлагатъ на глоба отъ 5 лева, ако

не сж прѣдъявили паспортитѣ си за визиране въ нѣкое отъ нашитѣ дипломатически и търговски агенства въ Турция. Ако ли откажатъ да заплатятъ глобата да се връщатъ на задъ. Тази глоба да се събира веднага въ гербова марка и да се облепва съ неж паспорта, като се унищожава по установения отъ закона редъ.

2) Българскитѣ погранични власти задължително да визиратъ паспортитѣ на всички турски подданици, при влизаннето имъ въ прѣдѣлитѣ на княжеството срѣщу една такса отъ 50 ст. въ гербова марка залепена върху паспорта и унищожена по сѣщия редъ. Министерството на Вътрѣшнитѣ Работи съобщава прочее настоящата наредба на Г. Г. Окр. Управители и Софийский Градоначалникъ за точно изпълнение отъ страна на овѣзи погранични органи до която се тя касае.

(Подпис.) Главенъ Секретаръ: Т. Васильовъ и Н-къ на Отдѣлението: Г. Симовъ

САНИТАРНА СТАТИСТИКА.

За мѣсецъ Май 1898 год.

У		Ж		Д		Е		К		И		Я	
Родени	Законнородени	Родени	Законнородени	Родени	Законнородени	Родени	Законнородени	Родени	Законнородени	Родени	Законнородени	Родени	Законнородени
88	1	2	1	89	29	38	7	11	3	1	45	44	193
Родени	Законнородени	Родени	Законнородени	Родени	Законнородени	Родени	Законнородени	Родени	Законнородени	Родени	Законнородени	Родени	Законнородени
45	44	44	57	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
Умиряна		Умиряна		Умиряна		Умиряна		Умиряна		Умиряна		Умиряна	
45	44	44	57	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46

Вѣдомость.

За числото на исклания добитъкъ въ Варн. Град. Общ. скотобойна за прѣзъ врѣмето отъ 15 Май до 1-й Юний 1898 година.

Овце	Кози	Агнета	Ярета	Волове и Крави	Биволи	Телета	Свини	ВСИЧКО
—	—	9589	3094	65	—	1	—	12749

Вѣдомость

На станалитѣ раждания и умирапия въ гр. Варна. прѣзъ мѣсецъ Май 1898 година.

Числото на жителнитѣ споръдъ		Умиряна		Раждапия		Умиряна	
30000	посѣдното преброяване	45	44	44	57	46	46
Diphtheritis (ашо тръпо)							
E puerperalis (родилна трѣска)							
Influenza (нова годеть)							
Morbilli (брусница)							
Haemorrhagia interna (крвоизливание вътрѣшно)							
Mors asidentalis violens (случайна, или на сила смъртъ)							
Malaria (блатна трѣска)							
Causa ignota (познѣвѣтн причин)							
Tuberculosis (трѣсна годеть)							
Intoxicatio (отравиние)							
Mortuus natus (мъртво родепи)							
Mortuus in prima heb. post partum, умр, въ I-ва седм. сѣтър раждан.							
Maternus senilis (старость)							
Vatula vera (ѣра шарка)							
Morbi sistematiz percontum (годеть на нервната система)							
Morbi orb. respiratori (годеть на дихателнитѣ органи)							
Morbi orb. digestivum (годеть на пищеварителнитѣ органи)							
Morbi orb. circulatoris (годеть на кръвоноснитѣ сѣдове)							
Morbi genitio urinarii (годеть въ пикочнитѣ и позолнитѣ органи)							
Morbi chirurgici (хироргически годеть)							

НЕОФИЦИАЛЕНЪ ОТДѢЛЪ

За водата.

Вода за пиение.

Водата е необходима за живота. Нашитѣ тъкани съдържатъ голѣма пропорция вода и всѣки день, челоувѣческий организмъ глуби, чрѣзъ разни пѣтица, повече отъ двѣ литри; слѣдователно, необходимо нужно е да му набавяме всѣкдневное сѣщото количество загубена вода. Водата за пиение трѣбва да притежава сѣвмѣстно пѣколко физически, химически и биологически свойства, които я правятъ да бжде добра за пиение.

Физически свойства. — Едва добра за пиение, вода трѣбва да бжде бистра, прозрачна, безцѣтна въ малко количество и синкава, когато е въ голѣмо количество; тя трѣбва да има единъ приятенъ вкусъ и да бжде безъ мириса; освѣтъ това, тя трѣбва да е прѣсна, т. е. да има температура 7° и 12° по стоградусния топломеръ.

Химически свойства. — Една вода ва да бжде добра за пиение, трѣбва да съдържа въ растворъ само известни соли и известни въздухообразни вѣщества.

1) *Воздухообразни вѣщества.* — Съставнитѣ елементи на въздухъ се растварятъ въ водата спорѣдъ тѣхното намѣгане и тѣхния коефициентъ за растворимостъ; една провѣтрена вода е по приятна за пиение; това съставлява нейното единствено прѣвмущество. Обикновено, водата за пиение съдържа около 11 милиграма или 8 куб. сантиметра кислородъ на всѣка литра; това количество кислородъ намалява, когато водата съдържа микроби, които употребяватъ тоя газъ за тѣхната животна потрѣбностъ. Когато съхраняваме по-дълго време вода, отъ нѣкоя нечиста рѣка, въ единъ съждъ, виждаме че кислорода ѝ се намалява значително, защото тоя газъ се попива отъ многобройнитѣ микроби, които се намѣрватъ въ водата. Скоростта съ която кислорода исчезва отъ една вода, служи като единъ добъръ признакъ за развалянието на водата.

2) *Соли.* — Солитѣ, които съдържа водата за пиение, не трѣбва да надмивуватъ 50 сантиграма на една литра вода. Съединенията, които се срѣщатъ най-често въ водата сж: въглеливо-варяната и магнезияната соли, натриевъ и калиевъ хлоридъ и слѣди отъ кремъкъ.

Земни соли. — Водата за пиение трѣбва да съдържа много малко магнезиеви соли, които сж слабители, малко количество въглеливо-варяна соль и съвършено малко, или никакъ сѣрѣсто-варяна соль, която прави водата твърда и мѣчносмилаема. Водата, която съдържа въ достатъчно количество земни соли, мѣчно сварява зеленчуцитѣ и мѣчно растваря сапуна, който образува съ тия соли единъ зърнестъ осадокъ. За да се убѣдимъ, дали една вода е добра за пиение, относително земнитѣ соли, които тя съдържа, трѣбва да опрѣдѣлимъ нейната *хидротиметрическа степен* (Вутронъ и Буда). За тая цѣль се приготвява единъ растворъ отъ сапунъ въ спиртъ (хидротиметрически растворъ), послѣ се взематъ отъ водата, която искаме да опитваме, 40 куб. сантиметра и съ помощта на една специално распрѣдѣлена Гейлюсакова бюретка, се влива сапунения растворъ. Първитѣ капки отъ сапунения растворъ се разлагатъ отъ земнитѣ соли ми се образува една утайка; когато земнитѣ основи се наситятъ, достатъчна е една капка отъ сапунения растворъ за да се образува, чрѣзъ расплакване, една тънка и постоянна пѣна. Количество отъ сапунения растворъ, който е употребенъ прѣди да се добие пѣната, означающа края на реакцията, се опрѣдѣля по числото на распрѣдѣленията на бюретката; то прѣдставлява хидротиметрическата степен на водата.

Хидротиметрическото свойство или степенъта на твърдостта на една вода за пиение не трѣбва да надмивава 23°; приема се 21° като срѣдня степенъ.

Сапунения растворъ трѣбва да бжде такъвъ щото хидротиметрическата степенъ на една вода трѣбва да прѣдставлява и числото на дециграмитѣ отъ сапуна, които се разлагатъ отъ земнитѣ соли, находящи се въ една литра отъ тая вода.

Хлорни соли. — Една вода за пиение не трѣбва да съдържа повече отъ нѣколко сантиграма хлорни соли въ една литра; едно по-голямо количество отъ тия соли би означавало, че водата е зацапана отъ гнилостни материи, испражнения и пр.

Неормални съединения. — По нѣкогпжъ водата съдържа амониакъ, нитрити и нитрати.

Амониака пропазва отъ разложението на органическитѣ вѣщества отъ микробитѣ: водата, която съдържа амониакъ, не трѣбва да се употребява никакъ за пиение.

(Слѣдва.)

РАЗНИ.

Какъ дѣйствува водата на организма

Количество отъ вода, необходимо за хранене на чловѣка, не е еднакво за всѣки и зависи отъ възрастта, тѣлосложението, навикътъ и годишното време.

Въ време на обѣдъ може да се пие толкова вода, или вино, нѣ разамѣсено съ вода, колкото е необходимо да се уталожатъ жаждата; испитата въ излишко количество вода разтяга стомаха, разрѣдва стомашния сокъ, на когото въспира растворяющето дѣйствие, и нарушава правилното храносмиланье.

Чрѣзмѣрното употребление на воднитѣ питиета въ горѣщо време и въ горѣщия климатъ прѣдизвиква силенъ потъ, повѣхнуване и слабостъ

Температурата на водата трѣбва да бжде по-студена прѣвъ лѣтото, отколкото прѣвъ зимата.

Студената вода отъ 7 до 10° Реом. е отлично възбудително срѣдство за стомаха; а топлата и горѣщата вода малко спомага за отдѣлянето на стомашния сокъ и може да прѣдизвика поврщанье.

Твърдъ студена вода, изпита въ извнрѣдно количество, особено когатъ стомахътъ е празенъ и тѣлото е испотено, като намалява внезапно температурата на тѣлото, може да прѣдизвика твърдъ опасни болзненни явления, като въспаление на плеврата и бѣлия дробъ.

Ако слѣдъ тичанье или пѣкъ слѣдъ силно и дълго работенье, ожеднѣете, то не се старайте да уталожите жаждата, като изпивате отведнѣжъ голѣмо количество студена вода; напротивъ, *разхладѣте си лицето и ржцѣтъ*, похаинѣте прѣди пиенето и *пийте на малки глѣтки*.

Още по-добрѣ въ тоя случай уталожватъ жаждата горещитѣ ароматически питиета, като наприм. чаятъ.

Спаньето слѣдъ обѣдъ. Полезно ли е да се спи слѣдъ обѣдъ? Полезно ли е да се яде вечеръ прѣди лѣганье? И на едното и на другото хигиената не дава точенъ и опрѣдѣленъ отговоръ. За едни е полезно, за други — не. Послѣобѣдното спанье на мновина се разрѣшава, а за нѣкои е даже необходимо. Нѣма съмнѣние, въ младитѣ си години рѣдко нѣкой ще спи слѣдъ обѣдъ, но затова пѣкъ на старостъ, когато енергията на мозъчната дѣятелностъ се понижава, мновина намиратъ за необходимо да си „почиватъ“ малко слѣдъ обѣдъ. Отъ друга пѣкъ страна, наопѣки: въ младостта всѣкакви обилни вечери се прѣнасятъ много по-легко, нежели въ стари години. Съ една рѣчь, тукъ не могатъ се даде общи указания. Но има основание да се мисли, че е много по-добрѣ да се закуси прѣдъ спаньето нѣщо легкичко и лесносмилаемо, отколкото да се лѣга съ празенъ стомахъ, само отъ страхъ, че пълниятъ стомахъ можелъ билъ да бжде причина на безпокойно спанье. Късната и, твърдѣ обилната вечеря, принася по-голяма вредъ, отколкото легката закуска прѣдъ самото лѣганье. Тая послѣдната може да бжде вредна само на оногова, който и така си страда отъ лошо храносмиланье.

Новороденото заспива или въ време на кърмението, или веднага слѣдъ накърмванието; то спи спокойно само тогава, когато стомахътъ му е пълненъ — ако е здраво, разбира се. Щомъ храносмилателнитѣ процеси, поради недостатъкъ на храна, почнатъ да ослабватъ, дѣтето не може вече да спи спокойно. До известна степенъ спаньето помага на храносмиланьето и, отъ своя страна, храносмилателнитѣ процеси способуватъ за тихо, спокойно спанье. Сънливостта, която иде слѣдъ повече или по-малко обиленъ обѣдъ до известна степенъ служи като указание на това.