



СЪ ОСОБЕННО ПРИЛОЖЕНИЕ ЗА ОБРАЗЦИ НА РАКОДѢЛИЯ.
ПРИТУРКА НА „ЖЕНСКИЯ СВѢТЪ“

ИЗЛИЗА НА 10 ЧИСЛО ВСѢКИ МѢСЕЦЪ.

Съдържание :

*Прѣимущества на домакинята. — Кроене и Шие-
ние. — Какъ за зилитѣ припаси. — Хишана. — Медата
като лекарство и като храна. — Обяснени на образитѣ
отъ ракодѣлията.*

Прѣимущества на домакинята.

I Любовь къмъ реда.

«Мразѣж безредието и нахалността, гдѣто и да ги срѣщаш, казва единъ писателъ, защото означаватъ или прѣзрѣние къмъ подробноститѣ, или неспособностъ въ вътрѣшния животъ. Когато нареждаме прѣдметитѣ, всрѣдъ които сме длѣжни да прѣживѣемъ, тогава установяваме помежду насъ и тѣхъ вѣрситѣ на реда и благоприличието и приготвяваме добритѣ обичаи, безъ които човѣкъ се стреми къмъ одивяване. Съглеждамъ въ тѣхъ мислитѣ и нравствеността на ония, за които нищо не сгрува безредието и които лесно могатъ да живѣятъ и въ яхжри. Прѣдметитѣ около насъ и тѣхното положение отражаватъ винаги почти вътрѣшното ни естество. Душата прилича на оня покритъ свѣщилникъ, който все пакъ издава една каква-да-е свѣтлина.»

Горното се прилага особено въ управлението на дома. Когато нѣкой иска да разсѣди

за прѣимуществата на нѣкой домакиня, то нека обърне внимание въ начина на управлението дома, ако сир. всичко е въ редъ и ако всичко е станало съ редъ.

Всеисповѣдано е, че благоденствието и щастieto на дома е по-скоро дѣло на жената, отколкото на мъжа.

Напразно мъжътъ ще работи съ ревностъ и ще прѣкара день и нощъ въ трудъ, за да си удовлетвори нуждитѣ; ако жената, вмѣсто една расчестлива спестителностъ и редъ, които е повикана да направи трайни въ дома си, остави да се вмѣкнатъ въ него лѣнността, бездѣлието, распинничеството, то трудолюбивий мъжъ ще работи напразно и работата му ще бѣде бесплодна като неплодородна земя! Кѣтъй! Жена му го е съспала! Колко и какви злощастия не се случватъ поради женската небрѣжностъ и нѣмание любовь къмъ реда.

А пъкъ Ксенофонтъ казва :

«Мъжътъ обикновенно печели, а жената харчи; когато се то прави добръ, домоветѣ по-растватъ, а когато се прави злѣ, домоветѣ намаляватъ.»

Редътъ е нераздѣлний другаръ на спестителността и най-голѣмата ѣ сила; спестителностъ безъ редъ, чистота и точностъ не е спестителностъ.

Редътъ, прочее, е необходимо за домакинята преимущество. Казваното: женитъ си поддържатъ домоветъ и пакъ тѣ ги съспиватъ, прилага се особено на жената любителка на реда или такъва небръжна. Съзнающата това домакиня туря редъ и приличие въ всичко, съ други думи въ предметитъ, въ работитъ въ начина на живѣнето. Когато тя околзотворява ежедневно времето, то тя прѣдвизда всѣка работа, нареждатъ се всичкитъ домашни дѣла и нищо не се оставя на сждбата. Тогава сж опрѣдѣлени часоветъ на събужданнето, на слаганieto фденнето, на работата, на съня; сжщия редъ се срѣща и въ безбройнитъ подробности на домашнитъ работи.

Любящата реда домакиня има си счетоводнитъ книги, както расправихме въ минжитъ броеве на «Домакинята», въ които най-редовно си бѣлѣжи приходитъ, като гледа, щото да не прѣвишжтъ единитъ другитъ и за да не би опрѣдѣлениитъ за година расходъ се испохарчи за единъ мѣсець.

Сжщия редъ се пази и въ корреспонденцията. Распискитъ се турятъ въ особено мѣсто, въ чекмеджето на писалището ѝ, за да сж готови за всѣки случай.

Домакинята никога не дига нѣкое писмо, безъ да е отговорила, а за да го не забрави, туря го на видно мѣсто, далечъ, обаче, отъ всѣко неприлично любопитство. А когато прѣдетон да отговори на нѣкое писмо, то го чете отново съ внимание — нѣщо, което е полезно, тѣй като безъ това забравя да отговори на нѣкои важни работи въ писмото. А подиръ отговора тя скрива писмото или пъкъ го унищожава, ако не е за пазение. Отъ забравеннето на тая проста мѣрка на редовността и благоразумността много пъти проистичатъ нѣкои прѣважни злощастия, защото едно изгубено или паднало въ ръцѣтъ на другъ писмо може да опропасти бѣдѣщето на нѣкое лице и да разруши безвъзвратно щастieto на нѣкое семейство.

Дрѣхитъ на домакинята, сыруга и чедата сж винаги чисти и въ добро състояние; а когато ги тѣ съблекжтъ, очистватъ се, отчекватъ се и се нареждатъ на мѣстото си. А бѣлитъ дрехи се сгъватъ добръ, носжтъ надлѣжнитъ марки, гладжтъ се и се нареждатъ симетрично въ шкафа за бѣлитъ дрѣхи. Всѣка колона е добръ изброена, така щото лесно да се намѣрватъ при търсеннето имъ дрѣхитъ.

Никога не се вижда нищо захвърлено върху мобилитъ или въ чекмеджетата. Всѣко нѣщо си има мѣстото съ надписъ, така щото да се намѣрва лесно и да се не губи време за търсеннето му. Съ една дума, въ дома на добрата домакиня има:

«Едно мѣсто за всѣко нѣщо и всѣко нѣщо си има мѣстото.»

Момитъ никога не трѣбва да забравятъ, че чрѣзъ реда се запазватъ разнитъ нѣща. Когато искатъ да ги прѣдпазжтъ отъ изгубване и да ги запазжтъ повече време, то трѣбва да ги кърпжтъ и поправятъ при нарежданнето имъ. Когато искатъ да ги намиратъ въ нужда и да ги иматъ винаги на расположеннето си, трѣбва да ги нареждатъ. Когато искатъ да си увеличжтъ срѣдствата, трѣбва да иматъ редъ и въ тѣхъ. Когато искатъ да се обогатжтъ чрѣзъ спестителността, трѣбва да пазжтъ строгъ редъ въ приходитъ и расходитъ имъ. Когато искатъ да си спестжтъ времето, най-драгоцѣното съкровище, трѣбва да иматъ редъ въ употребленнето на дневнитъ занятия. Безредието създава безбройни мъчности и прѣпятствия; безредието е най-обикновенната причина за съспиваннето на домоветъ. Редътъ е още по-нужденъ въ помалко заможнитъ семейства, тѣй като той съставлява нѣрвото условие за благоденствието и сигурността, а колкото по-малко срѣдства има, толкова по-важни ставатъ редътъ и спестителността.

Кроение и Шиение.

I. Нуждата отъ знанието искусството на Кроението и Шиението.

«Най-големата добродѣтель на майкитъ отъ добри семейства се състои въ първенството при употребленнето на иглата.»
(Ponsard).

Безсмыслино една отъ най-важнитъ и най-нуждитъ работи при възпитаннето на момитъ е искусството на Кроението и Шиенето, тѣй като много е голѣмо тѣхното значение въ практическия животъ. Кроението и Шиенето съставляватъ въ сжщо време приятно и полезно удоволствие, защото чрѣзъ нѣжнитъ и похвалливи прѣсти на момчето се изработватъ безбройни ржководѣлия на фантазия, отъ което се задоволяватъ и родители и приятели; а работницата чрѣзъ искусството на Кроението и Шиенето си печели насжщия хлѣбъ. За майката на добро семейство туй искусство съставлява источникъ на благоденствие и спестителность.

Чрѣзъ прѣимуществовата и способноститѣ на домакинята дрехитѣ на мѣжа и на дѣцата, като сѣ винаги чисти и закрѣпени, трайжтѣ повече врѣме, защото тѣснитѣ и кѣси дрехи на по-големитѣ ѿ дѣца се прѣобръщатъ въ хубави дрехички за по-малкитѣ. А пѣкъ богатата жена прѣкарва чрѣзъ туй искусство приятно часоветѣ си и намира при това и случая да се показва полезна на ближния си, употребявайки го като добро срдѣство за милостини.

И дѣйствително, какво по-хубаво отъ картината, прѣдставляюща майката, заобиколена отъ дѣщеритѣ си, работящи заедно съ неѣжъ върху скрояването и ошиванieto на пелени за новородени отрочета и на топлички дрехи за болни и стари хора, и какво по-приятно отъ туй веселие?

Когато родителитѣ на момата сѣ достатъчно заможни хора, щото тя да не е принудена да работи за насѣщния си хлѣбъ, тогава и тая мома си прѣкарва приятно врѣмето и припечелва благословинитѣ на бѣднитѣ. А какви наслаждения могатъ се уравниѣси съ това?

Нека, прочее, момитѣ се фамилизираѣтъ съ Крое-нието и Шиеението, нека отрано станжтѣ способни въ тѣхъ, та не само въ това, но и въ всичко друго, нека не пожъртвуватъ полезното за приятното и нека не прѣдпочитатъ удоволствието отъ полезното занятие. Истина е, че не трѣбва да се отхвърлятъ и другитѣ малки ржкодѣлнн, нито споримъ за цѣнността на шевницитѣ, плетението и пр.; жѣлаемъ обаче, само да дадемъ да се разбере, че не трѣбва момитѣ да се занимаватъ исклучително съ едниѣтъ отъ тѣхъ, а да занемариватъ другитѣ. Въ какво би, напримѣръ, послужило, ако момата е специалистка въ плетението, а не знае и най-простото шиеение или какъ да шие нѣкоя съдрана дреха и да е принудена да покрие съдраното съ помощта на игла, догдѣто шивачката или служницата благоволи да го зашие?

II. Кроеението и Шиеението по Историята

Най-великитѣ и най-мѣдритѣ педагожки доказали сѣ нуждата отъ упражняването, на момитѣ отрано по ржкодѣлнето, за да станжтѣ способни, щото нѣкой денъ да си оползотворѣжтѣ дома съ знанието му. Ще споменемъ г-жа de Maintenon и една друга жена, която прѣзъ по-новитѣ врѣмена е оставила почетно име въ великото дѣло за възпитанието на момитѣ.

Извѣстно е, че въ Сенъ-Сирското училище, споредъ уставитѣ и примѣритѣ, подготовленieto по ржкодѣлнята се вършело съ голѣма грижливостъ и прилѣжанне. Тамъ ученичкитѣ изучавали шиеението, шевницата, плетението и др. т. и. шиели всичкитѣ бѣли дрехи на училището, болницата и параклисѣа, роклитѣ и дрехитѣ на учителкитѣ и ученичкитѣ, «но никое избранно ржкодѣлие», казвала г-жа де Ментенонъ. Тя даже пишела до една Сенъ-Сирска госпожа: «Толкова опредохъ днесъ, щото заболѣ ми ржката, та не мож да ти пиша.»

Навсѣкждѣ изъ писмата на тая прочута жена относително възпитанието на момитѣ се показва нуждата на образованieto имъ въ работа.

«Всѣчески момитѣ трѣбва да се подбудижтѣ къмъ изучаване ржкодѣлнето» пишела тя къмъ г-жа Вою. А къмъ г-жа de Clugny, първа учителка на снитѣ (ученички отъ извѣстенъ класъ, носящи синъ поясъ въ пансионитѣ на 3-тѣхъ висши дѣвически училища на Почетния Легионъ въ Сенъ Дешисъ, Екуенъ и Loges), отъ които по-възрастнитѣ били на 18—20 год.: «Залѣгайте, щото момитѣ да си запазватъ наклонността къмъ кроението и шиеението, помагайте имъ да си намѣрватъ работа и доставяйте имъ продължителна за нѣколко дена работа; това е най-отличното нѣщо. . . .»

На сжщото мѣстѣ била и г-жа Самиран:

«Дѣщерята, сѣдяща при майка си, длѣжна е да почне да изучава употребленieto на иглата и то прѣзъ доста врѣме всѣки денъ, но не продължително, защото се изисква голѣмо внимание, да не би да почувствува отврѣщение къмъ туй най-драгоцѣнно занятие на женитѣ. . . . Но най-важно е да се учжтѣ отъ най-рано момитѣ плетението, а съ особено голѣмо внимание да изучжтѣ кроението и шиеението на бѣли дрехи и рокли и всичко отъ тѣхъ зависяще, защото, колкото повече ржката се приучава къмъ тия работи, толкова и се задоволява момата, която ги работи.

Тая сжща Самиран отивала до тамъ, щото да казва: «Това прѣимущество (знанието ржкодѣлнята и пр.) ознаменува благоразумieto, което направлява възпитанието и съставлява отговора върху говореното за по-пространно учение на момитѣ.» При това тя прибавяла: «Догдѣто първитѣ върху Кроеението и Шиеението опити на момитѣ не позволяватъ да имъ се възложжтѣ нѣкои важни работи, учителкитѣ могатъ да ги занимаватъ съ работенъе за бѣднитѣ; но такъвъ начинъ доказва имъ се още повече цѣнността на знанията имъ върху туй искусство, а и се развива въ сжщо врѣме чувството имъ на чѣловѣколюбие и бѣднолюбие.»

И най-малкото размншление върху казаното до сега е достатъчно да покаже, до каква степенъ е полезно да знайжтѣ момитѣ да кройжтѣ и шийжтѣ, като си упражняватъ и ума и наклонността заедно съ упражненieto на ржцѣтъ имъ. Споредъ свѣтитѣ на г-жа де-Ментенонъ трѣбва да се отхвърлятъ всички бесполезни играчки, които може да прѣдизвикватъ очудването за търпението, вниманието и акуратността, съ която сѣ изработени, но повече нѣти засвидѣтелствуватъ нѣмане вкуса и губене врѣме. За такива тънки работи може да се опрѣдѣли единъ денъ въ недѣлята и да има даже специаленъ курсъ заради ония, които знайжтѣ вече добрѣ другитѣ си работи; но прѣди всичко, момитѣ трѣбва да знайжтѣ най-добрѣ кроението и шиеението, както и кърпението на увѣхтѣли и истрити дрехи. Или же, въ краенъ случай, да знайжтѣ поне кроението и шиеението на по-леснитѣ дрехи за нѣкоя ученичка и да имъ се опрѣдѣли единъ денъ, въ който всѣка мома да е длѣжна да си закрѣпва нѣщо отъ дрехитѣ си, което би избрала учителката по шиеението; а за възнаграждение може да имъ се опрѣдѣли кърпението отъ врѣме на врѣме на дрехитѣ на бѣднитѣ дѣца. При това нужно е да научжтѣ, какъ да държжтѣ въ редъ дрехитѣ си.

На много ученички може да се възложи нагледдането на едно отдѣление отъ дрѣхопивачницата и да се упражняватъ да изваждатъ всѣка седмица, каквото трѣбва, и да нареждатъ пранитѣ дрѣхи; трѣбва да имъ се показва, кое е за поправяне и какъ се то поправа; а когато вече придобиятъ нѣкакъвъ опитъ то може тогава да се оставятъ, щото тѣ сами вече да опрѣдѣлятъ и прѣдаватъ на шивачката нуждаещото се отъ поправка, като показватъ въ сѣщо врѣме и какъ трѣбва да бѣде поправката.

Сжщата Г-жа де-Ментенонъ говорѣла още къмъ учителнитѣ отъ Сенъ-сирското училище: «Не можете имъ вдѣхнѣти нѣщо по-добро отъ това. Помислете си, че харизматикъ на дѣщеритѣ си съкровище, като имъ вдѣхвате наклонността къмъ шпенецето, защото, безъ да обърнѣ внимание на това, че сж бѣдни момѣ, поради което ще бѣждѣтъ нѣкой день принудени да си удовлетворяватъ чрѣзъ работата житейскитѣ нужди, прибавямъ, че, въобще говорено, нищо не е по-нужно на женитѣ, отколкото трудолюбието, което укротява страститѣ и занимава ума, та не дава да се помисли за нѣщо зло, нѣ прави да се прѣкарва врѣмето приятно догдѣто бездѣлнето води къмъ всѣки видъ зло. . . .»

И г-жа Сапуръан еподѣляла мнѣнието на г-жа де-Ментенонъ относително тѣй нарѣченитѣ отъ послѣдната избрани ржкодѣлня.

«Тия ржкодѣлня на фантазия трѣбва да идватъ подиръ полезнитѣ работи като за отпочиванне. До десетъ-годишната възраст на момитѣ и по-късно още, каквото и да е положението на родителитѣ имъ, недѣйте имъ позволява да се занимаватъ съ нѣкои ржкодѣлня на фантазията, съ каквито се занимаватъ богатитѣ жени. Съ добрия вкусъ само тѣ ставатъ способни, та е много важно да се упражняватъ отъ найранната си възраст, въ каквото не могатъ научи по-късно.»

Историята напълно оправдава правото разсѣждане на тия велики педагожки. У най-цивилизованитѣ народи женитѣ, царскитѣ дѣщери, на даже и самитѣ царици се занимавали съ ржчната ржбота, а великиятъ Александъръ съ гордостъ си показвалъ дрѣхитѣ, що му зашивали сестритѣ му. У Евреитѣ женитѣ сами си зашивали дрѣхитѣ на семейството си, а всѣкидневното имъ занимание било ткането, шпенецето, плетенецето. По-личнитѣ и богатитѣ римлянки си запазвали тоя обичай и въ врѣмето още, когато правитѣ бѣхж ослабижали, като си изгубили напрѣжната строгостъ; императорътъ Августъ носѣлъ обикновенно дрѣхи, скроени и зашити отъ съпругата си, сестра си и дѣщеритѣ си. Великиятъ Карлъ учелъ дѣщеритѣ си на ржкодѣлня и за да отбѣгнѣтъ, както казвалъ, бездѣлнето и за да иматъ срѣдството да си удовлетворяватъ нуждитѣ, ако би нѣкога испаднали, защото нищо не може прѣдпази нѣкого отъ гоненията на сждбата. Злочестата Шотландска царица Мария Стюартъ отъ най-младата си възраст се упражнявала на всѣкакъвъ видъ шпенецъ, на което и се отпичавала, а тия нейни познания много ѣ спомогнали прѣзъ злочеститѣ часове на живота ѣ. А по-късно Мария Антоанета и сестрата на Людовика

ХVІІа, Мадамъ Елисавета, сж били принудени да си поправятъ сами дрѣхитѣ въ Тампловския затворъ. А колко тогава тия злочести принцеси били благодарни, за дѣто бѣхж въсприели да изучатъ съ врѣме тая работа, която имъ се показала тогава толкова нужна и полезна!

Пакъ за зимнитѣ припаси.

Доста напространно сме говорили минжлата година въ «Домакиня», че своеврѣменното купуване на кжщнитѣ припаси, а особено на зимнитѣ, съставлява единъ отъ главнитѣ источники на спестителността, за което нѣщо домакинята е длъжна да положи особено голѣмо внимание. Има домашни припаси, които трѣбва да се купѣтъ по туй или онуй врѣме на годината, други се продаватъ по-евтино въ друго врѣме, едни работи за ѣденне траѣжтъ малко врѣме, а други ставатъ по-добри, колкото повече стоѣтъ; затова прочее, трѣбва да се избира надлѣжното за покупката на всѣко нѣщо врѣме. А при всичко че това се учи отъ опита и практиката, ние пакъ ще дадемъ тукъ нѣкои свѣѣти за покупки и за припаси.

1-о Относително припаситѣ, купувай, колкото се може, на едро и отъ първа ржка; печалбата е двойна: печелишъ, каквото печели продавачътъ отъ прѣпродаване.

2-о По общо правило, купувай винаги отъ извѣстни магазини, които продаватъ добра стока; така бѣди увѣрена, че не губишъ, защото тия магазини, като гледатъ да не си изгубѣтъ мющернитѣ, нѣма да си продаждѣтъ скжпо стоката, а купеното ти ще бѣде отъ по-добро качество.

3-о Пскашъ ли да бѣдешъ услужена бързѣ и добрѣ? Купувай винаги въ брой.

4-о Купувай винаги добра стока. Хората казватъ твърдѣ справедливо: добрата стока има си винаги стойността въ себе, а естината стока става скжпа.

5-о Колкото се може, сама лично прави покупки си, ако не всѣки день, то отъ врѣме на врѣме, за да знаешъ сама цѣнитѣ на купуванитѣ работи и за да покажешъ на продавачитѣ, че се грижишъ за домашнитѣ си работи. Така по-малко влизатъ въ искушение да се съгласѣтъ съ слугата или слугинята ти, за да те излѣжѣтъ.

6-о Когато веднѣжъ избереши за покупкитѣ си нѣкоя добра магазинъ, то недѣй вече прѣдпочита една коя-да-е друга, първата, що би срѣщнала по пѣтя си; нѣ е прѣдпочително да си правишъ винаги покупки отъ магазинята гдѣто си позната, защото господарътъ, желайки да не си изгуби мющернитѣ, ще те услужи, както пскашъ. Има, обаче, случаи, въ които можешъ да отстѣпишъ отъ туй правило. Ако, вмѣсто да излѣзешъ ти, ще пратишъ слугинята си, то, за да се не губи врѣме и за да се избѣгне случайтъ на нѣкое неприятно познанство съ слугинята ти, прати ѣ въ по-ближната магазинъ и, ако е възможно, прѣслѣдвай ѣ съ погледа си отъ прозореца. Тоя свѣѣтъ се

дава отъ една опитна жена и е добъръ за прилаганне въ практика.

Килерътъ.

Всѣка къща, добъръ распредѣлена, трѣбва да има една стая или единъ шкафъ, а много пъти и двѣтъ, споредъ числото на членовѣтъ въ семейството, за пазение въ тѣхъ припаситѣ, и ключовѣтъ на които домакинята държи винаги при себе си. Въ тѣзи стая се нареждатъ всичкитѣ припаси, както е по-угодно за прѣдпазването имъ и както е по-угодно за стаята. Тукъ трѣбва да има особено добъръ наредено мѣсто за турпинитѣ, сладката и пр.; пушенитѣ жамбони или солени се окачватъ на тавана, завити въ хартия или платъ. Всѣко чекмедже носи надписъ, показвающъ, какво се съдържа въ него, а сѣщо и буталкитѣ и сѣждовѣтъ, въ които се турятъ сладката и др. т. п. иматъ надлѣжния надписъ. А понеже сладката можѣтъ се запази и отъ година повече, то добръ е да се забѣлѣзва не само видѣтъ на сладкото, но и годината, въ която е то направено. Въ тѣзи стая трѣбва да има и кантаръ или вѣзни (ако нѣма въ кухнята) съ теглилки, за да знае винаги домакинята въ точностъ, какво внася и какво изнася.

Най-послѣ нека се не забравя и единъ капанъ за мишки, който е необходимъ за килеря, отъ гдѣто не липсватъ мишкитѣ.

Захаръ. — По-износно е да се купува захаръта въ конуси, отколкото въ прахъ. А захаръта се запазва, като се завие и тури въ сухо мѣсто. За всѣкидневно употребленіе и за леснотията на домакинята надробява се прѣдварително нужното за нѣкое врѣме количество, за да се не принуждава тя да го прави всѣки день, и се нази въ санджчето; а за надробяването на захарния конусъ много е удобно да се употребява ножъ съ широко острие и дървенъ чукъ. — Има и захаръ на парчета и прахъ въ бакалницитѣ, но тя не е винаги отъ добро качество. Прѣдпочително е да се надробява захаръта отъ самата домакиня.

Кафе. — На семействата, които употребяватъ кафето, по е износно да го купуватъ заведиждъ въ голѣмо количество и въ такова, щото да имъ стигне за една година, защото по такъвъ начинъ и по-евтино се купува и по-добро става, колкото повече стои. То изнася сухо мѣсто за пазение. Мжно се познава качеството на кафето отъ вънкашни бѣлѣзи. Нека, обаче, се прѣдпочита кафето, на което зърната сѣ сухи, звучни, твърди, вкусни и нѣматъ нѣкаква чужда миризма и сѣ на цвѣтъ по-скоро жълтиникъви, отколкото зелени. Отъ първо качество кафе е онуй на *Мока*, което е и рѣдко въ търговията, а особено въ малкитѣ бакалници. Зърното е въобще сръдно или малко, обло или плоско, валчесто или продълговато, отъ жълтъ или блѣдозеленъ цвѣтъ. Второто по качество е кафето на *Мартиника*, а третѣ онуй на острова *Бурбоиъ*. Обикновено тия три вида кафе се смѣсватъ въ тая пропорция: за единъ килограмъ зиматъ се 250 гр. кафе *мока*, 250 гр. *к.-мартиника* и 500 гр. *к.-Бурбоиъ*.

Кафето се кавурдисва по извѣстния на всѣка домакиня начинъ; огньтъ въ началото е сръденъ, а по-

послѣ се усилюва. Кавурдисването се прѣкрътава, когато кафето почне да дими. За сръдно количество кафе нуждни сѣ около три четвърти часа кавурдисване, което се познава отъ туй, че при края дими повече, овлажава се, приема тъмнокафенъ цвѣтъ и издава ароматна миризма. Тогава снима се отъ огъня и оставя се да се довърши кавурдисването чрѣзъ парата му, като се клати за нѣколко минути. Кавурдисаното кафе се простира надъ една дѣска или, по прѣдпочтение, надъ мряморъ, защото, колкото по-студено е туй мѣсто, толкова повече зърната му испиватъ аромата. Кафето се мѣли студено, даже много студено, и не всичко заведиждъ, защото си губи много отъ аромата. Пазн се не въ тенекиенъ, а въ стѣкленъ сѣждъ, който се занушва добръ.

(Слѣдза).

Хигиена

на ижжната възраст.

Хигиената е искусството да си запазваме здравето за продължение живота; а здравето, както е извѣстно на всѣнѣца нѣ, е най-главното добро, което всѣчки сме длѣжни да запазваме. Правило и основа на хигиената съставляватъ здравията на климата, въздуха, водитѣ, жилището, чистотата на личността и на околнитѣ му хора и удовлетворението въ мѣрка и редъ разнитѣ нужди на живота. Ние тукъ ще разгледаме тоя важенъ прѣдметъ въ по-главнитѣ му части.

I Чистотата.

Не е достатъчна само чистотата около насъ, но и върху насъ. Тѣлесната чистота е много важна, а много кожни и други болѣсти иматъ за единичка причина нечистотата.

Миеието и къпението сѣ двѣтъ сръдства, които запазватъ кожата въ надлѣжната чистота; затова ония, които си желаятъ здравето, а и неискатъ да сѣ гнусни за другитѣ, трѣбва да си миятъ всѣки день лицето и рѣцѣтъ, да се къпятъ често и да се прѣбличатъ често въ чисти дрехи. Много е добро да навивне въ това човѣкъ отъ дѣтинството си още.

Глава. — Много е полезно да навикнемъ отрано да си миемъ главата, за да се отварятъ поритѣ, а послѣ да ѣмъ оставяме за малко врѣме изложена на вѣтъра. Гребенътъ, четката сѣ единичкитѣ орждия, употребленіето на които изисква младата коса; но и тѣхното употребленіе не трѣбва да е много често, и продължително, за да се не обѣлва кожата и се възпалва върхната кожа (епидермътъ). Космитѣ се измиватъ съ чиста вода и чрѣзъ нѣкои сладки масла, стига да не сѣ много ароматни; по е прѣдпочително да се измиватъ съ жълтка на яйцето, смѣсенъ съ хладка вода, който не раздражнява много кожата, а и ѣмъ очиства съвършенно.

Какъвто и да е шарътъ на косата нѣ, много е добро да не го промѣняваме искусствено, защото разнитѣ употребявани за тая цѣль бои съдържатъ почти винаги нѣкакви металически съединения, като

олововъ окисъ и пр., които причиняватъ главоболне, спазми, а понякога и други по-важни заболявания. Сяко съединенията на оловото и среброто, които служатъ за испиването въждитъ, причиняватъ голѣми злини, защото боядисватъ кожата, за която е много вредително продължителното испиване тия вещества. А при туй, като помислимъ, че природата така комбинира всичкитъ си произведения, щото да не съществуватъ черти на човѣшкото тѣло, които да не сж въ хармония съ останалата частъ на лицето, то ще се убѣдимъ, че никой отъ тѣхъ не може да се промѣни споеволно, безъ да се повреди изгледътъ на цѣлата физиогномия. Една коса отъ тоя или оня шаръ е естествено комбиниранъ съ шара на очитѣ, съ оня на кожата, съ разнитѣ части на едно цѣло, на което не може се промѣни никоя черта, безъ да произтѣзе единъ неприятенъ контрастъ. Освѣтъ всичко това, боядисаната коса произвежда страшна грозотия съ коренитѣ, които показватъ естествения шаръ; а това още пизсква всѣкднвно голѣми грижи. Тоже и прибавената коса (перуката) показва голѣми неудобства, тъй като покриванитѣ отъ неѣ коси завѣхватъ и пепадатъ.

Усти. — Чистотата пизсква, щото да се пизмватъ жбитѣ всѣка сутринъ, както и подиръ ѣденне. Въобще жбитѣ пизскватъ голѣми грижи; трѣба да се пизштватъ добръ отъ нечистотитѣ, що понякога покриватъ основитѣ имъ; затова тѣ се трижатъ съ една малко твърда четкичка. Чистата вода, прахътъ отъ кина или отъ въглена очистватъ добръ жбитѣ и сж по-прѣдпочтителни отъ всѣко друго модно лѣкарство за жбитѣ. Скорото прѣмпуване отъ топло на студено е много вредително за запазването на жбитѣ.

Пестръпнитѣ отъ разни кисели работи жби се пизлѣкуватъ чрѣзъ селцова или друга вода, съдържаща въгленитъ окисъ.

Жабоболнето почти винаги има за причина или гинението на жба, или пѣкъ невралгията. Въ първия случай жбътъ се пломбира, т. е. се напълнюва съ олово или злато, за да не влизатъ въ него въздухътъ или хранитѣ; нъ когато той е съвсѣмъ изгнилъ, тогава трѣба непрѣмѣнно да се извади. Невралгитѣ и ревматизмитѣ закачатъ и здравитѣ и повреденитѣ жби, а особенно въ влажно врѣме; а когато таковото жабоболне вземе перподически характеръ, тогава употребяваме улѣкчителни мнения, хладки бани и очистителни.

Очи. — Когато сж събуждаме отъ сънь, не трѣба да излагаме очитѣ си на силна свѣтлина или на денната свѣтлина, но да ги привикваме къмъ неѣ постепенно. Очитѣ много се засилватъ чрѣзъ мненето имъ съ студена вода, но не трѣба да ги мнемъ съ неѣ повече отъ три пѣти въ день.

Когато пишемъ или четемъ, трѣба да сѣдимъ така, щото свѣтлината да пада не на лицето ни, но по-скоро отъ страни; ако работимъ нощъ въ силна искуственна свѣтлина, то много е добръ да намаляваме силата на лжчитѣ чрѣзъ нѣкой абажуръ или покривка. Чувството на зрѣнието може още да се повреди чрѣзъ едно твърдѣ напргнато упражнение; това се случва,

когато очитѣ гледатъ често или дълго врѣме малки или много свѣтли същества; тогава очитѣ се уморяватъ, та трѣба отъ врѣме на врѣме да се пизмватъ съ студена вода.

Испаренията на яхритѣ, нуждницитѣ, тютюнътъ или димътъ сж тоже вредителни за очитѣ.

Още шарътъ на разнитѣ около насъ прѣдмети влияе много върху органа на зрѣнието, а синий или зелений шаръ даватъ му да си отпочива; затова имѣющитѣ много чувствителни очи носѣжатъ очила отъ синъ или зеленъ шаръ.

Запазването на зрѣнието пизсква чистъ въздухъ. нито много влаженъ, нито много сухъ, нито много топълъ, нито студенъ. Очитѣ трѣба да се прѣдпазватъ отъ влиянието на вѣтъра, и заради причиняваното отъ него пизжване на сълзитѣ, и заради праха — нѣща, които сж много вредителни за тѣхъ. Когато тѣ бждатъ по нужда изложени на силенъ вѣтъръ, трѣба послѣ това да се пизмнатъ съ голѣмо внимание съ студена вода.

Късогледитѣ (миопитѣ), които мжно или неясно виждатъ отдалеченитѣ нѣкакъ прѣдмети, употребяватъ двуглѣбжти очила, които имъ помагатъ за по-ясно гледане; далекогледитѣ (презбиопитѣ), които гледатъ добръ далечнитѣ, но не и близкитѣ прѣдмети, употребяватъ двуплѣбжжли очила. Когато стане нужно употреблението на очилата, то тѣ трѣба да се пизбержатъ съразмѣрно съ слабостта на очитѣ, като се внимава, щото померътъ да не бжде нито много силенъ, нито много слабъ. Въобще не трѣба да навикнемъ да носимъ постоянно очила, но да ги употребяваме само въ случай, дѣто имаме неизбѣжна нужда отъ тѣхъ.

Кривогледството на дѣцата обикновено произлиза отъ недоброто поставяние на люлката къмъ свѣтлината т. е. свѣтлината иде отъ страни, та дѣтето винаги е принудено да се обръща къмъ неѣ; затова много е важно да се обръща лѣглото или люлката къмъ свѣтлината, ако тя е слаба, или на противната къмъ неѣ страна, което е и прѣдпочтително.

Уши. — Ушитѣ трѣба да сж винаги чисти, като се пизштватъ всѣки день съ ушечистилищата, за да не би събиранията въ тѣхъ нечистотия поврѣжда слуха; нъ като ги чистимъ трѣба да внимаваме да не вмжнемъ ушечистилищата много дълбоко до тѣмначето, защото много пѣти се случва да се распуква цината, отъ което се причинява глухотата; достатъчно е даже едно просто раздражение на слушателната трѣба, което, като се продължи доста врѣме, може да причини глухотата.

Силнитѣ изгърмявания и голѣмий шумъ въобще повреждатъ разнитѣ части на тоя органъ. Честото слушане на твърдѣ силни звукове намалява чувствителността на ухото и може да прѣдизвика парализирането на слушателния нервъ, а слѣдователно глухотата; може да навикне, обаче, нѣкой да живѣе всрѣдъ единъ продължителенъ шумъ, не много силенъ, разбира се, като напр. оня на нѣкой воденица, на нѣкой машина, и др. п., безъ да почувствува нищо.

Неочакваното промѣнение на врѣмето и въздуш-

нитѣ течения сж опасни за ухото и ако не можемъ ги избѣгне, то трѣбва да намаляваме или испрѣварваме злиниѣтъ отъ това, като си запушваме ушиѣтъ съ памукъ.

Ръцѣ и крака. — Често трѣбва да си миемъ ръцѣѣтъ, за да бѣждѣтъ винаги чисти, а краката — всѣки осемъ или петнадесетъ дена. Ноктитѣ на краката трѣбва да се рѣжѣтъ редовно, нѣ не и дълбоко, защото твърдѣ е възможно да се нараниѣтъ прѣститѣ, а съ това да произлѣзѣтъ неприятни послѣдствия. У нѣкои хора ноктитѣ на прѣститѣ, а особено на голѣмитѣ, въ краката се вѣиватъ, по разни причини, по-краищата въ прѣститѣ, а това, имъ причинява голѣми болки. Тия болки прѣставатъ тутакси, щомъ се изрѣжѣтъ тия нараствания по краищата на нокъта; нѣ това е приврѣменно, та е много добро, щото при изрѣзването на ноктитѣ да се оставиѣтъ тия краища, а да се изрѣзватъ само въ срѣдата, вглѣбнѣто. По такъвъ начинъ, доде израстне изрѣзанный нокътъ, умъртвяватъ се краищата, та при второ и трето повтаряне можемъ да ги откъснемъ безболѣзнено.

Трѣбва да отбѣгваме отъ да имаме краката си студени; приятната топлина и лекото непотпяване на краката е знакъ на здравие. Краката на нѣкои хора сж винаги студени, та за това тѣ не могатъ пощѣ да заспиѣтъ. Такивато могатъ да си стоплюватъ краката, като напълниѣтъ нѣколко бутилки съ топла вода и ги запушѣтъ добрѣ; съ тия бутилки тѣ си стоплюватъ лѣглото малко прѣди да си лѣгнѣтъ, или пакъ ги турятъ въ мѣстото на краката си помежду покривкитѣ; така се произвежда една приятна топлина въ тѣлото, а слѣдователно и въ краката, по тѣй като, споредъ нѣкои лѣкари, тая послѣдня метода прѣдразполага къмъ простуда, то по е прѣдпочтително да се стоплюва лѣглото чрѣзъ нѣкоя стомна, напълнена съ топла вода и добрѣ запушена, която послѣ да се изважда. Могѣтъ още такивато да посиѣтъ винаги вълнени калцунѣ, което се прѣпорѣчва особено за дѣцата. Най-сигурното срѣдство, да има нѣкой краката си топли, е да ги кѣни често. (Слѣдва)

Медътъ като лѣкарство и като храна.

(Извлѣчение изъ Съчинението на Д-ра Анжело Дубин).

I Медътъ като лѣкарство.

Въ това врѣме, когато медътъ прониква въ нашия стомахъ, неговата киселина се съединява съ желѣдѣната и като притѣжава драгоцѣното свойство да прѣдпазва разлаганieto, прѣпятствува и на стомашното врѣние. Но главното му физиологическо значение за организма се заключава въ това, че черний дробъ поглѣща всичкото му захарно вещество, което, като влѣзе въ кръвта, окислява се и произвежда топлина. Скробялата и захарта правѣтъ сжщото нѣщо, но скорбелата трѣбва първо да прѣмине въ растителна захаръ, а захарта въ скробялна захаръ и фруктова захаръ, когато за меда не трѣбва никакво прѣработване, защото той съдържа въ себе готова скробялна и фруктова захаръ, вещества, които непосредствено влизатъ въ черний дробъ, а отъ тамъ въ кръвта.

Слѣдователно, медътъ е лѣкарство по прѣимущество възбуждающе и пищеварително. Той произвежда слабително и мочегонно дѣйствие. Като разслабително и дезинфекционно срѣдство него примѣсватъ въ гаргара противъ простата простуда.

Медътъ, смѣсенъ съ оцетъ, който се е устоялъ съ морски лукъ (scilla), и примѣсенъ къмъ овесна отвара, прѣдставлява отлично срѣдство за откашлюване, което се употребява и противъ трѣска febris ardens.

На дѣца, страдающи отъ млѣчица, е полезно да се смазватъ бѣлитѣ корици въ устата съ медъ, смѣсенъ съ не голѣмо количество borax.

Самъ по себе медътъ прѣдставлява добро слабително срѣдство, полезенъ е за твърдѣ стомахъ у хора, които водѣтъ сѣдящъ животъ и за маясжѣ. Той е полезенъ за старитѣ и слабосилнитѣ, на които тѣганиѣтъ сж недостатъчно еластични, като прави кожата по-гладка и по-еластична.

При разболѣване на сѣдалищний нервъ (ischias) полезно е да се постави по продължение на нерва пластиръ отъ медъ съ негасена варъ.

II Медътъ като храна.

Ароматическитѣ вещества и киселината, които съдържа медътъ, придаватъ му приятенъ вкусъ и аромат; той възбужда дѣятелность у слюннитѣ жлѣзди повече отъ всички други сладки нѣща. По такъвъ начинъ, като се привлечатъ въ устата по-голѣмо количество слюнки, които се глѣтатъ заедно съ него, медътъ помага за прѣваряване на другитѣ хранителни вещества. Да се дава на дѣца намазанъ на хлѣбъ е сжщо твърдѣ полезенъ, тѣй като той поддържа въ тѣхъ добро расположение на духа и имъ придава цѣтуущъ видъ. Медътъ дѣйствува благотворно и на дихателнитѣ органи. Той дѣйствува много по-добрѣ на дѣцата отъ колкото скробянитѣ брашнени вещества или маслото, което лесно се вгорчава. Млѣкото, смѣсено съ медъ, съставлява най-добро срѣдство за отучаване дѣцата отъ цѣца.

Хубаво е прѣстарѣлитѣ хора да се храниѣтъ съ надробенъ хлѣбъ, полѣнъ съ рѣдкъ медъ и сметана (каймакъ). Това е прѣкрасна, здрава и укрепляюща храна.

Що се отнася до захарта, то ако тя намѣри въ стомаха достатъчно стомашенъ сокъ за чейното свършенно прѣврѣщане въ млѣченъ сокъ, то тя сжщо е полезна както и медътъ. Ако ли не намѣри достатъчно количество стомашенъ сокъ, тя се разлага и вслѣдствие мекушавостѣта на стомаха прѣминува въ други стомашни вещества, които раздражняватъ червата, като причиняватъ много врѣда, особено на дѣцата. Съ други думи, произлиза захарно растройство на стомаха.

За възрастнитѣ медътъ не може да замѣсти питателното вещество на мѣсото, а така сжщо не може да служи за раздражающи и възбуждающи срѣдства като алкохола. Но употребяванъ въ храната ежедневно: сутрѣнь на закуска и на обѣдъ по една супена лѣжичка, размазанъ на хлѣбъ, медътъ произвежда бавно, но постоянно благотворно дѣйствие на организма, като поддържа въ него процеса на горенето и придава сила на мускулитѣ и на мозъка, като поддържа силата въ работата, увеличава животната топлина

у старитѣ и поддържа яснось на мислитѣ у уметвенно занимающитѣ се съ литературитѣ.

Забѣлзано е въобще, че срѣдната продължителность живота на пчеловѣдцитѣ е повече отъ колкото на другитѣ хора.

Така, Питагоръ, който е живѣлъ 90 год., казвалъ, че той дължи своя дълъгъ животъ на постоянното употребленне медъ въ храната.

Условиата, които способствуватъ на дългия животъ споредъ Децлера, сж слѣдующитѣ:

1) Животътъ на пчеловѣдцитѣ въ село на откритъ въздухъ.

2) Пчелната отрова, която тѣ вджхвватъ въ себѣ при обръщаннето съ пчелитѣ и които имъ впускатъ пчелитѣ при ужилваннето.

3) Ежедневното употребленне медътъ въ храната.

Докторъ Шранцъ е съобщилъ въ «Revue Internationale», че човекътъ за поддържанне на своя организмъ трѣбва да харчи за всеки 24 часа 3 килограма и 390 гр., отъ които:

Вода	2.818 кгр.
Бѣлтѣщи вещества	0.120 кгр.
Въглеродороди	0.330 кгр.
Масли	0.092 «
Соли	0.032 «

Ето съставътъ на нѣкои хранителни продукти:

На хиляда части се пада	Вода	Бѣлтѣщи вещества	Въглеродородъ	Тѣстни	Соли
Въ женското мѣсо	890	40	44	25	1
« мѣсото на мѣкопитаящитѣ	730	175	—	40	11
« сиренето	370	335	—	24	55
« овоцната	137	234	569	20	22
« пшеницата	139	135	695	20	20
« барабола (картонитѣ)	125	15	285	2	10
« зельето	920	5	20	—	—
« медътъ (споредъ Галла)	80	—	870—880	—	—
« « (споредъ Гъале)	220	—	770—780	—	—

Споредъ тази таблица мѣсото и медътъ се явяватъ двѣ питателни вещества, които взаимно се попълватъ. При това, необходимо е, да се обърне внимание и на смилателността на тѣзи продукти. Сиренето, напримѣръ, което съдържа много повече бѣлтѣщи вещества отъ мѣсото, се смилат твърдѣ мѣчно.

Тѣлото се храни отъ меда безъ никакво затруднение на пищеварителната система, тогава, когато всичкитѣ брашнени вещества трѣбва да се разлагатъ въ стомаха на съставнитѣ си части.

Изг «Ора.ло».

Обяснения на образцитѣ отъ ржкодѣлиата.

Обр. 1. *Теменуха за портретъ*. Ошива се надъ кремъ атласъ, клоноветѣ и цвѣтата съ коприна, пеперудата съ тѣртъръ, точицитѣ по него съ пулчета. Вземѣте картонъ и скройте го споредъ величината на показанния образецъ. Вземѣте повторно пакъ картонъ и скройте го споредъ величината на всекия вѣнеченъ листецъ отдѣлно; покрийте ги послѣ съ ошитий кремъ атласъ. Около кремовий атласъ се пришива кафявъ цвѣтъ тюль, подъ който се подлага памукъ. Така приготвенитѣ парчета нашитѣ надъ цѣлия, картонъ който трѣбва да бѣде прѣдварително подплатенъ. По срѣдата поставѣте едно цвѣте направено отъ тель и синци. Обр. 2 показва ржкодѣлнето свършено.

Обр. 3. *Кръстъ*. Ошива се надъ бѣлъ атласъ съ коприна и кадифельци. Самийтъ кръстъ се ошива съ тъмнокафяна цвѣтна коприна. Карамфилчетата и цвѣтата «не ма забравай» съ кадифельци, грандафелтъ, клоноветѣ и листоветѣ съ коприна.

Обр. 4. *Часовникова мѣстиме*. Скройте споредъ величината на образца картонъ и го покрийте съ плюшь, ошитъ споредъ модела. Кордитѣ сж отъ златенъ кордонъ. То се подпира надъ едно парче подплатенъ картонъ.

Обр. 5. Бѣла шевца за възглавници и чарпафи.

Обр. 6, 7, 8. *Абажуръ*. То се прави отъ сюръ фоларъ и други копринени платове; набира се платътъ къмъ гърлото повече, а къмъ долния часть по-малко и се пришива надъ единъ теленъ скелетъ. На долния край на абажура се ошива копринена дантела, подъ която се прѣшива една фербала пакъ отъ сюръ.

Обр. 9. *Касетини*. Касачето се покрива съ изработенъ кремъ атласъ аппликация надъ вишненъ плюшь. Около краищата се нареждатъ синци. Долната часть на касетината се украшава съ дантели «валанспе», а пъкъ самитѣ страни на касетината сж покрити съ вишненъ плюшь. Вътрѣшната часть се прави на буфантъ отъ кремъ атласъ. На всекия жгълъ на касетината се пришива по единъ фьонгъ отъ кремава и вишнена дантелка.

Обр. 10, 11, 12, 13, 14 и 15 Фестонъ за кърпички.

Годишенъ абонаментъ

За абон. въ Т.-П. станция — на притурката	л. 3. —
на притур. съ Ж. Св.	« 5.50
За абон. на право въ Дирек. — на притурката	« 4. —
на притурк. съ Ж. Св.	« 7. —
За странство — на притурката	« 5. —
на притурк. съ Ж. Св.	« 9. —

Отговорникъ А. Петровъ.

Всѣчко, що се отнася до списването или притурката испраща се съ адресъ: До Дирекцията на «Женскъ Свѣтъ» ул. Вейишна № 122 — Варна.

Писма неплатени не се приематъ.

Всѣкъявья обявлениа, относящи се до госпожи и господа, приематъ се.

Правото за записъ въ Т. П. стан. се плаща отдѣлно отъ абон

Печатница Л. Ниче — Варна.