



СЪ ОСОБЕННО ПРИЛОЖЕНИЕ ЗА ОБРАЗЦИ НА РЪКОДѢЛИЯ,
ПРИТУРКА НА „ЖЕНСКИЯ СВѢТЪ“

ИЗЛИЗА НА 10 ЧИСЛО ВСѢКИ МѢСЕЦЪ.

Съдържание :

Прѣимущества на домакинята. — Кроение. — Плъ-
тца. — Хигиена на мѣжската възраст. — Съвети. —
Рецепти за плъти. — Обяснения на образците отъ ръко-
дѣлията. — Корреспонденция. — Обявления.

Прѣимущества на домакинята.

II Чистотата.

Чистотата е резултатъ отъ редовността. До-
макинята, която има любовъ къмъ реда, обича,
по нужда, и чистотата.

Чистотата е добродѣтель за богатия и
раскошъ за бѣдния, а при туй прави бѣдностъ-
та по-малко нетърпима и ѝ сближава съ охал-
ността. Много ни е драго, като се намираме
въ чиста къща и лесно забравяме, че е сиро-
машка; хазийниятъ е радостенъ и почти отпочи-
налъ отъ трудните си работи, когато, като
влѣзе въ къщи, намѣрва на всѣждѣ веселос-
тъта и ароматната чистота. Ето защо, прочее,
момитѣ отъ най-раната си възраст трѣбва да
навикнатъ на чистота и ѝ обичватъ като най-
главната добродѣтель; затова и една наша на-
родна пѣсень казва:

«Я послушай, синко, що щѣ да ти кажѣ,
Помни, кога влѣзешъ у момин дворъ,
Да не гледашъ къща дал' е голѣма,
Но да гледашъ, синко, дал' е пометена».

Въ вътрѣшността на такъвъ домъ, на
който жителитѣ живѣятъ въ редъ, чистота и въ
нѣкаква здравина и веселостъ, не се забвѣзва
никога на стѣнитѣ или на потолка никаква пая-
джина, подътъ отъ сутринята още е пометенъ,
джамоветѣ на прозорцитѣ сж чисти и завѣснитѣ
имъ бѣли и безъ ни най-малка кири. Венчикитѣ
столове сж на мѣстото си въ най-добро поло-
жение, безъ да има нѣщо захвърлено отъ горѣ
имъ; шкафътъ за дрѣхитѣ, бредатътъ, краката
на масата и столоветѣ сж лѣсншли отъ чистота-
та, като засвидѣтелствуватъ, че домакинята всѣ-
кидневно ги очиства и че знае съставнитѣ час-
ти на «костика»,*) съ който най-евтино се очи-
стватъ не само мобилитѣ, нъ и боядисанитѣ подове.

Кредатътъ е направенъ съ изискуемото се
внимание и симетричностъ, покривката е добръ
пстеглена и обърната на горѣ безъ никаква
гжнка; шевътъ на чаршафитѣ се намира тъкмо
въ срѣдата на бредата, възглавницата добръ
пстърсена и наредена.

(1) «Костикъ» (caustique) наричаме растора на воскъ
въ пепелена вода, или, по-добрь, теребинтина. Въ Европа той
е въ голѣмо употребление, особинно за боядисанитѣ подове,
които съ намазването имъ съ тоя костикъ лѣчатъ и ставатъ
много гладки, та съ това много удобствуватъ въ употребле-
нието на четки, а не на метли за метенето, както говоримъ въ
подзабвѣжката на стр. 18, бр. 3 отъ «Домакиня» н. г. по по-
водъ на статията: «Службата на домакиняството — I Ежедневна
робота». Ние прѣпорѣчваме на абонатитѣ си употреблението
на тоя костикъ.

Масата е готова. Врѣме е за обѣдъ. Покривката на масата, ако и закрѣпена въ двѣ мѣста, е много чиста, пешкиритѣ и паницитѣ прости, нѣ много чисти. Масата е сложена съ вкусъ и симетричностъ, чашитѣ сж, мислишъ, кристални. Така тая простишка маса е много привлекателна.

Шкафътъ за дрѣхитѣ не е почти прѣпълненъ съ дрѣпели, а малкитѣ бѣли дрѣхи на семейството не сж захвърлени тукъ-тамъ. Всѣки видъ съставлява една колона и дрѣхитѣ сж наредени симетрично въ разнитѣ части на шкафа. Дрѣхитѣ толкова на мѣжа, колкото на жената и на дѣцата сж добръ истърсени, очеткани и окачени на нарочно за тѣхъ мѣсто въ единъ шкафъ.

Ако ли отъ стаята влѣземъ въ кухнята, то ще видимъ сжщия редъ, сжщата грижливостъ. Малкото кухарски орѣдия сж добръ очистени и лѣснжли отъ чистотата, като сж въ сжщо врѣме и наредени въ опрѣдѣлено за тѣхъ мѣсто; сжщо подътъ, маситѣ и всичко въ кухнята сж, колкото се може, по-чисти.

Дѣцата сж омити, чесани и много чисти, а така сж по-живи и по-приятни на гледъ. Всичко въобще въ тоя малъкъ домъ, за който единичийтъ раскошъ е редътъ и чистотата, принася честь на домакинята, която така става достойна за обичта и уважението не само на съпруга си, нѣ и на всичкитѣ хора; защото чистотата на дома засвидѣтелствува достопохвалнитѣ навици на трудолюбивата домакиня и почетъта на човѣка къмъ себе си и къмъ другитѣ, което и то само налага уважението.

Нѣ не е достатъчна чистотата само въ вжтрѣшността на дома; трѣбва ти да сжществува и върху насъ, защото тѣлесната чистота прѣдрасполага другитѣ зарадъ насъ и вдѣхва симпатията, догдѣто нечистотата вдѣхва само отвръщението. Чистотата на тѣлото, както сме казали вече въ минжлия брой, налага ни се още и отъ хигиената, защото нечистотата на дрѣхитѣ и на тѣлото причинява болѣсти и други работи, които правѣтъ човѣка отврътителенъ за другитѣ.

Чистотата, най-послѣ, влияе и надъ морала, както доказва това Schulze; защото не само здравнето на мжжетѣ зависи, както той казва, много отъ чистотата, нѣ и съставлява тя една сила за дѣятелностъ и веселостъ, за вжтрѣшно удоволствие, а понекога, даже, и за тѣхната нравственостъ. Въ нечиститѣ села и колиби

собственно се срѣща лѣнността, дивостъта, лувашината, грабежътъ и всички други недостатъци и злини. Нечистотата не само не способствува въ неповреденостъта на тѣлото, нѣ вредителна е още и за душевната кротостъ; затова домакинята е длѣжна не само тя да обича туй сжжпоцѣнно прѣимущество, чистотата, което твърдѣ справедливо отъ нѣкои се нарича полубогатство, нѣ и дѣцата си отъ много рано още да привикне въ чистотата на тѣлото имъ, дрѣхитѣ и всичко друго тѣмъ нужно.

III. Трудолюбието.

«Злочестъ е оня, който не знае привлекателността на работата; той много скоро ще познае отвръщението отъ веселбитѣ».
(De Levis).

Всички сме родени, за да работимъ; лѣнността и бездѣлието не сж свойственни на естеството ни, а повече прилѣга на сжществуването ни да сме дѣятелни, така щото работата, която съставлява едно удоволствие за човѣка, да е въ сжщо врѣме за него и едно срѣдство за щастие и здравие.

Лѣнността причинява отвръщението и скуката, които прѣдизвикватъ меланхолията, а пъкъ тя хипохондрията. Бездѣлниятъ и лѣнивъ човѣкъ става мраченъ, своенравенъ, себелюбивъ, недоволенъ отъ себе си и отъ другитѣ, прѣкарва болѣзенъ и бесполезенъ животъ, а скуката, която го изѣжда, е за него едно справедливо наказание. Нека бждемъ, прочее, трудолюбиви, защото работата принася здравие, щастие и богатство; а, прѣди всичко, трудолюбива трѣбва да е домакинята, която е повикана да управлява домъ.

Невъзможно е жената да бжде добра домакиня, ако не умѣе да цѣни врѣмето и ако не умѣе да го употребява ползотворно, ако, съ една дума, нѣма наклонностъ къмъ работата. Не трѣбва да се забравя, че, за добро управление, изисква се, щото жената да знае добръ, какъ се изпълнява заповѣданата отъ нежъ работа, а за да може момата по-късно да управлява добръ своя домъ, трѣбва да е трудолюбива. Момитѣ сж длѣжни да се занимаватъ съ всички обикновени за пола имъ работи и нищо, способствующе на икономията, да не занемарятъ, а при туй отрано още да помагатъ въ всичко, на майка си въ домашнитѣ ѣ работи. Трѣбва да си турятъ тѣ рѣката на всичко, на котлитѣ, на и на самия водопроводникъ, защото,

за изучаване тия работи не е достатъчна само теорията, нъ изисква се още и практиката. А да не гледатъ на тия работи като на неприятни за достоинството и общественото пмъ положение, защото никъкъ не е срамно нѣщо да се занимава нѣкой съ домашнитѣ работи, та така, вмѣсто да се понижаватъ жената, която дѣйстви-телно разбира мисията на домакинята, и която счита за своя слава титлата *добра домакиня*, тя е достойна за всѣка похвала. Такава е, споредъ Библията, добродѣтелната жена. «А жена силна, кой ще намѣри? Ти е по-сѣбноцѣнна отъ драгоценнитѣ камъни».

А послѣ домакинята е длъжна да дава на всѣки примѣра на работата. Тя е длъжна да става работница верѣдъ работницитѣ, които занимава, защото нейната наклонность ще направлява тѣхната наклонность, нейната, дѣятелность ще възбуди и тѣхната, тя ще имъ покаже да си вършятъ работата по-добъръ и по-скоро, като работи и тя прѣдъ тѣхъ бързо и добъръ; а пъкъ тѣ, виждайки ѿ жива и дѣятелна, не ще се страхуватъ отъ работа и не ще се осмѣлятъ да се покажатъ лѣниви прѣдъ една толкова трудолюбива домакиня. Майката винаги е длъжна да има правото да казва къмъ чедата си, а домакинята къмъ слугитѣ и слугинитѣ си: дали ме виждате съ кръстосани рж-цѣ? Този урокъ е по-добъръ и по-силенъ отъ всѣкаквъ другъ съвѣтъ и всѣкаквъ урокъ.

Кроение.

Мажски бѣли гащи.

За да скроемъ мажски бѣли гащи, имаме нужда отъ 5 главни мѣрки.

- 1-во Дължината отъ страни (отъ кръста до глѣзена).
- 2-ро Дължината помежду кълкитѣ.
- 3-то Полуобиколката на таза.
- 4-то Полуобиколката на кръста.
- 5-то Дебелината на пресеца (помежду колѣното и глѣзена).

Начѣртаването на правоугълника фиг. 64

А В е дължината на правоугълника споредъ дължината на I-та мѣрка.

А С. Ширината на правоугълника е равна съ половината полуобиколката на таза.

В. D. Височината помежду кълкитѣ (II-ра мѣрка).

Г. За образуването сръдната долна издадена частъ, продължаваме отвънъ правоугълника линията D. до $\frac{1}{4}$ отъ широчината на правоугълника, послѣ образуваме едно малко квадратче. Така, нека си прѣдположимъ, че полуобиколката на таза е 25 снтм., ши-

рочината, прочее; на правоугълника ще бѣде 26, а странитѣ на квадратчето F, като сж равни на $\frac{1}{4}$ отъ широчината на правоугълника ще иматъ 6 $\frac{1}{4}$ снтм.

Начѣртаването на прѣдницата (фиг. 65).

Подиръ начѣртаването на правоугълника начѣртаваме си формата на прѣдницата. Начѣртаваме сръдното издадено мѣсто съ помощта на единъ компасъ, ако не можемъ го начѣрта съ просто око; поставяме единия кракъ на компаса въ забѣлѣзаното мѣсто съ знакъ (*). За довършване на прѣдната частъ, начѣртаваме на долната частъ на правоугълника широчината на долната частъ на крачулата, равна съ половината дебелина на глѣзена; така ако обиколката на глѣзена има 36 снтм. то ще вземемъ 15 за широчина на долната частъ на прѣдницата, буква В, внимавайки, щото тая мѣрка да се падне тъкмо по сръдната, т. е. по половината отъ всѣка страна на отвѣсната линия E.

Заднята частъ на бѣлитѣ гащи (фиг. 66).

Прѣдната частъ на гащитѣ ще на ръководи при начѣртаването на задната частъ; тукъ прибавяме само 4 снтм. повече отъ широчината на правоугълника, отъ точката G до точката H, съединяваме тия двѣ точки съ една непълна линия. Слѣдъ това начѣртаваме линията, която образува шевътъ по сръдната на непълната линия.

Коланътъ се състои отъ двѣ парчета, отъ които всѣко по дължината е равно съ полуобиколката на кръста (IV-та мѣрка). Ако кръстната обиколка има 85 снтм. то едното парче отъ колана ще бѣде на дължина отъ 42 $\frac{1}{2}$ снтм.; височината и формата правимъ споредъ волята си и го зашиваме съ астаря си наедно съ тигелъ, споредъ модела, фиг. 67. За стѣгане и растваряне оставяме отзадъ една малка цѣпка, отъ двѣтѣ страни на която по колана правимъ крагли петелки, прѣзъ които прѣкарваме тѣсенъ ширитъ за стѣгане и растваряние; или пакъ, по добъръ, правимъ двѣ тѣсни пвици на ширини около 2 снтм. и ги пришиваме на заднитѣ крапца на колана и ги прѣкарваме едното прѣзъ другото чрѣзъ една широка петелка споредъ широчината на парчетата и така ги заключаваме споредъ широчината на кръстната обиколка; за набраното мѣсто на горнята частъ на бѣлитѣ гащи отъ страни трѣбва да прибавимъ за всѣка половина по 4 снтм. повече.

Пѣтната.

I

Най-голямий неприятелъ на чистотата сж пѣтната, защото и най-хубавитѣ дрѣхы сж неприятни на гледъ, когато останатъ надъ тѣхъ дими отъ каква-да-е масъ, прахъ или калъ, догдѣто проститѣ, нъ чисти дрѣхы задоволяватъ и прѣдрасполагатъ добъръ човѣка.

Относително чистотата, както и хигиената, по-лесно е да отбѣгваме пронсходящитѣ отъ прѣстѣжването пмъ неудобности, нежели да ги поправяме; за това трѣбва да внимаваме да не си опѣтияваме дрѣхитѣ, а когато отъ невнимание не можемъ го избѣгнѣ, то трѣбва да сме способни да извадимъ пѣтната. А понеже тая работа е доста важна, то и ние ще се распростра-

нимъ повече падъ неиж, като укажемъ на домакинитѣ, колкото се може, повече сръдства за очистване дрѣхитѣ имъ отъ всѣкакви пѣтна. И ако даже се прѣдполага, че употребленето на даванитѣ сръдства не е винаги лесно, то все пакъ домакинята ще може да се ръководи отъ тѣхъ и да се научи, кое за какво може да се употреби съ полза, като е свободна при това да приложи или не даванитѣ съвѣти.

Искусството на чистенето пѣтна отъ каква-да-е дрѣха се състои въ неповреждането плата, който не трѣбва да си изгуби цвѣта или лѣскавинната; а, прѣди всичко, е нужно, щото да познаваме якостта на парата и да можемъ, въ случай на нужда, да го привеждаме на първото му положение, когато се измѣни или изгуби първиятъ му шаръ.

За очистване нѣкое пѣтно прѣди всичко трѣбва да знаемъ, отъ какво е станало то, за да можемъ употреби и надлѣжитѣ сръдства. Бѣлитѣ дрѣхи добръ е да се перятъ съвсѣмъ, нѣ не е тѣй работата и за цвѣтитѣ платове.

Собственно има два вида пѣтна: тѣзи, що покриватъ съвсѣмъ цвѣта, безъ да го промѣнѣтъ, и онѣзи, що измѣняватъ и развалятъ плата. Отъ туй слѣдва, че туй сръдство, което е добро за очистване нѣкое пѣтно, произходяще отъ мазни вещества надъ цвѣтенъ платъ, не служи за очистване мазно пѣтно отъ другъ платъ, друго сръдство и другъ шаръ.

II

Сръдства за очистване пѣтна.

Такива сръдства сж: етерътъ, теребентиновата есенция въ растворѣ, сапунътъ, говеждата жлъчка, алкалическитѣ води и др. т. п. Други такива сж кредата, гасената на въздухъ варъ, кремъчната езерова калъ, поивателната книга, гипсътъ и пр. пр. Когато пѣтното е прѣсно, достатъчно е нѣкой пътъ да ѣх доближимъ до запаленъ вжгленъ или нагорѣщено желѣзо, за испаряване; но, освѣнъ че този начинъ не е винаги сигуренъ, когато го туря въ дѣйствиє неспособна ръка, той способствува по-скоро въ распростирането му, нежели въ испаряването му, та съ това става по-видни и се измѣнява и цвѣта на плата. Сапунътъ очиства добръ мазното пѣтно отъ всѣкаквъ въобще платъ, нѣ сжщеврѣменно отнима му и парата, когато той е червенъ, вишневъ или жълтъ. За яснитѣ и нѣжитѣ цвѣтове етерътъ е най-добро сръдство, защото, безъ да повреди ясността на цвѣта, очиства съвсѣмъ, както и сапунътъ, всѣкакви мазни пѣтна. Пѣтната, които развалятъ цвѣта на плата, често се очистватъ лесно, нѣ възстановяване на цвѣта обикновенно е твърдѣ мжко. Из нѣкои цвѣтове се възстановяватъ чрѣзъ растителни киселини, като напр. оцетната киселина, лемонената киселина, киселецовата киселина, тригнената киселина — нѣщо, което се случва съ разваленитѣ отъ никочъта и бугадата платове, напр. съ нѣкои черни платове.

III

Очистване пѣтната.

По Charp. l-a на три вида могатъ се раздѣли веществата, които причиняватъ обикновенно пѣтната.

Отъ първия видъ сж всички причиняющи *prosciutto* пѣтна, наречени тѣй, защото се очистватъ съ едно само очистително сръдство; отъ втория видъ сж причиняющитѣ *complexes* пѣтна, наречени така, по причината, че се изискватъ нѣколко сжщеврѣменно сръдства за очистването имъ; а отъ третия видъ, най-послѣ, сж веществата, що произвеждатъ пѣтна, измѣняющи или развалящи цвѣта на плата.

Най-главнитѣ химически сръдства за очистване пѣтната сж: спиртътъ, етерътъ, амонякътъ, есенциитѣ, алкалическитѣ прахове, сапунътъ и сапуненитѣ съединения; жавеловата вода.

Спиртътъ служи като растопително сръдство на нѣкои масла, рециннови масла, пота, поташата, содата и нѣкои растителни сокове. Продаванитѣ въ търговията спиртъ е обикновенно на 3°.

Сѣръстийтъ етеръ (*Ether sulfurique*) лесно се испарява. Той е прѣвсходно растопително сръдство на камфората, рецинновитѣ масла и много мазни пѣтна.

Има още едно очистително сръдство, Дюплексовата есенция (*essence Darleix*), която очиства повечето, произходящи отъ мазни и рециннови масла, пѣтна, безъ да се повреди никакъ и най-драгоценния платъ.

Отъ кадифето се изваждатъ пѣтната обикновенно чрѣзъ гореща ютия и поивателна книга. Притиска се хавътъ, така щото да се не дига, намокриватъ се пѣтната отъ свѣщъ, слѣдъ като се остърже съ нокъта твърдата имъ часть, съ гжба, намокрена въ Дюплексовата есенция, и прѣкарва се леко ютията отгорѣ, дѣто има свѣщни капки; така не само тѣ се очистватъ съвсѣмъ, като се избѣри опѣтненото мѣсто съ едно парче бѣлъ платъ, нѣ и хавътъ на кадифето, който се е притисналъ отъ ютията, става отново, та платътъ се показва като новъ. Сжщото се случва и съ ушититѣ съ злато платове, когато сж опѣтнени отъ свѣщъ. Дюплексовата есенция има и това прѣимущество прѣдъ другитѣ, щото да не остави никаква надъ плата дря, било копирени, било лѣпени, било атлазени, когато, разбира се, ѣх употребимъ съ надлѣжното внимание, и не измѣнява лѣскавинната на плата. Простираме на масата двоенъ или троенъ бѣлъ платъ, туряме отгорѣ му опѣтнената часть на плата, прѣкарваме отгорѣ гжбата, потопена въ Дюплексовата есенция, щото да се намокри пѣтното, тремъ го съ гжбата, ютиледисваме малко наоколо, за да се не распространи, отнимаме влагата отъ Дюплексовата есенция, а послѣ бършемъ всичкото съ една бѣла бърсалка; когато пѣтното се распростре подъ бѣлия платъ, обръщаме го, за да си измѣни мѣстото, взимаме му пакъ влагата, която се намира въ мѣстото на пѣтното и изсушаваме плата надъ огъня. Ако платътъ е вехтъ, та сж прѣсхнжли вече пѣтната, то за очистването имъ трѣбва да опитаме нѣколко нѣти тая работа. Ако ли дрѣхата е пепелява или бѣла, та ни е страхъ да ѣх изсушимъ надъ огъня, посипваме пзмитото опѣтнено мѣсто съ малко гипсовъ прахъ, съ което то засхва добръ. И съ малко етеръ се случва сжщото, безъ да се изисква друга топлина, освѣнъ оная на стаята или слѣнцето. Съ Дюплексовата есенция се очистватъ тѣй сж-

що ушититѣ съ злато дрѣхъ, завѣситѣ и др. т. п., които сж зацапани отъ човѣшки потъ.

Когато се зацапа яката на нѣкоя дрѣха отъ шапката или отъ косата, то не само трѣбва да прѣкарваме нѣколко пъти отгорѣ плата гжбата, потопена въ Дюплексовата есенция, нъ нужно е още да го потриемъ добръ и силно по направлението на платовата ткань, като се движи ржката отъ горѣ на долѣ. Ако вълната е засукана, то не трѣбва да се трие, нъ просто да се намокри опѣтненото мѣсто съ есенцията и да се попива влагата съ бѣла бърсалка, която леко се налага отгорѣ.

Дюплексовата есенция има и туй добро, че не трѣбва молитѣ.

Тоже и балзамирайтѣ птици и други животни се прѣдпазватъ отъ повреждающитѣ ги пасѣкоми, когато се намокрѣтъ малко съ тая-есенция чрѣзъ една гжба. (Слѣди).

Хигиена на мъжката възраст.

(продължение)

Упражненията.

Движение значи здравие, животъ; движението е нужно като храната, нъ въ никоя възраст толкова много, колкото въ дѣтинската и юнашеската възраст; то засилва тѣлото и мислитѣ, та произвежда едно общо чувство на благосъстояние, което, покрай друго, нужно е и за умственото развитие на човѣка.

Какво се случва, дѣйствително, у момчетата, когато, всрѣдъ веселитѣ си игри, тичатъ нагорѣ и надолѣ изъ училищния дворъ, гдѣто си прѣкарватъ времето за почивка, когато скачатъ на вжже или игра ѣтъ каква-да-е друга игра? Мислитѣ работѣтъ, хранѣтъ се по-добръ, придобиватъ нови сили, кръвообръщението става по-бързо и по-лесно, а джхането е по-дѣятелно. Туй развлечение и удоволствие, което придружава игритѣ имъ, упражнява по цѣлото имъ тѣло едно тайнствено, тѣй да кажемъ, влияние, което, като балзамъ на утѣшение, принася навсѣкждѣ животъ и сили; дѣцата, слѣдъ като се наиграѣтъ, иматъ повече охота за учене и по-добръ си запомняватъ уроцитѣ.

Това е резултатътъ на движението въобще и на игритѣ особенно.

Освѣтъ момичекитѣ игри, за които споменяхме вече, други още угодни за развиването на мислитѣ игри и особенно свойствени за момитѣ сж играта на топъ, люлката и др., на които трѣбв да се прибави още и гимнастиката. Днесъ, повече отъ всѣки другъ пътъ, се оцѣняватъ нейнитѣ блага, а дѣйствително добръ разбранната гимнастика само принася повечето отъ полезнитѣ резултати на всѣки другъ изъ едно упражнения. Гимнастиката подъ отворено небе е още повече полезна за здравнето, защото така се сполучватъ добръ многополезнитѣ резултати на тѣй нареченитѣ справедливо отъ докторитѣ *въздушни бани*.

Гимнастиката, която се прилага въ момчешкото възпитание, трѣбва да е нѣкое извънредно срдѣство, изискано отъ особенни здравословни обстоятелства, защото, по увѣренieto на лѣкаря на едно голѣмо европейско дѣвическо училище, много пъти сж се констатирали много злощастия, пропеходящи отъ недобро прилаганне на гимнастиката. Ония, които тѣй или иначе не могатъ се подлага на собствената гимнастика, длъжни сж да ѣхъ замѣстватъ чрѣзъ движения, чрѣзъ тѣй наречената гимнастика на стаята; това се отнася особено за ония, които прѣкарватъ сѣдалищенъ животъ, на които се прѣпоръчва още най-много *расходката съ крака*.

Вървението е едно здравословно упражнение за момчетата и юпоцитѣ; то не е, обаче, полезно за старцитѣ и имѣющитѣ гърдитѣ леспораздражителни.

Имѣющитѣ лимфатически темпераментъ и тѣжкитѣ трѣбва особенно да се упражняватъ на скачението, защото туй упражнение придава на тѣлото и особенно на долнитѣ му крапца гжбавостъ. Могатъ, обаче, да се случятъ важни злощастия отъ едно високо или несполучливо скачение на твърда земя; при това не трѣбва да се забравя слѣдующето важно въ гимнастиката правило: да се отслабва паданieto, като се разложи, тѣй да се каже, силата му чрѣзъ надлѣжното свиванне краката, нозѣтъ и колѣнитѣ.

Независимо отъ двойното влияние на почивката и на подновяване винаги въздухъ, *расходката на кола* ползува сама по себе си оздравѣлитѣ отъ болѣстъ и нервознитѣ, както и ослабѣнитѣ старци, а туй пасивно упражнение има доброто, че увеличава движението на храненето безъ никакво изгубване на сили.

При всичко че танцътъ е твърдѣ малко нуженъ за имѣющитѣ много срдѣства за упражняване тѣлеснитѣ си членове, все пакъ, обаче, и той е нѣкакъ полезенъ за здравнето. Нъ, за жалостъ, произвежданото нервическо раздражение унищожавя много пъти ползата на мислитѣ.

Бѣдението е много полезно упражнение, защото съ него се упражняватъ въ свободния въздухъ много мисли и защото съ движението на червата много се улеснява кръвообръщението. Прочутиятъ Sydenham прѣпоръчвалъ бѣдението за много хронични болѣсти, а помежду други и на артритида и туберкулозата; нъ за да бѣде спасително туй упражнение, трѣбва да се продължава дълго време.

Момчетата, като не могатъ се прѣда на туй упражнение, замѣстватъ го съ гопенне по нивята и полянитѣ хубави пеперуди, съ които украсяватъ своитѣ сборници или ония на сестритѣ си.

Спаннето.

Спаннето е налагаема отъ природата нужда, която не можемъ отбѣгнѣ безопасно. Дългитѣ и продължителни бѣдния, прѣдизвиквани отъ веселия и тѣлесна работа, отслабватъ тѣлото и водѣтъ къмъ прѣждеврѣмenna старостъ. Освѣтъ това, тия послѣдствия отъ неспаннето се осложняватъ съ чужди нѣкои влияния, прѣдизвиквани отъ кражга, въ който се нѣкой

пампра. Вечерникитѣ и баловетѣ иматъ злото на искусственното освѣтлене, на събирането много хора въ едно, на джанието разваленъ въздухъ, на спирливитѣ пития и на изобилието отъ вкусни десерти. Когато неспанието се прѣдизвиква отъ извънмѣрна умственна работа, то отъ това се поврежда мозъкътъ, та резултатътъ му е умоповреждаието. Денътъ е прѣдопрѣдѣленъ за движението и упражнението въ външния животъ, а нощта за почивка, та безнаказано не се разваля установелии редъ.

Спанието влияе приятно и спасително за тѣлесната мномощия, подновява исчерпанитѣ отъ неспанието сили, дава да си отпочине умътъ и го прави гъвкавъ и дѣятеленъ; нѣ туй толкова спасително спание нито много продължително, нито много късо трѣбва да бѣде. Споредъ лѣкаритѣ, достатъчно е спанието десетъ или дванайсе часа за дѣцата, деветъ за момчетата, юношитѣ, и женитѣ, слабитѣ и лимфатичнитѣ хора и осемъ за съвършеннитѣ мъже.

Вредително е спанието тутакси подиръ ѣденнето, защото смиланнето е несъвършенно като прибързано. Изисква се поне едно двучасно междучасие. Тоже е вредително да заспиваме съдишкомъ, защото това положение прѣпятствува на кръвообръщението; при това добро е да спимъ по прѣдпочтение върху дѣсната страна, до като мислимъ, че смиланнето не е свършено, а послѣ да се обръщаме на другата страна. Когато спимъ на гърба си, изложени сме на душенне.

Противохигиенично е да се спи въ нѣкоя стая, гдѣто сж сѣдѣли хора и гдѣто сж палѣли огънь прѣзъ деня; до колкото ни е възможно, да се помачимъ да имаме винаги отдѣлна спалня стая.

Завѣситѣ на кревата трѣбва да оставатъ отворени прѣзъ нощта за по-лесно провѣтрюване; прѣдпочтително е даже, щото креватътъ да нѣма никакъ завѣси.

Трѣбва да се пазимъ да не спимъ съ отворени прозорци, защото много пѣти подиръ нѣкой горещъ день иде хладна нощъ или пѣкъ ненадѣйно нѣкой нощна буря расхлаждава въздуха, та ако, по невнимание, оставимъ прозорцитѣ отворени, тутакси испотеното ни тѣло може да се простуди и това да стане причина да се разболѣемъ тѣжко.

Много е опасно да се прѣдизвиква сънътъ а паркотическитѣ (заспивателнитѣ) срдства трѣбва да се употребяватъ само по распореданнето на лѣкаря. Тоже е опасно заспиваннето посредствомъ люлѣеннето: отрочетата лесно заспиватъ и безъ него; ако ли тѣ плачатъ, то причината на плачението имъ е нѣкоя болка, която трѣбва да пецѣримъ, вмѣсто да го люлѣемъ, за да се успи. При това нека се знае, че много е безразсѣдно да се събуждатъ изведиждъ отрочетата и дѣцата, защото може отъ това да произлѣзжъ нѣкои твърдѣ неприятни первически болѣсти.

Има нѣкои, които иматъ обичай да си лѣгатъ и да спѣтъ прѣзъ единъ или два часа прѣзъ голѣмнитѣ горещини. Тои добъръ за горещитѣ страни обичай не е нужденъ въ нашитѣ, та по-добъръ е да се не придобие; трѣбва, обаче, да се пазимъ той отъ перевозни и съ слабъ темпераментъ хора, както и за отрочетата.

Има нѣкой, които мислѣтъ, че тоя навикъ е лошъ за дебелии хора и че прѣдрасполага за апоплексия (дамла).

Съвети.

Миндалово мляк. — Туй питие е много полезно за кашлицата, уталожва жаждата, прѣдизвиква съня у болнитѣ и увеличава напикаването. То се прави така: Потопѣте въ хладка вода прѣзъ нѣколко минути 30 грамма сладки миндали, а послѣ ги обѣлѣте. Накълцайте ги заедно съ 30 гр. захаръ, прибавяйки малко по малко вода и бъркайки постоянно. Тая течность става бѣла, прѣкарва се прѣзъ единъ чистъ платъ и се ароматизира.

Провѣтрюване на стаята. — Най-главната грижа, която трѣбва да се взема въ всѣка къща, е да се провѣтрюва тя всѣки день прѣзъ единъ часъ най-малко, за да влиза въ неѣж свободно въздухътъ, слънцето и свѣтлината. Отъ всичкитѣ цвѣта, човѣшкото цвѣте има най-много нужда отъ свѣтлина. Свѣтлината съдържа единъ видъ електричество, което оживотворява кръвта и осилва нервитѣ.

Черупкитѣ на яйцата. — Твърдѣ често, особено по селата, нѣкой вижда хвърлени на пѣти черупки отъ яйца. Това не трѣбва да се върши, защото варовититѣ съставъ на тия черупки прѣдстави голѣма полза въ хранението на кокошкитѣ, млади свини или телета, не само за дѣто спомага много въ развиваннето на кокалитѣ у тия животни, нѣ и за дѣто спомага още въ снасянието яйца отъ кокошкитѣ и въ растението на свинитѣ и телетата. Достатъчно е да се надробѣжъ тия черупки и да се примѣсѣжъ въ храната имъ.

Запазването на ябълкитѣ. — Турятъ се ябълкитѣ въ едно сандѣче или нѣкой сѣждъ на слоеве, отдѣлени единъ отъ други съ ситенъ пѣськъ, който се носива и помежду ябълкитѣ, така щото да се не допиратъ една о друга. Така ябълкитѣ се запазватъ до Май и Юний мѣсець.

Запазване на зарзали и праскови. — Турѣте тия плодове, които сж брани не съвсѣмъ узрѣли, прѣзъ 24 часа въ единъ сѣждъ, напълненъ съ вода, гдѣто има растопена малко стипца. Избѣрсѣте послѣ плодетѣ съ мекъ платъ и турѣте ги въ една отворена широка чиния, така щото да се не допиратъ единъ о другъ; покрийте ги съ топълъ растворъ на захаръ въ вода въ равни количества. Оставете ги прѣзъ два дена, излѣйте тая захарна вода въ другъ сѣждъ прѣварѣте ѣж и полѣйте съ тая топла течность плодетѣ. Подиръ два дена турѣте плодетѣ въ сѣждове, които затворѣте съ една намазана съ дървено масло хартия и запазвайте въ сухо и хладно мѣсто.

Орѣхитѣ. — Обѣлѣте орѣхитѣ и турѣте ги на подницата въ добръ псушенъ пѣськъ. Орѣхитѣ се псушаватъ на вѣтъра, а не на огъня или слънцето, а послѣ се турятъ въ едно сухо и провѣтрювано мѣсто. За да се отдаде на орѣхитѣ първата имъ прѣснота, достатъчно е да се потопѣжъ прѣзъ петъ дена въ леко посолена вода.

Сръдство за усиляване плодовитостта на дървеса на. — Това сръдство се състои въ опъшване прѣзъ Мартъ мѣсець тия дървеса чрѣзъ влажно сѣно, запалено на единия край; димътъ прави да падне плодотворѣщиятъ прашецъ отъ тичникитѣ на плодника и осигурява плодотворяването.

Рецепти за ѣстия.

Картофи пълнени. Вземѣте голѣми и обли картофи, обѣлѣте и испразднѣте, безъ да направите голѣма дупка. Послѣ отдѣлно опържете малко лукъ, моркови, цѣлина, чесънъ, пиперъ, солъ, стафиди, кукунари и галета на ситно начукана и малко домата; съ тая смѣсъ напълнѣте картофитѣ, запушете дупката съ парчето, което отрѣзахте отъ картофитѣ, наредѣте ги въ една тепсия съ достатъчно дърв. масло и домата и пратѣте въ фурната.

Кѣофетата отъ тиквички. Вземѣте 100 др. тиквички, които възврѣте добръ и прѣцѣдѣте; послѣ прибавѣте въ тѣхъ малко начукана на ситно галета, яйца, малко настъргано сиренѣ и мѣсѣте ги. Слѣдъ това направѣте отъ тѣхъ кѣофетата и опечете въ тиганъ съ много крав. масло.

Салца съ яйца — Нарѣжете половина ока домати и опържете добръ съ крав. масло. Послѣ прибавѣте 80 др. настъргано сиренѣ, майданосъ, натѣнко нарѣзанъ; прѣсни лукове, нарѣзани, пиперъ и половина чаша бѣло вино. Възврѣте ги въ умѣренъ огънь, догдѣто да се растопи сиренѣто. Прибавѣте 6-7 яйца, добръ разбити, разбърквайте ги добръ и оставѣте да се опекатъ надъ слабъ огънь. Послѣ опържете хлѣбни фелпи и сервирайте на тѣхъ.

Чурба отъ моркови каша: Надробѣте на тънко нѣколко червени прѣсни моркови, турѣте ги въ единъ ссждъ съ едно кѣче прѣсно масло; прибавѣте една стиска захаръ, възврѣте ги на тихъ огънь, като поклащате отъ врѣме на врѣме ссжда; полѣйте морковитѣ съ буйонъ; очистѣте отдѣлно картофи, прибавѣте ги при морковитѣ и оставѣте да възврѣтъ около 2 часа; прѣкарайте слѣдъ възвиранието. прѣзъ цѣдилка и сервирайте въ една паница съ пържени хлѣбни корички.

Чурба отъ говежди опашки: Възврѣте една говежда опашка, нарѣжете ѝ на малки парчета въ буйона; прибавѣте малко солъ, пиперъ, една домата, и единъ опеченъ жълтъкъ, прѣкарайте прѣзъ цѣдилка и сервирайте.

Пиле фрѣкасе: Вземѣте едно очистено пиле, нарѣжете го на парчета; оплакийте го въ хладка вода; прѣкарайте го послѣ отъ студена вода и оставѣте да се прицѣди; опържете го послѣ съ горѣщо прѣсно масло, безъ да се зачерви, поспѣйте малко брашно, налѣйте съ водата, въ която бѣхте оплакивали пилето.

Бифтекъ: Накълцайте на тънко малки краставички, лукъ, чесънъ и други миродни. Опечете бифтека въ чисто масло; слѣдъ като се опече, извадѣте биф-

текъ и поспѣйте малко брашно въ горѣщото масло, прибавѣте сосъ отъ мѣсо, малко мадера или друго вино, пиперъ и оставѣте да възврѣтъ, накълцанитѣ ви зеленчуци до двѣ минути. Турѣте послѣ бифтека ви въ една паница и изспѣйте отъ горѣ соса съ накълцаното.

Говеждо филе à la milanaise: Възврѣте макарони въ силенъ кокошевъ буйонъ (consommé), исецѣдѣте макаронитѣ и поспѣйте отъ горѣ съ настъргано сиренѣ, надробѣте на малки мръвки филета отъ кокошка, гъби на тънко нарѣзани и ги расмѣсѣте съ макаронитѣ; на друга страна имайте едно добро филе натикнато съ тѣста сланина и опечено въ шишъ; турѣте го въ една паница, гарнирайте на около съ макаронитѣ като налѣйте и отъ горѣ венчикъ сосъ.

Прѣсенъ бобъ съ пиле: Очистѣте пилето, турѣте го въ прѣсна вода, въ врѣла посолена вода и го възврѣте въ силенъ огънь, нарѣжете на търкалица единъ голѣмъ лукъ, прѣкарайте го отъ горѣщо прѣсно масло, безъ да се зачерви; когато лукътъ умекне, прибавѣте една стиска брашно, оставѣте да поври безъ да се зачерви, налѣйте една голѣма лъжица буйонъ, прибавѣте солъ, пиперъ, майданосъ, накълцанъ лукъ и възврѣте този сосъ; послѣ прибавѣте и боба, налѣйте буйона, въ който възврѣ пилето, и оставѣте да поврѣтъ; слѣдъ като възври ѣстнето, разбийте едно яйце съ единъ лимоненъ сосъ и го размѣсѣте съ ѣстнето. Опържете пилето и го турѣте въ една паница и изспѣйте соса около него.

Бобъ рашчѣс. Вземѣте на половина зеленъ бобъ и на половина прѣсенъ бѣлъ бобъ, възврѣте ги на особно въ посолена вода, прицѣдѣте ги, пазѣте ги да не истинѣтъ; истоплѣте малко чисто прѣсно масло, накълцайте една китка миродни, солъ, пиперъ и изспѣйте надъ бобоветѣ; а венчикъ нареждате въ паницата на пластове.

Ориза с ѝффлѣ. Турѣте да набѣбне оризътъ въ млѣкото съ слабъ огънь, снемѣте отъ огъня, налѣйте го, въ единъ супникъ, прибавѣте захаръ, една лъжица настъргана портокалена и лимонена кора една лъжица прѣсно масло, 6 жълтъка; разбийте венчикъ това около 5 минути, прибавѣте и 6-тѣхъ разбити бѣлтъци, изспѣйте пай-послѣ въ единъ калѣпъ, прѣдварително намазанъ съ чисто масло, и пратѣте го въ фурната; сервирайте го, когато ориза набѣбне добръ. Ако това ви се вижда много рѣдко, прибавѣте малко картофено брашно; ако ли нѣкъ противното, прибавѣте цѣли разбити яйца.

Eclair: Наточете единъ листъ отъ тѣсто, мѣсено съ яйца, нарѣжете на дълги парчета, малко широкички, опечете ги въ малко слаба фурна, извадѣте ги отъ фурната, завийте помежду всѣко парче крема съ шоколатъ, намажете ги отвънъ съ крема и ги турѣте пакъ въ фурната да се позачервѣтъ.

Сладко отъ смокини: Вземѣте 100 малки смокини, омийте ги добръ, нарѣжете опашкитѣ имъ, надупчете ги съ една тънка кука и ги попарѣте въ горѣща

вода, до като умекнатъ; извадете ги отъ тѣзи вода и ги пуснете въ студена варлива вода; слѣдъ като постоѣтъ малко, извадете ги и прѣкарайте отъ студена чиста вода; най-послѣ пуснете ги въ приготвенъ отъ едно кило захаръ широпъ.

Сладко отъ гроздье: Очистѣте ципата на 100 гроздени голѣми зърна, извадете сѣмената имъ, пуснете ги да повржатъ три минути въ приготвенъ широпъ.

Пелите отъ гроздье: Орошѣте нѣколко чепки гроздье, възврѣте ги 10 минути въ единъ кацаролъ, намачкайте ги или прѣкарайте прѣзъ цѣдилка, турѣте ги отново съ добъръ широпъ да възврѣтъ нѣколко минути въ слабъ огънь и оставѣте да възврѣтъ, до като остане на половина.

Обяснения на образцитѣ отъ ржководѣлията.

Обр. 1-ий *Чехалъ*: Ошива се надъ сукно или кадифе съ коприна или кадифелѣжъ. Теменужката по срѣдата и листовѣтъ, които сж окрашени съ зигзакови бодове, ставатъ апликация или пакъ се ошиватъ съ кадифелѣжи. Останалитѣ цвѣтенца и листове съ коприна.

Обр. 2-ий *Покривъ за креватъ*: — Пивцитѣ се ошиватъ на особно, споредъ широчината на обр. 4-ий съ шевични бодове надъ кремовъ платъ съ цвѣтни ленини конци отъ по два ката, както то се показва въ речени образъ. Пазѣбинитѣ рѣсени масгатѣ, ставатъ сжщо съ цвѣтни конци. За по-лесно разбиране на направата на рѣснитѣ виждѣ обр. 3-ий. Пюсюлитѣ наоколо ставатъ единитѣ по-тъмни, а другитѣ по-ясни; ония на рѣснитѣ масгатѣ по-ясни, а другитѣ по-тъмни.

Обр. 5, 6 и 7 *Монограмми*: A G, D F и R C бѣла шевица за възглавници и др.

Обр. 8, 9 и 10 *Имена*: за кърпички.

Обр 11, 12, 13, 14 и 15 *Монограмми*: A G, D F, C G, C R и S A: за кърпички, ризи и др.

Корреспонденция

Г. Г. Гулабчевъ, книжаръ, Руссе: по-късно ще Ви отговоримъ. — Ек. Д. Казанак. Разградъ: Понеже и до сега не сте платила, то квитанцията ви остава безъ послѣдствие. — Г. Ив. Лестер. *Пльзель*. Получихме 7 лева, абонаментъ на «Жен. Свѣтъ» съ «Домакия» и 5 лева за Ржководството — Мар. Панов. *Бургасъ*: гдѣ сте получавали по-напрѣдъ списанието? — А. Димитр. С. *Батина*: Получихме 2 лева за Ржководството и 7 лева за «Жен. Свѣтъ» съ «Домакия» за 95 год. — Нор. Сяровъ *Врѣшка* — *Чука*, К. Василевъ, *Раица*: Получихме по 7 лева, абонаментъ на Жен. Свѣтъ съ Домакия за 96 г. — Ив. К. Сапунджиевъ С. *Чиригъ*: Получихме 8 лева (1 левъ за «Въспитанието на момитѣ»). — Поручикъ Стефанъ Петровъ *София*: Софийската Т-Пощенска Станция съ писмо по № 3277 ни

Годишенъ абонаментъ

I за абон. въ Т.-П. станция — на притурката . . .	л. 3. —
— на притур. съ Ж. Св.	" 5 50
I за абон. на право въ Дирек. — на притурката . . .	" 4. —
— на притурк. съ Ж. Св.	" 7. —
II за странство — на притурката	" 5. —
— на притурк. съ Ж. Св.	" 9. —

Отговорникъ А. Петровъ.

съобщава, че, колкото пъти е получавано въ тая станция списанието ни на Вашъ адресъ, се съпрѣдавало въ канцеларията на Техническата Дружина.

Т. Касабовъ, бившъ гимназическъ учителъ въ Старъ-Загора: Поканвате се да внесете въ Дирекцията ни дългата срѣщу расписка, 154 лева, отъ абонаменти на списанието ни, събрани отъ Васъ прѣзъ 1893 — 94 год. въ Ст.-Загора, като Ви се явява при това че, въ случай че нѣма да се расплатите въ едно непродължително врѣме, ще бждете даденъ подъ сждъ.

Г. Качулевъ, Ямболъ: Сжщо се поканвате да внесете въ Дирекцията ни въ едно непродължително врѣме 45 лева, за събрания Ви абонаментъ отъ 6 абонаменти въ гр. Ямболъ прѣзъ 1893 год; въ противенъ случай ще бждете даденъ подъ сждъ.

Обявление

Като обявяваме за знание на г. г. абонатитѣ и абонаткиитѣ ни въ гр. Варна и другитѣ градове и села, които агентинитѣ нѣма да посѣти, че събиранieto на абонаментитѣ ще стане чрезъ мѣстнитѣ телеграфопощенски станции, съгласно новоназдадения «Правилникъ за събиране, посредствомъ пощенската служба, стойността на цѣнии книга», умоляваме ги да си внасятъ абонамента на пощенския чиновникъ, който би имъ прѣдставилъ квитанци, издадени отъ Дирекцията ни и надлѣжно подписани и подпечатани.

Намира се за проданъ

въ

Дирекцията на „Женский Свѣтъ“

улица Войнишка № 122 въ гр. Варна

новоизлѣзлата книга:

ВЪСПИТАНИЕ

НА

МОМИТѢ

отъ

Фенелона.

Прѣводъ отъ френски.

Прѣдметната книга е една отъ най-полезнитѣ за всѣка майка педагогическѣ книги; тя ще ѝ принесе много важни услуги при въспитанието на дѣцата.

Цѣната на тая книга, състояща се отъ около деветъ печатни коли въ 8-ми, стр. 132, е за абонатитѣ на «Женския Свѣтъ» 1 левъ, а за неабонатитѣ 1,50 левъ.

Всичко, що се отнася до списанието или притурката испраща се съ адресъ: До Дирекцията на «Женския Свѣтъ» ул. Войнишка № 122 — Варна.

Писма неплатени не се приематъ.

Всѣкакви обявления, относящи се до госпожи и господа, приематъ се.

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

Печатница Л. Нитче — Варна.