

К. ИВ. РАСЕВА,

учителка въ софийската държавна дѣвическа гимназия.

УЧЕБНИКЪ  
по

Нар. Библиот.  
1906 г. декември

# ДОМАКИНСТВО

въ VI класъ

на

дѣвическитѣ гимназии

Второ издание, прѣработено споредъ програмата  
за дѣвическитѣ гимназии.

Одобрено отъ Министерството на Народното Просвѣщение съ  
заповѣдь № 2724 отъ 5-я Декември 1906 год.

„Простирай се споредъ чергата си“.  
„Благоразумие у мъжа, търпѣние у жената  
сж качества, необходими, за да царува миръ  
и любовъ въ домашното огнище“.

„Най-приятната и най-хармоничната музика  
въ една къща е съгласието между мъжа и  
жената“.

Куперъ.

„Добротата, а не външната хубостъ на же-  
ната ще ме накара да я обикна“.

Шекспиръ.

София

Печатница на Гаваловъ и Чомоневъ

1906.

II а. 3/91.

К. ИВ. КАСЕВА,  
учителка въ софийската държавна дѣвическа гимназия.

# УЧЕБНИКЪ ПО ДОМАКИНСТВО

за VI класъ

и а

## дѣвическитѣ гимназии

Второ издание, прѣработено споредъ програмата  
за дѣвическитѣ гимназии.

Одобрень отъ Министерството на Народното Просвѣщение съ  
заповѣдь № 2724 отъ 5-й Декември 1906 год.

—>>><<<—  
„Простирай се споредъ чергата си“.  
„Благоразумие у мъжа, търпѣние у жената  
сж качества, необходими, за да царува миръ  
и любовъ въ домашното огнище“.

\* \* \*  
„Най-приятната и най-хармоничната музика  
въ една къща е съгласието между мъжа и  
жената“.

Куперъ.

„Добротата, а не външната хубостъ на же-  
ната ще ме накара да я обикна“.

Шекспиръ.

София

Печатница на Гавазовъ и Чомоневъ  
1906.

На починалия си непрѣжлимъ братъ

**ДРАГОМИРЪ**

въ паметъ на скжпа братска обичъ посвещавамъ тоя трудъ.

## Уводъ.

**Прѣдметъ.** Домакинството има за прѣдметъ уредбата и управлението на кжщния животъ съобразно съ дадени срѣдства и условия.

**Задача.** Задачата на домакинството е двойка: да посочи, първо, основитѣ, върху които се гради уредбата на едно добро домакинство и, второ, да изложи условията, отъ които зависи умното управление на челядния животъ.

Когато посочва основитѣ на доброто кжщничество, домакинството си служи съ стопанствената наука и съ домашната хигиена; когато излага условията за умното управление на челядния животъ, то се ръководи отъ педагогиката и етиката.

**Значение.** Добрата уредба и умното ръководене на всѣко домашно огнище създаватъ благоденствието и щастието на сѣмейството, а това е основата и на общественя и държавенъ животъ въ една страна. Любовта, трудолюбието, единодушието и чиститѣ нрави на домашния животъ ставатъ обществени и държавни добродѣтели.

**Забѣлѣжка.** Домакинството е наука, защото излага системна редица отъ знания; то е и изкуство, защото само чрѣзъ практиката се постига най-важното въ домакинствуването — умѣнието.

## Ролята на домакинята въ сѣмейството.

**Домакиня.** — На чело на всѣко домакинство стоятъ родителитѣ, но домакинството може да се поддържа, реди и управлява успѣшно само тогава, когато родителитѣ разпрѣдѣлятъ грижитѣ и работата на домакинството и постоянно се допитватъ и съвѣтватъ помежду си.

Съпругата-майка е сжщинската кжщна и челядна ржководителка, а съпругътъ-баща е оня, който се грижи най-много за срѣдствата и запазването на домакинството. Отъ това не слѣдва, че съпругата не трѣбва да се интересува отъ работата на своя съпругъ и да не заглежда и на вѣнъ отъ кжщи, както и обратното; сѣмейниятъ животъ е така сложенъ, че ролитѣ се разпрѣдѣлятъ, но отговорноститѣ оставатъ общи. Родителитѣ се трудятъ съ еднаква прѣданность за доброто на сѣмейството, тѣ се въодушевяватъ отъ еднаква любовъ къмъ домашното огнище и къмъ челядъта, тѣ изпитватъ еднакви очаквания въ бждното врѣме. Но, както въ всѣко съдружие за обща дѣйность не стигатъ само еднаквитѣ чувства и желаня на съдружницитѣ, така и въ домашното съдружие на родители и дѣца длъжноститѣ на всѣки членъ трѣбва да бждатъ по-точно опрѣдѣлени.

**Ролята на домакинята.** — Съпругата-майка е кжщницата и възпитателката въ челядния животъ по природа. Ней се пада, слѣдователно, най-голѣмъ дѣлъ работа, задължения и отговорность за уредбата и управлението на кжщата, както и за отгледването и възпитанието на дѣцата. За да може да изпълни задълженията си, домакинята трѣбва да притежава добра подготовка. Това се постига чрѣзъ системно домашно и училищно образование, подпомагано и съвършенствувано отъ живота и самообразованието.

**Качества на добра домакиня.** — Добрата домакиня трѣбва да е образецъ човѣкъ въ всѣко отношение — въ кжщи и вѣнъ отъ кжщи. Тукъ ще изброимъ по-сжщественитѣ качества, които трѣбва да обладава всѣка добра домакиня, като посочимъ сжщността и значението на всѣко отъ тѣхъ.

**Трудолюбие.** — Трудът е средство за прѣхрана; „който не е труд, не остава гладен“. Трудещият се човѣкъ е всекога заетъ съ прѣмета на неговия труд — той мисли, крои, произвежда, той се свършенствува и съ това се увелича да се труди все повече и повече и да помага все по-голъми успѣхи. Така трудътъ става най-неизминиятъ изворъ на постоянна наслада, той буди само благородни чувства и учи човѣка на честна прѣхрана. Трудолюбивиятъ човѣкъ е цѣлъ денъ заетъ — нему не остава време за грижи и суетни желаня. Трудътъ огражда човѣка съ една благодатна атмосфера, въ която се създава утѣреност, честност, правда, постоянство и характеръ. За това справедливо казватъ, че *трудътъ е основа на всички добродѣтели*, а англичанитѣ сѣбятъ труда за добродѣтелъ, *любовствена — за грѣхъ*. И простолюдието у насъ цѣни труда като висше благо и казва: „зауудо работи — зауудо не стои“. Добрата домакиня трѣбва всекога да се въодушевава отъ мисълта, че само трудътъ е истинската гордостъ, че човѣчеството се гордѣе съ трудоветѣ на всички ония, които сѣ създали дневнитѣ успѣхи въ областта на поминъка, наукитѣ и изкуствата.

Работливата домакиня най-добрѣ възпитава околнитѣ, защото умалчиво ги привиква на трудъ и съ това най-сигурно ги прѣдпазва отъ порочностъ. Трудътъ е еднакво цѣненъ и необходимъ както за бѣднитѣ, тъй и за богатитѣ; дори послѣднитѣ трѣбва много повече да се отдаватъ на трудъ, защото това ще имъ даде възможностъ да помагатъ на бѣднитѣ и страдалцитѣ, това ще имъ отвори новъ изворъ на душевна наслада — наслада отъ изпълненъ дългъ къмъ близкитѣ.

**Редъ, точностъ и спретнатостъ.** — Трудътъ не е товаръ и не измачва, но това е само тогазъ, когато той се извършва съ редъ и послѣдовностъ. Не трудътъ уморява и дотегва, а — отрупването, безредието и безплодното заливане. Заради това добрата домакиня отрано прѣдвизжда, разпрѣдѣля по време и съ редъ и послѣдовностъ подхваща и извършва всѣки домакински трудъ.

Трудътъ става още по-лекъ, по-приятенъ и по-полезенъ, когато грижливо се извършва и се спазва *точностъ*, а на домакинята прилѣга най-много да извършва всичко съ похватностъ, лекостъ и *спретнатостъ*.

Редътъ, точността и спретнатостта паискватъ да се извършва всѣка работа послѣдно, плано и съ вкусъ. Добрата домакиня трѣбва да разпрѣдѣля занятията, почивкитѣ, времето за ядене и да слѣди да се спазва това отъ всички въ сѣмейството, като прѣди всичко тя гледа да е сама образецъ за всички. Извършва ли се всичко съ редъ, планъ, точностъ и спретнатостъ, тогазъ всичко е леко и приятно, всичко усилва, *за всичко има време*.

**Честностъ и правда.** — Честенъ човѣкъ е този, който винаги съгласява постъжкитѣ си съ нравственитѣ начала. Честността и правдата сѣ основа на челядиня животъ; когато всѣки членъ въ сѣмейството се въодушевава отъ честностъ и въ постъжкитѣ, и въ дѣйствиата си се ръководи отъ правдата, тогазъ въ челядиня животъ има миръ, сговоръ и друженъ трудъ. Не ще и дума, че на домакинята, ръководителката на къщния животъ, се пада да бжде образецъ въ това отношение. Честността не зависи отъ положението или богатството на личността, а само отъ волята. Ето защо не всѣки може да бжде богатъ или бѣдѣжитъ, но всѣки може да бжде честенъ. Домакинята трѣбва да бжде всекога и навсѣккъдѣ внимателна, съвѣстна и точна въ разпоредбитѣ, задълженията и дѣйствиата си.

Домакинята — майка, като първа възпитателка на дѣцата, трѣбва да се грижи най-много да развива у дѣцата честностъ и правдивостъ, а въ това тя ще си служи най-добрѣ съ образци въ книжовнитѣ произведения и съ случки изъ всѣкъдневния животъ.

**Учтивостъ.** — Благата обноска смекчава и разполага човѣка да възприема често икти и най-горчивитѣ истини; благата рѣчь се слуша отъ всѣкого, „блага рѣчь жедѣзни врата отваря“. Когато човѣкъ се отнася съ нѣжностъ и любовъ къмъ другитѣ, когато той си служи съ изрази, които никого не оскърбяватъ, тогазъ той е учтивъ. Противното на учтивъ е грубъ. Учтивостта привлича, а грубостта отблъсва, учтивостта съединява, а грубостта разединява.

Учтивиятъ човѣкъ бива търпѣливъ и снисходителенъ; той избѣгва остритѣ сѣждения, които само дразнятъ. Той не говори за себе си съ цѣлъ да се похваля, а повече се интересува за другитѣ, любезно ги изслушва за всичко и гледа да имъ бжде полезенъ съ съвѣтитѣ си.

Всѣки може да бѣде учтивъ, стига да желае. Учтивъ става човѣкъ по-лесно въ учтива срѣда, за това челядниятъ животъ трѣбва да бѣде срѣда и на учтивость. И тукъ майката е, която трѣбва да бѣде първиятъ и постояненъ примѣръ.

**Скромность.** — Всѣки човѣкъ цѣни себе си, и това е полезно, защото който не цѣни себе си, той нѣма и да се стреми къмъ саморазвитие и самосъвършенство. Но въ това самоощѣнение именно трѣбва да има мѣрка. Умниятъ човѣкъ никога не се радва, кога слуша да го прѣвъзнасятъ, а особено, ако похвалитѣ се отнасятъ до неговото положение, богатство или външность. Той е доволенъ само тогазъ, когато другитѣ го почитатъ само заради истински заслуги. Такъвъ човѣкъ не обича да приказва за себе си и да величае всичко, що е свързано съ неговата личность, напротивъ, личнитѣ си дѣла и заслуги той прави общи и съ това прѣдставя себе си всекога като по-слабъ отъ другитѣ. Въ това именно се състои и скромността. Скромната жена никога не иска да изпъква съ родъ, положение или външни накити; тя е доволна само тогазъ, когато изпълни съвѣстно дълга си, когато създава добруване и щастие на околнитѣ си. Въ постѣпкитѣ и дѣйствиата си, въ нареждането на къщата и облѣклото си — въ всичко тя гледа да се ръководи отъ доброто и полезното, а не отъ онова „що ще кажатъ хората“.

Противното на скромността е гордостъта. Скромниятъ човѣкъ прѣдоставя на другитѣ да го цѣнятъ, както щатъ, а гордиятъ, напротивъ, търси съ всичко и изисква болезнено отъ всички да го цѣнятъ, и то да го цѣнятъ много повече, отколкото той заслужва. Ето защо скромниятъ човѣкъ не дава значение на случайнитѣ прѣдимства, като чинъ, богатство и др. т., когато гордиятъ тъкмо съ такива отличия гледа да изпъква прѣдъ другитѣ. Гордиятъ човѣкъ постоянно е заетъ съ прѣдпазительното и измамливото „що ще кажатъ хората“, а не съ гласа на дълга, на съвѣстѣта. Затова той често забравя себе си и своя истински дългъ, повече гледа да угажда на външни, чужди разбираня и желаня, а това е изворъ на много мъки и страдания.

**Пестовность.** — Съ трудъ всичко се постига — и срѣдства за поминъкъ и облагородяване на душата. Когато трудътъ е придруженъ и отъ прѣдвидливостъ и разумно използване на

врѣме и срѣдства, тогазъ той е и по-плодотворенъ, и по-полезенъ. Добриятъ животъ не иска само послѣдовенъ и разуменъ трудъ — той иска и умѣло употребяване на постигнатитѣ чрѣзъ труда блага. Това се постига съ пестене на врѣме, трудъ и пари.

Човѣкъ трѣбва да гледа да употребява за всѣка работа само най-необходимия за извършването ѝ трудъ, та така да не хаби излишно силитѣ си; той трѣбва да пести и врѣмето, защото то не е безконечно, и най-послѣ, което е и най-важното, той трѣбва да разпрѣдѣля и употребява производенитѣ чрѣзъ труда блага така, че никога да не изпада въ нужда. Пестенето на благата се налага на всѣки човѣкъ, защото има и нещастия прѣзъ живота, има и старость, болести, а за такива „черни дни“ трѣбватъ прикѣтани отъ рано „бѣли пари“. Пестената стотинка изсушава много слъзи и утѣшава въ неволи дни. Пестеливиятъ човѣкъ може да прѣживѣе честито и прѣзъ врѣме на най-тежки неволи, а най-голѣмото щастие за такъвъ човѣкъ е, че въ дни на тежки изпитни той нѣма да изпадне духомъ, нѣма да прибѣгне до унижение, нѣма да бѣде принуденъ да жертвува своето човѣшико достойнство.

Но не пести всѣки само за себе си: родителитѣ пестятъ, за да отгледатъ добръ и да възпитатъ по-достойно дѣцата си; тѣ пестятъ дори и тогазъ, когато нѣматъ нужда да пестятъ за себе си и за своитѣ си, защото всѣки знае, че има и нѣмотни, нещастни, които очакватъ само подаанне отъ великодушнитѣ ближни. Дългъ е на всѣки гражданинъ да съдѣйствува съ всички сили да напръва въ всѣко отношение неговото отечество, като знае, че благоденствието и щастieto на отдѣлния човѣкъ е въ благоденствието и щастieto на неговото отечество. Трудолюбивиятъ и пестеливъ човѣкъ всекога може да отдѣля отъ трудъ, врѣме и пари да подпомага общополезни дружества и заведения, да поддържа наукитѣ и изкуствата — да изразява всекога не само съ думи, но и съ дѣла чувството на дългъ къмъ ближнитѣ и на любовь къмъ отечеството.

Пестовността може да се изроди въ скѣперничество, което кара човѣка да измѣчва себе си и околнитѣ си съ всекакви лишения само и само да трупа богатства. Пестовността трѣбва да бѣде разумна, а това ще рече да не прѣскаме за непотрѣбници, за накити, за излишни работи врѣме,

Домашни разноски и приходъ за мѣсець октомврий 1906 година.

Дата	Означение на разносикъ	Къщни разноски		Разноски за облѣкло		Разноски за разни работи		Всичко		Приходъ		
		лева	ст.	лева	ст.	лева	ст.	лева	ст.	лева	ст.	
1	Получени отъ Х. (мжжа й) . . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	50	—
2	Купени 2 кгр. оризъ по 50 ст. кгр.	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
4	" 1 " соль " 25 "	—	25	—	—	—	—	—	—	—	—	—
9	" 1 " млѣко " 30 "	—	30	—	—	—	—	—	—	—	—	—
9	Дадени за баня . . . . .	—	—	—	—	1	50	—	—	—	—	—
11	Купени 10 метра хасе по 50 ст. м.	—	—	—	—	5	—	—	—	—	—	—
16	Продадени 2 кор. грозде по 60 л.	—	—	—	—	—	—	—	—	—	120	—
31	Дадени за кърпене на обуца . . . . .	—	—	—	—	1	50	—	—	—	—	—
	За прѣнасяне:	1	55	—	—	6	50	1	50	9	55	—
										9	55	170

Домашни разноски и приходъ за мѣсець ноемврий 1906 година.

Дата	Означение на разносикъ	Къщни разноски		Разноски за облѣкло		Разноски за разни работи		Всичко		Приходъ		
		лева	ст.	лева	ст.	лева	ст.	лева	ст.	лева	ст.	
	Прѣнесени:	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2	Купено 1 кил. месо по 60 ст. . . . .	—	60	—	—	—	—	—	—	—	—	—
5	" 2 " масло " 1.30 . . . . .	2	60	—	—	—	—	—	—	—	—	—
10	" шапка на Марийка . . . . .	—	—	10	—	—	—	—	—	—	—	—
23	Дадени за театъръ . . . . .	—	—	—	—	4	—	—	—	—	40	—
26	Продадени 100 кл. орѣхи по 40 ст.	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
28	Получени отъ наема на фурната . . . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
30	Купени 5 метра бархагъ по 60 ст.	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	За прѣнасяне:	3	20	—	—	13	—	4	—	20	20	—
										29	75	230



**Набожност.** Надъ всички добродѣтели стои една висша добродѣтель — вѣрата въ Бога. Съ вѣра въ Бога животътъ протича леко и приятно дори и когато изпадаме въ бѣди, когато ни сполѣтатъ нещастия. Съзнанието, че ние сме слаби и че надъ насъ бди висше око всѣкога ни дава сила да стъпваме по-смѣло и да прѣнасямъ всѣка несгода по-леко. Чистата душа е всѣкога въ общение съ всеблагия Творецъ, и съ упование и вѣра въ това висше начало нашия духъ е всѣкога бодръ, нашиятъ животъ е всѣкога сладъкъ.

Като възпитателка и първа учителка на дѣцата, майката трѣбва отрано да развива у дѣцата религиозното чувство, а това се постига съ примѣръ и съ спазване на установенитѣ религиозни обреди. Набожната майка всѣкога трѣбва да помни, че висшето благо за човѣка е вѣрата въ Бога.

**Домакиня и слуги.** Когато въ кѣшовничеството трѣбва да работятъ и външни наемни лица, работата на домакинята се улеснява, но ролята ѝ става по-сложна. Въпросътъ тукъ не е само да се намѣри още единъ работникъ — той работникъ става новъ членъ въ сѣмейството, той трѣбва да е прѣди всичко пригоденъ за прѣдвидената за него работа, а слѣдъ това, да е работливъ, честенъ, разуменъ, учтивъ и т. н. Отъ друга страна, на наемния работникъ трѣбва да се гледа като на човѣкъ, който, като всички, има така сѣщо духовни и материални нужди.

Въ старо врѣме на слугитѣ у насъ се е гледало като на членове отъ сѣмейството и домакинитѣ сж се отнасяли къмъ гѣхъ еднакво, както и къмъ дѣцата си. Старитѣ хора сж уважавали труда, безъ да гледатъ, имотенъ ли е или бѣденъ оня, който го извършва, тѣ сж ръководили и наставяли слугитѣ съ благость и довѣрие, а отъ това и слугитѣ се чувствували свързани съ сѣмейството, и тѣ отплащали съ прѣданъ трудъ, честностъ и обичъ.

И днесъ има кѣщи, въ които слугитѣ се държатъ по сѣщия начинъ, но, за жалость, въ повечето тѣзи добри правила сж забравени. Много отъ съврѣменнитѣ домакини забравятъ, че въ кѣщи не трѣбва да има господари и подчинени, а — взаимно зачитане, дружиностъ и сърдечностъ.

Кога се уславя слугиня, домакинята е длъжна прѣдъ всичко да я подложи на медицинско прѣглеждане и да

увѣри, че тя не страда отъ нѣкоя прилѣпчива болестъ, че дрехитѣ ѝ сж чисти. Слѣдъ това трѣбва да я запознае съ всички работи, които ще има да извършва; да ѝ прѣброи всички вещи, съ които тя ще има постоянна работа, и да ѝ опрѣдѣли точно заплатата.

За да може слугинята да извършва успѣшно всѣка работа, кѣщиятъ трудъ трѣбва да бѣде разпрѣдѣленъ колкото е възможно по-точно. Отъ друга страна, домакинята трѣбва да има всѣкога прѣдъ видъ, че трудътъ трѣбва да бѣде умѣренъ и споредъ силитѣ и умѣнието на работника. Домакинята е длъжна да се грижи за здравето на слугинята тѣй, както се грижи за здравето на собственитѣ си дѣца. Освѣтъ това тя трѣбва да ръководи и възпитанието на слугинята, като не забравя, че това е отъ особно значение и за цѣлокупното челядно възпитание.

За да управлява съ успѣхъ цѣлокупното кѣшовничество и частно работата на слугинята, домакинята трѣбва да е запозната съ всички клонове на домакинството. Тя трѣбва да учи, да ръководи, да нагледва, а това тя може да извършва само тогазъ, когато сама познава и сама може да извършва всичко; често пѣти домакинята трѣбва сама да извърши извѣстна работа, за да покаже нагледно, какъ се извършва.

Въ обноскитѣ и разпоредбитѣ си домакинята трѣбва да бѣде кротка, сърдечна, снизходителна и справедлива, като не крие, както когато е недоволна, така и когато е доволна отъ работата на слугинята.

Присѣтствието на слуги въ кѣщи никакъ не значи, че домакинята, както и всѣки други членъ въ сѣмейството се освобождава отъ работа. Домакинята трѣбва да работи всѣкога и всичко въ кѣщи, като се въодушевава отъ мисльта, че съ примѣра си не само облекчава труда на другитѣ, но и възпитава околнитѣ да живѣятъ съ трудъ и да черпятъ насада само отъ трудъ. Всѣки членъ на домакинството трѣбва да извършва самъ всичко, що той може да извърши, безъ да накарни другитѣ си задължения. Голѣмъ недостатъкъ е, порокъ е, че заможнитѣ родители не учатъ дѣцата си отъ малки да не очакватъ всичко отъ родителитѣ или отъ слугитѣ, а да услужватъ на себе си и на своитѣ си съ всичко, що могатъ; тѣ смѣтатъ за срамъ, ако сами си очистятъ

обущата, ако сами си донесатъ вода и т. н., а забравятъ, че трудъ недостоенъ нѣма.

**Домакинята като съпруга.**—Бракътъ е свободенъ и борь, основанъ на взаимна любовъ. Той е свързване на двѣ сърдца, сливане на двѣ души, които иматъ еднакви интереси, надежди, мисли и чувства. Бракътъ е и общностъ на длъжности, които всѣки съпругъ трѣбва свето да пази и изпълнява. Но бракътъ е изворъ на всички блага само тогазъ, когато неговата основа — любовта — не заслѣпява, а напротивъ, когато тая любовъ се ръководи отъ истината, доброто и полезното. Не е честитъ съпружескиятъ животъ, когато любовта е егоистична, когато тя търси угаждания и господаруване, когато грѣшките не се поправятъ, а е честитъ, тогазъ, когато той е изворъ на постояненъ напредѣкъ, постоянно съвършенство на съпрузитѣ.

Много хора сж се разочаровали отъ женитбата, само защото не сж умѣли на врѣме да внесатъ въ домашния животъ своя дѣлъ отъ доброта, търпѣние, благоразумие и взаимна отстъпчивостъ. Търпѣнието е скжпоцѣнна добродѣтель, защото днитѣ на сѣмейния животъ не сж всѣкога весели и ясни: често тѣ се затѣмняватъ съ бури, утихването на които трѣбва мълчаливо да се очаква. Понѣкога мъжътъ, било по работитѣ си, било просто по душевно неразположение бива навжсенъ, грубъ и гнѣвливъ, когато пѣкъ дѣцата, като дѣца, сж весели, любопитни, лакоми и непослушни, дърпатъ се, крѣскаатъ, плачатъ и пр.; при такъвъ случай благоразумната домакиня хладнокръвно и търпѣливо понася неразположението на мъжа и укротява дѣцата. Колкото много кжщни тревоги и да има, тя умѣе да ги скрие отъ мъжа си и да се покаже весела, когато той е душевно неразположенъ, защото това негово неразположение, било по несполука въ работитѣ му, било по спрѣчкване съ нѣкого и др. т. е свързано съ бждещето на сѣмейството. Ако отъ дома си излѣзе още по-неразположенъ, той не може да бжде въздържанъ къмъ ония, съ които сж свързани неговитѣ интереси, а послѣдицитѣ отъ такъво поведение сж печални за сѣмейството. Тя знае, че животъ безъ скърби и горчила, животъ пѣленъ съ добродѣтели и удоволствия, нѣма на земята; че животътъ и на най-честития човѣкъ е навито кълбо, дѣто радоститѣ сж размѣсени съ скърби.

Добрата съпруга е благоразумна по поведение, въздържана въ работитѣ и ламтежитѣ си и мълчалива за всичко, що е чула и видѣла. Не се мѣси въ чуждитѣ работи; не се присмива и не говори притворно; не хули другитѣ и никога не отваря дума за въпроси, съ които не е запозната; не си налага убѣжденията тамъ, дѣто вижда, че не се приематъ. Тя знае още, че мъжътъ ѝ не може да скжса всички синовни или братски връзки и да се откаже отъ известни задължения къмъ ближнитѣ си.

Благоразумие у мъжа и търпѣние у жената — това сж основнитѣ добродѣтели, които градятъ сѣмейното щастие. И тукъ, както и въ всячко друго, ролята на съпругата е най-голяма, най-трудна; отъ съпругата най-много зависи да има сговоръ и миръ въ кжщи; отъ нея така сжщо най-много зависи да има бодростъ и благостъ въ душата на мъжа, да е привързанъ къмъ сѣмейното огнище и да прѣдпочита радоститѣ и блага на това огнище прѣдъ всички други радости и блага.

## Кжща.

Назначението на кжщата въ старо врѣме е било да запази хората отъ атмосфернитѣ промѣни и отъ разни нападения. Съ развитието на цивилизацията кжщата се е измѣнила по форма и устройство и е получила по-голямо назначение, защото нуждата отъ известни удобства въ живота и условията за здравето ни водятъ къмъ по-сложни изисквания досежно направата на кжщата. Освѣнъ защита отъ стихитѣ, днесъ ние изискваме отъ кжщата да бжде доста широка, да дава свободенъ достъпъ на въздуха и свѣтлината, да бжде суха и да има умѣрена температура. Съ една дума, чрѣзъ кжщата да можемъ да се ползуваме съ изкуственъ климатъ, който се отличава отъ природния по мекостъта и постоянството си. „Кжщата е най-добрата гаранция на цивилизацията“ (Графъ Румфордъ).

За да бжде здравословна кжщата, трѣбва, когато се строи, да се обрѣща особно внимание на *мѣстото и материалата* на постройката и на врѣмето за строене.

Почвата, върху която ще се строи кжщата, трѣбва да е здрава, суха и чиста. Низкитѣ, влажнитѣ и напоенитѣ съ

нечистотни мѣста не сж здрави за постройки, защото нечистиятъ почвенъ въздухъ заразява и атмосферния, а влажната почва прѣдава влагата на кѣщата. Най-добри почви за кѣща сж прѣсѣчливата и каменистата. Мѣстото, върху което ще се построява кѣщата, трѣбва да е доста голѣмо. Постройката да не допира до съседнитѣ здания, за да останатъ свободни онѣзи ѝ страни, къмъ които иде най-много въздухъ и слънчева свѣтлина. Всѣка стая трѣбва да се огрѣва отъ слънцето дори и прѣвъ най-кѣситѣ зимни дни, и то най-малко въ продължение на 3—4 часа.

Ако сме принудени да строимъ кѣща върху нечиста почва, трѣбва по-напрѣдъ да изкопаемъ и изхвърлимъ прѣстѣта до известна дълбочина и да я замѣнимъ съ чиста. Влажната почва се изсушава чрѣвъ дренажъ и канализация. Освѣнъ туй основнитѣ стѣни трѣбва отъ всички страни да се оградятъ съ циментъ, бетонъ или други непроницаеми за водата материали.

Материалитѣ за строене на кѣщата трѣбва да сж лоши топлопроводници, шупливи, сухи, меки и безопасни отъ пожаръ.

Понеже *основитѣ* служатъ да подкрѣпятъ стѣнитѣ и да ги запазватъ отъ почвената влага, то най-добрѣ е тѣ да се зидатъ отъ непроницаеми за водата камѣни, като гранитъ, циментъ и др. т.

Най-добриятъ материалъ за градежъ на *стѣнитѣ* сж добрѣ изпеченитѣ, шупливи и леки тухли.

**Покривътъ** трѣбва да е наклоненъ, за да се изтича лесно дъждовната вода. Той трѣбва да е лекъ, непроницаемъ за влагата, лошъ топлопроводникъ и безопасенъ отъ пожаръ. Ламариненитѣ покриви, боядисани съ блажна боя, отговарятъ на всичкитѣ условия, само че сж добри топлопроводници, поради което лѣтѣ държатъ много топло, а зимѣ много студено. Дѣсченитѣ и сламени покриви сж опасни отъ пожаръ. Керамиднитѣ сж за прѣдпочитане, при всичко че сж тежки.

Най-добрѣ е да се строи кѣщата пролѣтно и лѣтно врѣме, защото тогава зидътъ изсъхва добрѣ.

Много врѣдно е да се прѣмѣстваме веднага въ новонаправена кѣща, защото стѣнитѣ сж влажни, затова студени и като такива отнематъ отъ тѣлото ни голѣмо количество топлина, та въ такива стаи усѣщаме трѣпки. Опасно е да се

спи около такива стѣни, защото въ врѣме на стѣня тѣлото ни е най-много изложено къмъ простуда. Последнитѣ отъ подобна кѣща сж: заболѣване на бжбрецитѣ, ревматизъмъ, силна кашлица и др. т. Тѣй като варѣта има свойство да попива влагата, добрѣ е да се турятъ въ стаятъ на такива кѣщи сждове съ прѣсна негасена варъ, която трѣбва да се промѣня всѣки два дѣня. Въ влажна кѣща кибритътъ и солѣта отлагатъ, а стѣнитѣ се покриватъ съ влажни петна и мухълъ.

Добрата домакия, споредъ състоянието и домашнитѣ си нужди, разпрѣдѣля и урежда кѣщата така, че сѣмейството да може спокойно и безъ поврѣда на здравето си да живѣе въ нея.

**Спалня стая.**—Тѣй като много болести произлизатъ отъ недостатъченъ въздухъ, трѣбва да се внимава, щото кубическото съдържание на стаятъ, особно на спалнята да е съразмѣрно съ броя на обитателитѣ и съ срѣдното врѣме, що тѣ прѣкарватъ въ нея. Спалнята, въ която се прѣкарва отъ 6 до 8 часа, трѣбва да има съдържание 40—45 кубически метра на човѣкъ. При това да е обрната къмъ югъ, югоизтокъ, или югозападъ и денемъ, доколкото се може, по-дълго врѣме отворена, защото недостатъчниятъ и лошиятъ въздухъ злѣ се отразява върху здравето. За нещастие, много начесто се случаватъ една кѣща, едвамъ достатъчна за единъ човѣкъ, да служи за живѣние на цѣло сѣмейство. Особно дѣтската стая трѣбва да е голѣма, защото у дѣцата дишането е по-активно и органитѣ сж по-нѣжни. Ако стѣнятъ се прѣкарва въ разваленъ въздухъ, той не подновява силитѣ, а ги разрушава.

Въ спалнята трѣбва да има само необходимитѣ прѣдмети, защото прѣтрупването съ покѣщнина задържа повече прахъ, който затруднява дишането. Освѣнъ завѣситѣ и едно или повече легла, споредъ нуждата, ако срѣдствата позволяватъ, въ спалнята може да има: маса, която, ако служи за четене и писане, трѣбва да бжде турена тѣй, че свѣтлината да иде отъ лѣвата ѝ страна; по едно нощно долапче при всѣко легло, омивалникъ съ потребноститѣ му, и огледало, свѣщникъ или лампа, мендеръ или канапе и единъ-два стола за почивка, една или двѣ отбрани картини или портрети на нѣкои отъ членовѣтъ на сѣмейството.

Добрѣ е дюшецитѣ на леглата и долнитѣ възглавници да бждатѣ напълнени съ конски косми и вълна ( $\frac{2}{3}$  конски косми,  $\frac{1}{3}$  вълна), ако срѣдствата позволяватѣ. Въ такъв случай старитѣ и нѣжни хора могатѣ да употребяватѣ два дюшека, като турятѣ зимѣ вълнения дюшекъ отгорѣ, тоя отъ конски косми отдолу, а лѣтѣ обратно. Горнитѣ възглавници се пълнятѣ съ морска трѣва или съ памукъ. Ако срѣдствата не позволяватѣ да се снабдимъ съ горѣноменатитѣ дюшеци, то най-добрѣ е да бждатѣ тѣ напълнени съ памукъ. Перошината е нехигиенична, защото, като лошъ проводникъ на топлината, задържа изпуснатата отъ насъ топлина по за дълго врѣме и ни сгорещява. За завивка повечето употребяватѣ юргани, напълнени съ памукъ или вълна, но най-здравословни сж вълненитѣ завивки. Памукътъ много лесно попива изпаренията отъ нашето тѣло, а мъчно ги изпуца. На завивкитѣ трѣбва всѣкога да има бѣлъ чаршафъ, за да може да се промѣни и пере. Креватитѣ съ металическа мрѣжа (пружина) сж напълно хигиенични, защото улесняватѣ провѣтриването на постилката.

**Стаята за ядене** трѣбва да е широка, леснопровѣтряема и добрѣ освѣтлена, защото свѣтлината благоприятствува на нервитѣ и отваря охота.

Покжцината на стаята за ядене трѣбва да е проста, но съ вкусъ наредена. Най-потрѣбнитѣ мебели въ нея сж : нѣколко стола, мендеръ, маса за ядене, която въ случай на нужда да може да се разтвара и става по-голѣма, лампа и дулапъ за пазене приборитѣ за трапеза, за чай, кафе, млѣко, сладко и др. т. Завѣситѣ на прозорцитѣ и трѣбва да бждатѣ отъ тънъкъ платъ съ отворенъ цвѣтъ. Добрѣ е да се отоплява зимно врѣме съ печка. Хубави цвѣта и картини съ весели прѣдмети сж потрѣбни за всѣка уредена трапезария.

**Гостната стая** не изисква такива здравословни условия, понеже въ нея се прѣкарватѣ най-много 2—3 часа прѣвъ деня. Нейната наредба зависи отъ състоянието на сѣмейството и отъ вкуса на членовѣтѣ му.

**Готварница.**—Когато се наема кѣща, трѣбва да се гледа готварницата да е широка, леснопровѣтряема и суха, защото домакинята прѣкарва по-голѣмата частъ отъ деня въ нея. Добрѣ

би било да не е тя на единъ коридоръ съ другитѣ стая, за да не се омирисва цѣлата кѣща отъ нея и да е обрната къмъ сѣверъ, за да се избѣгнатѣ голѣмитѣ лѣтни горещини. Прозорцитѣ и могатѣ да бждатѣ безъ завѣси, ако не сж къмъ улицата. Потрѣбноститѣ на готварницата могатѣ да бждатѣ много скромни, но въ нея трѣбва безъ друго да царува чистота. Въ готварницата трѣбва да има омивалникъ, снабденъ съ водопроводъ, и за да се изтича водата водоотводъ, маси, двѣ-три полици за нареждане чиститѣ сѣдове, нѣкоя и друга кофа за вода, окачалки за кърпитѣ за избърване и за разни други готварски потрѣби.

Нуждитѣ за готвене сѣдове въ една готварница могатѣ да бждатѣ многобройни и различни споредъ начина на готвенето въ нея; но независимо отъ това, въ една каквато и да би била готварница, стига да е тя на едно редовно сѣмейство, трѣбва да има поне единъ-два котела (бакъра), една-двѣ тенджерѣ, една-двѣ тавѣ (тепси), тиганъ, сатъръ, ножъ, вилушки, дървени и металически лѣжици, една-двѣ цѣдѣчки, маша (дилафъ), лопатка за огъня, друга за сметъта, скара, перостии, дѣска за кълцане месо, хаванъ, гаванка за чукане чесновъ лукъ, воденица за кафе и пиперъ, стѣргало, сито, хунийка, едно-двѣ джезвѣта съ различни обеми, нѣколко малки и голѣми паници, нуждни при готвенето, лѣжичникъ, долапъ за печене кафе, самоваръ, кутия за соль, друга за пиперъ, дѣска за точене и точилка, сандѣче съ капакъ за сметъ, друго за вжглища и др. такива. Часовникътъ и тегликата сжщо трѣбватѣ за една уредена готварница.

**Наредба на стаята.**—Добрата домакиня снабдява всѣка стая съ добра и прилична покжцината, съобразно съ положението и изискванията на домакинството. Украшението на кѣщата не зависи само отъ разкошнитѣ и скжпоцѣнни приреди (мебели), а се основава главно на благоразумието и вкуса на домакинята. Способната и съ добъръ вкусъ домакиня и при малки доходи може да уреди кѣщата си така, че всѣкому да се ще да живѣе въ нея. Когато домакинята има вкусъ къмъ изящното и разбира добрѣ отъ домашнитѣ си работи, безъ много разноски може сама да приготви разнообразни украшения, които съ простата си гиздавость послужватѣ за украшение на кѣщата; за тая цѣлъ не малко спомагатѣ и хубавитѣ нѣжни

цвѣта. Такава къща е приятна не само за сѣмейството, но и за гоститѣ, а още повече когато домакинята ги посрѣща весело и вѣжливо.

Не е необходимо да се нареди къщата съ богата покъщнина и постилки и накичи съ разни скъпоцѣнни украшения. Изразходванитѣ суми за канапета, кресла копринени покривки, завѣси и за разни салонни украшения, като картини, полилеи, свѣщници и други кристални, бронзови, сребърни или златни нѣща сж мъртъвъ капиталъ, отъ който въ нѣкои случаи едва може се зе половината отъ стойността му. По тия именно причини, когато е въпросътъ да се нареди една къща, трѣбва по-напрѣдъ да се обмисли добръ, като се погледне въ кесията по-дълбоко, па тогава да се рѣши. „Свѣтвай се по-напрѣдъ съ кесията, послѣ съ фантазията“. Благоразумната домакиня се съобразява винаги и въ всичко съ материалното състояние на мъжа си и съ положението, което заема той въ обществото; тя не купува никога непотрѣбното, за да не стане за смѣхъ на хората съ неумѣстнитѣ си разности.

Ако срѣдствата позволяватъ и домакинята желае да нареди къщата си, тя може да избере покъщнината и разнитѣ украшения споредъ вкуса си, но да не забравя, че трѣбва да се пази съразмѣрность и съответность въ наредбата както между зданието на къщата и мебелитѣ, тъй и между самитѣ мебели. Както е неприлично въ великолѣпна къща да има прости, вехти и изпочупени мебели, тъй е неумѣстно да има въ проста къща копринени канапета и кресла съ богати постелки, полилеи и други украшения. Широка стая, наредена съ малко п дребна покъщнина или обратното, е нѣщо безъ вкусъ и съразмѣрность. Хармонията и съразмѣрността между самитѣ мебели се поддържа съ величината, формата, цвѣта и вѣщата имъ наредба; разнитѣ цвѣтове и разхвърлеността на мебелитѣ въ една стая показватъ липса на всѣкаквъ вкусъ къмъ хубавото и нехайство. Канапетата, креслата и столоветѣ могатъ да бждатъ облѣчени съ два или три нееднакви по материя и цвѣтъ платове, а завѣситѣ отъ другъ цвѣтъ, това е една оригиналность, която произвежда голѣмъ ефектъ, но приспособима само въ елегантнитѣ и богати къщи, дѣто има по нѣколко салона. Но ако салонътъ е само единъ, платътъ на канапетата, креслата и облѣченитѣ столове, както и на дебелитъ завѣси на прозорцитѣ и на килима, може да

бжде отъ единъ и сжи цвѣтъ, или отъ различни цвѣтове, но да си съответствуватъ; така наредената стая има красивъ и приятенъ изгледъ.

**Зимникъ.** — Добръ би било всѣка къща да бжде снабдена съ зимникъ, за да не лежи долниятъ етажъ на земята. Ако ли пъкъ е невъзможно да се има зимникъ, трѣбва да се остави подъ пода на долния етажъ въздушно пространство най-малко  $\frac{1}{2}$  метъръ високо, а на срѣщуположитѣ стѣни — дупки за провѣтриване. Добръ е зимникътъ да бжде дълбокъ и разположенъ къмъ сѣверъ, за да не се повишава много температурата му; колкото е по-дълбокъ, толкова повече съответствува на назначението си, защото въ таквъ случай, той ще е хладенъ лѣтъ, и зимѣ доста топълъ, та хранитѣ и питиетата ще се държатъ въ него безъ опасность за развала и замръзване. Освѣтъ това трѣбва лесно да се провѣтрява. Въ него се държи зимнината, различнитѣ питиета и лѣтнитѣ запасъ, като: масло, яйца, месо и зеленчуци и др. т., като се нареджа така че, всѣкой родъ зимнина да е отдѣлно; напримѣръ, спиртливитѣ питиета на една страна, зеленчуцитѣ на друга, овоцията на трета и т. н. И въ зимника трѣбва да се пази редъ и чистота, както въ стаята. Тѣй като мишкитѣ сж най-голѣмитѣ крадци въ зимника, потрѣбно е да се взематъ прѣдпазителни мѣрки, като се запушватъ и най-малкитѣ дупчици, съ смѣсъ отъ глина, счукано стъкло, или глина и мишморъ, или пъкъ се налива въ дупкитѣ обикновенъ катранъ, отъ който мишкитѣ или се задушаватъ или умиратъ, или се не убиватъ, защото, като влѣзатъ въ други дупки, оцапватъ наодецитѣ се тамъ мишки; понеже катранътъ не изсъхва скоро, налѣтитѣ съ него дупки сж за дълго време необитаеми. Напълненитѣ съ пепель дупки сж сжщо необитаеми за мишкитѣ, защото пепельта прѣчи на дишането имъ. Добръ е да се туря прѣдъ всѣка дупка по една паничка съ вода и друга съ смѣсъ отъ ситно счукана негасена варъ и малко брашно и захаръ. Котката, ако само не е лѣнива, е най-добриятъ ловець на мишкитѣ.

**Таванъ.** — Въ голѣмитѣ градове, дѣто нѣма голѣми дворове, хората сж принудени да си суматъ прѣпиркитѣ на таванитѣ; тѣ служатъ на нѣкои сѣмейства и за гардеробъ, а

на други и за зимникъ. Тукъ обаче не трѣбва да се държатъ леснозапалителни вещества. Таванитѣ трѣбва често да се провѣтраватъ и да се пази редъ и чистота въ тѣхъ.

**Чистотата** е много важно условие за здравословното състояние на къщата. „Чистотата е половина богатство“. Тя трѣбва да се поддържа и отъ богатитѣ и отъ бѣднитѣ семейства. Чистотата е единъ отъ най-важнитѣ признаци на цивилизацията и може да бѣде приета за мѣрило на обществения напредѣкъ. Нравствената чистота често пѣти зависи отъ физическата, защото умътъ и сърдцето на човѣка се подчиняватъ въ доста голѣма степенъ на външнитѣ условия и на навика, които удрятъ неизгладимъ печатъ на характера.

Нечистотата е паразитъ, който изсмуква жизненитѣ сили на човѣка. Първиятъ признакъ на нечистотата е прахътъ, който ако се остави, поврѣжда дрехитѣ, постилкитѣ и мебелитѣ; освѣнъ това, той злѣ влияе и върху самото здраве на ония, които живѣятъ въ къщи. За да се поддържа чистотата въ една къща, трѣбва по-често да се мете, а за това на се изисква друго, освѣнъ добра воля, нѣкои уреди, за да се извърши самата работа, една или двѣ обикновени метли за пода, за стѣнитѣ, стѣлбитѣ, за двора, друга съ дълга дръжка за таванитѣ и за горнята частъ на стѣнитѣ, една плетка отъ ремичета за отупване постилкитѣ, една четка за чистене дрехитѣ и мебелитѣ и нѣколко парцали за избърване праха и за миене.

Понеже чистотата благоприятствува твърдѣ много за здравето, то, за да бѣде една къща здравословна, не е достатъчно да е тя само годна за живѣние и построена споредъ всичкитѣ хигиенични правила, но и вѣтрѣ да царува винаги най-голѣмата чистота, която се поддържа чрѣзъ всѣкидневно, седмично и общо чистене.

**Всѣкидневното чистене** е най-лесното: всѣка сутринъ се отварятъ прозорцитѣ на спалнитѣ, излагатъ се постилкитѣ и покривкитѣ на леглата на чистъ въздухъ, изтърсватъ се килимитѣ и като се постелятъ леглата, взема се съ метла прахътъ отъ таванитѣ и стѣнитѣ, измитатъ се подовѣтѣ на спалнитѣ, коридоритѣ и стѣлбитѣ, взема се съ кърпа набраниятъ прахъ по прозорцитѣ, вратитѣ, столоветѣ, канелетата, огледалата, картинитѣ и др. т.; очистватъ се тоалет-

нитѣ нѣща, нареждатъ се мебелитѣ на мѣстата си и тогава се затварятъ прозорцитѣ. Но, ако врѣмето е сухо, добрѣ е да се оставятъ отворени прозорцитѣ на спалнитѣ стаи прѣзъ цѣлия денъ, а постилкитѣ и завивкитѣ да се изложатъ на слънце за по-дълго врѣме. За да се поддържа чистотата въ стаята за работене, трѣбва да се мете по два пѣти на денъ. За да се не вдига прахътъ и прѣнася отъ едно мѣсто на друго, кога се мете, трѣбва да се намокря метлата и да се провлача, а не да се вдига. Чистенето на лампитѣ също се извършва всѣкидневно.

**Седмичното чистене на къщата** се състои въ това: да се измете цѣлата къща, да се изтърсатъ отъ праха покривкитѣ и постилкитѣ, да се земе прахътъ отъ мебелитѣ и картинитѣ, да се измиятъ подовѣтѣ, прозорцитѣ, вратитѣ, стѣлбитѣ и готварницата, да се помете и уреди градината и дворътъ, да се изчистятъ курницитѣ и оборитѣ (ако има такива), да се измиятъ нуждницитѣ, а, ако миршатъ, да се налѣе въ тѣхъ разтворъ отъ зеленъ камъкъ (сачи-кабрусъ), въ размѣръ 300 грама зеленъ камъкъ на всѣки 10 — 12 килограма вода, или пѣкъ разтворъ отъ карболова киселина.

При седмичното чистене на къщата, първо, се изваждатъ отъ стаята всички мебели и постилки, които биха могли да се поврѣдятъ отъ праха, изтърсватъ се и се измитатъ съ четка, или избърсватъ съ кърпа, покриватъ се и се държатъ вънъ, додѣто се измете стаята и избърше прахътъ; слѣдъ това се внасятъ и се турятъ на мѣстата си.

Миенето на подове съ небоядисани дѣски става (съ парцалъ или съ корава четка) само съ вода, съ вода и сапунъ, съ топла пепеляна вода, съ вода варена съ плѣва, съ вода и счукани и прѣсѣти керемиди, или пѣкъ съ вода и сода. Мазнитѣ петна по тѣхъ се измиватъ съ хума, съ смѣсъ отъ глина и оцетъ, съ вода отъ сваренъ въ нея фасулъ или картофи. Петна отъ мастило се изваждатъ съ разтворъ отъ хлорена варъ.

За да се избѣгне честото миене на обикновенитѣ дѣски, добрѣ е да се намажатъ съ блажна \*) или пѣкъ востъчна \*\*) боя.

\*) Блажната боя се купува готова.

\*\*) Востъчната боя се приготвя така: разтваря се (въ голѣмъ металически сѣдъ) 300 грама *поташъ* въ 3 литри кипеща вода,

Подът на стаята, която ще се лакира, по-напредъ се измива добръ съ топла пепелна вода и, като изсъхне, намазва се съ четка съ лака. Намазаната дъска се търка по направление на дължината ѝ, додѣто го поине добръ и додѣто навсѣкдѣ еднакво се намаже. Това се слѣдва, додѣ се намаже цѣлиятъ подъ, и се остава да изсъхне. Недонсъхналитъ подъ се търка съ особна четка, додѣто се лъснатъ дъскитѣ, а докато не изсъхнатъ добръ, не трѣбва да се ходи по тѣхъ, защото лакътъ ще полѣпне по обувката. По тоя начинъ домакинята може да лакира столове, маси, долапи и др. такива. Лакиранитѣ дъски не се миятъ, достатъчно е да се изметатъ добръ и слѣдъ туй избършатъ съ мокъръ парцалъ.

**Общото чистене** трѣбва да става най-малко прѣзъ всѣки три мѣсеца. За такова чистене на къщата се избира хубавъ слънчевъ день, за да изсъхнатъ по-скоро стаятъ и коридоритѣ.

При всѣко чистене на къщата, а най-много при общото, трѣбва да се нази извѣстенъ редъ, инакъ ще се прави по-голямъ трудъ, не ще се изчисти добръ и могатъ да станатъ нѣкои поврѣди.

Въ врѣме на общо чистене на къщата, най-напредъ се раздига и очиства нѣкоя отъ по-големитѣ стаи; слѣдъ това се изтърва прахътъ отъ мебелитѣ, покривкитѣ, постилкитѣ и завѣситѣ отъ другитѣ стаи и коридоритѣ, прѣнасятъ се въ нея, нареждатъ се, колѣто се може по-добръ, за да не би да се ступи или склеса нѣщо, и се затварятъ прозорцитѣ и вратитѣ ѝ. Слѣдъ това се подвиза чистенето и миенето на другитѣ стаи, коридоритѣ, вратитѣ и прозорцитѣ, входоветѣ и стълбитѣ; а додѣто тѣ изсъхнатъ, изчистватъ се килерътъ, готварницата, зимникътъ, дърварникътъ, оборътъ и курникътъ, ако има такива. Слѣдъ това мебелитѣ се прѣнасятъ на мѣстата си, но, като се изметатъ повторно съ четка, или избършатъ

притура се 300 грама чистъ, старъ, жълтъ воскъ и, шомъ той се разтвори, прибавятъ се 40 грама сѣтложилтъ орлеолъ и 20 грама сапонинбергъ, които прѣдварително сж трѣли около  $\frac{1}{2}$  часъ въ 3 литри лъшна, като постоянно сж се разбърквали. Слѣдъ това всичката смѣсь се оставя съ садъ въ студена вода, като се разбърква непрекъснато съ мешалка, за да постине, безъ да се отдѣли воскътъ. Прѣди да се маже дъскитѣ, притура се 70 грама шелака, разтворенъ въ  $\frac{1}{2}$  литри спиртъ, и 1 литри гугена вода (50 грама арабика гуна на 1 литри вода).

съ кърпа. Ако стѣнитѣ сж измазани съ мазна боя, мизитатъ се и се измиватъ съ топла сапунена вода; ако ли нѣкъ сж измазани съ суха боя, тѣ се само измитатъ. Когато къщата е на повече отъ единъ етажъ, чистенето се подвизва обикновено отъ най-горния.

## Срѣдства за изтрѣбване врѣдителнитѣ кжщни насѣкоми.

**Бълхитѣ** се изтрѣбватъ като се поддържа чистота въ кжщц, а особно като се измита всѣки день прахътъ.

**Дървеницитѣ** се изтрѣбватъ, като се налива въ междинитѣ на дъскитѣ и пукнатинитѣ на стѣнитѣ врѣла вода, разтворъ отъ стипца, петролей, терпентиново масло, карболова киселина, въ разтворъ 10%, или нѣкъ като се опушатъ стаятъ съ сбра или лютиви чушки при добръ затворени врати и прозорци, които се отварятъ слѣдъ 2—3 дня. Ако при блосването или боядисването на стѣнитѣ и измиването на пода смѣсимъ стипца, тогава отъ помѣщението ще изчезнатъ дори и мухитѣ. Такова употребление на стипцата никакъ не врѣди за здравето на човѣка.

Понеже отъ слугитѣ често пакти се прѣдаватъ *вѣшки* на дѣцата, добръ е да знае домакинята, че тѣ се унищожаватъ, като се маже кожата на главата съ живачна масъ, която се продава въ аптеката, или съ смѣсь отъ оцетъ и соль (на литъръ оцетъ 1 кривачъ соль). Слѣдъ като се измие добръ главата, полива се съ тази смѣсь, държи се така около 15 м; послѣ се вчесва добръ и се измива пакъ. Добръ е сжщо да се маже кожата съ смѣсь отъ оцетъ и вода, въ която сж варени корени отъ кукуракъ.

**Хлѣбаркитѣ** се вѣдятъ въ топли, влажни и слабопрѣвѣтрими мѣста. Тѣ се изтрѣбватъ, като се остави прѣзъ една нощ на мѣстото, дѣто сж се появили, парцалъ, поинтъ отъ бира, върху който се събиратъ всичкитѣ хлѣбарки, и сутринъ този парцалъ се потопява въ вода, за да се издаватъ насѣкомитѣ. Тѣ се унищожаватъ сжщо съ фосфорна масть, която се намира въ аптекатѣ.

Мравкитѣ се изтрѣбватъ често като се, поливатъ междинитѣ на пода съ разтворъ отъ врѣла вода и стипца (на 4 литри вода 1 кгр. стипца) или като се посипватъ съ особенъ прахъ за изтрѣбване насѣкоми.

хуна, 16 грана сапунъ и солъ отъ 2—3 глави червенъ лукъ, като се бършатъ съ дървена лъжца, докато станатъ на каша; съ тая каша се намазватъ петната и се оставя да изсъхне. После се изператъ добръ съ хладка вода.

**Петна отъ влага** — Често пати по бѣлитѣ дрехи се образуватъ отъ влагата жълти петна, които не могатъ да се изператъ; тѣ се изчистватъ така: намазватъ се отгорѣ и отдолу съ смѣсъ отъ една часть сапунъ, една часть нишесте, половина часть солъ и лимоновъ сокъ и се оставатъ на слънце.

**Петна отъ ръжда върху бѣли дрехи**. — Намокря се съ студена вода оцветената часть, поръсва се съ малко оксална киселина (отровно вещество, което трѣбва прѣдпазливо да се употребява) и се държи надъ нѣкой топълъ прѣдметъ (жельзо, жаръ, врѣла вода), който изпарява водата и изчиства петното. После се измира въ нѣколко води. Това трѣбва да се извършва бързо, защото инакъ оцветената часть може да се скъса.

**Петна отъ вино, оцетъ и овощия** по бѣлитѣ дрехи изчезуватъ, като се посинятъ съ готварска солъ и се оставятъ да киснатъ една нощъ въ студена вода; следъ туй изператъ се въ хладка вода и после постепенно все въ по-топла съ сапунъ; или пъкъ, като се намокрятъ съ студена вода и се простратъ надъ малката дунка на хуния, съ която е захлупенъ огънь, върху който има сѣра; пушкътъ минува прѣвъ мократа тъканъ и изчиства петната. Такива петна се изчистватъ още, като се оставятъ да киснатъ 4—5 часа въ разтворъ отъ хлорна варъ и после се изператъ. Нѣкои ги излагатъ на слънце, като ги мокрятъ съ вода отъ врѣме на врѣме, докато начезнатъ.

**Петна отъ мастило** се чистятъ по разни начини споредъ състана на мастилото напр. мораво мастило — съ спиртъ, аливарниново — съ калиевъ оксалатъ, мастило отъ шикалки — съ хлорна варъ.

**Петна отъ сажди** се изчистватъ така: намазватъ се съ терпентиново масло и се изтриватъ съ парцалъ, а следъ тона намазватъ се съ смѣсъ отъ жълтъкъ и топло терпентиново масло, и най-послѣ се изператъ съ чиста вѣзтопла вода.

**Петна отъ кафе и шоколадъ** се изператъ съ смѣсъ отъ спиртъ, жълтъкъ и топла вода.

**Петна отъ млѣко** се изчистватъ или съ разтворъ отъ амонякъ, или съ сапунъ и вода.

**Петна отъ катранъ и мазна боя** се изчистватъ съ петролей или терпентинъ.

## Храна.

Храна се нарича всѣко тѣрдо или течнo вещество, което се вкарва въ хранопровода да възобнови загубитѣ на организма, да поддържа жизнената топлина и да спомога да расте тѣлото.

Потрѣбно е да знаемъ състава на хранитѣ за да можемъ да ги комбинираме така, че да имаже винаги питателна и лесносмилаемна храна.

Хранитѣ се дѣлятъ на двѣ главни групи: *органически* и *неорганически*, или *минерални*. Органическитѣ храни се добиватъ отъ животинското и растителното царства; тѣ сж: *вжглехидратитѣ*, *бѣлтѣчнитѣ*, *мазинитѣ* и *клейнитѣ* вещества.

Неорганическитѣ храни се добиватъ отъ минералното царство; тѣ сж: *водата* и *разнитѣ соли*.

**Бѣлтѣчнитѣ** вещества се добиватъ отъ месото, айцата, сиренето, млѣкото, боба, граха, лещата и др.; *клейнитѣ* — отъ коститѣ, сухожилията, хрущелитѣ и др., *вжглехидратитѣ* — отъ нишестето и захаръта.

**Бѣлтѣчнитѣ и клейнитѣ** вещества даватъ материалъ да се образуватъ тъканитѣ.

**Вжглехидратитѣ и мазинитѣ** образуватъ топлината на тѣлото.

## Хлѣбъ.

Хлѣбътъ се прави отъ брашно, получено отъ жито, ръжъ, ечемикъ, овесъ, царевича и др. Качеството на хлѣба зависи отъ качеството на брашното, отъ омѣсането и отъ опичането му.

Брашното е смѣсъ отъ скробѣла (нишесте), растителенъ клей и люспитѣ на зърната. Брашното трѣбва да се държи въ дървени сѣдове на високо и сухо мѣсто; отъ старо и влажно брашно не става добъръ хлѣбъ; не е добъръ тѣй



слюдо и оня хлѣбъ, който се прави отъ брашно, което при меленето си се е спарило. Въ влажното брашно се развиватъ рѣзни видове плѣсени, които причиняватъ стомашни разстройства и дори сериозни заболявания.

Третѣ четвърти отъ брашното, опредѣлено за едно жѣсене, се замѣсва въ нощви или другъ слѣдъ съ вода, квасъ (2½ грама прѣсенъ квасъ на 1 кгр. брашно) и малко солъ, а едната четвъртъ остава за измѣсване. Водата за жѣсенето трѣбва да бъде топла, за да се ускори врѣнето (ферментацията), но по никакъвъ начинъ не трѣбва да бъде врѣла, защото организмитѣ, които причиняватъ врѣнето, ще измратъ, и хлѣбътъ ще остане прѣсенъ. Квасътъ се развива въ слѣдъ съ топла вода и тогава се налива въ приготвеното за хлѣбъ брашно; по тоя начинъ той ще може да се размѣси въ тѣстото равномерно. Колкото повече се мѣси тѣстото, толкова по-добъръ става хлѣбътъ, защото квасътъ по-добъръ се размѣсва съ брашното и шупва еднакво навсѣкдѣ. Тѣстото се измѣсва дотогава, докогато почне да залѣзва по рацѣтъ. Отъ неизмѣсеното тѣсто не става добъръ хлѣбъ, защото не шупва еднакво навсѣкдѣ и въ него се срѣщатъ бучки отъ брашно. Слѣдъ като се измѣси тѣстото, оставя се на топло мѣсто, за да втаса (да стане врѣнето) и послѣ се прави на хлѣбове, които се оставятъ завити, докато шупнатъ, и слѣдъ туй се пекатъ.

Когато брашното се замѣси съ водата, скробѣлата само се намокрява, а растителниятъ клей набѣзва и става лѣпкавъ, а отъ това всичкото тѣсто става клисаво. Въ сѣщото врѣме водата разтвара находицитѣ се въ всѣко брашно органически и неорганически вещества, необходими за да се захване врѣнето. А за да стане това врѣне, туря се квасъ (тѣсто оставено отъ по-първото жѣсене, въ което се намиратъ гъбичкитѣ за кисването). Отъ дѣйствието на растителния клей, на кваса и топлината, скробѣлата се прѣвръща малко по малко въ гроздена захаръ, която се разлага на спиртъ и валевна киселина. По-неже тѣстото е лѣпкаво, валевната киселина не може да излѣзе и, като остава въ него, образува малки мѣхурчета, отъ това тѣстото шупнува. Ако тѣстото се не опече веднага, слѣдъ като стане врѣнето (слѣдъ като втаса), кисва се, защото спиртътъ се окислява и става на оцетна киселина. Ако хлѣбътъ се мѣси безъ квасъ, бива сладъкъ, клисавъ и мацносмилателенъ.

Въ пещъта спиртного врѣне се сира, защото гъбичкитѣ умираатъ отъ дѣйствието на топлината; спиртътъ се изпарява, а валевната киселина се разширява, и тѣстото се подига още повече: скробѣлата образува съ водата гънито и отчасти се прѣвръща въ разтворена скробѣла и декстринъ; растителниятъ клей се напѣзва, затова тѣстото губи еластичността си; най-послѣ прѣвъ горния пластъ на хлѣба вилватъ валевната киселина, водата и спиртътъ и образуватъ шупки.

Ако при жѣсенето се употреби брашното съ трицитѣ заедно, хлѣбътъ става киселъ и черъ. Причината на киселината и тъмния цвѣтъ на такъвъ хлѣбъ се приписва на особенъ ферментъ, който се намира въ трицитѣ.

Добриятъ хлѣбъ трѣбва да бъде добръ запеченъ, да е надутъ и шупливъ, кората му да е възкѣлата и да не е отдѣлена отъ срѣдата. Такъвъ хлѣбъ лесно се смила и не поскъпа скоро. Топлиятъ хлѣбъ не е добъръ за ядене, защото мацно се смила. Ако се държи на влажно мѣсто, мухлясва и не е вече добъръ за ядене.

## Месо.

Една отъ най-полезнитѣ и най-употребителнитѣ храни слѣдъ млѣкото и яйцата е месото. То съдържа много вода, бѣлтъчни вещества, тлъстини и разни соли. Хранителността на месото зависи отъ възрастта, вида, тлъстината и оговането на животното, отъ което произлиза.

**Говеждото** месо е най-хранителното, особено когато дебитъкътъ е оговенъ. Доброто говеждо месо е покрито равномерно съ бѣла зърнеста и пълтна лой. Месото на старитѣ говеда има тъмно-червенъ цвѣтъ, а на младитѣ ясно-червенъ. То не трѣбва да се употребява за храна, ако има червено-кафавъ цвѣтъ и жѣлата лой. *Красенското* месо не е толкова хранително.

**Телешкото** месо е по-крѣхко отъ говеждото, но е по-малко хранително. То е добро, когато е твърдо, и лойта му е бѣлтъникава. Теле, по-младо отъ 5—6 седмици, не трѣбва да се яде.

**Овчето** месо е хранително и лесносмилателно. Доброто месо е ясно-червено, стѣгнато и съ бѣла и твърда лой, ако е отъ старо животно, а бѣла и крѣхка, ако е отъ младо животно.

**Агнещото и ярещото месо** е леко за ядене и е доста хранително, защото е отъ огнени животни.

**Свинското месо** е по-тъсто отъ говедното и овчето, жълтава е и по-малкоскилателно. Доброто и прѣсно свинско месо е твърдо и розово, а кожата му е мека и мазна. Когато въ месото и сланината се съгледатъ малки зрънца, то е отъ болно животно, затова не трѣбва да се яде. Чрѣзъ болното свинско месо човѣкъ може да получи *мения*, което катво се излѣкува, и *трихина*, която не може да се отстранява отъ организма. За да се прѣдпази човѣкъ отъ тѣхъ, трѣбва винаги да яде месото добрѣ сварено или добрѣ омечено.

Изобщо месото на домашнитѣ и млекопитаещи животни е добро, когато е твърдо, покрито съ тънъкъ пластъ лой, лесно се рѣже и отрѣзаната повърхность прѣдставя много малки гасто-наредени зрънца. Когато тая повърхность се стисне, отъ нея излиза ясно-червена кръвь. Миризмата му е прѣсна и приятна.

Месо, което изглежда на омило и което, безъ да се натиска, изпуска кръвь или сукървица или пѣкъ е тъмно-червено, синкаво, е врѣдно за ядене.

**Дивечъ.** — Месото отъ диви животни, особно отъ млади, е много хранително и лесноскилателно.

Месото на едрия дивечъ, като сърна, рогачъ, дива коза, и др. е много хранително, но не е добро за слабъ стомахъ, и раздражнява нервната система; затова слаби и нервни хора трѣбва да избѣгватъ неговото употребяване.

Месото отъ дивечъ не се яде много прѣсно, защото е доста твърдо. Прѣди да се готви, държи се 12—24 часа въ смѣсъ отъ  $\frac{2}{3}$  оцетъ и  $\frac{1}{3}$  вода, или въ бѣло вино, или въ солена вода; така то губи отъ хранителността си, но изгубва и неприятната си миризма.

**Заешкото месо** е по-крѣхко отъ онова на дивеча и доста лесноскилателно и вкусно. Добро е за ядене, когато е отъ младъ заекъ. Младиятъ заекъ има гладки и остри зхби и тънки уши; цѣпката на горнята му устна подъ носа е тѣсна. На стария заекъ ушитѣ сж сухи и корави, зхбитѣ изтѣркани и развалени и цѣпката на горнята му устна широка.

**Диви птици.** — Дивитѣ гаски и патици, дрошнитѣ, фазанитѣ, бекаситѣ, арабицитѣ, пѣдъцѣнитѣ, гълабитѣ и др. иматъ по-хранително и по-лесноскилателно месо отъ онова на домашнитѣ птици.

На първо мѣсто по вкусъ стои месото на фазана и бекаса, а послѣ на арабицата, дрошката, пѣдъцѣка, гълаба, гургулицата и др., а отъ малкитѣ птици — месото на златунката.

**Домашни птици.** — Месото на домашнитѣ птици е лесноскилателно и вкусно, и е добро дори и за най-слабия стомахъ. Само месото на воднитѣ птици, а най-много на гаскитѣ, е малкоскилателно.

**Кокешето месо** е хранително и лесноскилателно, когато е отъ млада кокошка. Младата кокошка има крака и гребенъ гладки. На старитѣ кокошки гърлитѣ сж покрити съ дълъгъ мѣхъ виѣсто съ перошина. Гребенътъ на старитѣ пѣтли е синъ.

**Пуйкитѣ** даватъ много крѣхко и лесноскилателно месо, особно по-младитѣ. Младата и добрѣ охранена пуйка има гладки и черни крака и е пълна.

**Гжшето месо** е хранително, но е малкоскилателно, когато е много тъсто. Младитѣ гаски иматъ ясно-червенъ или ясно-жълтъ клюнъ, жълти крака и меки крила.

**Патицитѣ** не отстапватъ на пуйкитѣ. Добритѣ и млади патици иматъ меки крака и широки, пълни и валчести гърди. Краката на домашнитѣ патици сж жълти, а на дивитѣ — червени или черни.

**Риби.** — Месото на рибитѣ е по-малко хранително отъ онова на млекопитаещитѣ животни и птицитѣ.

Прѣсната риба е здрава, вкусна и лесноскилателна храна; тя е добра дори за най-слабия стомахъ, но прѣзъ мѣсецитѣ мартъ, априлъ и май, когато изхвърля хайвера си, нейното месо не е вкусно и е по-малко хранително, а повѣкога и врѣдно, защото тогава тя се намира въ болезнено състояние.

По вкусъ и хранителность морскитѣ риби надминаватъ сладководнитѣ; отъ послѣднитѣ по-вкусни и по-хранителни сж ония, които живѣятъ въ бистритѣ и бързотечни рѣки, от-

колкото въ стоещитѣ и блатливи води. Пъстървата е най-добрата рѣчна риба, защото живѣе въ планинскитѣ рѣки, а сѣмътъ и блатливиятъ шаранъ сж мжчносмилателни.

Отъ сладководнитѣ риби най-вкусни сж пъстървата, чингата, моруната, охридската, наречена „Мерджанъ“, и мрѣната.

Измежду морскитѣ риби *калканътъ* е най-почутъ по вкуса на месото си, за което го наричатъ *морски фазанъ*. Месото му е хранително, но мжчносмилателно. Слѣдъ калкана идатъ: лавраки, барбунътъ, скумрията лакердата, паламудътъ и сарделата.

Солената и опушената риба не е толкова хранителна, колкото прѣсната; тя както и разнитѣ видове сушени меса и пастарми, губи много отъ хранителността си, когато се суши и насолява.

Когато се купува риба, трѣбва да се внимава да е съвсѣмъ прѣсна; въ противенъ случай тя не е вкусна и е дори врѣдна. Прѣсната риба има уши (хрилѣ) ясно-червени, очи бистри, твърди и изпъкнали, твърда е на пипане, люспитѣ ѝ не се открѣтватъ лесно и не издава неприятна (гнила) миризма. Прѣсната риба, спуснатата въ сждъ съ вода, потѣва, месото ѝ е твърдо и не оставатъ по него слѣди, кога се натиска съ прѣстъ.

Страдащитѣ отъ кожни болести хора трѣбва да не ядатъ риби и раци, защото раздражняватъ кожата.

**Ракообразнитѣ** сж толкова хранителни и лесносмилателни, колкото и рибитѣ. Тѣ сж вкусни, когато сж прѣсни. Отъ тѣхъ най-много се употребяватъ за храна морскитѣ, кривитѣ и рѣчнитѣ раци и каридитѣ.

За да нѣма неприятенъ дѣхъ ястието отъ рацитѣ, трѣбва, прѣди да се турятъ послѣднитѣ въ гореща вода, да се изтегли съ рждѣ срднето перо отъ опашката имъ заедно съ червото, което се придържа на него, и да се измиятъ съ нѣколко води.

**Мекотѣлитѣ** сж вкусни, но не трѣбва да се хранимъ само съ тѣхъ, защото сж мжчносмилателни, и нехранителни. Ядатъ се съвсѣмъ прѣсни. Отъ тѣхъ се употребяватъ за храна най-много стридитѣ, мидитѣ, и октоподитѣ. Стридитѣ сж много полезна храна за туберкулознитѣ и скрофулознитѣ хора, защото съдържатъ иодъ и готварска соль.

Когато черупеститѣ мекотѣли сж прѣсни, черупкитѣ имъ сж затворени.

## Млѣко.

Млѣкото е най-добрата пълна храна, защото съдържа хранителни вещества, потребни за нашия организъмъ (*казеинъ, албуминъ, млѣчна захаръ, тлѣстини, соли и вода*).

Качеството на млѣкото зависи отъ животното, отъ което се получава, и храната, съ която се храни то.

Млѣкото отъ болни животни е врѣдно особно за дѣцата, защото и тѣ могатъ да заболѣятъ отъ сждата болестъ. Затова благоразумно е да се употребява то винаги варено.

Млѣкото се съсирва и вкиснува много лесно. За да се запази, трѣбва да се държи покрито въ чисти сждове и на прохладно мѣсто. Ако стои на топло мѣсто, млѣчната захаръ се разлага и се обръща въ млѣчна киселина.

По качеството си най-доброто млѣко е кравешкото, а най-тлѣстото — биволското. Млѣкото се обеззаразява и запазва отъ развала, като се възвари.

Микробитѣ, които се намиратъ въ млѣкото, се унищожаватъ, като се остави да ври 10—15 минути, а не да се сменя отъ огъня, щомъ захване да се повдига, защото то се повдига при 78—80° Ц., а възвира едва при 101°. Млѣкото трѣбва да се прѣварява зимѣ най-късно 6 часа слѣдъ издоиването, а лѣтѣ — 3 ч.

**Киселото млѣко** може да се приготви отъ всѣко млѣко, но най-сгодно за тази цѣль е овчето. Приготвя се така: възваря се прѣсно млѣко, налива се въ широки и дълбоки паници, и като изстине до 20° Ц. (практически се познава, като се потопи въ него малкиятъ прѣстъ и, ако може да трае, врѣме е за квасене), туря се въ него малко подкваса (1 чайна лъжичка на 1 литъръ млѣко, разбърква се, завива се съ кърпа, захлупва се и пакъ се завива съ фланела, килимче или друго подобно.

**Фалшификация на млѣкото.** — Продавачитѣ обикновено смѣсватъ млѣкото съ вода. Водата въ млѣкото може да се познае съ чорапена кука, която като се потопи въ него и послѣ извади, ако на края ѝ виси капка отъ млѣко, то е

чисто. Нѣкои, за да прикриятъ водата, смѣсватъ млѣкото съ скоробѣла, телешки мозъкъ, оризено брашно, бѣлткъ отъ яйце, туткалъ, и др. т. Всички тѣзи нѣща правятъ млѣкото безвкусно, по което често пѣти може да се узнае, че то не е чисто. Скоробѣлнитѣ примѣси се познаватъ съ подена тинктура, отъ която такова млѣко посинява.

## Сирене.

Сиренето е доста хранително и лесносмилателно. Качествата му зависятъ отъ млѣкото, отъ начина на приготвянето и отъ количеството на маслото, което съдържа. Различаваме тлѣсто и бито сирене; първото е приготвено отъ чисто млѣко, а второто отъ млѣко, на което маслото е отнето (бито млѣко).

Сирене се приготвя така: взема се отъ ядката на агнешко или телешко сиреще кѣсче голѣмо, колкото лѣшникъ, разтрива се въ чаша съ топла и малко подсолена вода и се прѣцѣжда. Въ сѣщото врѣме млѣкото се стоплюва толкова, колкото е топло при издояването ( $35^{\circ}$ — $40^{\circ}$  Ц<sup>o</sup>), сменя се отъ огъня, размѣсва се съ него водата, въ която е размито сирещето (на 1 литъръ млѣко 1 супена лѣжица мая), завива се както подквасеното млѣко и се остава да се подсире. Слѣдъ туй изсипва се въ цѣдилка, за да изтече водата му и тогава нарѣзва се на кѣсове и се насолява. Най-доброто сирене се прави прѣзъ м. августъ и септемврий.

Овѣнъ обикновеното сирене има кашкавалъ, швейцарско сирене, пармезанъ, бри, рокфоръ и др. т.

## Масло.

Маслото съдържа тлѣстина, малко казеинъ, захаръ, соли и вода. Прѣсното кравешко масло по вкуса и смилателността си държи първо мѣсто между всичкитѣ животински и растителни масла. Прибавено къмъ хлѣба, зеленчуцитѣ и други храни, то увеличава много тѣхната хранителностъ. Колкото е по-прѣсно маслото, толкова е по-лесносмилателно.

Маслото се получава отъ смѣтаната на млѣкото, което едни биятъ прѣсно, а други квасено, размѣсено съ вода въ особенъ сѣдъ, нареченъ буталка. Буталката е единъ видъ каче, долу по-широко, горѣ по-тѣсно, въ което може свободно

да се движи дървено бутало. Като се удра млѣкото съ буталото, маслото се отдѣля на тонки, които плаватъ надъ млѣкото. Слѣдъ като се свърши биенето, излива се млѣкото или мжтеницата въ сѣдъ, обира се маслото и се прѣмива съ нѣколко води, додѣто излѣзе всичката суроватка или мжтеница, иначе маслото може да се кисне.

Когато купуваме масло за зимовище, трѣбва да прѣпочитае онова, което е добивано отъ м. юлий до септемврий. Доброто прѣсно масло се познава по това, че не издава силна миризма, турено на езика, то има вкусъ на смѣтана, а разрѣзаното съ ножъ мѣсто не прѣдставя никакви шупли съ мжтеница.

Ако маслото ще се употреби наскоро за ядене, доста е да се държи въ вода, която се промѣнява всѣкой день; въ противенъ случай (ако се пази за зимата) трѣбва да се прѣтопява. Ако маслото граняса (пожълтява и придобива неприятенъ вкусъ и дѣхъ), добръ е да се прѣтопи наново въ пепеляна вода, въ която се турятъ нѣколко дървени вжглища, или червенъ лукъ.

**Фалшификация на маслото.**—Маслото фалшифициратъ по много начини, но най-обикновени отъ тѣхъ сѣ: смѣсането му съ прѣчистена телешка или овча лоѣ, или съ брашно, нишесте, варени и стрити картофи, или съ варъ. За да е жълтеникаво, като кравешкото, боядисватъ го съ шафранъ. Много е мжчно да се познае съ прости и леснодостъпни сръдства фалшифицираното масло.

Масло, отъ което, като се пустне кѣсче въ студена вода, потъва, е подправено, като се тури кѣсче масло на языка, ако е чисто, разтопява се, иначе то е смѣсено.

Когато е смѣсено съ лоѣ или масъ, познава се по вкуса и миризмата. Брашното, нишестето и картофитѣ се познаватъ, като се размие малко масло въ вода и се капне иодова тинктура; ако съдържа нѣкои отъ тия примѣси, смѣсата посинява, иначе тя почервенява. Боядисаното масло, като се измие съ студена вода боядисва я.

## Свинска масъ.

Подъ кожата на огоената свиня има дебелъ пластъ тлѣстина, наречена сланина, която често се яде изсушена, а по-

нѣкога я стопяватъ на масъ. И въ вжтрѣшността на сви-  
нята има тлъстина (сало), отъ която се добива така сжщо  
свинска масъ.

Свинската масъ по състава си прилича на кравешкото  
масло, затова често пкти я употрѣбаватъ вмѣсто него.

Стопяването на свинската тлъстина става така: нарѣз-  
ватъ я на малки кжчета, които оставятъ да киснатъ въ пе-  
пеляна вода, прѣзъ едно денонощие, за да омекнатъ ципитѣ  
на клѣткитѣ и да бжде масъта по-чиста. Послѣ турятъ на-  
рѣзанитѣ кжчета въ единъ сждъ, наливатъ вода, колкото да  
се покриятъ, и ги турятъ на огъня. Слѣдъ като изври водата,  
захващатъ да се разпукватъ клѣткитѣ, и масъта изтича отъ  
тѣхъ, и като се позачервятъ останалитѣ части отъ тлъсти-  
ната (прѣжункитѣ), които се не стопяватъ, снематъ сжда отъ  
огъня, прѣцѣждатъ масъта, наливатъ я въ сухи гърнета,  
които затварятъ грижливо и я пазятъ на нѣкое сухо и про-  
хладно мѣсто.

И масъта, както маслото, може да се развали (гранясва).  
За да се запази за по-дълго врѣме, покрива се съ чиста  
кърпа, натопена въ слабо пепеляна вода (луга). Кърпата се  
държи постоянно влажна.

Добрѣ е въ кжци да има запасъ отъ свинска масъ за  
прѣзъ зимата, защото зимно врѣме тя е по-вкусна, а притова  
и по-ефтина отъ маслото.

**Фалшификация на свинската масъ** — Масъта фал-  
шифициратъ, като я оставятъ да погълне по-голъмо коли-  
чество вода или я смѣсватъ съ скробѣла, брашно, варени  
картофи и др. За да се познае, дали е фалшифицирана, пос-  
тѣпва се както при маслото.

## Яйца.

Яйцето съдържа всички вещества (вода, албуминъ (бѣл-  
тъкъ), тлъстина, сѣра и разни соли), нужни за поддържане  
на организма, съ изключение на скробѣлата и захаръта, но  
като му се прибави хлѣбъ, става пълна храна.

По хранителността си едно яйце се равнява на 12  
грама кравешко млѣко, или на 40 грама тлъсто месо.

Яйцата се готвятъ по разни начини. Когато сж много  
сварени тѣ сж мжчносмилателни, а сурови или рохки сж лесно-  
смилателни. Особно полезни сж за хора, които наскоро сж  
оздравѣли отъ нѣкоя болестъ.

## Зеленчукъ.

Хранителността на зеленчуцитѣ е почти незначителна,  
съ изключение на бобовитѣ растения (бобъ, фасулъ, леща и  
грахъ), които могатъ да се сравнятъ съ месото. Повечето отъ  
тѣхъ служатъ да разрѣдватъ кръвта, да ѝ доставятъ разнитѣ  
соли и да подпомагатъ храносмилането. Зеленчуцитѣ успокояватъ  
стомаха и изчистватъ организма.

Зеленчуцитѣ се варятъ лесно въ мека вода, а въ твърда  
оставатъ недоварени, понеже солитѣ на водата се налѣпватъ  
по тѣхъ и образуватъ тънка ципа, която не пропуска навжтрѣ  
горещата вода. Тѣ се варятъ най-лесно въ дъждовната вода,  
послѣ рѣчната, а най-мжчно въ кладенчевата. Кладенче-  
вата вода може да стане по-сгодна за варене на зеленчуцитѣ,  
ако се тури на огъня да поври около половина часъ и,  
слѣдъ като изстине, да се прѣлѣе полека въ другъ сждъ и  
тогава да се употрѣбва.

За да запазятъ свойствения си вкусъ и за да се  
сварятъ по-лесно, сухитѣ зеленчуци се натопяватъ въ сту-  
дена вода и, както сж въ нея, се туратъ да вратъ, а  
сольта имъ се туря, слѣдъ като се полусварятъ; прѣснитѣ  
зеленчуци, напротивъ, се турятъ въ подсолена врѣла вода  
и въ нея се варятъ.

Отъ всичкитѣ зеленчуци бобовитѣ растения сж най-хра-  
нителни, но за да имъ се набавятъ нѣкои нужни храни-  
телни вещества, готвятъ се съ месо, масло, масъ или дър-  
вено масло.

**Бобътъ** (фасултъ) се употрѣбва най-много отъ бобо-  
витѣ растения. Много е хранителенъ, особно, ако се готви съ  
месо или масло; при това той трѣбва да се яде по-нарѣдко  
отъ хора съ слабъ стомахъ. Зелениятъ фасулъ е вкусенъ, но  
по-малко хранителенъ отъ сухия. Прѣсниятъ зеленъ фасулъ се  
познава по това, че лесно се чупи, не е повѣхналъ, и зърната  
му сж доста голѣми и бѣлѣзникави.

**Грахътъ** има всичкитѣ хранителни свойства на фасула, съ тая разлика само, че съдържа повече захаръ и че по-лесно се смила отъ него.

**Баклата** е хранителна колкото боба, само че по-мжчно се смила. При готвенето люспитѣ на зърната се отстраняватъ, защото сж много мжчносмилателни.

**Лещата**, като се сготви добрѣ, става много хранителна и лесносмилателна; тя трѣбва да се яде безъ люспитѣ.

**Картофитѣ** (барабой, патати) не сж много хранителни, защото съдържатъ твърдѣ малко бѣлтѣчни вещества, а главната имъ съставна часть е скробѣлата (нишесте) съ голѣмо количество растителни клѣтки (целулоза). Сготвени съ месо или масло, тѣ сж доста добра храна. Добритѣ картофи сж жълтеникави, иматъ тънка кожица и, ако разрѣжемъ единъ картофъ и триемъ двѣтѣ му половини една о друга, изпускатъ пѣна.

**Обикновеното зеле** (прѣсно или кисело) е здрава и доста питателна храна, но не е за нѣженъ стомахъ. Червеното зеле е по-лесносмилателно отъ бѣлото, но не е сгодно за готвене, а за туршия.

Доброто зеле има валчеста, твърда и плтно завита глава; листата му сж нѣжни, съ тънки ребра и съ бѣлѣзникавъ или прѣснозеленъ цвѣтъ, а поврхнината на напрѣчния му разрѣзъ е твърда и съ тънки листа.

**Цвѣтното зеле** (карнабитѣтъ) има сжщитѣ хранителни свойства, каквито и обикновеното зеле. Доброто цвѣтно зеле има бѣлѣ цвѣтъ и голѣми гжстонабити глави. Ястия отъ него не трѣбва да се готвятъ въ желѣзни или некалайдисани сждове, защото почерняватъ.

**Тиквичкитѣ**, които се употрѣбаватъ за готвене, сжщо и краставицигѣ, сж твърдѣ малко хранителни. Оиѣзи тикви, които не се употрѣбаватъ за готвене, а се ядатъ или варени, или печени, сж доста хранителни, кога сж печени, защото съдържатъ по-малко вода и доста захаръ.

**Бамята** е лесносмилателна и донѣкъдѣ хранителна.

**Доматитѣ** не сж хранителни, но узрѣли (червени), тѣ раздражняватъ стомаха и съ това усилватъ охотата за ядене.

**Синитѣ патладжани** сж тежка храна за слабъ стомахъ, и сж малко хранителни.

**Пиперкитѣ** освѣнѣ раздражителното си свойство, което на много хора причинява често пѣти болки въ стомаха, нѣматъ никаква хранителна стойность. Добри сж за туршия.

Листнитѣ зеленчуци, като разнитѣ видове *салати*, *спанакътъ*, *лападътъ*, *киселецътъ*, *магданозътъ*, *кервизътъ*, *мерудията* и др. съдържатъ съвѣтъ малко хранителни вещества, отъ които нѣкои дѣйствуватъ главно на вкуса; но, повечето отъ тѣхъ иматъ нѣкои особни химически свойства, които много благотворно влияятъ на здравето и прѣд-назватъ човѣка отъ *скорбутъ* (разваляне на кръвта).

**Киселецътъ** съдържа *щавелна киселина*, затова не трѣбва да се готви отъ него ястие нито въ мѣденъ, нито въ негледжосанъ чугуненъ сждъ, защото въ първия случай ястието става отровно, а въ втория то лесно почернява.

Разнитѣ видове *ръпички* и *ръпи* сж толкова хранителни, колкото и листнитѣ зеленчуци. Употрѣбаватъ се само като салата.

**Лукътъ**, **чесънътъ** и **празътъ** не сж хранителни, но сж полезни, защото придаватъ вкусъ на ястието и спомагатъ за смилането на храната.

**Гжбитѣ** съдържатъ много повече бѣлтѣчни вещества (албуминати) отъ зеленчуцитѣ. Добрѣ сготвени, тѣ сж доста хранителни. Кога купуваме гжби, трѣбва да внимаваме добрѣ, защото много отъ тѣхъ сж отровни. Добритѣ и безопасни гжби биватъ валчести, отгорѣ бѣли, а отвхтрѣ ясно-червени, иматъ твърдо месо и, като се разчупятъ, не измѣняватъ скоро цвѣта си на въздуха. Сребърна лѣжица понѣкога почернява въ ястие отъ отровни гжби. Прѣди да се готвятъ гжбитѣ, добрѣ е да се накиснатъ 10—12 часа въ солена или размѣсена съ оцетъ вода, слѣдъ което се измиватъ съ нѣколко води.

## Овощия.

Почти всичкитѣ овощия съдържатъ главно вода, малко захаръ, органически киселини, гуми и твърдѣ малко бѣлтѣчни вещества (албуминати). Органическитѣ киселини помагатъ за

смилането на бѣлтѣчнитѣ храни въ стомаха и дѣйствувать разхладително на кръвта. Затова овоцията сж полезни, когато се ядат слѣдъ ядене и ако сж съвсѣмъ узрѣли. Тѣ трѣбва винаги да се обѣлватъ, защото люспитѣ имъ сж мжчносмителни.

Плодоветѣ, както и всички сурови храни, прѣди да се ядатъ, трѣбва да се омиватъ, особно въ врѣме на епидемия. Овоцията, особно гроздето, сж добри за хора, които страдатъ отъ запичане. Хора съ слаби стомаси не трѣбва да ядатъ сурови плодове, а да ги употрѣбаватъ сварени на компотъ.

Отъ всичкитѣ плодове гроздето е най-хранително и най-добрѣ дѣйствува на стомаха, но ако е узрѣло и се яде безъ люспитѣ. Много слаби хора го употрѣбаватъ като лѣкъ, като ядатъ отъ него въ достатѣчно количество на гладно срѣдце, всѣка зарань, нѣколко седмици наредъ.

Разнитѣ видове овоция съ костилки, като *зарзалитъ*, *прасковитъ*, *сливитъ*, *черешитъ* и др. т., както и ония съ сѣмена, като *ябълкитъ*, *крушитъ*, *мушмулитъ*, *скорушитъ*, *дюлитъ* и др. т. сж доста хранителни и полезни, но само когато сж узрѣли, защото съдържатъ много или малко киселини, които помагатъ да се смилат храната. Нѣкои отъ тѣхъ ставатъ по-хранителни, когато сж изсушени, както на примѣръ зарзалитъ, чернитѣ сливи, ябълкитѣ и пр.

Месеститѣ плодове, като *смокинитъ*, *ягодитъ*, *малинитъ*, *портюкалитъ* и др. т., въ които захарта прѣобладава, когато сж узрѣли, сж доста питателна храна. Смокинитѣ по хранителността си могатъ да се сравнятъ съ гроздето. Портюкалитѣ и мандаринитѣ сж много полезни за слабѣ стомахъ, но ако се ядатъ безъ ципицитѣ.

Плодоветѣ съ ядки, като орѣхитѣ, миндалитѣ, лѣшницитѣ и др. сж хранителни; освѣнъ скробѣлнитѣ и други вещества, съдържатъ и доста масло.

**Кестенитѣ** съдържатъ доста захаръ и скробѣла, малко азотъ, мазни вещества, танинъ и фосфати. Тѣ сж доста хранителни, особно когато сж печени, варени или сготвени съ месо.

**Динитѣ** (любеницитѣ) съдържатъ много малко захаръ и повече отъ 90% вода; тѣ не сж хранителни, но дѣйствувать разхладително и донѣйдѣ улесняватъ смилането на храната.

**Пѣлешитѣ** (пипонитѣ) сж по-хранителни отъ динитѣ, но сж тежки за ядене и не понасятъ на слабъ и боленъ стомахъ.

## Подправки.

*Сольта*, *оцетътъ*, *пиперътъ*, *каранфилътъ*, *горчицата*, *захарта* и др. т., сж потрѣбни като подправки, които правятъ ястиетата по-вкусни и по-лесносмителни.

**Готварската соль** е повече храна, отколкото подправка, защото не можемъ да се лишимъ отъ нея. Тя влиза въ състава на нашата кръвъ, възбужда слюнченитѣ жлѣзи, прѣдизвиква охота и образуването на стомашния сокъ. Лишаването отъ соль причинява изгубване охота, малокръвие и общо отслабване.

Умѣреното употрѣбаване на *оцета* подпомага смилането, а извънмѣрното — раздражнява силно слюзестата ципа на храносмителнитѣ органи и причинява коремоболъ и запичане.

**Пиперътъ**, **каранфилътъ** и **горчицата** помагатъ за смилането на храната, понеже раздражняватъ храносмителнитѣ органи. Ако се употрѣбаватъ въ голѣмо количество, причиняватъ коремоболъ, прѣчатъ на смилането и ставатъ причина на мжчноизцѣрими болести, като катаръ и др. т.

**Захарта**, когато се употрѣбавя въ малко количество, възбужда храносмилаето, но ако се употрѣбавя много, затъпява вкуса, уморява стомаха, отнема охотата, прѣдизвиква жажда и причинява храносмителни неразположения, които начесто се срѣщатъ у дѣцата, когато ядатъ извънмѣрно захарни вещества. Захарта поврѣжда зхбитѣ и вѣнцитѣ, ако се не измиятъ веднага слѣдъ яденето, защото иначе останалитѣ частички отъ нея се прѣобръщатъ въ киселина, която поврѣжда зхбитѣ. Захарта, както масѣта и брашненитѣ вещества, спомага за затлъстяване.

**Медътъ** дѣйствува благотворно на храносмителнитѣ и на дихателнитѣ органи.

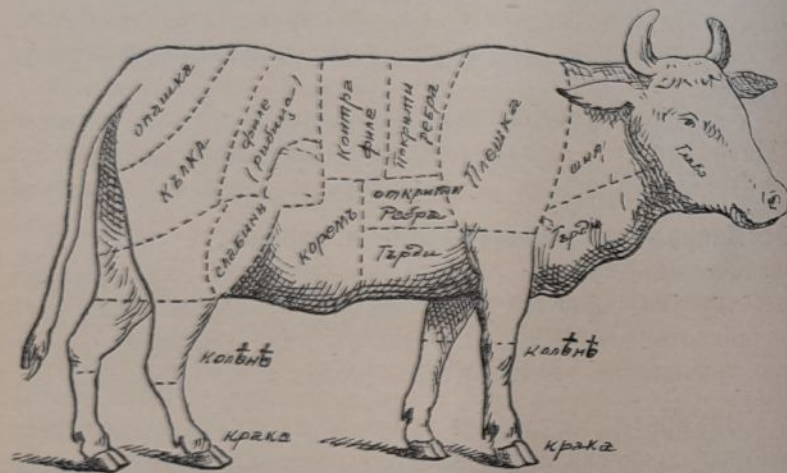
**Петмезътъ**, който се прави отъ сладко ново вино (мѣсть, шара) е хранителенъ и приятенъ, но ако се яде много, причинява горещина на тѣлото и отекчава стомаха, особно

когато не е размъсенъ съ нѣкакви овоцѣя, които му придаватъ приятенъ, възкиселъ вкусъ.

### Изборъ на месо за разни ястия.

Месото на говедата се дѣли на: глава, шия, гърди, плешки, покрити ребра (прѣжоли), открити (вжтръшни) ребра, кръстъ (контра-филе), рибица (филе), кълки (бутове), опашка, съкъ (траниъ), слабина, коремъ, колънъ (чуланъ), ябълки, крака (обр. 6).

Главата и краката се готвятъ на пача.



Обр. 6.

Шията готвятъ на яхния, гивечъ и задушена съ зеленчуци.

Гърдитъ даватъ тлъстъ бульонъ и вкусенъ расолъ.

Плешкитъ сж стодни за печене и задушване, а като се освободятъ отъ коститѣ, даватъ крѣхъкъ и вкусенъ расолъ.

Покрититъ ребра сж добри за прѣжоли и гивечъ, а открититъ—за готвене на яхния, или съ зеле, или пъкъ за печене и прѣжене.

Кръстътъ (контра-филето) се готви печено и на розбиввъ.

Рибицата (филето) е стодна за печене и за бивтекъ.

Кълката (бутътъ) е добра за печене, задушване и розбиввъ.

Опашката е стодна за варене.

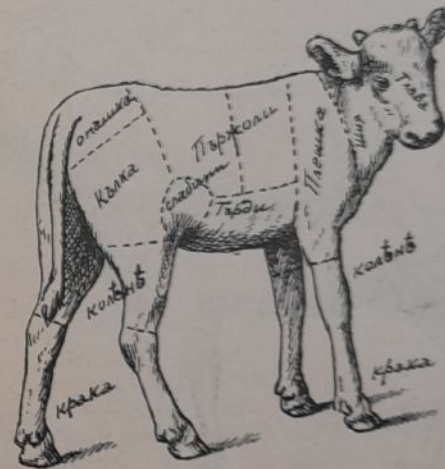
Съкътъ и слабинитъ сж добри за печене и варене.

Коремътъ се пече на скара или се вари съ зеленчукъ.

Колънътъ сж стодни за сосове, супа, пача и расолъ.

Ябълката става на добъръ расолъ и може да се яде съ разни сосове.

Бжбрецитъ, черниятъ дробъ и сръдието се готвятъ прѣжени или на яхния.



Обр. 7.

Езикътъ се вари, пече и готви съ сосъ.

Говеждото месо е най-хранително. Най-добритѣ части отъ него сж рибицата (филето), кръстътъ (контра-филето) и кълкитъ; ребрата и плешкитъ сж отъ второ качество; гърдитъ, колънътъ, краката и вратътъ сж отъ трето качество, а главата отъ послѣдно качество.

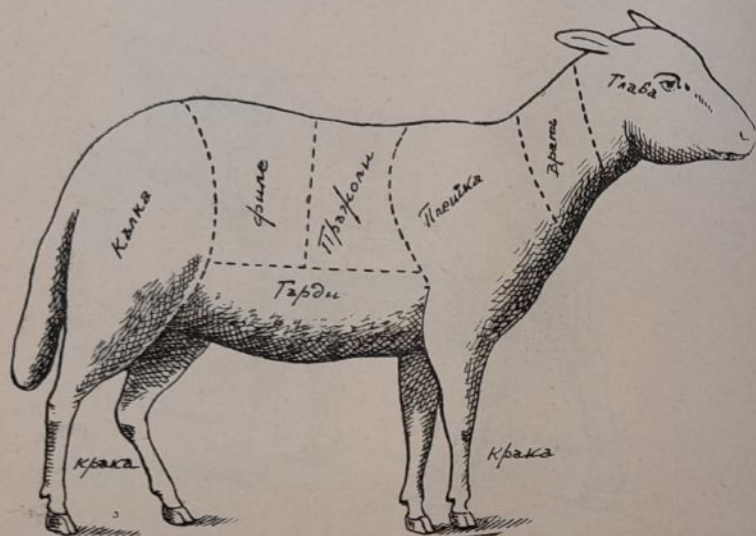
Телешкото месо (обр. 7) по хранителността си стои по-долу отъ говеждото. Най-добритѣ части отъ телешкото месо сж кълкитъ и около бжбрецитъ, слѣдъ тѣхъ идатъ слабинитъ, плешката и главата.



**Овчето месо**, особно овнешкото (обр. 8) по хранителността си иде на първо място слѣдъ говеждото. Най-добритѣ части отъ него сж: *кълката, плешката и гърдитѣ*; слѣдъ тѣхъ идатъ: *вратътъ, главата и краката*.

**Агнешкото месо** е по-вкусно печено или пържено, отколкото варено.

**Свинското месо** (обр. 9), ако е вкусно, е мъчно-смилателно. Най-добри части отъ него сж: *кълкитѣ, филето и прѣжолитѣ*. Месото на прасето е по-вкусно и полесносмилателно отъ това на свинитѣ.



Обр. 8.

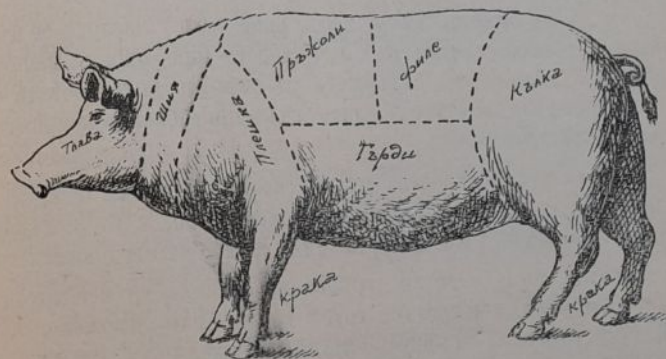
## Готвене.

Понеже здравето и разположението на сѣмейството зависатъ твърдѣ много отъ умѣнието да се приготвятъ добъръ обѣдъ и вечеря за челядта, затова готварското изкуство е важенъ стрѣкъ отъ домакинството.

Нѣма съмнѣние, че подъ добъръ обѣдъ и вечеря се разбира само вкусно приготвена, ако и най-скромна храна. Много сѣмейства, дѣто домакинята е принудена сама да готви,

сж лишени отъ половината питателностъ на храната си само затова, че домакинитѣ не разбиратъ нищо отъ готварското изкуство, поради което не умѣятъ да придадатъ вкусъ и приятенъ видъ на всѣко ястие, при това не знаятъ и основнитѣ правила на економията по тази частъ. Принудени да ядатъ лоша супа, изгорѣло месо, разварена на клѣчета риба и др., мжжетѣ обикновено не дълго време издържатъ подобна мжка и отиватъ да се хранятъ въ гостилницитѣ, или прѣкарватъ у дома си въ вѣчни крамоли.

Дори и при добра готвачка домакинята трѣбва да отбира отъ готварство, за да може въ случай на нужда да



Обр. 9.

познава грѣшкитѣ ѝ, да я упѣтва и да контролира това, що се харчи за готвене, защото безсвѣстнитѣ слуги злоупотрѣбаватъ съ неопитността на господарката си.

Хранитѣ се готвятъ по три начина: *чрѣзъ варене, печене и пържене*.

**Варенето** е най-обикновениятъ начинъ за готвене.

**Печенитѣ** храни сж по-вкусни и по-хранителни отъ варенитѣ.

За да бѣде вкусно опеченото въ пещъ месо, горещината на пещта не трѣбва да бѣде нито извънредно силна, нито пѣкъ слаба, защото въ първия случай то загаря отгорѣ, и срѣдата му остава сурова, а въ втория изубва всичката си приятна миризма и остава недопечено.

Печеното на скара или на шишъ месо задържа въ себе си всичката хранителност, затова е по-вкусно отъ опеченото въ пещъ и много по-хранително отъ вареното.

**Пърженото** месо по причина на голѣмата горещина отъ маслото или лойта, въ които се пържи, задържа въ себе си всичкия хранителенъ сокъ, затова е по-хранително отъ вареното или печеното.

**Задушеното** месо най-напрѣдъ се изпържва и, слѣдъ като му се прилѣе сосъ, залѣзва се съ тѣсто захлупакътъ на тенджерата, въ която се готви, и остава се да ври на тихъ огънь.

За да се опържи добръ месо, риба и др., маслото се възварява и тогава се туря въ него месото или рибата, защото само по тоя начинъ тѣ задържатъ въ себе хранителността си и не попиватъ много масло, нито пъкъ придобиватъ неприятна миризма отъ него.

Месото отъ домашнитѣ птици (кокошки, пуйки и др. т.) става по-крѣхко, по-вкусно и по-лесносмилателно, като се държи птицата очистена, 12 ч. лѣтъ, а 24 ч. зимѣ, на студено мѣсто.

Изобщо кога се готви, трѣбва да се знае, че месото отъ младитѣ животни и птици се готви печено или пържено, защото така то става по-вкусно и по-хранително, а старото и тлѣсто месо се вари съ зеленчуци.

Обикновено се смѣта, че 1 кгр. говеждо, телешко, свинско или овче месо може да нахрани 4 души. Съ единъ заекъ могатъ да се нахранятъ 6 души, съ пуйкъ 8—12, съ гжска 6, съ патица 2—4, съ кокошка 2.

При всѣка месна храна потрѣбно е да се прибавя и растителна храна (картофи и разни зеленчуци).

## Запазване хранитѣ.

Отъ голѣма важностъ за домакинята е да умѣе да запази купенитѣ храни за по-дълго врѣме и за прѣзъ зимата. Съ това отъ една страна се помага на къщната економия, а отъ друга страна се запазва здравето на членоветѣ на сѣмейството.

Запазването на хранитѣ се състои въ това, да се отстрани причината на развалянето (гниенето). Науката ни учи,

че причината на това сж особни микроскопически организми, зародишитѣ на които се намиратъ въ въздуха и падатъ върху хранитѣ, дѣто се развиватъ, и съ това произвеждатъ гниенето. Запазването на хранитѣ се състои въ това: да не падатъ тѣзи зародиши върху хранитѣ, или, да се умрѣтватъ, ако сж паднали върху тѣхъ. А това се постига:

1) Чрѣзъ *студъ*, който прѣчи да се развиватъ зародишитѣ на гниенето. Месото, млѣкото, рибата и др. т., се държатъ на студено мѣсто, или въ ледъ.

2) Чрѣзъ *горещина*, която унищожавя причинителя на гниенето. Месото, рибата, рацитѣ и др. т., се варятъ въ текиени сѣдове, които послѣ се затварятъ херметически, а овошцията въ стѣкленици, обвързани съ мѣхуръ, или имитация пергаментъ.

3) Чрѣзъ *изсушаване*, което прѣчи да се развиватъ зародишитѣ на гниенето, като имъ отнема нужната влага за вирѣне и като образува кора (на поврхността на месото), която прѣчи на зародишитѣ да проникнатъ въ него. Така се запазватъ суджукътъ, пастърмата, чирозитѣ, галетитѣ, пемедътъ и др. т.

4) Чрѣзъ *насоляване* и *опушване*. За насоляване месо, риби др. т. се употрѣбвя готварека соль. Сольта отнема водата имъ, а заедно съ това и една частъ отъ хранителнитѣ имъ вещества. Слѣдъ насоляването нѣкои ги опушватъ. Въ тоя случай за запазването имъ помага не само сольта, но и изсушаването и димътъ, който съдържа противогнилостни вещества. Прибавянето борова, салицилова и др. т. киселини не сж за прѣпорѣчване.

**Плодетѣ на боба, граха, лещата и баклата** се запазватъ за по-дълго врѣме така: турятъ се 1—2 минути въ кипяща подсолена вода (12—15 грама соль на 1 кгр. вода), за да се попарятъ, слѣдъ това се изцѣждатъ и се нареждатъ въ бутилки съ широки уста, които се напълнюватъ съ чиста възтопла подсолена вода до единъ-два прѣста подъ устата имъ; обвързватъ се съ книженъ пергаментъ, нареждатъ се въ сѣдъ съ вода и се варятъ единъ часъ. Като изстине водата, изваждатъ се бутилкитѣ и се пазятъ на сухо мѣсто въ зимника.

Така запазенитѣ зеленчуци се готвятъ, както и прѣснитѣ; само, кога ще се изваждатъ, трѣбва бутилката да се тури понапрѣдъ въ топла вода за нѣколко минути.

**Картофитѣ** се запазватъ здрави дори до пролѣтъ, безъ да покаратъ, ако се оставятъ една минута въ врѣла вода и се изложатъ на слънце, за да се изсушатъ добрѣ, а послѣ се турятъ въ сандъци въ зимника, или ако нѣма сандъци, върху много сухъ пѣськъ. Друго срѣдство е да се посипятъ картофитѣ съ варъ; така тѣ могатъ да се запазятъ въ течение на 14 мѣсеца, безъ да се измѣни вкусътъ имъ.

**Обикновеното зеле** се запазва прѣсно за какво време, ако се изскубне заедно съ коренитѣ и се посади на сухо въ зимника въ пѣськъ. Запазва се за дълго време въ видъ на кисело зеле (армея). Избиратъ се зелки здрави, стѣгнати и неизмръзнали; очистватъ се отъ поврѣденитѣ листа, отрѣзватъ се кочанитѣ имъ, разрѣзватъ се на кръстъ до половината зелка, нареждатъ се въ кацата съ разрѣза нагорѣ, като се посипва съ солъ веѣки редъ (на 40 срѣдни зелки 1 кгр. солъ). Зелкитѣ се притискатъ съ вѣнецъ отъ лозови пръчки или дъсчена мрѣжа и камъкъ отгорѣ; заливатъ се съ вода и се прѣтакатъ прѣзъ день, додѣто втаса чорбата (стане вкусна); изчиства се отъ сагата, притискатъ се пакъ зелкитѣ и се захлупватъ. Нѣкои турятъ помежду зелето 8—10 лимона, нарѣзани съ кората заедно.

За да втаса зелето по-скоро, трѣбва да се попари и тогава да се турне въ каче или делва и да се държи близу до огъня.

**Цвѣтното зеле** (карнабитътъ) се запазва прѣсно, ако се посади съ опашкитѣ си въ зимника въ пѣськъ, безъ да се допиратъ главитѣ една до друга. Така се запазватъ кервизътъ, магданозътъ, морковитѣ и др.

**Тиквичкитѣ** се запазватъ, като се остържатъ и имъ се отрѣжатъ опашкитѣ, послѣ се турятъ въ врѣла вода да възвратъ 2—3 пхти; снематъ се и се нареждатъ на чистъ сждъ, за да се изцѣдятъ и поизстинатъ. Приготвятъ се прѣдварително тенекиени кутии, нареждатъ се тиквичкитѣ въ тѣхъ, и се пълнятъ съ възврѣлъ доматенъ сокъ (1 часть вода и 1 часть сокъ отъ домати). Послѣ залѣпватъ се капа-

цитѣ на кутинитѣ, нареждатъ се въ дълбокъ сждъ, въ който се налива вода толкова, щото горнитѣ части на кутинитѣ да останатъ 2 сантиметра отвѣнъ; турятъ се на огъня да вратъ, додѣто водата спадне още 2 сантиметра, тогава се изваждатъ кутинитѣ, оставятъ се да изстинатъ и се пазятъ за прѣзъ зимата.

**Доматитѣ** се пазятъ прѣсни и цѣли по слѣдния начинъ: избиратъ се здрави и добрѣ озрѣли домати съ малко останала отгорѣ имъ дръжка; на дѣното на едно каче се постилатъ лозови листа; върху листата се нареждатъ единъ редъ домати съ дръжкитѣ нагорѣ; надъ тѣхъ пакъ се постилатъ други лозови листа, послѣ пакъ други редъ домати и т. н., като се гледа, щото най-отгорѣ да останатъ листа. Тогава се заливатъ съ солена вода.

Варени домати, които служатъ за подправка на ястия, се приготвятъ така: нарѣзватъ се, посоляватъ се домати, турятъ се въ сждъ на слабъ огънь и се бъркатъ постоянно, докато се развратъ. Слѣдъ туй прѣцѣждатъ се прѣзъ сито и се варятъ, докато станатъ на каша (бъркатъ се постоянно). Тази каша се разстила въ сждове и се излага на въздухъ, докато изчезне всичкитъ сокъ; слѣдъ това, туря се въ приготвенитѣ сждове, като се покрива съ чистъ памученъ парцалъ, потопенъ въ дървено масло.

За сладката цѣль и по сждия начинъ се приготвя каша отъ червени пиперки (изчистени отъ сѣмкитѣ) съ тая разлика, че тѣ се варятъ съ вода (туря се вода, колкото да се покрятъ).

**Синитѣ патладжани** се запазватъ, като се наредятъ на пластове въ сандѣкъ, дѣто веѣкой пластъ се отдѣля съ пепель, трици или пѣськъ. Нѣкои ги нарѣзватъ и сушатъ на сѣнка, нанизани на връвъ. Тѣ могатъ да се приготвятъ и на туршия така: нарѣзватъ се на търкала, посоляватъ се, оставятъ се така 1 часъ, измиватъ се добрѣ, овалватъ се въ брашно, изпръжватъ се въ дървено или орѣхово масло, нареждатъ се въ стъкленница, заливатъ се съ подлученъ оцетъ, запушватъ се добрѣ и се турятъ на хладно сухо мѣсто.

**Зеленитѣ краставички** се правятъ на туршия така: измиватъ се добрѣ, продуцатъ се тукъ-тамъ съ вилушка, нареждатъ се въ каче или делва, заливатъ се съ оцетъ, възваренъ

съ дафинови листа, каранфилъ, зърна отъ черъ пиперъ, солъ и др. т. (оцетътъ трѣбва да е изстиналъ), захлупватъ се и се заливатъ.

**Пипернитѣ** се запазватъ зелени на чушки, ако се наредятъ на пластове въ единъ сандѣкъ, като се отдѣля всѣки пластъ съ много сухъ пѣськъ, пепель, или трици.

Туршия отъ пиперки се прави както и отъ краставичкитѣ, или пѣкъ се пълнятъ едри пиперки съ смѣсь отъ нарѣзани моркови, зеле, магданозъ и кервизъ, но слѣдъ като се очистятъ отъ сѣмето. Заливатъ се съ възваренъ, но изстиналъ оцетъ.

Нѣкои приготвятъ туршия отъ зелени пиперки така: печатъ пиперкитѣ на огъня или въ пещъ, нареждатъ ги въ гърне или каче и ги заливатъ съ възваренъ, но изстиналъ подсолень оцетъ.

Туршия се приготвя още и отъ смѣсь отъ нарѣзано зеле, очистени и нарѣзани корени отъ кервизъ, малки зелени домати, млада бамя, малки дини, млади моркови и др., полени съ подсолень оцетъ.

**Лукътъ и чесенътъ** се запазватъ, ако, прѣди да се окачатъ въ зимника, се държатъ една седмица на слънце, да поизсъхнатъ. А за праса се изравя единъ трапъ въ градина или зимника и се заравя въ него, до перата.

**Магданозътъ** се запазва или като се зароятъ коренитѣ му съ пѣськъ въ зимника, или като се остави въ лѣхитѣ, които се покриватъ съ слама и рогозки. Нѣкои го нарѣзватъ и го изсушаватъ на полусѣнка.

Има разни способи за запазване *гроздето*, но нито единъ не може да го запази съвсѣмъ прѣсно. Прѣди всичко трѣбва да се избератъ гроздове напълно узрѣли, здрави и съ по-рѣдки зърна; да е брано прѣзъ сухо врѣме и да има дебела кожа.

Най-употрѣбителнитѣ способи сж:

1. Да се окачатъ гроздетѣ за върховетѣ си, сир. съ дрѣжкитѣ надолу на прѣтове и да се държатъ на сухо и прохладно мѣсто. За да не изсъхва гроздето, дрѣжкитѣ се намазватъ съ воскъ или смѣсь отъ воскъ и чамъ-сакъзъ.

2. Да се отрѣжатъ гроздетѣ заедно съ прѣжкитѣ и отрѣзаната частъ да се намаже съ воскъ или се забодѣ въ морковъ, който ще ѝ дава влага за дълго врѣме.

Нѣкои го правятъ на *грозденица*, като нареждатъ гроздетѣ въ каче или делва, порѣсватъ всѣкой редъ съ на-стърганъ хрѣнъ или ситно счувано синапово сѣме и го заливатъ съ прѣврѣло прѣсно вино.

**Ябълкитѣ, крушитѣ, дюлитѣ и др. т.** се запазватъ за дълго врѣме, стига да бѣдатъ здрави, като се държатъ само завити съ слама въ нѣкой конѣ, безъ да се достѣгатъ помежду си, и се пазятъ на сухо и прохладно мѣсто. Отъ врѣме на врѣме се прѣглеждатъ, и загнитѣ се отстраняватъ.

Овощията съ костилки, като зарзалитѣ (кайсинитѣ), прасковитѣ, сливитѣ не могатъ да се запазятъ прѣсни за зимно врѣме, затова ги запазватъ така:

Разрѣзватъ ги на двѣ части и изваждатъ костилкитѣ имъ. Тогава ги турятъ въ бутилки съ широки устия, наливатъ въ тѣхъ топѣлъ захаренъ сиропъ, запушватъ ги съ затикалки, или обвързватъ съ пергаментова книга; нареждатъ ги въ сѣдъ съ студена вода, 2 прѣста подъ устата на бутилкитѣ; турятъ сѣда на огъня, дѣто го държатъ  $\frac{1}{4}$  часъ, слѣдъ като възври водата. Като снематъ сѣда, кога изстине водата, изваждатъ бутилкитѣ и ги пазятъ на сухо и хладно мѣсто.

По сжщия начинъ се запазватъ *круши* и *ябълки*, само че тѣ се не нарѣзватъ, а се обѣлватъ и така цѣли се нареждатъ въ бутилкитѣ.

Главното условие за приготвяне овощията по горния начинъ е самитѣ овощия да сж прѣсни и непрѣзрѣли, бутилкитѣ да не сж съ тѣсни уста, захарниятъ сиропъ да е умѣрено гжстъ и запушалкитѣ да сж добрѣ приспособени и отгорѣ замазани съ смола или червенъ воскъ, или устата имъ добрѣ обвързани съ пергаментова книга.

**Череши, вишни, малини, ягоди, кжпини** и др. т. се запазватъ, ако сж прѣснонабрани, здрави и непрѣзрѣли. Очистватъ се отъ дрѣжкитѣ (а ягодитѣ, малинитѣ и др. т. и отъ цвѣтнитѣ чашки); нареждатъ се на тънъкъ пластъ въ сито, поливатъ се съ вода и се оставятъ да изсъхнатъ. Слѣдъ това притеглятъ се плодетѣ и се взема толкова килограма прѣсѣта захаръ, колкото сж и тѣ, и се нареждатъ въ бутилки съ широки уста, като се посипва всѣкой редъ съ захаръ. Най-послѣ бутилкитѣ се запушватъ добрѣ и послѣ се постѣжива както при зарзалитѣ и др. т.

**Орехитѣ, миндалитѣ (бадемитѣ), лѣшницитѣ** се запазватъ за дълго врѣме, ако при купуванетоъ имъ, още прѣсно се излагатъ на слънце, нѣколко деня наредъ и послѣ се па-  
зятъ на сухо и прохладно мѣсто.

**Кестенитѣ** трѣбва да бждатъ доста сухи, за да могатъ да се запазятъ. Тѣ се държатъ заровени въ сухъ пѣсекъ, наредени на пластове и не на много студено мѣсто.

Много отъ овоцията, като круши, ябълки, зарзали, сливи, череша, вишни и др., ако се изсушатъ добрѣ, могатъ да се запазятъ дълго врѣме и да служатъ за хошавѣ. Хошавѣтъ отъ сухи сипи сливи е полезенъ за хора, които се завзематъ отъ нѣкоя болестъ и ония, които страдатъ отъ запичане. Хошавѣ отъ дренки се употрѣбвява противъ обикновена диария.

## Питиета.

**Вода.** — Отъ всичкитѣ питиета най-потрѣбно за поддържане живота на човѣка е водата. Тя е необходима отъ 2—3 килограма на день. Частъ отъ това количество влиза въ организъма ни заедно съ храната, а останалото се допълня съ пиене. Тя е основа на всички други питиета, и въ сжщностъ само тя погасява жаждата.

Добрата вода за пиене трѣбва да е чиста, да съдържа доста въздухъ и вжленна киселина, малко минерални соли, като готварска соль, йодиди, калциени, и магнезиени соли и др. сжщо и да е бистра, безцвѣтна, хладна, безъ особенъ вкусъ и миризма. Въ нея зеленчукътъ лесно се сварява и сапунътъ лесно се разтопява.

Развалената, нечистата, застоилата въ локви и плесенясала вода злѣ влияе на здравето и незабѣлжано го съсипва, а добрата вода, напротивъ, го усилва и съ това придава сила и животъ на човѣка. Такива води често пхти съдържатъ голѣмо количество микроорганизми, които сж причина на разни болести, като тифоидическа треска, холера и др.

Водитѣ, които се употрѣбвяватъ за пиене, се доставятъ отъ изворитѣ, рѣкитѣ, кладенцитѣ, езерата, блатата и отъ цѣжда, снѣга и леда. Употрѣбвява се така сжщо варена и дистирана вода.

Най-здрава и най-чиста вода е изворната, слѣдъ нея иде рѣчната.

Рѣчната вода е смѣсь отъ дъждовна и изворна. Тя съдържа малко вжленна киселина, минерални и органически вещества. Тя става по нечиста, когато прѣминава край градоветѣ и селата, защото прибира въ себе си всичкитѣ нечистотии. Затова, ако сме принудени да употрѣбяваме такава вода, трѣбва да я прѣчистваме чрѣзъ прѣцѣждане или утайване.

Кладенчевата (бунарската) вода е добра само, ако кладенецътъ не е въ съседство съ блата, трапове, нуждници и гробища.

Дъждовната вода не е добра за пиене, защото не съдържа минерални соли, но е много годна за пране.

Снѣжната и ледената вода се отличаватъ отъ дъждовната само по това, че не съдържатъ въздухъ, защото сж го изгубили при замръзването си.

Варената и дистираната вода не сж добри за пиене, защото не съдържатъ въздухъ и потрѣбнитѣ соли.

Качеството на водата се измѣнява споредъ естеството на почвата, отдѣто извира, и споредъ газоветѣ и твърдитѣ вещества, които съдържа въ разни състояния. Водитѣ, които съдържатъ вжленна киселина, възбуждатъ храносмилането, желѣзнитѣ води дѣйствуватъ възобновително, а солениитѣ иматъ очистително свойство и усилватъ организъма. Води, които съдържатъ варовити соли, сж вредителни, защото причиняватъ запичане, прѣдизвикватъ жажда и поврѣждатъ зхбитѣ.

Врѣдно е да се пие много вода, защото въ голѣмо количество тя разширява стомаха, причинява неприятни уригвания, забавя храносмилането, намалява апетита и ослабвява организъма, понеже кара отдѣлителнитѣ органи, именно кожата, бѣбрецитѣ и бѣлитѣ дробове да дѣйствуватъ по-силно. Има хора, които въ врѣме на ядене пиятъ много вода (2—6 чаши) и се усѣщатъ добрѣ, но тѣ трѣбва да се смѣтатъ за изключенне. Пиенето на много вода, кога се ядатъ яйца, всѣкога се отразява злѣ. Въ врѣме на епидемии и дори всѣкога, когато произхождението на водата е съмнително, тя трѣбва да се прѣварява или дистирира.

**Прѣчистване на водата** става чрѣзъ прѣцѣждане, варене и утайване.

Най-обикновеното и най-лесното средство за прѣчистване на водата е да се прѣцѣди тя прѣз цѣдилникъ, направенъ отъ особенъ шупливъ камъкъ. Такъвъ цѣдилникъ е потребенъ за всеко сѣмейство въ мѣста, дѣто водата за пиене е нечиста.

Мътната вода прѣчистватъ съ бѣлткъ или съ стипца, прѣдварително счукана и разтопена въ малко възтопла вода, която (стипца) изливатъ въ водата.

Ако сме принудени да пиемъ дъждовна, снѣжна, ледена или варена вода, трѣбва да я налѣмемъ въ сѣдове, изложени на чистъ въздухъ, да я бъркаме по-често и да я изливаме отъ високо, за да влѣзе въ нея въздухъ.

## Спиртни питиета.

Спиртни питиета сж ония, които съдържатъ алкоголь.

**Виното** се добива чрѣзъ спиртното врение на сочните плодове, а особно на гроздения сокъ, който дава най-доброто вино защото съдържа много захаръ и умѣрено, количество киселина.

Виното трѣбва да се употребява умѣрено иначе то затпява ума и съсипва здравето.

Упоителното дѣйствие на виното зависи изключително отъ количеството на неговия алкоголь. Неговите киселини (винена, ябълчна и оцетна) усилватъ отдѣлянето на пикочьта и раздражняватъ слизестата ципа на стомаха и червата, съ което спомагатъ храносмилането. Черните вина запичатъ, защото съдържатъ джбова киселина (танинъ).

**Фалшификация на виното.** — Виното фалшифициратъ по разни начини. Най-обикновената фалшификация е да се смѣси то съ вода, послѣ идатъ глицеринътъ, гипсътъ и др.

Когато виното е смѣсено съ вода, познава се по вкуса.

Глицеринъ турятъ въ киселитѣ вина, за да прикриятъ киселия имъ вкусъ.

Спиртъ прибавятъ на слабитѣ вина, за да траятъ по-дълго време. Такива вина силно опиватъ.

Гипсътъ прави виното по-трайно. Съ него фалшифициратъ слабитѣ кисели вина. Вино, което съдържа гипсъ, причинява главоболие, и е опасно за бѣбрецитѣ.

**Бирата** (пивото) се приготвя отъ скробѣлни (брашнени) плодове; тя се различава отъ другитѣ спиртни пития по това, че не е съвсѣмъ доврѣла, сир. ферментацията въ нея се продължава и като се пие. Прави се отъ ечемикъ, вода и хмѣль.

Бирата съдържа малко бѣлткъ, въглехидрати, захаръ и соли, поради което може да се смѣта като хранително средство, а поради алкохола си, като опивателно. Тя забавя смилането на храната. Редовното пиене на по-големо количество бира причинява затлъстяване на тѣлото и сърдцето.

**Фалшификация на бирата** става по разни начини. Такива сж: пикринова киселина, пикротоксинъ, картофи, нѣкои горчиви корени (генциана) и др. Освѣтъ това, примѣсватъ я съ глицеринъ, сахаринъ, салицилова киселина и др.

**Гроздовицата** или **джибровата** ракия е най-извѣстното и въ сжщото време едно отъ най-врѣдителнитѣ спиртни питиета у насъ; съдържа 20—25% чистъ спиртъ. Тя бива обикновена, анасонова, мастика (приготвена съ дѣвка), горчивка (съ разни трѣви въ нея), гюловица (съ трендафилова вода) и др. Всичкитѣ тия видове ракии се приготвятъ по единъ и сжщъ начинъ, чрѣзъ варене на виното или джибритѣ въ аламбикъ, само че отпослѣ, въ самия аламбикъ, се смѣсватъ съ разни миризливи нѣща, като анасонъ, мастика (дѣвка), портокалови кори и др. т.

**Сливовицата** се прави отъ сливи. Съдържа по-малко спиртъ отъ гроздовицата.

Ракия се прави още и отъ рѣжъ, ечемикъ и др. т., както и отъ картофи, цвѣкло, ябълки, круши, черници, вошина и др. т.

**Конякътъ** се прави специално отъ вино. Въ много случаи той се употребява и въ медицината като дѣкъ противъ нѣкои болести.

**Вермутътъ** е сладко подправено вино.

**Ромътъ** се произвежда отъ дистиления сокъ на захарната трѣстика; чистиятъ ромъ е силно съгрѣвателно питие.

Разнитѣ сладки спиртливи пития, извѣстни подъ името ликьори, сж смѣсъ отъ вода, спиртъ, захаръ и разни миризливи нѣща.

**Врѣда отъ спиртнитѣ питиета.** — Разнитѣ видове спиртни питиета, колкото малко спиртъ и да съдържатъ, сж врѣдителни за здравето, а особно когато се злоупотрѣбява съ тѣхъ. Спиртътъ е отрова, която бавно отравя човѣшкия организмъ; съ него е свързанъ единъ отъ най-отвратителнитѣ пороци — пиянството, което става причина на много злочестини за ония сѣмейства, въ които има пияници. Сиромашия, развратъ и разни болести сж най-обикновенитѣ сетинни отъ пиянството. Въ сѣмейства, дѣто бащата е пияница, и дѣцата често ставатъ такива или проявяватъ наклонность къмъ полуда, тжпоумие, дори идиотизмъ.

Смилането на храната у пияниците става много трудно. У тѣхъ се проявява голѣмо количество лига, недостатъчно отдѣляне на стомашенъ сокъ, ослабване на двигателната сила, липса на апетитъ, тегота, повръщане, уригване, болки въ стомаха и др. т.

Ако прѣди ядене приемъ ракия, бира, вино, чай, кафе и др. т. причиняваме отдѣляне на стомашенъ сокъ, който се харчи безъ полза, и послѣ, като се нахранимъ, стомахътъ е вече изтощенъ, той отдѣля твърдъ малко сокъ, правилното смилане на храната страда, а отъ това стомахътъ и организмътъ ослабватъ.

## Ароматни питиета.

**Кафето** съдържа алкалоидъ, нареченъ кафейнъ, който дѣйствува възбудително върху нервната система, а особно върху сърдцето. Кафето трѣбва да се употрѣбява умѣрено, иначе то много възбужда кръвообръщението и нервната система; а когато се употрѣбява безъ мѣра причинява сърдцебиене и безсъние.

Най-доброто кафе е „мока“, зърното на което е дребно, набито, валчесто и естествено зеленикаво и което, като се разтрие на дланъта, мирише приятно; подиръ него иде „бурбонъ“ — отъ островъ Бурбонъ, което много прилича на мока, и най-послѣ иде „мартиника“ — отъ островъ Мартиника, на което зърната сж по едри и дългнести.

За да се пие добро кафе, трѣбва да се обрѣща внимание на слѣднитѣ условия:

- 1) Самото кафе (зърната) да бжде отъ добро качество.
- 2) Да се пече въ затворенъ ламариненъ долапъ или машинка и да се не прѣгаря, за да запази аромата си.
- 3) Да се не смѣсва съ никакви примѣси.
- 4) Щомъ се опече добръ, да се простре върху металическа табла и да се изстуди по-бързо, като се бърка, и да се затвори въ кутия.

**Фалшификация на кафето.** — Фалшифициратъ кълцаното, печеното и суровото кафе.

Кълцаното кафе смѣсватъ съ изсушена утайка отъ вареното кафе, съ цихория, печенъ жълждъ, печени моркови, цвѣкло, рѣпа, ржъ, ечемикъ, жито, печенъ хлѣбъ, бобъ, бакла, леблебии и др. т. Фалшифицираното кафе се познава така: въ чаша вода се сиива малко кафе; ако е чисто, нѣма скоро да потъне, благодарение на маслото, което съдържа; ако ли съдържа нѣкой отъ горнитѣ примѣси, веднага ще потъне.

Често пжти боядисватъ суровото кафе съ изкуствени бои, дори отровни, за да добие изгледъ на по-сжкпо кафе. Срѣща се въ търговията дори и изкуствено кафе, направено отъ брашно, мукава или глина, което смѣсватъ съ естественото кафе. То се познава, когато се варятъ зърната въ вода; естественитѣ зърна оставатъ твърди, а изкуственитѣ омекватъ.

**Чаятъ** бива главно два вида: черъ и зеленъ. Първиятъ е по-добъръ отъ послѣдния по миризма и по вкусъ. Разнитѣ качества чай произлизатъ отъ врѣмето на беридбата на листата и отъ начина на приготвянето имъ.

Чаятъ съдържа алкалоидъ, нареченъ теинъ, който дѣйствува възбудително, както и кафейнътъ.

Чаятъ, като питие, когато е добръ приготвенъ и се пие умѣрено, причинява приятно раздражение на нервната система, а на ослабналия отъ студъ или скръбъ придава тѣлесна и умствена бодрость и спомага за смилането на храната; но, когато се употрѣбява извънмѣрно, той възбужда силно нервитѣ, раздражнява стомаха и у нервнитѣ хора причинява безсъние, сърдцебиене и силна слабость. Ако е слабъ, чаятъ разслабва стомаха, а, ако е силенъ, запича го.

За да се приготви добъръ чай за пиене, трѣбва водата, въ която се попарва да кипи, чайникътъ да е нагрѣтъ,

прѣди да се налѣе въ него водата; чаятъ да кисне въ водата 6—8 минути и веднага да се употребява; да се не оставя да ври въ водата, защото се изгубва добриятъ му ароматъ.

**Фалшификация на чая.** — Чаятъ смѣсватъ съ сухи върбови, трендафилови и др. т. листа и трѣви. Нѣкои го смѣсватъ съ употребенъ чай, който нарочно събиратъ отъ кафенетата. Такъвъ употребенъ чай, за да се непознава, боядисватъ го. Той се познава така: като го попаримъ еднажъ, водата се боядисва, а щомъ излѣемъ първага вода и повторно го попаримъ, остава бистра.

**Какаото** е кафявъ прахъ, добитъ отъ изпечени и смлѣни сѣмена на дървото. То е хранително, защото съдържа значително количество хранителни вещества.

**Шоколадътъ** е смѣсь отъ какао, захаръ и нѣкое ароматическо вещество, а именно ванилия.

Питие отъ какао или шоколадъ се приготвя, като се тури какао или шоколадъ въ вода или млѣко и се бърка, докато възври, а послѣ се прибави захаръ.

Какаото и шоколадътъ, приготвени на пития, сж хранителни и много приятни на вкусъ. Тѣ сж полезни особно за дѣца, за слаби хора и за ония, които сж наскоро оздравѣли отъ нѣкоя болестъ. Обаче употребявани въ голѣмо количество, възбуждатъ нервната система, както кафето и чаятъ, и съ това врѣдятъ на здравето на ония, у които нервната система е малко разстроена, или пъкъ страдатъ отъ нѣкоя болестъ въ срѣдцето.

**Фалшификация на какаото.** — Какаото, както и шоколадътъ, рѣдко се срѣщатъ съвсѣмъ чисти въ търговията. Смѣсватъ ги обикновено съ разни видове печени брашна. Брашното се познава така: въ чаша топла вода тура се малко какао или шоколадъ на прахъ и се разбърква; капватъ се 5—10 капки иодова тинктура. Ако течността добие ясно или тъмносинъ цвѣтъ, това показва, че има брашно. Ясноморавиятъ цвѣтъ е знакъ, че въ какаото или шоколада нѣма никакви примѣси.

## Ролята на домакинята при отгледването на дѣтето.

Отгледването на дѣтето заслужава особно внимание, защото тѣлесното и умственото състояние на възрастния зависи главно отъ това, дали той е отгледанъ добръ прѣзъ дѣтинството си.

### Естествено хранене на дѣтето.

У възрастния храненето има за цѣль да поддържа равновѣсието въ прихода и разхода на жизнената сила на тѣлото, а у дѣтето има за цѣль не само това, но и да доставя материалъ за растенето му.

Естествената храна на дѣтето е майчиното млѣко. Ако майката е здрава и има достатъчно млѣко, тя е длъжна да го кърми сама. Въ случай че майката е туберкуозна или скрофулозна или прѣдразположена къмъ тия болести, не трѣбва по никой начинъ да кърми дѣтето си, защото тогава кърменето влияе злѣ не само върху майката, която отслабва и съ това ускорява вървежа на болестта си, но и върху дѣтето, което добива недостатъчна и нездрава храна. Най-добръ е въ такъвъ случай да се кърми дѣтето отъ дойка, която да живѣе далечъ отъ майката.

Много опити, направени отъ нѣкои наблюдатели, ни увѣряватъ, че душевнитѣ вълчения на майката правятъ млѣкото вредително за дѣтето. Слѣдователно, майка, която има нервнъ темпераментъ, не трѣбва да кърми дѣтето си. Ако майката не е нервна, но подъ влиянието на нѣкоя неочаквана случка бжде врѣменно нервнo разстроена, въ такъвъ случай тя не трѣбва да кърми дѣтето си, докато не се успокои съвършено, и не изцѣрка първото млѣко, за да избѣгне твърдѣ печалнитѣ послѣдници отъ това. Ако майката заболѣе отъ сипаница, скарлатина, тифусъ, дифтеритъ, възпаление на бѣлия дробъ и др. трѣбва непрѣмѣнно да се спре кърменето, додѣто премине болестта. Прѣзъ това врѣме дѣтето се кърми отъ дойка, или изкуствено.

Ако 4—5 мѣсеца слѣдъ раждането дѣтето не се развие достатъчно и има блѣдъ изгледъ, безъ да е имало причини за това (ако майката и дѣтето не сж боледували), това е знакъ,