

Nauk o gospodinjstvu

bodočim gospodinjam, ženskim učiteljiščem, učiteljem
in učiteljicam na višjih dekliških razredih ljudskih in
meščanskih šol.

Poleg nemškega izvirnika

I V A N A v i t e z a H E R M A N N - A

prsto poslovenila

I_n N_a in I_n L_a

Založil Ivan Lapajne v Krškem.

V TRSTU
NOVA TISKARNICA FRAN HUALA
1880.

(Ponatis iz »Edinosti«)

I.

O gospodinjstvu v obče.

Hišna gospodinja ima dve glavni nalogi: skrb za *tvarno* (materijalno) *gospodinjstvo* in skrb za *odgojo otrok*. Tukaj bomo govorili le o *gospodinjstvu*.

Umno gospodinjstvo je sreča in blagostanje hiši. Gospodinja, ki ne zna gospodinjiti, zapravlja težko prislužene novce gospodarju, in vso gospodarstvo gre rakovo pot. Gospodinja mora dobro vedeti, kaj je hiši neobhodno potreba; nepotrebnih in dragocenih rečij ne sme kupovati, sicer jej gospodar nikoli ne bo mogel dovolj novcev dajati, i da bi jih na vagane meril. Dobra gospodinja tri hišne vogle podpira. Tu hočemo razložiti najvažniše, česar je treba pametnej gospodinja vedeti, in kako naj ravna, da bode gospodarstvo napredovalo.

O stanovališču.

Poglavitna skrb kmečkej gospodinja je čistost in snaga v stanovališču.

Ali v mestih, kjer so navadno zeló mala in ozka stanovališča, to še ni zadosti. Tukaj je treba, da gospodinja varčno ravna s prostorom, kajti vsakemu je ljubše prostorno stanovališče, in neugodno je bivati v malej in ozkej sobici. V malej

sobi moramo biti zadovoljni z manj pohištvom, in kedor ga ima mnogo, naj ga raje shrani podstrešjem. Soba nam se vidi manjša, ako reči, katerim je mesto v omari, ležé po mizi ali stolih, ali ako pohišje ní primerno razpostavljeno.

Najprostorniše in najmirniše stanovanje med domačini naj ima hišni oče, kajti on vzdržuje in skrbi za vso hišo. Hišna mati si lažje poišče kak prostorček za svojo mizico, kjer šiva, in najbolji je tak kraj, od koder lahko opazuje otroke ali družino. Ali hišni oče potrebuje mirnega kraja, da ga nikedo ne moti, posebno pri čitanju in pisanju. Osebito naj gospodinja skrbi, da ga pri delu ne motijo kričeči in ropotajoči otroci.

Otroci naj stanujó v največjej in najsvetlejšej sobi, kajti temne in tesne sobe provzročujejo raznotere bolezni, posebno bramorje. (škrofule)

Svitloba v stanovališču je zelo ugodna vsakemu; zato je v ozkih ulicah bolje stanovati v nadstropjih, nego pri tleh. V temnih stanovališčih naj bodo stene, duri in pohištvo in zastori svetle barve; kajti temna barva svetlobo preveč pije. Vendar presvetla ali čisto bela barva očem škoduje.

Barve, posebno *svitlozelene*, pomešane često z otrovnimi tvarmi, škodujó zdravju; sten in pohišja ne mažimo ž njimi.

Tudi *nizke* sobe, akopram tople in lahko razsvetljive, niso prijetna stanovališča; posebno po zimi je v njih zaduhel in nezdrav zrak.

Suha stanovališča so zdravju posebno koristna.

Vsako stanovališče naj ima obednico, klet, shrambo za jedí in družinsko sobo.

Stanovališče ne sme biti preveč oddaljeno od kraja, kamor hišni oče v službo ali urad zahaja, ker predalek pot v slabem vremenu ni prijeten in je mnogokrat tudi zdravju škodljiv.

Otrokom posebno koristen pri stanovališču (ali vsaj blizu njega) je *vrt* ali *drug prostor*, kjer se brez zadržka lahko igrajo in sprehajajo. Dobra voda, neobhodno potrebna zdravju, mora v vsakem stanovališču ali vsaj blizu njega biti.

Na vse to treba gospodinji pri najemu stanovališča ozirati se.

Red, čistost in okus gledé pohištva i. t. d. nam kažejo *redoljubje*, čednost, okus, in tudi omiko gospodinje. To se ve, da vnanji red še ni vselej zanesljiv porok notranjega reda, ker v omarah je morebiti vse neredno in narobe; po okusu naj se nikedo ne sodi.

Nikakor pa naj ne bode gospodinja vse enako, kako jo kdo sodi, ker to njenej časti škoduje; tujec naj nikdar ne najde stanovališča nerednega ali nečistega.

Zarad družine, osobito radi otrok in poslov treba, da gospodinja povsod strogo pazi vnanjega reda in čistosti. Posli večinoma itak premalo ljube red in čistost, in pri nerednej gospodinjii ostane vse po starej navadi.

Notranji red, namreč v omarah i. t. d., in povsod, kamor tujčevo oko ne vidi, naj gospodinja uže zarad same sebe ljubi in na skrbi ima.

Pohišje naj se prav pogostoma obriše, in preproge z gladko paličico ali s trtovcem pazno (da se ne raztrgajo) izprašé in izkrtačé. Pametna in štedljiva (varčna) gospodinja ne dovoljuje otrokom, da bi se z dragim pohištvom igrali, po njem skakali ali drugače škodovali.

Tudi treba, da se stene vsaki mesec po enkrat ome-tejo in okna očiste. Spehi pri oknih naj se s pavolnatimi progami zamašé (tako da jih moremo odpirati), in sicer zato, da obvarujemo sobo mraza, prepiha in uličnega praha.

Škripanje durí je zeló neprijetno ušesu, zato je treba steklje večkrat mazati.

Deske tlaka, bodisi navadnega ali vloženega (parket), morajo biti trdno napete, da se med njimi ne nabira prah ali kaka gomazen. Navadna tla treba večkrat ribati, a vloženi tlak po-voščiti, da se sveti. Loščiti se morejo trda in mehka tla.

Stenice, ki se rade kamor si bode vgnjezdé, kakor v poste-ljišče, v spehe pri oknih in durih, pod preproge ali tapete, v votle stene, v razne okvire, zeló so nadležna gomazen, katera se včasí tudi v najčisteje stanovališče vrine. Ako se le dve ali tri zatrosé, hode jih ščasoma vse polno. Nепrestano čiščenje je najboljši pomoček, da se jih iznebimo.

Kakor je ta nesnažna gomazen radi svojega smrada in po noči ljudem celó nestrpljiva, baš tako so *molji* radi škode, ki jo delajo.

Tudi molji se lahko in nevidoma vgnjezdé, posebno v pavolnatih in drugih mastnih tvarinah. Ljuba jim je tema; zato obleko, ki več tednov v omari mirno leži, hitro poškodujó. Iz obleke se spravijo v pohišstvo, s perjem ali s žimo napolnjeno, kjer jih ni mogoče pokončati drugače, nego s tem, da se žima prekuha.

Najzdatneji pomoček proti moljem je večkratno in pridno otepanje in krtačenje obleke in pohištvá. Vsa druga sredstva, kakor kafra, tobak i. t. d., so večinoma brezvspešna.

V sobah, kjer stanujemo, ne sme biti pretoplo. Enakomerna toplina (12° R.) zdravju ugaja; spremenljiva je škodljiva, osobito bolnikom.

Sobe je treba vsak dan dobro prevetriti; kjer to radi bolnikov ni varno, tam naj se zrak s kajenjem brinja ali z izpuhtenjem octa čisti.

V sobah naj ne pušča gospodinja takih hlapnih reči, ki prehudo ali neprijetno dišé, ter zrak kužé. Peči naj se vsaki večer pazno pripirajo, a ne prej, dokler žrjavica ni popolnem ugasnila. Kjer se s premogom kuri, tam naj se pečne cevi ne zapirajo.

Spomladi ali jeseni, ko še ne kurimo, naj pečar osnaži in zamaže peči. Ako med pečnicami kaka razpoklina nastane, treba jo takoj zamazati; nekaj ilovice v kakej starej posodi *tedaj zmiraj* treba shranjene imeti.

S kolikim in kakim pohištvom je potrebno poedine sobe oskrbeti, to mora vsaka gospodinja sama najbolje razsoditi.

Vsakako pa mora biti vsaj v enej sobi ura; najboljša je ura z majalcem in bitjem.

O kuhinji.

V kuhinji se pripravlja vsakdanja hrana; kuhinja je tedaj bistven del stanovališča. Kuhinja mora biti dovolj prostorna in svetla, mora imeti nepotratno ognjišče, kotel za vodo in peč na sapo.

V majhnej kuhinji, kjer za shrambo raznega posodja potrebne omare nima do dovolj prostora, naj se porabé police in sklednjaki na stenah ter miznice.

Ako je kuhinja temna, treba jej umetne svetlobe. Temna kuhinja je nesnažna kuhinja. Plin je najpriročnejša luč (vendar ne povsod mogoča). Potrebno pa je postaviti jo na takem kraju, od koder kuharici pri vsakem delu najlepše sveti.

Kjer ni plinove svečave, tamkaj je najboljše kaméno olje ali petrolej, ki ima svitlo luč in je po ceni.

Ognjišče naj bo z železnim obročem obrobjeno ter s pečnicami obloženo, da se tako lahko ne poškoduje in da je lično. Ognjišču je potrebno dveh lukenj, ene za praženje, a druge za kuhanje; tudi dober prepih mora imeti, da se lažje kuri.

Kotel za vodo ali za pranje naj bode bakren, ker je ilovnat premalo trpežen, ter naj stoji blizu ognjišča tako, da se voda dovolj segreva. Kjer to ni mogoče, tam naj se pod kotlom kuri.

Ako pri ognjišču ni kotla, ali če ni pripravnega prostora njemu, tedaj je potrebna bakrena, znotraj pocinjena banjica. V tej naj bo zmiraj nekaj tople vode za umivanje razne posode.

Da se voda ne skaluzi ali osmradi, treba kotel in banjico večkrat pridno umivati. Voda v kotlu ali v banjici naj se nikedar ne rabi za kuhanje.

V peči na sapo se zlasti belijo železa (tible.)

Potrebne kuhinjske reči so: miza, posoda za vodo, klop, dva stolca, truga z dvema predaloma za drva in premog, brenta za drva, omara za jedila, deska za rezanice in sekálnica, dve vedri za umivanje in splakanje, kobelj za nesnažno vodo, klešče, maček ali sekirica za oglje in grébljica, sekira, tolkáč ali kij,

vaga in liter, nož rezalnik in sekavček (krivi nož), sito za juho in precejanje, okovnik ali možnar, potrebne ponvice, piskri i. t. d.

Število in velikost imenovanih rečij naj bosta okoliščinam in razmeram kuhinje primerna.

Miza se ne sme majati; za razne priprave mora dovolj prostorna biti.

V tesnej kuhinji naj se posoda v pripravnih omarah hrani. Za nože in vilice so pripravni prédali pod klopjo ali vprečna deska, kamor naj se železna in teška posoda postavlja, da se, če je potrebujemo, lažje in hitreje rabi, ter zopet na svoje mesto postavi.

Kjer studenca ni blizu, tam ste potrebni dve vedri; v enem zajemamo, a drugo se suši. Malo vode naj se iz vedra v škafec vlije, da se lažje zajema.

V kuhinji naj bo gospodinja *jako varčna*. Ničesar naj nima premalo, da ne pride v zadrego, pa tudi ne preveč, da ne bo imela pri nadzorovanju preveč skrbi. V preobilici se tudi kuharica lahko navadi zapravljenosti.

V kuhinji je najlepša in najbolj priporočila vredna lastnost *čistost*.

Čistost je dvojna, vnanja in notranja. Vnanje čisto mora biti vse, kar je v kuhinji, kakor: tlak, posoda za vodo in drugo posodje, žlice, vilice, i. t. d. — posebno tudi *kuharičina obleka*.

Notranja čistost zahteva, da je voda za kuhanje čista in sveža. Meso treba prej, nego se k ognju pristavi, izmiti praha in druge nesnage. Zelenjava mora biti dobro iztrebljena; vse nesnažno in nezdravo naj se zavrže. Osobite pazljivosti je potreba, da se ne natepó muhe, lasje i. t. d. v jedila. Kuharica naj ima vsikdar čiste roke; večkrat, posebno predno meši testo, naj si jih umije.

Teško je verjeti, da-li je vse čisto v takej kuhinji, v kateri je postelja, dasi tudi čista; pri mizi nas nehote spominja češanja in nočnega izhlapljenja. To isto velja tudi o muhah. Ni mogoče, tako si mislimo, da v kuhinji, kjer je neizmeren roj muh, ne bi katera tudi v jedila pala? In gotovo se ne motimo!

Ako tedaj gospodinja želi, da nje gosti ne bodo dvomili o' čistosti kuhinje, treba jej muhe kolikor mogoče pokončati. To se ve, da vsako sredstvo, kakor mušni papir, mušnica i. t. d., ni najbolje pokončanju muh, ker jih izprva le omami, in sedaj še le prav gosto padajo v jedila. Boljše je lim, katerega se prilepljajo, ter ne mogo več odletati. Tudi s tako zvanim «mušnim lesom», ki se povsod v štacunah dobiva, uničuje se muhe. Ko smo z vodo, v katerej se je mušni les dobro prekuhal, namočili pivni papir ter ga potrosili z sladkorjem, postavimo ga na okrožnikih muham.

Tudi tista kuhinja ni posebno čista, v katerej so *žoharji* (kebri ali ščurki). Žoharji ali ščurki so jako boječi; svoje luknje zapuščajo le takrat, ko je vse tiho, da si iščejo živeža. Neizmerno so požrešni; jedo vsako tvar, bodisi živalsko ali rastlinsko. Tudi črevljem, poškrbljenemu perilu, in če so zelo gladni, še spečim ljudem ne prizanesó. Gospodinjam so neizmerno nadležni, ne le radi svoje množine, temuč tudi radi nesnage, ki jo delajo.

V zadnjem koncu tela imajo dva mehurja, iz katerih spuščajo smrdečo tekočino; kruh, ki so ga z njo onesnažili, ni za jed. Ljuba jim je toplina, zato so tudi najraje v kuhinji.

Najbolje sredstvo, da se pokončajo, je kuhinje vnanja čistost. Nobena luknjica v tleh ali v steni naj se jim ne pušča. Vsaka reč, s katero bi se mogli hraniti, mora se jim odvzeti. Tudi kosti spravljati (za prodajo), naj se kuharici prepové.

Red je druga lepa čednost v kuhinji. Tudi red je vnanji in notranji. Vnanji red zahteva, da je kuhinjska priprava zmiraj čista in na svojem opredeljenem kraju, kamor jo treba vselej, ko se več ne rabi, zopet postaviti. Vsaka kuhinjska priprava in posoda naj bo cela; nobene stvari ne sme manjkati; kuhinjsko perilo, kakor tirača, obrisače i. t. d., naj rabi le posebnim svojim namenom; ako se ne rabi, naj visi na pripravnem kraju. Ako je česa v izobilji, naj se hrani na odmerjenem torišču, kamor naj se nič drugega ne devlje.

Notranji red v kuhinji zahteva, da se vsako delo vestno in o pravem času stori. Kuhinjsko perilo treba o pravem času

s čistim zameniti. Kuhinjske posode in priprave ne smemo za drugo rabiti, ampak le za to, čemur je odločena. Notranji red pa tudi veleva, da je v omarah in drugod, kamor oko ne vidi, vse redno in snažno.

V vsakej kuhinji ali vsaj v bližnji sobi je želeti ure, po kateri se je kuharici ravnati pri opravilih, da vsako delo točno in o pravem času izvrši.

Skrb za živež.

Gospodinji najtežja naloga je oskrbovanje živeža. Najprej treba, da primerno izmenjuje jedila. Z jedili treba vsakemu ustreči. Jedi morajo biti tečne in tudi po ceni.

Najpotrebnejše je tedaj, da je gospodinja sama dobra kuharica, da more in ve posle v kuhinji nadzorovati, ter njih napake popravljati.

Ceno živeža, ki je v dotičnem kraju, treba jej je vselej vedeti; radi tega naj na trgu sama o vsem, kar zadeva ceno, natanko poizve. Dobroto živeža mora po dišavi in okusu, in tudi po vnanjosti spoznati, ter le zdrav, svež in nepokvarjen živež kupovati.

Treba da ve, *koliko* jej je katere hrane pripravljati posameznim osobam ali vsem skupaj za južino; ne premalo, pa tudi ne preveč, da ničesar zastonj ne potrati.

Tega se more in mora gospodinja s pridnim opazovanjem in primerjanjem naučiti. Izprva se ve da, naj kuha, kakor se jej najbolje zdí; sčasoma se uže privadi stanovitne mere, ter bode pozneje vse na tanko merila in vagala. Mera in vaga ste tedaj neobhodno potrebni v kuhinji.

Živež, kakor meso, maslo, zabél, mleko, moka i. t. d., ki ga kuharica kupuje, naj večkrat zvaga ali zmeri, da mesarju, trgovcu in kuharici ne bo mogoče varati je.

Nekaterih rečij se lahko število napove, n. pr. bele, rumene, rudeče repe, krompirja, lóčike, zeljnatih in kapusnih glav, hrušek, jabelk i. t. d.

Cena živeža ni v vsakem letnem času enaka. Spomladi je zelenjava najdražja, n. pr. prvi špargelj ali krompir. V pustnem času imajo zopet belice najvišjo ceno. Takej draginji se pametna in varčna gospodinja zna in mora izogibati. Spomladi naj kupuje cenejega sočivja, moko, pšeno, kašo in rajž. V pustnem času naj ne pripravlja jedil, katerim je mnogo belic potrebno. Ceneje je živež v večej množini in od pridelovalca kupljen, nego pri branjarju ali kramarju; ta dva dobiček živi, morata tedaj svoje reči tudi draže prodajati in natančneje vagati in meriti. Pridelovalcu tega ni treba; on je zadovoljen, da more svoje pridelke prodati, posebno veliko skupaj, ker tako ne potratí preveč časa, h krati pa tudi več novcev dobí.

Pametna gospodinja, ki to dobro ve, kupuje vselej več živeža skupaj, posebno takega, ki se da shraniti, n. pr. jeseni krompirja, repe, sočivja. Tudi raznih dišav ima zmiraj nekaj v zalogi, da jej ni treba vsak čas k trgovcu po nje pošiljati.

Več živeža skupaj naj vsikedar sama gospodinja kupuje, ako hoče imeti dobro robo, prav merjeno in vagano. Kuharica ali druge nezanesljive osebe jej lahko potrato i škodo delajo.

Kako naj se živež hrani.

Za shrambo živeža treba gospodnji suhe hladne kleti, suhe pivnice in zračnega podstrešja.

Vino, ako se pije, naj se kupuje od zanesljivega vinotržca, in sicer eden ali več hektolitrov skupaj. Vendar treba, da je vino bilo uže večkrat pretočeno, sicer se ne sme v steklenice točiti. Tako vino je boljše in ceneje nego ono, ki se kupuje po litrih. To je, treba je zanj hladne pivnice. Steklenice za vino morajo biti čiste. Zamaški ali čepi naj se v vročej vodi namočé, in potem s hladno vodo izplaknejo. Steklenice ne smejo biti čisto polne; mej čepom in vinom mora biti dva centimetra prostora. Tako napolnjene steklenice treba postaviti v pivnico.

Tudi pivo, pri katerih hišah ga pijo, stane polovico manj, ako se kupuje po hektolitrih; vendar ne sme biti čisto novo,

nego obležano. Pretoči se v čiste steklenice, ne do vrha polne (3 dm. niže zamaška), ter postavi v klet.

Krompir se shrani v kleti; večkrat ga treba prebrati, in gnjilega odstraniti, da zdravega krompirja in drugih reči ne okuži. Da ne izgubi skroba in redivosti, treba mu klice pridno puliti. Klice so pa tudi otrovne ali strupene, zato jih treba izruti tudi staremu krompirju, ki se živini daje.

Korenje, najme rumena, rudeča, bela repa, zimska redkev, hren, peteržilj, se oskubé listja in koreninic, ter vsuje v kleti na kupe. Ali če je dosta prostora, pokoplje se zapored v suhem pesku; gornji del mora malo iz peska moleti.

Peteržiljevo listje, ako ga pozimi potrebujemo, vsadi se v zemljo v trugah, včasi namoči in postavi na zrak.

Zimska zelenjava, zelje in kapus, izpuli se jeseni pred mrazom s koreninami, sprideno listje se odreže, potem posadi v zemljo v kleti. Večkrat se pregleda, in kar je gnjilega, odstrani. Kapusna zelišča z mladikami, ki se v kleti vsadé, treba na koncu odkrhnoti.

Surovo maslo, maslo, sir shranjujemo tudi v kleti. Baš tako zimsko sadje; hruške in jabelka treba narazen položiti na deske, ki se lahko v kleti ob stenah postavijo.

V sobi z odprtimi okni, v katerej nikdo ne stanuje, podstrešjem (dokler še ne zmrzuje), ali na kakem drugem zračnem kraju, hrani se grozdje; postavi se narazen po deskah ali razobesi. Nezdrave jagode treba marljivo izbirati, da zdravih ne poškodujó. Kedor ima brajde ali vinograd, naj grozde zgodaj, dokler jih še ni solnce obsijalo, odreže, in prerézo z navadnim ali pečatnim voskom zamaže, ter jih za vrstico narobe v zračnem kraju obesi.

Več moke, pšena, kaše, rajža, graha, fižola, leče se shranjuje v skrinjah ali trugah, ki pa morajo biti pokrite (radi mišij). Večkrat jih treba premešati, da ne zaduhno. Predno se posoda vnovič napolni, treba ostatak do čista porabiti, ter posodo omesti.

Tudi v manjšem gospodinjstvu treba, da je več moke v zalogi, in sicer suhe; kajti suha moka je nekaterim jedilom neobhodno potrebna, in tudi izda več, nego še le namleta.

Čebula, luk, česno se spletó v vence, in na suhem hladnem kraju (kjer ne zmrzuje) obesó. Takega kraja potrebuje tudi posušeno sadje.

Ako hočeš dalj časa svežih limon imeti, treba jih s papirjem oviti, položiti v nov lonec, ter ga dobro pokriti, in postaviti na suhem hladnem kraju. Večkrat jih treba pregledati in gnjile odstraniti.

Nesežgano kavo lahko hranimo povsod, kjer ni vlažno ali kjer kaj posebnega ne vonja; sežgano (bodi si semleto ali ne) pa v neprozračno zamašenih steklenicah ali v plehnatih pušicah. Semleta kava mora biti naphana. Tudi čaj ali té naj bo v neprozračno zadelanej posodi.

Načeti hleb kruha treba v prtič zaviti, da se načetek preveč ne posuši na zraku. Nenačeti hlebi naj bodo na suhem, hladnem kraju.

Belice se položé v žito, proso, laneno seme na hladnem kraju (kjer ne zmrzuje) in kamor ne morejo dihurji in kune; mej sebo naj se ne dotikajo, in s končico morajo biti postavljene navzgor.

Da se meso nekaj dnij sveže ohrani, treba, da ga ovijemo s čisto platneno ruto (radi mrčesa), ter položimo na led.

Suho meso se lahko na palicah spodaj v dimniku obesi.

Kak ima biti živež.

Živež je vsaka reč, ki vzdržuje življenje; posebno voda, zrak, svetlost in toplina so po pravici pogoj življenju, brez katerih ne bi živela ni zelišča. ☞

Voda je najimenitniša sestavina vseh rastlinskih in živalskih teles. Tudi človeško telo, ločbeno (kemično) preiskano, ima največ vode v sebi, potem malo beljácovca, masti, soli, apna, železa, žvepla in koščenca (fosfora).

Telu treba zmiraj onih sestavin, iz katerih obstaja, od zunaj pridajati, da more živetl.

Vode se telesu v različnih podobah dodaje. Vode je v kruhu, mesu in v močnatih jedilih, ki jih uživamo. Vode je v juhi, sadju, zelenjavi, mleku, pivu in (največkrat še preveč) v vinu.

Vendar ni vsaka voda enako koristna. Razen lastnih svojih sestavin, vodenca in kisleca, ne sme imeti v sebi nobenih drugih delov, n. pr. tvari od gnjilih teles.

Za pijačo najtečnejša in najboljša voda je studenčnica, ki ima v sebi tudi telu koristnih soli. Za kuhanje in pranje je pa boljše deževnica in potočnica.

Dobra voda, dasi je morebiti tudi dalj časa na prostem stala, mora biti popolnoma čista, brez barve, brez duha in ne sme imeti nikakega okusa. Dobra voda je zdravju koristna, posebno otrokom; ona je pogoj človeškemu življenju; rabimo jo tudi mnogovrstno v gospodinjstvu.

Gospodinji treba tedaj posebno paziti, da ima stanovališče dobro vodo.

Zrak sicer ni živež, vendar *baš tako neobhodno potreben življenju*, kakor voda. Vode uživamo včasih, a zrak srkamo na vsak dušek, zmiraj, neprestano.

Zraka, ki ga dihamo, ne moremo zboljševati, vendar se lahko krajev in stanovališč z okuženim zrakom ogiblremo, ter iščemo drugih s čistim in zdravim zrakom.

Gospodinji treba posebno paziti, da se zrak z raznovrstnim izhlapljenjem v stanovališču ne pokvari; okna treba čestokrat odpirati, ter dotle odprta puščati, da se pokvarjeni zrak dovolj izmeni sè zdravim vnanjim.

Telesnemu organizmu najškodljivša je ogelnokislina; največ se nje napravlja v kletéh, kjer vino vre, v premogovih jamah, globokih studencih, pri apnenicah in v pivarijah; brez luči naj se nikdar ne ide v take kraje, ker ako luč ugasne, vemo, da je ogelnokislina v njih, in treba se takoj vrnotí. Kleti morajo imeti dovoljnega prepriha.

Enako škodljiv je *oglenčev plin*, ki se pri nepopolnem in počasnem gorenju premoga dela. Peči, v katerih se s premogom kuri, naj se nikdar popolnoma ne zapirajo.

Škodljiv je tudi *ogelni vodenčni plin* pri vodah, kjer zelišča ali živali gnijó; v globokih rudnikih je znan z imenom « praskavi plin ».

Tudi žveplenovodenčni plin v straniščih, ki ima vonj gnjilih jajec, škoduje. Stranišča treba tedaj dobro zapirati. Po mestih so najboljša tako zvana angleška stranišča.

Zrak, napolnjen s prahom ali z dimom, ni zdrav; škoduje posebno bolnim na prsih in na očeh. Pri pometanju sobe treba paziti, da se ne praši. Peči in ognjišče morajo imeti dober prepih, da se ne kadí.

Svitloba je živelj veselja in radosti v življenju. Brez svitlobe ni življenja. Tema je smrt v živalstvu in rastlinstvu. Gospodinja naj tedaj pazi, da bode vsak del stanovališča dovolj svitel, ali primerno razsvetljen.

Toplota je *vnanja, samostojna, in notranja*, t. j. v živalskem organizmu.

Zemlja sama za se ima vnanjo toploto, katero solnčni žarki le množé; toplota vzbuja zelišča iz zimskega spanja, oživlja prečudno in raznovrstno živalsko klico v jajcu.

Vnanja toplota deluje tudi na dovršeni živalski organizem; človek se jej mora pokoravati, ker ne upliiva le na njegovo stanovališče, obleko, temuč tudi na živež. Vsakdo vé, da nam po zimi bolje teknejo jedi, kakor po leti!

Notranja toplota, ki nastaja na poseben način v živalskem organizmu, je pri zdravem človeku navadno 28—30 stopinj po Reaumur-u; v bolezni se menja od 26—33 stopinj. Najmanja je v spanju, kajti ta čas je tvarna menjava (ali življenje) najbolj počasna; zato se treba v spanju bolj pokrivati.

Največ notranje ali živalske toplote izbujajo močne pijače, hitro gibanje in velik napòr tela. Lačnega človeka (ker mu manjka sredstev toplote) zebe bolj, nego nasitenega.

Živež ali le *množi toploto* tela, ali mu daje tudi moč in trpežnost, t. j. *redi ga*. Toploto podpirajo: oglec, vodenec, kislec; v mastih, olju, sladkorju, skrobu je razve omenjenih prvin, tudi dušec. Samo tak živež, ki ne pospešuje le toplote, nego tudi

redivnost, je človeškemu telu ugoden; treba le, da ga v primernem razmerju uživamo.

Bistven del človeškega tela je *beljakovec*, ki je iz oglenca, vodenca, kisleca in dušca sestavljen; bodi si trde ali tekoče podo-be, telu daje največ moči.

Živeža, ki ima beljakovca v sebi, nam daje rastlinstvo in živalstvo; itak živalstvo v mnogo večej meri, zato tudi živež od živalstva bolj redi.

Živalski živež ima posebno mnogo masti; rastlinstvo nam daje olja, kakor oljnato, laneno, makovo seme, i. t. d.

Tudi soli, posebno kuhinjska sol, je našemu telu neob-hodno potrebna. Živalski živež ima več soli v sebi, nego rast-linski; tega treba tedaj bolj soliti.

Izmej apnenih soli potrebuje naše telo osobito košččenčvo-kislega apna, ki je bistvena sestavina kostij. Apnice je največ v jedilih, ki imajo beljakovca v sebi.

Tudi železa, žvepla, koščenca, ki so v živalskem in ra-stlinskem živežu, potrebuje človeško telo.

Mleko je najtečnejša in najboljša hrana, kajti v mleku je vseh življenju potrebnih tvarij v primernem razmerju; tudi ob samem mleku je mogoče živeti.

Čem več je v mleku sirnine, tem večo redivnost ima. Zvečer namolzeno mleko je boljše, nego zjutraj namolzeno. V zmedkih še je samo sirnine; sirodka ima le malo redivosti, ker jej sirnine in masla manjka.

Tudi v belicah ali jajcih so vse omenjene tvari, ki sestav-ljajo živalsko telo. Mehko kuhane belice so lažje prebavljive, nego trdo kuhane. Trd beljak je najme težko prebavljiv; zato treba, da jajčnatim jedilom surovega masla dodajemo.

Za mlekom in jajci ima meso največ redivosti: posebno če je mnogo v njem soka in krvi. Krv in sok lažje prebavljamo, nego mesno vlakno; zato ga treba (vendar ne preveč) kuhati, peči in pražiti. Suhemu mesu naj se pridene masti.

Jetra, obist, možgani so baš tako redivni kakor meso.

V svinjskem mesu so včasih male živalce, trihine imeno-vane, katerih s prostim očesom ne moremo videti, in katere,

ako žive pridejo v človeško telo, istemu škodujejo; radi tega treba svinjsko meso dobro skuhati ali speči.

Gnjatim in drugemu suhemu mesu treba masti prideti, da je tečnejše in lažje prebavljivo. Surovo meso ni zdravo.

Tudi se ne sme meso preveč izpirati (kakor nekatere kuharice delajo), tudi nesme predolgo v mrzlej vodi ležati; kajti v vodi izgubi meso sirnine in ni redivno. Boljša je motna juha, ki ima v sebi sirnine razstopljene, kakor čista — topla voda!

Ako se želi sočnatega, dobrega in lahko prebavljivega mesa (se ve da juha je slaba), treba ga v toplej vodi pristaviti k ognju; kajti tako ostane beljak v mesu, ki je zato tudi redivniše in tečniše. Baš zato je tudi na ražnju pečeno meso boljše nego v ponvi pečeno.

Če meso na drobno sesekamo, v mrzlej vodi četrt ure mešamo, in zatem ožmemo, dobimo rudečkasto tekočino, imenovano Liebig-ovo meseno juho, ki je za težkih boleznij in pri počasnem prebavljenju izvrstna hrana.

Ribje, račje in meso mehkužcev (polžev i. t. d.), ima isto redivnost kakor meso toplokrvnih živalij.

Za mesom ima največ redivne moči *sočivje*, kakor bob ali fižol, leča i. t. d., vendar jih je radi lupin težko prebavljati. Luske se pa lahko odstrane, ako se sočivje prav dobro prekuha, stlači in ožme.

Da se sočivje hitreje skuha, treba vodi prideti polu žlice dvojno ogelnokislega natrona (natron bicarbonicum), katerega je lahko v vsakej lekarni dobiti.

Razne vrste žita, dasi imajo manj redivne moči, nego mleko, meso in sočivje, vendar baš tako redé človeško telo; le v večej meri jih treba uživati.

Semleto žito nam daje moko, od katere pripravljamo mnogovrstnega živeža; najbolj znan in najpotrebnejši je *kruh*. Kruh je črn in bel.

Dobremu kruhu treba dobre moke, redno pripravljenega testa, in mora biti dovolj pečen.

Le od suhega, popolnem zrelega žita je dobra moka; čem več je v njej vlečeca, tem večo redivno moč ima. Bela moka ima malo vlečeca, zato tudi beli kruh ni tako rediven kakor črni.

Za testo treba primerno moke, ter niti preveč niti premalo vode ali kvasa. Testo treba dobro umesiti. Nepečen kruh ne sme prekipeti. Peč naj ne bode premalo, pa tudi ne preveč razgreta. Preveč pečenemu kruhu se skorja utrga od meče. Surov kruh je voden in nezdrav. Vsako jed je lažje dobro pripraviti, nego dobrega kruha speči. Zato treba posebne pazljivosti pri pečenju kruha.

Tudi moka sočivna, primešana žitnej moki, je dobra za kruh. Kruh iz krompirjeve moke ni rediven.

Dober kruh ne sme biti kislega vonja in okusa; ne sme biti špehast; skorja treba, da je rujava in ne odkrhnena od sredice. Luknjic ne sme imeti niti preveč, niti prevelikih.

Novopečen kruh ni zdrav, zato prvi dan ni za uživanje.

Iz pšenice, ječmena, turšice, ajde in prosa se pripravlja kaša in pšeno. Kašo in pšeno privedljemo juhi

Moka iz ajde je dobra za žgance.

Najmanjše redivosti sta turšica in rajž; imata namreč v sebi največ skroba, in le malo (do 7 odstotkov) vlečeca.

Rajža je več vrst; beli in bliščeči rajž, dasi dražji, ni nič boljši od drugega manj belega. Varčne gospodinje naj ne moti blišč!

V trgovini navadni rajž je italijanski; prideluje se pa tudi v Banatu.

Rajž množi toplino, a ne redi; zato mu treba prideti mleka ali jajc.

Manjše redivosti, nego razna žita, so gobe, čebula, (lukec) česno.

Gobe treba gospodinjii popolnoma poznati, da ve razločiti zdrave od strupenih ali otrovnih. Navadna in najboljša goba je jedljivi goban (karželj ali glibanja); merčes njo rada objeda v korenu in klobuku, pa tudi zunaj. Vse objedeno naj se izreže in zavrže.

Še manjšo redivno moč ima korenje in druga zelenjad, ločika, (salata) krompir in ovočje ali sadje.

Rumena repa in koleraba ste še najbolj redivni. Prestara repa s klicami ni za jed; baš tako redkev.

Mej listnato zelenjavo še je cvetno zelje največe redivnosti, ker ima dušca v sebi.

Sicer pa je tudi od zemlje in gnoja odvisna manja ali večja redivnost zelenjadi.

Vodo, v katerej se zelenjava kuha, treba osoliti, kajti neosoljena voda soli, ki so radi večje redivnosti v zelenjavi, posrka, ter se ž njo vred izlijó.

Zarad lažje prebave treba zelenjavo zabéлити. Ločika se beli navadno z laškim oljem; tudi bučino ali tikvino olje je dobro.

Porabni bilúš ali špargelj množi redivnost in toploto.

Krompir je živež najmanjše redivnosti; od 100 kilogramov ima le poldrug kilogram redivne moči. Ali mnogo je v njem skroba (15—17 odstotkov), ki toploto in dihanje podpira, in je lahko prebavljiv.

Najtečnejši krompir je tisti, ki ima mnogo skroba v sebi. Nezreli ali vodenčni krompir zdravju škoduje.

Klice krompirja so otrovne. Od krompirjevega skroba se dela sago za juho, ki je pa slabši od pravega sago, katerega pripravljajo v izhodnej Indiji iz stržena palmovih dreves.

Ovočje pospešuje dihanje in toploto. Sadje uživamo ali sveže, posušeno, čežano ali kuhano. Sveže ovočje ni za bolnike, boljše je kuhano.

Kava, čaj in kakao pomnožujo toploto in redivnost; vse druge pijače (razen mleka) množe le toploto.

Kava je tudi krepčaven živež, ker ima mnogo dušca v sebi.

Najboljša je ona kava, ki se prideluje pri mestu Mokha v Arabiji.

Zrna dobre kave so enako velika in enake sveže boje; v vodi morajo utoniti, in ako jih en dan v vodi pustimo, treba da je voda rumena kakor citrone.

Kave ne smemo preveč sežgati.

Mnogo vrst je ponarejene kave, kakor pšenična, ržena, ječmenova, želodova, smokvina ali figova kava, in cikorija. Vendar

vsi omenjeni kavini nadomestki pravo kavo le slabo nadomeščajo, ali so celo zdravju škodljivi, n. pr. cikorija. Pametna gospodinja naj jih tedaj opušča.

Čaj je črn ali zelen. V čaju je mnogo dušca, zato je tudi rediven. Najboljši in najdražji je tako imenovani carski čaj ali tē.

Raztrgano listje, modročrna boja, črni in rumenozeleni deli so znamenja poškodovanega čaja, popravljenega s olovom (svincem) in kromom.

Tudi čaj se zamenja s raznim drugim listjem, ter ponareja.

Pivo, vino, žganje in vse druge močne pijače podpirajo le dihanje in toploto, ker jim manjka dušca.

Pivo ni rediven živež, kakor ljudje večinoma mislijo.

O kurjatvi.

Kurivo je razno: drva, šota, porabljeno in stlačeno čreslo, premog in koks.

Drva so mehka in trda, polena ali veje.

Trda drva so navadno bukova; druga so mehka.

Po dr. Il. Berndt-u so najboljša javorova drva, zatem bukova, jesenova, hrastova i. t. d. Tudi premog je izvrstno kurivo.

Trdih drv, ki imajo dvakrat toliko kurivne moči kakor mehka, treba polovico manj od mehkih i. t. d.

Najboljše je s trdimi bukovimi drvi kuriti; kajti, dasi so dražja, vendar tudi več izdajó; tudi pepel bukovih drv je boljši, potreben za dober lug v pranju.

Treba pa tudi mehkih drv imeti za iverje, s katerim se lažje in hitreje zakuri.

Varčna in pametna gospodinja ne dopušča kuriti z *dolgimi* drvi, kajti z njimi se lahko peči in ognjišča poškodujó, in kuharica navadno dolgih polen sežge prav toliko, kolikor kratkih.

Pri kupovanju drv treba paziti, da so zdrava, suha, od starih dreves, in ne trohljiva.

Drva morajo biti popolnem suha, in dobro naložena, bodi si eden ali več metrov. Meter šibja ali vej izda manj, nego meter debelih polen.

Plavna drva so tem slabša, čem dalje so bila v vodi.

Popolnoma suha in teška, črna ali temnorujava *šota*, ki zgorela dá malo in belega pepela, je najboljša. Šota je v zemlji.

Rujavi premog je iz predpotopnih časov od pod zemljo izoglenelih listovcev in iglovcev.

Rujavi premog je mnogo starši od šote.

Dober premog je gost, težek, in prelom se mu mora bliščeti. Premog ima več kurivne moči, nego drva; vendar treba za premog posebnih pečij, in osobite pazljivosti pri kuritvi.

Bliščeči premog (kaméno oglje) še je starši nego rujavi, leži globokeje v zemlji, ter baš tako obstoja iz razdetih gozdov.

Bliščeči premog, kateremu so včasih druge reči primešane, n. pr. pesek i. t. d. ni vreden toliko, kolikor čisti.

Čisti bliščeči premog ima trikrat večo kurivno moč, nego najboljša drva; ako se ž njim kuri, treba posebne pazljivosti, kakor je bilo uže rečeno.

Koks je žlindra od rujavega in bliščečega premoga; boljši je nego drva; tudi zanj treba posebnih pečij, kakor za premog.

Tudi vinski cvet je dobro kurivo, posebno za brzovare in kavovare.

Kurjatev je različna, in sicer: cevna, parna, zračna, na komenu, kurjatev v peči i. t. d.

Cevna in parna kurjatev ste navadni le v velikih rastlinjakih in v tvórnica^h ali fabrikah.

Zračna kurjatev je primerna za cela poslopja, kakor: gostilnice, urade, šole. Vendar zdravju ni posebno dobra, ker zrak preveč izsuši; zarad tega treba v takih sobah v posodi vode, kí se izhlapuje.

Kurjatev na komenu, t. j. kurjatev v peči z veliko odprtino prav pod dimnikom, je najslabša; in škoda dragih drv, kí se zastonj rabe.

Najboljša kurjatev za sobe je v peči.

Peči so razne: železne, lončene, ruske, dunajske i. t. d.

V sobah, v katerih se potrebuje hitre in le za kratek čas trajajoče toplote, so najboljše železne peči. Za sobe pa, kjer dalje časa toplote potrebujemo, so boljše lončene peči. Večim sobam treba večih peči, ali močnejše kurjatve.

Peč treba, da pospešuje obtok zraka v sobi; temu so potrebne take peči, ki se v sobah kurijo.

Dobra peč ne sme imeti prevelikega, posebno ne previsokega prostora, kjer se kuri, ter mora imeti dober prepih; zato treba visokega dimnika, snaženja cevij in pospravljanja pepela.

Za kurjatev s premogom treba posebnih peči.

Dobre peči še ne zadostujó, da se kuriva prihrani, marveč treba pametne in primerne kuritve; gospodinja naj tedaj pazi, kako se kuri.

O svečavi.

Tudi svetiva so razna, dobiva se namreč: lojenih, stearinovih, voščениh in sveč iz ribje tolšče, parafinovih sveč, raznega olja, petrolija in svetilnega plina.

Lojenice so najboljše «dunajske prihranjevalne sveče» od čistega loja in sè spletenimi pavolnatimi stenji, kakor i «Argand»-ove lojenice.

Tudi *zlite* sveče so iz čistega loja, imajo pa sukane stonje.

Izvolečene sveče so navadne lojenice, ki imajo lanen stonj. Pripravne so posebno tam, kjer jih treba prenašati (n. pr. iz kuhinje v klet), ker ne otekajo.

Stearinove (tudi Apollo-ve, Mili-jeve in carske sveče imenovane) so lepše, v sobi ne vonjajo, ter ne treba jih utrinjati. Vendar, ker so precej dražje od prej omenjenih, ter tudi boljše in dalje ne svetijo, zato so prejšnje v varčnem gospodinjstvu boljše, ker so ceneje.

Vosek je rumen ali ubelen. Voščene sveče se rabijo le še v cerkvah.

Navadniše in potrebniše še so *voščenoce* (voščeni svitek) iz rumenega ali belega voska; lažje jih je prenašati, nego drugo svetivo.

Vosek se često ponareja iz loja, kateri pa je lahko po vonju poznati.

Tudi iz tolšče ribe glavača se napravljajo sveče, ki so zarad lepote in manjše cene boljše od voščenih.

Še nam je omeniti sveč iz parafina, ki se prideluje iz smole rujavega in bliščečega premoga in s čiščenjem petrolija. Sveče iz parafina so razne boje; dasi imajo lep in svitel plamen, itak niso najboljše, ker v sobi neprijetno vonjajo.

Oljnatega svetiva dobivamo od rastlinstva, živalstva in rudstva. Razna olja od živalstva in rudstva so le malokje še v rabi, zato jih ne bomo pobliže opisovali.

Najvažneje svetivo je kaméno olje ali petrolij in pa svetilni plin. Petrolij je skoraj gotovo nastal od delovanja toplote na premog. Petrolij se dobiva v podzemeljskih votlinah, ali pa tudi na površji zemlje. Vrelcev, iz katerih izvira, nahajamo na mnogih krajih.

Vsak petrolij ni enako čist in enake boje. Amerikanski in poljski je nečist ter rujavkastorumen; perzijanski in vzhodnoindiški brez boje in tako čist, da je tudi brez čiščenja pripravno svetivo. Mi rabimo večinoma pensilvanski (iz severne Amerike) in poljski petrolij.

Dobro prečiščen petrolij je čist kakor voda, ter diši po smodu. Petrolij je najboljše svetivo, ker je poceni in svitlo gori. Od petrolja ceneji je *svetilni plin*; rabi se uže po vseh večjih mestih. Plin napravljajo v plinarnicah iz premoga.

Svetilnice za olje so raznovrstne.

O perilu.

Gospodinja mora imeti na skrbi tudi perilo. Primerno in čisto perilo pospešuje zdravje in zažvoljnost družine. Gospodinja naj oskrbi posteljne, pomizne, kuhinjske in druge prtenine. Ni vsako platno pripravno za razne prtnine. Platno naj se kupuje pri zanesljivem in poštenem trgovcu.

Čisto laneno in konopljeno platno se lahko pozna od bombaževega ali pavolnatega po teži in po vlaknu. Laneno

platno je težje od pavolnatega. Vlakna lanenega platna so daljša in močnejša nego pavolnata.

Platno je večidel močno poskrobljeno (poštirkano), zaradi česa se nam zdi, da je gosto. Če pa škrob (štirko) izperemo, opazimo, da so niti zelo narazen, in platno je redko. Gospodinja naj tedaj ne kupuje poskrobljenega platna; naj pazi, da so niti okrogle in goste, ter v snutku in v votku povsod enake in ne pretrgane. Platno od ubeljene preje je boljše (ker je močnejše), od tistega, ki je bilo še le pozneje ubeljeno.

Gospodinje, ki lan doma pridelujó, mislijo navadno, da je bolje, če ga dadó doma otreti, spresti in platno ubeliti. Ali to ni res. Preja, ki jo predice napredo, ni tako enaka in lepa kakor preja, napredena na predilnih strojih (mašinah). Baš tako je platno, tkano na tkalnih strojih, lepše od onega, katero je tkalec tkal. Poleg tega se pa še mnogo trosi za terice in beljenje. Boljše je tedaj, ako predivo proda, ter si za dobljene novce lahko več in lepšega platna v prodajalnici (štacuni) kupi.

Za nočne srajce i. t. d. je boljše bombaževo platno, ker je mehko; prav tako za stare ljudi, ki potrebujejo toplejšega perila. Perilo od bombaževega platna ugaje tudi takim ljudem, ki se močno poté; tudi je zdravejšee, ker nas bolj brani prehlajenja.

Koliko pa naj ima gospodinja raznega perila? Več, kakor jej je mogoče kupiti si, ne more ga imeti. Vendar bi bilo treba, da ga ima za mesec dni dovolj, kajti z večkratnim pranjem na mesec se perilo tudi hitreje raztrga.

Po zimi treba, da se posteljne rjuhe vsaj enkrat vsakega meseca izmenjajo; po letu po dva — ali še večkrat. Mizno rjuho ali krušnico in druge prtiče ali brisače moramo vsak teden s čistimi nadomestiti.

Perilo otrok, če tudi ga je veliko, naj se vsak teden opere.

Posebna *tenkost* ali *lepota* perila ni póglavitna reč, marveč *njegova čistost*.

Za razno kuhinjsko perilo je boljše močno neubeljeno platno.

Gospodinja mora vedeti, koliko ima tega ali onega perila. Dobro mora paziti, da se jej v pranju kaj ne izgubi, ali ne za-

meni. Tudi posle treba nadzirati, da si katere reči ne osvoje; posebno ako še ni dovolj prepričana o njihovej poštenosti.

Kar je raztrganega, treba zakrpati in popraviti. Umazano perilo naj se hrani na zračnem suhem kraju, kamor ne pridejo miši ali podgane; najboljše je, razobesiti ga.

Za pranje je potrebno pripravne posode (kotla, žehnjaka i. t. d.), vode, mčila in luga. Voda naj bode deževnica ali potočnica; ali če je studenčnica, naj je uže nekaj časa v posodah stala.

Nekaj mčila mora gospodinja vedno doma imeti, ker še le kupljeno mčilo je navadno premehko. Dober lug je pglavilna reč za pranje; najboljši je od bukovega pepela. Lug se pripravlja na razen način.

Predno se umazano perilo namoči, treba ga odbrati, ter čisto umazano skupaj, in zopet bolj belo skupaj zložiti. Sedaj se namoči. Dovolj premočenega z mčilom po obeh straneh dobro omjilimo (žajfamo) ter denemo v ne preoster lug. Pobojeno (pobarvano), zelo tenko in pavolnato perilo se ne sme v lug devati.

V lugu naj bode perilo eno noč. Drugi dan se z vodo in z lugom opere. Tako oprano se polije z vročo vodo, in v drugič opere. Slednjic še ga v čistej vodi (najlažje v tekočej) splaknemo.

Pobojeno ali pisano perilo se ne sme preveč z mčilom ali z lugom prati, pa tudi ne kuhati. Tudi v vodi ne sme predolgo ležati. Namesto mčila in luga je za pranje pisanega perila boljša voda, v kateri so otrobi zavreli; ali se nastrženi krompir polije s kropom, ter s precejeno tekočino pere perilo.

Oprano in splakneno perilo treba hitro posušiti, kajti ako dalj časa vlažno leži, postane rumeno. Najlepše se suši na solncu in na zračnem podstrešju. Razobesiti ga treba primerno.

Skrob (štirka) se pripravlja na dvojni način. Bodisi da se kuha dotle, dokler se napravljajo mehurji, in se zatem precedi; ali se pa tudi samo z mrzlo vodo polije in precedi.

Ako se s kuhanim skrobom skrobi, to se najprej perilo osuši, zatem skrobi, v mrzlej vodi namoči, izžme in malo posuši. Z mrzlim skrobom se še vlažno perilo poskrobi, in v polu uri zatem gladi (tibla). Manj dela je po poslednjem načinu.

Perilo modriti (plibati) je (rekel bi) *neumno*; kajti kar je plavo ali modro, to ne bode nikoli belo, a perilo mora biti belo in čisto.

Suho perilo se ovlaži in zvalja. Raztrgano in marogasto perilo najprej zakrpamo in očistimo marog, ter še le zatem oličimo. Primerno zloženo perilo se liči (monga); ako se želi, da bode lepo gladko, treba ga na valj čvrsto ter povsod enako debelo omotati. Povaljano perilo se zunaj na zraku ali v sobah, v katerih ne stanujemo, še enkrat prav dobro posuši, in zatem shrani.

Likavnik (tibla) ne sme biti prevroč, da perila ne osmo-dimo. Likati (tiblati) ne smemo pri luči, nego podnevi.

Shramba za perilo naj bode suha in dobro zaprta, da ne pride prah v njo. Novo perilo naj se posebe in staro posebe zloži.

Gospodinja, ki želi kakega vonja v omarih, mora skrbeti, da bode vsakemu prijeten, n. pr. rožnati ali vijolični vonj; zato je pripravno nekaj korenov modre Iride (*Iris germanica*) mej perilom.

O snaženju perilnih marog.

Perilo, ki ima potnih in mastnih marog ali skrun, očisti se z mjlom in lugom. Maroge oljnate boje treba s terpentinovim oljem namazati. Maroge kolomázi ali smoljaka se namažó sè surovim maslom, zatem omanejo in izperó. Madeže od ovočja (sadjá) navadno z večkratnim pranjem odpravimo. Vinski, očetni in tintni madeži se odprave s citronovim sokom in z belim grózdjičem. Maroge od kave, čaja in drugih tekočin moramo s čisto vodo izprati.

Ožoltelo perilo naj se dalj časa v zelo kisle zmedke (pi-njeno mleko) देने, zatem z mjlom v mlačnej vodi izpere in slednjič splakne. Po letu se tudi lahko na solncu ubeli.

Stare zalezane maroge v platnu se odprave s 1 litrom deževnice ali potočnice, katerej je 2 Dg. stolčenega salmijaka in 8 Dg. kuhinjske soli pridetí.

Pobojeno marogasto perilo je teško osnažiti; boja se na-vadno razkroji, in nastane še večá maroga.

O obleki.

Gospodinji sicer ni treba toliko skrbeti za obleko vse družine, kakor za perilo, vendar se je treba ozirati na gospodarjevo in otroško obleko.

Pametna gospodinja naj ima svojemu stanu *primernih* in *ne preveč oblačil*. Nespametno je vsakej novejši šegi (»modi« po snovu, kroju in lišpu) streči; gospodinje, katere nikedar nemajo zadosti oblačil, pripravljajo vso hišo na beraško palico.

Kakor je treba platno kupovati le pri zanesljivem in poštenem trgovcu, baš tako moramo blago za obleko naročevati le pri onih trgovcih, katere popolnem poznamo; kajti ni dovolj, če je roba močna, marveč mora biti tudi *stanovitne boje*.

Škrlatna (preveč rudeča) in žolta boja niste prijetni očesu. Blago enostavnih boj je lepše in boljše nego pisano. Siva boja je najprimernejša, ter se z vsemi drugimi bojami najbolj ujema.

Tamnejše boje so v zimi, a svetlejšje po letu pripravne.

Nekatere boje na zraku in solncu obledé; blago takošnih boj naj se ne kupuje. Drugim bojam (n. pr. svitlozelenim) je časi primešanih otrovnih (strupovitih) tvarij; take škodijo zdravju.

Ceno blago je navadno slabo; pametneje je dražjega kupiti, ki razmerno dalje traje, in ga je tudi lažje snažiti. Pametno je tudi nekaj več blaga kupiti, da moremo oblačilo, ako se raztrga, z enakim popraviti.

Preveč nališpana oblačila so smešna in predraga. Pametna gospodinja naj ne posnema vsake nove šege, pa naj se ne kaže tudi v čisto preprostej obleki. Za oblačila otrok, ki še niso dorastli, naj se kupuje ceneje blago. Tudi obnošena obleka je dobra za oblačila otrok.

Varčnost pa tudi zahteva, da se na oblačila pazi, namreč da jih ne poškodujemo iz nemarnosti.

Najprej je potrebno gledati na to, da obleke ne umažemo. V slabem vremenu in pri težkem delu je dobra starejša in obnošena obleka. Varovati se treba kolomázi, masti od sveč in olja. Posebno v kuhinji je treba paziti, da se obleka ne umaže. Če je kaj raztrganega, naj se takoj popravi.

Drugič moramo umazano obleko praha, blata i. t. d. vselej osnažiti, bodisi s ščetjo ali krtačo, ali da jo izperemo. Umazane, mokre ali vlažne obleke ni smeti shranjevati v omaro.

Slednjič nam je paziti, kam obleko shranjujemo in koliko časa. Obleko moramo večkrat iz omare vzeti in otepsti. Nekatera oblačila morajo viseti, a ne zložena biti. Posebno treba na skrbi imeti obleko iz kožuhovine, da je molji ne poškodujejo.

O čiščenju marog iz oblačil.

Dežne maroge odpravimo, ako olje iz vinskega kamena (Oleum tartari, ki se v lekarnah dobiva) pomešamo v polu litra deževnice, ter z njo, ko je uže polu ure stala, pomažemo maroge, obrišemo jih z belo platneno ruto, in zadnjič gladimo (tiblamo).

Vosek in smolo treba s trpentinovim oljem namazati, s prečiščenim vinskim cvetom ovlažiti, rahlo drgniti in z vodo izprati.

Maroge od kolomázi se očisté, ako se pod nje položi čista, platnena krpa, in se potem s pavolnato capo, ovlaženo s trpentinovcem, manejo tako dolgo, dokler ni platnena krpa kolomazi popila. Nazadnje se še s čisto vodo izperó.

Z lugasto soljo, raztopljeno v svežej vodi, se osnažé zelena, rudeča in vijolasta svilnata oblačila marog od vina citron in scalnice.

Ako želiš oljnatih marog iz svilnatega blaga odpraviti, treba jih najprej ovlažiti, sè starim kruhom drgniti, ter zatem s pavolnato capico, omočeno s trpentinovcem, mazati dotle, dokler ne zginó.

Mastne maroge treba z jajčnatim rumenjacom namazati, osušiti, zmeti ter v mlačnej vodi izprati.

Da se umazano pobojeno (pobarvano) pavolnato blago očisti, treba ga z redkim salmijakovcem drgniti in zatem oprati.

Maroge od olja, masti in voska v pavolnatem in svilnatem blagu se odpravé, ako jih manemo z gobo, namočeno v zmesi iz trpentinovega, sivkinega in citronovega olja.

Imenovanih sredstev za snaženje raznih marog treba da vsak čas nekaj pripravnih imamo. Ako prvokrat nismo mogli odpraviti marog, tedaj je potrebno, da jih še večkrat snažimo.

Gospodinja naj pazi, da otroci obleke ne umažó in ne poškodujó. Tudi njim mora kazati, kako se obleka snaži.

Kakor svojo, enako mora gospodinja tudi moško obleko na skrbi imeti. Klobuke treba z mehko ščetjo praha snažiti; mokri klobuki se sè suhim prtom obrišejo.

Mokre črevlje in škornje treba z osušeno capo obrisati, ter počasno posušiti (ali ne na vročej peči). Voščilo (črnilo za črevlje), ki se posušeno na črevljih belí, škoduje usnju.

Tudi krpe, ki krojaču ali šivilji ostanejo, naj gospodinja shranjuje za popravljanje oblačil.

O posteljnini.

Postelje so zeló potrebne reči v gospodinjstvu. Zarad tega treba gospodinja posebno pozornej biti, da ima dovolj in zdravih postelj. Vsakej osobi je *lastna* postelja neobhodno potrebna.

Posteljišča in posteljnine so različne. Posteljišče poslov je dobro iz mehkega lesa. Boja posteljišča naj bode primerna boji ostalega pohištva.

Posteljišča so ali iz mehkega ali trdega (orehovega itd.) lesa. Najboljša so železna posteljišča (zarad čistosti), posebno za posle in otroke. Posteljišča odraslih treba da so 2 m. dolga in 1 m. široka. Posteljišča otrok naj bodo zarad varnosti z mo-tozi preprežena.

Posteljnina je pernata ali dlačna. V posteljišču najniže je slamnjak, na tem ena ali dve blazini, dva ali več vzglavnikov in pokrivalo ali odeja. Slama v slamnjaku mora biti mehka in ne predolga; dobra je ječménica. Najboljše je, če s koruznim lupinjem polnimo slamnjake. Platno za povlake slamnjakov treba da je močen dvočrt (cvilih); boljši še je trojnik.

Perje v blazinah je večidel od domačih ptič; pa tudi perja od divjih ptičev je moči rabiti. Z mehkejšim perjem (puhom) polnimo blazine otrok in pokrivala. Mastnega perja, ki je blizo mastnih smolik, naj se ne devlje v blazine, da se v teh ne napravijo pršice in molji.

Peresa treba oskubsti, in debelejša porabiti za spodnje blazine. Na skrbi moramo imeti, da mej oskubeno perje ne spravimo peresnih tulov, ki prevleko hitro proderó. Puh ali gaginje perje je zarad svoje mehkoče posebno pripravno v blazinah.

Prevleke iz močnega pavolnatega platna so boljše (ker so mehkejše), nego od lanenega platna. Vendar ni nobeno platno tako čvrsto tkano, da bi perje ne moglo skozi. Zarad tega nekatere gospodinje prevleke znotraj z milom ali z voskom namažó; boljše je z voskom.

Prevleka vzglavja naj bode iz usnja, da nobeno peresce ne more priti do obraza. Spodnjih blazin naj se polovica, a gornjih le tretji del s perjem napolni.

Blazine treba da so primerne posteljišču; pokrivala ali odeje morajo biti večje, da jih v spanju tako lahko raz sebe ne spravimo. Blazine, odejo in vzglavnike je treba s platnom prevleči, da se ne zamažó.

Zdravejše od pernatih so *žimnate* postelje, posebno po leti.

Žima se kupuje na vago. Naskubene žime se napše v prevleke, ter 16—21 centimetrov narazen vsa blazina z debelo šivanko in z močnimi motozi (špago) prevleče in zveže, in sicer zategadelj, da žima zmiraj enakomerno razdeljena ostane ter se ne napše na kupe.

Čem daljša in močnejša je žima, tem prožnejša (bolj elastična) in mehkejša bode žimnica. V dobrej žimnici je potrebno 10—12 kilogramov žime.

Ako se želi zeló prožne in mehke žimnice, tedaj je namesto slamnjaka potrebno posteljne podloge na kovinskih peresih.

Kedor ima žimnatih postelj, mora, to se ve da, po zimi rabiti odeje od podmetka (vate); v hujšej zimi potrebujemo tudi

gunja (koca). Poleti zadostuje nakačkana ali pikét-odeja.*) Samo ob sebi se umeje, da moramo vse imenovane odeje zarad snažnosti z rjuhami dobro prevleči.

Namesto žime (konjske dlake) se v žimnicah rabi tudi *koдрasta svinjska dlaka*, katere se ne primejo pršice in molji.

Pri nas rabimo tudi za žimnice *haljugo* (morsko ali močvirno travo, *Carex brizoides* in *C. remota*). Traje le 4 leta, zato moramo vsako peto leto z novo haljugo žimnice napolniti. Tudi vodeno jermenje (*Zostera marina*, v štacuni z imenom grain d'Afrique) je dobro za žimnice. O novejšem času se posebno priporoča za žimnice še neka druga rastlina, donešena iz Azije k nam, namreč »Vegetable Hair«; pripravlja se na Dunaji v fabriki Voss-evi. — Ubožnejši ljudje imajo tudi *maš* v žimnicah, katere baje do 20 let trajajo. Baš tako je tudi bukovo listje, koruzno lupinje in slama za žimnice. Car Josip II. je le na slamnati žimnici spal.

O snaženju postelj. Postelje moramo vsako jutro na novo postljati. Odejo treba na stran položiti, da se blazine dovoljno izpuhte. Slamnjak in blazine naj se dobro premešajo, in vsak dan preobrnejo. Mokro posteljnino treba popolnem posušiti. Izza težkih boleznij moramo perje ali žimo dobro prekuhati, ter prevleke oprati. Posteljnino treba večkrat pri lepem vremenu na zraku in solncu presušiti in izprašiti. Tudi po večletnej rabi naj se perje in žima osnaži; vendar jih ni treba kuhati.

Prevleke iz usnja so zarad snažnosti posebno pripravne na potovanjih in v kopoljih (toplicah).

O skrbi gospodinje za zdravje družine.

Zdravju neobhodno potrebno je, da gospodinja svojim čiste, zdrave in tečne hrane podaje. Enako treba, da so postelje čiste, in da je poprek v vsej hiši vse snažno in lepo. Razen

*) V najnovejšem času se močno hvalijo tako imenovane »*potne odeje se zračnimi vzglavniki*«, posebno praktične za *potnike* in *vojake*. Dobiti jih je na Dunaji pri »Geb. Buchmüller«-jih. *Prevoditelj.*

tega še je mnogo drugega potrebno; treba namreč skrbeti za zobe, lasé, polt, oči, in poprek za vse telo.

Zobe treba vsako jutro sè svežo (friško), ne premrzlo vodo, in po jedi vsikdar z mlačno vodo izprati; tudi ne sme manjkati ščetke za zobe. Vsako leto enkrat (tudi večkrat ako je potrebno), naj dà svoje in svojih otrok zobe pri pametnem zdravniku pregledati ter popraviti, kar ní v redu.

Votle zobe moramo posebno marljivo čistiti, da neugodno ne vonjajo. Jedi, ki so mej zobmi ostale, treba iztrebiti z lesenim mehkim zobotrebcecm, a nikdar ne z iglo, nožem ali vilicami.

Manjkanje zob (posebno prednjih) grdí ves obraz; treba si je tedaj umetnih napraviti dati. Ako komu vseh zob manjka, naj si naroči celo umetno ozobje, s katerim se baš tako lahko jé, kakor z lastnim.

Za moške lase je lahka skrb. Vsak dan treba glavo (vendar ne takoj ko smo vstali) sè svežo vodo izmiti, ter praha in luskin z glavnikom in sè ščetko osnažiti.

Zelo teško je ženskim svoje lase v redu imeti, posebno dolge in goste; one potrebuje mnogo časa s pletenjem las. Nekedaj so tudi možje nosili kite, in to je bilo baje »lepo!« Mi pa želimo in upamo časov, ko bodo tudi žene imele »kratke lase«. Dokler pa ostane zdanja šega dolgih las, dotle bodo morale, se ve da, gospodinje skrbeti si za *prav dolge in goste lase*.

Uže pri novorejencu treba za lase skrbeti; glava mu se mora pridno izmivati ter pazljivo osuševati, kajti luskinine in prah duše lasno rást. Glave ní smeti toplo pokrivati. Lasje rasto najlepše, če je glava razkrita.

Za česanje je potrebno *redkega* glavnika, kajti paziti se mora, da si las ne iztrgamo. Ko smo uže z redkim glavnikom lase vredili, takrat še s gostejšim praha in luskin počesemo, in na zadnje sè ščetko ogladimo lase. Suhe lase, posebno dolge in goste, treba s čistim navadnim oljkovim oljem namazati, da jih je lažje česati in da se ne trgajo.

Luskinine se odpravijo, ako se glava in lasje namažo z dvema rumenjaka, smešanima sè sokom ene citrone; polu ure kesneje treba glavo s čisto vodo izmiti. Lase žgati je škodljivo.

Čem večkrat lase strižemo, tem gostejši bodo. Tudi dolgi lasje baje lepše rastó, če jih vsak mesec pri končicah malo odrežemo.

Rast las pa gotovo pospešuje umivanje z močno nahmeljenim olom (pivom), posebno če se je v njem pirničnih korenov skuhalo. Pravijo tudi, da je goveji mozeg in umivanje z vinom koristno lasem.

Polt (tên) je koža (katere ne pokriva obleka) na rokah, obrazu, vratu in tilniku. Za olepšanje polta so izmišljena razna sredstva, koristna in škodljiva. Poglavitna reč je *svažnost* kože; vsa druga nenaravna in umetna sredstva so zastonj.

Umivanje kože s flanelno capo ali gobo, z mjiлом in vodo najboljše kaže. Če nam je vroče, ako se potimo in takoj ko smo iz postelje vstali, ne smemo se umivati. Na dan je potrebno večkrat se umivati, posebno po leti, po težkem delu. *Pred jedjo* se moramo *vsikdar* umiti, posebno *roke*. Namesto mjila je moči tudi mehko kuhani krompir rabiti za umivanje.

Ko smo se umili, treba popolnem posušiti se ter ne iti ne na mrzli zrak, pa tudi ne k vročej peči, da nam ne postane hrapava koža.

Dobro in celó potrebno je, da se vsak večer, predno spat gremo, čisto umijemo.

Ogrčava (mozoljasta) koža naj se z mazilom (pomado) iz kumare (murke) namaže. Tudi z umivanjem jagodično — rožnato — bedrenčeve vode odpravimo ogorce (mozolje).

Izpokanim rokam in poprek nesnažnemu poltu je koristno baje tudi mandeljnovo mleko, pomešano z malo kapljicami benzoë-ove omake (tinkture).

Hrapave roke treba mazati z oljkovim ali mandeljnovim oljem, in s kakaovo mastjo (Kakaobutter).

Ako si znojni in zaprašeni takoj umivamo obraz, ali če se naglo razhladimo, tedaj se potnice (znojne luknjice) na obrazu prehitro stisnejo, in prah ostane v njih. Na obrazu pa vidimo mnogo črnih nesnažnih pik, katerih se je moči iznebiti, ako nad soparom bezgovega cvetja, skuhanega v mleku, držimo obraz, in zatem se z mehko belo ruto obrišemo.

Pege na obrazu se baje s Hufeland-ovo lepotično vodo dajo odpraviti. Vzame se 15·6 gramov mandeljnovih otrobov in 37·5 dekag. vode od pomarančnega cvetja, v tej zmesi se razpusti 7·8 gramov boraksa, in še 7·8 gramov benzoëve omake doda. S to tekočino se treba vsak večer umivati. Nekateri priporočajo tudi petrolej proti pegam.

Na *bradavice* naj se dene mehkega usnja (z malo luknjico), namazanega z obližem (flaštrom) »diaculum« zvanim. Bradavico, ki skozi luknjico molí, treba z očetno kislino večkrat mazati. Tudi z nohti je moči bradavice iztrgati.

Potrebno je, da si vsak mesec vsaj enkrat vse telo umijemo v toplej (20—25 stopinj po Réaumur-u) vodi z mjlom in gobo. Boljše še je kopati se, kdor ima priliko. Gotovo pa treba, da si vsak mesec enkrat ali dvakrat *noge* umijemo. Pri kopanju moramo paziti, da se ne prehladimo.

Kopanje v mrzlej vodi po leti je silno koristno zdravju. Vsaka mati naj skrbi, da se otroci (posebno dečki) naučé plavati. Plavanje je koristno zdravju. Kako dolgo je smeti in moči kopati se in plavati, vsak sam najbolje zna. Ako je zrak hladen, ali če je vetrovno, treba, da se hitro osušimo, obrišemo in oblečemo, ko smo se skopali. Na solncu (če je dovolj toplo) se osušiti je celo prijetno in zdravo.

Namesto kopanja v mrzlej vodi se more rabiti tudi polivanje tela z mrzlo vodo, kar pa ni tako koristno. V mlačnej in toplej vodi se je moči lepše osnažiti, nego v mrzlej.

O varstvu in skrbi oči. Uže oči novorojenega otroka moramo na skrbi imeti. Na preveč svitem kraju (npr. poleg jasne luči, pri oknu itd.) ne puščajmo otroka ležati. Solnčnih žarkov ga moramo posebno varovati. Na straneh in za zibeljo ali posteljo ne sme biti nobenih reči, katere bi otrok opazoval, kajti drugače se lahko zgodi, da bode razók ali škilav. Pod milim nebom v zelenej naravi naj se uči razpoznavati in gledati oddaljenih stvari, da se mu vid ojači. Pri igri in učenju moramo otroka navaditi ravnega držanja, da mu se obe očesi enako vežbate. Mati naj mu nikdar ne dopušča v mraku ali na solncu čitati ali pisati i. t. d.; vsikdar mora imeti dovoljne in dobre luči.

Izguba vida se ne more z nobeno nesrečo primerjati. Zdrave oči so tedaj največje vrednosti.

Premočna luč škoduje očem tudi odrastlih ljudi. Zeló svetlih reči tedaj ne smemo niti naglo niti predolgo gledati. Tudi slaba luč, oblačno vreme po zimi, mrak, nagla prememba iz svetlega na temno in narobe je škodljiva očem. S hitrim in dolgim čitanjem (posebno malega pisma) trpi oko mnogo, več nego s pisanjem. Varovati se tedaj treba neprenéhoma in dolgo čitati.

Prav tako škoduje očem, ako mnogokrat in dolgo gledamo na drobnogled ali na daljnovid; tudi v eno mer gledati z enim očesom je škodljivo.

Pri slabej luči, v mraku ní smeti delati ničesar, kar naš vid preveč napénja. Luč mora biti tako postavljena, da je plamen nad očmi, ter da ne pada neposredno na oči. Trpolenje ali plehetanje luči škoduje očem neizmerno; prav tako spanje v temnih sobah, ako smo s obrazom obrnjeni k oknu, skozi katero nágloma solnčna svetlost na oči pada.

Nečist zrak, močno vetrovje, prah, dim, razjedav vonj slabijo tudi oči. Ljudje, ki po vse dni sedijo, morajo vsak dan nekaj časa pod milim nebom se sprehajati.

Mize, pri katerih pišemo, šivamo i. t. d. morajo biti poleg okna in sicer tako postavljene, da od leve strani na nje luč prihaja. Tudi boje sobinih sten (malanih in prepreženih ali tapciranih) morajo biti očem ugodne, ne presvitle ali pretemne, pa tudi ne odveč pisane in raznovrstne. Baš tako je velika vročina ognja škodljiva očem; vsaka mati naj tedaj pazi na-se in na svoje hčeri, da ne stopajo bliže k ognju nego je treba.

Na očeh nekaterih ljudi (zlasti otrok) se napravi v spanju neka vrst sluz, katerega treba s čisto gobo ali z mehko capo in z mlačno vodo izmiti in obrisati.

Bolnih oči si nikdar sami ne lečimo, marveč vsakokrat treba, da pri pametnem zdravniku prašamo za svet, ter točno in na tenko storimo vse, kar nam je zapovedal.

O spanju.

Spanje je dušni in telesni mir. V spanju se opočijemo od dnevnega dela in skrbi. Da si pa telo v resnici more počiti, treba mu mehke postelje. Vsa družina tedaj potrebuje mehkih postelj, in gospodinja mora, kakor za druge reči, tako tudi za postelje skrbeti.

Mehke, snažne in zdrave postelje so poglavitna reč nočnega opočitka in spanja. Tudi treba gospodinja gledati na to, da je po noči vse tiho in mirno. Postelje naj ne bodo preblizo okna. Okna morajo biti prestreta, da mesečna svetlost na oči spečemu ne pada.

V spanju treba, da je telo prosto tesnih oblačil in trakov. Poln želodec jedi ali pijače je vzrok hudih sanj; nikakor tedaj ne kaže takoj po večerji spat iti. Tudi kak posebni govor ali čitanje pred spanjem ni dobro. Predno ležemo spat, treba, da vse v nemar pustimo, ne brigajoč se za nobeno delo,

Pametna gospodinja mora vse to na skrbi imeti, posebno pri otrokih; šolskih nalog naj jim nikdar ne dopušča pred spanjem izdelovati.

Glava razkrita mora ležati više od pleč. Lasje naj ne bodo trdo spleteni.

Potreba spanja je v raznih dobah človeškega življenja različna. Čem mlajši človek, tem več spi. Novorojenec večidel spi in je. Zdravim mladim ljudem do 20. leta treba na dan po 8 do 9 ur spanja. Od 20. do 50. leta zadostuje 5 do 7 ur. Od 50. leta naprej je spanje različno, zavisno od človeške moči, dela in od prejšnjih navad. Stari ljudje navadno manj spe od mladih.

Ljudem, ki duševno delajo, potrebno je več spanja nego onim, ki si z rokami kruha služé. Pozimi spimo dalje, nego poleti; svetlost in letna vročina krajšate spanje.

Spanju najpripravnejši čas je mirna in temna noč. Kdor ob 8., 9., 10. uri zvečer spat gre, mora in treba, da ob 3., 4., 5. uri vstane. »Rana ura, zlata ura« pravi pregovor.

Mladi zdravi ljudje naj v 24 urah le enkrat (po noči) spé; otroci, starci, slabí in bolni ljudje smejo na dan tudi več-

krat spati. Po obedu kratko se opočiti (polu ure zadostuje) koristno je le starejšim ljudem; mladini spanje po obedu celo škoduje.

Kakor prekratko, tako je tudi predolgo spanje škodljivo. Kratko spanje napravi možgane in živce zelo občutljive, provzročuje bolno domišljijo, omotico, bolečino oči in slabo prebavljanje. Dolgo spanje oblenobi človeka, kateremu se vsako delo zdi težko.

Naglo drámljenje iz spanja škoduje ljudem, posebno onim, ki imajo razdražene čutnice, in mesečnikom.

O skrbi gospodinje za bolno družino.

Prehlád, naglo razhlajenje, prepoln želodec, slaba in pičla hrana, prenapéto ali prisiljeno vtrjenje, preteško duševno ali telesno delo so vzrok skoro vseh bolezni.

Razni nahodi ali katarji (kakor plučni, želodčni, črevni in očesni katar), protin, vročnica i. t. d. so nasledki prehlada.

Prehladiti se je zelo lahko in na mnogovrsten način; namreč ako smo slabo oblečeni, ali če se na mrzlem prepočasno giblujemo ali še celo stojimo, tudi če razgreti gornja oblačila slečemo. Tudi prepah je močno škodljiv, t. j. če so okna in vrata ali nasprotna okna odprta. Baš tako škoduje prehitro menjanje, toplote in mraza ali narobe. Mokra oblačila in črevlje treba vsikdar in hitro se suhimi zameniti.

Vse to treba da ima gospodinja na skrbi; uči in svetuje naj otrokom in družini, kaj jim treba storiti in česa se varovati, da se prehladu izognejo. Otroci morajo biti toplo oblečeni. Na mrzlem vetru krivcu ali burji treba ušesa z bombažem si zaphati, in usta zaprta imeti, da se ovarujemo hude zoboboli.

Nahoda se moremo nalezti tudi na takih krajih, ki močno vonjajo; treba tedaj da se jih kolikor moči ogiblujemo.

Bolni in slabi ljudje se tudi lahko prehladé v sobah, v katerih ní enakomerne toplote.

Ako smo uže nahod dobili, tedaj treba paziti, da nam se v hudo hripo ne spremeni. Nobena reč ne pospešuje nahoda

tako, kakor mokri žepni robci; ne bodimo tedaj z robci varčni, če imamo nahod. Otroci, ki imajo nahod, naj ostano dva ali tri dni doma (zlasti v slabem vremenu), in sicer v toplej sobi in v postelji, dokler jim nahod ne mine. V lepem vremenu je boljše, če jih pazljivo vodimo na sprehod. Pri želodčnem, očesnem in črevnem kataru treba poklicati zdravnika.

Ako nas po udih trga, tedaj je potrebno, da se prav toplo oblečemo, da se potimo, da pijemo čaj iz bezgovega ali lipovega cvetja, da v prav toplo posteljo ležemo in se dobro pokrijemo

Prenaglo razhlajenje je vzrok vnetice: pluč, v sapniku prsi in oprsne mreže; tudi plučnica ali sušica je nastopek hitrega razhlajenja.

Prehladiti se moremo (kakor smo uže rekli) zelo lahko in na razen način. Omenjamo le še, da je neizmerno škodljivo zdravju, ako *razgreti pijemo*, kar se celo rado zgodi na plesu i. t. d. Ako nam je vroče, če se potimo, bodisi da smo težko delali ali naglo hodili, tedaj ne smemo nikdar piti mrzle studenčnice, ako nam je mari zdravja.*) Mnogo mladih ljudi je uže zaradi svoje lahkomišelnosti ali nevarno zbolelo, ali je bilo v najlepši dobi pokopanih v črno jamo! Zaradi tega treba materam posebno paziti na svoje otroke.

Če se je kdo izmeji družine prehladil, ter kašlja ali ga mrzlica trese, moramo takoj pozvati pametnega zdravnika.

Pomanjkanje živeža ali slaba hrana prouzročuje suhost, bledobo lica, medlost, manjkanje krvi, bledico i. t. d. Gospodinja in gospodar naj skrbita za dobro in zdravo hrano. Mlajši ljudje potrebuje mnogo in krepkega živeža, zlasti oni, ki se morajo učiti t. j. dijaki.

Jedi naj se primerno izmenjavajo. Razen kruha ne tekne nobena jed, ako je vsak dan na mizi. Jed, ki pa ne tekne, tudi ni koristna.

*) Nepozabljivi mi prof. Dr. J. Lukas, direktor graškega učiteljskega inštituta, nam je pravil, da gornji Štajarci in Tirolci imajo navado vsikdar, kadar se poté ali če so razgreti, najprej en požirek žganja pogoltniti ter še le zatem mrzle vode se napiti. To je baje koristno proti prehlajenju.

Poteža, bljuvanje, slabo prebavljanje, *želodčne* (gastrične) in *čutne mrzlice* nastanó od *prepolnega želodca*.

Pri jedi navadno otroci ne znajo prave mere; mati naj jih uči in na nje pazi.

Otroci, ki skoro ves dan neprestano jedó kakor hrošči, postanó trebušni pritlikavci zopernega pogleda. Potrebno je tedaj, da jih pametna mati priuči reda in zmernosti, brez katerih ni teka in ne zdravja.

Bolni želodec se najlaže s *postom* ozdravi; tudi mlačni kamilični čaj (tê) je dobro zdravilo.

Pri nekaterih hišah dobivajo otroci mnogo in različnih sladkarij, zaradi katerih slabé in boleajo. Tudi zobje jim hitro izpadajo. Nobena mati naj tedaj preveč ne daje svojim otrokom sladkarij, ako želi, da jej bodo zdravi in krepki.

Koristno in hvalevredno je, ako se navadimo raznih nezgod in tako utrdimo telo, vendar kar je preveč, pravijo, ni niti s kruhom dobro. Otrók, ki tožijo, da jih to ali ono boli, ne smemo vselej z grdo besedo odpravljati, češ, da so mehkužni in preobčutljivi. Ako kašljajo, naj ostanó v postelji, ter ne pošiljamo jih v grdem vremenu na zrak. Posebno deklice, ki so nežnejega telesnega ustroja, moramo varovati različnih nezgod, katere jim zlasti v gotovih časih zelo škodujó.

Nastopki *velikega duševnega truda* so: iznemoglost duševnih moči, dražljivost čutnic, glavoból, slabo prebavljanje in smrt.

Tudi *preveliki napori tela* (kakor dalnja in nagla hoja, vzdiganje in nošenje težkih bremen i. t. d.) človeka hitro pohabijo, ter zlasti mladim ljudem škodijo. Skrbna mati naj pazi (posebno na hčere), da si s hitro hojo, težkim delom i. t. d. ne pokvarijo zdravja.

Domača lekárnica.

Vsako gospodinjstvo potrebuje majhne lekarnice (apoteke), kajti za vsako malo bolehnost ali vnanje poškodovanje še ni vredno takoj po zdravnika ali zdravil pošiljati; tudi jih povsod

ni moči hitro dobiti. Gospodinja pa mora tudi vedeti, čemu so razna zdravila koristna, in kako jih treba pripravljati.

Privrženci homeopatiji si morejo uže gotovih malih homejopatičnih lekarnic naročiti; drugi pa, ki bolj alopatico čislajo, morajo sami sestaviti si ter pripravljenih imeti teh le zdravil:

1. Slezov čaj (eibištê) proti kašlju.
2. Bezgovo ali lipovo cvetje proti prehladu; treba ga kuhanega piti, in zatem v toplo posteljo leči.
3. Kamilični čaj pospešuje in olajša bljuvanje.
4. Grižne rože (svedrec); pije se na tešče, če je želodec bolan.
5. Sirotica (*viola tricolor*) čisti krv.
6. Hoffmannove kaplje proti čutniškej omotici, omedlevici, materinici, želodčnemu krču in kóliki. Vzame se ena ali dve kaplji na sladkorju ali z vodo.
7. Melisovec proti krčevitej slabosti čutnic, pri napadu mrtuda, proti omedlevici, šumenju po ušesih, glavo- in zoboboli. Melisovca ali v sé dihamo, ali z vodo pijemo, pa tudi mazanje z njim hitro pomaga.
8. Mincelteljni in gomezeči prah proti gorečici ali zgagi.
9. Grenka ali angleška sol je dobro čistilo. Otrokom zadostuje mala žlicica v 1 decilitru vode.
10. Magnezija odstranjuje želodčno kislino pri otrocih; tudi je čistilo. Proti krču v zobeh pri otrocih je izvrstno sredstvo. Baš tako pomaga proti gorečici, želodčnem krču in koliki.
11. Salmijákovec za vdihanje v omedlevicah. Tudi proti kóliki in materinici je dobro sredstvo, ako se ga 5 do 10 kapljic v ječmenovem ali rajževem sluzu vzame.
12. Mandlji za mandljevo mleko proti pritoku in bljuvanju krvi; poprek je dobro hladilo, vendar ga ni smeti premočnega piti.
13. Boljše hladilo nego mandljevo mleko je limonada; treba tedaj v gospodinjstvu zmiraj tudi nekaj limon imeti.
14. Kolinska voda (*Kölnischwasser*) za vdihanje v omedlevici; tudi očet ali kis je proti omedlevici.

15. Testo iz gorušične moke se devlje na podplate, ali meča, ako v glavo krv močno sili.

16. Selzénovec (*Malva rotundifolia*) za kopelji pri vnanjem poškodovanju.

17. Gourlardaska voda pri vnanjih oteklinah.

18. Črvivec ali árnika pri ótiskah, zvinenju, ranah. Prillje se mrzlej vodi za vlažne zaveze.

19. Muškátovo hladilo (balzam) proti krču, kólíki in bra-morjem pri otrocih je baje močno zdravilo, če se z njim maže.

20. Kafra, razpužčena v olji je mazilo proti počasnemu revmatizmu.

21. Francosko žganje, nasičeno z morsko soljo, je tudi proti revmatičnemu bolenju; prav tako *olje iz jelovih češarkov*.

22. Kis iz španskih muh. Platnena krpica, namočena v njem, dene se n. pr. pri zoboboli za ušesi, pri želodčnem krču na želodec.

23. Diaculum (obliž).

24. Angleški obliž (flašter) za majhne rane, da ne more do njih zrak ali prah.

25. Laško olje.

O hitrej pomoči v manjših in tudi večjih nesrečah.

Spečenino na roki treba, dokler še se ní napravil mehur, držati nad žrjavico ali plamenom kakor dolgo je moči. Opečeno mesto se posuši, da ne nastane mehur.

Če je pa mehur uže se naredil, tedaj treba nanj devati laneno capico, namočeno v mrzli ali goulardski vodi, ali pa tudi v kisu. Mehur sam počí, ali ga moramo sè šivanko pazno prebosti, ter tekočino v njem iztisnoti.

Na opekline (t. j. še večje poškodovanje kože) naj se po-lagajo mehke čiste lanene capice, namazane sè zmesjo 1 dela laškega olja in dveh delov beljáka. Dva-ali trikrat na dan treba v mlačnej kopelji otrdnele capice odmočiti, rane gnojá iztrebiti; ter jih vsakokrat z novimi obezami oviti.

Zvinjeni ud (noga ali roka) mora ležati popolnoma mirno, ter više nego ostalo truplo, da ne priteka toliko krvi vanj; tudi z mrzlimi, vlažnimi (ne mokrimi) zavezami ga treba ovijati, in obleko, ki ga tišči, takoj odstraniti. Enako se ravna pri ótiskah ali otokljajih (Quetschungen).

Vrezano ali *vbođeno* mesto se v svežej vodi dobro izmije, ter nanj angleškega obliža dene. Gnoječe rane treba da z mlačno vodo 2 ali 3 krat na dan izpiramo tako, kakor opeklino.

Rano kože na kosti, ki je včasí zelo nevarna, moramo z ledom oblagati.

Proti močnemu krvavenju iz nosa treba mrzle vode v nos potegovati, in mrzlih vlažnih obez na zatilnik devati.

Ozeblino si moramo kopati v mlačnej zavrelíci iz vrbove in dobove (hrastove) skorje. Če so ozeblino na nogah, tedaj potrebujemo prostorne in mehke obutve.

Lišáj se vsak dan 2 do 3 krat umiva z mjílom iz smole (têrseife).

V *omedlevicah* naj se vrat, prsi in truplo obleke odpravi, okna zarad svežega zraka odpró, ter čelo, senci, dlani in podplati bolnika drgnejo sè suknom, namočenim v mrzlej vodi. Malokrvni sme tudi kisa, kolinske vode ali melisovca vohati.

Zadetemu od mrtuda moramo nemudoma tesno obleko sleči. Glavo naj ima više nego drugo truplo. Okna treba odpreti, glavo in prsi mu z mrzlo vodo škropiti, na dlanih in podplatih ga sè ščetkami drgati in na meča gorušičnega testa pokladati.

Ako je komu kost ali koščica v vratu ostala, ali če je šivanko ali kako drugo reč pogoltnil, tedaj je potrebno, da ga po hrbtu večkrat precej močno udarimo. Ne pride li vendar pogoltnena reč na polje, potem jo je treba (ako je moči) s prstom ali sè svilkovimi (dratenimi) kleščicami pazno izvleči. Z mandljevím oljem je moči zmanjšati bolečino, dokler ní zdravnika. V velikej nevarnosti zadušenja naj se dotična reč z mehкими jedmi (tudi pooljeno nekuhano kisló zelje je dobro) poskusi v želodec spraviti.

Utopljenec ne postavljajmo nikdar na glavo, ker to jih gotovo umori, če še kaj živé, marveč je potrebno, da je glava više od trupla. Obleko jim treba nemudoma sleči, truplo s toplimi rutami obrisati, in usta kaluže očistiti. V usta treba da jim zraka vdihujemo, ter jih s flanelom, namočenim v žganju, drgamo po vsem truplu, zlasti na žličici ali srčni jamici. Kakor z utopljenci, naj se ravna z *obešenci*.

Zmrznence moramo slečene deti v sneg, ali če tega ní, v prav mrzlo vodo. Obraz se ve da ostane prost. Ko se je truplo začelo tajati, tedaj jih položimo v toplo posteljo, ter s flanelom drgnemo. Tudi toplega vina naj se jim v usta vliwa.

Zadušeni potrebujejo svežega zraka. Obleko jim treba sleči. Glava in prsi naj jim se z mrzlo vodo polivajo, dlani in podplati sè ščetko drgajo. V usta naj jim se vpihava zraka. Tudi je dobro deti jim pod nos kisa, jelénovca ali zasmojenega perja. Taki poskusi naj se več ur nadaljujejo. *Zadušencu*, ki se je začel zavedati, treba dati vode s kisom ali citronovim sokom, da jo pije.

Pri *ostrupljenju* ali otrovanju treba takoj zdravnika poklicati. Proti strupovitim gobam in bakrenej soli je pitje mlačne vode najhitreji pomoček.

Proti *soliternej* in drugim otrovnim kislinaam naj se magnezija ali kreda z vodo pije.

Proti *lugastim* tvarem (razjedno apno, lug i. t. d.) treba piti kisa z vodo.

Proti *razjednej prepalini* (sublimatu) pomaga beljak z vodo.

Rastlinski strup (otrov) se odstrani z mlekom in drugimi slizavimi pijačami, s črno kavo i. t. d.

Obleko, poškodovano od *steklih* psov, treba uničiti (sežgati). Rana od *stekline* naj se s kisom ali sè solno vodo izpira; dobro je tudi, če se na njo postavi rožič, da jo izsesa. Nadalje je potrebno, da rano z razbeljenim železom izžgemo, ali strelnega prahu v njo nasipljemo in užgemo.

Poškodovanim *od pada* (raz konja i. t. d.) moramo obleko na vratu in prsih razvezati, ter jih položiti v posteljo tako, da je glava više od trupla. Bolniku, ki se zaveda, treba dati mrzle

vode, in na zmečkane ali polomljene ude mrzlih zavez devati. S nezavednim naj se ravna tako, kakor je bilo rečeno pri omedlevicah.

Nesrečneži sè zlomljeno nogo ali roko naj se na nosilih ali vozu domov spravijo, in sicer kakor najbolj mogoče mirno. Dokler ni zdravnika, treba da jim devljemo na poškodovani ud mrzlih zavez.

Razna našteta sredstva pomagajo le v trenutku. Zelo potrebno pa je, da v vsakej nesreči *nemudoma* pokličemo *skúšenega in zanesljivega zdravnika* (ne kakega mazača), kateri bode najbolj vedel, kar treba še dalje storiti.

O sobi bolnih.

V malih in le kratek čas trajajočih boleznih je pripravna vsaka soba (izba). Za dolgotrajajoče in nalezljive bolezni je potrebno prostornih, zračnih in kurljivih izb. Soba bolnih mora imeti potrebnega in primernega pohištva, in drugih raznih reči, ki so potrebne bolnikom. Tudi toplomera (termometer) ne sme manjkati.

Sobe bolnikov moramo pazno in često vetriti, zlasti pri nalezljivih boleznih, kakor so: rudeča vročica, osepnice ali kože i. t. d.

V sobi bolnih naj bode zmiraj enakomerna toplota. Prevroče izbe so škodljive bolnikom; posebno mrzlica je hujša, ako bolnik v preveč toplej postelji in izbi leži.

Izbe bolnikov naj ne bodo presuhe. Suhe sobe škodujejo posebno bolnim na pljučih. Potrebno je tedaj kake posode, napolnjene z vodo, za izhlapljanje.

Soba naj bode razsvetljena ali temna, t. j. kar bolniku boljé dé. Bolnikom, ki blaznijo, treba temne sobe.

Vsak dan in sicer *zjutraj* je neobhodno potrebno, da sobo bolnika *popolnoma* osnažimo in očedimo. Nobena reč ne sme ostati nesnažna.

Neprijeten vonj se odpravi, ako sobo pokadimo z vinskim, blagodišečim (aromatičnim), ali s tako imenovanim sleparskim kisom (vinaigre de quatre voleurs). Aromatičnega in sleparskega kisa je dobiti v vsakej lekarnici. Sopar teh kisov je prijeten in krepčaven.

Tudi zelenec (klor) in zelenčevo apno se rabita za kajenje; vendar škodujeta boji (barvi) pohišta, ter vzbujata nepotreben kašelj.

Najboljši za kajenje je *brínovec* ali *smólovec*, ker plamen tudi zrak čisti; vendar ga treba užgati z gorečo tresko, ne pa na žrjavici.

Za odpravljenje vonja *odsebnice* baje pomaga, ako se v njo kavnega zavrelka z malo vode in nekaj peščic rezi dene. Proti zopernemu vonju odsebnic je dobro tudi kajenje s prahom iz močno osušene nesežgane kave. Tudi je nosljivih angleških odsebnic brez vonja.

O skrbi za bolnika.

Neposredna skrb za bolnika zahteva: da pametno zadostujemo vsem njegovim potrebam, da natančno spolnjujemo zdravniškove ukaze, da ga kratkočasimo, da tek bolezní skrbno opazujemo ter zdravniku o vsem vestno poročamo.

Vsakemu, ki bolnikom streže, treba poznati bolnikovo naravo. Drugače se ravna s človekom naglo jezne nravi, drugače s onim, ki je mirne čudi. Pri prvem treba dobro paziti, da ga v ničem ne žalimo, kajti srd in jeza mu lahko neizmerno škodujeta. Mirne in občutljive ljudi pa večasi uže neprijazen pogled še občutljivejše stori, kar jim prav tako škoduje. Najboljše je, ako bolnika najbližnja rodbina, oče, mati, brat ali sestra i. t. d. na skrbi imajo, ker ti ga tudi najboljše poznajo. Strašno je človeku na smrt bolnemu, ako ve, da je izročen trdosrčnemu in svojeglavnemu strežniku.

Kedor je pa primoran tujega strežaja ali strežnico bolniku najeti, to je najboljše, če mu najmemo »milosrčno sestro«. Ko

pa te ni moči dobiti, takrat se ve da moramo zadovoljni biti s kako drugo osebo, ki po Dr. Berndt-u mora imeti te le lastnosti :

1. Naj ne bode prestara, pa tudi ne premlada (mej 25—50 letom);

2. Treba da je zdrava in dovolj močna, slabotne ženske niso dobre strežnice;

3. ne sme biti preveč rejena in okorna.

4. potrebno ji je prijaznega obraza, da se jej bolnik lažje zaupa.

5. mora znati čitati in pisati, da bode mogla razločevati zdravilne zapise (recepte) in zdravila.

Nadalje nam treba poizvedeti, da-li je dotična oseba uže kedaj stregla bolnikom? Kako se je pri njih vedla? Je-li bila *potrpežljiva, pazljiva, trezna, snažna, redna*, ter v izvrševanju zdravnikovih ukazov *natančna*? Ni-li bila *godrnjava, klepetava* i. t. d.

Osebi, ki smo jo najeli, moramo od konca vse sami pokazati, kako naj z bolnikom ravna, čemu je navajen; vzlasti pri bolnih otrocih treba, da jo o vsem natanko in točno podučimo, in jej pokažemo, kako ravnati z njimi.

Samo ob sebi se razumeva, da jej vse (kakor plačo, hrano i. t. d.), kar smo jej pogodili, tudi *natančno, redno* in *pošteno* izplačamo in dajemo.

Tudi jej je vsakega dne potrebno, da se 1 ali 2 uri sprehaja. Enako jej moramo privoščiti najpotrebnejšega časa za spanje.

Bolniku naj se vsak dan enkrat postelje, pa tudi večkrat, ako mu vstajanje ni preteško. Rjuhe treba prevetriti in osušiti. V dolgo trajajočih, zlasti nalezljivih boleznih treba, da v vsakih 24 urah posteljno perilo s čistim zamenimo, če je mogoče.

Posebne pazljivosti, snage in pogostega menjanja perila potrebujejo bolniki z ranami. Dobro je, ako jim pod rjuhe povoščenega platna denemo. Potrebno je tudi nekaj z žimo napolnenih 6 dm. dolgih in 3 dm. širokih vājkošnic, katere treba na dan večkrat izmenjati in postavljati tja, kamor bolnik želi. Mesta rjuhe, kjer leže pleča, križec in bedra, treba namazati

z jelenovim lojem. Pod bolnikovo posteljo naj bode posoda sveže vode zarad izhlapljanja, da se zrak v sobi preveč ne osuši.

V bolnikovej izbi, zlasti pri težkih boleznih, naj se nikdo ne pogovarja; posebno se treba varovati šepetanja, plašnih in boječih obrazov, ki bolnika strašijo, ter mu upanje jemljó, da se k malu ozdravi.

Ko je bolnik začel okrevati, tedaj mu treba posebne pazljivosti, da si z jedjo ali s čim drugim ne pokvari želodca, da se ne prehladi, ter na novo in še hujše ne zboli, kajti majhna nepazljivost pri okrevancih lahko smrt naključí.

O družinskih praznikih.

Nekateri dnevi v letu nas posebno veselih dogodkov spominjajo, kakor: rojstni in imendan, dan poroke, rodni dnevi otrok, roditeljev, bratov in sester, deda, babice in druge rodbine, sveti večer in novega leta dan.

V družinah, ki omenjenih dnij ne praznujejo dostojno vlada mlačnost, katera hišnej gospodinji ne dela časti. Ti dnevi naj bodo *veselja dnevi*. Za te dni naj gospodinja oskrbi šopek cvetic, naj sebe in otroke posebno snažno obleče. Otroke naj nauči primernege vošila ali čestitke, katero naj na pamet govore, ali tudi lepo spisano predajo očetu k rojstnemu dnevnu ali k novemu letu.

V tacih dneh mora gospodinja tudi skrbeti za posebno čisto pomizno prtenino. Naj pripravi takih jedij, katere dotične katerih god ali imendan se slavi, posebno čisla. Za zdravico ne sme manjkati steklenice dobrega vina, katerega se sme takrat tudi otrokom dati. Gospodinja naj oskrbi tudi kako majhno in koristno darilo tistemu, kateremu v čast se je praznoval dan.

Otrokom naj podari potrebne obleke, ali kako koristno, njih starosti primerno knjigo.

Na sveti božični večer treba, da gospodinja vsakemu domačinu pripravi kako veselje, bodi si še tako neznatno; kajti vsakega veseli, če vidi, da hišna mati tudi njega ní pozabila.

O poslih.

Gospodinja naj ne zaupa preveliko spričevalom (bodi si še tako dobrim) poslov, katere nameni v službo si najeti. Posli, ki so pri nerednej in brezskrbnej gospodinji služili, imajo navadno prav dobra pričevala, a vendar niso nič boljši od svoje prejšnje gospodinje. Marveč treba, da gospodinja po vnanjem vedenju, govoru i. t. d. uže na prvi pogled spozna, kakošno je družinče, katero hoče sprejeti. Poslu, ki jej se dopada, naj *točno* in v *kratkem* naznači delo, katero bode v novej službi moral opravljati; dolgo razjasnovanje dolžnostij in dela ga lahko ustraši.

Z novo došlimi posli naj ne bode gospodinja niti preveč prijazna, pa tudi ne osorna. S početka naj jim pokaže vse, česar in kako jim treba opravljati. Vsikdar in povsod pa se mora gospodinja tako vesti, da družino o svoje sposobnosti v gospodinjstvu prepriča, t. j. da *sama vse najbolj ve in umeje*. Kar je enkrat ukazala, tega naj nikdar ne prekliče, če tudi v lastno škodo. Gospodinja naj ne opravlja opravil, katere mora družinče storiti, kajti drugače bi znalo misliti, da ima preveč ali preteškega dela.

Gospodinja naj tudi skrbi, da bode vsako delo o *pravem času* in *redno* storjeno. Kjer je gospodinja natančna in stanovitna, tamkaj se tudi posli v svojih opraviilih hitro privadijo natančnosti in stanovitnosti.

Gospodinji treba vedeti, koliko časa je potreba za to ali ono delo, da bode opravljeno. Naj ne zahteva od poslov, da bi morali katero delo prehitro dokončati, pa naj jim tudi preveč časa ne pušča, kajti drugače se lahko privadijo brezskrbnosti ali lenobe.

Ako je družinče pri delu, zlasti če pere, gladi ali tibra i. t. d., takrat mu brez silne potrebe ne velevajmo kakega drugega dela, ker s tem ga le motimo in brezskrbnosti vadimo.

Gospodinja naj ne pošilja poslov zarad kake koli malenkosti na trg ali v štacuno, ampak naj raznih drobnjav h krati nakupi; pogosti in nepotrebni hodi škodijo zdravju.

Gospodinja naj pazi, da bode vsako delo *čisto, redno* in *dobro* opravljeno. Posli naj bodo snažni, zlasti kuharica mora biti *čisto* in *redno* oblečena in umita.

V svarilih in očitanih treba, da je gospodinja mirna, ne jezna; naj se ne posmehuje poslom, naj jih ne zasramuje, ampak naj jih prijazno posvari, ako so česa zakrivili, kajti noben človek ni nezmotljiv.

Vsaka gospodinja mora (ali bi vsaj morala) svojo družino v naobraženosti nadkriliti; ona jej mora biti vzor v vsem, kar lepo in dobro.

Družino je mnogo lažje ravnati z *mirnostjo* in *potrpežljivostjo*, nego z neprestanim kreganjem in jezo. Slabo opravljeno delo naj družinče v nazočnosti gospodinje popravi. Gospodinja naj se nikdar ne prepira s posli, ako noče vsem domačinom dati pohujšanja. Zlasti se treba varovati prepira h koncu leta službe, kajti takrat so posli včasih nalašč neslušni, svojevoljni in trdoglavni.

Pogosto menjanje poslov ni dobro, ker noben človek ni brez pogrškov.

Gospodinja, ki ima več poslov, naj ne sluša in ne trpi njih tožeb, ter naj se nikdar ne meša v prepire in svaje, katere imajo posli med sebo; pušča naj jih, da se sami zopet pomirijo.

Ali tudi gospodinja ima *dolžnosti* do svojih poslov. Poslom je potrebno prijetne in svetle izbice, čiste in mehke postelje, kjer si od teškega dela morejo spočiti. Vsak dan naj jim pusti vsaj eno uro prostega časa (posebno na večer) za njih lastna opravila. Tudi primerne in dovolj hrane jim moramo dajati. Nepotrebnega dela naj se jim ne ukazuje.

Gospodinja naj poslom vsaj enkrat v 14 dneh (in sicer v nedeljo popoldne) dovoli toliko prostega časa, da obišejo svojo rodbino itd. — Živenje poslov, ki nikdar niti ene ure niso popolnoma sami svoji, enako je živjenju sužnjev, ter neznosljivo.

Bolnemu družinčetu naj se kolikor moči prizanaša; naj se, ako je mogoče, doma zdravi ter ne pošilja v bolnico.

Samo ob sebi se umeje, da treba poslom pogojeno plačilo o pravem času in natančno izplačati.

Hvalevredna je gospodinja, ki svoje posle, vzlasti mlade in neskušene, k varčnosti navaja, povsod jim potrebnega sveta daje, da jih nikdo ne more prevariti ali ogoljufati.

Prihranjeni denar naj pri njej ali v hranilnici hranijo.

K rojstnemu ali imendanu, na sveti večer ali ob novem letu naj gospodinja svojim poslom kako malo darilo preskrbi, kajti izredni in nenavadni darovi jih ne razveseljujejo le, nego tudi k večji pridnosti in zvestobi spodbujajo.

O hišnem računu.

Gospodinji treba vedeti, koliko sme na leto izdati. Nikakor pa naj ne misli, da jej je smeti vse potrošiti, kar hišni oče prisluži, ali kar se skupno pri hiši pridelala. Od skupnih letnih dohodkov se morajo odšteti vsi letni troški, kakor n. pr. dača, razni troški za popravo hiše i. t. d., ter ostatek še le je čisti letni dohodek.

Pa tudi s čistim dohodkom treba gospodinji varčno ravnati; naj pazi, da ne potroši vsega v gospodinjstvu. Vsakega leta naj dá manjši ali večji prihranjeni donesek v hranilnico, posojilnico ali kam drugam v shrambo. Čem več ima hiša prihranjene na obresti izposojene glavnice (kapitala), tem večje je nje blagostanje, tem večja brezskrbnost in varnost v časih potreb in zadreg.

Potroški hiše so trojni: za *gospodarstvo*, za *vsakdanje* in *izvzredne* potrebe.

Troški za gospodarstvo so ti le:

1. za najemščino hiše;
2. za razno izbino, kuhinjsko in hišno opravo;
3. za perilo in obleko;
4. za plačilo družine, in
5. stroški za poduk otrok, ter drugi razni izdavki, kakor ubogim i. t. d.

Mej izdavke za vsakdanje potrebe štejemo:

1. stroške za kurjavo;
2. stroške za svečavo;

3. stroške za živež.

Izvenredni potroški so dvojni:

1. osebni očeta in matere (za duhan, darila), in
2. slučajni in nepričakovani (za bolezni ali kake druge nenadne potrebe).

Vsaka hiša ima, kakor vidimo, *zelo mnogo in različnih troškov*, katerih se ni moči izogniti. Edini izdavki za duhan so *čisto nepotrebni*.

Vpraša se pa, koliko je smeti za pojedine naštete potrebe porabiti? Gospodinja, ki hoče česa prihraniti, mora uže naprej vedeti, koliko sme za eno ali drugo reč izdati. Najprej treba, da dobro preračunimo, koliko ima *čistega dohodka* na leto. N. pr. ko bi bilo čistih dohodkov 100 gld., tedaj je smeti za *gospodarstvo* vračuniti 39 odstotkov t. j. 39 gld. in sicer:

- | | | | | |
|----------------------|----|---------------|----|------|
| 1. za najemščino | 17 | odstotkov ali | 17 | gld. |
| 2. za razne oprave | 1 | » | » | 1 » |
| 3. za obleko, perilo | 10 | » | » | 10 » |
| 4. za plačo poslov | 5 | » | » | 5 » |
| 5. za pošuk i. t. d. | 6 | » | » | 6 » |

Za *vsakdanje potrebe* je potrebno 56 odst. ali 56 gld. in to:

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------|---------------|------|--------|
| 1. za kurjavo | 4 $\frac{1}{2}$ | odstotkov ali | 4:50 | gld. |
| 2. za svečavo | 2 | » | » | 2.— » |
| 3. za čiščenje perila | 4 $\frac{1}{2}$ | » | » | 4:50 » |
| 4. za hrano | 45 | » | » | 45.— » |

Za *izvenredne izdavke* še nam ostaje 5 odst. ali 5 gld., od katerih naj se:

1. osebnim izdavkom gospodarja in gospodinje vračunata 2 $\frac{1}{2}$ odst. ali 2 gld. 50 novc., in

2. za nepričakovane potroške tudi 2 $\frac{1}{2}$ odst. ali 2 gl. 50 n.

Ako izmej naštetih potreb (tedaj tudi stroškov) katera odpade (n. pr. najemščina i. t. d.), tedaj treba dotični znesek v shrambo dati, a ne za drugo nepotrebno reč ga potrošiti.

Celoletne dohodke, ki jih v mesečnih obrokih (kakor uradniki) dobivamo, treba na 12 enakih delov razdeliti, ter na stran deti znesek odločen za stvar (n. pr. najemščino), katero moramo za polu leta ali za vse leto h krati izplačati.

O troških, ki zadevajo vso hišo, naj se gospodar in gospodinja skupno posvetujeta. Vsakdanje izdavke pa mora edino le gospodinja na skrbi imeti. Obema pa je treba varčnosti v izdavih. Ničesa nepotrebnega naj se ne kupuje. Hiša, v katerej se več potroši in porabi, nego prisluzi ali pridela, pride hitro na beraško palico. V obleki, hrani i. t. d. treba, da smo varčni; in zmerni! Vsi našim dohodkom preveliki, kakor i našemu stanu neprimerni troški, naj se opuste. Gospodinja mora biti v vsem varčna. »Varčna gospodinja, pravi pregovor, mora za pero čez plot skočiti«.

Vsakej gospodnji je potreben *zapisnik* (zapisna knjiga)

Ako imamo 100 gl. dohodkov, poleg katerih smo uže zgoraj odmerili izdavke za razne reči, tedaj si napravimo v zapisniku tak le obrazec:

dan	mnajemščina		razne opravke		obleka in perilo		plačila poslov		poduk i. t. d.		kurjava		svečava		čiščenje perila		hrana		osebni izdavki		neprihodni stroški	
	g.	n.	g.	n.	g.	n.	g.	n.	g.	n.	g.	n.	g.	n.	g.	n.	g.	n.	g.	n.	g.	n.
	17		1		10		5		6		4.50		2		4.50		45		2.50		2.50	

Vsakdanje izdavke, kakor za hrano i. t. d. treba h koncu vsakega tedna ali meseca v zapisnik vpisati; drugi troški za najemščino, poduk, plačila poslov i. t. d. pa naj se v zapisnik zapišejo tistega dne, ko smo jih izdali.

Razen zapisnika je potreba še *kuhinjske knjižice*, v katero zapisujemo izdavke za reči, nakupljene od kuharice. Razen glavnega zapisnika in kuhinjske knjižice še treba *dnevne knjige*, v katero vpišemo vsakdanji znesek kuhinjske knjižice, ter potroške za hrano, katere ni nakupila kuharica.

Gospodinja, ki meso, mleko, žemlje i. t. d. na počak (upanje) jemlje, naj na koncu tedna ali meseca vse seštete troške

v dnevne knjige vpiše. Slednjič še se potroški dnevnih knjig vpišejo v zapisnik pod predelom »hrana«.

Gospodinja, ki vse potroške točno zapisuje, lahko hitro in vsak čas preračuni, koliko jej je še smeti potrošiti od zneska, odločenega za to ali ono reč v vsem tednu, mesecu ali letu.

V novem gospodinjstvu se treba vseh nepotrebnih izdatkov varovati, vzlasti poleg negotovih dohodkov. »*Ničesar ne kupovati na počāk (upanje)*« bi moralo biti poglavitno pravilo v vsakem gospodarstvu in gospodinjstvu. Vsako reč treba, da takoj plačamo.

H koncu še omenjamo, da ni samo naloga gospodinja o tem skrbeti, da ne napravi večjih izdatkov, nego so dohodki, marveč jej treba gledati tudi na to, *da pripravi domačinom za male potroške kolikor največ moči prijetnosti in zadovoljnosti*. Zarad tega pa tudi treba, *da pridno razmišlja o gospodinjstvu ter varčno gospodinja*

O ženskem ročnem delu.

Vsaka gospodinja bi morala biti zvedena tudi v ženskem ročnem delu, kajti potrebno je, da zna svoje hčeri ali sama podučevati, ali če obiskujejo šolo, da jih more nadgledovati.

Ženska ročna dela so ta le:

1. pletenje,
2. šivanje in znamenovanje,
3. krpanje platnine,
4. napleta, spleta in zamaševanje (krpanje) nogavic,
5. kačkanje,
6. vezenje,
7. predenje, in
8. krojenje platnine.

Izmej omenjenih ročnih del so najpotrebnejša: šivanje, krpanje, pletenje in krojenje platnine; ta ročna dela mora vsaka gospodinja popolnem umeti. Gospodinja, ki lan doma prideluje, mora tudi v predenju biti zvedena.

Štiri do petletni otroci se morejo uže učiti kačkanja (häkeln), ker je celo lahko. Vendar je pletenje (štrikanje) koristniše, ter tudi ni posebno težko. Kriva misel pa je, če kdo pravi, da je le deklicam potrebno učiti se pletenja. Čemu bi morali dečki biti ves božji dan brez dela? — S početka naj se pletó lahke reči, pozneje še le težje. Mej raznimi pletenimi rečmi so nogavice najiminenitnejše. Nogavice morajo biti *pravilno, dobro* in *lepo* spletene, ne preveč *trdno*, pa tudi ne *prerahlo*.

Najvažnejše ročno delo je šivanje. Najlažje in najprimerneje se uče deklice šivanja, ako mati z njimi od starega perila nareja obleko za uboge otroke ali za punčice. Krojenje platnine naj se ne uči pred 12. ali 14. letom.

Drugače se krpajo tkane in drugače pletene reči. Prve treba zašiti, s krpo nadšiti ali podšiti. Pleteno razstrgano blago pa se zašivlje, vpleta in pripleta. Tudi krpanja se treba učiti.

Uže s početka naj mati navadi otroke zdravju neškodljivega držanja pri delu; naj jih nauči snažnosti, pravilnosti, natančnosti in urnosti. Pri delu treba, da otrokom pokaže in razjasni primerno orodje. Pove naj jim, kateri sukanec (cvirn) je boljši. Naj jih uči poznavati raznega blaga (robe) in njega notranje vrednosti.

KAZALO.



O gospodinjstvu v občē	Stran 3
O stanovališču	» 3
O kuhinji	» 7
Skrb za živež	» 10
Kako naj se živež hrani	» 11
Kak ima biti živež	» 13
O kurjatvi	» 20
O svečavi	» 22
O perilu	» 23
O snaženju perilnih marog	» 26
O obleki	» 27
O čiščenju marog iz oblačil	» 28
O posteljnini	» 29
O skrbi gospodinje za zdravje družine	» 31
O spanju	» 36
O skrbi gospodinje za bolno družino	» 37
Domača lekárnica	» 39
O hitrej pomoči v manjših in tudi večjih nesrečah	» 41
O sobi bolnih	» 44
O skrbi za bolnika	» 45
O družinskih praznikih	» 47
O poslih	» 48
O hišnem računu	» 50
O ženskem ročnem delu	» 53



Pri **Ivanu Lapajne**-tu v **KRŠKEM** na Dolenjskem se dobiva to le šolsko blago:

a) **Knjige za narodne šole:**

1. *Fizika in kemija* (po Decker-ju) cena 70 kr.
2. *Prirodopis* (po dr. Netolički) " 60 "
3. *Zemljepis* (po Kocenu) " 30 "
4. *Občna zgodovina* (po dr. Netolički) " 25 "
5. *Mala fizika* (po dr. Netolički) " 25 "
6. *Geometrija* " 24 "
7. *Domovinoslovje* " 12 "
8. *Priповesti iz zgodovine Štajerske* (po dr. Kronesu) " 8 "

b) **Pisanke:**

	Cena pisankam.			
	Brez zemljevidov 100 k. 50 k.		Z zemljevidi 100 k. 50 k.	
1. <i>Pisanka za slovensko lepopisje</i> (Slovenisches Schönschreibheft) s kranjskim zemljevidom — za vse stopinje ljudske šole	1·20	0·65	1·30	0·70
2. <i>Pisanka za nemško lepopisje</i> (Deutsches Schönschreibheft) s štajerskim zemljevidom — za vse stopinje ljudske šole	1·20	0·65	1·30	0·70
3. <i>Pisanka za slovensko pravopisje</i> na nižji stopinji (Slovenisch. Rechtschreibheft auf der Unterstufe) s primorskim zemljevidom	1·20	0·65	1·30	0·70
4. <i>Pisanka za nemško pravopisje</i> na nižji stop. (Deutsches Rechtschreibheft auf der Unterstufe) s koroškim zemljevidom	1·20	0·65	1·30	0·70
5. <i>Pisanka za pravopisne in spisne vaje</i> (Schreibheft für Rechtschreib- u. Aufsatzübungen) z avstrijskim zemljevidom	1·20	0·65	1·30	0·70
6. <i>Računska pisanka z naštevanko</i> (»enkrat eno«)	1·20	0·65	—	—
(Te pisanke imajo 16 strani; 14 je za pisanje porabljivih.)				
7. <i>Domače naloge</i> (Hausaufgaben) pisanka s črtami. 32 strani z modrim ovitkom in napisnim listkom	2·90	1·50	—	—
8. <i>Domače naloge</i> (Hausaufgaben) — čista pisanka s podkladkom (listkom z debelimi črtami). 32 strani z rudečim ovitkom in napisnim listkom	2·40	1·25	—	—

c) **Risanke :**

Cena risankam.			
Iz slabšega risanskega papirja		Iz boljšega risanskega papirja	
100 k.	50 k.	100 k.	50 k.

a) Za nižjo stopinjo:				
1. Prva risanka (Erste Zeichentheke). Priredjena po Grandauer-ju, I., II. in III. zvezek (pike 1 cm. narazen)	3·10	1·60	4·30	2·20
b) Za srednjo stopinjo:				
2. Druga risanka (Zweite Zeichentheke). Priredjena po Grandauer-ju, IV. zvezek, (pike 2 cm. narazen)	3·10	1·60	4·30	2·20
3. Tretja risanka (Dritte Zeichentheke). Priredjena po Grandauer-ju, V. zvezek, (pike 4 cm. narazen)	3·10	1·60	4·30	2·20
4. Četrta risanka (Vierte Zeichentheke). Priredjena po Grandauer-ju, VI. zvezek, (brez pik z razdeljenim okvirjem)	3·10	1·60	4·30	2·20
c) Za višjo stopinjo:				
5. Peta risanka (Fünfte Zeichentheke) — s čistim papirjem	3·10	1·60	4·30	2·20

