

A
CSALÁDI BOLDOGSÁG.

MINDENRENDŰ ASSZONYOK ÉS LEÁNYOK SZÁMÁRA

SZERKESZTETTE

KALOCSA RÓZA.



BUDAPEST.
FRANKLIN-TÁRSULAT

MAGYAR IROD. INTÉZET KB KÖNYVNYOMDA.

FRANKLIN-TÁRSULAT NIOMDÁJA,

TANÍTVÁNYAINKNAK.

*Huszonöt éves tanítói működésem emlékéül
(1864—1889)*

*fogadják: e könyvecskében az életre nézve a legnemesebb
és legrágább kincset, mit szeretettel nyújt nekik
volt tanítójuk*

Kalocsa Róza.

BEVEZETÉS.

Szegényedünk! Ez el nem titkolható, szomorú valóság; egyesek, családok, nemzetségek pusztulnak el vagyoniilag, züllenek el erkölcsileg. A csalás, sikkasztás napi-
renden. Az öngyilkosságok egymást érik, pedig oly kevesen vagyunk e szörnyű csapások nélkül is.

Már pedig, hol az ország lakói, az egyesek sülyednek mind erkölcsileg, mind vagyoniilag, minthogy az egyesek zöme teszi a nemzetet, a nemzet teszi az államot, tagadhatatlanul lejtőre jutottunk, mely lassan bár, sőt a felületes észlelő által észre sem vehetőn, a fényes, csillogó külső alatt — haladunk a lejtőn lefelé... Még azonban nem oly erős, nem oly gyors ez a sülyedés, hogy meg ne lehetne bennünket állítani, sőt emelkedhetünk újra, országunk fölvirágozhatik, ha a fékezőt kellően és idejekorán alkalmazzuk.

Három tényező az, melyet meg kell ragadnunk minden áron; e három tényező: a vallásosság, a munka és a takarékoság.

A vallásosság megóv bennünket az erkölcsi sülyedéstől, melynek szomorú következményei a csalások, sikkasztások és végeredménye az öngyilkosság.

A munka a megélhetést biztosítja számunkra, élet-erőssé, versenyképessé teszi nemzetünket.

A takarékoság, a józan számítás vagyonosokká teszi az egyeseket és fölvirágoztatja hazánkat.

De e három tényező nem kizárólagos birtoka a férfiaknak; ezek az eszközök nem egyedül az ő kezeikbe vannak adva; sőt mondhatom, hogy ha a *munkából* az oroslánrész eddig az övék volt is, a *vallásosság* ápolásából, a *takarékosságból* az oroslánrész egyenesen a nőket illeti.

A magyar nemzet mindig lovagias volt a nők kánt; virágnak, a ház díszének tekintette őket; általánosságban nem is követelt tőlök sok és nehéz munkát; a lilium-homlok, rózsaracz, bársonypuha kacsók mintegy szükséges kellékei, kiegészítői voltak a nőkről alkotott eszménynek.

Ábránd volt ez, költészet; szép, de hiábavaló, haszontalan czifraság. A mindennapi élet keserű valóra ébresztett bennünket ez álmodozásból. Ki, melyik nő nem hallaná meg az intőszózatot, hogy veszélyeztetve van nemzetünk élete, csak ha országunk minden fia, hazánk *minden leánya* egyesült erővel hasznos *munkásságot* gyakorol, ha a neki szánt helyet igyekszik méltóan betölteni, ha az őt illető kötelességeket híven teljesíti, csak akkor várhatjuk hazánk fölvirulását, nemzetünk megvagyonosodását. Csak akkor várhatjuk bizton az egyes emberek és családok boldogulását.

Ismétlem: országunk boldogulása nagyrészt a nőktől függ! és kérdem: melyik nő nem akarna hasznos és becsült tagja lenni nemzetünknek; melyik vállalkoznék manapság önkényt szép, de értéktelen díszítmény lenni csupán? a helyett, hogy boldogító anyala legyen környezetének, és ha kell, tudjon kenyérkereső lenni, erős lélekkel, szilárd elhatározással mentse meg hozzátartozóit a nyomortól, sőt igyekezzék azoknak jólétet teremteni.

Nem szándékom e buzdítás által a nőket a természetaltala helyzetökből kiragadni; sőt ellenkezőleg: a boldogságot, a mennyiben itt a földön föllelhető, csakis a családéletben találhatjuk meg. Könyvünk célja épen utalni

azokra az eszközökre, melyek által a boldogság elérhető és állandósítható.

A férfiak, ha valamely pályára elszánják magukat, előre készülhetnek arra, így némi sejtelmök lehet jövő életmódjukról, őket illeti meg az a közmondás, hogy minden ember a maga szerencséjének kovácsa; esély, váratlan fordulat az ő életükben is lehet; betegség, elemi csapás vagy más szerencsétlenség őket is kiterelheti számításaikból; ámde általánosságban mégis csak előre tervezhetik és irányozhatják életmódjukat.

Egészen másként van ez a nőknél. Itt abszolút lehetetlenség az előre való elhatározás. Ma ugyan már sokféle életpálya és biztos keresetforrás van nyitva a nők számára. De mindezek a pályák kivételes helyzetek csupán; a nő a természet által a családeletre van hivatva, és ha erről bármi okból le kell mondania, természetellenes helyzetbe jő, mely előbb-utóbb megboszulja magát.

E mellett a nőnél a kedély érzelmei túlnyomók, erősebbek a hideg ész számításainál, és gyakran irányozzák cselekvéseiket, elterelik nem egyszer a jövedelmezőbb életpályáról, hogy szerényebb helyzetű férfival osszák meg az élet örömeit és keserűségeit.

A mindennapi élet bizonyítja ezt számtalan adatokkal; ezért nem is lehet a nő életének lefolyását még csak megközelítőleg is előre megállapítani... de még csak sejtteni sem. Ennélfogva a leányok nevelésénél minden józan gondolkodású szülőnek első és főkötelessége gyermekének szívét, lelkét, értelmét és tehetségeit oly irányban fejleszteni és képezni, hogy az józanul tudjon alkalmazkodni az adott helyzethez és fel tudja magát találni minden eshetőség, minden körülmény között.

Ha már most a Teremtő által a nő szívébe oltott családi élet iránt való vágyat a nő csakugyan követi, mi igyekszünk neki megmutatni azokat az eszközöket, hogy

miképen érheti el a boldogságot a *legszerényebb körben*, a *legszerényebb körülmények között* is; mi módon lehet férjének, gyermekeinek és minden hozzátartozójának valódi boldogító anyaga, hogy szolgálhat nemzetének, hazájának a *vallásosság*, *munkaszeretet* és *takarékosság* által; szóval, hogyan töltheti he méltón és igazán hivatását?

Czélunk még továbbá bizonyítani azt az alapigazságot is, hogy nem csak a vagyonosabb helyzetben, nem csak a jólétben virul föl a családi boldogság virága, hanem áldását kiterjeszti az a szegényekre, gazdagokra egyaránt, ha azt nem kizárólag a külsőségekben, hiú tetszelgésekben, hanem lelkünk nyugalmaiban és belső megelégedésünkben keressük és találjuk föl.

Sok, igen sok házasság elmarad abból az okból, mert azok, kik bár szeretik is egymást, de szegények, nem birnak annyi vagyonnal sem, hogy egy kis szerény háztartást megalapítsanak; még kevésbé annyi jövedelemmel, hogy azt a kis háztartást fenn is tarthassák. Ily módon szívükben kétségbeeséssel, elkomorult kedélylyel vonszolják az életet napról-napra odább; zúgolódnak a sors ellen, mely épen csak ő tőlük tagadta meg a családélet lehetőségét.

Pedig talán nem kellett volna boldogságuknak egyéb, mint ama szilárd elhatározás, hogy vallásosak, munkások és takarékosak lesznek!

Ez okból vettük mi föl könyvünkbe mintául a *lehető legszerényebb* életmódot, bizonyítandó, hogy ezek között a legszerényebb körülmények között is föltalálható az az út, mely a családi, tehát a legnemesebb, a Teremtő céljaival legjobban megegyező boldogságra vezet.

ELSŐ RÉSZ.

A családi boldogság előfeltételei.

Boldognak lenni az emberi szív első és legfőbb vágya. Isten maga oltá be lelkünkbe ezt; de egyúttal úgy intézte, hogy ez a boldogság után való vágy itt e földön sohase nyerjen teljes kielégítést, hanem vágyakozzék egy jobb, nemesebb hazába. Azonban jó emberek már itt e földön is elérhetik a boldogság legnagyobb fokát, ha megelégedés lakozik szívükben.

Így mi e helyen a boldogság alatt korántsem értünk dúsgazdagságot, sok pénzt, gyakori mulatságot és zajos örömeket; ezek nem teszik az embert elégedetté, ellenkezőleg boldoggá teszi az embert a szép egyetértés és békés családi élet.

A valódi családi boldogság abban áll, hogy mindazok, kik a házhoz tartoznak: apa, anya és gyermekek meg legyenek elégedve a családi körülményekkel, legjobban érezzék magukat otthon s örömeiket egymás boldogításában találják föl.

A nő, az anya van első helyen hivatva a családi boldogság megalapítására, az ő szorgalmától, az ő szeretetteljes gondoskodásától függ legnagyobb részben a család benső életének boldog vagy boldogtalansága. De a serdülő leány is nagyban hozzájárulhat e boldogság megalapításához vagy fokozásához. Ha a leány szorgalmas, iparkodó, jóakarátú, engedelmes és előzékeny, — akkor jobb keze

anyjának, gyámolítója, vigasza; ha vallásos, szerény, derült és nyájas, engedelkeny, mások kedvét kereső, — akkor kedvence atyjának és képes annak gondterhelte homlokáról elsimítani a borús fellegeket; ha békeszerető, szívélyes, résztvevő és szolgálatkész, — akkor testvéreinek öröme, védője és drága mintaképe.

De ha a leányban nincsenek meg ezek az erények, hanem inkább könnyelmű, multságvadászó, gőgös, alatomos, hanyag, rest, akkor bizony súlyos kereszt a háznál és magaviseletével oka annak, hogy házuknál nem lehet boldogság.

Ezért törekedjék a leány szívjóságra, mívelt, nemes jellemre és józan értelemre. Többet érnek ezek a drága arany-ékszereknél és nagybecsű keleti gyöngyöknél.

Szózat a leányokhoz.

Vallásosság.

Kiléptél a gyermekkorból, de még a zsenge ifjúság túlcsapongó, játszi kedvével eltelten. Tartsd meg ebből a vidám, derült kedélyt s ápd azt, óvd, hogy kísérod legyen halálod napjáig; de hogy ezt tehesd, *őrizd meg lelked vallásos érzületét; Isten legyen első gondolatod, ha fölkel; Isten legyen utolsó gondolatod, ha lefekszel. Az élő Isten tudata legyen ébren lelkedben minden tettetnél,* így nem tántorodol meg, vagy legalább nem bukói el abban az életben, melybe most léptél bele és melynek fáradságait, gondjait még nem ismered.

Most édes álmok, bűvös-bájos remények tündér világában élsz; ámde ezeket meglehet, csakhamar összezúzza a való, a mindennapi élet küzdelme, a rózsás, tündöklő tündérvilág csakhamar elborul, könnyek, bánat, gyakran

kétségbeesés váltják föl, ekkor menekülj Istenhez: imádkozzál!

Tartsd szemed előtt Arany Jánosnak amaz aranymondátát szüntelen:

«Kinek az ég alatt már senkije sincsen,
Ne féljen; felfogja ügyét a jó Isten».

A lélek nemessége.

Óvd meg lelked tisztaságát minden mocsoktól. Tiszta öntudat, nemes önértzet a legfőbb jók egyike. Isten áldása, az emberek szeretete fog így kísérni, ellenkező esetben lelked nyugalma föl leend dülva és az emberek gúnyja, megvetése, minden lépten-nyomon való megaláztatás kísér. Vigyázz, imádkozzál: «És ne vigy minket a kísértete ».

Tiszta lelked tükröződjék vissza egész lényedben — szerény magaviselet és beszéd, nemes tekintet és jóízlésű, szép, tiszta, de egyszerű ruházat ékesítsék külső alakodat.

Csak olyan úton járj, melyet mindenki előtt bevallhatsz. Minden tett, mely napvilágot nem tűr, már kezdete a bűnnek vagy bűn is már. Fiatal leányokat különösen két veszedelem fenyegeti szüntelen: *rossz irányú olvasmányok* és *nemtelen barátságok*. Te még ifjú vagy és így fogalmad sincs róla, mily elvetemült lehet a világ. Barátaidul ne fogadj olyanokat, kik közönyösek a vallás iránt vagy épen kigúnyolják azt. Ne társalogj trágár beszédű leányokkal, vagy a kik túlságosan szabadok ruházatban és a férfiak iránt való magaviseletben; általában kerülj az olyan társaságokat, melynek hangulata nemesebb érzésséiddel ellenkezik,

Említettük fenn a rossz irányú olvasmányokat. Ezek a könnyelműséget, bűnt érdekes, kedvező színben állítják elő s így ítélő tehetségedet, jellemedet megmételyezik,

hiúvá tesznek, benned olyan vágyakat keltenek, melyeknek kielégítése téged nyomorba, szégyenbe és gyalázatba dönthetnek. E mellett téves világismeretre vezetnek és a mi szintén felettébb lényeges dolog: elvesztegeted a drága időt, a vissza nem hozhatót, a melyet pedig saját és családod számára okvetetlenül hasznos munkával elfoglalni szigorú kötelességed.

Ellenben szívet és lelket fölemelő, nemesítő olvasmányok munkád elvégzése után csak javadat mozdítják elő.

Szerénység, mérséklés.

Aggódol leányka, hogy nem marad reád vagyon szüleidről? Tudod nagyon jól, hogy atyád és anyád csak ropant szorgalommal és takarékossgal tudtak téged és testvéreidet fölnevelni. Te is kezded munkájára és józan takarékossgára vagy utalva, ha becsületesen meg akarsz élni. Ezért fogadj szót és mérsékeld kívánságaidat. Ne vágyakozzál azokra, miket vagyonos szülők gyermekeinek birtokában látsz, hanem tekints magad körül és lásd meg, hányán vannak, kik sokkal kevesebbel beérik, mint a mivel te bírsz.

Ha díszesen öltözött ismerősöddel találkozol, kalapja talán szebb a tiednél, vagy épen selyemben, bársonyban díszeleg, ne jusson rögtön eszedbe, hogy bárcsak neked is ilyen volna! Érd be vele, ha egyszerű, de tisztességes ruhád van. Teljes erődből küzd le magadban a kevélységet, és a *hiúságot ne engedd uralomra magadban*; ez szörnyű egy zsarnok, örökösen gyötörne ki nem elégíthető vágyakkal, szívedben irigységet keltene s megfosztana téged a megelégedés és derült kedélytől. De ezen kívül a hiúságból nagyon sok gonosz származik még, melyek jellemedre vetnének homályt. Tetszelgő, gőgös, dicsekvő teremtés

lenne belőled, ki másokat lenéz, megvet, gyakran megsért és minden szeretetreméltóságát elveszíti.

Csodálatos dolog; de igaz, hogy ha valaki önmagán uralkodni enged egy vagy más ilyen rossz lelki tulajdont, a többi más rossz tulajdonságok is rendszeren föltámadnak, és úgy teremnek, mint a gomba. Ilyen kiirtani való tulajdonság a nyalánság is, ha azt akarod, hogy családi boldogságod alapján véve meg ne romolják. Kicsiny korodban dédelgetésből vagy szorgalmad jutalmául ajándékoztak neked néha nyalánságokat; de kifejlődött értelemmel ma már nem szabad ezeken kapkodnod. Mérsékeld tehát magadat ételben és italban. *Hiba, ha valaki nyúlánk, és az ételben meg válogatós.* Azért egyél, hogy élj, hogy testedet tápláld és nem pedig nyalakodjál, kivált titokban. Ez lealázna, megbecstelenítene téged, mert egyenes úton vinne a tettetésre, hazugságra, innen pedig már csak egy lépés a földhöz ragadt szegénység, sőt tolvajság.

Mulatságvágy.

Az Isten az embert társaslénynek alkotá, azért érezzük magunkat jól kedves, rokonszenves ismerősök körében; azért igen helyesen cselekszik az az ember, ki egész napját komoly, szigorú munkásságban töltve el, a pihenésre, üdülésre szánt órákat derült hangulatú társaságban igyekszik eltölteni, mert az enyhülésnek ezek a pillanatai új erőt adnak a következő napi munkára. Csak aztán ez a kedves, társas együttlét el ne fajuljon lakmározássá, dorbézolássá. A szerény társalgásból, tréfás beszélgetésből szóváltás vagy éppen durva felelés ne válják.

Hasonlóképpen óvjad magadat attól, hogy ez a mulatságvágy élvágygyá el ne fajuljon, munkádtól valamiképen el ne vonja sem kezedet, sem figyelmedet; zajos mulatságok kergetése már nem egyszer aláásták úgy egyesek,

mint egész családok boldogságát. A szilaj táncz nem egy leányt fektetett már kora sírba, vagy tette tönkre egészségét egész életére.

De nem akarunk mi téged a tisztességes tánczmulatságból sem kizárni, ha azt a kort elérted, mikor oda elmenned már illő — nagyon ifjan oda bocsátani minden esetben veszélyes — de ha odamégy, kísérjen el édes anyád, apád vagy más lelkiismeres, megbízható idősebb egyén. De még így se történjék ez nagyon gyakran, aztán hosszan be az éjszakába ne maradj ott, sem pedig egyik vagy másik tánczosod kíséretét el ne fogadd. Tisztességes szándékú ismerős úgy is fel fog keresni nappal.

Vigyázz azonban arra is, hogy az ilyen tánczmulatságokkal járó költségek nem kerülnek-e szüleidnek nagy áldozatába vagy még megerőltetésébe is? Nem fosztják-e meg magukat, testvéreidet még a szükségesektől is a te kedvtöltésed miatt? Ha így állana a dolog, akkor mérsékelj a mulatságvágyat, áldozd föl te inkább azt a kis, bizony gyakran kétséges örömet, mintsem családod tagjait kitedd a nélkülözéseknek. Azokban az órákban talán zokon fog esni, de szülőid és testvéreid szeretete, hidd el, kárpótolni fognak.

Barátnőid meghívását sem szabad gyakran elfogadnod, mert ez által magadat is kötelezed őket szintén meghívni és ez sok idővesztéssel és költséggel jár. Te nem akarnál hátramaradni a többiektől, szeretnéd, hogy szobád épen olyan csinosan volna bebútorozva, mint az övék; nem is akarnál szegényesebb étkeket adni föl, sőt egy kissé szeretnél túltenni rajtok, és így egyik szükségtelen kiadás szüli a másikat, a háztartás pedig nagyon megcsínyli az ilyen meggondolatlan könnyelműséget és a te mulatságvágyad végső szegénységet idézhetne elő.

Ezért is hát első helyen mindig otthon, családod körében keress szórakozást. Derült kedélyed, eleven, kedves

modorod szülőidnek és testvéreidnek nagyon kellemessé tehetik a vasárnapi munkaszünetet. Olvass föl nekik valami jó elbeszélést vagy a «Vasárnapi Újság»-ot, vagy bibliai történeteket; társas-játékkal, talányok megfejtésével is nagyon szépen ki lehet tölteni a pihenésre, üdülésre szánt időt. A nyári időszakban ott van az Isten szabad ege alatt a szép természet, tiszta levegő, virágos mező, lombos erdő — menjetek ki a szabadba, ezek üdítenek, lelki örömeire gerjesztenek és mily jól esik, egy ilyen kirándulás után a legegyszerűbb vacsora is! Oh édes leányka, maradj kívánságaidban mérsékelt, modorodban szerény, meglásd, mily sokáig megmarad derült, nyugodt kedélyed s munkakedved.

Nyájas, elnéző modor.

Az embert Isten nem teremtette egyedüllétre, hanem örömeinkben, bánatunkban, munkálkodásunkban mások társaságára vagyunk utalva. Ezért, jó leánykám, ügyelj magadra, mert félek, hogy egy kissé érzékenykedő, könnyen sérthető, és — mondjuk ki — meggondolatlan vagy. Ha valami nem kedved szerint megy, akkor megharagszol és bizony gyakran olyanokat is mondasz, a mi nem illik fiatal leány szájából, ha aztán azért valaki megró vagy rendreutasít, hogyan fortyan fel véred, hogy pirulsz el mélyen és szemeid mérges tekinteteket lövellnek. Pedig ha látnád magadat, mily rúttá tesz a harag! mily eltorzult és mindenkire visszataszítóvá válik arczod! Ha valamikor boldog akarsz lenni, úgy e szenvedélyeskedést le kell győznöd, és pedig rögtön, a mint az indulatot magadban föltámadni érzed és így magadat türelemre és önuralkodásra szoktatnod.

Egy barátnődtől hallottam, a mikor azt az óhaját nyilvánította, hogy mint korra nézve mindennap idősebb leend, úgy szeretne gyarapodni Isten és emberek előtt a

kedvességben is. Te is megnyerheted ezt, ha nyájas és türelmes leszel. Jószívűség, szerény tekintet, nyugodt magatartás — ezek a fiatal leánynak legszebb ékességei.

Ha iparkodol önzéstelenül szolgálatkész, előzékeny lenni mások iránt, ha másoknak igyekszel örömet szerezni, úgy mindenki szeretni fog; ellenben, ha mindig csak magadra gondolsz, munkáidnál csupán saját hasznodat, saját kényelmedet tartod szem előtt, mulatságban csak azzal törődöl, a mi neked örömet szerez, ha mindjárt másoknak ez által kellemetlenséget okozasz is, akkor ellenszenv keletkezik irányodban.

Hasonlóképen ha mindig csak saját akaratodat kívánod érvényesíteni, mások fölött uralkodni vágyasz, az utolsó szót csak azért is magadnak követeled; akkor ilyen jellemed miatt mindenki kerülni fog. Ezért törekedjél engedékeny, szolgálatkész, alkalmazkodni tudó és türelmes lenni.

Őszinteség, hűség.

A boldogságnak legnagyobb támaszpontja az igazágszeretet és hűség; hazudozás s bizalomhiány oly akadályokat gördítenek az ember útjába, melyet csak nagy keserűséggel és igen nehezen háríthatunk el. Először is igyekezzél önmagaddal szemben igaznak lenni, azaz ne becsüld túl saját értékedet és tehetségeidet. Jusson eszedbe, hogy még sok, igen sok hibád lehet s iparkodjál azokat beismerni, s jellemedből kiirtani. Másokkal szemben igyekezzél a legszigorúbban igaznak és őszintének lenni. Meg ne alázd magadat a tettetésig sem valami czél elérhetéseért, sem valami hiba elpalástolása érdekében.

Hibáidat megbánással bevallani sokkal jobb, mint azt tisztázni akarni. Nyílt, tiszta vallomást mindenki tisztel, de hazudozás, tettetés megvetést és gyalázatot idéz elő.

De ez csak saját dolgaidra vonatkozik. Idegenek dolgaiba

ne avatkozzál, őszinteséged hírhordássá, pletykázássá vagy épen rágalmozássá ne fajuljon el. *Ha kell azonban, mondd ki az igazat mindenben.* Mindenkiel szemben úgy viseld magadat, hogy egyetlen szavadra elhigyjenek mindent, mit nekik mondasz.

Ha rosszul vagy, mondd ki, nehogy elkomorult kedélyed vagy kevésbé sikeres munkálkodásod környezetetted fölbozantsa. Ha valami kárt tettél, valld be őszintén azonnal sajnálkozással. Így nem csak enyhíted a kellemetlenséget, hanem az illetőket ki is engesztel. Ismétlem: légy becsületes lelkű és igazságszerető, akkor biztosan tied az emberek szeretető és tisztelete.

Szorgalom és hasznos munkásság.

Daczára a szerény körülményeknek, melyekben fölnevekedtél, gazdagabb vagy te, mint magad is gondolnád. Ifjúságod legszebb virágjában vagy, és a jó Isten megáldott téged munkához ép egészséges kezekkel és értelmes fejjel. Ez hármastőke, melyből iparkodással és szorgalommal nagy kamatot nyerhetsz.

Hanem mégis ne feledd, hogy munkásságodhoz minden rendelkezésedre álló eszközök között *első és legdrágább az idő!* Minden óra nagy értéket képvisel. Használd föl mindezeket dologra vagy olyan tanulásra, mire szükséged van és minek az életben később hasznát veszed. Ne pazarolj el egyetlen órát sem hiában vagy tétlenül. Az elpazarolt óra vissza nem tér többé soha. Bár minden egyes óraütés az idő futására emlékeztetne és szorgalomra buzdítana.

Szilárd egészséged, ép, erőteljes testalkatod, melyet oly sok gazdag, de gyöngé egészséggű, vézna testalkatit leány örömet elcserélne vagyonaért, olyan tőke, melylyel Isten azért ajándékozott, meg, hogy azt bölcsen

és józanul használd. Talán már most is saját magad keresed meg a mindennapi kenyeret és ruházatodat. Oh, akkor már most is gazdag kamatot hoz. Ily módon te megfeszített szorgalommal szép összegecskét is megtakaríthatsz, melylyel jövődet saját magad erejéből megalapíthatod.

Azonban a munkát ne csupán a pénzkeresés miatt szeresd. Szeresd azt, mint Istennek legdrágább adományát. Ez talán durvábbá teszi kezeidet, de vidámmá, derültté teszi lelkedet. Imádság és szorgalom legyen mindennapi jelszavad és meglásd, Isten áldása lesz rajtad szemlátomást.

Lássuk most a bölcs Teremtőnek legnemesebb, legmagasztosabb adományát, az *értelmet*, józan észet.

Soha se dolgozzál figyelem nélkül, gondold meg mindig, munkádnak melyik részét lesz leghelyesebb előbb elkészíteni, hogy fogj hozzá, hogy azt a leghelyesebben, legcsinosabban elkészíthesd; így nagy örömed telik a szép sikerben és ez az öröm valósággal szárnyakat ad; lelkesülsz és csak úgy ég majd kezekben a munka s általa közbecsülést is nyersz az anyagi hasznon kívül.

Ellenben az, a ki kedvetlenül munkálkodik, kevésre halad és azt is rosszul, hanyagul végzi; szívéből kialszik a lelkesedés, kedélyéből az öröm, rosszkedvű és hanyaggá lesz, ezt pedig aztán szegénység, majd ínség lepi meg. És akkor vége a megelégedésnek, vége a családi boldogságnak.

Most tehát, kedves leányka, lépj be bátran, hasznos, mert munkás, szorgalmas, derűit ifjú életedbe! Ha megszívlelted előadott jó tanácsaimat s azok szerint fogsz cselekedni, akkor bizonyosan áldás és szerencse kísér s megtaláltad a családi boldogságra vezető utat.

Szózat a fiatal asszonyokhoz.

Bevezetés.

Minden asszonyra nézve kissé bajos dolog háztartását cseléd nélkül ellátni, mindamellett könyvünk céljához híven — a mennyiben be akarjuk bizonyítani, hogy a legszerényebb körülmények között is boldog, nagyon boldog lehet az ember — nekünk mintául okvetetlenül a legszerényebb háztartást kellett felvenni, mert hiában, ha a férjnek jövedelme kevés ahhoz, hogy cselédtartásra is jusson, addig kell takaródnunk, a meddig a takaró ér.

Hanem az ifjú nő legyen arra elkészülve, hogy egy háztartáshoz igen sokféle ismeret kívántatik, mert munkája a hány, annyiféle; aprólékos gondja temérdek. De azért ne riadj meg, kedves olvasóm, Istenben vetett bizalommal fogj csak bele munkádba, kis könyvünk biztos irányt jelöl ki számodra s hidd el, megtanít és átsegít minden előfordulható nehézségen, ugyannyira, hogy könnyen megfélelhetsz kötelességeidnek.

Olvasgass csak e könyvben szorgalmasan; jó és hű barátod ez, mindig és minden alkalommal a legjobb tanácsot adja, hogy mitévő légy, sok szükséges munkád közül melyiket végezd legelőbb, háztartásod bármelyik ágában utasít, mert azt beosztva találod három főirányban, úgy mint: lakás, táplálék és ruházat szerint.

A fiatal menyecske.

Talán még nem régen volt az, kedves kis barátnóm, a mikor te, menyasszonyi koszorúval fejedén, a templomból férjed karján kijőve, mint új asszony először léptél be lakásodba. Isten áldását kívánta reád a lelkész, és te elragad-

tatva, határtalanul boldogan, telve édes reményekkel, tekintettel jövődbe.

Vájjon teljesültek-e azok a remények a családi, ki-mondhatatlanul édes boldogságra nézve?

Ha kénytelen vagy szomorú «nem»-mel felelni, akkor ezek miatt a teljesületlenül maradt remények miatt ne okozd a körülményeket, vagy épen férjedet; aligha nem benned, magadban rejlik a hiba.

Sajátságos tünemény az a boldogság. Mentül jobban üzzük, kergetjük, annál távolabb áll tőlünk; ellenben, ha jóformán nem is törődve e pajkos tündérrel — magunkról is megfeledkezve — dolgaink után látunk, kötelességeinket értelmesen és híven teljesítjük, a hozzánk tartozók jólétét, boldogságát teljes erőnkől előmozdítani törekedünk, egyszerre csak azon vesszük észre, hogy a boldogság közöttünk van, állandó tartózkodási helyeül szíveinket választotta, onnan távozni eszében sincs.

Tehát vizsgáljuk meg, nem liányzik-e nálad a liáz rendes vezetéséhez szükséges ismeret, s a boldogsághoz a kellő tulajdonságok és erények?

Sok hiányzik belőlük, ugyebár! — Ne veszítsd el e miatt kedvedet. A háztartásodhoz szükséges ismeretekre megtanít e kis könyv; utal azokra a tulajdonokra és erényekre, melyek nélkül valódi boldogság nem képzelhető.

Már mint leánynak, legelső helyen ajánlottuk neked a vallásosságot, most ismétljük azt, mert mint asszonynak, ki az élet küzdelmeibe, harcaiba lépett be, épen olyan nagy vagy még nagyobb szüksége van az Istenben helyezett bizalomra, erre az erkölcsi, de mégis legszilárdabb támaszra, mint a leánynak.

Kezdd hát mindén napodat, mindég munkádat az Isten nevében, vallásod szertartásait is igyekezzél teljesíteni, járj templomba gyakran, áhítatos lélekkel.

A férj iránt való hű és igaz szeretet

Hasztalan keresnéd a boldogságot, ha szívedben ki-
halni engednéd a szerelmet férjed iránt; az ő iránta való
igaz hűség és szeretet a te családi boldogságodnak vezér-
csillaga.

Hanem talán már most is panaszkod, hogy férjed
nem oly gyöngéd, nem oly szeretetteljes, mint eleintén
volt; keresd csak az okát, vájjon nem magadban találsz-e
fel ismét?

Nemde, kezdetben férjed úgyszólván tenyerén hor-
dott, mindent megtett, a mi kívánságodat csak szemedből
kiolvashatott, egy kérésedet sem tagadta meg, sőt minden
kívánságodat teljesítette, dicsért mindent, a mit mondtál,
örült mindennek, a mit csináltál, — ez természetesen
hizelgett neked, tetszett hiúságodnak; de kérdés, vájjon
hogyan viselted te magadat irányában? Voltál-e tekintet-
tel az *ő kívánságaira*, teljesítetted-e az *ő kéréseit*? Igye-
keztél-e te is neki mindenben *örömet szerezni*? Mert a sze-
relem csak úgy maradhat állandó, ha mind a két félnél
egyenlő. Ha az asszony örömet fogadja a kedveskedése-
ket, de viszont nem igyekszik férjének kedvében járni;
nem csupán a nyájaskodásról van itt szó, hanem egész
háztartásodról, melyet férjed óhajtása szerint és a józan
észnek megfelelőleg tartozol vezetni. Ha ezek nem történ-
tek meg, akkor a leggyöngédebb szerelem is meghidegül-
het a férfi szívében.

Igyekezzél tehát férjed iránt önzetlen, hű és igaz sze-
relemmel viseltetni; saját kívánságaidat, vágyaidat némissz
el, ha azok férjed óhajtásaival ellenkeznének, mondj le
saját kényelmedről, hogy neki szerezhess kényelmet, nél-
külözz az ő jólétéért. Ha nincs elég pénzed annyi húsrá,
hogy mindkettőtöknek jusson, akkor hozz csupán az ő
számára, kinek nehéz munkája következtében táplálóbb

ebédre van szüksége, mint neked, — ha mindjárt még várnod kellene is az új ruhára vagy kalapra, mely után vágyódsz.

Maradj mindig szerény és kevéssel megelégedett! Ne vágyj olyanokra, melyekről tudod, hogy férjednek nagy áldozatába kerülne azt megszerezni; ne terheld őt örökös panaszaiddal, kivált ha látod, hogy azokon a bajokon ő sem segíthet; ne követelj mindig dicséretet és elismerést olyanokért, a miket úgy is kötelességed elvégezni és ha egyszer-másszor elégedetlenségnek ad is kifejezést, az ne rontsa el a te kedvedet, fojtsd el a kedvetlen érzést magadban és maradj nyájas, készséges. Ez ki fogja őt engesztelni. Így jár el az igaz szerelem. Sőt még tovább is megy, mert mint az apostol mondja: «a valódi szerelem minden áldozatra képes, mindent elhisz, mindent eltűr».

A nő türelme férje hibái iránt.

Vájjon van-e ember hibák, tévedések nélkül? Talán ha magadba szállsz, kedves olvasóm, úgy találod, hogy bizony neked is megvannak a magad gyöngéi és férjednek akár hányszor türelemmel kell hibáidat elviselni. De hogyan is fortyanhatsz föl olyan hirtelen, hogyan érezhetőd magadat annyira megsértve, ha férjed száján egyszer-másszor egy nemszeretem szó kiszalad! Ha már egyszer ismered hirtelen természetét, tudod, hogy hamar megboszankodik, és még ki is tör, különösen ha munkájánál vagy máshol valami kellemetlenség éri; miért duzzogsz aztán te is, ha olyan hangulatában veled szemben is megfeledkezik magáról? Hiszen nem olyan nagyon rossz akarrattal volt az mondva, és bizonyosan igyekezni fog ő azt jóvá tenni, ha azt a sértő szót te is türelemmel viseled el. De ha akkor te is épen olyan keserűen felelsz neki vissza, sértő, bántó szavakkal illeted: rögtön itt a veszedelem és

a szerelem csillaga szokszor hosszú időre fekete fellegbe burkolózik. De még ennél is van egy nagyobb baj, ha tudniillik *férjed hibáját mások előtt föltárod*. Még legbizalmasabb barátnőd előtt sem szabad erről beszélned, különben vége a te türelmednek. Ha pedig a te hozzájárulásod nélkül is kitudódtak férjednek gyöngeségei, úgy igyekezzél azokat mindig kimenteni, még ha oly nehezedre esnek is. Temesd el e fájdalokat lelked mélyébe, erről csak Istennek szabad tudnia, csak ő nála keress vigasztalást. Sőt férjednek még nagyobb és gonoszabb hibáit is el kell tűrnöd és szeretettel megnyerned őt a jobb útra térésnek.

Ha férjed tovább elmaradozik a kocsmában, mint illő volna, vagy mint te szeretnéd, uralkodjál méltatlankodásodon vagy haragodon. Ha úgy teszesz te is, mint sok esztelen asszony, hogy férjedet a legkeserűbb szemrehányással halmozod el, altkor soha sem javítod meg őt, sőt ellenkezőleg, csak rontasz az állapotokon. De ha csak elszomorodol e könnyelműségen, szolid, szeretetteljes szavakkal kéred őt életmódjának a megváltoztatására, akkor talán leszoktathatod c hibáról. Egyetlen, de biztos eszköz van különben a nő kezében erre: tedd otthonát oly kedvessé, oly boldoggá, hogy otthon, veled érezze magát legjobban. Bizonyos lehetsz benne, hogy vashorgonnyal sem lehet őt hazulról elhurczolni.

Az asszony nyílt szívűsége, őszintesége férjével szemben.

Férjed előtt nem szabad titkodnak lenni, legyen lelked tárt könyv előtte, melyben minden betűt kibetűzhessen, minden gondolatot elolvashasson. Ha szomorkodol, tudja meg férjed, miért — de örökös siránkozó panaszokkal ne terheljed; — aggódol, tudja meg az okát; sietős dolgod van, azt is tudnia kell, különben egy rakás félreértés

keletkezik belőle, majd kedvetlenség, boszúvágy, melyek a békét és szerelmet csakhamar kiölik.

Ha rosszul érzed magad s azt tapasztalod, hogy férjed boszankodik, a miért olyan lassan, nehezen bírsz dolgozni, szórakozott, feledékeny vagy, ne némulj el sértődve, hanem mondd meg nyíltan, de minden sopánkodás nélkül, hajódat, ekkor rögtön megszűnik minden boszuság.

Általában egy helyén alkalmazott engesztelő szó igen sok kellemetlenséget elhárít.

Ha valami baj ért, tán összetörtél valami kedves vagy drága tárgyat, valld be rögtön pár sajnálkozó szó kíséretéb'eu. Későbbben úgy is megtudná és akkor nagyobb baj lenne belőle. Esetleges rosszkedvűségednek add okát nyíltan, nehogy másra magyarázva, gyanúskodjék. De ezekkel a rosszkedvűségekkel őt ne is terheld gyakran. A kenyérkeresőnek úgy is van gondja elég: találjon ő kedves feleségénél enyhülést.

Nem győzzük eléggé ismételni: légy nyílt, becsületes és őszinte! *Férjednek be kell bizonyosodnia a felől, hogy ő a neje egyszerű szavának feltétlenül Intelt adhat* minden körülmények között. Isten mentsen meg téged, kedves fiatal asszony, a tettetéstől vagy hazugságtól. Különösen *légy őszinte a pénzügyekben.* A legkisebb kiadást se tedd férjed háta mögött, titokban. Ha kívánja, egy krajczárig számolj be neki és no hazudjál el neki egy fillért sem, még a legjobb szándékkal sem.

Ha kevés pénzt ad a háztartásodra, szeretetteljesen iparkodjál őt meggyőzni a még elkerülhetetlen kiadások szükséges voltáról; kérd őt nyájasan, szívélyesen; de ha nem enged, hajolj meg határozott akarata előtt, inkább nélkülözz, semhogy veszekedéssel igyekezzél kívánságodat keresztülvinni.

A vő gyanakodása.

Férjedet ne gyanúsítsd soha! különben vége van lelked nyugalmanak, családi boldogságnak talán örökre. A férj talán elvisel egy-egy megbántó szót, magadviseletében egy kis illetlenséget, azzal a gondolattal, liogy nem szándékosan, rosszakaratból tetted, de hiábavaló gyanúsításokat nem tűr meg soha; ezzel halálos dőfést adsz szerelmének. Ártatlanul gyanúsítva büszke, önérzetes férfi ritkán menti magát; magához nem méltónak tartaná hálátlan neje előtt, kit ő annyira szeretett és a ki most mégis oly alávalónak tartja, magát mentegetni.

Szó sincs róla, ez elnémulás a férj részéről nem helyeselhető; de a legtöbb esetben így van és a házasságban igen gyakran a legborzasztóbb szerencsétlenség az asszony gonosz gyanakodásából keletkezett.

A valódi szerelem nem gyanakvó, az csak hisz, remél és szeret. De tegyük föl, hogy annak a gyanúnak volna is némi alapja: menekülj az Istenhez, csak egyedül ő lássa meg szaggató, fájdalmadat, kínos vergődésedet; imádkozzál és *bocsáss meg!* Tudj eléggé szeretni, hogy még «az» se ingassa meg igaz szerelmedet és hűségedet. Légy nyájas férjed iránt, jó és kedvkereső, érd be vele, hogy te szeretheted. Hidd el, ez is boldogító.

Békeszeretet, szelídség.

Az asszonyoknak rendszeren két — nekik igen kedves — hibájuk van, de a melyek hatásukban a családi békének és boldogságnak rendszeren halálos ellenségei. Az egyik az *uralkodási vágy*. Nagyon sok asszony nem éri be az étel, ital, bútor, edény, ruhák, fehérneműk, szóval a női birodalom fölött való uralkodással, hanem férjeiknek is parancsolni akarnak; és pedig a férj ne csak kívánsá-

gaiknak, hanem szeszélyeiknek is kész, engedelmes szolgáljuk legyen. Pedig ez homlokegyenest ellenkezik az Isten által adott rendjével a dolgoknak. A férj a családfő, ő az úr a háznál, és a nőnek kötelessége őt ilyennek elismerni s másokkal is elismertetni. A férfinak nem szabad megengednie, hogy neje uralkodjék fölötte, mert ekkor valójában ismerőseinek gúnytáblája lenne.!

Így például, ha a férjet barátai mulatni hívják s ő e meghívást nem fogadja el, rögtön készen vannak vele: nem mer eljönni, fél a feleségétől! Ezt jegyezd meg magadnak jól és soha se árulj el sem magatok között, sem mások előtt semmiféle parancsolgatási hajlamot! De kerülj még a látszatát is. Ha férjed érzi, hogy barátai nem mondanak igazat, akkor lepattan róla a gúny, mosolyogva fogadja az ilyeneket, s minden tétova nélkül, saját sugallatát követve, bátran visszautasítja a kísértéseket.

És pedig nyájas előzékenységgel nagy befolyást gyakorolhatsz férjedre. Es ez legyen is ügy, hass reá, és buzdítsd isteni félelemre, nemesítsd őt, javítsd szíved szeretetével. Gyöngédségednek okvetetlenül sikerülni fog az, mit követeléssel nem érhettél el soha.

Az asszonyoknak másik kedvencz hibája: hogy állításaikban *mindig nekik legyen igazuk*. Pedig hogy a miénk legyen örökösen az utolsó szó, az épen nem szép jellemvonás és nagyon helyes az a mondás:

«A műveletlené az utolsó szó;
A művelté a győzelem».

Természetesen az erkölcsi győzelem. Az ilyen erőszakoskodás a női erények legszebbikének, a szelídségnek ellentéte. Engedékenynek lennünk, még akkor is, ha igazunk van, nem szégyen, hanem inkább okosság és nemes tény.

Nem alázod le magadat engedékenységeddel, hanem

inkább emelkedői férjed becsülésében az által, kivált ha rájön, hogy tulajdonképen neki nem is volt igaza.

Tehát ne légy erőszakoskodó, hanem engedékeny, makacsul ne ragaszkodjál sem hiúsághoz, sem állításodhoz. Akaratoskodást, daczot meg épen meg ne tűrj természeteden. Ellenben, ha férjed makacskodik, légy te az okosabb és engedj.

Azonban, ha erkölcsileg rosszról van szó, ott már ne engedj. Tartsd fön­n női önérzetedet, rosszat ne tégy és ne is engedj elkövetni még a házi békéért sem, a mi pedig a legfőbb. Jelenlétedben trágár beszédeket ne tűrj meg sem idegenektől, sem hozzá­tartozóktól. Ezek ellen lépj föl komolyan, vagy távozzál az ily körből, míg föl nem hagy­nak az illetlen beszédekkel.

Azonban minden kis pajzán tréfát, még némi paj­kosságot is ne végy mindjárt igen nagyra. Finom női tapintatod meg fogja itt is találni a kellő határt.

Ha azonban minden tőled telhetőt megtettél a házi békéért, és férjed — legalább szerinted — minden cse­kélységért fölpattan, kitör, soha sincs megelégedve sem­mivel — hogyan őrizheted meg a házi békét? — *Szelid­séggel és türelemmel*. Szóváltáshoz, veszekedéshez mindig kettő kell. Ha férjed felbőszül, maradj te nyugodt és pró­báld őt szeretettel kiengesztelni, így veszekedés nem támadhat; ha durva lenne, megsért, megbánt, uralkodjál magadon, ne torold vissza, bocsáss inog és feledj, ily mó­don minden nagyobb összeütközés ki lesz kerülve.

Ha igazán békeszerető vagy, és férjed iránt való sze­relmed önzetlen és igaz, akkor még sértés vagy bántalom miatt sem keseredel el, hanem a szenvedett méltatlanság daczára épen olyan gyöngéd és kedvét kereső leszesz, mint előbb. Ne félj, ez nem aláz meg. Férjed tudni, érezni fogja, hogy ez nem gyámoltalanságból, sőt inkább a leg­nemesebb akaraterebből, *önuralkudásból* történik így, és

ez szíve mélyéig hat s jobba, mérsékeltebbé igyekszik lenni.

Hanem jaj neked! ha nem bírod magadat mérsékelni, ha nem tudsz magadon uralkodni! és szelídség helyett épen olyan gyorsan fölháborodol, mint férjed. Ha tűz és puszkapor érintkeznek, akkor fürgeteg és pusztulás jön létre. A zaja csak elmúlik; de hogy a szivben minő pusztítást visz végbe, az ki nem számítható. Ezért *óvakodjál az első veszekedéstől!* De ha már megtörtént volna, sőt megtörtént egy másik és harmadik is, akkor iparkodjál eltörölni annak minden emlékét. Föl ne említs soha valamely elmúlt veszekedést; szemére ne hányd férjednek előbbi sértéseit vagy hibáit, mert az által kárhozatos játékot üznél családi boldogsággal.

Munkakedv.

Mikor az Isten a bűnbeesett első emberpárt kiüzte a paradicsomból, hol minden szükséges megtermett számukra, büntetésül azt monda nekik: Fáradságos munkával keresd meg a te kenyeredet.

Ámde a jóság, irgalom és szeretet Istenének még átka is csak áldássá válhatott, és azzá is vált. Mert az *áldások legnagyobbika az emberre nézve a munka.*

Mert a munka nemcsak kenyeret és jóllétet ad, hanem lelki nyugodalmat, derült kedélyt és magunkkal való megelégedést. Munkánknak legfőbb jutalma: a siker öröme. Ez a legtisztább lelki öröm, mely nem okoz megbánást. Madách azt mondja az Ember tragédiája című remek művében:

«.....Legyen hát célod:
Istennek dicsőség, magadnak munka».

Ezt a mondást véssétek be szíveitekbe, hazám leányai, legyetek bár földhöz ragadt szegények, vagy ringas-

sátok magatokat fényes hintó dagadó párnáin. Mindegyikötöknek körében föltalálhatjátok a titeket megillető munkásságot, mindegyikötöket fölemel, jóvá, nemessé tesz a munka.

A munkás kéz drágább az aranyból, ragyogóbb ékszer a gyémántnál. Szorgalom elvon minden rossz, minden könnyelmű gondolatól, szorgalmad által boldog vagy magad, boldoggá teszed a hozzád tartozókat, mert azok jólétét eszközlöd általa. De ha rest módra, kedvetlenül dolgozol, akkor a vidámság kikopik szívedből, szemedből eltűnik az öröm ragyogása; a kedvetlenség belmrczolkodik házádba és a munkátlanság kinyitja ajtódát a bűnnek, az Ínségnek.

Az asszony tétlensége és munkakerülése fölemészti a jóllétet, szétdúlja a család boldogságát és megvarrja a koldustarisznyát.

Takarékosság.

A pazarlás ugyanarra az eredményre vezet, mint a henyélés. Ha férjednek elmenne kedve a munkától, akkor mind a kettőn éheznétek. A férj szorgalma teremti meg az asszony munkálkodására az alapot.

A férj keresi házához a kenyeret, konyhádra az élelmi szereket, hanem neked meg takarékossgoddal leéli a kenyérhez a vaját, fazékba a húst megszerezni. Hogy mi módon teheted meg azt, arra megtanít ez a kis könyv, hogy azt pedig meg kell tenned, azt meg lelkiismereted parancsolja. Pazar háztartás, könnyelmű pénzkidadás a te részedről megrablása a ház jóllétének, meglopása a férjed verejtékes keresményének. A legkisebb kiadást se tedd meggondolatlanul; el ne vesztegess semmit, még a legcsekélyebbnek látszót sem; ne pazarold el sem az időt, sem a pénzt, sem a pénzértéket. Mert ha ezt teszed, akkor magadat, férjedet és egész családodat koldusbotra jutta-

tod. Férjed hasztalanul fut, fárad, az ő maga megerőltetése, az ő verejtékes nehéz gondja — minden, minden hiába, ha te pazar vagy háztartásodban. Azért okulj jó tanácsomon és ne valósítsd meg azt a közmondást, hogy a maga kárán tanul a magyar.

Tisztaság cs rendszereit.

Ha tollam eléggé ügyes volna e két erénynek dicsőítését oly igazi lelkesedéssel leírni, mint azt én lelkemben érzem, ha ez érzést átönthetném a te lelkedbe, én jó aszszonyom, hogy az füledben csengene reggeltől estig! A tisztaság az egészség őrizője, a jó erkölcs védő angyala, a szépség alapja. E nélkül házad undorító, czifrasága undok, sőt maga a színarany is ellenszenves; rend és tisztaság nélkül az egész családélet szenvedhetetlen. Rendületlen kitartással ápdold őzt a két erényt. Ha még oly takarékoskodó lettél is, no kíméld a vizet — Istennek ezt a drága adományát, melyet oly bőségesen osztott ki mindenfelé; ne kimúld a szappant, seprű, porzó, portörölő kezed ügyében legyen mindig, mint a kovácsnak a kalapácsa, az asztalosnak a gyaluja, vagy a takácsnak a vetélője.

Mindent tisztán tarts, mihez csak hozzáérsz, de mindenek előtt magadat! Ne feledd, hogy tested az isteni szikra, a lélek lakóhelye, ne csinálj abból madárijesztőt. Mosakodjál gyakran, minden szennyező munka után: mosd meg kezed, arczod, nyakad; ne hanyagold el hajad rendezését, fogaid tisztán tartását. Változtass fehérneműt gyakran és gondoskodjál hasonló módon családod tagjairól is. Jutalmad: egészség és jó kedv.

Nem kétlem, kedves olvasóm, hogy te ezeket, az én általam dicsőített erényeket, szintén nemeseknek és szépeknek tartod. Ha egyik vagy másik megjegyzésemre eset-

leg fejedet csóválva tán túlzásnak tartod, de még sem gondoltad, úgy-e bár, hogy ferdeséget prédikálok én neked. Legfeljebb is azt gondolod, hogy nagyon nehéz volna neked ezt teljesítened. Ha ez volna az eset, akkor hallgass reám, ha kiáltom: csak kislelkű ne légy, csak bátorság! Kisértsd meg csak, hidd el, menni fog. Előre önzéstelen szeretettel, szerénységgel, nyájas arccal, türelemmel! Rajta, légy szorgalmas, takarékos, tiszta és rendes! Meglásd, mily édes, mily kimondhatatlanul boldogító örömmézés fogja el lelkedet, ha komolyan akarsz és iparkodol. Minden erényt csak akkor ismerünk meg igazán és akkor szeretjük meg, ha gyakoroljuk.

Hanem ezeknek az erényeknek gyakorlására nézve valami nagy akadályra kell téged figyelmeztetnem: ez az üresen fecsegő, pletyka asszonyok társasága.

Fecsegő barátnők.

Ha családi boldogságot akarsz teremteni, vágj⁷ azt megőrizni, akkor sehol se légy szívesebben, mint saját otthonodban, és soha se engedd házadat kíváncsi és fecsegő asszonyok gyűlöhelyévé.

Akkor menj ki a városba, ha okvetetlenül szükséges (pl. egészségi szempontból a szabad levegőre való menés kivétel!). De akkor se találd örömet a szomszédokkal való fecsegésben, a luftnál, a piacon vagy a boltokban való ácsorgásban. Ez elrabolja tőled a drága időt és annak következtében munkádat hanyagul s elhamarkodva kell végezned. De elrabolja lelked nyugalmát, eszed másfelé jár, házi teendőidben egyről-másról megfélekedzel és férjed e hanyagságot látva, kedvetlen és boszús lesz. Ily módon lassankint e rossz szokás földúlja boldogságodat.

Fecsegő asszonyok társasága okvetetlenül sokféle veszekedésbe kever, és benned a rossz indulatoknak egész

raját kelti föl, mikről neked, magadnak tudomásod sem volt eddig. Ha e fecsegésekből értesülsz, hogy mások mit beszélnek s mi módon ítélnék rólad, az téged boszúra és gyűlöletre ingerel, melyek lelkedből minden örömet kiölnék. Ha azt hallod, hogy más asszonyoknak mennyivel jobban van dolguk, mennyivel kellemesebb az életük, mint neked, úgy az irigységet, fölösleges vágyakat ébreszt benned, esztelenségedben elégedetlen leszel saját körülményeiddel. Ha még azután ráadásul férjedet bírálgtatják, gyalázzák ezek a kígyónyelvek, akkor csak egyenesen mondj le a boldogságnak még reményéről is. Ezért határozott erős akarattal ki kell magadat szabadítanod az ilyen nők társaságából, különben cseppenként csepegtetik a bizalmatlanság magvát lelkedbe az ilyen asszonyok, melyből gyanú, végre az ellenszenv halálos mérge fakad.

Mind e szerencsétlenségtől megkímélheted magadat, ha csendeskén otthon maradsz és nem törődöl másoknak sem beszédeivel, sem tetteivel. Szent legyen neked házad és házad tájéka, az csak a tied és a tiedé legyen; zárd el azt minden idegen, kíváncsi, tolakodó asszony szeme elől egyszerűsmindenkorra.

Ha a családanya a fenti hozzáintézett szózatot átgondolja s a szerint igyekszik dolgait intézni, *akkor családi boldogságának forrását önmagában találja föl*. Férje szeretni és tisztelni fogja, mert általa nyeri boldogulását; gyermekei hálát adnak Istenüknek, a miért nekik ily édes anyát ajándékozott. És Isten maga is áldásában részesíti, sőt ha megpróbáltatásokat küld is reá, egyúttal vigaszt is nyújt neki bizonyára.

Tanulás, gyakorlat.

Ki semmit sem tanul, az tudatlan és ügyetlen marad. Hogy valaki bármely munkát derekasan végezhesen, azt

tanulnia és szorgalmasan gyakorolnia kell. így van az ember a házi dolgokkal is, ezt is tanulnunk, azután nagy figyelemmel gyakorolnunk kell, ha jó gazdasszonyok akarunk lenni.

Csupán csak jó akarattal és szorgalommal még nem bírunk eligazodni benne, ha a dolgok mikéntjét meg nem tanultuk; mert itt nem csupán kézzel, hanem igazi értelemmel és nagy gonddal kell dolgozni.

Ezért adunk mi e könyvecskében útmutatást a család számára szükséges lakásra, táplálékra és ruházatra nézve. Ezek igen nagy tényezők a család boldogulhatását tekintve.

MÁSODIK RÉSZ.

ELSŐ FEJEZET.

A lakás.

A lakás keresése a férfi dolga; hanem az asszony nézete és kívánsága itt is inkább irányadó, mint bármely más dolognál. Ne foglalja le addig a lakást, míg felesége tanácsát meg nem hallgatja. Hogy tágasabb vagy szűkebb lakást vegyenek ki, az a jövedelem nagyságától vagy a kereset mennyiségétől függ. Ha keresztülvihető, inkább néhány forinttal többet áldozunk a jobb lakásra, minthogy rossz lakással beérjük. Czélszerűtlen lakásban az ember úgy sem állja ki soká és megint a hurczolkodásra kényszerül. Pedig régi közmondás, hogy háromszori költözködés anynyi, mint egy égés, és boldog, nyugalmas családi élet egészségtelen lakásban nem képzelhető. Mire figyeljünk hát a lakásbérletnél? Megfelelnek erre a következők.

1. A lakás távolsága a foglalkozás helyétől.

Ha a lakás a férj munkahelyétől félórai útnál messzebb esik, akkor többnyire nem járhat haza ebédre. Vagy helyébe kell hordani neki az ételt, vagy olyan hirtelen, sebtiben kell megennie, a mely egészségére nézve semmi-kép sem lehet jó hatással. Mindkét esetben veszít a család-élet kellemessége. Ha a lakás nagyon közel esik a munka-

helyhez, akkor meg a férfi elesik a szabad levegőn való naponkénti rendes mozgástól; ez okokból tehát válaszszuk ki a középtávolságot.

1. Külön bejárat.

Olyan bérházakban, hol sok család lakik együtt, egy-ugyanazon ajtón és lépcsőn kell járniok, nem igen lehet békében megélni. A legszelidebb természetű asszonynak is annyi boszúságot, kelletlenkedést, sőt veszekedést kell eltűrnie, melybe végre is belefárad. Ha a férj kénytelen volt ilyen lakást kibérelni, mert hiszen szükség törvényt bont, akkor az asszony tartózkodjék, mennyire csak lehet, a szomszédokkal való minden érintkezéstől; ne törődjék vele, a mi körülötte történik, még akkor sem, ha oka van hinni, hogy ez vagy amaz az ő boszantására történik. Férjével is csak nagy szükség esetén közölje ezt a dolgot, mert a férfiak ilyen esetekben rendszeren szenvedélyesen kitörnek. Hasonlóképp óvakodjék az olyan szomszédasszonyoktól is, kik minden lépten-nyomon futkosnak hozzá, csupa barátságból híreket hoznak, valamit kérdeznek, kölcsön kérnek vagy kínálnak. A szomszédok iránt legyünk nyájasak, előzékenyek, de mindig tartózkodók, ez a legjobb út a békés együttélésre.

2. Szellős, verőfényes szobák.

Földszinti, nedves lakás, kivált ha nincs alatta pincze és tartós esőzés alkalmával a falak átnedvesednek, igen ártalmas az egészségre; épen úgy az újonnan épült és még ki nem szikkadt házban. Az ilyenbe való beköltözködés nem csak betegségeket, hanem haláleseteket is idézett már elő a családokban. Gyakran az ilyen lakásokat nagyon olcsón adják ki és a szegény ember elcsábíttatja magát saját kárára. Azért nem ajánlhatjuk eléggé az ilyen-

től való óvakodást. Ha a lakás csak imitt-amott nedves, akkor válaszszuk ki a legszárazabb helyiséget hálósobául, de minden esetben a nedves falaktól mentül távolabbra helyezük el az ágyakat és száraz időben hagyjuk nyitva a hálószoba ablakait egész napon át.

Hány ablak és milyen nagyok azok, figyeljük meg gondosan, könnyen nyithatók és zárhatók-e? Hova nyílnak: szabad térségre vagy szűk utcára? Olyan lakások, melyekbe ritkán vagy csak rövid ideig süt be a nap, vagy magas épületek árnyékolják, csak ritkán egészségesek és komor kedélyhangulatot idéznek elő. Akkor inkább egy szabadon fekvő s mindenfelé szélnek kitett házban levő lakást válaszszunk; mert tiszta, friss levegő az ember életének első föltétele, mit senki sem nélkülözhet. Dohos levegőjű lakásban, melyet nem lehet kellően szellőztetni, nem maradhat senki sem egészséges. Azért, kedves olvasóm, ha kivált kénytelen vagy szobádban főzni vagy épen mosni is, tarts nyitva egy felső ablakszárnyat egész nap, valamint szellőztess naponkint többször, ajtót, ablakot kinyitva. Könnyebben nélkülözhetsz valamit ennivalódból, mint a szabad levegőből. Azért is óvakodjál az alacsony lakástól, mert abban az egészséges levegő hamar fölémésztetik, ha csak nem nagyon tágas.

3. *A lakás térsége.*

Ha a családhoz még rokonok is tartoznak, nagyszülők, sógorok stb., akkor minden esetre ügyelni kell arra, hogy kellő nagyságú külön hálósobák legyenek. A házasok hálósobájában csak öt éven alóli gyermekek alhatnak, a család többi tagjai pedig szigorúan különíttessenek el nemök szerint. Olyan szobákat, melyekbe csak a hálósobákon keresztül lehet bemenni, ha csak kikerülhető, ne béreljünk.

Hasonlóképen *törekedjünk a külön konyhahelyiségre*, még más tekintetben való nélkülözések árán is. A család-élet teljesen átalakul ezzel, kényelmesebb, szebb és egészségesebb.

Továbbá ne felejtjük ki a lakás kivevésénél megtudakozni azt is, bogy van-e jó pincze hozzá, vagy a pinczében egy kis elkülönített, elzárható hézag, aztán kamara; jó állapotban van-e a kandalló és a kút vize iható-e?

MÁSODIK FEJEZET.

Lakásberendezés.

Az asztalos fűrész és gvalú, kalapács és csavar nélkül nem dolgozhatók; a szabó olló és tű nélkül, a kovács üllő, kalapács és fogó nélkül nem készíthet semmit. A kellő eszközöknek kézügyben kell lenniök, bogy valaki jó munkát szolgáltatasson. Ez áll szintén úgy a gazdasszonyokról is. Ha háztartásában hiányzanak a *szükséges* eszközök, akkor a legjobb akarattal, a legnagyobb szorgalommal sem tudja jól vinni kis gazdaságát. *A mi pedig elkerülhetetlenül szükséges, azt a házasság előtt kell beszerezni okvetetlenül.*

Ha az új asszony nem oszthatja be idejét és munkáját mindjárt az első napokon, ha még hetekig, hónapokig kell nélkülöznie a legszükségesebbeket és gyötörnie kell magát azoknak a beszerzésével, akkor nagyon nehezen tudja rendszeresen vezetni kis háztartását. De a legrosszabb az egészben az, hogy már mindjárt kezdetben adósságba verik magukat, mert kölcsönkéréshez kell folyamodniok, az adósságok pedig a leggyötrőbb gondok, megelégedés nem jöhet létre, elkeserít az adósság gondja minden örömet; kedvetlenséget, rossz hangulatot idéz elő. Épen ilyen rossz a pénzkölcsönre való szorulás is, ez csí-

rájában elfojtja a jóllétet, a legnagyobb nyomorba és ínségbe dönt.

Azt ne is álmodd, kedves olvasóm, hogy férjednek most ennyi meg ennyi keresete lévén, azt a kis tartozást, melyet összekelések alkalmával csináltatok, majd egy félév alatt le fogod törleszthetni. Itt ugyan nagy csalódásban ringatod magadat. A naponkinti kiadás a táplálékra, ruházatra és házbérre sokkal nagyobb, mint azt egyelőre gondolhatnád és azok még nagyobbak lesznek évről évre,, a mint a gyermekekről való gondoskodás is hozzájárul. Ha erre az időre mindjárt házasságod elején jócskán meg nem takarítottál s félre nem raktál, úgy nagyon könnyen adósságba keveredhetel, még abban az esetben is, ha a házaseletet nem adósságon kezdtétek.

Ennélfogva ne menj addig férjhez, míg a háztartásodhoz elkerülhetetlenül szükséges berendezést meg nem szerezted és ki nem fizetted.

Mi hát az az elkerülhetetlenül szükséges a te kis háztartásodhoz?

Hogy biztos tudomásod legyen arról, a mire okvetetlenül szükséged van, még a legszerényebb körülmények között is, és hogy ne ringasd magadat olyanféle ábrándokban, mintha te csekély összeggel is neki mersz menni egy bár szegényes háztartásnak, tiszta világos képet nyújtunk neked arról, a mi okvetetlenül szükséges; de hozzácsatoljuk tájékozásul azt is, a mi kívánatos.

Az elkerülhetetleneket meg kell szerezned házasságod előtt, a kívánatosakat, ha teheted, megszerezheted előbb vagy utóbb, ha van pénzed vagy megbírsz annyit takarítani. De adósságra ne vásárolj soha!

Rendes háztartáshoz:

a) Okvetetlenül szükségesek a legszerényebb körülmények között is:

I. Butorok.

1. Egy asztal a lakószobába	6 frt — kr.
2. Egy kis asztal	4 „ — „
3. Négy szék	4 „ — „
4. Egy kihúzó ágy... ..	10 „ — „
5. Egy kétajtós szekrény	15 „ — „
6. Egy konyhaszekrény... ..	8 „ — „
7. Egy edénypolez	2 „ — „
8. Egy állvány	2 „ — „
9. Egy konyhaasztal	5 „ — „

II. Konyhaszközök.

1. Széntartó és szénkanál	1 frt 80 kr.
2. Szénfogó, kaparó és lapát	1 „ 60 „
3. Vizes dézsa	4 „ — „
4. Két vaslábas	3 „ — „
5. Egy tézstasütő tepszi... ..	— „ 30 „
6. Két eszerépfazék	— „ 50 „
7. Négy köedény-fazék	1 „ — „
8. Egy eszerépszűrő	— „ 20 „
9. Két vizes korsó... ..	2 „ — „
10. Tálak, tányérok	3 „ — „
11. Kés, villa, kanál	3 „ — „
12. Kávés kanna, csészék, poharak	3 „ — „
13. Kávőrlő	1 „ — „
14. Petroleum-lámpa	2 „ — „
15. Két nagyobb dézsa, két teknő... ..	7 „ — „
16. Seprők, kefék	3 „ — „
17. Káposztás hordó, szapuló kád... ..	5 „ — „
18. Vasaló, vasaló-deszka	4 „ — „

III. Ágyneműek es fehérneműek.

1. Szalmazsák és derékalj	15 frt — kr.
2. Párnák	8 „ — „

3. Dunna, pehelylyel	---	---	---	8	frt	—	kr.
4. Ágyterítő	---	---	---	6	«	—	«
5. Három pár lepedő	---	---	---	10	«	—	«
6. Háromszor párnahúzat	---	---	---	10	«	—	«
7. Abroszok és törülközők	---	---	---	6	«	80	«
8. Aprólékos holmik	---	---	---	4	«	—	«
Összesen	---	---	---	169	frt	20	kr.

b) Kívánatosak az a) alattiakhoz még a következők :

I. Butorok.

1. Pamlag	---	---	---	25	frt	—	kr.
2. Négy jobb szék	---	---	---	16	«	—	«
3. Üvegszekrény	---	---	---	16	«	—	«
4. Ruhaszekrény	---	---	---	22	«	—	«
5. Mosdóasztal	---	---	---	8	«	—	«
6. Éjjeli szekény	---	---	---	5	«	—	«
7. Tükör	---	---	---	6	«	—	«
8. Fali óra	---	---	---	6	«	—	«
9. Két nyoszolya	---	---	---	24	»	—	«

II. Konyhaeszközök.

1. Rántásos lábas, vas	---	---	---	—	frt	80	kr.
2. Pecsenyesütő	---	---	---	1	«	—	«
3. Kávépörkölő	---	---	---	1	«	—	«
4. Egy pléhszűrő	---	---	---	1	«	50	«
5. Reszelő	---	---	---	—	«	30	«
6. Fűszer-, sótartó	---	---	---	1	«	—	«
7. Mozsár	---	---	---	1	«	—	«
8. Kávésedények, kanalak	---	---	---	6	«	—	«
9. Tányérok, tálak	---	---	---	10	«	—	«
10. Finomabb evőeszközök	---	---	---	4	«	—	«
11. Evőszertartó kosár	---	---	---	—	«	80	«
12. Egy szobalámpa	---	---	---	3	«	—	«
13. Mosdókészlet	---	---	---	4	«	—	«
14. Pléhkorsó	---	---	---	1	«	50	«
15. Ruhakosár, kettő	---	---	---	4	«	—	«
16. Poroló, lapát, kefeseprű	---	---	---	1	«	50	«
17. Aprólékos holmik	---	---	---	6	«	—	«

III. Agyneműek és vdszonneműek.

1. Ruganyos madrácz	15	frt	—	kr.
2. Lószőr-derekalj	25	«	—	«
3. Dunna	15	«	—	«
4. Finomabb ággyterítő	10	«	—	«
5. Hat pár lepedő	20	«	—	«
6. Abroszok, asztalkendők	20	«	—	«
7. Tizenkét törülköző	4	«	—	«
8. Portörölők, konyharuhák	3	«	—	«
Összesen	287	frt	40	kr.

Mint a föntebbi költségvetésből kitűnik, tehát 169 frt okvetetlenül szükséges egy szerény kis háztartás megalapításához és 456 frt egy jobb és kényelmesebb berendezésre. De ebben nincs benne sem a felsőruházat, sem az egyéneknek szükséges fehérnemű, melyeket szintén a házasság előtt kell beszerezni.

HARMADIK FEJEZET.

Tisztaság a házban.

Ha valamely lakás még oly kicsiny és egyszerű is, es ha bútorzata a legszerényebb, de ha benne rend és tisztaság uralkodik, akkor az mindig kellemesen és jótékonyan hat a szemléltre; ellenben egy tisztátalan szoba, ha még oly pompával és finoman van is bebútorozva, a kényelmetlenség, kelletlenség érzetét kelti az emberben.

Ha azt óhajtod, kedves olvasóm, hogy férjed otthon érezze magát legjobban s ne keressen a házon kívül vagy a kávéházakban nagyon is gyakran szórakozást, akkor minden áron azon kell lenned, hogy lakásodat és minden benne levőt a legtisztábban, a legszigorúbb rendben tarts, sőt igyekezzél azt csinosná, díszessé tenni. Ezért ne kímélj semmi fáradságot hogy lakásodban rend és szigorú tisztaság uralkodjék.

A súrolás bizony kellemetlen és nehéz munka, és ha nagyon gyakran történik, még az egészségednek is ártalmas; mindamellett ezt elhanyagolni még sem szabad. Hanem van arra mód, hogy ettől az örökös kellemetlen súrolástól megmeneküljünk.

1. A padló beolajozása.

Végy valamely festékkereskedésben kifőzött lenmagolajat és egy ecsetet (18—20 kr.). Tizenkét vagy tizennégy négyzetlábnyi térségű szobába elég kétharmad kilogramm olaj (40—50 kr.), ha pedig még nem volt beolajozva, akkor egy kiló is fölmege; azonban ne festéket vegy hozzá, hanem tiszta olajat, mert a befestett padlózat a szoba folytonos használata mellett nagyon hamar csúnya lesz. De ha tiszta olajat alkalmazol, akkor a föltaposott helyeket könnyen bevonhatod az ecsettel újra, a mit természetesen festékkal nem tehetsz meg olyan könnyen. Nagyon tanácsos minden használatban levő szobának a padlóját beolajozni. A hálósobák padlóit minden esetre nagyon jó beolajozni, mert annak a gyakori súrolása nagyon ártalmas az egészségre nézve.

Mielőtt azonban a padlókat beolajoznók, előző napon nagyon tisztára föl kell súrolni és tiszta vízzel jól lemosni, aztán csak ha egészen megszáradt, foghatunk a beolajozáslioz. Az ilyen padlókat folytonos használat mellett nedves ruhával töröljük föl naponkint, hogy por ne maradjon rajtuk; a hálósobákat is hetenkint legalább kétszer, a mikor természetesen nagy gonddal takarítjuk ki az ágyak és szekrények alját.

2. *A lakószoba takarítása.*

a) Söprés, szellőzés.

A folytonosan használt lakószobát naponként kétszer kell kisöpreni és szellőztetni. Heggel a reggelizés és délben az ebédelés után. A hálószobát naponként egyszer, ágyvetés után. Söprésnél az ablak mindig nyitva legyen, hogy a por gyorsan kivonuljon, és söprés után mindig le kell a port az asztalról, székekről, ablakdeszkákról, képek keretéről, szekrényekről, szóval minden bútordarabról törölni. A gondatlan törölgetés következtében romlik a bútor, mert úgy beleszi magát a por, hogy kétszeres munkával sem hihet többé tisztára hozni.

b) Tisztogatás, súrolás.

A be nem olajozott padlót hetenként egyszer föl kell súrolni. Legjobb egy kis szappannal és homokkal. A legpiszkosabb helyeket olajszappannal be kell dörzsölni és fehér homokot kell ráhinteni; ha vízben földoldott szódával súroljuk föl, az jobban kiveszi a foltot, de szürkessé teszi a padlót. Egyszerre nem kell az egész padlót fölfogni a súroláshoz, csak harmadrészét. Előbb azonban a könnyen mozdítható bútordarabokat kell félreraknunk, azoknak alját gondosan megtisztogatjuk és vigyázunk, hogy az el nem mozdítható bútordarabokat meg ne sértsük ütéssel, vagy a súrolólóval be ne fecskendezzük. A padló utolsó felöblítése előtt a helyben maradt bútornak alsó részeit is gondosan megtisztogatjuk.

c) A zsírfoltok: eltávolítása.

A zsírfoltokat súrolás előtt el kell távolítani a padló deszkáiból. A foltokra egy kis terpentinolajat töltünk, mi

által a zsír rögtön a felszínre húzódik, most ezt késsel gyorsan lekaparva vízzel fölmoszuk. Ha a zsír nagyon beleette magát, akkor ismételten kell ezt az eljárást követnünk.

Ha a zsírfoltokat kemény fából akarjuk kivenni, akkor előző estén olajszappannal kell jól bedörzsölni és azután fehér homokot kell ráhinteni; másnap azokat a helyeket forró vízzel kell fölsúrolni, ez eljárást ismételjük, ha esetleg a zsírfolt ki nem ment volna.

d) Tintafoltok eltávolítása.

A tintafoltok eltávolításánál fődolog, hogy a tinta kiömlésekor rögtön hideg vizet kell rá önteni és mindaddig újra meg újra kell tiszta friss vízzel fölsúrolni, míg a folt el nem távolodik. Egyszerűbb dolog azonban egy kis sósavat tölteni a foltra, de vigyázva, hogy az sem a ruhához, sem a kézhez hozzá ne érjen, aztán hideg vízzel tisztára lehet mosni.

3. A hálószobák takarítása.

Nemcsak az egészség, hanem az undok férgek miatt is nagyon tisztán kell a hálószobákat tartani, mindenek előtt pedig a gyakori szellőzésre kell gondot fordítani. Száraz időben a hálószobák ablakai egész nap nyitva legyenek, ellenben fagyos téli időben, estve korán be kell csukni az ablakokat. Nedves, ködös időben ajtót, ablakot kinyitva gyors légvonatot kell előidézni s aztán betenni. Ha a hálószoba kicsiny vagy alacsony, akkor a mellékszoba ajtaja maradjon nyitva és ott egy ablakszárny szintén.

Fölkelés után azonnal szedjük le az ágyneműt; nyitott ablakhoz két székre rakjuk szét a párnákat, paplant

és lepedőket, hadd szellőzzenek, míg a reggeli elkészül és meg is reggeliztünk, csak azután kell a hálószoba takarítását az ágyazással megkezdeni. Az alsó derékalj vagy madráéz minden reggel megfordíttassék, párna, dunna jól föl legyen verve kézzel, azután a lepedőt, ha fölterítjük, szépen elsimítjuk s köröskörül az ágy széléhez ledugdoszuk. A mosdó s különösen az éjjeli edények nemcsak alaposan, ha lehet, tiszta, forró vízzel kimosandók minden nap, hanem még ki is törörendők, arra a czélra szánt ruhával. Végre kisöpörjük a hálószobát és azután, ha a hálószoba padlója — a mi nagyon ajánlatos — olajjal be van vonva, hetenkint kétszer vizes ruhával feltöröljük a portól.

4. *Ablakok és tükrök tisztogatása.*

Minden két hétben egyszer meg kell az ablakokat mosni, de nem olyankor, ha a nap rásüt, mert akkor az üveg megvakul és foltossá lesz. Először letöröljük a port az ablak keretéről, különösen a külső oldalán, hogy az utcai porból odatelepült homokszemecskék meg ne karczolják az üvegeket, aztán nedves szivacsosai lemoszuk az ablakokat é 4 szarvasbőrrel szárazra fényesítjük. Ha pedig nincs módunkban szivacsot és bőrt venni, akkor nedves újságpapírral vagy vattával mossuk le a szennyet az üvegekről és száraz újságpapírral dörzsöljük tisztára.

Ha szép fényesre akarjuk az ablaküvegeket vagy tükröket tisztítani, vegyünk elő porrá törött krétát, töltsünk rá vizet s jól összekavarás után öntsük le róla a vizet, most gyapotdarabot mártsunk ebbe a vízbe s ezzel törölgessük meg a tükör üvegét, aztán mikor megszáradt, dörzsöljük fényesre tiszta, száraz ruhával.

5. *Fényezett bútorok tisztítása.*

Fényezett bútorokat csak puha, száraz, tiszta ruhával, melyen sem szegély, sem varrás nincs, törülgetünk meg; hol a bútor fényét elvesztette, ott rálehelve körben dörzsöljük addig, míg ismét fényessé lesz. Az olyan foltokat azonban, melyek szárazán fényesre nem dörzsölhetők, először vízbe mártott puha ronggyal kell megtörölni.

6. *A bútorok újonnan fényezése.*

Fénymázos (firnis) bútoroknak meghomályosodott fényét legkönnyebben visszaadhatjuk kifőzött lenmagolajjal. Régi, puha vászondarabot lapta-alakra összegöngyölünk, de úgy, hogy alól ráncz ne képződjék rajta, ekkor a bútornak egy kis darabjára kevés lenmagolajat töltünk és azt körben addig dörzsöljük, míg szép tiszta fénye nincs.

Fényezett (politúrozott) bútorokkal hasonlóan járunk el, csak hogy lenmagolaj helyett terpentinszeszt alkalmazunk.

Párnázott pamlagokat kíméletesen minden oldalról kiverjük a portól és puha kefével lekeféljük. Beszennyeződött gyapotszövetet két rész sptus és egy rész esővízvegyülékbe mártott szivacsral tisztára lehet mosni. Bőrvásznat esővízbe mártott szivacsral és szükség esetén kevés szappannal szintén tisztára lehet mosni.

7. *A kályha tisztítása.*

Télen a használatban levő kályha minden héten egyszer alkalmas vasporral bevonatik s azután fényesre kikéféltetik. A jó vasport meg lehet ismerni a fénylő darabkákról

ezek zsíros tapintásúak és könnyen szétmorzsolhatók. Fénytelen és porhanyó vaspör nem jó.

Ha a kályha valamely része rozsdás, akkor azt a részt bekenjük petróleummal és kis idő múlva kőszén-hamuval ledörzsöljük. Mielőtt a kályhát befeketítenék, száraz homokkal és zsákvászonnal jól megdörzsöljük. Azután avasport fekete kávéval (a kávéaljból jó erősen főzve!) összekeverjük és pedig nem nagyon hígra, és valami posztódarabot belemártva, bekenjük a kályhát és jó erősen addig keféljük éles kefével, míg az egészen fényes lesz.

A kemenczének a csőjét hasonló módon fényesítjük ki, ezen kívül minden hónapban vagy legalább minden két hónapban a kormot ki kell belőle tisztítani. E célból le kell venni a könyökcsoveket, azután rongyot kötve egy seprűcsutakra, végig tisztítjuk benne párszor és megforgatjuk; hasonló módon tisztítjuk ki a könyökcsoveket is. A korom túlságos lerakódását meggátolandó, végig kell a csövet tenyérrel veregetni minden héten, minden oldalról.

8. Lámpatisztogatás.

Tiszta, jó világítás nem csak minden munkához megkívántaié kellék, hanem a szemnek is hasznos és a szobát otthoniasnak és barátságosnak tünteti föl. Hanem a legjobb lámpa sem éghet jól és világosan, ha gondosan, tisztán nem tartják. Ezért a gazdaasszony a lámpák tisztogatásával ne várja be az estét, mikor már sötétedni kezd, hanem tegye azt meg reggel a szobák takarítása után mindjárt.

Tartson magának erre nézve egy kis külön dobozt, rakja el ebbe a bélvágó ollót, a lámpaüvegtisztítót és néhány darab puha, ócska vászondarabot. Először tisztítsa ki jól a lámpaüveget, azután az üveggolyót, vágja le a beleket egyenesen, végénél pedig rézsút, hogy a lámpa-

üveg el ne pattanjon, és azután takarítsa meg magát a lámpát is.

Időről-időre szappanlúggal a lámpa belseje is kitisztítandó. A petróleumot tartsuk kinn valahol, nem pedig a szobában vagy a konyhában, hol a nagyobb melegség következtében illóvá lesz és rossz szagot terjeszt.

9. Mosogatás.

Főzőfazekak, tálak, más edények és evőeszközöknek a mosatlanul való félretétele és csak akkori elmosása, amikor ismét kellenek, a lehető legrosszabb szokás, mely az egészségre is igen káros befolyással bír. E rút hanyagságból nagyon könnyen származnak betegségek. A savany és a rothadás gyakran nem csak az edényekre tapadt ételmaradékokat, hanem magát az edényeket is megtámadják és a későbbben bennök főzött ételek mérgeanyagot vesznek föl. Nem egy gyermekbetegség származik abból, hogy a tejes üveget félreteszik mosatlanul és csak használatkor tisztogatják meg ismét. Azért szokjál hozzá jó előre, kedves olvasóm, hogy minden használatban levő fazekat, edényeket, csészéket, üvegeket és poharakat mindjárt megtakaríts a használat után és soha se tedd félre mosatlanul. Légy büszke arra, hogy úgy konyhádban, mint az asztalon minden ragyogóan tiszta legyen.

10. Konyhaedények tisztántartása.

a) Réz; vagy fémedényeket, például üstöt, legkönnyebben prágai kővel tisztíthatunk; így például egy darabnak felét lefáragjuk, arra töltünk egy nyolczadrész liter spiritust, ezzel ujjainkat benedvesítve bedörzsöljük a megtisztítandó edényt, melytől nagyon fényessé lesz. Hasonló szolgálatot tesz egy harmadrész boreczet, egy harmad só és egy harmad liszt keveréke is.

b) *Czinedényeket*, melyek kissé már kopottak, például kanalakat fényesre csiszolhatunk szódával kevert homokkal, ezeket aztán esővízben tisztára mosva száradni meleg helyre rakjuk. Finomabb czintárgyakat, például kávéskanalakat pálinkában áztatott krétaporral tisztogatunk, aztán folyó- vagy esővízben lemosva, száraz krétaporral ragyogóvá dörzsöljük.

c) *A plchcdények* igen szép fényesek lesznek, ha azokat, mint az ezüstöt, terpentinnel és krétával kitisztítjuk; de pálinkába kevert tisztítópor is ugyanezt a szolgálatot teszi, ha lemosás után még száraz porral bedörzsöljük.

11. Nagy tisztogatás.

Évenként kétszer a lakást legkisebb zugáig különösen ki kell tisztogatni. Nagyon sok tárgy van olyan, a miknek nincs szükségük a gyakoribb tisztogatásra; de más oldalról meg egyenesen tönkre mennének, ha soha sem fordítanánk gondot rájuk, ezért évenként kétszer mindent át kell gondosan tisztogatnunk. Sokfelé elfoglalt asszonynak, ki azonban nem tarthat cselédet vagy nem hívhat napszámost, biz ez egy kicsit bajosan megy, nehéz neki a nagy tisztogatásra időt szakítania; de ha be tudja magának osztani az időt, hát megy ez is, két-három hét alatt többi munkája mellett ezt szintén elvégezheti. Egy napon takarítsa ki a pinczét, másik napon hozza rendbe az éléskamrát, azután a konyhaszekrényt rakja össze és az edényeket súrolja meg, és meszelve és fesse ki a konyhát. Most a szekrényeket vegye elő, naponként csak egyet. Azután a ke ménését és annak csöveit tisztogassa ki, valamint porozza le a falakat és a szoba padlását nyitott ajtó és ablakok mellett, még pedig portörő ruhával bepólyált seprűvel tisztán, gondosan; most az ágyak alapos átvizsgálására és megtisztogatására kerül a sor. Az ágyneműeket pálczával

kiporozzuk és egész napra kiteszszük a szabad levegőre. A nyoszolyát szétszedjük és puha kefével szappanlúgban jól megmossuk minden darabját.

Ekkor következik az ablak kereteinek megtisztogatósa, aztán az ajtók, bútorok; az ajtókat szintén lúggal és puha kefével mossuk meg, a fényezett bútorokat pedig a fent leírt mód szerint ragyogóvá teszszük. Vége a szoba padlójának alapos fölsorolásával végezzük be a nagy tisztogatást.

12. A rovarok fapusztítása.

A tisztogatásnak egyik leglényegesebb pontját képezi a rovarok kiirtása. A ruhaszekrény rendezésénél a molyokat kell fölkiutálni, az ágyfa szétszedésénél pedig a poloskákat. A jó gazdaasszony ugyan nem vár a nagy takarításra, ha ilyenféle házi állatok nyomára akad, rögtön és erélyesen utána lát annak; mert azok oly végtelen gyorsan elszaporodnak, hogy később, ha egyszer befészkeltek magukat, rendkívüli fáradsággal lehet csak kiirtani.

A poloskát úgy pusztíthatjuk ki, hogy szétszedjük a nyoszolyát kinn a szabad levegőn és petróleumot öntünk minden legkisebb hasadékba, erre kijönnek az állatok elbágyadva s könnyen előlhetők. Most az egész ágyfa belsejét szappanlúggal gondosan megmossuk tisztára, azután ha megszáradt, petróleumba mártott tollal bekenünk minden legkisebb hasadékot.

Ha pedig a poloskák már a szoba falába is beették magukat, akkor a szobát ki kell üríteni, s ha vannak, a kárpitot le kell szaggatni; most a szobában ablakot, ajtót gondosan elzárunk és egy fazékban égő zsarátra — még jobb izzó faszén — néhány marék lencsét és egy kevés büdöskövet hintünk a parázsra. Ezt két napon ismételjük egymás után, akkor a poloskák mind előmászhatnak

a hasadékokból s könnyen megöldöshetők. De mielőtt az ilyen szobába újonnan behurczolkodnánk, ki kell meszelni és nem kárpitozni.

NEGYEDIK FEJEZET.

Fűtés.

Helyesen fűteni tudni egyike a jó gazdaasszony leg-szükségesebb ismeretének. Ettől nem csak a családtagoknak egészsége függ jó részben, hanem épen a fűtésnél igen sokat lehet pazarolni vagy megtakarítani. Ha túlságosan fűtenek a lakószobában, akkor ez minden esetben árt az egészségnek, de még kártékonyabb, ha a ház asszonyának tapasztalatlansága vagy vigyázatlansága miatt gyakori kályhafüst következtében a szoba levegője elromlik.

1. Kályha és kályhacső.

Jó kályhának úgy kell beállítva és berendezve lenni, hogy hatalmas levegőjárata legyen. Az olyan kályhánál, melyek egyszersmind főzésre is alkalmaztatnak, tehát felül is nyílásuk van, a tűztartó-rostélynak nem szabad sem nagyon magasan, sem alacsonyan elhelyeztetnie, hasonlóképen hibás a nagyon ritka rostély, mert ez az apróbb szenet fölhasználatlanul átpergeti. Félretolható kályhaajtók jobbak, mint a kinyílók, mert ezekkel igen ügyesen szabályozható a tűz égése, a mennyiben tetszésünk szerint kisebb vagy nagyobb nyílást hagyhatunk a levegőjáratnak. Ha tolóajtó van, akkor a csőelzáró nem szükséges. Sőt a cső elzárása gyakran még veszedelmet is idézhet elő, megfuladást okozhat, ha szorgos felügyelet nincs reá. Ennélfogva a tűz szabályozására sokkal jobb a tolóajtó.

Ha sarkos ajtaja van a kályhának, akkor a tűz szabályozásához a csőben kell elzárónak lenni; de ennek az a hátránya van, hogy a szoba nagyon hamar tele lehet füsttel, ha az ember a kemence tetejét leveszi, vagy az ott levő lyukról a fazekat elhúzza és megelőzőleg ki nem nyitotta a csőelzárót. Legrosszabbak a kerek csőzárók, mert ezek soha sincsenek úgy kidolgozva, hogy jól záruljanak, hanem vagy a légjáratot akadályozzák, vagy a szobát telítik meg füsttel.

A kályha csövének nem szabad réginek vagy lyukacsosnak, átégettnek lennie; a kandaló falába se menjen beljebb két hüvelyknél és itt jó keményen be kell ragasztva lennie. Ha a cső nagyon rövid, nem előnyös, mert a meleget gyorsan elvonja a szobából és elhasználatlanul kiviszi a kandalóba. A kályhacső alkalmazásánál ügyelni kell arra, hogy az alsó cső menjen a felsőbe. Ha kivihető, nagyon czélszerű a kályha csövet a szoba padlásán keresztül egy másik, esetleg felsőbb emeleten levő hálószobán átvezetni, mert ezt szárazon és melegen tartja.

2. Jó tüzelő.

A legolcsóbb tüzelő mindig a helyi szokásos tüzelő, legyen az fa, tőzeg vagy kőszén. A tőzeggel vagy fával való fűtésnél sokat meg lehet kímélni, ha a szükséglet idejekorán beszerezzük és száradni hagyjuk; ellenben a kőszénnek nem szabad sokáig maradnia a száraz levegőn, mert tüzelő erejéből akkor sokat veszít. A jó szenet fényéről meg lehet ismerni és különösen arról, hogy könnyen törik. A rossz kőszén homályos fényű és nehezen tördelhető. A tört szenet fűtés előtt mindig jól meg kell locsolni; ha nagyon száraz, kevés meleget ad és a rácson áthull, mielőtt még kellően elégett volna.

3. Tűzgyújtás.

Hogy gyorsan gyújthassunk vidáman lobogó tüzet a kályhában, először is a hamut kell vaskanállal vagy kézzel kiszednünk és a rácsot szintén megtisztítanunk a hamutól. Erre a kiszáradt és félig elégett kőszent választjuk ki a hamuból. Most összegyűrt papírt tegyünk a rostélyra, arra törött cserszakgyújtót, most a kemenczéből kiszedett száraz szent és pár darab friss szent rakunk rá s meggyújtjuk egy öszszehajtott papírral az alsó papírt. Papír helyett természetesen használhatunk forgácsot, szénát vagy szalmát és a cserszak helyett apró fát, a mi ugyan sokkal drágább és nem oly czélszerű, mert gyakran nedves és nehezen gyúl meg.

Hol tőzeggel fűtenek, ott egy vasfazékba teszünk izzó szent és hamuval behintjük s aztán tetejét lezárjuk. Reggel a kályhából a hamut kiszedvén, megtisztítjuk a rostélyt, a parazsat rátöltjük a fazékból s megrakjuk szét-tördelt tőzeggel.

4. A tűz szabályozása.

Úgy a főzésnél, mint a szobák fűtésénél a tűznek mérséklése vagy erősítése nagyon lényeges tudomány. A tűz mérsékeltek, ha a kályha alsó ajtaját elzárjuk és a felső tolóajtót kissé vagy jobban kinyitjuk, már a mint kisebb vagy nagyobb tűzre van szükségünk; de ha a felső ajtó nem toló, hanem sarkon jár, akkor a tűz szabályozását eszközöljük a cső zárójával. A tűzkaparóval csak szükség esetén segítsünk éleszeni a tüzet, és akkor is alólról fölfelé, vagy nyomjuk le felülről, ha esetleg üresen ég. Ellenben, ha a tűzre akarunk tenni, akkor előbb a tűzkaparóval a rács minden nyílását kitisztítjuk a hamutól s úgy rakunk reá újonnan szent vagy más tüzelőt; ha salak képződött a tűzben, azt a vasfogóval kiszedjük.

Igen jó eszköz a kialvó tűz újraélesztésére fűrészpont vagy apróra tört cserszakot hintve rá, a tűz rögtön fellobban. De soha se közelítsünk ily célból a tűzhöz petroleumos üveggel; iszonyú veszedelem érhetne bennünket, egy robbanás és arcunk, ruhánk egy pillanat alatt lángba borul.

5. *A tüzelő megtakarítása.*

Ha a ház asszonya gondosan ügyel arra, hogy a tűz csak szükség esetén égjen erősen, főzéshez vagy csikorgó téli hidegben, különben pedig tudja kellően mérsékelni, akkor csak egy év lefolyása alatt is jelentékeny összeget takaríthat meg. A takarítás egyik eszköze az is, ha a hamuból kiszedett szenet újra fölhasználja. Ha a hamu átrostálása kelletlen és szennyes munka is, de jövedelmező, a mennyiben napjában pár óráig is enyhe meleget tarthatunk az ilyen megtakarított szénnel, csak izzásában takarjuk le hamuval. Így még időt is megtakarítunk vele, mert estve vacsorához csak kevés tüzelőt vetünk rá s magától föléled.

6. *Petróleumkályha.*

Sok, határozottan sok munka van vele, nagyon tisztán kell tartani, kitakarítani minden főzés után; de a kinek ideje bőven van s pénze meg nagyon is szűken, az a petróleumkályhával *igen sokat* megtakaríthat. Egy égőjú petróleumkályhián (5 ft) meg lehet a reggelit főzni és föl lehet melegíteni a vacsorát s egyúttal befűti a szobát és tisztán tartva nem terjeszt semmi büzt. Ha a család nem áll számos tagból, akkor két fazékra számított petróleumkályhán (10 ft) az ebéd is elkészíthető és megtakaríthatjuk a tüzelő árát egészen.

ÖTÖDIK FEJEZET.

Rend a háznak a lelke.

Az idő pénz, mondja a kereskedő, és minden szorgalmas munkás bizonyítja e tételnek igaz voltát. Az idő drága birtok, ennek az elpazarlása nagy veszteség a gazda-asszonyra nézve szintén. Hanem ha ama legértékesebből, az időből sokat meg akar nyerni, akkor szigorúan kell a rendhez szoknia, a rendet megtartania és munkáját minden szobában a meghatározott rend szerint végeznie. Ismételjük: a családi boldogság eszközlése leginkább az asszonytól függ, de rend nélkül soha sem lesz képes kellemes, derült otthont teremtenie. Ha háztartásának csak egy része is rendtelenségbe esik, akkor vége a férj jó kedvének, de oda van saját megalégedése is.

A rend czéljából a ház asszonyának szüntelen e tételt kell szelne előtt tartania: «Mindent a maga helyén és a maga idejében!»

a) Mindent a maga helyén.

Jó berendezésű háztartásban mindennek, még a legkisebb tárgynak is a maga helyének meg kell lenni, a gombostűnek úgy, mint a főzőfazéknak; gyűszűnek, fogkefének, mint a lábbeliknek és a vizes korsónak. Ha a házban levő különféle dolgoknak nincs meg a saját helyük, hanem majd ide, majd amoda rakjuk el őket, akkor örökös keresésből áll egész dolgunk. A keresés pedig nagyon kegyetlen egy munka, sok időt rabol, a mely teljesen haszontalanul telik el, e mellett türelmetlenné, rosszkedvvé tesz bennünket és fölösleges kiadásokat okoz. A ki most ollóját vagy gyűszűjét, gyújtóját vagy tol-

lát keresi, nem maradhat meg jó kedvében. Sok tárgynak meg épen okvetetlenül meg kell a saját helyének lennie.

Tüzelő, petróleumos üveg, szappan, seprű, kefe, kosár, szapuló nincs helyén sem a konyhában, sem a szobában, hanem ha mosókonyha nincs, olyan helyet kell ezek számára találni, hol nem tűnnek rögtön szembe.

Ha a lakószobában főznünk is kell egyszersmind, akkor egy egyszerű szekrénybe helyezzük el a fazekakat és más konyhaedényeket.

Káposzta, burgonya sötét pinczébe való, és száraz hely miatt a burgonyát nagyon jó deszkaládákba rakni el; épen így a télire elrakott főzelékeket is: káposztát, paszulyt, savanyított répát jó hordókba.

Füstölt hús, szalonna, kolbász papírba csavarva (por és legyek ellen!) hűvös, széljáró helyen tartandók, nem a lakó- vagy hálószobákban vagy a pinczében.

Kény érdarabok, vaj és ételmaradék soha se álljon imitt-amott földetlenül, ezeknek a konyhaszekrényben a helyök; nyáron, ha lehet, a pinczében és pedig a kenyérdarabok, kenyérhéjak valami köedényben, a vaj tányéron, nyitva; a só száraz helyen a kálya közelében.

Épen így legyen helye minden ruhadarabnak vagy fehérneműnek a ruhaszekrényben, vagy ha csak fogasunk van, meghatározott szegen a függöny alatt.

A tisztítatlan lábbelinek nincs helye sehol, a kitisztítottaknak helyök a hálószobában van.

Még a szekrények belsejében, valamint a fiókokban minden tárgynak meg kell a maga helyének lenni, de annyi fiók ritkán található, hogy csak az összetartozó tárgyak lehessenek egy-egy fiókban, ennél fogva segítünk magunkon kis kosárákkal vagy dobozokkal. Szükségesek tehát:

1. Egy lapos kosár a kések, villák és kanalak szá-

2. *mára*, ez három részre legyen osztva. Helye a konyhaszekrényben.

3. *Lámpadoboz*, ebben áll a bélvágó-olló, két bőr-darab a lámpaüveg tisztítására, czilindertörő és végre egy új czilinder-üveg; ez utóbbi minden jó kis gazdaasszonynál legyen készletben, hogy ha esetleg a használatban levő elpattanna, kedvezőtlen időben ne kellessék futkosni egy másikért.

4. *Varrószekrényke* a gombostűk, varrótűk, gyűszű, olló, tolikés és különféle czérna és gombok számára.

5. *Kötőkosár*, a mely elég nagy legyen, hogy a kötés, kötőtűk, tűtartók, gombolyagok és a javítandó harisnyák elférjenek benne.

6. *Papírkosár*; ne dobjunk el egy darabka papírt sem, mert mindeniknek hasznát lehet venni akár csomagolásra, akár tűzélesztőnek, mert kéznél is van és a drága pénzen, valamint utánjárással megszerezhető szalma vagy forgács árát megtakarítjuk vele.

7. *Lim-lom kosár*; ebbe gyűjtünk mindenféle dirib-darab vásznat, pamut- vagy gyapotszövet-maradékot. Ne hányjunk el semmit, alkalomadtán a legkisebb darabka szövet is jó szolgálatot tesz foltnak.

8. *Rongygyűjtő kosár*. Hasznavehetetlen rongyok, csontdarabok se dobassanak ki, annál kevésbé henteregjenek itt-ott a szögletekben. Ezek is egy külön kosárba gyűjtendők és félreteszszük olyan helyre, hol szembe nem ötlük; ha sok összegyűlt, eladjuk, néhány krajczárt ez is hoz a takarékpénztárunkba.

9. *Takarékpénztár*. A háztartásra szánt pénzt csak úgy könnyedén valamely fiókba hányni, rendtelenség s arra vall, hogy a keserves keresmény valódi becsét nem ismerjük, pedig *minden krajczár pénz!* Ennélfogva vagy tárczába, vagy kis dobozba zárjuk el a pénzt gondosan. De ezek mellett tartson magának a gazdaasszony egy kis

takarékpénztárt, abba rakja bele a heti kiadásból tán fennmaradt krajczárokot, jó lesz ez a téltre való beszerzésekre, vagy előre nem látott esetekre.

Ha az ön kedves olvasóm az elősorolt módon osztotta be s rendezte el kis holmiját, akkor szilárd és törhetetlen akarattal még arra szoktassa magát, hogy *minden tárgyat használat után rögtön helyére visszategyen*. Így lakásában, szobáiban mindig a legnagyobb rend fog uralkodni.

b) Mindent a maga idején.

Az időt, hogy minden házi munka mikor végeztessék, pontosan meghatározni nem lehet; hanem vannak általános szabályok, melyek irányadóul szolgálhatnak, sőt a melyekhez alkalmazkodnunk okvetetlenül szükséges, ha házi teendőinkbe rendet akarunk megállapítani. Hanem az ügyes, gondos gazdaasszonynak minden munkája könnyű leendő, mindenre talál elég időt és nyugalmat, nem felejt ki, nem hanyagol el semmi lényeges dolgot és így nem kedvetlenül el férjét, nem okoz bosszúságot senkinek, ha a következő szabályok szerint cselekszik:

1. Korán kelni és addig le nem feküdni, míg minden, a nap folytán használt eszköz rendbehozva és helyére téve nincs.

A korán fölkelésre való restség az egész napi rendet megzavarja, mert a munkát vagy elhirtelenkedve, hanyagul kell végezni, vagy részben hozzá sem fogni. «Ki korán kel, aranyat lel» a gazdaasszonyra nézve még igazabb, mint bárkire nézve.

2. Minden elvégzendő munka az arra szánt időben végeztessék el és ne halasztassék másorra.

Fölkelés után az ágyneműek szétrakandók, ez az első munka, akkor jó a reggeliről való gondoskodás, aztán fölágyazás, lábbeliek megtisztítása, lámpák rendbehozatala, a szobák söprése, szellőzése, takarítása.

Ezek a munkák mindig reggel, a konyhai teendők, ebéd főzés előtt teljesen elvégzendők. Ebéd után időhaladék nélkül rögtön történjék a mosogatás, az ebédlő helyiség kisöprése, szellőzése, hogy aztán a vacsora készítéséig való idő szabaddá legyen téve és azt mosásra, varrásra, kötésre vagy más hasznos munkára fordíthassuk.

3. Minden héten meghatározott napokon történjék a mosás, varrás, kötés vagy az általános tisztogatás.

Egyszersmindenkorra legyen a hétfő mosásra, kedd öblítésre, szerda varrásra és foldozásra, csütörtök mán-gorlásra, péntek varrásra, kötésre vagy javításra, a szombat bevásárlásra és általános takarításra szánva.

Ha a mosás egyik hétről a másikra marad, akkor olyan asszonynak, ki szolgálót vagy mosónőt nem tarthat, túlságosan sok és nagy munka, minden más teendő szenved alatta és a háztartásban bekövetkező legnagyobb rendetlenség a következése. A gazda munkájából való hazaérkeztékor még lúgos dézsát, teknőt talál útjában, ruhás kosár, szappanszag mindenfelé, az étel nincs készen a kellő időre, vagy elromlott, és ez boszuságot, rossz kedvet okoz. Ugyanaz történik, ha kedden fogunk a mosásba, mert akkor meg a többi munkára szánt időt raboltuk el.

Kivételek tehát csak kivételes esetekben történjenek, betegség vagy nagy, általános tisztogatás alkalmával.

4. A bevásárlásokhoz vagy megrendelésekhez való kimenés, a mennyire csak lehet, ritkán történjék és csak az erre meghatározott napokon.

Mielőtt a gazdaasszony lakásáról távoznék, gondolkozzék, vajjon egyúttal nem végezhetne-e más dolgokat is. Mert ha minden hiányzó dolgokért elfutkos, akkor bizony marad a munka, az idő múlik és beáll a rendetlenség.

A lakás földísztése.

Tisztaság és rend a legszükségesebb és leglényegesebb díszei a háztartásnak, de a gondos gazdaasszony igyekezni fog lakását még széppé és ez által még kedvessé is tenni, földísztí tehetsége szerint a lakószobát, sőt még a hálószobát is. Kopasz falak minden dísz nélkül nagyon rideg, kelletlen hatást tesznek, míg ellenben jó ízléssel kiválasztott, nem túlságosan sok kép barátságossá, nyájassá teszik a szobát.

Kik nagy városban laknak, ott könnyen juthatnak kárpitos vagy festett szobákhoz. Azonban, hol a fal nedves vagy poloskáltól lehet tartani, ott sokkal czélszerűbb a meszelt fal, mert a meszelés pusztítja a poloskákat és szárítja a nedves falakat. Ha magunk választhatjuk a kárpitot vagy a festést, akkor egyszerű és szerény színeket, és mintákat választunk, mert a kirívó színek és felöltő minták kifárasztják a látást és unottakká válnak.

1. *Illő szobadísz.* A legszokottabb és legszebb szobadísz a képek szolgáltatják. Hálószobákba illenek a szent tárgyú képek, ezek igen becses emlékeket képeznek a gyermekeknél is, és nemesítő hatással vannak reájok. A lakószobába alkalmasak a derült hangulatú, úgynevezett genreképek (az élet jeleneteit ábrázolják), aztán tájképek. ízléstelen és komor hangulatot szül holmi gyilkosságok, rablások, öngyilkosságokat ábrázoló festmények.

Szép emléktárgyakat képeznek a rokonok és jó ismerősök fényképei is; első helyre természetesen a férj és feleség szüleinek arc képe teendő.

Pajkos, dísztelen tárgyú képek tisztességes házba egyáltalán nem viendők be; akár van gyermek a háznál, akár nincs.

Nagyon helyes szobadíszít képez a szoba szögletébe alkalmazott *deszkapolczocskán* valamely *szobor* vagy csinos virágedény. De különösen barátságos benyomást tesznek a csinos, tiszta ablakfüggönyök, de ezek úgy legyenek alkalmazva, hogy az ablakok kinyitását ne akadályozzák.

Az ablakokban néhány cserép virág is nagyon díszíti a szobát és kedves elfoglaltatást okoz annak ápolása. Mint a fénylő csillagok a sötét éjszakában, mint kedves gyermekünknek ragyogó két szeme, olyanok a földnek a virágai. Ezért minden házias nő, bármennyire el van is foglalva, *szerezse a virágokat*, ápolja azokat s díszítse velők szobáját és ha van, kertjét.

Egy kedves kis csicsergő madár megeleveníti, derültté teszi a lakás csöndjét; de a ki jobban szereti a hízelgő macskát, az engedje a madarat tovarepülni és mulassa magát a cziczussal, de gondosan elzárja aztán a macska orra elől a tejét meg a húst. '

Kutyát tartani csak ott ajánlatos, hol magunk lakunk a házban, vagy legalább nagyobb udvar van a háznál.

Hanem a legfőbb, legszebb ékessége a háznak mégis maga legyen a ház asszonya. Ha te, édes olvasóm, szakadatlanul azon iparkodol, hogy háztartásod tiszta, rendes és díszes legyen, meg ne feledkezzél magadról sem, légy mindig tiszta és csinos. Míg szennyező munkát végzesz, természetes, hogy magad sem lehetsz tiszta és csinos, de a munka elvégezte után azonnal kimosakodhatol, és ezt soha se hanyagold el.

Férjed előtt soha se jelenjél meg rendetlenül vagy félig öltözötten, ez által megsértenéd az őt megillető tiszt

teletet, melyet pedig a legnagyobb szeretet mellett is mindig tanúsíts iránta; hasonlóképen ő is elvesztené az irántad való nagyrabecsülést, ha rendetlen öltözékben látna. Ha házi ruhád még oly szegényes és egyszerű, az mindig ép és tisztességes legyen s ekkor már csinos is. Ha tanácsaimat megfogadod és azok szerint jársz el, akkor házadnak legszebb ékessége csakugyan te vagy.

HARMADIK RÉSZ.

A TÁPLÁLÉK.

Jól főzés — olyan művészet, mely nagy szorgalommal, nagy fáradtsággal és nagy gyakorlattal szerezhető meg; de aztán az a nőt, asszonyt vagy leányt, ki ezt a mesterséget alaposan érti, annál többre becsülik és méltán, mert mindazok, kik ebben a tekintetben ügyetlenek, járatlanok, konyháikra temérdek pénzt elfecsérelnek és mind a mellett nem tudnak jóízű és tápláló eledeleket készíteni, a családnak nem boldogságára, hanem kárhózatára vannak. Pedig kevés pénzzel is lehet jóízű és tápláló eledeleket készíteni. De a ki ez életbevágó művészetet el akarja sajátítani, annak tudnia, ismernie kell az ennivalók tápláló értékét, legalább megközelítőleg.

Ha azt akarjuk, hogy testünk ép és erős, és munkára képes maradjon, akkor azt naponkint étellel és itallal rendszeren és *helyes módon* kell táplálnunk. A táplálék a fogak, a gyomor és az emésztési szervek tevékenysége által földolgozva, átvitetnek a vérbe, újabb vér képződik abból az anyagból, és ez a vér táplálja aztán testünknek alkotó részeit.

A legfontosabb tápláló anyagok, melyre testünknek szüksége van: a *fehérje*, *zsír* és *keményítő* (azaz keményítő liszt-anyag, cukor stb.), ezek után a víz és különféle sók. Eledeleinkben ezek az anyagok gyakran előfordulnak (így

például a fehérje nemcsak a tojásban található, hanem nagy mennyiségben megvan a borsóban, sajtban és különösen a húsban). Hanem — a tej kivételével, mert abban minden tápláló anyag megvan — *együttesen* nem találjuk föl ennivalóinkban mindezeket a tápláló anyagokat. Így például az állatországból való ennivalók, mint bús, hal, sajt, tojás sok fehérjét és zsírt tartalmaznak, de keményítő anyagot nem, viszont a növényországból származó ennivalóink sok keményítőt, némi fehérjét, de zsírfélőt alig nyújtanak; ilyenek a kenyér, burgonya és főzelék; ez okból szükséges józan eljárással a különféle ennivalóknak egyesén való használata, pl. a hús kenyérral, borsó szalonnával, burgonya zsírral stb.

Hogy valamely embernek fõntartásához mennyi fehérje, zsír és keményítõ szükséges, az annyira a körülményektõl függ, hogy azt elõre meghatározni nem lehet; ez függ az egyén korától, erõsebb vagy gyõngébb testalkotásától, nehezebb vagy könnyebb munkájától, és nagy részben még lakóhelyének éghajlatától is.

Hozzávetõleg azonban mondhatjuk, hogy a mi éghajlatunk alatt egy felnõtt embernek reggelihez, ebédhez és vacsorához összesen szükséges: 118 gramm fehérje, 56 gramm zsír és 500 gramm keményítõ. Csak az ebédjében, tehát a fõ étkezésében kell lenni 50 gr. fehérjének, 32 gr. zsírnak és 160 gr. keményítõnek.

A mellékelt táblázat megmutatja, hogy legszokottabb ennivalóinkban átlag mennyi tápláló erõ találatik.

Ezt mi a tudomány legújabb észleleteibõl szedtük ki.

Mennyi fehérjét, zsírt és keményítőt tartalmaznak táplálékaink?

	Átlag tartalmaznak	Fehérjét	Zsírt	Keményítőt	
Növényorsz. táplálék.	500 gr. kenyér	40 gr.	— gr.	200 gr.	
	500 « búzaliszt, árpaliszt, zabliszt	55 «	— «	350 «	
	500 gr. rizskása	35 «	— «	400 «	
	500 « főzelék (káposzta, laboda, zöld paszuly)	10 «	— «	40 «	
	500 gr. burgonya	10 «	— «	100 «	
	500 « murek (sárga) répa	5 «	— «	50 «	
	500 « savanyú káposzta, répa, gyümölcs	5 «	— «	30 «	
	500 gr. fejés saláta	5 «	— «	10 «	
	500 « uborka	5 «	— «	10 «	
	500 « borsó, lencse, fehér paszuly	125 «	— «	300 «	
	Allatorsz. táplálék.	500 gr. marhahús, juhús, boryúhús	80 gr.	12 gr.	Tejzúkrót — gr.
		500 gr. füstölt lús, sonka	120 «	25 «	— «
500 « májas, tüdős hurka		75 «	130 «	— «	
500 « hal (hering, tőkehal)		75 «	20 «	— «	
500 « vagyis fél liter tej		25 «	20 «	20 «	
500 « vagyis tíz tojás		60 «	50 «	— «	
500 « sovány sajt		200 «	50 «	— «	
500 « kövér sajt		164 «	125 «	— «	
500 « szalonna	10 «	300 «	— «		

Az eledlek pénzértékükhöz viszonyítva.

Ha mindenféle ennivalónak egy és ugyanaz az ára volna, akkor könnyű volna a választás, hogy mit készítünk ebédünkhöz. Ámde éppen legtáplálóbb eledeleink némelyike, például a hús és néha a tojás igen drága; mások ismét, mint a borsó, árpakása (még a besózott hal is) olcsók. Ennélfogva nem elég csak azt tudnunk, hogy ez meg ez az ennivaló sok tápanyagot tartalmaz, hanem az a

fő, hogy szerény ár mellett is jó tápláló ennivalókat szerezzünk be.

Az árak olcsósága és a tápláló anyagok tartalmára nézve

I. helyen áll:	az állatországból	a tej és sajt	növényországból	kenyér és liszt
II. „ „		hering		hüvelyes vetemények
III. „ „		tojás		burgonya
IV. „ „		friss hús		árpakása, kása
V. „ „		szalonna		rizskása
VI. „ „		hurkafélék		főzelék, gyümölcs.

Tehát a *legtöbb tápláló anyagot legolcsóbb árért* a kenyérben és tejben vásároljuk meg, valamivel több pénzért a besózott halakban és a hüvelyes véleményekben, még több pénzért a tojásban és a húspanban. Így például veszünk ötven krajczárért két és fél kiló borsót, lencsét vagy paszulyt (vagy még többet), akkor háromszor annyi tápláló értéket kaptunk, mint ha ugyanannyi pénzért egy kiló húst veszünk. Sajtól, túróból kapunk másfél kilónyit ezért a pénzért, ekkor négyszer annyi tápláló anyagot, heringből kétszer annyit kapunk, mint ugyanannyi árú húsból. Tíz kiló burgonyában alig van több tápláló anyag, mint három kiló árpakásában.

Mindenesetre legtöbb tápláló anyagot tartalmaznak a hüvelyes vetemények (borsó, lencse, fehér paszuly); mert ezekben több mint háromszor annyi fehérje van, mint ugyanannyi pénzértékű húspanban, és még hozzá jó csomó keményítőt is tartalmaz. De hogy a fehérje a liüveyes veteményekben emészthető, tehát hasznos lehessen, nagyon puhára kell azokat megfőzni és kellően megszírozni.

A táplálék minősége.

A ház asszonyának egyik legfőbb teendője a táplálék beszerzése. Hogy mi módon teljesíti ezt, az nagy befolyással bír a család vagyoni jóllétére és egészségére nézve. Ha a bevásárlásnál nem figyeli meg jól az ennivaló minőségét, ép, egészséges voltát, hanem megveszi azt, a mit épen kezébe adnak, ha félig romlott vagy egészségtelen, akkor abból aztán természetes, hogy nem főzhet jóízű és tápláló ételeket, egyúttal sok pénzt is elpazarol, a mennyiben a megvásárolt holmik nem állanak el, hanem mielőbb hasznavehetetlenekké válnak.

Ez okból a jó gazdaasszony először is arra törekszik, hogy a különböző táplálék helyes ismeretét magának megszerezze s meg bírja Ítélni, vajjon jó-e a megvásárlandó kenyér, hús vagy fűszeráru, s meg bírja különböztetni a jó fajt a rosszabbtól.

Hanem ez ismeretét természetesen csak abban az esetben érvényesítheti, ha készpénzzel fizet; de ha hitelbe kénytelen vásárolni, akkor kénytelen olyan cikket elfogadni, a milyeneket lelketlen kereskedők reá erőszakolnak.

Lássuk tehát, miről ismerjük föl a romlott táplálékot s milyennek kell lenni a jónak.

1. Kenyér.

Fekete vagy fehér kenyér sokkal táplálóbb pitléletlen lisztből sütvé, mint a legfinomabb montlisztből készült.

A kenyér jól meg legyen sülvé, szegésvél nem szabad nedvesnek lennie, ne legyen sótlan vagy savanyú ízű. Lágy kenyér bár jó ízű, de nehezen emészthető. A nagyon

takarékos gazdaasszony csak két-három napos kenyeret szeg meg.

A jó kenyér jól megvan kelve, jól meg van sülvé, héja szép barna, de nem égett, egyik oldalán czipós; morzsája sem ragacos, sem száraz és széthulló ne legyen, hanem ruganyos, hogy ha összenyomjuk is, magától kirúgja magát, s a kenyérben levő likacsok sűrűek, egyenletesek legyenek és számosak, nem pedig nagyok és ritkák; a kenyérben ne forduljanak elő kemény lisztes csomók, ne legyen a kenyér nagyon súlyos, illata ne legyen fel-tűnően savanyú, íze pedig legyen kellemes és jó.

2. A hús.

Táplálkozásunkra nézve nagy fontossággal bír a hús, mert ebből már kevés is sok tápláló erővel bír, és ételinkben a legtöbb és szükséges változatosságot épen a hús szolgáltatja.

Nagyon fiatal vagy' nagyon vén állatok húsa kevésbé tápláló és nehezebben emészthető, hasonlóké a levágás után rögtön való használat sem jó. A levágás után a húst mindig 24—36 órával később legjobban a sütésre vagy főzésre használni. Addig nyáron hűvös és légytől óvott helyre tesszük, télen meg szabad levegőre kiakasztva tartjuk el.

A *sült hús* mindig táplálóbb, mint a főzött hús, de drágább is, mert hozzá még zsírt kell tennünk és pecsenyének sütvé levest sem ad.

A *húsleves* nagyon kedvelt és erősítő eledel. De a marhahúsleves tisztán nem adna táplálékot, csak erősít, azért szokás bele, míg forró, tojást ütni, aztán árpakásával, darával, rizsszel és zöldséggel táplálóvá tenni.

A hús bevásárlásánál a gazdaasszony ne iparkodjék nagyon is olcsó áron vásárolni, mert akkor könnyen rossz

és ehetetlen darabot kaphat, vagy használat alkalmával sokat el kell belőle hányni; sokkal jobban jár, ha öt deka grammal kevesebbet, de jobb búst vesz, melyet aztán drágábban fizet meg.

A különféle állatok húsa között legtáplálóbbnak tartják a marhahúst, juhhúst, aztán a disznóhúst és bornyuhúst.

a) *A jó marhahús*nak szép piros színe van, finom rostja, tömör és kövér, és rossz szaga nincs.

b) *A jó bornyúhús* kövér és fehér. Fiatalabb vagy vénebb bornyúnak a húsa, az mindegy. De leölés után rögtön ne használjuk föl, mert akkor a főzésnél vagy sütésnél kemény marad.

c) *A juhhús* ne legyen túlságos kövér, hanem tömött. Az anyajuh húsa nem olyan jó, mint az ürüké.

d) *A jó szalonna* vastag és kemény, kissé pirosas fehér szinti. Még a füstölt szalonna is fehér a vágásnál. Régi vagy avas szalonna sárga a fölívágásnál.

Szalonnavásárlásnál nagy vigyázattal legyünk, pár krajczár különbségnél mindig a szebbet, jobbat vegyük meg. Leszámítva a borsókákat (melyek mérges anyagot tartalmaznak) és a trichineket, az avas vagy romlott szalonnának olyan rossz íze van, hogy minden vele zsírozott ételt elront. Azonban a szalonna nélkülözhetetlen lévén, a gazdaasszony inkább fizesse pár krajczárral drágábban s takarékosabban bánjon vele, csak hogy egészséges és jó legyen a zsírozója.

e) *Véres- vagy májas-hurka* ne legyen nagyon lágy, ne legyen régi vagy száraz. A füstölt véres-hurkát különösen nagyon meg kell figyelni, hogy nem nagyon régi-e, mert abból már mérgező anyag keletkezik.

f) *A kolbász*, legyen friss vagy füstölt, soha se legyen nagyon régi, sem nagyon kövér, hanem jó és egészséges húsból készítve.

g) *Disználáb, fül* kitűnő kocsonyát szolgáltat, de igen jó tormával levesen és melegében, hasonlóképp jó burgonyás levest lehet belőle készíteni, valamint hüvelyes veteményekkel s más zöldségből készült főzelékekkel.

h) *A bornyú- vagy marhamáj* tápláló és jó, ha egészen friss; ezért is télen, tavasszal és őszön használjuk, de nyáron nem, mert gyorsan romlik.

3. Vaj, zsír és olaj.

Vaj és zsír nagyon szükséges a helyes táplálkozáshoz, mert a vaj könnyebben emészthetővé teszi a kenyeret, a zsír a főzeléket, burgonyát és tészta ételeket. A testben szükséges melegséget a zsír adja meg. A zsírfélék között a vaj a legjobb ízű. De minthogy a főzéshez igen drága volna, meg a mi disznózsírhoz szokott jó magyar gyomrunk nem igen venné be, azért megismerkedünk rajta kívül a többi zsírozóval is.

a) *A jó vaj* tömör, síkos, tiszta, egyenletes sárgás színű, kellemes szagú legyen. A burgonyával hamisított vaj fölismerhető sovány, darabos kinézéséről, valamint olvasztás alkalmával is sok az alja; a margarinnal vegyült vaját is olvasztásnál a sok lerakodásról ismerhetjük föl.

Az úgynevezett mesterséges vaját ne vegye senki, mert ez kellemetlen ízű és az egészségnek árt. Ha kénytelenek vagyunk a drága vaját olcsóbb anyaggal helyettesíteni, akkor vajás kenyér helyett együnk perzselt és vékony szalonnát, vagy kenjünk pirított kenyerünkre tiszta disznózsírt.

b) *Marhazsír* legyen kemény, tömör, sárgás fehér színű, és vigyázzunk, hogy faggyúsága ne legyen, mert akkor ételhez nem használható. A romlott marhazsír fehér, eres, néha lágy, fakó vöröses vagy zöldes.

Tanácsos a zsírt magunknak kiolvasztani, mert akkor biztosak lehetünk annak tiszta voltáról, e mellett a tepertőt is nagyon jól fölhasználhatjuk főzelékbe vagy levesbe.

c) *A jó disznózsír* tömött és egészen fehér. A bélzsír ritkás vöröses erekkel átvont és szaga nem egészen friss. Ennél még jobban ajánlható, hogy magunk olvaszszuk ki, mert ezt még gyakrabban hamisítják.

d) *A főzni való olaj* legyen egészen tiszta, világos és nem szabad legkisebb keserű ízének lenni. Ezért mindig a legjobb főzni való olajt végjük és használat előtt jól fölforraljuk. (Az olaj forralását lásd alább.)

4. *A hal.*

Minden ehető hal, úgymint: harcsa, ponty, csuka, keszeg, tok stb. sötét vörös kopolyújáról ismerhető föl, tudniillik ha már nem él, hogy még friss. Húsa legyen fehér, szilárd és roszszagú ne legyen. Szemei és pitykéi fényesek.

a) *A jó keringnek* húsa fehér, nem túlzottan sós, szeme nem gödrös és nincs halzsír szaga. A rossz hering fölismerhető beesett szeméről, kemény, sárgás húsáról és túlságosan sós, halzsír ízéről.

b) *A tökeiből* sokkal táplálóbb, mint általánosságban gondolják. Legjobb közte a fehéres színű.

c) *A füstölt kering* szilárd és kellemes illatú. Puha vagy szagos használhatatlan.

d) *A tengeri csiga*; igen tápláló és ízletes eledel, ha friss. A romlottat szagáról ismerhetjük föl.

5. *Fűszerárúk és hüvelyesek.*

A *kávét* ital, ha egyszerűen mint fekete kávét élvezük, de eledel és pedig jó és tápláló eledel, ha azt jó tej-

jel vegyítjük, s kenyeret (zsemlyét, szarvast, kalácsot) eszünk hozzá.

A kávé nagyon előmozdítja az emésztést és így nagy jelentősége van a táplálkozásra nézve. Mértékletesen élvezve, emeli munkaképességünket és jóllétünket, mert éltetőleg, zsongítólag hat idegeinkre, a fáradtság érzetét enyhíti és kedvet ad a munkára.

a) *Kávé*. Hogy olcsóbb vagy drágább fajú kávé vásároltassék-e, az a család jövedelmétől függ. Hanem, a mennyire lehet, kerüljük az örölt kávé vásárlását, mert ez gyakran vegyített, többnyire a legrosszabb fajta, és még ráadásul a túlságos sötét barnára pörkölés által el is van rontva.

Legjobb a kávé pörkületlenül venni meg és aztán magunk pörköljük meg. Általában ajánlhatjuk a zöldes jáva-kávé. Ne legyenek benne egyes fekete szemek és valami dobos szagú sem legyen.

De ha már okvetlenül kész pörkölt kávé kell venniünk, akkor csak fényes barnára pörköltet vegyünk, mert a fekete vagy hasznavehetetlen szénne van égetve és elvesztette jó ízű és tápláló anyagát, vagy pedig fekete barna színét valami festőanyagtól kapta.

Ha az embert a szegénység kényszeríti a kávé valami mással helyettesíteni, akkor se vegyünk cikóriát, sem valamiféle pótkávé, hanem az úgynevezett egészségkávé; de ennél is sokkal célszerűbb pörkölt árpa vagy rozs; ezeket kávédarálón megőröljük, ezeknek némi kis tápláló erejük van, jó ízűek és nem ártanak az egészségnek.

b) *A búzaliszt*, ha finom és jó, akkor fehér, tapintata puha és zsíros, kézben összenyomható; szaga édeses és nem dohos, mert az már romlott. Könnyű és ritka, mint a pehely. Rossz vagy hamisított liszt azonnal fölismerhető, ha az ember a kezébe vesz egy marokkal és jól összenyomva, az asztalra teszi; ha a liszt egy darabban marad,

akkor hamisítatlan; de ha azonnal szétesik, akkor idegen anyagokkal van vegyítve.

A legolcsóbb lisztből soha se vegyen a gazdaasszony, mert ez rendszeren más liszteknek a hulladékából van öszszerakva. A legjobb liszt oly kiadó használat alkalmával, hogy tulajdonképpen ez a legolcsóbb.

c) *A pohánkaliszt* fehéres, friss illatú, nem összeállít és csomolykás, hanem könnyű és kellemes ízű. A rossz keserű és fojtós. Nyáron többnyire rossz és ezért csak télen, tavasszal és ősszel ajánlható.

d) *Dara* ne legyen nagyon finomra őrölve. Ha csontliszttel van hamisítva, az fölismerhető arról, hogy ha az ember hideg vízben teszi föl főzni, a csontrészek fenékre szállnak; a mószzsel hamisított dara főzés alkalmával nagyon habzik.

e) *Zabkása* friss és fehéres legyen, kellemesen édeses, de ne keserű, a mely pedig újtörésű földben termett zabnál hamar megesik. A laposra hengerelt vagy darabos zabkása jobb; a laposra hengerelt gyorsabban fő és csak igen jó zabból készíthető.

f) *Árpakása* (gerstli) akár finom, akár darabosabb, akkor jó, ha egyenlő szemű. Ne legyen dohos szaga és ne legyen lisztes vagyis liszttel vegyített.

g) *Rizkásából* a legjobb fajúnak szép nagy, tiszta szemei vannak. De közönséges használatra azonban az olcsóbb fajokat ajánljuk, ha nem nagyon sárgák, vagy rossz szaguk nincs.

h) *A borsó* úgy a zöldes színű, mint a sárgás faj jó, csak jól fővő legyen. Ne legyen zsuzsokos és mentői nagyobi) szemű, annál jobb, mert az apró szemek többnyire fejletlenek s kellő tápláló értékük nincs. Hogy jól fővők-e vagy sem, azt csak próba után tudhatjuk meg; mert kettéharapva, ha morzsolódnak is, még sem következő, hogy régiek és állottak ne legyenek. Ha érés idején

i) sokat ázott a borsó, akkor bizony nehezen fő puhára, épen úgy, ha rossz helyen telet.

j) *A fehér paszujból* az a jobb, a melyik szép fehér és tiszta, ne legyenek benne megvágott vagy félig rothadt szemek. Legjobb az úgynevezett apró vagy rizkásabab, ez hártálytan. De a szép nagyszemű is igen jó ízű, ha egészséges.

k) *A lencse* épen annyi tápláló erővel bír, mint a paszuly. Jó fajta a zöld, valamint a sárga színű, gömbölyded inkább, mint lapos. A vöröses színűek már régiek és nem főnek puhára. Az apró szemű, ránczos, kemény lencse nem jó.

l) *Az aprószőlő* fekete kékes színű, tiszta, száraz, kerek és édes legyen. A rosszabb fajú vöröses, régi, tisztátalan összecsomósodott bogyói vannak és íze savanyús.

m) *Aszalt szilva* ne legyen sem nagyon kemény, sem nagyon lágy. Az apró szemű, nedves, savanyú, régi szilva, melyen már fehér gombák is (igen aprók) megtermettek, nem jók.

n) *A jó só* darabos, fehér, átlátszó, könnyű és száraz.

o) *A bors* nagyon gyakran hamisítatik és nem igen lehet megismerni az utánzatot. Itt csak az illető kereskedőház megbízhatósága jó figyelembe. A hol csak lehet, használjunk töretlen borsot, különben a darabos mindig biztosabb, mint az egész finomra őrölt.

p) *Szerecsendió* közül a jó nehéz és tömött, kívül síma és szürke, belül sárgás, barna erekkel. A ránczosak rosszak, néha még férgesek is, csak hogy ezeknek a lyukait tapasztal bevonják.

q) *A szerecsendióvirág* vöröses barna színű és jó illatú legyen. Ne vegyünk őröltten, hanem természetes alakjában.

q) *Fahéjat* hosszas, vékony, finom csövecske alakjában czélszerűbb vásárolni, mert a finomra őrlöttet gyakran szintén hamisítják; illata és íze kellemes és erős.

6. Főzelék.

a) *Burgonya*. Minthogy ez az áldott termény csaknem naponkint jó asztalunkra, azért gondosan vigyázzunk vásárlásánál és csak egészségeseket, jókat vegyünk. A burgonya lisztes, nem szappanszerű, szagja ne legyen édeses vagy penészes és főzése ne vegyen hosszabb időt igénybe. Héja vékony s mindenütt egyenlő színű, apró, nem nagyon bemélyedő csiralikacsai legyenek, ezek az érettség jelei. Ha nyersen kettévágjuk, legyen a gumó ép és nem barna foltos vagy szivacsféle. A főtt burgonya legyen lisztes és kellemes ízű.

b) *Káposzta*. Legjobb a közép nagyságú, kemény fejű, nyári termés; finom rostút választunk ki úgy hordós káposztának, mint kovászszal savanyítani. A téli káposzta nem való elrakásra, csak főzni.

c) *Vörös káposzta*. Ezek közül az élénk sötét piros színű, közép nagyságú fejek a legjobbak. A halvány piros már elfajzott, a fekete vörösnek meg erős az íze. A vörös káposztának könnyen megárt a fagy, ekkor belül megrothad már akkor is, mikor kívül még egészségesnek látszik. Ha torzsája elvesztette fehér színét, akkor már belső rothadásra lehet következtetni.

d) *Fodros kelkáposzta*. Kemény fejűek ebből is a legjobbak. A korai sárga rögtöni használatra, a sötét zöld pedig téli éltetésre alkalmas.

e) *A laboda (spenót)*. Ebből az első és második szedés a legfinomabb. Ezért az ügyes kertész több ízben vet.

f) *Zöld paszulynak* frissen szedettnek és bár kifej-

lődöttnek, de egyszersmind fiatalnak kell lennie. Télire befőzni valónak a legépebbet, mely törésnél szálkátlan és tejes, válaszszuk ki.

g) Az úgynevezett *lóbab* nagy csövű és nagy szemű, rögtön való főzésre, valamint eltevésre is nagyon ajánlható. De elvénült vagy már fonnyadt hüvelyű zöld paszulyt ne vegyünk meg, akár mily jutányosán jutnánk is hozzá.

h) *A jó zöldborsó* finom héjú, ropogós és édes ízű.

i) *A czukorborsót* csak zöldjében használják hüvelyesen; ennek apró, lapos legyen még a szeme.

j) *Sárgarépa* igen egészséges táplálékot ad. Legjobbak a vöröses sárgák; a sárga színűek nem olyan jó ízűek, de téli elrakásra tartósabbak.

k) *A kalaráb* közül azok a legfinomabbak, melyek kétszer akkora nagyságúak, mint egy tyúktojás. Nyomórék, száraz vagy foltos nem alkalmas. A jók elevenek, frissek, belől fehérek és nem fásak.

l) *A fehérrépa* jó, ha sima és finom héjú, leves és gyöngye húsú. Keserű ízű és fás nem használható.

m) *Fejes saláta*. Ezeknek fejceskéik kemények és tömöttek legyenek. Hasonlókép nagyon egészséges a mezei vagy vágni való saláta is.

n) *Zeller* apró, finom levelű, síma, vastag, kövér gumójú, mely belől fehér és leves, valamint a

o) *póréhagyma* a legjobb fűszere a hús-, burgonya-, borsó- és más leveseknek. A póréhagyma megfehéredik és értékeesebb, ha sötét pinczébe rakják, mintha veremben tartják.

p) *A vöröshagyma és foghagyma* nagyon egészséges és sok ételnek kellemes ízt ad. Eltevésre világos vagy halvány vöröshagymákat vegyünk; az igen nagy, körtealakú hagymák nem állanak el soká és könnyen megrothadnak; az ezüst színű hollandi fajú hagymák is tartó-

sak. Foghagyma jó és tartós mind az apró, mind a nagy fajta.

q) *Uborka*. Salátának vagy besavanyítani a zöld vagy fehéres, de ragyátlan uborkák a legjobbak; ezeknek olyan frisseknek kell lenniök, hogy már kis hajlításra ketté törjenek. Húsok átlátszó, kemény és keserű íz nélkül való legyen. Puha, fonnyadt, ragyás vagy elkényszeredett uborkát ne vásároljunk.

7. A télire valók bevásárlása.

Ki nyáron és őszzel nem gondoskodik a télire valókról, az hanyagságát drágán fizeti meg. A pinczébe el nem rakott ennivalók nélkül télen a háztartás kétszer annyiba kerül, mintha burgonya, zöldség, káposzta és más efféle idejében beszereztetik. A gazdaasszony könnyebbségül itt adunk egy kis általános költségvetést a legszükségebbekről, négy felnőtt emberből álló család számára.

Télire valók.

Egy négy személyből álló család háztartása számára:

Szükséges 1000 kilogr. burgonya, száz kilót 2 frt		
50 krba számítva	25 frt	— kr.
Száz kilogramm káposzta	4 „	— „
Hatvan liter paszuly	4 „	80 „
Répa	2 „	80 „
Huszonöt fej káposzta kovászosnak	1 „	50 „
Huszonöt fej vörös káposzta	2 „	— „
Petrezselyem, zeller stb.	2 „	— „
Vöröshagyma, foghagyma	1 „	— „
Huszonöt mmázsa szén, beszállítva	40 „	50 „
Összesen	83 frt	60 kr.

MÁSODIK FEJEZET.

Az ennivalók eltartása.

1. *A tej eltartása*, különösen forró nyári napokon nagy vigyázatot és gondosságot követel. A legegyszerűbb módja a tej eltartásának, hogy azt fejtés vagy kézhezvétel után rögtön fölforraljuk. Az edényeknek, melyekben a tejet tartjuk, nagyon tisztáknak kell lenniök. Néhány csepp savanyú tej, mely véletlenül a tejes edényben maradt, a később hozzátöltött még nagyobb mennyiségű tejet is rögtön elrontja. Ennélfogva faedények nem jók a tejkezeléshez; legajánlatosabbak az üveg, kőedény vagy porcellánozott vasedények (de ne legyen a porcellán lepattogva róluk!).

Pinczébe semmikép se vigyük a tejet, mert ott azonnal fölveszi a pincze dohos levegőjének szagát. Ezáltal természetesen még nem vett föl magába a tej méreganyagot, de kellemetlen szagú és ízű, és csömört okozhat.

2. *Friss vaját eltartani* csak igen tiszta üveg- vagy porcellán-edényben lehet, és pedig hűvös helyen, hanem azért még ott sem igen tartható el tovább egy hétnél, különösen nyáron. Későbbre már megavasodik.

Ha a vaj még csak kissé avasodott meg, akkor azt a rossz ízét hideg vízzel való gondos kimosással meg lehet szüntetni; de ha már nagyon avas, akkor már csak főzésre alkalmas, a mennyiben tűzön megolvasztjuk, az alját kiöntjük és egy darab kenyérhéjjal, vöröshagymával vagy egy pár almadarabkával újra fölforraljuk. Hogy mi módon kell a vaját télire eltenni, arról alább.

3. *Tojásokat* hosszabb ideig megóvhatunk az elromlástól, ha azokat gabonapolyvába, korpába vagy fahamuba rakjuk. Hosszabb időre eltartandó tojásokat igen czélszerű friss lenmagolajjal bekenni, vagy meszes vízbe mártani,

de ez többször ismétlődő. Mindkét esetben előbb meg kell mosni a tojásokat, mi tartósságára is hasznos.

4. *A lisztet* tiszta levegőjű száraz helyen kell tartani. Ha nedvesség járul hozzá vagy légmentesen elzáródik, akkor dohossá lesz és ez által oly kellemetlen ízt és szagot kap, hogy megehető tésztát vagy kenyeret sem lehet belőle többé készíteni.

5. *Húst*, ha csak néhány napig akarunk eltartani, eezetbe mártott tiszta kendőbe göngyöljük. Meleg időjárásban a búsra töltött eczetet naponkint fölforraljuk és lehűtve újra rátöltjük.

Húst hosszabb időn át eltartani különféle módon leliet.

a) *Besózva* vagy bepáczolva eltenni. Ötven kiló húshoz veszünk két és fél kiló sót és hatvan gramm salétromot; ezekkel jól bedörzsöljük a húst és két hétre valami edénybe kissé lenyomtatjuk. így aztán levet ereszt a hús, a mely igaz, hogy tápláló erejéből sokat elvesz de levesnek vagy főzeléknek föl lehet használni.

b) *Egyszerűbben* is el lehet a húst tennünk, a menyinyiben az egyes darabokat forró, de buzogva forró sós-vízbe mártjuk be, ez ugyanazt a hatást teszi, mint a bepáczolás, a nélkül azonban, hogy a húsnak tápláló erejét kevesbíténé.

c) A húst, ha faszénnel jól beterítjük, hosszabb ideig el nem romlik. Főzés alkalmával le kell róla rázni a faszenet, aztán jól kimosni. De az ilyen húst, ha egyszer kivettük a faszénből a levegőre, azonnal el kell használni. Faszenes víz is régi és jónak bizonyult szer a hús rossz szagának eltávolítására.

d) *Burgonyát* legjobban a pinczébe rakhatunk el. De nem szabad a földön heverniük, nehogy nedvesség érje őket, hanem deszkára kell kiteríteni és pedig *egyenlő magasságyira* elterítve. Ha szedünk belőle, ügyeljünk

reá, hogy gödrök és mélyedések ne maradjanak, mert ez által elősegítik a burgonya megrothadását.

Az olyan burgonyák, melyeknek már nagy hajtásai vannak, egyenesen veszélyesek. Különösen a csirákban és a körülötte levő gödröcskében olyan anyag gyülekezik össze, amely mérges és ártalmas lehet az egészségre nézve. Nagyon jó a burgonya eltartására és a csirázás meggátolására, ha a burgonyát kőszénporral vagy kőszénhamuval behintjük.

7. A zöldség és főzelék eltartása.

a) *Vöröshagymát, fohagymát és mogyoróhagymát* megszáritjuk a szabad levegőn, azután koszorúba fonva hűvös, de fagymentes helyre fölaggatjuk.

b) *Téli zöldséget* késő őszszel, de még a nagy fagyok előtt rakunk be megelőző eső után gyökerestől kiszedve és azokat fagymentes, szellős pinczébe, homokos földbe rakjuk el. *Vágókáposztának* letörjük a begyét és akkor pinczében vagy enyhe tél alatt a szabadban is folyton hajt.

c) *Fodros káposztát* beásunk a földbe egészen a levelek kezdetéig, erről aztán kora tavasszal nyerhetünk káposztahajtásokat főzeléknek.

d) *A káposzta fejeket* pinczében deszkákra rakjuk. Levesbe való zöldséget, zöldjét levágva, homokos földbe rakjuk oly módon, hogy öt ctmeter vastagon betakarjuk homokkal, de egyik oldalon mindenik gyökérnek kilátszászik a feje.

e) *A tormáról* berakás előtt minden földet és gyökérrostot letörülünk, mert különben könnyen hajtásba indul és akkor erejét elveszti.

f) *Petrezselymet*, ha télen zöldjét használni akarjuk, vagy a földben hagyjuk, vagy pedig kis ládába vagy virágcserepbe ültetjük, gyakran meglocsoljuk és ablakba, napos helyre tesszük.

g) Mindenféle *répát* vagy *gumót* egy rakásra töltjük ki a pinczébe.

8. *A gyümölcs eltartása.* Ha friss gyümölcsöt hosszabb ideig akarunk eltartani, arra csak kézzel szedetteket és nem a fáról lerázottakat használunk. Száraz helyen, lécből készült állványokra úgy rakjuk, hogy ne éri egymást; ha a léczek közén éri a levegő, nem rothadnak meg olyan hamar. Időről-időre meg kell vizsgálni őket, hogy valamelyik nem kezd-e romlani; ha valamelyiknek baja van, azt rögtön kivesszük a többi közül. He fagy ne érje a gyümölcsöt, mert akkor rögtön elromlanának. A hideg ellen ócska újságpapírossal nagyon jó őket lehető vastagon betakarni.

Az ételek kiválasztása.

Mit főzzek ma ebédre? Mi legyen a vacsora? — Ezek a naponkint fölújuló kérdések nem utolsó gondot adnak minden háziasszonynak. A gazdaasszony jól tudja, hogy nem válogathat kedvére, hanem csak abból az elvből kell kiindulnia: «olcsón és jót»; ámde szeretné férjének a kedvencz ételét, valamint a sajátját is gyakran készíteni és különösen olyan ételeket főzni, melynek elkészítése nem kerül igen sok munkába. Mit válaszson tehát? Mi kerülne kevesebbe?

Egy és ugyanazon étel ne kerüljön nagyon gyakran az asztalra, nagyon lényeges szabály, melyet mellőznie senkinek sem szabad. A változatosságot folyton szemünk előtt kell tartanunk és ezért a gazdaasszonynak mindig *türelmesnek* és *gondoskodónak* kell lennie az ételek megválasztásában. Nem kell e nehézség elől kitérnie, ha nem jut mindjárt eszébe valami alkalmas étel, ne mondja rá rögtön: olyat főzök ma, mint tegnap, vagy épen úgy rendezem be ezt a hetet is, mint a múlt hetet. Ez visszás gazdálkodás volna. A leg-

kellemesebb, a legegészségesebb étel is unottá lesz, ha minduntalan azt kell ennünk. Három nap egymás után borsó, vagy bárom nap egymás után káposzta, vagy minden este lisztmorzsa: a legszerényebb igényű férfinak is elrontaná kedvét, elégedetlenné, haragossá válnék, e mellett még az egészségének is ártana. Gyomrunk alkotása különféle ételeket kíván, az emésztési képességet az ételek változatosságával föl kell frissítenünk, különben az egészség szenved a hiányos, mert egyoldalú táplálkozás következtében. Ezért is a gazdaasszonynak soha sem szabad boszankodnia az étel kiválasztás nehézségei miatt, gondosan *idejében*, azaz már előtte való napon határozza meg az elkészítendő ételeket.

Legyenek az ételek olcsók és jók, «olcsók» tudniillik a jövedelemhez legyenek arányosítva, így például egy kiló jó marhahús ötvenöt krajczárért, valamint négy emberre való zöld borsó huszonöt krajczárért nem volna drága; de a kinek egy forintja van napi kiadásra, annak ez igen is nagyon drága volna; nem azt kell megfigyelnie, hogy magában véve a hús, zöld borsó s más eleség drága-e vagy nem, hanem azt kell kérdeznie, hogy *ő neki* nem drágák-e? Ha a férj keresete csekély ekkor az asszony rá sem gondolhat a piacon czukorborsót, korai paszulyt s más efféle nyalánkságokat vásárolni, épen úgy nem, mint mazsolaszöllőt, czukros mandulát s más efféle nélkülözhető dolgokat, míg alig van annyi jövedelem, hogy a szükséges kenyeret s hozzá egy darab húst megszerezhessen.

A gondos házi nő mindig előre számítja, hogy hetenkint mennyi pénzt fordíthat ebédre és vacsorára; nem gondolkozik olyan módon: nekem ennyi kell húsrá, főzelékre és kenyérre, az uram lássa, honnan teremti elő a házbért meg a ruházatot; hanem megfordítja a dolgot: ha leszámítom az *elkerülhetetlen* kiadásokat lakásra, ruházatra, lábbelire, akkor még kosztunkra ennyi meg ennyi

marad; milyen ételt készíthetek ilyen körülmények között? Mit válaszszak hát ki?

Azonban a legszerényebb jövedelem mellett is nem szabad a jó gazdaasszonynak az ennivalóknak csupán olcsóságát tekinteni, hanem főképp azoknak jóságát és tápláló erejét, azaz első helyen arra kell gondolnia, hogy egészséges és erőt adó ételeket készítsen. Hogy ebben a tekintetben helyesen tudjon választani, azért kell ismernie legalább általánosságban a rendes mindennapi ételeknek tápláló erejét, azaz hogy képes legyen megkülönböztetni, melyik étel neme ad több vagy kevesebb erőt.

Az ennivalók megkülönböztetése.

Éhség, fáradtság annak a biztos jele, hogy vérünk elvesztette erejének és melegségének egy részét. A helyes tápláléknak kell tehát újra meg újra helyreépíteni a vérnek elhasznált erejét és melegségét. Az ennivalókban ugyanis részint tápláló erő, részint vérmelegítő anyagok vannak, de igen különböző mértékben elosztva. Rendes táplálékunknak némelyike, például a zsír és szalonna, majdnem csak a vér melegítésére szorítkozik és nincs benne vért szaporító anyag, míg ellenben mások, például a hüvelyes vetemények és a hús igen sok tápláló erőt tartalmaznak. A jó gazdaasszonynak tehát ismernie kell a legszokottabb eledelek tápláló erejét legalább annyira, hogy tudja, melyik étid táplál és melyik melegít; melyikben van kevés ezekből s így az ilyeneket csak járulékul adja az erőt adó ételekhez, a következő összeállítás útba igazítja őt.

A) Nagyon táplálók.

1. Hüvelyes vetemények: paszuly, borsó és lencse.
2. Hús; a friss hús több táperővel bír, mint a besózott.

3. Tojás, főzve vagy más ételekben.
4. Halak: tőkehal, hering és a többi tengeri halak, az édes vízi halak nem oly táplálók.
5. Kenyér és tészta ételek pitléletlen lisztből.
A főzelékek közül: kelkáposzta, káposzta frissében vagy savanyítva, zöld paszuly, zöld borsó, laboda (spenót).
6. Italokból: tej, csokoládé és friss sör.

B) Kevéssé táplálók.

1. Burgonya, sárgarépa (de ez utóbbi vértisztító).
2. Fehérrépa.
3. Rizskása.
4. Gyümölcs: alma, körte, szilva, cseresznye stb.
5. Italokból: bor, pálinka, híg sör.

Habár a *B)* alatt elősorolt ennivalók csak kevés tápanyaggal bírnak a vérnek tulajdonképpen való szaporítására, mindamellett ezek épen nem fölöslegesek, hanem inkább nagyon hasznosak, sőt szükségesek. A zsírok is, mint pl. a vaj, zsír és szalonna, igen kevés tápláló erővel bírnak; de azért nélkülözhetetlenek, mert a vérnek megadják a kellő melegséget és az ételeket könnyebben emészthetővé teszik. Hanem egyedül nem elégségesek ezek a kevés tápláló anyaggal bíró ételek egészséges ételek nyújtására, hanem mindig erőteljesebb anyagokkal kell őket párosítani. Burgonyát, fehérrépat, sárgarépat, hüvelyes vetemény vagy hús hozzájárulása nélkül nagy mennyiségben kellene ennünk, hogy jól lakhassunk, mindamellett rövid időn megint csak éhesek volnánk, mert ezek ugyan megtöltik a gyomrot, de azért kevés táperővel bírván, nem adhatnak elég erőt.

Ha tehát a ház asszonya családjának egészséges és jó tápláló ételeket akar készíteni, akkor *értenie kell az étkek*

összeállítását; ne rakjon két vagy három, kevés tápanyaggal bíró főznievalót össze egy ételbe, ha azokhoz húst, tojást vagy más tápláló anyagokat nem adhat. Így például, ha burgonyát fehérréppával főzne össze és zsírral elkészítené, vagy sárgarépat burgonyával és zsírral, tojás vagy hús nélkül, akkor étkei nem volnának kielégítőek, férjének nem adnák meg a kellő munkaerőt, gyermekeinek a kellő anyagot a növéshez. Ha a gazdaasszonynak nem áll tehetségében húst tálalni föl gyakran az asztalra, akkor főzön többször hüvelyes veteményt, savanyú káposztát és tészta étteleket. Az nagy tévedés, hogy hús nélkül nem lehetne erőteljes étteleket készíteni, mert a borsó, paszuly, lencse még táplálóbbak a húsnál, épen olyan egészségesek és ugyanannyi erőt adnak a munkához, mint a hús.

Most már a jó és értelmes gazdaasszony gondolja föl a leírtakból, hogy milyen főznievalókat válasszon ki ételleihez, azután számlálja meg erszénye tartalmát és ítéljen, bőgij' a nagyobb jövedelemmel bírókhoz számíthatja-e magát vagy a szerényebbekhez, és a szerint vesse be emlékébe a következőket.

1. Étkezések jó jövedelem mellett.

Naponkint egy darab hús, mint járulék a leveshez és főzelékhez, ez a legegyszerűbb és legegészségesebb táplálék olyan emberek számára, kik jövedelmükből ezt megszerezhetik. Kik azonban jobban szeretik a tészta étteleket vagy burgonyát, válasszon azokból, de mindig úgy, hogy azokból teljék ki az étel nagyja és a hús csak ráadás legyen. Vacsora ne legyen gazdag és csak könnyen emészthető ételkből álljon úgy az egészségesek, mint különösen a gyöngélkedők számára; e mellett aztán az alvás egészséges és nyugodt. Saláta, valamiféle burgonyaétel vagy

leves, utána tojás vagy egy darab hús elég változatosságot nyújt.

Szép jövedelem mellett és folyton tele erszénynél is mindig fenmarad a kötelesség semmit el nem pazarolni. Legyünk a konyhán takarékosak a nélkül, hogy a mieinknek nélkülözniük kellene. Ezért legyen a gazdaasszony gondos, előrelátó, határozza meg idején, hogy mit fog tálalni délben és mit este.

2. Étkezések szerény jövedelem mellett.

Kevés pénzzel jó, azaz egészséges és jóízű ételleket készíteni nem látszik könnyű föladatnak, és mégis egy kis józan gondolkozással, értelemmel ez is könnyen kivihető; a gazdaasszony válaszszon csak a drága főzni valók, mint például hús, tojás helyett olcsóbbakat, melyek azonban épen olyan táplálók. Melyek állnak itt rendelkezésünkre?

A hüvelyes vetemények: *borsó, paszuly* és *lencse* tápláló erejükre nézve a hússal teljesen egyenlők, egy kis szalonnával ízletesen megkészítve épen olyan jól lehet vele lakni, és épen annyi erőt ad, mint egy adag főzelék pecsenyével. A különböző káposztafajok, úgy mint *fehér* és *vörös káposzta*, *zöld paszuly*, *spenót*, valamint az *árpakásából* és *lisztből* készült eledelek oly gazdag tápláló erővel bírnak, hogy kellően megszírozva magukban véve is elégségesek egy ebédre vagy vacsorára. Burgonya, fehérrepa, sárgarépa, rizskása, saláta már nem lévén olyan táplálók, a kevés jövedelemmel rendelkező értelmes háziasszony nem fogja ezeket gyakran készíteni, de ha mégis kell tennie a változatosság kedvéért, akkor nem drága húsféléket vásárol hozzájuk, hanem az olcsóbbakat keresi. Véres- vagy májas-hurka, szalonna, máj, kocsonyának való, paczal, bornyúfej s több ilyenféle nem épen drága

és jóízű, tápláló eledelt szolgáltatnak, hasonlóul kecskegödölye, házi nyúl stb.

Ha azután a gondos gazdaasszony vasárnapra mégis húsételt akar készíteni, akkor menjen valamely megbízható székbe; és ha ott minden húsa a marhának egyenlő áru, kérjen a *legjobbfeléből és pedig csont nélkül*; ha nem akarnának neki a legszebb darabból adni, hanem csak a másod rendűekből, akkor követelje azt olcsóbb árért. Ha velős csontot is óhajt, hogy a levesét erősebbé tehesse, akkor vegye azt külön mértékre, különben kára van belőle.

3. *Étkezések nagyon szegényes körülmények között.*

Ha valamely család a férj, a kereső, betegsége vagy munkahiánya miatt, vagy más szerencsétlenség következtében nagy szegénységre, sőt szükségbe jutott, akkor is épen úgy szívünkben kívánunk nekik naponkint jó tápláló és húsos ételeket, mint a legvagyonosabb embereknek; ámde épen abban rejlik a szegénység, hogy a gazdaasszony nem tudja, honnan teremtsen elő pénzt a főznievalók beszerzésére. Tegyük föl, hogy a mindennapi kenyérre valón kívül alig marad néhány krajczárja a többi étkezésekre, hogyan rendezze be itt konyháját? Felelet: még ekkor is, *bár nagyon egyszerű és mégis tápláló ételeket készítsen*. Minden körülmények között készítsen ebédet, nem pedig a szegénység ürügye alatt csak kávé és zsemlyét adjon föl az asztalra; mert ez sokkal többbe kerül, mintha az alább leírt módon készít ételeket.

Hogy bár nagyon egyszerűen, de mégis egészséges és tápláló eledelket készíthessen, nem csak a húst kell helyettesítenie, hanem még a zsírt is, mert hiszen nincs pénze, hogy a készítendő ételeket vajjal vagy zsírral tegye ízletessé és táplálóvá.

A hús helyettesítéséről már föntebb volt szó. Hogy

a zsírt is helyettesíthessük, hurkalevet, friss disznócsontot és olajat kell szereznünk.

Hurkalevet minden hentesnél lehet kapni ingyen vagy legalább csak pár krajczárért literjét. Ebből kevés is nagyon táplálólóvá teszi akár a levest, akár a főzeléket, vagy más ételt. Pohánkát főzni meg benne, akkor meg épen teljesen pótolva van mind a hús, mind a zsír.

A *friss disznócsontok* is sok ételben nagyon jól helyettesíthetik a szükséges zsírt. A velős marhacsont értékét mindenki ismeri, a ki a főzéshez ért, hogy milyen jóvá teszi a levest; de ha a mészárosok tíz-tizenkét krajczárt vesznek egy fél kiló csontért, akkor az egy szegény sorsú családos asszonynak nagyon is drága. Ellenben friss disznócsontokat lehet kapni félkilót három-négy krajczárért, és ha kifőzve újra eladja, akkor is kap kilójáért két-három krajczárt. A friss disznócsontot árpakása-levesben, borsóban, paszulyban és hasonló ételekben, ha megfőzzük, igen jóízű, erőteljes és tápláló ételeket nyerünk.

Jól kiforralt olaj némely ételben teljesen pótolja a vaját vagy a zsírt. Burgonyás tészták, sült burgonya, lepények, hagymamártások egészen jól elkészíthetők jól kiforrázott olajjal. Hasonlóképen a pohánkafélék, tengeri lisztből készült ételek, piték. Olajjal felényibe kerül, mint zsírral, sőt a zsírt is vegyíthetjük jól kiforralt olajjal és ezzel bátran készíthetjük a burgonyából, savanyú káposztából és az ehhez hasonló főzelékekből való ételeinket.

Vaj helyett kenyérhez adhatunk szilva- vagy más gyümölcsízt, friss tejből készült sajtot (kilója tíz-tizenkét krajczár) és disznózsírt; ilyen vacsorával azonban nemcsak szegény, de nagyobb jövedelmű emberek is beérhetik néha-néha változtatásul. A tejből készült túró vagy sajt meg épen nagyon egészséges és sóval s kevés borssal meg-hintve s jól átgyúrva köedénybe eltehető.

Tehát föl azzal a gondtelte fejjel, ne csüggeszszük alá

még ilyen körülmények között sem, segítsünk magunkon és Isten is eljő a maga segélyével, mert:

«Gyermekszívvvel, öntudatlan
Nyugszom meg a gondolatban,
Hogy híveit el nem hagyja,
Ki *mindnyájunk* édes atyja!»

Arany.

HARMADIK FEJEZET.

Orvosi tanácsok a táplálékra nézve betegségi esetekben; kikerülése a betegségeknek.

Igen sok betegség keletkezik a hiányos vagy nem helyén alkalmazott táplálékból. A ház asszonyának, ki maga főz és maga választja ki az egész család számára a táplálékot, jóformán a kezében van, hogy a betegségtől megóvja a családot. Minthogy pedig könnyebb óvakodni a betegségtől, mint meggyógyítani a már kifejlettet, nagyon helyesen cselekszik a gazdaasszony, ha az előbbi fejezetekben adott utasításainkat tőle lehetőleg követni fogja.

Azonban minden családnál fordulnak elő esetek, a mikor az általánosan elismert jó és tápláló eledeleket nem adhatjuk a család minden tagjának, mert a férj vagy valamelyik gyermek egészségi állapota rendellenes táplálékot igényel. Ha komolyabb a baj, akkor minden esetre megkérdendő az orvos az ennivalókra nézve, de ha csak kimerültség, gyöngeség vagy rosszsullét fordult elő, akkor a ház asszonyának magának kell tudnia, hogy ilyen esetekben melyik étel volna legczélszerűbb. Ezért is a legtöbbször előforduló esetekre nézve némi utasítással szolgálunk kedves olvasóinknak. Általános szabályokat nem állíthatunk föl, mert az egyes emberek alkotása nagyon is különbözik egymástól.

1. *Gyermekágyas* asszonyoknál a helyes táplálkozás

rendkívül lényeges. Hogy kilencz napig böjtöltetik őket, mint ez gyakran megtörténik, az helytelen dolog. Többnyire már három nap múltán mást is ehetnék a beteg, mint rántott levest és ekkor bizony ne várjunk még tíz napig az erőteljesebb ételekkel; mert ha a szegény beteget addig éheztetjük, akkor meg egyszerre annyit adunk neki, a mennyit meg bír enni, akkor aztán csakugyan beteggé tehetjük. Az első három napon rántott vagy tejfölös levest adunk neki; de azután már ez nem elégíti ki, hanem tej és húslevessel helyettesítjük. Pár nappal későbbben bornyú-, csirke-becsináltat vagy tojásos rizskása-levest, tejes darát, kétszersültet tejhabbal. Azután már gyöngye, nem nagyon kövér pecsenyét is adhatunk burgonyával, gyöngye, zöld főzelékkel. A hatodik naptól kezdve nem túlerős tejes kávé is ihatik, vagy tejbe főzött csokoládét; de a keresztelőben szokásos nyalánkságokból ne egyék a beteg. Kikerülendő az étel erősen fűszerezése is és még só, fahéj, vöröshagymát is csak nagyon takarékosan tegyünk a beteg számára készítendő ételbe.

A gyermekágyas asszonyoknak italul nagyon ajánlatos a malátás sör kis adagokban. Nehéz székelés esetén, gyöngye, zöld főzelék, befőtt gyümölcs. A szomszédnők vagy barát nők gyakori látogatása nagyon káros és ezért azokat távol kell tartanunk.

2. *Hideglelés vagy lázas állapotok.* Aláz mindengyuladásos betegségnél kisebb vagy nagyobb mértékben előáll, ekkor az emésztés is meg van zavarva és étvágy meg többnyire semmi sincs. Ellenben a beteg szomjazik folytonosan és ennek csillapítását ne tagadjuk meg tőle. A víz ivása ritkán árt meg, sőt még a *hideg* víztől se féljünk; csak arra kell ügyelni, hogy a beteg egyszerre soha se igyák sokat, de igyék mindig, valahányszor ihatnék. Ha azonban tartunk tőle, hogy ivóvizünk nem egészen egészséges, akkor forraljuk föl s aztán kihűlve adjuk italul a

betegnek. Hogy vegyítsük-e a vizet valamivel, tegyük-e bele egy kevés cukrot vagy befőtt gyümölcs levét (például: málna-, ribizli-levet vagy citromot), vagy savanyítsuk meg azt egy kis boreczettel, azt bízzuk a beteg kívánságára. Általában ugyan jobb a tiszta víz magában, mint ezekkel a mindenféle keverékekkel. De bort, sört vagy más szeszes italt kereken tagadjunk meg a lázbetegtől, ha esetleg arra volna kívánsága.

Ha a betegnek nincs étvágya, ne erőltessük az étellel. A szilárd ételektől való tartózkodás az elgyengült betegeknek sem árt soha, ellenben még az erősebbeknek is árthat. De nemcsak mi ne erőltessük a lázbetegét az evésre, hanem még ha ő kívánja meg egyik vagy másik kedvencz ételét, még akkor is csak nagyon vigyázva teljesítsük kívánságát, jobb ha csak keveset és gyöngye ételeket eszik.

Mindenek előtt el kell a beteg közeléből az édes vagy savanyú ételeket távolítani, a torták, kalácsok, cukros tészták, továbbá az almák, körték, szilvák minden nemét, melyeket kedveskedésből hozott ez vagy amaz a jó barát, nagynéne vagy nagybátya — elteendő az egészséges napokra. Ezek az ennivalók soha 'sem üdítik föl a beteget; ellenben igen gyakran súlyosítják a már meglevő bajt. Csak abban az egy esetben tehetünk kivételt, ha a beteg gyógyulásához már nincs semmi remény s látjuk, hogy e nyalánkságok mégis némi örömet okoznak neki.

A vizen, a lázbetegnek természetes és valódi italán kívül, adhatunk még a betegnek minden hátrány nélkül két-három órában egyszer árpakásalevet, ha tetszik, kevés cukorral. Húslevest, tejet vagy bánni más italt az orvos megkérdezése nélkül ne adjunk.

Ha a láz alább hagy és valami kis étvágy jelentkezik, ha az előbb még oly kiszáradt és fehér anyagokkal megakott nyelv nedves és tiszta, ha izzadás áll be és az epedő szornj is enyhül, akkor az árpakásaleven kívül már adha-

tünk tejet, tejes kávé vagy theát is, húslevest, de nem zsírosán, ehhez kétszersültet vagy pirított kenyeret; de semmiféle czukorsüteményt, ha még oly nagyon állítja is a czukrász, hogy ártalmatlan és egyenesen beteg számára készült.

Ha kétség merül föl, hogy mit volna jó a betegnek, talán egyenes kívánságára adni vagy nem adni, akkor minden esetre az orvos tanácsa kikérendő, ne tegyünk tudta nélkül semmit, mert nagyon megadhatjuk az árát.

Ha a láz elmúlt és a megelőző szomjúság az éhség érzésének adott helyet, akkor adjunk a betegnek jó erős húslevest többször napjában és pedig most már főzhetünk bele rizskását, árpakását, üthetünk a forró levesbe tojást (de ne nagyon korán, ne siessünk vele!}. Délben leves után tejbefőtt burgonyapépet, aztán befőtt gyümölcsöt vagy főzzünk czukros vízben almát, körtét, lefojtva (dunstolva) szilvát, ezt, ha édes, czukor nélkül. Adhatunk már a betegnek nem kövér pecsenyét is, sonkát, füstölt húst, füstölt nyelvet és egy kevés bort. Heggel és délután nem nagyon erős tejes kávé, tejet, mézes kenyeret adhatunk a betegnek. Estve levest, aztán vagy tejes kását, vagy árpakását, darát vagy egyszerűen borlevest tojás székével.

A gyógyulás kezdeténél még mindig kevés ételleket kell adni, inkább napjában többször és csak lassankint térjünk át nagyobb adagokra és csak később tartsuk magunkat a rendes étkezési időkhöz. Először is a húsételeket szaporítsuk meg és járuljon ehhez, a mennyire csak lehet, mindig friss, zöld főzelék: kelkáposzta, karfiol, kalaráb, sárgarépa, zöld borsó, laboda és czukros vízben főtt, hámozott gyümölcsök vagy befőttek, de nem nagyon kövéren készítve. Általában ezek az ételek már csak akkor adhatók, ha a beteg tejet, levest és kenyeret már örömet és jó étvágyal tud enni.

Nagyon czukros vagy nagyon zsíros eledelek, vala-

mint igen erős kávé kikerülendő. Lágy tojást szintén elletik. Ha étkezés után gyomrában nyomást érez vagy túlteltséget, az már jele, hogy óvatosan étkezzék. A fenn elősorolt eljárással ellenkezőt csak az orvos engedélyével lehet tennünk.

3. *Száraz betegségeknel*, valamint nagyobb genyedéseknél (skrofuláknál) erőteljes és mégis könnyen emészthető ételeket kell a betegeknek adni. Itt a tejet nagyon ajánlhatjuk, nyers vagy lágy tojás, húsleves, puhára főtt bornyuhús, marhahús vagy szárnyasok húsa. Jól emészthető gyomor mellett igen jók a hüvelyes vetemények, de hámozottan, aztán kövér ételek, sőt csukamájolaj is; de ez utóbbit csak az orvos beleegyezésével adjuk a betegeknek.

4. *A sápkór jelenségeinél* szintén erőteljes étkeket adjunk a betegnek, mint a milyenek: tojás, hús és tej; ezen kívül naponkint egyszer-kétszer egy pohár hamisítatlan vörös bort.

5. *Erős vértululásoknál*, akár a fejbe, akár a szívhez, a betegnek ki kell kerülnie az erős kávé, tlieát, tojást, zsíros ételeket és mindenek előtt a túlságosan gazdag és gyakori étkezéseket. Könnyű és csak kevésbé fűszerezett ételekkel éljen az ilyen beteg és általában evésben és ivásban tartsa magát szigorúan orvosa tanácsához. Mint már előbb is említettük, a különféle betegségi esetekhez általános étkezési szabályokat nem állíthatunk föl, mert az egyes embernek szervezete és testi állapota nagyon is figyelembe veendő; mindamelllett a következő szabály mindenkire nézve hasznos és ennek figyelembe vételével nagyon sok mindenféle betegség kikerülhető. *A táplálkozásnak, a mennyire csak lehet, a különböző munkásság szerint különbözőnek és megfelelőnek kell lenni.*

6. *Nehéz munkánál* okvetetlenül erőteljes étkezés szükséges. Mindenek előtt hüvelyes vetemények: borsó,

paszuly, lencse, azután jól elkészített főzelékfélék: savanyú káposzta, zöld paszuly, mérsékelten, de mégis kellően megszírozva, jó darab szalonna, hurka vagy kolbász liozzá-járultával. Kinek módjában van, ne mulassza el nehéz munka mellett húsételeket naponkint, reggelihez szalon-nát, tojást vagy sajtot egyék; kinél pedig hiányoznék az eszköz ezeknek a beszerzésére, az segítsen magán hüvelyes vetemények gyakori evése által. Kövér húshoz a zöldség-félék ajánlatosak: kelkáposzta, káposzta, fehér- és vörös-répa, sárgarépa, laboda, ezeken kívül a burgonya is nagyon ellensúlyozza a hús kövérségét. Némelyek azt hiszik, hogy az ételek erőteljes volta annak zsírosságától függ, ez téves nézet, a jó gazdaasszony ne higgye ezt el. Sovány hús táplálóbb, könnyebben emészthető és erősebb levest ad, mint a kövér hús. Még az egészséges emberek számára készített ételknél is mértékletesen bánják a zsírozóval. Mert a (pedig- hazánkban annyira szokásos) zsíros étel nagyon nehezen emészthető és hamar csömört okoz; éppen így ne egyék kedvencz ételéből egyszerre túlságosan sokat. A gyomor túlterhelése abban nyilatkozik, hogy a gyomor érzékeny és minden kis érintésre fáj, aztán nehéz, mintha egy darab kő nyomná, ez a nyomás néha még a szívre is átmegy, nehezíti annak működését, a léleketvétel is elszorul; kellemetlen felbűfögés a szájba, hozzá a torkot maró és epekeserű szájíz, mely gyakori ismétlődésnél hosszantartó és kínos gyomorbajt okozhat. Étkezésnél a jó víz a legegészségesebb ital, nem árt, sőt az emésztést előmozdítja kevés, de tiszta bor. A sör egészséges embereknél legalább is fölösleges, némely ételknél meg éppen ártalmas is.

Pálinkaivás még a legnehezebb munka mellett sem ajánlható, még mérsékelten élvezve sem; mert a legméréskeltebb pálinkaivók is akaratlanul megszokják a többet és ez annyira szenvedélyéé fejlődhetik, melytől többé

nincs menekvés. E mellett a pálinkaivás által nyújtott erő csak mulékony és színleges, mert mindössze is csak az idegeket ingerli föl, de a testet korántsem erősíti. Ezért a gondos házi nő iparkodjék férjét az által visszatartóztatni a pálinkaivástól, hogy készítsen számára rendszeren jóízű és tápláló ételeket, húst, tojásos ételt, kolbászt, sajtot stb. és szerezzen számára naponkint egy pohár jó bort.

7. *Könnyebb munkánál*, mely állva végeztetik, a font elősorolt ételek szintén ajánlhatók, de helyesen cselekszik a gazdaasszony, ha a hüvelyes veteményekből, valamint a a zsírozóból csak mértékletesen használ. A nehezebben emészthető, de igen tápláló ételek könnyebb munkánál is nagyon alkalmasak, kivált ha a munkával sok mozgás és a szabad levegőn való tartózkodás jár együtt. Ha ez nem így volna, akkor inkább az alább elősorolandó ételek választandók.

8. *Ülő életmódnál* legcélszerűbb ételek: ha munkánkat rendszeren vagy legtöbbszörre ülve kell végeznünk, akkor le kell mondanunk a hüvelyes veteményekről, vagy legalább gyakran nem szabad azzal táplálkoznunk, épen így tartózkodnunk kell a túlságosan zsíros ételektől, hanem csak inkább a kevésbé zsíros rizskása, árpakása, daralevesek mellett maradjunk, melyeket egy-egy tojás székével meg édes tejföllel ízletesekké tehetünk. A hüvelyes vetemények és savanyított káposzta helyett együnk jó parázburgonyát, sárgarépat, kalarábot, zöld paszulyt, zöld borsót, salátát sovány marha- vagy bornyúhúsból készült peccsenyékkel, disznóhúsból különösen csak a sovány részeket és azt is jól megsütve, nagyon lágy tojást és kevés szalonnát.

Az ülő életmódú embereknél gyakran állanak elő emésztési zavarok erős és gyakori kávéivás, gyümölcs bőséges élvezete, cukros sütemények és édességek evése folytán, mert a gyomorban túlságosan sok savany gyüle-

kezik össze. Szintén ártalmas sok ülés mellett a nagyon kövér hollandi, svájci, limburgi és liptói sajt, kivéve az édes juhtejből készült friss gomolyát vagy túró, minden fajú kövéren készített saláta és a lágy kenyér akár fehér, akár barna legyen az. Különben a lágy és meleg kenyér túlságos mennyiségben való megevése mindig veszélyes, sőt bizonyos körülmények között halálos is lehet.

NEGYEDIK FEJEZET.

Az ételek elkészítése.

Az a szükségesség, hogy az ember naponként többször egyék, a Teremtő által kettős célból hozatott létre: általa ne csak a táplálkozás vágya elégíttessék ki, hanem még örömeztet is keltsen. Az ember elé ne úgy, mint a tehervonó állat, ló, kutya vagy szamár elé csak úgy egyszerűen oda tétessék az eleség, hogy azt megrágja, aztán lenyelje s rögtön álljon munkába megint; nem, az étkezés egyúttal üdülés is legyen, hogy a szellemnek is legyen fölfrissülése a napi munkásság közben. Ennélfogva csak egészen műveletlen, vad népek eszik az eleséget nyers állapotban. Mentői polgárosultabb, míveltebb valamely nemzet, nőik annál nagyobb gondot fordítanak az étkek elkészítésére; a konyhai művészet által gondoskodnak róla, hogy az ennivalók a főzőfazékban, a sütőtepsiben vágj' a sütőkemenczében annyira átalakuljanak, hogy' ízlésünk érzékének, kellemes ízök által is gyönyört szerezzenek. Ezért a ház asszonyának egyik leglényegesebb kötelessége a főzés művészetét gondosan elsajátítani és magát abban folytonosan tökéletesíteni.

Előkészületek a főzéshez.

A legtöbb főznivalóhoz némi előkészület szükséges, mindenki, a ki főzni akar, kell hogy ezeket tudja, szemé előtt tartsa és gyakorolja.

1. Burgonyahámozás és zöldségtisztítás.

a) *A burgonyát* jó éles késsel vékonyan meghámozzuk, aztán kivágunk minden csíraszeremet, foltot vagy hibás részt. A hámozás után rögtön hideg vízbe rakjuk, mert különben, kivált tavasszal, a burgonya rögtön megfeketedik, ha víz nélkül állani hagyjuk. Jobb és táplálóbb azonban a burgonya, ha használatát megelőzőleg hámozzuk meg és rögtön fazékba s aztán tűzre teszszük. Ha pedig héjába akarjuk megfőzni, akkor csak tisztára mosuk és sós vízben teszszük a tűzre, hol addig fő, míg puha tapintású lesz vagy pedig a héja föl pattog, a mi új burgonyánál egy negyed óra alatt, réginél félóra múlván következik be.

b) *Gyökérfőzeléket* először is jól megmossuk, mert azután nem igen bírjuk tisztára hozni. Fehérrépát, sárgarépát és kalarábot lehámozás után vékony karikákra vágjuk, azután vágódeszkán rézsút keskeny hosszúkás sávokra, így szebbek és hamarabb is főnek puhára; ekkor újra megmosatnak.

c) *Levélfőzelékek:* mint spenót, kelkáposzta, fodroskel stb. használat előtt tiszta vizes dézsában mosatnak meg jól, mert ezeken gyakran bogár, hernyó, csiga, homok stb. rakodott a levélre. A legtöbb főzelék már megelőző estén elkészíthető a főzéshez; de akkor szárazon kell őket félre rakni.

d) *Hüvelyes veteményeket:* borsót, fehér paszulyt és lencsét már megelőző estén szépen kiválogatunk és beáz-

tatunk folyóvízben (lágy kútvízben vagy esővízben. Ha nincs jó vizünk, egy késhegynyi szódát vetünk a vízbe; sőt csak akkor tegyük a hüvelyes főzelékekhez, mikor már puhára főttek, különben kemények maradnak. A fehér paszulyt langyos meleg vízbe áztassuk be.

2. A hús előkészítése.

a) A nem egészen fiatal állatok Írását igen jó néhány napig hűvös helyre eltenni. *Vadhús* fagyos időben hetekig eláll. *Marhahús* mindenesetre álljon pár napig. A disznóhúst az ülés napján is lehet ugyan használni, de sokkal jobb napok múltán; májat csak frissiben készítünk ételnek; de ha már el kell tennünk más napra, akkor töltsünk reá édes tejet.

b) A húst jól megverni főzés előtt minden tekintetben nagyon helyes, különösen nagy daraboknál. De a verő fakalapácsot előbb mártsuk tiszta hideg vízbe.

c) *k marhahúst* és *bornyúhúst* gyorsan mossuk ki. A vízben áztatás által a hús kevésbé lesz ízes és leves, valamint tápláló erejéből is veszít. Ha a hús már nem egészen friss, akkor izzó parázsra töltött vízbe áztatjuk be, hogy elmenjen a szaga. Azonban az ilyen húst mégis legjobb vadhús módjára elkészíteni.

d) A *pecsenyénél* arra kell ügyelnünk, hogy a tűz eleintén mérsékelt legyen; csak ha a pecsenyének való már megpuhult, akkor kell szítani a tüzet, hogy a hús megpiruljon. Gyakori öntözés először zsírral, azután pecsenyelével nagyon hozzájárul, hogy a pecsenye leves és ízes legyen. Ha disznóhúsnál vagy hizlalt szárnyasoknál túlságosan sok zsír kisül, akkor ezt kimerjük többször a lábasból vagy tepsiből és forró vizet vagy húslevet töltünk helyére,

A húst nem kell *nagyon korán megsózni*, mert ez

kiszívja a hús levét és így tápláló erejéből veszít. A szárnyasok belülről sózandók meg.

Friss vagy kemény húst sütés előtt gőzbe fojtva puhítunk meg. Ha kisebb darabokat, például rostélyost akarunk sütni, akkor azt egyik oldalán annyi ideig sütjük, míg meg nem pirul, akkor megfordítjuk, de nem szüljük villára, mert úgy kifolynék a leve, hanem aláhelyezzük a villát vagy a kést és úgy fordítjuk meg. Hogy mennyi ideig süljön valamely hús, azt csak általánosságban mondhatjuk meg, mert valamely körülmény mindig befolyásolhatja. így például a bornyúczombnak, hogy jól átsüljön, kell másfél vagy két óra,; vesepecsenyének öt vagy hat negyed óra; csirke vagy jércze, valamint nyúl eczetben már készen lehet huszonöt-harmincz perez alatt, de azért néha egy. óráig is el kell sütni; marhapesténye nagy darabban két-liárom óra alatt is alig lesz puha.

3. *A zsír olvasztása.*

A zsírnak helyes használata a főzésnél egyike a legfontosabb tényezőknek. Ettől nemcsak az ételek jó íze, de emészthetősége is függ, s hozzá még igen sok pénzt el lehet vele pazarolni; de viszont meg is lehet takarítani. Némelyek túlságosan megszírozzák ételeiket, mert abban a meggyőződésben vannak, hogy a sok zsír ad annak tápláló erőt. De ez teljesen téves gondolkozás. Másfelől ugyan az is igaz, hogy zsír nélkül az ételek ízetlenek volnának és táplálékul is elégtelenek.

Hanem a zsír legdrágább is a főzéshez szükségelt anyagok közül, ezért a jó gazdaasszony, ha különben családja vagy ő maga is meg tudják enni, takarékosági szempontból igen helyesen cselekszik, ha a drága zsírt olcsóbb anyaggal, például olajjal helyettesíti. Az olajjal való bánásmódot már fentebb elmondtuk.

a) Lássuk a szalonna olvasztásának módját, mert nálunk főzéshez leginkább szalonnából olvasztott zsírt használunk. A szalonnát koczkára vagy vékony szeletekre vágjuk, és ha kevés, akkor lábasban, lia sok, üstben tesz-sziik a tűzre és lassú tűznél lassacskán addig sűtjük, míg a tepertő szép pirossá lesz és száraz csörgése jelzi, hogy megsült. Az erős tűznél igen sok zsír elpárolog és íze is romlik. Némelyek megsózzák a friss szalonnát is, de sózat-lanul a zsír szebb és csak úgy eláll.

Háját és a disznó húsról szedett kövéret (nem a belekről!) együtt olvasztunk ki, s ha lehet, külön teszszük a zsírt, mert ez vaj gyanánt finom tésztához is használható.

A tisztán és gondosan kezelt disznózsír minden étel-hez alkalmazható, valamint a sült szalonnaszelet legtöbb főzelékünkhöz igen jóízű járulék.

4. A vaj eltartása.

Ha vajat hosszabb időre akarunk eltenni, akkor kemény, tiszta és jóízű vajat szerzünk és tiszta verőfényes időben — mert készülő vihar alkalmával elrakótt vaj nem áll el — fogunk hozzá a vaj eltevéséhez.

Először is a vajnak szánt köedényt gondosan kifor-rázzuk s mikor már egészen kihűlt a fazék, csak akkor teszszük bele a vajat. De előbb tiszta fakanállal jól meg-dagasztjuk a vajat, hogy az esetleg benne maradhatott írő-részek kitarodjanak belőle, mert ez avassá teszi a vajat. A dagasztás alkalmával tiszta hideg vízben kiáztatjuk a vajat, de csak rövid ideig, és mikor már minden oda nem tartozó anyag eltávolított, akkor egy kiló vajhoz tizenöt gramm sót számítva megsózzuk és kanállal elkeverjük, most az elkészített fazékba is hintünk egy kevés sót és beleszorítjuk a vajat erősen. De nem teszszük vajjal egé-

szen teli a fazekat, helyet hagyunk felül a vajra töltendő és kellő mennyiségű sós víznek. Felül a vajra nedves vászonruhát teszünk és két ujjnyi szélesen sós vizet töltünk arra. (Egy liter vízhez negyven gramm sót számítva.) Ezt a vizet előbb megforraljuk a sóval, azután megvárjuk, míg teljesen kihűlt és az aljáról leszűrve töltjük a vajra.

A vajas fazéknak soha sem szabad szárazon maradnia, a mint vajat veszünk ki, a megmaradt vajat egyenletesen elsimítjuk, a takaró ruhát ráteszszük és ismét egészen friss sósvizet töltünk reá.

Másik módja a vaj hosszú ideig való eltartásának a következő. Egy lábasban lassú tűznél fölforraljuk a vajat s ha jól fölforrt, mindig gyengébb forrásban tartjuk. Mikor a megolvasztott vaj már szép tiszta és sárga, akkor leszedjük a habját, azután félreteszszük hűlni, mikor már hideg, egy kőedénybe lassan leszűrjük és párszor fölkavarjuk, mi előtt megaludnék.

Ha azután ezt az olvasztott vajat szaporítani akarjuk, valahányszor újat töltünk hozzá, mindig átszurkáljuk egy tiszta késsel, hogy az újjal összeolvadjon.

A sózatlan vajhoz olvasztás alkalmával másfél kilóhoz egy kávé kanálnyi sót teszünk, ez tartósabbá teszi, azután jó még búzadarát, egy kanálnyit keverni közé, ez külön választja belőle az irót, melyet aztán közönséges tésztás ételekhez elhasználhatunk. Ha olvasztásnál avaságot veszünk észre a vajban, akkor egy darab tiszta kenyőrhéjat forraljunk meg benne vagy egy pár almadarabot és kevés vöröshagymát.

5. Kávépörkölés.

Először is kiválogatunk a kávéból minden rothadt vagy romlott szemet és minden kavicsot; mert a rossz

szemek elrontják a kávé, a kavicsok meg az őrlőt teszik tönkre. A kávépörköléshez ügyes kéz és éber figyelem szükséges. A kávé sokkal jobb zárt, mint nyitott pörkölőben és pedig erős tűzre tenni s ott folytonosan kavarni. A pörkölő csak félig legyen megtöltve kávéval, hogy folyton rázogathassuk, különben a szemek nem lesznek egyenletesen pörkölődve. Mikor a pörkölő már némileg megtüzesedett, úgy hogy a kávészemek pattogni kezdenek, leveszsiik a tűzről és letéve a földre, tetejét fölnyitjuk és folytonos kavarási közben valamennyire kihűlni engedjük. Akkor újra a tűzre téve, kavarni folytonosan; de mielőtt végkép megbámulták volna a kávészemek, még egyszer kihűtjük egy kicsit. A tűzről való levétel és kihűlés folytán a kávéban lehető olaj-anyagok elillannak, a jó illat megmarad és a kávénak általa megvan a finom zamatja. A kávészemeket nem szabad feketére *ég etilünk*, hanem csak gesztenye-barnára pörkölnünk. Ezért nagyon megfigyeljük a kávé színét, vegyük le idejében a tűzről a kávépörkölőt és kavarni még jó darabig a kávé, különben a tűzről való eltávolítás után is megéghet még.

Ha valaki még gyakorlatlan a kávépörkölésben, az, mikor a szemek már eléggé barnák, vegye le a tűzről s egy kéznél levő lapos tálba töltse át gyorsan a pörkölt kávé, borítsa le s rázza még darabig, hogy kihűljön.

A kávé légmentesen elzárható edényben tartjuk el vagy pedig fűdeles pléhdobozban és pedig száraz, nem túlságos meleg helyen. *Készítésnél* a kávé nagyon finomra legyen őrölve; ez sokkal jobb és erősebb italt ad, mintha darabosra van őrölve, mert akkor nagyrészt használatlanul pazarlódik el a nagyobb darabban maradt kávé. Ilyen esetben a kávédarálót meg kell élesíttetni.

A kávé nem szabad főzni; ezt csak forró víz ráöntésével kell elkészíteni. Mikor egy ideig rajta állott a buzogva forró víz, akkor finom likacsú bádogrostán — a

kávéfőző gépekben már belekészítik az ilyeneket — megszűrjük bele a kávékannába. A fölmelegített kávé elveszti zamatját.

Helyén való lesz itt megemlékeznünk, hogyan adhatunk jó kávéhoz jó tejet még akkor is, ha friss fejésű vagy tán épen megvizezett tejünk — tehát nem tejsűrűnk — van hozzá. Ugyanis a tejet hosszabb ideig forraljuk, forrás közben a tejmerő kanalat belemerítve, visszacsorgatjuk a forró tej közé, mi által erős gőzölgést idézünk elő. A gőzben pedig a vízrészecskék elpárolognak s gondos eljárásunk eredménye: finom ízes tejsűrű.

6. A télire való főzelék elrakása.

Zöld főzelék elrakására nagyon alkalmas a kimustrált boros hordó; ezt jól megvizsgáljuk, és ha hibás volna, megcsináltatjuk. Mikor kifogy belőle a becsinált főzelék s a hordó kiürült, akkor jól kisúroljuk, forró vízzel kimoszuk, kiöblögtetjük tisztára és megszáritjuk a napon; azután a pinczébe teszszük el őszig; de nem szabad megfeledkeznünk egy pár darab fát vagy deszkadarabot alátenni, mert különben elrothad a nedves talajon.

Mielőtt új zöldséget raknánk a hordóba, pár nappal megelőzőleg tiszta vízzel tele kell tölteni, hogy a nyílások bedagadjanak, ha esetleg szétszáradt volna. Használat előtt pár órával kiürítjük, egy marék zellerlevelet vetünk bele, erre forróvizet öntünk bőven, azután letakarjuk a hordót, hogy a fája jó illatú legyen. Mielőtt még a zöldség bejönne, kiöntjük belőle a vizet, száraz ruhával jól kitöröljük, aztán meghintjük fenekét egy kis sóval és beleszorítjuk az eltartani szándékolt zöld főzeléket. Mikor ez megtörtént, letakarjuk a zöldséget egy tiszta fehér kendővel, azután a hordóba illő deszkával leszorítjuk és káposztakővel lenyomtatjuk. hogy a zöldségből kifakadó lé *felszínre* jöjjön.

Ez a leve a berakott főzelék eltartására való, ezért gyakran meg kell néznünk, és ha elapadt volna, vizet kell hozzá tölteni.

Kezdetben a hordó fedele és felső része minden héten megmosandó, később annyiszor, a hányszor főzni valót veszünk ki belőle. Először a követ távolítjuk el, azután a deszkákat s megvárjuk, míg a levét eliszsza, akkor a meg-
láglyult vagy romlott részeket, melyek különösen a hordó szélén szoktak lenni, eltávolítjuk. A zöldségből mindig egyenletesen veszünk ki, nehogy mélyedések maradjanak benne. Az üresen maradt hordórészt tisztára megmosva, a szintén tiszta vízben kimosott hordóruhát visszatérítjük, tisztára letörült és mosott deszkákat rárajuk és a követ visszahelyezzük. Ha a berakott zöld főzelék gondozva és tisztán van tartva, akkor nem szagosodik meg és jóízű marad.

a) Zöld paszulyt télire elrakni.

A jó fajú, szálkátlan zöld paszulyt megmossuk, megtisztítjuk, azután finom, vékony szeletekre föl-vágjuk; lehet koczkára is vágni, de jobban eláll a vékony szeletekre vágott. Ekkor a föl-vágott paszulyt egy tiszta, testetlen kosárba téve, üstben forró vízbe néhány-szor bemártjuk és pár perc-
zig mindig engedjük főni, azután tiszta abroszra kitöltjük hűlni. Most az egy kevés sóval és borsóval összekavart paszulyt tiszta kézzel berakjuk a hordóba s a fön-n leírt mód szerint bánunk el vele.

Nyersen is berakhatjuk a zöld paszulyt. He akkor nem vágjuk nagyon apróra, mert minden leve kiszáradna. Szétvagdajás után kissé besózzuk és beleszórítjuk a hordóba. A hordónak első megtisztogatásával várhatunk három-négy hétig.

h) Káposzta besavanyítása.

A zöld levelektől és torzsájától megtisztított, közép-nagyságú kemény káposztafejeket meggyalultatjuk finomra, azután a hordó fenekét kevés sóval behintve, mintegy húsz cmnyi vastagon berakjuk és egy, alul szélesedő fabunkóval leverjük a hordóba; egy fél marok sót, borsot, csomó kaprot szórunk reá és kiválasztott, szép káposztafejeket — ezeknek nem vágjuk ki torzsáit — rakunk le egy sorban, a mennyi csak belefér; most sót, kaprot, borsot és ismét egy jó csomó gyalult káposztát, ezeket leverjük a bunkóval újra és azt ismételjük mindaddig, míg a hordó tele nem lesz; akkor úgy járunk el vele, mint fönt a zöld paszulynál leírtuk.

Olyan, kis háztartásokban, hol igen sok káposzta nem fogy el, vagy a drága káposztahordó nem szerezhető be, jó nagyságú kőedény-fazékba is el lehet tenni télire a káposztát; finomra gyalulva, húsz-huszonöt fej is belemelegy egybe. Többire nézve az eljárás, mint fönt; kivéve, hogy nem bunkóval verjük bele, mert kiütnénk a fazék fenekét, hanem kezünkkel szorítjuk le.

c) Fehérrépa és tökkáposzta elrakása.

A fehérrépát jól megmossuk, meghámozzuk, és ha nem tiszták, másik vízben is megmossuk újra; most meggyaluljuk kis tökgyalún, azután *kevés* sóval úgy teszszük el, mint a káposztát. Minthogy a répának igen sok leve van, helyesen cselekszünk, ha nem egyszerre, hanem lassankint rakjuk be; ha túlságosan sok a leve, leszedjük róla. Egészen hasonlóan járunk el a tökkáposztával is.

d) Uborka berakása.

Az apró zöld uborkát kiválogatjuk, azaz minden foltos vagy megsérült uborkát eltávolítunk, azután tisztára

mossuk, meghintjük sóval és ekkor így állanak nagyságuk szerint tizenkét vagy tizennyolcz óra hosszát, de gyakran föl kell őket rázni. Ez idő elteltével száraz ruhával megtörülgetjük őket, most tiszta, új ködedény-fazékba — de a mely edény megelőzőleg jól ki volt forrázva — berakjuk. A fazék (vagy üveg) fenekére szőlőlevelet, erre egy sor uborkát sűrűen egymás mellé rakva, azután gazdagon kaprot, fehér borsot, szegfűszeget, hámozott tonnaszeleteket, babérlevelet rakunk. Megjegyzendő, hogy az uborkához szokás vegyíteni apró, zöld paradicsom-almát, zöld paprikát, piczi zöld görög- és sárgadinnyéket.

A fűszerekre újra egy réteg uborka, arra fűszer s így tovább fölváltva, míg a fazék vagy üveg csaknem tele lesz. Most tiszta borecetet, ha túlerős, fölforralt, de lehűtött vízzel vegyítve, töltünk az uborkára, azután egy palalemezt teszünk reá vagy vékony deszkát, erre követ, hogy lenyomja, bekötjük az egészet ruhával és hideg szellős helyre állítjuk két hétig. A két hét eltelte után letöltjük az eczetet, felfőzzük s meghaboznk, aztán mikor kihült, újra az uborkára töltjük. Az uborka legjobban megmarad, ha olyan széles ruhazacskóba, mint a milyen széles a fazék, mustármagot teszünk és úgy toszsziuk az uborkára, ez aztán fölöslegessé teszi a palalemezt. De arra minden esetben ügyelnünk kell, hogy az eczet mindig ellepje az uborkát, mert különben elromlik; ezért többször ineg kell nézni.

Uborkát eczetes vízben eltartani. Ehhez közép nagyságú ép uborkát válogatunk ki, belerakjuk friss kút vízbe, melyben tizenkét óráig hagyjuk. Ekkor kétharmad rész eczetet és egyharmad rész kút vizet összekeverünk egy vagy két marok sóval, már a mennyi az uborka, és ezt fakanállal addig kavargatjuk, míg a só elolvadt, aztán az uborkára töltjük, úgy hogy egészen ellepje, mustárzacskót téve rá, felül légmentesen bekötjük. Ilyen módon igen jó az uborka.

e) Szilvát télire eltenni.

Kiválasztunk szép sima, egészséges érett szilvát, letörölgetjük ezt egy tiszta kendővel fényesre, azután a szilva héját tüvel több helyen átszúrjuk; a kocsányát kissé rövidebbre vágva, rajta hagyjuk. Most tiszta boreczetben cukrot, néhány darab fahéjat és szegfűszeget főzünk meg tiszta mázos fazékban, akkor belerakjuk a szilvát, de mihelyt valamelyiken fölpattan a bőr, abban a pillanatban kiveszszük egy szűrő-kanállal és lapos tálra rakjuk kihűlni, így folytatjuk, míg valamennyi meg van főzve. Ha már egészen kihült, akkor egy egészen új, de már előzőleg kiforrázott ködedény-fazékba vagy befőttes üvegekbe rakjuk bele a szilvát; az eczetet, melyben főtt, hidegen rátöltjük és hólyagpapírral légmentesen bekötjük és a papírt csinosan körülvágjuk a kötés alatt. Harmadfél kiló szilvához veszünk háromnegyed liternyi eczetet, egy kiló cukrot, három gramm szegfűszeget és néhány darab fahéjat (zimmt).

De egyszerűbben is elrakhatjuk télire a szilvát és pedig a következő módon. Letöröljük a szilvát tisztára. Levagdadjuk szárát félig s berakjuk már előre elkészített fazékba. Azután az előbb előadott mennyiségű eczetet, cukrot, fűszert főzzük húsz perczig, forrás kezdetétől számítva és azon módon buzogva rátöltjük a szilvára, betérítjük a fazekat kendővel, míg kihül és a fönne leírt mód szerint légmentesen bekötjük. így igen jól eláll a szilva és nem szükséges újra kifőzni.

I. A jól főzés föltételei.

Az olyan gazdaasszonynak, ki jól akar főzni, a következő tulajdonságokkal kell bírnia: legyen *tiszta; meg gondolt, gondos, figyelmes és nyugodt*. Az egész házban ural-

kode tisztaság legmagasabb fokát a konyhában érje el. Nemcsak az edények legyenek tiszták, hanem maga a főző is tartsa magát mindig tisztán. Haja legyen rendesen, simára kifésülve és csinosan föltűzve, ruhája, köténye, de különösen kezei a kényességig tiszták legyenek. Hogy erre képes legyen, a tűzhelytől nem nagy távolságra rejtőzzék valahol egy mosdótál és közelében törülköző, mely kizárólag kezei letörlésére szolgáljon. A főzés mellett még mindig található szennyező munka elég: szemet hozni, tüzet szítani, burgonyát hámozni és más különféle házi munka; bizony nem volna étvágygerjesztő, ha kormos kézzel vagdálná föl a húst vagy tisztítana zöldséget és rakná be a fazékba.

Épen olyan szükséges a tisztaság mellett a meggondolás. A főzőnek az esze, figyelme mindig ott legyen munkájánál, hogy *meggondolva végezhesse teendőit*. Minden kis vigyázatlanság elronthatja egy vagy más ételét, elveheti jó ízét és gyakran sok pénzébe kerülhet. Ezért is készítse el idején főzési tervét, ha lehet egész hétre. Könyvünk főnti utasításai e tekintetben nagyon megkönnyítik dolgát. Ha ez a terve megvan, akkor nem vásárol céltalanul összevissza mindent, a mi elébe akad, hanem tervéhez híven csak a legszükségesebbeket.

Az ételek elkészítésénél is legyen a gazdaasszony nagyon *gondos* és még az idetartozó legkisebb, legegyszerűbb munkát is igen jól végezze. A zöldség vagy főzelék igen nagy figyelemmel megtisztítandó, a burgonya tisztán lehámozassék, a hús tisztán, vigyázattal tétessék föl, a leveshez való járulék, mint só, bors nem elhirtelenkedve szórassék bele. A legkisebb hanyagság is az étel készítésénél nagyon megboszulja magát: rögtön megérzik az ízén.

Ezért kell eszünknek s *figyelmünknek kizárólag a főzésen lenni*. A főzőnek folyton ügyelnie kell a tűz erő-

sebb vagy gyöngébb égésére, a leves vagy a hús erősebb vagy gyöngébb forrására, vagy hogy a főzelék vagy a rántás oda ne égjen stb. Ha a gazdaasszony a főzés mellett még más munkába, például tisztogatásba vagy faldozásba is fog és elfelejt gondot viselni a tűzön levő ételekre, készít is az aztán nem egyszer kozmás, félig sült, félig sületlen vagy fővetlen ételleket.

De mindenek felett *ne legyen a főző szeles* vagy *elhirtelenkedő* munkájában. A túlságos sietség vagy elhirtelenkedés következtében romlanak meg leghamarabb az ételek. Ha az időt eltöltöttük vagy elcsevegtük és a dél közel, akkor aztán hadd főzze meg a nagy tűz gyorsan ételünket. Csak hogy nem főzi ám. Minden étel elromlik, sőt némelyik épen ehetetlenné válik, ha elhirtelenkedve készül. Ezért is a jó gazdaasszony kellő időben tegyen meg mindent és tartsa meg munkájánál a kellő nyugodtságot.

2. Tűz és víz.

Kellően szabályozott tűz a fazekak alatt a leglényegesebb föltétele az olcsó és mégis jól főzésnek. A legtöbb házban erős tűznél főznek, melynek következtében nem egy étel megy tönkre és az év folyamában jelentékeny összeg megy kárba. Mert a tüzelés a főzésnek csaknem legdrágább oldala és minden fölöslegesen élesztett melegség hiában pazaroltatik el, következésképp ennek az ára kidobott pénz.

Csupa nem tudásból igen sok asszony, kivált ha a főzést gyorsítani akarják, akkora tüzet csapnak lábasaik alatt, mintha valami olvasztó kemence alá tüzelnének, pedig tulajdonképen nincs szükségük 80 E. foknál nagyobb hőségre. Mert a víz 80 foknál már forr és közönséges főzőfazékban a hőfok nőm is emelkedik magasabbra. A nagy tűz által előidézett minden nagyobb hőség a gőzbe megy át és elgőzölés következtében megsemmisül. E mellett a

gőz az ételeknek tápláló erejéből sokat magával ragad és a levegőben oszlatja szét. Minthogy pedig majd minden étel kisebb-nagyobb mértékben víz segélyével jó létre, tehát azoknak a főzésére vagy sütésére nem szükséges nagyobb tűz, mint a milyennél csendes forrásban marad az étel. Ha pedig, például a hüvelyes veteményeknél, húsnál vagy burgonyánál nagyobb hőfokot akarunk kifejteni, akkor ne a tüzet erősítsük, hanem a gőzt fojtsuk vissza az ételbe — fődjük be — mert épen a gőz idézi elő az erősebb hőfokot.

Mérsékelt tűz tehát minden esetben a legcélszerűbb. Lassú, csöndes sütés vagy fővés csaknem minden enni-valót puhábbra süt vagy főz és tápláló erejét nem engedi elillanni. Mindenféle ételnek megvan az ő kiszabott fővési határideje, a melyre okvetetlenül szüksége van és ezt nagyobb tűz nem fogja meggyorsítani a nélkül, hogy az étel jóságát meg ne rontaná. A túlságosan erős tűznek legrosszabb következménye a megkozmásodás vagy épen összeégés.

a) *A megkozmásodás.* Ez által nem csak elromlik az étel, hanem egyúttal igen sok pénz elpazaroltatik, mint-hogy a romlott ételeket másokkal kell helyettesíteni. De ha már egyszer megesett a baj, akkor kapjuk le hirtelen a fődőt a fazékról és az egész ételt — föl nem kavarva! — töltjük egy másik tiszta edénybe. A mi az előbbi fazékba odaégett, valamint az ételnek a kozmás leve is eltávolítandó és új levet adjunk hozzá s főzzük abban puhára. Ételnünk ily módon, bár sokat vesztett tápláló erejéből és jó ízéből, de legalább nem lesz ehetetlenül kozmás.

Egy majdnem a tűzhöz hasonló, lényeges föltétele a főzésnek a *helyesen alkalmazott jó víz.* A jó ivóvíz még nem jó főző víz is egyúttal. Mentül jobb ízű az ivóvíz, azaz mentül keményebb, annál rosszabb vele főzni. A nagyon kemény vízben sok a mésztartalom, ezt arról lehet

megismerni, hogy a szappan nem olvad föl benne, hanem összetúrósodik és a borsó nem fő meg benne puhára. Főzni az ételek különbsége szerint néha esővizet, máskor kútvizet is alkalmassá lehet tenni a főzésre, a mennyiben egy kis szódát adunk hozzá, vagy még jobb kevés szénsavas nátront vetni bele.

A gondos gazdaasszony tehát figyelembe veszi kút-
vizének alkotó részeit. Ritka kútnak van magának forrása, a legtöbbnek csak talajvíze van, mely aztán igen szépen magába gyűjti környezetének tisztátalanságait és gyakran nagyon káros hatással van az egészségre és sok járványos betegségeknek az előidézője. Rossz az a kútvíz, melynek valamiféle mellék íze van, vagy állásában zavarossá lesz, felületén különböző színt játszik, a lábasban, üstben fekete salakot hagy, rothadt szagú, sokszor változik, erős esőzések alkalmával zavaros. Ha a kútvízben észlelhető ezeknek a jelenségeknek valamelyike, akkor a kút alaposan kitisztítandó. De míg ez a tisztítás megtörténhetnék javítsuk meg a vizet következő módon:

b) *A rossz víz megjavítása.* Mielőtt a rossz vizet főzésre vagy ivásra használnék, előbb fölforraljuk s azután hagyjuk kihűlni. Különös betegek és kivált lázbetegeknek adandó vizet okvetetlenül föl kell használat előtt forralni. Másik módja a víz javításának az átszivárogatás (filtriren). Előveszünk egy nagy sűrű szitát, ezen elterítünk három ujnyi vastagon tiszta, megrostált fahamut és ezen keresztül szivárogatjuk a vizet. Tölgyfaforgácsot rakva a vizes dézsába, szintén megjavítja a vizet.

3. *A szükséges főzőedények.*

A jó gazdaasszony gondoskodik arról is, hogy legyen elegendő főző edénye és az erre szükséges pénzt inkább valamely más, valamiképen elkerülhető kiadások megkíméléséből szerzi össze. Ha gondos azoknak elrakásában,

vigyáz rajok, nehogy valami összetörjék belőle, akkor egy-szeri kiadása az edényekre hosszú időn át elégséges lesz. Ezért is vigyázzon a bevásárlásnál az edények erős vol-tára és czélszerűségére.

Főző-kemenczéhez vagy vastűzhelyre legjobbak a vasfazekak, melyek a lángon sem pattannak el. *Burgonya* és *főzelékfőzéshez*, valamint a *pecsenyesütéshez* minden esetre vaslábasokat szerezzen be. Ha az új vasedények előző kiforrzását ki akarjuk kerülni, akkor fölül porcel-lánozott vasedényeket vegyünk; ez a glazur ugyan nem tart ki soká, de ha lepattog is, a vasedény csak úgy hasz-nálható.

Levesfőzéshez, valamint *főzelékekhez czínezett pléhből* készült mély fazekat veszünk, ezek mindenféle nagyság-ban kaphatók. A kékre emaillozott vaspléhfazekak új korokban nagyon szépek és tiszták, hanem az a baj, hogy nem igen tartósak és nem lehet őket kijavítani. Főzőkanál legyen kéznél nemcsak fából, hanem *vasból* készült is, a czinkanál nem ajánlható, mert pl. forró zsírban olvadni kezd és így elcsorbul.

a) A cserép- vagy kőedény hamar szétpattan a tűzön. Hogy egy kissé *tartósabbakká* *tehessük* és rossz edény-szagukat is elvegyük, két napig hidegvízbe állítjuk, azután három napon át vizet melegítünk (de nem forralunk) hen-nök. A jó cserépedényt könnyűségéről és szép csengéséről ismerjük föl, a rosszak súlyosak és fénymázukban néha mérges anyagokat tartalmaznak. Azért is ételmaradékot ne hagyjunk bennük.

Tej forralásához egészen külön lábast tartsunk. A te-jes edények, valamint a többiek is használat után azonnal bő vízben és gondosan tisztára mosandók; ez az ételek jó ízű voltára nagy befolyással van, de az egészségre nézve sem lényegtelen.

b) *Az új vasedények kiforralása használat előtt ok-*

vetetlenül szükséges, ez a következő módon történik: a vasfazekat majdnem színültig töltjük jó meleg vízzel és akkor vitriolt töltünk a víz tetejére. Tíz liter vízhez elég egy negyed liter vitriol, hanem vigyázzunk, hogy ehhez gyermek vagy állat hozzá ne férhessen, mert a vitriol mérges. A víz a vitrioltól el kezd sutorogni, forrongani, a mi órákig eltart. Most így hagyjuk a fazekat két napig állani, aztán jól kisúroljuk és burgonyahéjat főzünk benne és pedig annyiszor, míg a burgonyahéj megtartja színét, azaz meg nem feketedik. Most homokkal és szódával újra jól kisúroljuk a fazekat, belől zsírral bekenjük, így áll még egy napig, aztán jól kimossuk és most már használatba vehetjük.

ÖTÖDIK FEJEZET.

Az asztal.

A családi asztal, melyen az étkezés történik, a ház asszonya előtt bizonyos tisztelet tárgya legyen, mert e köré nem csak a testi táplálkozás miatt ülünk, hanem a családi boldogságnak jó része is itt virul föl. A gazdaasszony által föltálat ételek a férj fáradtságos munkájának s egyszersmind az asszony ernyedetlen szorgalmának a gyümölcse. Miért küzd, fut, fárad avagy görnyed a férj naponkint oly hosszú órákon át poros akták között, életveszélyes gépek szolgálatában, mélyen a föld alatt bűzhödött bányákban, vagy ingó állványokon a magasban, miért kockáztatja életét gyakran munkájánál? Első helyen, hogy asztalára a szükséges táplálékot megszerezhesse. És miért kell a gazdaasszonynak folytonosan dolgoznia, örökké gondban, vigyázva, hogy hol takaríthat meg csak egy krajczár értéket is? Bizony első helyen azért, hogy asztalára tisztességes ételeket tálalhasson föl.

A mi tehát annyi munkába, gondba és fáradságba került, azt nem szabad olyan nagyon csekélységnek tekintenünk, sőt ellenkezőleg tiszteletben kell azokat tartanunk.

1. Asztalterítés, tálalás.

Itt éri el tetőpontját a ház asszonyának gazdálkodása. Telítetlen asztalon étkezni nem illő a legszegényebb családnak sem. Ha az abrosz legegyszerűbb durva vászonzól van is szabva, mégis egészen másként ízlik róla az étel, mihelyt tisztán fölterített asztalról ehetjük azt. Nem igen szegénység az oka az asztal föl nem terítésének, hanem gyakran munkakerülésből, hogy kevesebb mosni való legyen. Ez ne történjék soha, kíméljük az abroszt, de használjuk.

Az asztal terítésénél ne feledjünk el semmi odatartozót, a mi csak tisztességes étkezéshez megkívántalak, és legyen minden egyes tárgy az ő megbatározott helyén: minden tányér mellett kés, villa, kanál, középen a levesszedő nagy kanál és egy kisebb a főzelékhez, só- és paprikatartó, egy tányéron fölvégott kenyér, vizes üveg néhány pohárral.

Az ételek mindig illő edényekben táltassanak föl, leves és főzelék az e czélra szánt s megfelelő alakú tálakban. A főzőfazékból egyenesen a tányérra rakni az ételt és úgy hordani az asztalra nagyon illetlen dolog, és ez többnyire restségből történik inkább, mint szegénységből, mert az illetők restellik az elmosni való edényeket még a tálakkal is szaporítani. Sokkal tetszetősebb látvány, ha az asztalra helyezik a gőzölgő tálal, melyből az édes apa vagy édes anya tetszés szerint szednek, és a gyermekeknek szükségükhöz képest adnak.

Az étel szétosztása a szülők által, a gyermekek étel-

kérése még nagyobb korokban is nagyon jelentékeny dolog úgy a nevelés tekintetéből, valamint a családi boldogság megóvása céljából.

2. *Magaviselet az asztalnál.*

A család tagjai elé föltálat ételek nemcsak a család-apa szorgalmának és a családjának gondoskodásának gyümölcse, hanem Istennek különös adománya. Ő az, ki az apának erőt ad a munkához és a kenyérkeresethez; ő az, ki az anyát képessé tette, hogy az asztalt jó ételekkel el tudja látni; az a jó Isten, ki földünkre küldte az esőt és a nap-sugárt, hogy földünk meghozza a táplálékot; az a jó Isten, kinek gondviselése nélkül nem ehethénk, nem élhetnénk, nem hogy örülni tudnánk; ezért is hát bizony nagyon illő, hogy ehhez a jóságos Istenhez hálaimeit küldjünk föl az égbe.

a) Asztali imádság.

Az állatok ész nélkül rohannak neki az enivalónak, nem tudják, de nem is törődnek vele, hogy ki nyújtja azt nekik, kinek köszönhetik meg ők azt. Egyedül mi, emberek, tudjuk és ismerjük a minden jóknak adóját, ő adja meg minékünk a mi mindennapi kenyerünket; ezért szívünk-ből fakadó hálaérzettel köszönjük meg neki és kérjük áldását reánk. Soha se hagyjuk el asztali imádságunkat; bármily kevés legyen is az, a mi a mienknek mondható, hála-sak lehetünk, ha megnézzük, hogy hányan vannak, kiknek ennyiök sincs, éheznek, és hát még a kik betegek és nem bírnak enni.

Az asztalnál a szükséges táplálékon kívül a család még enyhülést és örömet találjon. Itt bizonyos meghatározott órában összejönnek, míg máskülönben egymástól el vannak választva: az apa munkálkodása helyén, a gyer-

mekek iskolában vagy a játszóhelyen, az anya fáradhatatlanul szorgoskodva a ház körül. Asztalnál maga körül látja övéit csoportosulni, itt az étkező asztalnál jut legjobban érvényre az apai öröm és anyai szeretet, itt jut érvényre a gyermekek kedves bizalmaskodása. Az az édes csevegés szülők és gyermekek között magától megjő valami jó ízű erőteljes étkezés után, mert a lélek pillanatokra lerádván magáról a testről való gondoskodás nyűgét, szabadabban mozoghat s örömét leli kedveseinek társaságában. Az olyan asszony, ki étkező asztalát becsben bírja tartani és evés közben az illőt és kedélyességet fokozni képes, az az asztalát a családi boldogság szüntelen buzogó forrásává teszi. De elvállalt kötelességünkhöz híven adjunk neki e dolgokban is útmutatást.

b) Magaviseleti szabályok.

Az illem a nyersség, darabosság ellentéte. Ha valamely családban étkezés alkalmával az asztalnál rendetlen, durva magaviselet uralkodik, akkor az evés ideje nem egyúttal az enyhülés és öröm ideje is. Itt is a ház asszonya a béke és boldogság őre, ezért szigorúan ügyeljen föl arra, hogy a következő illemszabályok ellen vétség ne történjék.

1. Asztalnál ülünk tisztességesen, azaz szépen, egyenesen, nem túlságosan előrehajolva, vagy hátradőlten a szék karjához támaszkodva, a könyök vagy a kar soha se legyen fenn az asztalon. Ha valaki a munkában nagyon ki van fáradva, akkor válaszszon ebéd után kényelmesebb helyzetet, de soha sem evés közben.

2. A kanalat, kést, villát ne vegyük egész marokra, hanem csinosan, szépen vegyük kézbe és ügyesen bánjunk vele. Kést, villát soha se tartsunk kezünkben hegyével föl-felé; ha valaki beszél vagy az evésben szünetet tart, rakja le az evőeszközt szépen a tányérjára.

3. Az abroszt ne szennyezzük be, a mennyiben ételes kést vagy villát ne rakjunk reá, hanem vagy töröljük meg kenyérhéjjal, vagy tegyük egyszerűen a tányérra.

4. Kis csontokat, halszálkákat, gyümölcsmagvakat vagy gyümölcs lehámozott héját ne rakjuk kanalunkba, hanem vagy tányérunk szélére, vagy pedig egy külön, e célra odahelyezett csészéaljba.

5. Az étkezésnél ne vegyünk sokat egyszerre szájunkba, nagyon forró ételeket ne együnk, ne igyunk addig, míg szájunkban étel van, ne csámcsogjunk, szájunkat ne tátsuk föl nagyon, ha a falatokat berakjuk, ne együnk falánk módra vagy szelesen.

6. Az ételekhez, a mennyire csak lehet, ne nyúljunk ujjainkkal, ne együnk kezünkkel olyasmit, mihez villát szokás használni; sőt, paprikát vagy borsot ujjainkkal venni nem szabad, hanem a kés hegyével; húst a tányéron daraboljuk szét, és mindaddig, míg késsel leszedhető a csonttól a hús, nem nyúlunk hozzá kézzel.

7. Egész burgonyát vagy nagyobb darab húst ne vigyünk a szájunkba, vagy ne harapdáljunk abból; cseresznye- vagy szilvamagvakat ne potyogtassunk szájunkból a tányérra vagy ne szedjük markunkba, hanem arra való a kanál vagy a villa, rakjuk azzal a tányér szélére.

8. Soha se töröljük ki kézzel vagy kézbe fogott kenyérdarabbal tányérunkat; a leves utolját ne töltsük tányérunkból kanalunkba vagy épen szájunkba, hanem szedjük ki kanalunkkal, a mennyire lehet, vagy itassuk föl villára szúrt kenyérbéllel.

9. Almát, körtét hámozzunk meg, de ne egyszerre az egészet, hanem vágjuk negyedrészekre.

10. Általában véve legyünk szerények az asztalnál, ne keressük ki a legjobb darabokat, legyünk figyelmesek, előzékenyek, szolgálatkészek asztaltársaink iránt és mindenek felett tartsunk mérséket mindenben.

c) Egészségi szabályok.

Az enivalóknak nem csak kiválasztásában és elkészítésében kell vigyázóknak és gondoskodóknak lennünk, hanem egészségi tekintetben azoknak megevésénél is; mert nem az ad táplálékot és erőt, a mit megeszünk, hanem a mit gyomrunk megemészt.

1. Soha se együnk igen gyorsan; az ételeket jól meg kell rágni, aztán a szájban levő nyállal össze kell vegyülnie, különben nagyon nehezen emészthető.

2. Az ételeket forrón tálalni föl és azon módon lenyelni nagyon veszélyes: fogak, nyelv, gyomor a forró leves vagy más forrón lenyelt ételek által könnyen veszélyes sérülést szenvednek.

3. Nehéz, fárasztó munka vagy a játékhelyen való futkározás után rögtön enni szintén káros hatással lehet; ebéd előtt és ebéd után egy kis pihenés igen ajánlatos.

4. Kedvencz ételeink élvezetében is tartsuk meg a kellő mértékletességet, különösen mikor nagyon éhesek vagyunk. Sokat enni, kivált este, ártalmas az egészségre; hasonléképen rossz hatása van annak is, ha az ember mindenfélét össze-vissza eszik.

5. Evés közben ne igyunk sokat, azonban egy pohár tiszta víz, jó bor vagy sör nem ártalmas, csak gyümölcs- vagy uborkaevés után nem szükséges inni, mert könnyen hideglelés lehet a következése.

6. Erősen fűszerezett vagy nagyon sózott ételek, kivált gyermekeknél, azért nem ajánlatosak, mert szomjúságot okoznak és így könnyen rászokhatnak a szeszes italok élvezetére.

7. Kenyér mindenféle húsos ételhez, zsírral készült főzelékhez szükséges járulék. Azonban úgy a meleg, új sütésű kenyér, mint a megpenészesedett, könnyen megárt, s nagyon egészségtelen.

d) Társalgás az asztalnál.

Hogy a föltálat ételeket jó ízűen megehessük és egészségünkre válják, a társalgásnak sem szabad oda nem illőnek lenni. Törekedjék mindenki, hogy az étkezéshez ne üljön le komor gondolatokkal, haragos érzelmekkel. Menyire lehetséges, üzze el azokat, legalább az asztalnál eltöltendő időre; hasonlóképen ne kezdjen el olyan társalgást, melynek tárgya az asztaltársak valamelyikét kellemtelenül érinthetné. Ha az asszonynak valami kellemtelen dolgot kell férjével közölnie, halaszsa el azt más időre; ha valamelyik gyermeket élesen meg kell rónia vagy épen büntetnie kell, azzal is várakozzék evés után. Ha férje komor kedélyben, nehéz hangulattal ül asztalhoz, akkor igyekezzék ügyesen, szeretetteljes gyöngédséggel olyan dolgokra terelni a beszélgetést, melyekről férje őt örömet hallja csevegni, és általában igyekezzék őt, de tapintatosan! földeríteni; de óvakodjék minden szóváltástól vagy boszantó ellentmondásoktól; ez minden időben veszedelmes, de evés alkalmával meg épen kárhozatos következményű lehet. A veszekedés, sőt már maga a harag is elveszi az ételnek minden jó ízét, tönkreteszi, megsemmisíti az enyhülés pillanatait és a legérzékenyebben megzavarja az emésztést.

NEGYEDIK KÉSZ.

A RUHÁZKODÁS ÉS FEHÉRNEMŰ.

ELSŐ FEJEZET.

A ruházat minősége.

A családjának gondjainak és munkásságának nagy részét a családtagok ruházatának és a háznál szükséges fehérneműk előállítására és rendbentartására képezi. Mind a kettő elkerülhetetlenül szükséges az ember életéhez és attól az eljárástól és módtól, melyet a ház asszonya e tekintetben követ, függ jó részben a család jólléte vagy nyomora, vagyoni állapota és egészsége, következésképp az egész család boldogsága. Olyan asszony, akit a ruházkozásban a hiúság és gőg vezérel a ruházat beszerzésénél, a józan ész, illendőség és egészségi tekintetek helyett, csakhamar koldusbotra juttatja övéit.

Mint a táplálkozásnál, úgy itt is igen sokat el lehet pazarolni, de éppen annyit meg is lehet takarítani józanul. Sok függ a család egyes tagjai számára kiválasztott ruhák minőségétől. Azért is tartuk meg a következő három általános szabályt.

1. A társadalmi állásnak megfelelő ruházkozás.

Ha valamely hercegnő vagy mágnásnő úgy öltözködve sétálgatna az utcán, mint egy szolgáló, azt mindenki illetlennek tartaná. Éppen így nem volna illő, ha egy

munkásnak vagy egyszerű polgárnak a neje úgy öltözköd-
 nék, mint egy nagyúri asszony. A ruházat legyen meg-
 felelő annak az állásnak, melyet betöltünk. Az asszony, a
 gyermekek, a férj mindig gondosan, tisztán, sőt csinosan
 legyenek öltözködve; de sohasem rangjuk felett. Ha vala-
 melyik munkás felesége úgy akarna öltözködni, és kis
 gyermekeit úgy ruházni, mint egyik vagy másik uraságnál
 látta, drága sálkendőkkel, felöltőkkel, finom kalapokkal,
 nagy értékű prémés bundákkal, drága cipőkkel czifrál-
 kodva, azt talán csak egyszer kísérelhetné meg. Ha férjé-
 nek ezúttal talán jó keresete is van, még sem kerül bele
 talán még egy év sem, a mikor már nyakig merültek bele
 az adósságba és annyira jutottak, hogy már vasárnapra
 való ruhájuk sem leend, és még templomba sem mehet-
 nek sem az asszony, sem gyermekei, mert abban a kopott,
 avult ruhákban röstelnének még az utcára is lépni. Ennek
 a következményei azután nagyon szomorúak. Haszontalan
 czifrálkodásra történt pazarlás következtében csakhamar
 nem jut pénz a konyhában a legszükségesebbekre sem,
 üres az asztal, a pincze és a fehérnemű-szekrény, a szük-
 ség mindenütt kínosan érezhető. Ez elkészeríti a férjet,
 folytonosan okot ad neki a boszúságra, szemrehányásra- és
 veszekedésre. Tehát ama szerencsétlen hiúságnak legelső,
 szomorú következménye az örökös veszekedés házassá-
 gukban és a második, de gyorsan bekövetkező büntetés
 az éhség és nyomor!

2. Jó ízlés az öltözködésben.

A ruhák beszerzésénél ne legyen irányadó a hiúság,
 de igen is az illő és jó ízlés. Minden gazdaasszony helyezze
 büszkeségét abba, hogy úgy magát, mint övéit illően ru-
 házza. Ehhez azonban nincs szüksége drága szövetekre,
 vagy a legújabb divatos szabályra, ezt ő elérheti egyszerű

eszközökkel és mérsékelt kiadások által. Ha az öltözék *tiszta, nem szennyfoltos* és csinosan *rendezett*, nem hanyag vagy szakadozott, *szerény*, sem színére, sem szabására nézve nem föltűnő, akkor egészen a jó ízlésnek felel meg. Ha a karton ruhában megvannak ezek a kellékek, akkor az szebb, mint egy selyem- vagy kázmér-ruha, melyből épen ezek hiányoznak. Illendő ruházat tehát szerény költséggel is előállítható és az azt viselő asszonynak is több tiszteletet és becsülést szerez ismerőseinél, ha látják, hogy nem törekszik állásán felül czifrázkodni. De e mellett ne hagyja figyelmen kívül az öltözék szépségét is, sőt legyen rajta, hogy műid ő, mind gyermekei mindig csinosak legyenek; csak hogy ezt a csinosságot ne vásárolja meg helytelen és káros eszközökkel. Bármily kelméből legyen valamely ruha készítve, ha az illik az alakra, már szép, ezért ha ő maga nem tudná egészen jól elkészíteni, válasszon ügyes szabót, ki érti a dolgát, s jól és szépen készítse el számára.

3. *A ruházat egészségi szempontból.*

A ruházatnak nem az az első és fő célja, hogy az ember külsejét díszítse, hanem hogy védje a testet, óvja meg annak egészségét azoktól a veszélyektől, melyeket az idő változása okozhatna. A ruházat e főczóljának megfelelően legyen elkészítve. Téltre legyen meleget tartó, nyáron könnyű és hűvös. Az olyan asszony, ki pénzét czifrázkodásra pazarolja el, a helyett, hogy jó meleg alsó ruhát szerezzen téltre, keservesen vétkezik családjá egészsége ellen; saját maga bűnének rója föl, ha férjét vagy gyermekeit elbetegesedni látja.

Még ha az ember egészen egészséges is, és az idő változásai nem egy könnyen tesznek reá hatást, mégis az időjárásnak megfelelően kell öltözködnünk. Könnyelműen edzeni akarni magunkat, esztelenség; de még inkább hely-

telen a meghűléstől való túlzott félelem. Ha az idő egy kissé meghűvösödött, nem kell mindjárt téli felöltők után kapkodni, vagy meleg nyakkendőket, köpenyt szedni magunkra; hasonlóképen tavasszal, ha az idő melegebbre fordul, nem szükséges rögtön nyári ruhákba öltözni; de igenis gondoskodjunk mindig *száraz* ruhákról. Átázott ruhákat, harisnyát, lábbelit, mihelyt csak lehetséges, cseréljük ki száraz holmikkal. Ha a dolgozó férjnek nehéz munkájában sokat kell izzadnia, mindig legyen vele egy másik felöltő vagy ujjas, melyet munkájának bevégezte után meghűlés ellen magára vegyen, mert az ilyenféle meghűlések okozói számtalan nehéz és gyakran halálos betegségeknek. Könnyen megfázhatunk, igaz, nagy hidegekben is; de még könnyebben a nagy megerőltetést követő túlságos fölhevülések következtében, ha a teljesen átizzadt a fárasztó munka után megpihen. Ezért a gondos asszony tartson készen ilyen esetekben mindig száraz fehérneműt; ez által sok betegségnek elejét veheti.

Nagyon érzékeny veszteség a családra nézve, ha a leányok és asszonyok nem tudnak szépen, jól és gyorsan kötni vagy varrni, ha mindezekért kész pénzt kell fizetni; legyen az a család szegényebb sorsú vagy vagyonos, ez az egyetlen körülmény is képes szegénységre juttatni; már pedig ha a ruhát vagy fehérneműt annak idején nem javítjuk, nem foltozzuk meg, igen gyorsan tökre megy.

Hála Istennek, olyan leányiskoláink vannak már, hol a növendék leány mind e képességet elsajátíthatja; ámde megeshetik, hogy a szegényebb sorsú, vagy pusztán, kis faluban lakó leánynak nem volt szerencséje ilyen tanításban részesülni, vagy valamely más, mostoha körülmények, vagy tán épen saját könnyen gondolkozása miatt nem tanulhatta meg a helyes kötést, varrást, beszövést és foltozást.

Találjon könyvünkben erre nézve is hű barátot, jó-akaró tanácsadót.

a) Kötés, beszövés.

Ha jelenben a gépkötésű harisnyák már eléggé jók és olcsók, azért ryég sem fölösleges dolog magunknak kötni. Habár a kötés csak néhány krajczárt kímélne is meg, de a mit saját szorgalmunk által megtakaríthatunk, azt *kötelességünk megtakarítani*; és milyen könnyen megtakarítható az a néhány krajczár a pihenési órákban! Hiszen kötéssel kezünkben épen olyan jóízűen elcseveghetünk, mintha csak henyélnénk. Azután meg a megsarkalt, megfejelt harisnya kétszer annyi ideig tart, mint a ki nem javított. De ezeknek az ügyes kezeléséhez is tudás kell.

A kötőczérna vagy pamut, vagy sodrott pamut soha se legyen túlságosan vastag, mert ez nem tartós és mosásban összetömörül és viselésben törik. A tűk vastagsága olyan legyen, mint a kötőpamuté, minden tűnek egyenlőnek kell lenni; mert ha csak egyik is vastagabb, mint a másik, akkor már a munka egyenlőtlen és minden csinos-sága odavan.

A harisnya felső szélén csinos szegélyt kötünk, még pedig olyan szélesen, hogy a harisnya kettős szélességével négyzetet képezzen, akkor a harisnya szárán hosszában végig futó ezifrázat két oldalán fogyasztani kezdjük és a fogyasztást minden nyolezadik sorban ismétljük. Mikor a harisnyaszár kellő mennyiségre lefogyott, akkor még egy darabot kötünk és a sarkot a száron végig futó ezifrázat fölé kötjük. Azután jó a fej és a bevégzés.

Férfi- és gyermek-harisnya. Férfiak számára a harisnya szárát rendszeren rövidebbre szokás kötni és nem fogyasztatik, a harisnya sarkának és fejének úgy bősége, mint hosszúsága az illető egyén lába nagyságától függ.

A gyermek-harisnyákat a fentebb leírt módon kötjük,

csak hogy természetesen kisebb arányokban, a szükségelt nagyság szerint.

A fejelés. Ha a harisnya sarka, feje már többször beszövetett, de a szár még jó, akkor levágjuk és a száron tükre szedve a szemeket, új sarkot, új fejet kötünk hozzá. Ha esetleg pamutunk valamivel vastagabb volna, mint a milyenből a harisnya készült, akkor az első körülkötés alkalmával elfogyasztunk pár szemet, ha pedig vékonyabb, akkor meg szaporítanunk kell annyival, a mennyivel szükségesnek gondoljuk.

A beszövés által javíttatnak ki kisebb-nagyobb keshedések, szakadások úgy a vászonneműben, mint a harisnyákban és felsőruhákban is. Mihelyt azt vesszük észre, hogy valahol keshed a fehérenemű, azonnal tüt fogunk és beszőjük a kezdődő lyukat, mielőtt kiszakadt volna, mert viselés alkalmával az ilyen kopás gyorsan szakad tovább és csakhamar foltozni kell. A beszövés abból áll, hogy a szövetnek megfelelő vastagságú és színű fonal- vagy selyemszálát húzunk tűnkbe, aztán a szövet szálainak mentében húzgálunk czérna- vagy selyemszálakat egymás mellé olyan hosszan, hol már a szövet ép és a keshedésnek semmi nyoma többé; mikor elegendő szálmennyiség van húzva, akkor széliében ismételjük eljárásunkat oly módon, hogy az előbb vont szálakat tűnkkel egyiket felül, másikat alól hagyva, keresztzálakkal behúzgáljuk; munkánk eredménye aztán épen olyan lesz, mint a szövés. Itt is ügyelnünk kell arra, hogy a keresztzálakat is olyan szélességben terjeszszük ki, a meddig már a szövet ép.

Ha a kopás már nagyobb, ott négyszögű lyukat vágunk és úgy szőjük be.

A beszövés történéjk mindig egy hosszú, vékony tüvel és könnyedén tartott szállal; az igen vastag tű, valamint a durva czérna vagy pamut rúttá teszi a beszövést. Továbbá a beszövés mindig a szövet fonák (bal) oldalán történjék,

mert különben a színén (jobb oldalán) meglátszanék a szálak vége.

A harisnya beszövése különösen nagy pontosságot és gondot igényel. Minden mosás után át kell vizsgálni a harisnyákat és minden legkisebb keshedést, lyukat azonnal be kell szőni, mert rögtön tovább bomlik, a mint lábra jó. Magától értetődik, hogy színes harisnyáknál hasonló színű pamuttal történik a beszövés. Itt is könnyedén kell a pamutot tartani, mert egy ügyetlen megrántása a pamut-szálnak a szakadást csak növeli.

b) Varrás, foltozás.

A leánynak legértékesebb eszköze a varrótű és czer-na, már az asszonynak határtalanul több gondja és nagyobb elfoglaltatása lévén, kevesebb ideje marad a varrásra; de éppen azért kell abban a lehető legnagyobb ügyességet elsajátítani, hogy az alatt a kevés idő alatt is sokat és jól tudjon varrni. A leány meg nem csak hogy igen sokféle hasznos és kedves munkát készíthet el, hanem szükség esetén varrásával kenyerét is keresheti. A varrótű kezelése igaz, hogy csak akkor lesz kellemessé, a mikor az ember alaposan megtanulja és jövedelmező csak akkor, ha'már a pontos és szép munka mellett bizonyos gyorsaságot sajátított el. Hogy valaki igazán szabatosan és szépen tudjon varrni, ahhoz okvetetlenül egy kitűnő tanító és szakadatlan gyakorlat kívántatik. Könyv soha sem pótolhatja teljesen a gyakorlati tanítást. Azokat a külön fogásokat a sokféle ölté-seknél s különböző varrásoknál a tanítónőnek kell megmutatnia. De a ki a varrás elemeit már megtanulta, könyvünk utasításai szerint igen jól alkalmazhatja és kitartó szorgalommal könnyen megszerezheti a kellő ügyességet úgy az új darabok megvarrásához, valamint a különféle ruhák foltozásához és javításához.

1. A varrás.

A varrásnál ülünk egyenesen, fejünket kissé hajtjuk meg, de nem előre, mint a mennyire épen szükséges, hogy munkánkat jól láthassuk, mindkét kéz és kar szabadon mozog, nem támaszkodik, keresztbe sem szabad lábainkat tenni. A varrósál csak kevéssel legyen vastagabb a szövet szálánál. Hosszú szálát ne fűzzünk a tübe, mert az fölborzolódik és könnyen elszakadhat, e mellett a hosszú szál áthúzgálásával sok idő telik. Csak a ránczolásához vagy férczeléshez vehetünk hosszabb szálát.

Minden szövetnek két *egész* széle van hosszában. A szétmetszős által állnak elő az úgynevezett *sebes* szélek. Két szövetnek egy szállal egymáshoz való erősítését varrásnak nevezik, ez különféle öltésekkel történhetik meg. A legszokottabb öltések: férczelés, előöltés, tűdzés, szegélyöltés, agyonvarrás. Ezekkel az öltésekkel készül az összevarrás, szegés és díszítés.

A sűrű férczelés könnyű szövetek összevarrására szolgál, a ritka férczelés más varrások előkészítésére való.

Az előöltés olyan mint a fércz, de kisebb vagy nagyobb ránezsedéshez alkalmazzák, úgy szintén foltozásoknál.

A tűdzés más öltésekkel ellentétben, a szövet jobb oldalán történik és két külön rész összevarrásához, de egyszersmind szépítésül is szolgál.

A szegés a sebes szélek megszilárdítására való, így beszegjük a kötény alját, kendők szélit stb. A szegéshez némi előkészület kell. Ha egyenes szegélyre van szükségünk, úgy először is szálmentében vágjuk el a kelmét, azután keskenyen behajtjuk a fonák oldalára, keményen végig húzzuk körmünkkel, hogy behajtvá maradjon, azután még egyszer behajtjuk olyan szélesen, a milyen szegélyre szükségünk van és most apró szegésöltéssel levarjuk.

Az agyonvarrás egész szélek összevarrására szolgál.

Lényeges dolog ennél az öltésnél, hogy a varrósál keményen ráhúzzatik, az öltések egyenlők és egymás mellé sorakozva szilárd összefoglalást képezzenek.

Van még sok másféle öltés is, de mint mondók, ezeket látás után kell megtanulni.

2. A foltozás.

A ruhák javítása, foltozása sokszor nehezebb munka, mint új ruhának a megvarrása, de a háztartáshoz annál lényegesebb, mint hogy újabb kiadások, ha nem kimélhetőek meg egészen, de legalább későbbi időre halaszthatók. Nagyon meg van könnyítve munkánk az által, ha minden apró keshedés, kopás vagy szakadás azonnal kijavíttatik. Ha az apró szakadások kijavítását elhanyagoljuk, úgy sokszor már a hibát nem lehet többé helyrehozni és a ruhadarab hasznavethetlenné válik, míg ellenben a kellő időben történt javítás által még soká eltartott volna.

Nagyobb kárt a fehéreneműkben könnyen kikerülhetünk, ha az apróbb fészékeket megvarrogatjuk a szegélyeken, gomblyukakon, összevarrásokon; leszakadt szalagokat, akasztókat, gombokat, kapcsokat s más ilyeséket újra fölvarijuk; a lepedőkön esett kopásokat, lyukakat beszövögetjük.

Ha foltozni akarunk valamit, ügyeljünk arra, hogy foltadarabunk határozottan az alapkelméhez illő legyen. Ha csak lehet, kerüljük ki az új foltadarabot régi, elviselt ruhához alkalmazni, hanem keressünk ócska, de még teljesen jó állapotban levő darabot. Vászonnál vagy egyszínű kelménél a foltot szálmentére illesztjük. Tarka szöveten pedig arra kell ügyelni, hogy a folt egészen a szövetmintájához illeszkedjék, virág virágra, csík csíkra.

a) A betoldás.

Ha egy darabot be akarunk foldani, úgy kivágjuk a keshedést. A kivágott darabot ráteszszük a szövetre és szálméntén kiszabunk egy darabot a foltnak valóból, de úgy, hogy három centiméterrel nagyobb legyen az előbb kivágott hibás darabnál. Most a megfoltozandó darabot kifordítjuk fonákjára, a foltot szintén fonák oldalával fölfelé ráteszszük a kivágott helyre oly móddal, hogy a folt egy centiméter szélességgel minden oldalról nagyobb legyen, most a folt széleit behajtvá, igen apró öltéssel rászegjük a foltozandó ruhára, akkor megfordítjuk színére az egészet és a lyuk széleit szépen behajtvá, rászegjük a foltra csinosan akár kerek, akár négyzet alakban.

b) A ráfoldás.

A ráfoldás abból áll, hogy egy szintén nagyobb darabcskát, mint a kiszakadt vagy kikopott hely a ruhán, kívül a ruha színén (jobb felén) a foltnak szintén színét felülfordítva, ráférczeljük a kikeshedt helyre és körülszegjük szép apró öltésekkel. De a foltozás ily neme csak értéktelenebb daraboknál alkalmazandó.

MÁSODIK FEJEZET.

A ruházat beszerzése.

Milyen ruhát vegyek magamnak? Milyen szövettől készíttessek új ruhát? Melyik szín áll nekem legjobban? Ezek olyan kérdések, melyek sok nőnek nem kevés fejtörésébe kerülnek; jó volna, ha ezekre is adhatnánk feletet. Ez természetesen nem lehet, hogy e könyvecske megmondhassa: ezt a szövetet, ilyen színű ruhának valót végy, ez vagy amaz okvetetlenül meg fogja nyerni tetszé-

sédét; mert ehhez nem csak a te ízlésedet és kívánságot kellene ismernünk, hanem mindazokét, kik ezt a könyvet olvassák és abból tanulni akarnak. De azt jogosan megvárhatod tőlünk, hogy találj olyan utasításokat könyvünkben, melyek képessé tesznek tégedet a helyes választásra.

1. Ünneplő ruhák.

Az emberek közül igen kevesen szerezhetnek maguknak minden évben más-más ünneplő ruhát, annak több évig el kell tartania. Ezért is válasszunk ahhoz olyan kelmét, a mely sokáig szép marad, tehát nem foszlik hamar, sem a színét nem veszíti el. Ezért is törekedjünk jó szövetet venni, ezek bár drágábbak és mégis *sokkal* olcsóbbak a rossz szövetnél, mert kétszer vagy háromszor annyi ideig tartanak. A gyakori ruhavételnél nem csak a szövetnek az ára jó kérdésbe, hanem a hozzávaló és a csináltatás ára is, és ezeket már jó előre megtakarítjuk, a mennyiben a jobb szövetű ruhánk két annyi ideig tartván, a hozzávaló és a csináltatás árát csak egyszer adtuk ki.

Mint az anyag minősége, épen olyan lényeges a ruha színe is, a melyet választunk. Ne vegyünk viritós színű szövetet, még ha azok divatosak volnának is. Egy túlságosan föltűnő ruha igen kellemetlen helyzetbe hozhatja viselőjét; még hozzá maga az ember is ráun reá nézni arra a ruhára s újat óhajt, mielőtt az elnyűtt volna. Egyszínű kelméknél is ne válasszunk világos kéket vagy világos zöldet, mert annak a nap és levegő hamar kiveszi a színét. Általában a sötét színek legillőbbek; asszonyoknak meg igen czélszerű a fekete ruha, mert az ünnepi dísz és akár öröm, akár gyász alkalmával illő viselet.

2. Hétköznapi ruhák.

A *hétköznapi ruhákhoz*, melyekben a gazdaasszony dolgozik, takarít, főz, legalkalmasabbak a mosószövetek, ezeket már húsz-harmincz krajczárjával méterjét megvehetjük, de ha körülményeink engedik, harmincz-negyen krajczárjával már nyári piquészövetet is kaphatunk. Az olcsó karton nem czélszerű, mert rövid ideig tart és úgy a kék, mint a szürke színe megfakul. Másféle hétköznapi ruháknak nyárára jó a liister, de nem tarka és könnyen fakuló színekben, és télire a flanell-szövetek; ezek melegek és tartósak úgy színükre, mint anyagukra nézve; azonban ha áruk nagyon is magas volna erszényünkhöz képest, akkor vegyünk egyszerű parketszövetet, mely már minden színben kapható.

Az *alsó szoknyákra* gyakran sok fölösleges szövetet pazarolnak. Ezért nagyon czélszerű a szoknyákat rézsút szabni (zviklire), mert így majdnem másfél méterrel kell kevesebb szövet és mégis jó meleget tart. Téli alsó szoknyákhoz fehér vagy színes barchent-, piqué- vagy flanell-szövetet veszünk.

Nyári fehér alsó szoknyákra igen jó a siffon-szövet. Egy sima szoknyához, közép termetű nő számára, kell három, három és fél méter szövet. Felül legyen 150—160 centiméter bősége, alul pedig 220—230 centiméter. Az egészet bárom szélbe szabjuk, elől olyan rész jó, melynek felső részén két oldalt levágva felényi széles maradjon, mint alul. A második szél rézsút metszetik ketté oly módon, hogy az egyik vége egyharmad rész szélességű, mint az alsó. Ez a két rész, mindenkinek keskenyebb része föl felé véve, varratik a középső részhez. A harmadik szél — hasonló szabású az elsőhöz — esik hátul.

Ha a szoknya ki van szabva, összevarrjuk a széleket. A középső szél rézsút oldalaihoz illesztjük az oldalrészek

egész széleit. A sebes (vágott) szélekhez jó a hátulsó rész. Felül egyformára illesztjük, a rézsút szélek természetesen alul egyenetlenek lesznek.

A szélek hátraöltéssel (föltüdés) varratnak össze, azután a hosszabbra lefüggő részeket nagy vigyázattal egyenletesen körülvágjuk. Most az alját hat vagy nyolcz centiméter szélességre beszegjük, vagy pedig tíz-tizenkét centiméter szélesen más, erősebb kelmével megbólléljük.

A hátulsó szélbe egy 35 cméter hosszúságú nyílást vágunk, azt beszegjük és alul egy kis négyzet alakú darab szövetet kétszeresen véve, hogy háromszögű pálhát képezzen, a nyílás aljára alkalmazva, körülhurkoljuk.

A bekorczolásnál ügyeljünk arra, hogy az első rész kissé kereken kivágvva elől, csaknem simára marad, míg oldalt és hátul ránczba szedjük és úgy korczoljuk be.

Köténye minden nőnek több legyen és pedig három-féle: kétféle különböző hétköznapi kötény és aztán ünneplő kötények. Ezek által a ruhák annyira meg vannak kiméivé, hogy az által a kötények ára nagyon is megtérül. Súlyoláshoz, kályhatisztításhoz, mosogatáshoz más kötény kell, mint a főzésnél vagy varrásnál. A legdurvább munkához készítsünk magunknak vászonból kötényt, többi foglalkozásainkhoz sziamozeféle szövetet. Szürke vászonból egy kötény negyven-ötven krajczárba kerül, kék vászonból is kiállítható ötven-hatvan krajczárból. Olcsóbb szövetekből nem jó, mert a gyakori mosástól könnyen szétfoszlanék. Mind a kétféle hétköznapi kötényből legyen annyi, hogy rendes mosásba jöhessenek és soha se kelljen szennyes köténnyel járnunk, mert ez igen rossz hatást gyakorol másokra. Vasárnapra szép, díszes fekete vagy más, de egyszínű kötényt igyekezzünk szerezni, mert az Úrnak ünnepét házunknál is, nem csak az utcán, tartsuk tiszteletben.

A *kötények készítmódja* nagyon különböző és idő-

jártával is változik. Szabásuk rendszeresen sima s nem tesznek bele rézsút szelet. Hozzávaló szövet annyi centiméter hosszú kell, a milyen hosszúra szándékozunk szabni a kötényt és mellénykét. A mellénykét szabjuk ki először, azután a köténynek az alsó részét másfél centiméter szélességre beszegjük és felül beránczoljuk, a ránczokat tüvel simára végighúzzuk egyenkint. A mellényko magassága és szélessége a tulajdonos alakjához alkalmazkodik. Felül két centiméter széles szegélylyel vagy valami más szövetből rézsút vágott sávval díszítjük. Alul felényi szélességre beránczolva varrjuk a kötény korczához.

A fenmaradt szövetből kivágunk egy öt centiméter szélességű korczot és hosszában szintén öt centiméterrel hosszabbra veszszük a derék bőségénél.

Ékbevágott kötény (zwickel). Először kiszabjuk a mellénykét és a korczot, azután a kelmét közepén összehajtva, alul a szélén keskenyen kezdve mind a két széléből levágunk annyit, hogy a középrész fenn a korcznál kétharmad széles maradjon, most a levágott ékalakú részeket úgy varrjuk kétfelől a középszélhez, hogy alulra essék a szélesebb része. Most a kötény alját szép kerekre metszük, fenn szintén kissé kereken kivágjuk és bekorczoljuk. Igen csinossá teszi, ha a mellényke körül van varrva csipkével.

3. *Alsó ruhák.*

Ínyre a vásznon kívül bátran vehetünk pamutszövetet is, mert ez ha jó fajta, sokkal tartósabb és melegebb, mint a vászon. Hanem itt se válogassuk a legolcsóbbakat, mert hamar szétmállanak és nem érdemlik meg az elkészítés árát vagy fáradságát. Különösen férfiak vagy fiúk számára csak nagyon erős anyagból kell ingeket készíteni;

munkához való ingekre színes sziamose vagy színes flanelt veszünk.

Egy közép nagyságú nő számára két és fél méter vászonból telik ki az ing, ha a vászon legalább is nyolczvan centiméter szélességű. Az ingek különbözőségét a nyaknál való kivágás képezi. Ki nem akar sok munkát pazarolni az ingre, az vágja ki egyszerűen és simán az ing nyakát és rakjon apró pálhákat. De az ing sokkal szebb ránczos nyakszegélyvel.

A női ing nyakkivágását nem szabad nagyon szűkre hagynunk, mert akkor a nyakmosás nem történhetik rendesen és csakhamar beszakad az ing is.

Az *egyszerű férfi-inghez*, ha középtermetre számítjuk, szükséges három méter vászon, ha ennek szélessége nyolczvan vagy nyolezvanöt cm.

A munkások számára a dolgozó ujjas épen úgy készül, mint a férfi-ing, csak hogy nem kell olyan lioszúra szabni.

Ki nem érzi szükségét az alsó ing vagy is jobban mondva az alsó ujjas (ing alatt) viselésének, helyesen cselekszik, ha egy könnyen nem szoktatja rá magát. Hanem az megint helytelen dolog volna, hogy az elpuhulás félelme miatt ne viseljük, ha egészségi szempontból szükségünk van rá. Némely esetben, például nyáron a pamutból szövött könnyű ujjaskák előnyösebbek, nem csak azért, mert olcsóbbak, hanem mert mosás alkalmával nem mennek annyira össze. Ennél a darabnál épen annyira számításba kell venni az összemenést, finnt ügyelni kell, hogy jó erős legyen a szövet.

A munkás ujjashoz körülbelöl két méter szövet kell. Ezeket készítik némelyek fehér piquetből, színes kartonból vagy más gyapotszövetből. A nehéz szövetből készült ujjashoz nem kell béllés. A színes kartonhoz könnyű béllést alkalmaznak. A béllést meg szokták nedvesíteni s újra

kivasalni és csak azután szabják fel, nehogy mosás alkalmával összemenjen.

Gatyáknak szintén nagyon jó erős szövetet veszünk, itt arra is ügyelnünk kell, hogy elég jó széles vásznunk legyen hozzá, nehogy kénytelenek legyünk szűkre szabni, mert az új vászon is összemegy a mosásban és akkor ez a ruhadarab nem csak hogy nagyon kényelmetlen, hanem nagyon hamar is elszakad.

Egy közép nagyságú férfi számára egy méter nyolczvan centiméter vagy két méter vásznat számíthatunk, szoktak ugyan újabb időkben más, erre a célra készült pamutszövetből is készíteni.

4. *A lábbeli.*

Még a legtöbb munkát végező leánynak vagy asszonynak is legyen kötése mindig kéznél, hogy minden szabad perezét fölhasználhassa, mert a háznál soha sem lehet elegendő harisnya. Ezeket gyakran változtatni és mosni nagyon lényeges dolog az egészségre nézve. A kötött harisnyák mindig jobbak a szövötteknél; ezek között is legcélszerűbbek a pamutból készült harisnyák, melyeknek kötése könnyű és kényelmes. Közép vastagságú jó pamutot választunk ki, mert a nagyon vékony hamar szakad, a vastag meg nehéz, nem szép és sok is kell belőle és így drága. Ebben se válogassuk a rikító színűeket, sem a nagyon világosakat; a fekete nem tartós és nem meleg, az égő vörös nem felnőtt embereknek való. Általában a harisnya nem arra való, hogy szembe tűnjék; legjobb és legszebb a szürke vagy a nem nagyon világos kék. A sarkát és a hegyét célszerű kettős vagy legalább másfél szálal kötni, így tartósabb.

A *cipő* is nagyon költséges, de elkerülhetetlen kiegészítő része az öltözéknek és kivált számos tagból álló csa-

ládánál nem kis gondot ad, azért is a jó gazdaasszony erre fordít legnagyobb figyelmet. Itt ismét ne a hiúság legyen irányadó, hanem a tartósság. Egy becsületes, megbízható czipésznél csináltassuk lábbelieinket, ez biztosabb, mint ha raktárakban vásároljuk. Boltban, igaz, olcsóbban kapjuk a czipőt, de az új bőrön mi nem ismerhetjük föl, hogy jó-e vagy nem, és a csinossága könnyen megtántoríthat bennünket választásunknál. Arra kiváló gondot fordítsunk, hogy lábunkhoz illő legyen; a túlságosan szűk, vagy túlságosan bő czipő mindig kényelmetlen és sokkal hamarabb is nyövik, mint a lábhoz illő.

HARMADIK FEJEZET.

Ágyneműek beszerzése.

Az ágyneműek minőségéről rögtön lehet következtetni, hogy jó vagy rossz gazdaasszony intézi a házi dolgokat. Igaz, hogy nem állhat minden asszonynak módjában már jó előre szépen és jól berendezni ágyneműjét, de legalább iparkodjék mindenik szorgalma és takarékosága által ágyneműjét a legjobb állapotban tartani és azt folytonosan gyarapítani. Hogy az ide tartozó ismeret és tudás ne hiányozzék, hogy minden asszonynak és leánynak módjában legyen megérteni a legszükségesebbeket, itt különféle utasításokat talál, hogy körülményeihez képest melyeket válaszson ki az ágyneműek egyes darabjaiból és hogy készen való vásárlás helyett mikép készítheti el maga is.

1. Derékalj.

A ruganyos derékalj a legkellemesebb és legjobb, ezt nem kell minden évben újítani, mint a szalmazsákot és sokkal tisztább is. Hanem bizony drága, mert egy sze-

mélyre való ágyba tizenkét-tizenöt forintba kerül, két személyre való ágyba pedig pár forinttal ismét drágább. Kinek nem telik ennyi pénze arra, érje be egy ideig *szalmazsákkal* a derékalj alatt. Ezt legcélszerűbb szürke, vastag és széles vászomból készíteni, négy és fél méterből kikerül egy szalmazsák egy személyre. A tisztaságra, valamint a kényelemre nézve nagyon lényeges a szalmazsákot minden évben friss szalmával megtölteni. A ki teheti, használjon a szalmazsák fölött még szőr-derékaljat, ez igen egészséges; azonban a szalmazsákon is épen olyan jó ízűen alszik a munkában kifáradt egészséges ember. A szalmazsákba legjobb a jó hosszú, ép, egészséges zsúpszalma.

Tengerifü-derékalj a szalmazsák fölött szintén nagyon szokásos. Tengerifü egy személyre való madrácza tizenhét kilogramm, a 16 krajczár, szükséges, ehhez négy és fél méter barchent hatvan krajczárjával; két személyre való ágyba természetesen többre kerül, mindamellett két személyre való madrácza is kikerül nyolcz-kilencz forintból, az egy személyre való pedig hét forintból.

A *lószőr* drága, kilója négy-öt forint, már pedig egyes derékaljba tizenegy kilogramm lószőr, a két személyre való madrácza meg tizenöt kilogramm szükséges. Így a hozzávaló, mindenesetre már drágább szövettel és csináltatással együtt, belekerül a két személyre való lószőr-derékalj negyvenöt forintba.

Ha az ember tengerifü-derékalj helyett pamutpehelyből akar derékaljat készíteni, akkor ebből a legfinomabbat válasza ki, mert ez nem csomósodik össze. Szokás még gyapotpehelyből is készíteni, de ezt gyakran föl kell bontani, széttépdetni a gyapotpelyhet, mert csakhamar összeáll.

Hanem a ki teheti, készítsen fosztott lúdtollból derékaljat, jó magyarosan; az igaz, hogy ez majdnem olyan

sokba kerül, mint a lószőr, de el is tart aztán élethosszigan, csak tokját és huzatát kell többször újítani.

2. Párnák.

A párna alá rendszeren egy lószőr-vánkost szoktak tenni, mely az ágy fejénél vastagabb s lefelé elvékonyodik, ez egy párnát helyettesít.

A toll vagy épen pehely nagyon drága, de párnátöltéknek minden esetben a legjobb is. A toll kilója már kapható két és fél forintjával is, de az olcsó toll nem jó, mert ez rendszeren régi, elhasznált toll, vagy pedig csak nagyja a tolinak vagy épen tisztátalan. A régi toll fölismerhető arról, hogy gyürődött, törődött, hegye kopott, színe sárgás. Párnához tehát, ha csak lehet, tiszta, fehér, bár drágább fosztott tollat vagy pelyhet veszünk. Posztatlan toll olcsóbb, ezt a téli estéken szép lassacskán megfosztogatjuk magunk.

Tolltoknak négynyüstös, igen sűrű szövetet, vagy sárgás színű, egyenesen e czélra készült nagyon sűrű szövetet vásárlunk.

Egy közönséges párnához, melynek nagysága a házi asszony ízlésétől vagy a vidék szokásától függ, rendszeren egy és fél méter vagy egy méter és nyolczvan centiméter szövetet veszünk, és ebbe nagyság szerint egy és fél kiló, vagy egy és kétharmad kiló tollat rakunk.

A *dunnához* elég négy méter szövet és négy kilogramm toll; kettős ágyra természetesen kétszer anyyi kell.

Hogy az ágyba fölhasználandó toll hány kilogramm legyen, azt teljesen meghatározni nem lehet, mert ez a toll jóságától is függ; mentől több a tollban a pehely, mentői ruganyosabb a toll, súlyra nézve annál kevesebb szükséges.

3. *Paplanok.*

A paplanok száma és szükséges volta attól függ, hogy dunnával szoktak-e az illetők takaródní vagy sem. A ki télen dunnával takaródní, annak elég aztán egy nyári piquépaplan. De a ki nem szereti a dunnát, mely csak-ugyan el is puhítja a testet, annak természetesen télire vattás, letüzött paplanra van szüksége, sőt ezen fölül még pokrócz vagy kiseded lábdunna kell, mert télen az ember épen lábáról hútheti föl magát legkönnyebben, mely aztán néha veszélyes betegséget is idézhet elő.

Piquépaplan ok különféle árban kaphatók, két-három forinttól kezdve tíz-tizenkét forintig. Itt is legczélszerűbb nem a legolcsóbbat venni, mert ezek nagyon vékonyak és hamar szétfoszlanak. Legjobb szerény körülmények között a négy-öt forintosokat vásárolni meg.

A vattás paplanok sok ideig eltartanak, ezért ajánlhatók. Ha magunk akarjuk elkészíteni, akkor vegyük hozzá a legjobb fajú paplan vattát és borító-szövetül tarka bútorkartont. Két darab egy személyre való paplanhoz kell kilencz méter és harminczhárom centiméter (tizennégy rőf) ötnegyed méter szélességű szövet és ugyanannyi béllés. A felső szövet méterje huszonöt-harmincz krajczár, a béllésé húsz krajczár. Ehhez három és fél kilogramm vatta. Most egy paplanhoz való béllést két szélbe vágunk, azokat összevarrjuk és a vattát szépen ráegyengetjük s könnyedén, igen nagy öltésekkel, ráférczeljük, akkor ráborítjuk a színes szövetet is és csak most tűzdeljük le könnyed, nem nagyon sűrű öltésekkel, valami egyszerű, de csinos és nem tömött mintára, hogy paplanunk feszes ne legyen. Azután körülvarrjuk a béllés és a felső szövet szélét és rávarrjuk a gombokat is, a lepedő gomblyukaihoz méregetve.

4. Lepedők.

Minthogy a kendervászon annyira drága és a pamut, sokkal melegebb, azért a jóval olcsóbb és ép oly tartós, pamutból készült, úgynevezett bőrvászon már nagyon elterjedt, mert a legújabb fajták minden tekintetben megfelelnek a czélnek. Bőrvászonból most már mindenféle szélességűt szőnek, a melyek bárminő ágy szélességéhez illők. Különben tiszta kendervászon, félvászon vagy pamutból szőnek manapság kellő szélességű lepedőknek valót, úgy hogy közepén ne legyen többé varrás. Ezek kaphatók százharmincz egész százhatvanöt centiméter szélességben.

Tiszta vászonnak az ára 75 krtól egész 1 frt 65 krig méterje.

Félvászon 65 krtól egész 1 frt 10 krig.

Pamut 55 krtól egész 80 krig.

Ez utóbbi úgy simán, mint sávolyos szövetben igen ajánlható. Ezeket rendszeren két méter és negyven centiméter hosszúra szabják, felül szélesen, alul keskenyen szegik be. A széles szegés az ágy fejéhez, a keskeny az ágy lábához jó; a széles szegély díszítésül van a lepedő mintegy húsz centiméternyire való visszahajtásánál; rendtelenségnek tartják a lepedőnek egyszerűen begyürését. Erre a széles szegélyre egy kis csipkézet nagyon csinos, pedig kevés pénzbe nagy munkába kerül.

A lepedők jóval tovább tartanak, ha az ember, a mikor látja, hogy a közepén kopni vagy foszlani kezd, szépen fölbontja a középső varrást és a másik két szélét varrja össze. Ha nincs varrás a közepén, akkor szálán végig kell vágni a közepén és a két szélén összevarrni. De itt vigyázzunk, mert a már használt vászon enged és egyik szél hosszabb lenne a másiknál, tehát egyengessük el szépen és azután férczeljük össze és csak akkor fogjunk az

összevarrásába; ezt se tegyük nagyon sűrű öltéssel és ne húzzuk rá igen erősen, mert a szövet utána szakadhatna czernánknak.

5. Ágyhuzatok.

Párnákra és dunnákra való huzatokra legezélszerűbbek a jól mosható pamutszövetek, ilyenek vannak olajos színű pamutból, tarkán szöttek, nem festettek! vörös és fehér, kék és fehér, vagy vörös és kék színűek. Ne válasz - szunk nagyon is vékony szálút, a kissé vastagabbnak jobb úgy színe, mint anyaga és a mosásban könnyebben tisztul. Jó szövetnek a métere belekerül negyven-ötven krba, de olcsóbb is jó lehet.

Fehér huzathoz vehetünk vásznat, pamutos vásznat vagy shirtinget.

Egy párnához rendesen egy és kétharmad métert számítanak. Az oldalvarrásoknak finomaknak és egyenlőknek kell lenniök, a nyitott oldalon pedig két centiméter széles szegély legyen. A párna nyílását vagy összegomboljuk, vagy pedig öt-hat helyen fehér szalagokat varrunk reájuk és csokorra kötjük.

A dunnákra ugyanolyan anyagból és olyan színű liúzatot veszünk, mint a párnákra. Nyílást a végén hagyunk és gombolóra készítjük el. Arra kell ügyelnünk, hogy a dunnákra való huzat ne legyen túlfeszés és a gombolás alul, a lábhoz essék.

NEGYEDIK FEJEZET.

A többi fehérenemű.

1. Abroszok, asztalkendők, törülközők.

Abroszoknak, asztalkendőknek egyenesen arra készített *tiszta* kendervásznat vegyünk, mert a pamut vagy pamutos asztalneműek nagyon hamar szennyeződnek. Abro-

szok minden nagyságban kaphatók és hat személyre valót vehetünk egy forint ötven krajczárért is már. Az abrosz tisztán tartása, kímélése tekintetéből teríthetünk a közepére egy darab viaszos vásznat és forró tálak alá meg nagyon is jó finom szalmaszövetet tenni. Ha az asztalnál étkezők vigyáznak egy kissé az abroszra és az ételes kést, villát nem rakják rá, hanem csak a tányérjukra, úgy egész héten is tisztán marad az abrosz.

Törülközőket is, ha csak lehet, tiszta len- vagy kendervászonból vegyünk. A vastagabb szálú törülköző használatra jobb, mint a vékony és puha. Már jó törülköző szövetnek kapjuk negyven-ötven krajczárjával méterjét és ezek soká eltartanak. Tetszés szerinti hosszúságra szabva, alul, felül keskenyen beszegjük és az egyik végére vagy oldalára fehér szalagból készült akasztót varrunk.

2. Konyhakendők, portörülők

A legegyszerűbb háztartásban is meg kell lenni a szükséges konyharuháknak és pedig nem csak elegendő számmal, hanem kéznél is kell lenniük, különben rend, tisztaság nem lehet a konyhán.

Konyharuhát nagyon olcsón lehet szerezni, egy forint ötven krajczárért vagy két forintért már meg lehet tuczatját kapni. Ezeket is kiszabjuk a megkívántaié nagyságban és két oldalán beszegjük.

Tányértörülőknek az ócska abroszokat és asztalkendőket használjuk föl, de tartsuk ezeket is rendben, beszegve szépen, különben rongyoknak látszanak, a mik volnának is beszegés nélkül.

Portörülökül fölhasználjuk az elavult lepedőket, törülközőket, párnahuzatokat, de a gazdaasszony rendszeretét bizonyítják ezek is, ha rendesen, szépen be vannak szegve, tisztára mosva. A vászon portörülők sokkal jobbak, mint a

pamut szövetűek, mert a port is jobban fölfogják és a mosásban is könnyebben megtisztulnak.

Az égető melegségű fazekak megfogásához legyen kéznél mindig egy tizenhat centiméter nagyságú négyzet ruha, hasonlóképen vasalásnál is, hogy kezeinket az össze-
égéstől megóvhassuk.

I. Függetlenek.

A függetleneknek kétféle céljuk van, úgy mint díszítés a szobát és tartásuk föl az idegenek kíváncsi tekinteteit. Hogy melyik a főcél, a szerint kell a független kelméjét megválasztani. Minden olyan szobának az ablaka, melyen át az átellenes vagy oldalvást eső házából be lehet látni, különösen a hálószobák ablakaira ne tegyünk ritka, átlátszó függetleneket, hanem sűrű szövetűeket. Legjobb a shirting vagy a könnyű bútorszövetek, ezek gyönyörű virágos vagy más tarkán mintázott, vagy egyszínű függetlenek, melyek valóban díszei a szobának.

Lényeges dolog a függetleneket úgy rakni föl, hogy az ablakok kényelmesen kinyithatók legyenek, nehogy a szellőztetés hátráltassák. Ha az ablakszárnyakon csak fél függetlenek vannak, akkor természetesen nem akadályozhatja az ablak nyitását, de igen is a nagy, földig érő függetlenek. Ezért is úgy kell alkalmazni, hogy fenn karikákon járva kényelmesen bevonható, vagy félrehúzható legyenek* különösen a hálószobák ablakain. Legegyszerűbb és mégis legjobb jó erős vasvesszőre vagy rézkarikákra húzni, ezekre meg a független van föllagatva.

A tarka függetleneket csak ki kell porozni és szépen lekefélni, csak akkor mosandók, ha légszenny vagy füst befogta. A fehéréket minden hónapban szépen kimossuk, kikeményítjük és nagy gonddal simára kivasaljuk.

2. *A fehérnemű jelzése.*

Rendes gazdaasszony egyetlen darab fehérneműjét sem hagyja jelzés és számozás nélkül; ez szükséges arra nézve, hogy akár használatban, akár mosásban rendet lehessen tartani, valamint hogy esetleg másoknak a holmiával el ne cseréltessék. Az asszonynak kiházásítása alkalmával magával hozott fehérneműi saját leánykori nevének kezdőbetűivel jelöltetnek. A házasságuk alatt együtt szerzett holmin már a férj névbetűi vannak, a mely név már úgy is az asszonyé szintén. A legszebb és legczélszerűbb a mosható piros jelző-pamutttal keresztöltéssel kivarrott betű. Ha azonban apróbb darabokat is, például gallérokat, kézelőket is meg akarunk jelölni, vagy pedig a hímzés fáradtságát és az időt megkímélni, akkor jelző-tintát veszünk használati utasítással és azzal írjuk föl a betűket a ruhadarabokra.

ÖTÖDIK FEJEZET.

A mosás.

A kézzel való mosás mindig jobb, mint a mosógép használata, mert ezzel a ruha nagyon szenved és soha sem oly fehér, oly tiszta, mint a mit kézzel dörzsölünk ki. Vastagabb vászonneműt a hullámos czinktábla segélyével lehet mosni, de a finomabb fehérnemű csak mosassák kézen mindig.

A mosóvíz ne legyen kemény vagy meszes, mert ebben nem olvad föl a; szappan; ha lágú vagy esővízre nem tehetünk szert, akkor szódát kell a vízbe tenni, hanem a mosott ruhát későbbben aztán annál gondosabban kiöblíteni, hogy ne ártson meg neki a szóda.

A szappan mentül régiebb és szárazabb, annál jobb;

új szappanból sokkal több kell. Ezért is a kellő takarékoság megköveteli, hogy csak jól kiszáradt szappant használjunk.

A mosás minden gazdaasszonynak egyik legfőbb és legtöbb gondot adó munkája; legtöbb időt is ez vesz igénybe és a legrendezettebb, nyugodt háztartást is képes rendes kerékvágásából kikökkenteni. Ezért is leghelyesebben teszi az asszony, ha mindjárt hétfőn belefog s kizárólag a mosásra fordítja minden erejét; ilyenkor a kevésbbé sürgős munkát másnapra halasztja.

A szennyes ruhát nem kellene egymásra halmozva zárt helyen tartani, hanem szellős helyen fölaggatva.

Mosás előtt az egyes darabok osztályoztatak, a színes holmikát külön válogatjuk és minden darabot megszámlálunk és fölírunk. Válogatás alkalmával kiszedünk minden keshedt, kopott vagy szakadozott darabot és kijavítjuk, megfoltozzuk vagy beszőjük, mert ha ez nem történik, akkor mosás közben a szakadás tovább megy és a javítás annál nehezebb. A foltokat is ki kell vennünk a ruhákból még mosás előtt, ennek módját könyvünkben az olvasó alább meg fogja találni.

Mikor a szennyes ruha a mosást megelőző estén már össze van válogatva, beszappanozzuk jól, azután a legszennyesebb darabokat a szapuló dézsa fenekére rakjuk, a többit reá sorban és langyos meleg esővizet töltünk reá; ha nagyon szennyesek a ruhák, akkor gyenge szappanlúggal öntjük le, melyben előbb kevés szódát olvasztunk föl. A zsebkendőket hideg esővízbe áztatjuk be és szappannal jól kimossuk, mielőtt a többi ruhákkal együtt beáztatnák.

Mielőtt a mosáshoz fognánk, az áztatóból kiöntjük a hideg vizet és forró lúgot töltünk a beáztatott szennyesre s hagyjuk ebben még egy darabig ázni. Azután jól kimossuk valamennyit s különösen ott, hol szennyesebb. Az

ingeket első lében fonákjára fordítva mossuk, és a férfingeknél különösen ügyelünk a szegélyekre, varrásokra, nyakra és kézelőkre. Jól megnézünk minden darabot, hogy nem maradt-e benne szenny, mert a második lúgban való mosás már inkább tisztázásnak mondható.

Ha már tisztára ki vannak mosva a ruhák, akkor tiszta üstben mintegy tíz perczig főzzük fehér szappannal, a finomabb holmikat külön kendőbe kötjük, azután kiszedjük a ruhákat és másodszor is forró lúgban mossuk ki jól, és ekkor kihordjuk a fehérítőre. Ha nem lehet fehéríteni, akkor esővízben kimossuk a ruhából a szappant és lúgot, azután kiöblítjük hideg kútvízben.

Egyszerűbb módja is van a mosásnak, mikor kevésbé finom, vagy kevésbé értékes ruhákat gyorsan ki akarunk mosni. Ugyanis az áztatóból kicsavarjuk a ruhát, aztán könnyedén beszappanozzuk és kevés szódával az üstben főzzük egy negyed óráig, azután forró lúgban kimossuk tisztára és kiviszszük a fehérítőre. Ha fehéríteni nincs alkalmunk, akkor második lúgos vízbe áztatjuk be és púí-éra múlva vagy másik napon tisztára kimossuk. Ha figyelemmel történik ez az eljárásunk, azaz minden darabot jól kimostunk, semmi szennyet benne nem hagyunk a ruhában, és a lúgos víz bőven és jó forró volt s ha szennyessé vált, tiszta lúgos vízzel cseréltük föl, tehát egészen szépen tisztára mosott ruhát nyertünk. Hanem keményíteni való holmiknál ez az eljárás nem helyes, azokat mossuk csak a fentebb leírt mód szerint.

1. Fehérités, kikéítés.

Hol pázsit van, a fehéritésnek soha sem volna szabad elmaradnia, mert sokkal szebb és fehérebb lesz általa a vászonnemű. Ha színes ruhákat akarunk fölfrissíteni, ezeket meg nem nappalra, a mikor a nap sugara kiszívná a színeket, hanem éjszakára kell a pázsitra kitergetni.

A fehéritésnél arra vigyázzunk, hogy a fehérenemű ne száradjon meg egészen és ezért locsoljuk meg gyakran. Fehérités közben minden kimosott darabot megfordítunk, a mely különösen vastag vagy kétrétű daraboknál lényeges. Kimosni a fehérités után, gyakran frissítsük föl a vizet, hogy folyton tiszta maradjon és szappan meg legyen kezünk ügyében az esetleg bekeveredett helyek kimosására, most aztán könnyedén csavarjuk ki és azután rögtön áztassuk be a kékítő vízbe.

A *kékítésnél* csak nagyon kevés ultramarint használjunk, mert különben fehéreneműnk szépségét egészen elvonná az erős kékítő; csak épen annyi legyen az, hogy a fehérségét emelje. Vagy cseppfolyós kékítőt használunk vagy a szárazát rongyba kötve bocsátjuk a vízbe, hogy ruhánkat foltossá ne tegye.

A ruhák *kifacsarása* vigyázva történjék; különösen régibb vagy finomabb ruhákból inkább csak kinyomassék, mint kifacsartassék a víz, mert különben nagyon romlik vagy épen szétmállanék a ruha.

A *ruhászárítás*. A kimosott ruhákat vagy léczekre, vagy szárító kötelekre teregetjük ki, melyeket az ember már megelőzőleg egy nedves kendővel gondosan letörölgetett. Sima holmikat, mint például lepedők, törülközők, párnahéjak, ingeket stb. szépen kisimítva lerakjuk egy tiszta asztalra, mikor aztán két-három darabot egymásra tettünk, tenyerünkkel ráverünk és újra kisimítjuk; így folytatjuk mindaddig, míg valamennyi összetartozó fehé-

nemű együtt van, akkor teregetjük ki. Ez az eljárás lényegesen megkönnyíti a mángorlást és a vasalást; úgyannyira, hogy pamut- vagy bőrvászon holmik szépen összehajtogatva és jól megmángorolva nem is szorulnak vasalásra.

Új vászonneműk fehérítetlen kendervászonból használat előtt jól kilúgozandók, különben barna csíkok keletkeznek rajta. Erre a célra ötven gramm szappant, huszonöt gramm szódát teszünk vízbe és abban főzzük az új fehérneműt egy fél óráig, azután kiterítjük száradni.

2. Pamut és színes ruhaneműk mosása.

a) *Harisnyákat, flanellkelméket, nyári paplanokat* és más pamutszöveteket két lében jól megszappanozva mosuk ki, vízünk annyira meleg legyen, mennyire csak kezünk kiállja, ezeket nem szükséges előzőleg okvetlenül beáztatni. Harmadik lében még mindig szappannal teljesen tisztára mossuk s kifacsarás után a fehér holmikát kékitővel kissé föleresztett hideg vízben kiöblítjük, s kifacsarás után a harisnyákat rendes alakjába húzva fölterítjük száradni. Mentül gyorsabb a száradás, annál jobb. A flanellféléket, ha nyirkosán vasaljuk ki, puha és szép lesz.

b) *Merino, orleans, tibet* vagy más ilyenféle gyapjúsöveteket, melyeknek színök kiállja a mosást, három lében mossuk ki szappannal és azután esővízben kiöblítjük. Ha finom kelmékről van szó, akkor nagy tiszta kendőbe hajtjuk bele, míg a nedvesség nagyobb része eltávozott és fonákul, vigyázva, kivasaljuk. Ócskább tárgyakat egyszerűen kiterítünk száradni, s mikor időnk engedi, kivasaljuk.

c) *Tarka ruhákat, kötényeket, színes zsebkendőket* és más idetartozókat két vízben mossuk ki szappannal és pedig jó meleg folyó- vagy esővízben, azután újra még egy-

szer szappan nélkül szintén tiszta esővízben és csak ezután öblítjük ki hideg kútvízben. Most szépen egyenesre húzgálva árnyékban kiterítjük száradni és nyirkosán kivasaljuk a fonák oldalán.

d) *Selyem kendők* úgy a fehérek, mint a színesek nem jönnek áztatóba, nem is mossuk egyszerre valamennyit, hanem egyiket a másik után. Elkészítünk két tálban hideg vagy langyos vizet, mindenikbe töltünk egy kevés spiritust, azután a selyemkendőt ebbe mártva, finom fehér mosószappannal bedörzsöljük először egyik, azután a másik vízben. Mikor tisztára ki van mosva, akkor tiszta törülközők közé rakjuk, nehogy nedvesen egymáshoz érjenek, a mi különösen színes kendőknél nagyon lényeges, és kivasaljuk rögtön.

e) *Vattás paplan mosása* úgy történik, hogy ha nagyon be van keverve, akkor két vagy három napig hideg esővízben áztatjuk, hogy a szenny a vattából is kiázzék és ez okból mindennap változtatjuk rajta a vizet, miután előbb a paplant jól meggyúrtuk. A nem nagyon szennyes paplant nem szükséges beáztatni. Kiterítjük az asztalra, bekenjük szappannal a szennyes foltokat és szappanos lébe mártott kefével minden oldalról tisztára dörzsöljük. Erre aztán kimossuk jól az egészet, kiszorítjuk belőle a vizet, kiverjük hatalmasan, aztán szépen kisimítva, árnyékban kiterítjük.

3. *A fehérenemű keményítése.*

a) *Főtt keményítőben* keményítjük a függönyöket, ruhákat, kötényeket, mellényeket stb. A keményítőt beáztatjuk egy tiszta edényben kevés hidegvízzel, azután folytonos kavarással mellett forró vizet öntünk rá és egy kis fehér viaszt olvasztunk föl benne, a mi által a keményítőnek szebb fénycsík lesz és a vasalóhoz sem tapad oda. Most

tűzön addig forraljuk a keményítőt, míg egészen átfőtt. Gondos főzés mellett nem szükséges a keményítőt ruhán áttörni; de ha kis csomócskák képződtek, akkor át kell tömi tiszta vászonruhán. Könnyű holmikhöz, mint például moll, túll stb. a keményítőt fölhígítjuk, mert nagyon kikeményítve egy ruhadarab sem szép; de még gyengébben keményítjük a ruhákat, kötényeket és több efféléket.

b) *Nyers keményítőt* használunk vászongallérokhoz, kézelőkhöz és férfi-ingekhez. Kevés hideg vízben fölolvasztjuk a keményítőt úgy, hogy az egész olyan lesz, mint a sűrű tej, egy piczi kékítőt kavarnak bele, azután a keményíteni valót belerakjuk és jól kifacsarjuk belőle a vizet (mentül jobban kifacsarjuk — természetesen nem az öszszetépésig! — annál keményebb lesz). Most az egyes darabokat tenyereink között simára verjük, azután kendőre téve, valami jó vastag vászonnal jól ledörzsöljük. Most száraz kendő közé rakjuk a kikeményített darabokat egyenkint, hogy a még benne maradt nedvességet kiszívassuk s ekkor kivasaljuk szépen fényesre.

4. Vasalás, mángorlás.

A fehérneműt megelőző estén készítjük el vasalás alá. Mindenik félét külön rakjuk egy csomóba, egyik darabot a másik után asztra terítve, befecskendezzük egy kis tiszta czirok seprűvel — vastag szövetűeket csak kevéssé, keményített vagy vékonyabb darabokat jobban, — azután feszesen összegöngyöljük és tiszta kosárba rakjuk. Törülközők, abroszok, lepedők benedvesítés előtt egyesre húzatnak, hogy az összehajtott szélek szépen egymásra hajoljanak.

A vasalást látni és gyakorolni kell, csak úgy tanulhatjuk meg jól. Vasalódeszkára vagy asztra terítünk

egy pokróczot, erre ócska, de tiszta lepedőt és megerősítjük nagy férczöltésekkel vagy gombostűkkel a végeit; ruhákat és szoknyákat vasalódeszkán, apróbb darabokat az asztalon vasalunk ki. A vasalót ne tegyük rá a lepedőre, hanem vasalólábra, vagy ha ez nincs, egy fölfordított kis tányérra. Túlságosan tüzes vasalóval soha sem szabad vasalni, mert legnagyobb vigyázatunk mellett is megsárgul alatta a ruha. Ha azonban vasalónk mégis nagyon megtüzesedett akkor tegyük félre; szintén tegyük félre a vasalót, ha valami dolog miatt félbe kell munkánkat szakítanunk, nehogy vagy leüssük, vagy összeégessük magunkat vele, ha kezünk ügyébe esik.

Ha a ruha megsárgult kezünk alatt, akkor azt rögtön hideg vízbe dugjuk. Vasalásunk közben, ha a többi ruha már megszáradt volna, tiszta víz és kis darab szivacs legyen kéznél annak megnedvesítésére.

A kivasalendő darabot magunk elé téve, a vasalóval mindig egyenesen, szála mentében vasaljuk azt. A széles szegélyeket először fonákul, aztán színéről vasaljuk ki, kötéyeknél, ruháknál minden szegélyt szépen simára és addig vasaljuk, míg az egész ruhadarab megszáradt kezünk alatt, mert ha nyirkos maradna, meg sem látszanék rajta a vasalás.

Az egyes ruhaneműk rendes és pontos összehajtását vasalás alkalmával nem ajánlhatjuk eléggé, nagyon fokozza az a ruhák külső csinoságát. A kendőket hosszában hajtjuk össze, a szegélyeket felül hagyva. Abroszoknál, asztalkendőknél, lepedőknél a szegélyek belül maradnak; az abroszokat, széles törülközőket, zsebkendőket és ágyhuzatokat széltében-hosszában négyszeresen hajtjuk össze; szalagjaik, zsinórjaik szépen befelé hajttnak és soha sem szabad kicsüggeniök. Minden egyes ruhaneműnek összehajtása nem írható le, ezt látásból kell megtanulni.

Hogy a fehérnemű csinos, tetszetős külső alakot nyer-

jen, azt még mángorlás után kivasaljuk. Gyermek, valamint gyenge, beteges egyének számára nem elég a fehérneműt és ágyneműt csak megmángorolni, mert a mángorlás nem szárítja ki a ruhát teljesen, és a nyirkos fehér-ruha vagy ágynemű könnyen betegséget idéz elő. Sőt még vasalás után is gondosan átnézzük ruháinkat, hogy nedvesen ne rakjuk el a szekrénybe, mert nemcsak káros hatása lehet az egészségre, hanem a ruha is romlik.

A *vasalót* minden vasalás után megtakarítjuk és olyan helyre teszszük, hol rozsda nem érheti. Ha a vasból készült vasalót érte a rozsda, akkor terpentinbe mártott ronggyal és homokkal súroljuk meg, és ha a rozsda már lement róla, akkor száraz, forró fahamuval vagy szénhamuval bedörzsöljük és így megszáritjuk s végre az alsó részét egy darabka viasszal bevonjuk.

HATODIK FEJEZET.

A ruhaneműek gondozása.

Valamely leánynak a jellemére nem csupán illő vagy illetlen magaviseletéből lehet következtetni, hanem ruházatáról is. Ha öltözködésében társadalmi helyzetén túlkap, tudjuk, hogy nagyravágyó és gögös; ha ruhája szakadozott és tisztátalan, látnivaló, hogy hanyag, rest és könnyelmű. A fiatal leány ruházata legyen mindig *szerény*: sem színére, sem szabására nézve nem feltűnő, *mindig tiszta*: ne legyen öltözete szennyes, pecsétés, legyen *rendes*: nem hanyagul reá hányva vagy épen szakadozott. Ezért is minden leány fáradhatatlanul gondos és figyelmes legyen ruháira nézve; ki ezt elmulasztja, tapasztalhatja az emberek részéről, hogy nem tisztelik, nem becsülik őt annyira, mint talán más körülmények között részük-ről tapasztalná. Azonban még asszonyoknál is tapasztal-

hatjuk, még azoknál is, kik pedig elég sok pénzt adnak ki ruhára, hogy öltözékük ritkán csinos. Ez onnan van, hogy restelkednek ruháik rendbetartásával fáradni, vagy talán nem is tudják, hogyan kell ruháikat vagy fehérneműiket gondozni. Minthogy épen e tekintetben akár a hanyagság, akár a nem tudás igen sok anyagi kárt okozhat, tehát megjelöljük számára a ruhák gondozásának módját.

A javítást, beszövést, foltozást már fentebb leírtuk, itt tehát a pecsétek tisztogatásáról, a ruhák eltevéséről, a velők való bánásmódról fogunk szólni.

1. A ruhákkal való bánás.

Jó és szép ruhákat óvjunk meg szennytől, pecsétektől gondosan. Először, is arra ügyeljünk, hogy tisztátalan kézzel ne fogjuk meg, vagy ne gomboljuk he, mert az nagyon hamar észrevehető nyomokat hagy maga után. Ha díszesebb ruhánkban jövünk haza valahonnan, ne fogjunk bele valami házi dologba, vagy ne álljunk épen a tűzhely mellé főzni, míg más ruhát nem veszünk föl, vagy legalább mellényes kötényt nem kötöttünk magunk elé. Valahányszor rajtunk volt valamely ruha, mindannyiszor nézzük meg gondosan, nincs-e valahol beszennyezve vagy megszakadva, azután a portól kirázva, akaszszuk föl szépen, és mihelyt csak ráérünk, azonnal tisztogassuk meg, vagy ha kell, javítsuk ki.

Tisztogatás alkalmával kiterítjük a ruhát tiszta asztalra, azután kikeféljük pontosan minden részecskéjét; végre kirázzuk, kiverjük jól belőle az utolsó porszemet is, és csak akkor teszszük be helyére a szekrénybe vagy a fogastra.

Köpenyt, felöltőt, nagykendőt használat után soha se dobjunk le könnyelműen; vagy rögtön beakasztjuk helyére, vagy legalább ideiglenesen és óvott helyre teszszük, hol

semmi baj vagy szenny nem érheti, úgy tisztíttatnak ki, mint a ruhák. Selyemdarabjait vagy betéteit tiszta flanelldarabbal kell letörölgetni. A nagy kendőket, különösen a világos színűeket könnyű kendőkbe göngyöljük és úgy rakjuk el.

Kalapot soha sem szabad csak úgy könnyedén odavetni, hanem vigyázva tenni le, nehogy a rajta levő csipke, virág vagy szalag gyűrődést szenvedjen. A bársonykalapot arra készült hársonykefével keféljük ki, szalmakalapot tiszta, puha ruhakefével, selymet vagy selyemszalagot tiszta flanellel.

Kesztyűt kellő vigyázattal hosszú ideig viselhetünk és abban az esetben nem okoznak terhelő kiadást. Megkíméljük a kesztyűt oly módon, ha szelesen nem búzgáljuk le és fel, semmi piszkos tárgyat nem fogunk meg vele és a kicsi szakadásnál nem várunk, míg az nagyobbra szakad, hanem bevarrjuk idejében. Drágább kesztyűt csak ünnepnapokon viseljük, pazarlás volna hétköznapon vagy épen még piacra is finom kesztyűt húzni.

2. *A ruhaneműk eltartása.*

Por, nedves falak és moly a ruháknak igen nagy ellenségeik, ezektől kell őket gondosan megőriznünk. Jól elzárható ruhaszekrény, hasonlóképp jól elzárható fiókos szekrény eléggé megóvja portól a ruháinkat, ha szükségtelesen nem hagyogatjuk nyitva őket. Hol azonban a szekrények beszerzésére szükséges pénz hiányzik, ott egyszerű ruhafogással is be kell érnünk. De annak nem szabad nedves falon állani, valamint olyan jó széles függönyt kell hozzá szereznünk, mely a ruhákat teljesen betakarja. Már csak a ruhákra nézve is mindig nyitott ablaknál kell söpörnünk és a beolajozott padozatot igen gyakran vizes ruhával feltörlnünk, hogy söprés alkalmával ne csapjunk port.

Molyoktól legjobban megóv bennünket az egyes röpke molyoknak az elfogdosása és mindenek felett a párnás bútorok, prêmes és minden gyapjúszövetű ruhafélék gyakori kiverése. Minthogy ezeket nyáron kevésbé használjuk, bizony megesik, hogy megfélekedünk róluk; pedig havonként legalább egyszer ennek is meg kell történnie. Gyapjuféléket, mint felöltök, ujjasok, téli harisnyák, ruhák, köpenyek, prêmes holmik, úgy óvhatok meg a molyoktól, ha papírba göngyölt kámfort, borsot vagy dohányleveleket rakunk közéjük, de minden esetben a legegyszerűbb és legbiztosabb a petróleum. Néhány darab ócska rongyot belemártunk a petróleumba, azután papírba göngyölve teszszük a ruhák közé és jól elzárva hűvös helyen tartjuk. Mielőtt azonban ezeket a ruhákat használatba vennénk, kiakasztjuk egy ideig a szabad levegőre, akkor minden kellemetlen petróleumszag elillan belőle.

3. *Pecsétet kitisztítani.*

A ruhákat a pecsétektől, zsírfoltoktól megóvni, könnyebb, mint azokat kitisztítani. Pedig zsír, olaj vagy tinta-foltok utoljára is tönkreteszik a legszebb ruhákat is, mert a legjobb akarattal és fáradsággal sem lehet belőlök olyan jól eltávolítani, hogy nyomuk ne maradjon. Ezért legjobb a figyelem és elővigyázat. De ha szerencsétlenül folt esett ruhánkon, ne várjunk vele soká, hanem igyekezzünk azt mielőbb kitisztítani, mert a régi pecsétek még nehezebben távolíthatók el. Ha valami nagy folt rútitotta el ruhánkat, akkor inkább vegyünk egy méter szövetet és tegyük a foltozott helyére ríj szeletet. Igen jó szer a benzín a szennyes zsírfoltok eltávolítására; egy keveset ráöntünk a foltra és tiszta flaneldarabbal addig dörzsöljük, míg a folt végkép elenyészik. Némely szövetből már esővízbe mártott szappannal bedörzsölve a foltot és tisztára kimosva is

eltávolíthatjuk. Mind a két esetben tiszta ruhát kell a ki-tisztítandó szövet alá teríteni és mindaddig másikat rakni alá, míg az a ruha tiszta marad. Végre tisztára mossuk a folt helyét és fonákul kivasaljuk.

A gyümölcspecsétet nagyon könnyű a fehéreműből eltávolítani. Megnedvesítjük a pecsétes helyeket, azután meggyújtott büdöskő-forgács gőze fölé tartjuk. Minden nagyobb fűszerkereskedésben kapható ilyen. Hanem színes ruháknál ezt nem szabad megkísértenünk, mert az elvesztené a színét a büdöskő gőzétől.

A rozsdafoltokat már nagyon nehéz a fehéreműből kivenni és ezek helyén csakhamar lyuk marad. A mint az ember mosás vagy fehérítés közben észreveszi a rozsdafoltot, megnedvesített ujját mártsa sóskasóba és dörzsölje be vele a foltos helyet; forró napsugáron azonnal eltűnik a rozsdá. Most rögtön hideg vízbe kell mártani a rozsdafolt helyét és jól kidörzsölni, kimosni benne. Télen erősen forró víz gőzére tartjuk a rozsdafoltot s úgy hintsük be sóskasóval s dörzsöljük rá.

Tintafoltokkal fehéreműkben ép úgy járunk el, mint a rozsdafoltoknál, sóskasót hintvén reá; hanem sárga folt minden esetre marad még hátra, de ezt föleresztett sósavval vagy kénsavval bekenve, kimoshatjuk. Anilintintafoltokat legkönnyebben spirituszszal vehetünk ki.

Stearingyertya-foltok már úgy is eltűnnek, ha reájok finom itatós papírt takarunk és forró kályhához értetjük; a vasaló, sőt egy megmelegített kés lapja is szintén megteszi ezt a szolgálatot, csak arra kell vigyáznunk, hogy a ruhát össze ne égessük.

A viaszfoltokat épen így vehetjük ki, itatós papírt téve a pecsétekre, tüzes vasalót taszítunk végig rajta, de minden fordulónál változtatjuk a papírt.

Férfi-kabátok gallérait szalmiakszeszszel tisztítjuk ki oly módon, hogy a gallért esővízbe áztatjuk, aztán szál-

miákszeszt csepegtetünk reá és a kés fokával lekaparjuk. Azután flanelldarabot mártva eső- vagy folyóvízbe, tisztára mossuk.

4. A lábbeliek gondozása.

A cipők tartóssága nem csak a bőr jóságától, hanem annak helyes gondozásától is függ. *Czipőtisztításhoz* két kefe szükséges: az egyik a sárkefe, a másik a fénymázos kefe. Mikor a cipő bőréről és varrataiból eltávolítottunk minden sarat, port, akkor rákenjük a fénymázot és fényesre keféljük. De a cipők tisztítása soha se halasztásék el sokáig; cipőket sárosán félredobni, igen nagy rendtelenség és a bőrnek is árt. Fénymázos bőrből készült cipő csak szárazon dörzsöltetik le, csak ha nagyon bekeveredett, akkor nedves ruhadarabbal. Szövetcipőt csak egymáshoz verve porozzuk ki és csak azután keféljük ki. Csak ha esetleg nagyon besározódtak, akkor szivacsosai és esővízzel mossuk ki azt kívül-belől, míg egészen megtisztul, aztán helyre húzgáljuk jó alakba és kiteszszük száradni a levegőre. Hanem mielőtt *egészen* megszáradt volna, czélszerű lábra húzni, nehogy hasznavehetetlenné összeszáradjon.

A csizmák és bőrcipők tartósságát nagyon meghosszabbíthatjuk az által, ha halzsírral többször bekenjük, vagy még jobb, ha a mostanában a kereskedésekben kapható *vaselin-bőrkenőcsöt* alkalmazzuk. De ezeknél is többet ér, ha minden legkisebb sérülést, feslést, szakadást azonnal kijavíttatunk, mert ha bevárjuk, hogy jobban bepedjen, akkor csakhamar hasznavehetetlenné válik az egész cipő. Mihelyt a cipő vagy csizma bőre kezd megkeményedni, azonnal meg kell puhítani kenés által. Vagy a főntebb említett vaselin-bőrkenőcs, vagy a tisztítatlan halzsír, a hogy azt a tímárok használják, legjobb erre. Előbb nedves ruhával le kell a fényezést dörzsölni a bőr-

ről, aztán ismételten bekenjük halzsírral mindaddig, míg meg nem puhult a bőr. A folytonos viselésben levő czipőt minden két hétben meg kell így puhítani kenőccsel, télen meg, a mikor sár, hólé nagyon rontja a lábbelieket, még gyakrabban. Ha az ember a bőrt úgy akarja elkészíteni, hogy a víz át ne szívároghasson rajta, akkor egyenlő mennyiségű faggyút, disznózsírt és viaszt olvaszson össze, ebbe töltsön egy kávéskanálnyi terpentinelajat és a megelőzőleg kissé megmelegített czipő bőrét kenje be vele.

Új czipőknél viselés előtt két héttel nagyon ajánlatos a sarkakat jól kiforralt lenmagolajjal bekenni.

A házi boldogság biztosítása és megóvása.

Minden földi boldogság, múlandó és minden oldalról jöhető veszedelemnek ki van téve. A családi boldogságnak különösen két igen veszélyes ellensége van: szegénység és betegség. Hej! ezek de gonoszul meg tudják zavarni a szép házi békét! Igaz, hogy a mely háznál a családi boldogság a hit, remény és kölcsönös szeretetre van alapítva, ott oly erős védőfal környezi a boldogságot, hogy még a szegénység és betegség is hiában küzd ellene erős fegyvereivel. De ha a szegénység az embernek saját hibája miatt keletkezett, tán rossz háztartás vagy pazarlás által, akkor oda a megelégedés, oda a kölcsönös bizalom és boldogság; rossz kedv, komor hangulat, szóváltás, majd veszekedés a család minden tagját boldogtalanná teszik.

De a szegénység ellen megvédenék bennünket a *szorgalom* és *takarékosság*. Míg az embernek egészsége és a munkához való ereje van, addig becsületes iparkodás és gondos háztartás — természetesen kivéve váratlan elemi csapásokat vagy tőlünk nem függő s általunk nem okozott szerencsétlenségeket — minden Ínségtől megóvnak. Beteg-

ségek ellen, igaz, szintén nincs általános óvószer, mind a mellett rendes, mértékletes életmód, helyes ápolása a testnek, józan kímélése az egészségnek sok betegségtől megóv bennünket. Vagy ha már valaki közülünk megbetegedett, annak szenvedését enyhíthetjük s egészségét hamarabb visszaállíthatjuk szeretetteljes, figyelmes és észszerű ápolás által. Ezért is minden leánynak komoly és szigorú kötelessége a *«jó és takarékos háztartás» művészetét, valamint az egészség óvó szabályait és a betegápolást alaposan megtanulni*, mert ha nehéz dolog a családi boldogságot elnyerhetni, bizony még nehezebb a már kiküzdött boldogságot megőrizni és biztosítani.

Némely asszonyban minden kellék és erény megvan nem csak a boldogság megszerzésére, de megvan benne a nemes szándék és jó akarat annak megtartására is, és e célból minden lehetőet elkövet és mégis *tartós* boldogságot és megelégedést nem képes előidézni otthonában. És miért nem? Mert nem érti az észszerű gazdasszonykodást. Ezért könyvünknek ebben a végső szakaszában szenteljünk egy kis helyet, mint külön oltárt, hova a nő vigaszért és jó tanácsért mehessen mindenkor.

Háztartást józanul vezetni; akár hogy a nő egyszerűen maga végezze teendőit, akár hogy cselédekkel végeztesse azokat: mindig különös mesterség, sőt művészet, a melyet nem annyira olvasás és tanulás után, mint saját magunk gyakorlati munkássága által szerezhetünk meg. Igen sok asszony van, kik ügyesek és mesterek a sütésben, főzésben, varrásban, kötésben, oly jó és gyors kezűek, hogy párjukat kell keresni; szorgalmasak, tiszták, rendesek minden tekintetben. . . és még sem jó gazdaasszonyok. Soha életükben össze nem tudják egyeztetni kiadásaikat és bevételeiket. Hogy férjeik több vagy kevesebb pénzt adnak kezükbe, náluk teljesen egyre megy, a pénz csak úgy foszlik szét kezeik között és folyton csodálkoznak rajta, hogy

hová lett; soha sincs egy árva fillérjük, félre nem tudnak tenni semmit, sőt ellenkezőleg mindig és mindenben szükségét szenvedned. Vájjon mi lehet ennek az oka? Egyszerűen az, hogy eszüket, értelmüket nem használják kellően, nem veszik figyelembe családjuk minden tagjának elkerülhetetlen szükségait. Gondtalanul élnek csak úgy hűbelebalázs módjára és azt gondolják: a férj emelje a terhet, gondoskodjék; ha ön szorgalmasan elvégzem dolgomat, mindent tisztán és rendben tartok, ételről-italról gondoskodom, akkor eleget tettem, a többi a férjem dolga — gondolják magukban.

Ha te is így gondolkoznál, kedves olvasóm, akkor nagyon tévesen főgnád föl gazdaasszonyi kötelességedet és teendőidet, és állandó, tartós családi boldogságot soha sem alapíthatsz. A helyett, hogy a reád hízott és boldogságukat jó részben a te kezedből váró családodnak jóllétet biztosítanál, inkább magaddal együtt a legnagyobb szükségbe rántanád őket. A mindenről való gondoskodás és pedig szakadatlan, folytonos gondoskodás neked épen oly elkerülhetetlen teendő, mint az ernyedetlen szorgalom és munkásság. Azonban ettől ne riadj meg; nem kínzó aggodalmakat, nem gyötrő gondokat akarok én reád róni, hanem inkább óvószereket ezek ellen, kellemes, de gondoskodó foglalkozást akarok adni, melyek téged az adósságoktól, a kölcsönkéresektől megmentsenek. Ha az itt következő szabályok szerint fogod dolgaidat intézni, akkor ez a figyelmes, mindent magába foglaló gondoskodás örömet fog neked szerezni és férjed teljes meggyőződéssel fogja mondani: «Nekem páratlan derék feleséget adott a jó Isten!»

A háztartás művészete.

Egy pár különböző színű festékkel és egy kisdud ecsettel szép képet festeni, művészet, melyet senki sem nyerhet csak úgy magától, hanem azt tanulnia és szorgalmasan gyakorolnia kell. De ennél cseppet sem kisebb művészet kell hozzá, hogy az ember szűkre szabott eszközökkel és kevés pénzzel jó háztartást vigyen és a családi életet gyönyörűséggé, édes boldogsággá varázsolja.

I. Soha se vásárolj semmit, míg meg nem gondolod, vajjon nem volna e nélkülözhető.

Meggondolatlanul pénzt kiadni annyi, mint az utcán elszórni. Ennélfogva soha se adj ki pénzt könnyelmű en még ha csupán krajczárokról volna is szó. Gondold föl mindig előbb, vajjon a mit venni akarsz, szükséges-e okvetetlenül. Ne azt kérdezd: «hasznátvehetem-e?», hanem azt: «nélkülözhetem-e?» Pedig de sokszor jó az ember kísértetbe meggondolatlan kiadásokat tenni! Kopogtatnak; itt van egy házaló vászonneműekkel. Először visszautasítod, ámde olyan ügyes beszédű és úgy tudja kínálni kitűnő s határtalanul olcsó árúczikkeit, hogy utoljára is kedved jó hozzá. Azt gondolod magadban: bizony nagyon rám fér néhány új ing, meg törölköző, és konyhapénzem is van még egy kevés. Lassan-lassan rá hagyod magadat beszélni, sőt azzal is áztatod magadat, hogy férjed is örülni fog ennek az olcsó vételnek. Pedig nem úgy van, mert férjed kegyetlenül megharagszik — és jogosan — mert meggondolatlanul pénzt adtál ki, nem jutott eszedbe, hogy a jövő hónapban házbér-fizetés lesz és azok az ingek, azok a törölközők meg nagyon várhattak volna néhány hétig. Más alkalommal, a mikor piaczi bevásárlásból jössz épen hazafelé, látod, hogy egy boltajtón ki van ragasztva:

«végeladás», és látsz ott különféle paplanokat, abroszokat, ágyterítőket, nagy kendőket, melyek valójában megérik azt a pénzt, a mennyiért árulják. A fölragasztott ár kísérteibe hoz; azt gondolod magadban: ilyen alkalom nem fordul elő egyhamar, félig elszántan, félig tétovázva, de mégis csak belépsz és vásárolsz. Oh, jaj! miért hogy jobban meg nem gondoltad a dolgot; neked magadnak, valamint gyermekeidnek már régen égető szükséged lett volna czipőre; most oda van a rávaló pénz és a következő pár hét alatt férjed sem adhat rá ismét, míg te a most bevásárlóit holmit hónapokig nélkülözhetted volna. Nem — meggondolatlanul, előbb jól meg nem fontolva egy krajczárt sem szabad kiadnod; nem, még csak egy tű tartót vagy egy csomag gyújtót sem szabad megvásárolnod.

Bevásárlásaidnál azonban még az sem elég, hogy megkérded magadtól, hogy okvetetlenül szükséges-e, a mit meg akarsz venni; nem, még azt is meg kell kérdezned magadtól, hogy: *«hol és mi módon jutok hozzá a legjutányosabban?»* Ezt én könyv nélkül is megteszem, gondolod magadban, nagyon drága kereskedésekbe nem megyek, mert ott a pompát és előzékeny kiszolgálást is meg kell fizetni; megyek szerény, kis boltba, vagy pedig bevárom az országos vásárt. Ez nem mindig helyes vélekedés. A feltűnően olcsó holmi rendszeren nem igen jó és ezért nagyon is drága. Így például, ha egy pár czipőt veszek négy forint ötven krajczárért és ez neked fél évvel tovább tart, mint a három forintos czipő, akkor nem drágábban, hanem ennyivel olcsóbban vásároltál; ruha, lepedő, kötények, melyek kétszer annyi ideig eltartanak, mint az olcsóbbak, kevésbé drágábbak. Az olcsóság csak akkor jöhet kérdésbe, ha az ember a megvásárlandó holminak jóságáról és tartósságáról meg van győződve. Ezért valaminek a nagyon olcsó ára soha se csábítson el; a mi igazán jó, annak meg van illő ára is, és minden esetben jobban jársz vele, ha

értékesebb holmit vásárolsz. De mindezekből láthatod, mennyire szükséges minden bevásárlásnál a higgadt meg-gondolás, hogy mire adj ki pénzt.

2. Nagyobb kiadások.

Minden nagyobb kiadást, mielőtt arra magadat el-szánád, igen helyesen cselekszel, ha előbb férjeddal meg-beszéled. Ezzel én nem azt akarom mondani, hogy min-den krajczár kiadása előtt megkérded férjedet, hogy teheted-e vagy sem; oly értelmesnek kell lenned és annyi józan gondolkozással bizonyosan bírsz is, hogy hiábavaló-ságokra nem fecséred el a pénzt; önálló gondolkozásra és cselekedetre meg képesnek kell lennie minden nőnek. Azt sem akarom itt mondani, hogy megkérded férjedet, tehetsz-e nagyobb kiadást vagy sem, ez meg épen magától értetődik; hanem azt értem alatta, hogy a teendő kiadást minden oldalról meg kell beszélni vele. A. férj is érdek-lődni fog ez által a házi teendők, kiadások és gyarapodá-sok iránt, ő is meggondoltabban költ, ha magáévá tette a felelősséget; a mellett több életismerettel, több gyakorlati tapasztalattal bírván, azt is jobban meg tudja Ítélni, ha vájjon a teendő kiadás okvetetlenül szükséges-e vagy vár-hat még egy ideig, vagy épen el is maradhat. így mind-ketten meghányva-vetve az ügyet, jobban belátjátok csa-ládótok mindenik tagjának *valódi* szükségeit s egymást kímélték meg a meggondolatlanság vádjától.

Ha pedig férjed, nehéz vagy nagy gonddal járó kenyér-keresete mellett, a házi gondoktól menekülni akarván, reád bízza a ház benső ügyeinek elintézését, akkor nyájas modorral, szeretettel szoktasd hozzá, nem boszantva, nem terhelve, nem szemrehányással, de az ügy iránt tanúsított meleg érdeklődéssel édesgesd a dologhoz és hass oda lassankint, hogy meggyőződéssé váljék nála, miszerint

ezek a dolgok az övéi is, az ő legbensőbb, legsajátabb ügye; különben soha sem fogja szánni keserves keresményét ezekre a dolgokra. Ha valamely beszerezni valónak szükségét és hasznos voltát be nem látja, akkor legalább is rosszkedvű lesz a tetemes kiadások miatt, de néha veszekedés, perpatvar keletkezik az ilyenekből. Míg ellenben józan értelemmel, nyájassággal, egy helyén alkalmazott engesztelő szóval ezek mind elkerülhetők.

3. *A heti konyhapénz.*

Hogy mennyi szükséges hetenkint kenyérre, zsírra, tejre, húsrá s más ennyivalóra hetenkint, azt egész bizonyossággal meghatározni nem lehet, mert az változik az évszak vagy még más körülmények szerint, mind a mellett több heti tapasztalat után mégis megközelítőleg ki lehet számítani, mennyi pénz kell okvetlenül a háztartásra hetenkint. Kérd meg férjedet, hogy ezt a bizonyos meghatározott összeget adja ki neked hetenkint biztosan, habár tán néha a heti kiadás valamivel kevesebbre ütne is ki. Ennek rendkívül nagy előnye van; mert tudhatod először azt, hogy e határon túl nem mehetsz, és így kénytelen vagy számot vetni magaddal, hogy jól gazdálkodjál, sőt annyira takarékoskodjál, mikép hetenkint maradjon egy kis fölösleg edényre s más kisebb házi szükségletre, mert ezek a folytonos használat által kopnak, törnek és minduntalan újítani kell, különben egyszerre okoz majd nagy kiadást.

Ha férjed keresete vagy jövedelme engedi, sokkal jobb volna hetenkint valamivel több konyhapénzt, vagyis jobban mondvá háztartási pénzt határozni meg, hogy más elkerülhetetlen dolgokra is rakhatnál félre, mint a milyennek a folytonos használatban levő fehérneműk újítása. Az ilyenféléknek elkerülhetetlenül szükséges voltát sokkal

jobban eszedben tarthatod te, mint férjed. Ha helyesen alkalmazott takarékoságod által tudod ezeket megszerezni, határtalanul nagyobb örömed lesz általa, mint ha férjed külön nagyobb összeget kénytelen reá kiadni.

Ha csakugyan sikerül meghatározott összeget kapnod a heti kiadásokra, akkor jegyezz föl mindent az utolsó krajczárig, hogy férjednek az átvett összegről minden pillanatban lelkiismeretesen leszámolhass.

4. Háztartási könyvvezetés.

Az olyan asszony, ki számolni nem szeret, soha sem lesz gondos, pontos gazdaasszony, valamint az sem, ki az írást röstelli. Igen sok család tönkrejutott már csupán abból a csekély okból, mert az asszony rest volt följegyezni naponkinti kiadásait. A férjnek tökéletesen igaza van, ha boszús az olyan beszédek hallatára, hogy az asszony maga sem tudja, hova lett a heti konyhapénze. Az ilyen háztartásban még a legjobb körülmények között is örökös a zavar, rendetlenség. Az asszonynak számot kell vetnie dolgaival, nem csupán azért, hogy férjének felelhessen a kiadott pénzeokről, hanem hogy magával is számot vethessen, azaz saját lelkiismerete előtt is számot tudjon adni arról, hogy hova tette férjének fáradságos munkával szerzett keresményét, egyúttal beláthassa saját háztartásának legsürgősebb szükségait. De ezt lehetetlen megtennie, ha mindent föl nem jegyez; kell, hogy a múlt tüköré legyen a jövőnek, azaz láthassa háztartási könyvéből, hogy ezen meg ezen a héten mi volt a kiadás, mennyit kellett fizetnie ezért vagy amazért a bevásárlott cikkért, melyik kiadás várhatott volna még vagy épen fölösleges volt, mikor vette az utolsó darab ruhát, vásznat, azt a tegnap összetörött kést, villát; mikor kapott férjétől utoljára cipőre valót és mennyi volt annak az ára?

Ha a gazdaasszony nem írja föl gondosan minden kiadását, akkor a higgadt megfontolás, dolgainak, szükségleteinek helyes átnézete, józan megítélése teljes lehetetlen, pontos, rendes számadásról, tehát takarékos háztartásról szó sem lehet. Bár meghallgatnák kedves olvasóink hozzájuk intézett jóakarata szózatunkat és azok, kik még nem szoktatták magukat a rendes könyvvitelhez, figyelembe vennék szerény tanácsunkat és haladéktalanul belefognának a rendes könyvvitelbe.

De megálljunk! *befogni* a kiadások rovatának pontos vezetésébe még kevés, majdnem semmi! Kitartással, ernyedetlen, *szakadatlan* buzgalommal kell ezt végezni hétről-hétre, hónapról-hónapra, évről-évre; csak így lehet hasznos, csak így lehet üdvös.

Sőt, hogy többet mondjak, ez *honlcángi kötelesség!* A családok jólléte, vagyonossága legnagyobb részben a nőktől függ. Igaz, a kenyérkereset a férfi kötelessége; de a *meztakarítás* az asszonyé! Kereshet a férfi százakat, ezreket, ha az asszony nem képes józan rend által azt megkímélni. Koránt sem szükséges esztelen pazarlás egy család vagyónának tönkretételére, elég, ha a nőnél hiányzik a kellő erély és figyelem; elég, ha *engedi* elveszelődni a jövedelmet, a mi aztán csakhamar a tőke igénybevételét vonja maga után; vagy ha nincs tőke, beáll a szükség, az ínség a férj legnagyobb igyekezete és szorgalma mellett is.

Pedig a nélkül is kevesen vagyunk; mi az a hét-nyolcz millió magyarság szomszédaink harminczöt-negyven milliónyi létszámával szemben! Hátha még aztán ez a maroknyi nép ráadásul nyomorult, szegény, mivé lesz szép hazánk, mely csak úgy lehet nagygyá, csak úgy virágozhatik föl, ha lakosai jólléte, vagyona gyarapodik.

És ennek lehetősége a ti kezeitekben van, hazám asszonyai! Legyetek gondosak, takarékosak, a ti magatok és

családotok vagyonosodása egyértelmű hazánk előhadásával.

Kicsiny dolog, úgyszólván semmiség e nagy cél kezdete, egy parányi mustármag ez, melybe a Mindenható ereje óriási nagyságú fát rejtett...

Vegyünk hát magunknak egy *írótablát*, azután rendezzünk be egy *füzetet* házi könyvvitelünk számára és pedig a következő módon:

Az írótablát szegezzük föl a konyhában alkalmas helyre a falon, a palavessző zsinóron függjön a tábla mellett. Erre a táblára írassák föl a nap folytán előforduló kiadás az utolsó krajczárig, este azután erről a jegyzetről írandó be a háztartási könyvbe a pontos kiadás.

Háztartási könyvnek vásároljunk egy kemény papírtáblába kötött, megvonalozott füzetet tizenöt-húsz krajczárért; mindenik lapon a bal oldalra húzzunk két vonalat a hónap és nap számára, hasonlóképen csináljunk a jobb oldalra is két rovatot a forintnak és krajczárnak. A könyv első két része az élelemre kelt napi kiadások számára legyen szánva, mint a milyenek: kenyér, tej, zsír, fűszerárúk s más ilyféle apró beszerzések. A könyv fennmaradt utolsó harmadát, öt-hat levelet egyfelére, külön kiadásokra tartunk fenn. így például az első részbe jő a *ruhákra* és *fehértéműekre* kiadott pénz följegyzése. A második részbe a *lábbeliekre* történt kiadások; harmadik részbe jönnek *házi és konyhai eszközök*, a negyedik részbe a *télire való beszerzések* iratnak be: burgonya, káposzta, paszuly, zöldség stb., az ötödik rész az *orvos* és *gyógy-szerre* történt költség és végre a hatodik osztályba a *ház-bérre* üzetett pénzüsszegek cs végre az utolsó négy levél a férj által a háztartási költségek fedezésére adott összegek vagy más oldalról nyert jövedelem.

Minta a házi könyvvitelre.

1890. Április		<i>Kiadások a háztartásra.</i>	frt	kr.
Hétfő	3.	1½ liter tej	—	15
"	"	1 kenyér	—	40
"	"	Czérna, tük és inggombok	—	20
Kedd	4.	2 fehér kenyér 95 kr. — 1½ liter tej	1	10
"	"	¼ kiló vaj	—	35
"	"	1 liter petroleum	—	12
Szerda	5.	Kókkító 8 kr. — ¾ font véres-hurka 20 kr.	—	28
"	"	¼ font sajt 12 kr. — tej 15 kr.	—	27
Csütör.	6.	1 kenyér	—	40
"	"	Tej 15 kr. — saláta 10 kr.	—	25
"	"	Levélbélyeg... ..	—	5
Péntek	7.	2 fehér kenyér 95 kr. — tej 15 kr. ...	1	10
"	"	2 hering 8 kr. — vaj 35 kr.	—	43
Szomb	8.	1 kiló marhahús 66 kr. — velős csont 20 kr.	—	86
"	"	2 liter borsó 18 kr. — 1 liter lencse 13 kr.	—	31
"	"	1 kiló árpakása 20 kr. — ½ kiló rizs 12 kr.	—	32
"	"	½ kiló kávé 94 kr. — 1 kiló só 12 kr.	1	6
"	"	Zöltség 18 kr. — tojás 16 kr. — tej 15 kr.	—	49
			8	14

A háztartási könyv harmadik része.

1890.		<i>1. Ruhákra és vászonneműekre.</i>	frt	kr.
Január	4.	6 méter szövet egy házi ruhára	3	60
"	20.	9½ méter bőrvászon lepedőkre	5	60
Febr.	8.	A házi ruha csináltatása, hozzávaló ...	2	50
1890.		<i>2. Lábbelikre.</i>	frt	kr.
Április	5.	Férjem osizmáinak a talpalása	1	40
Május	10.	Egy pár ünneplő cipő számomra	5	60

1890.		<i>3. Házi és konyhaszerekre.</i>	frt	kr.
Január	8.	Két cserép-fazék	—	65
Márc.	11.	Hat új kés és villa	1	80
1890.		<i>4. Télire valókra.</i>	frt	kr.
Aug.	10.	50 kiló zöld paszuly elrakni à 10 kr. ...	5	—
Octób.	25.	800 kiló burgonya, hozatallal	22	80
Nov.	11.	8 métermázsza szén, hozatallal	15	—
1890.		<i>5. Az orvosnak és gyógyszerre.</i>	frt	kr.
Január	10.	Az orvosnak	5	—
Junius	20.	Egy tüveg orvosság	—	80
1890.		<i>6. Házbérre fizettünk.</i>	frt	kr.
Január	1.	Január hónapi házbérre	8	—
Febr.	1.	Február hónapi házbérre		
1890.		<i>7. Háztartás-költségekre kaptam.</i>	frt	kr.
Január	1.	Konyhára hetipénz	10	—
"	3.	Házi ruhára	7	—
"	7.	Konyhára hetipénz	10	—
"	10.	Lepedőkre	6	—

5. A család szükségletei

A jó anya és gondos házi asszony már jó előre figyelemmel kíséri és tudja, hogy mire van elkerülhetetlenül szüksége családjá minden egyes tagjának. Semminemű kiadásnak nem szabad őt váratlanul meglepnie. A mire a legközelebbi időben pénzt kell kiadnia: házbér, ruha, láb-

beli és más ilyenféle, az szüntelen szeme előtt lebegjen. Ha akár előtted, akár férjed előtt váratlanul toppan be valamely nagyobb kiadás, akkor rögtön megvan a kellemetlenség, savanyú képek, rossz kedv és a mi mindenek felett a legkeservesőbb: adósságok. De ha mindez előre látott dolog, ha férjedet már eleve figyelmeztetted azokra, akkor el vagytok azokra készülve, és minden lehetőt megkísértesz te is, kedves olvasóm, és férjed is, hogy kölcsönkérés nélkül ki tudjatok e nehéz bajokból gázolni. Egy kissé olcsóbbra szabod a kosztot, nélkülözöl egy időre minden szórakozást, takarékoskodol idejében, valamint férjedet is gyöngéd szavakkal ugyanily eljárásra ösztönzöd.

Azonban minden háztartásnál előfordulhat a kiadás szaporodása, azért ezekre a kiadások növekedéseire már jó előre számítanod kell. A tél erősen megkérdezi majd, hogy nyáron át mit takarítottál meg számára: világítás, fűtés, ruházat minden kétszer annyiba kerül, mint nyáron. Ezért már tavasszal el kell kezdeni a pénznek krajczáronként való gyűjtését a télire valókra, paszuly, burgonya, savanyú káposzta, szén stb. idejében bevásárlandók, úgy szintén férjednek is gondoskodnia kell a téli ruhákról. Télen, ha pinczéd, kamarád telve van a legszükségesebbekkel, akkor heti konyhapénzedből szépen megtakaríthatsz ruhákra, fehérneműekre, a szükségelt házi- vagy konyha-eszközökre, valamint a nyári ruhákra.

De minden időben gondolni kell a váratlan eshetőségekre, mint a milyenek betegség, üzleti pangás vagy munkaszünet. Ha tehát az elkerülhetetlenül szükséges dolgok beszerzése után még pár forintod fenmaradna esetleg, a világért se az jusson eszedbe: de rég vágytam egy finom kalapra, új karmantyúra stb., azt most megveszem, — nem, erre ráérsz akkor is, ha a takarékpénztárban elég pénzetek lesz betéve a nemszeretem napok

gondjait elhárítani, különben nagyon keservesen megbánhatnád az új kalap megvásárlását.

5. *A nélkülözhetetlenek — a szükségesek.*

Először szerezd be a nélkülözhetetleneket és csak azután a szükségeseket. Ez nagyon szép a papíron, mondd kedves olvasóm, ámde ki vonhat igazán válaszfalat, hogy hol kezdődik a nélkülözhetetlen és hol kezdődik a szükség? Vendéglőbe, kávéházba való menés, dohány, szivar férjem számára nem mondhatók épen nélkülözhetetlen dolgoknak, és mégis nem mernék neki azzal előállani, hogy mondjon le róla. Az a vasárnap délutáni kávé is elmaradhatna részemről, a kenyeret is meg lehet enni vaj nélkül és még sem szeretném nélkülözni. Miről különböztessen meg tehát a nélkülözhetlent a szükséges vagy kívánatostól? Már erre, kedves olvasóm, neked senki sem adhat választ, ezt saját érzésednek kell megmondania.

Az ember testből és lélekből áll, a test tápláléka az enni és inni való; a léleké a kedély derültsége, fölvidulása. Mindkettőnek nélkülözhetetlen a táplálék; ez okból bizony senkinek sem jutna eszébe férjétől megvonni pipadohányát vagy kedvencz szivarját, valamint ünnep- vagy vasárnap délután zeneszó mellett azt a pohár bort vagy sört; tőled az egész heti ünyölődés után szintén nem ott a kertben vagy az erdőben azt a csésze kávé, mert bizony rád fér az a kis szórakozás, földerülés. Ámde te magad tudod legjobban, kedves olvasóm, meg bírod-e fizetni pontosan a házbért? Fiadnak vagy leányodnak nem rongyolódott-e el a czipője? Akkor, akkor a lélek mondjon le, *első az anyagi szükség kielégítése*, a ruházat, a szén, a lámpaolaj, a mindennapi kenyér. Ezek a nélkülözhetetlenek! A többiek csak szükségesek vagy kívánatosak.

Ha ezekhez a rendszabályokhoz szigorúan, a szó szoros értelmében ragaszkodói, akkor meglásd: jut is, marad is! Jövedelmedhez olyan szépen arányosítani fogod kiadásaidat és még szerény bevétel mellett is rendes lesz konyhád, ruháitok, lakásotok, sőt jutni fog a szükségesekre és kívánatosakra is.

De hogy ezt elérhesd, szakadatlanul tudnod és ismerned kell a helyzetet, tudnod kell a legkisebb részletekig, mi az, a mire családodnak okvetetlenül szüksége van és ez okból gyakran egybe kell vetni a jövedelmet és kiadást, számolni és számítani. Csak ily módon intézheted sorsodat józanul; így alapíthatod meg és tarthatod fenn azoknak boldogságát, kiknek sorsát a Gondviselés a te kezedre bízta.

6. Kézpénzzel való fizetés.

Inkább nélkülözz, inkább mondj le sokról, minthogy hitelben vásárolj, csak ezt ne, csak ezt ne! Nincs veszedelmesebb ellensége a házi boldogságnak a kölcsönkérésnél vagy a hitelben való vásárlásnál. Mint a féreg, mely a növény gyökerén rágódik és a legszebb, legerőteljesebb plántát is megöli lassan, de biztosan, úgy a kölcsönzés szakadatlanul rágódik a családok jóllétén és lassan, de biztosan taszítja az örvénybe. Azért soha se vásárolj, míg kezdedben nincs a pénz, ne végy hitelbe semmit, hanem fizess rögtön és soha se egyezzel bele, hogy kenyeret, húst, fűszerárakat s több ilyesfélét a boltban fölírass. Találkozik nem egy boltos, ki följánlja neked a hitelt, mert ilyen módon igen könnyen kizsákmányolhatnak. Ha már egyszer adósuk vagy, akkor hozzájuk is vagy kötve, nem mehetsz máshova vásárolni és a rossz vagy romlani kezdő árucikkeket is meg kell vened, olyat, a melyet ők adnak neked, vagy a jókat kegyetlen drágán meg kell fizetned. De ha rászoktatod magadat csak akkor vásárolni, ha kész

pénzzel fizethetsz, úgy oda mehetsz vásárolni, a hova tesszik, mindenütt előzékenyen bánnak veled, és kevesebb pénzzel is sokkal jobbat vásárolhatsz. Kézpénz-fizetés mellett legalább is egy nyolczadrészét megtakarítod a hitelben vásárolt árúcikk összegének és jobban élsz mellette.

De te, kedves olvasóm, talán gondolod magadban, milyen örömet fizetnék én kézpénzzel, csak lehetne. De férjem csak minden két hétben vagy épen minden hónapban kapja fizetését és akkor is szép keveset. Örülök, ha akkor ki bírom fizetni az elmúlt két héten csinált adósságot, a péknél, mézárósnál és a boltban, nem hogy még kézpénzem is maradna. Ez bizony elég szomorú, ha már annyira el vagy adósodva és hozzá vagy szokva a hitelben való vásárlásokhoz, nos hát akkor annál nagyobb szükséged van rá, hogy e hínárból kiszabadulj, melyek békóként nehezednek reád és akadályoznak szabad mozgásodban. De ebből is ki lehet gázolni, ha te és férjed komolyan akajjátok. De hogyan? Annyira szegények csak még sem vagytok, hogy szorgalmas munkásság és józan takarékoság mellett hetenként egy forintot ne törleszhetnétek a tartozásból, természetesen az újonnan vásárlandókat mindig kézpénzzel fizetve; kísértétek meg, még ha egy kis megerőltetésbe, sőt nélkülözésbe kerülne is; ekkor már kigázoltok csak két-három hónap alatt is a nagyjából; és mi történik? mindketten kedvet kaptok a dolgoknak illetékepeni átalakulásán és csak még néhány hónapi kitartás és mentve vagytok! Igazán, minden csak a komoly akarattól függ; hiszen örökös nélkülözésre nem vagytok kárhoztatva, a mint megszabadultatok az adósságtól, aztán már lehet egy kicsit engedni; de csak csínján, józanul, hogy újra adósságba ne keveredjete. Kivétel azonban itt is épen úgy van, mint mindenütt. Ilyen kivétel a betegség, baleset, hivatal-vagy keresetvesztés. Ilyen csapások, miktől a jó Isten óvjon, mentségedül szolgálnak.

7. *A pénz értéke.*

Egy igen kedves öreg asszonytól hallottam egyszer, hogy sokkal többre becsüli azt a leányt vagy asszonyt, a ki egy órai munkájával megkeres vagy megtakarít egy krajczárt, mint a ki unalmában kiad egy forintot!

Mennyi józan értelem, mily gyakorlati igazság rejlik e pár szóban. Könnyű, nagyon könnyű a forintot kiadni, de hej nehéz a krajczárt megkeresni vagy megtakarítani.

Általában nagyon szerencsétlen szokás hazánkban az, liogv a leányokat, kevés kivétellel, már kicsiny korukban nem szoktatják pénzkeresésre, ennek pedig sokkal mélyebbre ható következményei volnának, mint gondolnák; mert csak *az* tud minden krajczárt igazán megbecsülni, csak az tudja valójában a pénz értékét fölfogni, ki saját maga próbálta annak fáradságosan való megkeresését.

Ezer meg ezer példát látunk az életben, hogy a nők, úgy a leányok, mint az asszonyok siránkoznak, duzzognak, szemrehányásokat tesznek apjuknak, férjüknek, hogy ruházatukból ez is, az is hiányzik, az edények, poharak kopnak, törnek, másik kellene helyettük; ámde maguknak eszökbe sem jut, hogy ez által az illető, kivált iparkodó, jóakarató és kötelességüket érző férfiakkal milyen keserű érzést okoznak, — eszükbe sem jut, hogy nekik, saját maguknak kellene valami jövedelemforrásra szert tenniük saját munkásságuk vagy gondoskodásuk által; pedig némelyik asszonynak egész nagy terület kertje, udvara van; mennyi vetemény, gyümölcs megteremhetne a kertben, mennyi baromfi tenyészhetne a tágas udvaron, és akkor nem kellene minden krajczárért, minden ruhadarabért siránkoznia; sőt ellenkezőleg, ő könnyíthetne apjának vagy férjének gondjain s földeríthetné a borút, eloszlatná az aggodalmakat, szóval boldogítaná övéit.

Megvan még sok embernél az a másik szerencsétlen balvélekedés is, hogy a takarékoságot egyértelműnek tartják a nélkülözéssel. Pedig ez tévedés, mert igen is takarékosak lehetünk nélkülözés nélkül és pedig kicsinyben kell takarékoskodnunk a háztartásban, kedves olvasóm; erre minden pillanatban kínálkozik alkalom. Naponkint megtakaríthatsz néhány krajczárt, és ha már pénzt keresni sem tehetséged, sem alkalmad, legalább a más keresetét megóvni az elveszelődéstől, megtakarítani *lelki-kiismeretes kötelességed!* Ez által azonban nem teszed ki sem magadat, sem a hozzátartozókat nélkülözésnek koránt sem, *csak a veszendőt, kell megkímélned.*

És ha napjában csak egyetlen krajczárt takarítanál is meg, az már egy év alatt három forint hatvanöt krajczárt tesz ki. A számok beszélnek, kedves olvasóm, szigorúan, kérlelhetetlenül.

Napjában két krajczár megtakarítás egy hónapban már hatvankét krajczár, fél évben három forint hatvanöt krajczár, egy évben hét forint harmincz krajczár. Három krajczár naponkint egy hónapban egy forint huszonnégy krajczár, félévben hét forint-harmincz krajczár és egész évben tizennégy forint hatvan krajczár.

Pedig milyen könnyen megtakarítható sok krajczár naponkint!

Már csak a tűzgyújtásnál megtakaríthatsz naponkint egy krajczárt, ha tudniillik forgács vagy szalma helyett ttizelésztől hányt-vetett papírt használsz, vagy nem reszelsz fát aprózni, már megvan a krajczár bőven, mert egy napon többször is kell tüzet gyújtanod.

Fűtésnél megtakaríthatsz naponkint öt-hat krajczárt is, ha sükségtelenül nem égeted a tüzet nagyon erősen és a hamut nem szórod el könnyelműen.

A lámpának gondos tisztogatásával is megtakaríthatsz nyáron egy és télen legalább is két krajczárt naponkint.

És úgy a tüzelő, mint a lámpaolaj kímélése által megtakarítottal naponkint átlag négy krajczárt és így egy évben tizennégy forint hatvan krajczárt a nélkül, hogy ez által te vagy bárki szükségét szenvedett volna.

Az ennivalóknál is megtakaríthatasz jócskán, a nélkül, hogy valaki szükségét látna mellette. Összeállításunkból egy pillanat alatt láthatod, melyik étel mennyivel kerül többbe, pedig tápláló értékük egyenlő és ízükre nézve is szintén olyan jók, itt már józan beosztás mellett naponkint tíz krajczárt bizonyosan megtakaríthatasz és az egy évben már harminczhat forint ötven krajczár. A mi magában véve már igen szép összeg.

Némely családban megvan még az a helytelen szokás is, hogy a gyermekek falánkok. Koránt sem annyit esznek, a mennyivel jól laknak, és a mennyi fűntartásukra és fejlődésükre elégséges, hanem annyit falnak, míg teljesen belebetegesznek. Megterhelt, elrontott gyomor pedig mind a szellemi, mind a testi fejlődésre igen kártékonyán hat s ráadásul valóságos pazarlás, mely naponkint krajezárokra, de hónaponkint forintokra rúg. Mindebből láthatod, kedves olvasóm, hogy mily könnyen lehet egy asszony takarékos a nélkül, hogy valakinek e miatt szükségét kellene szenvednie; de láthatod egyúttal azt is, mily értéke van minden egyes krajczárnak.

8. *Az ennivalók előre való bevásárlása.*

Nagyobb mennyiségben való vásárlásnak a haszna sokkal jelentékenyebb, mint az ember első tekintetre hinné. Először is az ember *időt* nyer vele. És a mely ember hasznos munkásságban szereti idejét fölhasználni, az föl tudja fogni e mondásnak igen fontos jelentőségét: *időt nyer vele!* Számítsd ki csak, kedves olvasóm, azt az időt, a mennyire hetenkint szükséged van, ha most egy negyed

kiló kávéért, most tíz krajczár árú rizskásaért, paszulyért s más efféléért kell szaladgálnod. Bizony-bizony több értékes munkanap kitelnék ebből az elpazarolt időből évenként. De mind ezt az időt másra fordíthatod, mert a bevásárlási időt megkíméled, ha nagyobb mennyiségben vásárolsz be. De még ennél is fontosabb a készpénz-nyereség, melyet általa magadnak eszközölsz. Számítsunk csak egy kissé: a rizskása kilóját vagy is jobban mondva fél kilóját veszed tizenhat krajczárért, fél kiló kávé nyolczvan krajczárért. Ha öt kilót veszesz egyszerre, akkor a rizsnek fél kilója már csak tizennégy krajczárba és a kávé hetven krajczárba kerül. — Ebben az arányban kapható mindenféle árúczikk olcsóbban és rendesen jobb minőségben. Sok helyet nem foglalnak el ezek a holmik, valamint attól sem lehet tartanod, hogy eltarthatok nem voltak.

Hogy milyen fontos dolog télire elrakni a főzni valókat, zöldségeket stb., kitűnik abból, hogy a savanyított káposzta kilója otthon belekerül neked három-négy krajczárba, a piacon vagy a boltban tíz-tizenkét krajczárjával fizeted. Egy csomó levesbe való zöldség két krajczár, tavaszszal négy-öt krajczárjával fizeted. Szenet kis mennyiségben csaknem kétszerte olyan áron vásárolsz meg, mint nagyban.

Így, ha mindenféle szükségleted bevásárlásánál krajczárokat, majdan forintokat takarítasz meg, nem csak hogy szükségletet nem látsz te és a tieid, hanem jelentékeny összeget takarítottál meg, és ha az elkerülhetetlen, az ételhez okvetetlenül szükséges árúkat beszerezted, akkor gondolhatsz rá, hogy a kívánatosakat is megszerezhessed és általuk úgy a magad, mint a családod jóllétét fokozzad.

9. A ruhák, lábbelik, bútorok, edények megkímélése.

Ki minden holmiját rendben tartja, megkíméli, az a valódi takarékos, a nélkül, hogy nélkülözne. Jellemző, hogy gondos, vigyázó emberek mennyi ideig viselnek egy ruhát és mégis mindig tisztességesen vannak öltözködve. Csinosan javított, foltozott ruha, megfordított szövet, foltos cipő senkit sem gyaláz meg; ha tiszták ezek a holmik s tisztességes öltözéket képeznek, senkinek sincs oka magát miattuk megszegyelni. Gondosan beszövött vagy foldott ing, megfejelt, javított harisnyák épen azt a szolgálatot teszik, mint az újak, csak szépen, tisztán ki legyennek mosva.

Mit gondolsz, kedves olvasóm, ruháid megkímélése által mennyit takaríthatsz meg évenként? Épen annyit, a mennyibe ezek a ruhák összesen kerültek, és az — magad tudod tapasztalásból— bizony szép összeg. Pedig ez úgy van és kímélve, idején javítva holmiaidat, néha még többet is megtakaríthatsz, mert ilyen módon kétszerte annyi ideig, sőt néha még tovább is eltartanak ruháid, mint az újak, melyeket nem kíméinek, sem az apró szakadásokat ki nem javítják rajta. A gondos asszonynak két évben is elég liolmiait megújítani, a restnek minden évben másikat kell beszereznie.

Így van ez a házi szerekkel és bútorokkal is. Ha azokat szintén rendben tartjuk és megkíméljük, akkor a megújításra még ritkábban kerül a sor, mint a ruháknál és cipőknél. Az olyan gazdaasszony, ki vigyázatlanul, durván bánik a tányérokkal, csészékkel, poharakkal, üvegekkel, fazekakkal, kanalakkal, villákkal és késekkel, hasonlóképen hányja, veti, taszigálja a székeket, asztalokat, becsapkodja az ajtókat, az nem kétszer annyi kárt tesz, mint a holmiát kímélő asszony, hanem legalább is ötször annyit. Már pedig minden, merő vigyázatlanságból összetört

holmi elveszett, kidobott pénz, melyet a férjnek fáradságos, verejtékes munkával kell újra megkeresnie.

Hogy mindezekon kívül a megmaradt kenyérdaraboknak vagy ételmaradékoknak mennyire hasznát lehet venni, azt már e könyvnek más helyén hangsúlyoztuk, végre még csak azt akarom fölemlíteni, hogy az asszonyoknak intést, utasítást és példát a takarékosásra nézve nem kisebb egyén, mint maga édes Idvezítőnk adott: «Szedjétek össze a maradék darab kenyereket, hogy semmi is el ne vesszen». Ezt monda ő ama csodás vendégség után, a mikor öt kenyérral jól tartá az ő hallgatóit. *Szedjétek össze a maradék darab kenyereket, hogy semmi is el ne vesszen!*

Az egészség gondozása.

A földi javak legelsője az egészség, többet ér ez minden aranynál, minden gazdagságnál. Csak az egészséges ember tud kedvvel és szeretettel dolgozni és örülni az életnek. Mint a mennyire kötelességünk óvni a lélek tisztaságát, épen úgy kötelességünk vigyázni a test egészségére, edzeni és erősíteni azt. Fájdalom azonban, bog}’ a legtöbb ember nem törődik ezzel a kötelességével. Némelyek könnyelműen teszik kockára egészségüket, mások vétkes hanyagságból nem törődnek vele, míg ismét mások tudatlanságból teszik ki magukat a legnagyobb veszedelemnek. Az egészségnek állandó ápolásra van szüksége, melynek annál gondosabbnak kell lennie, minthogy az elhanyagolása a legszomorúbb következményeket vonja maga után. A következőkben adjuk az egészségtannak legfontosabb szabályait.

1. A tiszta levegő.

Tiszta, friss levegő a legszükségesebb és első föltétele az egészség föntartásának. Minthogy időnknek legnagyobb részét zárt helyiségekben töltjük el, folyton gondoskod-

nunk kell arról, hogy lakó- és hálósobáinkba a friss levegő szabadon és könnyen bejuthasson. Ezért igen gyakran ki kell tární az ablakokat még télen is! A szoba levegőjének soha sem kellene melegebbnek lenni tizennégy foknál R. szerint. A melegebb szobalevegő már elpuhítja az emberi és könnyen idéz elő meghűléseket. Fűtött szobába még gyakrabban kell friss levegőt bocsátani, ne tartsunk tőle, hogy sok meleg kimegy szobánkból, mert a friss levegő nagyobb fokú melegség érzését kölcsönzi testünknek. A vaskályhákat soha se fűtsük izzásig, mert az nagyon elrontja a levegőt; hasonlóképp le kell porozni a kályhát gyakran, mivel a poros meleg levegő szintén igen ártalmas.

A hálószoba túlhalmozását lehetőleg kerüljük. Mennyül kevesebb ember alszik egy szobában, annál jobb. Az árnyékszékeket nagyon tisztán kell tartani, mert különben nem csak annak romlott levegője ári az egészségnek, hanem tisztátalansága könnyen ragadós betegségeket okozhat. Ha közelben járványos betegségek lépnek föl, először az árnyékszékeket kell desinficiálni, azaz a mérges anyagokat bennök előlni. Ehhez fél kiló vasgáliczolatot keverünk tizenöt liter vízbe, vagy karbolsavoldatot veszünk a fűszerkereskedésben vagy gyógyszerárban, és az ezzel vegyített vizet öntjük bele.

2. A bőr ápolása.

A ki egészségét hosszú ideig meg akarja tartani, annak nagy tisztaságra és az időjárással szemben józan edzésre van szüksége. Mosdáshoz csak hideg vizet használjunk és minden reggel az arczon és nyakon kívül szivacsos vagy gyapotdarabbal mossuk meg mellünket és hátunkat és azután vastag törülközővel dörzsöljük meg jól. Eleintén, kivált télen, egy kis elszánás kell hozzá; de ha az ember

egy ideig rendszeresen folytatja, akkor még kellemes érzést is okoz. Nyáron a hideg vízben fürdés is nagyon hasznos, csak hogy tele gyomorral vagy pedig nagyon kimelegedve, nem szabad sem hideg, sem meleg vízbe menni. Fürdés közben nem ülünk egy helyben, hanem mozgást teszünk és azután a testet jól meg kell dörzsölni. Gyermekeknél nem jó a hideg vízben való fürdetést nagyon korán, csak ötödik évök után és akkor is csak lassankint hozzászoktatva kezdeni.

A dolog által gyakran bekeveredő kezét igen gyakran és pedig szappannal kell megmosni. Nagyon durva munkánál ajánlható a búzakorpával vagy tejsavóban való mosás. Ha a kéznek a bőre burgonyahámozás, gyümölcs- vagy diótisztításban elromlott, akkor egy dió nagyságú boraxot kell fél liter vízben megfőzni és azzal mosni meg a kezét. Eldurvult vagy *fölpattogzott kéz bőrt* vagy ajkót egy kis glycerinnel, disznóhájjal vagy finom olajjal kell megkenni.

A lábakat is gyakran mossuk, nem csupán tisztaság, hanem az egészség szempontjából. Ha az embernek *nagyon hideg a lába*, úgy, hogy nem szokott egy könnyen fölmelegedni, akkor jó hideg kútvízbe mártsuk bele párszor, azután törüljük meg gyorsan és dörzsöljük szárazra vastagabb vászontörülközővel, húzzunk tiszta harisnyát, száraz czipőt és járáljunk sebesen alá s fel.

Ruházattal ne tartsuk a testet nagyon melegen és mozgásaiban ne legyen akadályozva szűk vagy kényelmetlen ruhadarabok által. Különösen hűvösen kell a fejet tartani, a mely úgy is elegendőképen védve van a haj által.

3. A fogak tisztítása.

Rossz fogak, fogfájás igen gyakran a fogak elhanyagolásából, azaz nem tisztításából származnak. A megbánás

rendesen akkor jó, mikor már késő. A fogak naponkint legalább egyszer egy nem nagyon éles kefével kitisztítandók. A fogak közé szorult ételmaradékok gyorsan rothadásba mennek át és olyan mérges gombák képződnek, melyek a fogakat óvó zománezot áteszik és ez által a fog megromlik és a szájbán kellemetlen bűzt okoz. Ezért igen hasznos minden étkezés után a szájat kiöblíteni, de legalább minden reggel a fogakat kefével okvetetlenül ki kell mosni, vagy a kefe hiányában vastagabb vászonnal megdörzsölni.

A fogaknak nagyon ártalmára van úgy a forró, mint a hideg étel vagy ital. Ezek által is megpattanhat a fogak zománcza és beállhat a rothadás. Nagyon ártalmas a túlságosan kemény tárgynak a szétharapása is, például dióé, mogyoróé. Hasonlóképen megerőlteti a fogakat, mert egymás ellen feszíti, a czérna kettéharapása. Szoktassuk a gyermekeket hozzá már korán, hogy fogaikat rendesen kimossák.

4. *A szem kímélése.*

A szem a mi érzékeink között a legnemesebbiknek eszköze, ezért annak a kímélése és ápolása szent kötelességünk. Ártalmas a szemre nézve a sötétség és fény hirtelen váltakozása. Ezért a hálósobák ablakán legyen mindig függöny, vagy legalább az ágyak úgy állíttassanak föl, hogy ébredéskor a fölnyíló szembe ne szökjék hirtelen a hajnal vagy a nap éles sugara. Épen úgy kell állítani az éjjeli lámpát is, ha égetni kell, hogy a szem árnyékba essék. Nagyon veszélyes a szemre nézve a napba vagy erősen verőfényes síkságra való hosszabb nézés. Fárasztó munkáknál, mint a milyen a fehérmű varrás, hosszas írás, sok olvasás; nagy gondunk legyen a helyes világitásra, különben a szem korán elveszíti látóképességét. A nagyon gyöngye vagy ide-oda lobogó világosság épen

olyan veszélyes, mint a túlságosan éles világosság, a mely felülről vagy a munka baloldaláról jönne. Gyermekeknél szigorúan ügyelnünk kell arra, hogy olvasásnál vagy írásnál ne hajtsák fejüket nagyon előre, mert ez által rövidlátókká lesznek; azt sem kell nekik megengedni, hogy szürkületkor vagy nagyon erős napfényen dolgozzanak, írjanak vagy olvassanak.

A gyermeknek soha sem szabad fejére ütni, mert ettől szemfájást kaphat, sőt meg is vakulhat. Ha a szem gyuladást kapott, kerülni kell a port, füstöt és forróságot és mentül előbb az orvoshoz folyamodni, addig, míg a szembetegség rosszabb fordulatot nem vesz.

5. *A hallás és a haj ápolása.*

A füleket is tisztán kell tartanunk és légvonattól óvakodnunk, kivált ha megelőzőleg be voltak takarva és melegen tartva. A fülek tisztátalanul való tartása nem egyszer oka a fülzúgásnak és nagyot hallásnak. Gyuladások, fülfolyások teljes siketséget idézhetnek elő. Hátrányosan hatnak a hallásra nézve a túlerős hangok, kivált ha váratlanul érintik a fület. Ezért nem kell megengedni, hogy a gyermekek egymást fülbekiáltásokkal ijesztgessék; de vigyáznunk kell arra is, hogy a gyermekek játék közben apróbb holmikat fülükbe, orrukba ne dugdossanak. A fülre vagy fejre mért ütés szintén árthat a hallásnak, mert a dobhártya megrázkódását vagy épen megbénulását idézhetik elő.

Nem csupán az ízlés, szokás vagy illendőség követeli meg a hajnak naponkint való elrendezését; képzeljünk egy borzas, mosdatlan asszonyt a konyhán az ételek körül forgolódva! Hanem követeli a haj ápolását az egészség is. E mellett a fejbőr is alaposan megtisztítandó naponkint vagy kefével, vagy eléggé éles fésűvel. Tanácsos a hajadon

fővel való járás, hogy a szabad kigőzölgést elősegítsük és gyermekeknél meg a haját havonként meg kell nyírni. Néha a haj végei széthasadoznak, ennek elkerülése véget gyakran le kell a haj végét vágni.

Betegápolás.

A beteg ápolásánál bizonyíthatja be az igazi nő, leány vagy asszony, az ő nemesebb tulajdonságait: szelídség, türelem, önfeláldozás, önmegtágadás a legnemesebb módon nyilatkozhatnak cselekedeteiben, modorában. Mily gyakran kiküzdötte a hűséges és kitartó szeretet a haláltól a drága emberéletet! És némely beteg meg kétszeresen szenved, s idő előtt meghal, mert nem részesül gondos ápolásban, vagy esetlenül, értelmetlenül ápolják. Hogy mi módon bánjunk a betegekkel, különösen nehéz betegekkel, erre nézve szomorú, de legbiztosabb tanácsadó a tapasztalat és az orvos rendelete.

1. Általános szabályok.

1. Ha betegség jeleit tapasztalunk, akkor azokra fordítsuk teljes figyelmünket és gondolkozzunk, hogy mik lehetnek annak okai, hogy aztán később az orvost a beteg megvizsgálása alkalmával nyomra segíthessük.

2. Könnyű meghűléseket vagy rosszulletet ne tekintsünk semmiségnek és ne hanyagoljuk el azokat; mert az ilyenekből már nem egyszer nehéz betegségek származtak, míg a gondos elővigyázat és idején való orvosi segély elfojtotta vagy megelőzte a bajt.

3. Keletkező bajoknál a beteg hadd követhesse a természet ösztönzését, azaz feküdjék le pihenni és ha nincs étvágya, hát ne erőltessük rá az ételt.

4. Óvakodjál, kedves olvasóm, a kuruzslóktól, koty-

vasztóktól, titkos, babonás orvosságoktól. Nyerészkedési vágy, csalás az egyik oldalról, könnyelműség a másikon már igen sok szerencsétlenséget idéztek elő.

5. Ha derék, értelmes orvost választottál ki magad és családod számára, akkor bizzál is benne egészen, kövesd utasításait pontosan, melyeket a betegre nézve neked adott, figyelj a betegségnek minden jelére, tünetéyre, hogy az orvosnak számot adhass mindazokról.

6. Minden betegnek a nyugalom különösen jótétemény. Ezért a beteg jelenlétében kerülj ki mindent, a mi őt boszanthatná, ingerelhetné vagy elkomoríthatná; a betegnek minden tekintetben szeretetteljes kíméltre van szüksége, hogy meggyógyulhasson. Jól esik neki, ha őket vigasztalják, bátorítják. Ha miatta való aggodalmad, bánatod terhe alatt majdnem leroskadmál is, legyen erőd előtte nem mutatni.

Némely beteg, kivált az olyan, a ki nagy fájdalmakat szenved, ingerült, kedvetlen, mindennel elégedetlen, olyan beteg mellett légy erős és szigorú az orvosi rendeleteket illetőleg, melyek gyógyulását előmozdítandják; de különben légy nyájas és elnéző. Szelídség itt is, mint mindenütt a leggyőzelmesebb fegyver.

7. Legyen rá gondod, hogy a beteg szobájában a levegő mindig megújuljon. Ha a betegnek az állapota nem engedi meg, hogy ugyanabban a szobában szellőztetni lehessen, úgy nyisd ki gyakran a mellékszoba ablakait és a közbeeső ajtót nyitva.

8. Mindent, a mit a beteg számára készítesz, végezd azt a legnagyobb gonddal és pedig az orvos meghagyására és rendelete szerint, és pedig a legnagyobb tisztsággal.

9. A betegnek az ágyát úgy vedd meg, hogy az ne kínozza, hanem enyhülésére, pihenésére szolgáljon.

A lepedőn eső ránczok gyötrik a betegnek testét;

ezen könnyű segíteni: a madrácz végeihez kell tűzdelni a lepedőt.

Tollas derékalj, nem czélszerű, mert ez a betegek igen meleg és elősegíti a fölfekvést (kisebesedést).

Nagyon fontos a betegre nézve a párnák elhelyezése, ezeket ne rakjuk föl toronyegyenesre, hanem lépcsőzetesen, hogy a beteg dereka alatt ne legyen üresség.

Nehéz beteget, kit azonban szabad helyéről elmozdítani, könnyebbségül nagyon jó néha másik ágyba tenni át és az alatt fekhelyét kiszellőztetni.

10. Ragadós betegségeknel a beteg ürülékeit és fehéreneműit meg kell fertőzteleníteni karbolsavval. Ebből a célból száz rész vízhez egy rész karbolsavat öntünk.

Hogy magunkat a betegség elkapásától megóvjuk, a következő szabályokat kövessük: mielőtt a beteghez bemennénk, együnk; ellenben a beteg szobájában soha se együnk semmit. Ruhát, fehéreneműt változtassunk gyakran, szájunkat- napjában mossuk ki többször borszeszszel vegyített vízzel.

Mindamellet a legjobb óvószer a ragadós betegségek ellen a félelmet nem ismerő bátorság és az isteni gondviselésben bizó nyugodt kedélyhangulat.

11. Ha a beteg állapota jobbra fordult s gyógyulás felé közéig, akkor megkettőzött gondoskodásra, ápolásra és kíméletre van szüksége. Az ágy korai elhagyása, izgatottság, ingerültség, tévesztett étkezés stb. gyakran olyan visszaesést idéznek elő, a mely veszedelmesebb, mint maga a betegség. Ebből is láthatjuk, hogy a javulófélben levő beteg még majdnem inkább rá van utalva ápolójának szeretetteljes, józan bánásmódjára.

2. Házi gyógyszerek.

Minden eshetőségre igen helyes, különösen falun vagy félreeső lakásokban, ha a háznál van egy kis házi

gyógyszer-gyűjtemény, hogy azokat kisebb rosszullét alkalmával vagy hirtelen esetekben alkalmazhassuk.

A következőket ajánljuk kéznél tartani:

Székfűthea, gyermekeknek beadandó, túlterhelt vagy másként elrontott gyomor esetén.

Szent Magdolna füve (baldrian) theának főzve hasfájás ellen.

Bodzafavirág-thea meghűlések alkalmával izzasztó szerül.

Hol gyermekek vannak a háznál, nagyon tanácsos timsót kéznél tartani, hogy esetleg torokgyuladással vízben föloldva öblögetni lehessen vele; zsályalevél, valamint mályvarózsalevél theának főzve nagyon jó torok öblögető gyuladás alkalmával.

Rabarbaragyökér, mustárlevél megfőzve igen jó hasajtó szerek.

Mustárliszt-tapasz nyilalásoknál gyorsan segít. De e helyett reszelt torma is alkalmazható Mindkettőt valami fátyolfélébe kell takarni s úgy a fájdalmas helyre tenni. Továbbá legyen kéznél ragasztótapasz, tépés és tisztára kimosott óeska vászondarab. Ha valamelyik gyermeknél erős orrvérzés áll be, a mi különösen gyöngye gyermekeknél veszedelmes is lehet, úgy gyorsan locsoljuk homlokát és tarkóját hideg vízzel ismételten. Használ még a két kar egyenes fölemelése, le nem hajolás, hideg borogatás a fejre és szívre.

A légző cső, tüdő stb. hirtelen meghűlés esetén jó forró cukros víz vagy bodzafavirág-thea gyakran igen jó hatással van, valamint a mellre borított, de előzőleg gazdagon megolajozott itatós papiros.

De azt koránt se higyük el, hogy ilyen házi szerek mellett nélkülözhetjük az orvost. Ilyesmit csak nagyon vigyázva és csak könnyebb rosszullétnél használjunk; de ha komolyabb betegségtől félhetünk s félelmes jelenségek

mutatkoznak, akkor rögtön hívassunk orvost. Igen esztelen némely embernek előítélete a kórházak iránt. Pedig ott a betegnek minden szükségéről sokkal jobban gondoskodva van, mint az a magánlakáson lehető volna. Veszélyes megbetegülés esetén, ha otthon rendes ápolásban nem részesülhetnénk, menjünk vagy vitessük magunkat nyugodt lélekkel a kórházba.

Balesetek.

A hirtelen történő balesetek, melyeknek többé-kevésbé minden ember ki van téve, *rögtön való segélyt* igényelnek. És szükség esetén segélyt nyújtanunk egyszerűen keresztyéni kötelesség, melyet mellőznie senkinek sem szabad. De hogy segíteni bírjunk, ahhoz nem csupán jó akarat, hanem *tudás, hozzáértés* is szükséges.

1. *Égési sebeknél* a felbörön támadt hólyagokat finom ollóval föl vágjuk, a benne levő nedvet kibocsátjuk és megszáritjuk, azután az égett helyeket faolajjal, vajjal vagy disznózsírral bekenjük és rá ismételtlen hideg vízbe mártott puha vászonrongyot borogatunk. Ha az égési seb mélyreható, akkor a hideg víz keveset használ, rögtön valami zsírfélét kell reá alkalmazni, ha lehet, olajjal összekevert tojássárgáját. Mindenféle égési sebeknél igen hasznosnak bizonyult a sebet finom vattával begöngyölni.

2. *Sebesüléseknél* a sebből, ha nem igen nagy a sérülés, hagyjuk kifolyni a vért bekötés előtt, azután hideg vizes borogatást alkalmazunk. Ha a sebnak repedései vannak, egyengessük össze az összetartozó részeket a lehető legjobban, azután tegyünk reá ragasztó-tapaszsávokat és erre hideg vizes borogatásokat. De minden komolyabb balesetnél első teendőnk orvost hívatni.

3. *Ficzamodásoknál* addig is, míg orvosi segély érke-

nék, hideg borogatásokat kell alkalmazni és a legszigorúbb nyugalomba helyezni a megsérült tagot.

4. *Ájulásoknál* az illetőt vízszintes helyzetbe kell fektetni, de úgy, hogy a fej kissé mélyebben feküdjék, el kell távolítani minden szoros ruhát, aztán az arcot hideg vízzel kell fecskendezni, azután meleg eczetet, ammonia-
kot vagy más erős szagú anyagot az orr alá.

5. Minden *mérgezési* eseteknél a méreg hatása különféle betegségi tünetek és jelenségek által mutatkozik, ilyenek: émelygés, gyomorfájások, bélcsikarások, reszketés, rángatózás, ájuldozás stb. Minden mérgezési esetről főszabály, hogy hányással távolítsuk el a mérget a testből, vagy ha az már késő volna, akkor a méreg hatását csökkentjük valamivel. E célra legjobban megfelelnek nyálkás anyagok gyors és ismételt bevétele: tej, olaj, sűrű rizskása leves, méz tojásfehérjével és kevés vízzel keverve; vaját is, ha az ember nagy mennyiségben meg tud enni, igen hasznos, különösen erős, maró mérgeknél, míg ellenben phosphormérgezésnél (patkánymérge) nem zsíros anyagokat, hanem terpentinolajat kell inni rögtön.

Marólúg-mérgezésnél adjunk eczetet inni a betegnek, arzenikummérgezésnél alkalmazzunk magneziumot és vas-oxidot.

Ez alkalommal különösen figyelmébe ajánljuk olvasóinknak a legnagyobb vigyázatot a zöld festékekre nézve, mert a zöld szín igen gyakran mérges anyagokból van előállítva, ezért igen helyesen cselekszünk, ha gyermekeknek *soha sem* adunk zöldre festett cukrot. Így zöld kárpit, zöldre festett falak, valamint zöld ruhaszövetek igen hátrányosak lehetnek az egészségi-e nézve, és ilyenek által, hol az okot hamarjában nem fedezték föl, évekig tartó sorvasztó betegségek idéztettek elő.

6. *Vesztett kutya harapásánál* először is a vér kiszívása és a harapás felett a test felől szoros lekötés által

kell megakadályozni a mérges anyagnak a testbe való hatolását. Hasonló módon járunk el a mérges kígyó marásánál. Ezen kívül a sebnek tüzes vassal vagy salétromsavval való kiégetése által vegyük elejét a méreg hatásának, mielőtt az orvos megérkeznék.

8. *Megfagyottakat* nem szabad meleg szobába vagy tűzhöz közel vinni, hanem ha van hó, azzal betakarni, vagy hideg vízbe mártott lepedőkbe, kendőkbe burkolni. Ugyanezt az eljárást kell követni, ha kezek vagy lábak fagytak meg. Csak ha a testből már kiolvadt a fagy, akkor kell a megfagyottat melegített ágyba fektetni és jó meleg forralt bort vagy theát neki inni adni.

TARTALOM.

	Lap
Bevezetés	5
ELSŐ RÉSZ.	
A családi boldogság előfeltételei	9
Szózat a leányokhoz.....	10
Szózat a fiatal asszonyokhoz	19
MÁSODIK RÉSZ.	
<i>Első fejezet.</i>	
A lakás.....	34
<i>Második fejezet.</i>	
Lakásberendezés	37
<i>Harmadik fejezet.</i>	
Tisztaság a házban	41
<i>Negyedik fejezet.</i>	
Fűtés.....	51
<i>Ötödik fejezet.</i>	
Rend a háznak a lelke	55
<i>Hatodik fejezet.</i>	
A lakás földiszítése	60
HARMADIK RÉSZ.	
A táplálék	63
Mennyi fehérjét, zsírt és keményítőt tartalmaznak táplálékaink?.....	65
Az eledelek pénzértékükhöz viszonyítva.....	65
<i>Első fejezet.</i>	
A táplálék minősége	67

Második fejezet.

Lap

Az enivalók eltartása.....	78
Az ételek kiválasztása	81
Az enivalók megkülönböztetése	83
A) Nagyon táplálók	83
B) Kevésbé táplálók.....	84

Harmadik fejezet.

Orvosi tanácsok a táplálékra nézve betegségi esetekben; kike- rtilése a betegségeknek.....	89
---	----

Negyedik fejezet.

Az ételek elkészítése	96
Előkészületek a főzéshez.....	97

Ötödik fejezet.

Az asztal	113
-----------------	-----

NEGYEDIK RÉSZ.

Első fejezet.

A ruházat minősége	120
--------------------------	-----

Második fejezet.

A ruházat beszerzése.....	129
---------------------------	-----

Harmadik fejezet.

Agyнемűek beszerzése.....	136
---------------------------	-----

Negyedik fejezet.

A többi fehérnemű	141
-------------------------	-----

Ötödik fejezet.

A mosás.....	144
--------------	-----

Hatodik fejezet.

A ruhaneműek gondozása.....	152
A házi boldogság biztosítása és megóvása	158
A háztartás művészete	161
Az egészség gondozása.....	179
Betegápolás	184
Balesetek.....	188