



K

knjiga br. 16

*izdavač*

Kalipso knjiga

*prevod sa engleskog*

Boris Todorović

*uredništvo, lektura, korektura*

Tijana Petković

Tamara Krstić

Aleksandar Šurbatović

*naslov originala*

THIS MODERN HOUSE: VINTAGE ADVICE AND PRACTICAL  
SCIENCE FOR HAPPY HOME MANAGEMENT, Jennifer McKnight

Trontz

Copyright © 2010, 2022 by Quirk Productions, Inc.

All rights reserved. First published in English by Quirk Books, Philadelphia,  
Pennsylvania

# SAVREMENO DOMAĆINSTVO

Starinski saveti i praktični vodič  
za uspešno upravljanje domom

---

*Priredila*

DŽENIFER MAKNAJT TRONC

K  
HALI  
PSO

## SADRŽAJ

Uvod .....	6	Odlaganje hrane .....	60
<b>ŽIVETI EKONOMIČNO</b>		Najfunkcionalnija	
Kućni menadžment		kuhinja .....	64
i sistemi .....	10	Posluživanje jela .....	66
Budite mudar potrošač .....	14	Elegantan sto .....	68
Vaše telo, vaša kuća .....	16	Otmeni maniri	
Upoznajte svoj komšiluk .....	20	za stolom .....	70
Umeće stvaranja		Tehnike sečenja .....	72
prijatelja .....	21	Pažljivo merenje .....	74
Najbolji način za obavljanje		Domaći hleb .....	76
stvari .....	22	Pravljenje savršenog	
Biti deo porodice .....	25	kolača .....	78
Briga o pacijentu .....	28	Brza hlebna testa .....	82
		Pravljenje bombona .....	84

### KULINARSKE VEŠTINE I UMEĆA

Hrana i njena upotreba .....	32	<b>BRIGA O ODEĆI I</b>	
Svakodnevna jela .....	37	<b>MATERIJALIMA</b>	
Ekonomična kupovina .....	39	Kupovina odeće	
Izbegavajte bacanje hrane .....	41	i obuće .....	88
Nauka o kuvanju .....	42	Lekcija o osnovnim principima	
Priprema mesa .....	44	dizajniranja .....	90
Naučite sve o mesu .....	46	Održavanje i skladištenje .....	92
Zamene za meso .....	49	Pažljivo pranje .....	94
Riba i živina .....	50	Šivenje kod kuće .....	100
Povrće .....	52	Umeće ručnog šivenja .....	104
Čar i upotrebljivost		Šavovi i fircanje .....	106
„ostataka hrane” .....	56	Opšivanje .....	108
Supe i sosovi .....	58	Reciklaža ostataka	
		materijala .....	110
		Krpljenje .....	112

### VOĐENJE DOMAĆINSTVA I OPREMANJE KUĆE

Lepo je posedovati	
svoj dom .....	118
Dizajn enterijera .....	124
Mali posebni detalji .....	126
Odabir nameštaja .....	128
Nauka o boji .....	132
Uređenje malog stana .....	134
Čista kuća je	
primamljiva .....	136
Efikasnost čišćenja .....	141
Povremeno čišćenje .....	142
Alati za čišćenje .....	144
Prirodna sredstva	
za čišćenje .....	146
Mere predostrožnosti .....	147
Istrebljivanje kućnih	
štetočina .....	148

### U POTRAZI ZA DOKOLICOM

Kako najbolje iskoristiti	
slobodno vreme .....	152
Umeće korišćenja igle .....	154
Cveće i biljke u kući .....	157
Održavanje vrta uživanja .....	158
Umeće zabavljanja .....	162
Švedski sto .....	166
Piknici i zabava	
na otvorenom .....	168

Zahvalnica .....	170
Metričke konverzije .....	173



## UVOD

Ako ste postali punoletni nakon 1980-ih, verovatno niste imali časove domaćinstva u školi. Do tada je predmet izgubio javnu podršku, kao i obrazovnu finansijsku podršku; prosvetni radnici i kreatori politike želeli su da naglase tržišne poslovne veštine, a upravljanje domaćinstvom – kako da porodica bude nahranjena, odevena, skućena, zdrava i srećna u okviru svojih primanja – bilo je poprilično potplaćen i potcenjen rad (uglavnom zbog pretpostavke da je prirodno potpadao pod dužnosti žena). Međutim, ljudi nisu prestali da budu u obavezi da upravljaju domaćinstvima samo zato što se više ne uči kako to da rade. I možda bi nam, ako bismo svi prošli kroz obuku iz domaćinstva – koje ne podrazumeva samo šivenje i kuvanje već i uređenje, poljoprivredu, pa čak i neke aspekte nege – svima bilo lakše da obavljamo ove neopodno zadatke.

Svrha časova domaćinstva nije bila samo da se prenesu ove veštine već i usavršavanje u pogledu obavljanja zadataka povezanih sa upravljanjem domom: da se čišćenje učini manje napornim i efikasnijim, podizanje dece manje zbujujućim, a večere hranljivijim i ekonomičnijim. Pre uvođenja vodovodnih instalacija, modernih uređaja i efikasne kontrole rađanja, kućna radinost je bila naporan posao.

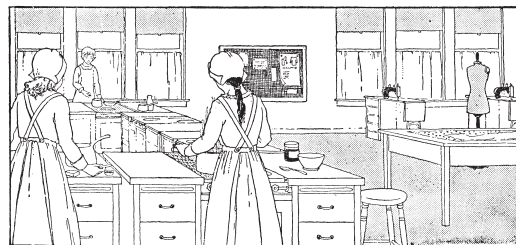
Ne iznenađuje što su od početka kursevi domaćinstva bili skoro u potpunosti usmereni na žene, uglavnom zato što smo zajednički odlučili da su one zadužene za ovaj posao. Ali decenijama pre drugog talasa feminizma, neki predavači prepoznali su da je dobro upravljanje domom zapravo napor koji podrazumeva timski rad. U knjizi *The Boy and His Daily Living*, objavljenoj 1935, bilo je poglavlje o odevanju, ishrani, budžetiranju i održavanju doma.

U ranim 1900-im, domaćinstvo je bilo čak promovisano kao način da se „suprotstavi slomu društva“, trajna žalba kroz različita vremena i uočene uzroke. Ne može se naći bolji slučaj za upravljanje domom do univerzalna težnja, koja nije ograničena na određeni pol ili određeno

doba. Zar ne želimo svi da nam dom bude utočište od onoga što je oduvek bilo, donekle, spoljni svet put pretnji?

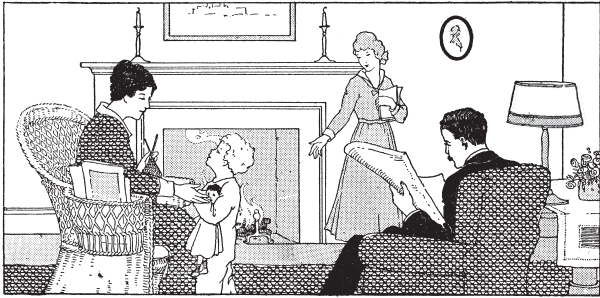
Danas koristimo toliko uređaja koji nam štede vreme, više nego ikada pre, ali ga imamo znatno manje. Na svu sreću nije prekasno da naučimo principe za upravljanje domom. *Savremeno domaćinstvo* prikuplja stvarne lekcije iz tekstova, toliko raznovrsnih, kao *Getting the Greatest Food Value out of Your Garden* iz 1919, vladin pamflet *Infant Care* iz 1938. i *Homemaking for Teenagers* iz 1951, ističući materijale koji su relevantni danas, koliko i u davno prošlim vremenima. Saveti su direktno iz udžbenika koji datiraju s početka i sredine dvadesetog veka, mada je bilo nekih manjih izmena; posebno u odeljku za konzerviranje, pošto su se metode baš promenile od 1930-ih. Takođe sam korigovala tekstove koji pretpostavljaju da su žene te koje upravljaju domom, pošto danas tu ulogu ima ko god da je kod kuće.

Sve u svemu, ovi stari tekstovi nude više suštine nego stila – što je upravo ono zbog čega su i dalje relevantni. Ove lekcije nisu gubljenje vremena, nisu pretenciozne i ne zahtevaju sastojke koje je teško nabaviti. Pioniri domaćinstva nisu bili brendovi, ni slavne ličnosti – bili su predavači, naučnici i socijalni radnici, koji su pokušavali da pomognu onima koji su održavali dom i porodicama da napreduju. Ova knjiga nije nužno poziv za povratak u prošla vremena, već podsetnik da se temeljni ciljevi i želje u pogledu života kod kuće nisu promenili.



Kabinet za izučavanje predmeta upravljanje domaćinstvom

# Živeti ekonomično



„Upravljanje domom postaje sve više stvar nauke, a lovorike će ubrati onaj ko domaćinstvom upravlja kao što bi se upravljalo firmom.“

Istinska ekonomičnost održavanja kuće jednostavno je umetnost prikupljanja svih fragmenata, tako da nema gubitaka. Ovo se odnosi na fragmente, kako *materijala* tako i *vremena*. (Na kraju krajeva, *vreme* jeste *novac*.) Ništa ne treba bacati, sve dok je moguće iskoristiti ga na bilo koji način, koliko god da je ta upotreba beznačajna. I kolika god da je porodica, svaki član bi trebalo da bude uključen, bilo u zarađivanje ili štednju novca. Briga o domu i upravljanje domaćinstvom su u rukama domaćina. Kuća postaje dom onda kada se učini srećnim, zdravim, mirnim i privlačnim mestom za život. Nije li to ono što svi želimo?

Domaćinstvo nas uči da kućom upravljamo tako da se novac i prihodi pametno troše. To znači da nas uči kako da kućne poslove obavljamo sistematično i dobro. To znači da nas uči kako da zabavimo prijatelje na jednostavan, ali ipak gostoljubiv način i da od kuće napravimo najsrećnije mesto. Jer, na kraju krajeva, kuća je zaista centar svih stvari.

## KUĆNI MENADŽMENT I SISTEMI

Upravljanje domaćinstvom danas predstavlja profesiju. Savremena domaćica planira, usmerava i vodi radove u kući. Morate da shvatite odgovornost svoje pozicije, ulažući svu svoju energiju i sposobnosti u upravljanje životom kod kuće, kao kakav biznis. Upravljanje domom postaje sve više pitanje nauke, a lovorike će ubrati onaj ko domaćinstvom upravlja kao što bi se upravljalo firmom.

Dobro upravljanje domom uključuje odabir i brigu o svim materijalima koji se koriste u kući, kao i precizno vođenje kućnih računa. Ako neko ne zna koju hranu treba jesti, koju odeću treba nositi, koji su najbolji sanitarni uslovi u njegovoj kući, koje su zakonitosti dobrog zdravlja, koja su jednostavna zadovoljstva i načini ispravnog življenja, kako može mudro da troši neophodan novac za ove stvari i dom učini srećnim, zdravim mestom? Jedna od najvažnijih karakteristika dobrog upravljanja domom jeste *sistem*. Druga je *budžet*.

**USPOSTAVLJANJE SISTEMA ILI RUTINA.** Dobra navika je formiranje ustaljenog življenja. Zar se ne osećate bolje kada ustajete u pravo vreme, počinjete posao u pravo vreme i kada druge obaveze obavljate na vreme? Ljudi vole strukturu, a uspostavljanje sistema pomaže u tome. Uz sistem, za svaki dan i svaku nedelju postoje posebne dužnosti koje treba obaviti, a svaki član domaćinstva zna za šta je odgovoran. Evo jednog uzorka rutine za produktivnu sedmicu kućnih poslova:

<b>Ponedeljak</b>	Pečenje i priprema jela
<b>Utorak</b>	Pranje, peglanje, šivenje
<b>Sreda</b>	Čišćenje 8 prozora, svaki po 5 minuta
<b>Četvrtak</b>	Čišćenje kuhinjskih elemenata i ostave
<b>Petak</b>	Naizmenično poliranje escajga ili nameštaja

**PREDNOST BUDŽETIRANJA.** Mudro trošenje važnije je od najmarljivije štednje, otuda potreba za *budžetom* – planom trošenja novca. Budžet uvek dolazi pre trošenja novca i može se kreirati za mesec dana, pola godine ili godinu dana unapred. Porodica mora da zna kako da troši svoje prihode da bi omogućila svakom članu postizanje maksimuma zdravlja, udobnosti, rekreacije i finansijske zaštite bez suvišnog napora i brige.

Pažljivo planiranje porodičnih rashoda znači uspešno korišćenje porodičnih *prihoda*, iliti ukupnog novca koji dospeva u kuću iz različitih izvora. Glavni izvor su uglavnom plate ili nadnice, ili profit ostvaren vođenjem nekog posla ili farme. Drugi važan izvor je posao koji onaj ko upravlja domom ostvaruje u kući. Da se niste bavili održavanjem kuće i brigom o deci, neko drugi bi morao da bude plaćen za to.

Odgovornost za trošenje prihoda pripada svakom članu porodice. Svi članovi moraju da budu voljni da doprinesu kreiranju budžeta i njegovom praćenju, kako bi cela porodica mogla da ima najveću moguću korist življenja u okviru svojih prihoda.

**RASPODELA U EKONOMIJI PORODICE.** Mudar plan za jednu porodicu je da posveti jedno veče mesečno za sabiranje troškova, plaćanje računa i procenu da li žive u okvirima svog budžeta. To će pomoći svakom članu da bude pažljiviji u trošenju novca. Detetu treba dati džeparac svake nedelje. Čak i vrlo malo dete može da nauči kako da troši džeparac, a da to ne bude previše rasipnički. Ekonomska nezavisnost daje svakom članu domaćinstva osećaj samopoštovanja i važnosti u porodici i zajednici.

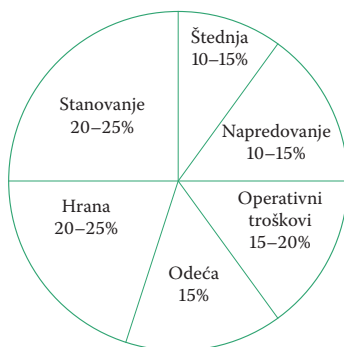


Vodite računa o malim stvarima, jer one nekako iz prikrajka povećavaju troškove. Mali gubici ozbiljno zadiru u troškove i prave razliku između veštog, štedljivog domaćina i nemarnog i neefikasnog.

**SISTEM KUĆNOG BUDŽETIRANJA.** Prilikom izrade kućnog budžeta prvo treba predvideti hranu, smeštaj, odeću i operativne troškove. Dobar plan je da se godišnji prihodi podele na mesece i nedelje i da svi rashodi budu u okviru određenih granica. Odvojite procenat plate za pojedinačne rashode: smeštaj, odeća, hrana itd. Grafikon u nastavku prikazuje primer analize budžeta: iznosi ili procenti prihoda koje svaka porodica troši na ovih šest grupa kućnih rashoda se razlikuju. Kako se prihod povećava, procenti rashoda za neke od stavki obično rastu proporcionalno, do određene tačke.

**Sledeći procenti su samo predlozi:**

- Stanovanje, 20–25%, kirije ili (ako je kuća u vlasništvu) hipoteka, porezi, osiguranje, kamate na hipoteku, popravke, uključujući krećenje.
- Hrana, 20–25%, namirnice i obroci kupljeni van kuće.
- Odeća, 15%, odeća, materijal za odeću, obuća i pribor.
- Operativni troškovi, 15–20%
  - Porodica: svetlo, gorivo, telefon, voda, pranje veša, poslovi čišćenja kuće ili dvorišta.
  - Lični: pranje automobila, manikir, toaletni proizvodi itd.
  - Automobili: gorivo, ulje, popravke, osiguranje.
  - Napredovanje (ili razvoj), 10–15%
    - Edukacija: školarine, časovi, knjige, časopisi, predavanja itd.
    - Zdravlje: medicinske i stomatološke usluge, lekovi, naočare.
    - Rekreacija: zabava, odmor itd.
    - Dobročinstvo: prilozu i dobrotvorne svrhe.
  - Štednja, 10–15%, novac, životno osiguranje.



**METODE UREDNOG VOĐENJA KUĆNIH RAČUNA.** Kada se donese odluka o podeli porodičnih prihoda, sistem knjigovodstva u velikoj meri pomoći će vam u praćenju svakog izdatka, tako da znate da živite u okvirima određenih iznosa. Ovaj sistem računovodstva treba da bude jednostavan i lak za održavanje. Račune treba držati na okupu i koristiti ih za proveru mesečnih izvoda. U slučaju greške, oni su od velikog značaja za ispravljanje računa.



U vođenju računa mora se koristiti neki metod koji pokazuje prihode i rashode, kako bi se lako mogao napraviti bilans. Najjednostavniji način je da lenjirom iscrtaete praznu svesku i unosite ukupne vrednosti za svaki mesec. Iscrtaete svoju svesku kao Tabelu 1 u nastavku. Uradite isto i sa svojim prihodima – unesite zarade, poklone, džeparac i slično – a zatim usaglašavajte svoje knjige svakog meseca.

**TABELA 1. Primer budžeta**

	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	AVG	SEP	OKT	NOV	DEC
Stanarina												
Gorivo												
Struja												
Namirnice												
Mlečni proizvodi												
Odeća												
Operativni troškovi												
Usluge												
Luksuz												

## BUDITE MUDAR POTROŠAČ

Kako izreka kaže: Kupac, čuvaj se! (*Caveat emptor.*) Kada idete u kupovinu, imate odgovornost da za svoj novac dobijete dobru vrednost. Jedan od prvih zahteva dobre kupovine je poznavanje standarda kvaliteta. Na taj način nećete biti prepušteni na milost i nemilost prodavcima. Još jedna neophodna stvar je da znate šta vam je potrebno, kako vas pametno sročena reklama ne bi namamila na suvišnu kupovinu. Čuvajte spisak potrebnih artikala i kupujte u skladu s tim. Oprez: uvek se pridržavajte okvira sopstvenog budžetskog sistema.

**ČUVAJTE SE OBMANJUJUĆIH REKLAMA.** Da biste bili mudar kupac, potrebno je da poznajete određene reči koje koriste proizvođači i trgovci. Onaj ko kupuje odeću, hranu ili nameštaj za kuću treba da poznaje ne samo kvalitet i standarde robe i opreme već i pojmove koji opisuju kvalitet ili stepen kvaliteta. Trebalo bi da budete na oprezu kako biste naučili više o kupovini. Ako sumnjate u vrednost ili kvalitet proizvoda, produžite dalje.

**Trebalo bi da obratite pažnju na to da li neka reklama:**

- Reklamira kvalitet proizvoda ili apeluje na želju kupaca za lepotom, romantikom, ponosom ili na osećanje straha. (Fokus bi trebalo da bude na kvalitetu.)
- Daje lažne ili preterane tvrdnje o proizvodima.
- Da li pruža dovoljno jasnu predstavu o kvalitetu i trajnosti robe.

**OPASNOST KREDITA I „LAKIH” PLAĆANJA.** Plaćanje više nego što možete da priuštite jedna je od slabosti kupovine na rate. Pošto su plaćanja raspoređena na duži period, nekim osobama zvuče „lako”. Ništa ne bi trebalo da se kupuje na rate bez razumne garancije da će kupac moći da podmiri sva plaćanja.

Možda je najveća mana kupovine na rate nepažnja sa kojom ljudi ulaze u kupoprodajne ugovore, ne računajući koliko će koštati odložena kamata. Pošto je plaćanje za robu raspoređeno na vremenski period, kamata se naplaćuje kupcu. Uverite se da razumete uslove kreditiranja (pročitajte sitna slova!) i, što je najvažnije, *izračunajte*.

**ODABIR STVARI ZA SEBE I SVOJ DOM.** Nikada ranije u istoriji nije bilo neophodno znati toliko o materijalima kako bi se odabrale stvari neophodne za život, da bismo sebi i svojoj porodici obezbedili odgovarajuću hranu, smeštaj i odeću. Ali danas onaj ko upravlja domom treba da bude domišljat u pogledu štedljivosti i očuvanja osnovnih životnih potreba.

Prilikom kupovine nemojte ići ni u jednu od firmi, sem onih poznatih, koje su stekle reputaciju pouzdanih. Ako ste previše zauzeti da biste išli u kupovinu, telefonski pozivi vam svakako mogu pomoći. Firme koje omogućavaju naručivanje poštom ponekad su od pomoći kupcu, mada je, zbog dobiti zajednice, bolje da kupujete u lokalnim prodavnicama. Ne ograničavajte svoju kupovinu u potpunosti na telefoniranje, jer se ništa ne može porediti sa ličnim posetama. I podrazumeva se da pratite rasprodaje. Mnogo se može uštedeti kupovinom van sezone – često će zimska odeća kupljena u decembru biti upola cene sledećeg januara ili marta. Vežbajte strpljenje i vaš budžet će vam biti zahvalan.



Dobar kupac veoma pažljivo razmišlja o potrebama domaćinstva i zna koliko novca može da potroši. Sve ovo pažljivo planiranje štedi mnogo vremena i novca.



## VAŠE TELO, VAŠA KUĆA

Da li znate da se vaše telo, istinska kuća u kojoj živite, mora takođe održavati i da se upravljanje njime mora isplanirati? U tom smislu, zdrave navike se ne razlikuju od kućne radinosti.

### Pokušajte da primenite sledeće:

- ✓ Spavajte barem osam sati noću.
- ✓ Jedite redovno, hranljiva jela, izbegavajte prejedanje.
- ✓ Jedite i pijte polako i temeljno žvačite čvrstu hranu.
- ✓ Izbegavajte jaja, meso, so, slatkiše i začinjenu hranu.
- ✓ Pijte dosta vode; ne previše čaja i kafe.
- ✓ Vežbajte svaki dan na svežem vazduhu, tražite rekreacije na otvorenom.
- ✓ Provetrite svaku prostoriju u kojoj obitavate.
- ✓ Potrudite se da temeljno i svakodnevno praznite creva.
- ✓ Stoje, sedite i hodajte uspravno da biste zadržali dobro držanje.
- ✓ Održavajte zube, desni i jezik čistim.
- ✓ Izbegavajte alkohol i duvan.
- ✓ Dišite duboko. Budite spokojni.

**ZDRAVI IZBORI.** „Jabuka na dan – doktor iz kuće van.” Zaista, voće je dragocena hrana. U telu postoje minerali i kako vaše telo radi, oni se troše i moraju da se zamene. I voće i povrće pomažu da se zamene i da se telo održava u dobrom radnom stanju. Jakim kostima je potrebna zalih kreča (kalcijuma), a mišići održavaju svežinu zaliha gvožđa, fosfora i kalijuma. Voće i povrće snabdevaju ovim mineralima. Stoga je neophodno svakodnevno konzumirati voće i povrće. Tabela 2 pokazuje koja hrana obezbeđuje koje vitamine, tako da svaki obrok ili užina mogu poboljšati vašu ishranu. I ne zaboravite da pijete dosta vode. (Neke voćke obezbeđuju i to!)

TABELA 2. Voće koje snabdeva vitaminima

NAZIV	FUNKCIJA U TELU	HRANA KOJA OPISLUŽUJE TELO
Vitamin A	Održavanje zdravlja u svim uzrastima i za podsticanje rasta dece	Ulje jetre bakalara, džigerica, mlečni proizvodi, puter, bubrezi, šargarepa
Vitamin B <sub>1</sub>	Održavanje zdravog nervnog sistema; pospešuje varenje	Integralne žitarice, orašasti plodovi, voće i povrće, mleko
Vitamin B <sub>2</sub>	Važan za rast i razvoj, iskorišćenje masti, za oči i nokte	Mlečni proizvodi, meso, integralne žitarice, sir, jaja, džigerica, zeleno lisnato povrće, surutka u prahu
Vitamin B <sub>3</sub>	Pomaže u pretvaranju hrane u energiju; pospešuje moždane funkcije	Integralne žitarice, mlečni proizvodi, meso, živina, riba, orasi, brokoli, grašak, boranija
Vitamin B <sub>6</sub>	Pomaže u proizvodnji esencijalnih proteina; pri pretvaranju proteina u energiju	Proizvodi od integralnog brašna, meso, riba, orasi, boranija, banane, zeleno lisnato povrće, krompir
Vitamin B <sub>12</sub>	Pomaže u pretvaranju ugljenih hidrata u energiju; održavanje centralnog nervnog sistema; pomaže u stvaranju amino-kiselina	Mlečni proizvodi, jaja, džigerica
Vitamin C	Za zdravu kožu, bori se protiv oštećenja ćelija, antioksidans	Citrusno voće, zeleno povrće, paradajz
Vitamin D	Pomaže u izgradnji kostiju i zuba; pomaže telu da apsorbuje kalcijum	Maslac, mleko, žumanca
Vitamin E	Stabilizuje imuni sistem, deluje antiinflamatorno	Suncokret, avokado, biljna ulja, orasi, seme lana
Vitamin K	Neophodan protiv zgrušavanja krvi	Tamnozeleno lisnato povrće, džigerica, žumanca

**ODRŽAVANJE MLADOSTI DOK ODRŽAVAMO KUĆU.** Vežbanje različitih mišića i organa ponekad je najbolji mogući odmor. Pretpostavimo da ste napeti i nervozni usled posebnog dana. Sedite u udobnu nisku stolicu, zatvorite oči, opušteno spustite glavu napred i odagnajte sve uznemirujuće misli. Čak i samo pet minuta provedenih na ovaj način učiniće čuda. Još jedna vežba sa stolicom koju treba da uradite da biste održali struk gipkim: Sa rukama na bokovima, istegnite se polako, prvo na jednu, a zatim na drugu stranu, dok se mišići ne „povuku” i ne dobiju energiju i osveže se. Probajte i vidite koliko se osećate „spremnim za posao”.

Pravilno držanje i disanje (duboko), osim što odmaraju celo telo, jačaju i mišiće. Uvek stojte uspravno, tako da težina bude na podnožju, grudni koš podignut, a stomak uvučen. Ovo kičmi daje normalnu, dvostrukom povijenost, omogućavajući slobodu disanja, pravilnu cirkulaciju i dobro varenje. Ova navika pravilnog držanja može se praktikovati dok ste okupirani raznim kućnim poslovima, dok proveravate ko zvoni na vrata ili u bilo kom drugom momentu dok nakratko stojite. Potom isprobajte ovu vežbu koja će vam dodatno koristiti:

1. Podignite ruke u visini ramena, sa dlanovima ispruženim ispred sebe.
2. Ispružite ruke ka spolja i gurnite ih pozadi što više možete.
3. Vratite ruke u prvobitni položaj.
4. Ponovite nekoliko puta i opustite se.

**SMANJENJE NAPORA.** Savremena oprema oslobađa napora teških kućnih poslova. Starinsko korito za pranje izazivalo je bolove u leđima i naprezanje ruku. Nova mašina za pranje veša zahteva normalno kretanje mišića, naročito ako se sprovodi u prozračnoj, osunčanoj kuhinji. Takođe i peglanje, ako se radi pomoću najsavremenije opreme, omogućava blagotvornu laganu vežbu za mišiće ruku. Štaviše, umerena mišićna aktivnost, koja se sprovodi sa određenim ciljem, ima značajan psihološki efekat.

**NEGA KOŽE.** Da li znate kako da regenerišete oštećenu kožu? Znate li šta uzrokuje mitesere? Da li znate zašto je nos, naročito, pogodan za

proširene pore? Vaša koža se menja svaki dan. Kako stara koža umire, tako se nova formira da zauzme njeno mesto. Uz odgovarajući tretman, vaša nova koža može da izgleda upravo onakva kakvu želite. Predano negujte lice i ubrzo će vaša koža poprimiti mekoću i finu teksturu, kakvu priroda nalaže. Evo nekih specifičnih tretmana:

*Uklanjanje mitesera:* nanesite vruću krpu na lice dok se koža ne zagreje. Grubim sunderom nanesite gustu penu blagog sapuna. Temeljno utrljajte u pore, uvek pokretima nagore i ka spolja. Isperite čistom, toplom vodom, a zatim hladnom. Ako je moguće, trljajte lice 30 sekundi komadom leda. Pažljivo osušite.

*Smanjenje pora:* Iscedite vruću vodu iz natopljene krpe, utrljajte na nju penu blagog sapuna i nanesite je na lice. Kada toplota proširi pore, utrljavajte veoma nežno. Ponovite ovo nanošenje tople pene nekoliko puta, i prekinite odmah ako na koži primetite neku reakciju. Završite trljajući kožu komadom leda 30 sekundi.

*Sprečite fleke:* Jednom nedeljno uveče, napunite činiju vrućom (skoro ključalom) vodom i nagnite se nad njom, pokrivši glavu teškim peškirom, tako da para ne može da izlazi. Parite se 30 sekundi, a onda se umijte na uobičajen način.



**PRAVILNO MANIKIRANJE.** Sečenje zanoktica je pogubno! Kada to radite, ostaju mala, nezaštićena mesta oko nežnog korena nokta. Ona postaju gruba i neravna, i prouzrokuju rast bolnih zanoktica. Umesto toga, omekšajte i uklonite višak zanoktica, bez noža ili makaza, tako što ćete naneti hidratantnu kremu na bazu noktiju. Lagano potisnite nazad zanokticu. Ako jednom ili dva puta nedeljno izdvojite vreme za manikir, nikada nećete imati problem sa grubim, previše izraslim noktima.

## UPOZNAJTE SVOJ KOMŠILUK

Ako želite da uživate prednosti življenja u dobrom komšiluku, morate da budete dobar komšija. Nijedna porodica ni pojedinac, nemaju pravo da kvare komšiluk zanemarivanjem kuće i dvorišta ili odvratnim ponašanjem. Čak i ako ne poznajete komšije, dužni ste da poštujete njihova prava.

**ŽIVOT MEĐU DRAGIM LJUDIMA.** Razmislite šta znači gubitak komunalnih usluga. Dobra snabdevenost vodom, adekvatni kanalizacioni sistemi i dobri putevi su među komunalnim uslugama koje prosečna osoba smatra neophodnim. Život bez njih čini se nezamislivim. Pa ipak, komunalne usluge ne mogu da postoje ili da nastave da postoje, ukoliko ljudi neke zajednice nisu zainteresovani da ih imaju i da ih podržavaju. Za održavanje komunalnih usluga, svaki pojedinac bi trebalo da: (1) pametno glasa, (2) poštuje zakone i (3) podržava obrazovne, filantropske i verske institucije.

Svaki pojedinac, na neki način, zavisi od nekog drugog. Nemoguće je postići uspeh ukoliko drugi ljudi ne pomognu i ako vi ne pomažete drugima. To je razlog što je porodici potrebna pomoć svakog člana i što je zajednici potrebna pomoć svake porodice.

### Svaka osoba ima obaveze u zajednici, kao što su:

- ✓ Pridrđavajte se svih zakona, koji su kreirani zarad vaše zaštite.
- ✓ Održavajte čistoću svoje zajednice. Ne budite zagađivači.
- ✓ Pažljivo koristite knjige iz biblioteke i udžbenike koji su vam povereni.
- ✓ Iskoristite sadržaje koje pruža vaša zajednica: biblioteke, muzeje, igrališta, galerije i koncerte.
- ✓ Pomozite u unapređenju zajednice. Gradski zvaničnici obično pozdravljaju pozitivno interesovanje građana za pitanja zajednice.

## UMEĆE STVARANJA PRIJATELJA

Mnoge luksuzne stvari kupujemo novcem. Prijateljstvo je jedan od luksuza koje možemo kupiti samo vremenom. Prirodno, svi žele prijatelje i oni su svima potrebni, raznih uzrasta. Kroz prijateljstvo razvijamo saosećajnost jedni za druge. Ako ih steknemo, moramo uvek da budemo prijateljski raspoloženi i istinski prijatelji.

**UPOZNAVANJE.** Za nas je dobro ako poznajemo različite tipove ljudi – neke koji su živahni i neke koji su povučeni – jer nam svako od njih pruža nešto vredno. Pravo prijateljstvo znači posedovanje pravih prijatelja, koji su odani i uvek tu za nas. Pronaći nove prijatelje i negovati njihovo prijateljstvo predstavlja veliku radost. Zapamtite sledeće smernice:

OVI KVALITETI VAS ČINE DOPADLJIVIM	DA LI STE DOBAR PRIJATELJ?
<ul style="list-style-type: none"><li>• Zainteresovanost za druge.</li><li>• Spremnost da date sve od sebe da pomognete drugima.</li><li>• Ljubaznost – spremnost da se prema drugima ponašate onako kako želite da se prema vama ophode.</li><li>• Fleksibilnost – spremnost da se „popusti“.</li><li>• Pouzdanost – radite ono što kažete da ćete uraditi, pokazujući da vam se može verovati.</li><li>• Uredan lični izgled.</li><li>• Sposobnost da budete dobar slušalac.</li><li>• Smisao za humor.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Da li pažljivo slušate?</li><li>• Da li ste skromni?</li><li>• Da li se većinu vremena uzdržavate od toga da pričate o sebi?</li><li>• Da li odajete priznanje drugima?</li><li>• Da li se može osloniti na vas da ćete uraditi ono što obećate?</li><li>• Da li ste nesebični prema drugima?</li><li>• Možete li da kontrolišete svoj temperament?</li><li>• Da li se uzdržavate od sarkastičnosti?</li><li>• Da li se uzdržavate od svade?</li></ul>



Napravite razliku između angažovane diskusije i žestoke rasprave i izbegavajte ovo drugo. Uvek razmislite pre nego što nešto kažete.

## NAJBOLJI NAČIN ZA OBAVLJANJE STVARI

Ideja da bi stalna učtivost učinila društveni život previše krutim i suzdržanim potiče od pogrešne procene učtivosti. Istinska učtivost je savršena lakoća i sloboda. Ona se jednostavno sastoji u tome da tretirate druge onako kako želite da vas tretiraju. Grubost i vulgarnost su posledice obrazovanja i navike. I ne mogu se pripisivati prirodi. Priroda je graciozna, a izveštačenost, koliko god vešto prikriivena, nikada ne može da proizvede ništa ni upola tako prijatno. Savršenstvo elegancije ogleda se u prirodnosti; koliko je samo prirodnost bolja od imitiranja!

**UČTIVOST I LJUBAZNOST.** Osnova ljubavnih postupaka je briga o udobnosti, pravima i osećanjima drugih. Ovo donosi radost svima. Učtivost se očekuje od članova porodice, više nego od bilo koga drugog. Da li započinjete dan prijatnim „Dobro jutro” i osmehom? Čak i ako stvari izgledaju loše, smešite se. Uvek se zahvalite članu porodice za svaku ljubaznost. Kada tražite neku uslugu, uz „molim te” rezultat će biti mnogo brži i bolji. Ako ste nekad u nedoumici kako da postupite, uradite pokazujući obzirnost prema osećanjima drugih.

*Posebna napomena za bračne parove.* Najsrećniji bračni parovi posebnu pažnju posvećuju jedni drugima hiljadama sitnih stvari, koje se generalno smatraju previše beznačajnim i nevažnim. Pa ipak, od ovih trivijalnih stvari zavisi njihova stalna uzajamna ljubav. Rodendanski poklon praćen lepom rečju, ostavljanje najluksuznijeg voća za ono drugo ili najudobnije stolice, čak i navika da se uvek kaže: „Da li bi bio ljubazan...?” i „Hvala” – sve ove, naizgled trivijalne stvari umnogome utiču na sreću u kući. Uvek imajte na umu onu drugu osobu.



**MANIRI I BONTON.** Maniri i bonton su slični, pa ipak se razlikuju. Pod *manirima* se smatraju prirodni načini življenja i funkcionisanja, drugim rečima naše ponašanje, dok je *bonton* naziv za pravila ponašanja koja se poštuju u otmenom društvu. Poznavanje pravila bontona, šta da radimo u određeno vreme i na određenom mestu, pomaže nam da razvijemo graciozno ponašanje.

**Sledeća jednostavna pravila će obezbediti srećno domaćinstvo:**

1. Tretirajte svakog člana svoje porodice kao što biste tretirali nekog gosta.
2. Poštujte lična prava svakog člana porodice.
3. Budite lojalni prema svakom članu porodice.
4. Uvek budite ljubazni i učtivi.
5. Budite pažljivi prema starijima.
6. Zadržite probleme svog domaćinstva unutar kuće.

*Posebna napomena o deci.* Kako izreka kaže: „Majmun radi ono što vidi.” Deca imitiraju postupke i ponavljaju konverzacije; čak imitiraju i porodične stavove. Svaka osoba koja živi u nekom domu utiče na život deteta. Zbog toga stariji brat ili sestra moraju da shvate da će se ponašanje ili reči, bilo da su dobre ili loše, odraziti na mlađe članove porodice. Podučavajte ih pravim uzorima, navedenih u nastavku. Takav jedan uzor je važan, jer *ponašanje* otkriva *karakter*, pa bi dete trebalo da bude

- Prijatno i veselo
- Iskreno i pouzdano
- Snalažljivo
- Puno poštovanja za druge
- Prijatno u ophođenju
- Zanimljiv sagovornik
- Širokih shvatanja i taktično
- Da se dobro kontroliše
- Kooperativno
- Pravilno da se izražava
- Društveno

**POŠTOVANJE STARIJIH.** Ništa ne podstiče istinsku ljubaznost, koja proizlazi iz dobrog osećanja, koliko potpuno posvećivanje pažnje odraslima. Ima nečeg krajnje očaravajućeg i lekovitog u slobodnom i srećnom ophođenju između starih i mladih. Svežina i entuzijazam omladine razveseljava stare; a starost se može stotruko odužiti, svojim blagim maksimumima iskustva i mudrosti. Mladi i stari su previše odvojeni; mladi se međusobno druže i prepuštaju stare sebi samima. Čini se da sledimo princip da između ove dve životne krajnosti ne može biti saosećanja, dok u stvari može postojati ono najšarmantnije – saosećanje koje je obostrano produktivnije od bilo kog drugog. Šta ima lepše na svetu od zadovoljne i dobronamerne stare osobe!

**VEŽBAJTE SAMODISCIPLINU.** „Lični režim” je fraza koja opisuje disciplinu koju sprovodi pojedinac, kako bi bio čist, doteran i veseo. Razmislite o reči „režim”. Život u civilizovanom svetu, u zajednici zagledanoj u budućnost i u porodici vrednoj poštovanja, zahteva poštovanje određenih standarda ili pravila. Oni se odnose na poželjne karakterne osobine, kao i na čistoću. Lični režim je uspešan samo kada se pridržava ovih standarda, čineći ih tako pravilima. Nemojte odlagati, počnite odmah.

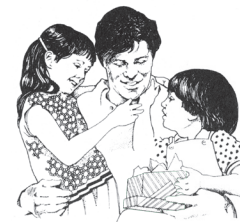


Pravilna nega zuba treba da bude deo svakodnevnog režima dobrog zdravlja. Mnoge bolesti potiču od loših zuba, a često se mnogo novca troši na lekare, što se može sprečiti ako su zubi dobro negovani.

## BITI DEO PORODICE

Jedna od glavnih svrha doma je odgajanje dece, tako da postanu srećna i zdrava. Pripadnost porodici daje čoveku osećaj sigurnosti, kao što je vidljivo i kod drugih koji žive kao vi. Svaki član treba da da svoj doprinos stvaranju doma. Nije fer da sva odgovornost bude na jednom članu. Porodica može da bude srećna samo uz neophodne stvari za življenje i ako svi rade zajedno i jedni za druge. Luksuz ne obezbeđuje sreću, jer on ne može da kupi zdravlje i zadovoljstvo. Često, ako porodica obitava u previše luksuza, sebičnost može da se uvuče u njihov život, a to samo vodi ka patnji i svađi.

**ODGOJ DECE.** Stanje duha roditelja bez svake sumnje utiče na dete. Stoga je prvo i najvažnije pravilo u vaspitanju da se roditelji vode svojim osećanjima i da se trude da im srce i savest budu čisti. Blagost, strpljenje i ljubav su ključni, naročito onim bespomoćnim malim bićima, koja su tek kročila na ovaj svet, gde je sve novo i neobično. Nežnost je blagost koja ulazi u dete kao sunčeva svetlost u pupoljak ruže, polako ali sigurno ga razvija da bude lepo i snažno.



Poput odraslih, bebe rastu bolje ako imaju sistematsku negu i određeno vreme za sve – hranjenje, kupanje, spavanje. Vreme hranjenja je najvažnije od svega, a svaki dan bi trebalo da imate plan za vreme kada se dete budi i kada spava. Sledi više informacija o ovim rutinama.

**ISHRANA.** Iako je najbolja hrana za decu majčino mleko, ovo nije uvek izvodljiva opcija. Tada se mora obezbediti dohrana. Postarajte se da su mleko ili dohrana sveži, a pribor čist i sterilisan. Za hranjenje na flašicu, zagrejte mleko do telesne temperature, stavljajući bocu u toplu vodu tik pre hranjenja.

**KUPANJE.** Neka soba bude bez promaje. Voda treba da bude topla. Imajte pri ruci kadicu sa vodom, krpe za pranje, mekane peškire, blag sapun, puder, pamučne ubruse i čistu odeću za bebu, spremnu da je obučete. Pre nego što skinete bebu, očistite nozdrve i uši (samo spolja). Operite lice i vrh glave sapunom i vodom. Zatim brzo nasapunajte i isperite telo, dobro podupirajući leđa. Nakon vađenja iz kadice, položite bebu na čebe i tapkajući osušite kožu. Obucite joj pelenu i odeću uz minimalno pomeranja; neka vam beba, koja nije dovoljno stara da sedi bez pomoći, leži u krilu i navucite joj odeću preko stopala.

**SPAVANJE.** Bebi je potrebno više sna nego odraslim članovima porodice i zato bi trebalo da spava u odvojenoj sobi. Stavite bebu da spava svaki dan u isto vreme, i dopustite joj dovoljno odmora.

**OSTALE OSNOVNE POTREBE I UPUTSTVA.** Nakon tri nedelje starosti, bebe bi trebalo svaki dan da budu napolju, osim ako vreme nije prijatno. Obucite bebi odgovarajuću odeću, kako za unutrašnje tako i za spoljne aktivnosti. Odaberite udobnu odeću, adekvatnih materijala, jednostavnog dizajna i koja ne sputava slobodu pokreta.

Tokom detinjstva i predškolskog uzrasta dete najbrže raste i formira karakter i zdravstvene navike. S obzirom na to da su beba ili malo dete previše mladi da uvide šta je najbolje, neophodno je savetovanje. Ne zaboravite da ih učite da je jedini siguran, kao i najlakši, način da, ako izgledate dobro, bićete dobro.

Tabela 3 bi trebalo da pomogne u prenošenju najboljih mogućih navika. Učite decu kako valja i ona će vas nagraditi.

TABELA 3. Učenje deteta dobrim navikama

NAVIKE U ISHRANI	HIGIJENSKE NAVIKE	NAVIKE VEŽBANJA	NAVIKE ODMARANJA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Raznovrsna ishrana.</li> <li>Odgovarajuća hrana, a ne samo omiljena.</li> <li>Dosta voća i povrća svaki dan.</li> <li>Jesti polako i temeljno.</li> <li>Jesti uvek u isto vreme.</li> <li>Piti najmanje šest čaša vode dnevno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kupanje svakog ili makar svakog drugog dana.</li> <li>Pranje zube barem dva puta dnevno. Poseta stomatologu barem dva puta godišnje.</li> <li>Redovno pranje ruku i lica.</li> <li>Pranje ruku pre i posle jela.</li> <li>Redovno menjanje donjeg veša, naročito nakon kupanja.</li> <li>Svakodnevno praznjenje creva.</li> <li>Staviti ruku na usta i nos kada se kašlje ili kija.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Igrati se napolju svaki dan.</li> <li>Boraviti na svežem vazduhu.</li> <li>Provoditi vreme napolju, na suncu, što je više moguće.</li> <li>Sedeti, stajati i hodati uspravno, kako biste razvili pravilno držanje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Popodnevi odmor.</li> <li>Rani odlazak na spavanje, u isto vreme, uz deset ili više sati sna.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Čist, udoban i kvalitetan veš.</li> <li>Uprasati se i zakopčati.</li> <li>Odložiti odeću i asesoare na svoje mesto.</li> </ul>	<p>NAVIKE LJUBAZNOSTI I ULIJUDNOSTI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Biti ljubazan prema roditeljima i svim drugim osobama.</li> <li>Pomagati drugima.</li> <li>Biti uljudan prema svima.</li> </ul>	<p>NAVIKE PONAŠANJA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sprovoditi ideje u delo, ako je ikako moguće.</li> <li>Raditi i igrati se bez prekidanja.</li> <li>Pričati prirodno.</li> <li>Biti posluštan, ali ne iz straha.</li> </ul>	<p>NAVIKE U IGRI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dobro se igrati sa drugim decom.</li> <li>Izabrati interesantne igračke.</li> <li>Rasporemiti igračke nakon igranja.</li> </ul>

## BRIGA O PACIJENTU

Brojni su slučajevi kada bolesti nisu toliko ozbiljne da je neophodno da se pacijent zadrži u bolnici, ali ipak mora da ostane u krevetu i da ima dobru negu. Tada neko u kući mora to da radi i treba da poseduje neka znanja o tome.

**KUVANJE ZA BOLESNE.** Jedna od najvažnijih stvari, koju mora znati osoba koja se brine o nekome kod kuće, jeste kako da pripremi i posluži hranu koja je neophodna pacijentu. Hrana je naročito važna, zato što organizam treba da se odupre bolesti i da je pobedi, a u mnogim slučajevima regulisanje ishrane je glavni tretman. Za specijalne dijetete ove vrste, osoba koja pruža negu u kući pažljivo će slediti instrukcije lekara u pogledu vrste, količine i načina pripreme hrane.

Kada pripremate bilo koju hranu za bolesnu osobu, pokušajte da to radite još pažljivije nego inače. Izgled hrane je veoma važan faktor i često toj osobi daje volju da jede, što u suprotnom ne bi mogla.

Bolesna osoba, koja se ne oseća dovoljno dobro da dođe do stola, veoma će ceniti posluženu hranu na poslužavniku. Trebalo bi da bude interesantan – čista krpa ili šustikle i posuđe da se sve lepo uklopi. Izgrebano ili napuklo posuđe eliminišati ako ima drugog. Pokušajte da zamislite sav pribor koji je neophodan da bi se pojedelo sve što je servirano, tako da osoba ne mora ništa da traži. Ne bi trebalo zaboraviti puter, šećer i so, ako će se koristiti, a čaša hladne vode je skoro uvek poželjna. Pokušajte da održavate temperaturu hrane, tako što ćete zagrejati posude, a jelo pokriti. Nakon svih vaših napora, nemojte se osećati loše ako poslužena hrana ne bude sva pojedena. Bolesni ljudi imaju ćudljiv apetit, a zdravi ljudi moraju biti strpljivi sa njima.



Budite veoma pažljivi kada pripremate poslužavnik za nekoga ko se ne oseća dobro.

**Dijete za bolesne mogu se klasifikovati na sledeće načine:**

1. *Tečna*, koja uključuje čorbe, mleko, kašice, krem supe itd.
2. *Mekana*, koja uključuje rožnata jaja, mlečni tost, žele itd.
3. *Blago čvrsta*, koja uključuje jaja, tost sa jajima, šparglu, krempite, pileći file, ostrige, kremaste kolače itd.
4. *Posebna dijeta*, koju određuje lekar za određeni slučaj.

**PREVAZILAŽENJE BOLESTI.** Ponekad se, uprkos našim naporima, ipak razboljevamo. Ako nabezete ili obolite od gripa, probajte recepte u nastavku, kao i ove predloge, koji bi vam mogli pomoći da ih izlečite.

- + Okupajte se u toploj kupki i ležite da spavate. Ovo će vas zagrejati, zaštititi od promaje i sprečiti da zarazite druge.
- + Pijte dosta vode.
- + Jedite samo lako svarljivu hranu, uz dosta tečnosti.
- + Postarajte se da imate urednu probavu.
- + Ako prehlada ne reaguje na kućno lečenje ili je praćena jakim kašljem, obratite se lekaru.

### Mlečni tost

Stavite 2 parčeta tosta na vruću posudu i prelijte preko njih 1 šolju vrućeg mleka, kojoj ste prethodno dodali 2 kašičice putera i ½ kašičice soli.

### Topla limunada

Operite i obrišite limun. Isecite tanku krišku iz sredine i ostatak iscedite u činiju. Stavite 2 kašike šećera ili meda, nalijte ¾ šolje ključale vode i procedite u šolju. Poslužite sa isečenom kriškom limuna na vrhu.



# Kulinarske veštine i umeća



„Blagostanje pojedinaca zavisi od hrane koju konzumiraju. Naši domovi mogu biti siromašni, naša odeća oskudna, ali hranu moramo imati.”

*K*ulinarska umetnost se kasno razvila, kao posledica kulture i povećanja bogatstva. Ona je neraskidivo povezana s neophodnošću ishrane, ali puka glad ne iziskuje kulinartvo. Samo kuvanje je često bilo posmatrano kao prezren posao. Poslednjih godina, srećom, uz uspon nauke, iznova se probudilo interesovanje za ovu temu, a obrazovani ljudi uspešnih karijera postali su generalno zainteresovaniji za ono što se dešava u njihovim kuhinjama.

Neophodno je da svaki domaćin i domaćica znaju ponešto o naučnim principima ishrane i da se trude da obroci koji se služe u kući budu zdravi i primamljivi. Ako smo „ništa drugo do ono što jedemo,” takođe smo i produkt svih uticaja kojima smo okruženi dok jedemo. Kako je dr Harvi V. Vajli, dugogodišnji glavni hemičar američkog ministarstva poljoprivrede, izjavio: „Promišljanje o onome što se kupuje za sto i njegova pravilna priprema, podjednako je umetnost kao i... pisanje poezije.” Ako je mudar domaćin vešt u pripremi i kombinovanju raznih namirnica, dnevni meni će biti adekvatan i ukusan.