Zeitschrift: Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis

Band: 14 (1892)

Heft: 16

Anhang: Koch- & Haushaltungsschule : hauswirthschaftliche Gratisbeilage der

Schweizer Frauen-Zeitung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 26.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Beitung.

Erscheint am driffen Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Dv. 4

April 1892

Die Gesundheitspflege im Hause.

Gar mannigfach verschieden sind die Anforderungen, welche an unsere Wohnungen geftellt werden, so verschieden eben als die Bewohner und ihre Verhältnisse selbst sind. Am genügsamsten sind wohl diejenigen, die sich glücklich schätzen, nur eine billige Unterkunft zu finden, ohne etwas Weiteres zu begehren. Sollte man's glauben, daß diese so leicht Befriedigten oft noch weit schwerer das für ihre Verhältnisse Passende finden, als diejenigen, welche nach jeder Richtung die höchsten Ansprüche stellen? Und doch ist's so. Denn die nichts weiter suchen, als ein billiges Unterkommen, das sind wohl die Aermsten unter den Armen, die, wie mit Retten an ein trübes Schicksal gebunden, alle Bitterniß bes Dafeins schon durchgekostet haben, die, aller Hoffnung baar, auch der Kraft zum Streben verlustig gegangen sind und nur noch einen Raum suchen, um sich vor der Unbill der Witterung und vor den Blicken Unberufener zu bergen. Daß da der Gesundheitspflege nicht nachgefragt wird, das versteht sich von selbst. Gine zweckmäßig gewählte und nach den Regeln der Besundheitspflege gehaltene Wohnstätte ift aber eine Hauptbedingung zur Ge= sundheit selbst. Und wem an diesem köstlichsten der Güter gelegen ift, der wird bei einer Wohnungswahl sein Hauptaugenmerk auf die hygiei= nische Lage und Einrichtung legen, und er wird darauf sehen, ob darin ohne besondere Hindernisse alle Bedingungen zur Gesundheitspflege erfüllt Licht, Luft und Sonne sollen zu unsern Wohnräumen freien Zutritt haben, die Abzugsröhren und Kanäle seien in tadellosem Zustande und mit Wasserverschluß versehen. An einem bis über das Dach reichenden Dunstrohr für die Aborte darf es nicht fehlen, und wo keine Wasserspülung vorhanden ift, muß streng barauf gesehen werden, daß die Deckel in diesem Raume stets geschlossen, die Fenster offen gehalten und für knappen Verschluß der Thüre gesorgt wird. Diese Ordnung muß aber im ganzen Haus, auf allen Stockwerken durchgeführt werden. Für fleißige Reinigung des Abfallrohres, so weit es erreichbar ist, muß Sorge getra-

gen werden, auch muß von Zeit zu Zeit eine Spulung mit Gisenvitriol oder Chlor vorgenommen werden. Die gleiche Sorgfalt wie dem Aborte muß auch dem Schüttstein zugewendet werden; dessen Ablaufrohr darf nicht in den Jauchekasten münden, noch darf das ablaufende Wasser im Ablaufkasten stehen bleiben, sondern es soll dasselbe durch Röhren mit genügendem Fall weggeleitet werden. Durchaus unstatthaft ist es auch, daß das erste Wasser von der beschmutten Kinderwäsche in den Schüttstein ausgegossen wird. Wo die genannten Unzukömmlichkeiten bestehen, da versieht das Abfallrohr die Stelle eines Schornsteins, der alle schlechten, frankmachenden Dünste beflissen in die Rüche hineinzieht. Wo die viel am Schüttstein sich aufhaltenden Frauen und Mädchen viel von Halsweh und dergleichen Uebeln heimgesucht werden, da ist die Ursache fast immer auf die aus dem Rohre aufsteigenden, schlechten Gase zurückzuführen. — Die Wohnung muß ohne viele Umstände leicht gründlich auszulüften und ein jeder Raum darinnen follte direkt oder indirekt der Sonne zugänglich sein. Je fleißiger die Luft in den Wohnräumen erneuert wird, um so gesunder ist es. Zum Aufheben ber gebrauchten und zum hängen ber gereinigten Wäsche muß ein besonderer Raum vorhanden sein, so daß nichts Derartiges in den Wohn- und Schlafzimmern Platz finden muß. Die Betten muffen täglich von Grund auf ausgelüftet, geschüttelt und gekehrt werden. Tannene Fußböden behandelt man mit Del, damit sie beim Reinigen kein Wasser einsaugen und nicht Anlaß geben zur bleibenden Durchfeuchtung. Gin ein= geölter Fußboden läßt wenig Staub aufkommen; die Reinigung ift nicht zeitraubend und kann daher viel öfter vorgenommen werden. Wenn immer thunlich sollen die Möbelstücke nicht unmittelbar an die Wände angestellt werden, sondern es soll die Luft zwischen beiden durchstreichen können. Schlimm ist's, wenn der Raum so beschränkt ist, daß die Möbel beim Reinigen nicht von der Stelle gerückt werden können, so daß der Staub sich in Menge anhäufen kann, der dann, emporgewirbelt, eingeathmet werden muß. Die Nachttöpfe muffen mit Deckeln versehen sein. Nachts ist es geboten, die Thuren und Schubladen der Nachttische gut geschlossen zu halten, den Tag durch sollen sie dem Luft- und Lichtzutritt geöffnet bleiben. Der Beleuchtung muß ein besonderes Augenmerk geschenkt werden. Die Lampen bedürfen täglich der gründlichen und bis in's Kleinste gehen= den Reinigung, wenn sie nicht einen üblen und der Gesundheit höchst nachtheiligen Geruch verbreiten sollen. Ein schlimmer Feind der häuslichen Gefundheitspflege in den Städten find die sonnenarmen, feuchten Wohnungen. Doch kann mit fleißigem Lüften nach diefer Richtung vieles verbeffert Wo es feucht ist, muß strenge barauf gesehen werden, daß die Möbelstücke nicht direkt an die Wände angestellt werden. In schattigen, feuchten Wohnungen muß auch besonders der Rüche größere Aufmerksamkeit gewihmet werden. Rupfer- und Messinggefäße bürfen niemals zur Benutzung gelangen, ohne vorherige Reinigung und gründliches Trocken-Ein wunder Bunkt ift ferner der Rehricht= oder Abfallfübel, der nur zwei Mal in der Woche geleert werden kann. Da müssen alle Abfallftoffe aufgespeichert werben, welche die Hygieine von ihrem Standpunkt aus unverzüglich beseitigt haben will. Da foll die Hausfrau nun in erster Linie darauf sehen, daß der Abfallfübel mit einem aut schließen= den Deckel versehen werde und daß beim Ginschütten von solchen Dingen, die in Gährung übergehen, diese stets mit Asche überdeckt werden. Unter der Gefundheitspflege im Hause versteht sich von selbst die Pflege des Körpers durch zuträgliche Nahrung, zur rechten Zeit, in richtiger Auswahl und in mäßiger Weise gereicht, durch den richtigen Wechsel von Arbeit und Ruhe, von geistiger und förperlicher Bethätigung, durch tägliche Waschungen und Bäder, sowie durch zweckmäßige Kleidung und gesundheitsmäßige Lagerung zur nächtlichen Rube. Wem das Streben nach richtiger Gesundheitspflege in Fleisch und Blut übergegangen ift, der wird bei der Wahl einer Wohnung gerne ein Opfer bringen an der Eleganz seiner persönlichen Erscheinung und feiner häuslichen Sinrichtung, um der Gefundheit eine Zulage machen zu können. Denn wer gefund ift, suche es zu bleiben; wer es aber nicht ist, der trachte mit allem Fleiß darnach, cs zu werden.

Für Küdje und haus.

Kartoffelhouletten. Die Kartoffeln werden mit der Schale getocht, so rasch wie möglich geschält, durch die Gemüsepresse gedrückt, ein Stück süße Butter, einige Eier, das nöthige Salz und etwas geriebene Muskatznuß dazu, zu Bällchen oder Würstchen geformt, diese in Eiweiß und gezriebenem Brod umgekehrt und in Fett schwimmend gebacken.

Bebackenes Karkoffelpurée. Die gesottenen, geschälten und noch heiß durch die Presse gedrückten Kartoffeln werden mit etwas Milch und Butter und dem nothwendigen Salz sein verrührt. Mit einigen Eigelb vermischt, soll es eine steise Masse geben. Diese wird in eine ofenfeste Schüssel hoch angerichtet, mit geriebenem Käse dick bestreut, mit zerlassener süßer Butter beträuselt und im Bratrohre schön gelb gebacken.

Sauerampfer, Melde, Brunnenkresse und Löwenzahn, die nun jung und zart hervouwachsen, sind als Frühlingsgemüse sehr geschätzt. Man versliest sie rein, wäscht sie aut durch und läßt sie in kochendem Salzwasser

aufsteigen. Dann legt man sie in einigemal erneuertes faltes Wasser und hackt sie fein. Sie werden gekocht wie Spinat. Sehr beliebt ift es, bem Spinat etwas von diesen Kräutern beizumischen.

Pricko. In eine ofenfeste Schüssel oder Form werden schichtenweise rohgeschälte, in feine Scheiben geschnittene Rartoffeln und gang fein geschnittenes, robes, mürbes Rindfleisch gefüllt; Salz, Pfeffer und ausgebratene Speckstückehen ober Butter bazwischen, mit faurem Rahm übergossen und zwei bis drei Stunden langfam gebacken. An Stelle des geschnittenen Rindfleisches lassen sich auch feine Schnitten von Schweinefleisch oder Rippchen von zartem Schaffleisch verwenden. In letzterem Falle werden geschnittene und in Butter gedämpfte Zwiebeln beigefügt.

Schweinscotelettes werden entweder mit Pfeffer und Salz eingerieben, mit Waffer auf's Feuer gefett, die Pfanne zugedeckt etwas dämpfen laffen. Nachher aufgedeckt, läßt man die Brühe eindämpfen und die Cotelettes schön gelb braten. Zur Sauce wird das nöthige Wasser mit etwas Fleisch=

ertrakt zugegeben und das Angebratene sorgfältig losgekocht.

Auf eine andere Art werden die vorgerichteten Cotelettes auf beiben Seiten im Fett gelb gebraten und auf heißer Platte angerichtet, gut zugedeckt und an die Wärme gestellt. In das ausgebratene Fett wird etwas Mehl gerührt, etwas saurer Rahm beigegeben, ober süßer Rahm mit etwas Zitronensaft. Dies wird aufgekocht und über die Cotelettes angerichtet.

Baferschleimsuppe ohne Reischbrühe (für 6 Personen). Man dämpfe ein Stücken Butter mit einer fein geschnittenen Zwiebel, etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuß auf 2 Liter siedendes Wasser, rühre 6 starke Eglöffel Hafermehl in frischem Wasser glatt, gieße sie in die siedende Flüssigkeit und lasse eirca 3/4-1 Stunde kochen und rühre mit etwas Ei und Milch oder Rahm ab.

Schnitt-Bohnensuppe (für 6 Personen). Zwei Eglöffel Mehl in Butter oder Fett braun röften mit ein wenig fein geschnittener Zwiebel, gute Fleischbrühe bazu gießen und 60-80 Gramm getrocknete Schnittbohnen oder 1 Pfund frische; erstere ca. 1/2, letztere 1 1/2 Stunden darin kochen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und etwas Bohnenkraut mürzen.

Linsensuppe (für 6 Personen). Man rühre 6 Eglöffel voll bestem präparirtem Linsenmehl in frischem Wasser glatt und toche bann in eirea 2 Liter siedender Fleischbrühe ungefähr 1/2 Stunde auf, wobei man etwas braun geröstete Zwiebel und Brodstückhen, Salz und Pfeffer nach Geschmack dazu thut. In Ermangelung von Fleischbrühe setzt man der Flüssigkeit während dem Kochen etwas Fett und Fleischertrakt zu.

Omelette mit Weißbrodschnitten. Die Brodschnitten werden durch kalte Milch gezogen, abgetropft und in der Pfanne mit dazwischen gelegten Butterstückhen auf beiden Seiten gelb gemacht. Als süße Platte wird Zucker dazu gestreut, auch gereinigte Rosinen; andere lieben das Gericht gesalzen, etwas Pfeffer dazu gegeben und geriebenen Käse darauf gestreut. Ueber die Masse, sei sie gesalzen oder gezuckert, wird der Omesletteteig gegossen, mit einem Schäufelchen oder Messer fleißig gelöst und auf beiden Seiten schön gebacken.

Gierspeise. 6 hartgekochte Gier werden geschält, sein geschnitten, 70 Gramm Butter mit 2 rohen Giern leicht gerührt, Salz, Pfeffer, Musstatnuß dazu, eine Hand voll geriebenes Weißbrod dazu und die geschnitztenen Gier. Die Masse wird in einer gut mit Butter ausgestrichenen Form eine halbe Stunde gebacken und umgestürzt zu Tische gegeben.

Rleine Formkuchen. 125 Gramm Butter leicht gerührt, nach und nach 6 Eier und ½ Kilo Mehl mit ¼ Liter lauwarmer Milch versrührt und etwas Salz dazu. Die gut ausgestrichenen Förmchen werden kaum halb voll mit dem Teig gefüllt. In heißem Ofen rasch gebacken, müssen die kleinen Kuchen inwendig ganz hohl sein.

Zwiebackschnitten. Geröstete Zwieback in Wein geweicht, werden gut abgetropft in Butter gebacken und noch warm gut mit Zucker und Zimmet bestreut.

Bebackene Igel. Von Schild oder Semmelbrödchen wird die Kruste am Reibeisen abgerieben, einige Eier werden mit gesüßter Milch verrührt, die Brödchen darein geweicht und zuerst in geklopftem Ei und nachher in der abgeriebenen Kruste gekehrt, mit geschälten und gestistelten Mandeln gleichmäßig gespickt und in Butter schwimmend in beständiger Bewegung langsam gebacken, bis die Mandeln hellgelb sind. Man servirt dazu ein Compot.

Rartoffeln mit Specksauce. Zu Specksauce schneidet man den Speck in kleine Würfel und bratet diese aus, bis sie schön gelb sind, rührt etwas Mehl ein und läßt es gelb anlausen, gibt auch etwas sein geschnittene Zwiebeln bei , nebst Pfeffer und dem nöthigen Salz. Mit Wasser oder Fleischbrühe abgelöscht und mit etwas Essig gewürzt, wird die Sauce über gut abgekochte Kartoffeln geschüttet und damit etwas durchgeschwungen.

Briesmehlsuppe mit Rosinen. Schöne Rosinen werden gut gewaschen und in dem zur Suppe nöthigen Wasser zum Kochen gebracht. Hierauf streut man unter beständigem Umrühren Griesmehl ein, fügt Salz, Zucker, etwas ganzen Zimmt, auch ein Stückchen Zitrone bei und läßt die Suppe etwa ½ Stunde auf schwachem Feuer ziehen. Man fügt etwas Wein bei und gießt die Suppe über ein feinverquirltes Ei.

Biftiges Rochgeschier hat kürzlich mehrere Mitglieder einer angesehe= nen Familie Berlins in große Gefahr gebracht. Geheimrath G. hatte eines Abends mit den Seinen Maccaroni und Schinken verspeist, worauf die gesammten Tischgenossen von heftigem Erbrechen, Herzklopfen und furchtbarer Todesangst befallen wurden. Der herbeigerufene Arzt, welcher über den Fall in der Münchner "Aerztlichen Rundschau" berichtet, glaubte zunächst in einer Beimischung schädlicher Farbstoffe zu den Maccaroni die Ursache vermuthen zu dürfen, bis seine Aufmerksamkeit auf das emaillirte Rochgeschirr gelenkt murde. Dieses war anscheinend tadellos, aber die Art der Bergiftung wies so sehr auf Blei hin, daß der Arzt sofort etwas Effig in dem Geschirr tochte und diesen dann mit etwas Schwefelmafferstoff versette. Augenbricklich zeigte sich die bekannte Schwarzfärbung, welche das sicherste Kennzeichen des Bleies ist. Die Emaille des Rochgeschirres hatte trot guten Aussehens den schweren, gesundheitsschädlichen Fehler, daß sie Blei aus Glasur beim Rochen mit fäuerlicher Speisen an die letztern abgab. Der "Aerztlichen Rundschau" zufolge hat man in der oben angegebenen Prüfung das sicherste Mittel, um gesundheitsschädliche Emaille von unschädlicher sofort unterscheiden zu können. Bei der außerordentlich häufi= gen Verwendung emaillirten Rochgeschirres ist es wohl anzurathen, sich in dieser Beziehung vorzusehen, namentlich wenn die Emaille nicht mehr gang frisch ist. Ganz kleine Dosen Blei können chronische Unterleibserkrankungen mit sehr heftigen Erscheinungen, größere Dosen, wie in obigem Falle, ernste akute Erkrankungen verursachen.

In Schlesien ist der interessante Versuch gemacht worden, im Herbst Kartoffeln zu legen, das Kraut beim Eintritt des Winters niederzulegen und mit einer zehn Zoll starken Strohschicht zu bedecken. Der Kand der Beete wurde mit Laub eingedeckt. Nun sind die neuen Früchte völlig reif, gesund und wohlschmeckend und von der Größe der so theuren Malta-Frühkartoffeln. Die Sache ist auch hierzulande des Versuches wohl werth.

Sparfamkeit.

Wer sparsam ist, strebt zuerst nach dem Nothwendigen, dann nach dem Rütlichen und erst zuletzt nach dem Angenehmen. Er denkt dabei auch nicht blos auf den gegenwärtigen Mugenblick, sondern auch an die Zukunft. Und da es völlig ungewiß ift, was man in der Zukunft nöthig brauchen oder sich wünschen wird, so soll man suchen, sich für künftige Bedürfnisse das Nöthige zu sparen an Geld ober an Geldeswerth. heißt nicht umsonst: "Wer kauft was er nicht braucht, wird bald verkaufen mussen was er braucht." Kaufen wir darum nichts Entbehrliches, ohne daß wir längere Zeit hindurch den beabsichtigten Einkauf bedacht und überlegt haben. Gine andere Regel ber Sparsamkeit verlangt, daß man das was man besitzt wohl ausnütze, es bestmöglich schone und nichts zu Grunde gehen laffe. Wie wenig aber wird diefes Schonen und Ausnüten sogar von Frauen und Töchtern verstanden. Da wird mit theuren Rleiderschleppen der Straffenschmutz und Staub zusammengekehrt; der nicht rechtzeitig geflickte Rig wird zum unverbefferlichen Loch. Gine Naschwaare, furz vor der Mahlzeit genossen, macht daß diese größtentheils unberührt bleibt, zu Grunde geht, u. f. w. Manche kleine Ausgabe, mancher Berlust wird nicht vermieden, weil dem Kleinen keine Bedeutung beigemeffen wird; aber selbst Kleinigkeiten werden bedeutend, wenn sie oft wiederkehren. Auf ein Endchen Bindfaden, auf eine Stecknadel zu achten, gilt freilich für pedantisch und ist auch oft nicht der Mühe werth, wenn es mit einem großen Aufwande an Zeit und Mühe verbunden ift. Doch wer sich einmal an folche Achtsamkeit gewöhnt, den koftet sie dann kaum einen Gedanken, und so ist diese aute Gewohnheit, früh angefangen und sorglich beibehalten, ein Gewinn für bas ganze Leben.

Im Frühjahr ist die beste Zeit, um den im Hause so lästig werdens den Insetten mit Wirksamkeit den Krieg zu erklären. Der Vernichtungsstrieg gegen allerlei Ungezieser, das kriechend und hüpsend, fliegend und huschend in Zimmer, Küche und Keller haust, muß energisch und anhaltend betrieben werden. Da ist zuerst die diebische Maus. Die Hausfrau muß ihr eigenhändig die Arsenikpille und die mit Phosphorsalbe bestrichene Brodscheibe in das Schlupsloch stecken; sie darf dies nie jungen, unerstahrenen Miethlingen überlassen. Später müssen die Mäuselöcher mit Glasscherben gefüllt und mit Mörtel ausgekittet werden, damit nicht neue ungebetene Gäste die alten Gänge benutzen. Die gleiche Phosphorsalbe vertilgt auch die so unappetitlichen Schwabenkäser, die, wo sie einmal sich

eingenistet haben, sich massenhaft vermehren. Weniger gefährlich als dieses ist Insettenpulver und pulverisirter Borar zu gleichen Theilen; sie sterben massenhaft bavon. Dennoch fann man nicht erwarten, daß sie schon ben ersten Vernichtungsversuchen vollständig weichen. Von Zeit zu Zeit wird noch junge Brut zum Vorschein kommen, und sobald solche bemerkt wird, muffen von Neuem alle Fugen der Fußböden, muß hinter den Defen und um den Kochherd gründlich ausgestrichen werden. Mit eben solcher Beharrlichkeit mussen Flöhe und Wanzen vertilat werden. Man meint jetzt schon im Gebrauche von Insettenpulver eine genügende Abwehr gefunden zu haben und für gelegentliche Einwirkung dieser Thierchen ist es wohl ein probates Mittel, wo aber durch alten Bauschutt, der leider immer noch zur Füllung der Böden benutt wird, diese Plage auch in ganz neue Häuser verpflanzt wird, bleibt ein ganz energisches Ginschreiten geboten, wenn man diesem Uebel jemals Meister werden will. Es gibt kaum ein sichereres Mittel gegen die lästigen Flöhe, als ein tägliches Aufwaschen der Zimmerböden, welchem Wasser per Kübel 30 -40 Tropfen Lavendelöl beigemischt wurde. Es muß der ganze Zimmerboden damit befeuchtet werden, ganz besonders unter den Betten und anderen Möbelstücken. Schon am ersten Tage zeigt sich eine gute Wirkung, und nach öfterer Wiederholung wird man sich von dieser Unannehmlichkeit vollständig be-Schwerer wird die Vertilgung der Wanzen, doch ist auch diesen schlimmen Ruhverderbern mit sicherem Erfolge beizukommen. probates Mittel hat sich die Waschung mit einer kochendheißen Alaunlösung 1 Pfund Alaun wird in 4 Litern Waffer aufgekocht. bewährt. Mit Dieser Flüssigkeit wird vermittelst eines Pinsels jede Bertiefung, jede Rite und Fuge in den Bettstellen, an den Wänden und am Fußboden außgebrüht. Alaun ist der Gesundheit niemals schädlich und darf selbst in Kinder- und Krankenzimmern ohne Bedenken angewendet werden. haben auch verschiedene Mittel, um die etwa an den Wänden haftenden Unsteckungsstoffe unschädlich zu machen und die Luft in unsern Wohnräumen zu reinigen; sie entwickeln aber einen scharfen, unangenehmen und für viele gesundheitsschädlichen Geruch. Das angenehmste und unschäd= lichste Verfahren zur gründlichen Desinfizirung ist die längere Zeit anhaltende Dämpfung mit tochendem Effig, dem ein Löffel voll grob gestoßener Gewürznelken beigegeben wurde. Es läßt sich dies auf einem Spiritus= oder Gasflämmchen leicht bewertstelligen. — Das Einstreuen von frischem Insektenpulver und das Einnähen in gestärkte Tücher ist das beste Mittel, um die Motten von den Winterkleidern fern zu halten.