

Žena in družba

Obrekovanje

Obrekovanje je zelo grda, v človeški družbi splošno razširjena napaka. Doma je brez razločka povsod, a najbolj jo občutijo po malih mestih, trgih in vaseh. Obrekovanje izvira navadno iz dolgočasja, čenčavosti ali zlobe. Po malih krajih teče življenje enolično, pomembnejših dogodkov ne poznajo, a ljudje si vendar žele novic; ker pa novic ni, si delajo sami iz vsake malenkosti senzacija. Iz dolgega časa so silno radovedni in srečni so, če kaj slišijo ali vidijo, o čemer je mogoče ugibati, razsojati in pripovedovati. Tako pretiravajo, izpreminjajo komarje v vole, miške v leve. Tako se jim iz malenkostne istine izrodi in iz maličič velika laž. Iz zaupnega prišepetavanja se izcimi škandal in često nesreča. Zakaj, kakor nastane lahko iz snežne kepe strašen plaz, ki ruši in ubija, nastane često iz neprevidno izrečene besede velika afera, ki razbija vezi prijateljstva, sorodstva in najširše družbe. Zaradi dolgega jezika in nepremišljenega čenčanja se pretaka ogromno solza, se ranja mnogo src, se izživlja jeza, sovraštvo in maščevalnost z nedoglednimi posledicami. Obrekovalci in obrekovalke so za vsak kraj in za vsako družbo nesreča in prava šiba božja. V malih krajih so razmere tako tesne, da vidijo drug drugemu skozi okna v stanovanja, slišijo vsak razgovor, opazijo vsakogar, ki prihaja ali odhaja. Vsaka soseda duha, kar druga kuha in pozna tuje rodbinske razmere skoro bolje kakor lastne. Dogodke in razgovore pripoveduje po svoji domišljiji in zmerom v čim slabši luči. Svoja ugibanja zapuza prijateljici, ki jih pove zopet drugi v še pohujšani in pokvarjenejši obliki. Tako gre novica od ust do ust, vedno grša in zlobnejša.

Potem gorje možu, ženi, dekletu ali mladeniču, ki je žrtev takega obrekovanja! Često začetnik ali začetnica obrekovanja sploh ni mislila nič hudega s svojo neprevidno novico; toda ko jo čez nekaj dni sliši zopet, je sama nič več ne pozna. Dobila je obliko, da se poštenjak zgraža nad njo. Zaman je, da je rotila zaupnico, naj ostane novica njuna stroga tajnost, zaman je vsakršna častna beseda, da bo zaupnik molčal ko grob. Obrekovalci se naslajajo ob lastnem čenčanju, pretiravanju in poniževanju žrtve. Saj v ljudeh

je toliko nezavedne zlobe in hudobe in neverjetno je, da nekateri najrajši govorijo in poslušajo o drugih, celo o svojih takozvanih najboljših znancih in prijateljih najslabše in najgrše. Že stari Rimljani so rekli, da je človek človeku volk: zver, ki le oprezuje, kako bi tovariša naskočila in raztrgala.

Kako se ogneš obrekovanju? Ako nikomur ne zaupaš intimnosti, ki se tičejo izključno tvoje rodbine, ako govoriš o dragih le dobro ali pa molčiš, če o njih nič dobrega ne veš, ako vsak poizkus obrekovanja takoj ustaviš in resno izqaviš, da se v tuje zadeve načeloma ne vtišča, da te tuje razmere prav nič ne zanimajo. Zavrni vsako prinašanje „pošt“ in reci, da ne verjameš ničesar, česar sama ne vidiš in ne slišiš. Ko bodo videli, da si nepristopna za čenče, si poiščejo poslušalcev drugod. Drži se načela: Srebro golk, zlato molk! in brzdaj svoj jezik v družbi do skrajnosti.

Razgovor v družbi

Malomeščanska enoličnost je tako močna, da mnoge tudi nehote potegne za seboj. Pridete v družbo in ne veste kaj bi govorili; izvestne ženske kar nevede začno obrekovati. Večinoma ste gospodinje in matere; ste naročnice tega ali onega lista, ki uči, kako vzgajati otroke, govori o gospodinjstvu, zdravstvu itd., prinaša vesti, važne za sodobni ženski svet, vzorce za ročna dela vseh vrst; gotovo berete romane, pa tudi poučne članke in razne pesmice. V dnevniki imate zopet razne feljtone in podlistke, kritike, poročila o novih izumih, važne politične, gospodarske in sportske vesti. Vse to daje primer-no gradivo za razgovore, ki bodo dostojni značajne in pametne žene. Samovzgoja in samozobrazba žene v kulturnem, političnem in gospodarskem področju je danes tem važnejša, ker živimo v dobi borbe za enakopravnost žene kot državaljana. Prej ali slej bo žena dobila politične pravice; zato se je treba že sedaj privaditi na take stvari, da ne bi naenkrat bile postavljene pred gotovo dejstvo, nepripravljene in nesposobne. Zato posezajte za knjigami vsake vrste, da boste sposobne udeleževati se vsakega razgovora in priti v vsako družbo. Res je, da se razgovori o znankah ne dajo izključiti, toda

bodite pametne in uvidevne žene, v vsakem primeru blage sodnice in polne razumevanja za tuje težkoče. Vse razumeti pa se pravi vse odpuščati. Mogoče bo katera rekla: „Jaz ne utegnem, da bi se toliko brigala za časopise, knjige in druge podobne stvari.“ Toda čas se že najde, če boste same hotele. Zaradi gospodinjstva in hiše ne smete puščati v nemar telesne in duševne izobrazbe, ako nočete, da ste dolgočasne družbi, možu in svoji deci!

Z. P.

*

Mati in hči. Kakor marsikaj drugega, se je tudi razmerje med materjo in polodraslo ali docela odraslo hčerjo dokaj

izpremenilo. Prav lepo je, da veže mater in hčer ljubeznivo tovarištvo, toda to tovarištvo ne sme obstojati v tem, da nosi hči materine obleke, klobuk, rokavice in nogavice, da jo kliče po imenu in jo komandira. Mnoge še skoraj nedorasle hčere rastejo z vsakim centimetrom najmanj za pet centimetrov preko materine glave. Žato se vedejo do nje morda sicer prav ljubeznivo in pristrčno, toga gledajo nekam zviška nanjo, pokroviteljsko, kakor da je ne jemljejo resno. Mati take hčere navadno nima dosti besede v hiši, razen takrat, ko je s hčerjo slučajno istega mnenja. O kaki zaupnosti med njima ni govora. A kdo je kriv?

Zdravstvo in kozmetika

Higijena ob menstruaciji

L. Hočevar-Meglič

Menstruacija je izloček krvi in sluze, ki pride iz mrenaste podlage maternice, se pojavi v času pubertete (doba ko deklica dozoreva, t. j. navadno med 12. do 14. letom) prestane v dobi nosečnosti in preneha popolnoma v dobi klimakterija (doba, ko ženska ne more več imeti otroka). Izločena kri je nekaj mrtvega in zato se hitreje razkraja in širi neprijeten duh. Ob menstruaciji se moramo umiti vsaj dvakrat na dan, ako nimamo prilike umiti se pri vsakem menjanju obveze. Tista žena, ki ji siromašne razmere ne dopuščajo, da bi imela zase poseben umivalnik, naj se umiva tako, da vliiva toplo vodo na krpo in izpira tako dolgo, da je popolnoma čista. Ako pa nam ni nikakor mogoče umivati se s toplo vodo, potem se lahko umivamo z alkoholom. Umivanje z alkoholom je zelo praktično in še bolj higijenično kakor z vodo, ker alkohol razkuži. Čistemu alkoholu, ki ga dobimo v drogerijah lahko primešamo malo vode. Alkohol vlijemo na malo vate ali mehko krpico. Tako umivanje se lahko opravi tudi tam, kjer se dela, saj je vedno mogoče najti trenotek, da se lahko oddalj na samotni prostor.

Umivati si spodnji del telesa tam, kjer si ve same ali drugi umivajo obraze je skrajno nehigijenično in neokusno, pa če umivalnik potem še tako umivate. Za tako potrebo se vedno najde pri hiši kaka druga posoda, ki pa naj služi samo temu namenu. Vodi za izpiranje je treba primešati nekaj kapljic lizola, ali kako drugo razkužilno sredstvo. Obvezo je treba menjati prve dni najmanj 5 krat na dan, ali pa še večkrat, če je to potrebno in nam ne manjka obvez. Vsakokrat ko menjamo obvezo, se tudi umijemo, bodisi z vodo ali alkoholom. Napojene obveze moramo takoj izprati in posušiti ter po končani menstruaciji skupno dobro prekuhati, posušiti na solncu ter zaviti v čisto

krpo, kjer naj čakajo prihodnje uporabe. Obveza se pripne na poseben pas. Lahko jo pripnemo tudi na pas od nogavic, toda to velja samo za podnevi. Zato je bolje, da imamo zato poseben pas, ki ga lahko obdržimo na sebi tudi ponoči. Tak pas si lahko napravi vsaka ženska sama. Iz belga in mehkega blaga naj si napravi približno 5 cm širok pas, ki naj se zapne z gumbom na strani. Spreddaj in zadaj pa naj dostavi podaljšek, približno 15 cm dolg. Na ta podaljšek naj se pripne obveza z varnostno iglo. Ta način pripenjanja obveze je od vse drugih najbolj praktičen.

Menstruacija se pojavi pri zdravi ženski vsakih 28 dni. Takrat dozori v jajčnikih po eno ali več jajčec, ki se po posebnih cevkah počasi spuščajo v maternico. V tem vodu se ali sreča z elementom drugega spola, ali pa pogine. V prvem slučaju žena zanosi in ne dobi več menstruacije, v drugem primeru žena ni zanosila in jajčece se izloči z menstruacijo.

V času menstruacije telesna moč žene precej oslabi. Slika na prihodnji strani nam kaže, kdaj in koliko smemo zahtevati od svojega telesa.

Načrtanih imamo 28 dni. Menstruacija se je pojavila 14. tega v mesecu in je prenehala 19., trajala je torej 5 dni. Močna črta, ki teče preko zaznamovanih dni skozi temno podčrtani del, nam kaže, kako se moč ženske dviga in pada tekom teh 28 dni.

Nekako tri dni pred menstruacijo ima žena največ moči in najmanj jo ima četrty dan med menstruacijo. Peti dan se začne moč potem zopet dvigati, četudi menstruacija takrat še ni končala, ter se nekaj dni hitro dviga. Peti dan zopet nekoliko pade in ostane na tej višini približno deset dni. Od tu se začne moč zopet dvigati in doseže višek tri dni pred menstruacijo. Žena najtežje zanosi zadnjih deset dni pred menstruacijo in najlažje takoj po menstruaciji.

doba menstruacije

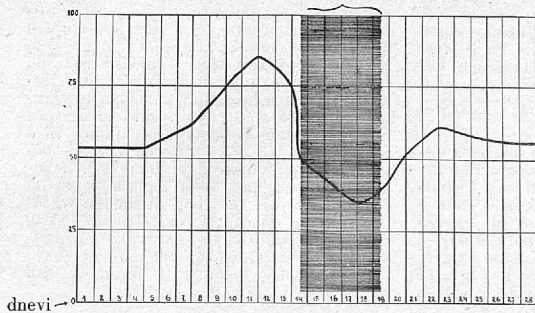


Diagram mesečnega cikla žene.

Vsaj prve štiri dni menstruacije moramo nekoliko več počivati, kakor navadno. Saj to ne pomeni, da bi ne smele opravljati vsakdanjih dolžnosti, vendar ni potrebno, da opravljamo težja dela, ki lahko počakajo nekaj dni. V času menstruacije se žena hitreje utruji, veliko jih je, ki jim močno utriplje srce, dobijo močan glavobol, mrzle, težke in boleče noge. Dostikrat se celo želodec upre zavžiti hrano in jo vrže ven. Seveda imamo tudi take ženske, ki jim menstruacija ne dela prav nobenih težav.

Ženska je fizično manj močna kakor mož. Njena kri vsebuje več vode kakor moška in ima manj rdečih krvnih teles, ki dajejo človeku energijo. Zato se je treba med menstruacijo ogibati vseh tistih del, ki zahtevajo napora. Posebno škodljiv je ples v poznih večernih urah in v neprezračanih prostorih. Nikdar pa ni mogoče dovolj poudariti, kako zelo škodljivo je zadrževati v sebi vodo po cele dolge večere v družbi, kar se tako pogosto zgodi pri mladih dekletih, ki si ne znajo pomagati iz družbe.

Nimamo samo dolžnosti do nas samih, temveč tudi do drugih, posebno pa do tistih, katerim me ukazujemo delo. Menstruacija se ne ozira na stanove, vse jo približno enako občutimo: Žena na polju, v tovarni, v uradu, doma ali kjerkoli. Kako težko je mladi deklici ob času menstruacije, ko jo bole noge, da prestopa z ene na drugo, v obraz je bleda, kakor da nima kapljice krvi, pa mora ves dan stati pri svojem delu. Nič boljše se ne godi v takih trenutkih gospodinjski pomočnici, ki ne more nikomur povedati, nikomur potožiti, nihče je ne pogleda ali vpraša, kako se počuti. Ona mora brez ozira na svoje izredno stanje, opraviti svoje delo, prinesiti običajen zaboj premoga iz globoke kleti v visoko stanovanje ali cel dan prati i. dr. Vsaj tistih del, ki so prav za prav za moške moči, bi ne smeli za-

htevati od nje v tistih dneh. Kako dobro se zdi gospodinjski pomočnici, če ji gospodinja naroči, naj odloži to ali ono delo na jutri in naj danes dela kaj lažjega. Zaradi tega ne bo propadlo nobeno gospodarstvo, še manj pa gospodinjstvo. Bodimo nekoliko bolj človekoljubne in socialno čuteče. Noben človek ni manj vreden, posebno pa telesno ne.

Vse matere bi morale pravočasno poučiti svoje hčerke, kako se jim je ravnati, kadar dobijo menstruacijo. Povejte deklicam, kaj jih bo nekoč iznenadilo in pomagajte jim pripraviti vse potrebno. Bolje je, da jim povejo matere same, kakor da morajo zvedeti od kake druge strani na žaljiv način. Matere ne bi smele biti otrokom samo matere, temveč tudi prijateljice, da jim otroci lahko zaupajo vse tajne svojega srca.

Kaj pa je menstruacija, da se je tako sramujemo in se nam zdi tako grda? Smo si mar me ženske same ustvarile svoje telo s takimi neprijetnimi in grdimi pojavami? Ali nam je Bog dal nekaj takega, kar nas ponižuje? Grdo in sramotno je samo takrat, če se ženska dovolj ne umiva in se radi razkranjanja krvi širi okrog sebe neprijeten duh. To pa je ženska lenoba, ki res zasluži zgražanje in obsojanje.

Menstruacije se pa nam ni treba pred nobenim človekom sramovati, ako je potrebno, da moramo povedati. Nekoč mi je neko preprosto Irsko dekle povedalo, da ji je duhovnik pri spovedi rekel, da je manjši greh zatajiti menstruacijo, kakor pa jo priznati. Vsak tisti, ki si bo dovolil neumestno ali nesramno opazko, je v prvi vrsti velik revež, ker nima nobene srčne kulture.

Matere ali očetje bi morali tudi dečke opozoriti na to stanje njihovih sester. Tak otrok bo vse drugače gledal svojo mater, sestro, nevesto ali pozneje ženo. Saj mu je že njegova mati povedala, da je treba žensko v tistih dneh nekoliko bolj varovati.

*

Če se te loteva nahod, hitro vlij v vodo 1—2 kapljici joda in to izpij. A tudi pozneje zavžij po dvakrat dnevno kapljico ali dve joda. Ako se nahod še ni razvil, včasih ti pomaga. Ako ni več pomoči in nahoda ne moremo več ustaviti, tedaj pazimo, da nam je enakomerno toplo in da smo vedno v čistem zraku. Dim in prah nahod in tudi druge prehlade zelo pospešujeta. Paziti nam je, da ob času nahoda

pijemo čim manj tekočin: ne juhe, niti vode ali kake druge pijače. Nekaterim koristijo prav vroče slane kopeli nog. Nos pa si zunaj in znotraj namažimo pogostoprat s kako mastno kremo. Paziti treba, da nahoda ne prenesemo na druge, ker nahod je nalezljiv. Previdnosti treba zlasti pri deci.

*

Nega las. Lase si najbolje opereš z deževnico. Pa tudi trda voda razpusti milo, ako ji dodaš nekoliko octa (kisa). Pravilno je, da si lase opereš dvakrat v taki, s kisom zmešani vodi, tretjič pa jih izpereš s čisto vodo, da izgine duh po kislem. — Še boljše sredstvo, ki razpusti pene in krepí korenje lasišča, je rumenjaki. Lase, ki si jih oprala enkrat z milom, izperi z

vodo, nato jih napol osuši in še vlažno kožo nateri z rumenjacom. Pusti na glavi rumenjaki vsaj pol ure, da se posuši. Koristnost rumenjaka je v tem, da vpijajo naši lasje žveplo, ki je v rumenjaku. Končno si izperi lase v mlačni vodi do čista. Lase je s potem sijajni in fini. Rumenjaki preprečuje tudi nastajanje prhu-ta (ali prahaja). — Ne pozabi si česljati lase z gostim češljem (glavnikom) in s ščetko (krtičko), ker zmerna masaža povzroča boljši obtok krvi po glavi. Ščetkati je treba lase vsak dan, a z gostim češljem izčesati vsaj enkrat na teden, takrat pa res temeljito. Najboljše sredstvo, da lasje rastejo in ne izpadajo, je pravilno hranjenje. Dokazano je, da potrebuje lasišče dovolj fosforja in žepa, ki jih imajo v sebi grah, leča in fižol.

Praktična navodila

O lovu in divjačini

Lov je bil včasih pošel oz. razvedrilo plemenitašev in druge visoke gospode. Takrat so lovili imenitno kostumirani z velikimi krdeli psov in na konjih. Nihče se ni v tistih časih brigal za opustošene travnike in polja kmetov, saj je bilo pravzaprav vse last graščinske gospode. Divje lovcе so kaznovali uprav krvoločno: zažgali so jim z žarečim železom roko ali jo celo odsekali, jih zapirali v najgroznejše temnice, nepoboljšljive pa so celo usmrtili.

Dandanes je lov svojina gospode ali kmeta: kdor ga plača, ga ima.

Od avgusta dalje je kuhinji na razpolago divja perutnina, fazani, jerebice, prepelice i. dr. — Divjačino delimo v dve vrsti, v tako imenovani mali divjačini n. pr. spadajo fazani, jerebice, prepelice, kljunači, divje rase i. dr. K drugi vrsti, t. j. plemeniti divjačini štejemo: divje peteline, srno, jelena i. dr. Pravzaprav bi moral tu sem spadati tudi fazan, ki ga štejemo med največje delikatese. Vendar malokdo ve, da mora fazan dolgo viseti, preden je goden za kuhinjsko pripravo. Pravijo celo, da je fazan uporaben šele tedaj, ko se vrvice, na kateri je visel, sama od sebe odtrga, kar je seveda daleko pretirano. Res pa je, da meso fazana prve tri dni ni posebno okusno; saj se šele pozneje iz neke maščobe v njem razvija nekak aroma, ki poznavalcem divjačine izredno ugaja.

Dobrota mesa posameznih vrst divjačine je zelo odvisna od lege in kakovosti ozemlja, na katerem živi ter od rastlinstva, ki ga uživa. Na višinskih krajih je divjačina navadno vse bolj okusna kakor v nižinah ter v bližini mest. Da so mlad zajec, mlada srna in sploh vse mlade živali mnogo boljše od starih, se raz-

ume samo po sebi. Starost zajca spoznamo zlasti po kremeljih zadnjih nog. Ako so črni, koničasti in ostri, je zajec enoleten; ako pa so sivi in topi, je zajec star. Ušesa mladega zajca z lahkoto zatrgaš; ako se temu upirajo, vemo, da je zajec star. Tudi treba pogledati ustreljenemu zajcu oči; ako ima zelo upadle, je že več dni mrtev. Morda ne ve vsaka gospodinja, da velja zajec kot posebna delikatesa le do šestih mesecev starosti, da pa doživi tudi deset let.

Prepelica je najmanjša zastopnica naše boljše divje perutnine, saj doseže kvečjemu 21 cm. Čipic in drugih malih ptičkov, ki so jih včasih zlasti na Barju ogromno uničili, ni več dovoljeno loviti. Prepelica slabo leta, ker je težka, in bolj teka, zato jo je precej lahko ujeti; kadar čuti nevarnost, se skriva v razore njiv, a ima varovalno barvo, zato jo je težko opaziti. Prepelice so selivke in se šele spomladi vračajo z juga. Hranijo se od mrčesa in od različnih jagod ter zato na poljih ne delajo škode. V jeseni so posebno dobro rejene in zato okusne. Pečemo jih na ražnju, ali zavite v pomaščen pergament, da ne izgube finega vonja. Prav tako pripravljamo jerebice. Pri kljunačih ne smemo pozabiti na „kljunačovo blato“, ki je od vsega kljunača najbolje, pravijo poznavalci teh dobrot.

V zimi so pri nas najobičajnejša divjačina zajci in srne. Da lahko napravimo tudi iz govedine, zlasti iz pljučne ribice ter golobov in domačih rac jedi na način divjačine, je znano vsaki kuharici.

Kis v gospodinjstvu

Kis pridelujejo potom vrenja iz alkoholnih tekočin, n. pr. iz vina, jabolčnika ali sploh iz sadjčevca, ali pa iz sirovih teh tekočin: mošta in sadja pod vplivom kisovih glivic. Dalje pa je v prometu tudi

mного kisa, znanega pod imenom esenc, ki ga potom suhe destilacije lesa dobivajo kot stranski proizvod. V gospodinjstvu ter zlasti v kuhinji cenimo le sadne kise, posebno vinski kis, ki je bolj zdrav, medtem ko je esenc zdravju škodljiv. Niti vinski kis ne prija vsakomur in ga v novejšem času pogostokrat nadomeščajo z limonovim sokom.

Premil kis postane moten; v njem se glivice razvijajo v obliki niti in kosmičev ter se končno napravi na dnu steklenice tako imenovani „klobuk“. Da se prepričamo, ali je kis čist, obrnimo dobro zamušeno steklenico z zamaškom navzdol in jo držimo proti luči; kisove glivice bomo lahko opazili. Razvijajo se tedaj, če kis vsebuje manj nego 4% kisove kisline. Ako je kis dovolj pokipel (vrel) in če je dovolj kisel, se torej kisove glivice več ne množe. Kis hranimo v dobro zaprtih, temnih steklenicah ali v sodčkah na hladnem prostoru.

Kis nam služi v zdravstvu in v gospodinjstvu na najraznovrstnejše načine. Seveda govorim v naslednjem le o vinskem kislu, ne pa morda o „esencu“.

Pri krvaveči rani ustavimo kri, ako polagamo nanjo obkladke kisove vode, t. j. vode, kateri smo primešali četrtno do polovice vinskega kisa. — Protij ozeblinam na nogah ali rokah uporabljamo kopeli kisove vode, kateri smo pridejali pest soli. Najuspešnejše so izmenične kopeli tople in mrzle vode, t. j. iz vroče kisove vode vtaknemo noge v mrzlo vodo, a jih držimo v njej za polovico manj časa kakor v vroči. To postopanje ponovimo večkrat zapored. Take kopeli so sploh za vsakogar zelo koristne in zlasti po dolgotrajni hoji noge zelo osvežijo in okrepe. — Kdor ima vnetje v vratu ali angino; naj grgra z osoljeno kisovo vodo. — Krvavenje iz nosu ustavimo, ako vsrkamo kisovo vodo. — Kadar se zasadi trn v meso, polagamo na dotično mesto kisove obkladke, in trn se kmalu pokaže, da ga lahko izderemo. — Modre lise, ki se pojavljajo na koži od udarca ali pritiska, kmalu izginejo, če polagamo nanje obkladke kisove vode. — Bolnika, ki se preveč poti, umivamo s kisovo vodo. — Ako je komu slabo in se onesvesti, mu brizgamo v obraz vinski kis.

Kis kot čistilno sredstvo. Bakrene predmete v kuhinji čistimo z mehko krpo, ki jo pomakamo v kis. Ali pa zmešamo kis in ostro moko v gosto kašo in z njo odrgnemo bakreno posodo. — Madeže od apna pomočimo parkrat s kisom, potem jih zlahka odstranimo. — Da ohraniš blago rdeče, rožnate in vijoličaste barve neizpremnjeno, ga polij z vročo vodo, kateri si primešala četrti del kisa. Za perilo zelene, modre in sive barve prideni poleg kisa zadnji vodi tudi še malo modrila. Pri vsakem pranju volnenih barvastih stvari primešaj zadnji vodi četrti del kisa. Isto

Steklo

Porcelan

Keramika

Aug. Agnola

Ljubljana

Tyrševa c. 10

Telefon 2478

Kompletne opreme za neveste in gospodinjstvo. — Luksuzni predmeti

velja tudi za nogavice. — Ako hočemo, da so oprane čipke nekoliko trde, primešamo zadnji vodi takisto malo kisa. — Lasje se svetijo in se okrepe, ako jih po umivanju izplaknemo s kisovo vodo. — Madeže od človeškega znoja odrgnemo s kisom in navadno izginejo.

Omare, škrinje in predala, ki so vedno zaprta, dobe neprijeten vonj. Izčistimo jih z nekoliko žvepla, ki ga zažgemo, ali z vinskim kisom, ki ga vlijemo na razbeleženo železno posodo. Tudi skodelica sveže žgane in zmlete kave ter celo skodelica mleka vsrka zatohli vonj. Dalje lahko položimo v take omare kosmič vate, ki smo ga pomočili v formalin ali terpentin. Še pripravnejša je za to mala goba; položimo jo na porcelanast podstavek in jo parkrat izmenjamo. Uspešno je tudi izmivanje s terpentinovim milom ali z dvojnokislim natronom. Tako postopanje treba parkrat ponoviti in omare temeljito zračiti. Razume se, da mokrih oziroma vlažnih oblek ne smemo obešati v omare. Zlasti mokra volna pušča v zaprtem prostoru neprijeten duh.

Dobro sredstvo proti vlagi v zaprtih prostorih, v kletah, shrambah i. dr. je neugašeno apno. Postavimo ga v skledah tja, kjer je najbolj vlažno. Apno vsrkava vlagu; ko ima dovolj vlage v sebi, začne razpadati in je torej porabljeno. Zato ga moramo obnoviti.

V kurjenih prostorih treba dodajati zraku stalno dovolj vlage. Zato ne smemo pozabiti postavljati v zakurjeno sobo posodo vode z dovolj širokim površjem, da voda hitreje in lažje izhlapeva. Suh zrak pospešuje vzdiganje prahu, ki lega na sluznice nosu, ust in žrela in jih draži ter izsuši. Razume se, da morajo biti peči popolnoma brez prahu in jih moramo vsaj vsak drugi dan obrisati z vlažno krpo, preden se peč razgreje.

Zračenje. V sobah, kjer so zelo kadili, se dim oprime prav vseh predmetov; treba bi bilo zelo dolgo zračiti, da bi spravili dim popolnoma iz zakajenih prostorov. S tem pa bi jih pozimi preveč ohla-

dili. Zato obesimo mokro gobo v sobo, ki vzame nase vonj po tobaku. Od časa do časa je dobro, da desinficiramo sobo s kakim vonjem. N. pr. vlijemo v liter kro-pa žlico čistega terpentina in žlico siv-kinega (lavendljevega) olja. Oboje v sobi izhlapi in napolni zrak z vonjem po smre-kah. Brinjeve jagode, ki jih vržemo na žerjavico od drv, — ne od premoga — služijo na podoben način. Ako je v sobi zatohel zrak, takisto uporabljamo prej imenovana sredstva. Razume se pa, da mo-ramo poleg tega tudi pridno zračiti, ker trajno ne pomaga prej omenjeno postopanje. Najbolje je, da večkrat napravimo za par minut v sobi prepih, ki neverjetno hitro zrak izčisti. Vedeti moramo tudi, da je uspeh dosti večji in trajnejši, ako zračimo parkrat dnevno samo za nekaj minut, kakor če imamo sobo samo enkrat na dan dalje časa odprto. Ne bojmo se čistega zraka niti pozimi; saj vemo, da se izčiščeni zrak mnogo hitreje ogreje, kakor

izkvarjeni. — Pri belih ladijskih tleh lah-ko večkrat izbrišemo deske z vodo, ka-teri smo primešali nekoliko terpentina ali salmijakovega cveta. Na ta način pre-ženemo slab zrak in prah, ki je pljučam škodljiv.

Dobrota mila je odvisna od količine maščobe in kakovosti drugih sestavin. Zlatorog-ovo milo vsebuje najvišjo po mednarodnih borznih običajih predpisano množino maščobe, ki so ji pridejane le najboljše surovine. Zato ima Zlatorog-ovo milo izredno veliko čistilno moč in je pri rabi zelo izdatno, torej poceni. Razumna gospodinja vse to dobro ve, in pere do-sledno le z Zlatorog-ovim milom. Tako je prav!

Vonj po apnu, ako smo belili prostore izgine, če vlijemo na razbeljeno železno ploščo nekoliko vinskega kisa, da izpuhti. Ali zažgi žvepljenih klinčkov in potem prostor dobro prezračiti.

Kuhinja

Krompir s sirom. Olupi 4 velike krom-pirje, osuši jih in nastrgaj na strgalniku na tanke rezine in jih osoli. Namaži lon-čeno posodo s presnim maslom, posipaj jo z nastrganim sirom in obloži dno s krompirjevimi rezinami, na krompir pa naloži rezine krhkega dobrega domačega sira, povrhu zloži zopet krompir in nato iznova sira. Prvo in zadnjo plast mora tvoriti krompir. Povrhu potresi natrgane-ga sira, pokapaj z raztopljenim maslom in limonovim sokom. Peci $\frac{1}{4}$ ure v pečici.

Podzemeljska artičoka (topinambur) je posebno dobra, ko je v zemlji neko-liko prezebla. Ob južnem vremenu izkop-ljemo krompirjem podobne gomolje, olu-pimo jih in zrežemo na tanjše rezine, ki jih skuhamo v slani vodi. Odcedi in zla-gaj podzemeljsko artičoko v vrstah v ogujavarno posodo ali model, namazan s presnim maslom in posipan z drobtinami. Vsako vrsto potresi z nastrganim doma-čim sirom in drobtinami. Povrhu vlij sle-dečo omako: V 4 dekah razbeljenega masla razmešaj 4 deke moke, da bo glad-ko; dodaj $\frac{1}{2}$ litra mleka, mešaj na ognju, da se zgosti in začini s soljo, poprom in limonovim sokom. Ko se omaka ohladi, primešaj 1 rumenjaki in žlico nastrga-nega sira. Vlij na pripravljene podze-meljske artičoke, katere si tudi povrhu posipala s sirom in drobtinami. Pokapaj s presnim maslom, ponovno potresi s si-rom in postavi za 10 minut v vročo peči-co, da se strdi.

Tatarska omaka. Razmotaj dva suro-va rumenjaka v porcelanasti skledi in pridevaj po kapljicah prav finega namiz-nega olja, dokler ga ne morabiš $\frac{1}{2}$ litra, tako da dobiš gosto majonezo. Osoli, opra-j nekoliko z belim poprom in dodaj

tudi gorčice po okusu. Ko dolivaš olje, stepaj s šibico. Naposled primešaj še so-ka četrta limone, malo čebulo, olupljeno kisló kumarico, 2 kapri, četrta sardele, vr-šiček zelenega peteršilja in par poganj-kov drobnjaka, — vse prav drobno se-sekljano in dobro zmešano, — ter noževo konico sladkorja in toliko z vodo razred-čenega vinskega kisa, da dobiš smetani podobno omako. Daj jo k mrzli divjačini ali k pečenki na mizo.

Mornarsko meso. Na dveh žlicah raz-beljene masti prepražimo drobno zrezano čebulo in nekoliko sesekljanega zelenega peteršilja. Potem dodamo pol kilograma na kocke rezane teletine, osolimo in opra-mo ter polagoma zalivamo z govejo puho, da se pari. Ko je meso mehko, do-lijemo malo čašo črnega vina, dodamo malo zdrobljenega majarona in še neko-liko parimo. K mornarskemu mesu da-mo pražen krompir in kisló zelje na mizo.

Kokoš z zelenjavo in testom. Kukaj očejeno in nasoljeno kokoš v malo juhe, tako da se bolj pari nego kuha, ko je skoraj mehka, jo razreži in jo v vrstah zla-gaj v kozo, dobro namazano s presnim maslom. Vmes devlji vrste ohrovta, ze-lene, krompirja, korenja, ohrovtovega brstja in sploh vse zelenjave, ki jo imaš na razpolago. Razen ohrovtovega brstja naj bo vse drobno zrezano. Vsako vrsto pokapaj s presnim maslom in posipaj z drobtinami ali sirom. Ko imaš vse zlože-no, pokrij povrhu s slanim krhkim ali ma-slenim testom, ki pa ne sme biti debelejš-e kot $\frac{1}{2}$ cm. Pomaži z mlekom ali raz-tepenim jajcem in peci približno $\frac{1}{2}$ ure v pečici.

Rehov puding z vinom. Umešaj 6 ru-menjakov in 15 dek sladkorja, dodaj

5 dek presejanih kruhovih drobtin, 5 dek zmletih orehov in sneg 6 beljakov. Speci v namazanem modlu in postavi puding z modlom vred na hlad. Medtem skuhaj pol litra rumenega vina, ki si ga dobro osladila. Dodaj pa okusu tudi cimeta, vlij vino na puding in ga postavi v pečico, da vino zavre in ga puding popije. Sedaj zvrni puding na plitko skledo in če je še ostalo kaj vina, ga vlij na sredo ter serviraj toplo.

Ocvrta jabolka. Pripravi gosto testo, kot za omlete (s snegom). Očisti lepa debela jabolka, razreži jih na pol cm debele kolobarje, izreži peške, pomakaj jih v testo ter ocvri na vroči masti ali olju. Lepo rumene odcedi od masti in jih položi na topel krožnik. Še tople posuj z vaniljevim sladkorjem in jih daj takoj na mizo.

Krompirjevo masleno testo. Zdrobi četrt kg presnega masla v četrt kg moke, prideni četrt kg stlačene krompirja in potrebne raztopljene soli. Zgneti to urno v testo, s katerim postopaš kakor z navadnim maslenim testom, t. j. zgani ga in ga postavi za nekaj časa na hlad. Potem ga razvaljaj in zopet zgani ter ponovi to še dvakrat. Nadevaj štirikotnike tega testa s kako sekanico, ragu ali s prikuho ter jih zvij v kolačke in jih speci. Ali razvaljaj testo in izreži iz njega obročke, polmesece ali kake druge oblike; pomaži z jajcem in speci na pekaču. Daj k pljučni pečenki v omaki ali k divjačini na mizo.

Orehove šibice. Iz 8 dkg moke, prav toliko sladkorja, presnega masla in zmletih orehov ali lešnikov ter dveh rumenjakov zgneti gladko testo. Razvaljaj ga, oblikuj šibice, ki jih pomaži z beljakom, pavaljaj v debelo zrezanih mandljih ali orehah in sladkorju in jih speci na pekaču, namazanem z voskom. V testo lahko tudi vgnešeš nastrgano šokolado in pavaljš šibice v njej. Namesto šibic izrežeš lahko iz testa zvezdice, kolačke ali kake druge oblike. Ta sladica se ohrani dolgo, vendno enako dobra.

Švicarski kupčki. Umešaj četrt kilogram presnega masla in tri jajca; dodaj četrt kilograma sesekljanih, z žlico sladkorja praženih mandljev, še tri žlice sladkorja, sesekljanega citronata, dišečih klinčkov in cimeta po okusu in naposled četrt kilograma moke. Zmešaj temeljito in napravi iz tega testa s kavno žličko kupček na namazan pekač ali na oblate. Speci v pečici.

Kolač k čaju. Umešaj 12 dkg presnega masla, 4 rumenjake; dodaj 16 dkg sladkorja, zavojček vanilina, 4 žlice mrzlega mleka, 28 dkg moke, $\frac{1}{2}$ zavitka pecilnega praška, sneg štirih beljakov, žlico ruma in nekoliko olupljenih mandljev, zrezanih na rezance. Vlij v namazan, z moko posipan pekač ali model, posipaj povrhu z zrezanimi mandlji in speci.

Jabolčna hladetina. Olupi 1 kg dobrih mehkih jabolk in jih skuhaj s sladkorjem in malo vode. Primešaj sok in nastrgane olupke limone in 5 dkg poparjenih olupljenih zmletih mandljev in po potrebi še osladi. Če prej namaži model z mandljevimi ali kakim drugim finim oljem, napolni ga s pripravljeno maso in ga postavi za dalje časa na led ali na mrzlo. Najbolje je, da pripraviš hladetino že prej, tako, da jo lahko še naslednjega dne zvrneš na krožnik. Okrasi jo z vkuhanim sadjem. Obrobi hladetino z gosto vaniljevo kremo.

Slani mandlji. Popari $\frac{1}{2}$ kg lepih velikih mandljev in jim snemi rjavo kožico. Še vlažne nasoli z drobno kamenito soljo in jih večkrat premešaj, da se dobro presole. Potem jih stresi na čist, aluminijast ali železen pekač, ki ga postavi v vročo pečico, da se mandlji rumeno opravi. Pri tem pa jih treba večkrat premešati, da se ne prižgo. Sploh je pazljivost na mestu. Prav tako lahko pražiš tudi lešnike, ki pa jih ni treba soliti. Ko so dovolj praženi, jih stresi na čisto krpo in jih odrgni, da se odloči rjava kožica. Praženi mandlji in lešniki so zlasti za gospe odusna poslastica k vinu ali pivu.

S pojedino, godbo in plesom in petjem z voščili, poljubi, darili in cvetjem slavili smo novega leta prihod.

A slavnosti tam so le dobro uspele, kjer v skledah so tečne „Jajnine“ duhtele, poznane po finem okusu povsod.

Krhko listnato testo (Blätterteig) gosto nabodemo, preden ga postavimo v pečico; to pa zato, da se povsod enakomerno dvigne.

Jajčni konjak. Prekuhaj $\frac{1}{2}$ litra mastnega mleka z veliko zrezano šibico vanilije, pokrij in pusti, da stoji 10 minut. Medtem mešaj 6 rumenjakov in $\frac{1}{4}$ kg sladkorja, da se peni. Zavri iznova mleko, ki si ga prej precedila, in vročega vlivaj v tankih curkih k rumenjaku. Zato treba pomoči druge osebe, ker moramo neprestano rumenjake s šibico stepati. Dalje dodaj takoj $\frac{1}{2}$ litra konjaka ter stepaj naprej, da je tekočina skoraj popolnoma ohlajena, nakar nalij jajčni konjak v steklenico, ga zamaši in naj počiva 8 dni na hladu. Namesto samega konjaka uporabljaj lahko tudi $\frac{1}{4}$ litra konjaka in $\frac{1}{4}$ litra 96% finega špirta, ali $\frac{1}{4}$ litra špirta ter $\frac{1}{4}$ litra konjaka. V zadnjem primeru je jajčni konjak zelo močan.

Posvetovalnica

Ga. M. P. v K. Zakaj kvačkane stvari sčasoma porumene, hočete vedeti. Vsekakor pod vplivom svetlobe, dnevne razsvetljave, sonca, prahu, dima. Perilo porumeneli celo v zaprti omari, takisto papir, čipke, slonova kost, razne pletenine; stoli, mize, košare i. dr. Vse to tekem let izpremeni svojo barvo. Glavno je, da zve-mo, kako posamezne predmete zbelimo in osvežimo. Kvačkane stvari lahko be-lite približno tako kakor platno ali drugo perilo. Zimsko sonce na snegu ima prav posebno belilno moč zlasti v drugi polo-vici januarja, v februarju in marcu. Zato Vam svetujemo, da ob lepem zimskem dnevu položite kvačkanine na sneg, kadar sije sonce nanj in jih polijete z vodo, da so vedno vlažne. Nikdar ne smemo solnč-nim žarkom izpostavljati suhega perila, ker sicer uničujejo vlakna. Pomladanski sneg in pomladansko sonce imata veliko belilno moč. — Prav lepo beli tudi pinje-no mleko, ako postopate takole: Pustite svinjeno mleko stati na precej toplem mestu, da se popolnoma skisa. Potem na-makajte v tem mleku kvačkanine 1—2 dni — finejše stvari manje časa. Nato dobro izmenčajte najprej v mleku, kjer so se namakale, potem v gorki mlincici in naposled v tekoči vodi in razobesite po možnosti na sonce. Ako se stvari še niso dovolj obelile, treba postopanje ponoviti.

Gdčna A. K-nik v G. Navodil o negi telesa želite. Priobčili smo jih že dokaj v Našem domu. Evo jih še nekaj. Za pravil-no nego telesa treba predvsem volje in vztrajnosti. Splošno je razširjeno mnenje, da treba za negovanje mnogo denarja; v resnici pa zahteva nega samo precej po-trpljenja. Kakor je brez uspeha, ako na-pravimo samo od časa do časa par telo-vadnih vaj, a potem dolgo ničesar, prav tako je skoraj brez koristi, ako se samo včasih zaletimo in se negujemo, potem pa dolgo časa ne najdemo zase niti časa niti veselja. Samo sistematično čiščenje in go-jenje kože zob, rok, nog, las i. dr. rodi uspeh. Toliko malenkosti je, ki je nanje redno treba misliti, tako da nam vse pre-ide v meso in kri in postane navada, ki je nečemo in ne moremo opustiti. Vodi, ki vsebuje apno, moramo vsakokrat pride-jati nekoliko boraksa, ker apno razjeda polt in jo napravlja trdo in raskavo. Obr-vi, ki ne rastejo pravilno, dnevno krtači-mo z malo ščetko v pravo smer. Ako lase redno vsak dan temeljito okrtajimo, dobe lep sijaj; lasišče se okrepi. Naposled po-tegnemo s ščetko lase navzgor, da se kon-ci krotovičijo, kakor zahteva današnja frizura. Dvojna brada izgine, ako se vsak dan trepljamo s hrbtom roke po njej. Roke postanejo mehke in bele, če jih po vsakem umivanju namažemo z mešanico glicerina, limonovega soka in kolinske vode. Temna mesta na prstih, komolcih, kolenih obelimo z limonovim sokom. Noh-

te, ki so prenehki, tudi otiramo z limono. Noge si peremo dnevno v slani vroči in mrzli vodi. Obraz si mažemo z mastnimi kremami, ako je polt suha, a ga umivamo z alkoholom ali limonovim sokom, ako je polt mastna. Vsako telo zahteva nekoliko drugačno nego. Najvažnejše je vsekakor kopaње vsega telesa in umivanje. Nego-vati svoje telo mora vsakdo: to je dolžan sebi in svoji okolici.

Nova gospodinjstva šola

Na pobudo in s sodelovanjem ženske zveze za dravsko banovino se je dne 5. dec. vršil v prostorih Gostilničarskega doma na Privozu v Ljubljani ustanovni občni zbor Društva gospodinjstva šola za gostilničarske gospodinjke. To novo žensko društvo otvori takoj po novem letu šolo za voditeljice gostilniških obratov, kar je za naše tujskoprometne kraje posebne važnosti. Šola bo prva te vrste v Sloveniji in v Jugoslaviji sploh. Zborovanja so se udeležile številne zastopnice ženskih dru-štev ter odlični predstavniki oblasti in go-spodarskih ustanov, ki so obetali šoli vse-stransko pomoč. Navdušeno so hvalili bo-doče gospodinjstva šole izredno praktični učni načrt ter ves ustroj. Oboje sta sestavili gospodinjstvi učiteljici gg. Franja Gol-majer in Marija Pleško. Zborovanje je vodila predsednica pripravljalnega odbora ga. Minka Krofta. Orisala je vse delo do ustanovitve novega društva, ki otvori šolo za gostilničarske hčere in za vse one, ki imajo veselje do gostilničarskega poklica. Ves praktični in teoretični pouk se bo vršil v Gostilničarskem domu, kjer so na razpolago krasni prostori in je pripravljeno že vse posodje in druge kuharske priprave. Šola sprejme 15—24 učenk in bo delala s pomočjo ministrstva prosvete, ki daje na razpolago drž. gospodinjstva učiteljice, ter s sodelovanjem Gostilničarskega doma in še drugih javnih činiteljev. Za predsednico je bila izvoljena ga. Min-ka Krofta. Šola bo trajala prvo leto 6 me-secev, pozneje pa redno po 10 mesecev. Otvori še 7. jan. 1936. V šolo se sprejme-jo dekleta v starosti od 18—28 let z naj-manje dovršeno višjo narodno ali me-ščansko šolo. Vpisnina znaša Din 120 enkratno, oskrbnina in učnina 380 Din na mesec, ki se plačuje vnaprej. Pouk se bo vršil ob delavnikih od 8. do 17. ure, Go-jenke dobe v šoli obed in južino. Osebn-e in pismene prijave sprejema Vodstvo go-sstilničarske gospodinjstva šole, Privoz 11, Ljubljana. Prijavi je priložiti zadnje šol-sko izpričevalo, izpričevalo npravnosti onih prosilk, ki ne vstopijo v šolo neposredno in druge šole, dalje obvezno izjavo star-šev ali varuštva, da bodo krili stroške šol-lanja. Zdravniški pregled prižlašenk se vrši ob vstopu v šolo. Natančnejša poja-snila (prospekt) pošlje odbor na željo proti nakazilu 5 Din.