

III 42.622



# NAŠA GOSPODINJA

## GLASILO SLOVENSkih GOSPODINJ IN DEKLET



Štev. 1.

V Ljubljani, dne 22. septembra 1901.

Leto I.

### Na pot!

»Domoljub« prinaša z današnjim dnem novo prilogo, ki bo prihajala z vsako tretjo številko v mesecu. Ime ji berete na čelu in v tem imenu imate že tudi povedan njen namen. Slovenske gospodinje, vam, vašim potrebam, vašemu poduku je posvečena ta priloga.

Naše ljudstvo praznuje svojo pomlad. Iz spanja vstaja; društva, zadruge poganjajo iz tal kakor sveže zelenje iz otaljene zemlje, kakor pisano cvetje, ki ga prikljče na dan topli solnčni poljub. Povsod napredek, povsod hrepenenje po večji izobrazbi, povsod čim živejše prepričanje, da je v trdi vojski za življenje treba novega orožja. Gre se za kruh, za to, da bi vsak, kdor hoče delati v naši domovini, lahko dobro preživil sebe in svoje; gre se pa tudi za srca. Zdrav, krepak, na duši in telesu trden rod naj bi na naših tleh mirno v blagostanju vžival sadove svojega truda. To izkušamo doseči s pametno, ljudsko politiko, z društvenim in zadružnim življenjem, s shodi in predavanji, s časopisi in knjigami.

Zdi se pa, kakor bi se bilo doslej pozabilo, da ženska hiši tri vogle podpira, in da je gospodarski napredek, pa tudi napredek v poštenju nemogoč, če s posebno vnemo ne pritegnejo dekleta, žene in matere, če slovenska gospodinja s svojo nežno skrbnostjo in s svojim toplim srcem ne sprejme v varstvo našega skupnega dela.

Gospodinja, kraljica si v svojem svetu! In prostrana je država, kjer ti nosiš žezlo. Domača hiša ž njeno opravo, — obleka, perilo spada vanjo. Treba je tu ne samo pridnosti,

marveč tudi znanja. Svet je velik in vsakdanje izkušnje, ki jih dobivajo gospodinje pri svojem delu, so neštene. Osebnost ne more ena do vseh; s pisanjem, po tiskani besedi se pa lahko prenesejo izkušnje enega kraja v drugi, da tako ne ostanejo skrite samo v majhnem kotičku, marveč se razglase v splošno korist. Kuhinja z vsem, kar je ž njo v zvezi, je tudi pokrajina, ki spada v gospodinjsko kraljestvo. Za živež se človek največ trudi; za kuho, ki ga pripravlja, pa marsikje najmanj. Tudi tu je treba znati; potem se tudi z majhnimi pripomočki napravi okusna jed.

Danes poje cela naša domovina soglasno pesem: Zboljšajmo živino, napredujmo v živinoreji; tu nas čaka dobiček, po ti poti se postavi kmet zopet na trdne noge. Lepa je ta pesem, toda pela se bo gluhim ušesom, če se ji ne pridružijo z vsemi močmi vrle ženske. Napredek v živinoreji je nemogoč, če ne sodeluje v ta namen zavedna, razumna, za svojo reč izobrazena gospodinja. Hlev in svinjak spadata pod njeno komando. Kaj nam pomagajo kmetijske šole za fante, živinorejska predavanja za moške, razni tečaji, kako morejo uspešno razviti svoje delo živinorejske zadruge, če gospodinje ne vedo, kako in kaj. V napredno živinorejo se morajo vglobiti pred vsem naše gospodinje, šele potem bomo zvršili, kar smo si zastavili.

Nekaj let sem se mlekarstvo plodonosnejše razvija pri nas. Mnogo mlekarskih zadrug že dobro deluje. Sempatja ima tudi kaka posamezna kmečka hiša svoj posnemalni stroj in tudi kaka nova pinja se že zasledi po kmečkih hišah. Ni pa še več, nego za-

četek. Mleko je v varstvu naše gospodinje. Njo je treba vneti za napredek, podučiti jo, kako se mora delati z mlekom; potem pojdemo skokoma naprej, kjer se zdaj le pomalem plazimo dalje.

Ravno tako spada v kraljestvo gospodinje vrt za sadje in zelenjavo. Tolikrat slišimo tožbe, da se ob dobrih letinah komaj vé, kam s sadjem. Vešča, izobrazena gospodinja bo vedela v tem oziru svetovati in delati. Za domačo rabo in za prodaj se pripravi lahko sadje na mnogo načinov. A znati se mora.

Najvažnejši podložniki v kraljestvu skrbne gospodinje, so pa ljudje. Vzgoja otrok sloni pred vsem na materi. To je njena najsvetejša, najlepša, najzaslužnejša, pa tudi najtežja naloga. Pomenek s širšim svetom o izkušnjah v ti reči je vsled tega zanjo prav posebno koristen.

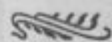
Pa ne samo otroci. Zdravje cele družine je tesno zvezano z gospodinjo in njenim delom. S snago, z zdravo hrano ohranja zdravje; ko pa kdo zbolí, sloni vsa skrb zanj na njenih ramenih. Ona obezuje rane in jih izpira, ona streže bolniku, mu postilja, kuha, skrbi za zdravila. Ali ni v ti reči čim največja izobrazba skrajno potrebna?

Kraljestvo naše gospodinje je torej silno obsežno. Naša priloga ji bo v vseh teh zadevah dajala poduka in svetov. Prepričani smo, da bodo kmalu naše gospodinje tudi same poročale kake svoje izkušnje. Vabimo jih. Naj se kmalu privadijo svojega lista in naj ga rabijo za tisti namen, ki mu je odločen. Z veseljem bomo pozdravili dopise naših gospodinj.

Kranjska dežela namerava začeti po deželi z gospodinjskimi tečaji. Z na-

šim listom se bo širilo zanimanje zanje. In s tem bo nastala tudi potreba za knjižice o gospodinjstvu in njegovih posamnih panogah. Oplodilo se bo brez dvojbe naše gospodarsko življenje.

Slovenska gospodinja in ti slovensko dekle, ki te čaka svoj čas ta naloga, za te se gre! Vzemi, prebiraj in delaj z nami vred za blagor naše domovine!



## Listek.

### MATERINA OPOROKA.

Pre draga moja hčerka! Čutim, da so mi šteti dnevi na tem svetu. Težko, zelo težko se ločim od tebe. Teži me skrb zate, skrb za tvojo telesno in dušno srečo. Zato poslušaj zadnje besede poslavljajoče se ljubeče te matere. Hraní jih v srcu in živi po njih!

Odrasla si, a še si v letih, ki ne poznajo resnosti življenja, njega težave, skrbi, boje in prevare. Sanjaš o sreči tega življenja, toda neznane so ti nevarnosti, ki prete tvoji sreči, neznane nevarnosti, ki lahko pokopljejo tvojo nedolžnost in tvojo krepkost. Samo Bog je, ki te zamore stalno osrečiti, On ti bo pomagal v tvojih težavah, tolažil v bridkostih in te krepčal v vseh bojih tega življenja.

Ohrani vero in zaupanje v Boga kot najdražje svoje bisere. Izogibaj se ljudi, ki z lahkomišljenimi besedami sramote tvojo vero; oni so ti sovražniki. Misli na Boga vedno in povsod. On ti je blizu, čuva nad teboj, on pozna vse tvoje mišljenje, vse tvoje želje.

Deviška nedolžnost je predvsem neprecenljive vrednosti, tvoj kras je, ki stori, da te ljubi Bog in ljudje. V njej je tvoja čast in tvoja moč; brez nje si ločena od Boga, zaničevana od ljudi, ter sama s seboj nezadovoljna in nesrečna. Zato skrbno čuvaj ta svoj najdražji in najlepši zaklad. Tvoja čistost naj se izraža v dostojnem vedenju, v dostojnih govorih, pogledih in tudi v obleki.

Hodi po potih, kjer te lahko vsakdo vidi. Vse kar se boji luči je proti spodobnosti, ter navadno začetek greha.

Bodi previdna pri izbiranju svojih prijateljic in previdna pri izbiranju knjig. Neskušena si in ne poznaš zavisti sveta. Ne zberi si prijateljice, ki lahkomišljeno in površno govori o verskih stvarih. Ne občuj s sovražnicami, ki se nespodobno in prosto obnašajo ali oblažijo; ogibaj se sploh vsake družbe, kjer s svojimi govori ranijo tvojo rahločutnost.

Slabi spisi zastrupijo srce, umore vero, pokvarijo značaj s tem, da opisujejo dogodke, ki se v resnici ne dogajajo. Prepogostokrat ustvarjajo napačne nazore o življenju; človeka delajo nezadovoljnega s svojim stanom in priprostimi razmerami, ker vzbujajo želje, ki se nikdar ne uresničijo.

Ne zapuščam ti premoženja. S trdom in štedljivostjo sva te vzgojila z

očetom. Tudi ti si primorana delati, ako se hočeš pošteno preživeti.

Bodi zadovoljna! Tvoja obleka naj bo priprosta, a čedna. Zতিরaj v sebi prve kali k napuhu, ognila se boš mnogim neprijetnostim.

Rada se zabavaš, rada si vesela, in ravno to mi dela skrbi. Hrepenenje po zabavi izruvaj iz svojega srca, ono te stori nezmožno k resnemu delu, ž njim izgine veselje do molitve, veselje do dela. Išči veselje v domačem krogu, domača rodbina naj ti bo najljubša zabava. Hipno veselje na plesišču ne osreči. Marsikateremu dekletu je bila plesna godba poslednja godba srčnega miru in nedolžnosti. Nekatero dekle je našlo na plesu kal bolezní, ki ji je skopala prerani grob.

Odkritosrčnost in zvestoba so ravne ceste k sreči in k nebesom. Laž in nezvestoba kupičiti kamenje na to pot, katerega zamoreš le z bolestjo odstraniti.

Bodi odkritosrčna proti sami sebi! Ne precenjуй svoje zmožnosti, svojo vrednost. Pomni, da imaš mnogo napak, katere popraviti ti naročam. Prepričana bodi, da se moraš še mnogo učiti in vedno na novo učiti.

Bodi odkritosrčna proti tvojemu bližnjemu! Ne laži nikoli! Z lažjo ne bodeš dosegla svoje želje, laž ti ne odžene neprijetnosti, laž te ne opraviči, z lažjo le sama sebe goljufaš. Odkritosrčno priznati svoje napake je boljše, nego opravičevati se z lažmi. Odkritosrčno priznanje spoštuje vsakdo; laž in hinavstvo spravi človeka v zaničevanje in sramoto.

Sestra resnice je zvestoba, katera ti pridobi zaupanje in vdanost. Vsakdo naj ve, da se lahko zanese na tvojo besedo. Zato ne obljubuj prehitro. Izpolnуй zvesto, kar se ti bo naročilo in ne pozabi nikdar izpolniti svojo obljubo.

Vkljub skromnim razmeram v katerih si vzgojena, si bogata, mogoče bogatejša, kakor si sama misliš.

Lepi čas mladosti te obdaja. Ljubi Bog ti je dal zdrave roke in jasno glavo. To je glavnica, s katero lahko dobiš vaš pridnostjo in varčnostjo bogate obresti.

Čas je denar, pravi pregovor. Skušaj si ga pridobiti kot prijatelja, drugače ti lahko postane strašni sovražnik. Vsaka ura je dragocena, ne strati je z lahkomišljenostjo in lenobo. Zamujeni čas se nikdar ne vrne. Vsak udarec ure, naj te spominja, kako hitro mine čas in naj te spodbuja k pridnosti.

Tvoje zdravje in tvoje gibčne roke, za katere te zavida marsikatero bolno in slabo dekle, donašajo Ti že sedaj obresti, ker si ž njimi zaslužiš svoj vsakdanji kruh. Ljubi delo, ker imaš po njem žuljavo roko, ter veselo in prosto dušo.

Biti srečen, je prva in najmočnejša želja človeškega srca. Sam Bog je vsadil to hrepenenje po sreči v naše srce. Nekateri dobri ljudje postanejo že na tej zemlji srečni s tem, da so zadovolj-

ni. Popolno, neskaljeno srečo uživali bomo še le v nebesih.

Potrudi se ublažiti svoje srce in značaj. To dosežeš z vajo čednosti, ki so lepši zaklad nego zlato in srebro. Pridobi si pa tudi vednosti in spretnosti, ki te uče zemsko življenje prav uživati in osrečiti druge.

Vstopi pogumno v pobožno, pridno in veselo življenje mladosti!

Ravnaj se po mojih opominih! Našla boš gotovo že tu na zemlji svojo srečo in enkrat v nebesih večno življenje.



## Za otroka.

Naše kmečke matere vobče ne vedo dosti o zakonih, po katerih se razvija telo malega deteta in ravnajo mnogokrat ravno nasprotno, kakor bi morale. Edina sreča je še to, da kmečka mati doji svoje otroke; a žalibog, vsled uživanja kave in drugih neugodnih okolnosti je tudi na deželi vedno več žensk, ki niso zmožne izvrševati te prve matrične dolžnosti, ali vsaj ne v zadostni meri in dovolj dolgo. Vedno več otrok je tudi na deželi navezanih na umetno prehranitev in izpostavljenih vsem nevarnostim in mukam iste. Redka je pač kmečka mati, ki bi znala pravilno hraniti otroka s kravjim mlekom in drugimi pripomočki in sam Bog ve, koliko trpe taki revni mali otročiči vsled nepravilne ali celo brezbrizne in površne hranitve, sam Bog ve, kolikim so že v prvi mladosti za vedno pokvarjena prebavila: želodec in čreva.

Toda tudi tedaj, če mati naravno hrani otroka na prsih, je še mnogo drugih važnih okolnosti, ki jih je treba vedno vpoštevati, ako hočemo, da se bo dete zdravo in krepko razvijalo. Koliko se n. pr. greši med ljudstvom samo pri povijanju in pa z ozirom na tako potrebno snago!

Velikokrat naletiš na deželi na kmečko mater, ki ti potoži, da ima bolnega otročiča, ki se že toliko in toliko časa muči, a ne more ne živeti, ne umreti. Ako pogledaš tako bolno dete, blede in izsušeno, obdano od muh in ležeče v od daleč smrdeči zibelki ali na vozičku, se ti skrči srce od usmiljenja. In ako se ozreš okoli po zatohli sobi, vidiš tuintam umazana obuvala, staro obleko, ponesnažene plenice in druge cunje; na oknu ali mizi pa stoji otroška stekleničica z dudelčkom ali gobico, oboje umazano in od daleč smrdeče po kislubi in gumiju. V otrokovih ustih ali vsaj poleg njega opaziš istotako umazan, smrdeč »cucelj« ali pa ostudno »culo« z zvečenim kruhom, sladkorjem in kumom. Ako si še tako trdnih živcev in dobrega želodca, te vse to navda z gnusom. Sedaj pa pomisli, da mora ubogo, težko bolno dete bivati v teh razmerah noč in dan, prepuščeno svojim mukam.

Ne smemo pa, seveda, prestrogo soditi naših kmečkih mater. Marsikaj zagreše vsled tega, ker jih ni nihče po-



učil o boljšem, in marsikaj vsled preobitega posla. Toda pri tem ne sme ostati. Pričeti moramo tudi na tem polju z izobraževalnim delom in dejansko podporo. Vprašanje je le, kako naj se lotimo tega dela. Stvar ne bo posebno lahka in na pomoč bomo morali poklicati tudi občine, deželno in državo. Mnogo se bo dalo storiti s predavanji, za katere moramo zlasti naprositi naše človekoljubne zdravnike, ki so v prvi vrsti poklicani v to. Tudi našim učiteljicam in drugim izobraženim ženam pripada naloga, da naše kmečke matere poučujejo o pogojih, ki jih zahteva pravilna in uspešna nega dojenčev. Veliko se dá doseči tudi potom tiska in se bomo zlasti na tem mestu še večkrat povrnili k ti stvari; kak strokovnjak pa naj bi spisal poljudno knjižico o tem predmetu, kakor so jo izdali n. pr. na Nemškem. Toda vse to še ne bo zadostovalo; tu morajo predvsem zastaviti svoje moči babice.

Na deželi, kjer ni zdravnikov, mora biti babica kmečkim ženam vestna in zanesljiva svetovalka in učiteljica. Že predno poteče mladi materi čas, naj jo ona pouči o vseh nevarnostih njene stanja in o vseh pogojih srečnega materinstva. Pojasni naj ji, kaj vse bo potrebovala pri negi malega in jo opomni, da si vse o pravem času preskrbi in pripravi. Natančno naj ji razloži, kako ima postopati z otrokom in navede tudi razloge, da bo mlada mati vedela za kaj se gre. Dalje naj bi bila babica tudi zmožna svetovati materam v lažjih slučajih otroške bolezni. Saj revnejša kmečka mati res ne more za vsako malenkost klicati oddaljenega zdravnika; če se pa z bolnim otrokom sama napoti k njemu, je pa taka dolga in mučna pot nevarna materi in otroku.

Da pa bodo babice res to, kar bi nujno morale biti, je predvsem treba, ja se ta stan postavi na trdno gospodarsko podlago. Babicam naj se zagotovi primerno stalno plačo, bodisi od strani države ali občin in tudi starostno preskrbo. Potem še-le se bodo mogle z vso skrbjo posvetiti svojemu težavnemu in odgovornosti polnemu poklicu in jim ne bo treba pritiskati na žepe borov in starišev. Potem bi se za babištvo oglašale v večji meri tudi boljše in izobraženejše žene, kar bi bilo zopet velikega pomena, ker bi bile bolj zmožne za pouk. Takim babicam bi tudi žene zelo zaupale, se rade k njim zatekale za nasvet in jih tudi v vsem ubogale. Seveda pa se mora tudi pouk babic popolnoma preosnovati; trajal naj bi primerano dobo. Pa tudi potem naj bi stale babice pod strogim nadzorstvom in vodstvom okrajnih zdravnikov, ki naj bi redno vsako leto prirejali večdnevne babiške tečaje. Babice naj bi imele v zalogi tudi vsa potrebna zdravila za prvo pomoč pri materah in dojenčkih.

Dobro bi bilo, ako bi vsaka revnejša mati dobila brezplačno vsaj najpotrebnejše perilo za otroka, pa tudi nleko in umetna hranila, ako ga nima

pri prsih. Ako pa doji, se ji naj oskrbi podpora v denarju ali pa tečna brezplačna hrana.

Rekli bote: Kje pa naj se vzame vse to? Odgovorjam: Kjerkoli, a biti mora! Gre se za največjo blaginjo: za življenje in zdravje ljudstva.

Toliko glede izobrazbe in pomoči od strani javnosti. Naše matere pa naj se izkažejo tudi same, da se zavedajo svoje važne materinske naloge in hrepene po pouku. Lotite se dela same in skrbite za to, da se tudi poslanci zavzamejo za vaše težnje. V društviht zahtevajte predavanj in sploh ne mirujte preje, dokler se ne usliši vaš glas in se ne zadosti vaši želji po pouku in pomoči. Dvignite se slovenske matere in zahtevajte pravic za svoje male, izkažite se vredne in skrbne vrtnarice najplemenitejše zemeljske cvetke: otroka.



## Hiša.

### KAKŠNO NAJ BO TVOJE STANOVA-NJE.

Stanovanje, bodisi še tako majhno, priprosto in skromno, vendar je prijetno v njem, ako je čedno in urejeno; bogate oprave v njem ne bodeš pogrešala, čutila se bodeš zadovoljno. Pač pa bodeš pogrešala v umazanem, bogato opremljenem stanovanju snage in reda. Zato draga gospodinja, skrbi za red in snago v svoji hiši.

Skrbno pometaj vsaki dan smeti po tleh. Ne pusti ležati obleke po stolah, klopeh ali za pečjo. Ne meči umazanih stvari v skrite kote ali za peč, da so ti izpred oči in jih pozabiš očistiti in oprati. Vso hišno opravo po pometanju obriši s suho cunjjo, da pobereš nanjo prah.

Vsak teden enkrat ali vsaj vsakih štirinajst dni pa je nujno potrebno tla sobe, v kateri prebivaš ves dan, poribati.

Gotovo si že misliš, kako je mogoče pri toliko otrocih vse ohraniti v redu, saj je vendar sproti vse umazano. Res je, veliko imaš dela, ako je mnogo otrok; a pomisli, da ti postanejo ravno otroci, ko ti doraščajo, najboljši in tudi najljubši pomagači pri delu, ako si jih privadila k delu že v zgodnji mladosti.



## Kuhinja.

### KAKŠNA MORA BITI KUHINJA, KUHARICA IN KUHINJSKA POSODA?

Naj Vam danes najprvo povem, kakšna mora biti kuhinja, kakšna kuharica in kakšna kuhinjska posoda. Pri nas na deželi v mnogih hišah sploh kuhinje ni. Vprašamo se, kje pa kuha gospodinja, saj mora vendar pripraviti zajuterk, obed in večerjo. Majhen, navadno zakajen prostorček »pred pečjo« to je njena kuhinja. Tu za durmi je

razpostavljena, ko se vrne vroča od poljskega dela, prepihu, tu prezeba pozimi, tu ji privabi, posebno pri južnem vremenu, dim solze v oči. V novejšem času sem se že mnogokrat prepričala, kako si je gospodinja pridobila svoj prav. Gospodar ji je dal pripraviti lično kuhinjo in ji postavil štedilnik, na katerem v kratkem času, z manjšim trudom in malo kurjavo vesela pripravlja obed.

Ako izbirate prostor za kuhinjo, določite ji severno lego. Solnce naj vam sije v vaše sobe, kuhinja pa naj bo obrnjena od solnca, a vendar svetla in primerno velika.

Tu mora vladati največji red in snaga. Snažna mora biti posoda, snažen štedilnik, predvsem pa snažna kuharica.

Za kuhinjo imej pripravljen vedno poseben, čist predpasnik. Na glavo si zaveži rutico, ki ti zakriva lase.

Mnogo je umazanega dela v kuhinji. Treba je devati na ogenj, lupiti krompir, snažiti zelenjavo itd.; pri tem si umažeš roke, zato imej blizu štedilnika skledico z vodo in brisalko, da si lahko hitro umiješ roke.

Posodo, katero si enkrat rabila, moraš čisto umiti in spraviti na določeni prostor. Nikdar pa ne puščaj umazane posode za drugi dan ali celo za več dni, kakor se tudi v nekaterih hišah godi. Pri umivanju posode rabi vedno vodo v dveh posodah. V prvo toplejšo pridaš malo sode ali luga, v drugi pa dobro izplahni, pusti da se odcedi, izbriši jo s čisto ruto ter pospravi na določeni prostor.

Zelo paziti moraš pri rabi železnih loncev, katerih notranja stran je belo emailirana. Prepričala si se gotovo že sama, kako rada se okruši notranja bela stran. Okrušeni koščki, ki pridejo v jed, lahko povzročijo zelo nevarno črevesno bolezen. V mestih, kjer je taka posoda bolj v rabi, se to pogostoma godi. Neki zdravnik je izjavil, da povzročajo vnetje slepega črevesa v 90 slučajih okruški takih posod.

Predno greš pripravljat obed, moraš premisliti, kaj boš kuhala in kako boš kuhala? Razdeliti moraš čas, kate-rega imaš na razpolago.

Vsako tudi najmanjše delo v kuhinji moraš opraviti s pazljivostjo. Zelenjavo moraš dobro očistiti, krompir čisto olupiti, meso skrbno pripraviti, začimbe, kakor poper, muškato oreh, paprika, klinčke, jesih itd. pazljivo rabiti. Najmanjša nepazljivost ti lahko pokvari celi obed.

Pri kuhanju ni čas misliti na druge stvari. Treba je paziti na ogenj, gledati, da juha preveč ne vre, prilivati prikuham itd. Kaj lahko se nam v nepazljivosti pripali ta ali ona jed. Vsako delo v kuhinji naj se vrši mirno, naglost tu ni dobra. Časa, ki smo ga zamudili z govorenjem ali drugimi stvarmi, ne nadomesti ogenj in tudi ne naglost kuharice. Tako kuhana jedila ostanejo slaba in težko prebavljiva.

### Goveja juha.

Meso, katero se hoče kuhati, mora se vselej oprati v mrzli vodi, kar se naj hitro zgodi; predolgo namakanje škodi mesu, ker se izpere sok in tako vzame mesu dobri okus. Zelo dobro je meso nekoliko z lesenim kladivom potolči, s tem postane krhko in lepše se skuha. A paziti je, da se preveč ne raztolče.

Na en liter vode računa se navadno pol kile mesa, en četrt kile kosti in sedem gramov soli. Za eno osebo eno osminko do en četrt kile mesa.

Na oprano meso in kosti se nalije mrzla voda in lonec postavi na ogenj. Dobro je meso takoj osoliti, solna voda hitreje zmehči meso.

Ko se je meso pristavilo, pripravi se zelenjava in sicer: petršelj, malo zelene, čebulo, kolerabo, por in nekaj zrn popra. Zelo dobro je tudi paradiževo jabolko. Razume se, da mora biti vsa zelenjava dobro očiščena in oprana. Ko začne meso vreti, nastane na vrhu pena, katero so včasih odbirali, a boljše jo je pustiti, ker ima v sebi mnogo redilnih moči. Ko juha nekolikrat prevre, odtegne se od ognja in pusti počasi vreti.

Ako hočemo juho zrumeniti, damo na mozek, katerega smo izstrgali iz kosti ali na mast zrumeniti na koleščka zrezano korenje, čebulo in kolerabo; a paziti moramo, da se nam ne pripali, ker bi postala juha grenka.

Če hočemo pripraviti govejo juho brez mesa, kakor je v mestih zelo v navadi, damo kuhati kosti, jetra in zelenjavo. Pred vkuhanjem se da v juho kavino žličico Liebikovega ekstrakta ali drug dober juhni pridelek, ena žličica zadostuje za osem oseb.

Ako se hoče skuhati posebno dobro meso za kako pojedino ali gostijo, se mora prevezati s tanko vrstico, ter dati v vodo, ko je že malo topla in osoljena; kosti se postavijo takoj v mrzlo vodo.

Če hočemo imeti boljše juho, zrežemo košček mesa na male koščke, — čim manjši so tem boljše — ter damo kuhati v mrzlo vodo, katero pustimo počasi ogrevati, da si navzame juha iz mesa ves sok, dobro pokrijemo in ne pustimo preveč in predolgo vreti.

Ko je meso kuhano, odstavi se lonec, da se juha sčisti. Črez en četrt ure je juha ustavljena in mast na vrhu. Mast se zbere ter porabi za prikuhe. Kdor hoče imeti zelo čisto juho, sčisti jo z raztolčenim beljakom.

Kako dolgo se ima kuhati meso, je odvisno od kosa in živine. Ako je meso obležano in od dobro rejene živine je mehkejše, meso starejši živine je trši.

Manjši košček mesa, na primer en kilogram, se kuha približno 2inpol do tri ure, večji kos, pet do šest kilogramov, se kuha 4inpol do pet ur.

Kedaj je meso kuhano poznamo, ako ga prebodemo z vilicami. Prepoznano prebadanje škodi mesu, ker se scedi iz njega ves sok.

### Guljaševa postna juha.

Pristavi vodo z vso zelenjavo, kakor pri goveji juhi in pusti nekoliko časa vreti. Med tem časom pripravi krompir, olupi ga in zreži na drobne koščke. Pripravi tudi drobno zrezanega peteršila in čebule. Na razpaljeno mast daj čebulo, peteršil in malo poprike, ako poprike nimaš, tudi lahko pozneje s stolčenim poprom potreseš. Ko se čebula svetlo zrumeni, daj še krompir. To pusti nekoliko časa pražiti, potem premešaj, osoli in zalij z žlico vode od zelenjave, ki si jo pripravila. V presledkih zalivaj in mešaj tako dolgo, da postane krompir mehak. Ko je mehak, vlij toliko vode, kolikor jo rabiš za juho in gotova je.

### Kako spoznamo in pražimo kavo?

Je li kava dobra, spoznamo najbolje, ako vržemo nekoliko zrn v kozarec, napolnjen s čisto vodo. Če padejo zrna na dno, je to dokaz, da je kava dobra in zrela, če plavajo po vrhu, je to dokaz, da zrna niso zrela. Pri tej priliki se tudi lahko prepričamo, je li kava barvana, kar se premnogokrat zgodi. Barvana kava ima neprijeten duh in zamore biti tudi škodljiva, zato se zelo priporoča vsako kavo pred praženjem oprati.

Osušena kava se mora pražiti. Pri tem nam je zelo paziti, da se ne oprži preveč ali prehitro. Med praženjem moramo kavo večkrat vzeti z ognja, jo mešati in pustiti malo ohladiti. Ko postanejo zrna svetlorujava, je kava opržena. Preveč kave opržiti se ne priporoča, ker se izdiši. Tudi ni dobro vso kavo smleti, bolje le toliko, kolikor se sproti rabi.

### Kako spravljati jajca za zimo.

Ker kokoši le spomladi in poleti dobro nesejo, postanejo jajca pozimi zelo draga.

Za nekoliko časa se lahko ohranijo jajca, ako se jih vloži v proso, otrobe, rezanico ali pepel, a za daljši čas to ne zadostuje, ker počasi vendar vznikajo zrak skozi lupino in jajca se pokvarijo.

Zelo dobro se ohranijo jajca v apneni vodi, katero si vsakdo lahko sam pripravi. Kos apna se ugasi z vodo. Ugašenemu apnu prilije se še voda in pusti ustaviti. Čista apnena voda se odlije.

Jajca, katero se hoče vložiti, morajo biti sveža, čista in cela. Umazano jajce se najbolje očisti z rutico, namočeno v jesih.

Sod ali kad, v katero hočemo vložiti jajca, je dobro znotraj pomazati s cementom in pustiti osušiti. Potem se vloži na dno vrsta jajec in zalije z apneno vodo, potem vloži se druga vrsta in zopet zalije z vodo, to se ponavlja tako dolgo, da je sod poln. Na vrhu mora stati voda kakih 3—5 cm črez jajca.

Kraj, kjer pustimo jajca stati, ne sme biti premrzelo, ker bi pozimi zmrznila. Najboljše je shraniti jih v kleti.



## Mlekarstvo.

### RAZNI VPLIVI NA MLEKO.

Mleko je tekočina, katera se rabi v vsaki hiši, revni in bogati, v mestu in po vaseh. Otroku zadostuje mleko v hrano. Odrasli ga pijejo navadno pomešanega s kavo in tudi bolniku postrežemo največkrat z mlekom. Ker je mleko tako važna človeška hrana, gledati in paziti moramo, ako ga kupujemo, še bolj pazljiv pa mora biti tisti, ki ga prodaja. Le nepokvarjeno mleko in izdelki iz zdravega mleka so človeku res v zdravo hrano.

Velik vpliv na jakost mleka ima pleme, krmenje, način molže in starost; največji vpliv pa snaga.

Mleko se zelo rado nasmeti in navzame iz zraka raznih škodljivih glivic. Velikokrat se pokvari že med molžo ali v hlevu. Pokvari se z nečisto posodo, z nečistimi rokami, z nečistimi vimeni ali v slabih shrambah.

Posode, katere se rabijo pri molži, morajo biti popolnoma čiste. Najboljše so plehnate, ker se dajo zelo dobro čistiti. Mlečne posode naj se umivajo vedno z gorko vodo in splahnejo v mrzli vodi; ako posoda, ki se je umila, še vedno diši, je to znak, da ni dobro umita, poplakniti jo je še enkrat. Zelo dobro je devati čisto posodo na solnce sušiti. Solnce je najboljši razkuževalec in uniči razne mlečne glivice, ki so pogostokrat vzrok slabemu mleku.

Oseba, katera molze, mora imeti čiste roke ter biti prosta vsake nalezljive bolezni. V nekaterih krajih imajo navado umiti si roke po molži vsake krave, da se ne prenesejo kožne bolezni od jedne krave na drugo. Rok si ne smemo umiti v vodi, katera je pripravljena za napajanje živine.

Paziti moramo na čista vimena. Posebno v naših hlevih se vime kaj rado onesnaži, zato ga je očistiti pred vsako molžo. Najboljše se izbriše s čisto suho ruto; le če je vime zelo oblateno, umiti ga je z mlačno vodo in dobro zbrisati s suho cunjjo. Najškodljivejše na mleko in mlečne izdelke vpliva blato, ki največkrat po nesnažnih vimenih pride v mleko. Blato se v mleku razpusti in tudi pri najpazljivšem precejanju se ne odstrani iz mleka duh po gnoju.

Takoj, ko je mleko pomolženo, ima se precediti in odnesti v mlečnico. Tu se še enkrat precedi v pripravljene čiste posode. Dobro in zdravo mleko se lahko in hitro precedi; ako ostanejo na cedilniku koščki zgoščenega mleka, je to znamenje napake in najbolje bi bilo tako mleko dati preskusiti.

Mlečnica je lahko majhna, a biti mora zračna in čista. Najboljša je severna lega, da ostane hladna. Zelo slabo vpliva na mleko, ako je mlečnica v zvezi s hlevom, ker prihaja duh iz hleva v mlečnico. Okna naj bodo zamrežena, da ne pridejo muhe. Zelo se priporoča v mlečnici priprava za vodo, v katero se postavi v letni vročini mleko



in smetana. Duh zelenjave, mesa in raznih jedil škoduje mleku, zato ne imejmo takih stvari v mlečnici.

Ako na vse naštetu pazimo, imeli bomo dobro mleko, iz katerega lahko pripravimo okusno maslo.



## Zdravje.

### ČISTOST ZRAKA IN TELESA.

Že naši očetje so rekli: »Čednost je polovica zdravja« in imeli so prav. Vsakdo naj bi se držal tega modrega izreka, ognil bi se mnogim boleznim in telesnim hibam.

Človeškemu zdravju je predvsem potreben čist zrak. Nič ne škoduje zdravju tako, nego skaženi zrak v hišah, sobah in delavnicah.

Kako nespametno ravnajo tisti, ki prebivajo v vlažnih prostorih. Tu štedljivost ni na mestu, ampak je nevarna in škodljiva zdravju. Par kron, katere si pri stanovanju prihranil, boš kmalu izdal zdravniku. Le pomisli, koliko te stane, koliko časa in zaslужka zgubiš, ako ležiš ti, tvoj mož ali tvoji otroci bolni v postelji. Ogibaj se torej vlažnih stanovanj in delavnic.

Glej, da se pozimi, kakor poleti stanovanje mnogokrat prezračiš. Zjutraj, ko vstaneš ti in tvoja družina, naj ti bo prvo delo odpreti v spalnicah okna in vrata. Ne zabijaj pozimi okna z žreblji, da jih ne moreš odpreti vso zimo. Soba, v kateri je čist zrak, se veliko prej segreje, nego soba s smrdljivim, izrabljenim, nečistim zrakom. Ne šteti tu drv ali premoga in če ne gre drugače, je veliko boljše za zdravje mrzli, čisti, nego skaženi zrak.

Odstrani vse stvari, katere bi zamogle zrak onečistiti z gnilobo ali neprijetnim duhom. Pri kurjavi in razsvetljavi bodi pozorna, da ti dim zraka ne okuži.

Poleg čistega zraka paziti nam je, da imamo vedno čisto perilo in telo. Mrzla voda je povsod, in s pomočjo vode si lahko ohranimo čistoto. Rzne bolezni prihajajo po nečednosti telesa, tako hraste, lišaji, izpadanje las, bolne oči in še mnogo, mnogo drugih.

Vsakdo vé, kako prijetno se počuti, ko si umije zjutraj obraz in roke z mrzlo vodo. Ravno tako, kakor je potrebno umiti obraz in roke, tako je potrebno umiti in kopati celo telo v mrzli ali gorki vodi.

Ako si se kopala kratek čas v mrzli vodi, čutiš se lahka, čvrsta; prijetna toplota se ti razliva po telesu; po dolgi kopelji se človek ne čuti tako prijetno. Iz tega sledi, da kratka mrzla kopel čvrsti, dolga pa telo oslabi. Kopajmo se v mrzli vodi tako dolgo, da nam postane, ko se oblečemo, prijetno toplo. Ni ga na svetu boljšega sredstva ohraniti si zdravje, nego kopanje v mrzli vodi.

### KAKO SE IMA PITI MLEKO ?

Piti mleko v velikih požirkih, kakor vodo, je škodljivo. Če se povzije večjo množino mleka naenkrat, sesiri se mleko v želodcu v trd sir, katerega želodčni soki zelo težko prebavijo, kar povzroči želodčno bolezen.

Zato se ima piti mleko v malih požirkih in v presledkih, tako da se skledica mleka pije približno 5—10 minut.

### LASJE.

Že večkrat sem imela priliko gledati, kako naročajo naša dekleta in matere različna mazila za lase. Večina mazil škoduje lasem, koristi le prodajalcem in tovarnarjem.

Prvo najkoristnejše mazilo tudi za lase je snaga; snaga že v zgodnji mladosti. Otroku se mora namazati glavico z maslom in zmiti pri kopanju. Na temenice se kaj lahko nabere prah, ki kot umazana plast pokriva glavo. In ravno ta umazana plast zelo škoduje razvoju las, zato je napačno tako razširjeno mnenje, da se morajo otroku pustiti temenice na glavi. In zgodi se, da pride otrok v šolo s tako umazano, zanemarjeno glavo, ki je živa priča nesnažne matere.

Zelo se priporoča otroku večkrat odstriči lase. Lasje, kateri se niso nikdar odstrigli, so sicer tenki in mehki, a niso trpežni in kmalu izpadejo. — Že stari Rimljani so si umivali glavo z mlačno vodo, v katero je bil vmešan rumenjaki in tudi še dandanes se to čistilo najbolj priporoča. Zadostuje tudi umivanje le z vodo in milom. Za svetle lase se pogostokrat rabi kamilična voda, ali voda, v kateri so se kuhali smrekovi vršički. Vsakokrat, ko smo si izmili glavo, moramo si lase dobro osušiti, če le mogoče na solncu in še-le potem splesti. Mokra spleteni lasje splenijo, kar se pozna po neprijetnem duhu. Ako postanejo lasje po umivanju preveč suhi, pomaže se samo koža na glavi z mandlovim oljem ali vasilinom, temni lasje tudi z orehovim oljem.

V Nemčiji je nastala zadnji čas neka nalezljiva lasna bolezen, ki se zelo hitro razširjuje, in sicer izpadajo lasje po posameznih delih glave. Kot najboljše sredstvo priporočajo zdravniki milni cvet, katerega se dobi za nekoliko vinarjev v vsaki prodajalni zdravil ali lekarni. Milni cvet uniči glivice, ki so lasem škodljive. Tudi po naših zavodih umivajo si gojenke vsaki mesec lase z milnim cvetom in gorko vodo. Izplakovati je lase tako dolgo, da ostane voda čista; zelo dobro se izplakuje z malo vrtno kropilnico.

Včasih se zgodi, da se cepijo lasje na koncu. Tudi to je znak bolezni. Najboljše sredstvo je take lase 2—3 cm odstriči, kar se tudi sploh zelo priporoča, ker se s tem pospešuje rast.

Pogosto česanje z glavnikom utrdi kožo, krtačenje las z lasno krtačo, kar je v mestih zelo v navadi, pa daje lasem lep lesk, zato se oboje, posebno prvo

zelo priporoča. Tudi pretrdo vpletanje škoduje lasem. Škodljivi za zdrave lase so vložki, ki so sedaj v navadi. Priporočati je le vložke iz pravih izpadlih las. Večkrat se pa kupujejo taki, ki nikakor ne krasijo žensko glavo. Vložki povzročajo mnogokrat glavobol in česanje las.



## Vrt.

Velike vrednosti za domače gospodinjstvo je vrt. Tu si gospodinja lahko nasadi ali naseje vso zelenjavo, katero potrebuje v kuhinji. Vrta, blizu mesta ali v krajih, kjer se zelenjava lahko proda, tudi donošajo lep dobiček. Razun dobička in koristi pa je vrt vsaki gospodinj ali dekletu, ki ga opravlja, v zabavo in veselje. Kako skrbno pazi gospodinja spomladi na vsako bilko, ki je pognala, kako vesela opazuje rastlinice, ki se prikažejo iz zemlje, to je obilno plačilo za njen trud.

Seveda je treba pri obdelovanju vrta nekaterih temeljnih vednosti. Z veseljem do vrta; do rastlin si pridobi vsaka gospodinja kaj hitro, česar ji je za obdelovanje vrta potreba. Izkušena soseda ji tudi kaj rada daje dobrih svetov.

Ako si hočemo urediti vrt, je to najboljše v jeseni, zato, da se zemlja spomladi za setev lahko boljše pripravi. Zemlja, katera za vrt še ni bila uporabljena, se mora globoko prekopati. Presejana prst se za vrt ne priporoča, zadostuje, ako se izmeče kamenje. Vsako jesen, ko so se grede izpraznile, je zelo dobro vso zemljo prekopati in pustiti prst čez zimo ležati v kepah, da premrzne. Spomladi in poleti bomo videli, da to delo ni bilo zastonj.

### Priprava podlage za cepljenje vrtnic.

Najlepša cvetlica na vrtu je brezdvomno vrtnica. S svojimi krasnimi različno barvanimi cveti in s svojim prijetnim duhom pridobila si je prvo mesto med cveticami, ona je kraljica vseh cvetic.

Podlage za cepljenje vrtnic ni težko dobiti, vsak si jih pripravi prav lahko sam.

V jeseni, ko je izgubil šipkov grm (divja roža) listje, poiščemo si na njem lepe ravne šibe. Te izkopljemo s koreninami in odsekamo od glavne korenine; pripraviti jih moramo več, ker se jih približno tretjina ne prime. Doma na vrtu jih čez zimo zakopljemo v zemljo, da ne pozebejo. Spomladi jih vsadimo na solčno gredo in o kresu, ko so vrtnice prvokrat odcvetele, požlahtnujemo.



**: Naročajte „Slovenca“ . :**

# Dobro se samo hvali.

Naše ljudstvo ne pozna razkošnosti in ne hrepeni po njej. Zadovoljno je z malim. Različne nepotrebne naslade so mu tuje in si jih ne želi. Tega pa, kar ima, si ne pusti vzeti od nikogar. Ko bi — recimo — hotel kdo preprosti kmetiški ženi vzeti njeno vsakdanjo čašico kave, kako bi se ji zameril! Saj je to njena najljubša pijačica, ki bi je ne zamenjala z nobeno drugo na svetu. Zjutraj in morda tudi ob drugih dnevnih časih je na mizi pač vsake slovenske družine kava. Kako vsem dobro tekne in kako jim je priljubljena. Malokdaj pa kdo pomisli, da bi lahko tudi s to stvarjo koristil drugim. In vendar je to mogoče. Kako neki? bo marsikdo vprašal. Stvar je čisto enostavna. Menda ni treba razlagati, kako se kava kuha. S takim razlaganjem bi preveč razžalili naše dobre slovenske gospodinje, ki znajo napraviti prav izvrstno

kavo. Naše gospodinje dobro vedo, da kava, napravljena samo iz zrnate kave, ni okusna. Treba ji je prideljati takoimenovano kavno primes ali cikorijo. Ta ji šele da pravi okus in pravo barvo. Doslej se pa naše gospodinje niso dovolj ozirale na to, kakšno cikorijo so kupovale. No, saj nazadnje tudi niso imele nobene izbire; zato jim ni zameriti. Danes je pa stvar že drugačna. Danes imamo v Ljubljani veliko domačo

## kolinsko tovarno

ki izdeluje kavno primes v korist obmejnim Slovencem. In zdaj bo tudi našim bralkam jasno, kako je celo pri kavi mogoče koristiti tudi drugim. Od tistega denarja namreč, ki ga slovenska gospodinja izda za kolinsko kavno primes, dobe del tudi naši obmejni Slovenci, ne da bi zato bilo treba poseči gospodnji bolj glo-

boko v svoj žep. S tem torej, da zahtevamo povsod edino ie

## kolinsko kavno primes

v korist obmejnim Slovencem, vršimo obenem tudi plemenito narodno delo. Ali ni to prav in priporočljivo? Nobene slovenske družine ne sme biti, ki bi rabila kako drugo kavno primes! — Kolinska tovarna pa izdeluje poleg kavne primesi tudi izvrstno žitno kavo. Marsikomu namreč prava zrnata kava škoduje — posebno otrokom in bolnikom. Za te je kot nalašč

## kolinska žitna kava.

Ta žitna kava, pomešana s Kolinsko kavno primesjo, daje izvrstno krepčilno in tečno pijačo dobrega okusa in lepe barve. Kdor le enkrat poskusi, ne bo nikdar več hotel nobene druge.

**Slovenske gospodinje! Segajte pridno po teh izvrstnih domačih izdelkih. Korist boste imele od tega predvsem Ve same, ker boste dobile v roke dobro in zdravo blago, korist pa bodo imeli od tega tudi tisti, katerim je namenjen del skupička: naši obmejni Slovenci.**