

Materinstvo

Kako lahko delaš sproščena

Napetost nastane, ako se preveč uporablja mišica in se njena vlakna siloma krčijo. Ako taka napetost traja dalje časa, nastanejo težave, obolenja. Včasih povzročajo majhne napetosti več škode kakor večje. Prevelika napetost mišičevja na nogi, na prstu ali peti, izzove često izpremembo hoje, a včasih tudi bolečino v kolku in sploh slabo razpoloženje. Gospodinja, ki dela ob previsoki ali prenizki mizi, se hitro utruji in si domišlja, da jo je utrudilo delo, dočim je vzrok utrujenosti le v prenapenjanju gotovih mišic. Ako je miza ravno prav visoka, ni nikake utrujenosti. Zato se dandanes tudi lika sede in nič več stoje; prej so preveč trpele noge, križ in roke v ramah.

Mnogo tipkaric je nervoznih in v delu površnih, ker vztrajajo pri svojem delu v napačni drži telesa in rok. Stroj jim stoji previsoko ali sploh neprikladno. Marsikateri uradnik bole oči, boli glava, je utrujen in potrt; končno odkrije, da mu je treba naočnikov ali novih, pravih stekel v nanosniku. Potem izginejo vse težave in napetosti. Majhne motnje v bezgavkah (mandljih) lahko pritiskajo na mišice grla tako, da ne moreš dobro govoriti; zato postaneš plah, boječ, molčeč in ljudomržen. S svojimi dolžnostmi prihajaš v konflikt in loteva se te čustvo, da si manj vreden človek. Majhna operacija odstrani vse težkoče fizičnega in psihičnega značaja.

Tisoč vzrokov je takih napetosti, ker nešteto finih dražil izhaja iz najmanjših delcev telesa, napadenih od strupenih sokov. Ta dražila povzročajo napetost živca, morda le par vlaken živca, a posledica, je da se človek zaradi malenkosti huje razburja kakor je vredno, da človek naenkrat drugače, in sicer nerodno, hodi ali da beži pred družbo in se skriva v melanholičnem kotu. Zaradi slabe drže na stolu, za mizo ali pred pultom, nastanejo napetosti v mišikaturi, ki kvarijo vztrajnost in sposobnost, a lahko povzročajo tudi deformacije, t. j. pohabljenja. Dijak, ki se uči ob previsoki mizi, si utira prsni koš, da se mu pritiskana stran poniža in ima prsi z dvema različnima polovicama. To vpliva seveda slabo na pljuča in srce, a zlasti na oči.

Ako togo, napeto sedi ali leseno stojiš, nisi docela sposoben za učenje, razmišljanje in gledanje. V taki napetosti so ti zavzete vse mišice, telo ti je negibno, kri se ti obteka počasi, zlasti po nogah in rokah in možgani ti ne delujejo normalno. Zakaj možgani delujejo docela le takrat, kadar so vsi kanali odprti in jim po njih priteka hrana energije, t. j. kadar je mišičevje sproščeno.

Mati-gospodinja mora paziti nase, na otroke in posle, da delajo v pravilni drži, da ne prenapenjajo mišikature brez koristi, često pa na svojo škodo, da si ne kvarijo hrbtenice, prsnega koša, oči in nog, ker se ne znajo pravilno sprostiti in pametno posaditi.

Dvojno nezadovoljstvo

Ako bi bili ljudje s svojo usodo in z vsem, kar jim nudi življenje, vedno zadovoljni, bi bili menda brez želja. S sveta bi izginili zavist, nevolja in razočaranja. Izginilo pa bi tudi hrepenenje, težnja za boljšim, lepšim, za napredkom, izpolnjevanjem že obstoječega. Nič bi ne podžigalo častihlepija in bi ne netilo veselja do dela, do novega ustvarjanja. Prenehalo bi vsako tekmovanje. Življenje bi postalo strašno dolgočasno, brezbarvno; človeška družba pa kakor osat pušta. Manjkal bi motor, ki goni človeštvo do vedno večjega razvoja: to je nezadovoljstvo in hrepenenje po neznanem, novem, popolnejšem, iskanje vedno novih vrednot. Tako nezadovoljstvo je potrebno in lepo, ker je koristno in plodno.

Njegova sestra, toda povsem drugačna, neprijetna in vsak polet ubijajoča pa je večna nezadovoljnost, ki vidi le svoje delo, svoje skrbi in svoje muke. Kar dela take vrste nezadovoljnika, je vse silno težko, imenitno in neprekosljivo, a kar delajo drugi, ni vredno piškavega oreha. Iz te nezadovoljnosti izvira vse grdo in malenkostno, ki vleče k tlom, greti življenje ter izpreminja delavnik v mukotrpno garanje, a dela tudi praznik nevesel, mračen, meglen. Kjer se vgnezdijo in razbohoto, tam je rodbinsko življenje žalostno in moreče.

Poglejmo v družino! Oče, mati, oba imata delo, skrbi, odgovornost. Nihče ne more za-

hlevati, da sta vedno dobre volje. Naj včasih zagrmí in zatreska, da se zatem ozračje razčisti, zopet posije sonce in se naseli veselje v hiši. Kako dragocen dar je živahna in zadovoljna mati! Dokler so otroci majhni, tega še ne občutijo tako zelo, a pozneje, ko so morda že davno iz hiše, se spominjajo jasnih dni: kako jih je mati ožarjala, kakor daljnje sonce, ki še vedno pošilja svoje žarke in greje, četudi je že davno zašlo.

Hudo pa je, ako je oče trajno nezadovoljen, ako preceňuje svoje poklicno delo, se prepira z usodo, češ, da ga ni postavila na pravo mesto; ako vidi v svojih predstojnikih le „osle“, bedake, ki bogu čas kradejo, sam pa se čuti zapostavljenega, preziranega. Tako nezadovoljstvo lahko pokoplje srečo vse rodbine in ustvarja življenje polno muk.

Tudi mati včasih lahko mnogo pripomore, da prežene iz hiše zadovoljstvo in toploto. Navadno je moč njena žrtev. Drugi močje več zaslužijo, so pozornejši, vse bolj ljubeznivi ... sploh drugi ... Treba je čisto angelskega potrpljenja, da ostane mož ravno dušen, včasih išče razvedrila in boljega razumevanja izven hiše ali celo pobege in se ne vrne.

Dostikrat so pa otroci-tisti, ki je mati z njimi večno nezadovoljna. Ves dan godrnja, kritikuje, pripoveduje, kako pridni so sosedovi, kaj vse znajo in naredijo in kakšen vzor-otrok je bila ona sama. Tako večno nerganje in nerazumevanje kakor slana zamori v otrokih vso dobro voljo.

Vir nezadovoljnosti so včasih ženi tudi neporočene poklicne žene, češ, da so srečne v svoji neodvisnosti in razpolagajo lahko same s tem kar zaslužijo. Take žene ne pomislijo, da so vendar one na boljšem in da so same hotele tako. Večini je vendar glavno sreča v rodbini ob možu in zdravih otrokih in ne v tem, koliko novih oblek imajo na leto in kje lahko prežive pičlo odmerjene počitnice.

Vse tako nezadovoljstvo je neplodno in kakor skrita in zavratna bolezen zastruplja in podkopuje srečo. Nezadovolježem so bližnjiki sovražniki, saj ne vidijo, da so nemara modrejši, podjetnejši, vztrajnejši in imajo več veselja do dela. Plodno nezadovoljstvo pa podžiga, sili naprej, daje jasen pogled za lastne nedostatke in še ne dovolj razvite sposobnosti.

Vzgajajmo same sebe, svoje otroke in vso okolico k plodni nezadovoljnosti!

Zdravstvo

Delaj si življenje lažje!

Življenje je težko, a ljudje si ga delajo še težjega. Nekateri iz nerodnosti, drugi iz svoje nesrečne temperamentnosti, tretji iz resnične ali domišljane bolehnosti, neukrotljivih živcev in še iz drugih vzrokov. Amerikanski zdravnik in vseučiliški profesor Walter B. Pitkin je napisal celo knjigo z naslovom „Delaj si življenje lažje!“ Koristno, pametno, na znanstvenih izkustvih zgrajeno knjigo z mnogo nasveti in nauki. Pa bo bržčas ostala brez koristi, ker pametnih knjig ljudje ne čitajo radi in se po znanstveno utemeljenih naukih nočejo ravhati. Pridig in svaril ljudje ne marajo, ker so kakor otroci, ki jim izkušnje staršev ne imponirajo, pa si morajo sami poprej razbiti nosove in opraskati komolce, preden verjamejo, da starši vendarle niso tako neumni kakor so njih dečki in deklice mislili.

Prof. Pitkin piše: Ali želite še na svoj 70. rojstni dan z radostjo izvrševati svoj poklic ali pa hočete, da vas vozijo na vozičku na izprehod? To je odvisno čisto od vas in kako gospodarite s svojimi močmi. Čeprav ste od svojih prednikov podedovali odlično konstitucijo in sposobnost za visoko starost, si lahko nit življenja z norimi napori in nesmiselnim tratenjem lastne (telesne in duševne) sile izdatno skrajšate. Če pa ste podedovali le srednjo biološko dediščino, boste primeroma še mladi izginili pod rušo, ako se pravočasno ne učite umetnosti dela. Ta umetnost

obstoja napol iz mirovanja in sproščanja: v nji je večina ljudi brezupno šušmarska, Kdor pa zna to umetnost, kdor zna metodo: delo si izboljšati z mirovanjem in sproščanjem, dožene dvakrat, trikrat več kakor poprej, a brez napore ali celo muke ... Svojo knjigo sem napisal za ljudi, ki morajo napeto delati, za one, ki so vedno zaskrbljeni, za tiste, ki ponoči bde in strme v temo, za ljudi, ki so zgodaj po kavi utrujeni, ki jih vse mogoče boli, ki jim ni prebava v redu, ki jim nagaja srce, imajo visok krvni pritisk in končno za neštevilne ljudi, ki trpe le zaradi nemira, razburjenosti in slabih živcev.

V šoli so nas učili tisoč nepotrebnih ter nesmiselnih reči. Ničte pa nas ni poučil o umetnosti, kako treba živeti, da ostaneš zdrav, da z najmanjšim tratenjem časa, moči, denarja, spoštovanja samega sebe lahko čim več dosežeš. Šele v poslednjem času so se začeli brigati za najvažnejši cilj vzgoje. Higijena, telesna kultura in izkoriščanje svobodnega časa po šolah uveljavljajo vedno bolj in odpirajo izgled na boljšo bodočnost ... Ves svet pa drči vedno huje v stanje napetosti, strahu in negotovosti. Kako naj v taki dobi najdemo pot do resnične umetnosti pravilno živeti? Dvoje nam je potrebno: izhajati moramo sami s seboj in znati moramo obnemati, živeti s soljudi v dobrem razmerju. Torej oboje obnemati, ker iz neskladnosti nastajajo mnoge motnje in bolezni. Kdor premišlja pre-

več o sebi in premalo o ostalem svetu, se bo videl v napačnih proporcijah. Domišljav egoist ni nikdar resnično srečen. Kdor pa se briga le za svet, a nič zase, postane lahko milijonar, a kmalu bo životaril: le ob mleku in suharju ter izgubil vso radost za življenje. Najbolje in najlažje živiš, ako si brez strahu nabereš čim več vsestranskih življenjskih izkušenj in o njih temeljito razmišljaš. Večina ljudi ima nejasne in neuporabne življenjske nazore, ker so preleni, da bi opazovali kaj se godi okoli njih. Njih mnenja ostanejo površna in omahljiva; od drugih zahtevajo, česar sami ne izkušajo izvrševati. Vedno se vdajajo naziranju drugih, se otresajo lastnega razmišljanja, se izogibljejo neprijetnih dolžnosti in beže pred neprijetnimi resnicami. Neprestano garanje jim je stopilo v čutnice, in živce. Umetnost živeti obstoja, kakor zdravilstvo iz obeh važnih delov: onemogočati, da oboliš in če vendarle zboliš, zdraviti. Kdor hitro nas žalost, strah, jeza, utrujenost, razočaranje t. t. d. notranje stisnejo in nas začno daviti, moramo ukreniti nemudoma, da se jih iznebimo in jih vržemo iz sebe. Kakor če te zaboli zob in odhitiš takoj k zobozdravniku, prav tako moraš ukreniti takoj, da se otreseš kakršnekoli duševne težave. Treba je, da se znaš ščasoma napraviti neobčutljivega za vse

škodljive vplive, da ne izgubljaš notranjega ravnotežja, da docela dobro poznaš svoje telo, kakšno hrano najbolj prenašaš, koliko spanja potrebuješ, koliko ur smeš delati, kakšen šport ti koristi, kakšna prijateljstva, kakšne knjige, celo kakšne ljubezni ti ne škodujejo. Treba je, da svojih moči ne trošiš in ne prenapenjaš, da varuješ svoj življenjski motor in s tem podaljšaš svoj telesni stroj v njegovi brezhibni funkciji. Pazi, kako stojš ali sediš, kadar delaš, a pazi tudi, kako ležiš; sicer si utrujen brez koristi za delo in le na škodo svojega zdravja ter ponoči ne spiš. Ne žalosti, ne razburjaj, ne jezi se ljundenand, nego vselej premisli, ali ni pametno, da se otreseš in pozabiš. Seveda je treba v to svrhu trenaje, vzgajanja samega sebe. Bolje je molčati in se delati gluha in slepega, kakor kričati, psovati, se pričkati ali celo tožariti. Debelokožci in flegmatiki žive povsod najlažje. Kdor pa ne zna pozabiti, odpustiti, ignorirati, požirati, se otresati, kdor dela iz muh slone, neprestano prisluškuje vase in stika za boleznijo, se togoti za vsako malenkost, za omedleva in bljuva žolč, kdor je zmerom užaljen, kdor ne zna ubogati in biti zadovoljen s tem, kar ima, si dela življenje do neznosnosti težko.

Dobro uči Pitkin!

Kuhinja

Poljska juha. Skuhaj skoraj do mehkega 10 dkg jesprenčka in 10 dkg fižola samozrnčka, vsako posebej v slani vodi. Zreži 6 dkg prekajene slanin in na kocke in jo praži toliko da postane kakor steklena, prideni srednjeveliko drobno sesekljano čebulo, ki jo zarumeni na slanini, zapraži s dvema dekama moke, prepraži in dodaj majhen strok stlačene česna, nekoliko paprike, noževó konico popra in na kocke zrezan olupljen paradiznik ali temu primerno paradižnikove mezge. Poleg tega še na tanke rezine zrezane hrenovko, kako drugo klobasico ali nekoliko kuhanega prekajenega mesa; praži še nekaj časa in zalij končno s fižolom s fižolovko vred, z odcenjenim ješprečkom ter s toliko vode ali zelenjavne juhe, da dobiš dovolj juhe. Pokuhaj še nekoliko in daj s sesekljadrobnjakom na mizo.

Karfijolna juha z gobami. Razreži majnjo karfijolo na majhne koščke, operi jih in kuhaj na vodi, ki si jo prej osolila. Medtem zarumeni 3 dkg moke na 5 dkg presnega masla, prideni 5 dkg drobno zrezanih gob sivk (golobic), ki rastejo prav do zime, dalje nekoliko sesekljane zelenega peteršilja, ščep popra in prilij najprej samo karfijolno vodo, razmešaj dobro in kuhaj 10 minut. Potem prideni še karfijolo, iznova prevri in vlij juho na opečene žemljne rezance.

Pesna šara. Dve sirovi srednjeveliki pesi olupi ni ju zreži na debelejšje rezance,

dodaj 30 dkg na velike rezance zrezane koštrunovine ali mehke govedine, veliko, srednjeveliko sesekljano čebulo, soli po potrebi, pol kavne žličke sladkorja, ščep popra, kimlja in polno žličko sesekljane zelenega peteršilja: vse to zmešaj v loncu, povrhu deni $\frac{1}{2}$ kg sirovega olupljenega, na rezine zrezanega krompirja ter zalij s poldrugim litrom vode. Kuhaj jed pokrito tako dolgo na zmernem ognju, da začne krompir skoraj razpadati. Potem okisaj po okusu z dobrim vinskim kisom in kuhaj dalje, da se tudi meso zmehča. Pesno šaro daj vročo na mizo z nastrganim ali kislim hrenom.

Pestra solata. Safaladi ali kako drugo mehko klobasico olupi in zreži na rezance; premešaj žlico sesekljane čebule, soli, popra, par kapljic kisa in toliko majoneze, da dobiš gosto mešano solato. Položi na vsak plitek steklen krožniček kupček te pripravljene solate, kolikor je zajameš z jedilno žlico, vrhu nje položi zvito sardelo, okrog aranžiraj venec rdeče, na listke zrezane, z oljem, kisom in kimljem zabeljene rdeče pese in zatem še venec zabeljene zelene salate ali pa na listke zrezanega krompirja-kifelčarja, ki ga v obliki strešne ópeke zloži naokrog. **Majoneza:** V porcelanasti ali prsteni skledi mešaj 2 sveža surova runtenjaka, prav malo belega popra soli, noževó konico sladkorja in približno pol kavne žličke gorčice. Pridevaj po kapljicah finega namiznega olja in pri tem neprestano mešaj, dokler ne dobiš dovolj majoneze, ki

jo začini še z limonovim sokom. Olja porabiš lahko četrť litra ali še več. Če hočeš, pobarvaj majonezo s paradiznikovno mezgo.

Goveje srce v omaki. 60—75 dkg goveje srca operi, osuši in pretakni na gosto z rezanci slanin in odrgni potem srce s soljo, pomešano s poprom. Položi na dno kože 10 dkg jušne zelenjave, t. j. peteršilja, korenja, zeleno, čebulo in slanino, vse zrezano na listke, dodaj še košček lavorjevega lista, 2 vrščka timijana, par kapar in sesekljano sardelo. Prilij nato pol skodelice vode in položi na zelenjavo pripravljeno srce, ki ga pari najprej pokrito potem odkrito, da se zarumeni; potem vzemi srce iz kože, potresi koreninje z moko, dobro prepraži, da se napravi rumeno prežganje, katero zalij z juho. Prevri, a mešaj, da se ne pripali, in precedi omako v drugo posodo, deni vanjo zopet srce in pari dalje, da bo srce prav mehko. Naposled primešaj skodelico masne kisle smetane, prevri, okisaj, po okusu z limonovim sokom, ako treba, zalij še nekoliko z juho, da razredči omako, zreži srce na tanke rezine in ga oblij z omako, ki mora imeti pikanten okus. Lahko ji primešaš tudi nekoliko gorčice. Serviraj z zabeljenimi rezanci ali s cmoki.

Dušeno koštrunovo pleče. Izlušči iz pleča kosti, odstrani kože in žilice ter pretakni notranji del pleča s slanino. Osoli in opoprjaj ga, odrgni z olupljenim strokom česna, zvij ga in poveži z vrstico. Potem ga opeci od vseh strani na masti, da bo zlatorumene barve, nikakor pa ne rjavo. Odlij mast, prilij pol kozarca vina in kuhaj tako dolgo, da se vino povre. Potem potresi meso z žličo moke, zarumeni jo, osoli in opoprjaj še nekoliko in prilij 2 kozarca juhe ali vode. Sedaj prideni na listke rezan koren, zrezano čebulo, dišeč klinček in precejšen šopek šatraja. Pari to dve uri, vmes pa polivaj meso vsake četrť ure, vsake pol ure ga pa obračaj. Tekočina v koki se ne sme nikoli popolnoma povreti, zato pravočasno prilivaj pomalec juhe ali vode. Končno razreži meso na rezine in vlij sok nanje. Okoli naloži krompirjev ali grahov pire; posebej daš lahko še solato.

Doma narejene klobase. Zreži na majhne kocke ali zmelji v stroju pol kg mastnega svinjskega mesa. Namoči par ur prej pol kg ješprenča, odcedi in skuhaj napol na juhi, vendar mora ostati gost. Dodaj nekoliko ocvirkov, precej sesekljane čebule, v prah zdrobljenega timijana, popra, majarona, soli in pol litra krvi od prašica. Vse skupaj z mesom vred dobro premešaj, napolni v koščke čisto opranih črev, ki jih na obeh koncih preveži ali zašpili. Kuhaj klobase četrť ure v juhi ali vodi, a ko so ohlajene, jih speci.

Kurje meso v školjkah. Razreži ostanke mesa od kakoršnekoli perutnine na kocke. Prav tako nareži na male koščke par gob sivk, popari jih, odcedi in pari kakih 10 min. na presnem maslu. Razbeli 10 dkg presnega masla, zarumeni na njem blede 2 žlici moke in zalij s polno skodelico vročega mleka. Mešaj, da bo gladko in se zagosti, osoli in opoprjaj ter prideni meso in gobe. Namaži 10—12 školjk s presnim maslom in nakupiči sekanico od perutnine v školjke, potresi po vrhu nastrganega sira, pomešanega z zemelnimi drobtinami in pokapaj s presnim maslom. Postavi školjke na pekač, ki si ga potresla s soljo in postavi v pečico za 10 do 15 minut. Povrhu se mora sekanica zaruminiti. Školjke serviraj kot navadno jed; vsaka oseba dobi eno.

Ajdovi cmoki. Zreži 4 žemlje na majhne kocke, primešaj nekoliko soli. 25 dkg t. j. četrť kg ajdove moke, dalje 7 dkg na kocke zrezane in pražene slanin in žličko zelenega, sesekljane peteršilja. Popari to s toliko kropa, da dobiš srednje trdo testo. Oblikuj velike cmoke, ki jih kuhaj četrť ure na slani vodi, nakar jih odcedi in zabeli z zemelnimi drobtinami, ki si jih pražila na presnem maslu.

Tirolski cmoki. Zreži na kocke 5 žemelj ter jih zabeli z oprazeno na kocke zrezano slanino, v katero vrzi prej žličko sesekljane čebule in žličko sesekljane zelenega peteršilja. Ko se žemlje ohladi, jih polij s toliko mleka, da se bodo kocke napojile, a ne smejo biti premokre in ne smejo razpasti. V mleku razmotaj prej 2—3 jajca. Tekočino je treba previdno in polagoma prilivati, ker je je hitro preveč. Končno primešaj še nekoliko zrezanega kuhanega prekajenega mesa in moke, ki naj je ne bo preveč, ter napravi iz tega cmoke, ki jih skuhaj na slani vodi, odcedi, potresi z drobtinami in zabeli z maslom. Se boljši so tirolski cmoki, ako pripraviš vse ostalo kakor prej, samo da osoli testo, izpusti moko in vzemi eno jajce več, torej najmanj tri jajca. Toda ne oblikuj cmokov, marveč zloži vse testo v namazan, z drobtinami posipan model za pudinge. Kuhaj 1 uro v sopari, potem zvrni cmok, razreži ga na čedne rezine in zabeli kakor prej.

Turški zavitki. Izberi in operi 5 pesti riža, nalij nanj vode in naj stoji tako četrť ure. Medtem sesekljaj četrť kg kuhane govedine in nekoliko prekajene svinjine ali govejega mozga, lahko so pa tudi kakšni drugi ostanki mesa. Sesekljaj tudi malo čebulo in jo zarumeni na olju ali masti. Potem zmešaj v skledi odcejeni riž, meso in svinjino, prideni še pripravljeno čebulo, soli, popra in ako hočeš, tudi malo ingverja. Iz tega napravi klobasice, ki jih zavij v zelne liste, prevrete v slani vodi; položi zavitke tesno drug poleg drugega v kozo v olje ali mast

in jih duši pokrite 1 uro. Prilivaj polagoma juhe, da se ne prižgo. Lahko dodaš tudi paradiznikove meze. Turške zvitke daj z lastnim sokom polite na mizo.

Polentni žličniki. Zmešaj dobro 10 dkg koruznega zdroba, 8 dkg mehkega presnega masla, nekoliko soli, 2 celi jajci in žlico vode. Stlači testo v kepo in ga postavi na hlad, da počiva 2 uri. Potem položi za poizkušnjo malo žlico tega testa v vrelo slano vodo in kuhaj žličnike 10 minut. Ako ostane žličnik trd in ne naraste, vmešaj v testo še nekoliko vode, vendar pazi, da ostane še trdo. Zakuhaj torej v krop majhne podolgate žličnike in jih počasi kuhaj v odkriti posodi 12—15 minut. Nato jih z lopatko dvigni in jih položi drug poleg drugega v oslajeno vrelo mleko, ki naj ga bo toliko, da žličniki še nekoliko gledajo iz mleka. Postavi v srednjevročo pečico, da žličniki tekočino počasi skoraj vsejajo, kar traja približno četrte ure. Potem naloži žličnike v plitko skledo ali jih serviraj v manjših skledicah vsakemu gostu posebej s skodelico vročega mleka. Na mizi naj bo tudi sladkor, da si vsakdo mleko sam osladi.

Krompirjevo-sirovo testo za cmoke, rezance in razne žepke napraviš na tale način: Skuhaj prejšnji dan ali vsaj že zjutraj 30 dkg krompirja v oblikah; olupi ga in stlači v stroju ali nastrgaj na strgalniku. Primešaj mu 20 dkg suhega pretlačenega kravjega sira, celo jajce, 10—12 dkg ostre pšenične moke, 4 dkg presnega masla in potrebne soli, prav dobro preglej in počakaj, da pol ure počiva. Potem testo razvaljaj, razreži na čveterokotnike, nadevaj z marmelado, ali kakim drugim sladkim nadevom, kakoršnega uporabljaš za gibanice in potice, prežani in stisni robове vsakega čveterokotnika ter speci na namazanem pekaču ali skuhaj na slanim kropu in zabeli. Dalje lahko nadevaš to testo tudi s kakoršnokoli sekanico mesa, pomešano z jajci, smetano i. dr. in spečeš v pečici kakor prave ruske piroge.

Dunajska jabolčna gibanica. V času jabolk je izdatna in priljubljena sladica jabolčna gibanica (štrudel), ki jo lahko serviramo ponovno mrzlo ali pregreto naslednjega dne. Posebno fina je dunajska jabolčna gibanica. Napravi mehko — toda ne prememko — testo iz četrte kg moke, člega jajca, žlice olja in nekoliko mlačne vode, v kateri si raztopila potrebno sol. Gneti, da bo testo voljno in gladko ter se rado loči od deske in rok. Napravi hlebec, položi ga na desko potreseno z moko, pomazi ga povrhu z oljem in pokrij testo s skledo ali kozo. Tako naj počiva pol ure. Medtem olupi približno 1 kg kislatih jabolk ter jih zreži na listke, razmešaj jih s sokom pol limone, pol kavne žličke cimeta, 8 dekami rozin in 8 dekami srednje-debelo zrezanih orehov. Opraži na surovem maslu 8 dkg kruhovih drobtin, da bodo rumene ter jih postavi na hlad. Gibanico delaj

na veliki mizi, pregrnjeni s prtom, ki ga dobro poštopaj z moko; na sredi, kamor položiš hlebec testa, mora biti malo več moke. Najprej testo le malo razvaljaj in ga prav po vsej površini namaži z oljem, da se ne sprime, ako se kaj zabrne. Nato razvleči testo nalahko z močnatimi rokami; najbolje je, ako ga vlečeta dve osebi. Če je rob debel, ga odreži. Pusti, da se razvlečeno testo na mizi nekoliko posuši, kar traja približno 10 minut. Potem potresi enakomerno najprej drobtine, nato pripravljena jabolka in povrhu še sladkor. Vendar pusti 12—15 cm široko progo testa popolnoma prazno, dvigni prt od nasprotne strani in zvijaj gibanico proti prazni progi testa, tako da je zavita v dvojno testo in se ne strga tako lahko. Gibanico zvij ovalno in jo s pomočjo še ene osebe položi na namazan pekač, ali pa jo zreži na 2 ali tri dele in jo položi na pekač tako, da je med vsakim delom nekoliko praznega prostora. Vmes in povrhu namaži z raztopljenim presnim maslom in peci gibanico približno trideset ure. Da ne bo suha, jo medtem parkrat iznova pomazi z vročim presnim maslom.

Jabolčni puding. Napravi široke rezance iz dveh jajec ter jih skuhaj v slani vodi. Olupi nekaj kislih jabolk, zreži jih na listke, primešaj jim sladkorja, cimeta, rozin, civeb ter na rezance zrezanih mandljev. Namaži plitek model ali navadno kozo dobro s surovim maslom in deni vanjo vrsto rezancev, nato vrsto jabolk in potem zopet vrsto rezancev, tako dolgo, da bo koza polna: Na vrhu morajo biti rezanci; pokapaj jih s surovim maslom in speci puding v pečici. Ko je pečen, ga zvрни na krožnik in ga potresi s sladkorjem ali ga polij z vinsko ali kako drugo polivko. Ako pečeš puding v ognjarni posodi, ga daj kar v njej na mizo.

Dišavni suhor. Stopaj v kotličku s šibico 4 velika cela jajca, noževno konico v prah zdrobljenih dišečih klinčkov, pičlo žličko cimeta, ščepec zdrobljenega ingverja, nastrgane olupke pol limone ter 16 dkg sladkorja, da se peni. Potem primešaj 10 dkg mandljev, zmletih s kožo vred in 12 dkg ostre pšenične moke. Prav dobro zmešaj, da se vse sprime, vlij v ozek, namazan in z moko poštopan pekač, kakršnega uporabljamo za pečenje suhorja, toda le za dva prsta visoko. Postavi pekač v pečico, ki jo pusti spočetka 10—15 minut napol priprto, da se kaže za prst široka odprtina; šele potem jo popolnoma zapri. Ako pečeš na ta način, se suhor lepo in enakomerno dvigne. Peci ga vsega skupaj okoli 50 minut in pazi, da se zarumeni. Ko ga vzameš iz pečice, ga zvрни napol ohlajenega, naker ga pokrij s prtíčem. Naslednjega dne zreži suhor z ostrim nožem na rezine, ki jih položi drugo poleg druge na pekač in jih v pečici od obeh strani lahko zarumeni.

Torta z vanilijevo kremo. Mešaj 28 dkg sladkorja s štirimi jajci, da se peni. Potem dodaj polagoma še 4 rumenjake in trd sneg štirih beljakov, dalje 28 dkg moke in 15 dkg stopljenega, a ne vročega presnega masla. Zlij testo v namazan, z drobtinami ali moko posipan tortni model in peci torto v srednje-vroči pečici počasi približno 5 četrt ure. Naslednjega dne jo počez dvakrat prereži, nadevaj jo z vanilijevo kremo, nakar jo zopet zloži. — **Krema:** V 3 rumenjake vmešaj 2 žlici moke, dodaj 15 dkg sladkorja, nekoliko vanilijevega praška (polovico ali celega, kakor komu prija) in $\frac{1}{16}$ litra mleka. Mešaj to nad soparo, ozir. stepaj, da začne zavirati, potem hitro odmakni in na hladu mešaj naprej, dokler se popolnoma ne shladi. V mrzlo kremo vmešaj po žličkah 15 dkg finega čajnega masla, ki si ga prej umešala, da je mehko. Z nadevom namaži že nadevano in zloženo torto tudi povrhu in naokoli.

Izdaten vinski šado. Stepaj 2 sveža beljaka v prav trd sneg, primešaj proti koncu $2\frac{1}{2}$ dkg sladkorja v prahu in stepaj dalje: končno primešaj narahlo z žlico še 5 dkg sladkorja. Medtem alj še prej pa zmešaj v kotličku $\frac{1}{4}$ litra belega, ne premočnega vina z dvema rumenjakoma in celim jajcem ter z 8 dkg sladkorja, najprej mrzlo, nato stepaj s šibico na štedilniku ali v posodi kropa, ki vre vedno dalje. To delaj tako dolgo, da se začne šado gosto peniti in se ob robu dvigajo mehurčki. Sedaj primešaj pripravljeni sneg in stepaj na ognju nedej še par trenutkov (sekund), nakar šado daj takoj na mizo, s piškoti, vafli ali ga vlij na kak ra-

hel puding. Toliko ga zadošča za 4 osebe. Ta način prirejanja je primeren pozimi, ko so jajca draga, ker sneg nadomešča najmanj eno jajce.

Peneči se jabolčnik. Nastrgaj 6 kg kislih jabolč., ki ne smejo biti nagnita ali kako drugače poškodovana, naravnost v 3 l mrzle vode. Ako imaš sadni stroj, pa zmelj jabolka v vodo. Tekočina stroj na hladu stoji dve uri, medtem jo večkrat premešaj. Potem jo pretlači skozi sito, dodaj soku 2 kg sladkorja, pa večkrat premešaj, da se sladkor raztopi, nakar vlij sok v steklenico, ki meri približno 6 litrov, opremi jo z zamaškom, ki mora imeti luknjico, da vtakneš vanj kipeľno cev. Tako naj stoji v-prostoru, ki ima 12—14° toplote, okoli 3—4 tedne, da most pokipi, lahko pa tudi še dalje časa. Potem precedi vino najprej skozi debelo, nato še enkrat skozi finejšo krpo, a ne stiskaj, da bo tekočina čista. Ako hočeš, da bo „šampanjec“ popolnoma čist, ga vlij ponovno v veliko steklenico, pusti ga 2—3 dni, potem ga zopet previdno precedi, tako da ostane gošča na dnu steklenice. Končno nalij vino v močne, najboljše šampanjske steklenice, ki jih dobro zamaši z novimi, prekuhanimi zamaški. Vino ne sme segati višje kakor do začetka vratu. Da zamaškov ne vrže iz steklenic, je priporočljivo, da jih pritrdimo na vrat steklenice še z žico. Steklenice položi postrani v pesek v hladni kleti, da se izvrši še takoiimenovano notranje kipeľenje. Vino naj počiva še najmanj tri mesece, šele potem je dobro; vendar pa ga ne hranimo dalje časa kot leto dni.

Praktična navodila

Nega linoleja. Da se linolej ne obrabi prehitro pod ostrimi podstavki težkega pohištva, treba noge podložiti z lesenimi, gumastimi ali klobučevinastimi podložki. Poslednji so najpripravnější.

Pred vsakim krtačenjem linoleja ga treba prej do čistega obrisati z mehko krpo. Ako je potrebno, ga pičlo namaži z voščilom, kakoršnega uporabljaj za parketna tla. Ko se osuši, ga zgleda s krtačo. Mazanje linoleja s prašnim oljem ni priporočljivo, ker je preostro in se na njem potem preveč nabira prah.

Za umivanje linoleja, ako je res umazan, nikoli ne uporabljaj sode ali ostrega mila, niti vroče vode ne, ker izpere olje, ki je v linoleju in se potem začne luščiti. Tudi milnica, pa najsibo tudi brez sode, ne sme dolgo učinkovati na linolej. Najlepše in brez škode za barve in kakovost umijesh linolej z mlačnim mlekom. Nato ga odrgni z mehкими, snažnimi krpami.

Kadar je linolej tako umazan, da ga ne moreš čistiti niti z vodo niti z mlekom, tedaj

ga previdno in hitro odrgni s terpeninom. Takoj nato ga z zgledi s krtačo ali s krpo. Spirit, bencin, salmijak škodujejo linoleju.

Linoleju koristi, ako ga od časa do časa očistiš voščene plasti, ki se je nabrala na njem. To dosežeš, da ga opereš z mlačno vodo in milom, ki ne vsebuje luga in ne sode. Ko si ga dobro izplaknila in posušila, ga lahko zopet namažeš in zlikaš s krtačo.

Tla pod linolejem ne smejo biti vlažna, ker sicer povzročajo napetost v njem. Napravijo se mehurji. Primeri se tudi, da se površina linoleja loči od jutovega jedra in se začne luščiti. — Če so tla valovita ali vijugasta, se na njih linolej neenako obrabi. Stara obrabljena ladijska lesena tla, treba skrbno vzravnavati, vse žeblice zabiti globoko v les, da glavnice ne štrle iz tal. Ako hočemo pokriti vsa tla z linolejem, je najbolje, da damo napraviti betonsko, 2—3 cm debelo podlago.

Ozke steklene posode, katerimi z roko ne moreš seči do dna, osušiš, ako zviješ



Otroški lasje rabijo posebno nego!

Že pri odraslih lasje zelo lahko izgube svoj sijaj in gibčnost, kako občutljivi so potem šele nežni otroški lasje! Otroški lasje rabijo posebno nežno nego, brez vsake sestavine, ki bi mogla dražiti lase ter jim škodovati.

KAMILOFLOR

Specijalni Šampoo za plavolaske, ne vsebuje alkalijs. Daje lasem čudovit sijaj.

BRUNETAFLO

Specijalni Šampoo za temne lase, ne vsebuje alkalijs, daje lasem čudovit sijaj.

ELIDA SHAMPOO

primerno veliko polo pivnika v zvitek, tanek in ozek; vtakni ga v posodo ter nekoliko nalahno podrgni znotraj po dnu. Pivnik vsrka vso mokroto.

Emajlirana posoda postane snežnobela, ako jo odrgnemo z mešanico terpentina in soli.

Kuhinjske deske, ki so večkrat mokre se rade spognejo; da jih poravnáš, jih položi z vzboklino navzgor preko noči na mizo med debeli mokri krpi in jih na sredi obteži z likalnikom ali kako drugo težko stvarjo. Da likalnik ne bo puščal rje, ga položi na porcelanast plitek - krožnik.

Ako potrebuješ samo beljak, napravi v oba ozka konca jajca luknjici, ki bosta natančno nasproti, druga drugi; ako pihaš v jajce, izteče beljaka, kolikor ga potrebu-

Proti zaprtju Escpitude

Oglas reg. S. br. 3236 dne 19. II. 1936.

ješi, rumenjak pa ostane nepoškodovan v lupini svež še več dni. Seve velja to za sveža jajca, ki imajo rumenjak še lepo ločen od beljaka.

Prežganje lahko razredčiš z mrzlo ali z vročo tekočino. Glavno in važno je, da priliješ spočetka toliko tekočine, da lahko gladko razmešaš prežganje in dobiš gosto omako. Potem šele polagoma prilivaj vodo ali juho in pri tem vedno mešaj in končno prevri jed. V novejšem času prirejamo prikuhe le z malo prežganja.

Madeže rdečega vina potresi takoj s soljo in jih pokapaj z limonovim sokom. Pozneje izperi prt v gorki milnici in izplakni.

Zamaški postanejo neprodušni, ako jih položiš za četrt ure v olje, potem zamaši steklenico.

Okrogle pločevinaste škatlice, ki se težko odpirajo, položi počez na mizo in jih z močnim pritiskom valjaj z ravnilom: pokrovček se kmalu odpre.

Aluminijaste posode nikoli ne pomivaj s sodo ali lugom, nego le z vročo vodo in milom.

Takih moških danes ni več ki bi prišli v trgovino in zahtevali samo „cigarete“. Vsak moški ima svojo vrsto cigaret, ki jo kadi in katere ime ne pozabi. Tudi žene bi morale biti take. Pri nakupu mila bi morale zahtevati izrečno Schichtovo milo Jelen, ker bodo imele samo tedaj gotovost, da bo ostalo njihovo perilo dolgo lepo kot novo in trpežno. To milo odpravi iz perila temeljito vsako nesnago in ga pri tem varuje.

Iz hrastovega pohištva spraviš vodne madeže, ako stopiš v finem olju nekoliko soli in odgrneš s to tekočino dotične lise. Če so v pohištvu še drugi madeži, jih izmij s segretim pivom. Potem izbriši dotično mesto s suho, mehko krpo in likaj tako dolgo po njem s flanelo, — ki jo namakaj v tekočino iz terpentinovnega olja in raztopljenega voska, vsakega enak del, — dokler madeži ne izginejo.

Parketna tla, ki so zelo umazana in zadelana, lahko brez škode pomiješ z mrzlo

milnico in izplakneš s čisto vodo. Zbrisavati pa jih moraš sproti in hitro do suhega. Ako so v parketih mastni madeži, segrej milnico. Seveda ne delaj tega prepogosto, ker na ta način spraviš iz tal tudi ves vosek in drugo masčobo in je treba potem parkete nanovo in obilno mazati z voščilom. Zato se loti takega temeljitega snajenja le tedaj, kadar je to zares potrebno.

Srebrne in druge kovinaste verižice čisti takole: Cedno ščetko namoči v špirt in krtači ž njo predmete iz srebra; nato jih položi na mehko krpo, da se osuše, nakar jih nalahko umij in takoj izbriši.

Proti mokroti zavarujemo obuvalo, ako ga namažemo po podplatih z ricinovim oljem. Najbolje je, da storimo to takoj, ko je obuvalo še novo, in isto pozneje v presledkih ponavljamo.

Plesnobo na čevljih odpravimo, ako čevlje dobro skrtlačimo in potem namažemo z glicerinom ali pa terpentinovim oljem. Usnje postane zopet voljno in mehko.

Lesene slame (Holzwolle) ne zametaj. Ako jo nekoliko zmocliš, lahko z njo lepo odgrneš sajaste lonce. Ko jo posušiš, jo še vedno lahko porabiš za gorivo.

Da ohraniš likalnik vedno čist, ga ne postavljaš nikdar niti za trenotek na štedilnik ali na tla, marveč vedno na mrežico, ki naj bo zmeraj pri rokah. Ako se je likalnika prišla rja, ga odgrni s pesknatim papirjem in ga namaži z voskom. Vsakokrat ko si nehala likati in se je železo že ohladilo, zavij likalnik v krpo, še bolje je, da imaš posebno vrečico, v katero zaveži vsakokrat likalnik. Ako postopaš tako, boš imela likalnik zmeraj čist in ti ga ne bo treba šele snaziti, preden začneš likati.

Obleko, ki jo hočeš dati v barvo, očedi skrbno madežev, ker se sicer tudi preko barve zopet pokažejo. Slabega ali ponošnega blaga ne dajaj v barvo, ker se slabega blaga barva ne prime zadostno in ga tudi razje. Stroški bi se torej ne izplačali. Pomni tudi, da se blago v barvi skoraj vedno vskoči, s čemer treba računati. Najboljša barva je rjava, temnomodra in črna; svetlobarvno blago pa hitro obledi. Če se odločiš za barvanje, ne glej na par dinarjev, nego daj obleko v zares dobro in zanesljivo barvarnico.

Ako imaš na glavi presuho kožo, vteri vanjo mandljevega olja; čez par dni pa umij glavo. Koža postane voljna in prožna ter se ne bo luskala.

Da hitro zmehčaš presno maslo, ga položi v skledo, ki si jo prej segrela, potem ga izlhka umaša.