

## Zdravstvo in kozmetika

### Kmečka mati in njen dom

Kmetijski človek se vse premalo umiva. In ravno njemu je umivanje najbolj potrebno. Zvečer se vrne s polja ali gozda ves znojjen in umazan. Dostikrat si niti rok ne umije, predno gre spat. Čevlje in hlače potegne raz sebe in se zavali na posteljo. Cetudi ima žena že po naravi več smisla za čistost, vendar tudi kmetijska ženska skrbi vse premalo za čistoto svojega telesa. Če ima čist obraz in vrat, pa že misli, da je čista. Žena se pri poljskem delu veliko bolj umaze kakor mož. Mož opravlja poljska dela stoje, dočim se mora žena navadno plaziti po zemlji. Vsa zamazana, saj se je prah in blato včasih kar na debelo drži, pride zvečer domov. Taka vzame k sebi dojenčka, ki mora z mlekom zaužiti še prah in znoj. Največkrat se tudi sama neumita vleže v posteljo.

Cistote bi se evropski narodi morali učiti pri Japoncih in Kitajcih. Ko se Azijski človek vrne zvečer od dela domov, je njegova prva skrb, da se okoplje, še predno je prestopil prag svoje hiše. Pa ne mislite, da se to godi samo po mestih. Ne, vsaka kmetijska ali delavska družina, pa če je še tako ubožna, ima v hiši prostorček, kjer se mora vsak član družine vsak dan okopati. Tudi po naših domovih bi se moralo tako urediti, da bi bil v hiši kotiček, kjer bi se ljudje neovirano lahko umivali.

Vsaka žena bi si morala delo tako urediti, da bi vsaj ob sobtah imela čas za temeljito čiščenje hiše ali stanovanja. Vsaj vsako soboto bi morala skrbeti, da je v hiši toliko tople vode, da se lahko vsa družina pošteno okoplje ali umije. Kopalnic na deželi ni in tudi banje so zelo redek pojav. Zato moramo rabiti kako drugo pripravno posodo. Najboljši je čeber, ker je dovolj širok, da se človek lahko giblje v njem, ko se umiva. Ako ni mogoče imeti za vsakega posebej tople sveže vode, potem umijte vse otroke v eni vodi, če ni nihče bolan. Bolje je tako kakor nič. Glejte samo, da bo dovolj vode in najmlajšega skopljite vedno najprej. Za moža ali ženo pa je na vsak način treba pripraviti svežo vodo. Bog varuj kopati otroke v tisti vodi, kjer so se kopali starejši ljudje.

Ob sobotah naj mati umije tudi vsem otrokom glave. Skrbno naj pregleda lasišče, ali otroci niso kje nalezli uši. Po-

strižite jim nohte na rokah in nogah ter jim dajte sveže perilo. Če jih boste že v zgodnji mladosti navadile na tak red, jim bo sčasoma prešel v nujno potrebo.

Kmetijski človek se preobleče samo enkrat na teden. Pa tudi mestni ljudje niso v zamenjavi perila preveč razkošni. Mnogim se zdi dovolj, da se preoblečejo enkrat na teden. Saj bi tudi to bilo dovolj, če bi bilo telo vedno tako čisto, da bi se perilo ne umazalo. Vendar je mestni človek na boljšem, ker se po navadi zvečer preobleče. Pedeželski človek pa spi v istem perilu kakor ga nosi tekom dneva. To bi nikakor ne smelo biti. Tako postopanje se ne da niti z največjim ubožtvom opravičiti. Stara srajca, pa če je na njej sto in sto krp, se bo še vedno našla v vsaki hiši, da se bo preoblekel delavni človek, ko se zvečer vrne domov in gre spat. Kako dobro se počuti utrujen človek, ko odloži zvečer dnevno obleko in skoči umit in svež v čisto srajco. V poletnem času, ko hodijo moški okrog brez suknje, pomeni možu njegova srajca to, kar ženi bluza. Torej nekaj, kar mora vedno ostati čisto in ne povaljano in pomečkano. Mož bi moral znati nositi svojo srajco s tisto varčnostjo kakor nosi žena obleko.

Prav ogabno je videti včasih kmetisce in delavske fante in može v grdo zamazanih in pomečkanih srajcah. Sicer se tudi v tem oziru pri nas že obrača na bolje. Kako prijetno vpliva, ko vidiš kmečkega fanta v čisti srajci, pa če gre tudi že teden proti koncu.

Mestni delavci so bolj pametni. Kar je mlajših, so skoraj vsi slečeni do pasu pri svojem delu. Zdravilni solnčni žarki jim po dnevi krepijo telo, zvečer ko se vračajo domov, pa se zopet oblečejo v čisto in nepomečkano srajco.

Vse te pomanjkljivosti pa se bodo dodela izpopolnile šele takrat, ko bo ves naš narod dosegel višjo kulturno stopnjo. Dečki bi se morali učiti v šoli prav toliko higijene kakor deklice. V vseh večjih mestih naj bi se ustanovile državne gospodinjske šole. Na državne stroške bi se moralo vsako dekle, kmetisko ali gosposko, izučiti vseh gospodinjskih del ter nege bolnika in nege dojenčka. Samo s predložitvijo spričevala, da je absolvirala to državno šolo, bi se ji smelo dati poročno dovoljenje. Z vsako mlado poročeno ženo se pojavlja nova generacija in novo, lepše in boljše življenje bi moralo prihajati



### „Chlorodontove oglase naj čitam ?

Zakaj pa? Saj nisem več majhen otrok, ki bi mu bilo treba vtepati čiščenje zob. Ali pa mar mislite, da kdaj pozabim očistiti si zjutraj najprej zobe . . . . . ?“

Aha, smo že skupaj, dragi prijatelj! Če bi čitali naše oglase, bi vedeli, da je zobna nega s Chlorodontom pred spanjem važnejša kot zjutraj. Sicer se začno ponoči ostanki hrane kisati in povzročajo zobno gnitje (karijes). Zato: „zvečer kot zadnje Chlorodont - potem šele v posteljo!“

Jugoslov. proizvod.

ž njo. Toda dokler se važnost gospodinjstva in materinstva ne bo dvignila v očeh vsega naroda, ne moremo pričakovati izdatnega izboljšanja družinskih razmer.

Lojzka Meglič-Hočevar.

\*.

**Krvavenje iz nosu.** Po hudi influenci in po mnogih boleznih, ki jih je spremljala mrzlica, se rado pojavlja krvavenje iz nosu. Kri ustavijo včasih mrzli obkladki, ki jih polagamo na tilnik in čelo. Sedeti treba povsem mirno. Četudi odteče nekoliko krvi, to ne škodi. Samo paziti je, da se prepgosto ne ponavlja. Nikar ne srkaj vode v nos, ker s tem le odstraniš strjenine, da se krvavenje še pojača. Kri se namreč sama od sebe strdi in s tem ustavi. Če si nemirna in srkaš vodo, pa se to ne more zgoditi. Kri se šestokrat ustavi, ako bolnik vtakne roke in noge v toplo vodo.

To priprosto sredstvo se prav mnogo uporablja.

**Ravnaj se natančno po navodilih zdravnika!** Marsikdo ne mara jemati zdravil, ker je mnenja, da so vsa zdravila strupena. Drugi ne verujejo, da bi mogla zdravila koristiti, kar posebno otežuje delo zdravnika. Kajti vera je že polovica ozdravljenja. Zopet drugi menijo, da je predpisana količina premajhna in bo učinek hitrejši in močnejši, ako vzamejo več zdravila naenkrat. Saj ne vedo, da so mnoga zdravila, vzeta v majhni količini, koristna, medtem ko velika količina lahko vpliva škodljivo ali morda celo smrtonosno. Zato zaupajmo zdravniku brezpogojno in ravnajmo se točno po njegovih navodilih. Neprevidno je dajati svoje zdravilo komu drugemu, četudi ima morda slično bolezen. Eno in isto zdravilo lahko enemu koristi, a drugemu škodi.

# Žena in družba

## Vedenje pri mizi

Nikakor ni malenkostno ali odveč, da se človek ravna pri jedi po gotovih, v vsaki boljši hiši udomačenih pravilih. Prav tako pa tudi ni odveč, da si ta pravila od časa do časa ponovimo in v spominu osvežimo. Kajti mnogo ljudi je, ki mislijo, da jim je treba samo vpričo gostov ali v tuji hiši pristojno jesti, doma med svojimi štirimi stenami pa jedo kakor prašički v hlevu, ker le tako jim je komodno in imajo od jedi popoln užitek. Ne pomislijo pa, da je stara navada železna srajca, ali da komur ni prešlo lepo vedenje za mizo v meso in kri, strelja nevede in nehote kozle tudi v najzbranejši družbi. Dalje se moramo zavdati, da se morajo otroci že v nežnih letih učiti doma lepega vedenja za mizo, ker obed in večerja naj jim bosta mal del šole za življenje, da ne bo kasneje posmehovanja in zgražanja med tujci.

Gospodar in gospodinja naj prihajata za mizo vselej čedno oblečena, obuta in počesana. Iste korektnosti naj naučita tudi svoje otroke. Preden gredo otroci k mizi, si morajo vsakokrat umiti roke.

Preden začneš jesti, si razgrni prtič preko naročja, a si ga ne zatlači za ovrtnik niti si ga ne privezuje okoli vratu. — Bila bi huda žalitev za gospodinjo, ako bi gost s prtičem brisal svoj krožnik ali pribor.

Žlico drži s palcem, kazalcem in nalahno s sredincem, ne pa s pestjo. Tako drži tudi vilice. Žlico vtikaj v usta koncema, ne od strani. Ako je juha vroča, je ne pihaj, nego počakaj, da se shladi oz. pomalem mešaj.

Noža ne uporabljaj kot žlico in ga v nobenem oziru ne vtikaj v usta. Nož uporabljaj izključno le za rezanje. Niti omake niti močnatih jedi ne jej z nožem. Neverjetno je, koliko ljudi greši proti tej hudi napaki.

Splošno znano je, da pri jedi ne smejo cmakati, srkati in mlaskati. A vendar je silno mnogo ljudi, ki to pravilo prezirajo. Tudi ropotanje s posodjem ali s priborom je znak neciviliziranosti.

Pri juhi ima opravlka samo desna roka, ki drži žlico. Levica počiva ob levi strani. Prikuhe in mesa ne mešaj na krožniku skupaj v neokusno kašo, temveč imej vsako oddeljeno zase. Prikuhe jej z vilicami in žlico, nikoli ne z nožem.

Perutnino pravilno jesti, se je treba naučiti. Ako tega še ne znaš, izberi v gostih po možnosti kos, ki ne dela težkoč. Ribe jemo s posebnim priborom, ako tega ni, z dvema vilicama ali samo z vilicami in si pomagamo s koščkom kruha, ki ga držimo v levici. Ako so na juhi zakuhani žličniki, cmočki ali kaj podobnega, jih ne režemo z nožem in vilicami, marveč z žlico. Mesa ne režemo vsega hkratu. Odrezuj vsak košček posebej z desnico in jih nosi vsakega zase z vilicami v levici v usta. — Beluše (šparglje) ješ z vilicami in s koščkom kruha.

Kompote, kreme in hladetina ter sladolej jej le z žličko. Koščice sadja devaj z ustnami na žličko in jih polagaj na rob krožnika. Sladice jemo z vilicami ali z žličko. Samo pri zelo trdih tortah in kolačih vzamemo nož na pomoč. Zelo drobne kolačke jemo z vilicami, pa tudi z roko. Sendviče režemo z nožem in jemo z vilicami. Sir odrezujemo od večjega kosca pomalem in nosimo male koščke z vilicami v usta. Kruha ne smemo rezati, nego ga lomimo. Namakati kruh v omako ni lepo.

Po jedi ne polagaj noža in vilic križema na krožnik, kajti to pomenja, da nameravaš še jesti. Ako si končala z obedom, položi nož in vilice na krožnik vzporedno drug ob drugega.

Čašo prijemaj čim nižje spodaj, one, ki imajo ročaj, pa za ročaj.

Ne bodimo pri mizi glasni, hrupni, predvsem pa, ne govorimo s polnimi usti, saj silimo s tem, da nam gleda sosed v obraz, a pogled na cmakajoča usta res ni niti malo okusen in vabljev, ter v ljudeh šibkega želodca celo vzbujajo nerazpoloženje, ako jim morda docela ne pokvari teka. Bodimo strogo korektni pri jedi, zahtevajmo pa tudi od svojih otrok, da se že v rani mladosti nauče pravilnega vedenja za mizo.

## Praktična navodila

### Skrb gospodinje v juliju in avgustu

V času vsesplošnih počitnic gospodinja ni brez skrbi in brez večjega dela. Brižati se mora za to, da si pripravi za zimo dovolj zaloge. Nasušiti in vkuhati je treba sočivje, sadje, zelenjavo. Skrb je tem večja, ker sladkor ne samo, da se ni pocenil, marveč se v poletnih mesecih celo podraži. A potrebujemo ga za prirečanje raznih sadnih mezg, malinovca, borovničevca, ribizljevca ogromno. Crešnje smo

že vkuhali. Da ne vkuhamo ž njimi vred tudi kakega črvčika, ker izkušnja nas uči, da so včasih celo prav trde črešnje že črvice, — odstranimo previdno vse peclje in nalijemo potem na črešnje tople vode: v četrte ure so vsi črvčiki zunaj. — Sedaj so na vrsti marelice, borovnice, malo pozneje maline. Vmes pa strožji ližol in kumarice, ki jih vlagamo v kis ali sol. Lansko poletje sem v kis vložene kumarice zavezala s pergamentnim papir-

jem, kakor sadje, ki ga hočem vkuhati, in sem jih prav tako kakor sadje kuhala četrť ure v sopari. Pri tako pripravljenih kumarcah ni treba uporabljati tako ostrega kisa. Jemljem dve tretjini močnega vinskega kisa in eno tretjino vode ter na vsak liter tekočine kavno žličko soli in vrem to četrť ure. Sicer pa postopam kakor običajno, in imam še danes lanske kumarice trde in sveže. — Letos bo nemara dosti gob. Najbolje se obnese sušenje, saj uporabljamo lahko posušene gobe prav tako za vse načine prirejanja kakor sveže. Mislim seve na jurčke, ker le ti so trpežni za zimo. Razume se, da črvivih in starih gob z zeleno krado ne sušim, nego sem pri tem delu strogo natančna ter odvrnem vse, kar bi utegnilo kvariti še zdrav plod. — Tudi posušeno sadje v gospodinjstvu izvrstno služi. Mislim predvsem na jabolka. Zgodnja jabolka se ne dajo dolgo časa ohraniti, pa so zato cenejša kot pozna. Ako jih olupimo, odstranimo vse peščevje in jih zrežemo na srednje velike krhle ter sušimo na lesah na soncu in če treba, naposled še nekoliko na štedilniku, se preskrbimo z jako dobrim kompotom. Treba samo pravi čas, t. j. dovolj zgodaj, začeti. Sušene hruške niso tako dobre kakor jabolka; ker so bolj sočne, je sušenje tudi predolgotrajno. — Med tem časom pa treba misliti tudi na shranjeno zimsko obleko; nujno je, da jo pregledamo, ponovno stepamo, krtačimo, solučimo. Prav tako tudi volnene odeje in pernice. — Pleskanje in slikanje sob, kuhinje in pritliklu moramo oskrbeti v juliju ali avgustu, ko se vse hitro suši in nimamo razvlake predolge. Temeljito snaženje in značenje kleti, shramb, podstrešja, drvarnice in sploh vseh prostorov hiše ali stanovanja oskrbimo najlažje poleti. Posebno shramba in klet morata biti natančno osnaženi in po možnosti tudi prebeljeni, preden ju založimo z novimi pridelki.

\*

Pri vkuhavanju sadja s pomočjo Weckovega, ali katerega drugega podobnega aparata, je posebno paziti, da je sadje prvovrstno in da je vse posodje, ki ga uporabljaj, skrajno čisto. Posebno treba paziti, da so robovi kozarcev, ki vanje vlagamo sadje, popolnoma snažni preden položimo nanje gumijave obročke, ki morajo biti takisto brezhibni. Ko smo že vložili sadje in ga zalili s sladkorno vodo, moramo z mehko, vlažno in nato še s suho krpo rob natančno obrisati. Le majhni sledovi sladkorne raztopine, najnezatnejša kapljica se pozneje izpremeni v kristal, ki lahko razrahlja zaporo. Dalje je tudi važno, da je pritisk zapon, ki jih pritrdimo na vsak kozarec preko pokrovca, dovolj močan. Peresa, ki so tekom let odnehala, treba nadomestiti z novimi. Tudi gumijasti obročki se obra-

bijo in jih zato treba včasih zamenjati z novimi. Ako pazimo na vse to, je vkuhavanje igrača in v veselje kuharici.

**Kopel odvzame utrujenost.** O kopeli govori naša naročnica že na drugem mestu. Pripomnim naj tu samo dejstvo, da velika telesna utrujenost, napor in težko delo vzbujata hrepenenje po kopeli. Dodela napačno pa je v takih primerih preganjati utrujenost z mrzlo vodo. Razgreto telo, napete živce uravnovesimo le s topljo vodo 28° R. Samo taka voda utrujenega človeka umiri in osveži. Zelo na mestu pa je mrzla kopel, frotiranje, prha mrzle vode zjutraj. Vse to hkratu utrjuje vse telo, pospešuje presnavljanje in krvni obtok ter pomnožuje delovanje kože. Mnogim ljudem mrzla večerna kopel draži kožo, prežene spanje in povzroča nemirno razpoloženje. V splošnem lahko velja pravilo: zjutraj mrzla, zvečer mlačna kopel ohranja telo sveže in odporno.

**Malokrvnim otrokom in slabotnim odraslim** ne zamudimo dajati živalska jetra v najrazličnejši obliki. Med drugim tudi kot mazanka na kruh. Zreži teležja jetra, a tudi svinjska so dobra, praži jih na masti ali presnem maslu z enakim delom krompirja, dodaj še kislih kumaric po okusu in zmeljti to dvakrat po vrsti v mlinu za meso. To sekanico osoli, primešaj ji presnega masla in za odrasle tudi nekoliko popra ter namaži na kruh.

**Redilne soli** so malodane v vsej hrani, ki jo uživamo. Predvsem vpliva kuhinjska sol na prebavo, fosfor na možgane in živčevje, železo na presnavljanje krvi, in apno na kosti.

**Koprive.** Poznamo jih že dolgo kot dobre in koristne. — Malokdo pa ve, da služijo tudi za nego rok, posebno, da postanejo po njihovi uporabi bele, gladke. Prekuhaj koprive na čisti vodi, v kateri si potem parkrat dnevno umivaj roke, pa je uspeh viden.

**Za turiste.** Večkrat se zgodi, da nam na izletih v gore, ali pri kakem športu pride želja, da si kaj segrejemo. Sicer so sedaj v prodaji tudi že kocke, ki gorijo brez priprave ali strojčka, morda pa vendarle pride prav marsikomu sledeči recept strjenega kuriva. Vzemite desetinko litra 90° kurivnega špirta v stekleno posodico, ki je vsaj še enkrat tolikšna. To na sopari segrejte do kakih 60° vročine. — Prideni potem kakih 28—30 gramov belega marselskega, drobno nastrganega mila ter 2 grama gumija. — Mešajte zmes, dokler se popolnoma ne stopi, narkar vzemite iz gorke sopare ter nalijte po malih škatljicah, recimo od krem za čevlje ali kaj podobnega. Pokrijte z dotičnim pokrovčkom in ko je treba rabiti, da si ogrejemo kako malenkost, čaj, kavo ali mleko, — pa prižgemo tako škatljico, in ogreli bomo dovolj za eno — dve osebi. — Na dnu škatljice bo ostalo še nekaj mila, ki je dobro, da se očisti še posoda.

# Kuhinja

**Kumarova salata.** Kumare olupimo, pokusimo na tankem delu, ali niso grenke ter jih nakrhlijamo in osolimo. Po preteku pol ure vodo odcedimo, primešamo mal strok stlačenega česna, ščep sladkorja in milega vinskega kisa. Ko mine zopet pol ure, zabelimo kumare s tremi žlicami finega namiznega olja, nakopičimo v stekleno skledo in posipamo povrhu s polsladko papriko ter s sesekljanim drobnjakom.

**Parjena mešana zelenjava.** Olupi 3 kolerabe, krhljaj jih na tanke rezance ter jih s prav malo vode, presnega masla in pol kocke sladkorja pokrite pari 15 minut. Prav tako pripravi tudi  $\frac{1}{4}$  kg svežega graha. Napravi prežganje iz treh dkg masla in treh dkg moke, zalij z vodo, osoli in opoprjaj ter stresi vanj kolerabe in grah. Pokuhaj še nekoliko in primešaj naposled še nekoliko zelenega sesekljane peteršilja.

**Marinada za solato II.** 4 trdokuhana jajca razpolovi; izloči rumenjake, ki jih stlači, primešaj 2 žlici goste kisle smetane, žlico nastrganega sira, drobno zrezanega drobnjaka, sol in poper. Tretjini te mase primešaj še limonovega soka, gorčice in smetane. Ta tretina je za marinado; z ostalim pa napolni beljakove polovice, ki jih okraji z rdečimi redkvicami. — Za solato pripravi 40 dkg v oblicah kuhanega, olupljenega, na kocke zrezanega krompirja, 2 sirova nastrgana korenčka, nekoliko na tanke rezance zrezane zelene, sladke paprike, takisto zrezan paradižnik, dalje na listke zrezane kuhane govedine ali 10 dkg safaladi. Zmešaj z marinado, nakopiči na krožniku, okrog naloži z oljem in kisom zabeljeno zeleno solato; nadevane beljake pa serviraj tudi k solati na posebnem krožniku.

**Holandska omaka k ribam ali mrzli pečenki.** 3 rumenjake umešaj z žlico krompirjeve moke in pol litra belega vina. Dodaj potrebne soli in muškatovega oreška po okusu. Postavi v večjo posodo z vrolo vodo in stepaj nad ognjem, da se zgosti in dviga. Odmakni in primešaj 12 dkg raztopljenega presnega masla, soka pol-limone in belega popra. Omaka je dobra goraka, pa tudi mrzla.

**Teletina z graham.** Zarumeni blede na masti pol srednjevelike sesekljane čebule, potem dodaj pol kg na kocke zrezane teletine. Ko se to nekoliko popraži, primešaj pol litra zelenega graha in duši tako dolgo, da je vse mehko. Od časa do časa po potrebi prilij kako žlico vode ali juhe. Naposled prideni pol skodelice dobre kisle smetane in ko se dobro pregreje, ne da bi zavrela, daj na mizo.

**Piščanec v papriki.** Zreži piščanca, nasoli ga in deni na mast, na kateri si blede zarumenila drobno zrezano malo čebulo in si ji naposled pridejala kavno

žličko sladke in noževo konico srednje hude paprike. Potem takoj vrzi na to piščanca, premešaj in duši pokrito v lastnem soku toliko časa, da se meso tupatam samo nekoliko zarumeni, nikakor pa se ne sme posušiti. Potem potresi nekoliko z moko — približno pičila žlica — in ko se zarumeni, zalij z govejo ali kostno juho, razmešaj, pokuhaj in dodaj končno pol skodelice dobre kisle smetane. Nekatere kuharice raztepajo moko v smetani namesto, da bi jo na masti pražile. V tem primeru treba piščanca dovolj zarumeniti. Omako izboljšamo s pretlačnim paradižnikom.

**Laški ravioli.** Sesekljaj ostanke pečene perutnine, opoprjaj in osoli, pridene nekoliko kruhovitih drobtin in praži to nekaj časa na presnem maslu. Ko se ohladi, primešaj sesekljane zelenega peteršilja, drobnjaka, jajce in par žlic kisle smetane. Napravi testo iz dveh jajec, razvaljaj ga, razreži s kolescem v pravokotne krpice, ki jih nadevaj s pripravljeno sekanico. Robove pomoči z jajcem in jih zgani ter stisni, da dobiš obliko žepka. Ravirole kuhaj 20 minut v slani vodi, odcedi jih, potresi z nastrganim sirom ter zabeli s presnim maslom. Daj jih z zeleno solato na mizo. Namesto mrzlega kurjega mesa vzameš lahko tudi teletino ali kakoršnjkoli pečeno ali kuhano meso.

**Krompir s sirom.** Krompir v oblicah kuhaj in ga že med kuhanjem osoli. Olupi ga, zreži na listke in zloži vrsto krompirja v namazano kožo, posipaj z domačim nastrganim sirom in s sekljanimi ostanki prekajene svinjine ter pokapaj z raztopljenim maslom, povrhu pa polij nekoliko kisle smetane. Tako postopaj z vsako plastjo krompirja. Vrhunjo, zadnjo plast pa potresi samo s sirom, debelo nastrganim. Peci pol ure v pečici in serviraj s solato. Ako želiš, da bo jed bolj sočna, vzemi več kisle smetane.

**Špinačne omelete.** Skuhaj v slani vodi pol kg špinače, odcedi in pretlači skozi sito. Umešaj 6 dkg masla, 2 rumenjaka, 6 dkg moke, nekoliko popra in soli ter 1 deko kvasa, razmehčanega v žlici toplega mleka. Dobro zmešaj in dodaj naposled trd sneg dveh beljakov. Iz tega testa delaj omelete, ki jih potresi s parmezanom. Serviraj jih s solato.

**Rezanci z makom (češki način).** Napravi trdo testo za rezance iz moke, jajec in žličke olja ali masla. Ko se nekoliko bolj na debelo zvaljano testo osuši, ga zreži na široke rezance, ki jih skuhaj v slani vodi. Odcedi, stresi v skledo, dobro zabeli s presnim maslom in mastjo, vsakega pol; zmešaj za vsako osebo pest zmletega maka in sladkorja po okusu, potresi to na rezance, ki jih dobro premešaj in daj kot samostojno jed na mizo. — Prav tako lahko priredimo tudi rezance

iz krompirjevega testa, ki so tem boljši, čim manjši so.

**Rezanci z makom** (slovaški način). Večjo kozico ali model za narastek namaži z neraztopljenim maslom in posipaj z drobtinami; nato vsuj vanj tretino pripravljenih, t. j. v slani vodi kuhanih in dobro odcejenih rezancev. Poravnaj lepo in na debelo posuj z zmletim makom, zmešanim s sladkorjem. Nato stresi v model drugo tretino rezancev in jih povrhu pomaži na debelo z gosto marmelado; to pokrij zopet z rezanci. Polij povrhu raztopljenega masla ali masti. postavi v pečico in peči ¾ ure. Pečene rezance oprezno zvrni na krožnik, da ohranijo obliko modela in zreži na kose kakor po-gačo. Pečeni morajo biti zadostno, vendar ne smejo biti otrdeli, ker se sicer ne dajo rezati. Namesto maka lahko uporabljamo tudi orehe ali lešnike.

**Škubanki** (žganci iz bele moke, slovaški). Kuhaj v večjem loncu olupljeni krompir, zrezan na kosce. Ko je napol kuhan, stresi nanj tretino toliko moke, kolikor je krompirja; pokrij in kuhaj najmanj 20 minut. Nato vse skupaj dobro premešaj na robu štedilnika s kuhalnico in nadrobi kakor ajdove žgance, dobro zabeli s presnim maslom ter zelo na de-belo potresi s sladkorjem, pomešanim z zmletim makom.

**Jagode v smetani.** 1 kg izbranih in opranih jagod, gozdnih ali vrtnih, posipaj v vrstah s sladkorjem in jih nato polij s pol litra dobre, ne prekisle smetane, ki jo tudi osladi po okusu. Zloži v stekleno skledo in postavi na mrzlo. Preden daš na mizo, lahko garniraš še z oslajeno spenjeno smetano in serviraj s piškoti, vafli ali kakim drugim lahkim pecivom.

**Črešnjevica** ali črešnjevica voda v resnici ni voda, marveč žganje, pridobljeno iz črešenj, angleško imenovano Cherry brandy. Večji množini črešjev primešamo po možnosti tudi nekoliko višenj (približno četrtino). Eno šestino vseh črešenj stolčemo tako, da se razdrobe tudi košči-

ce; ostalih 5 šestin pa samo stlačimo tako, da ostanejo koščice cele. Vse skupaj stre-semo v leseno kad ali v vinski sod in po-stavimo na hlad, najbolje v klet, da po-kipi, kar traja 3—4 tedne. Potem črešnje s pomočjo aparata za destiliranje poku-hamo v žganje, ki se kakor voda čista tekočina odteka skozi cev aparata. Čreš-njevica je tem boljja, čim starejša je. Upo-rabljamo jo precej v kuhinji pri prirejanju pudingov, tort i. dr.

**Jagodov liker.** ¾ kg gozdnih ali vrtnih jagod, ki si jih prej izbrala in oprala, stresi s steklenico s širokim vratom. Na-lij nanje ¾ litra finega špirta ali ¾ litra kakega drugega dobrega žganja. Zamaši in postavi za 6 tednov na sonce. Pri tem večkrat potresi. Potem zavri pol kg slad-korja z litrom vode, pobiraj z njega pene in ko se ohladi, ga prilij k precejnemu jagodovemu soku. A tudi sladkor sam prej precedi. Liker nalij v manjše stekle-nice in jih zamaši. Dobro je, da mine še šest tednov preden ga uporabiš. Sploh pomni, da je vsak liker tem boljši, čim dalje časa ga hranimo.

**Ribezovo vino.** Zmelji v stroju za meso opran, osušen in vseh pecljev opro-ščen ribez in ga pusti tako stati v lončeni prsteni ali emajlirani skledi 4—6 dni v hladni kleti, da začne kipeti. Medtem ga vsaj enkrat dnevno premešaj. Nato ga iz-tisni skozi platnen prtič, še bolje je, da ga izžmeš skozi sadno stiskalnico. Poča-kaj par ur, da se sok umiri, potem ga precedi skozi krpo in raztopi v njem na vsak liter soka ¾ kg sladkorja ter dodaj takisto na vsak liter soka 1 ½ litra vode. Dobro premešaj, vlij v sodček ali v ve-liko steklenico in pusti 6—7 tednov v zmerno toplem prostoru, ne da bi zama-šila, nego samo nalahno pokrij s krpo. Še bolje je, ako zamašiš in vtakneš skozi čep ali zamašek kipelno cev. Avgusta me-seca ali še pozneje precedi, pretoči vino v steklenice, ki jih dobro zamaši in polo-ži v kleti. Čim starejše je ribezovo vino, tem boljše je.

## Raznosterosti

### Mesečni davki in trošarine v gospodinjstvu

(Z zborovanja Zveze gospodinj — 9. V. t. l.)

Bremena naroda niso enakomerno raz-deljena; šibkejšim ramam se istotoliko nalagajo kakor krepkim. To čutijo najbolj gospodinjje, ki oddajajo vsak dan preve-like prispevke kot davke in trošarino na živila.

Mesečni davki in trošarine v gospodinj-stvu s 6 člansko rodbino so sledeči:

Pri 1000 vnanju, ki velja mesečno Din 1000, plačamo mesečno Din 350 raz-nih davkov.

Pri porabi 6 kg sladkorja treba oddati 51 Din davka in trošarine.

Na 35 kg mesa odpade Din 70 raznih da-dajatev:

na 4 kg riža . . . . .	Din	6'40
„ 5 „ masti . . . . .	„	7'50
„ 2 „ soli . . . . .	„	5'—
„ 5 „ mila . . . . .	„	1'50
„ ½ „ kave . . . . .	„	7'—
„ 50 „ moke . . . . .	„	5'—
„ 1 „ cikorije . . . . .	„	1'50
„ 20 malih škatljic vžigalic . . . . .	„	6'60
na vsako vžigalico 1'1 pare		
„ 100 jajec . . . . .	„	2'—
„ električni tok približno . . . . .	„	15'—

Skupaj . . . . Din 526'50

Plačujemo pa še mestno trošarino na vsa živila, kakor krompir, sadje, ribe, perutnino i. dr. Ako prištejemo še te vsote, lahko računamo, da plačamo v gospodinjstvu s 6 osebam mesečno Din 580 samih davkov in trošarin, kar znaša letno ogromno vsoto 6'600 Din. Po taki sliki je razumljivo, da občuti ljudstvo, da so davčna bremena krivično razdeljena, ker je ta davek povsem enak, ako ima šestčlanska rodbina 2, 3, 4, 10 ali 12 tisoč dohodkov.

Najbolj obremenjen s trošarino je sladkor. Da ni te visoke trošarine, bi plačevali za 1 kg sladkorja okoli Din 8.—. Posledica te nesorazmerne cene je naraščanje tihotapstva s saharinom, ki je inozemski kemični produkt ter je brez vsake hranilne vrednosti. Kot stalen dodatek k hrani je nemara celo zdravju škodljiv. Vsled umetno stvorjene visoke cene sladkorja se manjša tudi poraba sladkih močnatih jedi, in s tem se manjša poraba jaje, mleka, moke, orehov i. dr. Omejuje se pa tudi konzerviranje sadja s sladkorjem; s tem je poraba sadja zelo zmanjšana, a kmet neprodano sadje namaka za žganjekuho, ki pospešuje alkoholizem.

Tudi sadje je vse preveč obremenjeno z davščinami. Za 100 kg sadja mora plačati kmet Din 25 trošarine, in sicer že pri uvozu, ko niti ne ve, ali bo sadje res prodal ali ne. Tudi ni razlike med najfinejšim in izbranim sadjem ter med zgodnim, netrežnim sadjem in med odpadki. Oblast računa vse enako po teži in ne po kakovosti, pri čemer je zopet oškodovan srednji in nižji sloj, ki si more privoščiti le sadje slabše vrste.

Z mestno trošarino sta udarjena kmet in gospodinja. Korist pa ima od tega prekupec, kajti zaradi pomanjkanja gotovine in zaradi prevelikih izdatkov, ki jih mora nositi kmet še preden je postavil blago na trg, se množe prekupci, ki prevale breme trošarine dvakrat ob enkratni prodaji, namreč ko pritiskajo kmeta za čim nižjo ceno, drugič, ko jo zaračunavajo gospodinja. Gospodinja pa vsled previsoke cene manj kupujejo; tako se krči konsum, se krčijo izdatki tam, kjer štednja ni na mestu, namreč pri ljudski hrani.

Zaradi višanja davkov in trošarine in zaradi nižanja plač uradnikom, nameščencem in delavcem pada kupna moč vsega naroda, kar je v velikansko škodo gospodinjstvu, gospodarstvu in sploh vsemu narodnemu gospodarstvu. Na ta način dosežena hipna uravnovešenja raznih proračunov se bodo bridko maščevala.

\*

### Pismo naročnice

Ker se bližamo, četudi z zelo počasnimi koraki poletju, napišem nekaj glede pravilne uporabe čisto lahkega načina knajpanja in sicer: umivanje z vodo in

kisom ter polkopol v postani vodi. Umivanje s postano vodo in kisom, vinskimi ali sadnimi, priporočam vsem materam, ki imajo bledične, sušične ali lišajaste otroke, tudi mladini, ki si je začetek tuberkuloze nalezla v prašnih, brezsolčnih sobah pri študiranju, vse tistim, ki imajo celo leto nahod in jih vedno zebe, mladim ženam, ki imajo bel tok in nikakor ne morejo k moči, vsem priletnim osebam, ki jim teče iz nog in imajo še korajžo poskusiti zdraviti se z vodo. Dalje živčno bolnim, ki imajo predvsem slab obtok krvi in se je začelo pojavljati poapnenje žil. Najbolje je to začeti, ko je človek naspan. Zjutraj eno uro prej ko misliš vstati, skoči iz postelje, hitro odloži spalne stvari in se hitro odrgni z zvečer pripravljeno postano vodo in jesihom po vsem životu enakomerno z grobo krpo. To sme trajati najdalj 1 minuto, nič zbrisati života, potem hitro nazaj v spalno srajco ter v gorke postelj za eno uro, da se život dobro osuši. Tudi zvečer ali ponoči se lahko stori to, glavno pri tem je, da je život čisto topel in greš z mokro kožo nazaj v toplo postelj. To delamo lahko vsak večer ali vsak drugi večer, in sicer vse poletje, da se život okrepi in ozdravi za zimo, ko primanjkuje solna in toplote.

Resnica je, da se je neki gospod v treh mesecih zacelil vršičke pljuč, načete od tuberkuloze, žena z nogo, ki je teklo iz nje in na kateri je bila črnkasta rana, si je tokom leta scistila rano in zacelila; neki bolnik je ozdravil tri kronične bolezni. Otroci dobivajo po umivanju rdeča lička, pri lišajastih otrocih se po dveh toplih ovseničnih kopelih na teden in po štirikratnem umivanju na teden izprva lišaj osuši, pozneje pa se odpravi; pri poapnenju žil pa se krvni obtok izboljša in se okrepi ter pozivlja cel život.

**Polkopol.** Ker se koplje samo pol života, je najboljše napraviti jo zvečer v topli kuhinji, posebno žene, ki jih rado zebe; ali pa iz tople postelje ali pa zjutraj 1 uro, prej ko vstanemo. Vzemi primerno manjšo banjo ali posodo nalašč za sedežne kopeli. V posodo si nalij nekaj tople, nekaj hladne vode, da je vsa voda taka, kot bi jo sonce dobro segrelo. V to vodo sedi za pol minute, to je da šteješ do trideset; manj nič ne pomaga. Lahko se sedi do 3 minut; kar je več je škodljivo, boljše je pol minute, dokler se bolnik ne navadi in ne okrepi. Če se to kopol naredi iz tople postelje ven, ni treba života obrisati, marveč ga oviješ samo s staro rjuho in greš nazaj v postelj vsaj za eno uro, da se život posuši. Če pa napraviš v kuhinji to kopol, tedaj se obrisi nalahno, potem pa takoj telovadi, da se život čisto posuši. Vode mora biti toliko, da sega vsaj do popka in do srede stegen, noge so izven banje. Kdor ima na želodcu rane, naj sega voda do želodca. Kdorkoli se utrjuje na kakršenkoli način z vodo, dokaz da je

prav delal je ta, da mora biti po vsaki hladni uporabi vode život topel. Pravilna raba vode život greje, nepravilna jemlje še tisto toploto, ki jo ima malokrvni. To kopel delaj enkrat do dvakrat na teden več ne, ker dovaja preveč krvi v spodnji život. Ponavljam: Pred vsakim večjim umivanjem in kopanjem mora biti človeku pred začetim postopkom in po njem prijetno toplo.

Lahko menjamo tako: en večer umivanje, drugi polkopal; tako menjaje skozi tri tedne, kasneje pa zadostuje dve polkoplei na teden in parkrat umivanje.

**Čaj za čiščenje krvi.** Ženam, ki bi rade svojim družinam kaj pripomogle k zdravju, priporočam toplo gori navedeni čisto lahki uporabi vode, dodajam še čisto priprosto recept za čiščenje krvi, kar si lahko vse same naberejo. — St. janževk, rmana (škorcelj), regrata, divjega timijana ali babje dušice, zraven spada: pekocih kopriv, belih ali rumenih mrtvih kopriv, bezgovega listja, cvetja tavžent-rože, zelenega brinja, malo pelina, žajb-lja, trpotca, mete, melise, kurjih črve, preslice, vsakega enak del, to si lahko vsaka sama nabere, zreže in posuši. Na četrt litra kropa, kolikor se s tremi prsti zagrabi, četrt ure pokrito pusti, precedi in čaj je gotov. Čaj je čisto priprosto, ven-

dar vpliva na ves život ugodno in povzroči tek. Marsikatero bolezen lahko odpraviš na ta način, ker je podlaga vsake bolezni nečista kri in malokrvnost. Čaj čisti kri, voda krepi. Rože nabiraj v juliju iste, kot v juniju. Upam, da sem ustregla z današnjimi recepti Vašemu listu; če bo količjak katera prav uporabljala nasvete, bo zadovoljna, da je Vaša naročnica in to je tudi moja želja, da si pridobite mnogo naročnic. Dodajam še nekaj prav koristnega za dober tek. Večina gospodinj toži, da neče ta ali oni jesti, radi česar tudi izvirajo razne bolezni, ker telo slabi. Na dobrem vinu, ne ponarejenem, namoči stolčenega pelina in dajaj uro pred zajtrkom in uro pred večerjo vsakikrat po dve žlici pelina, — otrokom na vodi namočenega, tek se v najkrajšem času odpre.

Matere naj gledajo najprej na redno izpraznenje črev, potem na obtok krvi, kar se doseže z umivanjem, nato tek pridobiti s pelinom ali čajem iz rož, potem si boste igrave same pol bolezni prihranile ali pa če jo imate, pa vsaj hitro dosegle ozdravljenje na poceni in lahek način. Trud bo bogato poplačan, ko bo videla mati krog sebe cvetoča in zdrava lica.

Stanka Kragelj.

### Brez tega ne pojde!

Moderno gospodarstvo sloni na izmenjavi blaga, izmenjava pa je mogoča, vsaj v glavnem, le potem denarja. Za kroženje denarja skrbita dve poglavitni gibalni, davčni sistem države, ki uterjava denar in ga razdeljuje za razne stvarne dobave in za plače nameščencem in denarni zavodi, kjer se zbira brezposeln denar in ga denarni zavodi stavijo na razpolago delavnemu, pridobitnemu gospodarstvu, da s tem omogočujajo gospodarsko delovanje sploh.

To drugo gibalno, denarni zavodi, radi paničnega navala vlagatelj, ki so vsi naenkrat, večinoma brez potrebe dvigali denar, danes ne funkcionira več, ali vsaj ne tako, kakor bi moralo. Vlagatelji so v lastno škodo odtegnili gospodarstvu potreben sok, oslabili denarne zavode, onemogočili kredit in s tem normalno delovanje industrije in trgovine. Le če se denar redno steka in odteka v denarnih zavodih lahko ti regulirajo gospodarsko življenje, dvigajo s tem življenjski standard, dvigajo dohodke posameznikov in zbirajo prihranke — kapital.

Evidenten je torej zaključek, da je treba ta drugi in najvažnejši motor denarnega prometa, denarne zavode, spraviti zopet v tek, na podlagi staro priznane prakse s — smotrenim hranjenjem in z naganjem prihrankov v domačih denarnih zavodih. Vzrok naše gospodarske krize ni toliko zunanji, kakor pred vsem notranji in ena glavnih težav obstoji v tem, da denarna sredstva niso osredotočena v denarnih zavodih. Če odstranimo ta vzrok denarne krize, bo sam ob sebi odpadel tudi velik del gospodarskih težav. Vsak, kdor brez potrebe dviga naložen denar, pomaga podaljšati krizo.

Mestna hranilnica ljubljanska ne vrši važne gospodarske naloge upravljanja in razdeljevanja denarja iz vidika lastnega dobička, temveč iz vidika pospeševanja gospodarstva, v prvi vrsti mesta Ljubljane, potem pa tudi vse ostale dravske banovine. Pomagati njej pri tem stremljenju je tedaj važno narodno delo, katerega izvrševanje je vsakogar dolžnost in ne samo osebná korist. Brez denarnega prometa, brez solidnih denarnih zavodov ni primerne gospodarskega življenja, kaj šele gospodarskega napredka. Zato je v interesu države, dežele in vsakega posameznika, da denarstvo procvita in da ga vsakdo po svojih močeh podpira s tem, da nalaga svoje prihranke v denarne zavode, in tako omogočuje njih delovanje, gospodarski procvit naroda in samega sebe!

Ne dvigajte torej po nepotrebnem vlog pri Mestni hranilnici ljubljanski, temveč vlagajte novel!