

Materinstvo

Vzgjajate moške k snažnosti!

Moški se radi posmehujejo ženskam in jim oponašajo, da se lišpajo in brezkončno negujejo. Vode in mila ni ženskam nikoli zadosti, se zmrdujejo moški; kakor človeške gosi so, pravijo, ki bi najrajši ves dan čofotale po vodi. Vzvišeni se zde sami sebi ti nazadnjaški in starokopitni moški nad ničemurnostjo in smešno gizdavostjo žensk. Moški pač niso tako otročji, tako malenkostni, tako zunanje usmerjeni, saj njih odlika so duh, podjetnost, zaslužek in uspeh v poklicu. Za zaslužek in uspeh pa ni treba ženskega lepoticenja, trdijo nekateri zaplankanci.

Napredek v zunanji kulturi človeštva in zlasti v vedno bolj širčeti se higijeni je tako miselnost med moštvom že jako zatrl. Naloga žensk, predvsem mater je, da tako razločevanje med moškim in ženskim spolom docela izgine. Mati in žena mora s svojim vzgledom, pa tudi s svojo neupogljivo voljo vzgajati ne le vse ženske, temveč še prav posebno vse moške ude družine, da jo posnemajo v negovanju telesa s prav tisto resnostjo in natančnostjo, s katero ji slede hčere. Zakaj nega telesa in izvrševanje higijenskih zahtev je več kot pol zdravja za moža in sinove kakor za mater in hčere.

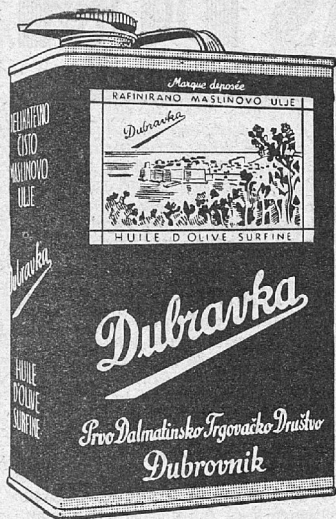
Menda je moškim našim potomcem prirojen odpor proti snažnosti, in navadno se dečki ničesar ne branijo s toliko trmo kakor kopanja, miljenja in frotiranja. Pred ščetko pa imajo naravnost strah. Deklicam, ki že po naravi žele biti lepe in čedne, je laže dopovedati, kako koristno je kopanje in temeljito snaženje telesa od temena do peta. Dečki mislijo navadno, da je več kot dovolj, ako si površno umijejo obraz in roke. In to stališče ohranijo večinoma vse življenje tudi še kot zreli možje, zlasti pa kot starci.

Matere — in žene! — morajo torej z najbolj neizprosno odločnostjo vzgajati moške rodbinske člane k snažnosti. Zakaj tudi v tem pogledu zanemarjena moža je močče

vzgojiti. Prav lahko pa je z vzgojo dečkov, ako jo začno izvajati že prav zgodaj, v nežni starosti. Matere morajo znati, da vplivajo na sinčke in jih navadijo, da se umivajo in kopljejo z radostjo in z užitkom. Spočetka je treba paziti, da dečka ne ostraiši premrzla ali prevroča voda ter jih navajati, da se umivajo po igranju in si osnažijo z milom roke pred vsakim obedom in večerjo. Otroci se navadijo tega tako, da kmalu brez poziva vselej poiščejo kopalnico ali preprost umivalnik, preden sedejo za mizo z jedmi. Za kopanje jim je treba določiti dan in uro, in ne sme biti nikoli zadržka ali izgovora, da bi se kopanje točno in temeljito ne izvršilo ob določenem času. Vsak član rodbine mora imeti svoj dan in svojo uro za kopanje. Tudi gospod soproj seveda. Če res ne utegne nikoli podnevi, se lahko koplje pred večerjo ali preden leže v postelj. Prava žena že najde vjvak, ki se mu ne izmuzne niti krona vsega stvarstva.

Kajpada mora mati navajati deco, kako se je treba ne le prijetno kopati, temveč tudi neprijetno namiliti, z ostro brisačo in sir-kovo ščetko odrgniti. Kajti tolšče, pota in luskin, ki jih izloča človeška koža, ne odstrani že voda z milom, nego je treba tudi drgnjena in nežnega praskanja. Zlasti moškim članom obitelj mora žena dopovedati, da se ta umazanost sicer morda ne vidi tako razločno kakor umazanost, ki jo nalagajo po nas prah, prst, smola, črnilo in druge materije, a da je prav nevidna umazanost posebno kvarna zdravju. Poleg tega pa povzroča tudi smrad!

Mati mora naučiti deco, zlasti dečke, da si temeljito z milom umivajo glavo, da se jim ne svetijo lasje kakor bi bili pomadeni. Ni dovolj, da si lase samo zmoliš, ko se češeš. Treba je naučiti otroka, da si temeljito umijejo, namilijo in otarejo ušesa znotraj in zunaj, da si osnažijo vrat, prsi, ramena; hrbet, trebuh, noge, podplate in roke z vseh strani. Naučiti jih moraš, da si z raztegnjeno brisačo naravnost obrusijo kožo



„Dubravka“

najboljše olivno
rafinirano olje

●

Zahtevajte ga v vseh boljših
trgovinah!

po vsem telesu spredaj in zadaj ter pod pa-
zduho in med nogami.

A še nečesa, glavnega ne smeš pozabiti,
da naučiš deco, zlasti dečke. Tistega, o čer-
mer se ne govori, a je prav posebno važno
za življenje. Tu je vzgoja zlasti potrebna za
otroke, pa marsikje in marsikdaj tudi za —
odrasle moške, celo za zakonske može, ki so
bili v tem pogledu često nevzgojeni v svoji
mladosti. Knut Hamsun govori v svoji
knjigi «Blagoslov zemlje» večkrat, da je
razširil njegov junak — «duh po moško-

sti»... Strahota je ta «duh po moškosti»!
— Mati in žena ga morata onemogočiti z
odločnim poukom, da je treba tudi tisto, o
čem se ne govori, redno, vsak dan izpi-
rati, umivati, namiliti in najbolj vestno
osnažiti. To zahteva zdravje, to začenja
razna vnetja, gnilobo in še posebej smrad.

Ce se bodo znali vsi naši ljudje obeh spol-
ov temeljito in redno snažiti in kopati,
bomo res civiliziran narod. Matere in žene
pa so v prvi vrsti poklicane, da to civiliza-
cijo dosežejo.

Mati


Zdravstvo

Več olja v naše kuhinje!

Namizno olje, ki so ga včasih uporabljali
izključno le za solato, majoneze in sploh le
za začimbo, nam čimdalje bolj služi tudi
namesto masti. Nauki novodobne prehrane
nas namreč uče, da je olje vse lažje pre-
bavno kakor živalske tolsče, ne redi in v
vsakem oziru ugodno vpliva na presnavljanje
človeškega telesa. Jedila, ki jih prirejamo
na olju, ne ostavljajo v telesu tolsče, kakor
pa hrana, beljena z mastjo ali maslom. Res-

ničnost te trditve nam dokazujejo prebivalci
onih dežel, kjer se namesto drugih maščob
pri kuhanju v pretežni večini poslužujejo
olja.

Olje spada med najčistejše tolsče. Ako je
fino, je skoraj brez vonja, svetlorumene
barve in milega, prijetnega okusa. Razisko-
valci in tudi zdravniki-strokovnjaki so do-
gnali, da se pojavljajo telesna odebeletost in
motnje v prehrani na jugu dosti bolj po-
redko kakor v severnih deželah prav zato,



... Mrzlo!... kajne?

Toda Vi ste vendar videti mladi, sveži in zdravi kljub ostremu zimskemu vremenu. Sicer pa drugače sploh ne more biti, kajti: jaz Vam varujem kožo! Samo Nivea vsebuje Eucerit, edino okrepevalno sredstvo za kožo. Nivea prodira globoko v kožne luknjice in daje na ta način Vaši koži pri vlažnem in mrzlem vremenu potrebno odporno silo.

ker južni prebivalci uporabljajo v kuhinji v pretežni večini olje namesto masti in masla. A prav zato, ker ga mnogo porabijo, je to olje vedno sveže, čisto in brez neprijetnega vonja.

Ako pomislimo, da se poslužujejo deželani južnih pokrajin, kjer rastejo oljka in druge olja bogate rastline, pri prirejanju hrane skoraj izključno olja mesto drugih zabel, a je splošno znano, da so južnjaki lepe, vitke postave, lahko tudi iz tega sklepamo, da olje prav ugodno vpliva na telo. Olje kot čista rastlinska tolšča poživlja prebavne organe in deluje v črevesju čistilno. Zato je zelo verjetno, da ostanejo vitki oni ljudje, ki so opustili mast in uživajo z oljem prirejene jedi. Posebno osebe, ki imajo slabo prebavo ali pa so bolne na pljučih, naj bi uživale le hrano, prirejeno na olju.

Saj olje ni samo izvrstna zabela in začimba za juhe in prikuhe; tudi pri prirejanju mesnih in močnatih jedi lahko popolnoma in z velikim pridom nadomesti ne le svinjsko mast, marveč tudi presno maslo. Ne le piščance, ribe in druge vrste mesa, tudi krofe in flancate lahko cvremo na olju.

Kdor ni videl na lastne oči, niti spoznal ne bo izpremembe. Začutil jo bo kvečjemu na svoji prebavi, ki bo lahtotnejša. Zatorej:

Več olja v naše kuhinje!

Neguj kožo!

Kakor je živ vsak najmanjši del našega telesa, tako je živa tudi koža. Njej je naloga, varovati nas pred vplivi zunanjega sveta. Marsikateri dražljaj bi okvaril naše organe mnogo bolj, če bi jih ne ščitila in če bi ne sprejela okvare, ki je namenjena v globino, že koža sama. Seveda trpi zato. Izgublja prožnost, postaja hrapava, se naguba. Včasih se zamaše tiste majhne odprtince, skozi katere diha. Zakaj koža v resnici diha. Kdor jo pozorno motri, opazi na nji vse polno drobnih, komaj zaznavnih jamic in odprtinic. Ob vsakem lusu je po ena. Vendar tista ni namenjena dihanju. Njeno delo je povsem drugo. Skozi njo se izloča tolšča, ki se nabira v mešičku nekje v sredini kožne plasti. Takim mešičkom pravimo žleze, žlezce lojnice. Poleg njih so še druge, znojnice ali potnice. Če bi jih ne imeli, bi zelo trpeli.

Saj vsak ve, da se tedaj, ko mu je vroče bolj poti. Ako bi tega ne bilo, bi telesna toplota dosegla previsoko mero. Zboleli bi lahko zavoljo takih motenj. Če se zamašijo lojnice je tudi hudo. Nekam grdi postanemo. Zamašene lojnice naraščajo, se širijo in na površini kože se pokazejo bradavicam podobne bulice. Saj ne boljajo, lepe pa tudi niso in odpravimo jih samo z operacijo.

Poleg prej omenjenih opravkov ima koža še precej drugih. Nas pa zanimajo danes samo one motnje, ki nastanejo, če kožo zanemarjamo. Recimo, da bi se nekaj dni ne umili. Prah, saje in vsa tista nesnaga, ki je zbrana v zraku in ki lega na kožo, bi se zagrizla v njene globlje plasti. Dražila bi jih. Zaprla bi odprtine lojnic in znojnic. Koža bi bila motena v pravilnem delu. Postala bi sivkasta, suha, prav nič bi ne bila več prožna in volhka. Nemarnost v umivanju pa ne bi škodovala samo tistim delom kože, ki so izpostavljeni zraku, temveč tudi onim, ki so pokriti. Koža namreč na površini odmira, odmrti deli pa odpadajo v obliki nežnih, ko prah drobnih ljuskic. Nekaj jih odpade samih po sebi. Druge je pa treba odstraniti. To pa storimo s toplo vodo, milom in ščetko. Občutek svežosti po kopelji vsakdo pozna. Kako bi ga tudi ne: saj so odprte vse odprtine, koža lahko nemoteno opravlja svoje po naravi ji določeno delo.

Včasih je koža preveč suha; morda je moteno presnavljanje v našem telesu, morda gre za posebne vrste bolezni. Sami si lahko pomagamo z mastno kremo, ki pa ne sme imeti ničesar, kar bi že itak bolno kožo še bolj dražilo. Kdaj in kako naj uporabljamo mazilo, nam povsod, kjer ga kupimo radi povedo. Če pa tudi to ne pomaga, je pač treba stopiti k zdravniku strokovnjaku. Primeri se tudi, da je kdo ves nesrečen, ker se kar v enomer sveti po obrazu in ker mora menjavati obleko pogosteje kot bi sicer bilo potreba. Njegova koža je preveč mastna. Posebne tekočine za umivanje in masti za mazanje odpravijo tudi tako nadlego. Še hitreje pojde, če se omejimo v mastni hrani. Kava,

močni čaji, pretirano kajenje, ponočevanje in vsi podobni grehi nas tudi ne bodo polepšali. Le da se tega po navadi prepozno zavemo.

Kaj pa izpuščaji, prišči, gnojne otekle in vse one nerodnosti, ki se zlepa ne spravijo s kože, kadar so jo napadle? Zdravljenje je često zelo dolgotrajno. Pomagati nam morajo zdravnik, dobra in na poseben način pripravljena voda za umivanje, mast za mazanje in smukec za posipanje. Tudi kuharica mora priskočiti na pomoč. Pripravljati mora hrano brez začimb in kisa. Skratka, jesti moramo kot otroci. Sami pa moramo biti zelo, potrpežljivi, zakaj zdravljenje traja včasih po mesece in mesece. Lahko se pa tudi zgodi, da smo veseli uspeha zjutraj, zvečer pa že spet vsi rdeči v obraz, ker se je zlo ponovno kar od kraja začelo.

Tudi tedaj, ko izbiramo lepčila, moramo biti zelo previdni. Ni prav, če preslišimo strokoven nasvet. Nekoliko pretrd in preveč odišavljen puder nam utegne za dolgo okvariti kožo.

Če se nam bo kdo posmehoval, češ da pretirano negujemo kožo, ne bodimo užaljeni, zlasti pa ne opustimo vsakdanje nege. Več je vredna kot se sploh moremo zavedati.

Ph. Danica Sfiligoy

*

Neovitaminski in hormonski preparati iz drogerije «*DANICA*», Tavčarjeva ulica 3, Vam bodo pomagali, da Vam ostane koža mladostna in sveža. Brezplačni vzorec na razpologo. Naročnice «*Ženskega Sveta*» imajo 10% popusta.

Proti zaprtju

Leopilula

Oglas reg. S. br. 3/36 dne 10. II. 1936

Kuhinja

Jedi v enem loncu

Svinjske noge z zelenjavo in krompirjem.
6—8 lepo osnaženih nog od mladih prašičev presekanih na polovice, pristavi z dvema do tremi litri vode; dodaj 4—5 žlic milega vinskega kisa, soli ter v čisto krpicco zavezan šopek timeza, lovorjovo peró in zelenega peteršilja. Kuhaj počasi, a da vre nepresta-

no dobro uro; potem prideni korenino peteršilja, gomolj zelene, korenino luka, pol čebule, pol rumene podzemeljske kolerabe, dva srednje velika, ostrgana korena in nekoliko ohrovta, vse zrezano na rezance oziroma na kocke. Ko se je ta šara kuhala pol ure, dodaj še pol do tričetrti kilograma olupljenega in na kosce zrezanega krompir-

ja in kuhaj še nadalje, da bo vse mehko. Odstrani v krpico zavezano zelenjavo in daj jed prav vročo na mizo s kislim hrenom.

Fižol s svinjsko glavo. Približno 1 kg svinjske glave, najprimernejši je gobec, in pol kg vsaj par ur prej namočenega fižola kuhaj v enem in pol litru vode; a dodaj hkratu 2—3 osnažene, na debele rezance zrezane korene in 1—2 na majhne kocke zrezani čebuli. Oboje prej opraji na žlici masti, dalje osoli, opopraj in primešaj tudi nekoliko paprike, strok česna in v krpico zavezan šopek timeza, lovorja in zelenega peteršilja. Kuhaj približno dve uri, da bo vse mehko in okisaj končno z vinskim kisom po okusu.

Fižol s svinjskimi kožami. Približno 1 kg na široke rezance zrezanih svežih svinjskih kož kuhaj s pol kilograma fižola in vsemi dodatki kakor fižol s svinjsko glavo.

Leča s svinjskimi rebrcami. Stresi v dva litra vode pol kilograma izbrane in oprane leče, dodaj 1 kg svežih svinjskih reber, dalje 2—3 očejene, na kocke zrezane korene ter 1—2 čebuli, zrezani na listke ter oboje prepraženo na žlici masti. Osoli, opopraj, prideni nekoliko sladke paprike, strok česna, vejico timeza in zelenega peteršilja. Ko je vse mehko, primešaj blede prežganje iz treh dek masti in prav toliko moke; okisaj z milim vinskim kisom in še parkrat prevri. Odstrani lovor, timez, peteršilj in česen, zreži meso na posamezna rebra in ga naku-piči na sredo velikega globokega krožnika, okrog pa naloži lečo.

Goveja šara s kislim zeljem. Zarumeni blede 5 dkg na majhne kocke zrezane slanice, kateri si dodala 5 dkg masti in tri srednje velike, na drobno zrezane čebule. Dodaj pol kilograma govedine ali kostrunovine, zrezane na večje kocke, in jo opraji; primešaj žlico paradiznikove meze, soli, malo kimlja, žličko polsladke paprike in dolij liter vode. Pozneje dodaj še tričetrti kilograma kislega zelja, ki ga po potrebi v vodi nekoliko izperji, da ne bo prekislo, in pari vse v dobro zaprti posodi dve do dve in pol ure. Naposled razmotaj v pol skodelice kisle smetane polno žlico moke, primešaj jo šari, prevri in daj na mizo s krompirjem.

Kmečka gostija. Pol kilograma prekajene svinjine pari s tričetrt kilograma kislega zelja ali kisle repe. 30 dkg svežih reberc prav mladega prašička s kožo vred oteri s soljo in česnom ter potresi s kimljem in jih speci v pečici lepo rumeno. Ko je vse že skoraj mehko, zarumeni na masti na tanke

listke zrezano čebulo, primešaj dva sirova, na strgalniku nastrgana olupljena krompirja, zmešaj to z zeljem in pari še kakih 20 minut. Potem nagromadi zelje na sredo skleda in ga obloži s prekajeno svinjino, ki jo zreži na koščke, s pečenimi narezanimi rebrcami in s kosci pečene mesene klobase ali s polovicami hrenovk. Ob robu pa naloži majhne žemeljne ali zdrobove cmoke ali jih serviraj posebej.

Francoška juha. Osnaženo vrtno zelenjavo: korenino peteršilja; gomolje zelene, luk, kolerabo, četrtno zelatno ali ohrovtove glave, korenje, čebulo i. dr. zrežemo deloma na široke rezance, deloma na kocke, dodamo še nekoliko zelenega svežega graha in pa na manjše kosce zrezanega fižola v stroju ter vse prevremo v slani vodi. Potem odcedimo in zložimo zelenjavo v ognjavarno posodo, dodamo okoli 25 dkg govedine od male pljučne ribice in četrtno kokoši, zalijemo z en in četrtno litra močne goveje juhe ter dodamo naposled še nekaj manjših cvetov karfijole in kuhamo, da se vse zmehča. Preden nese-mo na mizo, zrežemo meso in kokoš na manjše koščke, ki jih naložimo na sredo podolgovatega krožnika, okrog razvrstimo zelenjavo, juho pa serviramo posebej v jušniku.

Bolniška čista juha. Pol kilograma govedine zreži na prav majhne koščke, pri tem odstrani vso tolstčo, žilice in morebitne kosti. Ako nimaš posebnega lončka, ki se dobro zapira, stresi meso v patentni kozarec, kakršne vporabljam za vkuhanje sadja. Kozarec mora biti skoraj poln. Ne da bi dolivala kaj tekočine, ga zapri z gumijevim obročkom, stekleni pokrovček pa kakor običajno pritrdi še z zaponi. Postavi nato kozarec v primerno velik lonec, nalij vanj mrzle vode, da bo segala do polovice kozarca, pokrij lonec in kuhaj na zmernovročem štedilniku 5—6 ur. Paziti treba, da je v loncu vedno dovolj vode; ako bi se povrela, moramo doliti novega kropa, da vre kar naprej. Na ta način dobiš manjšo skodelico juhe, ki je pa izredno krepka. Treba jo samo precediti in pičlo osoliti. Meso pa je docela nerabno. Ako dodam govejemu mesu še malo zrezanega kurjega mesa, je juha še močnejša.

Mesni sir. Četrtno kg nekoliko mastnega svinjskega mesa, 15 dkg govedine in 10 dkg svinjskih jeter zmelj dvakrat po vrsti v stroju za meso. Začini s soljo, poprom, po okusu tudi z muškatomim oreškom, par se-sekljanimi kaprami ter primešaj končno še

*celo jajce, 10 dkg moke in 2—3 majhne, na drobne kocke zrezane kisle kumarice. Sekanica mora biti temeljito zmešana in precej gosta. Obloži podolgovat ozek pekač ali kalup, kakršnega uporabljamo za sladak srnin hrbet, s tankimi rezinami slanine, nanje naloži pripravljeno sekanico tako, da bo dobro stisnjena v kalup. Peci jo v precej vroči, popolnoma zaprti peči dobro uro. Ako daš mesni sir gorak na mizo, ga zvrni takoj; zreži ga na rezine in ga serviraj s krompirjem v oblicah ali s krompirjevim pirejem. Mrzlega pa narēži pozneje in serviraj z zeleno ali krompirjevo solato.

Rezanci iz ržene moke. Zgneti v srednjetrodo testo primerno količino ržene moke, eno jajce, nekoliko mlačne vode, žlico olja, potrebno sol in noževo konico pecivnega praška. Naj počiva pol ure; potem ga zreži na koščke, oblikuj iz njih pol prsta dolge in pol prsta debele svalke; ki jih ocvri na masti. Daj jih h kislemu zelju ali solati.

Krompirjevi cmoki. Olupi 4 srednjevelike krompirje in sirove nastrgaj preko strgalnika. Iztisni skozi čisto krpo vodo iz njih ter jim primešaj 4 enako velike v oblicah kuhane, olupljene in tudi na strgalniku nastrgane krompirje; zmešaj dobro, dodaj soli, popra, celo jajce, zvrhano polno žlico moke in dve žlici stopljene tople masti. Stepi ali zgneti v testo, ki naj bo srednjetrodo. Npravi bolj majhne cmoke, ki jih kuhaj 15 do 18 minut v slanem kropu, ne da bi jih pokrila. Zabeli jih z ocvirki ali jih potresi z drobtinami in polj z vročim presnim maslom. Na mizo jih daj s parjenim kislim zeljem, kateremu si primešala 10 dkg na majhne kocke zrezane prekajene slanine in

na rezance zrezano čebulo, oboje bledorumenno oprazeno.

Pustni šartelj h kavi ali čaju. Razmešaj v skodelici mlačnega, ohlajenega mleka 3 dkg zdrobljenega drozja in dodaj toliko moke, da dobiš testo, ki se da še vlivati. Pokrij ga in postavi na gorko. Medtem umešaj 18 dkg presnega masla in 9 dkg sladkorja, da se peni; dodaj nekoliko nastrganih limonovih olupkov, potrebne soli, polagoma tri rume-njake in eno celo jajce, zavitek vanilina in naposled še čašico ruma. Iz umešane zmesi, vzhajanega drozja, 50 dkg moke in mlačnega mleka, kolikor ga je še treba, napravi mehko testo, ki ga stepaj, da bo gladko, da bo delalo mehurje in se bo ločilo od kuhar-nice. Naposled vtepi še 5 dkg rozin in deni testo v namazan, z moko posipan kalup, kakoršnega uporabljamo za kolače, da bo segalo nekoliko nad polovico višine. Ko testo dovolj shaja, postavi kalup s šartljem na pekač, ki ga postavi v srednje vročo pečico. V začetku naj bodo vrata za špranjo odprta, potem jih zapri in peci šartelj eno uro v enakomerni vročini. Šartelj je posebno fin.

Slani mandlji. Četrto do pol kilograma lepih velikih mandljev stresi v krop, kjer naj za trenutek zavro, nakar jih odmakni in pusti pokrite par minut. Potem jih iztisni iz olupkov, in ko se osuše, jih z nekoliko oljnatimi prsti namaži, da se svetijo. Razprostri jih po čistem plitkem pekaču, ki si ga prej potresla s soljo. Tudi povrhu posipaj soli in postavi pekač z mandlji v vročo pečiro, kjer naj se bledorumenno pobarvajo. Pri tem jih večkrat potresi, da se povsod enako zarumene. Serviraj jih v steklenih skledicah.

Praktična navodila

Snaženje šip pozimi opravljamo hitreje, ako mlačni vodi, s katero jih umivamo, primešamo nekoliko gorilnega špirta. Šipe smemo močiti čim manj. Odrngemo jih jih hitro z zmečkanim časopisnim papirjem potem, ko smo jih zmočili. Končno jih do suhga obrišemo še s čisto krpo. Tudi z močno slano vodo šipe dobro očistimo; ima to prednost, da ne zmruže.

Nerabne britvice nam lahko služijo kot nožiček za paranje obleke. Britvico vtakne-mo do srede v zamašek iz plutvine tako, da je ena ostrina v plutovini. Zamašek služi kot držaj.

Gumijaste plašče očistimo s tekočino od dveh delov mehke vode in enega dela salmijaka ter obesimo plašč na prepih. Ko se

posuši, ga previdno odrngemo z vato, ki jo zmočimo z glicerinom.

Oljnate madeže spraviš iz usnja: Zmešaj žgano magnezijo in bencin in položi to kašo na madež. Ko se posuši, odrgni s krtačko, in madež je izginil. Pri madežih, ki so se globoko zalezli v usnje, treba postopanje ponoviti. Pri barvanem usnju treba posebne previdnosti, ker bencin lahko razje barvo in madež le še povečamo.

Mastni madeži na papirju. Položi nanje žgano magnezijo, a podloži prej pivnik in tudi povrhu pokrij s pivnikom. Obteži in pusti tako čez noč ali vsaj nekaj ur. Pivnik vsrka madež.

Temno obleko iz ševijota, ki se sveti, očisti skrbno vseh madežev, potem polagaj na



Z - zaradi njega -
 bi morali biti vedno
 lepi in negovani!

ELIDA IDEAL KREMA

... zaradi vsebine hama-
 melisa posebno učinkovita

prizadeta mesta krpo, namočeno v črno kavo, in ožeto ter zlikaj do suhega. Obleko na ta način lepo obnoviš.

Kako spoznamo pitno vodo. Znano je, da je v mnogih vodah na milijone strupenih klic, ki lahko zastrupijo človeka, ako jo je pil, ali mu vsaj povzročijo težke bolezni. Zato treba biti pri pitju vode jako oprezen, kajti vsaka voda ni pitna. Zdrava pitna voda je brez okusa, barve in vonja. Ako prekuhamo vodo v bakreni ali stekleni posodi in postane motna, tako da se slabo vidi dno, je to znak, da voda ni dobra. Še zanesljivejši postopek je sledeči: 1 del tanina, ki ga dobimo v lekarni, 4 dele čiste vode in 1 del špiritja zmešamo in vlijemo žlico te zmesi v čašo vode, ki jo hočemo preizkusiti. Če voda v petih urah ne postane motna, je dobra. Ako je že po eni uri motna, voda ni pitna. Če se zgodi to po preteku treh ur, voda ni toliko škodljiva, da bi je ne mogli piti.

Še nekaj o gnojenju. Ko gnojimo zemljo za prihodnjo pomlad, nikoli ne smemo mešati hlevskega gnoja in umetnih gnojil hkratu. — Sadno drevje gnojimo v jeseni ali pozimi, ker gnoj greje korenine. Dušik, ki

je v čilskem solitru in v gnojnici, pospešuje rast, kalij, t. j. kalijeva sol in pepel, napravi drevo trdno, odporno. Fosfor, t. j. Thomasova žlindra, superfosfat in kostna moka, dajejo drevesu rodovitnost. Apno je poživilo, rahlja zemljo in krepki drevesne organe, da rode. Cestno blato je prav tako izvrstno in pospešuje rodovitnost. Oba je treba pozimi ali v zgodnji pomladi, t. j. februarja meseca, v suhem plitko podkopati.

Ščitnik nogavic. Kakor znano, raztrgajo dečki nogavice najprej in najbolj na kolenih. Da to zabranimo, napravimo iz starih, nerabnih, po možnosti istobarvnih nogavic kolenice, ki naj jih nosijo otroci doma. Vzamemo srednje dele nogavic, od gleznjev navzgor, jih na obeh koncih zarobimo in vpeljemo po potrebi v robove ozko elastično. Tako imajo kakor komolci tudi kolena svoje ščitnike.

*

Manufaktura Novak v Ljubljani na Kongresnem trgu je že prejela razne novosti za pomlad. Kakor vedno, Vas bo tudi sedaj postrtega s svežim, dobrim blagom in po zelo ugodnih cenah.

Posvetovalnica

Gospodinja, ki je primorana štediti. Kako naj štedim? Stavljate nam vprašanje, ki je nanj težko nakratko odgovoriti. Ako zberete vse številke «Našega Doma», ki izhaja kot samostojna priloga od leta 1933. dalje, dobite že debelo, pa tudi tehtno knjigo, polno praktičnih navodil in nasvetov za štedljivo kuhanje, za uporabo tudi najmanjših ostankov. V člankih in neštetihi drobnih noticah smo vedno in redno govorili, kako ne smemo niti najničnejših malenkosti zavreči. Kako moramo umno gospodariti ne samo z denarjem, marveč tudi z blagom, s časom, s svojimi telesnimi in duševnimi močmi, predvsem pa z zdravjem svojim in vse rodbine. Tudi v modnih prilogah in krojnih polah smo vam često v slikah in risbah nakazovali, kako se pod pridnimi in spretnimi ženskimi rokami iz starega, že obrabljenega lahko poraja vedno kaj dobrega, ličnega, novega, tako v kuhinji, kakor tudi na vrtu, v šivalnici, skratka povsod. S takimi nasveti nameravamo nadaljevati tudi v bodoče. Prosimo pa tudi svoje čitateljice, da nam podajo kaj navodil iz svoje bogate zakladnice izkušenj. Učimo se druga od druge!

Kako štedim? Rebra, zarebrnice in po-

dobno meso kupim vedno s kostmi vred. Kostni dam pri mesarju izločiti in jih porabim naslednjega dne za jed v enem loncu z rižem in zelenjavo. — Zelje, ohrovt postaja vsak dan dražji. Kocene in rebra porabim prav tako kakor liste. Zmeljem jih v stroju za meso in jih dodam. — Sekanci mesa za polpete, zvitke, gibanice primešam stlačen krompir namesto jajca in drobtin. Cenejši je in napravi meso rahlo. — Ako jemljem več mleka, vedno prihranim nekaj vrhnje smetane; služi mi v kuhinji v najraznovrstnejše namene. — Kadar nameravam delati testo za šartlje, potice, krofe, že dan prej namakam v mleku tanke posušene olupke pomaranče in limone. Kolač dobi na ta način rumeno barvo in prijeten okus.

«Hvaležna» nam piše: Katera izmed cenj. naročnic bi mi znala svetovati, kako naj zdravim svoj sklepni revmatizem (giht). Že dve in pol leti ne morem hoditi; vsak pregib v kolenu mi povzroča hude bolečine. Bila sem tri mesece v bolnišnici, štirikrat po 20 dni v nekih toplicah, dobila nešteto injekcij, a vse zastonj. Stara sem 43 let. Kaj naj še poskusim?

Naše nagrade za l. 1939

V januarski številki našega lista smo za letošnje nagradno žrebanje razpisali sto nagrad, in iscer samih hranilnih knjižic našega uglednega domačega zavoda Ljubljanske kreditne banke, z vlogami po din 100—, 50— in 25—.

Žrebanje se bo vršilo dne 18. februarja in bodo izžrebane številke objavljene v marčnem zvezku. Veljavne bodo številke tistih naročnic, ki bodo plačale svojo naročnino, ili vsaj obrok, do 15. februarja. Vse cenj. naročnice, ki so nam poslale naslove novih naročnic, ali ki nam jih bodo še poslale do 15. februarja, dobe za vsako naročnico po en stek za žreb. Izžrebana številka postane veljavna šele tedaj, ko nova naročnica plača svojo naročnino in se uvrsti v skupino, v katero spada po višini plačanega zneska.

Z izžrebanim listkom se nikakor ne more okoristiti tuja oseba, ker temelji veljavnost istka na podatkih v kartoteki.

Listnica uprave

Prosimo cenj. naročnice, da navedejo pri plačilu naročnine, za kateri čas plačajo, da lahko primerjamo s svojimi zapiski. Ne za došča navedba «za četrt leta», «za pol leta», to je razvidno že iz zneska. Treba je napisati n. pr. «za l. četrtletje (ali polletje) 1939». S tem si prihranimo obojestransko vsako nesporazumljenje in obvarujemo včasih neprijetnih presenečenj.

Nekatere naročnice zahtevajo posebno potrdilo za naročnino, ki nam jo pošljejo po pošti. To je nepotrebno; zadostuje odrezek poštne položnice ali nakaznice, katerega je treba skrbno shraniti. Pošiljanje posebnih potrdil bi bilo zvezano s stroški, ki jih list ne znore. Potrdila se izdajajo le tistim, ki plačajo v upravi ali inkasantu.

Ko nam javljate spremembo naslova, dajte vedno tudi stari naslov!