

Zdravstvo

Higijena noseče žene in porodnice

Kako pripravimo ženo za porod:

Pred porodom se mora žena temeljito okopati v topli vodi. Če nima banje, naj se dobro umije v veliki posodi. Na rokah in nogah naj si postrizhe nohte, umije naj si zobe in počese lase. Pred kopeljo ali umivanjem naj žena sama ali babica poskrbi, da je šla porodnica dobro na stran. V tem slučaju je najboljša, da dobi žena klistir, ker polno črevesje jako obtežuje porod. Malo pred porodom naj si spodnji život še enkrat umije s toplo vodo, kateri primeša nekaj kapljic lizola. Ko je umita, naj si pripne svežo obvezo, obleče spalnno srajco, domačo obleko, obuje copate in hodi po sobi. Tako pripravljena bo lažje čakala na porod.

Kako se porod javlja:

Zadnja dva tedna pred porodom se detetova glavica obrne proti medenici, pritiska na gornje organe popusti, žena laglje diha, a hodi težje.

Nepravi popadki se pojavljajo v zadnjih tednih nosečnosti. Ti popadki so neredni, kratki in lahkega značaja. Čutijo se navadno v spodnjem delu in ob straneh trebuha, nikdar pa ne v hrbtu. Nekaj ur, ali pa tudi en dan pred porodom se pojavi gosta sluz, pomešana s krvjo. Ta sluz je zapirala kanal in odteče, čim se prične pravi popadki in se maternica začne odpirati. Pravi popadki se začnejo postopoma, in sicer zadaj ter se širijo na spodnji del trebuha. Bolečina v hrbtu polagoma preneha, a v trebuhu ostane. V začetku so popadki bolj redki, potem pa so čedalje bolj pogosti. Presledki se zmanjšujejo od ene ure na pol ure, 15 minut, deset minut, pet minut, proti koncu pa sledijo brez presledka drug za drugim.

Porod delimo v tri dobe:

Prva doba se začne takrat, ko se začnejo pravi popadki, pa do takrat, ko je maternica popolnoma odprta. Ob koncu prve dobe počni mrena in voda odteče. Voda služi kanal med porodom. Če pa počni mrena zgodaj v prvi stopnji poroda in voda odteče, imamo takozvani suhi porod, ki je počasen in mučen.

Druga doba obsega čas, ko je medenica popolnoma razširjena, pa do rojstva otroka.

Tretjo dobo ali poporodno dobo računamo od rojstva otroka do pojave posteljice ter skrčenja maternice v prvotno velikost.

V prvi dobi poroda je treba ženo držati čim največ na nogah, treba jo je bodriti in ji govoriti vesele stvari. Skrajno kruto je govoriti s tako ženo, kdaj in kako je kakšna ženska umrla na porodu ali se bogve kako mučila. Stojajo porodnici omogoči, da dečja glavica hitreje in lažje stopi v medenico. Čim pa počni mrena in voda odteče, ji je treba takoj odstraniti vse potrebne komade obleke. Porodnica naj takoj leže v posteljo. Spalna srajca naj se ji zaviha do pasu in če je hladno, naj dobi povrhu še jopico. V zelo hladnih dneh, posebno če soba ni dovolj topla, je dobro, da obdrži na sebi še nogavice. Seveda morajo nogavice biti bele ali vsaj zelo svetle barve, ki smo jih preje dobro oprali in prekuhali. Malo predno se prikaže otrokova glavica, je treba ponovno umiti ženi spodnji del života. Čim pa se pojavi dečja glavica, je treba takoj odstraniti kri in sluzi iz otrokovih očk in ustec. Če tega ne stori zdravnik ali babica s kako posebno raztopino, potem lahko uporabimo mlačno prekuhano vodo, v kateri smo namočili kosček sterilizirane vate. Vse to je treba delati zelo previdno in silno nežno. Ko pa se pojavijo ramena, je treba dečjo glavico nekoliko dvigniti, da se prepreči naval krvi otroku v obrazek. Ko je dete rojeno, da zdravnik ali babica otroku v oči srebrni nitrat. Ta srebrni nitrat prepreči oslepelost v slučaju, da so starši bili kdaj spolno bolni. Iz varnostnih ozirov je babica dolžna dati to sredstvo prav vsakemu novorojenčku, pa če so bili starši kdaj spolno bolni ali ne. V Ameriki je babica strogo kaznovana, če tega ni izvršila. Zato se prepričajte in dogovorite z babico prej o tej stvari.

Ako ima dete popkovino ovito okrog vratu, jo mora babica takoj odvit, da se dete ne zadusi. Popkovina se zaveže na dveh straneh: prvič se zaveže pičila dva centimetra od trebuščka, drugič dva centimetra bolj naprej, v sredi pa se preže s prekuhanimi škarjami. Trakec, s katerimi se zaveže popkovina, mora biti mehek in

ozek ter prekuhan z ostalimi otroškimi stvarmi.

Ko je od žene tudi že odšla posteljica, je treba ženo takoj umiti in odstraniti začasni del postelje. Mater umijemo tako, da ji postavimo pod hrbet prav nizko posodo in vlivamo čez spolovila toplo prekuhan vodo, ki jo imamo v posodi z rilčkom. Spodnji del telesa je takrat ves krvav in boleč, zato se ga ne smemo dotikati z rokami, ker lahko prenesemo bakterije v to odprto rano.

Ko je bolnica lepo umita in posušena, ji priprimo obvezo in jo povijemo v poseben pas, ki je napravljen iz petih kosov blaga. Vsak kos ali trak je dolg 140 cm in širok 17 cm. Ti trakovi so položijo drug na drugega tako, da je presledka med enim in drugim 8 cm. Pas se v sredini potem dvakrat prešije v razdalji 20 cm, da se trakovi držijo skupaj. Blago ne sme biti obrobjeno, temveč samo obšito ali pa sploh nič. Pas položimo pod porodnico ter začnemo posamezne dele ovijati porodnici precej tesno ob životu. Ko smo ovili zadnji komad, ga priprimo z zaponko. Pas je silno enostaven, vendar ga je težko popisati enostavno. Ko smo izpod žene odstranili začasno posteljo, jo umili in povili v pas, ji damo malo toplega šibkega ruskega čaja in jo pustimo počivati.

Ko je bolnica počivala 6–8 ur, ji umijemo prsa in ji damo otroka, da ga dojji. Prsa morajo biti umita pred vsakim dojenjem in po dojenju. Otok je zelo občutljiv in potrebuje zato še več čistoče. Pozneje, ko žena vstane, naj ne dojji svojega deteta na sredi sobe ali morda celo na pragu svoje hiše vsa razgaljena. Dojca mati naj hrani svoje dete kje na samem, kjer je nihče ne gleda in ne moti otroka.

Obvezo je treba menjati materi vsake 3–4 ure, a po porodu še hitreje, ker se hitro napoji s krvjo. Vsakokrat je treba porodnici ponuditi nočno posodo, jo umiti s posodo z rilčkom in ji napeti svežo obvezo.

Pri porodu so navadno precej prizadeti prebavni organi. Babica mora skrbeti, da gre porodnica točno vsak dan na stran. Nešteto naših kmetjskih žen je že izgubilo življenje ravno radi tega, ker si niso znale pomagati in niso vedele, kakšne velike važnosti je redno odvajanje med nosečnostjo in po porodu.

Zelo velikokrat se pri porodu zapre ženi blato in voda. Ako se voda ne pojavi 5–8 ur po porodu in če ni zdravnika, je treba poskusiti s sledočimi sredstvi: Bolnici damo na mehur tople obkladke iz prekuhane vode, ali pa vodo preko mehurja počasi curjamo v nočno posodo, ki je podložena bolnici.

Splošna nega porodnice.

Porodnici je treba vsak dan vse telo umiti ali vsaj obrisati s toplo vodo in

mehko krpo. Zelo prijetno je biti umit z alkoholom. Vsak dan ji počešemo lase, pomagamo, da si umije zobe in izpere usta. Čez spalno srajco naj ima obloženo še jopico, da lahko sprejema obiske, ko se nekoliko opomore.

Sicer pa je najboljša za vsako ženo, da gre porodit v bolnico. V bolnici hrana ni sicer bogve kako dobra, pa bo že vsaka prestala tiste dni. Tam ima vsak trenotek na razpolago zdravnika, če se pojavijo težkoče. Ako pa žena noče iti v bolnico, potem pa naj vsaj pokliče na dom zdravnika. Žene, uvažujte in cenite vrednost svojega zdravia in življenja! Porod spada med najresnejše kirurške primere, ker imamo opraviti z veliko odprto rano — maternico. Ali ni porod, kjer gre za življenje, dovolj važen, da ga poverimo zdravniku? Skoro noben zdravnik, še manj pa babica ne more v naprej zagotoviti, da se bo porod izvršil brez težkoč. Kako strašen je položaj, ko se sredi poroda babica zave, da ne bo mogoče brez zdravnika. Velikokrat pride zdravnik že prepozno, ko se je dete že zadušilo in materi ni več pomoči.

Priznati pa moramo, da bi bilo pri sedanjih razmerah na kmetih jako težko klicati zdravnika k vsakemu porodu, saj čisto niti po babico ne pošljejo in opravi vse delo izkušena vaška žena. Zato niso redki primeri, da se porodnica pri porodu vsa raztrga in trpi na tem vse življenje. Če bi žene in možje bolj cenili zdravje matere in otroka, bi že dolgo prej mislili, kako bodo spravili skupaj potrebni denar za strokovno pomoč pri porodu.

V Ujedinjenih državah ameriških skušajo babice popolnoma odpraviti. Te smejo samo še kot pomočnice delati skupno z zdravnikom in skrbeti za nego porodnice. Tam se dobro zavedajo odgovornosti in važnosti poroda, saj je že marsikatera žena plačala s svojim življenjem, ker ni hotela poslušati nasveta, da bi bila poklicala zdravnika ali šla v bolnico. Porod spada v zdravnikovo področje in zato tam ni šol za babice. Babice so tam sicer še, toda samo med priateljci, ki so jih pripeljali s seboj, ameriška žena pa gre roditi v bolnico.

Izdelek za zdravnika je torej glavni vzrok, da žene ne kličejo zdravnika na dom. Včasih se tudi izgovarjajo, da njihov dom ni primerno urejen za sprejem zdravnika. Zdravnik, ki pride v hišo, je prav velikokrat sam doma iz kmetijskega in morda tudi iz siromašnega doma. Pa če bi tudi ne bil, inteligent in izobražen človek vse hitreje razume in oprosti. Skrbite samo, da bo vse čisto, kamor bo pogledal in kar bo prijel v roke, pa bo cdesel najboljši vtis iz vaše hiše. Vsaka žena, ki čaka poroda, mora že prej poskrbeti, da bo vsa hiša čista, da bo imela vse pripravljeno in da ne bo treba z vprašanji nadlegovati v najhujših trenutkih.

Izdatek za zdravnika pa je tudi malenkostno večji, kakor bi ga izdali za babico, če bi vse delo opravila sama. Poleg tega pa ste brez skrbi, da se vam ne more ničesar zgoditi. Veliko denarja se lahko pristiže pri hrani in botrinji. Po nekaterih knetskih domovih imajo navado, da se cele tedne po porodu vsa družina hrani s kurami, jajci, maslom in vinom, ki ga mora imeti vsaka hiša, ako že ne poln sod, pa vsaj nekaj „toplerjev“. In vse to gre na račun uboge žene. Nji potem očitajo, koliko je veljal porod, in se s tem izgovarjajo, zakaj niso mogli klicati zdravnika. In vendar je hrana porodnice tako skromna. V prvih dneh sme dobiti samo mleko, čaj, prepečen kruh in dobro juho. Tretji in četrty dan dobi lahko poleg omenjenih jedi še kavo, zdrob na mleku in košček pečenege belega mesa. Peti in šesti dan mehko kuhana jajca in zelenjavo. Po desetih dneh se lahko vrne k običajni hrani, ako je dovolj izdatna, ako pa ni, naj nekaj časa kuha zase nekoliko boljše hrano. Ne silite pa porodnici vina ali kamiličnega čaja, saj je uboga žena izgubila že dovolj krvi, zakaj bi temu še nasilno pripomogli. Narava že sama skrbi, da izloči iz organizma vse, kar je nepotrebnege. Posebno pa ji ne silite kamelec takoj po porodu, ko tako rado nastane krvavenje. Istotako ne ponujajte porodnici netečnih jajčnih jedi, ki niso prav nič potrebne in ji lahko škodujejo. Prej omenjena hrana je popolnoma zadostna za prve dni. Pri nobeni porodnici naj ne manjka kuhanega sadja, ki naj ga žena uživa toliko, kolikor hoče. Čim več, tem bolje zanjo.

Kdaj naj porodnica vstane?

Če je šlo vse v redu, lahko brez skrbi vstane osmi dan po porodu. Že peti dan naj poskuša sedeti na postelji podprta z

Ugajale bi vse žene,

če bi posvečale svoji zunanosti večjo pažnjo. Čas in denar ne igrata pri tem najvažnejše vloge. Samo malo potrpljenja in pravilno sredstvo sta pri tem potrebna. Poskusite kremo Leodor, to povsem svilen mehko kremo, ta daje koži svež, mladosten in elastičen izraz, kateremu se zahvaljujejo mnoge žene za srečo in uspeh. Tube po Din 14.50 in Din. 10.— se dobé v vseh prodajalnah Chlorodonta.

blazinami. Šesti dan naj sedi na postelji in drži noge na pručici. Osmi dan naj potem malo vstane in naj bo tako vsak naslednji dan malo več pokonci. Iz sobe pa naj ne hodi, dokler se ne čuti dovolj močno. Pri nas vstajajo ženske še pred tednom, ali pa že po par dneh. Domače delo ali pa strah pred možem in taščo jih goni tako rano iz postelje. Sploh trdijo, da ne sme biti ne otrok, ne porod ženi nobena ovira pri delu. Žena, ki vstane iz porodne postelje tako zgodaj, se po porodu le počasi popravlja. Še tisto malo življenjske moči, ki je ostalo v njej, se porabi za delo in za zopetno obnovev njenega organizma. Marsikatera žena hira vse življenje, ker je takrat prerano vstala. Žene, pogovorite se o pravem času z možem, povejte, kako važno je za zdravje otroka in zdravje vas samih, da ostanete v postelji tako dolgo, kakor je predpisano. Pogovorite se z njim ljubezno, ne zadirajte se nanj, pa če se tudi on na vaš česar pa ne bo storil vsaj v tistem času ne. Polagoma se bo tudi mož navadil toplejšega govorjenja in vsa družina bo imela koristi od tega. Verjemite mi, ženske, da so naši možje veliko boljše, kakor se kažejo, samo vzgoje in dobrega vzgleda jim je treba.

L. Hočvar-Megličeva.

Žena in družba

Pravilni ton v družbi in društvih

Prijetna družba je mogoča le tam, kjer ima vsak posameznik v svoji govorici pravilni ton. Kakor mora vladati med nami bonton glede vedenja, se mora vsak omikanec podrežati glede govorice zahtevam pravilnega tona. Vsi predpisi, ki se tičejo našega vedenja, oblačenja in govorjenja v družbi, imajo isti namen: pomagati človeku, da je spodoben, prijeten, simpatičen družabnik, ali zabraniti, da bi bil družbi neznosen; zoprn, oduren, smešen ali celo gnusen. Zmotno je misliti, da je bontonsko vedenje neumro spakovanje, a prav takšna zmota je, ako si domišljajo nekatere žene, da govore v pravilnem tonu, če se izražajo kakor otroške deklice. Doseči hočejo vtisk, da

so mlajše, naivnejše, kakor so v resnici, pa uporabljajo poetične besede z nennavnim glasom, da trgajo vsi družbi živce, pogumnejši pa se jim smejejo v obraz. Nepravilen ton ima žena, ki s svojo govorico strahuje vso družbo, ker ne prestando cvrčče pripoveduje, da nihče drug ne more do besede, in si domišlja, da mora vso družbo zanimati njeno prazno, a sladkobno čebljanje o stvarih, o katerih ni vredno izgovoriti besed. Neštevilno je žensk, ki se imajo za silno zabavne, ker brez odmore govorijo in se brez prestanka smejejo. Mnogo jih je, ki morajo doma molčati, ker jim mož zavezuje jezik, a se zato odškodujejo v družbi ter vsipajo iz svojih ust plazove čenčanja in krolhotanja. Ni pa malo takih, ki doma „hlače nosijo“ in kažejo te

„hlače“ tudi v družbi. Ker doma zapovedujejo in terorizirajo, imajo tudi med družbo zapovedovalno govorico, se smatrajo za najbolj pametne in izkušene ter kar zahtevajo, da jim mora vse le pritrjevati. Njih govorica je zadirčna, včasih ohola in zasmehljiva, često celo kruto kritična, neusmiljeno ostra. Manjka jim pravilni ton in zato vse beži pred njimi. So ženske, ki vse najbolje vedo in so neutrudljive v poučevanju drugih; vtikale bi se rade v tvoje najintimnejše zadeve in se brez pardona lotevajo tvoje zunanjosti, tvojega zakona, otrok, sorodstva; polne so dobrih nasvetov, opozarjanja, namigovanja in kar odkrite graje. Skratka, indiskretne in netakne so in njih govorica je vzlic najslajšemu smehljanju, sočutnemu zavijanju oči in sladkemu gostolenju za družbo muka in žalitev.

Ce si vzameš truda, da nekoliko globlje pogledaš v kulturo in civilizacijo takih žen, pa gotovo ostrmiš, ko spoznaš, kako malo in površno so v istini izobražene, kako malo citajo in še manje mislijo in čutijo. Toda tudi resnične izobraženke včasih nimajo v svoji govorici pravičnega, dostojnega, družbi simpatičnega tona. Ako komandirajo doma, v šoli ali v uradu, pozabljajo, da v družbi njih zapovedovalni ton odbija, draži, ogorčava. Vзвиšene so nad vsemi drugačnimi mnenji in stališči, trmasto gonijo le svojo in ne priznavajo nikakih kompromisov. Kakor bi govorile razredu solarčkov ali podrejenim služabnikom, kakor bi jih poslušali otroci ali možček strahopetec in kakor bi se zavedale, da jim ne sme nihče ugovarjati, pridigajo in poučujejo. Potem ni čudno, da jih ne ljubijo v družvu ali v družbi, ki more obstojati in uspevati le v slogi in strpnosti ter z modrimi kompromisi. So pa tudi žene, ki v družbi le zahtevajo, naj jih drugi zabavajo in naj jim drugi toplo in živahno pripovedujejo, same pa so trde in mrzle ter odgovarjajo le z „da“ in „ne“ ali pa z raztresenim nasmeškom. Njih ton je dolgočasen in top ter so družbi le v napotje in zadrego.

„Ton dela muziko“, pravijo, namreč muziko lepe harmonije. Tudi pravilni ton v družbi in družstvu ustvarja harmonijo in prinaša simpatijo.

Kaj sme mož — kaj žena. Kakor žena ne sme omejevati osebne svobode moža, prav tako mora tudi mož ozirati se na osebno svobodo žene. Ako zahteva mož, da mu je žena sužnja, ako jo preveč komandira, se lahko zgodi, da si želi svobodo nazaj ali pa si jo jemlje skrivaj, kar vodi čestokrat do razdora ali vsaj do odtujitve. So moške, ki mislijo, da lahko delajo, kar hočejo: so vsak dan v gostilni, prebijajo cele noči izven doma, se pajdašijo z ženskami, a bi bili silno ogorčeni, ako bi si žena dovolila le majhen del vsega tega. In vendar po pravnih načelih tudi žena zase lahko zahteva osebno svobodo. Razume se, da je ne sme zlorabljati, kakor bi je tudi mož ne smel. Značilen primer enakopravnosti osebnosti v zakonu je tajnost pisma. Večina misli, da mož sme odpirati pisma, ki jih prejema žena, a prav tako da ima žena pravico do pisma svojega moža. V resnici pa to ni res. Prav v tem se izraža dejstvo, da morata zakonca upoštevati osebno svobodo drug drugega, ako nočeta, da se izpremeni skupno življenje v samosilstvo.

Vsakdo ve, da je mož dolžan skrbeti za ženo in otroke. Ako na kakršenkoli način mož tega ne more, je tudi žena dolžna, da s svojimi močmi in s svojim premoženjem prispeva za vzdrževanje rodbine. Ako ji mož ne more plačevati pomočnice, tedaj je žena dolžna, da dela vse sama. Tudi v trgovskem moževem podjetju mora žena pomagati, kolikor more, ako se izkaže resnična potreba za to. Tudi tu velja načelo, da sta oba dela dolžna zastaviti vse svoje moči za skupno življenje.

Da dobi delo v gospodinjstvu in skrb za vzdrževanje rodbine tisto ceno, ki jo zasluži, bi moralo biti pravno urejeno tako, da žena za svoje gospodinjstvo delo sme zahtevati plačilo. Ker je praktično to čestokrat neizvedljivo, saj žena navadno dela v hiši zato, da si prihrani plačano moč, pa bi bilo treba ženin zaslužek vsaj knjižiti. V nemški Avstriji so si žene že pridobile to pravico. Iz tega izvirajo različne ugodnosti. Moške se na ta način počasi odvajajo očitati ženam, da „niso za nobeno rabo“, da morajo samo oni garati. Zakonce naj veže skupnost dela, a prav tako tudi skupnost zaslužka.

Kuhinja

Sekanica iz sivk. Osnažene, oprane in sesekljane sivke pražimo na olju ali masti s sesekljano čebulo, česnom in peteršiljem, osolimo in popramo ter namažemo sekanico na debelo na kruhove rezine, oprazene na masti ali maslu.

Polenta z gobami. Skuhaj polento kakor običajno. Hkratu praži gobe kakor prej. Ko se sok izduši, napravi na gobah

malo rumenega prežganja, ki ga razredči z juho, krompirjevo ali mlekom; pokuhaj še nekoliko in oblij polento.

Gobe z jajci. Jurčke, ko teh ni več, pa sivke, osnažemo, zrežemo na majhne listke in jih prepražimo na olju ali masti s sesekljano čebulo, česnom in peteršiljem, osolimo in opopramo. Ko se sok izduši, pridenemo par raztepenih jajec; navadno

računamo po eno jajce na osebo, in mešamo tako dolgo, da se jajca nekoliko strdijo. Končno lahko pridenemo pol skodelice kisle smetane, a neobhodno potrebno ni.

Kisla repa na koroški način. Izperi kisló repo, da ne bo prekisla, in jo kuhaj z malo vode; prideni tudi olupljeno, na rezance zrezano kisló jabolko, kosček prekajenega svinjskega mesa od glave ali parklja ter malo kimlja. Medtem pripravi 10 dkg prekajene slanice in srednjeveliko čebulo ter oboje sesekljaj; opráži oboje in ko je bledorumenó, dodaj žlico moke ter zarumeni. Začini prežganje s stlačnim strokom česna in primešaj skodelico dobre kisle smetane ter počasi še nekoliko vode od repe, da dobiš okusno, gladko zmešano omako. Prideni repo, dobro zmešaj in še nekoliko prevri.

Italijanski riž. Pari dober riž na masti in prednem maslu s sesekljano čebulo in pretlačenimi paradižniki. Gotovega naloži na plitko skledo za dva prsta debelo; posipaj ga s parmezanom in razvrsti po njem za vsako osebo po dve praženi jajci, a pazi, da ostanejo rumenjaki celi; tudi po jajcih posipaj parmezana ali kakega drugega sira. Riž daj s paradižnikovo omako na mizo.

Solata iz zelenih paradižnikov in paprike. Nepoškodovane zelene paradižnike, ki v pozni jeseni več ne pordeče, si lahko spravimo na zalogo. In sicer zrežemo 1 kg takih paradižnikov na rezine, prav toliko sladke zelene paprike očistimo zrn in jo zrežemo na rezance; pridenemo še pol kg narezane čebule. Vse skupaj stremo v večjo posodo, zmerno osolimo in pustimo stati pol dne. Nato odcedimo, premešamo, stremo v kozarce in zalijemo z vinskim kisom, v katerem se je pet minut kuhala pičla žlica soli. Povrhu nalijemo za pest visoko stopljenega govejega loja, ki se hitro strdi. To solato pozimi preplaknemo z vodo in zabelimo z oljem.

Kadar se mudi. Nalij na pol kg govedine in četrt kg zvežega svinjskega mesa vode kakor za juho. Kuhaj in dodaj poznejše paradižnikove mezge. Ko je meso dovolj mehko, ga vzemi iz juhe in zakuhaj na njej riž ali rezance; razreži meso, prideni ga zakuhanemu rižu in daj na mizo.

Bosanski lonec. Pripravi pol kg nekoliko masne govedine, pol kg sveže svinjine, oboje zrezano na kocke; dalje malo glavo zelja, srednjo glavo ohrovtá, 50 dkg zelene paprike, očejene in zrezane na rezance, prav toliko paradižnika in par strokov česna. Dovolj velik lonec obloži z listi ohrovtá, potem nalagaj vrsto mesa in vrsto zelenjave, ki naj bo vsa zrezana na široke rezance; soli sproti in opopráj ter devaj vmes drobno stlačen česen. Ko si vso pripravljeno količino porabila, polij povrhu 4 decilitre rumenega, ne presladkega vina. Zaveži lonec s pergamentnim papirjem in pokrij še s pokrovko. Postavi



Naš pravi domači izdelek!"

lonec najprej na hud ogenj, da zavre, potem postavi v peč ali pečico, da se jed počasi pari 2 in pol ure, tedaj je gotova.

Holandski lonec. Zreži na kosce $\frac{1}{4}$ kg govedine, $\frac{1}{4}$ kg svinjine in $\frac{1}{4}$ kg koštrunovine od rebere. Različno zelenjavo, ki jo imaš na razpologo, n. pr. zelje, ohrovt, karfiolo, kolerabo, 2 korenini luka, 2 čebuli, korenino zelene, peso, fižol v stročju, zeleno papriko, paradižnike i. dr. zreži na kratke rezance oz. na majhne kosce. V globokem loncu zarumeni na žlici masti čebulo in zrezane korenine, dodaj v posameznih vrstah meso in zelenjavo, osoli, začini s kimljem in poprom. Postavi na štedilnik oz. v peč ali pečico, da se počasi pari. Ko je meso že skoraj mehko, dodaj še kake štiri olupljene, na kosce zrezane krompirje, dolij vode ali juhe, da bo jed pokrita in kuhaj počasi. V eni uri je gotovo.

Koroški zrezki. Skuhaj v slani vodi pol svinjskih pljuč in $\frac{1}{4}$ kg očejene svinjske glave. Odloči od kosti in zmelj oboje v stroju za meso. Posebej pari 15 dkg riža s $\frac{1}{4}$ litra vode, malo presnega masla in potrebne soli. Ko je riž mehak, ga prideni zmletemu mesu, začini s sesekljanim peteršiljem, majaronovimi plevcami, poprom in drugim dišavjem po okusu. Dodaj končno še celo jajce in nekoliko kruhovih drobtin ter dobro premešaj. Pripravi svinjsko pečico, zrezano na pravokotnike; položi na vsak pravokotnik približno 2 polni žlici pripravljene sekanice, zavij, da dobiš podolgovate in zaokrožene zrezke, ki jih na razbeljeni masti rumeno

opeci, kar naj traja približno četrť ure. Koroške zrezke daj s kislim zeljem ali z repo na mizo.

Pečenka od srne. Meso mladih srn ne devamo v kvaso ali v razsol. Prirejamo ga lahko na druge načine. Ako hočemo meso pečti, ga nasolimo, pokapamo z limonovim sokom ter ga obložimo z rezinami slanina, nato ga povijemo z nitjo, da se slanina oprime mesa. Tako prirejeni kos zavijemo v pergamentni papir, ki je dobro namazan s presnim maslom. Peče naj se ob srednji vročini v pečici. Četrť ure, preden neseš pečenko na mizo, jo razvijemo, odstranimo pergamentni papir in postavimo pekač v pečico, da se slanina zarumeni. Meso narežemo na rezine, polijemo ga s sokom in ga serviramo s solato in brusnično omako ali z jabolčno čežano.

Rekonvalescentom in na prebavih bolnih predpisujejo tu- in inozemski zdravniki lahko hrano. Taka hrana, ki je lahko prebavna in pri tem zelo redilna so „Jajnine“ (makaroni, spageti in juhinne zakuhe) naše domače tovarne „Pekate“.

Sunkova rulada. Razbeli 4 dkg presnega masla in stresi nanj 4 dkg moke; ko se blede zarumeni, prilivaj polagoma $\frac{1}{4}$ l mrzlega mleka, mešaj, da zavre, nakar odstavi, da se shladi. Nato umešaj 8 dkg presnega masla, dodeni 20 dkg drobno sesekljanega prekajene svinjine in po žlicah počasi še shlajeno mlečno omako ter začini s soljo, belim poprom, muškatovim oreškom in dvema žlicama konjaka. Medtem stepi v trd sneg štiri beljake, pridejni mu prav malo soli, pičlo nožovo konico sladkorja, žličko sesekljanega zelenega peteršilja, pozneje še štiri rumenjake in narahlo 10 dkg moke. Položi polo namazanega papirja na pekač, pomaži za mezinec debelo pripravljeno zmes v obliki pravokotnika na papir in postavi pekač v pečico, ki mora biti prav vroča. Peči se sme kvečjemu 8 minut. Pečeni biskvit vrzni še popolnoma vroč na polo papirja, posipano z moko, odstrani papir, na katerem se je biskvit pekel, zvij ga v rulado, ki jo zavij v polo, ležečo pod biskvitom. Obračaj se urno, ker se da le topel biskvit lepo zviti. Šele ko je rulada popolnoma ohlajena, jo nanovo razvij, nadevaj jo s pripravljeno mešanico in jo zopet končno-veljavno zvij. Namaži precej na debelo z nadevom tudi vse vnanje strani rulade in jo povaljaj v drobno sesekljanih beljaki; povrhu pa posipaj tudi fino sesekljane zelenega peteršilja. Ko se tako prirejena sunkova rulada na ledu strdi, jo z ostrim nožem nareži na tanke rezine, ki jih zloži na podolgovat krožnik in jih garniraj z aspikom.

Sirovi kolački. Zgneti v testo 12 dkg presnega masla, 5 dkg sladkorja, 6 dkg zdrobljenih orehov, 14 dkg moke, 2 rumenjaka in žlico smetane. Počiva naj pol ure, potem ga razvaljaj za nožev rob de-

belo in izreži z modelčkom kolačke, ki jih na pekaču rumeno speci. Namaži jih s sledečim nadevom precej na debelo in stisni po dva in dva skupaj: Zdrobi $\frac{1}{4}$ kg dobrega kravjega sira, primešaj 1 rumenjak, 10 dkg sladkorja, 2 žlici smetane, nekoliko nastrganega limonovega olupka, 5 dkg olupljenih zdrobljenih mandljev in sneg beljaka.

Sir z jabolki. Raztepi dva rumenjaka z dvema žlicama sladkorja, primešaj pol kilograma zdrobljenega kravjega sira, dve do tri žlice kruhovih drobtin, žlico smetane, malo soli, plitek krožnik dobrih, ne prekislih olupljenih jabolč, zrezanih na listke in nekoliko oslajenih, nastrganih limonovih olupkov po okusu, polovico pecivnega praška in sneg dveh beljakov. Deni v namazano, z drobtinami posipano kozo in peci v pečici eno uro.

Poraba sira, domačega namreč, je v naši kuhinji vse premajhna. Izvrsten „lip-tavec“ si lahko napravimo doma, ako zmešamo $\frac{1}{4}$ kg pretlačene kravjega sira, ki pa ne sme biti kisel, 2 dkg drobno nastrgane čebule in 1 rumenjak, 6 dkg presnega masla, pol žlice finega namiznega olja, pol žlice gorčice, soli, sladke paprike, sesekljanega kimpja, drobno zrezanega zelenega peteršilja, drobnjaka in nekaj kapljic limonovega soka. Da je pikantno, lahko primešamo še ocejeno sesekljano in pretlačeno sardelo in pol žlice sesekljanih kapar. — Nastrgan bolnijski ali vrhniški sir izdatno izboljša prav mnoge jedi. Da ga uporabljamo pri rižotu, makaronih in raznih drugih testeninah, je znano. Toda razmotamo ga tudi v juhah, primešamo sočivju in zelenjavam. Karfi-jola, zeleni grah, fižol v stročju, vse to kuhano v slani vodi, ocejeno posipamo s sirom in drobtinami ter zabeljeno s presnim maslom, pridobi mnogo na finem okusu in redilnosti. — Dobre gorke kruhke pripravimo, ako jih namažemo s presnim maslom in jih na debelo posipamo z domačim sirom. Zložimo jih na pekač in jih postavimo za toliko časa v toplo pečico, da se sir začne topiti. Nato kruhke takoj serviramo.

Dodatek mleka. Marsikatero juho izboljša izdatno, marsikatero prikuho ali omako napravi redilnejšo in okusnejšo, ako primešajo zajemalko ali dve mleka. Špinaca, vse vrste repe, ohrovt, rumena in nadzemljiska koleraba, celo zelena in hren sta boljša, ako jima primešamo malo mleka. Povsod tam, kjer se dobro poda kislá smetana, je na mestu tudi mleko. Seve, govejim juhám navadno ne privedlje-mo mleka. Posebno primerno je mleko pri otroški in bolniški hrani.

Koščke mesa, ki jih hočemo ocvreti, povaljajmo v moki, jajcu in drobtinah šele neposredno pred cvrenjem. Ako ga pripravimo že več ur prej, poskrbajmo drob-tine sok iz mesa, pa se pri cvrenju rado odloči z mesa.

Praktična navodila

Dalije ali georgine, kakor smo jih svoj čas imenovali, treba po prvi večji slani porezati nekaj centimetrov nad zemljo in gomolje izkopati; pri tem je paziti, da jih ne ranimo. Na vsak grm prileže eno tablico z imenom dotične dalije, pripomnimo tudi barvo, da jih naslednjega leta na vrtu zopet lahko pravilno razvrstimo. Vse gomolje odrešemo prsti, kolikor se za enkrat da, prenesemo jih na suh prostor in jih zložimo po policah drugega ob drugem; nekaj dni naj bodo rastline obrnjene navzdol, da voda iz njih odteče. Nato ponovno previdno odrešemo prst in zložimo gomolje dalij na police v prostor, kjer ne zmrzuje, a tudi ni preveč toplo. V vlažnih shrambah dalije rada napade plesen, ki jih uniči. Dobro je, da zložimo dalije v smrekovo žaganje ali v šotni zdrob. Zlasti primerno je smrekovo žaganje, ki vsebuje smolo, a smola preprečuje plesen. Žaganje mora v zabojih od vseh strani obdajati gomolje. Bukova in hrastova žagovina ni uporabna zaradi čreslovine, ki je za gomolje strupena. Še neznatno nagnite gomolje rešimo včasih, ako nagnita mesta potresemo z zdrobljenim lesnim ogljem.

Sobne in balkonske cvetice so, kakor rastline v naravi, potrebne zimskega počitka; pooletni bujni rasti, po cvetenju jim privoščimo par mesecev miru. Brez zimskega počitka nobena rastlina dobro ne uspeva. Pelargonije, fuksije, begonije, hortenzije, heliotrop, ki so nas v poletju razveseljevale z živim cvetjem, postavimo v hladno, a ne ledeno mrzlo sobo ali klet, ki ne sme biti temna. Zalivamo jih počilo. — Gomolje dalij, gladijol (mečkov), kan, begonij smo osušili in razvrstili v kleti po policah. Hijacinte, tulipane, lilije, žefrane in druge čebulnice smo pa že posadili v prelopatano, s preležanim gnojem pomešano zemljo, da nam bo njih cvetje v zgodnji pomladi v veselje. — Palme, praproti in podobne sobne rastline naj takisto počivajo; potrebujejo malo toplote in malo vode. Ko se bodo začeli dnevi daljšati in bodo silili topli solčni žarki v sobe, tedaj pospešimo zalivanje in dodamo rastlinam novih hranilnih snovi.

Ovenelo zelenje zopet osveži, ako ga postavimo za nekaj ur v vodo, v katero smo dejali olupke limone.

Betonska tla na balkonih in terasah so pripravna in razmeroma tudi niso preveč draga. Toda imajo neprijetno svojstvo, da jih prav za prav ne moremo nikoli do čiste pomesti. Vedno ostaja na betonskih tleh fin siv prah, ki ga nosimo na podplatih v sobe. Temu zlu lahko odpopomoremo na sledeči način: Zmešaj 4 dele vode in 1 del vodenega stekla (Wasserglas), ki ga dobiš v drogeriji. Pomakaj omelo v to tekočino in pomaži z njo betonska tla enakomerno. Ko se dobro posuši, namaži

iznova, toda drugič vzemi bolj razredčeno tekočino, namreč 3 dele vode in 1 del vodenega stekla. Tako pripravljena plast ne veže samo prahu, marveč je nepordirna, da voda ne more v morebitne luknjice v betonu. Celo oljnata barva se je prav dobro drži.

Pranje kožnatih predpostelnikov. Najprej kožo nاربة dobro stepaj; nato jo strepaj, da spraviš prah in nesnago iz nje, naposled jo še temeljito skrtaj. Nato usnjeno stran — torej robe — namaži z namiznim oljem ali z glicerinom, kar je še boljše. Kožo pritrdi z malimi žeblički na desko na vseh štirih straneh, pa še vmes. Dlaka mora biti obrnjena navzgor. Desko s kožo postavimo poševno za par ur na dvorišče ali v pralnico. Medtem raztopimo milni prah (Seifenpulver) v gorki vodi in to tekočino dobro segrejemo. Na 2 litra vode vzemi 1 žlico milnega prahu. S to raztopino krtačimo s pomočjo trde krtače v smeri kakor leži dlaka. Ako postane raztopina preveč umazana, jo moramo premenjati. Pozneje izpiramo še z mrzlo mehko vodo, najbolje z deževnico. Oboje poplavljamo tako dolgo, da ostane voda popolnoma čista, nakar osušimo s platnenimi krpami in pustimo na deski, da se posuši. Sušiti pa ne smemo na soncu niti ne pri peči ali štedilniku, ker sicer koža otrdi. Od časa do časa med sušenjem s prsti naravnavamo dlako kakor da bi česali. Ko je predpostelnik že skoraj suh, razčesemo dlako z redkim kovinastim glavnikom.

Ni vse staro slabo, kakor tudi ni vse novo dobro! Dokazno pa je, da je bil stari način pranja, t. j. poraba luga iz bukovnega pepela za namakanje, za pranje pa Zlatorog-ovo milo boljše kakor pa sedanje pranje z različnimi pralnimi praškami. Luga iz bukovnega pepela in Zlatorog-ovo milo ne moreta škodovati niti najfinejšemu perilu, ker je prvi naravni produkt, drugi pa izdelek najfinejših surovin. Zato zahtevajte pri svojem trgovcu vedno izrecno le Zlatorog-ovo milo!

Jedilna soda služi v kuhinji na mnogo načinov. Ako hočemo, da se meso ali sočivje pri kuhanju hitreje zmehča, pridenemo noževo konico jedilne sode (ogljikokisl natrij). Kdor se boji zelja ali ohrovt, češ da napenja, vеди, da izgubi ohrovt to svojstvo, ako ga operemo v vodi, ki smo ji primešali raztopino ščepca sode. Ako dodamo špinaci, ki se kuha, noževo konico jedilne sode, ohrani špinaca svojo prvotno, lepo zeleno barvo. Znano je tudi, da povzroča jedilna soda vzhajanje testa. Uporabljamo jo zato kakor pecivni prašek, kadar delamo kekse ali kako drugo malo pecivo. Pomniti pa treba, da moramo biti z uporabo sode štedljivi, kajti, prevelika količina bi lahko napravila občutno škodo.

Pol uporabi kuhinjske tehtnice ne puščaj nikoli uteži na tehtnici, ker se sicer mnogo preje pokvari. Ako spravimo uteži takoj na svoje mesto v zaklopnico, nam ostane tehtnica dolgo časa pravilna in zvesta.

Galun za čiščenje črev. Kjer doma koljejo in delajo klobase, imajo mnogo dela in truda z izpiranjem in čiščenjem črev. Pri tem izvrstno služi galun. Ko menimo, da so čreva že temeljito izprana in dovolj čista, primešamo za čreva enega prašiča, zadnji vodi, ki naj bo topla, žlica galuna. Galun stiska sluzne kožice, po njem so čreva trpežnejša, kar je pri polnjenju velike vrednosti.

Madeže od črnega ali rdečega vina izpereš z razgretim limonovim sokom. Prav tako tudi madeže od sadja ali črnila. Ako imaš kislo mleko, pa namakaj madeže v njem, izperi potem v vroči milnici in madeži izginejo.

Škropilnik za perilo. Z razbeljeno, bolj deblo iglo-pletenko napravi v zamašek iz probkotine luknjice kakor pri cedilu. Natakni na primerno steklenico, napolnjeno z vodo in škropilnik je gotov.

Lončena in glinasta posoda je trpežnejša, ako novo pristaviš v vodi, jo počasi segrevaš, da voda zavre. Kuhaj jo nekaj časa, nakar naj se v kropu ohladi.

Barvastega pleskanega kuhinjskega pohištva nikdar ne umivaj z vročo vodo ali celo s sodo, niti ne z ostrim milom. Snaži ga vedno z malo mlačno vodo, kateri si primešala par žlic salmijaka.

Šivalnega stroja ne mažimo z oljem, dokler ga nismo temeljito očistili prahu. Sicer se olje zmeša s prahom in se zamaše in otrde vsi deli stroja. Po končanem šivanju treba pod iglo položiti sukneno krpico in sprožiti zapon.

Pepel od smodk in cigaret je izvrsten za obnavljanje poliranega pohištva. Krog, ki jih puste gorke sklade na poliranih mizah, otri z mešanico smodkinega pepela in petroleja in lise hitro izginejo.

Ponošene rokavice iz irhovine nam izvrstno služijo za čiščenje srebrnih predmetov, ker so mehke in se po njih srebro lepo svetli.

Žepne ure ne polagaj na mrzlo marmornato ploščo nočne omarice ali umivalnika. Od mrzlega marmorja se ura hitro pokvari. Najbolje je, da ura visi.

Od sveč ne kaplja, ako jih položimo pred uporabo za nekaj ur v slano vodo. Zadošča žlica soli na liter vode. Sveče se hitro osuše in gore, ne da bi kapljalo od njih.

Steklen zamašek, ki se je oprijel vratu steklenice, odločiš, ako vliješ med rob zamaška in vratu segreto olje. Ako je steklenica prazna, jo vtakni v vratom navzdol do polovice v vročo milnico.

Polže in stonoge v kleti ali shrambi pokončaš, ako jim nastaviš nastrganega korenja, kateremu primešaš nekoliko fosfora, po čemer mrčes pogine. Kdor

ima kokoši, pa je dobro, da polovi polže kokošim za pičo. To naj napravi na sledeči način: V klet nastavi liste solate in zelja; okrog pa natrosi nekoliko otrobov. Otrobi se oprimejo polžev, kar jih ovira pri gibanju; tako jih lahko pobereš in potreseš kokošim.

Zrak v sobi izboljšaš, dim tobaka preženeš, ako vliješ v kovinasto posodico kplinske vode in jo užgeš.

Pečatni vosek je precej težko spraviti iz volnenih tkanin. Ko odstraniš otdrli vosek, navadno ostane pod njim rdeč madež, ki se prav trdovratno drži tkanine. Priprosto in ceneno sredstvo ti pomore iz zadrege. Omoči pečatni vosek na obleki s špiritom, da se vosek zmehta, potem ga odloči s topim nožem.

Pri zabijanju žebelj v les se čestokrat zgodi, da se žebelj zakrivi in potem noče v les. Da se temu izogneš, segrej žebelj v žerjavici ali na plinu in vročega oprezno zabij v les.

Ko navijamo stenske ure, pazimo, da pri navijanju z drugo roko pridržujemo uteži, sicer se hitro pokvari kolesce, s katerega se odvija vrstica z utežmi.

Ali že veš?

Da rano, ki jo je povzročila čebela, osa ali kak mrčes, hitro namažimo s salmijakovim cvetom?

Da je angina prav resna bolezen, ki je ne smemo zanemarjati.

Da naj človek z mrzlico ne hodi okrog, marveč naj leže v postelj ali naj vsaj mirno sedi v naslonjaču v enakomerni toploti?

Da vsebuje ribje olje, ki ga dobivajo iz jeter gotovih rib, velikansko množino A in B vitaminov?

Da utone več ljudi v čaši kakor v morju?

Da se ohrani sir dalje časa, ako ga zavijaš v ožeto krpo, ki si jo pomočila v slano vodo?

Da se prekajeno svinjsko meso ohrani dolgo časa sočno, ako namažemo vsak kos s tolčenim beljakom, kateremu smo primešali malo popra? Potem pa obesimo na zračno mesto.

Da vsebujejo jabolka mnogo vitaminov C, zato jih morajo uživati otroci čim več.

Da sta A in B vitamin neobhodno po trebna za otrokovo rast in delujeta zlasti proti škorbutu in angleški bolezn (rahitis)?

Gospodična, ki je z dobrim uspehom dovršila meščansko šolo, išče mesta pri otrocih; opravlja tudi vsa hišna dela. 64

Hišna pomočnica za vsa dela, zna tudi šivati, želi službe v mestu. 65
