



NAŠA GOSPODINJA

GLASILO SLOVENSkih
GOSPODINJ IN DEKLET

Štev. 12.

V Ljubljani, dne 27. decembra 1911.

Leto II.

Gospodinjski tečaj v Stari Loki.

Dne 28. oktobra t. l. je otvoril visoki deželni odbor gospodinjski tečaj v Stari Loki. Udeležilo se ga je 21 kmečkih deklet. Tečaj sta obiskala 22. novembra visokorodna gg. deželni glavar Fran pl. Šuklje in ministerialni tajnik Adolf pl. Pichler. Visokorodna gospoda sta prebila cel dan pri gojenkah, opazovala jih pri delu, prepričala se o njih napredku in zadovoljila se s priprostim obedom v sredini gojenk. 30. novembra obiskala sta tečaj g. deželni odbornik Evgen Lampe in g. zadrudni komisar L. Pogačnik. Tudi č. g. dekan M. Mrak prišel je večkrat pogledat tečaj in se prepričal o napredku. Gojenke so naredile dne 16. novembra izlet v Selca. Tu so si ogledale razne hleve, preiskavalo se je v njih navzočnosti mleko, spoznale so se z gojenkami lanskega selškega tečaja, katere so razvedrile družbo z veselim petjem.

V soboto, 16. decembra, smo končali lepi tečaj. Ako pomislim nazaj na prvi dan in ga primerjam z zadnjim, kolik razloček! Plahi neverjetni pogledi, strah pred strogim redom vzel je gojenkam skoraj ves pogum. Prepričale so se kmalu, da je ravno strogi red, na katerega so se tako lahko privadile, pripomogel k sijajnemu uspehu zadnjega dne. Z občudovanja vredno vnemo vglobile so se tudi v težje predmete. Najbolj veselila in priljubila se jim je kuhinja in šivanje, za katero so porabile vsak prost trenutek. Mnogo se imamo zahvaliti tudi požrtvovalni postrežljivosti dobre Jelovčanove mamic, kateri je bil napredek staroloških deklet tako pri srcu, kakor najskrbnejši materi.

Prišel je zadnji dan; v krasno z zelenjem okinčanih prostorih, vršila se je dopoldne v navzočnosti gostov praktična skušnja. Med obedom izročili sta gojenki Mici Žagar in Mici Hafner v imenu vseh gojenk g. voditeljici in učiteljici krasen šopek in lepo darilo, ter se zahvalile s sledečimi besedami:

Visoki navzoči in blagi dobrotniki! Blagi škof gospod Anton Martin Slomšek je nekdaž rekel: »Dajte nam dobrih gospodinj in dober bode svet!« Da uresničite spoznano resnico, ste se vesploščovani gospodje in gospice združili, da vzgojujete v naši domovini vrle gospodinje. Tudi naša fara je dosejala to srečo in me smo preživlele dva lepa meseca, ki se lahko prištevata k najlepšim našega življenja. Koliko koristnega smo se tu naučile vsaki dan! Da, nabrале smo si v tem času lepih zmožnosti in spretnosti, ki nam bodo jasnila delavno življenje. Dolžnost vsacega človeka je, da spoštuje vrle može in žene, kateri v važnem svojem poklicu neutrudljivo delajo za splošno korist in blagostanje. To dolžnost čutimo v sebi tudi me verne hčerke domovine naše. Da, dobro se zavedamo, kaj smo prejele in komu se imamo zahvaliti za dobroto preteklih dni. Dovolite torej, da Vam izrečem v imenu nas, ki smo se udeležile lepega, koristnega tečaja in v imenu domovine v zahvalo svojo skromno besedo. Največja zahvala gre pač Vam, preč. gospod dekan, ki ste nam to dobroto blagohotno naklonili. Pristrčna zahvala tudi Vam vsem drugim blagorodnim gospodom, ki ste se trudili za naobrazjenje nas deklet; prav posebno zahvalo sprejmite zlasti še Vi, velečenjena g. voditeljica in vse velečenjeno učiteljstvo, ki ste nas učili s toliko potprežljivostjo in izvenredno spretnostjo. Vi

ste nam pokazali pot, kako naj izpolnujemo lepo, blago nalogo svojega spola, da delujemo v tistem domačem krogu z neutrudljivo pridnostjo v svoj in v blagor drugih. Lepša zahvala kot slabe besede bodi torej ta: Biti hočemo verne, vrle, delavne slovenske gospodinje! Truditi se hočemo, da izpolnimo besede Slomškove! V to nam pomoz Bog, kateri bodi blagim našim dobrotnikom plačnik!

Gospod dekan je izročil gojenkam spričevala in jih v vzpodbudnih besedah opomnil na dolžnosti prave, poštene, bogaboječe gospodinje.

Drugi dan so imele gojenke skupno sveto mašo in sveto obhajilo. Še enkrat so se zbrale po zajutruku v šolskih prostorih, kjer so našle za dobo dveh mesecev drugi dom in se potem razšle s pristrčnim slovesom. Bog daj, da bi ostale vedno poštene, verne in dobre gospodinje!

Kuhinja

Starokopitnica. Dober dan, soseda! Kod pa hodite? Kaj ste že nehali kuhinje popravljati? Ali še zmerom torte pečete? Kaj pa vaš mož, ali še zmerom zvečer doma sedi za pečjo, ki mu vi take dobre reči kuhate?

Novojednica. Nič se ne norčujte, Kopitnica! Nisem še nehala kuhinj popravljati, ampak jih bom šele začela. Zdaj smo veliko delo postorili, časa je nekaj več, in zdaj bom začela obiskovati svoje sorodnike, ki jih imam toliko, in bom opazovala, kaj kuhajo, ter bom vse to zapisala v »Našo Gospodinjo«.

Starokopitnica. Tako? Obiske boste začeli delati? No, le p ipravite se, gotovo vas bodo gospodinjje z burklijani nagnale, ker nihče ne vidi rad, da bi mu kdo v lonec gledal.

Novojednica. Ne bodo me ne! Z veseljem mi bodo pokazale, kaj znajo. Vidite, pretečen teden sem bila pri svoji sestrični. Pa sem se že spet ne-taj naučila. Videla sem, kako zdaj za Božič kar sama doma peče sladkarije, piškotke i. dr., ceneje je in bolj zdravo. Začudila sem se tudi, kakšno dobro juho zna iz kislega mleka narediti. Pokusiti mi je dala tudi koruzni močnik s smetano. Berite, pa boste znali tudi vi!

Starokopitnica. Nak! Jaz že ne!

Vsukanec v goveji juhi (močnik).

Deni v skledo četrt litra moke, v s edo napravi jamico. V to jamico ubij eno jajce, dobro ga stepi in zmešaj z moko najprej z vilicami in potem še z roko, nato pa testo med dlanima dobro vsukaj. Zakuhaj ga v dveh litrih goveje juhe, ki jo med vrenjem večkrat premešaj. (Kuha se 15 minut.)

Krompir s kislim zeljem. Skuhaj kislo zelje, posebej tudi olupljen krompir; ko je oboje kuhano, krompir zmečkaj in ga prideni zelju; jed zabeli s slanino ali drugo maščobo.

Koruzni močnik s smetano. Zavri v loncu $1\frac{3}{4}$ litra vode ter jo osoli. Ko je zavrela, vsuj vanjo četrt litra koruzne moke, ki jo kuhaj počasi 10 do 12 minut. Nato stresi kuhani močnik v skledo in mu napravi, ko se je nekoliko zgostil, z žlico po površju jamice. Sedaj pa deni v ponev četrt litra dobre kisle smetane, jo kuhaj 5 minut, nekoliko osoli ter končno zlij na močnik.

Kisla mlečna juha. V loncu razmotaj in zmešaj tri četrt litra kislega mleka, eno osminko litra pšenične moke, malo kumne in soli ter polovico litra kropa. To godljo pristavi k ognju, še pomešaj in vri 7 minut, potem pa jo zlij v skledo na zrezane kosce starega črnega kruha.

Fižol z rižem. Namочи zvečer $\frac{1}{4}$ litra fižola. Drugi dan fižol zavri in ko zavre, ga odcedi. Zalij ga na novo z enim in pol litrom gorke vode, osoli ga in kuhaj ga skoro do mehkega, prideni mu eno osminko opranega riža, en lovorjev list in kuhaj vse skupaj še četrt ure, nato mu prideni eno veliko žlico prežganja, katerega razredči z dvema žlicama vode, ko še par minut vre, mu prilij kisa po okusu.

Ohrovtovo brstje. Osnaži ohrovtovo brstje, skuhaj ga v slanem kropu in kuhano odcedi. Če je kuhanega brstja pol litra, razbeli dve žlici dobrega olja, prideni pol žlice moke in mešaj; ko se nekoliko zarumeni, prideni strok zrezanega česna in peteršilja, to še malo zarumeni, potem pa prideni brstje in ščep popra. Ko se je brstje par minut pražilo, mu prilij 5 do 7 žlic juhe ali krompirjevke, v kateri naj še enkrat prevre. Nato ga pa stresi v skledo in postavi za prikuho na mizo. (Ohrov-

tovo brstje je navadno kuhano v pol uri.)

Ohrovtovo brstje s surovim maslom. Osnaži ohrovtovo brstje ter ga skuhaj v slani vodi, kuhanega odcedi, razbeli za pol litra kuhanega brstja jajčno velikost surovega masla, prideni brstje, ščep popra in praži še par minut. Daj ga h pečenki zraven praženega riža.

Ocvrt ohrovt. Kuhaj pol ure v slani vodi majhno trdo ohrovtovo glavico, deni jo na rešeto, da se odteče, zreži jo na 4 dele, povaljaj kose v moki, v raztepenem jajcu in v drobtinah ter ocvri na masti. Daj ga na mizo za prikuho ali kot postno jed z zabeljenim krompirjem, ali s krompirjem v prežganju.

Oprezna repa z moko. Olupi debelo repo, skrhljaj jo, deni v lonec, zalij z vodo, da čez repo stoji in osoli. Ko je kuhana, deni ji na sredo dve pesti pšenične moke, to kuhaj še 10 minut, nato odlij repnico in repo z moko dobro zmešaj, prilivaj po malem repnico nazaj, da ne bo pregosto in ne pre edko, zabeli s zaseko, slanino, ceres ali drugo maščobo.

Krompir z gorčico (ženofom). Vmešaj malo gorčice z oljem in kisom in zlij jo na kuhan na zrezke zrezan krompir, osoli in premešaj. Daj ga na mizo k pečenki.

Koruzna po'enta z jajčnim podmetom. Napravi koruzno polento kakor jo je že »Naša gospodinja« opisala v št. 3 t. l. Zreži jo na kose ter jo naloži v okroglo bolj plitvo skledo, polij jo s 6 dkg razgretega surovega masla in deni za 10 minut v pečico. Med tem napravi sledeči jajčni podmet: zmešaj 2 jajci, 4 žlice mrzlega mleka in malo osoli. To zlij v ponev, ki si v njej razgrela 2 dkg surovega masla ali masti in mešaj z leseno žlico ali vilicami, da se nekoliko strdi in je še mehak. Ta podmet stresi čez polento bolj v sredo in daj takoj na mizo za samostojno ali jajčno jed.

Žemljev pečnjak. Zreži dve veliki ali štiri male en dan stare žemlje na male kocke ter jih polij s četrt litrom mleka, v katerem razmotaj 2 rumenjaka in par zrn soli. Iz beljakov napravi sneg, prideni ga žemljam, potem tudi žlico rozin, ščep cimeta in kavino žličico sladkorja. Ko se žemlje napoje, jih narahlo premešaj in stresi v plitvo ponev, v kateri si razgrela 4 dkg surovega masla ali masti. Deni ga v pečico, da se na obeh straneh lepo rumeno zapeče. Potem ga zdrobi z vilicami ali lopatico, deni še par minut v pečico in stresi na krožnik, potresi ga s sladkorjem. Zraven daj dušenih jabolk ali kakega drugega kuhanega sadja. (Tudi na ognjišču ga lahko spečeš, obrniti ga moraš z lopatico, da se zapeče na obeh straneh.)

Škofov kruh. Stepaj v kotliču s šibico na gorkem dve jajci in 7 dkg sladkorja, ko se nekoliko segreje in zgosti, še na hladnem, da se shladi ter dodaj še 7 dkg moke, 2 dkg zrezanih lešnikov, 2 dkg rozin, 2 dkg vamprljev in

malo drobno zrezane limonine lupine in citronata. Vse na rahlo premešaj, deni v malo podolgasto pekačo (model) in peci v pečici 15 do 20 minut. Pečenega zreži na prst debele kose.

Svinjska pečenka s kožo (pršut). Kos svinjskega mesa s kožo prekuhaj v vodi, v katero deni strok česna, kumne, vejico majerona in par zrn popra. Ko je koža že nekoliko mehka, vzemi meso iz juhe, kožo razreži navskrižem, meso nasoli, potresi malo s stolčnim poprom, polij z vročo mastjo in speci. Ko se peče, pečenko polij z njenim sokom, ki mu prideni par žlic juhe. Na mizo jo daj s kislim zeljem.

Svinjsko meso z ze'jem. Deni v kozo žlico masti, pol kilograma na kocke narezanega svinjskega mesa, pol srednje debele zrezane čebulje in žlico vode, to duši in ko je že skoro mehko prideni ščep popra, soli in 1 liter kuhanega kislega zelja. Ko vse skupaj še nekaj minut v e, daj v skledo, obloži s kuhanimi krompirjevimi krlji in daj na mizo.

Zabejena karfijola. Karfijoli poreži listje in spodaj deblo, da ostane lepo cela. Položi jo potem v globoko kozo, kakor da bi rastla, osoli jo in kuhaj do mehkega 15 do 20 minut. Kuhano vzemi z lopatico iz kože, položi jo na krožnik, potresi z drobtinami in zabeli z razbeljenim surovim maslom.

Kostanjeva torta. Mešaj pol ure 21 dkg sladkorja s 5 rumenjaki, prideni polagoma 21 dkg kuhanega olupljenega in skozi sito pretlačenega kostanja, 7 dkg drobno zrezanih lešnikov ali mandeljev, drobno zrezane limonine lupine, malo cimeta in stolčene vanilje, to vse na rahlo zmešaj ter deni zmes v pomazan in z moko potresen obod za torte. Pecni jo v srednje vroči pečici 1 uro. Pečeno stresi na krožnik ter jo p evleci z rumovim ledom. Ali jo potresi s sladkorjem ali z nastrgano čokolado, ali jej obloži površje s spenjeno smetano v podobi stolpčiča.

Spenjena smetana. Četrt litra sladke goste smetane deni v globoko skledico na hladno in jo stepaj s šibico toliko časa, da se zgosti, prideni ji 6 dkg stolčnega vaniljevega sladkorja.

Rumov led. Mešaj na gorkem 15 do 20 minut 2 žlici gorke vode in eno žlico ruma z 10 dkg sladkorja, ko se nekoliko segreje in zgosti, se polije čez torto, ob kraju led popravlja z nožem, da je povsod enako namazana. Posuši jo na zraku.

Pecivo k čaju I. Zneti na deski testo iz četrt kg moke, 3 dkg surovega masla, 2 žlici kisle smetane, 1 jajca, 2 in pol grama (četrt dkg) jedilne sode (Speisesoda), 18 dkg sladkorja ter malo stolčene vanilje in limonine lupine. Nato ga zvaljaj pol mezinca na debelo in zreži z modelčki na razne oblike, katere speci v precej vroči pečici.

Pecivo k čaju II. Deni v lonec eno osminko litra mleka, 16 dkg z vaniljo stolčnega sladkorja, par zrn soli, 6 dkg surovega masla, 1 dkg strte jele-

nove soli. (Jelenova sol se dobi v lekarnah in se mora z lesom streti.) Ko se to nekoliko segreje, zamesi na deski s polovico kg moke. Dobro zgnetenno razvaljaj testo pol mezinca na debelo in zreži z modelčki različne oblike. Deni jih na pomazano z moko potreseno pekačo (pleh) in peci v hudi pečici le malo časa, da se zarumene.



Hrana.

Krompir v gospodinjstvu.

V 16. stoletju vpeljali so krompir iz Amerike na Špansko in od tu v 17. stoletju polagoma v sosednje dežele. Dolgo se ni mogel udomaćiti, izpodrivali so ga razni predsodki. Šele lakota v srednji Evropi leta 1775. odprla mu je na stežaj vrata. Ko so spoznali ljudje, na kako raznovrsten način se lahko pripravlja krompir, postal je kot narodna jed velicega pomena. Ljudje so ga vživali po večkrat na dan in niso se ga p eobjedli.

Krompir sestoji iz 2½% beljakovine, ¼% maščobe, 20% ogljikovih vodikov, 1% vlaknine, 1¼% raznih soli in 75% vode. Ako pomislimo, da želodec nekatera jedila, ki jih pripravimo iz krompirja, le deloma prebavi, lahko vidimo, da redilna vrednost krompirja ni posebno velika. Človek porabi na dan približno 118 g beljakovine, 56 g maščobe in 500 g škroba. Ako bi hotel živeti le o krompirju, zavžiti bi ga moral toliko množino, da bi je želodec premagovati ne mogel. Ker vsebuje le malo beljakovine, ga radi jemo k mesu in ribam.

Skoraj vse redilne snovi krompirja se porabijo, ako ga kuhamo v oblicah. Olupljen krompir zgubi mnogo beljakovine. Kakor škrob v žitu, tako je tudi škrob v krompirju obdan z staničjem. Pri kuhanju razpočijo stanične mrenice in iz celic se vsuje škrob, ako krompir ko je kuhan še zmešamo, postane lahko prebavljiv.

Vnanja plast krompirja je lupina, ki obstoji večinoma iz mrenastega staničja, pod lupino se nahaja večji del beljakovine, ako krompir debelo olupimo, vržemo najboljšo redilno snov prašičem, v smeti ali na ogenj. V lupini so jamice, takozvane oči; dokler se v jamicah ne vidi kal, krompir ni zrel. Nezrel krompir škoduje prebavilom. Zgodnji krompir vsebuje mnogo več vode in manj škroba, zato ga predrago plačujemo, akoravno je okusen.

Pozimi zmrzne krompir v premrzlih kletih in postane sladak, škrob se je spremenil v sladkor. Mraz razširi vodo v krompirju tako, da počijo stanične mrenice. Ko se otaja, je vel, in ako ga prerežemo se cedi voda iz njega, treba ga je hitro porabiti, drugače segniže.

Pomladí začne krompir kaliti, najprej tisti, ki ima tanjšo lupino. Pri kalenju se škrob spremeni deloma v strupeni solanin, ki se nahaja posebno

v jamicah, kjer kali in v kalih samih. Pri lupljenju tacega krompirja se morajo kali globoko izrezati. Da krompir prehitro ne kali, moramo skrbeti, da porabimo najprej krompir s tanjšo lupino in onega z debelejšo prihranimo za pomlad.



Naše stanovanje.

Podlaga družinski sreči je udobno in zdravo stanovanje. Prijetnega čustva zadovoljnosti nam ne morejo vzbuditi ozki, temni, umazani in nemirni prostori. Nezadovoljnost podi moža od doma, da išče pozabe in utehe po krčmah in družih zabavnih lokalih, ker je doma ne najde.

Stanovanje spada torej k stvari, pri kateri je štedljivost najmanj na mestu. Žalibog je, posebno v mestih, veliko revnih ljudi, ki jim sredstva ne dopuščajo človeka vrednih prostorov in ki morajo biti hvaležni, da so pod streho, če je ista še tako pomanjkljiva.

Prostori morajo biti suhi in svetli. V sobi, kjer se dela in prebiva čez dan, ni zdravo spati. Žalibog se v najboljših hišah dostikrat zgodi, da se odločijo najlepši in najsvetlejši prostori za salone in sprejemne sobe, ki se razkazujejo tujim ljudem, med tem pa se stiskajo domači v najslabših in najmanj zračnih spalnicah. Tudi poslom naj se privoščijo po napornem dnevnem delu prijazen in zračen kotichek za nočni počitek, ne pa najgrše in najtemnejše luknje, kar je žalibog dandanes v navadi pri marsikateri gospodnji. Temna in vlažna stanovanja so zdravju neizmerno škodljiva, osobito pa otrokom, ki si v tacihih prostorih v svoji nežni mladosti nakopljejo škrofelne in druge težke bolezni, katere so jim osodne za celo življenje.

Podstrešna stanovanja v visokih mestnih hišah so radi tankih sten poleti zelo vroča, pozimi pa silno mraza. V tacihih prostorih je umrljivost največja, posebno pri otrocih. Tla po sobah morajo biti gladka, odprtine med deskami postanejo lahko nevarne, v njih se nabira prah in druge nečednosti, ki provzročajo nezdrav in neprijeten duh in so prava gnezda raznih bakterij in bacilov.

Novo zidane hiše so navadno vlažne, akoravno se vlaga na prvi pogled ne vidi. Taka stanovanja je treba pozimi dobro kuriti in zračiti, najbolje je, ako se naredi za nekaj minut preprih, potem pa zopet zapre okna in vrata in to večkrat ponavlja. Stenska vlaga se združi s sobnim zrakom in izgubi pri preprihu. Vlažne so tudi sobe poleg kuhinje, ker uhaja sopara vanje, ravnotako majhni prostori, kjer prebiva in govori veliko ljudi.

Jedilna shramba ne sme manjkati v hiši. Zanj mora biti odločen zračen in hladen prostor. Poleg nje je zelo

pripravno imeti kuhinjo, ki naj istotako leži na severni strani in bodi ponos vsake gospodnje.

Stanovanje se mora razkužiti, ako kdo v njem oboli za nalezljivo boleznijo, da se uničijo kali bolezni in ne provzročajo nevarnost. Opreznost v tem slučaju se ne more nikdar dovolj priporočati.

Najnevarnejša so stanovanja, kjer so prebivale jetične stranke in brezvestno je od hišnega gospodarja, ako jih oddaja drugi stranki v najem ne da bi jih poprej razkužil (desinficiral). Vsak najemnik, posebno če ima otroke, naj se dobro informira in pregleda stanovanje in ako poslednje ne odgovarja zdravstvenim ozirom, naj ga nikar ne najame.

Vo'nene rokavice pri pranju kaj rade vskočijo. To nekoliko preprečiš, ako imaš vodo pri izpiranju ravnotako mlačno kakor pri pranju. Predvsem pa pazi, da jih obesi tako, da pridejo prsti navzgor in se voda, ki je pri izzemanju ostala, odteka navzdol in prsti se tako hitro posuše. Ker prste težko pritrdiš na desko, igla lahko pusti rejnata madež, prišij nalačko trak na prste in jih obesi na okno ali kamor hočeš.

Kako se ugasne plamen petroleja ali špirita. Ako si tako nesrečna, da si prevrnila gorečo petrolejko ali špirit, vlij naglo na plamen lonec mleka, izdelaj z gosto debelo ruto (ne volno) in plamen bode takoj ugasnil.

Komur škoduje dolga vožnja po železnici ali po morju, naj položi pred vožnjo ruto v rum ali francovo žganje omočeno na želodec in vožnja bode dobro prestala.

Zoper stenice je zelo dobro sredstvo lizol. Pomaži one dele pohišstva, kjer so se pojavile, parkrat z lizolom in ostudna mrčes bode izginila za vedno. Seveda je treba potem opravo na preprihu dobro prezračiti.

Rjasti madeži iz perila izginejo naglo, ako se omoči madež z vodo, pokapa s citronovim sokom in drži nad soparo močno vrele vode. Tudi izginejo, ako ga pomočiš v vrelo vodo, v kateri si raztopila detelovo sol, seveda moraš dotični del perila hitro izprati.

Narezane limone se obvarujejo dolgo časa plesnobe, ako se narezane dele položi v napol polni kozarček jesiha.

Voščeno platno čistimo najlepše, ako ga zbrišemo z mehko v mlačno vodo omočeno krpo, ko se posuši, kremo nanj nekoliko mleka in zopet zbrišemo s suho krpo, potem se svetli kot novo. Po vroči vodi in če ni dobro zbrisano, postane slepo in se okruši zelo hitro.

Smolna'i madeži se najhitreje odpravijo, ako se obrabijo z rumenjacom in izplaknejo potem z mlačno vodo.

Kako snažiti posodo iz aluminija. Posoda iz aluminija postane sčasoma črna. Osnažiš jo popolnoma, ako jo kuhaš pol do 1 uro v vodi, v kateri si kuhala ostanke jabolk, češpelj in drugega sadja.

Nogavice najboljše opereš, ako jih položiš v vročo (ne vrelo) vodo, če so zelo umazane vlij v vodo žlico salmijaka, pusti jih 10 minut, potem jih ožmi in položi zopet v čisto vročo vodo in tako še enkrat. Brez posebnega pranja postanejo popolnoma čiste, ohranijo barvo in lahko jih obesiš.

Zdravje

Samo četrť urice.

Star pregovor pravi: »Dobro je po obedu počivati, ali 1000 korakov hoditi.«

Vsak bode sam razvidel po svoji lastni naravi, kaj je njemu za razvoj in okrepitev njegovega telesa najbolj potrebno.

Zakaj občuti po obedu naše telo neko utrujenost in zaspanost, katero včasih, posebno o vročem poletnem času komaj premagamo, je razvidno iz sledečih razlogov.

Kakor ima vsak posamezni organ človeškega ali živalskega telesa nalogo izvrševati svoje posebno delo, ravnotako jo ima želodec v prvi vrsti, zato se po vsi pravici imenuje gospodar človeškega in živalskega življenja. Da nam ne opeša ta gospodar, je treba skrbeti za zdravo in dobro pripravljeno hrano in tudi primeren presledek, oziroma počitek za prebavo.

Po vsakem delavnem organu našega telesa je prečka večja množina krvi, ki ob enem druge manj ali nedelavne organe oslabi in tako provzroča utrujenost telesa. Razvidno je torej, da ob času, ko ima naš gospodar želodec največ opravila s prebavo, rabi največ krvi, zato se nam po obedu najbolj toži in smo najbolj utrujeni.

Dela ci v tova nah in drugje imajo eno uro počitka po obedu.

Če orazujemo goved in tudi razne druge živali, vidimo, kako si po svojem naravnem nagonu po krmiljenju počne vsaka svoje ležišče, kjer v miru počiva in prebavi hrano. Duševno in telesno delo po obedu ni zdravo. V prvem slučaju bi zahtevali možgani večjo množino krvi, v drugem slučaju pa delavne mišice, zato bi želodec radi pomanjkanja krvi svoje delo opravil in deloma in provz ocal oslabeledost, iz katere bi se izcimile pozneje razne bolezni.

Za otroke, kakor tudi za duševno preobložene, zlasti nervozne ljudi je kratek počitek po obedu neprecenljive vrednosti.

Debelim, polnokrvnim in na želodcu bolnim ljudem se svetuje, drugo polovico pregovora, 1000 korakov hoje, ali malo gibanja, počitek pa pred obedom. Otroci ne smejo nikdar oblečeni prespati svoj popoldanski spanček, vedno slečeni, ker obleka ovira izhlapovanje telesa, odrašen pa ne v pretesnih oblačilih, ker bi pritisk na že-

lodec preprečil želodčnim sokovom prebavo in izločitev hrane.

Najbolj zdravo je ležati na desni strani, ker na hrbtu pritiska polni in težki želodec na pod njim ležeče krvne cevi, na levi strani pa obteži cela desna polovica telesa srce, kateremu otežuje delovanje.

Naš popoldanski počitek ne sme trajati cele ure, ker bi bil v tem slučaju škodljiv celemu organizmu, ampak če nam je ležeče na našem zdravju, samo četrť urice, ki nas bode gotovo poživila, da se z novimi pokrepčanimi močmi dvignemo veselo na delo.

Kako se malim otrokom priučijo grgranje.

Kako zelo potrebno je, da se naši malčki privadijo že v kolikor mogoče nežnej mladosti, umetnosti grgranja, uvidijo matere navadno šele takrat, ko zro resnosti boleznii svojega ljubljencečka v oko in v obupu vijejo roke za dragoceno njegovo življenje, nad katerim že čuva smrtni angel. Tako težavno, kakor si predstavljajo mlade matere to delo vendar ni, treba je le ljubeznjive vztrajnosti in otročiček bode kmalu pokazal svojo umetnost. Mati se vsede, vzame otoka v naročje, tako da leži vznak in jo gleda, potem mu smehlja z grlom izgovarja rrrrrr tako dolgo, da jo jame posnemati z rrr, nakar mu hipno vlije čajevu žličico vode v usteca, katero grgra z svojim rrrrr in jo slednjič pogoltno, kar mu pa čisto nič ne škoduje. V začetku se bode malček malo davil in nakremžil, če pa razume mamica se lepo smejeti, ga pri dobri volji ohraniti in hvaliti njegovo umetnost, bode mali porednež tudi dobrovoljno zahteval »še enkrat, še enkrat«, tako dolgo, da bode znal. Ko bode svoj rrrrr brez napake grgral, mu mamica ukaže vodo izpljuniti, kar bode tudi naredil, ako mu bode glavico v istem trenutku nagnila, ko bode izgovarjal zadnji rrrrr. Kako vesel bo malček, ko bo videl ljubo mamico, kako je vesela in se smeje njegovi umetnosti, da se bo igraje priučil grgranju, posebno če ga mamica nazanje pohvali in razveseli s kako lepo igračo.

Ob času davice ali druge vratne bolezni pa bode potem malček sam pomagal zdraviti in ljubljeni svoji mami odvzel mnogo skrbi in strahu. Zato naj nožena mati ne zamudi svoje male že v prvem letu rojstva privaditi te velevažne umetnosti.



Praščjereja.

Odbira za plemo.

Plemenske živali, bodisi svinjce, kakor tudi mrjaščki, ki se odločijo za plemo, morajo biti popolnoma zdravi. Bolehne živali niso za plemo. Poleg tega je tudi gledati na drugo potrebno, kakor lepe oblike, ki dajejo plemenskemu praščku spričevalo sposobno-

sti. Navadno se vse lepe lastnosti živali prenese na zarod. Plemenski mrjašček mora biti močno razvit, zadnji del trupla ne sme zaostajati za sprednjim. Ako je mrjašček v zadnjem delu slabše razvit, nam to pove, da ne bo dosti energičen za plemenitev. Glava praščeva ne sme biti premočno razvita, pred obna glava pa mrjasu ne da pravega sijaja. Mrjašček z debelo glavu kaj rad prenese to slabo lastnost na mladiče, posledica tega so težki porodi. Tudi mesarji kaj neradi vidijo pri praščku preveliko glavo, na kateri se drži veliko mesa in tako odjemalca kakor mesarja nekoliko oškoduje. Rilec ne sme biti prek atek in tudi ne predolg in se mora v ravni črti držati čela. Prsa naj bode globoka in široka, kar kaže na močno razvita pljuča, ki dovajajo truplu dosti svežega zraka, da lahko prebavlja. Truplo naj bo kroglo in z zbočenimi rebri in ravnimi hrbtom. Pod zbočenimi rebri so dobro razviti prebavilni organi. Ta lastnost je zelo potrebna, da se po mrjasu prenese na zarod. Ako nam praščki ne prebavijo k mo dobro, se njih reja tako dobro ne poplača, kakor tečaj, ko se vsa pokrmljena krma s popolnim pridom izrabi. Glejmo, da izberemo za plemo mrjasce, ki bodo imeli navedene lastnosti. Plemenske živali morajo biti živahne, nikakor pa hudobne, tudi ta lastnost se prenese. Ako zahtevamo pri mrjaščkih toliko dobrih lastnosti, s tem ni povedano, da pozabimo na svinje, ki jih bomo uporabljali za plemo. Tudi od plemenskih svinj zahtevamo dobre lastnosti, če pomislimo, da svinja, ki dvakrat na leto povrže mladiče, svoje dobre lastnosti prenese na večje število mladičev. Vse drugače bi izgledalo, ako bi svinja na leto povrgla samo enega ali dva praščka. Tako pa jih dobra svinja povrže dvakrat v letu prav lahko dvajset. Ako svinja prenese svoje lastnosti, bodisi dobre ali slabe, na dvaj et pujskov, je to pač velikega pomena za praščje-ejca. Svinje s slabimi lastnostmi se morajo izključiti od plemenitev. Od dobre plemenske svinje se naj zahteva, da izvira iz dobrega gnezda, in sicer zaroda take svinje, katere je zmiraj vse pujske zredila. To se pravi, da svinja ni hudobna, da pujske dobro doji in da ima dosti mleka. Za plemo naj se nikdar ne vzamejo pujski, ki izvirajo od svinje, ki je prvič povrgla, temveč od svinje, ki je v glavu drugič do šestkrat. Nadalje je za plemo vzeti svinjice iz pomladanskega gnezda. Jesenski pujski se iz razumljivih vzrokov ne vzamejo radi za plemo. Gledati je tudi tu na oblike trupla. Pripeti se večkrat, da so tudi pujski od dobrih plemenskih svinj slabi. To lahko povzroči slaba krma, slabi letni časi, prehitra oplemenitev po porodu itd. Vse te različne okoliščine slabo vplivajo na zarod dobre plemenske svinje. Od dobre plemenske svinje se sme zahtevati, da nima pretežke in ne prevelike glave, široka in globoka prsa, dolgo in ravno truplo, širok križ in

primerne noge. Premočne noge se plemenski svinji slabo podajo. Večje število sezcev na vampu kaže dobro mlečno zmožnost, na kar je posebno vedati. Kako čudno, ako svinja stori več pujskov, kot ima sezcev, kakšne vrže ima gospodinja z takimi pujski; vrže jih nerada, napajanje s kravjim mlekom pa povzroča dosti neprilik in navadno tudi brezuspešno. Bolj čudno pa še izgleda, ako ima svinja dosti sezcev, pa nič mleka v vimenu, kar se pripeti le malokaterikrat. Svinja nenamena zboli, ako dobiva slabo in težko prebavljivo krmo.

Izbirati moramo vedno plemenske svinje od takih starejših svinj, katere je redilo rade oplemene in imajo dovolj mleka, ker se p'nese tudi ta dolga lastnost na mladičke. Grajati pa moramo zastarelo navado na Kranjskem, pripustiti svinje samo enkrat prvi pujski so najslabši, v drugo, ko morala svinja skotiti najboljše pujske, pa se opita in zakolje. Ta napaka mora odpraviti in gospodinja naj se svojo korist ravnajo po gornjih navedbah.

Mlekarstvo

Mlečna posoda.

Za shranjevanje mleka rabimo različno posodo, katera pa na kmetih navadno ni taka, kot bi v resnici morala biti. V nekaterih krajih še zdaj vidimo leseno posodo, n. pr. žehitare ali tulinatvice. Lesena posoda ni tako slaba, težko se v nji ohrani snaga, ki je v mlekarstvu neobhodno potrebna.



Slika 1

Ko ta izostaja, se vrstijo neprilike druga za drugo. Les se preveč razmoči, mokrote napije, s tem se vje v les tudi mlečna kislina, ki mleku škoduje. Ako damo leseno mlečno posodo sušiti, se hitro preveč razsuši in kaj rada skuhaj pada ali pa pušča mleko. — Lončna posoda ima zopet to slabo last-



Slika 2

nost, da se lahko ubije (mnogokrat bi bilo boljše, da bi se ubila) ali postane urbasta in škrbine so prava gnezda za mlečno kislino. Ako se glinasta posoda temeljito ne snaži, se mleko prav tako skisuje v njej in naša gospodinja

kaj rada začne misliti na coprnije. Vzrok skisanja so ostanki mleka v okrušeni mlečni posodi. Poznamo tudi stekleno mlečno posodo. Ta se lahko snaži, je pripravna, ima pa to slabo stran, da se kaj rada ubije. Kislo mleko dobro diši iz steklene latvice, zato naj se rabijo tam, kjer se postavi družini na mizo kislo mleko za malico.

V novejšem času pa, ko se je snaga v mlekarstvu že malo udomačila, smo začeli uporabljati železno, pločevinasto in pocinkano posodo. Ta ima več dobrih lastnosti:

1. je trpežna,
2. se lahko snaži,
3. je pripravna.



Slika 3

Ima pa tudi svojo slabo stran, nekoliko predraga je. Ako je slabo pocinkana začne rjaveti, rja škodljivo vpliva na mleko, katero je shranjeno v tej posodi. Ako se ne pazi na slabo pocinkano posodo, jo rja tako sne, da postane luknjičasta in tako prehitro nerabna.

Kaj pripravne za naše gospodinjice so dobro pocinkane latvice (glej sliko 1) in lonci (slika 2), kateri so trikrat



Slika 4

v polni kopeli pocinkani. Taká posoda je trpežna in se da lahko snažiti, zato jo našim gospodinjicam toplo priporočam.

Ona gospodinja, ki daje mleko v mlekarstvo, potrebuje močno pocinkano kanglo. Zato so najbolj pripravne kangle z držajem (slika 3) in močnim pokrovom, ki se od zgoraj zapira. V večjem gospodarstvu, kjer se daje veliko mleka v mlekarstvo, so jako priporoč-

ljive večje in močnejše kangle, katere so okovane z obroči in močno pocinkane (slika 4). Najbolje je, ako je pokrovček pritrjen na mali verižici, da se v mlekarstvu ne morejo zamenjati, kar se kaj lahko pripeti in kangla potem slabo drži.

Vse te vrste posode izdeluje tvrdka Alfa Separator na Dunaju.



Gorka greda.

Ni je kmalu stvari pri vrtnarstvu, ki bi nam nudila od rane pomladi noter do pozne jeseni toliko veselja zabave in tudi dokaj koristi, kakor ravno dobro prirejena in oskbovana gorka ali gnojna greda. To vrtnarsko napravo vidimo pogosto tudi pri nas po deželi. Žal pa, da se najde le redko kdo, ki bi prav razumel, kako se ravna z njo in zato tudi uspehi po navadi niso nič kaj zadovoljivi. Velikokrat pač vidimo take napol podrte lesene obode, pokrite z razbitimi okni, kot ostanke nekdanje gorke grede, ki je lastnik ni znal pravilno pripraviti niti izkoristiti in mu je bila vsled tega le v jezo in nadlego tako dolgo, da jo je opustil popolnoma.

Ker imajo na domačem vrtu po navadi največ opravka gospodinja, ne bo torej napačno, ako v nekaterih odstavkih opišemo, kako se gorka greda prireja in uporablja, ako naj nam bo na vrtu v korist in prijetno zabavo.

Gorka greda ima po navadi štiri bistvene dele, in sicer: 1. Pol ali tri četrt metra globoko jamo, ki jo napolnimo s konjskim gnojem ali kako drugo tvarino, ki razvija toploto; 2. lesen ali betonast obod poljubne dolgoti in okrog poldrug meter širok; 3. okna, ki tesno zapirajo obod; 4. razne odeje, ki z njimi pokrivamo ponoči okna, da zabranimo izžarivanje toplote.

Najmanjša in najpreprostejša gorka greda je pač taka z enim samim oknom. Za naše potrebe včasih zadostuje, a vendar je iz raznih razlogov priporočati malo večje gorke grede, n. pr. od teh do pet oken.

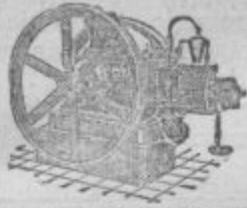
Prostor, jama. Prostor za gorko gredo zberemo kje na zavetnem in prisolnčnem kraju vrta, kjer so tla suha, da v jamo ne dobimo talne vode. Jama kopljemo tako, da je podolžna stran obrnjena kolikor moči proti jugu ali jugovzhodu.

Pravilno prirejena gorka greda dobiva od dveh strani toploto. Predvsem pride v poštev solnčna toplota. Zato obračamo gredo kolikor moči proti jugu, ker na ta način vjamemo največ toplotnih in svetlobnih solnčnih žarkov.

(Konec prihodnjič.)

CLIMAX motori na petrolej

Najcenejši obrat.



Bachrich & Co.
tovarna za motorje
DUNAJ XIX/6.

Helligenstädterstr. 63/je.

Najstarejša specialna tovarna motorjev za dvotaktno motorje na surovo olje.

Najboljša češka tvrdka.

Geno posteljno perje!



1 kg sivnega, dobrega skubljenega 2 K; boljšega 2 K 40; prima polbelega 2 K 80; belega 4 K; belega puha 5 K 10; 1 kg izredno finega, azežnobelega, skubljenega 6 K 40, 8 K; 1 kg puha 6 K, 7 K; belega puha 10 K; najfinejši prani puh 12 K. — Pri 5 kg se pošlje franko.

Dovršene napolnjene postelje

iz zelo gostega rdečega, modrega, belega ali rumenega nanitng-blaža, 1 pernica 180 cm dolga, 120 cm široka z 2 blazinama, vsake 80 cm dolga, 6 cm široka, napolnjena z novim, sivim, zelo trpežnim, puhastim posteljnim perjem z novim, sivim, zelo trpežnim, puhastim posteljnim perjem 16 K; s polpuhom 2 K; s puhom 24 K; posamezne pernice 10 K, 12 K, 14 K, 16 K; blazine 5 K, 5 K 50, 4 K; pernice 200 cm dolge, 140 cm široke, K 13, 14 K 70, 17 K 8, 21 K; blazine 90cm dolge, 70 cm široke, 4 K 50, 5 K 20, 5 K 70; spodnje pernice iz močnega, pasastega gradla, 180 cm dolge, 116 cm široke, 12 K 80, 14 K 80. Pošilja proti povzetju od K 12 višje franko. Zamenja dovoljena, za nepovoljno denar nazaj.

cenik zastoj in franko.

S. BENISCH, v Dešenici štev. 71, Češko.

Orožje, streljivo, lovske potrebščine.

Vsako orožje je izstreljeno in nosi državni pečat za streljanje. Le najboljše kakovosti in lepo izdelano blago. Jamstvo za izbor, funkcijoniranje.



Št. 100. Lefauchaux-samokrea, kal. 7 mm. 6 strelov, za patrono s stiftom, svetlo poliran s poliranim orehovim držalom, varnostnega z. pora, dolgost 17 cm komad K 5-50. Isti kaliber 9 mm K 7-50. Št. 101. Kaliber 7 mm, najfineje poniklan K 6-30. Kaliber 9 mm K 8-50.

Patroni za samokrese:

Št. 507, 7 mm. baše se s krogijo,	25 kom.	K — 80
509, 9	25	1-10
508, 7	25	1-
510, 9	25	1-25
511, 7	25	- 70
512, 9	25	- 90

Največja izber vseh vrst samokresov, žepnih pistol, tercerol, pistol za gonjace in vinoogradnike, Flobert-Tešings lovskih pušk, lovskih potrebščin, streljiva itd. najdete v mojem glavnem ceniku z nad 4000 podobami, ki se pošlje vsakomur zastoj in franko.

C. in kr. dvorni založnik

JAN KONRAD razpošiljalnica v Brúxu 2752 (Češko).

Denar prihrani

taisti, ki o potrebi vporabnih reči in priložnostnih daril vseh vrst zahteva moj glavni cenik s 4000 slikami, kateri se pošlje

vsakomur

zastoj in franko.

C. in kr. dvorni založnik

Jan Konrad

Brúx št. 2757 (Češko).

NOVA MODA 1911-1912!

Sukno za moške, volna in parhent za ženske obleke, ravnokar došlo. Cene izvanredno nizke in to le vsled tega, da se pri cenjenih odjemalcih vpeljeva. — Vzorce na željo, pošiljava poštne prosto. — Naslov: 2974

Hedžet & Koritnik GORICA, Corso Verdi 3, Primorje.

Tovarniška zaloga platna (perila) za celo opremo (balo) novosti!

2408-1 Ustanovljeno 1832.

Priznано najboljšie olinjate barve

zmlete s stroji najnovejše sestave, prekašajo vsako konkurenco po finosti, ki omogočijo z jako majhno množino pobarvati veliko površino, razpošilja po nizkih cenah

Adolf Hauptmann-a nasled. Ljubljana

prva kranjska tovarna olinjatih barv, firneža, laka in steklarskega kleja.

Zaloga slikarskih in peskarskih predmetov. Ilustr. ceniki se dobe brezplačno.

Uradne ure od 9. do 12. dop. in od 2. do 5. pop.



Ustredni banka

českých spořitelna

Ostředn. banka českých hranolnic.

Vloge na knjižice:

4 1/4 0/0

Podružnica

v TRSTU

Piazza del

Ponterosse 2.

Premijne vloge:

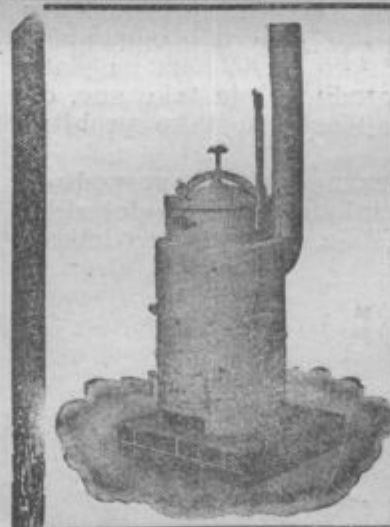
4 5/8 0/0

Vloge v tekočem računu in vloge fiksne najugodnejše.

Bančno trgovanje vseh vrst. 135 52-1

Oddelek za vadnje in kavcije.

Uradne ure od 9. do 12. dop. in od 2. do 5. pop.



ALFA

brzoparilniki za krmo so najboljši!

Nov izboljššan sestav!

Močna izpeljava popolnoma iz kovanega železa in železne pločevine.

Svari se pred cenejšimi in slabšimi ponaredbami iz litega železa!

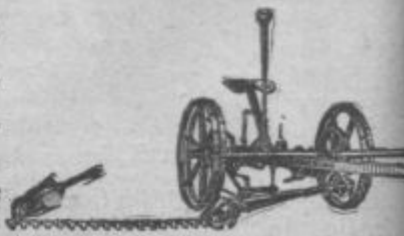
Zahtevajte cenike!

Dopisuje se slovensko!

Delniška družba Alfa Separator Dunaj XII./3.

Priporočam svoje izborne neprekosljive **amerikanske kosilnice** »Deering«, vsakovrstne **poljedelske stroje** najodličnejših tovarn, **motorje** enostavne konstrukcije, **pluge**, **čistilnice**, **mlatilnice** itd.

V zalogi imam vedno črpalke za: vodo, vino in gnojnico, cevi: železne, svinčene in gumijaste, štedilnike, peči, blagajne, železn. šine, traverze, cement in vse druge stavbene potrebščine kakor tudi razno orodje za ključavničarje, kovače, kleparje itd.



FR. STUPICA v LJUBLJANI, Marije Terezije cesta 1.