

Materinstvo

Otroci brez prijateljev

Da otrok nima nobenega prijatelja, si moremo razlagati le v dveh vzrokih: ali nima otrok priložnosti ali pa nima sposobnosti po svojem značaju, da bi sklenil prijateljstvo. Prvi vzrok, nedostatek priložnosti, nastane le redkokdaj: ako živi otrok osamljen daleč od drugih otrok, v gozdu ali na prazni planjavi, na hribu ali na otoku, kamor nikoli ne zaide tuj otrok, temveč je vsa družba sestavljena le iz roditeljev in odraslih poslov. Mogoče je tudi, da sredi mesta žive roditelji popolnoma osamljeno bodisi iz čudaštva, iz bolestrne mržnje do sosedstva ali pa žive zaradi svojega čisto izjemnega stališča, recimo zaradi svojega bogastva ali visokega plemstva, v takih kulturnih in civilizacijskih razmerah, da se ne morejo toliko gibati v družbi, da bi si njih otroci našli prijatelje. Brezmejna ošabnost staršev pokvari tudi otroke ali jim prepoveduje sklepati prijateljstva. Ti osamljeni otroci brez prijateljev včasih niso zato prav nič nesrečni, saj prijateljstva z otroci sploh ne poznajo in ga v družbi pozornih, nežnih, vse za njih blagor žrtvujočih odraslih prav nič ne pogrešajo. Včasih pa taki osamljeni otroci končno vendarle podro vse ovire in si na največjo jezo roditeljev poiščejo prijateljev prav tam, kjer bi si jih res ne smeli iskati. Iz tega se izcimljajo prav čudne tragedije.

Pametni roditelji vedo, da je človek socialno bitje, ki ne more ostati v življenju osamljeno, da se otroku le v družbi enako starih in enako duševno in telesno razvitih tovarišev ustvari značaj, zbudi volja za tekmovanje in za zmagovanje, smisel za složnost in discipliniranost, pa radost, ki izvira iz skladnosti misli in čustev. Zato celo kraljičem poiščejo tovarišev iz navadnih meščanskih slojev, da se z njimi zabavajo, se ukvarjajo skupno z ročnim, duševne iznajdljivosti zahtevajočim delom, se z njimi vred šolajo, pa goje tudi razne športe. Zakaj kraljevič, ki bi postal kralj, ne da bi poznal

mladostnih prijateljev, bi ostal vse življenje ašocialen, t. j. brez smisla za skupne težnje ter za vse — razen zase — slep in gluh samodržec, brez sočutja in brez ljubezni do naroda, ki ga mora vladati po načelih pravice in resnice.

Psihologinja prof. Marie J. Rosey je na temelju raziskovanj raznih strokovnjakov dognala, da so vsi nesocialni in protisocialni ljudje v zgodovini pripadali v njih mladosti sledečim trem skupinam otrok: 1) organskim manjvrednejšem ali nesrečnejšem, ki so si domišljali, da so organsko manjvredni; 2) neumno razvajencem in 3) sovražnim ali domišljujočim se, da so sovraženi.

Prvi skupini otrok, t. j. organsko manjvrednim ni mogoče pomagati, ker jih duševni ali težki telesni nedostaki izključujejo iz občestva, saj ne morejo tovarišem slediti niti duševno niti telesno. Zato ne morejo razumeti skupnih iger in otroških podjetij; dolgočasijo se in se hitro umaknejo v samotnost. Pomagati jim morajo odrasli, da docela ne otope.

Neumno razvajen, precartiljan otrok ne more sklepati prijateljstva, ker je vaje, da se mu zmerom in povsod le streže, da se mu ne odbije nobena želja in se zato ne zna v družbi podrežati in vzporežati. Skupnosti ne pozna in ne priznava. Takoj se spre, je takoj užaljen, zahteva, da je vedno prvi in edini, ki velja, skratka neznozen je, in tovariši, če niso dosti mlajši in šibkejši, ga kar hitro izločijo iz družbe. Treba ga je polagoma naučiti, da se iznebi domišljivosti.

K tretji skupini spadajo resnično sovraženi otroci. To so nesrečniki, ki jih sovražijo roditelji, učitelji in součenci ali tovariši, ker imajo kak resničen velik nedostatek v značaju, ki se ne da odpraviti in je mučen za vso okolico. Tak patološki nesrečnik si seveda ne more dobiti prijatelja, saj ga nihče ne trpi. Večinoma pa si otroci le domišljujejo, da so sovraženi in da jih vse

sovraži in nihče ne mara. Često se čuti sovražnega starejši otrok zaradi pretrana ljubezni staršev do mlajšega ali najmlajšega brata; zlasti fantki se čutijo zanemarjene in sovražene, ako se je v obitelji pojavila dolgo zazelena punčka, ali če so starši kar smešni v obdobjanju lepe krolke, pridkane sestrice, dočim vidijo v fantovski energiji in objestnosti le surovost in hudobnost. Odrivati in zanemarjen otrok se sam kmalu začne čutiti slabšega, manjvrednega; zato propada duševno in po značaju. Takega otroka je teže popraviti in ozdraviti kakor resnično manjvrednega.

Prof. Rasey trdi, da je število onih otrok, ki se po krivdi staršev ali slabih učiteljev sami smatrajo za manjvredne, še enkrat večje kakor onih, ki so res manjvredni. Preartljanih otrok pa je okoli tricetrine vseli. A ne razvajajo jih le gospoda, temveč prečesto baš revni in skromni starši. Takozvana opičja ljubezen staršev skvari ogromno otrok; in da ostanejo otroci brez prijateljev, zato pa tudi v poznejši zreli dobi antisocialna bitja, sebi in drugim v nadlego, so največkrat krivi starši.

M. Holub.

Ali misliš na vse to?

Mati uči otroke ljubezni do bližnjikov, zlasti do bolnih, nesrečnih, pohabljenih ljudi in siromakov. Ne pozabi, da je glavna moč vzgoje tvoj in tvoje okolice vzgled!

Ne bodi gluha, ko te tvoj otrok kliče dva, tri, desetkrat! To silno neprijetno vpliva na vse okolje in na otroka samega.

Ne dopuščaj, da bi tvoj otrok z jokom ali trmo kaj od tebe izsilil. Ne odnehaj v ničemer; kar smatraš za pametno in potrebno!

Ne dovoljuj, da bi se vedel otrok neuljudno, svoeglavo ali celo surovo napram komur koli. Niti poslov, niti beračev, niti svojih tovarišev ne sme otrok zmerjati. Za

mizo naj si otrok ne lasti glavne besede. Svoje želje naj izraža skromno in dostojno.

Ne dovoljuj, da bi otrok silil v ospredje in odrival druge. Uči ga strpnosti tudi v igri s tovariši! — Navajaj ga, da govori vedno resnico. Toda modro razloži, kako daleč sega njegova bujna domišljija in kje se začenja resnična laž.

Ne dopuščaj, da bi se otrok komurkoli posmehoval, najmanj pa starejšim ali nesrečnim ljudem!

Navajaj ga, da se vede in da govori mirno, da ne kriči, ne razbija, ne loputa z vrati in ne dirja po stopnicah gori in doli.

Ne dovoljuj, da bi otrok nespedobno ugovarjal, jezikal, uporabljal grde izraze, se izgovarjal na druge, tožaril, te vedno klical na pomoč in drugim grozil s teboj. Le počakaj; grem mami povedati! Ta ti po kaže! — Vzgjaj mu penosno značajnost in čut za lastno odgovornost.

Ne dopuščaj, da bi otrok trpinčil živali ali jih celo ubijal, niti broščev in metaljev ne. Ne ubijaj vpricho njega domačih živali, perutnine i. dr., ker vse to ga otopi in napravi neusmiljenega. Vcepljaj mu ljubezen do vsega, kar je v naravi lepega in vzvišenege; Uči ga, da ne trga brezmiselno cvetja, ne loml dreva in ne hodi po zelenici in cvetoči trati. Zaveda naj se, da je vsaka bilka, vsako, tudi najmanjše bitje, potreba delček vsemožne narave.

Brigaj se z vso vnemo ne le za otrokovo telo, temveč tudi za njegovo dušo. Vzlic vsej ljubezni bodi stroga, a pravična. Ne dajaj prednosti nobenemu svojih otrok. Vsi so osebnost zase in imajo svojo čeno, prav tako deklice kakor dečki.

Vsak otrok je samosvoja cvetka ali drevesce; vzgajati torej ne moreš vseh enako in po kakih gotovih pravilih. Značaji in sposobnosti so različne, zato mora biti tudi vzgoja natančno usmerjena po otrokovih prirojelih lastnostih.

Žena in družba

V slabih časih vedre volje

So ljudje zdravi in imoviti, a navadno čmerni in zasajeni, osorni v družbi, zafkrljivi, nezaupni, z ničemer in z nikomer res zadovoljni. Prav za prav jih nič ne zanima, nič ne veseli, saj imajo vsega dobrega in lepega dovolj in celo preveč in so zato vsega naveličani. Dolgčasijo se in srečni ne znajo biti. So pa drugi, ki nikoli ne pridejo iz skrbi, ki stoje neprestano sredi borbe za dostojno življenje, a so zmerom vedri,

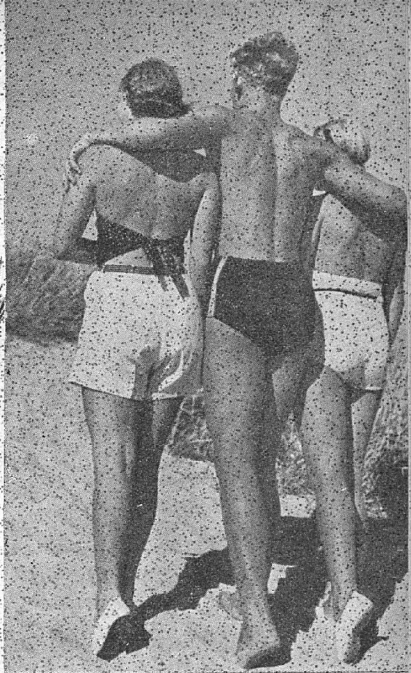
podjetni, življajo in prepevajo ter si ponavljajo vsak dan, vsako uro: Ne vdajmo se! Lepo je živeti! Slabo se mi godi, a drugim še slabše. Saj ni še vsih dni konec; morda bo jutri, morda pojutrišnjem vse zopet dobro, mogoče celo odlično. — »Nič obupavanja, temveč zmerom tveganja je treba« — je rekel moj nepozabni vedno odlični in razgibani ded, srečen mož, dasi nikoli bogat.



» . . . Glejte . . .

. . . mojemu sodelovanju gre zasluga, da porjavi koža tako lepo in tako naglo celo tedaj, če je oblačno. Kako zdravi in močni izgledajo porjaveli ljudje! Vsakdo ve, kako dobro de, če se telo izloži blagodejnemu vplivu sončnih žarkov. Dobro, da poznate mene, ki Vam varujem kožo in pospešujem porjavitev.

Če se meni zaupate, je sončenje brezskrbna radost in zdrav ter okrepujoč odmor in počitek.»



Od kod taka razlika? Znanstvo, biologija, medicina in razne naravoslovne stroke so razložile tudi to vprašanje. Da samo bogastvo ne prinaša resnične sreče in da je vsakdo sam svoje sreče kovač, banalne istine, ki smo se jih učili že iz abecednikov, so dokazali tudi fiziologi in anatomi. Naše čmernosti, potrnosti, puščobnosti, naveličanosti in vseh takih duševnih nadlog, ki pritiskajo človeštvo, niso krivi le slabi, težki časi, temveč smo jih krivi najbolj sami. Kriza izvira največ iz naše duševne in telesne toposti; radostna delavnost, življenjska vedrost uničuje vse krize.

Zakaj tudi naša vedrost, naša podjetnost je v istini produkt kemičnega procesa, ki se vrši v elementih našega telesa, v celicah tkiva, ki sestavlja naše srce, naša jetra in obisti. Vsa naša opazovanja in razmatranja, vse naše misli in čustva, vse naše telesno in duševno delovanje je odvisno od gibanja in nepristanega valovanja atomov po celicah našega telesa. Toda te celice moramo sprožiti v valovanje z lastno voljo; kdor lenari, strmi predse topó brez dela; se naveličan dolgočasi, ne pozna sreče, ki jo uživa marljiv človek iz izkoriščanja lastnih energij, iz uveljavljanja duševnih in telesnih spo-

sobnosti, skratka iz dela. Naj bo to delo kakršnokoli, vsako prinaša človeku borbo, trenje z ovirami, a končno zmago in uspeh, s tem pa zadovoljstvo, radost in srečo. Delaven človek je zdrav, vever in ne pozna čmernosti ali dolgočasia. Njegove telesne celice ne prenehajo počajo, se prenavljajo, vežejo v nove skupine ter dvigajo energijo, podjetnost, vedrost. Tak človek je zmerom dobre volje, saj uspeh rodi nov uspeh; ena zmaga prinaša vrsto zmag.

Saj poznamo basen o dveh zabah, ki sta padli v lonec mleka: ena se je topo udala in takoj utonila; druga pa je brcala in plavala ter brcala tako dolgo, da je iz mleka nastalo surovo maslo. In se je rešila v življenje. Uporabljala je energijo svojih celic, bila je optimistka. Tovaršica pesimistka pa je poginila. Basen točno potrjuje biološko razkritje, da je »brcanje« in »plavanje« v življenju spasonosno, ker pospešuje delovanje celic telesa.

Zato le »brcajmo«, ne prenehajmo »brcajmo«, delajmo, gibljimo se, iščimo prilik za duševno in telesno zaposlenje, pa se nas prav gotovo nikoli ne lotita čmernost in naveličanost!

Trezina



„Dubravka“

najboljše olivno
rafinirano olje

●
Zahtevajte ga v vseh boljših
trgovinah!

Zdravstvo

Omedlevica

Omedlevico povzročé lahko različne motnje v telesu: bolezní v želodcu, nosu, v ušesih, na srcu, jetrih pljučih, živcih itd. Mnogokrat omedle malokrvní ljudje ali taki, ki so ranjeni, ali so morda po dolgotrajni bolezní izgubili mnogo krvi. Zgodi se tudi, da omedle docela zdrave in krepke osebe od hudih bolečin, od razburjenja, pa tudi od lakote, od utrujenosti; tudi ée nepričakovano zvedo posebno žalostno novico. Celo nenadna vesela in posebno osrečujoča vest je že često povzročila nezavest. Nekateri posebno občutljivi ljudje omedle že, ée zagledajo krvavitve; drugim zopet povzročá omedlevice izprijen zrak, smrad, huda soparica. Tudi pretres možganov ali notranje krvavitve imajo lahko za posledico omedlevico.

Neposredni vzrok omedlevice je hipno pomanjkanje krvi v glavi oziroma v možganih. Zaradi strahu, razburjenosti ali zaradi kake bolezni se zožijo male žilice v možganih in potisnejo mnogo krvi iz njih navzdol,

navadno proti srcu. In ker možgani ne dobivajo dovolj hrane, omagajo in odpovedo delovanje: élovek se onesvesti. Smrtnobledi obraz navadno priča, da je v glavi *premalo* krvi. Zato treba namestiti bolnika tako, da mu počiva glava precej nižje kakor trup in noge. Na ta način se kmalu zopet nabere dovolj krvi v možganih, kajti iz višje ležečega trupa mora kri že zaradi svoje teže v nižje ležečo glavo. Ta pomoč je nad vse važna.

Ako še poskrbimo, da dobi omedleli dovolj čistega zraka, mu odpnemo vso obleko, ki bi ga tesnila: pas, ovratnik, sploh vse, kar ovira obtok krvi in redno dihanje, se bolnik navadno kmalu zavé. Dobro je, ako ga poštropimo z mrzlo vodo po obrazu in ga drgnemo z vinskim kisom ali žganjem po sencih, čelu, po golih prsih, zlasti v okolišju srca. Pod nos pa mu damo poduhati kafe, močnega kisa, nastrganega hrena ali žganja.

Nikoli ne smemo nezavestniku poizkušati viliti v usta kako tekočino, ker bi se lahko

zadužil. Sele ko pride zopet k zavesti, ga lahko okrepčamo s pol čaše vina, požirkom žganja, s črno kavo, čajem, limonado ali vodo.

Ako je nezavestniku bušnila kri v glavo in mu je obraz ves rdeč ter se dalje časa ne zavé, dasi smo storili vse, kar treba, obstoja nevarnost, da pomenja njegova omedlevica delno ohromelost ali kap. Pomniti treba, da postopamo z omedlelim, ki kaže tu omenjene znake, povsem drugače.

Ze potemnelo rdeči obraz namreč priča, da je v tem primeru v možganih in sploh v vsej glavi *preveč* krvi. Zato treba napraviti bolniku prav visoko vzglavje. Na glavo pa naj dobi mrzle obkladke, ki jih je treba pogosto menjati. Še ugodneje vpliva vrečica z ledom. Bolniku prav tako kakor v prvem primeru zrahljamo obleko oz. ga oprostimo obleke, in skrbimo za svež zrak in popolen mir. Nikoli pa ga ne smemo masirati, ker bi se sicer lahko pojavile notranje krvavitve.

Nadvse važno je, da pokličemo takoj zdravnika.

Pri omedlevici, ki jo je povzročilo poplavljanje, pri zastrupljenju s plini i. dr. je nevarnost, da bi se ponesrečenec zadušil; zato je treba poizkušati rešiti ga z umetnim dihanjem. To opravi z uspehom najlažje strokovno izvežban bolniški strežnik ali zdravnik.

*

Potne roke umivaj v mlačni vodi, kateri vsakokrat dodaj za droben grah galuna. Milo po možnosti ne uporabljaj.

Potne noge tudi umivaj v mlačni vodi, v kateri razmešaj drobec galuna. Ko jih osušiš, jih namaži s čopičem, ki ga poma- kaj v mešanico formaldehida, vinskega cveta in prekuhane vode, vsakega enak del.

Kuhinja

Srbske narodne jedi

»Sarma«. Kakih 8 zeljnih ali ohrovtovih listov popari s slanim krompom, da se zme- čajo; nikakor pa ne smejo vreti. Ako so stebelca na sredi predebela, jih prej neko- liko poreži, vendar treba paziti, da ostanejo listi celi. Odcedi liste in vsakega posebej razgrni in namaži z že pripravljenim mės- nim nadevom. Nato previdno zvij in stisni ter zloži sarme v kozo tesno drugo poleg druge na razbeljeno mast ali na olje, na katerem si prej čisto blede oprazila precej sesekljane čebule. Polij s paradižnikovo

Postopanje ponovi vsak dan. — Tudi ko- panje nog v kuhani vodi hrastove skorje je uspešno.

Proti nespečnosti popij vsak večer čašo mlačne vode, v kateri si razmešala dve žlici medu. Nekaterim povzroča med želodčne krče. Ti naj namesto medu raztope v mlač- ni vodi par kock sladkorja. — Tudi limo- nada vpliva pomirjevalno. — Nekaterim koristi, ako se umijejo zvečer po vsem te- lesu s postano vodo. — Večerjaj dve uri prej preden ležeš spat. Večerja naj bo lahka in ne preobilna.

Da preprečiš pojavljajoči se nahod, razmešaj v čaši vode 2 kaplji joda in po- pij. Sredstvo je uspešno samo v začetku, ko se nahod še ni razvil.

Krvavitve iz nosa kmalu preneha, ako vsrkaš skozi nos parkrat nekoliko vode, po- mešane z limonovim sokom ali z vinskim kisom. Tudi je dobro, da držiš roke nekaj časa naravnost kvišku.

Milo proti okuženju. Roke si moramo večkrat dnevno, vsaj pa vsakokrat pred jedjo, umivati z gorko vodo in milom. Vzgajajmo tudi otroke v tem smislu. Tako jim postane vsaka nesnaga neprijetna. Na- drgniti si treba roke z milom temeljito, da postanejo vse penaste. Na ta način ubra- nimo sebe in rodbino marsikatero nalez- ljive bolezni. Milo namreč zamori strupene klice, da si jih ne moremo spraviti v usta, nos, oči. — Tudi sol je dragoceno sredstvo proti okuženju. Ako uporabljamo milo raz- topino soli zjutraj in zvečer za grgranje in jo vsrkavamo tudi v nos, odvrnemo mnogo- katero nevarnost okuženja. Pri grgranju treba paziti, da ne pride slana voda preveč v dotik z zobmi, ker sol škoduje zobem. Zato si moramo po grgranju očistiti zobe s ščetko in mlačno vodo.

mezgo, ki si jo razmešala z vodo ali juho tako, da zvitki niso popolnoma pokriti s tekočino. Pokrij in postavi v pečico, da se sarme popolnoma zmečajo in nekoliko za- rumene. Nato jih zloži na krožnik, po po- trebi prilij soku še malo juhe, prevri in oblij z njim sarme. — *Nadev*. Zanj zmelji ali sesekljaj osmino kilograma govedine in osmino kilograma svinjskega mesa, osoli in oporaj, primešaj mal strok stlačenega česna ter prepraži na masti, na kateri si zarumenila polovico male čebule. Dodaj 10 dkg riža, zalij z juho ali vodo in pari

tako dolgo, da se riž zmehča. Po želji lahko prideni nadevu se 1—2 jajci in dobro zmešas. — Za sarmó uporabimo lahko tudi ostanke mesa, a vedno je bolje, ako zmešamo dve različni vrsti. Namesto zeljnih listov lahko vzamemo tudi špinacne ali mlade, trtne liste. Če so listi majhni, zloži po 2—5 za eno sarmó.

»*Musaka*«. Izperi 1 kg kislega zelja, da ne bo preкисло, iztisni ga in ga drohno zreži. Potem ga praži na precej obilni masti s sesekljano čebulo, prideni še sladke paprike in malo krompirjeveke ali juhe ter pari do mehkega. Posebej prepraži na masti in čebuli 1/2 kg svežega, v stroju zmletega osoljenega svinjskega mesa in primešaj še 1/4 kg napol kuhanega, oocjenega in osoljenega riža. Namaži kožo z mastjo in naloži vanjo plast pripravljenega zelja, nato plast svinjske šekanice, pa zopet zelje itd. Povrhu po lij škodljivo kisle smetane in pari v pečici približno pol ure. Potem raztepi 5 jajec, primešaj jim par žlic mleka, piclo osoli in vlij na musako, ki jo odkrijo peči v pečici še toliko časa, da se jajca strdijo in zarumeni. Musako narežemo z ostrim nožem v posodi in jo z lopatko zložimo na krožnik. Toliko je zadošča najmanj za 6 oseb.

»*Krompirjeva musaka*«. Ocvrni na masti 1/2 kg olupljenega, napol prsta debele rezine narezanega krompirja. Obenem zmelj v stroju 3/4 kg govejega in svinjskega mesa, vsakega polovico; primešaj veliko sesekljano, na masti oprazeno čebulo, soli, popra in sesekljane zelenega peteršilja. Prepraži ponovno na masti in in ko se ohladi, primešaj 3 raztepena jajca, katerim si vtepla piclo škodljivo kisle smetane. Potem zloži v namazano kožo vrsto ocvrtega krompirja, ki ga šele sedaj osoli, nato vrsto mesne, z jajci in smetano zmešane tvarine. Pa zopet vrsto krompirja itd. Na vrhu naj bo krompir. Musako parimo kakor prej, najprej približno pol ure pokrite; nato jo oblijemo še s par raztepenimi jajci in smetano in postavimo nazaj v pečico, da se jajca povrhu zarumene.

»*Gosji podvarak*«. Zeljno glavo, ki se je kisala med kislim zeljem, zreži na široke in kratke rezance. Dober pa je tudi 1 kg navadnega kislega zelja, ki ga izperi in mu iztisni zelnico. Prereži zelje tudi počez, da da bodo rezanci kratki; zarumeni prav blede 15 dlk na male kocke zrezane prekajene ali sveže slanice, ocvrke spravi, na masti pa oprazi bledorumenno dve veliki sesekljani čebuli, dodaj zelje, soli, kimalja, nekoliko stlačenega česna in ako treba tudi

par žlic vode ali juhe, pokrij in pari dobro uro. Vode dodajaj vedno po žlicah le toliko, da se zelje ne prime dna. Potem napravi na sredi zelja jamčico, zloži vanjo lepe, ne prevelike kose pečene gosi, pokrij jih popolnoma z zeljem in pari daljše nekat časa, da se meso docela zmehča. Po potrebi treba zopet samo po žlicah dodajati vode; podvarak ne sme biti redek, pač pa sočnat. — Prav tako lahko pripraviš *svinjski podvarak*, samo da pariš med pripravljenim kislim zeljem za vsako osebo po eno svinjsko zarezbrnico, ki jo prej masoli, opopraj in nadgrni z zdrobljeno kaduljo (žajbljem) in oprazi na masti. — Za podvarak lahko uporabljamo kose različnih vrst mesa, ali ga moramo vedno prej opraziti. Paravimo pa sevé lahko tudi ostanke telečine, jagnjetine ali kuretine.

»*Bruditi*«, *dalmatinska ribja jed*. Zanjó lahko uporabljamo različne vrste rib, tako, skuše ali lokarde, ljubne (brancine), rezine sveže tunine i. dr. Ako ni na razpolago več vrst rib, lahko priredimo bruditi tudi samo iz ene vrste rib, dasi potem ni tako okusen. Ribe očedi in zreži na kose, ki jih osoli, poyalvaj v moki in jih na olju od vseh strani rumeno opéci. Potem zloži ribe v bolj plitko posodo; na olju, ki je ostalo, pa zarumeni dve srednji sesekljani čebuli, primešaj dve žlici pretlačenega paradiznika ali paradiznikove meze, stlačen strok česna, žlico sesekljane zelenega peteršilja, malo popra, pol žličke sladkorja, soka pol limone, soli in pol škodilice belega vina. Toliko zadošča za dobrega pol kg rib. Dalje primešamo še toliko juhe ali vode, da z vsó gosto tekočo zmesjo lahko pokrijemo ribe. »Bruditi« naj se ob kraju štedilnika pokrit pari, da se ribe zmehčajo. Dalmatinci ga jedó z zabeljeno polento.

»*Srbski ajpar*« je nekak ponaroben kavijar, t. j. ikre od ribe. Tri večje jajčevce (modre patlidane) operi, obrisi in speci na pekaču na precej močni zerjavici. Prav tako speci tudi 12 sladkih rumenih paprik. Ko se oboje ohladi, jajčevcem s srebrno ali roženo žličko odlušti kožo; pri tem delu treba



Zaloga jajc za zimo.

Mnogo denarja si prihranite, a imate tudi pozimi vedno okusna jajca. Garantal se ne strdi, zato lahko jajca tudi naknadno dolgate.

Uporabljajte torej **Garantal**.

V Garantolu se ohranijo jajca več kot eno leto.

Skrbite malo bolj za
svoje zobe, odpravite
nevarni zobni kamen!

SARGOV

KALODONT

PROTI ZOBNEMU KAMNU

paziti, da odstraniš vsa kožico, a da ne raniš mesa. Pečene paprike polij z mrzlo vodo, odcedi jih in olupi. Peelje odstrigaj, seme pa pusti v paprikah. Potem vse razreži, stolci v kamnitem ali lesenem možnarju dva stroka česna, dodaj zrezane jajčevce in paprike ter tolci s tolkačem, da se vse zdrobi in zmeša. Razume se, da ni mogoče vsega naenkrat razdrobiti. Lahko tudi sekljaš, ako nišas možnarja, vendar dobi vsa tvarina nelepo barvo, kakor hitro pride s kovino v dotik. Dodaj še drobno sesekljane čebule, soli, popra, prav malo vinskega kisa, a precej olja; zmešaj, naloži v stekleno skledo in postavi do uporabe na led. Ajvar serviraj s trdo kuhanimi jajci in kruhom kakor solato. Lahko ga namažes na debelo na tanke rezine kruha, rženega ali belega, povrhu pa deni kolačke trdo kuhanih jajc.

*

Breskova bovla: 6–10 lepih in okusnih breskev olupl in jih zrezi na listke v kristalno skledo za bovlo ali v jušni lonec. Potrosi jih s četrt do pol kilograma sladkorja in pokrij. Čez par ur vlij na breskve steklenico belega vina in postavi skledo na led za 4 ure. Preden neseš bovlo na mizo, dodaj še steklenico sodovke ali dobre slatinske vode. Potem trča takoj servirati.

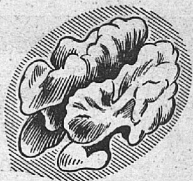
Limonov sok z vinom: 1 l dobrega črnega vina, 1 kg sladkorja, sok 12 limon in če hočeš, še šibico vanilije, kuhaj tako dolgo, da se sladkor raztopi; potem pobéri z vrha pene in postavi na hlad. Popolnoma

ohlajeno pijačo nalij v steklenice in zamasi. Serviraj jo z mrzlo vodo kakor malinovec.

*

Sušenje jabolk: Zelo važno je, da jabolčnih krljev ne snišo z olupki vred, temveč jih prej olupimo, odstranimo pešcevyje in muho ter zrežemo vsako jabolko na manjše krljje; manjša jabolka na štiri, večja na šest do osem krljev. Zložimo jih na lesene lese tesno krljelj poleg krljja, ker se pri sušenju itak skrčijo. Lese postavimo na sonce, dokler je vroče. Kjer je mnogo mrah, pokrijemo krljje z redkim organdinom. Preko noči in v deževnem vremenu sušimo sadje na toplem štedilniku ali v pečici, ki mora biti vedno za špranjo odprta, da pride zrak do krljev. V krušni peči se po peki kruha krljji posebno lépo in hitro suše. Tudi pečica dobro služi, ako smo pazljivi. Prevroča ne sme biti, ker se sicer sadje začne pariti namesto da bi se sušilo. Najokusneje in tudi po barvi lépo svetlo je sadje, ki se je vsaj deloma sušilo na soncu. V avgustu tréba hiteti s sušenjem jabolk, ker takrat so poceni, in na vročem soncu se krljji hitro in lépo suše. Za sušenje v pečici uporabljamo železne ali pločevinaste pekače, katerih dno obložimo z debelim papirjem; najj zložimo krljje. Se pripravnejše so žičnate goste mrežice, ki imajo približno obseg pečice. Krljji so dovolj suhi, kadar se že vdajo, ako jih pritisnemo s prstom, a ne priteče nikaka vlag več iz njih. Nikakor ne smejo biti trdi kakor rog, ker s tem izgube mnogo dobrega okusa.

Pri orehu jedrce.



nraščeno sladno jedro na vsebuje

Kneippova sladna kava



Praktična navodila

Shranjevanje jajec. Gospodinja, ki si še ni spravila jajc za zimo, je že precej zamudila, ker so se že podražila. Vendar bolje sedaj, kakor sploh ne. Shranjevanje v vodotopnem steklu (Wasserglas) ali v garantolu se prav dobro obnese; oboje dobimo z navodili vred v drogerijah. Vendar pa taka jajca kolikor toliko izgube na okusu; tudi je težko stepsti beljak v sneg. Shranjevanje v apneni vodi je čisto priporočljivo, in se na vse naštete načine shranjevana jajca dobro ohranijo, da jih lahko uporabljamo še preko Božiča. Da kakovost jajc prav nič ne trpi, se moramo pri shranjevanju posluževati suhih sredstev, predvsem prosa in pepela, kakor delajo naše kmečke žene. Pepel od bukovih drv presejemo in ga natresemo 2—3 prste visoko v zabojček. Medtem smo položili *sveža* jajca za eno uro v mrzlo slano vodo, potem jih obrišemo prav do suhega in jih zlagamo drug poleg drugega z ozkim koncec navzdol v pepel; vendar tako, da se ne dotikajo med seboj. Nato nasujemo nanje pepela, potaknemo vanj novo vrsto jajec, ki jih zopet na debelo pokrijemo s pepelom. Tako delamo, dokler posoda ni polna. Na vrhu mora biti toliko pepela, da jajec ni nič videti. Zaboj pokrijemo s pokrovom, ki ga nalahno pritrdimo z željli. Hranimo ga na hladnem, temnem in suhem prostoru. Ponovno pa naglašam, da morajo biti jajca za zalogo sveža, skozi luč pregledana.

Pisava ali risba s svinčnikom ne pobleđi in se ne zabriše, ako nalahno potegnemo preko nje s čopičem, ki ga pomočimo v presno mleko ali jo pobrizgamo s fiksativom.

Od tobaka rumeni prsti so posebno pri ženskah jako nečedni videti. Osnadžimo jih s plovcem (Bimstein), milom in toplo vodo.

Ali so orehi polnovredni? Stresi orehe v posodo z vodo. Dobri orehi se potope takoj na dno, medtem ko ostanejo piškavi na površju ter se šele počasi pogrezajo na dno. Docela prazni orehi pa sploh ostanejo na površini vode.

Kokoši pridno nesejo, ako jim pomešaj med pičo sesekljanega žajblja, mete, majarona in materine dušice (timijana) in rožmarina. Popari otrobe, in ko se ohladi, pomešaj zelenjavo mednje. Kure to rade jedo, ako ni dišavja preveč, zato raje manj, pa večkrat.

Železo vrtno orodje: motike, vile, lopate, grablje in krampe namažimo s čisto svinjsko mastjo, ki ji primešajmo malo kafe in nekoliko grafita. Železo dobi potem barvo jekla in na zraku ne zarjavi. Preden na ta način ne zavarujemo orodja pred rjavjenjem, ga v jeseni ne smemo spraviti.

Male opekline od vroče masti ne povzročijo mehurjev, ako jih takoj namažemo z glicerinom. Zato mora biti glicerin v kuhinji vedno pri rokah.

Ako ste utrujeni in je Vaš obraz izmučen, uporabljajte vitaminsko in hormonsko jagodovo kremo iz Drogerije »Danica« Tavčarjeva ulica 3. — Samo vitaminske in hormonske kreme hranijo kožo tako, da ostane vedno sveža in prožna. Istotam dobite brezplačne nasvete o pravilni negi kože. Naročnice Zenskega Sveta imajo popust.