

Zdravstvo

Prva pomoč pri nezgodah v hiši

Kakor na cesti, v vlaku, v tovarni, se tudi v gospodinjstvu često pripete razne nezgode, ki zahtevajo hitre pomoči. Gospodinja ob takih nezgodah ne sme izgubiti prisotnosti duha, popustiti ji ne smeje takoj živci, ne sme kričati in tarnati, marveč mora v trenutku mirno odločiti, kako je mogoče pomagati ob tej ali oni nepriliki, kako mora postopati, da bo pomoč uspešna. Bistvo prve pomoči je, da vestno in naglo pomagamo in da v težjih primerih čimprej pokličemo zdravnika. Pravo pa more ukreniti gospodinja le tedaj, če je dobro poučena, na kakšen način ob različnih nezgoda lahko nudi pomoč.

Čestokrat se zgodi, da kdo *omedli*. Omedlevico povzroča pomanjkanje krvi v glavi. Omedleli ima zato mrtvaško bled obraz, ustnice so belosive. Srce in žila bijeta le prav rahlo. Bolnika položi vodoravno na hrbet tako, da bo imel glavo za ped nižje kakor ledja in noge. Ta pomoč je najvažnejša. Takoj nato mu odpni vso tesno obleko in vse, kar mu kakorkoli ovira obtok krvi in redno dihanje. Skrbi za dober, čist zrak. Poškropi onesveženega z mrzlo vodo in mu večkrat zmочи čelo, sencici ter gole prsi z vinskim kisom ali žganjem. Tudi pod nos mu drži krpo, pomočeno v močan kis, žganje ali kolonjsko vodo. Šele ko se zavé, mu lahko daš požirek limonade, čaja, vina, črne kave, da se okrepča.

Otroci se radi igrajo s *fižolom*, *grahom*, *kamenčki* in drugo drobnjavo. Zgodi se, da si otrok vtakne v nos ali uho fižolovo zrno. V joku priteče k materi: mati mu nasprotno nosnico nadrgne s tobakom za njuhanje ali s praškom popra, otrok kihne in fižol je zunaj. Včasih zadošča, da se zatisne prazna nosnica in se pri tem otrok krepko usekne skozi zamušeno nosnico. Če je vse to brezuspešno in se je tuja tvarina že preveč zagozdila, tedaj je najbolje poklicati zdravnika, nikakor pa ne smemo s kakim orodjem drezati v nos, ker s tem navadno tuji predmet zarinemo še višje, tako da lahko zdrkne v sapnik in povzroči zadušenje. Nikoli ne vlivaj vode v nos, ako je v njem kako zrno sočivja: fižol ali grah bi se napojil in povečal ter bi se dal še težje odstraniti.

Žive mušice, hroščke, bolhe izplakneš iz ušesa z gorkim oljem. Pogrej žlico olja ali glicerina nad gorečo svečo ali v posodi na šteditniku, vlji par kapljic na drugo žlico in kani

pregreto tekočino v uho. Ali pa pomoči v gumi kurje pero in ga vtakni v uho; živalica se prilepi na pero in jo tako spraviš na beli dan. — Ako zaide v uho trd predmet, je že težje odstraniti ga. Včasih se posreči, da ga izplaknemo z malo brizgalnico za uho. Vanj brizgamo mlačno vodo, ž njo priteče tudi trdi predmet.

Pogosto zaidejo *prah, saje, pesek, pepel*, drobci premoga, laski trepalnic in obrvi ali mušice v oči. Tujo tvarino treba čimprej odstraniti, ker povzroča bolečine in vnetje. Poizkušaj najprej tako, da prizadeti gleda navzgor, ti mu pa potegni s palcem spodnjo veko navzdol. Če zapaziš tujo tvarino na notranjem delu vek na rdeči sluznici, jo odstrani s koncem čistega roba ali z omočeno vato. Če pa je prah pod gornjo veko, tedaj vtakni oko v posodo čiste vode, odpri oči večkrat po vrsti v vodi in jih zopet zapri. Voda izplakne tuji predmet. Drobce zidu ali apna odstrani z vato, namočeno v olju, in ne v vodi. Včasih se posreči odpraviti tujo tvarino izpod gornje veki na ta način, da potegneš gornjo veko nad spodnjo navzdol in odbrišes potem tvarino ob spodnjo veko.

V kožo in pod njo se zadero večkrat *trske*, *stekleni drobci*, *trni*, *šivanke*. Treba je, da jih pomagalec čimprej izvleče, ako gleda dovolj velik košček iz kože. Zlasti je treba takoj odpraviti lesene trščice, ki lahko povzročijo vnetje ali celo omrtvični krč (tetanus), ako so imele na sebi take klice. Če si pomagamo z iglo, jo je treba prej v kropu dobro prekuhati. Ako se je zasadila kvačka v prst, tedaj porini s ključko skozi kožo, odpili jo ali odščipni s kleščami in potegni iglo iz kože. Kadar pa kvačka ne tiči globoko, tedaj primi roko, v kateri tiči kvačka, z drugo roko pa hitro in krepko potegni kvačko iz kože. V tistem trenutku res malo zaboli, morda si odtrgala tudi malenkost kože ali celo mesa; toda ni tako hudo kakor si človek v domišljiji predstavlja. Ranico treba takoj dobro izprati z alkoholom ali bencinom in s čistim robcem zavezati. Ako se je prizadeta sama ali mati pri tem zelo ustrašila, ji damo 30 do 40 kapljic Valerijanove tinkture, ki jo imamo vedno v domači lekarni. Komur pogled na kri povzroča slabosti, dobi na kocko sladkorja 10 do 15 kapljic etrovega spirita.

Nadležnih *klopov*, ki se zarijejo v kožo, ne poizkušaj odtrgati s silo; klop se lahko pretрга, in v kožo zagrizena glavica povzroča bo-

lečine, vnetje in gnojenje. Klopa zaduši z oljem ali bencinom in ga iztrgaj šele mrtvega.

Tuje tvarine: *denar, češpljeve košice, kosti*, ki so jih otroci požrli in so zašle v želodec lahko postanejo prav opasne, ker lahko povzročijo uljesa, krvavenje in drugo. Se bolj so ti predmeti nevarni, kadar so se pomaknili v čreva. Da trdi, morda konicasti predmeti ne prede-rejo želodca ali črev, daj prizadetemu povžiti dosti kruha, žgancev, cmokov, krompirja, skratka kaj gostega. Te vrste jedi takorekoč zavijejo tujo stvarino, da gre brez nevarnosti skozi želodec in čreva iz telesa. Nevarno pa je dajati bolniku močnih odvajalnih sredstev, ker bi se ob hitrem premikanju črev tuje konicaste tva-rine v redkem blatu lahko zadržle v čreva.

Zastrupljenje z nikotinom. Poleg alkohola, ki vsebuje učinkovite strupe, je eden najnevarnejših strupov *nikotin*, ki je v tobačnih listih, semenih, tobačni glindri, pa tudi v tobačnem dimu. Alkohol in nikotin sta silno škodljiva mladini; njiju uživanje ima najslabše posledice za življenje ne samo za njo samo nego tudi za njene potomce. Premočno pušenje ovira pre-bavo. Štrastnemu kadilcu nobena jed ne diši. V goltancu in v jabolku dobi katar, ki traja kar neprestano. Pretirano kajenje pa povzroča tudi hude želodčne krče in oslabelost srca; skratka, kajenje je strup, ki deluje sicer počasi, a gotovo in učinkovito. — S tobakom zastrupljenemu daj česlovine, črne kave z limonovim sokom, ruma, konjaka. Ako je omedlel, mu po-magaj z umetnim dihanjem v čistem zraku oziroma pokliči zdravnika.

Živčni pretres nastane ob udaru ali sunku na trebuh ali na prsi, ali če se človek hudo poškoduje ali prestraši ob pogledu na kako pre-često nevarnost. Obraz poškodovanca je bleed in upal, oči gledajo utrujeno, glas je hripav, govor nerazločen in medel. Obliva ga mrzel znoj, trese ga zima. Srce omaguje, žila komaj še bije, dihanje je slabotno in hitreje. Za prvo pomoč položi bolnika tako, da mu je glava nižje nego noge. Odpni mu vso tesno obleko ali jo odstrani in drgni ga s suhimi krpami ali pa krtačami zlasti po dlaneh, mečih in podplatih. Potem ga zavij v gorke odeje in mu daj piti prav gorkega čaja, kuhanega vina, kave s konjacom, da se okrepi srce. Seve pošlji nemu-doma po zdravnika.

Zastrupljenje z lizolom. Lizol je strup siro-makov, ker je cenen in lahko dosegljiv. To za-

strupljenje se spozna po ostrem lizolovem vo-nju, ki prihaja iz ust zastrupljenca. Protistrup je mleko, ki pa ga smeš dajati le tedaj, če se zastrupljenec še ni onesvestil. Ako je brez za-vesti, je opasno, da pride tekočina v sapnik in se bolnik zaduši. Dober lek je tudi Glauber-jeva ali karlovarska sol, olje, maslo. Vode pa zastrupljenec ne sme piti.



Oglas reg. S Br. 31410 dne 24. XII. 1935.

Ako začuti gospodinja v stanovanju vonj po *plinu*, treba takoj vsa okna odpreti. Važno je, da ne prižge nikake luči; tudi električne sve-tilke ne sme vključiti, ker pri tem lahko pre-skoči iskra, ki povzroči, da z zrakom pome-šani plini eksplodirajo. To se je že večkrat pripetilo. Ako se je kdo ommil s plinom in je pomoč še mogoča, ga treba prenesti hitro na svež zrak in poskrbeti za zdravniško pomoč.



Petersilj lepilno sredstvo. — Vrzi zvečer v posodo deževnice ali prekuhane in ohlajene vode šopek zelenega petersilja in ga pusti pre-ko noči v njej. Zjutraj si umij s to petersiljevo vodo obraz in vrat. Očisti znojnice in napravi kožo prožno in belo, če delaš vsak dan tako.

Hrapava koža postane mehka, ako vodi za umivanje vsakokrat primešaj malo presnega mleka. Koža sprejme vase maščobo mleka in jo napravi voljno.

Pomarančni sok. Smo v dobi, ko so pomar-anče najslajše in razmeroma še najcenejše, dasi so še vedno mnogo predrage. Dognano je, da sok pomaranč vsebuje mnogo C vitamina, ki je zelo važen za uspevanje človeškega te-lesa. Tudi najtežje bolnik lahko dajemo pomar-ančni sok, ki nadomešča drugo hrano in de-luje jako blagodejno. — A ne sveda notranje, tudi vnanje pomarančni sok vpliva jako dobro. Koža obraza in vratu se po pomarančnem soku kmalu osveži. Zmešaj ga s svežo sladko smetano, razmaži mazilo po koži, ki jo potem trepljaj s konci prstov, da se maščoba vsesa v kožo. Seve treba kožo prej očistiti.

Žena in družba

Ali delaš po proračunu?

Najbolj zoprna, toda najvažnejša reč v go-spodinjstvu je računanje. Kakor ni nobene ob-čine, a tudi nobene države brez proračuna, kakor je v vsakem občestvu največja skrb in borba za ravnovesje v dohodkih in izdatkih, prav tako je v najmanjši edinicni človeške druž-be, v rodbini ravnotežje med potrebščinami in kritjem, proračun, često usodnega pomena za srečo ali nesrečo med ženo, možem in deco.

Kajti kjer živita mož in žena s prav isto ne-omajno natančnostjo po proračunu, ni preprirov in razkolov ter se godi vsem. členom oibtelji vsaj zadovoljivo, če ne izvzrstno, prav gotovo pa ne slabo. Kjer eden zapravlja ali kjer zapravljata celo oba, tam je katastrofa neizogibna, tam se pojavi pekel.

V večini srednjih, nižjih in proletarskih rod-bin, ki sestavljajo nad 99 odstotkov našega naroda, je žena, ki mora skrbeti za prehrano,

Tudi danes še najvažnejše!



Mislite vedno na to, da je milo podlaga vsake nege kože. Slabo milo lahko vse pokvari. Samo tako milo, katerega ime jamči za kakovost, neguje kožo tako kakor je treba, da postane lepa.

IZBIRAJTE MED SLEDEČIMI

ELIDA MILI

ELIDA FAVORIT
že deset let ljubljenec razvajenih žensk.

ELIDA 7 CVETIC
lüksusno milo, ki si ga lahko privoščijo vsakdo. Posebno močnega vonja.

ELIDA BELI ŠPANSKI BEZEG
milo snežnobelega barve — omamljivega vonja.

ELIDA KREMA MILO
popolnoma novo! — Posebno blago za občutljivo kožo. Posrečena dopolnitev nove Elida kreme.

IME ELIDA JAMČI ZA KAKOVOST

obleko zase in za deco, perilo, kurivo, razsvetljava, zdravila, šolanje otrok, mezdo služkinje in še za marsikaj. Navadno si pridržuje možskrb le za stanovanje, pijačo, časopise, za letovanje in plačevanje davščin in drugih javnih

dajatev. Je pa mnogo mož, ki prepuščajo tudi to skrb svojim ženam, se brigajo le za svojo službo, goje svojo družabnost, morda kak sport, si zato pridržujejo le mal del zaslužka, skoraj vso plačo pa izročajo ženam. Tako morajo žene

skrbeti za prav vse in tudi možem kupovati obleke, perilo in drugo.

Take žene brez proračuna ne izhajajo. Podrobno morajo biti poučene o cenah potrebnih stvari, tudi kdaj se morajo te reči nabavljati, razumeti morajo kakovost robe in hranilno vrednost živil. Vnaprej morajo štediti denar, da bodo mogle ob določenih dobi kupiti sebi, možu in otrokom obleko in obutev, a prihraniti povrhu še vsotico za primer, da kdo zbolí ali se nenadno pojavi nujnost za izdatke. Ako je mož odvalil nanjo celo skrb za letovanje, mora žena štediti vse leto desetake in petdesetake tudi v to svrhu. Zares, potrebna je velika gospodinjska umetnost, da se vsem tem zahtevam ustreza brez krize, brez izgube ravnotežja v živčih in spanju.

To umetnost dosežes le s pomočjo proračuna in dolgoletne prakse, na temelju izkušenj, uspehov in polomov, ki jih čitaš baš iz starih obračunov, kajti iz bivših zmot se moraš učiti modrosti za bodočnost! Ako si zapisuješ dan za dnevno vse troške, veš na koncu meseca skupno vsoto izdatkov, a boš imela obenem merilo za prihodnje leto v istem mesecu. Pri tem boš dognala, kaj si kupila brez potrebe ali predrago ali kje in kdaj si kaj nabavila posebno ugodno. Tvoji mesečni in zaključni letni obračun ti bo neverjetno dobra podlaga za novi proračun. Iz izkušnji in starih računov se moreš največ naučiti za bodoče dobro gospodarstvo in moreš izpremeniti vse, kar je bilo napačno.

Nina Wollmannova-Fajnorova je predavala v bratslavskem Radio in je mesečnik «Živena», časopis za kulturne in ženske koristi Slovakini, njen predavanje ponatisnil. Iz tega predavanja prinašamo njene zaključke:

«So nekatera pravila, ki bi se jih morala držati vsaka žena, naj je učena, malo- ali velikomestnanka, bogataška ali revna, da bo mogla ohraniti rodbinske finance v ravnotežju.

Prvo pravilo je: ne delati dolgov. Težko se plačujejo obroki, še težje pa glavnica. Često se potem krpa, dela nove dolgove za stare, in taka rodbina se ne reši nikdar dolgov. Večni nemir in slaba volja sta stalni gost v zadolženi ohišji. Geslo: Ne delaj dolgov! podpri z načelom: Vsakdo živi točno z računom! Drži se proračuna!

Drugo pravilo: ne kupuj nikoli ničesar, česar res nujno ne potrebuješ, pa če je še tako ceno.

Tretje pravilo: misli na nepričakovane potrebe in pridriži si vsaj majhno rezervno za primer bolezni, nezgode ali drugih nepredvidenih izdatkov!»

Ni dovolj, da z dohodki izhajaš, da si dosegla za najnižjo ceno najvišjo korist. Vsak izdatek dobro premisli in nikoli se ne prenagli. Najbolje je, da je v hiši en sam finančnik s polno odgovornostjo, a tudi s polno razgledanostjo glede vseh potreb in z največjo izkušnjo, kako s tem potrebam ustreči brez motenj in zmot.

Modra žena, ki sama vodi vso gmotno nalogo v hiši, se seveda vselej, kadar gre za

večje izdatke ali za nabave visoke cene, posvetuje s svojim možem, preden jih postavi v proračun. Več oči zmerom več vidi in več glav vsako reč temeljiteje premisli. Drži pa se zmerom preizkušnega pravila, da je treba vsak načrt in sklep prespati. Torej se ne zaleti.

Pa tudi napol odrasle otroke je treba vzgajati, da se s starši o vsakem svojem nameravnem ukrepu posvetujejo. Ako mu odmeriš vsak mesec gotovo vsoto, naj tvoj sin ve, da mora ž njo izhajati in da ne dobi ničesar več, čeprav še tako stoka in joka. Ze otrok naj se zaveda, da vlada vse življenje sveta strogi proračun!

Zapravljanje in skoparjenje

Oboje je v gospodinjstvu enako škodljivo, oboje je velik greh, ki ga neverjetno pogosto opažamo pri bogatcih in revežih. Prides na trg, kjer kupujejo žene vseh slojev, pa strmiš nad nekaterimi gospodinjami delavcev in nižjih uslužbencev, kako brez razmišljanja ob prejemtu tedenske ali mesečne plače nakupujejo vse mogoče, več kil mesa, klobas, sira in sladkarij. Čisto dobro veš, da dobivajo njih možje mezde le ob sobotah ali prvega plačico, prisluzeno z muko in v zatohlem zraku. Žene pa zapravljajo kakor bedast sladkoseden otrok. Videla sem proletarko, za katere otroke se mora brigati socialna oblast, da ne poginejo za tuberkulozo zaradi stradanja: kupovala je prve, tuje črešnje! Iz ljubezni je pač hotela svojim otrocičem napraviti posebno veselje, a je pri tem prav nes pametno zapravljala. Za tiste dinarje, ki jih je zavrgla za slabo sladke črešnje, bi bila koristnejše lahko kupila sirovega masla, ki je redilnejše in nasitljivejše kakor črešnje. Prav gotovo so tisti otroci v trenutku pozobali črešnje, potem pa ves teden natepali nezabeljen krompir z zeljem.

Poznala pa sem tudi ženo visokega uradnika, ki je možu jemala skoraj vsjo plačo in nosila vsak mesec vsaj 500 dinarjev v hranilnico. Domišljevala si je, da je vzgledna gospodinja, ki zna vzlic krizi celo štediti. Imela je poleg moža troje odraslih hčera in služkinjo. Nakupovala je najcenejšo, a zato tudi najslabšo, vsjo lojevo govedino in koštrunovino, kar po več kilogramov skupaj. To meso so potem jedli ves teden, in gospa se je hvalila, da jim mesa celo ostaja. Seveda, saj ga ni nihče več maral in se jim je upiralo! Toda jedli so zato juho, krompir, repo, zelje, fižol, lečo, kolerabo in korenje, vse prav za silo zabeljeno, in domač kruh, ki ga je dala peči v štedilniku. Temu je gospa rekla «štedenje», v resnici pa je le uničevala zdravje svoje rodbine. Njen mož je bil star gospod, duševni delavec, tih, skromen človek, ki se je brigal le za svoje knjige in spise ter je bil pričian, da ima vzgledno gospodinjjo. Revež pa je v resnici potreboval lahke in različne, vedno okusne, tek vzpodbujajoče hrane. Loj in koštrunovina sta se mu seveda ustavila, krompirja in korenja se je že davno naveličal; tako je vstajal od obeda in večerje vselej komaj napol sit. Seveda se je posušil; hiral je in končno izhiral zaradi ženske skoposti. Tudi hčere so bile vedno

slabotne, šibke in blede; k sreči so si našle službe, se z materjo sprje, ji utekle in sta se dve celo omožili. Tako ima gospa v hranilnici precej tisočakov, a prazno hišo.

Poznam še drugo «vzledno» štedljivo gospodinj: zmeša si stopljenega loja, slabega olja in le malo čiste svinjske masti, pa trdi, da je taka zabela prav tako dobra in izdatna kakor sama mast. Ne izuči je niti dejstvo, da posli beže iz njene hiše in so rodbinski člani bledikasti in bolelni. Saj če le more, tudi sladkor vsaj deloma nadomešča s saharinom in odreka ne le sebi nego vsej rodbini tako potrebnega sadja in zelenjave, kadar je draga. «Glavno je, da ima človek kaj jesti», je njeno geslo» «in pa da imaš kaj na strani za še slabše čase». Tudi take vrste štedenje je v resnici zapravljajnje y škodo vse obitelji, ker kliče bolezen in nezadovoljstvo v hišo.

Škodljivo skoparjenje je, ako žene kupujejo pri pekih ali po mlekarneh drobtine, zdrobljen kruh, dočim doma ostanke kruha sežigajo ali zametavajo, škodljivo zapravljanje je nakupovanje dragih sladkarij, likerjev in vina, a škodljivo skoparjenje je, ako gospodinja ne čita ne knjig, ne časopisov, ne gre nikoli v gledališče ali na koncert. Zakaj taka gospodinja je neved-

nica in dolgočasna vsemu svetu, zlasti lastnemu možu. In zle posledice te vrste skoposti so prej ali slej neizogibne. Mož si poišče duševnejšo, bistrejšo družbo, često ženo, ki ve in zna več kakor zakonska družica. Usodno škodljivo je skoparjenje za ženo, ki se ne neguje, temveč se zanemarija. Ali še usodnejše je skoparjenje žene v duševnosti! Zakaj prazna nevedna žena je še manj vabljliva kakor zanikrna «šlampca». Samo prosvetljena, vsaj v glavnih vprašanjih, ki razgibajo svet, poučena žena more postati enakoparjena možu ter more biti njemu in odraslim otrokom prijateljica.

Vsega obsojanja vredna je končno tudi gospodinja, ki šteti na račun svojih poslov, jim odtrgava od plače za vsako malenkost, ki jo poškodujejo po nesreči, več kot je bila dotična stvar vredna, ali celo združuje mesečni zaslužek. Precej je tudi takih gospodinj, ki ne privoščijo svoji pomočnici dovolj tečne hrane in počitka; zanjo je vsega škoda. Nič ne pomisli, da posel ves dan teka semintja in potrebuje zato več hrane, kakor marsikatera gospodinja, ki dela sama toliko, kolikor sama hoče.

Zato naj bi gospodinja pri vsaki stvari modro in s prevdarkom štedile, pri tem pa vestno skrbele, da dobi vsakdo, kar mu gre.

Kuhinja

Srbske narodne jedi

Čulbastije, različiti in čevapčići so znane srbske narodne jedi, ki so tudi pri nas že jako priljubljene. Na željo naročnice Ženskega Sveta priobčujemo za enkrat te tri posebnosti srbske narodne kuhinje. Pozneje, ko bodo na razpolago vsi zelenjavni dodatki, pa objavimo še dobre, od srbskih kuharic nam došle recepte džuveča, kapame, sarme, ajvarske solate, pljnene paprike in drugo.

Čulbastije, različite in čevapčiče prirerajajo Srbi tako iz govejega, kakor tudi iz telečjega in svinjskega mesa ter iz jagetnine. Vendar se najpogosteje uporablja sočna, dobro obležana govedina od bržole, pljučne pečenke ali od notranjega stegna.

Za čulbastije nareži meso od bržole na prst debele, za dlan velike zrezke, odstrani vse kite in morebitne koščice, potolci vsak košček nekoliko, posoli ga na obeh straneh in opoprjaj ter namaži z oljem. Položi zrezke drug vrh drugega, in tako naj stoji najmanj dve uri, a ne več kakor osem ur. Potem jih peči nad žerjavico na žareči mreži (roštu) hitro od obeh strani, tako da so znotraj še malo rdeči. Zloži jih prav vroče na podolgovat krožnik in pokrij vsak zrezek s svežo, drobno zrezano čebulo. Da ohrani vsak komad lepo obliko in se pri pečenju ne zvije, ga treba od vsake strani blizu roba nataktni na majhen razen, ki je sestavljen iz močne žice. Tako pripravljene čulbastije položi na vročo mrežo, da se spečejo. Meso se mora hitro speči, da ostane sočnato.

Ražnjiči so prav dobri, ako so prirerjeni iz mesa mladega prašička. Od vseh žilic in kosti

očiščeno meso zreži na tanke koščke, ki imajo obliko dvajsetdinarskega kovanca. Zloži jih v skledo, osoli jih in opoprjaj ter jih pusti tako vsaj eno uro. Potem natakni po 4–6 koščkov na žičnat razen in položi tako opremljene različne na razgreto mrežo nad žerjavico, da se spečejo. Pečene zloži po dolgem z različni vred na krožnik, posipaj jih kakor čulbastije z drobno narezano čebulo in daj na mizo. Ako pečemo različne ali čulbastije na žerjavici, treba skrbno paziti, da med njo ni neizgorelega oglja oziroma drv, ki bi proizvajala dim, sicer bo meso dišalo po dimu.

Čevapčiče lahko napraviš iz ene vrste ali pa iz mešanega mesa. Mešati pa treba takole: govedina in svinjina, govedina in jagetnina, tetelina s svinjino, vse sveže sevé. — Meso drobno zreži in ga dvakrat zmelji v stroju za meso. Potem ga osoli in opoprjaj, pusti ga pol ure, nakar ga dobro premešaj in napravi s pomočjo manjše brizgalne za klobase lične, za mezinec debele, okoli 4 cm dolge, klobasice ali svalke brez črev. Ko so vsi gotovi, jih zloži na žarečo mrežo in jih speci nad žerjavico. Lepše se sprimejo čevapčiči, ako na pol kilograma mesa primešaš celo jajce. Kakor čulbastije in različne, daj tudi čevapčiče na mizo z zrezano čebulo. Vse priprave, ki so potrebne za prirejanje imenovanih treh srbskih narodnih jedi, lahko napravi vsak klepar.

Preslice ali mavrahi

Preslice, imenovane ponekod tudi smrčki, so prve gobe, ki nam jih prinaša nanovo vzbujena narava. Vrhnji del je jajčasto okrogel, votel,

na površini jamičasto grapav in temnorjave ali rumenosive barve. Kocen je belkast in voden. Vsa goba je po obliki podobna preslici, odtel tudi ime. Drobni, temni smrčki so najbolj okusni. Ker so izredno finega vonja in okusa, jih uporabljamo lahko tudi namesto gomoljik (trifljev). Drobne smrčke uporabljamo cele, a večje razreži na 2-4 dele. Lahko pa jih razrežeš tudi počez na male kolobarčke. Mavrahi ali smrčki rastejo za toplim dežjem od aprila do junija v svetlih gozdovih, po gorskih travnikih in po gozdnih obronkih, bolj na peščenih tleh. Vse vrste mavrahov treba pred uporabo popariti in vodo odliti, ker imajo ostro kislino, ki jo je treba odstraniti. Mavrahe lahko prirejamo na vse one načine, kakor gomoljike, jurčke, ali kake druge vrste gob. Mavrahi se čutijo mastne in mesnate, tako da ne služijo samo kot uvodna jed, marveč jih lahko uporabljáš tudi namesto mesa.

Ocvrti mavrahi. — Osnaži skrbno mavrahe, polij jih z mrzlo vodo, da odplakneš morebitni pesek iz notranjščine in vso drugo nesnago; potem jih odcedi. Vučje prereži čez pol, manjše pusti cele. Ko se osuše, jih popari s slanim kropom; še bolje je, ako namesto kropla uporabljáš mleko. Pusti jih par minut, potem jih zopet odcedi. Osoli jih, in ko se je odtekla tekočina, ki jo dajo gobe od sebe, jih počvaljaj v moki, raztepenem jajcu in presejanih drobtinah in jih ocvri na masti ali olju.

Mavrahi v obari. — Oprazi nalahno na presnem maslu drobno sesekljano čebulo in malo zelenega, sesekljanega petersilja. Dodaj ocejene in poparjene mavrahe, zrezane na kolobarčke, in jih praži v lastnem soku. Ko so napol mehki, primejšaj pol skodelice mastne kisle smetane, v kateri si razmotala žlico moke, prevri prkarat, osoli in opopraj, zalij toliko z juho, da dobiš gostljato obaro; končno začini po okusu še z limonovim sokom ter daj gobe s praženimi jajci na mizo.

Mavrahov rižoto. — Oprazi na olju bledorumno majhno in sesekljano čebulo, dodaj 30 dkg opranega in obrisanega riža, praži ga, da bo kakor steklen; osoli in opopraj in primejšaj četrt kilograma ocejenih, poparjenih, na debelo sesekljanih mavrahov, praži zopet in začini s stolčnim česnom in sesekljanim kimljem. Zalij s pol litra kostne ali goveje juhe

in pari dalje kakor vsak drug rižoto. Ko je gotov, ga natlači v majhne, z maslom namazane kalupe (modelčke), ki jih postavi za par minut v pečico; potem zvrni posamezne kalupe v krogu na plitek večji krožnik, potresi rižoto na gosto z nastrganim sirom ali serviraj posebej z sirom.

Mavrahi v omaki. Očedi, popari in sesekljaj mavrahe na debelo, praži jih na olju ali presnem maslu in čebuli, postopaj z moko, zarumeni, zalij z vinom in juho ter primejšaj še soli, popra, sesekljanega zelenega petersilja in naposled dobre kisle smetane. Tako gobovo omako lahko daš k vsakemu mesu, pa tudi k cmokom, rezancem, jajninam i. dr.

Posušeni mavrahi ali smrčki. — Osnaži jih dobro, a ne peri jih. Prereži jih po dolgem čez pol ali na štiri dele in jih naberi s šivanko na močne niti, ki ne smejo biti predolge. Majhne mavrahe lahko pustiš cele. Obesi oz. priveži te niti na sončnem kraju kakor druge vrvice, ali nad štedilnik, da se gobe posuše. Ko so popolnoma suhe in trde, jih spravi v vrečico, kozarce ali škatlje na suhem, zračnem mestu. Preden uporabljáš mavrahe jih operi, da odstraniš prah in nesnago, popari jih nato z vrelim mlekom ali kropom in jih pokrij, da se namočijo. Potem jih odcedi in pripravljaj kakor sveže mavrahe. Prirejati si mavrahe na zalogo se izplača samo ondi, kjer jih ljudje sami nabirajo in v onih krajih, kjer jih raste posebno mnogo.



Limonov izvleček (esenca). — Istisni toliko limon, da dobiš en liter soka. Ze prej namoči v štirih žlicah finega špirta tanko rumeno. Kožico dveh limon. To naj stoji dve uri. Medtem kuhaj 1 kg sladkorja pet minut v pol litru vode; med kuhanjem pobiraj nesnago in vse pene s površine. Zavri limonov sok potem, ko si ga precedila skozi platneno krpo, ter ga takoj primejšaj vročemu sladkorju. Ko se ohladi, dodaj precejeni alkohol, v katerem si namakala limonove olupke. Potem nalij limonov izvleček v steklenice, ki jih dobro zamaši in spravi na hladno mesto. Ohrani se jako dolgo. Soka je treba prav malo, ker vsebuje mnogo kisline in vonja. Razmešaj ga z navadno ali soda-vodo, in dobiš izvrstno ter jako zdravo pijačo.

Praktična navodila

Shranjevanje zimske obleke čez poletje. Preden spraviš zimske suknje, plašče in drugo, vse dobro stepi in skrtači. Odstrani vse madeže, očisti mastne ovratnike in sploh skrbno preglej, ali ni kje kake maščobe. Saj veš, da kjer je kak masten madež, tja se najprej naselijo molji. Zasiš, ako je obleka kje raztrgana, obrni in očisti žepe. Zračni vse po eden do dva dni v senci. Zavij nato vsak komad, manjše po dva skupaj v svež časopisni papir ali čiste stare rjuhe, potresi še z naftalinom ali kakim drugim uspešnim sredstvom in shrani v dobro za-

prti omari, kamor ne morejo molji. — Kožu-hovine ne stepaj prehudo, da ne potrgaš dlačic, temveč je le bolj stresaj. Zavij jo takisto v svež časopisni papir in položi v vrečo, ki si jo zle-pila ali sesila iz debelega zavijalnega papirja. Zalepi tudi zgoraj, da molji ne bodo našli do-hoda. Ako le mogoče, hrani vse zimske stvari na hladu in prepihu, ker v takem okolju se molji ne počutijo dobro. — V zalepljeni pa-pirnatih vreči shrani tudi vse volnene žemperje, rokavice, nogavice in podobno. Razume se, da mora biti vse čisto oprano. Bolje je, da napra-

Z okrepčevanjem Vaše kože

boste odstranili kvarni učinek dela v gospodinjstvu!

Uporabljajte NIVEO, ker edino NIVEA vsebuje EUCERIT, sredstvo, ki krepi kožo. Z redno nego z NIVEO postane Vaša koža bolj zdrava in odpornejša ter bo videti mladostna in sveža.



viš več zavojev in ne hraniš preveč obleke skupaj; kajti če bi bil le en sam molj v kakem posameznem komaču, se lahko razširi zaloga na vso obleko. Zavoje opremi s številkami in si zapiše v svoj gospodinjski koledar natančno ves seznam spravljenih predmetov. — Zimsko obutev, snežke, copate vse skrbno očisti, prezrači, zavij v časopisni papir in shrani. Preden spraviš snežke in galoše, jih namaži z vazelinom, da ostane guma mehka. Napravi si tudi seznam vse spravljene obutve, da ne bo dolgotrajnega iskanja, ako bi med poletjem kdo kaj potreboval. Kar je nerabnega, daruj raje takoj siromakom; s tem storiš dvojno dobro delo: pomagaš revežu, sebe pa osvobodiš navlake.

Začnimo pravočasno z uničevanjem mušjih zaleg! Po deželi, kjer imajo odprta gnojišča in stranišča, se po gnoju pasejo roji muh, ki potem prihajajo v stanovanje, sedajo na jedi in na ljudi ter prenašajo razne nalezljive bolezni. Da to zabraniš, potresi vsaj vsakih 14 dni po gnoju živega zdrobljenega apna. S tem uničiš milijone mušje zalege, ki toliko trpinči živino v hlevu in dela tako velike preglavice vsej hiši. Kakor hitro zapaziš prve muhe, začni takoj s potresanjem apna, da uničiš prvo zalego, iz katere bi izhajali milijoni muh.

Belo pleskana vrata se zlasti od nečistih rok hitro zamažejo. Da odstraniš nesnago, zmoeči čisto krpo in jo ožemi; potem jo potakni v mletto kredó in zdrgni madeže. Končno umij vrata še z mlačno vodo in zbrši s čisto suho

krpo. Pomni pa, da s pogostim umivanjem počasi odpraviš tudi barvo. Dobro je, da namestimo na obeh straneh vrat od kljuka navzgor in navzdol ščitunike iz celuloida, ki se zelo uporabljajo.

Čaj ohrani lepo barvo, ako kmalu potem, ko ga popariš, vržeš vanj 1—2 kocki sladkorja. Tudi par kapljic limonovega soka da čaju svetlo barvo.

Soboslikar in pleskar ostavita v stanovanju neprijeten vonj po barvi in terpentinu, ki se ga težko iznebimo. Odpraviš ga še dovolj hitro, ako položiš na police oken dosti sveže narezane čebule, ki vsrka duh po barvi.

Užigalice in sol obvaruješ vlage, ako jim dodaš nekaj zrn riža.

Sveče madeže petroleja spraviš iz parketov, ako položiš nanje pivnik in potegneš z vročim likalnikom preko njega. Pivnik treba parkrat premakniti. Zastarele madeže pokrij s kašo od zdrobljene morske pene in bencina. Morsko peno dobiš v drogeriji. Postopanje treba po potrebi večkrat ponoviti.

Praznih zacinjenih posod nikoli ne puščaj na vročem štedilniku. Kositar ali cin se namreč hitro raztopi. Zato tudi ne uporabljaj takih posod za razbeljenje masti. Mast razbeljaj v navadni železni ponvi.

Lesene kuhinjske deske postanejo sčasoma motne, temne. Ako jih od časa do časa odrgneš z vodnim perkisom (superoksidom), so zopet svetlobele.

Novo pološčeno (emajlirano) posodo pred prvo uporabo napolni z vodo, vrzi vanjo na dva litra vode 5 dkg soli in dodaj prav toliko kisa. Ta tekočina naj vre v posodi 1 uro; glazura se na ta način dalje časa ohrani.

Nekaj navodil za oprezno ravnanje z ognjem in s stvarmi, ki se rade vnamejo. — Ne vlivaj špirta ali petroleja na slabo goreča drva! — Ne dolivaj špirta v goreči špirit samovarja in ne petroleja v gorečo ali še vročo svetilko! — Ne postavljalj posode s špiritom ali petrolejem na vroče ognjišče! Ako se tekočine segrejejo, lahko eksplodirajo! — Ne puščaj na planem slabo zamašenih ali celo odprtih posod s špiritom, petrolejem, bencinom i. dr.! — Ne snaži z bencinom obleke ob goreči sveči! — Ne hodi z gorečo odkrito lučjo, pipo ali smodko v prostore, kjer so stvari, ki se rade vnamejo! — Ne nosi pepela v lesene zaboje ali na smetišče, dokler še tli! — Na odprtem ognjišču ogenj zvečer dobro pogasi preden greš spat! — Ne nastavljalj škafov in čebrov s kropom ali lugom na kraj, kamor bi mogli otroci! — Ako so otroci v kuhinji, bodi posebno previdna. Dostikrat se pripeti, da se pokvari otrok z vrelo tekočino, ki je bila morda samo za trenutek postavljena na rob štedilnika; neopažen potegne lahko za posodo, ki moli čez rob in se opari. Otrokom so pa že manjše opekline lahko smrtnonevarne.

Takih moških danes ni več, ki bi prišli v trgovino in zahtevali samo «cigarete». Vsak moški ima svojo vrsto cigaret, ki jo kadi in katere ime ne pozabi. Tudi žene bi morale biti take. Pri nakupu mila bi morale zahtevati izrečno Schichtovo milo Jelen, ker bodo imele samo tedaj gotovost, da bo ostalo njihovo perilo dolgo lepo kot novo in trpežno. To milo odpravi iz perila temljito vsako nesnago in ga pri tem varuje.

Lakaste čevlje večkrat namaži z glicerinom, ki si mu primešala pol vode. Na ta način dosežeš, da usnje ne poka.

Jačca ostanejo dalje časa sveža, ako jih odrgneš s kožo od slanine.

Meso, ki ni dovolj obležano, a ga moraš takoj uporabljati, odrgni s prerezano limono; 10 minut prej preden ga pečeš ali pariš pa ga s pomočjo čopiča ali kurjih peres namaži po vsej površini z dobrim oljem.

Ponaranče lažje olupiš, ako jih prej krepko povaljšaš z roko po deski. Posušeni olupki dajejo precej toplote, ako jih zažgeš.

Vonj po ribah omiliš, če iztrebljene ribe potreseš s sladkorjem in ko se sladkor že porazgubi, umiješ ribo s kisovo vodo. Morske ribe, ki hudo diše, pa večkrat splakni v sveži vodi, kateri dodaj vsakokrat prav malo manganovo kislega kalija, toliko da je voda svetlo-rožnata. So pa ljudje, katerim prav ta vonj na morskih ribah ugaja; ako je tako, ga ne smeš

izpirati, ker je gotovo, da z izpiranjem odstraniš vsaj nekoliko tudi okus ribjega mesa. — Da ponev, ki v njej pražiš ribe, ne bo dišala po njih, jo odrgni s soljo in umij z gorko vodo. Pribor izgubi vonj po ribah, ako ga umiješ v gorki vodi in ga potem odrgneš s prerezano limono; nato ga seve ponovno umij.

Ščetke za čiščenje zob ostanejo dolgo časa neizpremenjene, ako jih daš po vsaki uporabi sušiti. Od časa do časa pa operi ščetko v milnici, da izpereš ostanke zobne kreme. Dobro je, da imaš dve ščetki in uporabljaš zdaj eno zdaj drugo.

Riave čevlje, če so zelo hlatni, odrgni najprej s krtačo, da odstraniš vse blato. Potem jih umij s krpo, ki jo pomakaj v mleko, in zbriši nato še s suho, mehko krpo, da je usnje popolnoma suho. Naposled namaži z belo pasto in gladi tako dolgo, da se čevlji lepo svetijo; najprej z mehko ščetko, pozneje z volneno krpo. Posebno prikladni za to so ostanki baržuna ali pliša.

Barvaste usnjene predmete, ki so zamazani, očistiš takole: Raztopi v vroči vodi jelenje soli, ki jo dobiš v drogeriji. Pomoči krpico v to tekočino in drgni z njo po umazanih delih, da se začne peniti, in nesnaga izgine. Treba pa postopanje parkrat ponoviti. Potem briši s suho mehko krpo tako dolgo, da se usnje posuši.

Zelenjave, sadje in mezge ne pripravljaj v posodi, ki ima poškodovano glazuro, ker dobi jed nezadno, črnikasto barvo in slab okus.

Mleka ne kuhaj v posodi, kjer si imela prej kaj mastnega. Nobeno živilo se namreč tako hitro in tako rado ne navzame vonja in okusa kakor prav mleko. Zato imej za mleko posebne posode, v katerih ne kuhaj nič drugega.

Lijak za odtakanje umazane vode naj bode vedno čist; snažiti ga je treba vsakokrat sproti. Voda, ki jo vlivamo vanj, ne sme biti gosta, plavati ne smejo v njej ostanke jedi, papir in drugo, ker se sicer lijak zamaši in imaš dolgotrajno neprijetno delo preden ga izčistiš. Pazi tudi, da pri vlivanju v lijak ne poliješ tal in ne poškropiš stene naokoli. Če se je to vendarle zgodilo, pa takoj pobriši, kar si zamazala. Zelenen ali pološčen (emajliran) lijak pomivaj z lugom ali sodo, lesenega čedi s krtačo, lugom in milom. Lijak bodi pokrit, kadar ga ne uporabljáš.

Svilene senčnike čistimo z mehko krtačko, ki jo uporabljamo samo za to. Morebitne madeže izčistimo z bencinom, nesnago od muh pa s čisto mlačno vodo, kateri primešamo nekaj kapljic salmijaka. Prav tako čistimo tudi moderne senčnike iz pergamentnega papirja in pozlačene okvirje slik.

Šipe na oknih in na kredencah najlepše osnažiš s sidolom.