

Zdravstvo

Skrivnost spanja

Kdor hoče biti zdrav in svež, mora dolgo in dobro spati. Važneje je dobro kot dolgo. Kajti ako se po postelji premetavaš, se vsak hip prebudiš in te mučijo ponoči neprijetne misli, ako ne moreš z zadovoljstvom sprostiti svojih udov, zjutraj nisi sveža in spočita. Angleški psiholog dr. Dearden je dejal nekoč: „Vse na svetu je možno kupiti, samo spanja ne.“

Mnogi menijo, da je nervoznost povzročiteljica nespečnosti; v resnici pa je čestokrat ravno nasprotno. Če ne moreš spati, se te loteva nervoznost, ki je kriva, da ne moreš spati. Navadno nič ne pomaga, da šteješ do sto ali tisoč, deklamiraš pesmi, moliš očenaš, naštevaš imena znamenitih oseb, ... saj uhajajo misli tja k predmetu, ki te bolj zanima in mika.

Na razpolago je mnogo sredstev, ki pospešujejo spanje. Toda uspavalnih sredstev se poslužujmo čim redkeje ter v skrajni sili, ko že ni druge pomoči, in po navodilih zdravnika. Uspavalna sredstva so vedno škodljiva in imajo še to slabo stran, da izgube svoj učinek, ako jih pre pogosto jemljemo; narava se jih privadi.

Za dobro spanje je udobna postelja in dobro zračen soba nujno potrebna. Ako ne moremo spati, morda lega ni prava. Marsikdo misli, da so visoko vzglavje in mehke žimnice predpogoj dobrega spanja. A pokaže se, da je v zmoti. Komur sili kri v glavo, kar večkrat povzroča nespečnost, naj ima pod glavo žimnato blazino. Perje dela vročino. Platnene rjuhe so hladnejše kot bombažaste. Soba naj bo hladna in zvečer čisto prezračen. Vendar je napačno, ako spimo pozimi v ledeno mrzli sobi pri odprtem oknu. Varujmo se vsakega pretiravanja. Sobna temperatura naj bo vsekakor nad ničlo; najprimernejša toplota je okoli 10°C.

Noge morajo biti tople. Toda ne grejmo jih šele v postelji z vročo opeko ali kake druge vrste grevnico. Glejmo, da ležemo že z gorkimi nogami v posteljo. To dosežemo z vročo kopaljo nog, ki tudi požene kri iz glave, kar je precejšnje zagotovilo, da bomo kmalu zaspali. Ako nam je kopal nog v topli vodi zvečer težko dosegljiva, tedaj treba noge vsako posebej vsaj masirati in jih dobro pregnesti ter naravnati. To je posebno

dobrejdo, ako smo imeli noge ves dan vkleknjene v težko in morda celo ozko obutev. V hudi zimi si tudi lahko s termoforjem postelj pogrejem. Ko ležemo, pa je bolje, da termofor odstranimo. Vroče grevnice namreč zdravju niso koristne; tudi lahko ponoči povzročajo težave... Jako dobrejda je celotna kopal, kateri pridenemo par pesti smrekovih igel. Vendar voda ne sme biti vroča in kopal ne sme dolgo trajati. In končno ne zamudimo ohladiti se z mrzlo prho; samo noge naj ostanejo tople. Sledi lahko lažja masaža vsega telesa, kdor to dobro prenaša; vsakomur ne prija in celo lahko povzroči nespečnost. Treba torej pozikusat. Tudi telovadba je koristna. Zadošča pa vaj toliko, da se udje sprostje; dobro se pretegemo, nekaj prostih vaj in par počepov. Glava naj pri tem ostaja po možnosti na miru. — Nikakor pa se ne smemo pred spanjem preveč utrujati. Človek utrujenih in prenapetih živcev ne more spati.

Pred spanjem se dobro obnesejo pomirjevalni čaji, n. pr. valerijanov ali čaj iz pomarančnega cvetja. Tudi topla limonada pomiri živce. Kdor ima priliko, naj si zvečer privoščiči kratek, miren izprehod. Hoditi treba počasi in globoko dihati, da se pljuča napolnijo s svežim zrakom. To velja zlasti za one, ki so primorani prebivati ves dan v zaprašenih, zaduhlih in zakajenih prostorih. Po vsaki prečuti noči bi morali na svežem zraku izprehoditi se ter šele potem leči k počitku.

Pred spanjem kaditi — morda celo v spalnici, ne da bi jo potem nanovo prezračili, je jako nezdravo. V zmoti živi, kdor misli, da cigareta umiri živce, saj deluje le trenotno.

Tudi negovanje telesa ne sme motiti nočnega spanja. Prav je, da si vsak večer izčistimo obraz in si ga namažemo z mastno kremo. Toda te maščobe ne sme biti toliko, da bi ustvarjala občutek neprijetnosti, kar bi kratilo spanje. Ko smo si polt očistili z mandljevim ali kakim drugim oljem, si ponovno namažemo lice in vtrepeljno maščobo s konci prstov v znojnice kože; kolikor ostane masti na površju, jo obrišemo z mehko plateno krpo. Tudi podzavesten strah, da da bi si pomastili posteljno perilo, čestokrat odganja spanec. Navijanje las na žične ali usnjene navijalke navadno tišči, kar seve

moti spanje. V kolikor se frizura izboljša, se pokvari mirno spanje, ki je za ohranitev lepote in mladostne svežosti neobhodno potrebno.

Skupna ali ločena spalnica

Mnogo je še zakoncev, zlasti pa tašč in celo tastov, ki so naravnost začuden, če jih slučajno vprašaš, ali so za skupno ali ločeno spalnico zakoncev. Zdi se jim, da ne more biti drugače, da je po človeških in božjih postavah edino spodobno in pravilno skupno spanje moža in žene v isti sobi in na posteljah, ki se tiščita. Saj so bili tega prepričanja tudi njih starši, dedi in pradedi, ki so morda imeli celo eno samo skupno, ne zmemrom prav udobno široko postelj. Še dandanes slišiš često resno izražano mnenje, da je ločena spalnica začetek konca zakonske harmonije ali celo viđen izkaz, da v zakonu ni več prave ljubezni ter da je prav gotov vzrok nezvestoba ali pa mlačnost na močevi ali ženini strani. Kar grešno se jim zdi, da bi ne živeli po spoštovanja vredni tradiciji, ki se vendar mora dedovati od roda do roda.

Sodobni zakonci pa pravijo: Na katerem polju pa se moremo še ravnati po vzgledu svojih prednikov? Ali imamo še njih živce, še njih skromnost, njihove nazore o udobnosti in higieni? Ne, nimamo jih več, in način današnjega življenja je čisto drugačen od načina naših dedov in celo očetov! Dandanes uvidevamo, da ni dobro in koristno, raztezati dvanajst dnevnik ur obzirnosti, uvaževanja in upoštevanja še na dvanajst nočnih ur. Skratka, vsaj ponoči smo radi sami, neženirani in nikomur nadležni. Kjer mož ne more hoditi spat hkratu z ženo, ako mož, morda še v postelji puši ali čita, preje ali kasneje vstaja, je vendar za zakonca udobnejše, da spita vsak v svoji sobi. Morda ljubi mož poleti in pozno v jeseni odprta okna, pozimi pa nezakurjeno spalnico, dočim ženo morda moti vsak šum s ceste in jo zebe, če veje okoli nje hladen zrak. Morda mora mož zvečer na sejo ali sestanek k tovarišu in se vrača šele pozno; vselej zbudi ženo, preden leže. Ali pa se od dela ali potovanja utrujenemu možu mudi v postelji, žena pa želi prečitati še dnevnik ali najnovjši roman. In žena vendar mora ugasniti, čeprav od zanimanja še vsa drgeta, in kajpak potem od jeze ne more zaspati. Ali pa žena vstane ob šestih, ker ima nujno delo ali mora oiroke odpreti v šolo, mož pa se togoti, ker so ga zbudili iz najlepšega spanca. Pa tudi taki možje so, ki ponoči smrče in hropejo in žene, ki v spanju govore, jokajo ali kriče. Može navadno ponoči ne kriče, ker se izkriče dovolj že podnevi. Včasih kašlja on, včasih ona, vsak zase pa tako, da ob njem ni mogoče spati. Ako mora žena ponoči otroka dojiti in povijati ali pa otroka zbuditi, seveda mož godrnja, da ni vso noč miru. Da je v primeru bolezni ali daljše

betežnosti enega ali drugega, udobneje za bolnika, ako leži v lastni sobi brez družbe, vem, da ni dvoma. Tudi z estetskega stališča so ločene spalnice priporočljive, saj so reči, ki jih kulturne človek ne opravlja rad niti pred ženo ali pred možem. Pa iz zdravstvenega ozira je pljučam in — nosnicam prijetnejše in koristnejše, ako si v spalnici sam. Da, če ima celo naša pomočnica ali naš hlapec svojo sobico, pa bi jo ne imela gospodinja in gospodar?

Seveda se morajo obitelji dandanes stiskati v manjših stanovanjih kakor včasih in mislijo, da so prav zato ločene spalnice nemogoče. Toda sodobna obrt je ustvarila kavče, ki stoje lahko v obednici ali delovni sobi. Takozvani nepotrební „saloni“ in „sprejemnice“ so itak odpravljene, vsak kulturne človek pa zahteva v stanovanju kopalnico, ki je naši dedje sploh niso poznali, kakor niso poznali električne razsvetljave in plinskega štedilnika. Poznali pa tudi niso žen današnje civilizacije in kulture, ki zahtevata večjo svobodo in pravico do samoodločbe tudi v zakonu. Prej sužnje in porodni stroji brez lastne volje, so se razvile žene v bitja, ki zahtevajo za svoje delo in upravljanje doma in vse obitelji vsaj ponoči mirnega spanja v zdravem zraku. Kdor svojo ženo res ljubi in spoštuje, ji te zahteve že iz lastnega egoizma ne odreka. Saj je dobro naspana, zjutraj sveža in vedra žena potem ves dan kakor sonce, ki ogreva obitelj z žarki radosti in na vse strani tople ljubeznivosti.

Zdravilo za mokrače. Mokrači so otroci in tudi odrasli, ki trpe na bolezni, da ponoči ne morejo držati vode in vsako noč zmocijo svojo postelj. Baje je najbolje sredstvo proti tej bolezni: razreži baldrijanove korenine na kose, ki jih skuhaj in dajaj bolniku piti vsako jutro in vsak večer. Po nekaj tednih bolezen izgine. Tudi na Švedskem uporabljajo to zdravilo s popolnim uspehom, kakor poroča Fred. Böök.

Preveč soli. Statistiki so izračunali, da použije vsak prebivalec Srednje Evrope povprečno 15 gramov soli. V resnici pa zadošča 8 gramov na dan. Pri ljudeh, ki so za sol občutljivi, lahko povzroča preobilna mera soli razne nevšečnosti, ki pa se ne pojavijo takoj, — ali celo vnetje. Sol namreč vsebuje natrij, ki uničuje delovanje kalcija; kalcij pa je tista dragocena snov, ki deluje proti vnetjem. Iz povedanega je jasno razvidno, da škodujemo samemu sebi in pripravljamo pot različnim boleznim; ako uživamo več soli kakor je neobhodno potrebno.

Žvečenje je jako važna zadeva, ker sline, ki se pomešajo s hrano, pripravljajo predelavo zavžitnih jedi v želodcu. Zakaj je star kruh priporočljiv? Ne samo zato, ker ne napenja, kakor sveži, marveč tudi zato, ker nas sili, da ga žvečimo in ne moremo kar celega pojediti.

Žena in družba

Naučite se tudi priznati in pohvaliti!

Kritika je težko, odgovornosti polno delo, ki zahteva ne le mnogo znanja, mnogo izkušenj in tenkovestnosti, zato tudi mnogo pravičnosti in takta v izražanju sodbe, nego tudi globoke ljubezni. Brez ljubezni je tudi najduhovitejši in najbolj tehten kritik mrzel, sovražen, škodljiv, uničujoč kakor ostra slana, ki ugonablja in zapušča za seboj le smrt. Pri nas še zmerom misli večina ljudi, da pomenja kritika zabavljanje, smešenje, poniževanje in da je tisti pravi kritik, ki le trga, vidi le napake in nedostatke, ki mu ni nič prav in dobro.

V resnici mora biti kritika ustvarjajoča, dvigajoča, vzpodbujajoča; kritik mora na svojo umstveno in čustveno tehniko v največjo objektivnostjo polagati dobrote in slabosti kritikovanega objekta; pošteno mora gledati, katera skledica se dviga ali pada ter izreči svojo zaključno sodbo previdno in, če količjak utemeljeno, vsaj z nado, da bo bodočnost prinesla uspešnejši sad. Povsod mora kritik iskati tudi dobrih, ugodnih strani, ki so sposobne razvoja, napake pa odstranjati z opozorilom, nasvetom in taktno grajo, ki ne rani do živega, nego daje poguma za vztrajno delovanje v novi, pravilnejši smeri. Le kjer ima opraviti z očitno nesposobnostjo, predrzno lahkomišelnostjo, zanikarnostjo, lenobo, le tam mora biti kritika ostra, brezobzirna, a tudi takrat dostojna, taktna.

Večina ljudi pa ne zna nikoli ničesar priznati ali pohvaliti. Vse grajajo, vse ponižujejo, vedno se jeze ali javkajo, saj jim ni nič všeč ter si ne znajo ustvariti nikdar čiste radosti in globljega užitka. Vidijo povsod le slabe, neprijetne strani življenja. Kako se imate? jih vprašaš. Pa ti tožijo in jadikujejo nad vsem: nad otroki, možem, posli, svojim zdravjem, nad prijatelji, celo nad vremenom. Državna uprava jim ni všeč, občinski odbor je zanič, družba je neznaosna, društva so nesposobna in jalova, koncerti so škandalozni in gledališke predstave pod vsako kritiko. Literatura je dolgočasna in neužitna, a naši dnevnikarji prazna puščava.

Taki čmerneži, nergači in večni zabavljaji smatrajo sami sebe za visoko kulturne, fino kritične, izbrane razvajence, a so v resnici nesrečneži, ki so na poti sebi in vsej okolici. To so krti, ki rijejo večno po temi, blati in prahu, a se nikdar ne ozro navzgor k soncu in zvezdam. Ne znajo se hvaležno nasmejati in se navdušiti, ne morejo prezreti nedostatkov in občudovati vrlin, ne znajo priznati.

Taki ljudje so môra, ki poganja uradnike ali posle, uslužbence vseh vrst, pa tudi v rodbinskem krogu žene, otroke in može v obup ali otopenost. Mnogo je uradnikov, ki so do skrajnosti vestni, točni in sposobni delavci, opravljajoči svojo nalogo z radostjo

in poštrevnostjo. A imajo za predstojnike môre: nikoli ne slišijo besede priznanja ali celo pohvale. Dolgo se bore z môro, končno jih mine radost in navdušenje ter postanejo topi stroji, ki delajo le še iz dolžnosti. Na njih delu pa se kmalu pozna, da ga opravljajo brez duše in srca, brez zanimanja in brez notranje povezanosti.

ln so gospodarji in gospodinjje, ki znajo le grajati, le poniževati, a nikoli vzpodbudno priznati ali celo pohvaliti. So očeteje in matere, ki nikoli ne podarijo svojim otrokom tople besede za marljivost v šoli ali dosežene uspehe v čemerkoli, toda jih obsipajo s krikom in psovanjem, kadarkoli le nekoliko pogreše in izpodlete. So obrtniki in trgovci, ki so zgovorni le, kadar jim uslužbenec in delavci kaj zagreše, a nikdar, kadar se odkljujejo z naglico, natančnostjo ali strpljivostjo. Njih kritika je dosledno uničujoča, a nikoli vzpodbudno ustvarjajoča.

Priznanje in pohvala sta najuspešnejše vzgojno sredstvo. Vesten delavec, uradnik, umetnik ali kakršenkoli ročni ali umstveni trudenik postane, če sliši priznanje, še vestnejši in sposobnejši, otrok, če ga zaslužno pohvališ, še marljivejši, posel, dekla ali hlapec, če ga razveseliš s priznanjem, še boljši in pozornejši v svojih dolžnostih. Gospodinja, ki le kara, si vzgoji černo sovražno, namesto da bi si s pohvalo pridobila vdano pomočnico. V pravem času izgovorjeno priznanje izda v življenju vseh strok več kot tisoč graj. Zato ne iščimo le teme, zmot, napak in grehov, nego opazajmo radi tudi lepote in dobrote; navadimo se priznavati in pohvaliti, pa bomo živeli radostneje in mirneje!

Gospodinja.

„Ženski dom“ v Pragi

28. oktobra t. l. na dan narodnega praznika je bila otvoritev palače, „Ženski dom“ v Pragi. To krasno in veliko delo, v kratkem času že tretje te vrste, nudi samskim ženam, kakor uradnicam, prodajalkam, študentkam itd., sploh vsem ženam brez razločka starosti in poklica, najmodernejše in najcenejše stanovanje. — 860 sob za 1200 žen, udobno in higienično opremljenih, omogoča vsaki ženi da za izredno nizko ceno lahko stanuje idealno.

V sobi s 4 posteljami za osebo 100 Kč mesečno je vračunjena električna razsvetljava, centralna kurjava, v umivalniku gorka in mrzla voda, kopalnica, elektr. likalnik, elektr. pečica, na kateri si najemnica lahko po lastni volji kuha, elektr. pralnica in sušilnica, šivalni stroji, sploh vse kar današnja žena potrebuje.

Pred vsako sobo je predsobica, v kateri je elektr. pečica in umivalnik za posodo. Na vseh hodnikih so kopalnice.

Najvišjo ceno 260 Kč plača najemnica za lastno sobo, predsobo, kopalnico in balkon. Torej celo miniaturno stanovanje. Vse sobe so urejene z najmodernejšim pohištvo in ukusno in elegantno. Omare so vzdane.

Palaca ima svojo lastno bolniško sobo z izurjenimi bolniško strežniko. Dalje imajo vse najemnice na razpolago čitalnico, radioaparate, telovadnico, koncertno dvorano. Na ravni stregi, odkoder je prekrasen pogled na mesto, je urejeno za solnčne kopeli, odkrite in pokrite. Elegantne govorilnice in

kavarnarne so edini prostori, kamor sme moški obisk, drugam moški nimajo pristopa.

Kako potrebno je tako zavetišče za ženo, je razvidno, da so bile sobe davno že oddane. Stanovanjska kriza za žene je na tak način v Pragi krasno rešena.

Inicijator in lastnik je društvo „Kuratorium za zboljšanje stanovanjskih razmer v Pragi in okolici“.

In pri nas? Zakaj bi ne bilo v Ljubljani mogoče in izvedljivo to, kar je izvedljivo v Pragi? Vsaj v manjši in skromnejši obliki.

Naše stanovanje

Stene niso cvetlične gredice

Stena sobe ne sme biti vsiljiva. Ko stopiš v stanovanje, stene ne smejo prevpiti ali zatemniti vse ostale opreme, marveč naj se podrede drugim predmetom. Po barvi in vzorcu naj se prilagode pohištvo, preprogam, zastoram, oziroma, kadar nanovo slikamo stanovanje, se ozirajmo na opremo, da se bo vse lepo ujemalo.

Majhna soba naj nikoli ne bo slikana v temnih barvah, ker bo sicer videti še manjša. Za sobe, ki so obrnjene na severno stran, in za vse one prostore, ki sevanje vanje nima pristopa, takojimenovalne „mrzle“ barve, namreč zelene, sive, modre... niso primerne. V njih ustvarjajo te barve občutek hlada, medtem ko topla rdečkasta ali rumenkasta barva daje sobi videz udobja in lepote. Včasih smo videli na stenah naslikane žive cvetlice, velike šopke, ali kake druge vsiljive vzorce. Danes so se vsi ti vzorci umaknili dikskretnim črtam, marogicam, drobnim pikam. Za spalnico je zelo primerna slikana stena, ki kolikortoliko propušča zrak, medtem ko so s tapetami preplepljene stene docela nepridne. Tudi je slikane stene mnogo lažje razkužiti oz. čistiti kakor pa tapecirane. Tapete, ki se dajo umiti, pa so zlasti za otroške sobe praktične. Seveda so dosti dražje kot navadno slikane stene. Vedeti moramo tudi, da smemo tapecirati le popolnoma suhe stene.

Okna naj odgovarjajo svojemu namenu

Zato jih ne zavešajmo s težkimi, temnimi zastori. Lahka in svetla, veselobarvna in zastalemu pohištvo ter barvi sten primerna naj bo zavesa na oknih. Najsibo stanovanje še tako preprosto opremljeno, ako je svetlo in sončno, je gotovo prijazno in prikupno. Kdor si zida novo hišo, naj misli na to, da bodo okna pravilno nameščena in dovolj velika. Seveda potrebujejo tudi nekoliko dekoracije. Saj imamo prav cenene rožaste, črtaste, pikaste vzorce v indantrenskih t.j. stanovitnih barvah. Take zavese dajejo vsej sobi prisrčno in prijazno lice... Na deželi

so jako priljubljeni lončki rastočih cvetlic na oknih, v toplem letnem času jih krasi roženkraut, nagel in rožmarin, fiksije in pelargonije. Tudi ta okras je zelo prikupen, ako pušča zrak in sončne žarke v sobo. Nikdar pa ne smejo biti vsa okna založena s cvetlicami, da svetloba ne more v stanovanje in je zračenje ovirano.

Dobra razsvetljava

Korist in dobroto električne razsvetljave spoznavajo v zadnjih desetletjih tudi že na kmetih, celo v sicer prav zapuščenih gorskih vaseh. Mnogi podjetni posestniki so si z vodno silo sami vpeljali elektriko, da jo imajo ne le v stanovanju, nego tudi v kuhinji, kleti in v hlevu. Tako imajo priliko, da spoznajo blagoslov električne razsvetljave.

V mestih so imeli svoje dni električne svetilke obsenčene z različnimi resami iz svile, biserov in različnih zlatih ali srebrnih nit. Danes svetilke bolje odgovarjajo svojemu namenu; saj dovoljujejo, da se razsvetljava tudi do zadnjega kotička sobe. Bolje služita dve svetilki, ki nista tako zelo jaki, kakor ena sama zelo močna. Glavna stvar pa je, da se s pomočjo reflektorjev in predmetov, ki odbijajo luč, zabrani bleščenje in tvorjanje ostrih senc. Senčniki iz papirja ali pergamenta zlasti v kuhinji in predsobi dobro služijo. Svetilka, ki jo uporabljamo pri pisanju, šivanju ali pri kakršnemkoli delu, najsi stoji na pisalni mizi, ob šivalnem stroju ali v kuhinji pri delu, mora biti gibljiva, da jo lahko obračamo na vse strani in zato ne dela sence.

Čestokrat že mala in lahko izvedljiva popravila in lahko izvedljiva zelo izboljšajo razsvetljava. Tako n. pr. lahko zamenjamo staroverske tulipe, ki oklepajo žarnice in v izdatni meri manjšajo moč svetlobe, s skledicami iz opala ali mlečnega stekla. Da bel ali svetlobarven prt na mizi luč močno odbija in jo krepi, je menda že vsakomur znano. Saj tudi v šivanko mnogo lažje vtaknemo nit, ako jo držimo nad belo podlogo.

Kuhinja

Dunajski vampi. 1 kg. skrbno očiščenih, s soljo, česnom in čebulo otrtih govejih vampov kuhaj eno uro v treh litrih vode. Nato odlij vodo, preplakni vampe v mrzli vodi, položi jih nazaj v lonec in zalij z dvema litroma sveže vode. Sedaj prideni soli po potrebi, četrtinko cele čebule, zrezan korenček, peteršilj ter malo zelene, nekaj stlaččnih poprovih zrn in lovorjev listič. Kuhaj vampe še okoli dve uri, dokler niso prav mehki. Potem jih vzemi iz juhe in ko se odtečejo, jih zreži na rezance, katere poskropi z mlim vinskim kisom. Medtem pripravi drobno sekanico zelenega peteršilja, majarona, stroka česna, pol lovorjevega lističa, nekoliko timjana, ocejene sardele, majhne kisle kumarice, par kapar in olupka četrť limone. Sesekljaj posebej 10 dkg prekajene slanine s srednjeveliko čebulo in opraiži to v kozi, da bo lepo rumeno, primesaj polno žlico moke, prepraži in dodaj pripravljeno rezanico zelenjavnega dišavja, zmešaj, začini z limonovim sokom in zalij s približno $\frac{1}{4}$ litra zavarka od vampov ali z juho, da dobiš bolj redko omako; ko je vrela 10 minut, primesaj vampe, ki naj se kuhajo še četrť ure.

Srbski lonec. Na treh do štirih žlicah olja bledo zarumeni 2 srednjeveliki, drobno sesekljani čebuli, primesaj polno kavno žličko sladke paprike ter zalij s pol skodelice ($\frac{1}{8}$ litra) vode. Prevri in dodaj $\frac{1}{2}$ kg na kocke zrezane jagnjetine, ki si jo prej osolila, opoprala in na masti nekoliko opraižila, dalje tri stebila belega luka (pora), zrezanega na kosce, ter 4 olupljene sirove srednjevelike krompirje, zrezane na večje kocke. Zalij s poldrugim litrom vode in kuhaj tako dolgo, da krompir deloma že razpada, vsled česar se jed zagosti. Ako hočeš, da bo jed bolj gosta, zalij z nekoliko manj vode. Preden ne-seš na mizo, posipaj povrhu z zelenim se-sekljanim drobnjakom.

Rezančev narastek z ledvicami. Skuhaj v slani vodi doma iz jajec, moke in nekoliko masti prirejene rezance; odcedi jih, preplakni z vodo in nanovo odcedi. Potem jih prepraži na vroči masti ali na maslu ter primesaj nekoliko nastrganega domačega sira. Medtem tudi že spraiži na masti in čebuli dve svinjski ledvici, zrezani na tanke listke. Namaži navadno emajlirano kozo ali ognjavarno posodo s presnim maslom, posipaj jo z drobtinami in naloži vanjo vrsto pripravljenih rezancev, pokrij jih z ledvicami, po vrhu deni zopet rezance. Tako lahko napraviš več vrst. Zadnjo vrsto rezancev pokrij z gosto kisló smetano ter z nekoliko stopljenega presnega masla. Postavi v pečico, da se narastek zgoraj zarumeni. Daj ga kar v posodi s salato ali kako prikuho na mizo.

Golobje v mlečni kaši. Operi dva očiščena goloba v mrzli vodi, osuši ju, nasoli in odrgni znotraj z žlico olja, dalje z maja-



romom in kaduljo (žebljem) ter ju speci na masti. Obenem kuhaj na mleku tudi pol do tričetrť litra izbrane in oprane kaše. Ko je že skoraj kuhana, namaži precej visoko kozo s presnim maslom, naloži vanjo za pol prsta visoko kaše, ki jo polij z mastjo, v kateri so se pekli golobje, in položi nanjo vrsto golobov, zrezane na primerne kose. Pokrij s kašo, zopet polij z mastjo in naloži vrhu tega pečene koščke goluba. Tako postopaj, dokler ne porabiš vse kaše in vseh golobov. Na vrhu mora biti kaša, da ne primanjkuje maščobe, s katero ne smeš štediti, peci golobe v precej obilni masti; lahko dodaš tudi presnega masla. Polno kozo pokrij in jo postavi za 20 minut v pečico, da se jed še malo poduši. Potem jo nesi kar v isti posodi na mizo. Zato je primerno, da uporabljaš ognjavaró lončeno kozo. — Prav tako lahko prirediš rižoto z golobi, samo namesto kaše vzameš riž, kjer ljubijo bolj mastne jedi, je vzeti poleg masti še 10 dkg prekajene slanine, ki jo je treba zrezati na male kocke in jo potem pičlo zarumeniti. S temi ocvirki zabéli kašo.

Siropi cmoki. Zmešaj dobro 7 dkg zmečanega presnega masla, soli in 2 celi jajci, dodevaj polagoma $\frac{1}{4}$ kg pretlačnega kravjega sira in končno še 10, kvečjemu 12 dkg moke. Testo je zelo mehko, vendar ne snemo primešati več moke, ker bi bili sicer cmoki pretrdi. Najbolje je, da cmoke vsakega po-

sebej mečemo v slan krop, ker tako ohranijo pravo obliko.

Ocvrti krompirjevi cmoki. Kuhaj $\frac{1}{4}$ kg krompirja v oblihak; še vročega olupl in ga tlači. Dodaj 1 rumenjaka, nekoliko soli, za oreh presnega masla in 3 dkg ostre pšenične moke. Zmešaj v testo, oblikuj hitro majhne cmocke, ki jih ocvri na masti. Serviraj jih k pečenki ali k divjačini v omaki.

Krhki jabolčni kolač. Umešaj 10 dkg presnega masla s 10 dekami sladkorja; dodaj polagoma 2 celi jajci in nekoliko nastrganih limonovih olupkov. Ko naraste, primešaj 10 dkg moke. Maso namaži za prst debelo na namazan, s moko posipan pekač. Povrhu naloži kakor opeko za nožev rob debele rezine zmerno kislh jabolčk, ki si jih prej pol ure marinirala v soku pol limone, premešanem z dvema žlicama ruma in nekoliko sladkorja ter cimeta. Kolač peči v srednjevroči pečici približno $\frac{3}{4}$ ure. Ko se shladi, ga zreži na poševne ali ravne pravokotnike in ga posipaj s sladkorjem.

Sirovi kifelci. 16 dkg moke, 16 dkg presnega masla, 8 dkg pretlačenega sira, 8 dkg dobre smetane in ščep soli hitro zgneti v testo. Razvaljaj ga in zgani kakor masleno testo. Tako naj počiva na hladnem pol ure. Potem ga razvaljaj 4 milimetre tanko, nakar razreži testo na enakomerne kocke. Nadevaj jih s sirom, kateremu si primešala rumenjaka in po okusu sladkorja. Zvij krpice v kifelce ki jih speci in še vroče povajaj v vanilijevem sladkorju. Sirovi kifelci so dobri gorki, pa tudi mrzli.

Medeni kolač. Zmešaj 30 dkg ržene moke 20 dkg sladkorne moke, 2 celi jajci, $\frac{1}{4}$ kg medu, pol kavne žličke cimeta, noževo konico dišečih klinčkov, pol kavne žličke dvojnokislega natrona in noževo konico zdrobljenega vinskega kamena (Weinsteinsäure). Dodaj po 5 dkg debelo zrezanih orehov, prav toliko tako zrezanih mandeljev, dalje rozin, na kocke zrezanih fig, potem po 3 dkg sesekljanega citronata in arancini, torej vsega skupaj 26 dkg južnega sadja ter žlico ruma. Zgneti ali stepaj dobro v testo; ako bi bilo pretrdo, vtepi še eno jajce. Napolni namazan in z moko posipan pekač za 2 prsta visoko s testom in peči v srednjevroči, zaprti pečici približno 1 uro. Ko je napol ohlajen, ga zvrni. Naslednjega dne ga prevleci z razredčeno, rdečo pobarvano vročo marelično marmelado in posipaj z drobnimi rezanci mandeljev. Ko se kolač osuši, ga zreži na poševne kocke.

Božični mandljevlec (tržaški „mandorlato“). Mešaj na toplem prostoru, da dobro naraste, 10 dkg medu z 10 dkg stolčenega sladkorja. Nato pridene trd sneg od 3 beljakov in še 12 dkg sladkorja. Postavi na štedilnik v vročo vodo, da se ugreje in mešaj ves čas, da postane gosto. Nato odstavi, primešaj 5 dkg olupljenih, na listke zrezanih mandeljnov, katere rahlo popečeš in 5 dkg po dolgem prerezanih orehovitih jedrc. To

zmes pomaži na oblat, počez položi zopet oblat in nekoliko obeži, ter pusti stati do drugega dne, potem razreži na poljubne kosce.

Mandljevlec na drugi način. $\frac{1}{4}$ kg sladkorja in $\frac{1}{4}$ kg medu se na štedilniku kuha, da postane svetlo rumeno, potem shladi, zopet deni na štedilnik in pridene trd sneg 8 beljakov. Potem pa z metlico tolci tako dolgo, da odstopi od kozice. Dodaj 30 dkg zrezanih in malo popečenih orehovitih jedrc. Pomaži oblat, ga malo obeži in ohlajeno zreži na kosce. Marica Sp.

Fino linško testo. Zgneti v gladko testo pol kg moke, četrť kg presnega masla, 28 dkg sladkorne moke, dve celi jajci, sok in nastrgano kožico pol limone. Testo razdeli na večji in manjši del. Večji del razvaljaj in ga razprostri na pekač. Namaži ga z marelično ali kako drugo meezo; preko tega napravi iz ostalega testa mrežo na ta način, da zvaljaš z rokami dolge tanke prame, ki jih zloži križem v obliki rešetke. Pomaži povrhu z raztepenim rumenjacom in postavi v pečico, da se speče. Se toplo sladico zreži na kocke in potresi vsako z vanilijevim sladkorjem.

Makova torta. Umešaj 6 dkg presnega masla, 8 dkg sladkorja in 3 rumenjake, da se peni. Dodaj 3 dkg zmletega maka in 3 dkg zmletih orehov ter sneg treh beljakov. Speci v obodu za torte, ki si ga prej namazala in posipala z moko. Ohlajeno torto prereži počez, namaži spodnji kolobar precej na debelo z marelično, marmeladno in torto zopet zloži ter jo posipaj s sladkorjem.

Grincinška torta. Zmeččaj na sopari 20 dkg presnega masla, dodaj 2 rumenjaka, 9 dkg zmletih mandljev, 10 dkg sladkorja in dobro zmešaj; končno pridene še noževo konico cimeta, žlico limonovega soka, 25 dkg moke in sneg dveh beljakov. Speci v zmerni vročini. Posipaj torto dobro s sladkorjem ali jo prevleci s kakim ledom.

Mlečni punš ni tako nedolžen, kakor oznanja njegovo ime. Prevrj dobro 40 dkg sladkorja in $\frac{1}{4}$ litra vode; potem dodaj tanke olupke dveh pomaranč, noževo konico muškatovega oreška in ingverja in postavi na hlad. Ko je tekočina ohlajena, primešaj $\frac{1}{2}$ l finega ruma in sok dveh pomaranč in dveh limon, ter precedi. Kadar hočeš servirati mlečni punč, daj na mizo v ročkah vročega mleka, v katerem raztopi na vsak liter 10 dkg sladkorja. Vsak gost si vzame poljubno mleka, kateremu primeša po okusu punšve esence. Ker je ta esenca precej močna, je zdravju koristnejše, ako je ni preveč.

Goreči punš. 90 dkg sladkorja stresi v novo kozo, poljij ga z litrom ruma in ga prižgi. Ko je ves rum zgorel, vlij na sladkor liter močnega čaja, sok treh pomaranč in dveh limon. Premešaj dobro, iznova segrej in serviraj prav vroče.

Predprstne sadne čaše. Različno sadje iz kozarcev, n. pr. črešnje, bolj drobno narezane breskve, hruške, marelice, poljij z ma-

raskinom ali kakim sladkim likerjem. To naj stoji dve uri. Medtem stepi v šado 6 rumenjakov. 14 dkg sladkorja in $\frac{1}{4}$ litra belega vina nad soparo, da se precej zgosti. Stepaj potem tudi še na hladu dokler se docela ne shladi. Nato primešaj $\frac{1}{8}$ ali $\frac{1}{16}$ litra trdo spenjene sveže sladke smetane. Napolni čaše s pripravljenim kompotom do polovice, vrhu njega pa nakopiči do vrha spenjeni šado. Postavi za nekaj časa na mrzlo in serviraj s piškoti, vafli ali kakim drugim lahkim sladkim pecivom.

**Za okrevajoče in otroke, ki hitro ra-
stejo.** Raztopi počasi v kozici na ognju

30 dkg presnega masla in 15 kock sladkorja, da se segreje, vendar zavreti ne sme. Ko je sladkor popolnoma raztopljen, dodaj $\frac{1}{2}$ kg cvetličnega medu, 12 dkg finega kakava in 2 rumeniaka. Segrej to na milem ognju, a mešaj neprestano. Potem zlij v porcelanasto posodo, da se ohladi. Napolni z maso manjše kompotne kozarce, ki jih zaveži kakor marmelado s celofantnim papirjem in jih imej na hladu. Hraniš jih lahko cel mesec ali še več. Za okrevajoče ali otroke razmešaj po enkrat ali dvakrat dnevno 1—2 žlici tega krepila, in hitro si bodo opomogli ter že v kratkem času pridobili na teži.

Praktična navodila

Kdor štedi, ima za tri

Kako varujemo obutev in nogavice. Ko prideš domov, se takoj sezuj ter obleci domače čevlje in že ponošene, dasi čiste in zašite nogavice. Prašne ali mokre čevlje takoj obriši in jih natakni na kopita; tako jih ohraniš dolgo časa v lepi obliki. Nogavice obesi, da se prezračijo in se posuše, ako se vlažne. Treba jih je večkrat oprati, to de dobro nogam in nogavicam. Nositi jih ne smemo dalje časa, nego 2—3 dni.

Ako se ti nabere dosti starih nogavic, ki jih ni več mogoče šivati, tedaj odrezi stopala, natakni vsako nogovico posebej na steklenico in reži v špirali na okrog 2 cm širok pram ali pas; reži pa previdno, da dobiš od vsake nogovice samo po en dolg pram. Te prame sešij in jih kakor volno navij v klobčice. Potem kvačkaj iz teh pramov z malimi stebrički predposteljnik ali kako drugo malo preprogo.

**Kako s pridom uporabiš ponošene ple-
tenine?** Žemper, jopič, telovnik, pleten ali kvačkan, najprej operi ali kako drugače osnaži. Popolnoma suhoga sparaj; volno navijaj na deščico, ki ima dolžino navadne štrene. Ko imaš za eno štreno dovolj navite volne, jo počez parkrat preveži, da se ne zmeša, in snemi štreno z deščice. Ko imaš vso volno v štreno navito, pomakaj štreno za štreno v mlačno milnico, ako treba še malo pomencaj in izplakni ter obesi štrene sušiti, toda ne v bližino peči. Volno, ki je sedaj lepo poravnana, narahlo zvij v klobčice: kupi bolj tanko in ceneno volno primerne barve ter pleti ali kvačkaj obe niti skupaj, t. j. staro oprano ter novo volno. Žemper bo kakor docela nov.

**Da ostanejo kolači in buhtločki dolgo
sveži,** jih spravimo v velik lonec ali v glo-
boko skledo, ki jo dobro pokrijemo ali za-
vežimo s prtičem. Pecivo ostane več dni sveže,
treba samo, da ga posipamo s sladkorjem,
preden ga damo na mizo.

Da bo goveja juha čista, oprži v pe-
čici brez najmanjšega pridata maščobe kosti,

ki jih nameravaš kuhati z juho. Šele, ko so
kosti lepo rumene, jih vrzi v juho. Ali oprži
prezemanu čebulo na štedilniku, da bo rjava,
potem jo kuhaj z govejo juho.

Klobase, jetrne in krvave ne smejo biti
preveč natlačene, da se v črevesu lahko raz-
tegnejo, ko se pečejo. sicer črevo počí. Dobro
je tudi, da jih pred pečenjem potaknemo v
vročo vodo, še tople denemo na mast in jih
pridno obračamo.

Morske ribe. Kadar jih pražimo ali cvre-
mo, razširjajo po kuhinji, dá, celo po vsem
stanovanju vonj, ki ne prija vsakomur. Treba
je temeljito zračiti, da ta tako značilni vonj
po ribah in olju preženeš. Da se ognje temu
vonju, postopaj takole: Že pripravljene kose
rib položi za pol ure v tekočino od 5 žlic
vode in treh žlic kisa. Ali pa odrgni oprane,
s krpo obrisane in že popolnoma pripravljene
ribe dobro z limonovim sokom in ssekljan-
nim zelenim peteršiljem in jih pusti pol ure
v tej marinadi. Ta način postopanja ne vzame
morski ribi samo neprijetnega vonja, nego ji
daje tudi izvrsten okus, pa najsi ribo peče-
mo, cvremo ali parimo.

Da se marmelada, ki jo hranimo v večjih
kozareh, ne pokvari, pazi, da vsakokrat, ko
je nekaj odzvamēš, površje marmelade zopet
lepo naravnaj v gladko ploskev. Potresi po-
vršje s sladkorno moko ali polij povrhu ne-
koliko ruma ali kakega zganja, zaveži dobro
in postavi na suh prostor. Paziti treba, da
ostane kozarec čim manj časa odprt.

Čebula privlačuje bacile. Čestokrat se
zgodi, da kuharica potrebuje samo del cele
čebule, ostalo pa pusti v kuhinji ali kjer-
koli ležati, da jo uporablja šele naslednjega
dne ali še pozneje. Toda znano je, da prav
čebula vsrkava vse vonje, vse bacile, ki so
v njeni bližini. Ako bi tako okuženo čebulo
n. pr. narezali na fižol ali krompr, se lahko
zgodi, da se človek ž njo nakoplje nalezljivo
bolezen. Čebula je bacilonosec, zato jo mo-
ramo skrbno hraniti.

Kuhinjske dišave treba imeti vedno lo-
čene spravljene, sicer se navzamejo vonja
druga od druge, kar slabi moč vonjivosti.
Kava in čaj morata biti takisto strogo vsak

zase, najbolje v pločevinastih ali porcelanskih zaklopnihah.

Vod električnega likalnika vsakokrat iztakni, tudi če se odstrani samo za minuto. Saj je mogoče, da se dalje časa zamudiš, in tedaj je nesreča neizogibna. — Tudi mleko umakni z vročega štedilnika, če le „za trenutek“ odideš.

Previdnost je vedno dobra.

Kopalnico treba vsakokrat temeljito prazniti, preden se nameravamo kopati. S tem da v peči gori, se namreč proizvajajo škodljivi plini. Ker topla voda pospešuje dihanje, se pljuča lahko tembolj napolnijo s strupenimi plini, tako da kopel v slabo zračeni kopalnici več škoduje nego koristi.

Figure iz mavca osnažiš z mešanico od osminke litra vode in žlice salmijaka. — Ali: pomakaj mehko ščetko v terpentini in okračaj ž njo zaprašeno figure, obriši s suho krpo in zgledaj s suknom.

Zeleni volk (Grünspan) se napravi na bakru ali mesingu, ako pride v dotiko s slanimi ali kislimi tvarinami. Prav zato bakrena posoda v kuhinji ni priljubljena. Zeleni volk je namreč zelo strupen. Odpravimo ga z močnim kisom, še laže s kisom in soljo. Nato umijemo posodo v čisti vodi. Mesingaste ključavnice in kljuke očistimo s prav finim, presejanim peskom, ki smo ga s petrolejem razmešali v gosto kašo.

Preproga, ki „kaže rebra“. Ako pokajo niti preproge samo na nekaterih mestih, tedaj jo zakrpam narobe s približno ono barvo volne, ki jo kaže poškodovano mesto. Ako pa kaže preproga močno oškodovana mesta, pa podložim po možnosti vsjo preprogo s krojaškim platnom ali kakim drugim blagom. Tega blaga ne pritrdim samo ob vseh štirih robovih, marveč tudi po dolgem in počez preko vse preproge, tako da pritrdim že razpokane niti. Za to delo uporabljam razno primerno barvno volno, ki jo premore več ali manj skoraj vsako gospodinjstvo. Tako predelana preproga je porabna potem še več let. Tudi predposteljnice popravim na ta način in služijo lahko še dolgo. Lepiti podlago na spodnjo stran ni priporočljivo, ker se potem preproga še bolj lomi.

Svilene robce opereš. Namili jih suhe, samo milo nekoliko zmочи. Potem jih premečkaj v mehki vodi, najbolje v deževnici, kateri si primešala nekoliko čistega špirta. Izplakni takisto v mehki vodi, oz. deževnici, iztisni vodo, položi robec med suhe platnene krpe, da se svila ne dotika svile, ter po preteku četrte ure zlikaj robec.

Rokavice iz pralnega usnja (jelenje, srnine, antilopne) osnažiš: Zmочи jih v mlačni vodi in jih na debelo namili. Take pusti 24 ur v skledi brez vode. Nato jih izpiraj v mlačni vodi tako dolgo, da so popolnoma čiste. Ako niso čiste, jih iznova namili in pusti kakor prej zopet 24 ur: nadalje postopaj kakor prvokrat. Potem jih še enkrat namili, zvij jih trdo v platneno krpo, tako da

krpa vsrka vlago; menjaj v presledkih krpo. Ko so rokavice napol suhe, jih posuši na zraku, a ne pri peči. Še vlažnim daj pravo obliko s tem, da jih natakneš na roke.

Ako počti plinska cev, treba takoj poklicati delavca iz plinarne. Dotlej pa poveži cev s krpo, ki si jo namočila v olje ali mast, da ti plin ne bo vahal.

Razlika med otrokovo višino in težo

„Kako velik je že vaš fantek, da, da, čas beži!“ To slišijo matere nešteto krat od svojih znancev ter se vesele te pohvale. Toda — izkušene matere vedo, da je važnejše, ako otrok dobro, zdravo izgleda, da je živ in poln življenja. Prehitrá rast ni vedno znak zdravja, temveč nastanejo lahko radi tega v telesu različne nesorazmernosti med posameznimi organi. To nasoglasje se javlja z utrujenostjo, bledoto obraza in z odporom proti vsakemu delu, kar ima za posledico slabo učenje v šoli itd. Dolžnost staršev takih otrok je sedaj, da s pametno vzgojo in prehrano izenačijo višino in težo otrokovo. Narava se da rada voditi, ako se to zgodi pametno in z ljubeznijo. Predvsem smejo hitro vzrasli otroki gojiti sport le zelo previdno. Nobene preutrujenosti, posebno srca! Zato pa vsako jutro dihalne vaje pri odprtem oknu. Te širijo ozka prsa in pripomorejo k tvorbi rdečih krvnih teles. V šolo naj gre otrok vedno in v vsakem vremenu peš. Obleka naj bo zdrava in praktična. Pri prehrani ne smemo paziti na to, da potrebuje otrok tudi še druge hrane, kakor starši. Njegovo telo nepretrgoma raste in se razvija, zato nima smisla siliti ga, naj mnogo je. Mogoče ne najde v tej hrani zadostno tega, česar potrebuje za razvoj. Torej, kaj storiti? Kuhati posebej za otroke ni praktično in bi pomenilo mnogo več posla, stroškov in sitnosti v gospodinjstvu; poleg tega pa bi bilo vzgojno zelo škodljivo, ako bi dobival otrok vedno posebke. Zato naj skrbe matere, da dobiva otrok vsaj zjutraj in zvečer v hrani dovolj potrebnih vitaminov, mineralnih soli, ogljikovih hidratov in beljakovin. Vse to tudi odraslim ne bo škodilo.

Listnica uprave

Čenj. naročnicam sporočamo, da bomo zavrnilé vsak nezadostno frankiran dopis, naj bi bil še tako važen. Ako ne poznate poštnih pristojbin, vprašajte na pošti. S 25 para se frankirajo samo tiskovine, na katere se ne sme napisati nobene besede, a nam prihajajo véasih cela pisma v odprtem ovitku, frankirana s 25 para, da moramo potem plačevati dvojno pristojbino. Torej pazite, da zadostno frankirate svoje dopise.