

Npravite konec naši največji sramoti!

Ze dolgo, zlasti pa v poslednji dobi čitamo, govorimo, pišemo, razpravljamo o bolj-ši, uspešnejši vzgoji otrok. Debele knjige izhajajo, posebni mesečniki nam prihajajo na mizo, praktični pedagogi in sociologi predavajo in se mučijo s problemom, kako dvigniti srčno in duševno stopnjo mladine. Zakaj vsak dan skoro se moramo zgražati nad novim pojavom posirovelosti, brezsrčnosti, večasih zverske okrutnosti sodobne mladézi.

Trinajstletni deček gre in s kolom ubije očeta, šestnajstletno dekle polije mater ponoči s petrolejem in jo zažge itd. Ali je bilo kaj takega mogoče tudi v prejšnjih časih ali pa se dogaja izjemoma le dandanes? V sv. pismu, tem romanu vseh romanov, čudoviti zbirki najrazličnejših človeških usod in zločinov, čitamo pač, da je Kajn ubil brata Abela iz zavisti, iz bolesterne tekme. Da bi kak sin ubil očeta ali hči mater, pa ne čitamo niti v knjigah stare niti nove zaveze. Čitamo pač, da se je oče Noe upijanil in ležal nag na tleh, pa da so se mu sinovi smejali in ga niso pokrili. Pobili ga niso, a že za svoj zasmeh so bili kaznovani.

Ali smo res propadli s svojo mladino za tisočletja pred Kristusom navzdol in je današnja mladéž po deželi in po mestih surovejša in nizkotnejša, kakor je bila v časih Abrahama in Mojzesa? Kolikor se v sedanji dobi čita in sliši o pobjojih in pokoljih, daje misliti vsakomur, ki ima vest in pa čut za našo narodno čast.

V dr. Malovi zgodovini slovenskega naroda lahko beremo, da so Francozi, ko so pod Napoleonom Bonapartom okupirali naše kraje, izdali značilno zgovorno prepoved: noben fant in noben mlajši moški ne sme nositi s seboj ostrega noža z zaporo. Kogar zalotijo s takim nožem, ga posebno ostro kaznujejo. Ta prepoved nam izdaja, da so se že takrat slovenski fantje med seboj za vsak prazen nič z noži suvali, mesarili in klali. Francozi se pač slovenskih nožev niso bali, ampak za Slovence so se sramovali in jih izkušali odvaditi divjaških navad. Morda bi kazalo to francosko prepoved ponoviti in iznova uvesti sramotne kamene sredi vasi

in mest, pa razstavljati sirove pretepače in krvoločne klavce vaščanom in meščanom v ostrašujoč vzgled? Morda bi bilo še uspešneje, ako bi takele junake, ki zahrbtno sukajo nože proti prijateljem, znancom in tujcem, kadar se preveč nazro žganja ali slabega vina ali kadar se iz otročje jezice ali smešne ljubosumnosti razpetelinijo, da zahrepené po človeški krvi, ako bi take smr-kavce zopet polagali na klop in jim vpričo občine odštevali po 25—50 udarcev z leskovko po zadnji plati? To bi bilo v skladu: stare bolezni je treba zdraviti s starimi zdravili.

Človek res ne vé, kakšnih sredstev bi se bilo treba energično lotiti, in morda bi se še najbolj obneslo pravilo: zob za zob? Sicer govore in pišejo vsi moderni pedagogi in celo kriminalni izvedenci proti brutalnim telesnim kaznim iz sentimentalnega spoštovanja «človeškega dostojanstva» in trdijo, da se v takih sirovih kaznih največ izživlja sadizem ter da niti sramotni kamen niti šiba ne zaleže proti zakrknéžem. Ze stari latinski pesnik je dejal: «Naturo lahko preženeš z vilami, a zmerom se ho vrnila»: torej so celo vile brez uspeha!

Kaj torej storiti? Ječe ne pomagajo, globe ne zaležejo. Da tudi vse pridige našega duhovništva ne izdajo nič, a da člankov s poduki po časopisih naši mladeniški junaki z noži ne čitajo in k predavanjem z etično in moralno vsebino nikoli ne pridejo, je znano. Ali naj tedaj mirno dalje beremo vsak ponedeljek in torek, koliko novih žrtev fantovskih nožev in kolov je padlo preteklo nedejlo ali so jih v brezupnem stanju pripeljali v bolnišnico?

Mislím, da je treba vendarle kaj odločilnega ukreniti. Cerkev, šola, županstva, srezka poglavarstva, pa sodišča bi morala složno in enotno začeti z delom za višjo kulturo ljudstva: Z delom zlepa in zgrda! Zakaj krvavi zločini se množe čim dalje huje. Samo javkati s prekrizanimi rokami, to nas ne reši največje narodne sramote. Pretepaštvu in nožarstvu je treba napraviti konec. To je dolžnost oblastev!

Oče.

Zdravstvo

Vratne žleze (bozgovke)

Čestokrat bi resne bolezni lahko v kali zadušili s pravočasnim pravihim postopanjem. Proti prehlajenju sopil dostikrat pomaga silno enostavno in nedolžno sredstvo. To je gorak ali mrzel obkladek (ovoj), ki ga napravimo okoli vratu takoj, kakor hitro začuti kdo samo malo neprijetnost v vratu. Najbolje je, da oskrbimo to zvečer, jutraj je potem v mnogih primerih že zo pet vse v redu in dobro. In ognjiti smo se morda težki vratni bolezni: ognjiviti vratnih žlez, ki ima lahko prav težke posledice z dolgotrajnim bolehanjem ter operacijami.

Glavno je, da je obkladek pravilno pripravljen. Biti mora tesno ožet, da ne curkja še voda od njega; ko ga ovijete okoli vratu, treba urno pokriti ga popolnoma najprej s platneno ruto, nato še s toplim volnenim šalom. Na ta način pospešimo in stopnjujemo prepojitve notranjih organov vratu s krvjo v toliki meri, da zamori vse bolezenske strupene kali.

Zelo prav je, da v tem času bolnik uživa čim manj tekočine; pač pa naj popije pol čaše postane vode, v kateri je razmešana kaplja jodove tinkture. S tem likratu obide tudi drugo postajo prehlajenja, namreč nadrž.

Na vsak način je nespametno kazati se močnega utrjenega; češ: saj ni nič! temveč pomagati, dokler se ni zamujeno.

Proti prehlajenju. Nikjer ne velja tako zahajljivo izrek «raje preprečiti nego lečiti», kakor pri prehlajenju. Kdor se hoče vse leto obvarovati prehlajenja ozir ga hoče zmanjšati na najnižji odstotek, se mora že poleti dvakrat dnevno umivati s pastano vodo po vsem telesu ali vsaj do pasu. V nos, treba po enkrat na dan vsrkavati mrzlo slano vodo in grgrati z njo. Na ta način se utrdijo sluznice nosu in grla. Vrat mora biti po možnosti prost, mikakor ne ves ovit in povezan. Hoditi treba vsak dan redno in dalje časa na izprehod, in to prav tako v slabem vremenu, v dežju in snegu, kakor ob sončnih dneh. Jutranja in večerna telovadba ob odprtem oknu ali vsaj v pravlak prežateci sobi silno mnogo pripomore k odpornosti proti prehladu in drugim boleznim. Vsrkavanje 6-odstotne solne raztopine čisto že ob pojavljanjem se prehladu zamori strupene klice in tako zabrani bolezen. Utrjeni ljudje so videti vedno sveži in podjetni, mehkuž, než pa je uvel in medel.

Materinstvo

Ne dolžite usode za lastno krivdo!

Zmerom tožimo o nevzgojenosti otrok, a nikoli se ne primemo za lastni nos. Kajti le kdor je sam vzgojen in se vzgojeno tudi vede, živi in dela, sme druge obsojati. Malokdo se vpraša, odkod prihajajo, se štrli in marašča kakor srezni plaz nevzgojenost mila dčine. Ali smo jo napačno odgajali, ali smo ji sami dajali slab vzgled ali potuho od deč-

jih let, ali smo jo puščali brez resnega pouka in nadzorstva, da se je v pokvarjeni družbi pohujšala, izgubila čut za poštenost, dostojnost, čast, da sta ji otopela srce, in vest? Ali pa se na naših otrokih iznova pojavljajo najslabši magoni že davno pokopanih in morda že prekopanih dedov, pradedov, babic in prababic? Žagonečka, ki prehaja v mistično temo!

Odkriti zadnjo skrivnost življenja so se od nekdaj trudili znanstveniki in se še trudijo. Odkod je življenje, odkod oblike stvarstev in odkod njih izpreminjanje, izročevanje, degeneracija in propad? Ze veliki pesnik Goethe je dokazoval izvor vseh najrazličnejših oblik rastlin iz ene prabilke in 70 let za Goethejem je učil Darwin o preoblikovanju vseh živih bitij — tudi človeka — iz enega prabitja. Goethejevo zapisano nazoranje, ki je torej starejše kakor Darwinsovo, je zgolj pomlajenje pravadne nezapisane vere ljudstva o preobražanju v naravi in trdi, da «živi vsaka živa oblika iz skrite ideje same sebe». Vzrok nastajanju novih oblik ni le vpliv okolice, «temveč tudi notranja moč

Skrbite za redno stolico.

Poskusite Leo-pilule, ki že po petih šestih urah dovedejo do lahkega in prijetnega odvajanja.

Oglas reg. pod Sp. br. 969 od 28. X. 1938.

Leo-pilule





**Zato sem tu,
da Vam
varujem kožo!**

Prepustite odslej mirne duše meni, skrb za nego stoje kožel Edino, kar morate storiti, je to, da redno mazate kožo z NIVEO. Zakaj samo Nivea vsebuje *Eucerin*, najboljšo okrepevalno sredstvo za kožo. Z njim vpliva NIVEA blagodejno na kožno stanico. NIVEA Vam ohranja kožo *mladostno* in krepko, celo ostro vreme ji ne more škoditi. Zato si kupite še danes Niveo; boljša je namreč bolezen preprečiti kakor se zdraviti!

v bitju in volja do preoblikovanja.» Tako so nastale in še nastajajo nove zvrsti, se zlepšajo, okrepe ali pa okrne in propadajo. Temelj, ki ga je Goethe postavil za rastlinstvo, je kasneje razvil Darwin v svojo teorijo o preoblikovanju vseh živali iz enega prabitja — toda brez sodelovanja «skrite ideje in volje». Po Darwinu so se iz enega prabitja razvila bitja različno zaradi različnih zunanjih okoliščin, vplivov in predvsem zaradi različnega hoja za obstanek.

Naj je že kakorkoli, gotovo je, da sta Goethe in Darwin enako spoznala večno snovanje, obnavljanje, prerajevanje in izpreminjanje iz prabilke ali prabitja v vsi naravi in dednost je neovrgljivo, vedno iznova očitno dejstvo. Gotovo pa je predvsem, da ni v naravi nič slep in top slučaj in mrtva snov, temveč vladata nad vsem stvarstvom skrita misel in mogočni duh. Ta dva pa moreta izhajati le od nadzemske Ideje in nadzemskega Duha, ki mir pravimo Bog.

Ako priznamo, da vladajo tudi nad človekom, njegovim razvojem in propadom skrita ideja, volja in duh, potem ni mogoče verjeti v neizbežno, nepremagljivo usodo. Srečnega ali nesrečnega žiljenja ni kriva

usoda, temveč v prvi vrsti človek sam in sicer ali neposredno ali posredno. Grehi dedov in pradedov se masčujejo na vnukih in pravnukih, pravi že sv. pišmo in s tem potrjuje nauke v moderni dobi dogmatne dedičnosti. Celotni stari Grki, ki so trdno verjeli v nepremagljivost usode in ustvarjali krasne tragedije o strahotah sovražne usode, so vendarle pripisovali človeku samemu glavnino krivde za vse nesreče, ki ga doletavajo. V davno sivo preteklost postavljamo porod Homerja in njegovih večno divnih dveh epov «Ilijade» in «Odiseje». In v 1. spevu «Odiseje» pravi »oče ljudi in bogov»: «Kakšne tožbe dvigajo smrtniki (ljudje) proti bogovom! Le od nas kričijo, prihaja vse zlo, in vendar si ustvarjajo ti blazniki *sami*, v nasprotju z usodo, svojo bedo.»

Kako se ženiš ali možiš? Ali pameten človek prepusta slučaju in usodi, da mir najde moža ali ženo? Ali misli pri volitvi življenjskega tovarisa na potomstvo, njegovo zdravje, njegove vrline in možne klice boleznim? Kakšni morajo biti z vsa verjetnostjo otroci iz zakona, v katerem je mož ali žena ali sta celo oba z dokazano jetičnimi, božjastnimi, duševno ali kako drugače dedno obreme-

njenimi predniki? Tu ni kriva usoda, temveč si »blazniki sami ustvarjajo bedo!«

Kakšni so sinovi in hčere iz zakonov, v katerih vladajo večna nesloga, zmerjanje, očitane nezvestobe in morda celo okuženja? Cesa se nauče otroci od staršev ali dedov, ki se vsak čas vedejo robato, žaljivo, sirovo, sebično, morda vidno nepošteno! Kakšen čudež bi se moral zgoditi, da bi bil sin neznačajnega, sleparskega, oderuškega, tatinskega očeta kdaj vzoren mož, a hči lahkomiselne, brezsrčno sebične, brezvestne matere idealna žena in mati! Nevzgojenost, nediscipliniranost staršev se ponovi le v še povečani obliki pri potomcih. Le telesno in duševno zdravje staršev, njih prirojena vest-

nost, tenkočutnost v vseh vprašanih, ki zadevajo resnico, pravico, poštenost, takt in vse resnične odlike človeka, obetajo, da bodo dobro vzgojeni otroci ter v življenju vrli in koristni člani družbe.

Kajpada včasih celo najpopolnejši starši dožive velika razočaranja z otroki. Takrat smo pričé resnične tragike. A tudi takrat ni kriva usoda, temveč najčešče slepa ljubezen, nedostatno nadzorstvo, prevelika zaupljivost, nekritičnost glede prijateljev in sploh družbe. In tudi ti roditelji se trkajo na prsi in vzklikajo:

Mea culpa! Moja je krivda!

Proteus.

Kuhinja

Prehrana proti čezmernemu odebeljenju

V človeškem telesu so gotove žleze, ki imajo nalogo, da oskrbujejo sežiganje tolšč. Ako se pojavijo pri tem sežiganju motnje, ostane skoraj vsa tolščta nepredelana in se bolj in bolj nabira na raznih delih telesa, predvsem na trebuhu, prsih in plečih. Dasi je morda dotičnik prav zmeren v jedi in pijači, se zaradi nedelovanja teh žlez vseeno čezmerno debeli. To spada že med bolezenske pojave in zahteva zdravniške pomoči. Treba je spraviti v pogon žleze, ki pospešujejo zgorevanje tolšč.

Debeli ljudje in vsi oni, ki imajo morda zaradi dedičnosti in zaradi napačnega življenja nagnjenje k debelosti, naj predvsem malo pijejo. S tem odvezemajo tekočino mišičevju, ki zato splahne. Pijača tudi pospešuje prebavo in povzroča zato lakoto. A če jo vedno utejšiš, se debelíš. Varujejo naj se dalje sladkih in močnatih jedi in naj jedo samo trikrat dnevno. Odréči se morajo vsem onim priboljškom, ki jih najraje uživajo. Presno maslo, kruh, mastno meso, sir, slanina in domalega vse one mastne jedi, ki imajo veliko hranilno vrednost, treba po možnosti értati z jedilnega lista. Nadomeste naj jih malo redilna živila, ki pa vseeno nasitijo. To so kuhane in presne zelenjave, solate, le pičlo zabeljene z oljem, pusto kuhano in pečeno meso, ribe, krompir in predvsem sveže sadje.

Tako prehrano pa mora nadzorovati strokovnjak-zdravnik. Pomisliti treba, da stradanje, ki traja par dni ali par tednov, človeku lahko zelo koristi, ker izloči iz njega vso nepotrebno ali celo kvarno navlaklo, medtem ko dolgotrajno nepremišljeno nezadostno hranjenje človeka lahko ugonobi.

Morda se pojavi pomanjkanje želodčnega soka in s tem vpadanje krvotvornih snovi. Posledica tega je lahko malokrvnost, jetika in druge bolezni. Dalje lahko povzročajo prisilno stradanje v želodcu preveč kisline in ustvarja nagnenje k želodčnim oteklinam in čirum v dvanajsterniku. Pri pičlem hranjenju treba paziti na to, da dobiva stradalec dnevno nujno potrebno količino beljakovin, namreč 40—50 gramov; le tako se ubrani motenj prenavljanja. Popolno odtegotvanje močnatih jedi in sladic lahko povzroči pomanjkanje vitaminov, kar ima za posledico izpadanje zob in las. Zato pri prehrani tudi maščoba ne sme docela izostati, ker vsebuje važne vitamine. Vendar pa se je treba izogibati vseh živalskih tolšč. Dovoljeno je zmerno uživanje olja na solati in kot zabela. Krompirja debel človek lahko uživa večje množine, toda brez masti in brez mesa.

Ker ima skoraj vsak debelih v staničevju mnogo tekočine, naj bo njegova hrana prav malo slana; še bolje je, če je brez soli. Sol namreč zadržuje vlago v telesu, vlaga pa povzroča odebelenje. Namesto soli se naj poslužuje raznih domačih zelenjavnih začimb, kakor čebule, drobnjaka, česna, peteršilja, zelene, majerona i. dr. — Zabranjene so vse alkoholne pijače, zlasti pivo.

Ako je zamaščenje posledica lenivosti žlez, je priporočljivo zdravljenje s pomočjo svežih sadnih in zelenjavnih ter drugih rastlinskih sokov, ki traja lahko par tednov (2—4 tedne). Prvi teden naj uživa bolnik 5 krat na dan po četrtilitra presnega soka od svežega sadja in zelenjave; vzeti je po možnosti vsakokrat drug sok, da se ga bolnik ne naveliča. Uživati pa mora ta sok v kratkih, počasnih požirkih, ker je nujno

potrebno, da se v ustih pomeša s slino. — *Drugi teden* naj uživa bolnik svežo presno zelenjavo: korenje, zeleno, glavno zelje, solato, špinačo, karfijolo, rdečo peso, redkev, paradiznike — vse zrezano na tanke rezance ali drobno sesekljano ter obilito s sledečo omako: 2 čajni žlički olivnega olja. 2 žlički svežega limonovega soka, žličko smetane, pol žličke medu. nekoliko sesekljane zelene peteršilja, čajno žličko nastrgane čebule, dalje timeza, majerona, pehtrana, poprove mete, vsega skupaj čajno žličko in vse drobno sesekljano. Izberemo vedno po par vrst zelenjave. Posebej pripravimo še kakih 6 dkg zelene solate, motvilca ali endivije, ki jo zabelimo z olivnim oljem in limonovim sokom. Sol naj popolnoma izostane. Kot začimbe uporabljamo poleg že imenovanih zelenjavnih dišav še koper, česen, sladko papriko, liste zelene. Vse treba uživati polagoma, v majnih količinah. — *Tretji teden* so zopet na vrsti presni sadni in zelenjavni sokovi. — V četrtem tednu pa se bolnik postopoma vrača k prehrani, ki je navedena proti navadni odebelelosti, kakor so krompirjeve jedi, kuhane zelenjave, solate i. dr. Vse naj bo prirejeno na pičli količini olivnega olja in brez mastnih omak.

Razume se, da se mora tako poizkusno zdravljenje vršiti pod zdravniškim nadzorstvom.

Božično pecivo

Linska sladica. 35 dkg mehke pšenične moke, 15 dkg presnega masla, 10 dkg sladkorne moke, celo jajce, pol kavne žličke vanilijevega sladkorja ali pa cimeta, drobno sesekljane olupke in sok pol limone ter 1 do 2 žlici mrzlega mleka zgneti v gladko testo, ki naj na hladu počiva celo uro. Potem ga razvaljaj kakor za kekse in izreži iz njega različne oblike: srčke, zvezde, živalske figure, liste i. dr. Z ozko cevjo izreži iz vsake oblike nekako na sredi mal košček testa, da dobiš luknjico, skozi katero lahko napelješ nit, ako nameravaš pecivo obesiti na božično drevo. Sicer to izostane. Namaži vsak košček povrhu z beljakom, razmešanim z vodo, potakni ga v kristalni sladkor ali v debelo zrezane orehe ali mandeljne in tako pripravljeno pecivo sproti polagaj na pekač, ki je nalahno namazan s presnim maslom. Speci ga v srednje vroči pečici zlatrumeno in ga odloči s pekača še preden se docela shladi.

Prestice. 14 dkg presnega masla zmešaj z 21 dkg moke, dodaj 7 dkg sladkorja, malo

nastrganih limonovih olupkov in 2 rumenjaka. Zgneti v testo, ki naj počiva na hladu pol ure. Potem zreži testo na manjše koščke ki jih povaljaj z rokami v dolge, kačam podobne prame; iz njih oblikuj male prestice, ki jih posipaj s sladkorno sipo in speci na pičlo namazanem, z moko poštupanim pekaču.

Orehovi kolački. Isto težo (8 dkg) moke, presnega masla in zmletih orehov in 2 rumenjaka zgneti v gladko testo. Ko je na mrzlem počivalo, ga razvaljaj, izreži iz njega kolačke, obročke ali zvezdice, ki jih namaži z beljakom, povaljaj v debelo zrezanih orehih in sladkorni sipi ter speci na pičlo namazanem pekaču. — Prav tako lahko tudi napravimo mandeljnovpe kolačke, ki so pa precej dražji.

Čokoladni kolački. Umešaj 10 dkg presnega masla, 10 dkg sladkorja in 3 rumenjake. Dodaj 10 dkg nastrgane čokolade ter četrt kg moke in zgneti v testo. Ko je počivalo, razvaljaj z rokami v dolgo klobaso, odrezuj od nje koščke, iz katerih oblikuj kolačke, kroge ali kakršnekoli oblike. Polagaj jih na namazan pekač in speci v srednje vroči pečici.

Slani rogljčki. Zgneti v testo 30 dkg ostre ali mehke pšenične moke, 18 dkg na koščke zrezanega presnega masla, 4 žlice goste kisle smetane, 1 rumenjaka in potrebno sol. Ko je testo na mrzlem počivalo četrt ure, ga razvaljaj in razreži na male četverokotnike, ki jih zvij v lične rogljčke; razloži jih po namazanem pekaču, pomazi z raztepenim jajcem, potresi s soljo in kimljem ter speci.

Pecivo iz jajčnega snega. Zvrhano žlico sladkorja prevri s tremi žlicami vode in postavi na hlad. Presej na polo papirja 22 dkg sladkorne moke in zovajček vanilina. Na drugo polo pa 12 dkg najboljši pšenične moke. Potem stepi v trd sneg 4 beljake prav svežih jajec, dodaj po žlicah pripravljene sladkor, a medtem vedno stepaj; končno rahlo primešaj še moko in takoj nato še 1—2 žlici mrzle sladkorne raztopine, ki si jo najprej pripravila. Testo mora biti prožno in voljno, vendar pa ne sme biti preredko, da se pri peki ne razleže. Gotovo gmoto napolni v dresirno vrečico, ki ima za grah veliko odprtino. Sedaj brizgaj na dobro namazan, z moko posipen pekač razne oblike: kroge, zvezde, srčke, trikote itd.; ko si gotova, postavi pekač najprej v mlačno — nikakor ne v vročo — pečico za tako dolgo, da se napravi povrhu peciva tanka kožica. Potem šele speci sladico v precej

razgreti pečici zlatorumeni. Ko se popolno-
ma ohladi, postavi pečak ponovno v gorko
pečico, da se nekoliko segreje, nakar izlaska
odločiš posamezne komade. Ako hočeš imeti
temno pecivo, najprej v železni ponkici prav
temno zarumeni polno žlico sladkorja, in
ko je že skoraj rjav, ga zabij s tremi žlica-
mi vode, prevrni, postavi na hlad in npo-
rabljaj kakor prej beli sladkor.

Lesnikov sladkorečki. 10. dkg rastlinske
masti, t. j. čeresa, raztopi in ji prineseš 10
dkg nastrgane čokolade in 10. dkg zmlelih
lesnikov, ki jih v železni kozici prej malo
opraži, da se sušite vrhnja kožica. Vse sku-
paj potem stlači v testo, izoblikuj krogljice,
ki jih suši na zraku.

Mandeljnovi poljubčki. Zmešaj 14. dkg
sladkorja, 14. dkg zmlelih mandeljnov in
sneg treh beljakov, da dobiš gladko, precej
gosto gnoto. Napravi iz nje oblike česenj,
ki jih povaljaj v sladkorni sipi in suši po
ohradi v mlacni pečici. Mandeljni so lahko
obeljeni ali pa tudi neolupljeni. V tem pri-
meru jih je treba prej oprati in nato po-
sušiti.

**Kalvari oves (kosmiči), ovseni kakao,
ovsena kaša.** vse to se odlikuje po svoji ve-

liki rednosti in lahki prebavnosti. V trgo-
vini dobimo že valjani oves domačega iz-
tvara, a tudi in jih vst je bilo vsaj do ne-
davnja v vsaki delikatni trgovini na pro-
daj. Valjani oves (kosmiče) — pa naj si ga
priredimo kakorkoli — vedno preko noči
ali vsaj par ur pred uporabo namakamo v
vodi, katere mora biti pa samo nekaj žlic,
toľko da so kosmiči dobro mokri. Nasled-
njega dne dolijemo še malo vode ali mleka
in jih kuhamo 1 uro. Dajemo jih bolnikom
otrokom, pa tudi slabotnim odraslim ose-
bam kot juho ali kaso, zabeljeno s presnim
maslom ali zalito z mlekom in oslajeno s
sladkorjem. — **Ovseni kakao.** Enaka dela
pražene ovsene mase in kakava dobro zmeša-
mo in zakuhamo na mleku prav kakor
kakao in osladimo s sladkorjem ali medom.

Dobra maza za kruh. 1. $\frac{1}{4}$ kravjega sira
zmešaj s toľko kisle smetane, da dobiš go-
sto kaso. Prineseš še 5 dkg nastrgane bo-
linjskega sira, žlico sesekljane čebule, šče-
pec soli, pol žličke paprike in žličko sesek-
ljanega kimalja. — II. 3—4 žlice goste kisle
smetane zmešaj s tremi žlicami nastrgane
redkve in žličko drobno zrezanega drobnja-
ka. Namaži rezine rženega kruha s presnim
maslom, povrhu pa namaži precej na debelo
pripravljeni mazi.

Praktična navodila

Pečenko, ki se niti po dolgotrajnem par-
jenju ne zmehča, polij s par žlicami mlega
vinskęga kisa ali konjaka, postala bo kmalu
mekha.

Ako si meso presolila, mu dodaj nekoliko
olupljenęga, na rezine zrezanęga krompirja
in naj se nanovo pari. Krompir vsrka sol.
Tudi skorja kruha ali kos čebule odzame
jedi neugoden okus. Sveve treba take dodat-
ke odstraniti, preden neseš jed na mizo. Pre-
soljeno suho meso namakaj preko noči ali
vsaj par ur v posnetem presnem mleku.

Zmleta kava ohrani ves vonj, ako jo po-
mešamo s toľkennim sladkorjem in imamo
dobro zaprt v pločevinasti posodi. Aronia
kave postane na ta način celo krepkejši.

Presno maslo, ki je zavito v papir, nama-
kaj s papirjem vrđ pet minut v mrzli vodi.
Potem papir lahko odstraniš, ne da bi se ga
prijel le drobet masla. Tako postopamo zla-
sti v toplem letnem času, ko je maslo me-
hko.

Posneto mleko je sicer nekam prazno in
zato za kavo ni priporočljivo, dasi ni popol-
noma brez maščobe. Na vsak način vsebuje
še dosti hranilnih snovi, n. pr. beljakovine,

mlečni sladkor, rüdnine r. dr. Posneto mlę-
ko lahko uporabljamo za prirejanje juh,
omak, sladkih močnatih in mlečnih jedi.
Morda ni vsakomur znano, da se posneto
mleko prav rado prismodi. Zato ga moramo
pri kuhanju večkrat pomešati. A preden
smo ga vili v posodo, jo treba z mrzlo vodo
izplakniti. Uporabljamo vedno isto emajli-
rano posodo. Ako namažemo dno s kožo
slanine, se mleko ne pripači. Isto kožo lahko
uporabljamo šestkrat.

Prejzkusi! Pravijo, da kogar v postelji
rade zebe v noge, naj položi proti vnozju
med rjuho in žilnico par zganjenih pol
časopisnega papirja. Noge se baje kmalu
ogrejejo.

Kuhanje rib. Preden denes ribo v posodo
z vrelo vodo, razprosti po njej čisto krpo
organtina tako, da vise vsi štirje ogli preko
posode. Položi ribo na krpo, ko je kuhana,
jo s krpo vrđ dvigneš iz krova in ni nevar-
nosti, da bi se poškodovala.

Slame za čevlje dobro očistiš z gorko sla-
no vodo.

Lesno oglje u tikalniku bolje gori, ako ga
potreseš s soljo.

Kar je jedrce v orehu...

to je prazeni sladni
sladkor v vsakem zrnu



Kneippove SLADNE KAVE

Ko likas sukneno obleko, namoči krpo, ki jo polagaš na suknjo, v slano vodo in jo ožmi.

Slana voda je tudi priporodljiva za poslednje izpiranje svilenih nogavic, ker jim daje primerno trdoto. — Trdi stekleno posodo lepo očistiš s toplo slano vodo. — Srebrni pribor, žlice, vilice in nože, ki so od jafec potemneli, osnažiš, ako jih odrgneš s prav drobno presejano soljo.

Pepel od bukovih drv je uporaben za priranje luga, ki nam bo ob pomanjkanju mila dobro služil. Dalje pa je pepel tudi uporaben za čiščenje kozarcev in zrcal, steklenic in druge steklenine. Prav tako z bukovim pepelom tudi lepo osnažiš okvir stedišnika, časopisni papir zmečkaj v kepo, ga nekoliko ovlaži z vodo, potem ga vtakni v pepel in drgni z njim po stedišniku. Nato še s suhim časopisnim papirjem izbriši.

Posvetovalnica

Ga. M. M-n iz Zagreba: Kuhali ste milo iz 12 kg mlade svinjine, $4\frac{1}{2}$ kg loja, $3\frac{1}{2}$ kg lužnega kamna in 24 l vode. Pravite, da je gnota postala povsem lalika in gobasta. Nato ste jo iznova prekuhali z dodatkom treh litrov vode. Tekočina je postala slinasta in mehka ter se ni hotela strditi. Svetljejmi naj, kako bi popravili milo?

Nemara ste za navedeno količino vzeli preveč vode, kajti toľšča od mlade svinjine mogoče ni tako mastna in izdatna kakor raztopljen loj. Morda bi bilo treba dodati še približno 1 kg lužnega kamna in $1\frac{1}{2}$ –2 kg raztopljenega čistega loja. A poizkusite prej na majhni količini s sorazmernim dodatkom. Kuhajte še nekaj časa, toda brez dodatka vode. — Prilagam 3 preizkušene recepte za prirejanje mila doma.

I. 6 kg stopljenega loja ali druge toľšče, $1\frac{1}{2}$ kg milnega kamna (Seifenstein), 12 litrov mizle vode, po možnosti deževnice, 6 žlic luga v prahu.

To kuhaj v velikem loncu nad 2 uri in mešaj skoraj neprestano. Po preteku dobrih dveh ur poberi z vrha vse pene v 3 litre

vroče vode, ki mora biti zopet v večjem loncu. Med zlivanjem mešaj takisto neprestano in vlij potem hitro v manjše podolgate zabojčke, katere si prej znotraj obložila z mokrimi ožetimi krpani. Krpa mota viseti preko vnanjih robov zabojčka. Pusti ves dan in vsi noč, da se milo strdi, potem ga dvigni s krpo vred iz zabojčka, ga položi na desko, in če treba, naj še nekoliko suši. Končno ga z žico zreži na primerne kose.

II. Zavri 12 l deževnice ali druge mehke vode, dodaj 2 kg lužnega kamna in 6 kg stopljenega loja. Kuhaj 3– $3\frac{1}{2}$ ure in skoraj vedno mešaj z dolgo kuhalnico. Ko se zgosti, dodaj 2 pesti soli in še malo pokuhaj. Ako je milo dovolj kuhano, se hitro strdi v kepico, če vliješ nekoliko milne tekočine v žlico vode. Odstavi in naj stoji tekoče milo $\frac{1}{4}$ ure na hladu. Potem ga vlij v zabojčke kakor prej.

III. Brez kuhanja prirejeno milo. 10 kg raztopljenega loja zmešaj s 5 kg 38% sodnatega luga na sledeči način: Tekoči lug nekoliko segrej v večjem loncu, mešaj neprestano in polagoma v malili curkih doda-

čaj raztopljen loj. Ko se zgosti kakor testo za vlivance, vlij v zabožke in postopaj nadalje kakor prej.

IV. 13 kg čiste, t. j. tekoče maščobe, 3½ kg milnega kamna v kosih, 30 litrov mehke vode, ½ kg soli in še 9 litrov mehke vode. — 20 l vode, tolščo in milni kamen deni v velik lonec. Tako naj stoji cel dan. Naslednjega dne postavi lonec na vroč štedilnik. Ko je tekočina vrela pol ure, dodajaj polagoma v presledkih še ostalih 10 l vode, nakar naj milo vre nepretrgoma 2¼ ure. Pri tem tekočino skoraj neprestano mešaj, ker rada skipi. Ko milo kakor lepljiva gmo-

ta kaplje od kuhlance in ni več mastno, — kar spoznaš najlažje, ako zajameš nekoliko tekočine in začneš v njej kaj prati, — vsuj v lonec sol in dolij še zadnjih 9 l vode. Sedaj naj vre še dobre pol ure, nakar odstavi lonec; stoji naj ¼ ure na hladu, potem vlij milo kakor pri prvem ali drugem receptu v pripravljene, z mokrimi krpami obložene zabožke.

Če vse ne vara, se zopet bliža čas, ko bomo gospodinje primorane kuhati milo doma. Zato smo priobčili kar štiri različna navodila.

*

Ob zaključku leta

In spet je eno leto krize srečno za nami. Za marsikatero je bilo to težko leto. Tudi za Ženski Svet. Boli nas, da je bilo med nami spet precej takih, ki bi bile listu lahko brez težave vsaj malo ugladile pot z rednim plačilom, a tega niso storile. Upamo, da bodo to popravile vsaj zdaj koncem leta. Iskreno se pa zahvaljujemo tistim, ki so bile točne plačnice, čeprav so si od pičlih dohodkov s težavo pritrigale naročnino.

Vsi znaki kažejo, da bo leto, ki se približuje, težje od tega, ki se poslavlja od nas. In vendar ne smemo obupati. Strnimo se še tesneje okrog svojega lista, ki naj nam še dalje daje poguma in najrazličnejših nasvetov, katerih bomo čedalje bolj potrebovale za življenje, ki je vsak dan težje.

One, ki že več let čitajo naš list, lahko spoznajo, kako se njegova vsebina neprestano prilaga življenju in njega potrebam. Uredništvo zasleduje vse pojave javnega in socialnega, pa tudi političnega življenja, ker mu je mnogo na tem, da imajo žene jasen pogled na domači in zunanji svet, da si morejo ustvarjati svojo sodbo o njem in iskati potov, po katerih same ali skupno pripomorejo k reševanju težkih vprašanj.

Ostanimo zveste svojemu listu, ki je pokazal toliko razumevanja za težnje žen vseh slojev. Potrudimo se, da ga vzdržimo v teh težkih časih, da ga ne bo treba pozeje ustvarjati na novo.

Marsikatero zvesto naročnico bodo razmere prisilile, da se odpove svojemu listu. Sicer je pri Ženskem svetu navada, da pridobe take naročnice drugo na svoje mesto. Vendar potrudimo se vse, da ne zapustimo svojega mesta, da izpolnimo takoj vsako vrzel, ki nastane v naših vrstah, da pridobimo čimveč novih naročnic.

Z ozirom na težke in resne čase, ko se ženske ne ukvarjamo toliko z ročnimi deli, niti si ne delamo dosti oblek, bi bilo morda umestno, da bi izdajali krojno polo z ročnimi deli vsak drugi mesec, v ostalih mesecih pa bi prinesli bodisi prilogo za pletenine ali povečali list za osem strani. Modna priloga bi ostala stalna, posameznim krojem bi nekoliko znižali ceno ter zvišali število brezplačnih krojev.

Prosimo, da se naše naročnice izjavijo z dopisnico, ali se strinjajo s to našo namero.

Sploh prosimo vse cenjene naročnice, naj nam zdaj koncem leta sporočijo, ali jim list ugaja kakoršen je, ali bi si želele kakšnih sprememb.

Uprava in uredništvo bosta skušala po svojih močeh ugoditi izraženim željam, v kolikor ne bodo presegale okvirja našega lista.

Svetujte in pomagajte! Ženski Svet ni last posameznic, ampak vseh zavednih slovenskih žen.

Uredništvo in uprava