

Materinstvo

Kako se dete razvija

Ali je tvoj otrok bister in zdrav? Ali pa je omejen in zanikarn? To je vprašanje, ki muči starše.

Ne samo skrbna opazovanja mater in negovalk, marveč tudi znanstvena raziskovanja na tisočeri in tisočeri otrokih so pokazala, kaj mati v duhovnem in telesnem oziru lahko zahteva od svojega otročička, počenši od prvega meseca in dalje do enega leta in še naprej. Ta raziskovanja so doglala, da se gotove sposobnosti in ročnosti javljajo pri veliki večini pravilno razvitih otrok približno v isti dobi. Te sposobnosti matere lahko preizkušajo z natančno določenimi nalogami, ki jih vsak povprečno razvit otrok dotične starostne dobe lahko reši.

Vendar mati ne sme takoj obupavati, ako je dete početka morda bolj počasno in brezbrizno ter vkljub že doseženi starostni dobi ne zna izvršiti nalog prvega, drugega ali tretjega meseca. Prav tako pa tudi ne sme smatrati svojega otroka za čudežno dele, ako že v svojem tretjem letu kaže sposobnosti, ki jih je navadno zmožen otrok šele v četrtem ali petem letu. Načelo velja: ne prenašli se v sodbi o sposobnostih svojega otroka! Razvojna naglica je zelo različna med otroki po mestih in na deželi, med otroki, ki so skrbno gojeni in med siromaki ter med otroki v družinah z velikim ali majhnim številom dece. Povprečno kaže otrok v prvih mesecih in letih čudno nagel duševni ali telesni razvoj in napreduje hitro, potem pa se njegove sposobnosti v razvoju ustavijo ter se šele po neki dobi iznova poženo v hitrejši tek. Ali pa je prva leta manje kot povprečno bister in krepak, nato pa se naenkrat začne vsestransko razvijati. Končni cilj pa dosežeta oba: normalna sta, a brez čudežnosti in izjemne genijalnosti. Kajpak se pri raznih otrokih kaže zgodaj posebna sposobnost za gotove naloge, a majhna za druge.

Naloga, ki se da otroku v rešitev, se

imenuje znanstveno *test*. V prvem mesecu poskuša mati, da otrok zgrabi njen prst, ko mu ga položi na trebuh, da dvigne glavico, ko ga je položila na trebuh in mu naravna skrčeni roki ob vsako telesno stran, da otrok išče z usti bradavico dojke ali cucelj. Ako otrok vse to reši v teku prvih dveh mesecev, je normalen. V tretjem mesecu mu obesi blizu ropotuljo, ki niha. Otrok zasleduje nihanje z očmi. Nato počasi opaža svoje prste in njih gibanje. Na trebuhu ležeč drži glavico kvišku vsaj pol minute. Če se mati skloni nad otroka in se mu smehlja, se zasmehlja tudi otrok. Te »teste« ponavljaj od šestega meseca, ko otrok že posega po ropotulji in jo zgrabi. Ko mu hoče nalahko ropotuljo vzeti, jo otrok sklene s prsti in je ne izpusti. Ko mu položiš na obraz zvito krpo, jo otrok potegne stran. Mati položi otroka na hrbet in otrok skuša glavo dvigniti. Potem ga prime mati za obe roki in ga skuša posaditi, otrok pa sam dviga glavo in hoče sedeti. To so testi do devetega in desetega meseca. V teh dveh mesecih pa že sedi otrok brez vsake opore, in ko mu mati poda ropotuljo in še lutko, ju zgrabi obenem, vsak predmet z drugo roko ter obse di in se igra. Potem poskušaš, da vzame otrok ista predmeta z drugima rokama, torej z levico kar je prej vzel z desnico, a obsedi in se ne zvrne. Položi mu zvito krpo na glavo in otrok jo potegne navzdol, ne da se zvrne. Kadar otrok že varno sedi, mu pokaže mati dve lahki žlici in udarja z drugo ob drugo. Nato mu izroči žlici in ga vadi, da sam udarja z njima. Nato mu pokažeš in pokriješ igračo s krpo; otrok naj igračo sam odkrije in vzame. — V prvi četrti drugega leta naj otrok vsaj trenutek že sam stoji, naj trklja kroglo pred seboj tja in sem, naj zлага škatle drugo v drugo in jih jemlje zopet narazen, kakor mu jo mati prej pokazala. Nato ga uči, da uhoga in stori kar mu veliš: vstani! lezi! pridi k meni! daj to meni! Potem mu mati

skrije igračo v škatlo, a otrok jo naj-
 greši in sam najde. — V drugi četrti dru-
 gega leta navadno otrok že svobodno hodi,
 ne da bi se kje držal. Daš mu hobenček in
 ga naučiš hobnati z dvema palčkama ob-
 enem, t. j. z obema rokama. Dalje ga na-
 učiš zgraditi stolp iz škatel, ne da ga takoj
 prevrne, poslušati tiktakanje žepne ure na
 desnem in na levem ušesu ter končno, da
 dvigne se uro k materinim ušesom. V teku
 druge polovice drugega leta zna otrok že
 uporabljati palico, da si izbeza žogo izpod
 omar, v tretjem letu že zna zriniti stol k
 mizi, zlasti na stol in si vzeti jabolko z
 mize. Tri ali štiri leta star otrok že raz-
 ume slike, mučka, hohov, konjiček, ma-
 (krava). Petletni otrok zna sestavljati dele
 kaké osebe: glava, trup, roke in noge, ka-
 kor se mu je prej pokazalo, zna tudi že
 uporabljati rdeč ali moder svinčnik in ri-
 sati na papirju ter povedati kaj je narisal.
 Kajti dva ali tri leta stari otrok mora že
 govoriti in pripovedovati n. pr. kaj je videl

na izprehodu, kaj mu je prinesel sv. Mi-
 klavž ali Jezušček, 3—4-letnik odgovarja na
 vprašanja: kaj storiš, če si lačen (jem), če
 si zaspan (spim), če ti dam denarja (ku-
 pim). Tudi zna že ponavljati otroške stihe.
 Dve ali triletnik zna iz kock sestavljati
 razne slike: križ, dolgo prago, vzprednici
 i. dr., tri ali štiriletnik nariše krog in pra-
 vi, da je narisal žogo. Seveda vse po vzgle-
 du matere; kmalu nariše po predlogi tudi
 že drevo, hišo, mizo s predalom i. dr. Dve
 ali triletnik zna že gumb odpeti in zapeti
 ter nesti posodo z vodo, ne da jo izlije.
 Štiri ali petletnik zna že izvrševati troje
 ukazov zapored: vzemi ključ in ga položi
 na stol, potem pojdi vrata zapret in po-
 tem pridi k meni ter si vzemi jabolko!
 Tako je z normalnimi otroki. Le če deset-
 mesečnik ne zna toliko, kolikor zna pet-
 mesečnik, je treba zateči se k zdravniku,
 da najde vzrok. Vsekakor opazuj otroka in
 mu razvijaj sposobnosti brez pretiravanja!

Zdravstvo

Nega las

Vsakdo ima dolžnost, da si skrbno ne-
 guje svoje lase že tedaj, ko so še zdravi in
 zato gosti in močni. Ko začno slabeti, iz-
 padati in se pojavljajo začetki pleše, takrat
 je težko ali vsaj mnogo težje še kaj rešiti.

Umivanje glave se ne sme vršiti prepo-
 gosto, a tudi ne prerediti. Kdor si
 umiva glavo in pere lase vsak teden, ne
 pušča lasišču dovolj časa, da bi proizvajalo
 zadostno maščobe, ki je potrebna za dobro
 uspevanje las. Na ta način negovani lasje
 postanejo sčasoma suhi, krhki; lomijo se
 in se na koncih cepijo... Ako puščamo
 lase predolgo neoprane, pa izgube svoj lesk,

spreminjajo se in so videti vsi maštni in
 kakor potni. Natančnih pravil za umivanje
 glave ni mogoče navesti, ker so nekatera
 lasišča že po svoji naravi jako maštna,
 medtem ko so druga suha. Hoditi treba
 tudi v tem oziru neko srednjo pot: ne pre-
 več in ne premalo. Kdor si pere lase na
 vsake štiri tedne, stori nelako prav. Ako
 pa vsak dan svoje lase krtači ali vsaj skrb-
 no češe, lahko morda čaka tudi osem te-
 dnov... Priporočljivo je umivanje z be-
 ljaki, ki jih stepemo v sneg. S snegom dveh
 do treh beljakov si dobro in temeljito
 zdrgnemo lasišče, potem si glavo v mlač-
 nih vodah izpiramo tako dolgo, da ostane
 končna voda popolnoma čista. Mila pri
 takem umivanju ne uporabljamo. Potem
 sledi kratak, hipen poliv z mrzlo, toda po-
 stano vodo. Ako je iz vodovoda, jo prej
 prekuhamo in ji primešamo na vsak liter
 vode kavno žličko jedilne sode. Če uporab-
 ljamo namesto prekuhané vode čaj od ka-
 milic, je še bolje. Zadnji vodi tudi lahko
 primešamo soka dveh limon, ki daje lasem
 lep lesk in nekoliko trdote. Razloček med
 gorko in mrzlo vodo je izvrstno dražilo za
 lasišče; krepí lase in oživlja kožo, tako da
 izdatneje hrani lase.

Umito glavo si zavijemo v tople platnene
 prtičke, ki hitro vsesajo mokroto. Pojem
 sušimo razprostrte lase na soncu ali ob peči.
 Ako smo si umili glavo pred večernim spa-

Varijte svoje zdravje s
 tem, da skrbite za

**redno
 stolicco.**

Jemljite dnevno po jedi
 1 do 3 Leo-pilule, ki
 Vam pomagajo do lahkega
 in prijetnega odvajanja.

©glas reg. pod. Sp. br. 969. od 28. X. 1988

Leo-pilule



**Pri takem
vremenu imam
polne roke
dela!**



To ni nikak čudež! Samo Nivea vsebuje «Eucerit», izvrstno okrepčevalno sredstvo za kožo. Vaša koža rabi kremo Nivea, da bi bila odporna. Z Niveo negovana in utrjevana koža ostane nežna, mehka in gibčna kljub vlažnemu in hladnemu vremenu. Rdeče roke, hrupava in spokana koža Vas naj ne vznemirjajo; začnite še danes negovati svojo kožo s kremo Nivea!

njem, si osušimo lase nekoliko z rutami potem jih zavežemo v tanek robec, da se čez noč pariyo, kar lasem dobro de. Preurino sušenje z električnimi ali plinskimi napravami, ki vroč zrak pahljajo skozi lase, je škodljivo in čestokrat povzroča izpadanje in sivjenje las.

Nekateri lasje imajo lastnost, da po izpiranju izgube vsjo maščobo in dobe drugo barvo. Takim lasem je treba umetno dodati nekoliko tolsče. To storimo na ta način, da pomočimo parkrat konice glavnika v sveže sladko mandljevo olje in prečešemo z njim lase. Važno je, da pomastimo lase na koncih, kjer se radi lomijo.

Pomade vseh vrst so lasem škodljive. Znano je, da postanejo hitro plešasti oni možki, ki si mažejo lase s pomadami.

Kdor si hoče ohraniti lepe, zdrave lase, si jih mora česati in krtačiti dvakrat dnevno, zjutraj in zvečer. Zelo ugodno vplivajo tudi masaže lasišča s konci prstov obeh rok, tako da obdelamo vsjo glavo. To poživi kroženje krvi, ki je za bujno rast las največje važnosti. Ako smo bili dalje časa v zakajenih prostorih, je česanje in ščetkanje las ter masiranje lasišča prav posebno potrebno. Saj je znano, da se dim najbolje

zaje v lase, ki dobe po njem nezatno barvo in neprijeten vonj.

Kdor ima zelo mastne lase, lahko uporablja večkrat na teden po zdravniku predpisano žvepleno mazilo, ki naj ga vtira v kožo lasišča. To doseže najlažje na ta način, da si napravi na posameznih mestih z glavnikom preče. Tudi enovrstna, torej ozka zobna krtačka lahko dobro služi. Vtiiranje žveplene mazila v lasišče zabranjuje tvarenje prhljaja in izpadanje las.

Ako imamo trajno ondulacijo, treba lasem posvečati še večjo pažnjo kakor sicer. Med trajne kodre se namreč nabere še več prahu in neznage kakor med gladke lase. Vsak večer treba pred spanjem vzeti vse vlasnice in zaponke iz las in razčesati vsak koder posebej ter ga potem zopet naviti okoli prsta ali s pomočjo železnih škarij. Kakor česanje in ščetkanje, tudi pranje las ne škoduje trajnim kodrom, ako se ne vrši prepegosto. Pomniti treba samo, da se po umivanju glave nikoli ne smemo česati, ako so lasje le še količjak vlažni. Šele ko so popolnoma suhi, jih razdelimo s prečami na več delov in vsakega posebej, potem pa še vse skupaj razčesemo in zopet razdelimo in zvijemo v kodre.

Proti opeklinam. Natresi na opečeno mesto nemudoma moke; mehurji se ne napravijo in bolečine kmalu prenehajo. Tudi svež nastrgan krompir kmalu zaceli opekline, ako ga polagamo nanjo.

Najhujši nahlad preženeš, ako si namažeš nosnici znotraj in zunaj z vazelinom.

Kuhinja

Kadar kaj ostane

Vsi člani družine nimajo vedno enakega teka. Tako se šestokrat zgodi, da kaj ostane zlasti v onih gospodinjskih, kjer ne kuhajo prav nič. Da pa izpremeni kuharica take ostanke z dodatki raznih drugih pripomočkov v novo, okusno jed, za to treba nekaj domišljije in praktične izkušnosti.

Ako ostane lužica juhe, košček mesa, malenkost prikuhe, marsikatera gospodinja ne ve, kam bi s tem: ne zdi se ji vredno spravljati takega drobiža. Toda vse se da s pridom porabiti.

Zelenjavni kroketi. Iz preostale že prirejene špinace, ohrovtja, korenja, parjenega zelja lahko napravimo dobre kroke. Zelenjavo sesekljamo, primešamo stlačen kuhan krompir, celo jajce, soli, popra, muškatovega oreška, malo smetane, in če treba tudi nekoliko svetlega prežganja ali žemelnih drobtin. Gmota mora biti toliko gosta, da se da za dva prsta visoko namazati na pekač, ki smo ga prej posipali z drobtinami, ne da bi ga mazali s kako maščobo. Ko se strdi na zraku, razrežemo na kocke ali poševne koščke, ki jih povaljamo v jajcu in drobtinah ter jih ocvremo na olju ali masti. — Ako delamo zelenjavne kroke iz sveže zelenjave, treba seve zelenjavo prej skuhati, ocediti, sesekljati, zabeliti z maslom, oziroma pražiti jo na maslu ali olju in primešati vse dodatke. Nadalje postopamo kakor prej. — V brezmesni kuhinji so taki zelenjavni kroketi posebno dobrodošli. Na mizo jih damo s solato ali s kako omako.

Špinača, ki je ostala se da izvrstno porabiti kot nadev za omelete, palačinke i. dr. — Ali ji primešamo malo stlačenega krompirja, drobtin, 1—2 jajci, presnega masla in sneg beljakov ter napravimo špinadne zrezke, ki jih ocvremo ali opravimo na olju. Lahko zmes skuhamo kot puding. — Ali primešamo vsemu še malo sesekljanega kuhanega ali pečenega mesa, sicer postopamo kakor prej. — Dalje lahko napravimo iz preostale špinace, pa tudi iz parjenega zelja, korenja, karfijske i. dr. ponarejeno gibanico kot zakuho za juho. Razvlečeno testo namažemo s

Potem pa potegnemo vase par kapljic čistega limonovega soka. Nosne sluznice se skrčijo in nahod je minil. Glavno sredstvo je limonov sok; vazelin uporabljamo samo zato, da limonova kislina preveč ne peče. Ako bi takoj prvokrat ne pomagalo, treba postopaje čez nekaj časa ponoviti.

sesekljano prikuho, ki smo ji prej primešali nekoliko presnega masla, smetane, kako jajce in po potrebi drobtin, žlico pšeničnega zdroba ali malo moke. Ako bi bilo zelenjave premalo, dodamo nadevu še sesekljanega kuhanega ali pečenega mesa, pljuček ali jeter. Vse pride prav, samo da je pravilno zmešano in začinjeno.

Posiljeno zelje zložimo v vrstah v namaženo kozo; med zelje pa rezine kuhanega krompirja, ki ga potresemo s sesekljanim zelenim peteršiljem in nastrganim sirom. Po vrhu vlijemo kislo smetano in stopljenega masla ali masti. Ako imamo kaj mesa, lahko posipamo posamezne vrste tudi s sesekljanim mesom in pokopamo z oljem ali maslom.

Iz ostankov zelenjave pa lahko napravimo tudi *zelenjavno juho*, ako jo razredčimo s krompirjevo, dodamo na kocke zrezan kuhan krompir, sladke paprike, soli, paradiznikove mezge. Izboljšamo juho z narezano hrenovko, kakim rumenjkom in kislo smetano. Tudi pest riža se juhi dobro poda.

Iz preostalih kuhanih rezancev napravimo izvrsten narastek, kipnik ali puding na ta način, da jim primešamo jajca, zmlete orehe, kravjega sira, sladkorja, marmelade, kar pač imamo pri rokah.

Krompir, ki je ostal, menijo mnogi, da ga ni možno s pridom porabiti, a se motijo. Kuhani krompir zmeljemo v stroju za meso, mu primešamo rumenjaka, nekoliko moke, nastrganega sira, zelenega petršilja ali drobnjaka, ter napravimo male zrezke ali oblike zarebernic, ki jih opravimo na olju ali masti. Ako primešamo tudi nekaj ostankov mesa, povaljamo zrezke v raztepenem jajcu in drobtinah ter jih ocvremo na masti ali olju, imamo izvrstno in lahko večerjo, ki jo serviramo s solato. Namesto mesa dobro služijo tudi gobe — pozimi suhe, namočene in potem sesekljane in na olju oprazene — druge letne čase pa sveže, tudi na olju oprazene.

Rižev in zdrobov narastek lahko napravimo iz preostalega mlečnega riža ali zdroba. Mrzlemu primešamo nekoliko presnega masla, domače smetane (z mleka posnete), par



„Dubravka“

najboljše olivno
rafinirano olje

●
Zahtevajte ga v vseh boljših
trgovinah!

jajec, sladkorja; lahko tudi čokolade ali sesekljanih orehov ali mandljev ter nekoliko nastrganih limonovih olupkov. — Ali pa dodamo mrzlemu gostemu rižu ali zdrobu presnega masla, celo jajce, sladkorja in po potrebi še malenkost presejanih drobtin in oblikujemo majhne klobasice, ki jih ocvremo na maslu in še vroče povaljamo v nastrgani čokoladi.

Ostanke od pečenega piškotnega testa in drobtine pomočimo z rumom. Nato umešamo 5 rumenjakov, 12 dkg sladkorja, sok in olupke pol limone, dodamo končno 10 dkg moke, v kateri smo razmešali pol pecivnega praška in trdi sneg petih beljakov. Torte spečemo v namazanem obodu. Naslednjega dne jo prerežemo in namažemo s piškotnimi drobtinami, dobro prepojenimi z rumom, kakor je že bilo v začetku omenjeno. Nato torto zložimo in jo prevlečemo s sladkornim ledom, ki smo ga pobarvali z malinovcem.

Ostanke vlečenega testa zgnatemo v kepo, ki jo kuhamo na vodi četrtr ure, nakar jo odcedimo. Ko se testena kepa popolnoma ohladi, jo nastrgamo na strgalniku, da dobimo čisto drobne drobtinice. Potem ume-

šamo nekoliko masti ali masla ter dva rumenjaka, dodamo po potrebi par žlic mleka in smetane, pripravljene drobtinice iz testa in končno sneg dveh beljakov. Testo, ki mora biti tako gosto, da se še da težko vlivati, zakuhamo z žlico kot žličnike na goveji juhi. So posebno rahli in dosti boljši kakor močnati ali zdrobovi žličniki.

Piškotni šado. Piškote, ki so se posušili, namažemo z marmelado in stisnemo po dva in dva skupaj. Zložimo jih v stekleno skledo in jih polijemo z vinskimi šado ali z vanilijevo kremo. — Ali pa kakor prej pripravljene piškote pomočimo še z rumom, ki ga nekoliko razredčimo s čajem, in ko se dobro prepoje, nakupičimo vrhu njih oslajene spenjene smetane. Namesto ruma tudi lahko vzamemo liker.

*

Ribja čorba (juha). Na dveh žlicah dobrega olja sprži pol velike sesekljane čebule in zalij to s potrebno količino vode, osoli, prideni lovorjev listič, nekaj zrn popra, peteršilj, 2 lepa paradižnika ali temu primerno paradižnikove mezge. Ko nekaj časa vre, prideni očiščeno, na kose zrezano ribo

— približno 30—40 dkg. Dobre ribe so ščuke, postrvi, lipani i. dr. Riba naj vre 15—20 minut, potem jo vzemi iz juhe in oberi meso od kosti. Posebej zmešaj 3 dkg moke s par žlicami razredčenega vinskega kisa, vlijavaj to v juho in neprestano mešaj. Ko prevre, precedi in pretlači zelenjavo, zagosti s par žlicami kisle smetane in dve-ina rumenjaka, nakar ne sme več vreti, dodeni ribje meso in daj z oprazenimi kruhovimi kockami na mizo.

Kislo zelje s paradižniki in mešano zelenjavo. Razbeli dobro žlico masti in stresi nanjo; na kocke zrezano očiščeno zeleno, 6 pes, 2 veliki drobno zrezani čebuli pol kilograma olupljenega krompirja v kockah in pari to 20 minut pokrito. Nato dodaj tričetrt kilograma iztisnjenega, ne prekislega zelja, 4—5 paradižnikov, olupljenih in zrezanih na listke ter zalij to s polno skodelico juhe. Pari, da postane vse mehko in naposled osoli in začini s seseklanim zelenim peteršiljem, malo popra in zdrobljenim suhim timozom. V času, ko ni več paradižnikov, uporabljamo navedeni količini primerno paradižnikove meze.

Zelenjavna grnada. 12 dkg moke, $\frac{1}{4}$ l mleka, 3 rumenjake, sneg treh beljakov in potrebno sol zmešaj v testo. Speči iz njega 6 omlet in jih zloži na sledeči način v kožo, namazano s presnim maslom: Prvo, spodnjo omleto namaži s parjenim rižem (4 dkg riža, 2 dkg masti, malo čebule, žlico paradižnikove meze). Drugo nadevaj s 15 dkg gob sivk oprazenih na olju ali maslu. Tretjo z $\frac{1}{8}$ litra graha, iz kozarca parjenega takisto na olju ali maslu. Četrto s parjenim korenčkom, peto s kuhanimi cvetovi karfijole, pokapanimi s presnim maslom in lahko posipanimi z drobtinami. Vse pokrij z zadnjo omleto in oblij z $\frac{1}{8}$ l kisle smetane, v kateri si raztepla rumenjaka. Peči grnada približno pol ure. Namesto navedene zelenjave, uporabljaj lahko tudi drugo, n. pr. špinačo, parjeno, na kratko zrezano zelje, kolerabice, šparglje, kar pač prinaša dotični letni čas.

Sardešne jajnine. Okoli pol kilograma drobnih jajnin (špagetov) skuhaj v slanem kropu. Ko si jih odcedila, preplaknila z mrzlo vodo in zopet odcedila, sesekljaj 4 očiščene sardele, četrt čebule, šopek zelenege peteršilja in par kapar prav drobno vse skupaj in oprži to na 8 dkg olja prav na hitro; dodj 2—3 žlici paradižnikove paste in naposled odcejene jajnine. Pari kratko dobo pokrito in parkrat potresi kožo, da se vse dobro premeša. Ako bi bilo pre-

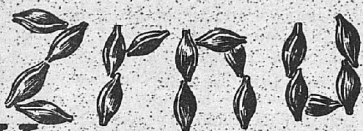
suho, ovlaži s par žlicami juhe ali mleka. Jajnine potresi povrhu z nastrganim sirom in jih daj s solato na mizo.

Gobovi zvitki s paradižnikovo omako. Zgneti v srednjemehko testo $\frac{1}{4}$ kg moke, dve jajci, nekoliko soli in po potrebi še kako žlico mlačne vode. Počiva naj pokrito dvajset minut. Medtem pripravi sledeči nadev. Sesekljaj kosček čebule z zelenim peteršiljem in prav malo česna, dodaj $\frac{1}{4}$ kg svežih, očiščenih in drobno sesekljanih gob — če ni več jurčkov, so dobre golobice ali sivke; Praži vse skupaj na dveh žlicah olja tako dolgo, da izpuhti večina lastnega soka; začini s soljo, poprom in nekoliko paradižnikove meze in primešaj po potrebi malo kruhovih drobtin. Razvaljaj testo tanko, zreži ga s kolosecim na četverkotnike, položi na sredo vsakega pol žlice nadeva, dvigni vse štiri ogle, kakor bi hotela zavezati čulico, in stisni po dva in dva robova. Da bolje drži, jih lahko namažeš z beljakom. Zvitke kuhaj na slanem kropu 12 minut, potem jih zloži z lopatko na plitko skledo, posipaj jih z nastrganim sirom in zabeli z zarumenelim presnim maslom ali z ocvirkami. — **Paradižnikova omaka.** Paradižnikovo mezo razredči z zelenjavno juho ali z vodo (osminko litra), okisaj, osladi prav pičlo, primešaj bledega prežganja iz žlice olja in pičle žlice moke, in pokuhaj nekoliko. Ako treba, še razredči z juho. — Namesto omake serviraš lahko k zvitkom mešano solato.

Jabolčna gibanica iz sirovega testa. 12 dkg kravjega sira dobro pretlači; 8 dkg presnega masla, 15 dkg pšenične moke in nekoliko soli pogneti na deski v srednjetrodo testo. Počiva naj na hladu pol ure; potem ga zopet dobro pregneti in oblikuj iz njega precej debelo klobaso, ki jo razvaljaj na dolžino pekača in okoli 20 cm široko. Nadevaj jo malo manj kot po vsej dolžini približno 4 prste na široko z nadevom, ki si ga pripravi v času, ko je testo počivalo: 1 kg kislih jabolk olupi in nakrhlij na listke; primešaj 5 dkg debelo zrezanih orehov, 5 dkg rozin, nekoliko cimeta in par žlic sladkorja. Dvigaj oba vnanja robova testa, vrzi desega preko levega; pomaži desni rob na spodnji strani z beljakom ali z vodo, v kateri si razmešala malo moke, da se »šive« zlepi. Stisni tudi oba ozka konca, da ne bo vhalaj nadev, položi gibanico na namazan, z moko poprašen pekač in jo peči v vroči pečici okoli 40 minut.

Cimetove rezine. Mešaj pol ure 6 celih jajec in 40 dkg sladkorne sipe. Primešaj

V vsakem



Kneippove

SLADNE KAVE

SLADNI SLADKOR

42 dkg moke, 14 dkg zrezanih orehov, 3 polne žličke cimeta in pol žličke dišečih klinčkov. Deni v namazani, z moko posipani pekač in lepo rumen speci. Zreži pecivo na rezine, dokler je še toplo, pomaži jih povrhu z marmelado in stisni po dva skupaj.

Španski veterci iz kuhanega sladkorja. Kuhaj 35 dkg sladkorja tako dolgo z $\frac{1}{4}$ l vode, da odlete mali mehurčki od kuhalnice, ki si jo pomočila v kuhaní sladkor, jo dvignila iz njega in potem pihnila vanjo. To je 4. stopnja ali mali let. Ko si to pri-

pravila, stepi 5 svežih beljakov v prav trd sneg in mu prilivaj še vroč sladkor, a med vlivanjem ves čas stepaj, nakar napravi s spodaj pristrizženim zavitkom kepice ali kupčke ali pekač, pomazan z voskom in nekoliko posipan z moko. V eterce iz vlečenega sladkorja treba peči v malo bolj vroči pečici kakor običajno pecivo iz beljakov. Zato pa ostane bolj krhko in se dalje časa ohrani. Tudi se kupčki ne razležejo.

Praktična navodila

Zatoholost živil. Često se zgodi, da živila, ki jih imamo dalje časa v zaboju, dobe vonj po zatoholosti in vlagi. To se rado primeri zlasti pri rižu, zdrobu, fižolu, leči i. dr. A ta zatoholost ali zaduhlost se niti pri kuhanju ne izgubi. Preženemo pa duh po zatoholosti, ako strememo dotično živilo v plitko posodo, n. pr. v rešeto, na pekač, v kak pokrov ali kar na čisto ruto in izpostavimo živilo soncu in zraku. Pri tem večkrat premešamo. Neprijetni vonj izgine. Ko se živilo dobro presuši, ga spravimo v vrečice iz tankega blaga in jih hranimo na zračnem, suhem mestu. Vedno je bolje, da imamo manjše vrečice, ker prav mnogo živila iste vrste skupaj se hitreje pokvari.

Kako hranimo jestvine. Nažezek zavij v pergamentni ali dvojni celofantni papir. — Klobase obesí na suh, zračen prostor ali jih zakoplji v pepel od drv. — Kruh in suhe kolače spravi v glinasto posodo, ki si jo prej v vroči vodi parkrat preplaknila in dobro izbrisala. — Koreninje za juho za-

grebi v pesek. — Presno maslo hrani v temni glinasti posodi s steklenim vložkom. — Solato osuši in jo zavij v časopisni papir ali hrani zavito v glinastem loncu. — Kuhano meso hrani v juhi ali narezano v olju in kislu. — Sir zavij v krpo, namočeno v slano vodo. — Gorčica se ne posuši, ako jo pokriješ z rezino limone, ki jo od časa do časa obnovi.

Nedozorele, še zelene paradižnike porabimo za solato. Zrežemo jih na rezance in jih zmešamo z narezano papriko, zelnato in zeleno solato, čebulo in krompirjem ali fižolom ter zabelimo z oljem in kisom. Taka mešana solata je zelo dobra in zdrava.

Zelenjadni vrtiček v kuhinji. Kjer ima gospodinja količak veliko kuhinjo na razpolago, si lahko pripravi majhken zelenjadni vrtiček, bodisi na oknu, bodisi na kakem stojalu ali kjerkoli. V male, lične zaboje preseje prsti in zagrebe vanje močne korenine petersilja, par gomoljev zelene, korenino drobnjaka in par korenin pastinaka.

Na toplem začne zelenjava hitro poganjati in zelene začimbe je vedno dovolj v hiši. Ako ni dovolj prostora za zabožke, pa vsaj v cvetlične lončke namestimo par korenin vsake posamezne zelenjave. — Korenje in črno redkev za hranimo na hladu v pesku, ker ne sme odganjati. Krompir prav pičlo potresemo z živim apnom plast za plastjo; apno vsrkava vlago, zato krompir ne gnije.

Rjaste kovinaste predmete položi preko noči v parafinovo olje, potem jih z lahkoto osnažiš.

Poletno in jesensko obleko smemo spraviti preko zime samo popolnoma čisto. Bluze in obleke iz pralnega blaga treba vsekakor pred shranitvijo oprati, tudi če niso zelo umazane. Jesenske obleke, ki jih po zimi ne nosimo, a se ne dajo prati, dobro stepemo in skrtačimo, odstranimo seve vse madeže in obesimo obleke za nekaj ur na prepih, da se temeljito prezračijo. Potem šele jih lahko spravimo. — Toplota vode je pri pranju barvastih oblek vključ toli hvalisanim »indanthren« barvam zelo važna. Gorka je lahko samo toliko, kolikor strpi roka, nikakor pa ne vroča. Finejše blago peremo z milnimi luskami, ki jih prej raztopimo v gorki vodi. Navadne komade pa peremo z milom, ki ne sme biti ostro, ali s perilnimi praški. Te vrste perila ne mencamo, ampak ga samo stiskamo in tlačimo, da obleke ne raztegnemo. Izpiramo samo v mehki mlačni vodi. Trda, t. j. vodovodna in mrzla voda nikoli docela ne odpravi mila. Tudi ostanejo pri izpiranju z mrzlo vodo v blagu ostanke apna, raztopljenega v trdi vodi, kar skvari obleko. Oprano in prav nalahno ožeto obleko zavijemo parkrat po vrsti v debele, suhe rjuhe, ki polagoma vsrkavajo vso mokroto. Obleko vsakokrat lepo nategnemo in ji damo prvotno obliko. S takim ravnanjem dosežemo, da se obleka ne vskoči. Obesimo jo na širok obešalnik, ki ima dovolj široke in pravilno oblikovane rame, naravnamo rokave, šive, robove in izrez pri vratu ter sušimo obleko na prepihu.

Pri pol volnenih ali popoplnoma volnenih oblekah treba vse mastne ali kakršne koli druge madeže zaznamovati z belo nitjo, da na onih mestih posebno skrbno in dalje časa snažimo.

Preprogam, ki sčasoma postanejo mehke in cunjaste, daš zopet potrebno trdoto, ako jih razprostreš z licem navzdol po tleh in jih narobe enakomerno po vsej površini namažeš s pomočjo precej velikega čopiča z gostim knjigoveškim lepilom. Za temne

preproge pa uporablaš mizarski kuhan lep. Ogle pritrdi na močno lepenko, da se ne vihajo. Ko se preproga dobro posuši, je zopet pravilno trda.

Kadar robimo preproge, ki smo jih kupili na meter, ne navdarimo robila z buci-kami, marveč z zaponami za perilo.

Iz vlažnih prostorov spraviš vlago, ako postaviš vanje plitke posodice s klorovim kalcijem, ki ga dobiš v lekarni. Ko je tvarina vsrkala toliko mokrote, da je postala tekoča, postavi skledico na topel štedilnik, da tekočina izhlapi, potem jo zopet lahko uporablaš.

Lesne črvičke iz tal preženeš: Pripravi 10—15 l vroče vode, primešaj ji 6—8 žličk salmijaka in s to tekočino dobro izmij tla s pomočjo krpe ali ostre krtače. Ko se deske popolnoma posuše, nabrizgaj v špranje 40 odstotnega formalina, ki ga dobiš v lekarni. Nato pomazi še dobro s terpentinovim evetom. Za pobarvana tla pa vzemi terpentinov olje. Ker je formalin zdravju škodljiv, delaj pri odprtem oknu. Potem pa hitro zapri, zatlači morebitne špranje pri vratih in pusti tako ves dan in vso noč. Šele zjutraj odpri na stežaj vrata in okna in zračni ves dan in vso noč. Šele po preteku tega časa lahko zopet uporablaš sobo za stanovanalno.

Parketi pokajo zlasti ponoči, ako so bili vlažni in so se nato posušili. Pokanje neha, ako parket pridno mažemo s parketnim mazilom.

Snežke, ki so potemnele, lahko obnovimo z gumijevim lakom, ki ga kupimo v drogeriji. Snežke najprej s pomočjo gobe umijemo z boraksovo vodo in ko so popolnoma suhe, jih s čopičem tanko lakiramo. Ko se posuše, so kakor nove.

Gumijev plašč mora viseti na nekoliko vlažnem prostoru in lepo razprostr. Vključ vsej skrbi postane sčasoma lomljiv. Zato moramo plašč večkrat izmiti s salmijakovo vodo: 1 del salmijaka, 2 dela vode. Ko se posuši, ga s pomočjo male gobice ali kosmice vate nataremo z glicerinom.

Da ostane kruh svež, ga hrani v lončeni posodi, ki jo pokrij z vlažnim prtikom.

Miru in počitka potrebni ga dobe v vili na Hvaru, (Jugosl. Madeira) tik ob morju; za vilo smrekov gozd. Eventuelna uporaba kuhinje, pripravmo za upokojenke. — V dobrem varstvu bi bila mladina, katere ne morejo spremljati starši, a potrebuje v zimi toplo podnebj. — Znižane izvensezonske cene. — S. Godina, Hvar.