

Naše stanovanje

Za polepšanje stanovanja

Najlepše stanovanje je pusto in mrzlo, ako je brez preprog. Čista, izlikana tla, pa tudi lepo pomite bele deske dajejo vsakemu stanovanju občutje topline in udobnosti; obračajo pozornost nase, kakor stene, ki jih obdajajo in na katerih so obešene lahko maloštevilne, toda slike umetniške vrednosti.

To so vedeli že stari kulturni narodi. Mnogi pisatelji govore v svojih delih o dragocenih preprogah, ki so že v starem veku kratile tla in stene.

V splošnem vlada mnenje, da je domovina preprog daljni vzhod; toda tudi v Evropi so poznali že v prastarem času lepe in dragocene preproge. Danes je dobro razvita industrija preprog na Norveškem, v Bukovini, na Tirolskem, pa tudi na Balkanu ter še posebej v Jugoslaviji.

Tehnika, v kateri izdelujejo preproge, je ista v Orijentu kakor v Evropi; ornamentika je stara tisoče let. Povsod tko in si sestavljajo vzorce po prastarih predlogah, deloma sevè tudi nekoliko izpremenjene, po lastni domišljiji in kombinaciji. Na Balkanu so barve bolj žive in pestre.

Mala Azija je domovina čilimov ali kelimpregov, ki jih tko iz ovčje volne ali kozje dlake. Te preproge so zelo trpežne po kakovosti in po barvi. Na podoben način tko preproge tudi na Tirolskem, Bavarskem in po vsem Balkanu. V kakovosti ne zaostajajo za orientalskimi preprogami. Posnetek te vrste ročnega dela so preproge, delane s takoimenovanim kelim vbodom na juto ali kako drugo redko tkanino. Razume se, da te preproge niso tako močne, kakor tkane, dasi so jako lepe in tudi dovolj trpežne.

V posebno vrsto spadajo kavkaške sumuk-preproge. Njih tehnika je jako podobna tehniki naših tkanih preprog, samo da začetne in završne niti svobodno vise. Ornamentika je jako stara. Težko prehodno kavkaško pogorje je pripomoglo, da so kavkaški narodi ohranili tudi v tkanju preprog svojo umetniško svojstvenost.

Vzorce za smirnške preproge je dala narava. Ljudje so začeli posnemati preproge v naravi — livade — tako, da so vezali niti, a njihove konce so pustili, da stoje kakor kratke travne bilke. Pri nas so bile preproge po vzorcih Smirne v polpreteklem času tudi precej v modi

med marljivimi ljubiteljicami ročnih del. Kot podlogo so uporabljale velikoljukničasti štramin, v katerega so vozljale niti volne. Ta način dela so pozneje in v sedanjosti nadomestile po perzijskih vzorcih tkane preproge. Sicer pa tkalci smirna preprog sproti tko tudi podlogo, kar je najbolj močno. Umevno je, da so na statvah tkane in vozlane preproge mnogo zamudnejše, a zato lepše in dražje.

Barve za volno, dlako in svilo so včasih prirejali iz raznih korenin in rastlin v razkošnih in okusnih barvnih otenkih. Te barve so bile trajne. Ornamentika pa je bila pestra kakor bajke iz Tisoč in ena noč. V njih je bil izražen način življenja poedinih narodov, njihovi doživljaji, čustvovanje in težnje.

Lepa, okusna preproga je najlepši okras hiše. V odlični perzijski imitaciji jih lahko izdelamo sami na statvah. Kdor more, naj si okraši dom, a vsakdo pa naj se ogiba cenenih bazarskih okraskov, ki pričajo le o slabem okusu.

*

Namesto omar — sobico. V Ameriki je že precej splošno v navadi, da obsega načrt stanovanja tudi sobico ali kabinet, ki služi namesto omar za obleke. Ta sobica je vedno poleg spalnice in vodijo vanjo navadno tapetna vrata, ki jih skoraj ni opaziti. Urejena je ta sobica jako enostavno: Od stene do stene podolgem ali počez vodi močan drog, na njem so obešalniki za obleke. Drog je nameščen tako visoko, da tudi najdaljše obleke z vlečko ne segajo do tal. Sobica ima seveda okno, da je zračna in svešla. Kjer je priprava za obleko, je nad njo pritrjena tudi karnisa za zaveso, ki pa ne sega samo od stene do stene, marveč zakriva tudi desno in levo stran novodobne „omare“. Zaveso je možno z pomočjo vrvice od srede proti desni in levi strani odgrinjati. Na tak način je obleka zavarovana pred prahom, a jo tudi lahko po potrebi zračimo. Ako je v sobici še kaj prostora, spadajo vanjo tudi zagrnjene police za čevlje, veliko zrcalo in pred njim majhna mizica s toaletnimi potrebščinami. Amerikanci so praktični in so gotovo izračunali, da nekoliko večjo prostornost stanovanja, ki jo zahteva kabinet za obleko, krijejo stroški za drage omare, razen tega je pa še spalnica lahko manjša, ako je brez omar, ki zavzemajo sicer cele stene. Naj bi tudi naši arhitekti preizkusili to „novotarijo“.

Zdravstvo in kozmetika

Višina in teža otroka

Merilo za zdravje in dobro uspevanje otroka je pravilno razmerje med višino in težo njegovega telesa. Zato je potrebno, da mati otroka večkrat tehtaja; le tako spozna, ali sta si višina in teža v pravem razmerju. Posebno pozornost mora posvečati otroku, ki je za svojo težo previsok in torej prehitro raste. Takemu otroku treba dajati nekaj časa prav tečno hrano; uživa naj mnogo sladice, močnate jedi vobče, kruh, orehe, čokolado, kakao, mleko in mlečne jedi, smetano, sir, riž marmelade, presno maslo, med, pomalem tudi goste juhe in pečeno meso, a za prebavo sadje. Jesti mora najmanj petkrat dnevno, toda redno ob določenem času. Vmesni prigrizki samo kvarijo tek. Otrok ne sme preveč skakati in tekati, marveč naj počiva na dobrem zraku. Ako se po takem postopanju v doglednem času teža ne zviša, tedaj se treba posvetovati z zdravnikom.

Tudi nenormalno visoka teža otroka ni pravilna. Ako je otrok vidno predebel in pretežak, treba s premišljeno prehrano debeljenje omejiti. Za zajtrk naj dobi tak otrok sadje, predvsem jabolka, lahko tudi nekoliko (malo rezino) puste šunke, a po možnosti malo kruha, zlasti ne belega, marveč raje črnega. Skodelica čaja ne preveč oslajenega, poleti namesto tega limonada ali nekoliko mleka ne more škodovati. — Za obed košček belega mesa, vseh vrst zelenjave, kot zaključek sveže ali dušeno sadje, izvzemši banane, ki so zelo redilne. Sladic in močnatih jedi čim manj. Popoldne čašo slabega čaja in rezino črnega kruha ter kvečjemu še sadje. — Za večerjo solata, zelenjava, sadje; otrok mora jesti najmanj poldrugo uro pred spanjem. Ako po nekaj tednih ni videti na otroku nikake izpremembe in se teža ne zmanjša, tedaj je morda krivda na nepravilno delujočih žlezah in se treba posvetovati z zdravnikom. Odrasli, ki jih muči huda odebelelost, bi se bili nemara te neprijetnosti preje ubranili ako bi se bilo že v otroških letih pazilo na to. Zato naj se skrbna mati ne straši truda in naj nadzoruje težo otroka, da vse morebitne nepravilnosti že v kali zatre. Da ji v tem pomaga smotrana prehrana, so zdravniki že zdavnaj dognali. Paziti treba, katerih snovi in soli je v telesu preveč in po tem uravnati prehrano. Otroški organizem se hitro prilagodi novim prehranjevalnim razmeram. Vendar pa treba velike previdnosti; otrok ne sme stradati, a tudi ni treba, da bi ga basali z jedmi.

*

Da se bolnik ne preleži. Bolnik, ki mora dolgo časa ležati, dobi lahko na onih mestih, kjer je pritisk najhujši, rdeče

otičance, ali celo rane. To se zlasti zgodi, ako bolniku skrbno ne prestiljamo in mu ne otiramo hrbita in sedala s kolinsko vodo, francoskim žganjem, vinskim kisom, špiritom ali limonovim sokom. Ako hočemo zabraniti preležanje, moramo opravljati tako otiranje redno in temeljito, da se koža utrdi. Tudi zračne in vodne blazinice, ki jih podkladamo bolniku, služijo dobro. Če je bolnik že preležan, tedaj mu tudi nadalje pokladamo na rane platnene obloge namočene v žganje, kis ali limonov sok, razredčen z vodo. To sicer silno peče, toda suši preležana mesta. Dobre so tudi obloge burove vode. Najučinkovitejše pa je cinkovo mazilo, ki ga namažemo na krpico, katero prilepimo ob zdravi koži bolniku na ranjeno mesto.

Težave za časa menstruacije.

Poznamo premočne menstruacije (mesečno perilo) vsled slabokrvnosti, zatem menstruacije, ki radi slabotnosti predolgo trajajo, potem zopet menstruacije, ki so zvezane z bolečinami in to pri raznih vnetjih in krčih, kateri so največkrat nervoznega karaktera. Premalo časa trajajočim menstruacijam ali pa če ista sploh izostane, je vzrok splošna telesna slabost. Ravnotako je pa tudi neredna menstruacija, ki nastopi prezgodaj ali prepozno, posledica slabe telesne konstitucije. Vse te motnje mesečnega perila povzročajo ženam mnogo skrbi.

Teden dni pred pričakovanim nastopom menstruacije je treba pričeti z dnevnim pitjem Planinka čaja, kar naj traja 14 dni. Sedeče kopelji, lahka dijeta, samo lahko prebavljivo meso, mnogo mleka, sadja in sočivja. Poskrbeti je za dobro čiščenje.

Gospodična, 24 let stara, je imela radi slabokrvnosti in slabotnosti zelo neredno mesečno perilo (menstruacijo). Stalno je trpela na migreni, bila je utrujena in zelo razdražljiva. Zdravljenje s Planinka čajem je povzročilo, da je menstruacija postala redna, brez migrene in nervoznih pojavov.

Reg. S. 529/56

Naval krvi v glavo. Po hudem naporu, po hoji v goro, a čestokrat tudi po prekomernem uživanju jedi, alkohola, kave, čaja, sili čestokrat kri v glavo. Naval krvi povzroča glavobol, omotico, nespečnost, saj žile bijejo silno in ne dajo glavi miru. Včasih se pojavlja zaradi preobile krvi v glavi tudi migotanje pred očmi ali celo povračanje zavžite hrane. Ko se želodec izprazni, se navadno tudi kri v glavi umiri. Pri navalu krvi treba glavo položiti visoko in jo ovijati z mokrimi obkladki. Pomirjevalno vplivajo mlačne, skoraj hladne kopeli; priporočljivo je tudi, da bolnik vzame čistilno sredstvo, ki naglo deluje.



„Oče - poglej no sem!

Pravkar čitam tu Chlorodontov oglas, ki pravi, da je čiščenje zob zvečer važnejše kot zjutraj. Mi in naši otroci delamo ja ravno nasprotno!“

Prav res je! Kdor si zob ne čisti zvečer s Chlorodontom, se izpostavlja nevarnosti, da se ostanki hrane med spanjem razkrajajo in počasi povzročajo zobno gnitje (karijes). Zato pa si dobro zapomni: „bolje 2 minuti pozneje v posteljo, kakor en večer brez Chlorodonta!“

Jugoslov. proizvod. Tube po Din. 8.-in Din. 13.-

Proti revmatizmu, trganju in podobnim boleznim se je baje izvrstno obneslo praprosto domače sredstvo: Namaži čist čebelni med na platneno krpo in pokladaj po možnosti vročega na obolelo mesto. To postopanje treba večkrat ponoviti in bolečina neverjetno hitro odneha. Znano je, da je pik čebel učinkovito sredstvo proti revmatizmu, vemo dalje, da čebelni strup vbrizgavajo v meso revmatično bolnim; razumljivo je zato, da je tudi med, ki ga čebele zbirajo in v svojem telescu predelavajo, takisto učinkovito zdravilo. Kdor ne verjame, naj poskusi in sporoči uspeh ali neuspeh!

Kako dobiš lepo polt? Pinjeno mléko baje obledi pege na obrazu. Pomoči ž njim večkrat pegasta mesta. Kožo dobiš gladko, ako jo močiš z rezinami surovega krompirja, s sokom od kumar ali s ki-

slim mlekom, pomešanim z limonovim sokom. Vse to oživilja in gladi polt. Stlačene gozdne jagode, ki jih polagaš na lica, tudi osvežijo kožo.

Pege, ako jih ni preveč, odstraniš najhitreje s koncentrirano karbolovo kislino. Namažemo jo previdno s stekleno koničasto iglo na vsako posamezno pego. To napravimo parkrat in koža se odluči ter se pokaže pod njo bela polt. Ako bi se zaradi ostre karbolove kisline koža vnela, tedaj polagajmo na dotično mesto obkladke svinčene vode; to pa le, ako koža še ni ranjena. Mažemo tudi lahko z znanim cinkovim mazilom. Seveda je tako odstranjevanje peg le začasno. Barvilno zrnce ostane v koži in tekom časa zlasti na soncu se v koži razleze, in pege se navadno zopet pokažejo.

Kuhinja

Različne vrste dijete*

Stradanje.

Pri hudih boleznih, ki se v svojih začetkih pojavljajo z visoko mrzlico ali s slabostmi, je najbolje, da bolnik strada dotlej, dokler zdravnik ni dognal bolezni. Po potrebi uživa le po požirkih mleko, slatinsko vodo, sadne brezalkoholne sokove, limonado ali lahek čaj. Telo, ki je bilo v času zdravljenja pravilno hranjeno, prav lahko prenese nekaj dni stradanja, zlasti če bolnik leži; vse zamujeno kmalu nadomesti, kakor hitro je zopet zdrav.

Kašnata dijeta.

Pri boleznih, ki trajajo dalje časa in mora bolnik ležati, n. pr. pri nalezljivih boleznih, dolgo trajajoči mrzlici, dalje pri boleznih prebavnih organov i. dr. priporoča zdravnik prav lahko, največ tekočo ali kašnato hrano, ki ne utruja telesa in zlasti ne muči prebavit. Sem spada mleko, mlečne, zelenjavne in mesne juhe, razne hladetnine (žolice), kreme, šadoji, kisló mleko ali jogurt, sadni sokovi i. t. d.

Skoraj vsako živilo lahko skuhamo tako mehko, da ga pretlačimo ali pasiramo in ga torej izpremenimo v kašo. Izmed mesa je dobro seseklano ali zmleto meso bele vrste najlažje prebavljivo. Ker bolnik maščobo težko prenaša, zavijemo zmleto belo meso v pergamentni papir, namazan znotraj s presnim maslom. Papir zavemo z nitjo in pečemo ali dušimo na masti, ki služi le v toliko, da se zrezek ne pripali. Ko je meso pečeno, ga odvijemo in serviramo s sadjem ali zelenjavo.

Velikega pomena so pri bolniški hrani sadne juhe, zlasti za bolnike z mrzlico, ker urejajo prebavo.

Mleko in mlečne jedi so seve tudi važne. Ker se bolnik mleka hitro naveliča, treba strogo paziti, da spravimo v mlečno prehrano kolikorotoliko raznovrstnosti. Predvsem mleka ne smemo izpostavljati dalje časa vročini kot je to potrebno. Ako stoji mleko dalje časa na vročem štedilniku, dobi neprijeten duh in okus in se bolniku hitro priskuti. Presno mleko zavremo samo enkrat in ga hitro odstavimo. Ako treba, ga pozneje samo pogrejemo na ta način, da postavimo posodo z mlekom v vročo vodo. Mleko, ki dolgo stoji na štedilniku ali morda celo v vroči pečici, izgubi mnogo svojega prvotnega okusa, pa tudi mnogo redilnosti. Presno ali surovo mleko je dobro in redilno, toda priporočljivo je le tedaj, ako zanesljivo vemo, da je krava zdrava in snažno oskrbovana. Vroče mleko, zmešano s slatinsko vodo, služi bol-

niku za žejo, a je tudi sicer blagodejno za prebavila, grlo in pljuča. — Ako se bolnik mleka naveliča, tedaj mu izkušajmo dati drug okus: kuhamo ga s sesekljanimi mandlji, praženimi lešniki, janežem, cimetom ali vanilijo, ga ohladimo, precedimo in uporabimo kakor vsako drugo mleko. Dober okus daje mleku datek sadnega soka: malinovca, pomarančevca, jagodovca i. t. d., dalje žlička ali dve ruma, konjaka ali kakega likerja. Ali dajemo mleko oslajeno ali brez sladkorja, naj odloča bolnik sam. Tudi med daje mleku prijeten okus... Glavno je, da spravimo v mlečno prehrano čimveč izpremembe.

Prehrana brez maščob.

Dobro služi pri boleznih na jetrih in na žolču. V splošnem spadajo tu sem vsa lahko prebavljiva živila, ki jih prirejamo po možnosti brez maščob, zlasti brez svinjske masti in brez slanine.

Prehrana brez soli.

Pripravljanje hrane brez soli zahteva mnogo pozornosti in domišljije. Ni namreč dovolj, da kuhamo kakor ponavadi, a sol kratkomalo izpustimo. Take hrane bi bolnik za dalje časa nikakor ne mogel uživati.

Razum mlečnih in sladkih jedi zahtevajo najmanj soli zelenjave in sadne jedi. Zato prihajajo pri prehrani brez soli najbolj vpoštev. Največ soli pa potrebujejo moka in razna žita, ker so ta živila brez vsakega okusa. Prav zato moramo pri brezsolni dieti prirejati zelenjave in zelenjavne juhe popolnoma brez moke.

Docela nedopustne so vse slane mesne konzerve. Sveže belo meso potrebuje manj soli nego črno in je najbolj priporočljivo naravno, na maslu ali olju pečeno.

V ostalem ima prehrana brez soli na razpolago mnogo dopustnih začimb, ki dajejo tudi brezsolni hrani ustrezen okus. Med te začimbe spadajo peteršilj, drobnjak, pehtran, krebujlica, materina dušica (timez), šetraj, majoran, zelena, kimej, janež, muškato orešek, razne posušene ali sveže gobe, smetana, nstrgani sir, limonov in pomarančni sok in olupki i. dr.

Ljudem, ki bolehajo na ledvicah ali na putiki (Gicht) čestokrat predpisujejo zdravnikih hrano brez soli. — Podajamo par receptov brezsolne hrane:

Juha od zelene. Olupi zeleno, zreži jo na tanke rezine, ki jih pari s presnim maslom, vodo in limonovim sokom. Pomni pa, da je limonovega soka kaj hitro dovolj. Pasiraj s tekočino vred in razmešaj s smetano in rumenjacom.

Parmezanovi zrezki. Potolci lepe rezine teletine, potresi jih prav malo z mu-

* Dijeta = po zdravstvenih navodilih sestavljena hrana.

škativim oreškom, speci jih na presnem maslu. Potem jih potresi s parmezanom in polij s smetano. Pregrej dobro, a ne zavri in serviraj takoj.

Parjeni krompir. Olupi 15—20 dkg krompirja in ga zreži na tanke rezine. Raztopi 2—3 dkg presnega masla in pari na njem krompir pokrit do mehkega. Zucchini ga z zelenim seseklanim peteršiljem.

Prehrana za odebeljenje.

Zelo shujšani in oslabei ljudje potrebujejo hrano, ki donša telesu čim največ maščob, beljakovin in ogljikovih hidratov. Torej mleko in različne mlečne jedi, posneta ali spenjena smetana, jajca, presno maslo, močnate jedi in sladice, čokolada, kakao, meso, zelenjave, mastne vrste sira, surovo sadje, po možnosti narstrogano, kompoti i. dr.

Da se pomozhi in pospeši tek, treba gledati na to, da je v sestavi jedilnikov čim več raznovrstnosti in da jih nudimo vedno točno ob določeni uri. Po vsakem zavžitem obroku mora bolnik ležati ali vsaj počivati.

Mladina in osebe, ki so vsled prestane bolezni oslabele, se navadno hitro zrede ob uživanju sledeče zmesi: Segrej na štedilniku v kozici 15 dkg sladkorja in 30 dkg presnega masla, da se oboje raztopi, toda zavreti ne sme. Potem dodaj pol kg medu, 12 dkg holandskega kakaiva in 2 rumenjaka. Mešaj dobro na toplem štedilniku, da se segreje. Potem postavi na hlad in napolni s to zmesjo majhne kozarčke, kakršne uporabljaš za marmelado ali vkuhanu sadje. Zaveži s pergamentom ali celofanom in hrani na hladu. Razmešaj po 1—2 žlički v skodelici toplega mleka; ako uživajo otroci ali rekonvalescenti poleg druge teče hrane vsako dopoldne in popoldne še to zmes, običajno že v kratkem času pridobe na teži ter se dobro počutijo.

Prehrana za shujšanje.

Debeli ljudje in vsi oni, ki imajo vsled dedičnosti ali zaradi svojega življenja nagnjenje k debelosti, naj predvsem malo pijo. S tem odvezemajo tekočine mesu, ki zato splahne. Pijača tudi pospešuje prebavo in povzroča zato glad. A če ga vedno tešiš, se rediš... Varujejo naj se dalje sladkih jedi in naj jedo samo trikrat dnevno. Odreči se morajo po možnosti vsem malim vmesnim južinam ter vsem priboljškom, ki jih najraje uživajo. Kruh, med, presno maslo, sir, slanina in sploh vse one mastne jedi, ki imajo veliko redilno vrednost treba domalega izločiti. Nadomeste naj jih malo hranilna živila, ki pa vseeno nasitijo, to so zelenjave, solate, zabeljene le pičlo z oljem, pusto pečeno meso, ribe, krompir, sadje.

Ob taki prehrani pa je nujno potrebno nadzorstvo zdravnika ali vsaj v živilo-

znanstvu natančno poučene kuhorice. Tudi treba pomisliti, da kratkoročno stradanje človeku lahko zelo koristi, medtem, ko dolgo trajajoče pomanjkanje človeku potrebne hrane lahko ugonobi. Nepremišljeno stradanje lahko oškoduje želodec. Pojavi se pomanjkanje želodčnega soka in s tem ginevanje krvotvornih snovi; to zlo pa vodi za seboj malokrvnost in celo vrsto drugih bolezni. Forsirano stradanje povzroča v želodcu preveč kisline in ustvarja nagnjenje k želodčnim oteklinam in čirem v dvanajsterniku. Pri stradanju treba strogo paziti na to, da dobiva stradalec dnevno nujno potrebno množino beljakovin, namreč 40—50 gramov; ako se hoče ubraniti motnjam presnavljanja. Popolno odtegotvanje močnatih jedi in sladic lahko povzroča pomanjkanje vitaminov, kar ima za posledico izpadanje zob in las. Zato tudi masti pri prehrani ne sme popolnoma izostati, ker vsebuje važne vitamine.

(Konec prihodnjič.)

*

Krepka guljaževa juha. $\frac{1}{2}$ kg govedine od ne premastnih rebere zreži na manjše kocke. Dobra tričetrt kg čebule zreži takisto na majhne kocke in oprži čebulo na masti zlatorumeno, nikakor pa ne rjavo. Dodaj meso in pari pokrito dalje. Po preteku pol ure stresi meso v loncc, na preostali masti duši odkrito samo kako minuto 8—10 dkg sladke paprike, pri tem skrbno mešaj, da se ne prižge. Postopaj kakor da bi delala prežganje, samo zarumeniti se paprika ne sme. Primešaj nato 2—3 žlice paradižnikove paste, dodaj vse skupaj mesu, zalij z vodo ali še bolje, z juho, toliko, da je meso pokrito. Kuhaj pokrito prav počasi, toliko da se giblje v loncu. Med tem časom dolivaj juho, da se meso ne izsuši. Med kuhanjem vrzi v juho tudi malo platneno vrečico z nekoliko kimplja, Ko je meso dovolj mehko, primešaj po potrebi goveje juhe. Guljaževa juha je popolnoma rdeča, krepka je in zlasti po neprespani noči ali po utrudljivem delu izvrstno tekne.

Zvite šunkove rezine. Nareži tanke rezine telečjega mesa, osoli in potolci. Vsa-ko pokrij s tanko rezino šunke. Potakni v moko, pomoči v jajcu in povaljaj v kruhovih drobtinah ter ocvri na maslu ali masti. To tvori dobro uvodno jed ali tudi večerjo.

Zelenjavni emoki. 6 žemelj zreži na kocke, primešaj napol kuhane zelenjave, narezane na drobne rezance: ohrovtovega brstja, špinače, listov od bletve ali mangolda, zelene ali pastinaka, korenja, zelenega peteršilja in sploh vsega, kar je v tem letnem času na razpologo. Vse zelenjave mora biti približno 30 dkg, ko je že napol kuhana. Polij s $\frac{1}{4}$ litra mleka, v katerem si razmotala 4 jajca in 2 dkg presnega masla ali masti in osoli. Primešaj in pusti, da se razmoči. Nato dodaj

nekoliko moke in zopet premešaj. Stresi v prtič, namazan s presnim maslom, zaveži in obesi na daljšo kuhalnico, ki jo postavi preko lonca s slanim kropom, tako, da bo cmok do treh četrtin v vodi. Kuhaj 1 uro. Potem zreži na kosce, zabeli z drobtinami in maslom. Daj s solato ali omako na mizo.

Riževi kolački Na litru mleka zakuhaj 21 dkg riža s ščepom soli, koščkom vanilije in žlico sladkorja, da se zagosti. Umešaj žlico presnega masla z dvema rumenjaka, dodaj rižu in namaži ga enakomerno po plitkem pekaču. Ko se ohladi in strdi, izreži z obodcem kolačke,

Praktična navodila

V usnje vezane knjige treba skrbno negovati in čistiti. Vsak dan jih moramo z mehko krpo obrisati, da ne zaide prah vanje. Usnje, ki je obledelo, treba natreti s čebelnim voskom, zmešanim s terpentinom. Ko se osuši, ga oteremo s krpo bele flanelle. Ako so v usnju madeži, tedaj drgnemo madeže z mehko krpico, na katero smo natresli zdrobljenega plovca (Bimstein). Črno usnje namažemo z zmesjo beljaka in terpentinovga olja, vsakega polovico, potem drgnemo po njem z mehko krpico. To postopanje večkrat ponovimo, naposled natremo nalahno z namiznim oljem. Pri tem je paziti, da knjige ne pomastimo.

Usnjene jopiče očistimo: odrgnemo jih temeljito z bencinoformom, nato jopič zračimo par dni. Lahko ga pa tudi umijemo z milnico, kateri smo pridejali nekoliko salmijakovega cveta. Jopič sušimo v zmerni toploti, nikakor pa ne v vročini.

Barvaste usnjate torbice očistimo prahu, namažemo jih s fino belo kremo za čevlje in jih z mehko, najbolje, baršunasto krpo zdrgnemo. — Lakaste torbice odrgnemo z razpolovljeno čebulo ali z glicerinom.

Lakastih pasov nikoli ne zvijajmo, ker se usnje lomi oz. razpoka. Obesimo jih za zapono na vrata omare, kjer z dvema žebličkoma pritrdimo močan trak. Ta nam služi kot obešalnik. Enak obešalnik si napravimo tudi za šale in krvatave.

Usnjate torbice, dokler so še nove večkrat odrgnimo s krpico, ki jo pomakajmo v mleko. Potem torbico zgledimo z baršunasto krpo, da postane popolnoma suha in se usnje sveti.

Likanje zamori bacile. V borbi proti kužnim klicam, ki povzročajo nalezljive bolezni, iščejo zdravniki in drugi učenjaki vedno novih potov, kako jih na najlažji in najhitrejši način ugonobiti. Priprosto sredstvo za uničevanje bacilov je razbeljen likalnik. S pranjem se pomori velik del kužnih gliv, vendar pa je močnejše, da jih je ostalo še kaj življenja spo-

ki jih povaljaj v jajcu, in drobtinah in jih ocvri. Serviraj vroče, posipane s sladkorjem in vanilijo ali cimetom. Ako jih pripraviš brez sladkorja, se dobro podajo k mesnim omakam.

Smetanovi kolački. Osminko litra kisle smetane zmešaj z 10 dekami moke in tremi rumenjaki, osoli, dodaj sneg treh beljakov in 4 deke sladkorja. Peci kolačke v dobro pomaščinem pekaču, ki ima okrogle vdolbine, pomaži jih na eni strani z marmelado in stisni po dva skupaj. Daj vroče s sladkorjem posipane na mizo.

sobnih v perilu. Vroč likalnik pa gotovo vse zamori. Posebno dobro služi vroč likalnik za desinficiranje vrhnje obleke, ki je ne moremo tako izlasko in pogosto prati v vroči vodi in lugu. Zadošča, da obleko z razbeljenim likalnikom skrbno prelikamo. S tem zamorimo bacile. Pa tudi obleko, ki so že zašli vanjo mollji, osvobodimo lahko te nadloge z vročim likalnikom. Paziti treba le, da pri likanju ne izpustimo niti najmanjšega mesta.

Da hitro vtakneš nit v šivanko, zabodi šivanko prav do ušesa v bel papir, nakar z lahkoto vdeneš. Postopanje je priporočljivo zlasti za ljudi, ki slabo vidijo.

Zlate in srebrne obrobke (porte) osnažiš z izčiščenim špiritom. Pomakaj ščetko v špirit in drgni ž njo po portah. Potem zavij v mehko sukneno krpo in čez nekaj časa dobro zbriši. — Ali odrgni z rezinami sveže čebule, čez nekaj ur pa umij z vlažno gobo.

Veseljje je kratko, kesanje pa dolgo! O resničnosti tega pregovora se je že marsikatera gospodinja prepričala, ko je pregledovala svoje prežgodaj raztrgano perilo, ki ga je prala s kakim samodelujočim pralnim praškom ali z manj vrednim milom. Zato vsaki gospodinjii svetujemo, da pere svoje perilo vedno le s priznano dobrim milom **Zlatorog**, da se na ta način obvaruje pred neprijetnim presenečenjem.

Krtače za likanje tal osnažiš voska s tem, di jih pomočiš v terpentini, da se vosk raztopi. Potem jih skrbno češi s stari nerabnim glavnikom in jih končno operi v milnici od rjavega mila ter končno še v čisti mlačni vodi.

Jodove madeže spraviš iz belega perila: Izdrgni madežasta mesta s krompirjevim gostim škrobom, vsled česar postanejo vijoličaste barve. Nato izperj z vodo. Ako madež ni izginil, ponovi postopanje. — **Ali:** Operi hitro s salmijakovim cvetom, a prej pomoči madež z vodo, nakar izperj v milnici in naposled še v čisti vodi. — **Ali:** Z vodo omočeni madež pomoči s kloroformom, operi z milom in toplo in

končno še z mrzlo vodo. Pri vsakem načinu snaženja z ostrimi sredsti, imej vodo za izpiranje že pripravljeno.

Priklada k mesu.

Marsikatera gospodinja se jezi na mesarja, da daje same kosti i. t. d., skoraj nobena pa ne ve, kako velik sme biti dodatek kosti k različnim vrstam mesa.

Način sekanja mesa glede priklade ali privage je rešilo mestno poglavarstvo ljubljansko sporazumno z bansko upravo kakor sledi.

Telečje meso:

1.) Vrat z vsebujočimi kostmi brez privage.

2.) Prsa z vsebujočimi kostmi in z 10% privago (bočnik).

3.) Stegno z vsebujočimi kostmi in 15% privago (glava).

4.) Pljučna pečenka z vsebujočimi kostmi in 10% privage (kosti nog).

5.) Pleče z vsebujočimi kostmi in 10% privage (različne kosti).

Telečje stegno brez kosti in brez privage se prodaja s 60%nim pribitkom k dnevni ceni. Pleče brez kosti in brez privage pa s 50% pribitkom k dnevni ceni.

Goveje meso:

1.) Vrat z vsebujočimi kostmi brez privage.

2.) Prsa z vsebujočimi kostmi in 10% privago (srce, jetra, kosti).

3.) Trebušnica z vsebujočimi kostmi in 10%no privago (srce, jetra, kosti).

4.) Pleče, običičeno, z vsebujočimi kostmi in 10%no privago (kosti za juho).

5.) Stegno z vsebujočimi kostmi in 15%no privago (kosti za juho).

6.) Rebra z vsebujočimi kostmi in 10% privago.

Očiščena pljučna pečenka se prodaja z 80%nim pribitkom na dnevno ceno. Stegno, pleče, bržola, očiščena brez privage se prodaja s 25% pribitkom k dnevni ceni.

Praščičje meso se prodaja brez privage. Glede jagnjetine in koštrunovine niso določeni nikaki predpisi.

Orumenelo perilo se obeli, ako ga namakamo dva dni v popolnoma kisli siratki (Buttermilch), to je tekočina, ki jo dobiš, ko piniš presno maslo. Perilo potem operi, kakor običajno.

Da se lesen škaaf ne razsuši, ga hrani v kleti in ga po možnosti pokrivaš z mokrimi krpami.

Orehi hranilni. Svojčas so bili orehi otrokom darilo za Miklavža ali za Božič. Kot hranilo jih ni nihče upošteval; bili so nekaj, kar pozobljemo mimogrede, za kratek čas, kot sladico. Dognano pa je, da orehi lahko tvorijo del hrane; saj vsebujejo mnogo maščobe, beljakovin in dušikovitih prvin hrane, a so brez škroba. Poleg čistih maščob so orehi najbolj zgoščeno hranilo. Sicer jih ne uvirčamo med glavno hrano, pač pa veljajo za dobrodošel in zelo primeren dodatek k drugim hranilom. Uporabljamo jih zlasti pri prirejanju takojmenovane presne ali sirove hrane. Orehi prav lahko nadomeščajo presno maslo. Skupaj s krompirjem, zelenjavo, sočivjem (stročnicami) in sadjem predstavljajo skoraj vse glavne snovi, ki jih človeško telo potrebuje. Ako orehe dobro zgrizemo, so hitro prebavljivi.

Raznoterosti

Banana

Pred svetovno vojno je skorajda ni-mo poznali. Dandanes jo poznamo, toda uživati je žal ne moremo, ker je predraga.

Prebivalcem vročih krajev je banana prav tako običajno živilo, kakor nam krompir. Zaradi visoke hranilne vrednosti in svoje okusnosti je postala v tropskih deželah pravo ljudsko živilo.

Domovina banan so Azija, Afrika, vzhodna in zahodna Indija. Sad raste na drevesu, ki je podoben figovcu; imenuje se tudi rajsko ali Adamovo drevo.

Po sestavi hranilnih snovi je banana zelo sorodna krompirju, samo da vsebuje popolnoma zrela banana prav malo moka, zato pa jako mnogo sladkorja. Zato je banana važna za posebne vrste dijet. Rudninskih snovi ima banana več nego katerakoli druga vrsta sadja. Razni poizkusi so dokazali, da je možno dolgo časa živeti samo od banan in presnega masla. Banane so tako lahko prebavljive, da jih dajejo že dojenčkom, ki so dosegli jedva šest mesecev.

Banan se zlasti poslužujejo pri sledečih bolniških prehranah: pri bolnih na ledvicah; te vrste bolniki se ob nekajdnevni prehrani s samimi bananami jako dobro počutijo. — Bolnikom črevesnih bolezni služijo banane dobro zato, ker ne proizvajajo v človeškem telesu sečne kisline, glavne povzročiteljice putike. — Ljudem, ki se prekomerno rede, zadoščajo banane lahko par dni v tednu kot edina prehrana. Kilogram banan popolnoma uteši glad enega dne. — Sladkorno bolnim nadomešča banana lahko osvene proizvode.

V vročih krajih si prirejajo banane na razne načine, zlasti jih suše na solncu; kot take ohranijo 70 odstotkov svojega prvotnega sladkorja. Poznamo pa tudi moko od banan, ki je laže prebavljiva in dosti redilnejša kakor moka naših žitaric. Posebno okusna je moka banan, pomešana s kakavom.

Sredozemskim prebivalcem, zlasti nam, je banana posebna poslastica, ki si je ne moremo privoščiti kaj pogostokrat, ker jo prevozni in uvozni stroški silno podraže.

Gostje v nedeljo

Nedeljski dnevni red je v mnogih rodbinah šestokrat v soboto še neznan. Odočloča pač vreme, dobra ali slaba volja, čas v splošnem ter letni čas še posebej.

Priprava za nedeljo, — ako se je vreme nenadoma izpremenilo in je izlete onemogočilo, — nikakor ni tako težavna, kakor si morda v začetku predstavljamo. Nenadoma se pojavijo gostje: sorodniki ali prijatelji, ki bi bili sicer izleteli v hribe... Kaj naj jim gospodinja nudi?

Kdor ne stanuje sredi mesta, in pa gospodinje na deželi, morajo pač imeti v zalogi stvari, ki jih je možno porabiti v ponedeljek. Prekajene klobase, zvitja šunka, sardele, sardine ali kake druge ribice v konzervah, presno maslo... vse to lahko čaka par dni ali še več, ako je spravljeno na hladnem in suhem prostoru. Črn kruh se od sobote na nedeljo izvrstno ohrani, če ga zavijemo v papir in zapremo v pločevinasto zaklopnico.

Mnoge gospodinje so nemara že opazile, da so pri popoldanskih južinah, čajankah in tudi malih večernih pridelitvah slane močnate jedi skoraj popolnoma potisnile v stran sladice. Bujne torte in slične preveč redilne sladke močnate jedi se ne ujemajo več z novodobno prehrano, ki zasleduje vitko linijo ne samo pri žen-

skah, nego tudi pri moških. Saj vemo, da je suh človek vedno bolj odporen in delazmožen, pa tudi bolj zdrav kakor debeluhar.

Pač pa je vedno dobrodošlo vkuhano in sirovo sadje, pomaranče, fige, dalje orehi in lešniki, ki jih serviramo cele s kleščami, da jih gostje sami drobe. Od kompota lahko odlijemo sok, polijemo sadje s kavno, vanilijevo ali čokoladno kremo, postavimo na mrzlo in garniramo s piškoti. Tudi to čaka lahko do naslednjega dne.

Bel kruh se hitro posuši, zato za nedeljo raje pripravimo žemljice, kifelve, slane rogljičke in črn kruh. Ako postavimo pekovsko malo pečivo za par minut v vročo pečico, je kakor sveže. Iz njega in od črnega kruha pripravimo razne obložene kruhke, ako imamo pripravljene: šunko, klobase, ribice, sir, maslo, trdo kuhana jajca, kisle kumarice.

Zlasti gospodinja na deželi mora misliti na to, kako si bo pomagala, ako stopi v hišo nenadoma nepričakovan gost. Mal, skromen, toda s pristrčnostjo podan prigrizek s čašo čaja ali kave je skoraj zmeraj dobrodošel.

Naročnica iz Beograda. „Punšev cvet“ izza l. 1926. bo vsekakor še dober. Sicer pa poizkusite majhno količino.

Brez tega ne pojde!

Moderno gospodarstvo sloni na izmenjavi blaga, izmenjava pa je mogoča, vsaj v glavnem, le potom denarja. Za kroženje denarja skrbita dve poglavitni gibalni, davčni sistem države, ki uterjava denar in ga razdeljuje za razne stvarne dobave in za plače nameščencem in denarni zavodi, kjer se zbira brezposeln denar in ga denarni zavodi stavijo na razpolago delavnemu, pridobitnemu gospodarstvu, da s tem omogočujejo gospodarsko delovanje sploh.

To drugo gibalno, denarni zavodi, radi paničnega navala vlagateljev, ki so vsi naenkrat, večinoma brez potrebe dvigali denar, danes ne funkcionira več, ali vsaj ne tako, kakor bi moral. Vlagatelji so v lastno škodo odtegnili gospodarstvu potreben sok, oslabili denarne zavode, onemogočili kredit in s tem normalno delovanje industrije in trgovine. Le če se denar redno steka in odteka v denarnih zavodih lahko ti regulirajo gospodarsko življenje, dvigajo s tem življenski standard, dvigajo dohodke posameznikov in zbirajo prihranke — kapital.

Evidenten je torej zaključek, da je treba ta drugi in najvažnejši motor denarnega prometa, denarne zavode, spraviti zopet v tek, na podlagi staro priznane prakse s — smotrenim hranjenjem in z nalaganjem prihrankov v domačih denarnih zavodih. Vzrok naše gospodarske krize ni toliko zunanji, kakor pred vsem notranji in ena glavnih težav obstoji v tem, da denarna sredstva niso osredotočena v denarnih zavodih. Če odstranimo ta vzrok, denarno krizo bo sam ob sebi odpadel tudi velik del gospodarskih težav. Vsak, kdor brez potrebe dviga naložen denar, pomaga podaljšati krizo.

Mestna hranilnica ljubljanska ne vrši važne gospodarske naloge upravljanja in razdeljevanja denarja iz vidika lastnega dobička, temveč iz vidika pospeševanja gospodarstva, v prvi vrsti mesta Ljubljane, potem pa tudi vse ostale dravske banovine. Pomagati njej pri tem stremljenju je tedaj važno narodno delo, katerega izvrševanje je vsakogar dolžnost in ne samo osebna korist. Brez denarnega prometa, brez solidnih denarnih zavodov ni primernege gospodarskega življenja, kaj šele gospodarskega napredka. Zato je v interesu države, dežele in vsakega posameznika, da denarstvo procvita in da ga vsakdo po svojih močeh podpira s tem, da nalaga svoje prihranke v denarne zavode, in tako omogočuje njih delovanje, gospodarski procvit naroda in samega sebe!

Ne dvigajte torej po nepotrebnem vlog pri Mestni hranilnici ljubljanski, temveč vlagajte nove!