

Materinstvo

Občutljivi otrok

Mnogo je otrok, ki se pri vsaki priliki prehlade; boli jih glava, izgube tek, bledi so, slabo spe ali se ponoči zburjajo in strasio, skratka, vkljub vsej skrbnosti se ne razvijajo tako kot bi se lahko; sodeč po vsem zunanjem okolju teh otrok.

To so otroci, ki delajo roditeljem stalno skrbi. V marsikaterem primeru pa je mogoče te skrbi hitro in razmeroma zlahka odstraniti. Kajti najmanj polovica občutljivih otrok zato ne uspeva, ker imajo povečane nosne ali pa vratne bezgavke. Tu je leglo vsega nerazpoloženja, prehlajenja in drugih bolezni. V bezgavkah (mandljih) se zbirajo različne strupene kali, ki se pri najneznatnejši priliki razvijejo in preplavijo ves otroški organizem z različnimi strupi, povzročitelji najraznovrstnejših bolezni, od navadnega nahoda in kašlja, pa do angine, davice, ošpic, škrlatinke. Prav za vse bolezni je tak občutljivi otrok vse bolj dovzeten, kakor pa zdravi otroci s pravilnimi, torej ne povečanimi bezgavkami v nosu in požiravniku.

Občutljive otroke spoznamo po nekaterih vidnih znakih. Spe z odprtimi ustmi in tudi podnevi imajo usta navadno odprta, ker skozi nos zaradi razširjenih bezgavk ne do-

be dovolj zraka. Preiskati treba tudi ušesa, ki so često takisto prizadeta.

Bezgavke so jako koristni organi in obvarujejo telo marsikaterih bolezni s tem; da preprečejo bolezenske kali, ki jih človek vdihuje. Zato ne bo nihče mislil na to, da bi dal odstraniti zdrave bezgavke ali zleze. Vse drugače pa je, če te bezgavke večkrat obole, se ognoje in se gnojenje razširi še na srednje uho ali preko krvi po vsem telesu. Take bezgavke ne vrše več svoje, od narave jim dodeljene naloge, marveč so naravnost škodljive, zato jih je treba z operacijo odstraniti.

Kakor že omenjeno, ima mnogo otrok sicer zdrave bezgavke, toda povečane so ali se pojavijo na njih izrastki, ki povzročajo vse mogoče težave, a vplivajo prav občutno tudi na razvoj otrokovega razuma. Take zleze treba vsekakor odstraniti. Kdaj naj se to zgodi, odloči seve zdravnik-strokovnjak. Izboljšati se da bolezen z bivanjem ob morju, z morskimi ali vsaj z rednimi slanimi kopelmi ter s primerno hrano. Otrok naj uživa goste jedi, ržen kruh, mnogo sadja in zelenjave.

Takoimenovane občutljive otroke naj mati skrbno in stalno opazuje in naj se glede njih ravna po odredbah zdravnika.

Zdravstvo in kozmetika

Telesna vzgoja nujno potrebna

Vsakdanje telesne vaje so posebno ženskam potrebne, kajti redno gibanje ohranja svežost in prožnost telesa, ustvarja lepo postavo ter zabranjuje zamaščenje posameznih delov telesa in še mnogo drugih telesnih hib. Kako okretne, krepke, življenja in energije polne so žene in dekleta, ki se mnogo gibljejo v naravi in se zmerno bavijo s telesnim delom in športom!

Marsikatera žena je mnenja, da zadošča, ako doma pospravlja in opravlja druga hišna dela. Toda moti se. Telesne vaje morajo biti

take, da objamejo vse glavne mišice tako, da je prav vse telo deležno njihovega dobrodejnega vpliva.

Važno je, da se telesne vaje vrše res redno vsak dan, izvzemši dneve mesečnega perila, ko mora žena samoposebi umetno mirovati. Tudi treba vsako vajo izvršiti do konca, kajti vsaka telesna vaja mora hkratu postati tudi vezba človeške volje. Delo mišičja naj bo hkratu tudi delo živčevja.

Gimnastične vaje treba izvajati vedno ob odprtem oknu. Obrabljen in okužen sobni zrak ne more biti zdravju koristen. Zato ob

telovadbi okna na iztečaj odprimo, da pride v sobo in v naša pljuča dovolj svežega zraka in da se ga nadiha tudi koža. Nič ne de, če je zunaj 8—12 stopinj mraza. Kdor pravilno vežba, mu je tudi v najhujšem mrazu toplo.

Prav vsako jutro naj bo vsaj 15—20 minut posvečenih telovadbi. Vežbatl treba kolikor mogoče malo oblečena, s praznim želodcem in praznim drobom ter po natančno določenem sistemu.

Prva in glavna vežba je *globoko dihanje*. Pljuča pri tem izmenjavajo pline, oddajajo dušik in sprejemajo svež kisik. Sistematično globoko dihanje se je tudi izvrstno obneslo pri nespečnosti in nervozi. V ta namen vsako jutro in vsak večer stopi pred odprto okno in počasi ter globoko dihaj. Drži se neprisljuno z rokami ob boku, glavo nekoliko nagni navzad, nato vdihaj skozi nos počasi, globoko, da napolniš pljuča. Prsni koš obenem vzhoi in ko si se napihnila, zdrži sapo, spočetka pet, pozneje do deset sekund, nakar zrak izdihni skozi usta. Dobro je, če se obenem dvigneš na prstih in trebuh zoiš.

Druga vaja. Postavi se naravnost z nogami nekoliko vsaksebi. Potem nagni telo s preglbom v pasu kolikor možno na desno stran. Noga mora ostati pri tem v kolenu trda, neupognjena. Sezi z desno roko ob nogi kolikor mogoče globoko navzdol. Levico pa ta čas skrči s pestjo pod pazduho. Obenem globoko vdihaj zrak, nato ga izdihaj in ponovi isto vežbo na levo stran. Tako telovadi izmenjaje na vsako stran desetkrat.

Med vsako vajo naj bo minuto premora.

Tretja vaja je «drvarska». Iz stoje z nogami vsaksebi, kakor prej, se vzpni, dvigni roke s sunkom in jih skleni visoko nad gla-

vo — hkratu globoko vdihaj in napolni vsa pljuča z zrakom — nato udari, kakor da si drvar in sekaš drva, skloni vse gornje telo v pasu ter ga sunkoma vrzi naprej; sklenjeni roki naj pri tem sežeta med kolena in daleč nazaj. Nogi ostaneta ves čas iztegnjeni in v prvotni stoji. Tudi to vajo ponovi dnevno deset- do petnajstkrat. Nato zopet minuto premora: sedi in miruj, ne da bi kaj delala telesno ali duševno.

Četrta vaja. Lezi na tla na hrbet; lahko si podložiš preprogo, nikakor pa ne blazine. Globoko vdihaj in ko izdihaš, dvigni nogi, ne da bi jih v kolnih skrčila, in jih prekobil čez glavo, dokler se s prsti ne dotakneš tal. Ta vežba je najtežja in zahteva že precej vaje preden se posreči. Ponoviti jo treba spočetka petkrat; pozneje desetkrat.

Razun teh glavnih vaj vežbamo še predklone, počepe ter z rokami: odročenje, uzročenje, predročenje in zaročenje. Temeljno pravilo je, da je križ zleknjen, prsi vzhočene, roke trdo napete ob bokih, noge napeto iztegnjene v kolnih in pete ob straneh skupaj. Vsakega teh gibov vadi po desetkrat; nato združi vse v celotno vajo.

Vsa dnevna gimnastika pa mora biti seve starosti primerna. Treba se je čuvati preutrujenosti srca, t. j. izvajati samo take vaje, ki ne morejo škodovati srcu in pljučam in, kakor omenjeno, delati med posameznimi vajami pavze. Vendar pa pomnimo, da stari ljudje niso izvzeti iz telovadbe, samo lažje in kratkotrajnejše naj bodo njihove vaje. Dognano je tudi, da kdor se stalno posveča telesni gimnastiki in ima torej razgibano telo ter je njegova kri v pravilnem obtoku, prenese sevé mnogo več, kakor oni, ki bi hotel začeti šele na stara leta vežbati, ko se mu je polenila kri in so udje okoreli.

Telesna vzgoja ustvarja v človeku lastnosti, ki so mu v največjo korist. Krepi mu voljo, mu daje moč za samoobvladanje, daje telesu elastičnost prav do visoke starostne dobe, ureja pravilno delovanje telesnih organov in odpravlja motnje v človeškem telesu. Telesna vzgoja je ključ do naravnega zdravja in do prirodne svežosti. Da se omogoči vzgoja telesa prav vsem, tudi najrevnejšim, sta narodna skupščina in senat sprejela in je še blagopokojni kralj Aleksander I. potrdil zakon o telesni vzgoji, ki je tako postala tudi v šoli obvezna in vsakomur dostopna.

*

Izpadanje las. Komur izpadajo lasje, naj poizkusi večtedensko zdravljenje z ovsenimi

Varujte svoje zdravje s tem, da skrbite za

redno stolicu.

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

Oglas reg. pod Sp. br. 960 od 23. X. 1938

Leo-pilule



Vašo kožo varujem jaz!



Bodisi da dežuje, da sneži ali pa da pada toča, tudi če oster, mrzel veter tuli okrog oglov, je NIVEA vedno pripravljena varovati Vam kožo.

Zato si dobro namažite lice in roke s kremo NIVEA, preden greste ven v naravo! Tako preprečite, da bi Vam koža spokala ali pa postala hrapava. Ker NIVEA vsebuje EUCERIT, ima blagodejen vpliv globoko v kožo. Koža jo popolnoma posrka in zato ne zapusti nikakega mastnega sijaja.

izdelki na ta način, da se živi v pretežni večini od ovsenih kosmičev (lusk), ovsene kaše, ovsenega kruha; vsemu temu in podobnemu treba pridejati samo še nekaj zelenjave, sadja in mleka, da je hrana dovolj različna. Oves vsebuje namreč 63% ogljikovih hidratov, 13,2% beljakovin, 7,5% toščice in razun tega še dosti apna in fosforja. Vse to krepi lasišče in zato pospešuje rast las oziroma zadržuje izpadanje las. A ne samo to: ovsena prehrana nudi malodane vse, kar potrebuje človek za uspevanje telesa. Navajajo primere, ko so ljudje živeli leta samo od ovsca, prirejenega v različnih oblikah ter vode, a so ostali popolnoma zdravi. Zlasti redilni so ovseni kosmiči, ki jih je treba čez noč namakati v vodi in nato v isti vodi kuhati. Jemo samo oslajene ali še pomešane z orehi, sadnimi jedmi i. dr.

Limonov sok je izvrstno razkužilo. Žlica soka razredčena s kozarcem vode dobro služi za grgranje proti vnetju v vratu in žrelu. Dalje pospešuje potenje, razkrajja katar in pomaga izločati vodo. Vpliva zato ugodno pri žolčnih in ledvičnih kamnih, pri zamašenju in trganju v sklepkih. V limoni je mnogo protiškorbutnega vitamina C, zato je limonov sok prav izredno koristen člo-

veškemu telesu ter je najboljši nadomestek za kis.

Pomarančni sok za ohranitev zob. Pomankanje vitamina (dopolnila) C² često povzroča obolenja dlesni, kar ima za posledico, da se začno zdravi zobje majati in celo izpadati. Na nekem zdravniškem kongresu je specialist za zobe poročal, da so dajali šolskim otrokom z bolnimi dlesni vsak dan precejšnjo količino svežega pomarančnega soka. Število obolenj se je po preteku nekaterih mesecev znižalo od 75 na 13%. — Tudi limonov sok zabranjuje obolenje zobnega mesa. Uživati ga treba pomešane z vodo; dvakrat tedensko pa je dobro odrgniti dlesni z limonovim sokom. Meso se okrepi in utrdi; a tudi zobni kamen, ki je glavni povzročitelj izpadanja zob, se po takem zdravljenju ne nabira več na zobeh. Toda ne samo pomarančni sok, tudi uživanje presne zelenjave, sadja ter celo krompirja ugodno vpliva na zobe in zobno meso.

Dame! Za pomlad in poletje je najbolj praktična trajna ondulacija, katero Vam okusno izdelata »Salon Fanči«, Ljubljana, Kongresni trg 3.

Kuhinja

Ko že primanjkuje zelenjave

Ko na pomlad začne primanjkovati zelenjave za prikuho, je potrebno da najde iznajdljiva gospodinja novih, ne tako vsakdanjih dodatkov h kuhanemu in pečenemu mesu ter samostojnih zelenjavnih oziroma gomoljastih jedi. Kislega zelja in kisle repe smo se že nekoliko preobjedli, sladka repa postaja puhla, zeljate in ohrovtové glave je že težko dobiti, korenček in rumena nadzemljica nista preveč priljubljena, dasi sta jako redilna, špinata in razne pomladne solate se niso zrasle, kvečjemu motovilec in radič. Vsakdo pa ne pozna zelene, rdeče pese, pastinaka, pora ali luka, črnega korena, podzemeljske artičoke (topinambur), oziroma ne ve, da je možno iz vseh naštetih, pri nas dobro uspevajočih gomoljnic napraviti prav imenitne in raznovrstne prikuhe.

Črni koren, podzemeljska artičoka, pastinak in luk prezimijo lahko na vrtu, prav posebno dobri in okusni so, ako so na gradali zašuti nekoliko pozebli. Ob južnem vremenu izkopljemo eno ali drugo in juna vedno dovolj izpremembe v jedilnikih. Zeleno in peso hranimo v zemlji, pomeshani s peskom, v kleti ali zunaj v globokih zakopih. Tudi rožni kapus, (ohrovtovó brstje) nam daje po zimi — ob nepreihudem snegu — in na pomlad izvrstno prikuho.

Podajamo nekaj receptov lu nastetiš, zlasti koncem zime dobrodošlih rastlinskih jedi.

Črni koren prirejamo na razne načine. *Zabeljen.* Korenine ostrgaj ter jih devlji sproti v vodo, kateri si primešala prav malo kisa. Zreži korenine na prst dolge koščke, ki jih skuhaj v slani vodi, odcedi in zabeli s presnim maslom in drobtinami kakor beluše. — *Dušen.* Očujen, na manjše koščke zrezan črni koren duši na maslu ali olju; pozneje prideni soli, malo juhe, šcep sladkorja in limonovega soka po okusu. Lahko začiniš tudi s stlačenim strokom česna in seseklanim zelenim peteršiljem. — *Ocvrt.* Skuhaj očujen, na večje kose zrezan koren v slani vodi, potem ga odcedi, obriši posamezne kose s krpicco, pomazi jih s presnim maslom ali oljem in jih pusti tako pol ure. Potem povaljaj vsak košček v moki, raztepenem jajcu in drobtinah in jih ocvrti na olju ali masti.

Ohrovtovó brstje skuhaj v slani vodi. Potem ga odcedi, razbeli olja ali presnega

masla, dodaj drobno narezane čehule in ko se začne ob kraju prav malo rumeniti, primešaj žličko moke, zarumeni, primešaj kuhano brstje in zalij nekoliko z juho. — *Ali.* Poparjeno in ocejeno brstje deni na razbeljeno olje ali presno maslo, opopraj in duši tako dolgo, da je mehko. Proti koncu dodaj še potrebne soli in seseklanega zelenega peteršilja.

Zelena dušena na olju. Olupi zeleno in jo zreži na listke. Za 2 veliki zeleni vilij v kozico 2 žlici olja, dodaj velik strok strtega česna in zeleno, ter duši vse skupaj, da se zmehča. Nato osoli, prideni polno žlico seseklanega zelenega peteršilja in po potrebi od časa do časa tudi žlico vroče vode ali juhe. Daj jed kot prikuho k mesu in krompirju na mizo. Namesto česna uporabljaj lahko tudi nastrgan sir, ki ga pa primešaj šele potem, ko je zelena že popolnoma mehka.

Ali. Pripravi zeleno na prvi ali drugi način, ko je mehka jo popraži s malo moke, ki naj se piclo zarumeni. Potem zalij z juho ali mlekom, pokuhaj še nekoliko in po okusu dodaj še dve žlici smetane.

Pastinak ali pastinak je podoben peteršilju, samo da ima milejši okus. Poraben je samo korenasti del, ki raste v zemlji. Priredimo ga kuhanega v solati ali pa na vse one načine kakor zeleno.

Ocvrt pastinak. Ocedi ga in skuhaj skoraj do mehkega. Potem ga olupi in nareži po dolgem na precej debele listke; osoli jih in čez nekaj časa pomakaj v naslednje testo. Pol skodelice moke, olja, pol jajca in toliko piva razmotaj, da dobiš tekoče testo. Vanj sproti pomakaj osoljene rezine kuhanega pastinaka in jih ocvrti na olju ali masti.

Pesa kot prikuha. $\frac{3}{4}$ kg sirove olupljene pese nastrgaj na strgalniku kakor za kisló repo. Četrtno te pese iztisni preko bolj redke platnene krpe, da dobiš pesni sok. Potem zarumeni na masti žlico sladkorja, dodaj ostalo peso, osoli, potresi s seseklanim kimpljem in pokapaj z milim vinskim kisom. Tako pari peso pokrito do mehkega, prav kakor dušeno ali posiljeno zelje. Po potrebi zalivaj s kostno ali zelenjavno juho in primešaj proti koncu žlico prežganja, da se nekoliko zgosti. Preden neseš jed na mizo, primešaj pol skodelice svežega pesnega soka in košček presnega masla, ki naj se samo foztopi, zavreči pa ne sme. — Rdeča pesa je koristna malokrvnim in sladkorno

3/4 ZAVITKA

Kneippove

SLADNE KAVE TVORI DRAGOCENI
PRAŽENI SLADNI SLADKOR



bolnim, ker sili prebavne organe in jetra k jačjemu delovanju.

Parjeni luk. Očejena bela stebela luka (pora) zreži na pol prsta dolge koščke, ki jih pari z malo vode približno pol ure. Potem pripravi sledečo bešamelovo omako: Raztopi v ponvi za pol jajca presnega masla, pridedi žlico moke in mešaj na ognju, da zavre, ko se začne rumeniti, prilij, ob ne prestanem mešanju dobre pol skodelice mlačnega mleka, osoli in opoprj. Ko se zgosti, odmakni. Omaka je gotova v nekaj minutah. Strési parjeni luk v omako in pokuhaj še nekoliko. Ako je pregosto, primešaj še malo mleka in dodaj naposled še par žlic kisle smetane.

Luk ali por na način špargljev. Luk, ki je ostal preko zime na vrtu in je prejšnje poletje in v jeseni rasel globoko v zemlji, da ima lepa bela in debela stebelca, očistimo in obrežemo tako, da ostanejo samo beli deli. Ako so stebela predebela, jih prerežemo podolgem čez pol. Potem jih kuhamo prav kakor šparglje ali heluše v slani vodi. Dobro je, da tej vodi dodamo noževo konico jedilne sode. Ko je luk kuhan, ga z lopatko zložimo na podolgovat krožnik, potresemo ga z drobtinami in zabelimo s presnim maslom.

Zelnati storži. Storžom olupi trdo kožo, nato jih nastrgaj kakor za kisló répo in jih kuhaj v slanem kropju. Za krožnik storžev razgrevaj v kozi žlico masti ali dve žlici olja, blede zarumeni v njej žlico drobno zrezane čebule, pridedi žlico moke in še zarumeni; Začni s pol žlice kisa, malo klmja in prav malo česna. Dodaj kuhane, očejene storže in zalij s krompirjevko. Ko prevre, so gotovi.

Kisló zelje s papriko. Skuhaj pol kg kisló zelja in mu primešaj bledega prizganja iz žlice masti in piče žlice moke. V kozi pa razgrev žlico olja in zarumeni v njem žlico drobno zrezane čebule; pridedi še par prike po okusu; zelje, malo soli in dve žlici kisle smetane. Ko prevre, je gotovo.

Rdeče zelje z jabolki. Zreži trdo glavo rdečega zelja na drobne rezance; strési jih v skledo, poškropi s kisom, pokrij in pusti tako pol ure. Nato razbeli v kozi veliko žlico masti ali prav toliko olja in blede zarumeni na njem pol narezane čebule. Dodaj še zelje in ga osoli. Vrh zelja naloži dve srednje veliki, olupjeni, na listke zrezani jabolki kislatega okusa in prilij pol skodelice vode. Duši pokrito, da se jabolka in zelje zmehčajo, premešaj in daj kot prikuho na mizo.

Ceneno sladko pecivo

Dobra štručka. $\frac{1}{2}$ kg. moke, $2\frac{1}{2}$ dkg. vzhajanega drožja, 5 dkg. stopljenega presnega masla ali olja, 10 dkg. sladkorja, 5 dkg. sesekljanih orehov, 8 dkg. izbranih in opranih rozin, 5 dkg. drobno zrezanega citronata in par takisto drobno zrezanih fig ter mlačnega mleka, kolikor ga je treba; zgneti dobro v testo. Naj vzhaja na toplem. Potem ga pregneti, razdeli na 3 enake dele, ki jih povaljaj z rokami v dolge pramene. Spleti iz njih štručko, ki naj vzhaja; potem jo speci v srednje vroči pečici. Ko je že skoraj pečena, jo pomazi s pomočjo omelca s sladkorjem, ki ga raztopi v mleku in speci do konca.

Lesnikovi kolački. 125 gr. zmletih lesnikov, 125 gr. finega sladkorja, 65 gr. drobno sesekljanih ovsenih kosmičev, vonj vanilije



„Dubravka“

najboljše olivno
rafinirano olje

Zahtevajte ga v vseh boljših
trgovinah!

ali limone in veliko noževo konico pecivnega praška dobro zmešaj in primešaj še trd sneg treh beljakov. Z dvema žličkama polagaj male kupčke te gnote na namazan pekač in peci dvajset minut ob mili vročini.

Medeni kolački. 40 dkg moke, 14 dkg sladkorja, 2 polni žlici medu, žlico masti in kavno žličko sode bikarbone pogneti v testo, ki naj na hladu počiva najmanj 1 uro. Potem testo razvaljaj in izreži male kolačke, zvezdice, polkroge, ki jih polagaj na namazan pekač. Na sredo vsakega kolačka položi pol izluščenega mandlja, lešnika ali oreha, pomaži jih povrhu z beljakom in speci kolačke. Ker precej narastejo, mora biti med njimi precej presledka.

Kolački iz linskega testa brez jajec. Zamesi 10 dkg moke, 10 dkg zmletih orehov ali lešnikov, 10 dkg presnega masla, 10 dkg sladkorja, sok cele in olupke pol limone. Razvaljaj testo, izreži razne oblike, ki jih peci v zmerno topli pečici.

Marmeladni kolač. Pogneti v testo 38 dkg moke, 18 dkg kakršnekoli marmelade, čajno žličko cimeta, noževo konico zmletih dišečih klinčkov, sesekljanje olupke polovice

limone, in 6 dkg sesekljanih orehov ter zavojček pecivnega praška, ki si ga pomešala v moko. Potisni testo v dobro namazan, z drobtinami posipan pekač za piškote, potakni povrhu mandljeve ali orehove rezance in peci kolač 1 uro v zmerni pečici. Pečenega in ohlajenega razreži na rezine.

Keksi iz ovsenih kosmičev. Umešaj 5 dkg presnega masla in žlico olja, da se peni. Dodaj 12½ dkg sladkorja in celo jajce; ko se tudi to peni, primešaj 12½ dkg (½ kg) sirovih, fino sesekljanih ovsenih kosmičev (lusk), pomešanih z ¼ kg moke. Izboljšaj okus s sesekljanimi limonovimi ali pomorancnimi olupki, pičlo kavno žličko cimeta in noževo konico dišečih klinčkov. Zgneti v precej trdo testo, in ko je nekoliko počivalo, ga razvaljaj pol cm debelo; izreži raznovrstne oblike, ki jih namaži s beljakom in speci na namazanem pekaču.

Cevke. 5 dkg moke, 2½ dkg sladkorja, 1 jajce, ½ litra mleka, nastrgane limonove olupke ali zavojček vanilina ter šcep soli stepi v testo, ki še teče; ako bi bilo preredko, dodaj še malo moke. Pomaži manjšo ponev za omele s presnim maslom, razgri

jo in vlij nanjo polno žlico testa. Speci na obeh straneh, zvij takoj v zavitke, ki so na eni strani zakoničeni, in ko so ohlajeni, jih napolni z mrzlo vanilijevo kremo ali s spenjeno smetano.

Gomoljike. Presejane žemeljne drobtine zmešaj s sladkorjem in malo cimeta in praži to na zmernem ognju. Potem pri-

mešaj toliko marmelade, da se da zgnesti v testo; izboljšaj z rumom ali vanilinom in oblikuj kroglice, ki jih suši na zraku. Če vzameš namesto drobtin orehe, ali vsaj polovico orehov, so kroglice seve boljše. Ko so suhe, jih položi v majhne papirnate ovojčke.

Praktična navodila

Pozor na obleko!

Ako hočeš imeti obleko dolgo časa lepo, nepoškodovano in čisto, tedaj pazi predvsem, da se ne zamažeš in ne zamastiš, ko jo imaš na sebi. Pazi pa tudi, ko jo slačiš, da je ne pomečkaš in jo obesi skrbno in natančno. Vsaka obleka naj ima svoj obešalnik; to nikakor ni potrata. Obleke, ki vise na istem obešalniku so vedno vse pomečkane. Obešalniki pa morajo biti tako veliki, da segajo v rokave in so rame lepo nategnjene. Dobro je, da vsak obešalnik prevlečemo s širšim trakom, ki ga spletemo ali kvačkamo iz pavole. Volnena nit za ta namen ni priporočljiva, ker se v volno hitro naselijo molji in se spravijo potem še na obleke. Pleteni ali kvačkani trak ovijemo tesno okoli obešalnika. S tem zabranimo, da lahke svilene obleke ne padajo z obešalnika in se ne strgajo.

Kakor hitro slečeš obleko, jo takoj naravnaj na obešalnik, visi naj nekaj ur v predsobi ali kje drugje na zračnem mestu, da se dobro prezrači. Medtem jo skrtači, preglej vso, ali nima kakega madeža in ali ni kje raztrgana, osnaži in zašij takoj vse in šele potem spravi obleko. Krilo obesi na obe zanki, ki morata biti prišiti v pasu. Plašči morajo imeti posebne široke, po ramah oblikovane obešalnike.

Tudi prelikane obleke in bluze treba najprej obesiti kam drugam, da izpuhti sopara od likanja in se obleka popolnoma posuši, potem šele spada v omaro.

Ako ostanejo pasovi pri oblekah, se rado zgodi, da eden ali drugi pade na tla omare ali pa se oprime sosednje obleke in tako je večna zadrega z iskanjem. Zato je najbolje, da si pritrdimo na notranji strani vrat trak; nanj obešamo pasove, šale, rutice in druge drobnarije.

Ob desni in levi strani omare pritrdi manjše lične vijake. Nanje obesiš dežnike in domače halje.

Za čevlje si po možnosti pripravi drug, bolj zračen prostor. Najprimernejša je po-

lička, ki pa naj ima namesto vmesnih polic vrste lat, da lahko prihaja zrak do čevljev. Kajti čevlji so najbolj potrebni zračenja.

Kdaj soliti

Ni vseeno kdaj in koliko solimo poedine vrste mesa, zelenjave i. dr. Jetra, telečja kakor tudi svinjska, osolimo šele potem ko že sprazena oziroma dušena, sicer so trda. Razno meso, ki ga nameravamo peči ali pariti, smemo nasoliti kvečjemu pol ure prej; meso, ki leži več ur nasoljeno, izvleče namreč mnogob redilnih snovi; vsled česar meso mnogo izgubi na okusu in je težje prebavljivo. Perutnino: piščance, purane, race, goske lahko nasolimo že več ur prej, toda samo znotraj. Ako storimo tako, se meso lepo zmečča. Zunanjo stran perutnine pa nasolimo šel četrt ure pred peko. Mlado prase — odojka — nasolimo samo znotraj, nikakor pa ne od zunaj, ker se sicer pri peki napravijo mehurji na mladi koži.

Sočivje: fižol, grah, lečo, solimo, ko je napol kuhano, ker sol zadržuje zmeččanje. — Večino morskih rib, ki jih pečemo na olju, posolimo, ko so pečene, in sicer takoj, ko jih vzamemo z mrežice ali pekača.

Zelene solate solimo zmerno, ker solata sama na sebi vsebuje rudninske soli. Solimo najbolje tako, da sol zmešamo s kisom in oljem, kjer naj se sol popolnoma raztopi, potem vlijemo na solato.

Kolače in pecivo, ki ni zelo oslajeno, tudi nekoliko osolimo, sicer ni okusno. Sol razmešamo v mleku ali smetani.

Jedi, ki se dolgo kuhajo, treba manj soliti od tistih, ki so hitro mehke. Teletina, janjina, svinjina in ribe so bolj sladkastega okusa, zato potrebujejo več soli kakor n. pr. govedina in divjačina. Mastno meso zahteva več soli kakor pusto, staro več kot mlado in ribe več kot meso štirinožcev in perutnine.

Na 2—3 litre juhe damo pičlo žlico soli, na ½ kg telečje pečenke pičle pol žlice soli.

Na 1 kg svinjske pečenke dobre pol žlice, za 2 piščanec piclo žlico soli.

Za kuhanje špargljev, omak, strukljev, se računa na liter vode zvrhana kavina žlička soli. — Zelenjava, zlasti solata, kakor že omenjeno dobiva že iz zemlje in zraka sol, zato zadošča za vse zelenjave manj soli kakor za isto količino drugih živil.

Iz zdravstvenih ozirov velja gospodinjam v splošnem pravilo: Ne solite preveč! Sol ni tako zdrava kot so včasih mislili. Nasprotno! Sol škoduje zdravju, povzroča žejo in pospešuje razne bolezni.

Jabolka vplivajo zdravilno za slabokrvne, ker vsebnjejo železo; dalje krepe kosti in možgane, ker imajo precej fosforja in apna. Tudi dražijo sveža jabolka prebavne slinavke, pospešujejo črevesno gibanje, omejujejo tvoritev zolčnih in ledvičnih kamnov in vplivajo pomirjevalno in uspavalno na živce. Jabolko, povžito zvečer, privabi spanec in pospešuje prebavo. Jabolka uživajmo neolupljena, samo oprana.

Pozlačeni okvirji se zopet svetijo, ako z mehko krtačko odgrneš okvir z mešanico starih delov beljaka in enega dela soli.

Izžrebane nagrade za leto 1940

Žrebanje letošnjih nagrad se je vršilo 2. marca t. l. v notarski pisarni v navzočnosti gosp. notarja dr. Antona Bartola v Ljubljani.

Glásom razpisa na zadnji strani ovoja januarske številke Ženskega Sveta so bili dobitki razdeljeni v tri skupine.

V I. skupini, dobitek 5 kg najfinejšega olja »Dubravka« so bile izžrebane te-le številke:

69, 239, 349, 438, 512, 730, 1244, 2127, 2211, 2251, 2840, 3042, 3489, 3958, 4150.

V II. skupini, dobitek knjiga »Za vsak dan«, so bile izžrebane te-le številke:

91, 124, 197, 232, 319, 376, 429, 475, 701, 783, 787, 935, 998, 1236, 1313, 1741, 1772, 2373, 2387, 2583, 2944, 3087, 3288, 3572, 3728.

V III. skupini, dobitek pol letnika Ženskega Sveta brezplačno, so bile izžrebane te-le številke:

47, 54, 55, 116, 223, 236, 245, 261, 268, 291, 374, 396, 623, 647, 656, 676, 679, 814, 980, 1018, 1029, 1268, 1292, 1470, 1563, 1719, 1742, 1787, 1836, 1883, 1902, 2324, 2409, 2457, 2597, 2623, 2638, 2667, 2699, 2818, 2877, 2886, 2907, 3040, 3077, 3227, 3378, 3466, 3677, 3716, 3743, 3875, 4006, 4135, 4147, 4192, 4253, 4337, 4472, 4494.

Kdo ima pravico do teh nagrad, je točno popisano v omenjenem razpisu nagrad v januarski številki. Tiste, katerih številke so izžrebane in ki so izpolnile vse pogoje, naj odrežejo kupon s številko na zadnji strani ovoja januarskega zvezka, naj napišejo na rob svoj točni naslov ter naj nam pošljejo v zaprti kuverti n a j k a s n e e j e d o 1. m a j a t. l. Na pozneje poslane kupone se ne bomo ozirali.

Kuponu je priložiti za prvo nagrado din 10 — za poštno in odpravne stroške, za drugo nagrado pa din 3 —, lahko tudi v znamkah. Če katéra želi, da se ji pošlje knjiga »Za vsak dan« priporočeno, naj doda še din 3 — za priporočnino.

Če zadene prvi dobitek katéra naročnica v tujini, naj nam naznani, ali naj morebiti pošljemo olje kaki sorodnici ali prijateljici v domovini, ali naj ga prodamo in ji pošljemo za izkupiček kako lepo knjigo, ker olja ne moremo pošiljati v tujino.

Končno naj se omenimo vsem tistim, ki so nam pisale, kako rade bi vendar enkrat kaj dobile, da to ni od nas odvisno. Ako niso dobile zdaj, bodo morda enkrat pozneje. Številke se žrebajo v notarski pisarni in je vsaka protekcija nemogoča. Ako bi ne bilo tako, bi bila uprava v največji zadregi, kako razdeliti dobitke, ker je mnogo več takih naročnic, ki bi zaslužile nagrado, nego je nagrad. Uprava.