

### Materinstvo

#### Obljuba dolg dela

Skoraj vsak človek rad ustreže jasno in uljudno izraženi želji, če more. Posebno žene, ki so v splošnem baje mehkejšje in boljšega srca, bi rade ustregle vsakomur, zato mnogo obetajo; včasih celo preveč. Obljubo treba namreč smatrati za nekaj svetega; zato moramo v dajanju oblju biti jako previdni in prevdarni. Dobro treba prej premisliti, ali bomo res mogli izpolniti to, kar obetamo. Zato raje ne obetaj, ako ne veš gotovo, ali moreš izvršiti dano obljubo.

Beseda dana — vez velja, tega se marsikdo premalo zaveda. Neizpolnjene obljuje so povzročile že mnogo zla na svetu.

Mladenič obeta dekletu zakon, dasi včasih že takrat ve, da svoje obljuje ne bo mogel, smel ali celo ne bo hotel izpolniti. Morda jo v tem pričakovanju zadržuje nekaj let, a končno se znanje konča s katastrofo.

Lahkomiselno dekle obeta fantu večno zvestobo, a kmalu pozabi na svojo obljubo in jo ponovi drugemu. S tem svojim ravnanjem vali sumnjo nezanesljivosti še na druge žene.

Prijatelj obeta prijatelju pomoč; ko pride čas, da bi obljubo izpolnil, se pokaže, da je — figa mož. Vsaka neizpolnjena obljuba pomenja razpoko v razmerju obeh; končno pride do razkola.

Skrajno opasno in neusmiljeno je danes obetati službe, delo, ako morda že v trenutku dane obljuje vemo, da je ne bomo mogli izvršiti. Siromaki zidajo na to, se zanašajo na obljuje, a končno izprevidijo, da jih je dotičnik imel za norca.

Tudi starši se proti svojim otrokom vse premalo zavedajo, da obljuba dolg dela. Mati mora paziti, da otrokom natančno vse izpolni, kar jim je obetala, sicer lahko izgubi njihovo zaupanje. Zato ne obetaj, če ne moreš izpolniti, a tudi ne grozi, ako nimaš poguma svoje groznje izvršiti.

#### Bodi zmerna v hvali, pa tudi v graji

Veliko zadovoljstvo vzbudi v otroku pohvala matere ali očeta in mu je lepa vzpodbuda v njegovem vedenju in življenju. Ako je otrok zaslužil pohvalo, naj ga mati pohvali; toda kaže naj mu svojo zadovoljnost le tedaj, kadar je storil res kaj posebnega in hvalevrednega. Pametna

mati nikdar ne hvali svojih otrok zaradi darov, ki jih imajo od narave ali pa za opravila, ki so jih storiti dolžni. Samo kadar so posebno pridni in ubogljivi, jih mati z dobro besedo vzpodbujaj tudi še za naprej. Ogibati se pa mora ničemerosti in ne povzdigovati svojih otrok nad druge. Nedopustno je hvaliti lastne otroke zaradi njih zunanosti in nadarjenosti. Tako hvalisani otroki se hitro prevzamejo, če slišijo vedno in vedno, kako so lepi in bistroumni, kako ugledni in bogati so njihovi starši in kakšni revčki so vsi drugi okrog njih.

Hvaliti in povzdigovati treba torej na otroku to, kar je res hvale vredno. Posebno moramo pohvaliti otrokova dobra dela do bližnjega, njegovo pridnost, resnicoljubnost, rednost, snažnost, skromnost, ubogljivost in kar je drugih takih lepih lastnosti. Otroku, ki iz ust očeta in matere ne sliši nikoli besede vzpodbude in pohvale, se končno ne zdi vredno in potrebno, da je dober.

Kakor s pohvalo, treba biti zmeren in oprezen tudi z grajo. Povej otroku na kratko in jasno, česa ni prav storil, ako je potrebno, ga tudi kaznuj, toda ne pridiguj na dolgo in široko, ne kriči in ne jezi se, da se končno otrok ne spozna, kaj zahtevaš od njega. Predvsem pa ne pozablaj, da je najmogočnejše vzgojno sredstvo dober vzgled staršev. V hiši, kjer starši niso prepirljivi, brezsrčni, zavistni, lažnivi, kjer sta mož in žena obzirna in blaga drug do drugega in do otrok, ondi je vzgoja navadno lahko stvar.

#### Otrok in živali

V svojem znamenitem, v vse svetovne jezike prevedenem delu „Življenje živali“ pripoveduje Brehm, veliki poznavalec živali vseh vrst, kako se je kot majhen deček prestrašil, opazivši na svoji suknji pajka. Takega ga je našla babica, razumna stara ženica. Vzela je pajka v svojo uvelo roko in je pripovedovala o njem zanimivo povestico, kako da se nedolžna živalica z izredno marljivostjo trudi, da si pridobi hrane. Kako spleta mreže spretno in natančno, kakor bi jih niti človeška roka ne znala lepše sestaviti. Odtlej se deček, poznejši najuglednejši prirodoslovec, ni več bal malih živalic. Študiral je njih dejanja in nehanja in jih je — vzljubil.

Vsaka mati in babica naj bi porabila kakoršnokoli primerno priliko, da vzbudi v otroku ljubezen in razumevanje do narave, predvsem do živali. Otrok povsem brez misli pogazi črva, hrošča, metulja in takisto brez misli gleda, kako se v bolečinah zvija pod njegovimi nogami. Trpinčenje malih živalic in ptičev, pretepanje mačk in psov slabo vpliva na otrokov značaj, ker zamori v njem čustvo usmiljenja. Že ako samo gleda, kako drugi neusmiljeno ravnaajo z živimi bitji, mu lahko otrpne srce, da končno tudi sam pokončuje ptičja jajčeca in trpinči živali.

Otrok bi postopal vse drugače, ako bi ga starši poučili, da vsako živo bitje občuti bol, da torej nikomur ne sme prizadeti nič zlega, kajti ako boš slabo ravnal z drugimi, bodo drugi slabo ravnali s teboj.

## Žena in družba

### Samo za moment!

„Čas je denar!“ — Iz Amerike je došlo to geslo v Evropo in visi zdaj tiskano v čim bolj kričočih črkah in obešeno na najbolj vidnih mestih po pisarnah in delavnih prostorih. V Ameriki pač vedo, kaj je koristno in dobičkanosno. Čas je Amerikancu najbolj dragocen in ves tempo življenja se razvija ondi z geslom, da je čas denar, ki ga je treba urno izkoristiti in z njim čim bolj štediti. To geslo je rodilo najvažnejše izume: železnico, avtomobil, aeroplan, telegraf in telefon. Zakaj marljivim, resnim in pridobitnim ljudem se zmerom mudi in neprestano težje za čim večjo hitrostjo. Ta nestrpna, mrzlična neučakanost in spešnost je glavni znak moderne dobe in se baš po nji bistveno razlikuje od starih časov. V srednjem veku, a seveda še dosti bolj v starem veku, so imeli ljudje časa preveč, dandanes ga imamo premalo. Ko so potovali še s karavanami, z vozovi, na konjih ali naposled s pošto, so mirno uporabljali za potovanje toliko mesecev, kakor uporabljamo danes dnevov ali celo pičilih ur. Koliko časa je bilo včasih treba, da so zgradili veliko poslopje, obdelali marmor, stkali blago ali platno, spletki nogavice ali kakršnokoli oblačilo, kako dolgo je včasih trajalo, da je dospelo kako pismo preko morja onkraj zemlje, kako so se mučili menihi, ko so spisali z roko in poslikali s čopičem eno samo knjigo. Odkar imamo stroje, elektriko, plin, različne čudežne izume tehnike, gre vse bliskoma, kakor igraje in v celih masah. Ukaz „Brž! brž!“ je dospel k nam iz Amerike in zaspana konzervativna Evropa se je morala podvreči temu času.

A ne še vsi Evropci! Tablice z napisom „Čas je denar“ dokazujejo, da je še

To pa še ni dovolj. Odgojitelj mora opozarjati otroka na dejstvo, kako je v naravi vse umno urejeno. Vzbujati mora v njem ljubezen do vsake božje stvarice in buditi v njem razumevanje in zanimanje za vse, kar se godi okoli njega. Mravlje, čebelice, ptice, od najmanjših, pa do najbolj razvitih živali, vse dela in se trudi zase in za svoj zarod, za skupnost. Človek pa jih vodi in sme pametno in z dobrim srcem izkoristiti njihov napor.

Mnogo resnice je na izrekih: Kdor ljubi živali, je dober človek — žival čuti, kdo ji je naklonjen in plačuje ljubezen z vdanostjo in zvestobo.

Zato tvori vzgoja k ljubezni do narave in do vseh živih bitij posebno, prav važno poglavje v knjigi vzgoje. Matere naj bi si to dobro zapomnile.

zmerom treba naše ljudi opozarjati, da se jim v uradu ali podjetju mudi in tudi ne utegnejo izgubljati časa. Še zmerom so med nami zastareli, ki nimajo nobenega čuta za čas, ne poznajo nujnosti in spešnosti. Kakor zimska megla se vlačijo v svojih kretanjah in v svoji govorici, sedajo na smolo in se ne dvigajo izlepa. Živa negacija so sodobnega tempa; njih volja in odločnost se še vedno vozi s starodavno pošto.

Tudi med ženami je nešteto takih počasnežev v mislih, odločbah, delu in govorjenju. Od sodobnika se zahteva, da bodi uren v odločbah in izvrševanju. Kdor se obera, ugiblje in koleba, odlašaja, cinca in primerja ter s polžjo naglico dirja, dandanes ne zasluži dobre kvalifikacije, niti belega kruha. Sodobnost zahteva skrajno koncentriranje duha in energično spešnost v delu. Drugače se niti najboljši uspeh daleko ne izplača. To velja za matere in gospodinje, za gospodarje in služkinje, za uradnike in poveljnike, za obrtnike in industrijalce. Vsem mora biti geslo „Čas je denar!“ danes druga natura; če je nimajo, so nerabni in le v nadlego drugim, ki so sposobni.

Značilno je za take nesposobneže, da ne zapravljajo s cincanjem in čenčanjem le lastnega časa, da so v vsem prekasni in nikoli z ničimer gotovi; ti nevezgajenci tudi za tuj čas, tuje dolžnosti, tuje skrbi nimajo prav nobenega čuta ali celo spoštovanja. Ne razumejo, da se drugim mudi, da imajo drugi natančno oddeljen čas, da imajo drugi svoje brige in svoje načrte, ki so ozko zvezani s časom. Ne zavedaajo se, da kradejo drugim čas, živce in zdravje, ker po njih krivdi morajo njih žrtve kasneje tem bolj hiteti, tem bolj osredotočeno misliti in odločati ter si morda celo prikrajšati oddih in počit-

tek. So ženske, ki te naskočijo s prijazno prošnjo „Samo za moment,“ a te potem more debele ure s praznimi čenčami ali čisto osebnimi marnjami. Razkladajo in pojasnjujejo ti reči, ki te prav nič ne zanimajo in ne brigajo, ki jih poslušáš z drgetajočimi živci iz gole uslužnosti, a v neprestani skrbi, kako nadomestiš izgubljeni čas in vendar še izpolniš svojo dolžnost. Prijazna si z nadležnico, svetuje ji, poveš kratko svoje naziranje, potem pa pričakuješ, da spet odide in te pust na miru. Ali ne!

Nadležnica sedi in govori vate dalje. Takrat zahrepeniš po taki tablici z napisom „Čas je denar!“. Če bi visela kje, bi se nepremično zazrla vanjo, da bi jo opazila tudi čenčaka in potem morda vendar končno razumela, kaj te duši in davi. Morda bi pa še ne razumela in govorila dalje celo o tablici...

Križi so s takimi nesodobnimi debelokožci obeh spolov. Za debelo kožo je pač treba debele gorjače. Če si nežnočutna, od sile obzirna in samomorilsko taktična, se sevé nikakor ne moreš odločiti, da bi dvignila moralčno gorjačo in treščila z njo po debelokožcu. In si zato obžalovanja vredna žrtev.

Žene, tempo, tempo! Sodobno, ameriškansko: Vam na korist! In če kdo poreče: „Samo za moment,“ — mu ljubeznivo odgovorite: „Prosim, makar dva, toda prav zares nič dalje, ker čas je denar in meni se zmerom mudil!“ Če niti to ne izda, pa kar gorjačo (seveda moralčno) v roko in brezobzirno švrk po debelokožnicah in debelokožcih! Druge pomoči res ni!

R.

### Dobrota pozabljenja

Srečen je človek, ki zna neprijetnosti in neuspehe življenja pozabljati. Opazujmo ljudi, ki so večno nezadovoljni. Njihovi obrazi so mračni, čemerni in trpkí. Jeza in nezadovoljstvo sta zarisala vanje ostre neizbrisne črte, ki se poglobljajo v gube. Taki ljudje niso nikoli docela zdravi in vedri, kajti nezmožnost pozabljenja in odpušcanja je kakor strup, ki

razjeda telo in dušo in povzroča vsesplošno nerazpoloženje. Ura tuge, strahu, razdraženja, pa naj si ga pokažemo ali prikrijevamo — kar je še huje — nam jemlje duhovno in telesno moč in nas dela okolič neznosne, da, ustvarja nam nasprotnike ali celo sovražnike. Prinaša nam samo škodo.

Ubrani se tegobnih misli je najboljše sredstvo, da si pridobimo oz. ohranimo telesno moč in duhovno jasnost ter ponoči mirno spanje. Vse to nam jamči za uspeh v našem delu.

Učiti se pozabljati je prav tako važno, kakor učiti se spomniti in si zapomniti. Sposobnost pozabljenja je v tem, da znamo odpoditi nekaj, kar nam vzbuja neprijetnost, skrb, strah in bavimo svoj razum s stvarmi, ki nam delajo veselje in nam lahko koristijo.

Ako delaš pametne in trezne načrte za življenje, tedaj vztrajaj pri njih in prepričaj samo sebe, da so izvedljivi in v sto primerih se ti vsaj petdesetkrat posrečijo. Kakor hitro pa obupavaš, ustaviš svoje moči in svojo voljo, je možnost zelo velika, da se ti načrt izjalovi. Če ni trden tvoj sklep, da hočeš nekaj ustvariti, izvršiti, se vse ustavi in v resnici ne moreš nadaljevati z začetim delom.

Ako se bojiš nesreče, ki je morda nikoli ne bo, ti ta strah ne jemlje samo poleta, marveč tudi moč telesa in ti slabi energijo, da čimdalje bolj izgubljaš odpornost in v mnogih primerih resnično priključiš nesrečo k sebi.

S tem, da odganjaš od sebe neprijetnosti in skrbi, pa še ni rečeno, da se odrečeš sposobnosti vmišljati se v misli, dejanja, položaj sočloveka. Prav tako kakor pozabljati, moramo tudi znati o praveh trenutku prilagoditi se drugim. Ako sebično gonimo le to, kar je nam samim pri sreč, ako govorimo vedno samo o sebi in svojem delu, tedaj smo na najboljši poti, da postanemo čudaki, egoisti, ki hočejo vsakomur vsiliti svoje mnenje in svoje nazore. Zavedaj se, da če sočustvuješ z drugimi, bodo tudi drugi sočustvovali s teboj!

## Praktična navodila

### Kako strojimo kožo

Dragocenejšje kože gozdnih in gorskih živali dajemo strojiti pač izučnemu strojarju. Kože divjega ali domačega zajca, polha, mačka pa tudi lahko ustrojimo sami. Ko deremo kako žival na meh, moramo zelo paziti, da delamo to previdno in natančno. Koža ne sme biti nikjer zartgana. Razstreljene in razmesarjene kože niso dosti vredne. Koži odrežemo glavo in spodnji del nog; prerezana mora biti po vsej dolžini od grla po sredini trebuha. Prerezati pa treba tudi noge, da se

koža odpre kakor knjiga. Tako pripravljena koža naj leži 24 ur v sveži vodi, kateri smo primešali nekaj kapljic formalina ali karbolne kisline. To zadržuje izpadanje dlake in pa gnitje kože.

Po preteku celega dneva in noči iztisnemo iz kože vodo na ta način, da jo drgnemo v smeri kakor teče dlaka. Potem jo razprostremo po deski z dlako navzdol, nakar jo na vse strani previdno in zmerno nategujemo. Kožo pribijemo nato prav tako kakor že leži z žeblički na gosto na desko, pri čemer treba paziti, da

je na vse strani pravilno nategnjena in naravnana. Sedaj postrgamo z nožem s kože vso mast in morebitne ostanke mesa. Strgamo od sredine proti robovom, pri čemer treba paziti, da kože ne prerežemo. Nato skuhamo v šestih litrih vode pol kg galuna in četrť kg soli. Ako je koža majhna, zadošča polovica vsega tega. Ko je ta zmes samo še mlačna, odločimo kožo od deske, premešamo tekočino in namočimo vanjo kožo, ki jo v vodi mečkamo in gnetemo približno četrť ure. Pustimo jo v tej raztopini pet dni; med tem časom jo večkrat pregnetemo. Po preteku petih dni vzamemo kožo iz raztopine, gladimo jo v smeri dlake, da odstranimo tekočino in jo naposled ožmemo kakor krpo. Sedaj jo zopet z žeblički previdno in natančno napremo s kožo navzdol na desko. Naslednjega dne jo snamemo, zopet jo premečkamo in nanovo napremo. To postopanje ponavljamo po dvakrat dnevno tako dolgo, da je koža popolnoma suha, a biti mora mehka. Kože nikoli ne sušimo na solncu ali peči, marveč vedno na zraku in v senci. Prenaglo sušenje kožo otrdi.

Ko smo s strojenjem tako daleč, treba pravilno negovati še dlako. Kožo pogrnemo na mizo, ne da bi jo napeli, in sicer z dlako navzgor. Potresemo jo s presejanim mavecem (gipsom) ali s pepelom od drv, tako da prodre prah do kože. Tako pustimo kožo ves dan in vso noč, potem s šibico iztolčemo iz nje pepel ali mavec in kožo zopet dobro pretegemo. Najlažje delamo to na ta način, da jo vlečemo čez rob mize. Da postane dlaka lepo bela, jo zdrgnemo še s plovcem (Bimstein), da dobi svoj sijaj, jo končno še na debelo potresemo s hrastovim žaganjem, pustimo jo stati tako 24 ur, nakar stressemo žaganje z nje, jo iztolčemo in v rokah zmanemo. Naposled jo še s ščetko skrtačimo in s svileno krpo po teku dlake zdrgnemo.

Pri strojenju kož moramo biti natančne in potrpečljive, sicer se nam delo ne izplača. Da strojimo samo goste zimске kože, je znano menda že vsakomur.

\*

**Delovna obleka.** Za delo v hiši in na vrtu je prav tako potrebna posebna delovna obleka kakor n. pr. za delo v raznih poklicih. Čudno, da ne rečem, smešno, je videti gospodinj, ki hodi na trg v praznji svileni obleki; še bolj čudno pa je, ako je ta obleka oguljena in ponošena. Za delo doma in zunaj je najprikladnejša obleka iz stanovitnega pralnega blaga, pri čemer je še omeniti, da se na vzorčastih blagovih ne kažejo s toliko vsiljivostjo mastni in drugi madeži kakor na blagu ene barve. Krojene naj bodo delovne obleke vsekakor tako, da se v njih gospodinja lahko giblje, se sklanja, počepa in pokleka ter jo lahko v naglici obleče in zopet sleče. Dolgi in ozki

rokavi zlasti v kuhinji in na vrtu niso prikladni; najboljši so tričetrťinski. Zelo so se tudi že v gospodinjstvu vdomačili takoimenovani delovni plašči; v pisarnah nosijo črne klotaste, pri strežbi bolnikov, v zdravniških sobah, v raznih trgovinah in obratovalnicah bele, v gospodinjstvu pa pestrobavne. Pri nečednem delu si preko njih lahko opašemo še priprste predpasnike iz vrečvine ali kake druge grobe tkanine. Tupatam se je udomačila tudi noša hlač pri delu, kjer treba n. pr. lezti na lestvo, kar zahteva glavno popraviljanje, delo na vrtu i. dr. Mlajša generacija, ki je to preizkusila, trdi, da so v mnogih primerih hlače tudi za ženo zelo pripravne in komodne. Seve mora vsaka žena upoštevati svojo starost, postavo in okoliščine, v katerih živi, preden se odloči za hlačno obleko. Isto ni za vse!

**Pridna gospodinja vedno skrbi,** da imajo člani družine čisto in snežno belo perilo. Zato pere dosledno le z Zlatorogovim terpentinovim milom. Zlatorogovo terpentinovo milo ni samo le res dobro, temveč je v rabi tudi zelo izdatno in ne škoduje niti najfinejšemu perilu. Kdor hoče dobro in poceni prati, ta pere le z Zlatorogovim terpentinovim milom.

**Likanje.** Samo s težkim likalnikom dosežemo lepo, blesteče perilo. V starih damastnih komadih se vtikane rože, svetli prami ali ornament v perilu dvignejo, ako likamo najprej nalice z močnim pritiskom, a potem še narobe rahleje. Prava likarica ne odloži likalnika prej, preden ne zlika perila povsem do suhega, ker sicer se že zlikano perilo nanovo zgrbi. Vsak komad perila pa ne zahteva pri likanju enako močnega pritiska. Nežne čipke, prozorne tkanine zahtevajo n. pr. pri likanju nežnega pritiska, med tem ko treba volneno blago, debelo platno ali sukno likati z močnim pritiskanjem. Najprikladnejše je, da imamo dva različna likalnika: težjega in lažjega; a tudi na lažji likalnik lahko pritrdimo do 2 kg težko utež. Podlaga za likanje naj bo mehka in debela. Podstavek za likalnik pa je najboljši iz asbesta.

**Z neodulirano glavo** imamo občutek, kakor da nismo počesane. Pogosto onduliranje jemlje poslovni ženi mnogo časa in denarja, zato je baš poslovni ženi trajna ondulacija prava blagodat. Toda trajna ondulacija brez vodne ondulacije ne doseže svojega namena. Trajno in vodno ondulacijo si pustite napraviti v salonu „Fani“ v Ljubljani, na Kongresnem trgu štev. 3.

**Likanje novih pletenin.** Mnogo jih je, ki posamezne dele puloverja, jopiča ali žempra likajo narobe preko mokre krpe. Razumljivo je, da se zlasti pri pletenih pleteninah reliefni vzorci nekako razležejo in izgube ter postanejo zato neznatni. Izkubite me je izučila, da je najbolj priporočljivo naslednje postopanje. Podlago za likanje t. j. mehko plahto in



rjuho razprosti na ravno zofo, divan ali kaj podobnega. Nato vzemi kroj, po katerem si delala pulover, položi ga na podlago za likanje, preko njega pa z licem navzdol natančno po kroju napni posamezne pletene dele. Nanje položi zmočeno in tesno ožeto ter zganjeno rjuho tako, da pletene dele popolnoma pokrije. Preko nje naravnaj še težko plahto. Tako pusti ležati preko noči, nato odstrani plahto in vlažno rjuho, napete dele pa še pusti, da se popolnoma osuše, nakar jih šele odpni in sešij narobe najprej stranske dele, nato šive na rami, naposled vsij rokave. Likati ni sploh nič treba. Ako morda vratni izrez in izrez za rokav nista enakomerna, tedaj ju izravnaj z eno ali dvema kvačkanima vrstama.

**Mastne madeže iz usnja, papirja, pergamenta** spraviš na sledeči način: Kupi v drogeriji nekoliko žgane magnezije, primešaj ji čistega špirta in vodo — vsakega pol, da dobiš gosto kašo. To kašo položi na madež. Naslednjega dne pa odstrani magnezijo z mehkim čopičem ali s ščetko. Madež navadno izgine.

## Ugajale bi vse žene,

če bi posvečale svoji zunanosti večjo pažnjo. Čas in denar ne igrata pri tem najvažnejše vloge. Samo malo potrpljenja in pravilno sredstvo sta pri tem potrebna. Poskusite kremo Leodor, to povsem svilen mehko kremo, ta daje koži svež, mladosten in elastičen izraz, kateremu se zahvaljujejo mnoge žene za srečo in uspeh. Tube po Din 14.50 in Din. 10.— se dobé v vseh prodajalnah Chlorodonta.

**Baršun ali žamet**, ki se je zaprašil ali zamazal, skrtači s prav mehko krtačo, potem ga drgni z otrobi, ki jih prej malo segrej. Otrobe treba tako dolgo menjavati, da je baršun popolnoma čist. Zamazan baršun tudi lahko očistiš s kruhovo sredico; in sicer odreži od svežega belega kruha debelo skorjo in drgni ž njo previdno, a precej močno po baršunu. Sredica kruha mora biti obrnjena v baršun. Kakor hitro se je kruh zamazal, vzemi drugega.

**Snaženje očal.** Očala dobro in skrbno izbriši; potem jih natri z glicerinom in z mehko krpico briši do suhega. Na ta način zabraniš, da se očala ne orose.

**Papir nalepiš na železne predmete.** Namaži železni predmet dobro s prerezano čebulo, papir, ki ga hočeš nalepiti pa z gumijem in pritiski papir na železo.

**Mazilo za parketna tla.** Raztopi 10 dkg rumenega voska ter mu počasi primešaj četrť litra terpentina. Ako dodaš še nekoliko špermaceta, se tla lepše svetijo. Tekočina ne sme biti pregosta, sicer se vosek preveč prijema podplatov.

**Vonj po plesnivosti odstraniš iz omar, skrinj, zabojev**, ako jih znotraj izmiješ s segretim špiritom ali kisom.

**Težave v prehodnih letih.** Pri ženah med 45 in 50 letom se pojavljajo radi preostanka spolnih funkcij mnoge telesne težave. V teh prehodnih letih postane menstruacija neredna, zvezana s krči in bolečinami v križu. Trenutno nastopa naval krvi v lice in vrat, včasih zvezano z migreno, zvonjenjem po ušesih, slabostmi, vročico, napadi omedlevice in nespečnosti. Mnoge žene se začenejo v prehodnih letih debeliti in trpe na prebavnih motnjah.

Zdravljenje: da se žene obvarujejo nervoznih funkcionalnih motenj, krčev, krvnih navalov, migrene in nespečnosti, je odlično sredstvo Planinka čaj, katerega naj se pije dnevno 1—2 skodelici. S tem se istočasno pospešuje delovanje črevesja in se žena na ta način lahko obvaruje prekomernega nabiranja maščobe.

Gospa, 49 let stara, je imela na vsaka 2—3 mesece menstruacijo z močnimi krči in bolečinami v križu. Za časa menstruacije se je tudi pojavil naval krvi in migrena ter se je pričela debeliti. Po 8 tedenski uporabi Planinka čaja so prenehale bolečine in debelenje je pričelo puščati.

**Deske razne velikosti**, ki jih uporabljamo v kuhinji za sekljanje mesa, za prirejanje testa i. dr., se sčasoma skrivje; posebno če so bolj tanke in iz mehkega lesa, postanejo jamaste ali grbaste. To prihaja od tega, ker jih umivamo v vroči vodi, a jih potem takoj ne obrišemo. Kaj sedaj? Postavi jih med mokre krpe, tako da je deska med krpami, zgoraj in spodaj. Povrhu naloži likalnik, težke kamne ali kaj drugega težkega, kar imaš pri roki. Tako pusti deske stati preko noči; navadno se zopet zravnajo.

**Srebrni predmeti**, t. j. namizni pribor, krožniki, svečniki, pa tudi razni srebrni nakit ne sestoji iz čistega srebra, marveč se ta plemenita kovina zaradi trpežnosti in pa zato, ker je čisto srebro predrago, družji v dokajšnji meri z neplemenitimi kovinami, največ z nikljem. A prav to mešanje otežuje snaženje srebrnih predmetov. Pod stikom vlage potemne ali se celo napravi na njih „zeleni volk“. Najboljša zaščita proti temu je, da vso srebrnino takoj po čiščenju namažemo s čistim glicerinom, ki zadržuje za dalje časa vlago. Znano je, da srebrnih predmetov ne smemo nikoli čistiti s kakimi ostrimi sredstvi. Snažimo pa srebro potem, ko smo ga v vroči vodi oprali in dobro osušili. Pepel od smodk je jako dobro sredstvo za čiščenje srebra. Zadošča, da srebrne predmete oteremo z mehko krpo, na katero smo natresli pepel. Seveda treba potem srebro še s svežimi krpami temeljito zbrisati. Brišemo pa vedno nalahno in ne z močnim pritiskom. Glavno je, da imamo vse srebrne predmete spravljene na suhem mestu. Ročke ali drugo posodo s pokrovkami hranimo odkrite, ker dobe sicer neprijeten vonj.

# Kuhinja

## Dietična kuhinja

Dietika je tuj izraz za prehrano, ki je sestavljena po gotovih zdravniških predpisih, in ima namen ublažiti, omejiti ali docela pregnati bolezenske pojave.

Prehrana zdravega človeka se vrši po splošnih temeljnih vodilih, ki vplivajo nanje le navada, starost, letni časi, podnebje, način življenja posameznikov in krajevne razmere. Hrana zdravega človeka mora vsebovati vsa glavna potrebna hranila: beljakovine, maščobo, ogljikove hidrate, vodo in redilne soli — vse v pravilni sestavi. Dalje snovi, ki vse prejšnje izpopolnjujejo, namreč vitamine, k prospanju telesa neobhodno potrebne. Vse to mora biti preudarno izbrano in pripravljeno, da hrana redno in pravilno zaposluje prebavne organe.

Drugeče je pa, kadar se pokažejo na človeškem telesu kake izrednosti, nepravilnosti, t. j. če človek zbolí. V tem primeru treba sestavo prehrane navadno izpremeniti z ozirom na to, ali je vse telo v splošnem oslabeledo, ali so morda prizadeti prebavni organi, ali je morda bolan kak posamezni notranji ali zunanji del človeškega telesa.

Tako hoté izpremenjeno in po gotovih principih sestavljeno hrano torej imenujemo dieto. Določiti dieto v različnih primerih bolezni, je navadno zadeva zdravnika. Vendar pa mora biti tudi mati in gospodinja poučena o sestavi in pripravljanju dietične hrane, da lahko razume in izvrši naročila zdravnika, a deloma da lahko postopa tudi samostojno, kadar je to potrebno.

Poznamo dieto, ki zahtevajo, da odvezamo hrani soli, ali maščobo ali ogljikove hidrate, ali beljakovine, dalje pa poznamo dieto, kjer gre predvsem za pravilno prireditev hrane, da bo čimlažje prebavljiva in ne zahteva od oslabelednega ali bolnega telesa preveč napora, n. pr. žvečenja, požiranja, razkrajanja v želodcu, vsrkavanja v črevih i. t. d. Lahko prebavljiva je tekoča hrana, v prvi vrsti mleko, mandljevo mleko, raztepena jajca, pasirana (pretlačena) ali sesekljana zelenjava in sadje; različne, v kašo razkuhane jedi, sesekljano nežno belo meso, tudi ribe, ki niso mastne. Lahko prebavne so končno rahle sladice, delane brez maščob: piškoti, narastki in pudingi ter prepečene (cvibak), ki ga je treba zaradi trdote dolgo griziti in se zato dobro pomeša s slino, kar prebavnost posebno pospešuje. Seveda ga mora bolnik zmerno uživati.

Težko prebavljive so trde maščobe, mastno in trdo meso, na debelo zrezana zelenjava, zlasti vse vrste ohrovt in presnega zelja, stročnice, svež kruh, trdokuhana jajca, s kvasom in maščobami pripravljene sladice.

Razume se, da treba uporabljati v dietični kuhinji le prvovrstna in sveža živila; to velja prav posebno za meso, mleko, jajca, presno maslo in druge maščobe, za zelenjavo in sadje.

Meso igra v novodobni bolniški prehrani prav podrejeno vlogo; včasih ga zdravniki celo docela izločijo. To velja zlasti za temne vrste mesa: govedino, divjačino in svinjino. V splošnem izbiramo nežno meso brez kit, maščobe in žilic. Važna je tudi uporaba dobre maščobe, ki se rada raztopi in s e tudi v hudi vročini ne razkraja. Najbolj priporočljiva sta presno maslo in olje. Spenjena smetana je izmed mastnih hranil najlažje prebavljiva.

Zelenjavo parimo in jo priredimo brez dodatka moke, ker je tako lažje prebavljiva.

Jed za bolnika mora biti skrbno in okusno prirejena ter podana na čednem posodju in ustrezno, da že vnanja oblika vzbuja tek.

Ostre začimbe za bolnike sicer niso dopustne, vendar ima tudi kuharica dietične prehrane na razpolgo precej dišav in priboljškov, ki so dovoljeni. Tako n. pr. sir, smetana, šokolada, razno koreninje, kimmel, janež, limonovi in pomarančni olupki ter sok, različni odcedki in sadni sokovi i. dr. Namesto kisa jemljemo limonov sok.

V dietični kuhinji je neobhodno potrebno, da napravimo vsak obrok sveže. Pogrete jedi za bolnika niso priporočljive, zato tudi ostankov navadno ne uporabljamo. Ako smo že prisiljeni kako jed nanovo pogreti, tedaj postavimo posodo z jedjo v vročo vodo, ki naj stoji na vročem štedilniku. Tako ogrevanje še najmanj oškoduje jed.

Bolnikom, ki leže in so navadno več ali manj brez pravega teka, treba jedi nuditi pravilno tople — ne prevroče in ne premrzle, v majhnih porcijah ter ob natančno določenih obrokih. Ako v podajanju hrane nismo točni, se lahko zgodi, da bolnik vsled zamude izgubi tek.

Pri dolgo trajajočem dietnem zdravljenju treba paziti na čim večjo izpremembo v izbori jedi; nikoli ne smemo bolniku nuditi jedi, ki jih še kot zdrav ni maral.

Sestavljati dietično hrano pravilno, je umetnost, ki naj bi jo po možnosti študirala vsaka gospodinja. Vestna dijeta lahko zdravnika v zdravljenju zelo uspešno podpira in mnogo pripomore, da bolnik preje okreva. (Dalje prihodnjíč.)

\*

Krap v omaki (na srbski način). Prihljó poldrug kilogram težkemu krapu odstrani luske, očisti ga, operi in nasoli. Obloží dno namazanega pekača s krom-

pirjevimi rezinami, par koščkov potlači tudi v trebuh ribe. Položi pripravljenega krapa na krompir, po hrbtu naloži v kosmičih 10 dkg presnega masla, potem ga peči 20 minut v pečici. Razmotaj  $\frac{1}{4}$  litra dobre kisle smetane s sladko papriko, vlij polovico tega na krapa in duši še 15 minut. Malo prej preden serviraš, vlij še ostalo smetano na krapa, postavi v pečico še za tako dolgo, da se dobro segreje, potem serviraj.

**Narastek od kifelcev.** Zreži 8 kifelcev na tanke kolačke in jih pomoči z oslajenim mlekom. Polovico rezin od kifelcev zloži v namazan, z drobtinami posipan model, potresi po vrhu z rozinami in z mandlji, zrezanimi na rezance, nakar pokrij to z drugo polovico rezin od kifelcev. Osladi  $\frac{1}{4}$  litra mleka z osmimi dekami sladkorja, primešaj 2 rumenjaka, 4 dkg raztopljenega presnega masla in nekoliko nastrganih limonovih olupkov ter dobro razmotaj. Polovico tekočine vlij enakomerno v model na zrezane kifelce, nakar postavi narastek za 15 minut v pečico. Nato vlij še ostalo tekočino, postavi iznova v pečico in peči še 15 minut. Model mora biti dovolj velik, ker kifelci zelo narastejo. Najlepše se napravijo narastek v ognjavarni prsteni posodi, da neseš narastek kar v njej na mizo.

**Krhka jabolčna gibanica.** Zgneti urno v testo na deski 14 dkg moke, 14 dkg presnega masla, 2 rumenjaka, malo soli in 2 žlici mrzle vode. Počiva naj pol ure. Nadev:  $\frac{1}{2}$  kg jabolk operi, obreži kar je slabega in nastrgaj na strgalniku na rezance, ne da bi jabolka lupila. Primešaj malo rozin ter dve žlici ruma in cimeta, razprostri po razvaljanem testu, zvij in speci v pečici.

**Sirova torta.** Umešaj 10 dkg presnega masla, 10 dkg sladkorja, 4 rumenjake, dodaj 10 dkg olupljenih zmletih mandljev, 15 dkg pretlačenega kravjega sira in sneg štirih beljakov. Speci v obodu za torte.

**Krofi.** Tudi prirejanje krofov se je poenostavilo, tako da jih ne delamo samo v predpustu nego za praznike včasih tudi v postu. Modre kuharice so preizkušale razne načine prirejanja, izkušnja jih je privedla do spoznanja, da nikakor ni potrebno, da testo za krofe prvikrat popolnoma vzide, marveč režemo krofe že po kratkem počivanju ali celo takoj. Podajamo jako dober recept. Stepi v testo 60 dkg moke, 8 dkg stopljenega masla, 2 žlici ruma,  $\frac{1}{2}$  skodelice domače smetane, t. j. smetane, ki jo nabiraš s kuhaneja in postanega mleka, 6 rumenjakov, 10 dkg sladkorja, nekoliko nastrganih limonovih olupkov, 5 dkg vzhajanega drožja, potrebne soli in malo mleka. Vse mora biti toplo. Testo naj počiva na toplem 20 minut; potem naredi krofe. Ko so shajani, jih cvrči.

Kadar cvreš sladice, vlij v raztopljeno mast, ki še ni razbeljena, žlico ruma ter hitro pokrij s pokrovko, ker cvrči in se

peni; čez malo časa, ko se to poleže vlij še eno žlico ruma in spet pokrij za kratek čas. Ako storiš to, potrebuješ precej manj masti ker se ne vpija v cvrtje. Tudi ostane bolj čista.

**Snežni žličniki v čokoladni omaki.** Ako so preostali beljaki, stepi štiri v trd sneg in dodaj 10 dkg sladkorja. Zavri pol litra mleka z razrezano šibico vanilije in zakuhavaj pripravljene sneg v vrelo mleko, ki sme le nalahko vreti. Žličniki naj vro potem samo pol minute, nakar jih z lopatko previdno obrni in naj vro prav tako pol minute še na drugi strani. Zlagaj jih nato z lopatko v stekleno skledo. Enkrat kuhaš samo toliko žličnikov, da niso gosto natrpani in jih moreš zlahka obračati in dvigati. Ko so vsi gotovi, zakuhaj na mleku 5 ploščice nastrgane čokolade, ki jo po okusu osladi in jo vlij na žličnike. Ako nimaš preostalih beljakov in moraš ubiti jajca, tedaj napravi iz rumenjakov vanilijevo kremo, ki jo namesto čokolade vlij na žličnike. Serviraš lahko mrzlo ali toplo.

**Pomarančne skledice.** Pripravi 10 pomaranč, 21 dkg sladkorja, 5 rumenjakov, 2 dkg želatine, pol litra tolčene smetane. Vsako pomarančo prereži z ostrim nožem čez pol, da dobiš po možnosti enako velike skledice. Meso odloči previdno od lupin, da skledic ne poškoduješ. Pasiraj ga, dodaj rumenjake in sladkor ter stepaj nad vročo soparo, da začenja zavirati. V malo čaja ali vina namočeno, raztopljeno in precejeno želatino primešaj vroči kremi stepaj ali mešaj na hladu, da se popolnoma ohladi. Ko postaja masa žoličasta, dodaj polovico pripravljene tolčene smetane. S to kremo napolni pomarančne skledice; povrhu okraši z drugo polovico spenjene smetane, ki jo lahko osladiš. Pomarančne skledice serviraj vsako posebej na mali stekleni skledici ali na krožničku; poleg daš žličko.

**Pecivo k čaju.** Zgneti dobro v testo  $\frac{1}{2}$  kg moke, 2 jajci, 4 žlice mrzlega mleka, 10 dkg presnega masla, 20 dkg sladkorja, zavojček pecilnega praška, nekoliko nastrganega limonovega olupka in soka. Naj počiva na mrzlem četrdo pol ure. Potem oblikuj iz testa prestice, kifelce, kolobarčke, ki jih razloži po namazanem pekaču, pomaži jih z beljakom in peči 20 minut v pečici.

**Vroč sirove rezine.** Rezine belega kruha namaži s presnim maslom in potišni vsako namazano stran v nastrgan sir, da se ga kolikor mogoče dosti oprime masla. Zloži rezine na pekač, postavi za nekaj minut v vročo pečico. Serviraj k čaju ali vinu.

**Jetrna mazanka.** Razbeli 8 dkg presnega masla in oprži na njem 8 dkg moke, da bo bledorumena; prilij toliko mleka, da dobiš gosto omako. Dodaj nastrganega domačega sira in toliko jetrne pastete, da se dobro maže. Namesto jeter vzameš lahko pasirane sardele ali sardine.

**Druge mazanke za sendviče.** Zmešaj četrt kg presnega masla, 4 stlačene sardine, 1 sesekljano očejeno sardelo, žlico gorčice, 2 trdo kuhani pasirani jajci, žlica finega olja, sok  $\frac{1}{4}$  limone, nekoliko nastrgane čebule in 5 dkg nastrganega sira. Namaži na rezine kruha ali žemelj. — Ali: zmešaj  $\frac{1}{2}$  kg presnega masla, osnaženo, pasirano sardelo in 5 dkg nastrganega sira. Ako treba, osoli še malo.

**Jajčni kruhki.** Sesekljaj trdo kuhano jajca, zmešaj z nastrgano čebulo, gosjo mastjo, soljo in poprom ter namaži na kruh.

**Novodobni kruhki.** Nareži od ržene ali bele štruce tako majhne kocke kruha, da predstavlja vsaka samo en grizljaj. Lahko jih izrežeš tudi z malimi modelčki. a najlepše je, da so vsi enaki. Namaži z različnimi pikantnimi mažami: s sardelinim, rakovim ali jeternim maslom ali z raznimi drugimi mešanici rumenjakov, olja, presnega masla, mehkega sira, zelenega sesekljane peteršilja, sekano pečenih gosjih jeter itd. Domišljiva gospodinja ima tu silno široko polje, kar koli podobnega imaš doma, vse se da porabiti. Vloži vsak mali kruhek v papirnato manšeto, vtakni vanj zobotrebec, tako da ni treba servirati h kruhom pribora. Tase s tako prirejenimi kruhki položijo gospodinja na mizo gostom, ki karjato, igrajo šah, bridge ali kaj sličnega.

**Novi punš iz rdečega vina.** Zmešaj pol litra rdečega in pol litra belega vina ter razpoti v njem četrt kg sladkorja. Postavi to na vroč štedilnik. Medtem vlij na pol dkg čaja pol litra kropa, dodaj dišeč klinček, skorjico cimeta, olupka četrt limone ter pusti stati približno 10 minut v pokriti posodi. Nato precedi, primešaj sok ene limone in osminko litra araka, t. j. zelo močna alkoholna pijača, prirejena iz riža in še nekaterih drugih dodatkov. Ko vino že skoraj vre, prilij zmes in odmakni. Serviraj vroče.

## Čaj

Po izreku Kitajcev mora čaj prinašati „tiho radost v osamljenosti ljudi“. Ako hočemo, da bo vsaj približno tako dober in vsezmožen, ga morajo prirejati večere roke z veliko skrbnostjo in natančnostjo.

Debele lončene ali žgane prstene posode za čaj niso primerne. Sčasoma dobe namreč kakor las tanke razpoke; vanje se vjedajo fine sestavine vročega čaja, da izgublja vsak dan več pravega aromatičnega okusa. Porcelan je edino prava posoda za čaj. Kako se bo obneslo novodobno steklo, ki prenaša tudi hudo vročino, nam pokaže šele praktična uporaba.

Ročko za čaj treba prej izplakniti z vročo vodo, da je topla. Vanjo stresemo za 6 skodelic čaja 2—3 žličke lističev kitajskega ali indijskega čaja in vlijemo

nanj vrele vode. Važno je, da voda ne vre niti sekundo brez potrebe, ker je čaj sicer lahko moten. Priporočljivo je, da imamo za vodo poseben lonec, ki ga uporabljamo samo v ta namen. Umivati ga ne smemo nikoli skupaj z drugo, morda celo mastno posodo. Voda sme stati na čajnih lističih samo 4—5 minut, potem precedimo čaj v drugo segreto posodo (ročko) ali v skodelice.

Kitajski čaj naj ima zlatorumeno barvo, ko ga nalivamo v skodelice, indijski pa zlatorjavo barvo. Angleži, glavni potrošniki čaja, ljubijo teman čaj, ker ga uživajo z mnogo sladkorja, z medom in smetano. Slovenci pa smo v splošnem prijatelji zlatorumenega čaja, ki je tudi bolj zdrav. Prav kakor za kavo, ali še v večji meri velja za čaj izrek: „sladak kot poljub, vroč kakor ogenj“. Čudno je, da dobiš v malokateri hiši zares dober čaj.

Ruski način prirejanja čaja s pomočjo čajne esence ne prija vsakomur, ker izgubi sčasoma mnogo fine arome. Prirejanje ga takole: Za vsako skodelico računajo navadno kavno žličko čajnih lističev. Natresejo jih v manjšo posodo, ki se dobro zapira in nalijejo nanje samo toliko kropa, da so lističi z vodo dobro pokriti in se pod vplivom vroče vlage razvijajo. To kuhamo 4 minute, odlijemo ekstrakt v večjo gorko ročko, lističem pa prilijemo na novo kropa, da so pokriti. Sedaj pa naj vre samo 3 minute. Ko se ustavi odlijejo tudi ta drugi ekstrakt k prvemu. V skodelice nalijejo samo malo ekstrakta ali esence, potem dolijejo vroče vode. Mnogi Rusi pa samo natresejo v manjšo ročko čaj, nalijejo nanj vrele vode in puste to stati najmanj četrt ure na toplem, nato ocedo esenco in jo uporabljajo kakor prej. Čajnim lističem je možno nanovo priliti kropa; seveda drugačič esenca ni več tako močna. V Rusiji je bil včasih na kolodvorih in sploh povsot na razpolago „kipjatak“ t. j. krop za prirejanje čaja. Ali je danes še tako, mi ni znano. \*

**Prava mera.** Gospodinja začetnice navadno težko pogode pri kuhanju pravo mero in težo. Mnogo pridatkov merimo z žlico. Zato je treba pomniti, da kadar govorimo o žlici masti, masla, sira, moke, sladkorja, tedaj vzamemo vedno zvrhano žlico; mleka ali kake druge tekočine pa polno žlico. Velika zvrhana žlica sladkorja tehta 5 dkg, moka pa 3 dkg, veliko jajce tehta 6 dkg, majhno 5 dkg; vemo pa, da so sveža jajca precej težja od starih. Velika, t. j. navadna žlica presnega masla tehta 6 dkg. — Na posamezno osebo računaj srednjo veliko pest riža, kar da poln krožnik juhe. Zdroba ali ječmenčka zakuhamo zvrhano žlico na osebo. Na 2—3 litre juhe daj pol žlice soli, na 1 $\frac{1}{2}$  kg teletine ali svinjine pičle pol žlice. Mastno meso zahteva več soli nego pust, staro več kot mlado.