

### Materinstvo

#### Več ponosa, dekleta!

Pridigati se danes ne izplača. Samo osmešiš se in našeno te, da si starokopiten filister, ki sodobnega življenja ne razume. In kar priznamo: res je, da ga ne razumemo, saj je n. pr. vedenje tolikernih današnjih deklet brez ponosa docela nerazumljivo. Toda čisto lahko razumemo, da se niso v prejšnji, nikakor ne davni, temveč komaj dvajset, trideset let nazaj ležeči dobi ljubezenska razmerja tako lahko in naglo sklepala, pa spet razdirala, kakor se dandanes. In nikoli se niso sklepali zakoni tako lahkomišlno, a prav tako se niso zakoni tako urno in izlahka ločevali kakor v današnjem času.

Včasih so imeli moški pred žensko čut spoštovanja, danes ima preveč moških za žensko le posmeh. Včasih je moški občutil za svoje govorjenje in vedenje do ženske resno odgovornost; zato je bil previden, zavedajoč se, da se z usodo ni igrati: Dandanes je občevarjenje deklet s fanti često le svojevrsten sport, kjer gre le za zabavo in se partner lahko menja hitreje kakor se obrabi par rokavic.

Treba je le poslušati mlade moške, s kolikim zaničevanjem se pogovarjajo med seboj o doživljajih z nekaterimi, žal, premmogoštevilnimi dekleti, kaj si pripovedujejo brez sledu obzirnosti za ugled deklet in njih staršev. Treba je le opazovati današnje občevarjenje obeh spolov, in prav nič se ne čudimo da so izgubili mnogi mladeniči in moške vso iluzijo, vse dobro mnenje glede ženstva. Krive so ženske in težke posledice nosijo skoraj le ženske.

Zakaj če se je na svetu marsikaj postavilo na glavo, če so postale ženske vsiljive, nadležne, je pri vsej tej tragiki ostalo komično dejstvo, da je zdrav moški ostal vzlic nasprotnemu videzu neizpremenjen t. j. zahteva žensko, ki mu imponira bodisi s svojo poštenostjo, čistostjo, bodisi s svojo duševno in srčno vrednostjo, vsekakor pa s svojim ponosom. Zdrav in časten moški se morda objesno poigra s „turško zastavo“, s srčkano gosko, zanimivo živalco, ki skače iz naročja v naročje, toda kadar se resno ženi, si išče popolno nasprotje novodobnih izživalk sladkosti in radosti, žensk brez ponosa in spoštovanja samega sebe. Najbolj razuzdan brezvestnež je napolisel skoro zmerom zagrizen konservativec, ki zahteva zase le resnično idealno ženo, dasi je nikakor ne zasluži.

Zakaj neznosno bi mu bilo, ako bi srečaval svoje prednike v ljubezni žene, prednike, ki bi utegnili postati zopet delničarji njegovega zakona ali pa bi pritegnili nove družabnike brez vsake obveze. Zato se mnogo razuzdancov, ki so lahkočno frleli kakor metulji od rože k roži, sploh ne upa ženiti; in dekleta brez ponosa so jih tako zastrašila in pokvarila, da ne verjamejo več v žensko poštenost, značajnost in duševno zrelost ter posebej še v žensko gospodarstvenost. Čemu bi se ženili, če jim zakona ni treba? Rajši ostanejo samci ali pa se šele na starost zakopljejo v nemogočo zvezo. Takih primerov je po krivdi žensk brez ponosa po vsem svetu in ne le pri nas čim dalje več. Dekleta onemogočajo zakone, ker omogočajo lahkotna razmerja brez velikih stroškov in brez odgovornosti.

Daleč smo od tega, da bi slepo hvalisali dobre stare čase, ko sta se iskala in našla naš ded in babica. Takrat je bila marsikaka ženska brez lastne volje in često se je omožila s tistim, ki so ga ji izbrali starši. Zmerom pa ne, in tudi takrat je bilo pametnih rodiljev in svojevoljno izbirčnih deklet. Toda tista doba je imela tudi v najbolj ponižni družini močan ščit ponosa, ki je onemogočil da bi moški za igranje in špas občevali z dekleti, jih kompromitirali, spravljali ob ugled in čast, brili norce iz njih, naposled pa jih puščali na cedilu za naslednike enakih „špasov“. Dekleta se niso smela svobodno kjerkoli in kadarkoli brez nadzorstva sbajati z moškimi, zato pa so se moški resnega stremljenja in poštenega hotenja borili za trenutke, ko so smeli govoriti z izvoljenko. Komično, starokopitno se zdi dandanes ali — kar priznamo! — bilo je častneje, lepše, poezije in hrepenenja polno, za dekle vsekako varno in zdravo. Takrat so bila iskana in spoštovana dekleta, dandanes pa so iskani in obletavani moški. Tako je cena žensk povsem nizka.

Ne more biti drugače. Le poslušajte dekleta, ko gredo po ulici, o čem govorijo! On, on, on! Druga drugi pripoveduje, kaj je rekel on, kaj je storil on, kam je šel on. Zakaj on je njihov bog, njihov cilj in konec, vse njih zanimanje. In le poglejte jih, kako se vedejo, če se jim približa on! Kar vse se sproži na njih, za ped vzrasejo, hrbtenice se jim vzravnaajo, oči jim zablešče, sladki nasmehek jim zaplava po licih in celo njih glas,

pravkar še lep mezzosopran, se jim izprevrže v visoko cviljenje in cvrčanje. Kolika čast, kakšno veselje, da se je blagovolil približati On! Ni čudno, da je domišljav in kmalu nesramen. Kar blekne on, je duhovit dovtip, in dekleta se smejejo, da jih kar duši. Kdo bi ugovarjal, ako si misli On: „To so prokleto bedaste gosi!“ In sede tik dekleta. mu ovije roko okoli ramen ali pasu, položi dlan na njeno koleno ali drugam, kakor bi bilo brez pomena. Dekle niti ne ugovarja, saj je sodobno. Včasih bi bilo nemara planilo in odšlo. On sodobnik pa si misli o topi sodobnici: „Aha! Torej pojdem počasi dalje...“ No, vse niso take, ali mnogo jih je.

Vidite, vse to glede deklet težko razumemo in samo obžalujemo starše, ki jim vzhajajo hčere v tako svobodo, ki vodi nezogibno v sramoto in propast, v nesrečo in obup. Le kar dolgo iščeš in težko najdeš, izbiraš, proučavaš z resnobo in ljubeznijo, ima vrednost in stalnost. Kar ti je podarjeno kakor brez cene, naglo zavreš. To bi morale matere hčeram vedno iznova zabičevati, toda kot izkušene prijateljice, torej brez posvajanja.

Pojasniti mora mati hčeri, da so krivi vseh teh žalostnih pojavov med spoloma deloma gospodarska kriza, boj za obstanek, deloma vesplošna lahkomišelnost, ki se po sili izživlja v zapravljanju in medsebojnem zapeljavanju, v tekmi za uspeh v družbi. Dandanes se dekleta silno težko prerinejo do služb, a še te službice so sramotno slabo plačevane. Vsako dekle pa ima pravico do življenja, vsaka hrepeni po uživanju dobrin kulture in civilizacije. Nekdanja skromnost deklet je izginila in celo najrevnejše se uklanjajo modi in žrtvujejo za luksuz vse, v borbi za ta cilj celo svoj ponos, svojo čast. Preprosto oblečene, in resnobne, strogo pravne ženske ne najdejo častilcev in zabavnikov. Cinične kokete izživajoče veselosti in fantovske predrznosti so obletavane. Te pohujšujejo navzdol in navzgor žensko mladino. Nikdar ni bilo težje življenje deklet kakor dandanes. Moški ta položaj zlorabljajo. Edini kompas, ki vodi dekleta skozi viharno morje med pečinami in vrticini, so roditelji, modri, vse razumevajoči in vedno iznova opozarjajoči: „Več ponosa, dekleta!“ Zakaj ni večje nesreče, kakor vse življenje kesati se in se sramovati samega sebe...

To ve še vedno večina naših deklet. Zato njim ne velja naše razpravljanje o ponosu, ki je največji mik vsake žene.

Terezina.

### Otrok in red

Red! Mala, neznamna beseda, toda v življenju je velikega, dalekosežnega pomena. Človeka brez reda in discipline nikjer radi ne vidijo. Mnogo deklet samo zato izgubi težko priborjeno službo, ker so neredna, premalo

natančna. A skoraj gotovo je, da se ta dekleta v svojih otroških letih niso učila reda, pa so zato ostala zanikarna in površna tudi pozneje.

Zato mora mati gospodinja gledati na red in ga dosledno in do podrobnosti izvajati v prvi vrst napram sebi, a tudi napram rodbini, služinčadi in vsej okolici.

Neredko se zgodi, da mož beži z doma in se odtuji hiši, ker žena ne zna ustvarjati dobrega razpoloženja in ne skrbi dovoljno



Oglas reg. S Br. 31430 dne 24. XII. 1935.

za dobredejni red in snago, sestro reda. Samo ondi se zbira rada vsa družina v domačem krogu, kjer vlada red.

Kjer ni reda, tam tudi ni pravega doma. Ako stopimo v bogato hišo ali v siromašno delavsko ali kmečko kočjo, bomo takoj opazili, kakšna je žena, ki vlada tu. Že po njenem stanovanju, po njeni kuhinji si lahko ustvarimo njeno pravo sliko, četudi je nismo videli nikdar poprej. Umazana okna, razmetana obleka, nepočejena tla in mize, zaprašeno pohištvo, nepomita in neurejena posoda, vse to glasno sodi in obsoja gospodinjo.

Prav zato naj smatra gospodinja red za prvo in glavno zapoved v svojem dnevnem hišnem delu in pri odgoji otrok. Odgoji k redu pa se niti hišni gospodar niti posli ne smejo odtegniti.

Pri deci mora mati začeti z odganjanjem k redu že v zibelki. Zdravo dete po svojem nagonu teži za tem, da dobi hrano ne oziraje se na redne dnevne broke. Z jokom daje vidne znake svoje lakote; vsaka mati bi mu rada ugodila, ko sliši opomine, a ostati mora dosledna ter ne sme ustreči otrokovi želji, ako ni čas za to. Natančno se mora ozirati na določene dnevne broke... In ko otrok dorašča, ima mati najboljšo priliko, da ga prav pri podajanju hrane navaja na natančen red in na vzdržnost pred obedom in večerjo. Mnoge matere v tem pogledu greše; v slepi ljubezni dovoljujejo, da si otroci kvarijo tek z različni sladkarjami, a ko pride čas obeda, otrok ne more jesti, brani se, joki in često se razburi zaradi tega vsa hiša. Najbolj pa seveda mati, ki žalostna zavida matere ješčih otrok, ki imajo zato tudi polna in rdeča lica; taka mati se navadno ne zaveda, da je s svojo popustljivostjo sama kriva otrokovega nerazpoloženja do rednega uživanja hrane. V tem oziru bi nikoli ne smela popuščati in bi se ne smela dati pregovoriti. Mnogo zakrivate tudi razne tete, strici, babice, ki prinašajo kolače, sladice in sladkor, ne da bi vprašali, ali, koliko in kdaj sme otrok to

uživati... Pri obrokih pa treba otroku odmeriti tudi primerno količino hrane: ne preveč in ne premalo.

A ne samo pri jedi, pri igri, v spanju in pri vstajanju, skratka povsod mora vladati red in mora odločati čas. Skrbna in previdna mati bo pazila, da si otroci po možnosti sami pospravljajo ne samo igrače, nego tudi obleko in ubavalo. Navajala jih bo na snago in zahtevala dosledno, da si obrišejo čevlje ob slamo, kadar prihajajo domov, da se preoblečejo ali si vsaj opasajo drug pred-

pasnik ter da devljejo vsako stvarco takoj na določeno mesto. Ko pride čas za šolo, pa bo skrbela, da izvrši otrok v določenem času nalogo in mu bo odločala po svoji previdnosti čas za izprehod, igro in zabavo.

Ako 'ostane mati v izvajanju vsega tega dosledna in neizprosna, vcepi v otroku redoljubnost, da sam ne ve, kdaj, saj mu postane takorekoč njegova druga narava. In celo mož, ki živi v taki hiši, se ne more stalno odtegovati blagodejnemu vplivu svoje žene ter ve ceniti važnost reda v hiši in obitelji.

## Zdravstvo

### Zaščita bodoče matere

MLADE matere morajo vedeti, da je v veliki meri od njih odvisno, ali se bodo njihovi otroci pravilno razvijali med nosečnostjo in se bodo pozneje lahko ognili pretečim boleznim... Kaj vse je potrebno za ugodni razvoj še nerojenega deteta?

Noseča žena ni bolnica, marveč je samo v izrednem stanju, ki zahteva, da sama nase pazi, a tudi njena okolica je dolžna, da je malo bolj obzirna do nje in gleda na njeno zdravje. Tudi zemlja, v katero smo vsajali seme, gojimo skrbno; in sadno drevo, ki nosi plod, čuvamo bolj, kakor takrat, ko ne rodi. Zato je tembolj treba, da posvečamo skrb ženi, ki nosi v sebi bodoče življenje.

Noseči ženi je treba dobre in zdrave hrane, dovolj miru in počitka, svežega zraka in sonca. Varovati pa bi jo morali tudi morečih skrbi in žalosti. Le tako se bo mogel v njej plod dobro razvijati in bo ostala sama zdrava ter sposobna, da ta plod tudi zadostno prehrani.

Način življenja. Opravljaj v nosečnosti svoja navadna domača opravila, kakor doslej. Čezmerno lenarjenje namreč škoduje več kakor zmerno delo. Čuvaj pa se težkih bremen, dolgotrajne hoje ali stoje, ker prevelik napor lahko povzroči, da izplaviš. Ne skači in ne vihraj in ne vznemirjaj se preveč ter bodi zmerna tako v veselju kakor v žalosti, ker kakor telesni, prav tako lahko škodujejo tudi duševni napor. — Ne zahajaj v velike družbe, posebno ne, če so v zaprtih, morda celo zakajenih prostorih, kjer je gneča in slab zrak... Počivaj dovolj in spi ponoči najmanj 7—8 ur. Lezi pa tudi podnevi za kako uro, ako ti je mogoče... Soba, v kateri prebivaš in spiš, naj bo zračna in čista, ne pretopla in ne prehladna, marveč primerna.

Hrana mora biti zmerna, mešana in zdrava. Hrani se redno ob določenem času. Jej pa največ zelenjave in sadja. V zadnjih mesecih nosečnosti jej malo mesa in jedi naj bodo čim manj slane. Piš samo vodo, brezalkoholne sadne sokove, limonado. Vse alkoholne pijače: vino, pivo, žganje so zate in za dete strup. Kajenje je takisto silno

škodljivo in prehaja na plod, ki ga v razvoju omejuje. Pazi na redno in lahko iztrebljanje. Ako si zaprta, vprašaj zdravnika za navodila.

Snažnost je pol zdravja. To velja prav posebno v času nosečnosti. Vsak dan si umij spolovilo s postano, nikoli pa ne z vročo vodo. Menjavaj pogosto telesno perilo in postelja, na kateri spiš, bodi snažna. Zadnja dva meseca nosečnosti neguj prsi, da bo dete lahko sesalo in ti ne razpokajo bradavice, kar ob sesanju povzroča velike bolečine. Zato si vsak dan redno umivaj prsi z mlačno vodo in milom, pa oteri bradavice s krpicco, namočeno v špirit ali žganje, da se utrdijo in okrepe. Marsikatera mati je zlasti ob svojem prvem otroku drago plačala, ako je to opustila: pretrpela je hude bolečine... Usta in zobe izpiraj vsak dan. Če imaš pokvarjen zob, popravi ga pravočasno, ker zobje so v času nosečnosti in v otročni dobi prav posebno občutljivi. V gnilih zobeh se lahko zbirajo razne strupene kali, ki povzročijo večših težka obolenja. Ako se ti kije na telesu pokažejo mozolji ali turi, pojdi k zdravniku, da ti to ozdravi še pred porodom, ker se ob porodu lahko od tega gnoja vsa okužiš. Zadnjih 6 tednov se vzdrži spolnega občevanja.

Obleka bodi ohlapna, da te nikjer ne tišči. Krila ne smejo biti v pasu pretalna, prav tako ne životek in nogavice. S stiskanjem preprečuješ pravilni krvni obtok; a če se kri dobro ne pretaka, se žile razširjajo in nabreknejo. Take žile se posebno pogosto opazijo na nogah nosečih žen, ki morajo mnogo stati. Nevarne so te žile, ker lahko počijo in tako izgubiš mnogo krvi, ali se vnamejo, radi česar bi morala dolgo nepremično ležati.

Proti koncu nosečnosti je zelo dobro, da nosiš trebušni pas, da se ti trebuh preveč ne povesi. Posebno velja to za žene, ki so že večkrat rodile in jim je trebuh širok in mehek. Toda pas mora biti tak, da ne stiska trebuha, ampak ga samo čvrsto drži. Obutev naj bo udobna: v nosečnosti nikoli ne nosi čevljev z visokimi petami.

Dobro je, da te proti koncu vsaj enkrat prišče zdravnik ali babica, da dožene, kako

leži plod, ali si dobro razvita in ali ni kakih ovir za porod, ki bi se morda dale odpraviti, ako zve zanje pravočasno.

Pri porodu naj ti bo v pomoč samo izsolana babica in poslušaj le njene nasvete. Rodi v snažni sobi, v čisti postelji in v lepo opranem perilu.

Prvih 8 dni mirno leži v postelji, šele 9. ali kvečjemu 8. dan vstani za par ur. Hrana bodi prve dni pičila in lahka.

Najhuje je, če mora žena delati do zdajnjega, dokler je popadki ne vržejo na po-

stelj ter mora dva, tri dni po porodu zopet v kuhinjo, tovarno ali urad. Za to bi bili potrebni strogi zakonski predpisi, ki bi tako samomorilsko početje preprečevali, pa tudi ustanove, ki bi nadzorovale, ali se predpisi res izvajajo. Vsa človeška družba bi morala pomagati, da se žena odpočije pred porodom in po njem, ker v interesu vsega človeštva je, da daje življenje članom, ki so tudi sposobni za življenje...

## Kuhinja

**Korenje s smetano** nam služi zlasti kot zimska prikuha v času, ko že primanjkuje druge zelenjave. Pol kg ostrganega rdečega korenja zreži na tanke krožke in ga pari na 8 dkg masla. Ko je mehak, mu primešaj žličko zelenega sesekljanega peteršilja, malo goveje ali zelenjadne juhe, soli in skodelico (četrt litra) kisle smetane, v kateri si razmotala 1 jajce. Prevri iznova in daj na mizo s kosci krompirja, ki si ga opekla na maslu ali masti.

**Pesa na nov način.** Pristavi rdečo peso v mrzli slani vodi k ognju in jo kuhaj pokrito, da bo mehka. Potem jo odcedi, oblij jo z mrzlo vodo. potegni kožico z nje in še nekoliko gorko nastgraj na strgalniku, da dobiš tanke rezance. Medtem zavri tudi 2-3 žlice milega vinskega kisa, par žlic vode, 2 kocki sladkorja, soli in malo sesekljanega kimlja in primešaj to zmes še vročo pripravljeni pesi. Prideni še žlico nastrganega hrena, žlico olja in če hočeš, tudi prav malo praška od dišečih klinčkov. Dobro premešaj, pusti stati 1 uro, potem šele daj na mizo kot solato.

**Ohrovtovi zrezki.** Trdo ohrovtovo ali zelnatu glavo očisti, odstrani storž ter jo zreži na rezance kakor za kisló zelje. Oblij ohrovt z mrzlo vodo, odcedi ga, nakar ga popari s slanin kropom in ga v tem kropu napol skuhaj. Odcedi ga, zopet oblij z mrzlo vodo, iztisni vodo in sesekljaj ohrovt. Primešaj mu 6 dkg presnega masla, 6 dkg moke, 2 celi jajci, 20 dkg pretlaččenega kravjega sira, soli po potrebi, popra in majaronovih plevc. Da se bolje sprime, prideni nekoliko žemelnih drobtin. Napravi iz te tvarine male, prst debele hlebčke, ki jih položi na razbeleženo mast ali na olje v kožico. Opecj jih na obeh straneh, da bodo lepo rumeni ter jih daj na mizo s paradižnikovo ali sardelno omako. In sicer jih naloži v plitko skledo na sredo, okrog pa daj omako. Da se hlebčki ne razdro, jih obračaj z lopatko.

**Okusne polpete.** Četrt kg kuhane in prav toliko sirove govedine in malo šunke ali kake klobase zmelji v stroju ali dobro se-

sekljaj. Temu dodaj nekoliko nastrganega sira, soli, popra, sesekljanega zelenega peteršilja, v mleku namočenega kruha in celo jajce. Premešaj dobro in napravi iz te tvarine polpete; povaljaj jih v drobtinah ter speci na masti. Daj jih na mizo z endivijo, pomešano s krompirjem ali z zelnató solató. Lahko pa napraviš tudi omako. V tem primeru vzemi polpete iz masti, zarumeni v njej nastrgano čebulo, prideni sesekljanega zelenega peteršilja ter malo paprike in majaronovih plevic. Potem zalij nekoliko z juho in razmešaj v omaki tudi malo paradižnikove mezge in pusti, da se pokuha. Ako hočeš, primešaj lahko omaki tudi žličko gorčice, potem pa je več ne kuhaj. Oblij še vroče polpete s to omako.

**Marinirano koštrunovo stegno.** Stolei v možnarju ali kako drugače zdrobi vršček materine dušice (timeza), šatraja, strok česna, nekoliko kimlja, popra, lavorjev listič in pol čebule. S tem nadrgni prav dobro koštrunovo stegno, zavij ga v prtček, ki si ga prej pomočila v vinski kis, in ga pusti tako ležati eden do dva dni. Potem odstrani marinado, nasoli stegno in ga pretakni z rezanci slanine; pari najprej pokritega, nato ga peci v pečici, da se zarumeni. Pri pečenju ga polivaj z mastjo in sokom, ki se je natekel od mesa. Proti koncu ga oblij še nekoliko s presnim maslom, ako hočeš, da bo meso posebno okusno. Peci ga dve do tri ure, da bo meso mehko. Pečenemu poberi odvisno mast in po potrebi prilij malo juhe. Zrezano stegno polij s sokom.

### Ribe, njih pobiranje in pripravljanje

Za meščane so ribe bolj redka, ker ne cenena, a zmerom dobrodošla poslastica. Čeprav ima naša država dosti morja in se peča z ribolovom mnogo primorcev bodisi zase ali za posebne družbe, je vendar dovažanje morskih rib v naše kraje vezvano s težavami in nevarnostmi, ki ribam ceno tako podraže, da so večinoma drage ali vsaj za ljudsko hrano še nemogoče. Več se poje po naših krajih sladkovodnih rib. Po vzgledu velikih mest smo dospeli tudi v Sloveniji počasi tako daleč, da imajo boljši hotelski restav-

ranti in velike gostilne lastne stalne bazene ali ribnike z živo zalogo. Zelo apetitno je, ako prideš v čisto, zračno, svetlo gostilno, ki se kar sveti od belih prtov, kristala, izlikanega parketa, lestencev in vedrih slik, pa sedeš za udobno mizico. Natakar, ves snažen in nevsiljivo vljuden, se ti pokloni v fraku ter vpraša, kaj si naročaš. „No, danes bi si pa rad privoščila ribo!“ praviš. „Kakšne imate?“ In natakar se pokloni vnovič: „Ali izvoli milostiva sama pogledati in si izbrati? Prosim, tamle plavajo žive: vse so na razpolago.“ — Imenitno! Greš k ogromnemu oknu, ki je z dvojnimi šipami prirejeno za ribnik, po katerem plavajo somi, postvri, ščuke, klini, morda celo kečige in kdo pozna še vse druge, ki ni ribji strokovnjak! Gledaš, izbiraš in končno pokažeš: „Tole mi dajte!“ in zbežiš nazaj za svojo mizo. Zakaj kako ribo vzamejo izza okna, je okrutna procedura, ki gre na živce. V tričetrt ure ribo lahko že ješ, pečeno, ocvrto ali praženo ali s kakršnokoli omako. To je udobno.

Ampak če moraš sama ribo ubiti in pripraviti, je težko. Seveda je edino pametno in za zdravje varno, da kupiš vselej le živo ribo in jo daš, ko si jo plačala, od prodajalca tudi takoj ubiti. Ali zgodi se, da dobiš žive ribe v svojo kuhinjo. Kako jih ubiješ najhitreje in brez mučenja? Če to zna kuharica, ti je dobro, a kako je, če moraš ubijati sama? Ribo udari z močnim udarcem s topim predmetom po zatilniku. S tem jo omračiš, da omedli in ne čuti, ko ji z zelo ostrim nožem hitro prerežeš vretence tesno za glavo. Tako delaš, ako ubijaš velike ribe. Za ribice zadošča le močan udarec, da poginejo takoj; ali pa jim samo prerežeš vretence tesno ob škrgah, da naglo izkrvave. Nikakor jih ne smeš moriti z vrelim krompom ali da jim prerežeš hrbtenico, ker s tem provzročiš ribi le dolgo trajne muke. Jeguljo ubiješ najbolj hitro, ako jo primeš z obema rokama za glavo in rep ter jo z vso silo naglo vržeš na tla ali stol; nato ji prereži zatilnik. Kri jegulje je strupena, dokler je sveža; zato pazi, da ti ne brizgne v oko ali zaide v odrtno ali prasko na rokah. Luskine odstrani, dokler so še vlažne, z nožem ali strugalom v smeri od glave k repu. Ribe brez luskin samo otri s soljo ali lesnim pepelom, nakar jih urno operi. Namakati ribe ne smeš, ker s tem vzameš mesu okus in hranivost. Posušene luskine zmooči, nato odstruži. Če ribi slečeš kožo, jo prereži z ostrim nožem po sredi hrbta od glave do repa in okoli škrg navzdol. Nato jo iztrebi in dobro operi v notranjosti. Neprijetni duh odstraniš, ako ribo opereš v vodi s octovo kislino ali z jesihom. Ne smeš pa ribe kuhati v taki vodi ali celo v jesihu, ker uničiš okus in izzoveš neprijeten duh po kislem. Ko ribo kupaš ali pečeš, dodaj čebule, lovorovih listov, žajblja i. p. Duh po ribi odpraviš z rok in pribora, ako jih odrgneš z najdrobnejšim peskom, limonovim sokom ali z gorčično

moko. Vse drugo najdeš v vsaki kuharski knjigi.

**Gorke žemlje s sekanico.** Štirim žemljam odreži vrhno stran in jih potem še nekoliko izdolbi. Pokapaj jamice z gorkim stopljenim maslom in postavi nato žemlje v gorke pečice, da se osuše. Medtem sesekljaj ali zmešaj 15 dkg prekažene kuhane svinjine, primešaj žlico nastrganega sira in prav toliko milo kisle ali lahko tudi domače smetane, da se vse sprime. Napolni izdolbene žemlje s tem nadevom, natakni nanje prej odrezane pokrovčke in postavi žemlje na pekaču za 10 minut v srednjevročo pečico, da se dobro segrejejo in postanejo krhke. Daj jih na mizo kot uvodno jed, za zajtrk ali večerjo. Zvečer računaj na eno osebo po dve žemlji in mešano solato ali kavo.

**Sirovi kolački.** Zgneti v testo 12 dkg kuhanega, pretlačenega krompirja, 10 dkg presnega masla, 10 dkg pretlačenega kravjega sira, 1 žlico moke, 1 rumenjaka in nekoliko soli. Testo naj počiva pol ure na hladu, potem ga razvaljaj za dobrega pol cm na debelo in izreži iz njega z obodcem kolačke, ki jih speci na pičlo namazanem pekaču potem, ko si jih namazala z raztepenim rumenjacom. Medtem stapi 2 beljaka v trd sneg, primešaj 2 polni žlici nastrganega bohinskega ali kakega drugega sira, potrebne soli in sesekljanega zelenega drobnjaka ali peteršilja; namaži s tem nadevom precej na debelo kolačke in stisni po dva in dva skupaj. Postavi pekač s kolački iznova v pečico, da se zopet dobro segrejejo in jih daj takoj na mizo.

**Sirova gmrada.** Zreži 6-7 mlečnih žemljic ali kifelcev na listke, ki jih potem polij s četrtilitra mleka, v katerem si razmotala celo jajce. Nato primešaj 15 dkg mehkega kravjega sira, 8 dkg sladkorja, 5 dkg raztopljenega presnega masla, celo jajce, 5 dkg rozin, prav malo nastrganega limonovega olupka in pol skodelice smetane, ki jo nabereš s kuhanega mleka. Zmešaj dobro in stresi v namazano, z drobtinami posipano kozico ali ognjavarno posodno ter peci približno tričetrt ure v srednjevroči pečici. Pri vrhu se mora lepo zarumeniti. Daj na mizo z vročim oslajenim mlekom ali s kompotom kakršnekoli vrste.

**Medena orehovka.** Zavri pol kg medu, in ko se nekoliko shladi, mu primešaj pol kg pšenične moke, četrtil kg sladkorne sipe, 15 dkg debelo sesekljanih orehov, 1½ žličke cimeta in pol žličke dišečih klinčkov. Stepi to dobro v testo in pusti, da počiva do naslednjega dne. Nato primešaj 2 celi jajci, 4-5 žlice ruma, nastrganih limonovih olupkov in 1 pecilni prašek ter stepaj testo 20 minut. Stresi ga v namazan pekač, kjer

smo segati samo do polovice roba in ga peči ob zmernem ognju v pečici  $\frac{3}{4}$  ure.

**Izdatni keksi.** 56 dkg moke, 10 dkg sladkorja, 10 dkg presnega masla, 1 celo jajce, 2 rumenjaka, 2 dcl sladke smetane, 1 žličo ruma in pol pecivnega praška zamesti v testo, razvaljaj ga, nabodi z vilicami in izreži kekse ki jih speci v pečici.

**Čajni kolač.** 40 dkg moke, 20 dkg sladkorja, 4 cela jajca, žličo pecivnega praška, 4 dkg presnega masla zamesti v testo. Razdeli ga na tri dele. Enemu primešaj 2–3 ploščice nastrgané čokolade, drugemu 8–10 dkg zmletih mandljev, tretjemu pa 10 dkg izbranih in opranih rozin. Položi vse tri dele v obliki tako dolgih pramov kot je pekač na desko, zvij jih, kakor bi ožemala perilo, nakar položi kolač na namazan pekač in ga postavi v vročo pečico potem, ko si ga namazala z raztepenim jajcem. Pečenega in ohlajenega zreži na rezine, ki jih osuši v pečici.

**Male prestice za čaj.** Zdrobi v 21 dkg moke 14 dkg presnega masla, prideni 7 dkg sladkorja z limonovim duhom ter 2 rumenjaka in zamesti testo. Napravi iz njega majhne prestice, ki jih pomaži z mlekom ali raztepenim rumenjacom ter potresi s sladkorno sipo in jih speci v pečici.

## Praktična navodila

V prostorih, kjer zmrzuje, ne imejmo posod, ki so napolnjene z vodo ali kako drugo čisto tekočino; voda se pretvori v led, ki razpne posode.

**Ako te pečejo noge** v novi obutvi, ovlaži notranjost čevljev s čistim špiritom, ki dela usnje propustno za zrak, s čimer pečenje nog prestane.

**Presoljeno juho** osvobodiš soli, kar je je preveč, ako vtakneč v juho novo, poparjeno in do čistega izprano gobo, ki jo uporabljáš seveda le v ta namen. Goba sol izsesa,

**Ako lupite čebulo,** se ne boste solzili, ako jo držite pod tekočo vodo ali v večji skledi pod vodo.

**Pepel od drv, zlasti bukovih,** je izvrstno čistilo za čaše, zrcala, steklenice i. dr. Prav lepo osnažiš s pepelom tudi okvirje štedilnikov. V ta namen stisni polo časopisa v kepo, ki jo toliko pomoči, da bo vlažna; potem jo potakni v pepel, da se je oprime, in drgni z njo po kovinastem okvirju štedilnika. Končno briši še s čistim časopisnim papirjem.

**Klobukom, ki so se zmočili,** treba posvečati dokaj skrbi, ako nočemo, da izgube obliko in čedno zunanost. Predvsem treba

**Jabolčne klobasice.** Skuhaj ozir, pari tri srednjevelika olupljena jabolka s sladkorjem in skorjico cimeta. Mrzlim odstrani cimet ter primešaj 10 dkg drobtin, 1 rumenjaka in sneg enega beljaka. Jemlji z žličo to tvarino iz skleda in dajaj ji obliko polklobasice, ki jih omoči v raztepenem jajcu in povaljaj v drobtinah ter devaj v vročo mast, da se klobasice lepo rumeno opečejo. Tako postopaj, dokler imaš kaj tvarine. Klobasice posipaj s sladkorjem in serviraj gorke ali mrzle, ker so vedno enako dobre. Masti porabiš prav malo.

**Pomarančni napoj.** Tanke olupke in sok dveh pomaranč polij s šestimi žlicami finega pristnega špirta, zaveži kozarček in postavi za 14 dni v sobo, kjer je 14–16° C toplote. Po preteku tega časa zavri 1 kg sladkorja in 1 liter vode, pobiraj pene in vse, kar je nečednega. Ko se je sladkor izčistil, ga odmakni s štedilnika in primešaj takoj 2 dkg limonove kisline v prahu, ki jo dobiš v lekarni ali drogeriji. Ko se je tekočina nekoliko ohladila, precedi vanjo takoj pomarančni špirit in dobro premešaj. Shlajeno tekočino nalij v majhne steklenice, ki jih zamaši in hrani na hladnem mestu. Kadar hočeš pripraviti pijačo, vlij nekaj žlic te pomarančne esence v kozarec mrzle vode in premešaj. Lahko pa uporabljáš esenco tudi za punš ali za pridatek k čaju.

paziti, da jih ne zvijemo, ko jih jemljemo mokre z glave. Dalje treba dežne kaplje pobrati s klobuka s pivnikom, ki naj vsrka sploh vso mokroto. Nato moramo klobuk takoj nabasati z zmečkanim svilenim ali časopisnim papirjem, da ima zopet svojo prvotno obliko. Obesimo ga na posebno stoljce v bližino štedilnika ali tople peči, da se hitro posuši.

**Ne zavri ničesar!** Po mestih je navada, da vse kuhinjske odpadke in smeti spravljajo v poseben zaboj, katerega izprazni smetar, ki vozi parkrat na teden mimo hiš. Ti odpadki povzročajo v tesnem stanovanju čisto velike zadrege, ker nimamo mesta za zaboj, in razširjajo tudi neprijeten vonj, četudi je zaboj pokrit. Poleg teh neprijetnosti se zbirajo v smeteh tudi povzročitelji raznih bolezni. Zato pa je po hišah, kjer je na razpolago štedilnik, ki „dobro vleče“, najbolje, da vse odpadke, kakor zelenjadne liste, kosti, papir, čunje in drugo drobnarjjo, ki se nabere tekom dni v stanovanju, kratkomalo sproti požigamo. Tudi starih čevljev, ki niso prav za nič več, se najhitreje iznebimo na ta način. V štedilniku zgori vse in ne pušča nikakega smradu; je pa še ta prednost, da s tem požiganjem uničujemo sproti vse škodljive snovi. Zaboj za smeti ni nikoli prena-



## Otroški lasje rabijo posebno nego!

Že pri odraslih lasje zelo lahko izgube svoj sijaj in gibčnost, kako občutljivi so potem šele nežni otroški lasje! Otroški lasje rabijo posebno nežno nego, brez vsake sestavine, ki bi mogla dražiti lase ter jim škodovati.



### KAMILOFLOR

Specijalni Shampoo za plavolaske, ne vsebuje alkalija. Daje lasem čudovit sijaj.

### BRUNETAFLO

Specijalni Shampoo za temne lase, ne vsebuje alkalija, daje lasem čudovit sijaj.

## ELIDA SHAMPOO

polnjen, saj mečemo vanj samo pepel, črepinje in kake pločevinaste zaklopnice od konzerv. Gospodinja pa si na ta način pribrani še na kurjavi, ker vse navedene gorljive stvari dajejo tudi nekaj toplote. Kdor ima vrt, pa spravlja vse take smeti na kup, dodaja še pepel od drv, žaganje i. dr. ter pripravlja tako prekoristni kompost ali sprstenino, ki nadomešča gnoj.

Da je obutev suha. Odkar imamo ga-loše in snežke, ki so se razširile tudi na deželo, je skrb za suho obutev precej olajšana. Vendar pa vsaj na kmetih pozimi snežke niso v rabi; a tudi mestni šolarji jih splošno ne nosijo, ker pač ni denarja zanje, v šoli pa tudi ne prostora, kamor bi jih odlagali. Tako so otroci še vedno navezani pozimi na močne, neprodorne čevlje. Treba

je gledati, da čevlji otrok niso slabi ali raztrgani in ne sili mokrota vanje. Otrok, ki sedi z mrzlimi, mokrimi nogami v šoli, se hitro prehladi in je vse bolj dovzeten za razne bolezni. Mokre čevlje si mora otrok takoj sezuti. Ako ga zebe v noge, naj si jih umije v mlačni, nikakor pa ne v vroči vodi. Nato naj si obuje suhe nogavice in copate. Ponekod so že uvedli navado, da imajo od šole oddaljeni otroci pozimi v šoli svoje copate in se tudi ondi preobujejo. Mokro obuvalo je treba očistiti blata tudi na podplatih in notranjost natlačiti z zmečkanim časopisnim papirjem, ki vlago popije. Čevlji naj se suše na toplem, nikoli pa ne na štedilniku ali pri peči, ker postane sicer usnje trdo in poka. Ako so bili čevlji zelo mokri, je treba papir v njih čez nekaj časa izmenjati, da prej pobere mokroto. Ko se posuše, jih namažemo z neslanim salom ali z oljem, pa prav krepko vdrgnemo maščobo v podplate, da postanejo nepremočljivi. Preko noči naj ne bodo čevlji na premrzlem prostoru, drugače so zjutraj ledenomrzli in nas zebe, še preden smo stopili na cesto.

**Starega časopisa ne zametuj.** Ko že ni za drugo uporabo, ga zmečkaj v kepe, ki jih pomoči v vodo in zopet iztisi iz njih mokroto; napravi več trdih velikih kep, katere naloži na žerjavico. Gori kakor oglje. Delaš pa lahko to samo pri pečeh, ki dobro vlečejo.

**Zatohlo dišeča živila izgube neprijeten vonj in okus,** ako jih na plitkih posodah izpostaviš soncu in zraku - ter jih v tem času večkrat premešaš. To velja za vse vrste sočivja, za drob, riž, jesprenček, kašo in vso posušeno zelenjavo. Važno je, da hranimo ta živila v zračnem prostoru.

**Limone, ki so se preveč posušile,** polož v posodo vroče, toda ne vrele vode, ki naj stoji ob strani na štedilniku. Po preteku dveh ur vzemi limone iz vode in jih obriši. Uporabljati pa jih smeš šele tedaj, ko se popolnoma ohladi.

**V presoljeni jedi** kuhaj nekaj časa surove krompirjeve rezine, ki vzamejo sol vase.

**Čopiče, s katerimi kaj barvaš,** očisti takoj po delu na ta način, da jih izpereš v terpentinu, bencinu ali petroleju; nato jih izmij še v mlačni vodi in osuši s krpo. Obesi jih na zrak, da se popolnoma posuše, potem jih zavij v papir in jih shrani.

**Aluminijasta kuhinjska posoda** je jako lepa, ako nanjo pazimo in postopamo z njo pravilno. Umivamo jo z vročo vodo in milom ter jo dobro izplaknemo; Vsakokrat jo moramo takoj skrbno popolnoma do suhega obrisati. Če pustimo, da se odteka, dobi madeže ondi, kjer so tekle kaplje. Ako se napravijo v aluminijasti posodi kake lise,

jih odstranimo z limonovim sokom. Nikoli ne smemo čistiti aluminija s sodo; kvečjemu uporabljamo za snaženje prav droben, presejan pesek, a tudi tega le poredko, ako si ne vemo drugače pomagati.

**Krtače** je treba od časa do časa oprati, drugače postanejo maštne in mažejo obleko. Peremo jih v gorki milnici in jih sušimo na zraku in soncu. Predolgotrajno izpiranje krtače ne vpliva ugodno, ker se ščetine sicer preveč zmeščajo.

**Ali se more zdravje kupiti?** Ne, moramo si ga ohraniti. Zato negujte Vaše zobe redno z zobno kremo Sargov KALODONT, ki ima v sebi učinkoviti dodatek sulfocinoleat dra. Bräunlicha. S tem odpravite polagoma, vendar zanesljivo, zobni kamen in preprečite, da se naredi drug. Za izpiranje in razkuževanje usna voda Kalodont.

**Milo** imej vedno na suhem, najbolje vrhu štedilnika. Presušeno milo je bolj izdatno kot sveže, ki se kar nagloma speni in se ves kos hitro raztopi, tako da prav malo zaleže.

**Slab vonj po barvi,** apnu ali po čem drugem, preženemo iz sobe, ako postavimo vanjo posodico močnega vrelega kisa. Najbolje je, da ga kar v dotični sobi na samovrju zavremo in ga pustimo nekaj časa vreti.

**Okvirji pri oknih** sčasoma razpadejo, ker jim škodujeta dež in sonce. Mizarski strokovnjaki trdijo, da se okvirji ohranijo dolgo nepoškodovani, ako jih namažemo vsako leto vsaj enkrat s kuhanim lanenim oljem. Pri tem je treba paziti, da ne kane kaka kapljica na šipo, ker je snaženje težko. Najbolje je, da namažemo okvir z majhno ozko ščetko.

**Čevlječke od zlatega brokata** treba hraniti zavite v črnem papirju ali v črnem blagu, da ne pride svetloba do njih, sicer izgube sijaj. Tudi morajo biti na suhem prostoru, ker jih vlaga potemni.

---

## Zahvala

*Podpisana izrekam najtoplejšo zahvalo gospe Anici Smola v Žužemberku, ki me je s svojimi čaji ozdravila od dolgoletnega revmatizma. Več let sem čutila hude bolečine v glavi in desni roki, a po zdravljenju z omenjenimi čaji so mi bolečine popolnoma izginile. Srečna sem, da sem spet zdrava in sem gospe Anici Smola neizrečeno hvaležna.*

*Milka Doller, Trst  
Viale IIIa, Armata 16*