

### Materinstvo

#### Najvažnejše dolžnosti današnje slovenske matere.

Pri vsakem narodu, pa najsi živi v še tako ugodnih razmerah, ima žena prevažne dolžnosti. Tem bolj jih ima žena malega naroda, ki je izpostavljen večnim bojem, in torej ne more brez škode pogrešati nobene glave, nobene roke svojih članov bodisi tega ali onega stanu ali spola.

Ker pa se temeljito preorojenje naroda mora začeti že v korenini družbe, to je v rodbini, zato ima žena kot mati in prva vzgojiteljica bodočega pokolenja, kakor tudi kot moževa družica nad vse važno in vzvišeno nalogo. Dobra mati lahko vcepi že majhnemu detetu ljubezen do svojega naroda in polagoma živo zanimanje za vse, kar smo Slovenci kdaj imeli svojega, kar imamo in za kar se nam je boriti še posebno danes, da *ostane naše* in se okrepi ter pomnoži. Spostovati in ljubiti sebe, svoj rod, svojo ožjo in širšo domovino, svoj jezik mora znati predvsem mati sama, potem bo znala naučiti svoje otroke in uslužbence, da bodo zvesti njej in narodu.

Znan izrek se glasi: *Uči se od neprijatelja!* Poglejmo k svojim najbližjim sosedom, kaj in kako delajo; posnemajmo jih v njihovem vztrajnem ter do zadnje pike smotreno zasnovanem delu v svoj prid! Složno se združujejo in se zavzemajo ne le za lastni napredek, nego tudi za nadvlado. K nam prihajajo in nam obetajo zlate gradove; toda zavedajmo se, da iz svilenih niti sladkih obetov spletajo bič, s katerim bodo ople-

tali po naših hrbtih takrat, ko bo prepozno in za nas ne bo več resitve!

Zato imejmo odprte oči in budna ušesa! Naši pradedje so nam izročili svoje najsvetejše imetje, svojo domovino, da jo branimo, čuvamo in bogatimo. V oporoki naših dedov je zapisano, da nam je voditi dalje vztrajno in junaško borbo za svoje pravice, za svoj jezik.

Zato, matere, zavedajte se, da je vsakdo svojega naroda grobokop, ako ne ljubi svoje narodnosti, ali morda celo pobira stopinje za tujci, hvalisa in govori v tujem, neslovanskem jeziku, čita le tuje knjige, kupuje tuje umetne in obrtne izdelke, nosi tujo modo ter podpira s svojim vplivom in denarjem tuja, prikrito sovražna nam podjetja!... Ne nasedajte hujšakcem, večnim nezadovoljnjem, ki mislijo in trdijo, da se cedi drugod med in mleko, da ima vsakdo dovolj zasluzka, pri nas pa da je vse zanic. Res je, tudi pri nas bi bilo lahko bolje, toda tako dobro je vendarle, da hodijo sosedje k nam po naš slastni kruh, meso, kolače in naše vino in si vsaj za nekaj časa odpočijejo svoje bedne želodce.

Zato bodimo zadovoljni s tem kar imamo in izkušajmo s složnim delom ter s plemenito narodno vzgojo koristiti svojemu narodu. In ravnamo se po starem geslu *Svoji k svojim ter proč s tujstvom!*

\*

Higijske obveze, mazila, pudre, obliže in vse kar potrebujete za *dojenčka*, dobite v drogeriji "*Danica*" v Ljubljani, Tavčarjeva ulica 3.

### Zdravstvo

#### Enkrat v tednu sadni dan.

Vsako delo, bodisi telesno bodisi duševno zahteva izpremembe, ako hočemo, da se človek dobro počuti. Stalnemu, enakomernemu postu morajo slediti premori, počitek. A najmanj enkrat v letu bi moralo tudi človeško telo vsaj za kratek čas — mimogrede — docela izpremeniti način življenja. Ljudje, ki sede vse leto v za-duhlih pisarnah, naj bi v času svojega dopusta hodili po hribih in gozdovih, da se telo razgiblje in se pljuča temeljito prezračijo. Kdor mora v službi mnogo stati ali tekati semintja, naj bi iskal mirnega razvedrila na svežem zraku, da si odpočije svoje izmučene noge.

Tudi prebavnim organom treba privoščiti včasih nekoliko brezdolja ali pa okreniti njihovo delovanje v povsem drugo, lažjo smer; kajti prebavljanje je težko delo. Marsikdo ima namreč nelepo navado, da preobremenjuje svoj želodec in čreva, predvsem pa je prepogostokrat. Tako prebavni organi sploh ne pridejo do miru in počitka, ako kvečjemu le ponoči. In tu tiči vzrok, da trpi na prebavnih motnjah mnogo ljudi, ki so prekorajčili jedva 40. leto.

Lahko bi se ognili mnogim boleznim prebavnih organov, a tudi boleznim vobče, ako bi živili več svežega sadja. Prav za prav bi sadje ne smelo manjkati pri nobenem jedilnem ob-

roku. Ne glede na to pa bi morali uvrstiti po enkrat na teden tako imenovani sadni dan, in sicer v jeseni vse dotlej, dokler je sveže sadje v večjih množinah na razpolago. S tem pa ni rečeno, da bi morali ob sadnem dnevu zelodec preobtežiti s sadjem. Ne, ako hočete, da ti bo v korist, uživaj tudi sadje zmerno in s polnim preudarkom.

Kot uvod v sadni dan že predhodni večer ne jej nikakih težkih jedi, marveč samo pečena jabolka z malenkostjo prepečenca. Za prvi zajtrk sadnega dne nastrgaj na strgalniku neolupljena jabolka ali hruške, najkoristnejša so jabolka. Lahko pa primešaš tudi drugo koščičasto sadje, n. pr. breskve, kar je pač v tistem času zrelo. Nastrgati pa treba sadje zato, ker niti najmočnejši zobje ne zmeljejo sadja tako temeljito kakor strgalnik. Slabo zvečeno sadje pa obleži v zelodcu in kvari tek za nadaljnje uživanje svežega sadja. — Dopoldne povzij nekaj sadja, ki ga mudi narava. — Za obed izpij čašo presnega sadnega soka, nakar jej različno sadje, lahko tudi posušene datlje in smokve. Ako pa želiš opoldne na vsak način kaj toplega, segrej previdno sadni sok in jej pečena jabolka. Da z malo ročno stiskalnico iz vsakega svežega sadja lahko iztisnemo sok, je splošno znano. — Popoldanski obrok je sličen jutranjemu, večerja obedu.

Ako se navadiš, da za časa svežega sadja po en dan v tednu uživaš samo sadje, spoznaš kaj kmalu, kako koristen je tak sadni dan, saj vpliva pomlajevalno na telo in duh. — Sadna kislina namreč umičuje strupene klice, vitamini, ki jih je mnogo v sadju, so telesu sploh neobhodno potrebni; rudninske soli, fosfor, sladkor, voda, vse to so snovi, ki pospešujejo prebavo, silijo prebavne organe k večjemu izločanju škodljive navlake v telesu, čistijo kri, izvrstno vplivajo na živčevje itd. Sladkor v sadju pa je seveda tudi redilen.

Posebno bogata dragocenih snovi so sveža jabolka, grozdje, orehi, limone in pomaranče. Predvsem si zapomnimo, da je domače sveže sadje vse več vredno in zdravljivejše kakor od daleč uvoženo sadje. Izvzete so edino pomaranče in limone. Sadje, ki napravi dolgo pot do nas, je še nedozorelo pobrano z drevoja, ker bi sicer ne prišlo nepoškodovano na določeno mesto. Tako sadje je navidezno lepo, a ker je imelo premalo sonca, se sladkor v njem ni napravil v toliki meri, kakor bi se, ako bi bilo viselo še nekaj dni na drevu. Skratka tako sadje nima toli finega okusa in vonja kakor sadje naravnost z drevesa.

Sadje vsebuje lekovite snovi kakor malokatero rastlinsko živilo. Kdor se hoče ubraniti revmatizma, putike, boleznim na ledicah, prebavnih in drugih motenj, naj uvede v svoj jedilni list po enkrat tedensko sadni dan. Sedaj v jeseni nas vabijo k temu domača jabolka, naše grozdje, hruške, pozneje se jim pridružijo za izpremembo še orehi, ki so jako redilni. Kdor ima priliko, pa si privoščiti teden do deset dni izključno sadno hrano, predvsem jabolka in gro-

zdje z malimi količinami prepečenca ali keksov, a vse to pod nadzorstvom zdravnika.

### Za lepšo zunanost.

Mnogo je žen, ki so s seboj popolnoma zadovoljne, še več je pa takih, ki niso nikoli zadovoljne z lastno zunanostjo, a vendar ničesar ne store, da bi se jim zunanost poboljšala. Resignirano vzdihujejo, da pač po rojstvu niso modern tip; da jim ni dana vitkost in prožnost, s kakršno se odlikujejo izvoljenke narave in usode. Vendar se da marsikaj storiti, da ostane žena zdrava in lepa, ako pazi nase, na držo svojega telesa, na uporabo svojih udov in posameznih delov trupa. Ni dovolj, da je žena dobro oblečena in gojena, temveč mora paziti, da se preveč ne zdebli, da ne postane okorna in teška ali da se preveč ne posuši.

Ali delate grimase? Vedite, da ostavljajo grimase zle posledice na obličju. Nikakor gubanciti čela, ker ostanejo na koži gube, nikar vlačiti usta postrani, migati z nosom, dvigati obrvi, ker vse se pozna na obrazu trajno in ti je obličje polno gub. Ali se zavedate, da držite usta odprta? Seveda niste videti zato inteligentna. Treba se je včasih kritično pogledati v zrcalu. Ali veste, da imate kratek vrat? A ne od rojstva, temveč od zanikarnega držanja ramen in glave. Treba je zjutraj vrat razgibati naprej, nazad, na desno in na levo, da se vrat nategne, pa da se ramena posadi v ravno črto. Tudi dvojna brada se da vsaj deloma odpraviti, ako ne držite glave neprestano sklonjene in mirno, temveč jo okretate, rahlo masirate in držite podbradno kožo napeto.

Polovica dijakin hodi z okroglimi hrbti, in po vseh družinah vpijejo matere na svoje hčere: «Kako pa sediš? Zravnaj se! Saj boš grbasta!» In resnica je, da z okroglim hrbtom ženska ni lepa, pa čeprav je še tako vitka in modno oblečena. Treba je paziti na svojo držo, telovaditi, poslušati opazke staršev, sester, moža in nič zameriti, če vas kdo opozori, da držite desno ramo više od leve, da se vam trebuh preveč pozna in ga treba pritegniti. Hvaležni bodite, ako vam kdo pove, da preveč klatite z rokami, da koracite preveč široko ali majavo kakor raca, da imate navado, kadar sedite, stikati špice čevljev, zaradi česar se vam vse smeje. Ženska mora vedeti, da mora držati noge kolikor mogoče vzporedno in ravno. Tudi bokov ne sme potiskati naprej ali nazaj, temveč jih držati v ravni črti. Navada držati roke prekrižane na trebuhu ali na hrbtu povzroča vselej slabo držanje.

Skratka, žena naj se opazuje ali naj se pusti opazovati in kritikovati po dobrotnih sorodnikih, da ne zapade v razvade in napaake, ki jo delajo grdo ali smešno. Človek ne sme biti sam s seboj nikoli docela zadovoljen, ker ga to lahko dela smešnega v oči drugih; a tudi ne sme biti popolnoma nezadovoljen, ker potem izgubi pogum in vero, da bi se z vztrajnostjo dalo marsikaj popraviti, izboljšati.

\*

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



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

### **Pomen masaže za človeško telo.**

Življenje našega časa zahteva od ženske zdravo in odporno telo. Moderna ženska mora gojiti sport in telovadbo, ki krepita in utrjuje mišice. Za kulturo telesa je izredne važnosti masaža, ki v zvezi s telovadbo krepi in osvežuje telo.

Ze pri starih Rimljanih in Egipčanih je bila telesna kultura na višku in masaža je bila takrat naravnost dnevna potreba. Zadnje čase je prišla masaža tudi pri nas veliko v rabo. Ženska, ki hoče ostati mlada in odporna, se mora pustiti masirati. Naravnost presenetljivi so rezultati splošne masaže telesa. Mišice, utrjene in poživljene potom sistematične masaže telesa, se ohranijo elastične, ne ohlapijo, koža ostaje sveža in se telo ne izobliči. Ženske pri 60 letih so lahko videti kakor 30letne, ako vztrajajo pri masaži. Masaža je izvrstno sredstvo za pomirjevanje živcev in za rekonvalescente. Ženskam po 50 letih ni priporočljiva telovadba, ampak samo masaža.

Velikega pomena je medicinska masaža, to je masaža pri nevralgiji, pri ploskih nogah, krčnih žilah, pri revmatizmu, išiasu itd.

Vsakomur je znano, koliko težav povzročujejo ploske noge in krčne žile. To stanje se zmeraj stopnjuje, in vendar kako lahko se da odpra-

viti ta nadloga z masažo, če se je poslužujemo že takoj v začetku. Koliko otrok, večinoma deklice, ima deformirano hrbtenico, tako zvani okrogli hrbet. Ne bomo na tem mestu razpravljali o vzrokih te napake, naj le omenimo, da to nelepno skrivljenje nastopa polagoma in se v začetku jedva opaža, vendar se lahko razvije do visoke stopnje in takrat je težko ozdravljivo. S pravočasno masažo se da ta deformacija popolnoma odpraviti.

Znano je, da je pravilna, strokovno izvršena masaža izvrstno pomirjevalno sredstvo za živce. Kakor se sportniki puste masirati po vsaki tekmi, tako bi se morali pustiti masirati vsi, ki so prenapeti od duševnega dela. Človek vse lažje prenaša duševne napore in velike skrbi, če posveti nekoliko pažnje svojemu telesu: ne pretirano, toda sistematično.

Končno naj omenimo masažo proti debelosti in kozmetično masažo. Preveč maščobe, ki ovira delovanje srca in deformira telo, se da odpraviti z močno masažo.

Vsaka moderna ženska bi morala negovati obraz v smislu lepote in estetike in da prepreči predčasno ostarelost. Pravilno izvedena masaža je izvrstno sredstvo za negovanje obraza.

\*

**Premočne noge.** Noge običajno odebele, ako jih preveč mučimo in se tako žile od sile nategujejo, ali pa je odebeljen nog znak obolenja ožilja. Da postanejo noge spet vitke in prožne, jih je treba povijati v krpe, namočene v slano vodo; povrhu je oviti še nepremočljivo platno. Komur zatekajo noge, jih sme povijati samo zjutraj preden vstane in so torej oteklina preko noči splahnile. Gospodinje in sploh vse one, ki mnogo stoje in hodijo, izkažejo pravo dobroto nogam, ako jih zjutraj povijajo v elastične po-voje, da se žile ne morejo raztegovati. Uspešna je tudi jutranja masaža s ščetko neposredno. ko vstanemo. Noge vtaknemo v mlačno, zelo osoljeno vodo in krtačimo vsako nogo zase od stopala navzgor do pregiba v kolenu ali še preko njega. Istočasno drgnemo z drugo ščetko počenši od pete tudi navzgor do pregiba v kolenu. Nato še frotiramo noge z brisačo iz do-

mačega platna takisto od spodaj navzgor — torej vedno proti srcu, nikoli od srca k okončinam — in si končno ospemo noge še z otroškim pudrom. Največji uspeh dosežemo, če delamo to zjutraj, ko je mišičevje še prožno. Za utrujene noge pa je primerna le mirna izmenična t. j. sedaj vroča, nato takoj mrzla kopal.

*Prvovrstno diplomirano maserko v Ljubljani — priporočamo! Naslov pri upravi pod «Maserka».*

**Za nego obraza, zob, rok in las dobite vse najmodernejše strokovno pripravljene potrebščine v drogeriji «Danica» v Ljubljani, Tavčarjeva ulica 3 (ob postajališču avtobusov).**

## Zena in družba

**Pokaži mi, kako ješ, in povem ti, kdo si.**

Mnogo je ljudi, ki postanejo vsi nervozni in naravnost slabe volje, ako so povabljeni kam na obed ali na večerjo. Čut imajo, kakor da temu niso dorasli, in že samo dva različna pribora, par različnih kozarcev jim že vzbujajo bojazan; da ga bodo morda kaj «polomili». A tudi gostje, ki jim sede nasproti, na desni in levi, jih delajo nervozne, skratka vse jih draži.

Pa vendar ni niti malo težko, ako si vaju tudi doma ob najskromnejših obedih paziti na splošno veljavne predpise lepega vedenja in estetike, dobrega okusa in vzgoje. Zato naj se lepega vedenja za mizo uče otroci doma, ker obed in večerja sta jim del šole za življenje, da ne bo kasneje roganja in zgražanja med tujci.

Gospodar in gospodinja naj prihajata za mizo vselej čedno oblečena, umita, obuta in počesana. Iste korektnosti naj naučita tudi otroke, zlasti je gledati na to, da si vsak otrok tikoma pred obedom umije roke z milom in vodo. Vsi člani obitelji naj prihajajo v obednico po možnosti ob enem, ne pa šele na opetovano klicanje, ker to žali pristojnost.

Sedi za mizo neprisliljeno in vsaj 10 cm od roba mize; noge drži ravno, ne prekrižane, da prtič, ki ga položiš preko kolen ne pade vsak trenutek na tla. Usta briši neopazno in vsakokrat, ko čutiš, da je to potrebno, ne pa morda šele na koncu obeda. Nosi majhne zalogave v usta, da si ne pomazeš kar polovice obraza. Po končanem obedu doma zloži svoj prtič in ga spravi v svoj obruč. Ako si v gostih, pa ne zlagaj servijete nego jo samo položi predse na desno stran mize. Laktov pri jedi ne upiraj ob ploščo mize, marveč drži podlehiti do gležnjev nalahno na mizi, toliko, da se je dotikaš. Vobče se drži naravno in neprisliljeno.

Ako juhe ni takoj na mizo, ne delaj iz dolgega časa oziroma iz nestrpnosti kroglic iz kruha. Kruha ne reži, ampak ga lomi... Za držanje žlice zadoščajo trije prsti: palec, kazalec, sredinec. Nož držiš v desnici, vilice v levici, toda

ne s pestjo in prav do rogljev, temveč kakor žlico nalahno s tremi prsti. Noža nikdar ne uporabljaj kot žlico in ga v nikakem primeru ne vtikaj v usta. Služi naj edinele za rezanje. Odrezuj pa vsak kosček mesa ali kake druge trde jedi posebej z desnico in jih nosi vsakega posebej z vilicami v levici v usta.

Ne sklanjaj se preveč nad krožnik, nego nisi jed z žlico oziroma z vilicami k ustom. Cma-kanje in srkanje je silno neokusno in gre vsem izomikancem na živce. Zato učimo že majhne otroke, da jedo lepo in tiho... Pri jedi nikoli ne govori s polnimi usti; prav tako tudi ne sili v soseda, da bi ti odgovarjal. Govorica je v izomikani družbi dopustna pri jedi le med posameznimi premori; ko je obed v polnem tiru, pa naj se omeji le na posamezne stavke oziroma krajše pogovore. Sicer se lahko zgodi, da vstanejo gostje lačni od mize in so primorani v gostilni utešiti si svoj glad, kar je seveda sramota za gostiteljico. Njena naloga je namreč, da skrbi tudi za telesni blagor svojih gostov.

Mnogi, med njimi je precej žensk, mislijo, da so posebno fini in nobel, ako prav malo jedo in se dajo siliti in prigovarjati. Prav pa je ravno nasprotno. Ako gospodinja koga povabi, ji je všeč, če vidi, da gostu jedi ugajajo. S tem pa še ni rečeno, da bi se moral najesti za dva dni skupaj. Torej bodi tudi pri jedi zmeren in umerjen: ne premalo, a tudi ne preveč!

Pri obedu ali na večerji lahko pohvališ gospodinjino izvrstno kuhinjo ali gospodarju dobro pijačo, vendar pa ne govori o tem na dolgo in na široko. Gospe naj nikari ne razpravljajo o jedilnih receptih in poslih, ker to gospodov ne zanima.

Ko smo končali s kako jedjo, položimo nož in vilice drug poleg drugega na desno stran krožnika. Ako se nož in vilice na krožniku križata, pomenja to, da želimo še jesti. Strežnik mora biti naučen, da pristopi in gostu iznova ponudi.

Najbolj zdravo je, da pijemo šele na koncu

oheda. S polnimi in mastnimi ustni ne pij vedno si prej obriši usta s prtičem. Po jedi ne uporabljaj preveč vidno zobotrebca; v skrajni sili stori to skrivaj. Brskati si po zobeh je silno neokusno. In vendar se najdejo celo ljudje, ki hodijo po ulicah, da celo po promenadah z zobotrebčem v ustih. Že večkrat smo grajali to grdo navado; žal, da so oni, ki se jih take stvari tičejo, zvišeni nad vsakim dobro mislečim navetom.

Ako se zgodi za mizo kaka nezgoda, ne delaj

iz tega mnogo besed. Če se zvrne po nesreči čaša ali zamaže prt, ali poliješ dami obleko, se s par prisrčnimi besedami oprostí, a ne jadikuj in ne begaj semintja. Morda je na mestu, da pošlješ gospodinjí ali dotični gospe naslednjega dne šopek cvetlic, in stvar bo poravnana. A tudi prizadeta gospodinja ali druga dama zaradi male nezgode ne bo uprizarjala tragedije in ne bo kvarila razpoloženja vsega omizja, seve ako je resnična dama. Pokaži, kako se vedeš pri mizi, in povem ti, kdo si.

## Kuhinja

**Parmezanova kaša** (vloček za juho). Napravi trdo testo iz 1 rumenjaka, 3 dkg presnega masla, 3 dkg nastrganega parmezana ali kakega drugega trdega sira, snega 1 beljaka, potrebne soli, moke in nekoliko zemeljnih drobtin. To testo strgaj na strgalniku v male kosmiče, in ko se nekoliko osuše, jih zakuhaj na vrelí govejí juhi.

**Gorčična mrzla omaka.** Ostrgaj dvem žemljam skorjo; razmoči ju v vodi, nakar ju ožmi, primešaj 2 trda pretlačena rumenjaka, 2 žlici finega olja, žlico goste gorčice, soli po okusu, popra in ščep sladkorja. Razmešaj prav dobro, da bo gladko, in končno dodaj par malih kislih kumaric. Omaka se poda k mesu in k pečenki.

**Krompir na ogrski način.** — 1 kg sirovega krompirja olupí in zreži na kocke. V 4 dekah masti opráži dva in pol dkg čebule zlatorumeno, primešaj krompir, osoli in posipaj s sladko ali po okusu s polostro papriko, opráži nalahno, nakar zalij s pol skodelice (osminko litra) vode in pari, da bo mehko. Malo prej preden daš na mizo, primešaj 4 žlice kislega mleka, v katerem si razmotala žlico moke, prevri ponovno ter začini s sesekljanim zelenim peteršiljem ali z zdrobljenim kimljem.

**Ogrsko zelje s papriko.** Srednjeveliko glavo zelja razdeli na liste, odstrani srednja velika rebra in kocen, ostalo zelje operi in zreži na rezance, malo širje, kakor za solato; iztisni vso vodo, osoli, opoprjaj in primešaj tudi nekoliko kimlja, drobno zrezano čebulo ter majhen, s soljo stlačen strok česna. Dobro premešaj in iztisni. Medtem očisti 5 do 6 svetlorumenih sladkih paprik, odstrani peščevice in pečlje in zreži paprike na rezance ter jih osoli. Dalje potakni 8 do 10 zrelih še trdih paradižnikov v krop, odstrani kožico in zreži nato paradižnike na tanke rezine, ki jih tudi osoli. Obloži primerno veliko kozo z rezinami prekajene slanine, naloži nanje polovico pripravljene zelja in nanj polovico paprike in paradižnikov. Pokrij to z ostalim zeljem, nakar naloži še drugo polovico paprike in paradižnikov. Zalij končno s par žlicami belega vina in četrt litra vode in pokrij površino z rezinami slanine. Pokrij kozo in jo postavi v vročo pečico, kjer naj se jed eno uro pari. Potem jo zvrni na plitek in okrogel krožnik ter jo zreži kakor torto na primerne kose. Daj na mizo s krompirjem.

**Ocvrta zelena.** Zelena se vse premalo uporablja kot prikuha, solata ali kot samostojna jed: Zelo okusna je ocvrta zelena. Skuhaj jo v slanem kropu, olupí jo in zreži na pol prsta debele kolobarčke. Vsakega posebej pomakaj v nekoliko osoljeno omeletno testo in ocvri vse skupaj na vroči masti ali na olju, kar je še posebno okusno.

**Pražene melancane** (jajčevce, patližan). Olupí melancane, zreži jih na pol prsta debele rezine, osoli jih in opoprjaj ter jih od vseh strani posipaj z moko, da se popolnoma osuše. Potem razbeli zadostno množino finega olja in opráži na njem vsak listek melancane. Rezine ne smejo biti v olju druga na drugi morveč samo druga poleg druge, da se lepo zarumene. Pražene melancane daj na mizo s paradižnikovo omako.

**Paradižniki v solati.** Zrele, a še trde paradižnike potikaj za trenutek v krop, da lahko potegnesh kožico z njih. Ko si to napravila, in so se paradižniki docela ohladili, jih zreži na tanke rezine, odstrani po možnosti zrna, zloži paradižnikove rezine na cedilo in jih osoli; tako jih pusti pol ure, da se voda odteče. Potem jih zloži v stekleno skledo, in sicer: vrsto paradižnikovih rezin, vrsto drobno zrezane čebule, sesekljane zelene peteršilja in nekoliko nastrganega hrena, nato zopet vrsto paradižnikov itd. Na vrhu naj bodo začimbe. Končno oblij vse z marinado, ki jo pripraví iz finega olja, gorčice in prav pičlo oslajenega milega vinskega kisa. Paradižnikova solata je šele po preteku ene ure prav okusna.

**Zelena paprika za zalogo.** — Svetlorumene stroke paprike operi, osuši in prereži čez pol, da lahko iztrebiš peščevice. Potem jih zreži na rezance in jih zmerno osoli in jih pusti pokrite 12 ur, nakar jih nalahno ožmi in naloži v manjše kozarce. Medtem zavri dve tretjini do brega vinskega kisa in tretjino vode, a dodaj tudi majhno celo čebulo, pol lorovejega lističa in primerno količino soli. Ko je tekočina vrela 10 minut, vlij še vročo na vloženo papriko, in ko se ohladi, nalij po vrhu za prst visoko namiznega olja ali stopljenega loja, ki se hitro strdi ter obvaruje papriko zraka. Potem kozarce zaveži s celofantnim papirjem. Tako pripravljeno papriko uporabljamo za solato. Ako bi bila prekisla, jo treba pred uporabo nekoliko vodeniti.

**Nadevani zrezki.** 60 dkg teletine od stegna zreži na dlan velike in pol prsta debele zrezke, potolci jih, da bodo rezine prav tanke, in pičlo nasoli. Na polovico vsake rezine položi očiščeno sardelo, rezino bohinjaškega ali kakega drugega sira in tri kapre; zgani meso tako, da pokriješ z drugo polovico zrezka in zapni z zobotrebčcem. Povaljaj tako pripravljene zrezke v moki, raztepenem jajcu in drobtinah in jih ocvri na masti, maslu ali olju. Daj jih z mešano solato na mizo.

**Klobasice v pečici.** Pripravi približno pol kg sveže svinjine od pleča ali vratenine; odstrani kožice in kosti ter vse, kar je žilastega. Loči špeh od mesa in sesekljaj ali zmelji v stroju vsako zase, da bo prav drobno. Ako bi bila sekanica premalo mastna, dodaj še nekoliko zrezanega oziroma zmeltega špeha. Osoli, opoprjaj, dodaj tudi sesekljane čebule in prašek muškatovega oreška ter prav dobro zmešaj. Medtem operi v topli vodi kos prašičje mrežice, razreži jo na primerne pravokotnike, položi na vsak pravokotnik veliko žlico sekanice, oblikuj podolgovato klobasico, zavij jo v pravokotno pečico. Te klobasice zloži na razbeljeno mrežo ali na plitek pekač in jih peci 20 do 25 minut brez masti. Obrni jih, da se povsod enako zarumene, a posušiti se ne smejo. Serviraj jih s krompirjem, zeljem in gorčico. Namesto pečice lahko uporabljaj tudi s slanin kropom poparjene zelatne liste.

**Jajčni kolač.** Razmota pet jajec s kozarcem kisle smetane, soljo in dvema žlicama moke in vlij to v ponev na razbeljeno mast ali na presno maslo. Ko se kolač zarumeni na eni strani, ga obrni ter ga speci še na drugi strani. Daj ga s solato ali s kako drugo prikuho na mizo.

**Nadevan jajčni kolač.** Ostrgaj žemljo in jo namoči v mleku; v ponvi pa razgrej maslo, prideni čebule, sesekljanega zelenega peteršilja in pozneje ožeto žemljo ter par žlic sladke ali kisle smetane. Ko se to ohladi, primešaj štiri rumenjake, štiri h beljakov sneg in osoli, kolikor je potrebno. Medtem pripravi sledeči nadev: sesekljaj precej drobno zrezane pečene ali kuhane teletine ter jo duši na presnem maslu, poštopaj to z žličico moke, prideni dušenih gob, kuhane ga raba, karfijske, pač z ališ, ter sesekljanega zelenega peteršilja, zalj samo toliko, da bo gosto, in prevri. Potem deni v namazan kalup vrsto pripravljenega jajčnega testa, a vrhu njega mesni nadev, pa zopet jajčno

testo itd. tako dolgo, da bo kalup malo manj kot poln. Postavi ga v pečico in speci kolač. Daj ga s solato ali s kako drugo prikuho na mizo.

**Z mlekom parjeni praženec.** Četrť litra (skodelico) presejane pšenične moke razmotaž z dvema rumenjaka, četrť litra zmrglega mleka, dvema žlicama sladkorja, nekoliko soli in nastrganimi olupki četrť limone. Nato vtepi v trd sneg dveh beljakov še žlico sladkorja in ga primešaj pripravljenu redkemu testu. Vlij ga na pekač ali v kozo, v kateri si razbelila 5—6 dkg masti ali masla ali vsakega polovico. Potresi povrhu 5—6 dkg rozin, ki jih prej povaljaj v moki, in speci praženec, da bo lepo rumen, narkar ga raztrgaj z dvema vilicama na manjše koščke. Potem ga polij povsod enakomerno z osminko litra (pol skodelice) vrelega mleka in postavi pekač nazaj v pečico, da se praženec še nekaj časa pari in popije vse mleko; nato ga posipaj s sladkorjem in ga daj z malinovočvo polviko na mizo.

**Medenjaki.** Zavri četrť kg medu s četrť kg sladkorja, odstavi in primešaj 12 dkg olupljenih sesekljanih mandljev, cimeta, ingverja in zmletih dišečih klinčkov, vsakega pol kavne žličke, nastrgane olupke cele limone, 4 žlice ruma, 5 dkg drobno sesekljanega citronata, prav toliko arancinija (posladkorjenih pomarančnih olupkov) in napolsed prav dobro premešaj še 30 dkg pšenične moke. Testo postavi preko noči na hlad. Naslednjega dne pogneti vanj še 30 dkg moke, kateri si primešala 1½ zavitka pecivnega praška, tako da dobiš srednje mehko testo. Ako je premeško, lahko vgneteš še nekoliko moke; če bi bilo pretldro, pa malo belega vina ali vode. Razvaljaj testo na deski, posipani z moko in izreži iz njega razne oblike, ki jih zloži na namazan, z moko posipan pekač, pomaži jih z beljakom, v katerem si razmešala kavno žličko sladkorja in speci pecivo v precej vroči pečici, da se nekoliko zarumeni. Za otroke lahko izrežeš oblike različnih živali.

**Pomarančni piškoti.** Mešaj dva rumenjaka, 1 celo jajce in 10 dkg sladkorja, da se zgosti. Potem dodaj sok in nastrgane olupke pomaranče, 5 dkg moke, 5 dkg zmletih orehov in trd sneg treh beljakov. Majhen, podolgovat pekač za piškote namaži s presnim maslom, poštopaj z drobtinami, vlij vanj ter razravljaj testo. Peci ga malo nad pol ure v pečici. Ko se ohladi, zreži na piškote, ki jih osuši v pečici.

## Praktična navodila

### Shranjevanje sadja.

Zimsko sadje, ki je edino trpežno, se tem bolje ohrani, čim dlje ga pustimo v jeseni na drevju. Obiramo ga šele v oktobru; milejša slana in mráz 1—2 stopinji Celzija pod ničlo zimskemu sadju niti najmanj ne škoduje.

Razume se, da treba sadje, ki si ga hočemo ohraniti tja do pomladi in še kasneje, skrbno obirati, nikakor pa ga ne smemo tresti. Vsak

sad treba previdno odtrgati s pecljem vred, ker se sicer v pecljevi jamici lahko rani...

Kdor mora kupovati sadje, a se hoče vseeno za zimo založiti, kar je ob splošni koristnosti sadja zelo potrebno, mora paziti, da ne zamudi prave prilike za nabavo sadja. Tudi mora gledati, da dobi prvovrstno sveže sadje, ki je še vedno razmeroma najcenejše, ker je izdatno in gre razmeroma malo v odpadke. Prezgodno na-



## 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 ču-  
dovit sijaj.

**BRUNETAFLOR**  
Specijalni Shampoo za  
temne lase, ne vsebuje  
alkalija, daje lasem ču-  
dovit sijaj.

# ELIDA SHAMPOO

kupovanje ni priporočljivo, ker v pozni jeseni še precej navidezno brezhibnega sadja odgnije.

Šrambo ali klet za sadje treba vsako jesen nanovo prav do čistega osnažiti, police s sodo in vročo vodo pomiti ter osušiti; že prej pa stene in strop z apnom pobeliti, dobro prezračiti, nato pa izžveplati. V ta namen klet dobro zapremo, zabašemo z vato, cunjami ali slamo vse

špranje in luknjice in zažgemo sredi kleti na tleh večjo množino, to je par kilogramov žvepla. Razume se, da morajo biti med tem časom okna in vrata zaprta. Temu ali onemu je morda enostavneje, ako temeljito pobrizgne stene, strop in tla kleti ali šrambe s pomočjo drevesne brizgalnice s petodstotno žvepleno ali bakreno brozgo. Učinek je pa isti. Prostor treba potem

temeljito izsušiti, nakar je uporaben kot shramba sadja.

Najlepše se ohrani sadje ob toploti 1—4 stopinj Celzija nad ničlo. Večja toplota in prevelika vlaga dajeta hrano povzročiteljem gnitja in plesni. Zato je v shrambi za sadje toplomer na vsak način zelo potreben. Kadar je pričakovati zelo hudega mraza, da bi tudi v kleti lahko zmrzovalo, in bi se toplomer blizal na 10 stopinj Celzija pod ničlo, je treba za tiste dni zadelati spodnje dele okna s hlevskim gnojem ali pa z listjem.

Čim občutljivej in dragoceneje je sadje, tem bolj previdno moramo ravnati z njim. Fina jabolka in hruške polagamo na muhe tako, da se ne dotikajo drugo drugega. Sadje naj bo razprostrto po lesah, ki so velike 70 krat 50 in 10 cm visoke; postavimo jih lahko drugo vrh druge. Kjer je dovolj prostora, pa hranimo sadje lahko tudi razloženo po policah. A v vsakem primeru je dobro, da je zavit vsak sad posebej v mehak papir. Sadje treba spočetka pregledati vsakih deset dni, pozneje bolj poredko.

Ako hranimo sadje v presuhih prostorih, kaj rado uvene; zato treba tla večkrat poškopipiti z vodo. V prevlažne kleti pa opstavljam posode z negašenim apnom, ki vsrkava vlago. Preprih škoduje sadju in povzroča, da vene. Okna pa lahko odpiramo pri toploti 4—0 stopinj Celzija.

*Vzmlenje v zemlji.* Kakor repo, korenje in drugo korenjad, tudi sadje lahko prezimimo na prostem v zemlji. V ta namen se poslužujemo lesenih sodov ali zabojev, ki se dobro zapirajo. Najprej treba zaboj očistiti, osušiti in izžvepljati. Potem natresemo na dno najmanj 2 cm visoko prav suhega žaganja, ga enakomerno naravnamo, nakar zložimo nanj popolnoma neoporne, v svilen papir zavite sadove, in sicer tako, da se ne dotikajo drug drugega. Vmesne prostorčke izpolnimo z žaganjem. Vrhu prve vrste natresemo zopet 2 cm visoko žaganja in naložimo nanj drugo vrsto jabolk oziroma sadja; tako delamo, dokler ni zaboj skoro poln. Zadnja vrsta sadja mora biti pokrita z 10 cm visoko plastjo žaganja. Nato pokrijemo še s papirjem in zabijemo zaboj s pokrovom. Položimo ga na debelo lepenko v globokó izkopano jamo na vrtu, toda ne pod kapom; povrhu tudi pokrijemo z močno lepenko, nato zagrebemo s prstjo in napravimo nad zabojem še hribček, da mraz ne pride do sadja. V celem mora biti vrh zaboja najmanj pol metra globoko pod zemljo. Ako bi mraz prav zelo pritisnil, pa treba zaboj še bolj zavarovati z rogoznicami in deskami ali s poveznjenim večjim zabojem. Na ta način se ohrani sadje celo do prihodnjega maja in junija sveže, kakor da je bilo pravkar odtrgano z drevesa. V poštev prihajajo predvsem pozna in trpežna zimska jabolka, kajti hruške že niso tako odporne.

*Vlažna stanovanja se dajo precej osušiti, ako postopaš na sledeči način:* Prezračí prav temeljito vsak prostor posebej na ta način, da napraviš preprih več ur. Potem vlij na dva in pol kilograma živega apna en kilogram vode ter

mešaj med vlivanjem, da se raztopi. Nato prilivaj počasi dva in pol kilograma v vodi stopljene gumija ter napoljed dva in pol kilograma firneža, a pri tem ves čas mešaj. Mešanica mora biti srednjegosta. Ko se nekoliko ohladi, jo precedi skozi krpo. Preden jo uporabljaš, jo zopet segrej; če bi bila pregosta, primesaj še nekoliko firneža. S to zmesjo namaži s pomočjo čopiča stene, strop in tla vsakega vlažnega prostora. Počakaj par dni, da se vse dobro posuši, nakar daš lahko stanovanje pobeliti oziroma polikati in tla pobarvati.

**Madžce plesni in tudi drugo nesnago odpravimo s pobeljenim sten, ako jih drgnemo s sredico svežega belega kruha.**

*Neznanje ne varuje pred nevarnostjo!* Kaj pomaga vzdihovati: «nisem vedel, da imam zobni kamen», če se začno zobje majati. Zobni kamen vrši svoje uničevalno delo na notranji strani zob, pa bi se morali zato pravočasno boriti zoper njega z rednim čiščenjem s Sargovim Kalodontom. To je v naši državi edina zobna krema z učinkovitim sulforocin-oleatom, ki odpravi polagoma zobni kamen, prepreči da se ne napravi na novo in pri tem niti najmanj ne škoduje zobni sklenini.



**GOSPODINJSTVO IN SODOBNA MEŠČANSKA SLOVENSKA KUHINJA.** Založila Tiskovna založba v Mariboru. Leta 1938.

Ta 604 strani močna knjiga velike oblike sestoji iz dveh glavnih delov. Prvi del prinaša na 248 straneh celo samostojno kuharsko knjigo z nepregledno vrsto sistematično urejenih receptov, primernih za srednje in višje meščanske sloje. — Drugi del pa podaja prepotrebni osnovni pouk kuharske umetnosti ter razna praktična navodila za delo v hiši in izven nje. Dekletom, ki stopajo v življenje, nevestam, bodočim in že izučnim kuharicam, gospodinjskim pomočnicam in gospodinjam, vsem je ta knjiga potrebna in koristna. Saj podaja v živahno poljudnem slogu dragocena navodila za delo v kuhinji, shrambi, stanovanju, pri pranju, za prvo pomoč v nezgodah in drugo. Daje nam napotke, kako si praktično in lepo opremiti stanovanje, a tudi velekoristne nasvete, na kaj treba misliti pri nakupu hiše, kako se amortizira, kakšni morajo biti posamezni deli stavbe, da ustreza vsem sodobnim zahtevam. Posebnost zase v tej knjigi je «Domači leksikon»; na 108 tiskanih straneh prinaša razlago tujih, a udomačenih izrazov, ki jih mora vsaka žena poznati. Med njimi je tudi «kuharska abeceda»... Svoj čas so razni agenti preplavalji deželo s tujezici-nimi tovrstnimi knjigami. Sedaj imamo svoje, domače. Segajmo po njih! Pravkar izišla gospodinjska in kuharska knjiga velja vezana v platno Din 130.— Samo drugi del za tiste, ki že imajo knjigo «Za vsak dan» velja vezan Din 100.— Plačljivo tudi v štirih obrokih z doplačilom Din 5.—. Naroča se pri Tiskovni založbi v Mariboru, Gregorčičeva ulica 26.