

### Materinstvo

#### Sončna mladost

Želja vseh roditeljev je, da poskrbe za čim lepše življenje svojih otrok. A ni dovolj da jim dajejo ljubezen, nežnost in toploto, skrbeti morajo tudi, da dobe malčki čim več prijetnih, za življenje koristnih vtiskov. Razume se, da se je tudi v tem pogledu treba varovati pretiravanja. Marsikatera mati, ki se z največjo težavo, s skrajnim odrekanjem in žrtvovanjem prebija skozi življenje, nudi otrokom resnično več kakor more. Pa ne samo ono, kar otrok res potrebuje, marveč tudi marsikaj, brez česar bi vseno lahko dobro živel. Tako se zgodi, da se nosijo hčere in sinovi kakor prave mestne gospodične in gospodje, mati pa je ostala za svojo osebo skromna in preprosta delavka, strežnica, kmetica, ki se trapi in strada, samo da bi bilo njenim otrokom življenje lepše in ugodnejše kot njej. Otroci pa postanejo ob takem ravnanju čestokrat sebični; materinih žrtev ne priznavajo, ker jih niti ne opazijo. Mislijo, da pač mora tako biti. Včasih se taka hči in tak sin svojih priprostim roditeljem celo sramujeta in jih pred ljudmi zahtajata. Zato prava mera in zmernost v vsem!

Kako pripravimo otroku čim več veselja, ne da bi mu pri tem srce otopelo za bolestin pomanjkanje drugih?

Učimo otroke, da se vesele vsake malenkosti. Saj še ne znajo oceniti vrednosti te ali druge stvari. Iz škatice narejen voziček vzbuja v otroku lahko prav toliko veselja kakor lep kupljen avtomobilček; posebno če je otrok spremljal sestavljanje ali je celo sam pomagal pri delu.

Zelo veliko veselje in užitek imajo otroci ob pripovedovanju pravljic in povesti. Ne samo veselje, nego tudi korist za dušo in srce. Iz pravljic otrok izve, da se dobro plačuje in hudo kaznuje; njegov čut pravičnosti izraža pri tem zadovoljstvo. Otrokom, ki nagibljejo k sebičnosti, pravilno poudarjene lepe lastnosti junakov iz pravljice često mnogo več koristijo; kakor dolgozvezne pridige o požrtvovalnosti, čuta, skupnosti in plemenitosti ter dobrosrčnosti, ki bi jih moral gojiti do sočloveka.

Največ zabave in čiste radosti nudi otrokom narava: vrt, trata, gozd, hrib, bodisi v zimi, bodisi v poletju. Treba samo brez prisiljenega poučevanja opozarjati na vse kra-

sote v božjem stvarstvu. Pozimi sneg in led, poleti cvetlice na gredicah, ki naj jih sami opravljajo, ptički v gozdu, golobje in kure na dvorišču, voda ob potoku; vseh vrst domače živali; vse to lahko pripravljata na deželi otrokom obilo čistega veselja. Treba samo da jih učimo gledati in vse po zasluženo ceniti.

Mestni otrok v tem pogledu ni tako bogat; zato pa mu življenje v mestu, razkošne izložbe in raznovrstne prireditve nudijo zopet drugačno radost. Koristna zabava je družba vrstnikov, dečkov in dekljic. Ako roditelji dovolijo, da sinček ali hčerka povabita od časa do časa tovariše v hišo, prevzameta s tem gotove dolžnosti. Otrok se čuti gostitelja, spoznava vrednost družbe, vidi da ne more imeti vedno glavne besede, nego se mora podprejati željam in predlogom svojih gostov ter jim dati igranje na razpolago. Taki družabni popoldnevi so vsekako vzgojni in za utrditev otrokovega značaja koristni. Mati mora pri tem paziti, da mali gostitelj ne postane preveč samovlasten in da z domišljavim nastopanjem ne razžene vse družbe. V ostalem pa naj se odrasli ne vmešavajo preveč in naj otroke prepuste same sebi. Kvečjemu, da nasvetujejo zabavo ali pripravijo igre, ki naj nikoli ne bodo divje in surove.

Pri posezanju gledališča, kina, koncertov, se je ozirati na nagnenje in dar otrok, na njihovo starost in zrelost. Potrebna je dobro premišljena, pametna izbira. Preveč žalostne in razburjajoče predstave niso niti za krepke; še manj pa za slabotne, preobčutljive otroke. Za vsako predstavo trebu otroke prej pripraviti, jim povedati nakratko vsebino igre; le tako imajo užitek od nje... Zgodi se, da jemljejo roditelji otroka s seboj v gledališče k povsem neprimernim predstavam, ker ga nimajo kje pustiti. Ker ne razume igre, se otrok dolgočasi in je v slabem zraku; ali pa razmišlja o problemih in besedah, ki jih sicer takrat še ne pojmi, ker so zanj še prezgodnji in obtežnje njegovo dušo. Četudi takrat ne, pozneje se jih spomni in sklepa marsikaj... Na predstave otrok ne vodimo prepogosto, da se ne prenasitijo. Vsaka prireditev mora biti otroku praznik.

Plesni vajam za polodraslo mladino ni oporekati. Vendar naj se vrše bolj poredko in brez tekmovanja v oblekah; torej skromno

in preprosto. S plesom in raznimi telovadnimi vajami se razvija gracija in lepo vedenje.

Učimo otroka, da si sam ustvarja veselje in zabavo, ki ga mora iskati in najti tudi v

delu, zanj primernem. Največjo radost in zadovoljstvo pa naj mu nudi zavest, da je izvršil svoje male dolžnosti.

\*

## Zdravstvo

### Smrtna nevarnost pri davici

Difterija ali davica je jako nalezljiva in nevarna bolezen. Nastopa včasih v posameznih primerih; preplavljala pa je tudi cele kraje. Stopnja nevarnosti je prav različna. Češ to so obolenja lahka in brez komplikacij, vmes pa se pojavljajo tudi smrtonesni primeri, ki vodijo za seboj hude posledice ali celo smrt. Dandanes lahko rečemo, da je davica povečini bolezen siromakov. Kjer so slaba stanovanja in stanujejo ljudje natlačeni v majhnih, mračnih in vlažnih prostorih, je število smrtnih primerov dosti večje, kakor pri ljudeh, ki žive v dobrih in urejenih razmerah. Reveži ne kličejo zdravnika, ki bi hitro pomagal z vbrizgavanjem cepiva proti davici. Saj je dolžnost vsakega zdravnika da ima to cepivo ali serum in ga vbrizga bolniku, ako je upravičeno domnevanje, da bi se bolezen lahko razvila v davico. Čim prej se to zgodi, tembolj gotovo je, da se bo bolnik rešil. Prekasno vbrizgavanje ne koristi več, ker davica je že dosegla važne organe in rešitve ni več.

Difterija ali davica se začena s hudo mrzlico, z utrujenostjo in glavobolom. Otrok, ki je bil prej živahen, čepi sedaj v kakem kotu; nič ga ne zanima, trese ga mraz in obhaja vročina, vedno je žejen, teka pa nima. V vratu, ki včasih tudi od zunaj nekoliko zateče, občuti bolečine. Grlo pa je znotraj vneto, zateklo in pokrito z belimi kožicami, kakor da je plesnivo. Te kožice se hitro razširjajo, tako da se v kratkem pokrije vse grlo znotraj z debelo, sivkastobelo ali rumenkasto kožo. Deni bolniku takoj mrzle obkladke ter vrhu teh suhe, a pazi, da se ne prehladi. Grgra naj salicilovo vodo, ki jo dobiš; ako raztopiš v vodi salicil.

Prejvsem pa nemudoma pokliči zdravnika. Če ga drugače tudi ne kličemo zaradi vsake malenkosti, pri bolečinah v vratu storigo to raje prezgodaj kakor prepozno.

**Ozeblina na koži.** V splošnem površina telesa dobro prenaša mraz ter se le redkokdaj pokažejo na koži kake okvare. Naravna zaščita proti ozeblinam je namreč maščoba v koži in pa kri, ki se pretaka po silno drobnih žilicah na površju kože. Zlasti v obrazu izločajo lojnice (Talgdrüsen) maščobo, ki pokriva kožo ali polt in zadržuje mraz. Ako nedostaja obrazu zadostne maščobe, tedaj se pokažejo poškodbe, povzročene po mrazu; koža razpoka, prožnost se izgubi. Na onih mestih, kjer se koža večkrat razteza,

n. pr. na vnanji strani oči t. j. ob sencih, se pojavijo črte ali gube. Takisto tudi okrog ust.

Pomanjkanje maščobe se pojavlja pri nežnih plavalokah ter pri slabokrvnih osebah mnogo bolj, kakor pa pri krepkih in zdravih... Vetej, ki ostro brije okoli obraza, pa niti močnim ljudem navadno ne prizanaša; s tem da ovira delovanje lojnic, ovira tudi izločanje maščobe, ki sicer zadržuje prodiranje mraza v kožo.

Resnica pa je tudi, da delajo napake tudi one žene, ki svojo kožo pretirano goje. S tem, da se prepogosto ter morda celo z vročo vodo in milom umivajo, a se prepovršno brišejo, jemljejo koži preveč maščobe. Pozimi, ko je oddaja maščobe iz lojnic že itak bolj pičila, se torej ne smemo prepogosto umivati z vodo. Zlasti pa je gledati na to, da si po vsakokratnem umivanju kožo skrbno do suhega obrišemo. Za kožo, ki je že po svoji naravi bolj pusta, je priporočljivo pozimi naslednje čiščenje: Zvečer nalahno umij obraz in vrat z mlačno vodo, v kateri si raztopila nekoliko boraksa, — ali z mlačno zavrelico mandljevih otrobov. Potem si skrbno osuši in oteri kožo z mastno kremo. Zjutraj si obraz z vato ali plateno mehko krpico natančno obriši ter samo oči osveži s postano vodo. Ne uporabljaj pa niti podnevi suhe kreme, marveč si namaži tudi zjutraj kožo s kako dobro maščobo, toda prav tanko. Ako treba, pozneje obraz obriši in napudraj.

Najbolj trpe ob mrazu izpostavljeni deli glave, t. j. nos in ušesa. Kri se zaustavlja v njih, kar se kaže v rdečici, ki se često izpreminja še v modrino ali celo v oteklino. Ako je posebno hudo, se napravljajo na gornjem delu prstov na rokah in nogah mali vozli, ki se včasih tudi ognuje. Roke so večkrat prizadete kakor noge. Huje se pojavljajo ozebline pri malokrvnih, slabo rejnih, ali z nikotinom ali alkoholom prepoejnih ljudeh. Ozebo pospešujejo mokri čevlji in mokre rokavice. Ženske, ki nosijo tudi v najhujšem mrazu tanke, morda celo svilene nogavice in tanko spodnje perilo, seve hitro ozebejo.

Zdravljenje ozeblin naj se ne vrši le potom mazanja ozeblih udov, nego je treba zdraviti oz. krepiti vse telo n. pr. z arzenom ali z zdravili, ki vsebujejo železo. Tudi kininovi preparati, celo injekcije so na mestu. A vse to je zadeva, ki spada v področje zdravnika.

Kdor je podvržen ozebi, ne sme nositi usnjenih rokavic in ne ozkih čevljev. Znano je, da bolj grejeta dva para tanjših nogavic, drug vrh drugega kakor en sam par debelejših. Glavno je, da se izboljša in pospeši v telesu obtok krvi, ki daje toploto.

Polzimi ne kaže nositi na obrazu pajčolan. Pod njim se namreč od dihanja nabira para, ki zmizrne in obdaja obraz kot komaj vidna ledena plast. — Preden gremo na oster mraz, si namažimo obraz in druge občutljive dele z milo mastno kremo.

Proti ozeblinam se je dobro obneslo obsevanje z umetnimi višinskimi solničnimi ali z röntgenovimi žarki.

**Ozeblina na rokah ali nogah** lečimo na enostaven način, da jih drgnemo s snegom ali ledom. Kdor si ne upa poizkusiti s tem preprostim sredstvom, naj maže ozeblina s petrolejem, ali naj polaga nanje krpice, pomočene v terpentinovo olje. Tudi mazanje z mentolovo kafro je uspešno. V novejšem času preganjajo ozeblino tudi z rentgenovimi žarki in z umetnim obsevanjem. — Da preprečimo ozeblina, se moramo že mnogo pred zimo brigati za to, da si utrdimo roke in noge. V ta namen vsak dan ali vsaj vsak drugi dan kopljemo zlasti noge izmenično v gorki in takoj nato v mrzli vodi; v gorki vodi 3—4 minute, v mrzli 1—2 minuti. Pri vsaki kopeli ponovimo tako izmenjavanje desetkrat; nehamo s toplo vodo.

**Post** je baje odlično sredstvo za zdravljenje raznih bolezni. Mnogi trdijo, da kdor se en dan v tednu posti, občuti kmalu blagodejno delovanje tega posta, češ, da se na ta način želodec opravi preobilne obremenitve in se prebavni organi lahko očistijo. Zlasti mnoge bolezni želodca se hitro pozdravijo, ako se človek posti. Gotovo je, da bolnik z mrzlico ne sme mnogo jesti, posebno ne težkih in gostih jedi. Tudi pri influenci, pljučnici in putiki zmerno stradanje pospešuje zdravljenje. Nikakor pa ne smejo poizkušati s takim zdravljenjem že od narave slabotni ljudje, ki morda celo nagibljeno na jetiko. Sploh se je treba posvetovati z zdravnikom preden se kdo odloči za prostovoljni post.

## Žena in družba

### Ločitev zakonov in njih vzroki

Sodnik, ki je v svoji dolgoletni praksi ločil nad 20.000 zakonov, piše tovarišu Josipu Sabbathu v Chicagu, ki je sodeloval pri ločitvi več nego 40.000 zakonov. Moža zatrjuje, da je glavni povod ločitev: pomanjkanje obzirnosti in odkritosrčnosti med zakonci.

Drugi glavni vzrok pa je dejstvo, da zakonca nimata dovolj svobode, ker bivadna

Parne kopeli so jako priporočljive pri boleznih na koži, pri putiki in revmatizmu in za zdrave ljudi, ki so preveč zamašeni. Po rednih parnih kopelih se teža telesa navadno zniža. Kdor jemlje parne kopeli, naj se vsekakor po njih vsakokrat ves okoplje na hitro še v mlačni vodi ter leže za 1 uro v postelji. Parne kopeli izzivajo in krepe kroženje krvi po vsem telesu. Za ljudi, ki so bolni na srcu ali žilah pa postanejo parne kopeli lahko smrtno nevarne.

---

### Negovana žena — lepa žena

Lepota ni samo naravni dar, doseže se lahko s pravilno in redno nego. Uporabljajte za nego Vaše potti Elida kremo „Idea“.

---

**Čiščenje potti z beljakom.** Žena, ki si želi za kako posebno priliko osvežiti obraz, vrat in roke, se temeljito umije z mlačno vodo. Potem si namaže kožo z beljakom, ki ga je prej nekoliko spenila. Beljak naj se na koži posuši in naj ostane na njej kakih deset minut. Koža se pod beljakom napne: ker je za teh deset minut ovirana v dihanju sili kri k površju, kar daje potti cvetočo svežost vsaj za nekaj časa. Po preteku desetih minut treba obraz z dlanmi, toda brez vode, nalahno otreti, nakar ga namažemo s kako milo, brezmaščobno dnevno kremo in ga napudramo.

**Otiranje obraza s plovcem.** Kupi v drogeriji ploščnat in gladek kos plovca (Bimsstein), zmoli kožo na obrazu z vodo in odrgni jo enakomerno s plovcem. Koža se na ta način zglati in vsled masaže napolni s krvjo, da je napeta. Vsa nesnaga in nenakomernosti izginejo in obraz je svež. Prav tako lahko obdelaš roke in vrat. Seveda si lahko dovolimo tako čiščenje le od časa do časa; ako bi delali to vsak dan, bi se koža preveč razdražila. Zelo nežna koža pa sploh ne prenese te vrste masaže.

\*

preveč na tesnem. Tudi v najbolj zaupnem življenju človek ne more trpeti, da je večno, ponoči in podnevi omejevan v svoji svobodi. Odtod nastajajo napetosti in se porajajo spori. Vzlic iskreni ljubezni si postaneta zakonca drug drugemu često nadležna, ako tičita neprestano skupaj. Zato je treba predvsem pomisliti, ali je dovolj realne podlage za zakon, t. j. ali imata bodoča zakonca dovolj sredstev, da bosta lahko kolikor toliko udobno stanovala in dalje, ali je v njima dovolj močno

razvit čut obzirnosti, saj ako hočeta dobro voziti, morata pač popuščati oba. Če teh sredstev in teh lastnosti ni, je zakon čestokrat ogrožen. Govoriti mora poleg srca zmerom tudi razum. Ako se strneta oba glasova v akord, se za srečen zakon ni treba bati.

### Načrt za vse leto

Delo gospodinje in načrt njenega dela sta precej drugačna kakor sta bila včasih. Nekdaj je veljalo geslo: gospodinja delaj, delaj ves dan in če treba še pozno v noč. — Sodobna gospodinja pa hoče s čim manj dela in truda vzdržati v hiši red, ugodje in ravnovesje.

Kakšni so načrti sodobne gospodinje? Vsako poškodovano stvar takoj popravi. Tu manjka zebliček, tam se ključavnica s težavo obrača, zopet drugod se okno slabo zapira, perilo kaže majhne, komaj opazne luknjice. . . . Skrbna gospodinja vse vidi in vse sliši; zato tudi vse nedostatke odpravi in popravi že tedaj, ko ne zahtevajo dosti dela. Cesar sama ali člani družine ne morejo spraviti v prvotni red, za to pokliče čimprej strokovnjaka, nikoli pa ne šušmarja, ki je morda nekoliko cenejši, a zato delo slabo izvrši. Včasih je primerneje in vsekakor ceneje, ako gospodinja zbira razne popravil potrebne predmete in pokliče rokodelca šele tedaj, ko se je nabralo več dela.

Toda brez zapisovanja in knjiženja je gospodinjstvo skoraj nemogoče uspešno opravljati. Ni slabost in nikakor ni priznavanje pozabljivosti, nego je znak modrosti in uvidnosti, ako si gospodinja ob vsakem novem letu nabavi posebno gospodinjisko knjigo ter poleg tega še kak zvezek ali blok. Dandanes je namreč vsaka dobra gospodinja nekaka statističarka svojega doma. Vse knjiži: dohodke in izdatke, zapisuje pridobljene izkušnje in navodila.

Pa ne samo to: vnaprej si sestavlja načrt dela in proračun za posamezne mesece in za vse leto. Napravljiva bilančno, razdeljuje in sešteva. Vse to ji pokazuje morebitne napake, zamude ali nepravilno razdelitev, da v bodoče opusti ali popravi kar je bilo pogrešnega.

Vse, ki doslej niso delale po natančno določenem načrtu in morda niso knjižile vseh, tudi najmanjših izdatkov in dohodkov, lahko še popravijo, kar so zamudile. Skoraj enajst mesecev novega leta imajo še pred seboj; kaj kmalu bodo opazile in občutile veliko korist, da, pravi blagoslov te svoje natančnosti, ki marsikaj gospodinjji olajša. Delo po načrtu je nujno potrebno v skromnem in premožnem gospodinjstvu. Ako zapisujemo, nadzorujemo same sebe in lahko preudarimo, kaj smo izdale po nepotrebnem. Če denar uhaja skozi prste, ne priinaša koristi niti veselja ali zadovoljstva.

## Praktična navodila

### Koledar sadjarja

**Januar.** Delo na vrtu in v sadovnjaku ne počiva niti ta mesec. Iztrebi mah z drevesne skorje, poišči med rogovilami vej gnezda gosenic in jih požgi. Po vejicah in enoletnih mladikah najdeš morda vse polno jajčec listnih uši. V razpokah med lubjem pod mahom in lišajem pa ličinke zavijačev, cvetožerjev in lubadarjev i. dr. Vse te zajedalce zadenes v živo prav sedaj pozimi, ko prebivajo v najlažje dostopnih delih drevja. Ostrgaj vse s strguljo in krtačo ter požgi gnezdeca. Odstrani suho listje, ki je z nitmi gosenic pripeto na drevje. V njem prezimujejo gosениce glogovega belina.

**Februar.** Nadaljuj s tem delom. Obreži mlada; prejšnje leto sajena drevesca. Za to treba posebne pozornosti in strokovnega znanja. Vsak rez je za pravilno obliko krone velike važnosti. Otrjesaj mokri sneg, da se drevje ne polomi. Tik preden brstje nabrekne, t. j. koncem februarja ali v začetku marca, se začno zajedavci prebujati iz zimskega spanja in so občudljivejši za pokončevalna sredstva kakor sredi zime, ko so še otrpnjeni. V tem času temeljito namažemo vsa debla in veje ter obrizgamo vrhove z 8—10% me-

šanico drevesnega karbolineja (arborina) in vode. Suh ne sme ostati niti najmanjši delček drevesa. Skropimo ob vlažnem vremenu ali v jutranjih urah, dokler je skorja vlažna, ker škropivo globlje prodre nego če je drevje suho.

**Marec.** Obrazovanje sadnega drevja naj bo končano pred muzevnostjo. Ako še nismo čistili drevja in ga mazali s karbolinejevo raztopino, storimo to vsaj sedaj. Glavno zatiranje krvave in listne ušice, kaparjev, zavijačev, jablanovih cvetožerjev in drugih sadnih zajedalcev se mora izvršiti preden se začne brstje napanjati. Namesto 8—10% karbolineja (na 10 litrov vode dobrega 3:1 do 1:1 karbolineja) vzamemo lahko tudi 15—20% raztopino žveplenopnene brozge. Voluhar dela na pomlad največ škode; sedaj ga je najlažje ugonobiti.

**April.** Razrhljaj zemljo pod drevesno krono. To je potrebno, da prideta zrak in vlaga do korenin. Ko drevje ozeleni; ga škropimo z modro galico ali nospraisom. Z njim preprečimo glivične bolezni, a zatreto tudi razne živalske zajedatke. Listne uši preženemo z brizganjem drevja s tabačnim izvlečkom in mazavim milom. (Na 10 litrov

vode 20 dkg mázavega ali navadnega mila, raztopi v vroči vodi, potem dodaj mrzle vode kolikor je še treba in naposled 1 liter tobačnega izvlečka.)

**Maj.** Blíža se čas cvetenja ali je že tu. Najvažnejše je brizganje dreveja takoj po cvetenju. Brizgamo z bordoločko brozgo: 10 l vode, 10 dkg raztopljene bakrene galice in 10 dkg ugašenega apna. — Namesto tega vzamemo lahko nosprasisi, ki vsebuje bakar in arzen, torej ima isti učinek kakor bordoločka brozga. Na 10 litrov vode vzemi 12 dkg nosprasisa. — Pazimo na uši, da se v milijone ne razmnože.

**Junij.** 3—4 tedne po cvetenju, ko so plodovi kakor mal oreh drobní, treba iznova škropiti drevje z bordoločko brozgo ali z nosprasisom kakor v maju. — Plesen na jablanah preženemo z žveplnim prahom. Češnjeve grizlice, to so mali nagí polžki, ki objedajo listje na črešnjah in bruskah, pa s prahom živega apna. — Mravlje pokončamo, ako poiščemo gnezdo in ga poparimo s kropom ali vročim lugom. Zatiraj gosenice, ki so se morda nastanle med rogovilami vej. Uravnavať enakomerno rast dreves na vse strani.

**Julij.** Razpoke na ljubju zamaži s smolo. Ako treba, škropi ponovno z nosprasisom. Proti peronospori na trti škropi tudi z nosprasisom ali z raztopino od 10 litrov vode, 15—20 dkg bakrene galice in nekaj apnenega beleža. Pazi na zelene in krvave uši. Pobiraj črvido sadje in ga požgi. Kodravo listje na hreskvah trgaj in sežigaj.

**Avgust.** Podpri drevesa, ako so preobložena s sadjem, da se veje ne polomijo. Nadaljuj z zatiranjem zajedavcev, posebno jabolčnega zavijača, listne in krvave uši, puži na jablanovo plesen in na razne bolezni po listju. Žveplamo samo ob lepem, mirnem vremenu.

**September.** Pobiraj skrbno črvido sadje in ga sežigaj ali pokrni prašičem, da se zavijač ne razširi še bolj. Proti plesni prašimo z žveplom. Na debela sadnih dreves prilipi lepljive pasove proti malemu zimskemu pedicu.

**Oktober.** Ako še nismo opremili debel z lepljivimi pasovi, je sedaj skrajni čas. Kajti ob prvi slani lezejo babice zajedavec z zemlje po debelu navzgor, da vsaka odloži po 300 svojih jajčec. Odpadlo listje pograbi na kup in ga zažigaj, saj so med njim gosenice in zajedavci. Kjer se je bati zajcev, zaščiti drevesa, zlasti mlada, s slamó ali lesenó ogrado. Če zgodaj zapade jesenski sneg, ko je listje še na drevesih, pridno otresuj, da se veje ne polomijo.

**November in december** sta v sadjarstvu čas čiščenja. Po debelih in vejah se je med

letom nabrala stara skorja, razrasli so se lišaji in mah, ki so najboljša zatočišča zajedavcem. Vse treba zato odstraniti. Drobní, ki ga nastrgamo z debel in vej, naj ne pada na tla nego na plahoto, ki smo jo razgrnili pod drevo. Vse treba takoj sežgati, ker škodljivci imajo stanovitvo življenje. Vse rané na drevesih zadelaj s cepilno smolo. Osnaženo drevje pa namaži in obrizgaj s 15—20% raztopino arborna. Lepljive pasove nanovo namaži z lepilom.

### Nadziraj kurjavo!

Letošnja zima se ne ravna po koledarju, pa se zato tudi gospodinjam ni treba, kadar kurijo stanovanje. Ogrevanje peči naj se ozira na mraz v naravi. Zlasti muoge služkinje ne poznajo koristi toplomera; kurijo vse dni zime in pomladi enako, najsi bo zunanaj 10—15° mraza ali 5—10° toplote. Tako postopanje ni le z zdravstvenega stališča, marveč je tudi z narodno-gospodarskega vidika nespametno saj često po nepotrebnem sega globoko v žep. Boj vsakršnemu tratenju dobrin naj obsega tudi ogrevanje sob, kjer se s premišljenim delom lahko mnogo prihrani. Gospodinja, ki brez miselno mče drva in premog v peči, ne da bi prevdarila, ali je to res potrebno, je zapravljiva.

Čestokrat gospodinja zapravlja, često pa tudi šteti na nepraven mestu. V nekaterih družinah v mrzlem zimskem času oken sploh ne odpirajo, češ, čemu bi puščali toploto ven. Temu lahko ugovarjamo z dejstvom, da se s kisikom prepujen zrak v najkrajšem času zopet segreje. Bivanje v slabo zračeni, četudi gorki sobi je mnogo bolj škodljivo, kakor če sedimo dobro oblečeni in odeti v mrzlem prostoru.

Dosti greše gospodinje in pomočnice proti štedljivem ogrevanju s tem, da puščajo spodnja vrata peči ali štedilnika predolgo odprta. Tožijo, da peč slabo kuri in ne greje, v resnici pa uhaja mnogo toplote v dimnik, ker je zaradi na stežaj odprtih vrat prepil prevelik. Zapirati vrata šele tedaj, ko je v peči samo še majhen kupček žerjavice, je skrajna potratnost. Skrbna gospodinja zahteva, da se strogo pazi na trenutek, ko treba vrata zapreti: ne prezgodaj in ne prepozno.

Da se v zelo zakurjenih prostorih, n. pr. v pisarnah, ne prehladimo, ko jih zapuščamo, je bolje, da smo v njih lahko oblečeni; ako postane hladneje, si pomagamo s toli praktičnimi volnenimi žemperji. Ako smo v sobi zelo razgreti, se nas loteva glavobol in neprijetno razpoloženje. Naravno je, da se vedno razgretó telo tudi pomehkuži in oslabi ter slabo prenaša vsako vremensko izpremembo. Prehlajenja so na dnevnem redu. Toploto v sobah, treba nadzirati s pomočjo toplomera. 16—18° C popolnoma zadošča.

**Da ostanejo jedi tople.** Poklicno delo ter šola v različnem dnevnem času povzro-

čaj, da mora prihajati tudi jed na mizo ob različnih urah. Za vsakogar posebej pa ni možno kuhati nanovo. Zato ne preostaja drugega, kakor da skuha gospodinja obed ob uri, ko pride večina članov družine domov. Za ostale pač hrani jedi na toplem, kakor pač ve in zna. Ako stoje prosto na štedilniku dlje časa, se pokvari prvotni okus, jedi se posuše in zagoste; tudi je škoda ku-riva, saj je treba dlje časa kuriti. Zato segrej že prej v veliki posodi vodo, da je skoraj vrela. Posodo pokrij s pekačem ali veliko kozo, vanjo pa postavi z jedmi napolnjene in dobro pokrite porcelanaste ali prstene posode. To naj stoji na toplem štedilniku; jedi ostanejo gorko najmanj 1 uro, dlje težko. V pečici se vse posuši in jedi dobe okus po postanem.

**Ostanke jedi, ki jih uporabiš za večerjo** postavi v pokriti posodi na hlad. Malo skrbi za telesni blagor svojcev in njihovo zadovoljstvo kaže gospodinja, ki postavi ostanke že kar po obedu v pečico in jih zvečer da v isti obliki na mizo. Tudi ako jih zvečer greje na štedilniku ali na plinu, postane meso trdo kakor podplat, prikube pa se osuše in postanejo nezdatne in neokusne. Z malo dobre volje in domišljije tudi jedi lahko prenoviš in napraviš iz njih drugo, okusno večerjo. Ako ostane krompir, ga stlači v pire, naloži ga v kozo, namazano s presnim maslom in ga v pečici rumeno opeči. Ako ga prej posipaš s sirom, je boljši. — Zelje, repa, kolerabo in podobne prikuhe prevremo brez skrbi, da bi izgubile kuhje na prvotnem okusu. Zalijemo samo z malo juhe ali mleka. Domača prislovica pravi, da sta kislo zelje in kisla repa najboljša, ako sta sedemkrat pogreta. — Gobe — bodisi sveže ali posušene — ne prenašajo nobenega pogrevanja. Lahko bi škodovala. Zato ocedimo juho, ki jo lahko porabimo tudi zvečer, gobe pa zavržemo. Rezanci, pekatete ter sploh jajnine vseh vrst so prav dobre, ako jih prepražimo na vročem maslu. Izboljšamo jih zelo, ako jih zalijemo z razpetenimi jajci. Isto velja za cmoke in žličnike, ki jih prej zrežemo na rezance. Riž grejemo v sopari, t. j. nad kropom. Goveje meso, ako ga ne uporabimo za mesno gibanico, zvitke ali polpete, zrežemo na tanjše rezine, ki jih opečemo na vročem maslu na obeh straneh; potem zalijemo z vročo juho. Tudi naravne zrezke

in pečenko pogrejemo v pokriti porcelanasti posodi nad soparo. Ostalo pljučno prekeno, divjačino in sploh vse meso, ki je prirejeno v omaki, hranimo v omaki, kakor je. Preden jed uporabljamo, vzamemo meso iz omake, prevremo samo omako, ki jo zalijemo z juho, smetano ali mlekom ter začini-mo z zelenim sesekljanim peteršiljem in limonovim sokom, po okusu tudi z gorčico. Šele potem položimo tenke rezine mesa v omako, ki naj nato nič več ne vre, nego naj stoji nekaj časa na sopari. Dunajske zrezke je težko pogreti. Najbolje je, da jih denemo med dva krožnika in postavimo na soparo. Prav tako tudi palačinke in fritate. Jabolčno ali kako drugo gibanico, špehovko, buhtčke položimo na pekač pokapamo z mlekom in postavimo za 6—7 minut v vročo pečico. Ako hočemo imeti mehko, pokrijemo, sicer grejemo kar odkrito. Ako so sladice suhe, jih grejemo samo 4 minute. Tako osvežimo tudi žemlje in kifele.

**Koristna uporaba papirja.** Vsako prazno škatlo od pralnih pripomočkov, cikurije in druge sicer nerabne zaklopnice prav tesno nabasaj s časopisom ali drugim starim papirjem. Spravljalj to, ker je izvrstno gorivo, ki dolgo zadrži v štedilniku žerjavico. Poleg papirja uporabljaj v ta namen lahko tudi posušene olupke od krompirja in jabolk, stare nerabne zamaške ter še marsikaj.

**Volnenih nogavic** nikoli ne peri v vroči vodi, ki škodljivo deluje na vse volnene predmete. Zato peri volnene izdelke v mlačni, nikakor pa ne v mrzli vodi.

**Piškotno testo** peci nad pol ure v malo vroči pečici, šele potem, ko se je testo lepo in počasi dvignilo in strdilo, postavi pekač v večjo vročino, oz. zakuri močneje. Ako ne postopaš tako, piškot na površini razpoka, znotraj pa postane špehast, pač zato, ker ni dovolj vzhajal.

**Svilene tkanine, čipke** in svilene nogavice se lepo svetijo, ako v vodi, v kateri izpiriš, raztopiš par kock sladkorja.

**Madeže v bržunu** očisti z bencinom. Takoj nato otri dotična mesta z vročim peskom, ki si ga zavezala v čedno platneno krpico. S tem odstraniš sledove bencina, ki bi sicer ostali v bržunu.

## Kuhinja

**Kumarova juha.** Dve srednjeveliki kumari iz kozarca, zalij najprej z vodo in ju pusti tako nekaj časa, da ne bosta preveč slani. Potem ju olupi, prereži podolgem čez pol in ju zreži na majhne kocke, olupke pa sesekljaj na drobno. Zarumeni na masti majhno sesekljano čebulo, a ne pretemno,

dodaj sesekljane olupke in zalij to z 1/4 l kostne juhe; po potrebi osoli in oporaj ter kuhaj 10 minut. Nato vrzi v juho še pripravljene kocke kumar, ter pusti naj juha še nekoliko vre. Daj jo z oprazenim žemelnimi kockami na mizo. Juho lahko izboljšaš s kislo smetano.

# TUKAJ

se pojavljajo  
prvi znaki!



Ali se morajo okoli ust, okoli oči in na sencih opaziti prvi znaki, ki pričajo da vene Vaša mladost?

Na ženi se ni treba nikoli videti koliko je stara, ako se pravočasno ne-  
guje in uporablja dobro kremo. Elida krema Ideal odstrani male gubice in nečistoto kože. Ona vsebuje hamamelis, kateri poživljuje in obnavlja kožo. Kdor redno uporablja to kremo, ostane mlad, ostane lep!

## ELIDA KREMA IDEAL

**Zlate kocke.** Obreži dvem starim žemljam skorjo in ju zreži na enakomerne kocke. Nato stepi jajce, da se peni in pomešaj kocke vanj. Ko so se prepojile z jajcem, jih ocvri na masti; pri cvrenju tresi ponev, da se že meljne kocke povsod enako zarumene. Daš jih lahko posebej k juhi na mizo, ali zlij nanje juho tik preden jo serviraš.

**Gosje meso v zelju.** Zreži del gosi na kosce, ki jih odrgni s soljo, poprom, oljem in limonovim sokom. Tako naj čakajo 1 uro. Potem opeci gosje meso od vseh strani lepo rumeno, vzemi ga iz masti in postavi na stran. Na ostali masti zarumeni polno kavno žličko sladkorja, oprazi na njem srednjeveliko, na rezance zrezano čebulo, da bo ble-

domena in zalij s štirimi žlicami vinskega kisa. Primesaj glavo zelja, ki si ga prej narezala kakor za zelnatu salato na rezance, preprala v mrzli vodi ter odcedila. Osoli, opoprjaj in dodaj še nekoliko kimlja. Primesaj in naloži med zelje kose gosi, zalij z juho ali vodo toliko, da bo segala tekočina približno 2 cm pod vrhnji rob zelja. Duši pokrito počasi, da bo vse mehko. Daj z zemelnimi ali krompirjevimi cmoki na mizo. Namesto v dušenem, napraviš lahko gos tudi v kislem zelju, a mu prej dobro iztisni zelnico.

**Zelenjavni lonec.** Srednjeveliko, drobno sesekljano čebulo zarumeni bledo na 10 dkj olja pomešanega s presnim maslom. Dodaj pol žličke sesekljane zelenege peteršilja ter sledeče vrste povrtnine, zrezane na rezance: 30 dkj korenja, 20 dkj korenine od zelene, 10 dkj peteršiljeve korenine in dve srednjevelike čebule. Popraži dobro in primesaj nato glavico ohrovtja, zrezanega na rezance in še nekoliko počez sesekljane, pol kg olupljenega na kocke zrezanega krompirja in manjšo, na manjše cvetove razdeljeno, karfiolo. Začni s soljo in poprom in zalij z vodo, ki naj stoji približno 2 cm nad povrtnino. Posebej skuhaj v slani, z limono okisani vodi 20 dkj očejenega črnega korena, zrezanega na manjše kocke. Ocedi ga in dodaj zelenjavi v loncu. Povrhu naloži še nekaj žlic paradižnikove meze. Vre naj počasi pokrito, ne da bi mešala, dokler ni vse mehko. Jed je primerna za vegetarce. Lahko pa jo daš tudi s kuhanimi safaladami na mizo.

**Mariniran zajec.** Odrgni zajčji hrbet s stolčnimi brinjevimi jagodami in smrečjimi iglami; obloži ga z narezano čebulo, peteršiljem, zeleno, korenjem, celim poprom, timijanom in novo dišavo. Potem ga zavij v krpo, namočeno v mil vinski kis, ter ga pusti tako dva dni. Nato odstrani vse dišave in korenine, nasoli zajca, noveži ga z rezinami slanin in ga peci. Da si prej z mesa potegnila vse številne kožice, se razume samo po sebi. Pri pečenju ga polivaj s presnim maslom ali mastjo, pozneje s smetano, v kateri razmotaj žlico moke. Ako ti ugaja, primesaj omaki tudi par žlic, do pol navadnega kozarca rumenega vina ali nekoliko limonovega soka. K zajcu serviraj ocvrte rahle kolačke, krompirjeve kifelce, makarone ali cmoke.

**Tlačenka v obliki hladetnine.** Zloži v primerno posodo pol kg bolj nustega svinjskega mesa, svinjsko ledico, čez pol prerezano svinjsko srec, svinjsko uho in 30 dkj svinjskih kož, vse lepo očejeno. Zalij z vodo, da bo dobro pokrivala meso in dodaj soli, celega popra, materine dušice (timijana), lovorjev listič, celo srednjeveliko čebulo, 2 stroka česna, pol kavne žličke zdrobljene majarona in šopek zelenege petršilja.

Kuhaj prav počasi tako dolgo, da se vse zmehča. Nato ocedi in kuhaj juho še nekaj časa; vmes jo postavi vsaj dvakrat na mrz, da se strdi in lahko pobereš mast z nje, nakar jo iznova segreješ. Lahko pa jo čistiš še z beljaki. Namreč: Ko se juha drugič strdi, poberi z žlico mast z nje, postavi jo v loncu na štedilnik, da se raztopi. Potem stresi vanjo sneg dveh beljakov, dodaj nekoliko limonovega soka ter stepaj na vročem s šibico tako dolgo, da zavre. Odstavi in postavi na hlad. Ko se nekoliko ohladi, preceđi juho. Medtem zreži meso na majhne kocke, uho, kože na rezance, dodaj še posebej kuhan prekajen svinjski jezik, zrezan takisto na kosce, stresi vse to v kozo, zalij s precejeno juho, ako potrebno, še začini, okisaj z vinskim kisom in pusti da vre še četr ure. Šele potem razdeli meso v ozko, podolgovato posodo, zalij z juho, ki se je v njej meso kuhalo, in postavi na mrz, da se strdi. Preden serviraš, zreži na rezine in zabeli povrhu z oljem, kisom in sesekljano čebulo. Lahko pa razdeliš hladetino v majhne skledice ali globoke krožnike, jo, ko se strdi, fakisto zvrneš na steklene krožnike in serviraš vsaki osebi posebej po eno porcijo. Tu naznačena množina zadošča za približno 10 oseb.

**Da se krofi posrečijo,** mora biti moka, posodje in sploh vse, kar uporabljamo pri krofih, nekoliko toplo, toda ne vroče. — Testo treba dobro stepati, da je gladko in se loči od kuhinice. — Postavi ga na zmerno toplo mesto za 8—10 minut, da počije, ni pa potrebno, da bi shajalo. — Izrežane krofe zloži na toplo desko, pokrito s toplo krpo in posipano z moko. Kuhinja mora biti topla; med prirejanjem krofov naj ne bo prepriha. Krofi naj pokriti na toplem, a ne na vročem, dobro shajajo. Ocvri krofe na masti, ki ni preveč, a tudi ne premalo razbeljena. Ko se krofi cvro na eni, prvi strani, naj bo koza pokrita; kadar jih obrneš, naj ostane koza odkrita.

**Fini krofi.** Stepi v testo 6 dkj moke, 4 rumenjake, 1 celo jajce, 8 dkj presnega masla, skodelico kisle smetane, par žlic ruma, 12 kock sladkorja, 2 dkj vzhajanežnega drožja in toliko mlačnega mleka; da se napravi bolj mehko testo. Počiva naj 10 minut, potem takoj napravi krofe.

**Žene in dekleta, ki Vas muči revmatizem!** Po lasni izkušnji in po izkušnji drugih revmatičnih bolnikov sem na razpolago nasvetovati in preskrbeti naravno zdravilno sredstvo, ki vas gotovo reši revmatičnih bolečin.

Obrnite se tozadevno na moj naslov in postrežem Vam!

Anica Smola, zdravn. soproga  
Žužemberk