

Piscevce obleku str. 64.

NAŠ DOM

ŽENSKI SVET LETO XVI. / SEPTEMBER 1938 / ŠT. 9

Materinstvo

Ne dajte zasmehljivih priimkov!

Iz zgodovine vemo, da je narod svojim vladarjem rad nadeval priimke ali vzdevek, ki so osvetljevali značaj in osebne lastnosti dotičnega veljaka. Tako poznamo celo vrsto Velikih, Zeleznih, Levosrčnih, Hrabrih, Sirokoustnih, Lepih, Dobrotljivih... Ti vzdevki so bili včasih zasluženi, večkrat pa tudi lakajsko dobrikavi.

Med Slovenci pa je navada kakor malo kje drugje, da daje ljudstvo svojim znancem, prijateljem in celo najbližjim sorodnikom prav žaljive vzdeveke.

V večjih mestih glede vzdevkov ni tako hudo; tem slabše pa je v trgih, manjših mestih in vaseh. Tu skoraj ni človeka, ki ne bi imel vzdevka. Saj se je v neki trški gostilni zabavala «boljša» družba celo s tem, da je od hiše do hiše kovala vzdeveke: kdor je bil količkaj «po strani», je dobil vzdevek, s katerim je bila podčrtana kakšna njegova telesna ali duševna napaka. V tej družbi so bili tudi akademsko izobraženi ljudje...

Dajati vzdeveke je obojanja vredna navada. Vzdevkarje bi morali vsaj toliko kaznovati, kolikor kaznujejo kurjega tatu. Seveda ni vedno lahko dognati, kdo si je vzdevek izmislil. Brezobzirnež se večinoma potuhne.

Pri tem pa ni toliko kriva hudobija, kolikor je kriva brezmiselnost, neumnost in nevednost.

Da, vzdevkar je večinoma omejen in neumen, ker ako bi imel le količkaj pameti in razsodnosti, bi pač pomislil, kakšen *zločin* je to, ako daš komu grd in trapast vzdevek. Ponižujoč in zasmehujoč vzdevek ima lahko zelo hude posledice — včasih celo za vse življenje.

Vzdevek je kakor pustna šema: bodi še tako pameten in resen; če imaš trapast vzdevek, se zdiš manjvreden človek.

V zasavski vasi je ugleden kmečki fant izustil neumno besedo. Iz besede je nastal vzdevek; vzdevek se je fanta prijel. In odslej ni fanta nihče več drugače poklical kakor z vzdevkom. Bolj ko se je otepal, bolj so ga dražili.

Fant je bil zaradi tega zelo nesrečen. Na skrivaj si je izposodil denar in je šel v Ameriko; v trdni veri, da mu vzdevek tja ne bo sledil. Toda, ko je stopil v Njujorku na kopno, ga je nekdo poklical. Ker se ni takoj ozrl, ga je poklical znanec po vzdevku, kakor da pravo ime in priimek več ne velja.

Fanta je to silno potrlo. Odslej se je skrbno izogibal svojih rojakov. Imel pa je v tujini srečo: v nekaj letih si je prihranil precej denarja. Domotožje ga je mučilo in odpravil se je v domovino. Upal je, da so doma na vzdevek že pozabili in da ga bodo spoštovali.

K domačiji je dokupil kos gozda in velik travnik in je pričel zidati vilo. Ko pa je nekega jutra ogledoval stavbo, je prišel mimo hribovec, ki ga ni poznal, in ga vprašal, kdo da tu zida hišo. «Amerikanec» se je potuhnil in je odvrnil, da zida Trnjevec Matija, tisti, ki je prišel iz Amerike.

«A tisti! Že vem. Kako mu že pravijo?» Mož je omenil vzdevek.

Gospodarja je to tako razkačilo, da je palmil moža čez cesto v potok, kjer bi bil utonil, ako bi ga ne bili rešili zidarji.

Nastala je tožba, ki je izzvala protitožbo; in vzdevek je bil ovekovečen celo v sodnijskih zapisnikih.

Včasih se vzdevek tako udomači, da ljudje pravo ime in priimek zaznamovanca celo pozabijo.

Nekateri starši so tako nespametni, da celo sami dajejo otrokom vzdeveke. Bratje in sestire slišijo, se dražijo medseboj; vzdevek se izvne na vasi in otrok je zaznamovan.

Nikoli naj ne služi vzdevek kot vzgojni opomin in bodrilo! Duševno trpljenje otroka, ki ga dan za dnem pikajo z «mevžo», «butelj» in podobnimi ponižujočimi vzdevki, je nepopisno, saj ubija otroku sproti pogum in samozavest. Tak otrok otopi popolnoma ali pa postane hudoben in maščevalen.

Treba se je pobrigati, kaj je vzrok, da je otrok «mevža». Mogoče, da je temu kriva kakšna bolezen ali pa kakšna skrita otrokova grda razvada. Pobrigaj se, kaj otrok dela, s kom se družil! Posvari, pouči ga! Toda zlepa. Vedi, da palica in pridiga ne rodi pravega uspeha. Dober zgled staršev je edino uspešno vzgojno sredstvo.

Nespametno je tudi, ako starši kličejo svoje otroke s spačenimi imeni, ki jim ostanejo največkrat vse živne dni. Večinoma se odrasli otroci takih spakedranih imen pozneje celo sramujejo.

O surovosti in brezsrčnosti pričajo tudi sledeče cvetke: «ta škilasta», «ta puklasta», «ta šantova»... In hišna imena: «pri Grbcu», «pri Slepču», «pri Šepču», «pri Racetu»...

Hišni vzdeyki sicer sčasoma izgubijo svojo ostrino, tako da pri teh imenih več ne mislimo na psovko.

V S. . . ki vasi je bil godec, ki je zlagal pesmice: «Skilaste me maram, s šantavo ne plesam», ki jih je pa pel in godel na ženitovanjih.

— Slučaj pa je nanasel, da je dobil godec ženo, ki je krivo gledala in mu je rodila sinčka, ki se mu je susila noga, ter grbasto hčer.

Telesna napaka je za človeka velika nesreča, ki jo redkokdaj sam zakrivi.

In vendar si siroto-pohabljenca vsak surovež privoščil; medtem, ko pretepaču, tatu in moričen nihče ne očita prestopka, ki ga je sam zagresil.

Grda spakedranka, ki se je razpasla po naših mestih in celo po vaseh, je beseda: «frajla». In kako so se je oprileti! Skoraj nihče več ne pravi, kadar govori o kaki gospodični — «gospodična», temveč vedno le — «frajla».

V prejšnjih časih, ko smo bolj pazili na lepoto jezika in smo za tužke plačevali kazen v puščico Ciril-Methodove družbe, te spakedranke nismo rabili.

«Frajle» so se posebno trdno oprileti trgovski ljudje: seveda — «puncas» je nerodna beseda, gospodična je včasih preveč; ostane torej «frajla»!

Zato pa tam, kjer se zdi, da je «gospodična» preveč, naj bi rajši rekli: «deklet»!

Najbolj žalostno pa je to, da se naša dekleta ne zavedajo, kako ponižno je za slovenskega dekleta «ta» naslov — in se celo med seboj nazivajo s to grdo spakedranko.

Imamo toliko različnih društev, ki včasih nič ne pomenijo; društva za *pospeševanje lepega vedenja in srečno izobrazbo*; ki nam je tako zelo potrebno, pa nimamo.

Kdor bi ustanovil takšno društvo in spravil v *modo lepo vedenje, izumsko srca in čisto govorico*, bi storil narodu neizmerno veliko uslugo.

«*V modo*», pravim! Vse je moda; moda je tudi slabo obnašanje! Zato je treba spraviti v *modo lepo obnašanje*! Tako je zapisala ga. Price-Post v nekem svojem vzgojnem članku.

In zakaj naj bi ne imeli takšnega društva?

Ako so Američani s toliko vnemo posecali krožke za pospeševanje lepega vedenja in čiščenje jezika, ki jih je ustanavljala ga. Emily Price-Post, ki jo s hvalvestnostjo imenujejo «gubernantno Amerike», se tudi nam ne bi bilo treba sramovati, ako bi posecali predavanja, ki bi jih prirejala taka društva.

M. Kapa.

*

Higijske obveze, mazila, pudre, obliže in vse kar potrebujete za dojenčka, dobite v drogeriji «Danica» v Ljubljani, Tavčarjeva ul. 5.

Zdravstvo

Nov način zdravljenja naduhe

Ugledna zdravnica Helena Schomburgk je preizkusila sama na sebi priprost način zdravljenja bronhialnega katarja in pozneje še naduhe. Izkazal se je kot zelo uspešen. Sama je trpela na kroničnem bronhialnem katarju s težkimi napadi kašlja. Nekega dne si je z lahkim pritiskom in v krogu masirala mesto nad prsmi, dokler ni koža postala rdeča; nato je prekrizala roke nad masiranim okoljem za kake četrt ure, tako da se je to mesto spotilo. Obrisala je pot in se zavila, da se vnovič ne prehladi. Takoj je začutila olajšanje, kašelj je popustil. Isto postopanje je v naslednjih dneh še parkrat ponovila, in ozdravela popolnoma. Minilo je tri leta od prvega poizkusa in bolezen se ni povrnila.

Uspeh na lastni osebi je dal zdravnici poguma, da je svoj novi način zdravljenja poizkusila tudi na nekaterih svojih bolnikih. Uspeli so bili toliko, da so se začeli tudi drugi zdravniki zanimati za to metodo.

Pozneje je dr. Schomburgkova preizkusila način zdravljenja potom masaže tudi na nadasiljivih ljudeh, ki so že obupavali, da bi sploh še ozdraveli. Pri njih je zdravnica postopanje še toliko izpopolnila, da je kožo nad prsnico namazala s hamamelisovim mazilom; nato so sledile v teku ene ure istotam tri masaže, katere so se vsakokrat zaključile s polaganjem

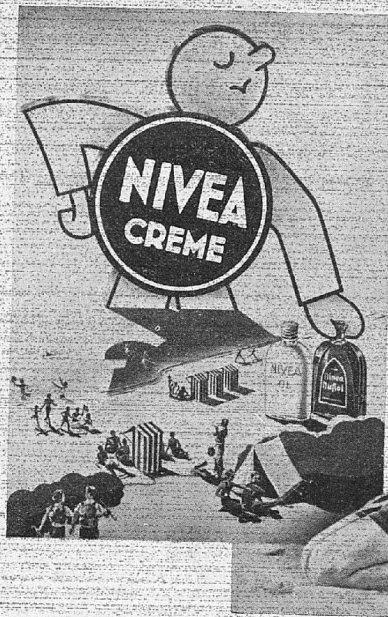
rok na masirano mesto, kakor prej opisano. Končno je pokrila mesto masaže s kosom vate, ki ga je bolnik moral nositi do naslednjega obiska. Tudi v najtežjih primerih naduhe so bolniki že po prvi masaži občutili veliko olajšanje, in so spali vso noč, česar prej brez injekcij niso bili sposobni. Po šestih do desetih takih masažah so ozdraveli; bolezen se je le v prav redkih primerih ponovila, a se je za ta dala odpraviti s ponovnim, a dosti krajšim postopanjem.

Samo v približno 12% naduhe je ta način zdravljenja odpovedal; toda pri teh je šlo za naduho dusevnega oziroma živčnega izvora, ki je tudi noben običajni način ne more ozdraviti. Opozoriti treba, da so mnogi primeri bronhitisa in naduhe posledica boleznih na srcu, ki zahtevajo drugačno postopanje. Masaža tu ni na mestu; šele če zdravnik dožene, da ima bolezen svoj izvor v sapnikih, se lahko poizkusi na opisani način.

Matere, pazite na hrbtnico otrok!

Med petim in desetim letom, ko je še vse otroško telo nežno, se mnogim otrokom iz različnih vzrokov, največ pa zaradi slabega sedenja v šoli, začne kriviti hrbtnica. Včasih je hrbtnica skrivljena v celem, ali pa le v svojih posameznih delih v eni smeri; večkrat je pa tudi skrivljena deloma v desni deloma v levi smeri.

Za okrepčilo in porjavitel kože!



Mirno uporabljajte kremo, olje ali orehovo olje: če je ime Nivea na zavojni in posodi. Samo Nivea vsebuje Eucerit, izvrstno sredstvo za okrepitev kože. V njem je tajnost tako za željene, športno rjave kožne barve. Nivea pa obenem tudi zmanjšuje nevarnost sončnih opeklin. Z Niveo okrepčana koža skrbi za zdravje vsega telesa, ker ste odpornejši proti naglemu ohlajevanju in manj sprejemljivi za prehlade.



Skrivljenje se kaže pri deklicah pogosteje kakor pri dečkih; zato je treba na deklice posebno paziti. Precej v začetku se skrivljenje namreč lahko popravi in izravna. Ako je preveč napredovalo, je mnogo težje doseči popoln uspeh. V zelo zanemarnjenih primerih pa je pomoč precej brezuspešna.

Če torej starši opazijo na svojih otrokih tudi najmanjšo nepravilnost na hrbtu ali na ramah, naj se takoj obrnejo na zdravnika, kjer dobe nadaljna navodila. V začetku se da skrivljenje z malimi stroški poravnati; v vseh, količjak zanemarnjenih primerih traja zdravljenje lahko par let, a je še dvomljivo, ali bo docela uspešno. A kako nesrečni; bolelni in duševno ubiti so otroci ter pozneje odrasli s skaženo zunanostjo, koliko tipe na duhu in telesu ti izobčenci sreče, je pač vsakomur znano.

Sicer stori moderna šola mnogo v tem oziru, ali bi vsaj morala storiti. Imamo šolske zdravnike, imamo poliklinike, ki jim je izročena skrb za telesno zdravje šolske mladine. Toda ogromno je število šolarjev, ki jim je vsako leto treba pregledati in pretehtati telo, jim preiskati oči, nesa, zobe, pa pljuča in srce ter tudi hrbtenice. Zato ni čudno, ako bi prezrli zdravniki še malo vidne ter malenkostne nakaze, ki pa se pozneje lahko razvijejo v velike napake. Videti jih mora takoj v začetku materino in očetovo oko in iskati pomoči, dokler je čas.

Ozdravljenje oz. izboljšanje skrivljene hrbtenice se dosega s posebno telovadbo, ki je strokovno prirejena za vsak posamezni primer posebej. Ta telovadba se mora vršiti pod strokovnjakiškim nadzorstvom in obsega:

1. Navadne proste vaje brez orodja in navadne vaje z ročkami in palicami.

2. Ortopedične vaje brez orodja, ki se morajo ravnati po vsakem posameznem primeru.

Dalje pa obstoja v ortopedičnih zavodih nategovalno orodje. Z njegovo pomočjo se z vstajanjem telesa, s sedenjem, s posebnim nategovanjem in z ležanjem dosega izravnanje skrivljene hrbtenice.

Izvršuje se v svrhu okrepitja oslabelega mišičevja posebna vrsta masaže. Končno nosijo prizadeti tudi steznike ali obveze, izdelane prav zanje.

*

Važnost prehrane noseče matere za zobc. Vodja zobne klinike v Oslu, prof. dr. Toverud, je napravil zanimive poizkuse, iz katerih izhaja, da je usoda zobovja v veliki meri odvisna od tega, kaj je otrokova mati uživala pred porodom, t. j. v času nosečnosti... V nekem zavodu za matere v Oslu so noseče matere hramili tako, da so dobivale hrano bogato rvdninin in vitaminov, in sicer v sledeči sestavi: Mleka vsak dan 1 kg, zelenjave dnevno

15 dkg, krompirja 30 dkg, sadja 20 dkg, kruha iz grobe moke 30 dkg, presnega masla 6 dkg, ribjega olja 1 dkg. Razen tega še: jajec 2 dkg, trikrat na teden, mesa dvakrat tedensko po 12 dkg, jeter enkrat na teden 6 dkg, krvi dvakrat tedensko po 6 dkg, rib tudi dvakrat tedensko po 6 dkg. Otroci mater, ki so se hranile na ta način, so se izvrstno razvijali. Pregled je ugotovil, da so imeli ti otroci izdatno boljše zobe kakor običajno. Na podlagi teh izkušenj bodo na norveškem prehrano za noseče žene uredili po vsej državi. Občine bodo noseče žene, ki se bodo ravnale po tej prehrani, podprle gmotno in bodo tudi uživale razno zaščito. Njih otroci pa bodo imeli pravico do brezplačnega popravila zob od tretjega leta dalje.

Višinsko sonce namesto vitaminov. Rahitida ali angleška bolezen se javlja zaradi pomanjkanja vitamina D. To ve svet že dolgo. Lahko se ozdravi z ribjim oljem, ki ima mnogo vitamina D. Poleti, ko je uživanje ribjega olja zaradi vročine nerodno, pa ima skoraj isti uspeh obsevanje z višinskim soncem, ki se lahko vrši v naravi visoko v hribih, ali potom umetnega obsevanja z ultravijoličnimi žarki.

Zena in družba

Ali se staramo pozneje?

Splošna je trditev, da se v zadnji dobi ljudje starajo pozneje kakor so se včasih. Če ogledujemo fotografije dedov in babic, se čudimo, kako stari so bili videti že v tistih letih, ko se sami čutimo še čvrste. Ako postavimo sliko dedovo in svojo drugo tik druge, pa premišljamo pri tem, da predstavljata sliki dva človeka iste starosti, kar verjeti ne moremo, da je tolika razlika mogoča. Tudi v literaturi lahko opazimo, da so pisatelji včasih imeli ženo štiridesetih ali moža petdesetih let za stara; s šestdesetletnico je bil že vsakdo starček, neboljjenec, sočutja in spoštovanja vreden revež, ki stoji že s poldrugo nogo v grobu.

Pa je tudi resnica, da se je včasih večina ljudi v zreli ali nekaj višji starosti čutila stano, se oblačila stano in vso svojo zunanost s kretanjem kazala stano. Včasih je bila moda brad. Moški so bili ponosni na mogočne brke in vsi so se trudili, da so imeli, če le mogoče, košato in široko brado. Domišljali so si, da so videti ne le lepi, temveč predvsem uglednejši, avtoritativnejši, kakor bi bili golobradi. Na stari sliki z učiteljske konference vidimo okoli štirideset šolskih nadzornikov in nadučiteljev, ki imajo vsi polne brade, čeprav nima večina med njimi niti štirideset let. Vsi so videti stanci, zlasti še ker so večinoma trebušni in v dolgih in ohlapnih črnih suknjah.

In na fotografiji našega očeta in matere kot ženina in neveste v družbi deda in babice, t. j. materinih roditeljev, imata ženi obleki, ki ju delata še enkrat starejši, dasi je bilo materi jedva 20, a babici 40 let; moža pa sta oba častljiva, ded na videz starec, čeprav še ni imel

Smrt zaradi pomanjkanja vitaminov ni tako redka. Povzroči jo škorbut, ki se pojavlja ondi, kjer uživajo ljudje preveč enolično hrano in manjka v njej življenjskega vitamina C. Že leta 1771. je Anglež Cook našel priprosto sredstvo proti skorbutu, t. j. limonov sok, ki je jako bogat vitaminom C. Mnogo ga vsebuje tudi sveža zelenjava.

Brezov sok za rast las. Odreži vejico breze, vtakni jo v prazno steklenico in jo zaveži. Pusti tako en dan, da se vanjo nakaplje sok. Naslednje dneve ponavljaj tretjo, četrto vejico, tako dolgo, da se nateče pol litra brezovega soka. Potem primešaj 300 gr alkohola in 1 gr rožnega olja. Vse dobro zmešaj in si s to vodo maži lasišče, ki se okrepí, da lasje bolj rastejo. Najbolj sočnata je breza spomladi.

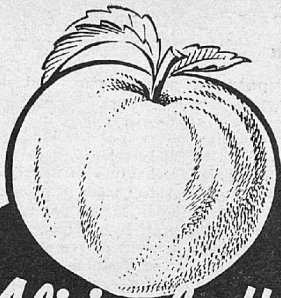
*

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

45 let. Stvar je ta, da so včasih hoteli biti na pogled starejši kakor so bili, dandanes pa hočemo biti na pogled mlajši kakor smo. Zato so se naši dedi vedli in oblačili tako, da so vzbujali večji respekt, kakor jim je po pravici in po letih pristojal, mi pa se vedemo in oblačimo tako mladostno, kakor nam po pravici in po starosti prav za prav ne gre. Držimo se pač načela, da je vsakdo toliko star, kolikor se čuti. Ker se čutimo že krepke in nikakor ne stare, izrazimo svojo čustveno mladostnost tudi v obleki in kretnjah.

Pa tudi več smisla imamo za negovanje telesa in za utrjevanje zdravja. Gojimo sporte, lažimo po hribih, plešemo, odganjamo toliščo, se trudimo na vse načine, da ohranimo čim dlje telesno vitkost, pronošt in lahkoto. Ljudje danes telovadijo in plavajo, delajo dolge marše in ne jedo več tako obilno kakor so včasih. Moda razvija čim dalje več okusa, lepote in praktične smiselnosti, a kemija in kirurgija izumljata zmerom nova sredstva proti nakazam in propadam telesnosti, hrapavi, pegasti, marogasti polti, gubam, sivim lasem itd.

Tako ne le da smo na pogled mlajši, temveč smo tudi po čustvu svežeji kakor so bili naši dedi in babice. Vsi moški so obriti in palice uporabljajo le izjemoma na izletih ali na gorah, ne pa več po ulicah na izprehodu; a niti babice nočejo več nositi nekdanjih čipkastih čepic, temveč si privoščijo prav takšen moden klobuček, kakor ga nosi vukinja. Pa tudi profesorji sivih zanemarjenih brad, kvadratnih čevljev, zmečanih hlač, do pet sezajočih mahadrvavih sukenj in z večno marelo pod



Ali je sladko ali kisló?

Ali to lahko poveste, ne da bi jabolko pokusili?

Kajne, - da ne!

Tudi za žitno kavo ne vemo, ali je dobra ali slaba, ali je v zrnih samo navadno žgana škrobovina ali dragoceni praženi slad. Pri Kneippovi se pa seveda lahko zanesemo, da ima vsako zrnce v sebi praženo sladno jedro, ki je tisto, kar naredi kavo iz Kneippove tako okusno, zrnati kavi podobno in aromatično.

Kneippova SLADNA KAVA

pazduho so izginili. Telefon in avtomobil sta prinesla v življenje hitrejši, prožnejši tempo, civilizacija, kultura, higijena in lahki promet na vse strani sveta so do temelja izpremenili človeštvo zunanje in notranje.

Včasih ljudje sploh niso poznali kopalnic, včasih je bil polurni izprehod že podjetje, ki je zahtevalo izredno energijo, včasih so bili ljudje že s tridesetimi leti škrbasti in so umirali brez zob, včasih je celo v Ljubljani brivec drl zobe, a večina je lazila po ulicah otekljih lic, obvezanih z ruto, kadar so jih boleli zobje; sobe so smrdele zaradi zatohlosti, zakaj zraka in vetra se je vse balo in rajši prenašalo zapah plesnivosti. Pred soncem so se skrivali, ne le ženske, temveč tudi moški ter so nosili širokokrajne slamnike in še sončnike. Zato pa je bilo tudi tuberkuloze, tifusa, difterije, pa celo kolere in griže malone v vsaki družini vedno znova. Še dolgo nismo na višini kulture v zdravstvu, toda napredek je vendarle od dobe naših dedov že velikanski. Tudi v prehrani ljudstva se je mnogo izboljšalo in v kuhanju je tudi na najbolj pozabljenih kmetih več znanja in čistosti. Razni tečaji, mnoga predavanja,

vedno bolj širéča se knjiga in časopisje pripisujejo zmerom več luči.

Tako so ljudje v splošnem zdravejši, gibčnejši, bolje negovani, lepše in pametneje oblečeni in zato mlajši kakor nekdanj. Petdesetletna žena je danes še mladostna, dočim ji je bila babica že starka. Včasih so se kmetice počesale le ob sobotah in se nekoliko temeljiteje umile; danes se češéjo in se umivajo vsak dan ter večkrat docela kopajo. Zato so danes kmetiška dekleta lepša in mlajša dalje časa kakor nekdanj. Dandanes prihajajo tudi delavci redno v kopalnice in v parne kopeli, se redno brijejo in večkrat preoblačijo perilo in obleke. Včasih je mestna mladina zavidala vaško, danes je narobe, ker v mestih imamo dovolj izprehajališč in igrišč, pa zdravstvenih naprav, klinik za malo in šolsko deco, specialnih šolskih zdravnikov, kopalnice po šolah, zračne telovadnice in vsega, o čemer niso na vaseh niti še slišali.

Verujemo torej, da se danes pozneje staramo kakor so se včasih in se zavedamo, da smo ta napredek dosegli le z boljšo higijeno, z višjo kulturo in splošnejšo civilizacijo. Terezina.

Kuhinja

Sladka paprika

Pred prevratom smo le malo poznali lepo se svetlikajoče svetlorumene do temnozeleno velike, tek vzhujajoče stroke sladke paprike. Sladka v resnici ni, ampak se imenuje tako le v nasproju za ostro, t. j. pekočo ali »ljuto« papriko. V južnih krajih naše države sade in uporabljajo prav kakor paradiznike tudi ogromne množine sladke paprike. Zelena ali rumena je, dokler se ni popolnoma zrela; ko dozori, je živordeta.

Sladka paprika se pojavlja bolj in bolj v različnih priredbah tudi na slovenskih jedilnih mizah in s tem tudi na naših vrtovih. Posebne nege ne zahteva, ljubi rahlo in dovolj globoko zemljo, pa mnogo sonca.

Navodil za prirajanje zelene sladke paprike v kuhinji je prav mnogo. V naslednjem hočem podati samo nekaj receptov, ki jih nemara še ne pozna ta ali ona gospodinja.

S paradizniki nadevana paprika. Priblizno pol kilograma zrelih paradiznikov potakni v krop, potem potegni kožico z njih in jih zreži na majhne kocke; pazi pri tem, da po možnosti odstrani peske. Paradiznikovim kockam dodaj prav tako zrezane 2—3 kuhane in olupljene krompirje in 20 dkg tudi na majhne kocke zrezane safaladi ali kake druge podobne klobase. Osoli, opoprāj, začini s sesekljanim zelenim peteršiljem in primešaj še eno jajce. Medtem pripravljaj tudi 8—10 svetlorumenih paprik odreži ob pečilih pokrovčke, odstrani peščevje, popari papriko s slanim kropom in pusti pokrite v kropu par minut. Potem ocedi, prepolji paprike z mrzlo vodo; napolni jih s pripravljanim nadevom, zapri vsako papriko z odrezanim pokrovčkom in jih zloži tesno drugo poleg druge v kozo na nekoliko olja. Pari jih pokrite pol ure do 40 minut in serviraj vroce s krompirjevim pirejem ali krompirjevo solato.

Paprikaš na grški način. Segrej v kozi 4—5 žlic finega olja, dodaj 6 srednjevelikih glav in na listke zrezane čebule in 6 velikih sladkih paprik, katerim si prej odstranila peščevje in si jih zrezala na prst velike rezance. Osoli in pokrij kozo ter pari 25—30 minut, a večkrat prmešaj, da se ne prižge. Daj s krompirjem in solato na mizo. Paprikaš je prav dober tudi mrzel in lahko čaka 3—4 dni.

Pečena paprika v solati (srbski način). Operi velike mesnate paprike v mrzli vodi in še mokre razloži po čistem pekaču, ki ga postavi v vročo pečico. Pekač večkrat potresi in paprike po potrebi obračaj, da se povsod enako spečejo. Potem sele jih osoli in ko se ohladi, potegni previdno z njih vrhno kožico, pečlji pa naj ostanejo. Napravi marinado iz olja, kisa, soli in nekoliko prav drobno sesekljane česna. Položi pripravljene stroke paprike v to marinado in jih pusti tako vsaj 3—4 ure; pri tem jih večkrat obračaj, da se dobro prepoje, nakar jih lahko serviras.

Paprika na ogrski način. Pol do tričetrt kilograma bolj pustega svežega svinskega mesa zreži na manjše kocke in mu primešaj soli, nekoliko popra, pol zdrobljenega Jovorjevega lističa ter žličko zelenega peteršilja. Oprāži veliko seskljano čebulo na 10 dkg masti; ko se začne rumeniti prideni meso in praži dalje nekaj časa. Nato primešaj 35 dkg opranega in zopet osušenega riza, praži še nekoliko, nakar dodaj 4 velike, peščevja očiščene na rezance zrezane svetlorumene paprike in 2 olupljena paradiznika, ki si ju zrezala na večje rezance in si po možnosti iztrebila peske. Zopet prepraži, nakar zalij s tričetrt litra juhe ali vode in pari ogrski pišav pokrit, ne da bi ga dosti mešala. Riž mora biti mehak, vendar sočnat. Serviraj s solato. Paprika je tu prav za prav samo dodatek mesu in rižu, a napravi prav dober okus. Mnoge gosposdinje pravijo, da paprika mljker ne pokvari, a bi bilo treba sele preizkusiti, ali je res. Na vsak način je zelena paprika, zrezana na rezance, v solati jako okusna, ako jo pomešamo s paradizniki, čebulo in zeleno ali zelhato solato. Vsaka taka solata pa se mora vsaj eno uro marinirati.

V Zagrebu sem videla vedno izvrstno posočene, lično urejene »mlčne restavracije«, kjer dobiš poleg mleka in vseh vrst mlečnih izdelkov tudi cele sirove sladke paprike, servirane samo s soljo in kruhom. Kar sline so se mi cedile; ko sem gledala kako gredo gostom v slast; in neverjetno je, koliko jih je, ki se zadovolje za večerjo z 1—2 paprikama, soljo, kosom kruha in čašo vročega mleka.

Da ima sladka paprika poleg paradiznika izmed vseh povrtnin največ C, t. j. protiskorbuthnih vitaminov, je precej znano. Toda vedeti moramo, da kuhanje, praženje in parjenje vitamina uničuje; zato uživajmo papriko kakor tudi paradiznike sirove oziroma sveže, najbolje naravnost z vrta, ko imajo še vse dragocene snovi na sebi in v sebi!

Česplje na zalogo. (Enostaven način.) Kuhaj v čistem kotličku ali v brezhibno položeni posodi četrt ure: $1\frac{1}{2}$ litra vode, $\frac{3}{8}$ litra dobrega spirita, 1 kg sladkorja, skorjo cimeta ali šibico vanilije in $\frac{1}{2}$ dkg prečiščenega salicila, kakršnega uporabljamo za sadje. Nato prevri v tej sladkorni tekočini 5 kg še lepo trdih svežih čespljev in sicer ji stresaš vsakokrat toliko, kolikor jih gre v posodo, da se narahlo kuhajo. Dobro prevrete jemlji z manjšim cedilcem iz posode in jih devlji v lončeno ali položeno sklado ter stresi v sladkor nanovo česplje, dokler nisi prevrela vseh čespljev. Sladkorno vodo brez čespljev kuhaj potem še 10 minut, nakar jo zlij na česplje. Tako naj stoji preko noči. Naslednji dan odlij sladkorno vodo in jo prevri, medtem pa zloži česplje v kozarce in nalij nanje še gorko sladkorno vodo. Ko se popolnoma ohladi, zaveži kozarce in jih hrani na hladnem suhem prostoru. Tako prirejene česplje lahko uporabljaš kot kompot, pa tudi za



Prijetno poživilo:
Kalodont - voda
za usta! Koncen-
trirane sestavine,
izborna razkuže-
valno sredstvo,
varčnav uporabi.

Ali so *beli* zobje
zares
vedno
zdravi?

Poglejte si enkrat tudi no-
tranjo stran Vaših zob, kajti
tu se tvori navadno nevarni
zobni kamen ter opravlja
svoje uničevalno delo. Sargov
KALODONT napravi Vaše
zobe ne samo bele, temveč odpravlja
tudi zobni kamen. Sargov KALO-
DONT je edina zobna pasta v Ju-
goslaviji, katera vsebuje sulforicin-oleat
dra Bräunlich, neštetokrat preizku-
šeno sredstvo proti zobnemu kamnu.

SARGOV

KALODONT

PROTI ZOBNEMU KAMNU

čespljeve čimke in podobne čespljeve sladice.
Na isti način lahko pripraviš na zalogo tudi
česnje in visnje.

Celi paradižniki za solato. Ne prevelike,
trde, a vendar zrele paradižnike operi, do su-
hega izbriši in jih zloži na tesno v kozarec,
kakršnega uporabljamo za kisle kumarice.
Medtem pripravi za 4 kg paradižnikov približno

$\frac{5}{4}$ litra vinskega kisa in $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ litra vode ter
polno jedilno žlico soli, vri to 5 minut, pri-
mešaj potem $\frac{1}{2}$ kavne žličke salicila in vlij še
mlačno, a ne vroče na paradižnike. Tekočina
mora stati vsaj dva prsta visoko nad paradiž-
niki; ker prihajajo vedno k vrhu, jih z dvema
palcicama navzkriž potisni navzdol. Zalij z
raztopljenim lojem, in ko se strdi, zaveži s

celofanom. Paziti treba, da paradižniki niso preklisli; ker jih salicil ohrani plesnobe, ni treba da je kis zelo oster. Po potrebi paradižnike pred uporabo nekoliko vodenimo. Loj lahko ponovno raztopimo in ga vlijemo nazaj na paradižnike.

Paradižnikova konzerva. Potikaj paradižnike v krop in potegni z vsakega kožico. Obreži, ako je kaj gnilega ali zelenega in zreži vsak paradižnik na 2—4 kose. Ko si gotova z vsemi, tako pripravljene paradižnike osoli, kolikor bi solila vsako drugo jed, ne več. Postavi jih na topel štedilnik, da se zmehčajo in dajo vodo od sebe. Kuhati pri tem ni treba. Medtem jih večkrat premešaj. Nato ocedi vso vodo na ta način, da privežeš platneno krpo na štiri noge obrnjenega stola, podstaviš pod krpo skledo in vlij na krpo paradižnike. Čimdalje časa pušči vodo odtekati, tem gostejša bo paradižnikova konzerva; toda najbolj priporočljivo je, da je mezza srednjegosta. Primešaj mezgi salicilnega praška za kompot — na 10 kg paradižnikov $\frac{1}{2}$ dkg, t. j. 5 gramov. Zloži mezo v kozarce do vrha, zalij z raztopljenim lojem, da ne pride zrak do meze, in ko se loj strdi, zaveži s celofantnim papirjem. Recept je preizkušen in toraj popolnoma zanesljiv.

Kumarice v kislu. Mnoge kuharice tožijo, da se jim kumarice pokvarijo ali postanejo mehke in zato nekusne. Ako jih priredimo po slede-

čem receptu, so kumarice izvrstne in uporabne celo dve leti. Lepe mlade in prav majhne in tanke kumarice operi v mrzli vodi ter vsako posebej osnaži s krtačko, jih zbrisi, stresi v ločeno ali položeno posodo, posoli jih nekoliko in pusti tako 12 ur. Medtem jih parkrat prepelj. Naslednjega dne kumarice s krpo zbrisi in jih zloži na tesno v kozarce; mednje deni par listov od vinske trte, nekoliko kopra, toda ne preveč, ker zelo diši, par olupljenih šalotk, malo belega celega popra in nekoliko gorčičnih zrn. Obenem pripravi dobrega vinskega kisa, kateremu primešaj četrtno ali še nekoliko več vode ter na vsak liter tekočine kavno žličko soli. To naj vre 6 minut; važno je, da primešaj sol takoj v začetku. Ko odstaviš, zmešaj med kis za vsak liter po eno noževko konico salicila ter vlij potem kis še kolikor mogoče vroč na kumarice. Da kozarci ne počijo, jih postavi na večkrat zganjeno, v vročo vodo pomočeno in ožeto krpo, ter vlijaj polagoma, da se kozarci počasi segrevajo. Ko je vse popolnoma hladno, zalij z raztopljenim govejim lojem in kadar se loj strdi, kozarce zaveži z dvojnatin celofanom.

Praške za vkuhavanje sadja in želejev, sadne esence za pripravljanje likerjev ter tozadevna navodila dobite v drogeriji «Danica» v Ljubljani, Tavčarjeva ul. 3.

Praktična navodila

Krompir ostane dolgo gorak, ako ga pokriješ najprej s segreto, večkrat zganjeno volneno krpo in povrhu še s pokrovko.

V razpokah mehkih lesenih tal se nabira nesnaga in zarezja mrčes zlasti poleti. Zato treba te špranje zamazati. V ta namen skuhaj navadni mizarški lep (lim). Nalomi ga v lonec, prilij tople vode in mešaj na ognju tudi še potem, ko zavre. Ko se popolnoma razpusti, zmešaj zmleto kreda in malo vode, da dobiš gosto kašo; nato prilivaj vroč lep in mešaj, da se ti napravi gosta zmes. Naposled primešaj še presejanega žaganja in s to zmesjo zamazi špranje. Posodo, v kateri imaš zmes pripravljeno, imej v vroči vodi, da ti pri delu ostane topla in se da mazati. Ko mašiš razpoke, imej pri roki krpo, da sproti obrišeš deske ob špranjah. Kajti pozneje, ko se lepova zmes prisuši, je težko očistiti tla. Ko si vse špranje zamazala, naj se suše čez noč. Naslednjega dne pa tla lahko pomivaš ali kako drugače čistiš.

Sledovi dcžja se na nekaterem blagu poznajo tudi ko so se že posušili. Da to zabranimo, moko obleko, klobuk, hlače takoj obrišemo in skrtčamo ter jih preko krpe zlikamo. Na ta način vodni madeži izginejo.

Moški klobuki, ki so od znoja in maščobe onesnaženi, se dajo prav lepo očistiti in obnoviti. Odparaj trak, kar je mastnega pa zdrgni z naslednjo mešanico: V pol litra vode zmešaj kavno žličko cinkove soli, ki jo dobiš v drogeriji, potem še s čisto vodo izperi in s suho

krpo izbrisi. Če je v klobuku usnje zamaščeno, ga zdrgni z vodo, kateri si primešala par kavnihih žličk salmijaka. Potem izbrisi s suho krpo. Včasih že zadosta snaženje z bencinom. Ko je klobuk osnažen, prišij trak nazaj; če vzameš nov trak bo klobuk kakor nov.

Zamazane gumijaste plašče očistiš: Zmešaj tri četrt litra mlačne vode in četrt litra salmijaka, pomakaj v to tekočino mehko krpo in drgni vrsto za vrsto po umazanem plašču; potem ga obesi na prepah ali vsaj na zrak, da se hitro posuši. Iz starega gumijastega plašča, ki ni več uporabljiv, lahko napraviš predpasnik, ki jako dobro služi pri pranju, ker je nepremočljiv.

Svetlobo svetilke povečamo, ako pomočimo stenj v močan kis. Ko je dobro prepojen, ga posušimo; tako pripravljen stenj daje dosti močnejšo luč.

Mojstrski izpit za gospodinje! Ako bi morale žene polagati mojstrski izpit v gospodinjstvu, ni se jim gotovo stavilo tudi vprašanje: kako se odpravi nesnaga iz perila. Gospodinje morajo namreč vedeti, da prodre nesnaga v samo tkanino ter se utrdi med vlakena, pa je treba radi tega prati samo z dobrim jedrnatin milom, kakor je Schichtovo milo Jelen, ako se hoče nesnago temeljito odstraniti. Dolgoletnekušnje trvdke Schicht v izdelavi mila dajejo jamstvo vsaki gospodinjji, da bo ostalo njeno perilo dolgo lepo in dobro shranjeno.