

# SILVESTROV KOLAČ

Če imajo že šoferji svoj kotiček, zakaj ga ne bi imele še gospodinjice? Tako smo modrovali v uredništvu, ko smo se odločili, da bomo pričeli tudi z rubriko za gospodinjice. Kaj posebnega seveda ne bo v njej. Skušali bomo le svetovati to in ono ter vam, draga bralke, posredovati prekušene recepte pretežno cene juhe, glavne jedi, sladice...

In ker smo pred Novim letom, seveda nekaj za na slavnostno mizo. Ker vedno več ljudi preživi silvestrsko noč doma, najprej nekaj o slovesni večerji. Ta je lahko poceni, lahko pa precej prizadene družinski proračun, če boste preveč razsipni! Zato ne pozabite, da je pred vami najdaljši mesec in vsak dan bo treba napolniti vse želodce, ki sedejo za mizo.

Pa ne le prehrana v januarju, tudi številni izdatki za razna darila bodo močno segli v »družinski žep«. Zato sestavite silvestrski jedilnik kar se le da skrbno.

Če začnemo pri okraskih za jelko, lahko marsikaj prihranite. Saj ni treba kupova-

ti dragih obeskov! Jelka, ki jo boste »pobelili« s kosmi vate, na veje pa obesili kar doma spečene kekse in nekaj kupljenih bombonov, bo otrokom še najbolj všeč! Se posebno, če bo pod njo veliko zavojev z darili. Saj ni treba kupovati dragih »mehaniziranih« igračk, ki se bodo hitro pokvarile in odšle v pozabo! Nove copate za Tončka, pa nova šolska torba za Metko in nekaj sladkarij tudi zadosti otroškimi željam. Kupite jim tisto, kar res potrebujejo, ne pa tisto, kar »sosedova« žena ima, češ, da ne bo kompleksov!

Ko smo ob novoletni jelki posedli okoli mize, je prav, če izgleda ta bogato, drugače kot vsak dan. Nikakor pa ni res, da brez dragega, seveda kupljenega narezka ne bo pestra. Neverjetno veliko denarja lahko zapravite za narezek, ki se do zgošnjih jutranjih ur osuši in izgubi vso privlačnost.

Se najbolj vam bodo člani družine hvaležni, če boste vsakemu ali vsaj večini skuhalih njihovo najljubšo jed. Res bo s tem nekaj več dela, toda vsakdo bo lahko med

ponujenimi jedmi našel svojo najljubšo — to pa največ velja!

In ker pač ne vemo, katera je vaša najljubša jed, vam danes za uvod posredujemo nasvet, kako lahko doma hitro in poceni spečete dober marmorni kolač. Lahko ga naredite na več, že preskušanih načinov, lahko ga spečete že dan prej in bo počakal do drugega leta, lepo okrašen pa lahko nadomesti kar torto.

Za marmorni kolač potrebujete:

5 skodelic ostre, bele moke, 2,5 skodelice sladkorja, 2 skodelici mleka, dobro osminko kg masla ali margarine, tri jajca, pecilni prašek, nariban limonino lupino, dve žlici mleto čokolade ali kakaa, dve

žlici ruma in maščoba za namaz pekača (živil n potrebno tehtati, za mero vzemite 1 dl velik kozarec ali skodelico).

Penasto umešajte maslo, rumenjake, sok in lupino pol limone ter sladkor. Dodajte mleko in moko s pecilnim praškom. To zmešajte in dodajte sneg tren beljakov ter rum. Polovico mase stresite v pekač, ostanku pa primešajte kakao ali mleto čokolado in žlico mleka. Dajte še to v pekač in pecite 50 do 60 minut pri temperaturi 200 stopinj. Pečenega potresite s sladkorjem v prahu.

Da se vam kolač ne bi prijel, z maščobo namazan pekač potresite z drobtinami!

Kolač lahko naredite v več različicah: masi lanko dodate tudi dve pesti mletih orehov, mandljev, kokosove moke ali rozin in malo mleka; maso s kakaom ali brez spečete, ohlajen kolač večkrat počez prerežete, kolote poskropite z rumom ali močno, pravo kavo, jih namažete s kremo in okrasite kot torto; kose kolača v skodelicah polijete z malinovcem za otroke in rumom za odrasle, prelijete s pudingom, ki vam najbolj ugaja in okrasite s stepeno sladko smetano.

## OBVESTILO UPOKOJENCEM

Ponovno vabimo vse upokojence, da se naroče na glasilo, ki ga bo za upokojence izdajalo uredništvo »Delavske enotnosti«. Letna naročnina bo znašala 18,00 dinarjev; lahko jo boste poravnali tudi v dveh obrokih. Ker bo prva številka izšla že januarja, pohitite z naročilom pri Društvu upokojencev Bežigrad, Ježica in Črnuče.

Poskrbite tudi, da bo članarina in VS za leto 1974 pravočasno poravnana in ne bo potrebno pisati opomine.

Društvo upokojencev želi vsem članom, pa tudi onim, ki so še zunaj organizacije, vsega dobrega, mnogo osebnih sreč, predvsem pa trdnega zdravja v letu 1974.

## GD STOŽICE NAJBOLJŠE

Posebna komisija občinske gasilske zveze je pregledala vsa društva v občini. Pregled je obsegal tehnični in administrativni del. Pri tehničnem delu so ocenili gasilsko vajo, akcijo gašenja in reševanja, preizkus motornih črpalk, redovne vaje in pregled orodja ter opreme. Administrativni del je obsegal pregled poslovanja in poslovnih knjig.

Po ocenah komisije je največ točk dobilo gasilsko društvo Stožice, sledijo pa GD Nadgorica, Tomačevo, Črnuče, Podgorica, Ježica, Dol in Beričevo. V. S.

## SPOMINSKA SVEČANOST V ŠENTJAKOBU

Združenje borcev NOV Šentjacob-Podgorica in Prosvetno društvo sta se zavzela, da bi njihova krajevna skupnost ob 30-letnici požiga Krajeve hiše, kjer je zgorelo 7 oseb, organizirala spominsko žalno svečanost s kulturnim programom in z igro na prostem, z vsebino iz življenja med narodnoosvobodilno vojno.

30-letnica grozovitega zločina okupatorjev in njihovih hlapcev, ki nima primerjave daleč naokoli bo, 9. avgusta 1974. Do takrat naj bi obnovili več kot skromen spomenik, posvečen temu žalostnemu dogodku.

Ker pa bo ta spominska svečanost največji dogodek občanov te krajevne skupnosti v letu 1974, pa želijo obnoviti tudi Prosvetni dom. Kljub delni obnovi — popravilu strehe — je ta skromni dom še vedno tak, da slabo vpliva na voljo, zlasti mladine, da bi se še bolj oprjela družbeno-političnega in kulturno-vzgojnega dela na vasi.

S. KOMAN

## VZGOJNE AKCIJE

Bogata dejavnost Rdečega križa

Občinski odbor Rdečega križa Bežigrad se je tudi letos ukvarjal z nalogami, ki sodijo v področje vzgojne dejavnosti. Nekatere akcije so zaradi vsakodnevnih potreb že kar tradicionalne, medtem ko druge prilagajajo novim potrebam.

Na šestih zborih, ki so jih organizirale osnovne organizacije RK v krajevnih skupnostih, so občani poslušali predavanja o tuberkulozi, boleznih srca in ožilja, geriatrici in gerontologiji. V številnih osnovnih šolah, na gimnaziji in srednjih strokovnih šolah so pripravili tečaje prve pomoči in usposabljalni ekipe za dajanje te oblike pomoči. Mlade ekipe so se tudi letos med seboj pomerile in preizkusile znanje. Ekipe prve pomoči iz naše občine je bila zmagovalka republiškega tekmovanja, udeležila pa se je še zveznega, ki je bil na Bledu in tekmovanja ekip prve pomoči v Nemčiji.

Istovrstno kot prvo pomoč so na posameznih osnovnih šolah obravnavali tudi osnovno higieno mladega človeka, često skupaj s spolno vzgojo in problemi, ki nastajajo v odnosih med spoloma.

Geslo letošnjega svetovnega dneva zdravja je bilo »Zdravje se začne doma«. Občinski odbor RK je razdelil veliko propagandnega materiala s to vsebino. Skupaj z nekaterimi delovnimi organizacijami in šolami pa so organizirali akcijo očiščevanja Tomačevskega gozda, posamezne ekipe pa so očistile še Navje in okolico gimnazije.

Ob pojavu kolere v sosednji Italiji je RK začel s preventivnimi ukrepi. Občanom in šolarjem so v obliki predavanj, ki so bila dopolnjena s filmi, prikazali vzroke in posledice kolere ter načine, kako se prepreči širjenje te bolezni.

Občinski odbor RK se je aktivno vključil v boj proti alkoholizmu in narkomaniji. Tema o alkoholizmu je pogosta na predavanjih ali sestankih, preko ekip prve pomoči pa je poznavanje tega problema prodrla tudi v šole.

V. O.

## V DOMAČEM VRTU

## Setev ob štedilniku

Od minulega leta ni ostalo na vrtu več dosti. Le v šrambi in kozarcih je še nekaj pridelka od leta, ki se poslavlja. In že načrtujemo dela in setve za prihajajoče leto 1974.

Januarja na vrtu skoraj ni kaj delati. Ob kopnem vremenu pregledajte, če zaščitite pred divjadjo ne kaže »rebera«. Lahko pričnete tudi z obrezovanjem sadja in čiščenjem lubja. Konec januarja pa si že velja narezati cepiče koščičarjev (sliv, marelic, češenj, višenj in breskev), ki jih bomo prve cepili. Cepiče jemljemo le z zdravih, odraslih dreves!

Če bo zima tako mrzla, kot se je najavila in snega ne bo, dodatno pokrijte grede čebulnic in ostale rastline, ki ste jih zavarovali pred mrazom. Lahko premečete kompost in ga obogatite s šoto in apnom ter narežete vejice forsitie, japonske kutine in drugega

grmičevja ter drevja (marelica, češnja, breskev), da bo pozimi kaj cvetja v stanovanju. Tudi na ptice, ki jim v mrazu precej trda prede, ne pozabite!

Več dela pa je v zapečku. Napravite načrt za prihodnje leto, pregledajte zaloge semena in jih dopolnjujte, nadomestite tudi manjkajoča gnojila in škropiva, ki jih je sedaj v trgovinah še dovolj. Tudi v klet, kjer hranite sadje in zelenjavo, ne pozabite iti ob vsaki večji spremembi temperature. Klet naj ima stalno temperaturo, zrak pa svež.

Ko boste v zadregi za darilo prijatelju, ne pozabite na strokovno knjigo. Lahko obdarite tudi sebe!

In, da se pričena novo leto, je dokaz tudi prva setev — koncem meseca že lahko v lonec posejete paradiznik, papriko in jajčevce. Lonec postavite na okno svetle, ogrevane kuhinje.

## PREGLED DELA

Letna skupščina klubov zdravljenih alkoholikov

V dvorani krajevne skupnosti Boris Kidrič je bila 19. decembra druga letna skupščina klubov zdravljenih alkoholikov, ki delujeta v krajevnih skupnostih Boris Kidrič in Stadion. Na zboru so pregledali delo v preteklem obdobju, podali razrešnico staremu vodstvu in izvolili novo, zadali pa so si tudi okvirni delovni načrt. Priložnost so izkoristili tudi za podelitev priznanj 7 članom, ki so abstinenti že dve leti in šestim, ki že leto dni niso okusili alkohola.

Podelili pa so tudi diplome častnih članov direktorici Zavoda za socialno varstvo in predsedniku Sveta za zdravstvo in socialno varstvo pri občinski skupščini Bežigrad.

Pri pregledu opravljenega dela so proučili situacijo abstinence, ki je precej zadovoljiva, spregovorili so o problemih povratništva k alkoholizmu, med najpomembnejšimi akcijami, ki so se jih udeležili, pa velja prav gotovo omeniti udeležbo na štirih krovodajalskih akcijah. Predstavniki obeh klubov pa so se udeležili tudi 6. kongresa zdravljenih alkoholikov v Zagrebu in še nekaterih drugih simpozijev ter srečanj. Zelo plodno pa je tudi sodelovanje z drugimi sorodnimi klubi, med akcijami, ki so najbolj uspele, pa prištevajo tudi tizlet na Goriško, kjer so se srečali s tamkajšnjimi klubi in piknik na Savi.

V obeh klubih je zdaj 66 članov, ki se redno udeležujejo sestankov in ob tem je zelo razveseljiva tudi ugotovitev, da je stopnja abstinence zelo visoka.

S. DROLJC

## Narkomani med nami

Tudi o drogi bo treba spregovoriti

Narkomanije (beseda je zamjenjana z novo: zasvojenost z drogo) kot socialno-medicinski problem, postajajo tudi v našem prostoru realnost. Govorimo že o valu uživanja drog, zaskrbljujoče je, ker je epidemični val zajel prav mlade.

Na II. jugoslovanskem simpoziju o preprečevanju in zdravljenju narkomanij, ki je bil v Beogradu aprila letos, je dr. A. Novakova iz Zagreba v svojem referatu navedla, da ima približno 5 odstotkov srednješolske mladine v glavnem mestu SRH kontakt z drogo. Vedno pogosteje srečamo med učivci mlade ljudi, v starosti med 16. in 22. letom. Sestajajo se v večjih ali manjših skupinah, njihov negativni vpliv na ožje socialno okolje je pomemben. Vsa, ki je že zasvojen z drogo, je po mnenju strokovnjakov vir infekcije in nekateri menijo, da vpelje v narkomanijo približno šest novih ljudi.

Z besedo droga poimenujemo kemična sredstva, ki ob uživanju povzročijo spremeno doživljanje sveta okrog sebe in samega sebe, povzročajo pa tudi spremembe v človekovem razpoloženju. Droge lahko delimo na depresorje, stimulanse in halucinogene.

Omenimo naj, da zasvojenosti z opijem in njegovimi preparati (morfin, kodein, heroin) pri nas ne beležimo pogosto, doka množično pa se že uporabljajo razna pomirjevalna sredstva, sredstva proti bolečinam in uspavalna sredstva (sedativi, anestetiki, narkotiki). Nekatera izmed njih je moč dobiti brez recepta, ali pa jih posamezni zdravniki precej neodgovorno predpisujejo pacientom.

Ta vrsta narkomanij je precej razširjena, posveča pa se ji premalo pozornosti.

Predvsem v povojnem času je na voljo vse več poživil (stimulansi). Začasno poživijo človekovo intelektualno aktivnost, mišljenje je pospešeno, zmanjša se občutje utrujenosti, človeka začasno napravijo bolj budnega. Zasvo-

jenost pa je tudi tu izrazita, doka trdovratna in ima slabo prognozo. Naj povemo, da je lahko že prva doza, čeprav je vzeta zgolj iz radovednosti, usodna. Človeka vodi v telesni, duševni in socialni propad.

Pogosteje je pri nas, tako kot v zahodnem svetu, razširjena med mladimi uporaba halucinogenov, kot hašiš, LSD, meskalin... Po tej poti rešujejo mladi svoje emocionalne probleme in svetovni nazor. Skušajo doseči notranji mir in ravnovesje. Nekateri so mnenja, da te droge ne ustvarjajo odvisnosti v takem pomenu kot zgoraj navedene (zgolj psihično odvisnost), da pa lahko njihovo uživanje utirja poseganja po nevarnejših drogah (npr. heroinu). Uporaba teh drog povzroča motnje v zaznavanju, pod njihovim vplivom prihaja do fantastičnih doživetij, ki so značilna za psihoze. Javljajo se tudi psihiatrične komplikacije, ki so različne: od samomora, agresivnih dejanj do psihotičnih stanj. Pri mnogih, ki uživajo droge, ugotovljamo karakterne motnje, nevrotične motnje ali alkoholizem.

Možnosti spontanega ozdravljenja so majhne. Po novi dozi narkoman ne seže iz nekoga posebnega vedenja, am-

pak zaradi nujne potrebe po uživanju, često tudi zaradi občutkov krivde in zaradi težkih simptomov, ki se javljajo, če droge ne vzame. Zave se pogube, v katero ga droga peha, v strahu seže po še večji dozi — krog je sklenjen, iz njega ni poti.

Zdravljenje zasvojenih z drogo se vrši v okviru psihiatričnih ustanov.

ALENKA LUBEJ

## VESELO OB NOvem LETU

Krajevna skupnost Boris Kidrič je tudi letos pripravila srečanje za predstavnike družbenih in političnih organizacij na terenu, člane sveta krajevne skupnosti in predstavnike ter ostale predstavnike delovnih organizacij s terena. Srečanja se je udeležilo okoli 60 povabljenih, ki so vsi pohvalili tesno sodelovanje s krajevno skupnostjo in si zaželeli še tesnejših stikov v prihodnjem letu.

Prisotne je najprej pozdravil predsednik sveta krajevne skupnosti Jernej Mlakar, nato pa so se zapletli v prijeten razgovor, v katerem so med drugim tudi ocenili delo na terenu krajevne skupnosti.

S. D.

SPOMINSKI DOM BORCEV NOV IN MLADINE



JUGOSLAVIJE

KUMROVEC 1972—1974

PRISPEVAJTE ZA GRADNJO SPOMINSKEGA DOMA BORCEV IN MLADINE V KUMROVCU