

Zdravstvo

Kako se izpočiješ?

Ako si telesno ali duševno utrujen, morda prav izčrpan, se moraš izpočiti. Sproščanje v miru te napravi zopet sposobnega za delo. A kako se sproščamo? Zdravnik prof. Pitkin priporoča: prevzemite ulogo Budhe, ki sedi v vednem miru, ali pa lenuha ob morskimi obali, ki leži kakor prazna vreča in brez misli bulji predse. Ako si pisal predolgo na stroju ali s peresnikom, te bole prsti in se loteva krč vse roke. Takrat vstani, spusti obe roki, da ti visita kakor mrtvi brez vsakršne napetosti, nato pa mahaj z njimi kakor bi hotel pokati z bičem. Prsti morajo mahljati, da bije prst ob prst. Tako se začne kri zopet pretakati po vsi roki, postane ti toplo in v eni minuti zopet lahko pišeš. Če si sedel za mizo predolgo, sklonjen nad delom ali knjigo ali pisanjem, vstani, iztegni obe roki in jih vrhi kakor kolo ob sebi. Ker te bole morda križne kosti, vstani in se kolikor mogoče široko razkorači, se skloni, da se ti glava čim bolj približa tlom ter odigni, razmehčaj in napusti vrat in roke; Nato stresa roke in nihaj z glavo, ne da napanjš mišičevje. Ali leži na obraz in se „delaj težkega“, kakor si to počel kot otrok, da te ni bilo mogoče dvigniti. Lezi kakor kamen z docela odpetimi mišicami vsega telesa na tla. Nekaj minut takega mirovanja zaleže. Če te od napora ščeme oči, pojdi na prosto, ogleduj zeleno drevje in strmi v daljavo. Ako ležiš nekaj minut na trebuhu, se z oporo rok dvigni dvajsetkrat od tal. Ako te boli roka od dela, jo skrčuj od petdesetkrat in boleš izgine. Pri vseh teh vajah ne govori. Najbolje je, da delaš čisto kaj drugega kakor si delal, ko si se utrudil. N. pr. mižar se po dnevnem trudu sprosti in izpočije za mizo s knjigo pred sabo, pisatelj pa se sprosti in odpočije od pisanja, če vzame stružnik, sekuro ali žago ali motiko ali kramp v roko ter dela. Oba se telesno in duševno popolnoma preusmerita in s tem izpočijeta. Človek, ki ga grabi melanholija ali davjio skrb, naj se sprosti z delom, ki zahteva velike pozornosti. Z njo se iztrga melanholiji in skrbem, ker novo delo ga prevzame vsega, da pozabi, kar ga je prej trapilo.

Drugi se sproščajo krčevite napetosti v mišičevju z masažo ali z ogrevanjem, n. pr. če jih boli tilnik, imajo krč v prstih ali otrpele, toge noge. Masaža vsega telesa od-

stranja včasih bolečine v mišičevju. Masaža pa zahteva posebno metodo, ki jo zna le strokovnjak ali poučenec. V ta namen je treba čitati strokovne knjige. Zelo uspešne so tople kopeli, tako tople kotikor jih le prenašaš. Prof. Pitkin trdi, da se je često sam prepričal, da so zelo tople, skoraj vroče kopeli koristile tudi proti očesnim boleznim, želodčnim krčem in drugim mučnim motnjam v telesu. Mnogo ljudi se premalo razteza in

Proti zaprtju



Oglas reg. S. br. 3236 dne 19. II. 1936.

preteza, zato so okorni in okoreli, vedno trudni. Zlasti zvečer, preden ležeš, se preteguj in sklanjaj nazaj in naprej, da si prožen, pa tudi zaspis potem lažje. Tudi po postelji se lahko pretezaš, obračasi in prekucuješ, ker le koristilo ti bo in te osvežilo. Tudi trebušne mišice treba valovito premikati, da se napolnijo s krvjo in ne odebele. Posnemajte takozvane trebušne plesalke, pregibajte najprej mišice nad popkom, kasneje tudi pod njim. Toda seveda ne po obedu ali po večerji.

Neka mlada novinarka je bila malokrvna in so ji zaradi preobremenjenosti docela odpovedali živci. Zdravnik ji je prepovedal leto dni vsako pisanje in ji velel, naj gre na deželo na sonce in zrak. Ali revica si tega počitka in zdravljenja ni mogla dovoliti. Morala je služiti. V tem obupu se srečala slučajno starega prijatelja, francoskega mojstra v borjenju z meči. Pregovoril jo je, naj se prepusti za šest mesecev njegovemu vodstvu in zopet bo zdrava. Prosila je le mesec dni dopusta. Ob preprosti hrani je ležala teden dni na strehi na soncu. Nato sta začela z lahko gimnastiko in najlažjim borjenjem. Kar v njeni sobi, vsak dan drugače. Čez mesec dni je bila skoraj zdrava, a kmalu docela sposobna za delo. Mečevanja ni opustila več in se mečuje dalje vsak dan vsaj uro. To ji je odpočitek. V svojem poklicu je izredno dobra in je danes res nov zdrav človek.

Tudi trgovcem je lahka gimnastika zdravilven pot do izpočitja. Zmerno gojen sport

korišči vsakómur. Tudi da sekáš drva, zágaš in koplješ, prevažáš samokólnico pó vrtu, se sto in stókrat sklonjš, razkoračíš, počé paš, pretegnéš in vzpenjáš na vse strani; ti sprošti in odpočíje telo, da si sposoben za delo in radost.

Ozeblina na koži

V splošnem površina telesa dobro prenáša mraz ter se le redkokdaj pojavljajo na koži poškodbe. Naravna zaščita proti ozeblinam je maščoba v koži in pa kri, ki se pretaka po finih žilicah skoraj na površju kože. Zlasti na obrazu izločajo lojnice (Talgrüsen) maščobo, ki pokriva kožo in tako zadržuje mraz. Ako manjka obrazu zadostne naravne maščobe, tedaj se pokažejo okvare, povzročene po mrazu: koža razpoka, prozoust se izgubi. Na onih mestih, kjer se koža redno in večkrat razteza, n. pr. na vnanji strani oči, ob sencih se zarežejo vdolbine ali gube. Prav tako tudi okrog ust.

Pomanjkanje maščobe se kaže pri plavalasih, slabookravnih osebah v večji meri kakor pa pri krepkih in zdravih... Veter, ki ostro veje okoli obraza, ovira delovanje lojnic in zato izsuši kožo. Res pa je tudi, da one žene, ki si posebno goje svoj obraz in ga pretirano čistijo, delajo napak, ker s prepogostim umivanjem in morda s slabim, površnim brisanjem odvzamejo koži preveč maščobe. Zato se pozimi ne smemo prevečkrat umivati z vodo, zlasti ne z mrzlo. Za suho polt priporočá strokovnjak naslednje čiščenje: Zvečer si umij obraz s postano vodo, v kateri si razmešala nekoliko boraksa, ali z mlačno zavrelico mandljevih otrobov. Po umivanju srčbno osuši obraz in vteri v kožo kako dobro mastno kremo. Zjutraj natančno izbríši ves obraz s plateno krpico, nákar osvéži samo oči z vodo, polt pa si namaži zopet prav tenko s srednje mastno nikakor pa ne s suho (brezmaščobno) kremo, ki se kmalu vpije v polt. Ako je je preveč, obriši obraz čez nekaj časa.

Pod vplivom mraza trpe največ oni deli, ki so najbolj izpostavljeni, t. j. nos, ušesa, roke in noge. Obtok krvi se zaustavlja, kar se javlja z rdečico in modrino ali celo z manjšimi ali večjimi oteklinami. Ako je huje se napravijo na gornjih delih prstov rok in nog celo mali vozli in razpokline ali rane. Roke so naravno večkrat prizadete kakor noge. Slabo rejeni, ali pa z nikotinom in alkoholom prepojeni ljudje hitreje in močnejše ozebejo kakor pa krepki in trezni. Mokra obutev in mokre rokavice pospešujejo ozebe. Moški ozebejo navadno na nogah, ženske pa tudi ondi, kjer se končavajo čevlji in na mečih. Ako nosijo tudi v hudi zimí tenke svilene nogavice ter skoraj prozorno spodnje perilo, ne ozebe samo koža, nego se lahko tudi notranje pokvarijo za vse večne čase. Zlasti dobe trajno trganje in revmatizem, ki

je bil včasih bolezen starcev, danes pa trpi ná njem nebroj mladih deklet. Pač zato, ker se pozimi oblačijo tako, kakor da pripeka sonce. Svojo nečimernost prav drago plačujejo.

Zdravljenje. Varovati se je predvsem treba nadaljnjega mraza s tem, da se pravilno toplotno oblečemo. Neposredno, preden gremo na mrzel zrak, si ne smemo umivati niti obraza niti rok. Da koža ne razpoka, si mažemo obraz, posebno ustnice, vrat, roke z dobro kremo, ki zadržuje mraz. Vse to velja tudi za otroke, posebno za dojenčke. — Ko se vrnemo, se takisto ne smemo umivati, dokler je koža zaradi močnejšega krvnega obtoka razgreta.

Zmrzla ušesa, nos, noge, spoznamo, ako so najprej bele potem pa porde in se pojaví srbečica. Enostavna pomoč je, ako si dotične ude drgnemo s snegom, dokler ne postanejo topli. Potem jih natarémo z borovim, cinkovim, če je ozeba, zelo huda, pa z ihtiolovim mazilom. Razume se, da z zmrzlimi ušesi, rokami, nogami, ne smemo k vroči peči, sicer pa sploh ni zdravo tiščati se peči. Mnogo bolje je, da si preobujemo čevlje in nogavice in si otramo noge z mrzlo vodo ter jih masiramo, nakar jih namažemo s kako maščobo. Posebno priporočljive so izmenične kopeli, ki smo jih že večkrat omenjali kot najboljše sredstvo za cirkulacijo krvi do zadnjih konic telesa. In sicer držimo noge 2½ minute v 35—40° vroči vodi, kateri smo dodali močno pest soli; potem jih vtaknemo samo za pol minute v mrzlo vodo 15°, a takoj nato zopet v vročo. Tako ponovimo desetkrat. Ako se je vroča voda ohladila in mrzla segrela, treba dodati nove vroče oziroma mrzle vode. Prste masiramo od konic proti korenini in jih mažimo s scvrto mastjo od svežega nesoljenega svinjskega sala, kateri smo primešali ko je bila še napol tekoča, 5—6 kapljic benzojeve finkture in prav toliko limonovega soka. Toliko dodatka zadošča za približno 8 dkg čiste masti. Ne pripravljajmo si te maže preveč, ker je bolje, da je večkrat sveža. — Na ozebljen nos polagaj krpice, namočene v bencin. — Ozebljene noge pa namaži s petrolejem.

Ne nosi pozimi pajčolana, ki sega preko nosa in ust. Pod njim se od dihanja nabira para, ki zmrne in kakor jedva vidna ledena plast obdaja obraz.

Možnost prehlajenja in ozebe preprečimo ali vsaj zmanjšamo z razumnim oblačenjem in smotnim utrjevanjem. Pomehkužene „sobne cvetlice“ se prehlade in ozebejo najhitreje, medtem ko so jako odporni proti mrazu in vsem vremenskim neprilikom ljudje, ki so mnogo na zraku in pozimi drsajo, sankajo; smučajo.

Žena in družba

Male pozornosti

Ženske se dajo rade varati z malimi pozornostmi, ki jih jim izkazujejo moški, moške, prijatelji ali čestilci. Smatrajo jih za izraz ljubezni, spoštovanja in udanosti. Včasih je taka sodba pravilna; navadno pa ne. Pozornost do ženstva izhaja lahko iz privržjenosti, iz družabne igrivosti, moške koketnosti ali usmerjene zapeljivosti. Pozoren kavalir je lahko najbolj plitek ženskar, ki se je v plesni šoli naučil uslužno skakljati okoli dame, ji streči v raznih malenkostih, poljublja ji roko, prinašati cvetje in pomagati, da se odlično zabava. Družabno je izvežban, nosi s seboj vedno polno torbo dvitovč, šal in povestic, preskrbljuje v javnih lokalih najbolj udobno mesto, prinaša vstopnice za kino ali gledališče ter plača na izletu taksi ali zapitek. Ženska je kar očarana nad tolikerkimi malimi pozornostmi.

Toda nenadoma se izkaže, „kam peš taco, molí“ in se ogorčena poučiš, kakšen možakar je ta nadvse pozorni kavalir, zveš na svojo oseplost; da je doma surovež, ki kavalirstvo le glumi in žrtvuje celo denar, da bi dospel do cilja; ki ga išče pri ženskah vseh vrst.

Marsikdo je pozoren, ker se je pozornosti naučil v domači družini; od očeta ali matere ali odraslih sester; zato mu je pozornost do ženstva tako privržena, da jo ima za neizogibno ter jo izvršuje brez vsake misli ali celo posebnega čustva. So pa tudi zakonski možje ki izkazujejo svojim ženam v javnosti največjo, morda celo pretirano pozornost, ki ne pozabljajo niti godov, niti rojstnih niti poročnih dni. Drugače so doma brezobzirni, vsakčas osorno kritični in zabavljivi ter izživljajo hrup in prepir zaradi vsake neoslovljene ali preoslovljene jedi. Kavalirsko pozorni mož v javnosti ne more preživeti dneva brez afere v domači hiši, radodarni in javno neskončno fino čuteči mož; ki povsod razkazuje svojo socialnost, je doma skop, do žene in dece štedljiv in zahteva obračun za vsak izdatek. Da bi bil doma v malenkostih pozoren, ima za smešnost mehkužnost.

Toda, če vzamemo natanko, obstoja življenje v družini in sploh družbi iz nepretrgane vrste malenkosti, ki se sestavajo in izživljajo občutje zadovoljstva ali nezadovoljstva. Male pozornosti so tisto; kar ustanavlja in vzdržuje prijateljstvo in toplino vsakršnega razmerja človeka do človeka. Male pozornosti so majhni smotreni drovci. Kakor ni treba, da so naši darovi možu, ženi, deci, dobremu znancu ali sosedu velike stvarne vrednosti, ni treba, da so pozornosti zmerom važne in velike. A ti kakor oni napravljajo resnično radost. Kakor lepi sončni žarki so, ki od časa do časa pošijejo v svينو ali mračnost vsakdanjosti. O njih morda najbolj velja izrek: Veselje, ki ga daješ drugim, se vrača v lastno sree.

Toplo ljubeznilvo pismo, prisrčno izraženo sočustvovanje, iskrena čestitka prinaša v razmerje prav tako zadovoljstvo kakor šopek cvetic, če tudi z domačih gredič, košarica sadja, košek jagod z lastnega vrta. Poset pri bolniku, pozvedovanje po zdravju otrok, pozorno poslušanje tožb in po njih vzpodbudno topla beseda tolažbe ali izzivjanje poguma, nevsiljivo zanimanje za radosti in težave... so male pozornosti največjega pomena. Žene smozanje posebno hvaležne, saj nam dokazujejo, da je darovalec tople besede ali nezatnega stvarnega naklonila, brez posebnega povoda, brez izzivanja ali celo terjanja, iz lastnega nagiba in iz gole želje, da nam pripraví veselje ali izkaže pozornost, misli na nas ter da nas spremlja s sočutnim razumevanjem v radosti in tugi, da rad deli z nami tisto, česar ima preveč. Ljudje, ki žive dolgočasno, enolično, morda samotarsko, se razvesele vsake majhne pozornosti kot dokaza, da niso pozabljeni in da so zvezani z družbo.

So pa tudi ljudje, često žene, ki se jim ne izkazujejo pozornosti: nehvaležne, brezbrizne, tope so si domišljale, da je njih pravica, vedno sprejemati, a nikoli tudi dolžnost dati pozornosti tudi drugim. Pozornosti izzivajo odmeve pri srčno izobraženih ljudeh; ako ostanejo brez odmeva, pa zamro: Tega se morajo zavedati žene in dekleta. Male pozornosti so kakor sol: brez njih je življenje plehko. Terezina.

Vse ob svojem času

O pravem času starati se je tudi umetnost svoje vrste. Kolikokrat vidimo ostarele dame, ki se suženjsko in krčevito oprijemajo zadnje mode, a prav zato dosežajo ravno nasprotno tega, kar žele. Današnja noša je visoka pesem mladega, v športu razgibanega telesa. Obleka mu je okvir, ki stopnjuje in podčrtava njegovo lepoto in prožnost, a tudi neusmiljeno kruto izraža njegove morebitne nedostanke in pomankljivosti.

Hkratu pa moda že dolgo ni bila tako mnogostranska kot je dananes. Prilagoditi se da in izpreminjati, ne da bi pri tem izgubila pečat novodobnosti.

Kako naj se torej nosi postarna dama, kadar ji več ne pristaja globok hrbtni izrez, „bubi“ ovratnik, kratko krilce?

Vse polno je nagubanih bluz, ki diskretno zakrivajo nič več vitko telo, in malo višje segajoči ovratniki nevsiljivo maskirajo gube na vratu, te prve znanike pobege mladosti. Izbiraj mehko: blago temne, predvsem črne, pa tudi sive ali rjave barve. Okrasek iz belih ali rumenkastih čipk, svile ali baržuna vpliva elegantno in odlično. Ne odvajaj se v kričeče barve in ne nosi pretirano oprijemajkih se oblek; da ne izzoveš pomilovalnega vzklika: „zadaj licej, spredaj muzej“, ali kaj sličnega.

Krila so zopet krajša in ozja. Nič na ni

bolj smešna kakor hoteti iti z modo, ako od dolgoletnega poštenega truda izmučene noge rade tiče v udobnih čevljih ter morda celo v gumijastih nogavicah ali povojih. Mnogo pametneje je, da ne opozarjajo siloma na nedostatke, ki so se mogoče z leti pojavili.

Naše stanovanje

Nov čas, nove skrbi

V mrzlih dneh stanovanje ne more biti odprto vse križem, kakor poleti. Saj potem je v sobah divje in neprijetno mrzlo, da ne moreš mirno sedeti in delati. Vendar pa so prav tako neugodne tudi neprežrane, za-tohle sobe; izprijeni zrak lega na pljuča in na srce, da se takisto počutiš slabo.

Pomagamo si na ta način, da stanovanje zjutraj temeljito prežračimo; ako napravimo prepih, so sobe najhitreje in tudi zares dobro izčiščene. Potem šele zakurimo v peči. Čist zrak se prav hitro segreje, in v stanovanju vlada kmalu prijetna toplota, ki vzbuja toli željeno domačnost. Zračiti pa ne smemo prezgodaj zjutraj, ko vlada zunaj najhujši mraz ali leži megla, ki kvari pohištvo.

Kjer je kuhinja tako nameščena, da prihaja iz nje zrak tudi v druge prostore, treba biti pri kuhi posebno pazljiv in previden. Kadar se kuhajo jedi, ki razširjajo neprijeten vonj, moramo skrbeti, da se ta vonj ne razširi po vsem stanovanju. Ko kuhamo kisló zelje, polenovko ali kako drugo podobno jed, ne pokrijemo lonca samo s pokrovko, nego položimo povrhu še krpo, ki sem jo prej pomočila v kis. S tem izdatno zmanjšam duh po ribi oziroma po kislini. Zelju pridenem v čisto krpico zavit kosček umitega bukovega oglja, kar tudi ublaži vonj. — Če pražim ali pečem kaj na olju, olje najprej razgrejem, vendar nikoli ne tako zelo, da bi se kadilo, potem ga postavim za par minut na hlad, nakar šele denem nanje nameravano jed in postavim zopet k ognju. Izušnja me je izučila, da olje potem manj diši. V ostalem pa vemo, da smemo pri kuhi uporabljati le najfinjše olje. Ako položimo na vroč štedilnik 2—3 žbice (dišeče klinčke), prijetno zadise, ko se pražijo in preženejo vonj po olju in ribi.

Posebno treba paziti, da se v kuhinji ne kadi po nepotrebnem. Zato moram budno gledati, da se drva ne palijo, da se mi jed ne priže, da je štedilnik pravilno zaprt, t. j. da ne „vleče“ preveč, a mu s prezgodnjim zapiranjem spodnjih vratíc zopet ne vzamem

Umetnost, kar imaš ugodnega naglasiti, in prikriti to, kar je na tebi nekdanj bilo, a danes ni več lepo, je prav tako važna kakor mladost in lepota. Skratka: ne pozabi, da si mati ali morda celo stara mati!

za izgorevanje kuriva potrebnega zraka. Torej pazljivost, vedno in povsod pazljivost, pa pojde vse igraje.

Mnogo dima povzroča prirejanje prežganja iz masti in moke. Ako se moka le malenkostno preveč zarumeni, je hitro vsa kuhinja v neprijetnem dimu. Temu se mnogokrat lahko popolnoma izognem, ker je povsem nepotrebno, da bi delala vsak dan prežganje na novo. Lahko ga namreč napravim za več dni skupaj in ga hranim na hladu v lončku ali skodelici. Kadar treba kako jed s prežganjem zagostiti, ga vzamem kar mrzlega žličko ali dve in ga v drugi posodici razmešam z nekoliko mlačne vode, juhe ali mleka, da je tekočina popolnoma gladka, potem primešam prežganje in jed še malo pokuham. Sicer pa prežganje v novodobni prehrani ne igra več tiste važne in velike vloge kakor včasih. Delamo vse kar na čistem maslu ali olju; s tem se marsikdaj izognemo tudi mučnemu dimu in neprijetnemu vonju.

Sevé treba tudi paziti, da nam jedi ne prekipevajo, zlasti pa, da mleko ne uhaja po štedilniku. Škoda ni samo mleka, škoda, morda še večja, se dela tudi s tem, da ne le vse stanovanje nego vsó hišo napolnimo z žgočim, sila zoprim zrakom. V trgovinah za posodo so na prodaj porcelanaste ali steklene krogljice. Ako vržeš taki krogljici v mleko, začne v njem ropotati, kadar je mleko že na tem, da bo zavrelo. S tem kliče zamisljeni kuharici: pozor!

Vedno in vedno nanovo prihajamo do zaključka, da ne zadošča, ako delamo v stanovanju ter posebno v kuhinji, pa najsibo še tako pridno, samo z rokami. Treba je pozornosti, skrbnosti, ljubezni do dela samega, do stanovanja in njegove opreme in seveda v prvi vrsti ljubezni do ljudi, ki v njem prebivajo. Ako skrbiš za to, da ostane tvoje stanovanje vedno svetlo, zračno, suho, čisto in snažno ter primerno toplo, ustvarjaš s tem ugodje in daljšaš sebi in svojem zdravje in utrjuješ srečo in zadovoljstvo vsej svoji obitelji.

Kuhinja

Leča z jajci. Operi 35 dkg. skrbno izbrane leče, potem jo ocedi in prilij sveže, mrzle vode ter postavi na štedilnik, prevri enkrat, ponovno ocedi in nalij nove vode, osoli ter kuhaj pokrito. Ako mogoče,

kuhaj v leči kako svinjsko kost — svežo ali prekajeno. Potem nareži na majhne kocke 8 dkg slanine, praži jo, da postane kakor steklena, nakar zarumeni na njej 2 dkg moke in dodaj končno malo, na rezance.

zrezano kisló kumaričo, 6 kapar, olupke četrt limove, mal šopek zelenege peteršilja, očejeno sardelo, pol stroka česna, pol majhne čebule, pol lovrorjevęga lističa, prav malo majarona in timijana, vse drobno zrezano. Ko se vse nekoliko prepraži, okisaj z milim vinskiim kisom in razmešaj s precejšnim odcedkom od leče, da dobiš gladko omako. Dodaj žličko gorčice in po potrebi še limonovega šoka, premešaj in prevri ter primešaj naposled lečo, ki naj vre še nekaj časa. — **Jajca.** Na kozici, ki ima vdolbine za prirejanje dalkov, dobro namaži vdolbine z masljo in jih pičlo potresi s soljo. Potem kozico precej močno razgrej, vlij v vsako jamico po eno jajce, tako, da ostane rumenjak nepoškodovan in pusti na manj vročem mestu štedilnika kakih 10—12 minut, da se jajca strdijo, a ostane rumenjak še tekoč. Obloží lečo s temi jajci.

Šleska narodna jed. Zreži 35 dkg govedine na male kocke, dodaj takisto na kocke zrezano: osnažen koren, nekoliko rumene podzemeljske ter malo nadzemeljske kolerabe in zelene; vsega skupaj približno 20 dkg. Sesekljaj veliko čebulo in zreži na bolj široke rezence malo zelnató glavo, te rezance prereži parkrat tudi počez. Vse skupaj stresi z mesom vred v primeren lonec, osoli, dodaj stlačen mal strok česna, dobro premešaj in nalij na to $1\frac{1}{2}$ litra vode. Kuhaj pokrito tako dolgo, da bo vse mehko. Medtem napravi bledo prežganje iz 4 dkg masti ali masla in 3 dkg moke, zalij nekoliko z juho, razmešaj, da bo gladko in primešaj jedi, nakar naj še nekoliko prevre. — Opomba: Preiskusila sem navedeni recept, a sem mu drugič dodala poleg vsega še dva olupljena, na kocke zrezana krompirja, potem, ko je bilo vse že napol mehko, pa se nam je zdela jed še boljša. Prežganju pa sem primešala zaradi krompirja nekoliko manj moke.

Gobova kaša. Operi 3 dkg suhih gob in jih prevri na vodi, odcedi jih ter sesekljaj na manjše koščke. Medtem časom kuhaj na vodi četrt kg izbrane in oprane kaše. Ko je prvikat zavrela, odlij vodo in prilij $\frac{3}{4}$ l sveže vode, dodaj gobe, soli, nekoliko popra in sirov, na strgalniku nastrgan koren. Medtem, ko to počasi vre, opráži 10 dkg na majhne kocke zrezane slanine, zarumeni na njej blede celo sesekljano čebulo, dodaj noževo konico paprike, nekoliko kimlja, stlačen strok česna, žlico paradiznikove mezge in nekoliko sesekljanega peteršilja. To primešaj vreli kaši, pokuhaj še nekoliko, da se zgosti in jed je gotova.

Fižolov golaš. Namóči $\frac{1}{4}$ kg belega fižola čez noč; odcedi ga, nalij s svežo vodo in kuhaj, da bo mehak. Medtem opráži 10 dkg na kocke zrezane prekajene slanine ter veliko sesekljano čebulo, da bo oboje bledorumenó; dodaj kavno žličko sladke paprike, žlico paradiznikove mezge (paste), šcep kimlja in

mal strok stlačenega česna ter kočno še fižol, ki mora biti že skoraj mehak, ter toliko fižolovke, da dobiš po desetih minutah nadaljnega kuhanja golažu podobno jed. Daj ga s kakršnimi koli klobasicami ali s kislim zeljem na mizo.

Krompirjevo praženje. Skuhaj opoldne pol kg krompirja, odcedi ga in pusti v oblicah. Zvečer ga olupí, zreži na listke in vrzi na masl, v kateri si zarumenila sesekljano čebulo, Osoli, primešaj 1—2 na kocke zrezani safaladi ali nekoliko sesekljane kuhane prekajene svinjine, popraži nekoliko in daj s solato, kislim zeljem ali kislimi kumaricami na mizo.

Poparjene preste. Nalomi preste na pol prsta dolge kosce, vrzi jih v slan krop, pokrij in pusti preste v kropu tako dolgo, da se zmehčajo, a se ne smejo popolnoma razmočiti; potem odcedi in zabeli preste s presnim maslom. Ali jih potresi z drobtinami in polj z razbeljeno masljo. Maslo je seveda okusnejše. Serviraj s solato ali kako prikuho. Namesto prest lahko poparimo v kosce nalomljene mlince (blince), ki jih kupimo pri peku.

Kruhova pogača. 38 dkg belega kruha od ozke štruce zreži na tanke rezine. Pomóči jih malo v mleko in jih na presnem maslu rumeno opráži. V ostalem mleku razmotaj 3 cela jajca in sol, vlij v kozico na kruh in obračaj na ognju tako dolgo, da se jajca strdijo.

Pečena polenta. Zmešaj $\frac{3}{4}$ litra vode, $\frac{1}{2}$ litra mleka in približno $\frac{1}{2}$ žlice soli. Zavri in stresi v to tekočino 26 dkg, t. j. dobrega $\frac{3}{4}$ kg koruznega zdroba in 1 žlico bele moke ter urno na ognju mešaj. Prideni še 4 dkg presnega masla in kuhaj dalje; pri tem pa neprestano mešaj. Ko se polenta loči od kože, jo stresi na mokro desko in jo razvaljaj 1 cm na debelo. Ko je ohlajena, jo razreži na rezine, ki jih opeci na kuhanem ali presnem maslu. Zадnje si lahko tudi pripraviš, potem pa daš polento s kako omako na mizo.

Pražene krompirjeve rezine s sirom. $\frac{3}{4}$ kg sirovega, olupljenega krompirja zreži na rezine, debele za nožev rob in jih opráži napol na maslu, da bodo lepo rumene. Potem jih z lopatko zloži na čist papir ali pivnik in še vroče osoli. Namaži primerno kozo s presnim maslom, zloži vanjo vrsto krompirjevih rezin, potresi povrhu z nastrganim sirom ali s parmezanom, nato zloži zopet vrsto krompirja in iznova posipaj s sirom. Tako postopaj, dokler ne porabiš vseh pripravljenih krompirjevih rezin. Pokrij kozo in jo postavi za približno pol ure v vročo pečico, da se krompir popolnoma zmehča. Poda se izvrstno k divjanci v omaki, pa tudi k mešani solati. Prirediš ga lahko

tudi v ognjavnari posodi in ga šerviraš kar v njej.

Sirovi zavitki. Zreži 3 stare žemlje na tanke rezine, ki jih polij s pol litra mrzlega mleka. Ko so razmečane, primešaj 1 jajce, soli, $\frac{1}{4}$ kg pretlačenega kravjega sira in pičlo žličo drobno sesekljane zelenega peteršilja ali drobnjaka. Potem oprazi na presnem maslu 5 dkg žemeljnih drobtin, da bodo rumene, in jih primešaj pripravljeni mešanici. Iz nje napravi za oreh velike kroglice, ki jih polagaj na štirioglate krpice iz testa, kakršnega uporabljaš za rezance, samo malo bolj mehak mora biti. Zavij kroglice popolnoma v testo in dobro stisni robove, da ne bo vihal sir iz testa. Kuhaj zavitke pičle četrť ure, na slanem kropu, nakar jih z lopatko poberi iz njega in ko se odtečejo, jih stresi v kozo, kjer si zarumenila drobtine na maslu. Dobro potresi kozo, da se drobtine oprimejo zavitkov ter daj na mizo.

Meden kruh. Zavri $\frac{1}{2}$ kg medu, potegni od ognja in mešaj toliko časa, da postane mlačen. Nato mu primešaj $\frac{1}{4}$ kg ržene moke in 12 gramov pepelice, ki jo dobiš v drogeriji, in postavi na gorko, da shaja. Potem primešaj še $\frac{1}{4}$ kg ržene moke, žličko sesekljane janeža, pol žličke zmletega ingverja, 2 rumenjaka in 5 dkg sladkorja. Stresi testo na pekač, namazan s presnim maslom ali z mastjo in posipan z moko ter ga z dvema

kuhalnicama razvleci povsod enakomerno dva prsta na debelo. Peci spočetka v topli, po desetih minutah v vroči pečici, a pazi, da se ne prižge: Meden kruh je jako okusen in se ohrani več tednov, ne da bi se posušil. Narežeš ga na štirioglate rezine. Seveda ga lahko tudi prevlečeš s čokoladnim ledom.

Medena potica. 1 kg moke, 20 dkg presnega masla, 2 celi jajci in 2 rumenjaka, 4 žlice sladke smetane, 3 žlice ruma, od pol limone olupke, približno pol litra mleka, potrebne soli in 3 dkg vzhajane drožja stépi v testo in postavi na gorko, da vzhaja. Medtem zavri $\frac{1}{4}$ kg medu, a pazi, da ne skipi; potegni ga na stran, in ko se nekoliko ohladi, prideni kot jajce velik kos presnega masla, $\frac{1}{2}$ kg orehov, nekoliko nastrganih limoninih olupkov, in pol žličke zmletih dišečih klinčkov, ko se skoraj ohladi, še celo jajce in 4-5 žlic ruma. Razvaljaj shajano testo, toda ne prav zelo tenko in razmaži po njem pripravljeno potičevje. Postopaj pa urno, ker se med hitro srdi; ako se popolnoma shladi in je potem nadev težko mazati. Potresi povrhu še $\frac{1}{4}$ kg zmletih orehov in če hočeš tudi $\frac{1}{8}$ kg sladkorja. Zvij testo v potico, ki jo položi v dobro namazan, z drobtinami potresen kalup, in ko je dovolj shajana, jo speci. Iz naznačene množine dobiš veliko in dobro potičo, a je boljša, ako jo narežeš šele čez dva ali tri dni.

Praktična navodila

Nogavice — skrb naših žen

Tenke nogavice, ki jih ne nosijo ženske samo poleti, nego večina njih celo v najhujši zimí, delajo vsem velike preglavice. Saj se čestokrat zgodi, da se že na novih, jedva prvíkrat obutih nogavicah pokaže „cesta“, ki vodi globoko doli do stopala in je zato práv vidna. Popusila je ena edina zanka, ker si morda nogavico nekoliko preveč nategnila in vražja sproščena zanka beži z jedrno naglico iz vrste v vrsto navzdol. Ako imaš bistre oči, jo še pobereš s kvačko in se ti s pravim angelskim potrpljenjem posreči, da jo preko vseh papčevinastó tenkih nitk privlečeš nazaj na prejšnje mesto in jo pritrđiš. Sedaj se ti ne more več izmuzniti. Pa kaj, če je takih zank na stotine in stotine na nogavici! Kakor vojaki stoje v ravnih vrstah, kakor domine, ki si jih postavila tikóma drugo za drugo; če sprožiš prvo, se podere vsa dolga vrsta, in spet imaš na drugem mestu križe in težave, ki te včasih razjeze do solz.

Marsikatere škodi bi se lahko ognili, ako bi ravnali z nogavicami skrbno in previdno. Kadar si nabavljamó nogavične zaponé, jih moramo skrbno in od vseh strani ogledati, alí nimajo preostrih zobčkov, ki se zajedajo v pletivo in ob vsakem pritisku lahko pre-

režejo nit in spravljajo zanke v beg. Tudi treba pritrđiti zaponé le ondi, kjer je dvojnát rob nogavice. Preveč napete nogavice se lahko strgajo, samo da upogneš koleno.

Največ sitnosti pa napravljajo stopala. Vsaka žena naj bi si od časa do časa natančno ogledala in otipala svoje obuvalo od znotraj. Morda so se iz podplatov pokazale glavice žebljev, ali pa so se od vlage napravile na kakem mestu trde gube; vse to lahko povzročá v nogavicah luknjice, ki se s hitrico množé in večajo. A tudi pri docela novih čevljih se primeri, da ostra mesta drgnejo ob fino pletenino nogavice in jo raztrgajo. Zato je zelo priporočljivo, da si izrežemo iz platna, tankega svetlobarvnega baržuna ali sukna podplate, ki jih nalepimo znotraj v čevlje. Isto velja tudi za čevlje, ki so preveliki. Na peti so nogavice takoj pre-guljene, ako se prevelik čevlj pri hoji premika gorí in doli. Zato treba tudi na notranji strani čevlja ob peti prilepiti krpico baržuna ali mehke irhovine. Nekatere štedljive gospodinje pa si natikajo na noge preko že oblečenih nogavic tudi tenka ščitna stopala po možnosti iste barve kot so nogavice. Segati ne smejo previsoko, da se ne kažejo iz čevljev. Napravijo si jih same iz starih nogavic, ali pa jih spletejo; dobe se pa tudi napradaj v nekaterih prodajalnah.



Prijetno poživilo:
Kalodont voda
za usta! Koncen-
trirane sestavine,
izborno razkuže-
valno sredstvo,
varčna v 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 Bräunlicha, neštetokrat preizku-
šeno sredstvo proti zobnemu kamnu.

SARGOV

KALODONT

PROTI ZOBNEMU KAMNU

Za obstoj nogavice tudi ni vseeno, ali je noga gojena ali ne. Raskava ali potna koža, dolgi in ostri nohti so sovražniki fine pletenine. Nogavico obuvajmo šele, ko smo jo prej zgubali, nikoli pa ne vlecimo nogavice v vsej njeni dolžini na nogo.

Mnoge delajo napake končno tudi pri krpanju. Igla in prejica za krpanje ne smeta biti predebeli, ker se sicer mesto okoli luknjice trga naprej; razen tega ne moremo z debelo nitjo lepo in po možnosti nevidno

zašiti nogavice. Nogavice treba krpati natančno in z vso skrbnostjo. Niti morajo segati narobe precej daleč od okvare v še celo pletenino, ker sicer napraviš poleg prejšnje še novo luknjico. Sivamo na ta način, da napravimo preko luknjice ustrezno mrežico, nikdar pa ne zvlecimo raztrganega mesta v grdo „bunko“. Ako sega zašiti del na peti iz čevlja napravimo s strojem spodaj v peto narobe gubo, prerežemo njen rob in robova prišijemo vsaki sebi, da ne tišči.

Da bodo nogavice trpežnejše, prejšj že novim pete in konce stopalov — pri otroških nogavicah pa tudi na kolenih — z enobarvno močno prejico v obliki redke mreže. Po vsakem perilu pregledj vse nogavice, in ako je pri kateri kaka nitka le malo obrabljena, zašij takoj, da ne boš imela z nogavicami prevč dela. Zelo raztrganih nogavic ne krpa, nego izreži raztrgano mesto v četverokotu ter podloži na gobi večjo krpico, ki jo izreži od nerabne enakobarvne nogavice. Tako zašite nogavice lahko ponosiš doma. Varcna gospodinja si namreč tudi nogavice preobleče, ko se vrne domov, in zahteva isto od svojih hčera.

*

Doma kuhano mlo. Naročnica nam sporoča: Pred nekaj meseci ste v listu prosili za dober recept za kuhanje mila. Sedaj Vam ga pošiljam. Sama ga uporablam že par let in sem zelo zadovoljna z milom. V našem kraju ga uporabljajo v mnogih družinah. Glasi se: 24 l vode zlij v kotel za kuhanje perila ali v velik lonec. Ko je voda vroča, dodaj 10 kg dobrega loja; ako je loj slab, ga vzemi raje 1—2 kg več. Ko to zavre, dodajj polagoma, a ne prijemaj z rokami, 2 kg lužnega kamna. Vse to stalno mešaj ob zmernem ognju, a mora ves čas vreti. Ako hoče skipeti čez rob kotla, poškropi z mrzlo vodo. Kuha se skoraj eno uro. A mešaj neprestano. Kadar se kuhlalice, ki jo dvigneš iz tekočine, drže curki in se stjujejo, ali če moker nož vtakneš v mlo za trenutek in se zmes na nožu lepo in hitro strdi kakor gladka glazura, takrat je mlo dovolj kuhano. Primesaj $\frac{1}{4}$ litra terpentina in 4 praške za peno, ki jih dobiš v drogeriji. Premešaj dobro in takoj nato vlij v zaboj, predale ali slično štirioglato posodo, v katero si položila prej moker bel prt ali mokro rjuho tako, da je na dnu in v notranjosti, t. j. ob straneh, po možno-ti lepo napeta. Posoda ne sme puščati. Bolje je, če vzameš več posod. Naslednjega dne je mlo snežno belo in strjeno. Dvigni ga za vogle prta iz posode in ga prevrni na desko. Zreži ga z žico na večje kose in postavi na suh prostor. Po par tednih se mlo lahko uporablja. Razumj se, da lahko kuhano mlo tudi iz polovice navedenih količin: 12 l vode, 5 kg loja itd. Poizkusite!

Z. Bel.

Zamrznjene šipe lahko odtajamo z gorko vodo, v kateri smo raztopili precej soli. Vendar treba za tem šipe hitro do suhega obrisati. Da se zopet ne orose in ne zamrznejo, jih prav tanko namažemo z glicerinom. Zadošča, da pomočimo parkrat krpico v glicerinu in z njo odrgnemo šipe.

Meso, ki zmrzne, ne izgubi ničesar na hranilni vrednosti; nasprotno se zmešča, pač pa postane nekam bolj vodeno.

Sadje, zelenjavo, krompir pa pravočasno varujmo zmrzovanja, kajti oster mraz vzame

vsem mnogo hranilne vrednosti in jih napravi celo nevjzite. Zmrznjeno sadje in jajca treba v hladni vodi polagoma otajati in takoj uporabiti, ker se sicer popolnoma pokvarijo.

Tatje v pralnici. Gospodinja je stalno v skrbeh, kako bo varovala svoje dragoceno perilo. Ne dopušča, da bi se zlorabljala brisača, niti da se zamaže prt, nadzira otroke, da se ne bi valjali v blatu in prahu. In koliko še drugih skrbi! Uspeh pa je ta, da se njeno dragoceno perilo zelo pogosto prehitro raztrga. Ako gospodinja preišče, kaj je vzrok tega predčasnega razpadanja perila, bo ugotovila, da je temu krivo pranje s slabim milom. Gospodinje, ki uporabljajo za pranje redno Schichtovo mlo, Jelen; se lahko pohvalijo, da je njihovo perilo trpežno ter vedno snežnobelo in čisto.

Zamašek potegnesh iz steklenice, ako vtakneš vanjo vrstico z zavojem, torej tako, da vrstico pregameš in obe preganjeni progj sporedno porineš v steklenico, kjer se zamašek ujame v vogal prog, nakar izvlečeš zamašek.

„Vse za bolnika“. Vedno delovna organizacija Zveze gospodinj, ki se zna s praktične strani lotiti vseh sodobnih perečih zadev, je v začetku decembra 1937 priredila v svojih prostorih v Gradišču 14 lepo uspejo razstavo pod naslovom „Vse za bolnika“. Članice so zbrale bogato gradivo, ki prihaja vpoštev pri negi bolnika v domači hiši, pri negi dojenčka, pri prvi pomoči v nezgodah. Opremile so celo sobo, kakršno naj bi imela porodnica in prikazale celo vrsto predmetov, ki so za uspevanje rodbine v hiši potrebni. Razni zemljevidi, diagrami, tabele so pojasnjevali vso razstavo. Poleg raznih tvrdk so sodelovali Dečji dom kraljice Marije, OUZD, Protituberkolozni dispanser, Društvo dipl. babic, Društvo dipl. zaščitnih sester ter mnogi posamezniki. Razstava je bila prav podučna.

Za lepšo bodočnost gospodinjskih pomočnic. Zveza gospodinjskih pomočnic se vsa leta svojega obstoja v soglasju z razboritimi gospodinjami in s pomočjo dravske sekcije Jugosl. žen. zveze najtopleje zavzema za obvezno strokovno izobrazbo deklet. Dokler te ni, je potrebna samopomoč... Pomočnice, ki iščejo službe in gospodinje, ki potrebujejo pomočnice, naj se obračajo za pomoč in informacijo na one posredovalnice, katerih vsi preostali dohodki se uporabljajo dekletom samim v korist, t. j. za prirejanje raznih praktičnih učnih tečajev. Tak a posredovalnica za službe je v Ljubljani, Wolfova ul. št. 10. Zveza gospodinjskih pomočnic izdaja tudi že 8. leto svoje stanovsko glasilo „Gospodinje-pomočnica, edino te vrste v Sloveniji. Zato priporočamo, da list naroče osobito gospod. pomočnice, pa tudi gospodinje. Velja samo 12 din letno in se naroča istotam.