

Zdravstvo in kozmetika

Zračite sobe zdravim in zlasti bolnikom!

Po naših kmetih z radostjo opazamo, da po hišah izginjajo tista okenca, skozi katera je bilo mogoče komaj pokazati svojo glavo. Okenca nadomeščajo z okni. Ljudje končno spoznavajo, da je zrak zdravilen in za življenje potreben. Izkušen pravnik je nedavno rekel: »Bati se zraka je usodna zмотa. In prav naše ljudstvo je tako trdno zaverovano v to zмотo, da mu je ni mogoče nikakor izbiti iz glave. Ta zмотa se deduje po deželi od roda do roda, in še zmeraj se najdejo stare ženice in starci, ki bolnikom dopovedujejo: Varujte se zraka! Neuko ljudstvo še ne verjame zdravniku, da je svež, čist zrak edino zdravilo, ki pomaga pri vseh boleznih. Če bolniku vzamemo zrak, mu bolezen podaljšujemo. Čim manjši je prostor, čim več je v njem ljudi, tem hitreje in tem bolj se pokvari zrak. Jetika, skrofuloza, bledica, rahitida, krčiči dojenčka so bolezni, ki imajo svoj izvor v zaprtih in brezsončnih prostorih; vse te bolezni se začno takoj boljšati ob dobrem, svežem zraku ter ob prijetni sončni svetlobi, seveda če niso pognale v bolniku že pregloboko svojih korenin. Pri nas pa bolnika zapirajo v tesne kamre, preprečujejo vsak dohod svežemu zraku, po vrh pa še okenca na debelo zakrivajo z zastori. Blazniki!«

Res je tako še marsikje. Zakaj ne uporabi nihče vode, v kateri se je že kdo drug prej umil? Smrdljivi zrak, ki je bil že sto in stokrat v naših in tujih pljučih, pa vdihavamo mirno dalje. Nič ne maramo, da živimo in spimo po sobah, ki že dolgo niso bile temeljito prezračene, posedamo po gostilnah in kavarnah, kjer smrdi po vseh mogočih smradovih in se jezimo, če v vlaku kdo odpre okno. Od oktobra do marca gle-

dajo naši ljudje sonce le skozi stekla. Grlo, sapnik in pljuča so jim polni prašnega zraka, in ni čuda, da je spomladi vse bolno na nahodih in prehladih. Če pa dihamo tudi pozimi sveži zrak, prenese utrjeno telo z lahkoto spomladanske izpremembe. Angleži naravnost ljubijo prepih; zato so utrjeni, zdravi sportniki vedno na zraku, in na Angleškem je jetika malo znana bolezin.

Tudi pozimi moramo torej odpirati okna in sicer večkrat na dan, vsaj po 2 do 3 minute, obenem pa je treba odpreti tudi vrata, da nastane hitro prepih, ki odnese strupeni in prinese sveži zrak.

Soba, v kateri leži bolnik, se mora večkrat zračiti, da se odpravi okuženo ozračje, izhlapevani smrad in razni neprijetni duhovi. Ako mora bolnik zaradi nezračenja vdihavati zopet in zopet lastne izparine, se njegovo ozdravljenje zavlačuje ali sploh onemogoči. V bolniški sobi ne sme nikoli smrdeti. Odprimo torej okno, ko smo bolnika prej pokrili čez glavo, na stežaj, da se soba napolni s čistim zrakom. Kadar ga preoblačimo ali mu znova postiljamo, pa seveda okno prej zapremo. Samo prepihu ga ne izpostavljajmo.

V splošnem pa povsod čim več zraka in svetlobe.

Zdrav človek tudi pozimi vnovič zrači svojo spalnico, preden leže spat; najbolj pametno pa je, da ima celo ponoči okno samo priprto, a je zato tem bolj toplo odet. Kadar je zunaj hud mraz, kajpak nihče nima odprtega okna ponoči v svoji spalnici, pač pa ima odprta vrata v sosedno prazno in temeljito prezračeno sobo. Skratka: vedno in povsod več zraka in sonca! Hvala bogu, da to resnico počasi uvideva tudi naše ljudstvo. Tako smemo upati, da bo manj jetike in drugih bolezni kakor doslej.

Prhljaj in izpadanje las

Za vsakogar, bodisi moški bodisi ženska, je jako neprijetno in povzroča skrbi, ako mu postajajo lasje vse bolj redki, ker izpadajo kar v velikih količinah. Kaj treba napraviti v tem primeru? Predvsem moramo ugotoviti ali ni vzrok izpadanju bolezen lasnih korenin. To stori najzanesljiveje zdravnik. Mazanje glave z različnimi maščobami ni priporočljivo, ker z mažami zamašimo žleze na koži, saj te žleze opravljajo važno delo pri izmenjavanju snovi kožnega tkiva. Različne vode za lase in napačno pranje glave pa lahko povzročajo prhljaj. Najbolje je da lasišče očistimo in temeljito izperemo s katranovim milom in mlačno vodo. Ko je koža popolnoma čista, vteremo vanjo nekoliko oljčnega olja; pri tem vedno ovlažimo prste obeh rok z oljnim oljem in ž njimi masiramo kožo lasišča. Ko smo tako obdelali vso glavo, a smo pazili, da lasje ne postanejo premastni, si zavežemo glavo za par ur. Naslednjega dne izperemo lase v vodi, kjer so se kuhale korenine od kopriv. Kdor ima zelo mastne lase, naj si pere glavo z vročim kamilničnim čajem, ki okrepi lasišče. Proti prhljaju

je dobro sredstvo tudi žvepleni prah, ki ga z žogico naprašimo po možnosti prav na kožo lasišča, in ko je bila glava čez noč zavezana, lase izperemo s kamilničnim čajem. To postopanje ponovimo po dvakrat na teden. Proti izpadanju las pa je odlično sredstvo še mešanica brezovega soka in izvlečka od arnike. Glava naj bo vedno lahna in prosojno pokrita oz. popolnoma odkrita, ker znojenje zelo škoduje lasem. Posebno dobro učinkuje končno tudi po enkrat do trikrat tedensko masiranje z ricinovim oljem. To najlažje napravimo zvečer; glavo dobro zmasiramo in si jo nalahno zavežemo, da ne zamažemo blazine. Naslednjega dne pa si lase izperemo. Vedno in v vsakem primeru je izpiranje las s kamilično zavrelico koristno in vpliva dobro na lase. Poleti se je proti izpadanju las dobro obneslo sončenje lasišča. Lase treba deliti tako, da je preča vsakokrat na drugem mestu in sežejo sončni žarki do vseh delov kože na glavi. Da se lasje preveč ne izsuše, treba lasišče pred sončenjem zmasirati z oljnatimi prsti. Pozimi sončne žarke lahko nadomesti umetno obsevanje z ultravijoličastimi žarki.

Naše perilo

Pranje

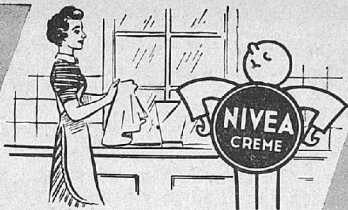
Pranje in čiščenje perila je velike važnosti, ker ni dovolj, da je perilo lepo belo, marveč je treba tudi skrbeti, da se pri pranju preveč ne poškoduje. Preostra pralna sredstva razjedajo tkanino, da leze perilo vsaksebi, kakor da je razsekano. Tudi preoster lug ter pretesno ožemanje uničujeta perilo.

Zelo prikladno je, ako si napravimo za shranjevanje umazanega perila iz pralnega blaga v e č vreč različne velikosti. Te vreče naj bodo prav take, kakršne uporabljajo mnoge gospodinje za trg, t. j. torbice, ki imajo za držaje všita po dva lesena ali kovinasta obročka. Vreče se torej pri vrhu odpirajo. Vanje mečemo nečisto perilo, razdeljeno po uporabi. Vsaka vestna gospodinja pač ve, da ne sme mešati telesnega, namizega in kuhinjskega perila, robcev, nogavic, brisač, rjuh kar vse vprek, ne-

go zahteva vsaka vrsta umazanega perila svoje posebno in ločeno mesto. Vreče naj vise na zračnem suhem kraju na podstrešju ali v kaki shrambi. Mokre brisače in krpe ter prepoteno telesno perilo posušimo na zraku, preden ga spravimo v vreče.

Najbolj gospodinska je ona gospodinja, ki sproti pregleda odloženo perilo in ga po možnosti že takrat zašije in zakrpa, kar se zašiti da. Kajti nezatne luknjice postanejo pri pranju velike in dela je potem dosti več. Seveda je treba oprano perilo iznova pregledati, ker je mogoče, da se je že slaba tkanina pri mencanju raztrgala. Kdor vztrajno tako ravna, mu celo razmeroma staro perilo ne jemlje preveč časa.

Najbolje je, da peremo vsakih 14 dni ali celo vsak teden. Preden namočimo perilo, odberemo belo perilo od barvaste, boljše od slabšega ter bolj čedno



Čim ste s tem gotovi, pridem jaz na vrsto!

Nikar ne posvečajte svoji koži pre-
malo pozornosti, zlasti če opravljate
domača gospodinjska dela! Navadite
se, da si vedno namažete z NIVEO
lice in roke, čim ste končali to delo.

Ker NIVEA vsebuje EUCERIT, prodira
skozi kožne luknjice globoko v kožo
in krepi kožno staničje. V tem pri-
meru ostane Vaša koža kljub doma-
čim opravilom zdrava, nežna in bela.

od zelo umazanega. Najbolj zamazano perilo zložimo na dno škafo ali čebra, tanjše in lepše pa pride na vrh, ker sicer bi pokrivala umazana voda najdlje tanko perilo. Perilo zalijemo z mlačno vodo, če mogoče z deževnico ali z vodo iz potoka; ta voda je namreč mehka in nesnago hitro raztopi. Zelo umazane komade namilimo, preden jih namočimo. Dobro je, da razmešamo v vodi za namakanje nekoliko pralnega praška ali malo luga. Perilo naj se namaka pol dne. Potem izmencamo iz vode; pri tem se vedno poslužujemo mila in mencamo z rokami ali na nagrbljeni plošči, ki izdatno lajša delo. Na potoku ali v pralnici izplaknjeno perilo iznova namilimo in izmencamo, nakar ga kuhamo, ali pa parimo (žehtamo). Ob sedanjih draginji ter ob pomanjkanju pralnih sredstev je posebno priporočljivo žehtanje, ki perilo tudi najmanj oškoduje.

Žehtanje ali parjenje

Za ta način pranja je potreben presejan pepel od bukovih drv. Iz njega si sami napravimo lug. Na 5 škafov vode

potrebujemo majhen škafo, t. j. okoli 12—14 litrov presejanega bukovega pepela. Premogov pepel ni uporaben. Pepel stresemo v kotel z vodo, ki naj nato vre kakih 10 minut. Medtem smo zložili drugič izmencano perilo po prvotnem redu v čeber, pokrijemo ga z gosto, v čisti vodi namočeno in ožeto rjuho iz debelega platna tako, da visi rjuha preko čebra okrog in okrog. Ko je pepel dovolj časa vrel, začnemo vlivati vročo pepelnato vodo iz kotla naravnost na rjuho, pogrnjeno preko napolnjenega čebra. Ves pepel ostaja na rjuhi, skozi platno pa teče na perilo le lug, ki ima izpariti perilo.

Ko je čeber napolnjen z lugom, ga začnemo spodaj odtakati. V ta namen odpremo čep, da lahko odteče lug, ki ga iznova zavremo v kotlu in ga kakor prvokrat vlijemo na perilo. To ponovimo 6—7 krat; ako je perila zelo mnogo in je torej čeber jako velik, pa celo 10—12 krat. Pri poslednjem parjenju mora stati lug preko perila. Da se perilo bolje prepari, pokrijemo čeber naposled z lesenim pokrovom in pustimo

perilo vso noč ali vsaj več ur v lugu. Potem ga izmenčamo iz toplega luga in ga če le mogoče v tekoči vodi prav do čistega izplaknemo.

Ožeto perilo krepko strepljemo vsak kos zase in ga razobesimo. Na zraku in soncu ali na suhem snegu sušeno perilo lepo vonji in je vse bolj belo, kakor perilo, ki se je počasi sušilo v zaprtem prostoru. Da perilo ne zmrzuje, raztopimo v zadnji vodi za izplakovanje par pesti soli. Vendar treba vedeti, da hud mrzaz škoduje perilu. Ako je zmrznilo, da je trdo kakor rog, ga ne smemo jemati z vrvi, dokler se ni otajalo, ker se lahko zlomi.

Kjer nimajo pripravnega kotla, perilo navadno kuhajo. To se zgodi, ko je bilo prvokrat izprano in namiljeno. Kuhano perilo pa ne sme dolgo ležati v lugu; treba ga je kmalu izmenčati in izplakniti. Ako bi moralo kuhano perilo stati preko noči, ga je treba zaliti s čisto vodo.

Likanje

Najbolje je, da poberemo perilo še nekoliko vlažno z vrvi, ga krepko nategnemo po nitih in ga skrbno poravnamo. Pri tem treba paziti, da so vsi komadi obrnjeni na lice in da so zaznamovane črke na pravi strani. Prtiče, žepne robce in drugo slično perilo preganemo dvakrat, in sicer tako, da pride prava stran monograma na spodnjo stran. Ko robce likamo, jih raz-

grnemo v toliko, da so preganjeni čez pol in pazimo, da pride monogram končno na vrh. Rjuhe in prte naj nategneta dve osebi, nato jih zganeta. Ob taki skrbni pripravi je likanje igrača. Frotirk ne likamo, marveč jih samo skrbno zravnamo; kvečjemu da polikamo gladke robove.

Ako je perilo presuho, ga treba par ur pred likanjem naškropiti z malo sirkovo metlico ali s posebnim škropilcem. Hitreje gre delo izpod rok, če vse perilo najprej naškropimo, a potem poravnamo posamezne komade in jih zlagamo v košaro ali na kup na mizo in počakamo, da se enakomerno ovlažijo.

Pri likanju z električnim likalnikom lahko prihranimo precej električnega toka, ako vse komade zlikamo, a jih šele na koncu zravnamo.

Pri zlaganju in že prej pri likanju moramo vso svojo pozornost obračati na svoje delo, da opazimo, kje je kaj raztrgano, kje manjka gumb ali trak, ali se ni kakšna gumbnica raztegnila itd. Dobro je, da druga oseba vsaj male nedostatke nemudoma odpravi in je možno perilo neovirano zlikati. Kjer to ni mogoče, pa treba raztrgano perilo zlagati na posebno mesto ter ga po končanem likanju čimpreje zašiti. Koliko jeze in nevolje, koliko preprirov rodi raztrgano perilo, ki ga je bila površna in razmišljena gospodinja pomotoma spravila v omaro med cele komade!

Kuhinja

Juha iz belega fižola. Skuhaj tričetr litra belega, tako imenovanega srbskega fižola, ki si ga prejšnji večer namočila. Odcedi ga in pretlači z nekoliko vode, v kateri se je kupal. Dodaj malo svetlega prežganja, prevri, osoli in prilij toliko mleka, da bo juhe dovolj. Ponovno prevri in daj na mizo z opečenimi ali ocvrtimi žemelnimi kockami, ki so seveda boljše.

Zelenjavni gulaš. Opraži na masti, da se blede zarumeni: nastrgano čebulo in polno žlico moke. Potem dodaj tri četrtr kg v oblicah kuhanega, olupljenega in na kocke zrezanega krompirja, četrtr kg kuhane olupljene in tudi na kocke zrezane rdeče pese, eno oluplje-

no zrezano jabolko, steblo luka (pora), zrezanega na kolobarčke. Prevri dobro, dodaj dve na listke zrezani kisli kumarici, pol žlice kapar, začini s soljo, pol žličke sladkorja in limonovega soka po okusu, postavi na vroče, da se dobro segreje in serviraj.

Leča z zelenjavo. Četrtr kg leče namoči nekaj ur prej, odcedi to vodo in jo zalij z novo. Dodaj tri očiščene korenčke, dva srednjevelika luka, srednje velik očiščen gomolj zelene — vse precej drobno zrezano na rezance — dalje še 2 do 3 dkg masti ali masla. Vode ne sme biti preveč, da dobiš končno srednjegosto kašo. Osoli, ko je vse dovolj mehko, primešaj paradižnikove

Tradicija jamči za kakovost!



Množica biserov in cela vrsta nasvetov sta spomin na mojo babico. Eden izmed teh nasvetov je: Pri zajtrku in južini skodelica Kneippove sladne kave — za zdravje!

Kneippova
SLADNA KAVA

mezge po okusu, dalje sladke paprike in ponovno prevri. Končno še pičlo okisaj z limonovim sokom.

Bel fižol s paradižnikovo pasto. Četrť kg zvečer namočenega srbskega fižola pari počasi tako, da končno vsa voda izpuhti. Razbeli 3 dkg masti ali masla, stresi vanjo fižol, dodaj par žlic paradižnikove paste, dobro premešaj, osoli, pari še nekoliko in daj s 3 dkgr nastrganega sira posipano na mizo.

Koromač (Finocchi, Fenchel), pri nas znan, odkar imamo med seboj Primorce, je rastlina, ki dobro uspeva v topljših, sončnih krajih. Navidez izgleda kakor naš janež in ima tudi vonj in okus nekoliko po janežu. Razlikuje pa se od janeža predvsem po tem, da napravi v zemlji debel, nekoliko podolgovat gomolj, ki je prav okusen in ga lahko pripravimo na razne načine. Sladkasti okus omilimo, ako gomolj kuhamo. Uporabljamo pa tudi stebela kot zelenjavo.

Koromač s sirom. Odstrani zunanje liste in gornji zeleni del gomolja ter ga zreži potem na debelejše rezine, ki jih skuhaj v slani vodi. Mehke rezine odcedi in jih polij z raztopljenim presnim maslom ter posipaj na debelo z nastrganim sirom.

V solati. Olupljen in kuhan gomolj zreži na tanke rezine, ki jih polij z naslednjo marinado: zmešaj malo jogurta, mleka ali kisle smetane, — kar je seve najboljše, — okisaj z limonovim sokom ter dodaj par zrn soli. Solata naj stoji eno uro, da se dobro prepoji.

Prikuha iz koromača in zelene. Gomolj koromača in gomolj zelene, oba približno enako velika, očisti in zreži na rezine. Vsako zase pari z malo juhe. Iz soka, ki je ostal na dnu, iz presnega masla in moke napravi omako, ki jo razredči z malo juhe in začini z limonovim sokom in praškom sladkorja; zmešaj koromačeve in zelenine rezine, primešaj omako, prevri iznova in daj na mizo s cmoki.

Cmoki kuhani v prtiču. Zreži na kocke štiri velike žemlje, raztepi dva rumenjaka in približno četrt litra mleka in polij z njim pripravljene kocke; večkrat premešaj, da se enakomerno razmočijo. Medtem umešaj žlico presnega masla, dodaj trd sneg dveh beljakov in oboje primešaj žemelnim kockam, katerim dodaj tudi pol žlice nastrgane pražene čebule in prav toliko seseklanega zelenega peteršilja; osoli, potresi z žlico moke, ponovno premešaj in naloži v sredo prtiča, ki je na-

mazan z mastjo ali maslom. Zveži rahlo vse štiri dvignjene ogle prtiča, ki ga obesi na držaju kuhalnice v lonec slanega kropa. Cmok mora biti v kropu tako, da voda ne bo uhajala v zavezani prtič. Kuhaj dobre pol ure, potem dvigni prtič iz kropa, razveži ga, nareži cmok na lepe rezine, ki jih potresi z nastrganim sirom in polij z zarjavelim maslom. Ti cmoki so dosti boljši kakor posamič kuhani na vodi.

Hitra in izdatna večerja. Nastrgaj $\frac{1}{4}$ kg opoldne v oblicah skuhanega olupljenega krompirja, primešaj 2 jajci, moke, mleka in soli, da je testo tekoče kakor sicer za omelete. Speci na masti ali maslu majhne, po možnosti tanke omelete. Že prej pripravi kakih 10 dkg sekljanega kuhanega ali pečenega kakršnega koli mesa, klobase ali gnjati; primešaj par žlic goste smetane, sesekljanega zelenega peteršilja, osoli in pičlo opopraj. Polagaj omelete v ognjavarno posodo ali v navadno kozo, namaži vsako s pripravljenim nadevom, potresi povrhu na masti zarumenele čebule in zlagaj omelete drugo na drugo. Zadnja vrhnja omeleta naj ostane prazna; namaži jo samo s smetano in položi povrhu kupčke presnega masla. Postavi posodo v pečico, da se omeletna pogača zopet segreje in nekaj časa pari. Daj jed s solato na mizo. Namesto mesne sekanice vzameš lahko za nadevanje tudi na olju pražene gobe, ki si jih prej namakala v vodi ali kako zeleno prikuho.

Špehova ajdova potica. Napravi testo kakor prej. Ko je vzšlo, ga razvaljaj, potresi z razgretimi ocvirki in polij še z gorko mastjo, posipaj po okusu s sladkorjem in pičlo s cimetom, zvij v potico, in ko je vzšla, jo speci. Ponekod je navada, da slade špehove potice prav tako obilno kakor n. pr. rozinovo mandelnovo ali kako drugo potico. So pa tudi ljudje, ki jim oslajena špehovka ne ugaja in so mnenja, da slana špehovka niokusna, ako je sladka. To je zadeva okusa in navade. Potico daj gorko na mizo.

Špehovka iz koruzne moke. Popari v skledi pol l koruzne moke s pol l močno osoljenega kropa. Dobro razmešaj in

ko se dovolj ohladi, prideni dva dkg vzhajajočega drožja, tri četrt litra pšenične moke in dve žlici olja, stopljenega masla ali masti. Postavi na gorko, da vzide. Pripomniti je treba, da koruzno testo dosti počasneje vzhaja kakor testo iz same pšenične moke. Nato razvaljaj testo po možnosti tenko, potresi na gosto z razgretimi ocvirki, polij z mastjo, potresi po okusu s sladkorjem, in ko potica v kalupu dobro vzide, jo peci uro in četrt.

Ponarejen zajec. Pol kg govedine ali četrt kg sveže koštrunovine in četrt kggovedine zmelji dvakrat zaporedoma v stroju. Zmelji dalje še dve narezani čebuli ali dva luka, celo, v mleku namočeno in ožeto zemljo ali dve rezini belega kruha, 12 stolčenih brinjevih jagod in nekoliko limonovega olupka. Primešaj to zmletemu mesu, osoli, začini z zdobljenim timezom ali pičlo s poprom, dodaj eno jajce, dobro premešaj in oblikuj zajčji hrbet, ki ga povlajaj nekoliko v moki ali drobtinah, da se gmota sprime. Ako imaš na razpolago svinjsko pečico, ga zavij v to pečico in peci na koreninju. Pri tem ga polivaj z malo juhe, da se ne prime dna. Ko je prepečen, ga vzemi iz pekače, posipaj koreninje z žlico moke, zarumeni, zalij z juho in kislo smetano ali kislim mlekom, prevri in precedi omako na vroč hrbet. Še bolje je, da v omaki prevre.

Navadna špehovka. Napravi testo iz tri četrt kg pšenične moke, mlačnega mleka, osminke kg raztopljene masti ali masla, enega jajca in enega rumenjaka, soli in dveh dkg vzhajane drožja; dobro ga stepaj. Ko vzide, ga razvaljaj, potresi z ocvirki od tri četrt kg špeha ali tudi več, polij z mastjo, posipaj s sladkorjem in cimetom, zvij v potico, in ko se je v namazanem, z drobtinami posipanim kalupu dovolj dvignila, jo speci.

Potica iz ajdove moke. Pol litra ajdove moke popari v skledi s pol litra slanega kropa, zmešaj s kuhalnico, in ko se nekoliko ohladi, dodaj 2 dkg z malo toplega mleka in pšenične moke razmešanega ter vzhajane drožja. Vse dobro zmešaj in pogneti približno s tri četrt litra pšenične moke. Pokrij in postavi na gorko, da testo vzide. Potem ga razvaljaj po možnosti tenko, nama-

ži s pol skodelice topljene smetane, razmešane z enim jajcem. Povrh potresi par žlic ocvrtih kruhovih drobtin, četrt kg zmletih orehov, osminko kg sladkorja in malo cimeta. Testo zvij v popotico in ko na toplem ponovno vzide, peči potico dobro uro v precej vroči pečici.

Mandljeva potica. Napravi testo iz tri četrt kg pšenične moke, mlačnega mleka, 15 dkg raztopljenega presnega masla ali masti, dveh rumenjakov in dveh celih jajc, potrebne soli in dveh dkg vzhajanega drožja. Ko se je na toplem nekoliko dvignilo, ga razvaljaj in namaži s sledečim nadevom: Umešaj 15 dkg presnega masla, pol skodelice sladke smetane, 2—3 rumenjake, sneg enega beljaka in po okusu malo nastrganih limonovih olupkov. Vendar imajo mandlji tako fin vonj, da ne potrebujejo nikakih dišav. Namaži nadev enakomerno po razvaljanem testu; po vrhu takisto enakomerno potresi 35—40 dkg zmletih mandljev in $\frac{1}{4}$ kg sladkorja. Polovico mandljev pustiš lahko neolupljenih ter jih samo operi in osuši. Zmelji pa oboje mandlje skupaj.

Nadev za makovo potico. 30 dkg drobno zmletega maka popari z mle-

kom, da dobiš precej gosto kašo; primešaj 5 dkg stopljenega masla ali pol skodelico sladke smetane, nastrgane olupke pol limone in 2—3 žlice ruma. Nadev namaži na razvaljano vzhajano testo in natresi povrhu $\frac{1}{4}$ kg sladkorja, pomešanega z žličko zmletih dišečih klinčkov. Tudi par pesti rozin se makovi potici dobro poda, vendar je tudi brez njih potica dobra.

Nadomestilo za sladkor. Tri četrt kg lepih, suhih fig operi in jih polagoma kuhaj z dvema litroma vode, tako dolgo, da se tekočina vkuha na en liter. Ta sirup pretlači in z njim sladi kakao, kavo, mleko, pa tudi sladice. Da je med tudi dobro nadomestilo za sladkor, je znano, toda prihaja malo v poštev, saj je še dražji od sladkorja.

Nadomestilo za olje. Dve trdo kuhani jajci prav drobno sesekljaj, posoli, dodaj limonovega soka ali vinskega kisa in toliko dobre kisle smetane, kolikor je treba zabele za solato. Lahko začiniš tudi s kavno žličko gorčice. Majoneza je zlasti dobra na krompirju, prirejenem v solati. A tudi kot malo uvodno jed lahko serviramo to majonezo samo z nekaj kislimi kumaricami in kruhom.

Praktična navodila

Teletino spečes šteditljivo, ako jo pripraviš v mleku. Zadošča, da kozo samo namažeš s presnim maslom, potem položi meso vanjo in na obeh straneh hitro opeci, nakar meso osoli in ga zalij z vročim mlekom, da bo pičlo pokrito. Tako teletino pari in ostala bo sočna in nežna.

Najprej na razbeljeno mast. Važno je, da položiš vsako meso pred peko ali kuhanjem takoj na vročo mast in ga od vseh strani opečeš ali ga obliješ z malo kropo ali vrelega mleka, da se vrhnja mesna vlakna skrčijo in torej sok ne more uhajati iz mesa. Samo kadar kuhaš meso zaradi juhe, ga deni v mrzlo ali mlačno vodo in ga tako pristavi. Voda, ki se počasi ogreva, izsrka iz mesa vse sokove, in juha bo dobra, slabše pa bo meso. Če hočeš pa imeti v prvi vrsti dobro kuhano meso, ga pristavi nasprotno v skoraj vrelo vodo. Razume se, da juha brez raznih

zelenjav in drugih dodatkov ne more biti dobra.

Perutnino, zlasti race in gosi, je težko popolnoma do čistega oskubiti. Delo si olajšaš, ako zaklano in ohlajeno gos pokriješ z vlažno krpo in pritiskaš nanjo razbeljen likalnik. Ko je polikani del očiščen, položi mokro krpo na drugo mesto in zopet polikaj in oskubi dotični del. Tako ravnaj postopoma, dokler ni vsa gos očiščena.

Za prežganje prav lahko uporabljáš enotno, ječmenovo ali rženo moko. Vendar je treba vedeti, da je pšenična moka najizdatnejša. Ako torej prirejaš prežganje iz enotne ali kake druge črne moke, je vzemi vsakokrat malo več.

Prežganja ni treba prirejati vsakokrat sproti. Napravi si ga kar celo skodelico; ob uporabi ga par žličk razmešaj v mlačni vodi in ga dodaj jedi, ki

mora seve prevreti. Izkušnja hitro izuči, koliko prežganja potrebuješ za posamezne jedi.

Voda, v kateri kuhamo makarone ali druge testenine, lahko služi za škrobljenje pisanih moških sracij, čipk, bluz, ako niso snežno bele, ker je ta voda rumenkasta. — Voda, ki se je v njej kuhala karfijola, nam daje dobro zelenjavno juho, zlasti če smo shranili karfijolne liste in kocen, ki jih olupimo, zrežemo na rezance in porabimo.

Olupke limen in pomaranč očisti vse bele spodnje kožice. Posuši jih in hrani pomešane s sladkorjem ali vsaj pri vrhu s sladkorno sipo pokrite v kozarcu ali leseni zaklopnici. Ceno, a dobro pijačo napraviš, ako vržeš v dva litra kropa 10 dkg posušenih olupkov, vreš nekaj časa in postaviš na hlad. Potem pretlači, osladi in dodaj malo ruma. Mrzla taka pijača je prav dobra. Še boljša je, ako jo okisaš z limonovim ali pomarančnim sokom.

Madeži rje jako kaze perilo in ga sčasoma tudi pregrizejo. Odpraviš jih z limonovim sokom. Lonček z nekoliko limonovega soka postavi na štedilniku v posodo kropa. Ko sok zavre, vtakni vanj perilo tako, da se rjasti madeži dobro namočijo. Ostanejo naj v soku tako dolgo, da rja izgine. Potem izperi perilo v topli milnici in končno še v čisti vodi.

Vodni kamen, ki se nabira v kotlih in loncih, v katerih je vedno voda, se odluči ako zavreš v takem kotlu ali loncu močne, z malo vode razredčene kisove esence ali močnega vinskega kisa.

Klobučevino osnažiš, ako jo odrgneš s ščetko, ki jo pomakaš v tekočino iz pol vode, pol salmijakovega cveta.

Da lakasto usnje ne razpoka, namaži čevlje preden jih obuješ, prav pičo in enakomerno z vazelinom.

Usnjene rokavice, ki so postale trde, odrgni z ricinovim oljem in bodo zopet mehke.

Suh časopisni papir, ki ga oviješ okoli nog, zadrži toploto, da te ne zebe v noge.

Podplati se ohranijo dolgo, ako jih od časa do časa namažeš z lesnim ka-

tranom ali jih večkrat napojiš z lane-nim oljem.

Da se mokri čevlji hitro posuše, ne da bi usnje otrdelo, jih takoj, ko jih sezuješ, natlači z zmečkanim časopisnim papirjem. Ohranijo svojo obliko in se ne skrčijo.

Da zabraniš rjo na železnih pečeh in drugih železnih predmetih, jih namaži prav povsod s slanino ali z vazelinom. To moraš storiti zlasti tedaj, če spraviš železne predmete čez poletje na podstrežje ali v klet.

Svež krompir snažilo. Medeninaste kljuge na vratih in oknih ter sploh vse medeninaste predmete lepo osnažiš, ako jih namažeš z narezanimi ostanki sirovega krompirja. Ko se osuše, jih zdrgni z mehko krpo.

Senčnice ali sončne rože sejejo na kmetih večinoma za okras ali kvečjemu še za pičo kokošim. Na Štajerskem pridelujejo iz bučnega semena olje tudi doma na kmetih na dovolj preprost način. Sedaj, ko primanjkuje slanine in obče zabele ter olja, bi bilo pametno, da lastniki večje površine zemlje nasejejo na del svojih polj sončnice, katerih seme daje dobro, mastno olje. Gotovo obstoja poleg tovarn tudi preprost postopek, ki je izvedljiv doma. V Zagrebu, v Vojvodini in Sremu so velike tovarne za izdelovanje olja iz sončnic. Hrvaški kmetje imajo zato cela velikanska polja posejana s sončnicami. Dobro seme lahko oddajo za povsem dostojno ceno v tovarne. Tvornice posojajo pridelovalcem denar kot predujem za nakup semena. Kakor vidimo iz manjših poizkusov, sončnice dobro uspevajo tudi v našem podnebbju. Gotovo bi se obneslo tudi v Sloveniji gojenje sončnic na veliko za pridelavo olja. Najboljše je za naše kraje zgodnje besarabsko seme, ki ni niti belo, niti črno, marveč progasto. Ne daje previsokih stebel in ne izčrpava preveč zemlje. Tudi zori zgodaj, kar je za naše vremenske prilike zelo važno. Seme je kleno z mnogo vsebine. Pomlad prihaja, mislimo na nove vire dohodkov in novo obogatitev pridelkov!

Ali že veš?

Da napravijo limonova in pomarančna zrna jed grenko?

Po svetu

Ana Karima, priljubljena bolgarska pisateljica, je praznovala minuli mesec 50letnico književnega in javnega delovanja. Značilen je bil način svečanosti, ki kaže, kako visoko ceni bolgarska javnost žensko delo. Slavnostni večer je otvoril znani književnik Stilijan Čilingirov, ki je očrtal književne zasluge jubilarke, pisateljica Sanda Jovčeva pa je ocenila njeno društveno delo. Nato so igralci Narodnega gledališča vprizorili drugo dejanje slavljenske drame »Janin izvor«. Svečanost so še povzdignili zunanji dokazi spoštovanja: brzoglavne čestitke kralja, ministrskega predsednika in skoro vseh kulturnih ustanov in organizacij. Ministrstvo prosvete in društvo »Majka« sta poklonili slavljenci tudi denarne darove. Javnost pa se je v listih zavzela za stalno podporo utrjeni in priletni kulturni delavki: država naj ji nakaže vsaj skromno narodno penzijo ter se s tem oddolži ženi, ki je mnogo doprinesla k narodnem napredku, a mora na starost preživljati velike materialne težkoče.

»**Železna akcija**«. Ko so letos v Bolgariji praznovali »Dan za otroka«, so priredili obenem »železno akcijo«. V Sofiji sami je 40.000 osnovnošolskih otrok pod vodstvom 1000 učiteljev zbiralo po vseh stanovanjih nepotrebno železo. Izkupiček so določili za podporo siromašnim otrokom v prstolnici.

Ženska policija, ki so jo že davno uvedli na Angleškem, v Švici in še kod drugod, ima kot glavni smoter delo za obvarovanje in poboljšanje žen in otrok, ki nagibljejo k slabemu. Koristnost ženske policije je najprej izprevidela mestna občina v New-Yorku, kmalu pa so jo uvedli tudi po drugih svetovnih mestih. Naša ženska društva se že več let zavzemajo za to ustanovo, v Ljubljani in Zagrebu smo dobili vsaj po eno visoko policijsko uradnico. Tudi nastavitve žen stražark so nam že napol obetali — do izpolnitve te obljube še ni prišlo. In vendar bi bile žene na teh mestih tako zelo potrebne, posebno še v vojnem času.

Kakšno delo opravlja ženska policija? Ponekod ima ta služba bolj socialen, drugod pretežno policijski značaj. Policijska asistentka nadzoruje vse javne prostore, zlasti lokale, kjer zasleduje in javlja na pristojna

mesta mlada dekleta, ki so brez dela in je nevarnost, da ne zaidejo na slaba pota. Ta uradnica nadzoruje tudi izložbe po knjigarnah in prav tako javlja oblasti trgovine, ki razstvaljajo mladini škodljive in nevarne knjige. Tudi službene posredovalnice spadajo v območje policijske asistentke.

Ženska policija prireja ankete, v katerih proučuje pogoje dečje vzgoje, vzroke pokvarjenosti in pijančevanja med mladoletniki, gmotno stanje, v katerem žive otroci, kazenske ukrepe i. p. Policijska asistentka zasleduje in spremlja zlasti življenje mladoletnih zločinc in prostitutk.

Ali so Indijci prav naredili, ko so poverili ministrstvo za narodno zdravje ženi? Odkar je prevzela ta resor gospa Vijava Lakshmi Pandit, se je v Indiji marsikaj izboljšalo, zlasti v pobijanju nalezljivih boleznih, za kar so se doslej oblasti in ljudje zelo malo brigali. Ministrica Vijava Pandit je razširila zdravstvene načrte in je v kratkem času izvršila izdatno protimalarično borbo v 68 krajih. V pokrajini Agra so uvedli razdeljevanje mleka; tu so se pokazali tako vidni zdravstveni učinki, da je vlada v iste svrhe na njen predlog določila velike vsote tudi drugim potrebnim pokrajinam. V poljedelskih predelih Indije so pod upravo Panditove ustanovili 175 otroških igrišč, kjer so otroci pod dobrim nadzorstvom v času, ko so starši na polju. Nova ministrica pa ne proučuje zdravstvenih problemov samo med štirimi stenami svojega visokega urada, nego pogosto hodi tudi na inspekcijska potovanja po vseh pokrajinah obsežne Indije, da na licu mesta proučuje potrebe krajev. Ko je na zadnji seji narodne skupščine predložila nove načrte za izboljšanje zdravstvenega položaja, je v debati izjavila, da se bavi z ustanovitvijo javnih kopališč za siromašno prebivalstvo in da bo sama ukrenila vse potrebno, če se bodo občine branile tega dela in stroškov. Vsi poslanci so navdušeno pozdravljali energični nastop ministrice in pritrjevali njenim načrtom, na koncu debate pa je povzela: »Če smem kot ženska smatrati vaše pritrjevanje za poklon mojemu delu, tedaj si kot ženska usojam izraziti svojo željo: prav rada bi videla na ministrskih sedežih čim več zastopnic ženskega spola...