

### Zdravstvo

#### Čudodelna zelišča

Na deželi, v marsikateri vasi žive stare žene ali stari možje, ki znajo za skoraj vsako bolezen svetovati čaj iz posebnih zelišč. Zdravljenje s čaranjem, pravi ljudstvo, ki se ne zaveda, da je čisto ozdravljenje res nekam čarobno, ne pričakovano, osupljivo. V preteklosti, ki ni še tako davna, ni zdravniška veda še ničesar vedela o bakterijah, o belih in rdečih telescih v krvi, o hormonih, o serumih in injekcijah čudodelnih preparatov. A pomagala si je pri različnih boleznih z zelišči, ali čaji. Te idile je že dolgo konec. Ne povsem po pravici. To dokazuje dejstvo, da se moderna medicinska veda počasi vrača k starim, skoraj pozabljenim receptom srednjega veka in preiskuje njih učinkovitost. Neredki moderni zdravilni preparat izvira iz preizkušenih zelišč naših praprababic. Zeliščarji po deželi uživajo med ljudstvom mnogo vere, in kakor vemo, vera že sama pomaga marsikdaj. Seveda se ljudstvo tudi večkrat vara in plača svojo vero s trajnim pohabljenjem, hiranjem in celo s smrtjo. K zeliščarjem pa prihajajo tudi izomikanci. Ako je zeliščar pošten in res izkušen, je mogoče, da bolniku koristi ali mu vsaj ne škoduje. Za marsikatero telesno nadlogo in lažjo, čeprav zelo neprijetno bolezen pa poznajo zeliščarji uspešna zdravila.

Gorje pa onemu, ki se na milost in nemilost preda mazaču ali mazački-konjederki! O teh mazačih mislijo nekateri, da poznajo skrivna, čudodelna zdravila, tajne zagovore in čudne molitve, ki pa so bližje vragu kakor Bogu. Zdravnik pozna vsako mišico, vsako koščico človeškega telesa, pozna sestavine rastlinskih, živalskih in rudninskih snovi, učil se je leta in leta po bolnišnicah, kjer je imel priliko opazovati najrazličnejše bolezni ter načine zdravljenja. Zato ni mogoče, da bi mazač več vedel kakor izkušen zdravnik. Res pa je, da imajo nekateri ljudje poseben dar za opazovanje snovanja v naravi, za učinek raznih rastlin na živalsko in človeško telo. To so rojeni zdravniki; marsikateri izmed njih bi nemara postal dobrotnik trpečega človeštva, ako bi bil našel priliko, da se strokovno izučil in praktično izvežba.

#### Mleko — moda

Dá, uživanje mleka postaja moda. Uvajajo pa to modo filmske zvezdice iz Hollywooda, ki ne samo da mleko pijejo in se z mlečnimi

jedmi hranijo, temveč se tudi z mlekom umivajo in se nekatere bajé celo v mleku — kopljejo.

Za marsikaj, kar se je po modrih zahtevah in navodilih zdravstva in higijene udomačilo tudi med navadnimi zemljani, se imamo zahvaliti modi. Često je moda polna nemogočih kapric, smešna, pretirana ja, a prinaša tudi mnogo koristnega. Še pred manj kakor pol stoletja so veljala za najlepša ona dekleta, ki so bila «bela kot mleko», nežna in plaha. Zato so se ženske s sončniki in pahljačami skrivale pred sončnimi žarki in so tičale zaprte med štirimi stenami. Dandanes pa se je ljudski okus popolnoma izpremenil. Zdravje je postalo lepota. Žal je na soncu in na zraku zarjavel obraz, mično je v delu in športu razgibano in po pravih zdravstva hranejno in zato vitko telo. Toda sprva je bila moda tista, ki je pognala svet v gore na zrak in sonce, v sneg in na led. Moda je uvedla kopalnice, je odpravila kakor oklep trde steznike. Cesar ne dosežejo modrijani, učenjaki, pa najsi propovedujejo še s tako prepričevalno vnemo, modi se posreči vse izlaska.

In tako je tudi mleko postalo moda. Temu ali onemu je ta moda morda potrebno zlo. Moški, ki so v mladih in tudi v zrelih letih prenasicali svoje telo s preobilno in predobro hrano, z alkoholom in nikotinom, pijo — radi ali neradi — mleko in jedo mlečne jedi, da si uravnajo želodec in preženejo iz telesa razne strupe. Kajti tudi brez kulinaricnih dobrot in celo brez pijače in kajenja je življenje vseeno lepo, zato se odrekajo vsemu, samo da ozdravijo.

V splošnem pa ljudje mleko v resnici radi uživajo. Saj mleko je zdravo in predaja telesu hrano v prijetni, lahko prebavljivi obliki. Mleko vsebuje vitamine in rediline snovi: beljakovine, maščobo, sladkor in rudninske snovi v taki polnosti, kakor jih najdemo pri malokaterem drugem živilu. Dva in pol litra mleka ima isto hranilno vrednost kakor 1 kg mesa, a ima pred mesom veliko prednost, da je cenejšo, mnogo lažje prebavljivo in dosti bolj zdravo.

Klice mlečne kisline, ki so v mleku, so najhujše sovražnice vseh gnilobnih klic ali bakterij in jih sproti pokončujejo. Kdor uživa mnogo mleka, uživa protistrupe in vničuje na ta način v telesu različne strupe s tem, da jih naravnim potom izloča. Nekatera velika podjetja, kjer so delavci izpostavljeni strupenim vplivom svinca, kakor n. pr. v tiskarnah, skrbé za to, da dobe delavci dovolj mleka kot proti-

strup. A takih modernih, socialno čutehiv podjetij je seve še prav malo. Stavci, njih matere in žene bi morale skrbeti za to, da dobe čim več mleka delavci, ki imajo opravka s svincom.

A tudi sicer postrezimo odraslim in še prav posebno otrokom z mlekom ob vsaki priliki, ker je zdravo, okusno in cenejšje kakor katerakoli druga opojna ali brezalkoholna pijača. Kjer je mogoče, naj bi bilo mleko zjutraj, opoldne in zvečer na mizi.

Zvezdnica filma pravi: Pijem mleko in jem mlečne izdelke, da ostanem lepa, sveža, vitka in mlada. — Mi pa dostavljamo: Ne uživajmo mleka zato, da bi shujšale, uživajmo ga zato, da ostanemo lahke, zdrave in krepke, da bo naša polt gladka in čista.

Posnemajmo nas tudi moški. Vse bolj cenijo mleko, ker vedo, da jih obvaruje zastrupljenja za nikotinom, da krepki živce in poživlja delovanje možganov.

Pijmo mleko, jejmo kislo mleko, jogurt in vseh vrst mlečne izdelke! Izkušnje novodobne prehrane nas uče, da je mleko najbolj zdrava pijača in da so mlečni izdelki najprimernejša jed. Mleko daje zdravje in lepoto.



*Higijena rok.* Prav za prav je samo ob sebi razumljivo, da si roke tolikokrat očistimo, kolikokrat jih onesnažimo, gotovo pa vsaj vsako-

krat pred jedjo. Posebno pozornost je obračati na nohte. V nesnagi za nohti se različne bolezenske kali najtrdovratneje drže. Pri otrokih, ki so lazili po tleh, so zdravniki z mikroskopičnimi poizkusi v zanohtni nesnagi našli bacile jetike. V kakšni nevarnosti so torej taki zanamarnjeni otroci, ki si — kar je splošna otroška navada — roke pogostoma vtikajo v usta. Treba je torej tudi nohte temeljito snažiti; in sicer nam služi za to krtačica. Z njo, z milom in z gorko vodo si roke in nohte temeljito osnažimo in obenem razkužimo. Snaženje nohtov je nekaj tako važnega, da moramo že majhne otroke na to navaditi. Vsakemu otroku mora biti samo ob sebi umljivo, da si vsak dan večkrat, na vsak način pa zjutraj pred obedom in večerjo očisti roke in še posebej nohte s krtačico in milom. Čistost in snažnost nohtov ni le znak kulture, temveč obenem tudi ena najvažnejših zahtev higijene. K higijeni rok spada tudi, da so nohti gladko postrženi in da ne presegajo prstov. Človek ni žival roparica in ne potrebuje kreppljev.

**Proti zaprtju**



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

## Materinstvo

### Dajaj iz srca!

Casi so težki in dajemo lahko prav malo, «kronco», «nežko», redkokdaj ves dinar. Tudi oblek in obutev nimamo več toliko, kolikor smo jih imeli. Vsako reč desetkrat obrnemo, to se pravi: skrijemo za priliko, ko so celo cunje dobrodošlo darilo kakemu siromaku. Vse se je izpremenilo, tudi berači. Včasih so nam trkali na vrata le starke, starci, sirote, pohabljeni. Dandanes trkajo tudi ljudje, oblečeni kakor gospoda in mnogo je mladih obrazov. Podesetorilo se je število prosilcev pred vrati, nam pa so se zmanjšali dohodki za 25, 35, celo 50%. Konkurenca med prosjaki je zlasti pozimi neznosna, a naša stiska zmerom občutnejša. Nič ni čudno, da so prosjaki ogorčeni in smo mi, ker ne moremo kakor bi radi, včasih slabe volje in večkrat osorni ž njimi. Potem nam je lastne osornosti žal, dasi smo žrtev razmer. Hladnokrvnost in mirni živci so danes največ vredni.

Soseda Alma je razmeroma premožna in daje siromakom cele dinarčke ali vsaj «nežke», pa še nekoliko obedov, kave ali še prav dobro uporabno obleko. Toda vselej, kadar daje, se razburja nad prosjakom, javka in zabavlja na ves svet. «Saj bomo kmalu še sami morali iti beračit! Kar užrli nas boste! Vsak dan je več beračev!» Kriči, toda daje in daje. Zakaj dobra žena je. Vendar odhajajo reveži z njenega praga nezadovoljni, ker so bili ponižani, užaljeni. Njeni očitki jih bole in njenih besed ne pozabijo.

Soseda Marta je uradnikova žena, ki živi

skrajno skromno, a v redu in miru. Prosjakom daje izključno «kronco» in točno po 6—8 na dan. Več ne more. «O, danes sem vas pričakovala», pravi znani starci. «Hudo bi mi bilo, če bi zamudili in bi bil moj možnjček že prazen! Dam kolikor zmorem. Pa še drugič!» Zmerom je vedrega lica in noben očitek se ji ne znakne z jezika. Berači pa pravijo: «Dobra žena je! Sama nima nič odveč, a nikoli nas ne ozmerja. Bog ji plačaj!»

Resnično, ne gre, koliko, temveč kako daješ, Zakaj tudi najbednejši ima občutljivo srce in svojo čast. Ako ni sam kriv svoje bede nego ga je nesreča, bolezen, smrt ali karkoli pahnilo v propad, je posebno občutljiv. Prijazni Martin obraz, njen topli nasmeh in prisrčna beseda zaleže marsikdaj več kakor v jezi, čemernosti in z godrnjanjem darovana izdatnejša podpora gospe Alme. Srečna je gospa Marta, ker ima v prsih sonce, vir toplote in dobrote, ki se ji izraža v očeh in na ustih. Tako so siromaki pri nji obilnejše obdarovani kakor pri Almi. Celó če odhajajo od nje praznih rok, so zadovoljni, ker sočutna beseda in tolažba, da jutri ne pridejo zaman, jih veseli in jim utrja vero, da je še dosti dobrih src, čeprav je človeštvo čim dalje bolj mrzlo, stvarno in sebično. «Idealni» so danes smešna beseda in «sentimentalnost» ni več v človeškem slovarju. Idealni in sentimentalni so kvečjemu še preživeli penzionisti. Matere pa moramo biti na strani preteklosti, če hočemo dobro tudi svoji bodočnosti,

Z Nivea na zrak in sonce!

Ne hodite na zrak, dokler si niste z Niveo okrepcali kože. Z Niveo okrepcana koža ni samo odporna proti njej nevarnemu pomladanskemu soncu, ampak tudi proti dalj časa trajajočim vremenskim spremembam. Nivea zmanjšuje nevarnost sončnih opeklin in Vas dela pri nagli vremenski spremembi manj dostopne za prehlade. Zato na zrak samo z Niveo!



svojim otrokom. Vzgajajmo jih za mehkosrčnost, plemenitost, nesebičnost, saj jih delamo s tem občutljive za najvišje lepote, ki jih sploh more še nuditi življenje.

Tako jih vzgajajmo, da postanejo in ostanejo dobrih, od srca darežljivih rok. Navajajmo jih, ki imajo na kupce igrače, da včasih zalogo iztrebijo in znosijo v kak predal, kar jim je odveč ali nič več povsem zadovoljivo; navajajmo jih, da sami odložijo premajhno ali zadelano obleko,

perilo in obutev. Ogoljene igrače in obleke naj potem sami podarijo siromašni vdovi ali siroti, ki pride prosit za svojo deco. Marsikaj se zavže ali celo sežge v premožnih, a tudi v skromnejših hišah, kar bi še zelo koristilo revežem in silno obradovalo otročičke bednike. A ni lepšega čuta tudi za našo dečo, ako lahko darujejo iz srca. Učimo jo tega za vso bodočnost.

## Žena in družba

Če dva storita isto...

Vendar ni isto. Imeli smo prvaka poslanca, ki se je vedel vzgledno pravilno. Ko te je zagledal v družbi v kavarni ali v gostilni, se je takoj približal, poklonil in podal roko. A vse je storil tako, da si morala čutiti, da te odlikuje ne brez namena in skrite nakane. Vpraševal te je po zdravju, počutku in delu tvojega moža in celo o uspevanju tvojih otrok. Obenem se je kislobno smehljaj, se trdo poklonil in ti obrnil hrbet. Vzlic vzgledni korektnosti in prijaznosti tega prvaka te je nekam zeblo in iznebiti se nisi mogla občutja, da je vse skupaj neiskrena komedija. Vselej se je tudi izkazalo, da je preblagorodje špekuliralo na tvojo ali moževo uslugo po programu g. prvaka. Niti za okraj niti za kogarkoli ni storil nikoli ničesar. Imeli

smo mlado predsednico, in njene prijateljice so vsakomer dopovedovale, da je izredna. Na sejah pod njenim vodstvom se je govorilo in smejalo vse križem, sredi tajničnega poročila so odbornice pripovedovale smešne doživljaje, in gospa predsednica je razložila, kaj so danes obojevali ter je še razložila svoj najnovejši kuharski recept. O kakem dnevnem redu ni bilo sledu in o povsod veljavnem »parlamentarnem« redu govorjenja in glasovanja ter končno beleženja v zapisniku ni imel odbor s to predsednico niti pojma. Kadar je čitalnica morala prirediti slavnost, je rekla predsednica: »Moj mož želi, da prevzame naše društvo vsaj pol programa, drugo polovico pa je naložil moj mož drugim. Moj mož je sklenil, da bo govoril slavnostni govor g. X., deklamacijo pa prevzamete, kaj

ne? vi gospa učiteljica, ki ste slavna deklamacijerka, kaj ne? Ti blagajničarka, boš sedela v blagajni, kaj ne? — ve, Špela, Nežika, Ivanka, Vera in Tinca pa boste pripravile z gosp. Y dramsko predstavo.» In vsaki posebej je povedala, da ima sijajen igralski talent. Tako je razdelila vse naloge drugim, zlasti pa nabiranjem prostovoljnih prispevkov za stroške. Sama si je pridržala «težke ribe»: hranilnico, posojilnico, združno, župana, notarja in veletržca. Znano pa je bilo, da je tudi te obral njen mož in je predsednica izročila zbrane prispevke pod svojim imenom. Niti s prstom ni mignila za vso prirediteljico, na slavnosti je le milostno kimala, se smehljala in celo parkrat zaplesala. Pa so vse odbornice bile navdušene in vse mesto je govorilo, da ni še imelo ženske izobraževalno društvo tako agilne predsednice.

Pa je bil gospod mož premeščen drugam in društvo je dobilo novo predsednico. Samico, starejšo, resno, silno delavno ženo. Na sejo je prinesla zvonec in dnevni red. Niti kihiniti ne sme nobena odbornica brez dovoljenja predsednice. Na seji se govori, debatira lepo po vrsti in vlada red kakor v šoli. Tajnica mora pisati zapisnik, blagajničarka pobirati točno članarino, knjižničarka prihajati točno ob napovedani uri. Katera ne drži reda, je takoj zamenjana: navadno prevzame še njeno delo predsednica. Če zine katera odbornica: «Moj mož je rekel...

Moj mož meni...», takoj pozvoni predsednica in pravi: «Ne zanima nas, kaj pravi, kaj meni vaš gospod! Prosim, povejte, kaj pravite in menite vi, žena!» In prav nič si ne da narekovati od moškega društva, kaj naj ob narodni slavnosti prispeva na programu žensko izobraževalno društvo. Sama stori polovico dela, a strogo zahteva, da tudi druge izvršujejo sprejeto nalogo. Ne sili pa nikogar. Seveda je večina starih odbornic odstopila. «Neprijetna mozača je ta ženska!» pravijo. «Prejšnja je bila vsa drugačna.» Ali nova predsednica je kmalu našla drugih, mlajših, resnejših in modernejših odbornic. Te smo navdušene za novo predsednico novih metod in novih manir.

Tudi novega poslanca imamo. Ko je bil izvoljen, je sklical vse mesto, moške in ženske in dejal: «Nobenih čudežev ne obetam, a stori bom vso svojo dolžnost. Svetujte, pomagajte mi, a tudi jaz sem vsakemu med vami, ženski ali možu, vedno rad na razpologo, če misli, da mu lahko pomagam. Nočem biti nikake sorte prvak, temveč sem vaš brat in tovariš... itd. In je mož-beseda. Nikomur se ne klanja, nikogar ne sprašuje po počutkih, od daleč je vsakomur prijazen, a od blizu vsakomur uslužen, če more.

Vsi pravimo: poštenjak je! Pa da, če dva delata isto, vendar ni isto!

Podeželanka.

## Kuhinja

**Kislična juha.** Sesekljaj dve veliki pesti dobro oprane kislice skupaj s srednje veliko čebulo in šopkom zelenega peteršilja ter oprazi to in 5 dkg moke na presnem maslu, zalij z litrom kostne juhe in kuhaj pol ure. Primešaj naposled pol skodelice kisle smetane in daj na mizo z rezanci kruha, ki si ga opekla na maslu.

**Zelenjavna juha.** Operi dobro in sesekljaj kislice, krebuljice, pehtrana peteršilja in drob-njaka, vsega skupaj dve pesti; dalje četrt srednjevelike čebule in pol stroka česna, vrzi na maslo ali mast, dodaj 5 dkg moke in zamereni. Zalij z litrom kostne juhe, osoli in kuhaj pol ure. Postavi juho na stran, in ko več ne vre, razmotaj v njej 4 žlice kisle smetane, ki si jo prej razmešala s enim rumenjakom. Potem juha ne sme več vreti. Ako imaš na razpologo kako gobo: šampinjon, preslico (mavrah) ali jurček, ga tudi kuhaj v zelenjavni juhi, ker jo zelo izboljša. Daj juho na mizo s kockami kruha, ki si jih opražila na maslu.

**Zemeljna juha.** Skuhaj juho iz govejih kosti in jušnih zelenjav in jo postavi na stran, da se scésti. Medtem zreži žemljo na tanke rezine in jo kuhaj v delu pripravljene juhe tako dolgo, da se popolnoma razkuha. Razmešaj in razredči jo z ostalo precejeno juho; razreži 2 hrenovki na kolačke in ju kuhaj nekaj časa v tej juhi. V jušno skledo ubij 2 rumenjaka, prilivaj polagoma juhe, ki ne sme biti prevročja in ne prejestano mešaj. Naposled prilij

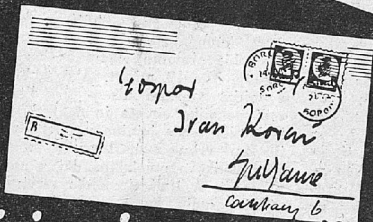
še ostalo vročo juho s hrenovkami vred in daj na mizo.

**Ponarejena možganja juha.** Prepraži na 5 dekah presnega masla 3 žlice nastrgane sirove zelene, 1 žlico nastrganega peteršilja (korenine) in pol žlice nastrgane čebule. Dodaj 3 ostrgane, v mleku namočene in ožete žemlje in žlico zelenega sesekljanega peteršilja. Praži še par minut in mešaj; potem prilij ob neprestanem mešanju  $1\frac{1}{2}$  litra kostne ali goveje juhe in  $\frac{1}{4}$  litra mleka. Motaj z motičem in kuhaj še 6—8 minut. V skledi za juho razmešaj rumenjake, 3 žlice mleka in pol žlice zelenega sesekljanega peteršilja. Vlivaj juho počasi na to in mešaj.

**Spomladanska juha.** Osnaženo koreninje mladega korenja, rumene kolerabe, zelene in kako užitno gobo zreži na majhne kocke; razblij košček masla in oprazi vse to na njem. Zalij z osoljeno kostno ali krompirjevo juho ter kuhaj počasi. Medtem osnaži in zreži 10—15 zelenih strokov fižola na poševne koščke in jih skuhaj skupaj s skodelico izlučenega graha in z majhnim cvetom karfijole; naposled dodaj tudi 2 olupljena, na kocke zrezana krompirja. Vse stresi končno v juho, pokuhaj še malo; ako treba zalij z zelenjavno vodo. Preden neseš na mizo, potresi povrhu drobno zrezanega drobnjaka.

**Kislica,** ki raste med travo na travnikih, je spomladni dobrodošla za pripravljanje juhe, omake ali prikuhe. Pripravimo jo lahko kot pri-





## Ali je pismo prijetne vsebine?

To zremo šele potem, ko pismo odpremo! Tudi v zrna žitne kave ne vidimo in ne vemo, kaj je v njih: navadno žgana škrobovina ali dragoceni praženi slad... Pri Kneippovi nam tega seveda ni treba pogledati. Pri njej je gotovo v vsakem zrcu praženo sladno jedro, ki daje kavi iz Kneippove visoko redilno moč, prijeten, zrnat kavi podoben okus in polno aromo.

**Kneippova**  
**SLADNA KAVA**

datek k mesu na naslednji način: Operi mlade liste kislice in jih zreži na drobne rezance; primešaj sesekljano čebulo in 4 žlice olja ter pari brez dodatka vode. Razmotaj žlico moke s skodelico mleka in primešaj kislice, osoli pičlo in pari še par minut. Daj na mizo s telečjimi zrezki ali praženimi jajci. — Na ledicah bolni ljudje ne smejo jesti sirove kislice, ker vsebuje mnogo posebne vrste kisline, ki bolnim ledicam škoduje.

**Kislo zelje v solati.** Preplakni kislo zelje v vodi; iztisni ga in zreži na krajše rezance. Primešaj pol nastrgane čebule, pol nastrgane srednjevelike zelene, kavno žličko zelenega sesekljane peteršilja, prav toliko zrezane kamilja in obilo segretega finega olja. Dobro premešaj in pusti najmanj pol ure stati. Ta solata je jako zdrava, ker ureja prebavo in je bogata vitaminov.

**Pikantna leča.** Leče sicer ni treba kuhati tako dolgo kakor fižol, vendar je dobro, da jo namočimo že prejšnji večer ali vsaj par ur pred kuhanjem. Vodo v kateri se je leča namakala odcedimo, in jo nalijemo z mlačno vodo; kuhamo jo do mehkega. Potem napravimo temno

prežganje, a pražimo z moko tudi drobno sesekljano čebulo, sesekljano očejeno sardelo, nekoliko nastrganega limonovega olupka, par kapar, šopek materine dušice (timesa) in pol lovorjevega lista, vse drobno sesekljano. Prežganje razmešaj najprej z malo zajemalko mrzle vode, potem z zavarkom od leče, stresi vanj lečo, premešaj in daj, da še nekaj časa vre.

**Zelnata mineštra.** Zloži v lonec 60 dkg oprane in ožetega kislega zelja, zrezane počez na kratke rezance. Potresi ga s sesekljano čebulo, dodaj 30 dkg na kocke zrezane sveže svinjine od pleča ali stegna, 20 dkg prekajenega, tudi na kocke zrezane svinjskega mesa od rebec ali od šinjeka ter 5 dkg na majhne kocke zrezane slanine. Dobro premešaj in nalij na to toliko pičlo slane vode, da pokriva zmes. Kuhaj na zmernem ognju tako dolgo, da je vse mehko. Potem napravi svetlo prežganje iz 4 dkg masti in 1 žlice moke in ga razmešaj s pol skodelice dobre kisle smetane in pol kavne žličke mile paprike. Primešaj prejšnjemu, prevri in daj na mizo s krompirjem v oblicah. Ako bi bilo pregosto, zalij nekoliko s kostno ali govejo juho.

**Krompirjevi svalki.** Skuhaj krompir v obli-  
cah, olupl vročega in ga pretlači. Ko se ohladi,  
primešaj 1 jajce, 6 dkg presnega masla, soli in  
polovico toliko moke kot je krompirja. Zgneti  
v srednjetro testo, ki ga razreži na več koš-  
kov. Vsakega izmed njih razvaljaj na deski z  
rokami v dolg, 6—7 mm debel pram. Te prame  
razreži na 4 cm dolge svalki, ki naj bodo proti  
obema koncema okoničeni. Kuhaj svalki 6 do  
8 minut na slanem kropu. Potem jih odcedi,  
oblij z mrzlo vodo in ponovno odcedi. Ko se  
osuše, jih prepraži na presnem maslu in drob-  
tinah. Serviraj jih k mesu v omaki. Lahko pa  
jih tudi osladiš s sladkorjem, jim primešaš zmle-  
tega maka in jih daš kot samostojno jed na  
mizo. — Morda ni vsakomur znano, da krom-  
pirjevo testo ne sme stati, ker postane sicer  
premekho.

**Slano pecivo.** Zgneti v precej trdo testo  
20 dkg moke, 12 dkg kuhanega, nastrganega  
krompirja, 12 dkg presnega masla, celo jajce in  
ščeep soli. Razvaljaj potem, ko je testo počivalo  
pol ure, prereži testo na dva enaka dela, po-  
loži ju na pekač, posipan z moko. En del po-  
maži z jajcem in potresi s soljo, drugega pa  
pusti praznega. Speci pecivo zlatorumeno. Ko  
se ohladi, namaži prazni del s presnim maslom  
in položi nanj s soljo posipani del tako, da bo  
sol na vrhnji strani; potem razreži na štiri-  
oglate koščke.

**Jajnine, rezance in druge preproste močnate**  
jedi treba kuhati v kropu narahlo, da imajo  
dovolj prostora; le na ta način kuhane nara-  
stejo in se ne sprimejo. Za pol kg jajnin  
potrebujes 2—3 litra vode. Ko so toliko mehke,  
da jih z lahkoto pregrizneš ali brez ovire s  
pritskom dveh prstov razpoloviš, so dovolj  
kuhane. Odcedi jih, oblij na hitro z mrzlo vodo  
in jih takoj odcedi. Ako hoče jajnine, rezance  
ali žličnice opoldne skuhati za večerjo, tedaj  
pusti kuhane v sveži vodi; šele pred uporabo  
jih odcedi, in ko se nekoliko osuše, jih pre-  
praži na maslu in drobtinah; niti najmanj se  
jim ne pozna, da niso bili pravkar skuhani.  
Uporabljal pa po možnosti boljše vrste jajnin,  
ker se nakuhaajo in jih je zato manj treba.

**Jajnine v paradižnikovi omaki.** Skuhaj jaj-  
nine po prej navedenih navodilih, oblij odce-  
jene z mrzlo vodo in jih ponovno odcedi ter  
prepraži v odkriti posodi na presnem maslu, kar  
traja 8—10 minut. Medtem pripravi paradiž-  
nikovo omako na sledeči način: Na šest dkg

presnega ali kuhanega masla zarumeni 4 dkg  
moke, ali polovico moke, polovico presejanih  
zemeljnih drobtin. Dodaj toliko paradižnikove  
mezge, da postane prežganje lepo rdeče. Začni  
s soljo, polno žlico sladkorne sipe in sokom  
četr limone in zalij s kostno ali govejo juho,  
da dobiš pravilno gosto omako. Kuhaj jo po-  
lagoma 10—12 minut. Ako treba jo okisaj še  
z milim vinskim kisom ter dodaj po okusu  
tudi nekoliko cimeta in če treba, še sladkorja.  
Nakupiči vroče jajnine v plitko skledo; potresi  
jih po vrhu z nastrganim domačim sirom,  
paradižnikovo omako pa daj v posebni skledici  
na mizo. A tudi sir lahko serviraš zase v po-  
sebni posodi.

**Ocvrt svinjski jezik.** Kuhaj prav do mehkega  
2 sveže svinjska jezika v slani vodi, kateri si  
pridejala vso jušno zelenjavo. Potegni kožo z  
jezikov, zreži ju na poševne rezine, ki jih po-  
valjaj v moki, raztepenem jajcu in drobtinam  
in jih ocvri na masti. Serviraj jezike s kakršno-  
koli solato. Juho, v kateri sta se jezika kuhala,  
porabi za zelenjavno juho ali za smetanovo  
čorbo.

**Vanilijev sladkor** si lahko napravimo sami.  
V pločevinasto zaklopnico, ki se dobro zapira,  
stresi približno četr kg presejane sladkorne  
moke (sladkor v prahu). Vmes položi podolgem  
razcepljeno šibico vanilije, tako da jo sladkor  
popolnoma pokriva. Zapri zaklopnico in jo  
pusti nekaj dni na suhem kraju, da se sladkor  
nazvame vanilijevega vonja. Potem spravi va-  
nilijev sladkor v kozarec, ki ga dobro zapri,  
natresi v zaklopnico novega sladkorja in zopet  
deni vmes narezano vanilijo. Tako postopaj  
tako dolgo, dokler oddaja vanilija dovolj vonja.  
Zmešaj končno ves pridobljeni vanilijev slad-  
kor in ga hrani v zaprtih posodah.

**Slane palčice.** Enako težo presnega masla,  
soli, moke in suhega pretlačenega kravjega  
sira hitro na deski zgaeti v testo. Razvaljaj ga  
in zreži s kolescem na palčice ali trake. Raz-  
rezane na deski namaži z raztepenim jajcem,  
posipaj s kimpljem in soljo in peči v pečici na  
nenamazanem pekaču. Še boljše so, ako uporab-  
ljaš namesto kravjega sira parmezan ali kak  
drug sir. Namesto presnega masla vzameš lahko  
tudi enako težo tropin, t. j. tvarina, ki pri  
kuhanju presnega masla ostane na dnu posode.  
Tako slano pecivo je posebno krhko in ima  
prijeten okus.

## Praktična navodila

### Red v omarah

Reden človek posveča dovolj skrbi tudi oble-  
kam in perilu ter omaram, kjer je vse to spravlje-  
ljeno. S tem si prihrani precej denarja; razen  
tega pa je zmeraj brezhibno oblečen. Redno  
čiščenje, popraviljanje in likanje obleke mnogo  
pripomore, da ostane dolgo čedna in da traja  
dalje časa.

Obleko, krila, kostume, plašče, jopiče in  
oprave obešamo v omare po možnosti tako, da

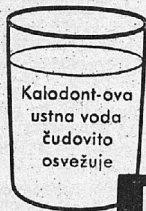
niso posamezni komadi pretesno skupaj in se  
torej ne mečkajo. Kjer je to mogoče naj vsaka  
obleka visi na svojem, prav za njo primernem  
obešalniku. . . . Obleko, ki smo jo pravkar slekli,  
ne obešamo takoj v omaro, posebno ne, ako  
smo bili v zakajenih prostorih, n. pr. v kavarni.  
Vsako obleko treba najprej prezračiti in če je  
ugodno vreme, tudi na zraku prevetriti. Potem  
jo lahko spravimo, a šele tedaj, ko smo jo do  
čistega skrtačili.

Moška obleka zahteva posebno skrb in nego.



**Niti ne sluti  
nevarnosti  
v ustih!**

Ali morda tudi Vi še vedno ničesar ne ukrenete proti nevarnemu zobnemu kamnu? Ne čakajte, da se Vam bodo začeli zobje majati, uporabljajte rajši takoj Sargov Kalodont! To je v Jugoslaviji edina zobna krema, ki vsebuje sulforicinoleat, ki odstrani polagoma zobni kamen in prepreči, da se ne napravi na novo.



Kalodont-ova  
ustna voda  
čudovito  
osvežuje

**SARGOV**

**KALODONT**

Proti  
zobnemu  
kamnu

Treba jo je vsak dan očistiti. Žepe suknje in hlače moramo od časa do časa obrniti, prav tako hlače same, da lahko skrtačimo vse robove na notranji strani, kjer se nabira največ prahu... Za pravilno čiščenje potrebujemo dve različni ščetki, ker ne kaže ovratnika, rokavov, hrbtnega in prednjega dela čistiti z isto ščetko, s katero smo čistili robove hlač, ki so bili gotovo zelo prašni, morda tudi blatni.

Razne madeže, treba takoj odstraniti; dokler so še sveži, je dosti manj dela z njimi. Ako je kje kaj raztrganega, moramo vse nedostatke po možnosti takoj popraviti in zašiti. Ko je obleka zlikana, je ne obešajmo takoj v omaro; para, ki se proizvaja pri likanju, se mora prej ohladiti in vsa vlaga posušiti.

Za moške obleke so najprimernejši dvojnati obešalniki, ker imajo poseben del tudi za hlače.

A tudi za žensko obleko so dvojnati obešalniki pripravni, ker se na njih bolje čuva oblika ram in rokavov. Zelo praktično je, ako lesene ali kovinaste obešalnike preoblečemo s platnom ali kako podobno tkanino. Volnena blaga pa ne uporabljamo za to, ker se v volni radi vgnezdijo molji.

Pametno je, da visi skupaj po vrsti obleka, ki je ne nosimo vsak dan; preko nje razprostrimo slabo tanko rjuho ali kako ceneno platno; tako jo obvarujemo najmanjšega prahu. Za kožuhovino se dobe posebne papirnate vreče, ki so impregnirane proti moljem.

Pasovi, šali, rutice, ki spadajo k ženski obleki, naj vise skupaj na posebnem mestu, da ni nepotrebnega iskanja. V ta namen si lahko pridrmo na notranjo stran omarnih vrat z risalnimi žeblički vrvice ali trak, ki sega malo manj kakor od desnega do levega roba vrta. Na to vrvico obešamo vso našeto drobnarijo. — Lahko pa tudi v notranji (spodnji) rob navadnega lesenega obešalnika, pridrmo v presledkih 6 do 8 — za en obešalnik — skrivljene železne kljukice; na te kljukice privežemo zapone, kakoršne uporabljamo pri obešanju perila, da ga veter ne odnese. V vsako zapono priprimo po 1—2 pasova, šale i. dr., tako da vise od zgoraj navzdol. Tudi ta način shranjevanja je praktičen. Uporaben je prav tako za kravate, tembolj, ker ima gospod vse pred seboj in mu ni treba dolgo izberati. Vsekakor v skatliji hitreje nastane zmešnjava.

Čevlji, snežke in galoše ne spadajo v omaro, ker morajo biti na zraku. Zanje je najprimernejša polica, ki naj jo zakriva zastor. Posebno primerno je, ako so posamezne police za čevlje sestavljene iz letev; med njimi naj bo vedno par cm presledka, da more zrak tudi od spodnje strani do obtuve. Razume se, da treba čevlje imeti na kopitih, posebno če smo slekli vlažne. Le tako ohranijo dolgo lepo obliko.

Omare treba vsaj štirikrat na leto popolnoma izprazniti, izbrisati in znotraj s terpeninom lahko namazati. Tako natančno čiščenje je najzanesljivejše sredstvo proti moljem, ki ne trpe, da bi jih vzemirjali.

Prav kakor omaram za obleko, moramo posvečati pozornost tudi perilnim omaram. Večkrat treba perilo preložiti in ga že pri vlaganju preurejati vedno tako, da pridejo spodnje plasti navzgor, da se torej vsi komadi približno enako uporabljajo. Ako leži perilo dolgo na kupu, porumeni; če je prostor količjak vlažen, pa začne perilo celo prepereti.

Naše prababice in babice so vlagale med perilo sivkine (lavendljeve) vršičke, vijolice, kutine; te vonjave nam starim še dandanes vzbujajo čut prijetne domačnosti. V ostalem pa: dovolj mila, pridne roke, zrak in sonce, vse to daje perilu najprijetnejši vonj.

★

Od robca do zastorja! Tak naslov nosijo navadno katalogi, ki nudijo pregled potrebnega

perila v gospodinjstvu. Ravno tako obsežna je močnosť uporabe *Schichtovega Radiona*, kateri je danes najidealnejše sredstvo za pranje vsakega perila.

**Snaženje stekla** na oknih gre prav hitro izpod rok, ako postopamo takole: Mokra in ožeta krpo potakni v zmleto kredo (Schlemmkreide), da se je dobro oprime; potem drgni s krpo po steklu samo toliko, da namažeš vsó šipo z zmleto kredo. Počakaj, da se posuši, nakar izbrisi z mehko suho krpo. Razume se, da treba pri začetnem delu krpo večkrat zmočiti in prav tolikrat tudi potakniti v kredo. — Ako zmочиš zmleto kredo z gorilnim špiritom, je snaženje še uspešnejše, ker špirit raztopi tudi najhujšo nesnago in se snov hitro suši.

**Izvrstno čistilno sredstvo.** Zmešaj pol kilograma krede in pol kilograma v prah zdrobljenega plovc (Bimsstein) in hrani to na suhem v pločevinasti zaklopnici ali v kozarcu, kakoršnega uporabljaj za sadje. Ta mešanica lepo osnaži štedilnikovo ploščo, kopalne kadi, vse pločevinaste posode, nože, vilice in tudi aluminijasto ter bakreno posodo. Uporabljaj kar suh prah.

**Roke očisti raznih madežev.** Ako si si umazala roke z oljnatimi barvami, tedaj si jih odrgni z zmleto gorčico, nakar jih umij z gorko vodo in milom. Tudi bencin ali terpentini raztopi oljnatu madež; toda uporabljati ga smeš le, če nimaš na rokah niti najmanjše ranice. Smolo in kolomaz odstraniš s petrolejem, olje in maščobo z hencinom. Končno čistilno sredstvo pa sta vedno topla voda in milo. Madeže od borovnic, malin, črnega vina odpraviš z rok, ako nekoliko mokre roke držiš nad zvepljevim dimom in jih potem dobro umiješ.

**Ako slika na steni ne visi ravno**, nalepi narobe ob robu desne in leve strani dva enaka tanka kolobarčka probkovine, ki ju odreži od zamaška; slika se ne bo več premikala in bo visela ravno.

**Muhe** se ne približajo mesu, ako ga pokriješ s svežo čebulo, narezano na kolobarčke. Ali pa pokrij meso s steklenimi zvonci ali ga zapri v hladilnico.

**Živila**, ki so zadehnala in so dobila vonj po plesnivosti, izpostavi solncu in zraku in jih večkrat premešaj, pa bodo zopet dobra in okusna. To velja zlasti za ješprenček, fižol, grah, riž, zdrob, kašo, posušeno sadje in suho zelenjavo. Vendar pomni, da je vedno bolje pravočasno preprečiti, kakor potem popravljati. Zato hrani vsa ta in podobna živila na zraku in na suhem mestu ter jih včasih tudi pretresi v drugo posodo, oziroma vrečo.

**Potič, šartljev ter drugih sladici** iz shajanega testa ne puščaj v kalupih, da bi se v njih ohladile; kmalu potem, ko jih vzameš iz pečice, jih zvrni na lesene krožnike ali na deske in jih pokrij s prtičem, da nekoliko odnehajo.

★