

### Materinstvo

#### Vzgoja v šoli in doma

O vzgoji v šoli in doma so že napisane debele teoretske knjige, ki pa jih malo čitajo in se po njih najmanje ravnaajo tisti, ki imajo dolžnost, vzgojo praktično izvajati. Ellen Key n. pr. je napisala knjigo „Otrokovo stoletje“, ki bi ga moral vsak učitelj, vzgojitelj, vsaka mati in vsak oče vedno iznova čitati; posebej pa bi morale matere prebrirati knjigo Hedvige Dohm „Die Mütter“. Zakaj noben poklic ni težji in važnejši kakor učiteljski in vzgojiteljski. Zanj je treba prav posebne sposobnosti in izrečne nadarjenosti, ki se sploh ne da docela priučiti in iz knjig pridobiti, nego mora biti tudi prirojena. Kajti vzgajanje je umetnost. Za umetnost vzgajanja je treba prav izjemnih talentov, ki niso dani vsakomur, ki od vzgajanja živi ali ki mora vzgajati kot oče ali mati. Ne zadošča niti najgloblja učenost, niti najnežnejša čuvstvenost, niti najostrejša psihološka spretnost, da je človek zares dober vzgojitelj. Toda, če imaš vse to, vsaj ne delaš škode.

Mati je od Boga ali narave poklicana, posvečena in pomaziljena vzgojiteljica svojih otrok.

Tako slišimo, mislimo in beremo. Za sveto resnico, o katerih dvomiti bi bilo greh, smatramo to trditev, ki pa se izkaže, ako le bistro pogledamo okoli sebe, navadno kot velika zmota. Kako naj bo mati, ki sama ni vzgojena ali ki ne more ustrezati niti najbolj skromnim zahtevam discipline, modrosti in pravnosti, dobra vzgojiteljica? Površna, zanikrna, nenravna mati ne more dati otrokom razen hrane, obleke in strehe ničesar, kar zahteva prava vzgoja. Vse vedenje, vse govorjenje in vse življenje nevzgojene matere vpliva samo kvarno na otroško vzgojo.

A niti najbolj ljubeča in nežnočutna izobražena mati ni vselej dobra vzgojiteljica lastnih otrok. Zakaj brezmejna materina ljubezen je tisti vir potube in zaslepljenosti, ki onemogoča pravilno vzgajanje. Človek strmi, kako slepe in gluhe o matere, kako ne poznajo in niti neovej poznati resničnih napak in vrlin svojih otrok. Ker pa vidijo vse nedostatke in prednosti na tujih otrokih s čisto prav čudovito ostroglednostjo, bi bile morda sposobne vzgojiteljice tuje, nikakor pa ne lastne dece. Hedvig Dohm piše: „Jaz poznam iz zgodovine le mater Grakhov ali mater Makabejcev, ki je bila

dorasla visoki etični nalogi vzgoje. Večina mater pa odgaja deco čisto slučajno, brez pravila, v naskokih, nenadnostih, po slučajnih zagonih in subjektivnih razpoloženjih.“

Dohm navaja zglede, ki so za slabo odgajanje otrok tipični. Mati ima posetnike in je naročila varuhinji otrok, naj mala Gretka grgrra, ker ima vneto grlo. Ali Gretka noče grgrati in zahteva, naj pride k nji mati. Zaman je ves trud varuhinje, končno pride povedat, da ji je Gretka razbila čašo in jo udarila. Mati pa vzdihne k posetnikom: „Vidite, takšna je moja Gretka! Zmerom me jezi!“ In afera je odpravljena. — Dorica noče iti spat. Mati ji prigovarja zlepa, ji preti, se dela žalostno, a vse je zaman. Končno ji pravi mati: „Če pojdeš spat, dobiš jutri lepo jabolko.“ — „Ako mi ga daš zdajle, pa grem,“ pravi Dorica. — „Na ga!“ — Tatjana zahteva še eno hruško, dasi jih je prijala že pet. „Dovolj je. Nič več ne smeš!“ reče mati. — Otok začne jokati, mati pa vzklikne: „Vzemi torej še eno, potem izgini!“ — Mala Sonja psuje večjo sestro, ki se pritoži pri materi. Mati jo zavrne: „Daj mi mir! Zakaj ne privoščiš Sonji, da se zabava po svoje?“ — Otroci so bili baš pred božičem divje razposajeni. Mati jim zagrozi, da jih bo Jezušček zato kaznoval. In res: na sv. večer je stalo božično drevesce brez vsake svečice, a pod njim je ležala — palica. Otroci so bridko zajokali, a z njimi so jokali tudi hišni posli. — Otok joka. Mati mu zagrozi, da ga pretepe, če ne neha jokati. Otok pa joka in mati ga res pretepa, a ker joka dalje, ga pretepa iznova. Tako je vrla vzgojiteljica mati, ki še kriči: „Zdaj lahko jokaš, saj imaš vsaj vrok!“ — So matere, ki vzgajajo le z batino ali pestjo ter naročajo celo učitelju ali instruktorju, naj uporablja palico. So pa tudi učitelji, ki vzgajajo z zasmehovanjem, poniževanjem, posvojanjem, zapiranjem in tožarjenjem. Učitelji so morda izvrstni, a vendar zelo nesposobni vzgojitelji. Zgodilo se je, da je profesor doktor, ki je bil razvpit kot netakten „duhovitež“, prišel v dekliški razred. „Med vami so prave idiotke“, je začel. „Dokažem vam, da nekatere niti tega ne vedo, kje stanujejo in kako se imenuje ulica, v kateri žive.“ Deklice napeto poslušajo in se v zadregi, kar polne strahu, kisló smehljajo. „He, ti...“ pravi profesor doktor in njegove

oči begajo po klopeh sem ter tja, išoč žrtev svojemu „duhovitemu“ dovtipu. Končno se odloči: „... ti, Vera Dobnikar, Povej mi, kako se imenuje ulica, v kateri stanuješ!“ — Vera prestrašena zajeclja: „Ulica, v kateri stanujem, se imenuje Vrtna ulica!“ „Idiotka!“ zagri profesor. „Saj sem rekel da ne veš. Kot noč si neumna!“ — In ves razred se krohota nesrečnici. Vera pa ne odneha. „Gospod profesor, ulica, v kateri stanujem, se imenuje Vrtna ulica in sicer številka 5, II. nadstropje!“ — „Sedi, idiotka! In sram te bodi!“ zagri profesor ter se škodljivo smeje: „Pa če morejo, naj se Tvoji revni možgančki zapomnijo, da se imenuje ulica, v kateri stanuješ, od snoči Kettejeva! Novo ime ji je dal namreč sinoči občinski svet in tako lahko bereš v današnjem dnevniku!“ — Ali je tak profesor dober vzgojitelj? Ali je dober vzgojitelj šolski vodja, ki dopušča take „dovtipe“ svojim učiteljem? Ali je dober vzgojitelj šolski nadzornik, ki trpi take pedagoške? Seveda ne trdim, da se je to zgodilo v Jugoslaviji, nikakor ne; navedla sem le vzgled s slovenskimi imeni, ki naj dokaže, da je vzgoja umetnost, ki je čisto ne zna niti šola, kaj šele dom!

Dober vzgojitelj je redek kakor dober pesnik; zasluzi vso čast, spoštovanje in hvaležnost.

Vzgoja je težak problem; premišljati je treba o njem neprestano. Zlasti pa se je treba znati živeti v miselnosti in čustvovanju otrok ter postati z njimi otrok. Terezina.

### Kako dosežeš visoko starost

Človek je visok ali nizek po rasti, najčešče pa srednje vzrasel; kakor vse telesne in nekatere duševne lastnosti, se pač podeduje tudi višina telesa. Vsaj normalno. Majhni roditelji imajo majhne, veliki pa velike potomce; toda zgodi se, da

korači ob majhni mami sin dolgin, čeprav mu je oče le srednje rasti. Morda mu je bil ded ali babica velikanka, ki se ponavlja v vnukih na presenečenje vsega sorodstva. Zgodi se pa tudi, da imajo veliki starši jedva srednje ali izjemoma celo nizko vzrasle otroke. Vsak človek je pač potomec cele vrste prednikov po duši, značaju in telesnosti.

Gotovo je, da ni človeka, ki je rad nizke rasti, da in soprotno marsikdo nesrečen, ker je majhen, in da je dobro, proporcionalno vzrasla, visoka postava bila, je in bo predmet ugodja in želja večine človeštva. Otrokov rasti je treba že od prve mladosti posvečati vso brigo. Sicer ni mogoče, da bi zmerom dosegla deca majhnih roditeljev visoko postavo, toda včasih se pa le posreči, da se popravi otrok glede višine telesa, ki je največ odvisna od dolžine nog. Glava in trup sta pri večini ljudi enako dolga. Gre torej za dolžino kosti stegen in goleni. Ker obstajajo kosti največ iz vapna in fosfatov, je bistveno važno, da dobivajo majhni otroci čim več vapna in fosfatov v prehrani. Ako jih celo pogrešajo, so otroške kosti nerazvite, slabe in včasih krive. Zato je treba dajati otrokom čim več sirove in kuhane zelenjave, svežega sadja, mleka, sirovega masla in sira ter sploh hranil, ki obsegajo vapno in fosfate. Vrh tega naj se otroci obsegajo s solncem, pozimi pa z umetnim obsevanjem. Otroci naj čim dalje možno spe, malo stojé, a sede in poležavajo. Težko delo ali pretirano gojenje sporta rasti telesa ni godno, ker se razvijajo pač bolj mišice nego kosti. Uspešnejši so izprehodi po čistem zraku. Koristna je tudi nepretirana telovadba. Sicer pa se modra mati vselej posvetuje z zdravnikom, ki natančno pregleda otroka, ga trajno nadzira in po dognanjih svojega preučevanja odredi kar pospešuje rast in zdravje.

## Zdravstvo in kozmetika

**Predmeti v nosu.** Otroci si kaj radi tlačijo v nos različne predmete, n. pr. fiziol, grah i. dr. Ko dihajo, se pomaknejo ti predmeti še bolj navzgor. Mati vrta z vlasnico, da bi dobila iz nosu predmet, a ga navadno pomakne še višje in seveda s tem stvar poslabša. Prvo je, da se otrok prav krepko usekne. Ako na ta enostavni način ne pilne predmeta iz nosu, mu pritisnimo s palcem prsto nosnico močno proti hriplju, skozi drugo nosnico pa naj otrok krepko prhne. Ako to ne pomaga, je najbolje, da peljemo otroka k zdravniku, Matere, podučite otroke, da si ne bodo vtikali predmetov v nos ali ušesa!

**Sport in zdravstvo.** Šport ima mnogo dobrih strani; z razumom gojen šport pa same prednosti. Tenis, plavanje, telovadba in vsi zimski športi vodijo ljudi v

naravo na zrak in solnce. Prijetno se zato družijo s koristnim. Kajti gibanje na zraku ohranja telo prožno, krepi mišice in živce ter dovaja pljučam dovolj čistega vzduha. Narava športa zahteva, da so športniki malo in pravilno oblečeni. Zrak in solnce lahko neovirana prodirata do telesa, ki se na ta način utrdi in kljubuje različnim prehlajenjem. Vse to so velike koristi športa, ki pa ima tudi svoje senčne strani. Igra in šport čestokrat pomenjata borbo, borba pa se lahko izpremeni v prekomerno tekmovanje. Castihlepnost, želja po prvenstvu vodi do blaznega pretiravanja, ki zlasti ženskam jemlje vso ženskost, a jim tudi lahko oškoduje notranje organe, predvsem srce in pljuča. Pretirano hribolazništvo, prenaporno izvajano smučanje ter telovadba, ki se ne

ozira na ustroj ženskega telesa in njegove od narave mu dodeljene funkcije, lahko povzroči škodo, ki se ne da več popraviti. Šport je potreben in koristen, a zahteva preudarka in zmernosti.

**Spanje — sredstvo za ohranitev lepote in proti boleznim.** Angleški zdravnik, sir Robert Armstrong-Jones, znamenit psihiater, se je posebno mnogo bavil s študijem spanja. Prišel je do zaključka, da spanje pospešuje lepoto, ohranja daleč v starost telo mladostno, zdravo, lepo; krepí živce. Dolga leta je možno živeti z malo spanja, vzdržati se z umetnimi sredstvi: kofeinom, nikotinom, alkoholom; toda polom končno pride, in sicer tem hujši, ker nepričakovano. Dr. Armstrong je zdravil mnogo žen, ki bi jim bilo silno koristilo bivanje v gorskih krajih ali ob morju. Dalje zmeren šport in dobra hrana. Ali vse to je bilo zanje nedosegljivo, ker predrago. Ordinalar jim je kratkotalo — spanje. In uspeh je bil nepričakovan. V zvezi z nego kože in s kopelmi jih je to zdravljenje pomladilo, živci so se okrepili. Ker pa je najvišja modrost medicine: ne lečiti nego sprečiti (preprečevati), naj bi si vsak človek uredil življenje tako, da se vzdrži vseh strupov, kakršni so kofein, tein, alkohol i. dr. Spanje pa naj bi pospeševal z večernimi kopelmi nog, si otiral zvečer ali zjutraj vse telo s postano vodo, se dovolj izprehajal, spal v temeljito zračenj sobi. Podnevi in tudi zvečer naj bi užival dosti sirovega sadja; vsaka druga večerja pa naj bi bila odpravljena 5 ure pred spanjem.

Bleda polt je k večernim izrezanim oblekam skoraj potrebna, kajti zaripljena rdeča koža se h veliki toaleti ne podaja. Koža obledi, ako jo mažemo z mešanico limonovega soka in glicerina. Priporočljivo je tudi, da večkrat natremo polt z mandljevim oljem, pustimo to 1 uro na koži in umijemo potem s toplo vodo, ki so se v njej kuhale ječmenove luske. — Ra-

skave, rdeče komolce mažemo več dni z gorkim oljnim oljem in jih umivamo s toplo vodo. Ako se mudi, otreemo komolec z ječmenovo moko, jih omočimo z mliekom, masiramo nato s pol limone in naposed jih umijemo z mlačno vodo.

**Velike znojnice.** Kdor ima na obrazu velike znojnice, se ne sme umivati s toplo vodo, ker se s tem znojnice še bolj razširijo. Priporočljivo je, da uporablja kako zanesljivo vodo za obraz z lahno alkoholnično primesjo. Dobro je dodati tudi malo količino benzoe tinkture, ali 2 do 3% česlove kisline. Polt treba očistiti z oljem, obrisati z vato in potem obraz pet minut s prsti natepati, da se zopet zapro znojnice, ki jih je maščoba odprla.

**Suha koža** prikazuje obraz mnogo let starejši; saj kaže gube in črte, ki bi jih sicer ne videli. Suha polt je posledica preveč zakurjenih prostorov, zlasti je škodljiva centralna kurjava, dalje pretiran šport na prostem, napačna prehrana, delo ob vročem štedilniku in še marsikaj. Lepo gojen obraz je dragocenejši, a manj drag kakor nova obleka. Suha koža se guba, dobiva madeže in pege, se lušči in razpoka. To se godi najraje spomladi, ko se je polt kolikor toliko odvadila solnce, in vlečejo vetrovi, ki izsuše obraz. Lice si moramo vsak večer očistiti z mandljevim oljem, da odpravimo vso nesnago in odpremo znojnice tako, da koža lahko diha. Potem namažemo polt s kako mastno kremo. A tudi zjutraj po umivanju si nalahno oteremo obraz s kako manj mastno obrazno dnevno kremo.

### Razpošiljam po pošti

garantirano čist, trčen med lastnega pridelka, poljubno količino od 1 kg naprej. Cena 12.— Din kg. Albin Krevs, Brusnice pri Novem mestu. Vedno v zalogi.

## Praktična navodila

### Volna in kožuovina preko poletja

Pri shranjevanju volnenih izdelkov in kožuvine treba misliti na to, da nam mora služiti dolgo vrsto let, zato postopajmo zlasti s kožuovino skrbno in previdno. Vsako leto se pripravijo štiri generacije moljev, da se vgnezdijo v naša volnena in kožuovinasta oblačila; ako nismo dovolj pozorni, nam lahko vse sklestijo. Treba torej zaščitite pred temi škodljivci.

Nošeno in kakorkoli nesnažno, zlasti pa zamaščeno obleko molji zelo ljubijo. Zato moramo vso zimsko obleko — preden jo predamo letnemu spanju — z največjo skrbnostjo očistiti, saj je snažnost najzanesljivejše sredstvo proti moljem. Kožuhe, boe, mufe i. dr. stepamo, razpra-

šimo, umazano in mastno podlogo očistimo z bencinom. Po potrebi podlogo tudi odparamo, jo operemo in zopet nazaj prišijemo. Tudi žepe vse obrnemo in osnažimo.

Prav tako važno kakor snaženje posameznih komadov obleke in kožuovine, je tudi snaženje prostorov, kamor spravimo te stvari. Dotične omare treba vse do zadnjega praška očediti, špranje in kotičke pa natančno s terpeninom izbrisati. Predvsem pa ne sme ostati v omari kaka stvar, ki je v njej že dolgo v miru visela ali ležala. Dobro je, da ob vse stene omare pritrdimo svež časopisni papir, ker molji mrze tiskarsko črnilo. Potem šele zložimo ali obesimo — kar je vsekakor bolje — v omaro zimsko obleko. Seveda

ne brez zaščitnih sredstev. Vata, namočena v sivkino (lavendljevo) olje ali v terpentin, je moljcem zelo zoprna. A tudi v drogerijah dobimo različna zaščitna sredstva. Nove so neke vrste vreče, katerih notranje stene so prevlečene z naravno celulozo. Te vreče ne varujejo kožuhov le moljev nego tudi svetlobe in prahu. Seveda moramo tekem poletja parkrat spravljeno obleko prekrtačiti in zaščitne mere obnoviti.

Črne čipke in čipkam podobne tkanine in vezanine, ki so potrebne čiščenja, zgnani, deni jih v porcelanasto posodo in nalij nanje bencina, tako, da so popolnoma in enakomerno mokre. Nato jih zloži med čiste brisače in jih dobro iztisni. Končno jih splakni v finem špirtu, kateremu pri- mešaj polovico vode in prav malo raztopljivega gumija. Potem jih pritrđi z nijo narobe na rjuho za likanje tako, da naravnas vsak zobček posebej; pri tem pazi, da so čipke povsod enako napete. Ko so še nekoliko vlažne, jih zlikaj. Ako postanejo črne čipke slabše vrste mehke in sive, jih izperji v pivu in jih zlikaj še vlažne.

Svilene robece, šale i. dr. svetle barve, operi v krompirjevi vodi. V ta namen operi in olupi par surovih krompirjev, nastrgaj jih na strgalniku ter jih popari. Premešaj dobro in pusti to stati nekaj časa na gorkem štedilniku; vreti pa ne sme. Tekočino precedi nato skozi platneno krpo. V tej krompirjevi vodi operi svilo brez mila, izplakni jo v čisti mlačni in končno še v mrzli vodi, kateri si pri- mešala malo kisa. Tako oprane svile ne ovijaj, marveč jo razprostri med dve brisači, da se nekoliko osuši. Potem jo iznova zavij v suhi brisači in jo zlikaj še nekoliko vlažno preko robca. Likalnik pa ne sme biti zelo vroč, ker sicer postane svetlobarvna svila rumena. — Tudi v milnih luskah lepo operesh svilene stvari.

Obleko, poškopljeno z apnom očistiš, ako pomočiš madeže s pristnim vinski- m kisom ter operesh dotična mesta potem v topli vodi. Seveda se mora to kmalu zgo- diti, ker sicer apno razje niti.

Zarjavele nože ali druge rjaste pred- mete namažemo s kako maščobo, pustimo nekaj časa in potem odrgnemo s smirg- ljem.

## Nežno belino kože

ohranimo, če izbere- mo pravil- no sredstvo za njeno nego. Krema Leodor to odlično maščob prosto lepotilno sredstvo, daje koži ono nežno belino mladostne svežosti in lepote, katero si želijo gospe in dekleta. Ta krema pomaga s svojo pravilno razdeljeno množino glicerina prav izvrstno tudi tedaj, ko so roke suhe in razpokane. Tube po Din. 10. — in po Din. 15. — dobite povsod, kjer prodajajo proizvode Chlorodont.

Če vaše perilo ni čisto in belo kakor novo in se morda celo predčasno trga, potem gotovo ne perete z Zlatorog-ovim milom. Zlatorog-ovo milo se izdeluje iz najfinejših sirovin in ga odlikuje izredna izdatnost in čistilna moč. Poskusite samo enkrat prati z Zlatorog-ovim milom, pa ne boste nikdar več rabili drugih pralnih sredstev. Priznali boste tudi Vi kar jih trdi na tisoče in tisoče: „Le Zlatorog milo da belo perilo!“ V svojo lastno korist zahtevajte pri svojem trgovcu vedno izrecno le Zlatorog-ovo milo!

Masne madeže iz tapet odstraniš z zdrobljeno magnezijo, ki jo pomoči z ben- cinom. Namaži s tako magnezijevo kašo madež na debelo, pusti da se posuši, t. j. da bencin izpuhti, potem odstrani z no- žem magnezijin prah. Ako madež po prvem poizkusu ni izginil, ponovi postopa- nje.

Sukneno obleko obnoviš s tobakovo vodo na sledeči način: 6 dkg navadnega tobaka za pipo skuhaj v treh litrih vode. Precedi ta krop, pomakaj vanj precej trdo krtačo in krtači ž njo obleko, ko si jo prej dobro razprašila. Potem obesi obleko v senco in ko je skoraj suha, jo zlikaj preko debelejšje vlažne krpe. Sukno postane čisto in lepo črno.

Apno se napravljaj, ako se v veliki vro- čini žge kamen-apnenec. Potom takega prekuhavanja izgine iz apnena ogljikova kislina in ostane živo apno. Če pa to polijemo z vodo, se ž njo zveže ali spaja in daje ugašeno apno. Ako ugašeno apno zmešamo z mnogo vode, se kalna tekočina čez nekaj časa zopet učisti, ven- dar ta, nad apnom stoječa tekočina ni več čista voda, marveč močan lug, ki mu pra- vimo apnena voda. Tako vodo lahko shranimo v zamašenih steklenicah, ker je izvrsten pripomoček za snaženje ma- dežev. Vendar pa treba pomniti, da je apnena voda precej ostra in lahko razje niti ali vsaj barve, ako dotičnega kosa takoj po snaženju nemudoma ne operemo v topli vodi in z milom.

Obleke šolo obiskujočih otrok so na kolenih in kolnih kaj hitro raztrgane. Zato je dobro, da že novim prišijemo z nevidnimi vbodi in istobarvnim sunkancem narobe na vsa ona mesta, ki so hitro ogol-ljena, krpe iz enakega ali zelo podob- nega blaga. To velja zlasti za vsakdanjo obleko. Pri pletenih jopičih in žemperjih porabimo kot podlogo stare nogavice. A tudi nove nogavice, zlasti za dečke, lahko podložimo na kolenih z enakobarvnimi deli starih nogavic. Trpežnost se na ta način zelo zviša.

Svinjsko gnjat ohranimo dolgo časa svežo in okusno, ako jo potem, ko je že dovolj prekajena, namažemo z beljakom, kateremu smo primešali malo popra.

Vedno svež kruh. Sveže pečen kruh po- stavimo iz peči v ledenico ali vsaj na prav

mrzel kraj. Ko ga potrebujemo, ga vzamemo z ledu, da malo popusti; lahko ga tudi nekoliko segrejemo. Okus je docela tak, kakor da je kruh popolnoma svež. Te vrste konserviranje kruha je že zelo v navadi v Nemčiji, kjer se izvaja v mnogih pekarnah.

**S štedilnika na mizo.** Prijetna in lepa novotarija za kuhinjo je steklena posoda posebne vrste, ki je ognja varna in lahko tudi kuhamo v njej, pečemo ali parimo jedila. Prednost te steklene posode je, da se ne navzame nikakega vonja, in ne vsrkava maščobe. Zato lahko uporabljamo isto posodo za mleko, čebulo, sadje, meso. Prenesemo jo s štedilnika naravnost na mizo. Proznost steklene posode omogoča kontrolo kuhanja ali pečenja in nam ni treba posode odkrivati. Tudi lahko natančno opazujemo, kako se n. pr. pri nekaterih zelenjavah pri kuhanju barve izpreminjajo. Razume se, da taka steklena posoda ne sme stati neposredno na žareči plošči ali na plamenu. Zato postavljamo posodo na kovinasto mrežico, ki je prav za ta namen narejena. Posebno pripravne so te novodobne steklene posode za mleko, ki ga dajemo dojenčkom, saj so vse bolj čiste kakor posode iz kake druge iverine. Za mehko kuhana jajca so svojevrstne posodice, vanja ubijemo jajca, jih postavimo na topel štedilnik, in ko vidimo, da so dovolj strjena, jih nesemo na mizo. Za čaj položimo v vrelo vodo v stekleni posodi malo luknjačavo posodico s čajnimi lističi in lahko natančno opazujemo, kdaj je čaj dovolj rjav oziroma rumen. Iz vsega razvidimo, da je steklena posoda za kuhanje izredno prikladna; žal, da je za enkrat še predraga in si je zato gospodinjne srednjih slojev ne morejo nabaviti.

**Vrtna kreša.** Ze v srednjem veku so vedeli, da vseh vrst kreše (Gartenkresse, Brunnenkresse) vsebujejo mnogo vitaminov, ki so proti škorbutu. Sejemo jo od zgodnje pomladi dalje lahko vsakih 14 dni. Kalfi in raste jako hitro. Bolje uspeva v senci nego na močnem solncu. V

treh tednih potem, ko smo jo sejali, jo že lahko režemo. Porezana v kratkem zopet poraste. V vročini gre kakor motovilce hitro v cvet. Najboljša je spomladi, ko še ni dosti drugega zelenja. Uživamo jo drobno sesekljano s kruhom in kravjim sirom ali s presnim maslom. Ker je precej ostrega okusa, jo mešamo tudi z jajci, oprazenimi ali trdo kuhanimi. Pri mešanih jajčih dodamo sesekljano krešo prav nazadnje, ko smo že vzeli posodo z ognja. Krešo primešamo lahko krompirjevi ali zeleni solati.

**Naše dišave kot začimbe.** Majoran je najbolj znana dišavna rastlina, ki jo devljemo k obaram, raznim klobasam, juham in omakam. — Meliso je že Plinij priporočal hipohondrom in histerikom v obliki melisnega čaja, melisnih kapljic itd. — Zajbelj (kadulja) privedljemo zlasti divji perutnini: prepelicam, jerebicam, kljunčem, golobom, brinovkam, drozgom, cipam, racam i. dr. — Timijan uporabljamo za razne kvaše. — Kislica služi kot pridaitek k zelenjavnim juham, omakam, pa tudi kot samostojna omaka. — Pehtran in krebuljico uporabljamo za potice in štruklje. — Drobnjak in peteršilj, zelen in sesekljan sta izvrstna začimba skoraj k vsaki jedi. Pridenemo jih šele tikoma pred jedjo ali jih dajemo posebej zlasti k juhi na mizo. Izvrstno se podajata tud h kravjemu siru ali presnemu maslu. — Pelin, ki se je namakal v vinu ali kar na vodi, pospešuje tek in čisti kri. — Lovorjevi lističi dajejo prijeten okus juham, zlasti postnim omakam in jih uporabljamo posebno pri prirejanju divjačine. — Žefran služi našim kmečkim ženam za prijeten vonj in za barvo. Danes je pozabljena marsikatera zelenjavna začimba, a imamo tudi več novih dišav, ki jih naše prababice še niso poznale. Vsekakor moramo gojiti domače vrtno dišave, ki jih je toliko, da nam z malimi izjemami v kuhinji popolnoma zadoščajo. Pomniti pa treba, da se poslužujemo dišav in vseh ostrih pridatkov k jedem premišljeno in zmerno. Kajti vse, kar je premočno, draži živce in telo.

## Kuhinja

### Olje ali masi?

Jedila, ki jih prirejamo na olju, ne ostavljajo v človeškem telesu toliko tolašče, kakor pa hrana, beljena z mastjo ali presnim maslom. To dejstvo nam dokazujejo prebivalci onih dežel, kjer se namesto drugih maščob pri kuhanju v pretežni večini poslužujejo olja. Olje spada med najčistejše maščobe; ako je dovolj fino, je skoraj brez vonja. Raziskovalci in tudi zdravniški strokovnjaki so dognali, da se pojavljajo telesna odebelelost in motnje v prehrani na jugu dosti bolj poredko kakor v severnih deželah prav zato, ker južni prebivalci uporabljajo v kuhinji

olje namesto masti in masla. Prav zato, ker ga mnogo porabijo, je to olje vedno sveže in čisto. Prijetnejši okus pa mu dajejo še z raznimi začimbami: čebulo, česnom, peteršiljem, kimljem, drobnjakom i. dr.

Ako pomislimo, da použijejo deželani južnih pokrajin prav znatne množine olivnega, kokosovega in drugega olja, a je splošno znano, da so po veliki večini lepe in vitke postave, lahko iz tega sklepamo, da olje prav ugodno vpliva na človeško telo. Sicer je olje čista tolašča, vendar pa poživlja prebavne organe in deluje v črvesju čistilno. Zato je zelo verjetno, da

ostanejo vitki oni ljudje, ki uživajo z oljem prirejeno hrano namesto masti in masla. Posebno ljudje, ki imajo slabo prebavo in pa na pljučih bolni, naj bi se posluževali v večji meri olja pri svoji hrani. Torej več olja v naše kuhinje!

**Kuhinja v maju.** Pomladne povrtnine, ki smo jih posejali in nasadili v marcu in aprilu, so že v bujni rasti. Kar smo morali v zgodnji pomladi še uvažati, dobimo sedaj na lastnem vrtu ali nam naše vrtnarice pripeljejo na trg. Mlado korenje, grah, rabarbara, šparglje, razna solata ter dišavje vseh vrst nam nudi dovolj izpremembe. Raznemu mesovju so se pridružili še golobje in piščanci. Sladkovodnih rib je dovolj na trgu. Na vrtu in v gozdu že rdeče jagode: bliža se čas borovnic ali črnice; tudi prve vipavske črešnje so že tu. Jajca so majnika meseca najboljša in jih je največ. — Tupatam se že pojavljajo prve gobe. V gozdu pa cvete tudi prvenec (Waldmeister, asperula odorata), ki vabi k prirejanju imenitnega majnikovega vina.

**Hitri guljaš.** Zreži  $\frac{3}{4}$  kg govedine od malega pljučnega kosa ali kak drug mehak in obležan del na tanke rezine, tako kakor režemo jetra ali ledvice. Potem zarumeni na masti dve srednjeveliki, na rezance zrezani čebuli, prideni žličo moke, popraži še nekoliko, primešaj še nekoliko sladke paprike, zalij z juho, krompirjevo ali vodo toliko, da dobiš srednjegosto omako, ki jo dobro prekuhaj, da bo gladka. Istočasno praži na masti ali na presnem maslu in na močnem ognju na hitro že prej pripravljeno meso, primešaj omako, 2–3 žlice kisle smetane, nekoliko limonovega soka in po potrebi še košček presnega masla. Daj z jajninami na mizo.

**Jančje stegno z mlado repo.** Nasoli točeno jančjevo stegno in ga dobro odgrni s kaduljo (žajbljem) in seseklanim lukom. Nalij nanj 2 dela juhe ali vode ter en del milega vinskega kisa, tako da bo stegno malo manj kakor pokrito s to tekočino. Potem ga pokritega pari; ko se voda povre, odkrij in peči stegno še tako dolgo, da se zarumeni. Ako je preveč masti, jo odlij, primešaj pa par žlice kisle smetane in juhe. Zavri omako in jo daj posebej v skledici (omačniku) na mizo. Okrog stegna pa naloži mlade cele repice, ki jih pripravi tako-le: Olupi kakor oreh velike repice (majnika ali v začetku junija) ter jih skuhaj v dobri juhi, potem jih praži na presnem maslu, osoli, dodaj žličo sesekljanega zelenega petersilja, a pazi, da ostanejo cele.

**Nadevana jančjeva prsa.** Loči jančjevim prsim meso od reber tako, da dobiš podolgast žep; potegni tudi posamezna rebra iz mesa in nasoli ter pretakni s slanino. Ta rebra položi na dno pekača, kjer boš pekla prsi. To pa zato, da se meso ne prime dna. Pripravi sledeči nadev: Sesekljaj ali zmelj v stroju jančjevo srce, je-

tra in pljučka, vsakega nekoliko. Dodaj v mleku namočeno in ožeto žemljo, 2 očenjeni in pretlačeni sardeli, malo sesekljanih kapar ter sesekljane čebule in kimlja, soli in popra. Naflača ta nadev v pripravljene prsi, zašij odprtino in peči prsi na presnem maslu. Ko so lepo rumena in krhka, dodaj par žlice kisle smetane, v kateri si prej razmotala kavno žličko moke. Dobro razmešaj, po potrebi še nekoliko zalij z juho in še pokuhaj.

**Jančjeva prsa na spomladansko način.** Pri celem, lepem kosu jančjevih prs izloči rebra, nasoli meso in ga nadevaj s sledečim nadevom: Opeči na kocke zrezano žemljo na presnem maslu, potem jo namoči v mleku toliko, da se nekoliko zmeha. Primešaj nato jajce, sesekljane zelenega petersilja, krebuljice in drobnjaka, ter osoli. Ako potrebuješ več nadeva, podvoji vse tu navedene količine. Zašij odprtino pri rebrih in peči prsa na masti ali na presnem maslu malo dalje kot trideset ur. Pri tem jih z maslom večkrat polivaj, da bodo lepo rumena. Serviraj jih s pomladansko solato.

## VIDIŠ GA, VELIKI DAN

majnik stopil je na plan.  
Gora je ozelenela,  
nŕjva žitje je spočela,  
drevje v svatovski opravi  
troši cvetje po naravi.  
Vsepovsod je mladoletje,  
vsepovsod je vonj in cvetje.  
Kdo bo dieve te prespal,  
ne da bi se ves jim dal!  
Srca svoja oklenimo,  
mlaje z venci okrasimo!  
Zdaj nam sije zlati čas,  
zdaj nam poje velik glas!  
Da popolno bo veselje,  
izpolnjene slednje želje,  
mizo s prtom pogrnimo,  
nanj „Jajnine“ postavimo.  
Ko bo v skledah jed duhata,  
vsa družina bo vesela.

Solata. Po težji zimski hrani bi morala biti sedaj vsaj enkrat dnevno z milim vinskim kisom ali z limonovim sokom prirejena solata redno na mizi. Naše telo nujno potrebuje tako izpremembo. V zgodnji pomladi smo uživali motovilec, regrat in radič. V maju se nam nudi poleg berivke tudi že glavata solata. Za izpremembo pa je dobra tudi redkvica v solati. Priredimo jo tako-le: Rdečo mesečno redkvico zrežemo na rezance, belo na listke, posolimo in zabelimo z oljem. Primešamo sesekljane čebule in sesekljanega drobnjaka. To naložimo v sredo krožnika, okrog pa aranžiramo z oljem in kisom razbeljeno zeleno solato ter na kolobarčke zrezana trdo kuhana jajca. Na sredo vsakega kolobarčka denemo majhen kupček drobnjaka ali sesekljanih kapar ali izmenjaje oboje.

**Francoska solata.** Skuhaj, olupi in pasiraj 2 krompirja; primešaj 2 stlačeni sardeli, 2 pretlačena rumenjaka, kuhane, se-sekljane rdeče pese, kisle kumarice, čebule, kapre, — vse drobno zrezano — ter soli, popra, olja in kisa po okusu. Garniraj z zeleno glavnatu solato, kupčki se-sekljane pese, se-sekljanih beljakov in kislih kumaric.

Kislico lahko uporabljamo na mnogo načinov v kuhinji. Se-sekljano kislico takoj posipamo s sladkorjem, zmešamo in jo kakor krešo namažemo na kruh vrhu prsnega masla ali kakega mehkega sira. Znano je kislična omaka in kislična juha, kateri pa privedljamo še druge zelenjave in dišave. Kislico, drobno se-sekljano, jemo tudi na krompirjevi in fižolovi solati ter na kislem govejem mesu.

**Zelenjavni cmok.** Zreži na kocke tri velike stare žemlje. Raztepi mleko z dvema jajcema in polivaj polagoma žemlje, da se napoje, a ne smejo biti preveč mokre. Primešaj še polno žličo drobno se-sekljana-drobnjaka, peteršilja in pehtrana, vsakega nekoliko, žlico moke, osoli in zabeli končno še z mastjo ali maslom, na katerem si zarumenila drobno zrezane čebule. Napravi podolgovato klobaso, zavij jo v namočen in ožet prtiček in kuhaj kakor štruklje v slanem kropu pol ure. Potem odvij klobaso, zreži jo na rezine, ki jih zloži na krožnik, posipaj s kruhovimi drobtinami in zabeli s presnim maslom ali mastjo. Daj s solato na mizo.

**Omelete,** z različni pikantnimi dodatki nadevane, nam služijo kot uvodna jed; namazane s katerokoli sladko marmelado pa kot sladica. Za omeletno testo zmešamo najprej rumenjake in mleko ali smetano, beljake stepemo v sneg in jih damo preden začnemo delati omelete, tako so bolj rahle. Kot nadev uporabljamo lahko tudi najrazličnejše ostanke mesa, ki jih se-sekljamo, primešamo kako jajce, kislo smetano, dišave i. dr. Dalje pražene ledice ali jetra; posebno fina so kurja, najfinejša pa gosja jetra, pražena in se-sekljana, zmešana z zarumenelo čebulo, zelenim peteršiljem, rumenjakom. — Dobro so tudi omelete iz testa, kateremu smo primešali domačega sira ali parmezana. — Tudi s špinačo, že prirejeno, ali s kako drugo parjeno zelenjavo lahko nadevamo omelete. — Sladke omelete so zelo dobre, ako jih nadevamo z marmelado od ribeza in jih polijemo s par žlicami ruma.

**Klobasice z jajci.** Hrenovke, safaladi ali kake druge klobasice olupi, vreži na listke in jih opeci na maslu. Zloži jih na dno ognja varne lončene posode, ki si jo prej namazala s presnim maslom. Vlij na to par jajec, osoli in opopraj ter postavi v vročo pečico. Malo prej, preden neseš na mizo, prideni povrhu nekoliko razredčene paradižnikove mezge, ki seveda ne sme biti oslajena. Postavi še za par minut v pečico in daj v posodi na mizo.



„Naš pravi domači izdelek!“

**Rumunske omelete.** Primešaj štirim rumenjakom kos stopljenega prsnega masla, žlico mleka, žlico parmezana, soli in sneg štirih beljakov. Napravi omelete, ki jih namaži s toplo paradižnikovo marmelado, katero posipaj z nastrganim sirom in nekoliko tudi s poprom, zvij in daj gorke na mizo.

**Makova potica.** Napravi shajano testo iz  $\frac{3}{4}$  kg moke, treh rumenjakov, 10 dkg prsnega masla, treh in pol deke že vzahjanega drožja, dveh žlic sladkorja in potrebnega mlačnega mleka. Postavi ga na gorko, da bo shajalo. Medtem pripravi makovi nadev: Zmelji v mlinu za kavo malo manj kot pol litra maka, popari ga z mlekom, vendar tako, da ostane še precej gost. Prideni celo jajce nastrganih limonovih olupkov, cimeta in nekoliko medu. Namaži ta nadev po razvaljanem testu, potresi povrhu še sladkorja po okusu in nekoliko rozin ter zvij potico. — Za bolj navadno potico lahko izostanejo rozine in tudi sladkor, ako je v nadevu toliko medu, da bo potica dovolj sladka.

**Spomladanska potica.** Napravi testo kakor za makovo potico; ko je dovolj shajano, ga razvaljaj in namaži s sledečim nadevom: Se-sekljaj precej mladih, zelenih listkov pehtrana, tako da bo se-sekljanega kake 4–5 polnih žlic; to primešaj skodelnici goste kisle ali topljene smetane, prideni še 2 rumenjaka. Povrhu posipaj nekoliko ocvrtih žemelnih drobtin in sladkorja, približno  $\frac{1}{4}$  kg. Zvij tesno v potico, pusti shajati in pomazi potem z mlekom ali jajcem ter speci.

## Raznoterosti

### Iščimo nove možnosti udejstvovanja

V času, ko zapirajo ženi pot k raznim že pridobljenim poklicem, nas tira potreba, da iščemo za ženstvo novih možnosti poklicnega dela.

V ta namen bi nam bila potrebna poklicna posvetovalnica, ki bi natančno proučila, pod kakšnimi pogoji se posamezna dekleta lahko posvete temu ali onemu poklicu, v katerih ženskih poklicih vlada nadprodukcija in kje bi žene še lahko našle njim primeren zaslužek. Vsi vemo, da nam manjka dobro in zares temeljito izvežbanih gospodinj, ki bi našle zaposlitev po raznih hotelih, v letoviščih, zdraviliščih, po sanatorijih in tudi v zasebnih večjih gospodinjstvih. Prav tako je vse pre malo strokovno izučenih gospodinjstkih pomočnic, kuharic in hišen. Za dobre moči te vrste za enkrat še ni brezposelnosti.

Tkanje preprog po perzijskih vzorcih se je tudi v dravski banovini že precej razširilo. Sedaj je samo še treba, da se tkalke preprog združijo in izkušajo vplivati na proizvajalce ter na barvarje domače volne, da bi izdelovali zares prvostno blago. Ako imajo v Avstriji in na Madžarskem odlično volno po kakovosti in po barvi, zakaj bi je pri nas ne mogli imeti? Tkanje preprog bi se potem lahko razvilo v kolikor toliko dobičkanosno domačo obrt.

V žensko področje spada tudi dekoriranje izložbnih oken in stanovanj, za ta posel ima pač žena pripravne roke in več okusa kakor moški. — Tudi strokovno teoretično in praktično izvežbane vrtnarice bi našle še tuptam kako mesto. Manjka zlasti vrtnaric za vezanje vencev in šopkov.

Vsako dekle naj bi temeljito proučilo možnosti zaposlitve in pa svoje sposobnosti ter nagnenja, preden se odloči za ta ali oni poklic.

### Naš vsakdanji kruh

Velik del našega življenja je skoraj nepretrgana borba za to, da napolnimo svoj želodec. Zlasti v današnjih časih se velik del človeštva z vsemi silami bori za vsakdanji kruh, ki v resnici ne pomenja samo kruha, nego v splošnem hrano.

Ta naša hrana ima tri glavne sestavine: beljakovine, tolšče ali maščobo in ogljikovodike. Beljakovine dobivamo predvsem iz mesa in stročja, tolšče iz masti, olja, masla; ogljikovodike pa največ iz kruha. Dnevno potrebujemo okoli 50 gramov tolšč, 80 gramov beljakovin in 400 gramov ogljikovodikov. Ako pojemo 1 kg belega kruha, prejme naše telo približno 600 gramov ogljikovodikov, 70 gramov beljakovin in 5 gramov tolšč. Kruh je torej hranivo, ki skoraj odgovarja pravilni prehrani našega telesa. Zato je tudi možno živeti ob kruhu in vodi, kajti iz ogljiko-

vih vodikov, ki jih v tem primeru prejme preveč, je telo sposobno proizvajati maščobe, in sicer v tem razmerju, da je 2¼ grama ogljikovodikov enakovrednih enemu gramu maščobe. Človek, ki torej porabi trikrat na dan po ½ kg kruha in pije k temu nekaj vode, živi vsaj nekaj časa povsem dobro.

Kruh naj predvsem jede mladi ljudje, mladina in otroci. Ti potrebujejo namreč več hrane, ker rastejo v višino in na debelino. Velika večina otrok ne more dobiti potrebnih snovi za izpolnitev svojega telesa v drugih živilih, imeti jih pa mora. Zato je kruh zanje, ki imajo zdravo črevo, zdrave zobe in se mnogo gibljejo, pač najprimernejši in razmeroma še najcenejši. Kako silno potreben je kruh otrokom, smo se uverili v času vojne, ko je kruha povsod primanjkovalo in je zato naša tedanja mladina skrajno oslabela.

V splošnem prevladuje mnenje, da je bel kruh kot hranivo dosti manj vreden kakor črn ali celo ržen kruh. V resnici pa je zadeva taka-le:

Bel kruh ima več ogljikovodikov, manj tolšč, manj beljakovin, pa tudi manj neprebavljivih snovi. Naše telo bel kruh torej bolj temeljito izkoristi. Zato ga naj jedo ljudje slabih prebavil, slabih zob, slabega želodca in ki imajo izdatno drugo hrano ter se ne boje slabe prebave. Od belega kruha namreč ne ostane skoraj nič odpadkov, telo torej nima česa, kar bi moralo iztrebiti.

Črna kruha telo ne izkoristi tako popolnoma. V tem kruhu so namreč tudi otrobi, ki so neprebavljivi in zato neizpremenjeni zapuščajo naše telo. Črn kruh vpliva približno tako kakor kako lahko odvajalno sredstvo. Tudi nam daje črn kruh dalje časa občutek sitosti, to pa zato, ker ga telo težje izrablja; je torej težje prebavljiv. Črn kruh je za zdrave ljudi, za take, ki s svojimi prebavili nimajo posebnih sitnosti.

### Važno za vse.

Čenjene naročnice prosimo, da si urede plačevanje naročnine tako, da bo lažje njim in nam. Pred vsem prosimo: **ne odlašajte!** Z odlašanjem spravljate upravo v velike težkoče in ogrožate obstoj lista.

Ako ste položnico izgubile, ne reklamirajte je; dobite jo na Vaši pošti. Tako prihranite stroške za poštino sebi in nam. Na tisto položnico napišite naš naslov in številko našega čekovnega računa: 14004.

### Listnica uprave.

Katere izmed cenjenih naročnic, ki ne da vezati letnikov, bi odstopila upravi proti plačilu „Ženski svet“ št. IV, V, in VII./VIII. 1935, V. 1934 in I. 1935?