

Žena in družba

Lepo držanje telesa

Vsakemu človeku je prirojena želja, da bi bil lep in ljudem všeč. Ta želja nima izvora v ničemernosti, ki je zmerom smešna. Čut za lepoto so imeli že praljudje, kakor kažejo izkoptnine in dolga tiščletja stare slike, nerodno klesane v pečine. Lepi hočejo biti celo dvjaki in poslednji ljudžrci. Želja, da bi bil lep in zato mikaven ali vsaj ne zoprni in odbijajoč, je torej najdavnejši izraz kritičnosti in nameravane osvojevalnosti, prikupnosti. Najzadnejši drvar se v soboto zvečer obrije, temeljito umije in počese, v nedeljo zjutraj pa vzame boljše obutev in lepšo obleko, da gre brez sramu v cerkev in družbo. Čut za lepoto, ki je zmerom zvezan s snažnostjo, ga sili, da se trudi, biti čim lepši na zunaj in čim spodobnejši na znotraj.

Vsaka ženska, bodisi stara ali mlada, izkuša delati dober vtisk in zunanje ugažati. Zato ni ničemerna ali izzivalna, nego se pokori le prirojenemu nagonu, da bi ne žalila lepotnega čuta drugih ljudi in da bi si celo pridobila priznanje, da je vsaj čedna, omikana, če že ne lepa. Ne da se tajiti, da se v čisti, izlikani in dobro ukrojeni obleki tudi osebno neprimerno bolje počutiš, da si samozavestnejši v nastopanju in govorjenju, kakor v zadelani ali celo umazani delovni obleki. Zavest podrejenosti ali manjvrednosti se izgubi, ako si negovan in pravilno opravljen. Gotovo pa tudi opaziš, da z ugodno svojo zunanostjo dosti bolje in učinkovito vplivaš na svojo okolico. Zato greš na posete, na sprejeme, slavnosti, zlasti pa na križev pot, kadar moraš prositi zase ali za druge, vselej v najboljši obleki in skrbno negovan ali vsaj temeljito osnažen. Čednost, okusnost in seveda prav posebno lepota, če ti jo je naklonila narava, so pač najvarnejša lestev in najboljši ključ v socialnem življenju in v borbi za uspeh.

Ni pa najvažnejše, da si oblečena po zadnji modi. Odločilno je vselej in povsod držanje telesa, kretanje in hoja. Nič ti ne pomaga najelegantnejša toaleta, če tvoje telo ni vzravnano in prožno, ako se držiš sključeno, zgrbljeno, malomarno ohlapno, če delaš predolge ali otroško stopicajoče korake, če klatiš okoli sebe z rokami, se gugaš kakor raca, če stiskaš kolena, da si kakor zlomljena ali pa jih držiš

narazen, kakor bi jezdila na sodcu. Zaman ti je najdražja obleka, če stopaš trdo in okorelo, da si kakor premikajoč se kol ali zvezan snop, ako tiščiš nazaj svoje ozadje in ga maješ na desno in na levo, da se zabava nad teboj vse, kar prihaja za teboj. Prav nič nisi lepa, če hodiš z vdrtimi prsti in z mehko sključenimi koleni ter si domišljaš, da si zato videti manjša.

Ljudje se pač kar nič ne kontrolirajo! Če bi se opazovali sami ali če bi jih opazovali možje, bratje, sestre, zlasti pa matere, ne bi bilo po cestah toliko nelepega držanja teles, toliko grde hoje in nerodnega mahanja z rokami. Lepa, prožna hoja, majhne in mehke kretinje, pravilno držanje glave, vzbočenje prsi, a pritegovanje trebuha, ravna, ne do ušes potezana ramena, raven, ne kriv hrbet, ob telesu pridržane roke... to dela človeka, starca in mladca, ženo ali moža prikupnega in lepega. Če si žena, ne stoj in ne sedi z razkrečenimi nogami in zlasti sedeč ne podvijaj stopal navznoter pod stol, da si smešna in grda za vsako oko. Ženski poklon ni vojaški s peto ob peti in z ostrim prelomom v pasu! Vse to mora omikanka vedeti ter opazovati vedenje drugih, ki so priznani veščaki. Zmerom nadzoruj samo sebe v hoji, vedenju in govorjenju, pa misli si, da te ljudje kritično opazujejo. Dobra, pravilna drža je vrhu vsega manj utrudljiva kakor slaba, saj s slabo držo tratiš energijo, si kvariš telo, si smešna in kar je najhujše — nesimpatična.

Gospodinja samo doma!

Poznate smešneže, ki celo po ulicah razkazujejo svoj poklic. Dolge grive nosijo ali širokokrajne klobuke, zanikarne brade in obleke, primerne za strašila po njivah, vse le zato, da bi ljudje vedeli: evo ga umetnika, slikarja, glasbenika, literata! Drugi, ki so tudi resnični umetniki, se jim smejejo in hodijo po svetu oblečeni kakor drugi navadni, a korektni zemljani. Poznate tudi žene, ki demonstirajo povsod, da so vzorne gospodinjice, ki z nedosežno umetnostjo podpirajo tri vogale svoje hiše in zato smejo zahtevati respekt in posluš. Neprijetne, večsili naravnost nesimpatične prikazni. Govore ne prestopajo in v vsaki družbi skoraj le o svojih kuhinjskih receptih, o svoji vzorni

vzgoji lastnih otrok, o svojem imenitno urejenem stanovanju in vrtu, pa o vrlinah in polomijah svoje dekle, včasih celo o grehah lastnega moža. In vsaka njih beseda je samohvala. Vse znajo kakor nobena druga; kuhati, gospodinjiti, štediti, odgajati, zlasti pa moža voditi in krotiti znajo tako, kakor bi morale vse, če bi le mogle, če bi le bile tako modre in odločne, kakor so pač one.

Pa se jim ljudje smejejo in beže pred njimi. Na tihem, včasih tudi glasno, obžalujejo moža take žene, njene otroke in njene posle. Zakaj če razkazuje žena svojo omejeno oblastnost in domišljavost v družbi, kakšna je šele doma! Če izkuša poučevati in komandirati znane prijatelje ter jih prepričati, da ima le ona prav in da sta njen okus in njena volja najvišji zakon, je gotovo taka žena v lastni hiši neznosna teroristka in tiranka. Vse se je pač boji, toda ali pa jo kdo zares ljubi?

Vsaka prava žena želi že iz lastnega interesa biti dobra gospodinja, odgojiteljica in zakonska družica. Zadoščenje ji prinaša možovo, taščino, tastrovo in sploh sorodniško priznanje, da je spretna, predvarna, štedljiva, iznajdljiva, skromna, o pravem času resna in vesela, bistra ter topla odgojiteljica dece, pa srčna prijateljica svojemu možu. Toda pametna žena ne išče takega priznanja med tujci, v javnosti. Čeprav ne našteva svojih imenitnih kuhinjskih receptov, čeprav ne razlaga svoje metode o vzgoji otrok, dekle in moža, bodo ljudje vedeli in verjeli, da je kot gospodinja, mati in žena idealna, če bodo videli na vsem vedenju, na obeh in obrazih otrok, moža in poslov srečo in zadovoljstvo. Zakaj vse se da prikriti, le razkol v hiši nikakor ne. In ni

žalostnejšega slovesa, kakor če govore ljudje, da je žena neznosna sitnica, nergačka, kričačka in zmerjačka, ki ji nikdar ni nič prav in hoče vse le po svoji glavi. Mož pomilujejo kot smešno copato, otroci so zbegani in potrti, a posli mučeniki.

Dobra gospodinja vodi in upravlja hišo z ljubeznivo energijo in razširja po možnosti okoli sebe le vedrost in dobro voljo. Veseli in zdravi otroci so njen ponos, vdani posli, ki delajo z radostjo, pa z mirom in redom v hiši zadovoljni mož ji ustvarjajo resnično srečo. Zunaj hiše pa je pametna žena le prijeten družabnik, ki se zanima za vse lepote in dobrote življenja, a svojemu možu le vdan tovariš, otrokom pa najboljši prijatelj. Ne spodobi se torej, da v družbi svoje otroke zmerjaš ali celo pretepaš, da med tujci ali znanci možu ugovarjaš, ga zavračaš in grajaš, ako v javnosti razgrinjaš svoje domače križe in težave ali se bahaš s svojim gospodinjskim znanjem. Saj je sramotno tudi za ženo, ako se ljudje posmejujejo njenemu možu, se zgražajo nad ženo zaradi njene grobosti in nestrpnosti do lastnih otrok. Priimek Ksantipa, ki ga odnaša taka žena iz družbe, je prav tako mučen za moža. In kako raznašajo posli skopuško, vedno vzorno, neprestano grajajočo gospodinjino, slišimo lahko vsak dan.

Pametna žena pušča gospodinjstvo povsem med domačimi štirimi stenami; v javnosti in na obiskih pa izkuša, da je prijeten, vesel človek čim bolj širokega duševnega obzorja, žena vedre duše, blagega srca, sočuten, vsakomur uslužen, nikomur nevoščljiv, nikdar obrekljiv, vse, tudi greh razumevajoč in odpuščajoč plemenit človek, ki upliva na okolico kakor blagodejno solnce.

Zdravstvo in kozmetika

Rahitida ali angleška bolezen

Ta bolezen dece se pojavlja povsod, kjer manjka zraka, svetlobe, solnca, torej navadno pri siromakih. Vzrok bolezni je nezadostna predelava apnenih soli v krvi, vsled česar se otrokove kosti dovolj ne razvijajo in ne rastejo zadostno. Pri dojenčku se kažejo prvi vidni znaki z izpremembo lobanje, ki postaja na zatilniku, t. j. zadaj ploščata. Mehke kosti lobanje pa se pri pritisku vdajajo. Sploh so vse kosti jako tanke. Mlečni zobje se pokažejo jako pozno, v večjih presledkih in so čisto nepravilne oblike. Členki rok in nog po odebele. Posebno značilne so takoimenovane „prsi piščanca“, ki so vdrtje in slabo razvite. Neredko se zgodi, da je prizadeta tudi hrbtenica, ki se sčasoma skrivi, kar zaradi neenake teže zopet povzroča, da se noge skrivajo na „o“ ali na „x“. Toda ne samo telo, tudi duh

kaže različne, prav neprijetne motnje: razdražljivost, jokavost, slaba volja so na dnevnem redu. Naglasiti treba prav posebno, da so te otroške „sitnosti“ ostri opomini in znaki bolezni ter da nimajo nikake zveze z otrokovim značajem. Starši in vzgojitelji ne smejo tega dejstva nikdar prezreti. Na rahitidi oboleli otrok težko diha, želodec in črevesje ne delujejo pravilno, ledvice in jetra so izpremenjena, pojavljajo se bolečine zdaj tu, zdaj tam. Zato seve ni čudno, da je ubožec čemerem in jokav. Razume se, da tak otrok tudi vse otroške nalezljive bolezni težje prenaša.

Dandanes razpolaga zdravstvena veda z različnimi sredstvi in postopki, ki lahko ustavijo ali docela ozdravijo rahitido. Kakor pri vsaki organski motnji, je najvažnejše, da se trudijo matere bolezen preprečiti še preden se je pojavila. Solnč-



„Chlorodontove oglase naj čitam ?

Zakaj pa? Saj nisem več majhen otrok, ki bi mu bilo treba vtepati čiščenje zob. Ali pa mar mislite, da kdaj pozabim očistiti si zjutraj najprej zobe ?“

Aha, smo že skupaj, dragi prijatelj! Če bi čitali naše oglase, bi vedeli, da je zobna nega s Chlorodontom pred spanjem važnejša kot zjutraj. Sicer se začno ponoči ostanki hrane kisati in povzročajo zobno gnitje (karijes). Zato: „zvečer kot zadnje Chlorodont - potem šele v posteljo!“

Jugoslov. proizvod.

ne in zračne kopeli v naravi služijo izvrstno. Kadar te niso mogoče, jih dobro nadomešča obsevanje z žarki višinskega solnca ali s kremenjakovo svetilko. Seveda se mora vršiti tako obsevanje po zdravnikovih navodilih.

Dalje treba skrbeti za izdatno in pravilno prehrano, ki mora vsebovati dovolj vitaminov. Svež sok špinaca, paradižnikov, sadja, dalje dobro mleko in vsi mlečni izdelki so posebno priporočljivi. Zdravila naj predpiše zdravnik.

Umivanje in kopanje brez mila

Stari narodi so imeli velika in krasna kopališča in so zelo skrbno negovali telo, a niso poznali mila. Svojo polt so čistili z oljem, mivko, pepelom in raznimi sredstvi. Šele Plinij poroča v svojem velikem

znanstvenem delu „Historia naturalis“ o neki vrsti mila, ki je prišlo k starim Rimljanom iz Germanije, a so ga izumili Galci. Tisto milo je bilo menda iz pepela bukve in iz tolšče živali. Delali so si ga Rimljani potem sami doma, kakor še nedavno naši pradedje in dedje, ki so si izdelovali sveče iz loja in preprosto milo.

Dandanes si umivanja brez mila ne moremo misliti, in precej pravilno ocenjujejo civilizacijo po uporabi mila. Ba- je porabijo nekateri ljudje celo preveč mila za svoje umivanje, zlasti luksuznega, ki ima krasno barvo in divno diši. Ljudje pa ne vedo, da je milu primešani parfum polti škodljiv in da predebelo mi-ljenje izziva gube in rape, ker ostro milo ne uničuje le umazanosti, nego razjeda tudi kožo in pod njo ležeče nežne plasti.

Milo jemlje koži potrebno tolščo in jo dela krhko in občutljivo. S kremami se odstranjena tolšča ne da docela nadomestiti. Treba je torej biti pri uporabljanju mila oprezen, ne sme se pretirati in paziti je, iz kakšne snovi je milo. Nikdar ne uporabljaj mila iz živalske tolšče, ker izdelovalci mila često jemljejo mrhovino, ki jo prepapajo z močnimi dišavami. Uporabljal je milo iz rastlinske tolšče, iz kokosa in iz olivnega olja. Čim več vsebuje milo tolšče in čim manj alkalij, tem boljše je. Seveda je tako milo drago, saj so njegove sestavine večkrat čiščene in skrbno sestavljene. Ako tako milo pritakneš jeziku, ne peče in ne zbada. Mnogo takozvanih kozmetičnih mil ima dodatke tera, žvepla, karbola, Marsikdo si je s takim milom kožo pokvaril, dočim je drugim prijetno in za umivanje učinkovito. Ni vsako milo za vsakogar, ker značaj polti je zelo različen. Kdor ima nežno polt, stari najboljše, da si z milom obraza in vratu sploh ne umiva.

Delavci, ki delajo z umazanostmi, si odstranjajo saje, oglje, premogovni prah i. dr. najprej z oljem, nato šele z vodo in milom. Igralci si umivajo ličila z vazelinom in raznimi mažami, ker voda bi bila njih polti, razdraženi po šminakah in tušah, zelo škodljiva.

Poznamo žene, ki si obraza nikoli ne umivajo z vodo, nego uporabljajo vodo le za telo in ude, obraz pa si čistijo z olji in kremami. Le enkrat na dan, zjutraj, si obraz z vodo osvežijo. Ako si obraz namažeš s kremo, ki jo pustiš 2—3 minute na miru, a jo nato odrgneš s krpo, opaziš, da si odstranila več umazanosti, kakor bi jo z vodo in milom. Lahko poizkusiš, da se prepričaš: najprej se umij z vodo in milom ter se temeljito posuši. Nato se nadrgni še s kremo in odrgni s krpo: opaziš, koliko nečistosti je še ostalo na koži vzlic vodi in milu.

Vodi za umivanje pričešaj vselej ščepc boraksa, da postane mehkejša; na-

vadno vsebuje voda preveč vapna. Še boljša je deževnica, ker je mehka in čista. Znan lepota Diana de Poitiers je uporabljala vse življenje za kopanje in umivanje deževnico in je uživala mnogo pomaranč. Ninon de l'Enclos si je ohranila lepoto do visoke starosti. „Moji edini čarovni sredstvi sta bili in sta: deževnica zunaj in čaša vode zjutraj znotraj!“ je odgovorila, ko so jo vprašali, kaj počne in kakšna sredstva uporablja, da je lepa še kot stara dama. Pompadurka, se je umivala z vodo, ki ji je bil primešan sok kumar, kraljica Marija Antoinette pa z vodo, v kateri so bile kuhane kutine. Te tri žene so bile izjema svojega časa, zakaj druge žene so se le površno umivale, a tem bolj šmincale in pudrale; njih umivalnik ni bil večji kakor naš krožnik za juho. Uporabljale so razne maže in močne esence, da bi dišale, a v resnici so bili umazane, smrdljive in celo polne uši vzlic demantom in biserom... Saj kopalnic niso poznale. Spomimo se, da je na bivši avstrijski dvor na Dunaju uvedla kopalnico šele po dolgi borbi in z uporabo vse svoje energije cesarica Elizabeta, nesrečna žena Franca Jožefa!

Umivanje z vodo je potrebno za obraz in pa vse telo, ter daje telesu svežost in moč. Vsako juro se pometna žena umije z vodo od las do palca na nogi temeljito in odločno s krpo ali mehko ščetjo ali z gobo. Voda naj bo zmerno hladna, nikakor ne topla ali celo vroča. Kdor ima uvelo, bledo polt in suh obraz, naj se umiva najprej z mlačno, nato z mrzlo vodo ter se dobro frotira. Tudi debeluškam priporočajo umivanje v dveh vodah razne topline, da izgube tolščo, ki je odvišna. Žene z napeto in rdečo kožo naj se umivajo v čim bolj mrzli vodi. Mlačna ali topla voda polt pomehkuži in jo naredi uvelo. Mrzla voda naj bo postana, čez noč pripravljena. Po umivanju pa se je treba vselej temeljito odrgniti in povsem osušiti.

Praktična navodila

Kako sem pozabljiva!

Gospodinja ima sto in sto stvari, ki mora z vso pozornostjo misliti nanje; majhne, navidezno prav ničeve so, a vendar vse tako važne, da včasih ena sama izmed njih — pozabljena in zanemarjena — lahko obrne gospodinjsko kolesje v napačno smer, ali ga celo ustavi, da pride s težavo zopet v pravi tir.

A kdo je v današnjem nervoznem času nezmožljiv, kdo se more ponašati, da nikoli ničesar ne pozabi? — Priznanje je prvi korak k poboljšanju — pravijo, zato je že mnogo pridobljenega, ako gospodinja sama sebi priznava, da je pozabljiva.

Svoj šepajoči spomin podpre najlažje na ta način, da si takoj sproti zapisuje vse, kar bi sicer utegnila pozabiti. V ta namen si nabavi blok ali knjižico ali posamezne pole papirja, ki naj vise v kuhinji ali predsobi; vsekakor ondi, kjer se gospodinja največ mudi. Seveda mora poleg papirja viseti tudi svinčnik.

Kakor hitro zmanjka česa v kuhinji in v hiši sploh, takoj zapiše gospodinja na listek ali tablico, česa treba dokupiti. Tako se sama od sebe nabirajo naročila, in ko odhajaš v prodajlno ali na trg, si ni treba niti najmanje beliti glave, kaj treba prinesiti. Pri takem postopanju imaš še to prednost, da si na listek že kar

na trgu pripiše k vsakemu kupljenemu predmetu tudi izdano vsoto. Računi se vedno ujemajo in veš za vsak dinar, kdaj in kje si ga izdala.

A tudi gospodinjska pomočnica naj ima svoj „spominski list“. Gospodinja naj jo takoj ob prihodu začne navajati, da si zapisuje vse nove kuharske recepte in druga navodila, pa tudi vsa naročila. Kako zelo ji bo s tem olajšano delo in koliko koristi ji bo prinašalo tako zapisovanje za bodočnost!

Pa tudi raznih, sicer odpustljivih, toda sčasoma-prav neprijetnih malomarnosti gospodinja lahko vsaj deloma odvadi pomočnico in otroke, ako obesi na primer-na, prav vidna mesta „spominske plakate“ s svarili: Zapiraj vrata! — Mleko kipi! — Preštej denar! — Spravi vse na določeno mesto! — Električna — plin sta draga. Ne zapravljaj ju! I. t. d.

Sicer je res, da se posli in domači sčasoma takih „plakatov“ navadijo in jih več ne čitajo; res pa je tudi, da so si opombe na njih — morda nehote in nevede — vtisnili v spomin in so torej izvršili svoj namen.

Vendar pa pri takem postopanju ne smemo pozabiti, da po pravih narave vsak ud oslabi in okrni, ako ga dovoljno ne uporabljamo. A tudi človeški razum, spomin, zaspri, ali se vsaj poleni, če ga ne vezbamo in mu ne nalagamo dovolj dela. Zato veljaj pravilo, da si z zapisovanjem pač razbremenimo duh in dajemo živcem potrebni mir, ne smemo pa puščati spomina brez vezbe, ki mu je nujno potrebna. *

Kopel za stare ljudi je najprimernejša ako meri voda 35—37° C. V vodi star človek ne sme biti dalje časa kot 10 minut; kupati se ne sme niti s popolnoma praznim, še manj pa s polnim želodcem. Star človek, ki težko sede v banjo, a še težje vstane, potrebuje pri kovanju pomoč druge osebe, ker se sicer lahko zgodi kaka nesreča. Za vsakogar je koristno, da po kovanju leže za četrť do pol ure. Starim ljudem pa je tak počitek naravnost potreben, ker jih kopel utruja, zato je treba po njej vsakokrat počivati.

Mala navodila za kuho

Zelena prikuha, špinača, koleraba, bletva ali mangold sme v prežganju samo prevreti, ako hočeš, da ostane lepo zelena. Kuhaj ali pari jo, kakor navadno, potem napravi prežganje, ki ga zalij z vodo, juho, mlekom, pusti to vreti, da postane gladko in izgubi vonj po prežganem; potem šele primešaj odcejeno prikuho in prevri ter takoj serviraj. Ako stoji že popolnoma prirejena zelenjava dolgo na vročem štedilniku, izgubi zeleno barvo in postane rjava; dobi pa tudi okus po postanem. Ako mora biti zelenjava v

prežganju dalje časa pripravljena, kakor n. pr. v gostilnah, tedaj jo hranimo toplo v porcelanasti ali emajlirani posodi, ki naj stoji v vroči vodi.

Lepo zarumenela čebula služi kot okras, a je mnogim tudi prava delikatosa. Da dobiš lepe obročke, olupí čebulo in jo nareži počez, torej v nasprotni smeri kakor leže lističi čebule, na tanke rezine. Te rezine zrahljaj z rokami, kakor rezance, da se obročki ločijo drug od drugega. Nato se posluži sledeče „goljufije“: Postupaj narezano čebulo nalahko z moko. Na ta način se čebula na masti hitreje zarumeni. V široki ponvi razbeli mast, ki naj je bo vsaj za prst visoko. Ko je toliko razbeljena, da zacvrči, ako vtakneš vanjo mokro kuhalnico, vrzi čebulo vanjo in jo na vročem ognju hitro cvri. Pri tem mešaj oz. rahljaj z vilicami. Ko se začne rumeniti, praži na milejši vročini dalje, da izpuhti voda iz čebule, ki postane sedaj krhka. Tedaj čebulo takoj odcedi; biti sme kvečjemu zlatorumena, nikoli pa ne rujava, ker je sicer grenka.

Da se ti torte posrečijo. Pazi, da pripravljeno testo dovolj dolgo in dobro mešaš, ter da je sneg zelo trd. Glavno pozornost pa obračaj na to, da se torta, piškoti in drugo podobno pecivo pravilno peče. Rado se zgodi, da napravi torta na sredi ali ob strani grbo, t. j., da se ne dvigne povsod enako. Pozneje pa se pogrezne. To je znak, da smo jo pekli v prevroči pečici in premalo časa. Pravilno pečeš torto takole: Nekoliko nad polovico napolnjen obod za torto postavi na pekač in potem s pekačem vred v pečico. Vrata pečice naj bodo spočetka samo priprta ali celo nekoliko odprta, da ima tortna masa priliko počasi segreti se in vzhajati, še preden se napravi povrhu skorja. Na ta način preprečiš „grbo“. Šele ko se je po 12—15 minutah vsa površina torte enakomerno dvignila, zapri pečico popolnoma in peci torto tako dolgo, da ne ostane nobena drobtinica na igli, ako jo vtakneš v torto. To traja najmanj 1 uro; ako je v torti presno maslo, pa raje še malo dalje časa. Lepo rumena barva naj nas ne premoti, da bi čas pečenja skrajšali, ker se bo sicer torta skoraj gotovo vdrla. Ako se pri vrhu preveč rumeni, pokrijemo torto s papirjem; če se spodaj zže, pa jo dvignemo na trinog ali na opeko, in sicer tedaj, ko je torta že napol pečena. Sicer pa te vrste pecivo ne zahteva zelo vroče pečice. Ako se kuharica ozira na vse te predpise, se ji torta gotovo posreči.

Da se testo modlov ne prime. Stari modli in pekači so že prepojeni z maščobo in se v njih zato potice, kolači in sladice lepše spečejo, kakor v novih. Tudi nas uči domača izkušnja, da se v na-

vadnih lončenih modlih shajano testo najboljše posreči. Nekaterih pločevinastih pekačev, pa tudi lončenih modlov se testo včasih pri pečenju oprime, da se nam sladica ali pogača vsa razdrapa, ko jo zvrnemo. Vzrokov za take prav neprijetne nezgode je več. Morda smo postavili shajati na prevročno mesto, pa se je testo zalozlo v dno in strani modla še preden smo postavili potico v pečico. — Mogoče smo pri pomivanju modla vsakokrat od sile temeljiti, da izmijemo vso maščobo in so zato stene puste in raskave. — Morda smo tudi model premalo ali prepovršno namazali in ga nismo potem dovolj posipali z drobtinami. — Pusto in novo posodo pred pečenjem nalahno znotraj namažemo z mastjo in jo postavimo v vročo pečico, da se mast dobro segreje in se že skoraj kadi. Potem jo s čistim papirjem izbrišemo, in ko se ohladi, jo ponovno kakor običajno namažemo z mastjo ali maslom in jo posipamo z drobtinami ali moko.

*

Paradižnike, ki jih je dohitelo slabo vreme še preden so dozoreli, izpuli s korenino vred in obesi cele rastline na kak plot ali kamorkoli na zavetno, toplo mesto, lahko tudi na okno, kamor se upira solnce; sad se bo hitro pordečil.

Sveža jajca se potope v slani raztopini. Na 1 l vode vzemi 12 dkg soli. Par dni stara jajca pa ne pridejo prav do

dna slane raztopine; čim starejša so, tem bolj na površju ostajajo. Sveže jajce je povsem polno; to vidimo, ako ga držimo pred lučjo; če ga potresamo, ne klopota, pač zato, ker je lupina docela napolnjena.

Da nežno tkanega damskega perila, kakor tudi vlnenih in svilenih izdelkov pri pranju ne pokvarite, Vam priporočamo, da vse te stvari perete le z **milnimi luskami Zlatorog**, ki se prodajajo odprto. Zato jih lahko kupite sproti in le toliko, kolikor jih naenkrat potrebujete. Dobrota **milnih lusk Zlatorog** je zajamčeno najmanj enako vredna najboljšim inozemskim, kakor tudi tuzemskim proizvodom te vrste. **Milne luske Zlatorog** priporočata tudi njihova nizka cena. Dobite jih v vsaki trgovini.

Proti mrčesnim pikom pomagajo obkladki burove ali svinčene vode ali obloge salmijaka.

Muhe ne obletavajo in ne mažejo oken, ako šipe vsakih osem dni namažemo s petrolejem in jih potem zbrišemo. Vonj po petroleju namreč muham ne prija, vrhu tega pa bodo še šipe lepo čiste in svetle.

Vrtna praprota, aspидistra in sploh vse rastline lepo uspevajo in rastejo hitreje, ako jih zalivamo z vodo, v kateri smo teden dni namakali saje.

Kuhinja

Juha iz kislega mleka in krompirja. Zavri vodo, v katero si stresla nekoliko sesekljanega kimlja. Primešaj večjo skodelico kislega mleka, v katerem si razmotala 2 dkg moke. Ko juha zavre, primešaj še skodelico kisle smetane ter par v oblicah skuhanih, olupljenih, na kocke zrezanih krompirjev.

Krompirjev gulaš s klobaso. Za 4 osebe olupi 1 kg krompirja, zreži ga na večje kocke in nalij vode nanj. Nato nareži na majhne kocke 15 dkg prekajane slanine in jo v večji kozi, kjer pripraviš guljaš, blede zarumeni. Prideni veliko, drobno seseklano čebulo, ki jo tudi zarumeni. Do daj kot začimbo pičlo kavno žličko sladke paprike, žlico paradižnikove mezge, nekoliko kimlja in hkratu par safalad, zrezanih na koose. Dobro zmešaj in primešaj še pripravljene krompir, ki ga prej odcedi. Dolij toliko vode ali juhe, da bo krompir pokrit; kuhaj tako dolgo, da bo krompir popolnoma mehak in daj s kislim zeljem na mizo.

Paradižnikova solata. Zdrave, srednje-velike paradižnike potakni za hip v krop, olupi jih in zreži na rezine. Peške po možnosti odstrani. Začini rezine s soljo,

poprom, limonovim sokom, dalje s prav malo sladkorja, in sesekljanim peteršiljem, z oljem in kisom. Sedaj zreži par trdokuhanih jajec na listke, ki jih nakopiči v obliki piramide izmenoma s paradižnikovimi rezinami.

Angleška mešana solata za zimo. V večje kozarce naložimo prav majhne zelene kumarice, male zelene paradižnike in majhne zelene paprike, 1—2 grozda, ki še nista popolnoma zrela, mlado korenje, peso, zeleno in kolerabo, vse zrezano na zvezde, ali kake druge čedne oblike, dalje par mladih, še nedoraslih čebulic ter kak povsem mlad storž korusu. Pri zlaganju v kozarec pazimo tudi na ustrezno vnanjo obliko. Povrhu denemo par drobnih mladik trte in nekoliko celega popra ter zalijemo s slanim, z vodo pomešanim vinskim kisom, ki ne sme biti kisel. Ko dobro zapremo kozarce, kuhamo 20 minut v sopari. Najlepše se ohrani ta solata, ako jo pripravimo v Weckovih kozarcih.

Nadevana zelena paprika na zalogo. Zdrave zelene paprike operi in jih pri peclju toliko odreži, da lahko odstraniš

peške in žile. Nato zloži papriko v posodo in jo popari s kropom; tako naj stoji pol ure. Medtem nareži glavnatno zelje prav fino kakor za solato, osoli ga in ga pusti tako 1 uro, nato tudi zelje popari, a ga takoj odcedi. Iztisni iz zelja vso vodo in ga napolni v paprike, ki si jih medtem odcedila. Tako z zeljem natlačene paprike naloži v velik kozarec in naliž nanje osoljene, z vinskim kisom pomešane vode — približno vsakega pol. Vendar je potrebno, da prideneš tej tekočini prej malo celega popra, 2—3 lovorjeve lističe in 3 kocke sladkorja. Prekuhaj to, postavi na hlad in primešaj še noževo konico salicila; ko je tekočina docela ohlajena, jo vlij na papriko. Kozarec smemo zavezati šele po preteku štirih do petih dni, ker zelje vsrkava vodo, pa jo moramo zato večkrat doliti. Na koncu mora tekočina segati precej visoko preko paprik. Šele tedaj kozarec lahko zavezemo.

Paradižniki in paprika kot začimba za zalogo. Iztrebi peterim kg paprike vse semence, a ne odstrani žil; zreži vse na rezance in dodaj 3 kg na rezine zrezanih paradižnikov. Zmešaj in kuhaj tako dolgo, da postane zmes gosta kakor marmelada. Potem primešaj noževo konico salicila in napolni v male kozarce ali steklenice, ki jih dobro zaveži in kuhaj v sopari pol ure. Tako prirejene paprike in paradižniki so izvrstnen dodatek k juham, omakam, guljažu i. dr. Komur ne prija premočan okus po papriki, vzemi narobe: 5 kg paradižnikov in 3 kg ali še manj paprike.

Jajčna pogača. Zreži dve stari žemlji na rezance, ki jih oprži na prav vročem olju. Ko so se na cedniku dobro odcedili, jih stresi v kozo, nanje pa vlij 3 raztepena jajca, katera si osolila in jim primešala drobno zrezanega drobnjaka. Postavi v pečico, da se jajca strdijo, potem daj jajčno pogačo s solato na mizo.

Sirovi cmoki. Umešaj žlico presnega masla ali masti in 3 cela jajca. Dodaj $\frac{1}{4}$ kg zdrobljenega kravjega sira, par žlice smetane ali mleka, 1 žlico pšeničnega zdroba in 1 žlico drobtin, malo soli ter toliko moke, da se sprime. Naj počiva $\frac{1}{2}$ ure; potem zajemaj z žlico cmoke ali žličnike, ki jih zakuhaj na slani vodi. Kuhaj jih četr ure, nakar jih odcedi in zabeli z drobtinami, ki si jih zarumenila na maslu. Daj kot samostojno jed s solato na mizo ali h kakemu mesu v omaki.

Sirov pečenjak. Zmešaj 30 dkg kravjega sira, $\frac{1}{4}$ l kisle smetane, 3 žlice moke, 2 rumenjaka, žlico sladkorja, malo soli in pest osnaženih in opranih rozin. Iz beljakov napravi sneg in ga narahlo primešaj. Speci na razbeljeni masti.

Jabolčni pečenjak. Olupi tri do štiri kislja jabolka in jih zreži na tanke listke. V široki, plitki ponvi razbeli nekoliko



Naš pravi domači izdelek!"

presnega masla ali masti in prepraži pripravljena jabolka. Potem vlij nanje testo, ki ga napraviš tako kakor za navadni pečenjak (praženje), t. j. razmotaj v redko testo 2 rumenjaka, četr litra mleka, približno 5 žlice moke, žlico sladkorja, malo soli in sneg dveh beljakov. Ko je na obeh straneh pečenjak zapečen, stresi na krožnik, posipaj s sladkorjem in daj toplo na mizo.

Zelenjavna gibanica. Napravi vlečeno testo za gibanico. Ko je dovolj počivalo, ga razvaljaj in razvleci, poškropi s raztopljenim presnim maslom in namaži ga s sledečo zmesjo: Zmešaj 4 deke presnega masla, 2 rumenjaka, 5 ostrgane, v mleku namočene in izžete ter pasirane mlecne žemlje, trd sneg dveh beljakov, žličko sesekljanega peteršilja, $\frac{1}{4}$ kg kuhanega, ocedjenega zelenega graha in $\frac{1}{4}$ kg kuhane, pasirane špinace. Vrh tega, po gibanici razmazanega nadeva, potresi 10 dkg na maslu oprazenih drobtin in 6 dkg sesekljane šunke. Zvij v gibanico, pomaži jo z mlekem ali maslom in jo peci 35 do 40 minut v pečici. Medtem jo parkrat pomaži z maslom.

Drobnjakovi kolački. Razmotaj 2 celi jajci in 2 žlici mleka ali smetane; osoli, dodaj 2 žlici drobtin in 1 žlico moke ter primešaj naposled drobno sesekljanega drobnjaka po okusu. Testo mora biti toliko gosto, da se ne razlije po ponvi. Devlji z malo zajemalko ali z žlico na razbeljeno mast tako, da se oblikujejo precej

tanki, krofom podobni kolački. Ko se na eni strani zarumene, jih obrni. Namesto drobtin vzameš lahko tudi nastrgan sir, namesto drobnjaka pa nastrgana jetra kakršnekoli vrste. Daj s solato na mizo.

Zelenjavne omelete. Zreži in prav majhne kocke krompir in prav malo rumene nadzemeljske kolerabe, dodaj male cvete karfijske in nekoliko graha. Kuhaj v slani vodi, da postane mehko. Potem odcedi in primešaj zelenjavi 3—4 cela jajca, soli ter naposed nekoliko moke. Peci na vroči masti kakor omelete. Ko je omeleta na eni strani rumena, jo obrni in opeci še na drugi. Posipaj omelete z nastrganim sirom in zvij vsako posebej. Povrhu takisto potresi sira in polij z nekoliko masti ali masla. Omelete delaš tudi lahko na olju. Uporabljaš pa one zelenjave, ki jih imaš na razpolago: špinačo, ohrovit, zelje, mangold, pa tudi paradižnike.

Cokoladne rezine. Zmešaj 10 dkg zmehčane čokolade, 4 rumenjake in 10 dkg sladkorja; dodaj 10 dkg moke in sneg štirih beljakov. Speci na namazanem pekaču, razreži na rezine, ki jih namaži z marmelado ter stisni po dve in dve skupaj.

Sadna sladka solata z orehi. Jabolka, hruške, breskve, dinje, češplje olup, od strani peške in razreži na rezine, dodaj še jagode od grozdja, posipaj s sladkorjem, nalahno premešaj, dodaj spenjene smetane, posipaj s sesekljanimi orehi ali lešniki in postavi za kako uro na led ali v klet. Razume se, da se poslužiš onega sadja, ki je v tem letnem času na razpolago.

Brusnice v medu. 1 kg izbranih, opranih in dobro odcejenih brusnic zmešaj s ½ kg očiščenih, kar z olupki vred na strgalniku nastrganih dobrih jabolk; dodaj še ½ kg čistega medu in ¼ kg sladkorja. Kuhaj to v čisti posodi tako dolgo, da postane nekako želatinasto, kar traja približno 15—18 minut. Seve spoznaš to šele tedaj, če deniš kupček marmelade na krožnik, da se ohladi. Med kuhanjem pridno mešaj, da se ne pripali. Ko je dovolj kuhana, primešaj še nastrgane olupke pol limone in cele pomaranče, dalje pičle pol žličke cimeta, nožovo konico zmetlega ingverja in 2 žlici ruma. Prevri ponovno in naloži še vroče brusnice v kozarce, ki jih takoj dobro zaveži.

Češplje v vinu. Za kozarec, ki meri 5 litrov vzemi 1½ kg sladkorja. Še trde češplje prebodi z vilicami, potem zloži v kozarec vrsto češpelj, ki jih obilno potresi s sladkorjem. Nato naloži zopet vrsto češpelj in iznova posipaj s sladkorjem, dokler ni kozarec do polovice napolnjen. Sedaj potresi na poslaskorjene češplje pičlo malo žličko salicila, naloži ponovno češplje in sladkor, dokler ni ko-

zarcec poln. Na vrhu mora biti sladkor; nanj položi skorjico cimeta in 2 nagljevi žbici ter naliž končno na češplje dobrega belega vina, da sega preko njih za 6 cm. Zaveži dobro kozarec s pergamentnim ali celofantnim papirjem in postavi za 5 dni na sonce, da se sladkor stopi. Ko pozimi jemljevo češplje iz kozarca, se kompot ne pokvari, četudi večkrat odpiramo posodo!

Sladko od paradižnikov. Dozorele, a še lepo trde paradižnike izdolbi na obeh koncih, iztrebi peške in operi. Nato zloži pripravljene paradižnike v skledo in jih namakaj preko noči v vodi, v kateri si raztopila nožovo konico galuna. Naslednjega jutra stresi na sito, da se dobro odcedi. Na 1 kg paradižnikov vzemi 1 kg sladkorja. Raztopi sladkor z malo vode na ognju, nato kuhaj v njem pripravljene paradižnike, da postanejo prozorni. Potem jih zloži v kozarce; ko imaš kozarce do polovice napolnjene, položi na paradižnike tanke limonove rezine, naker napolni do vrha. Sladkor kuhaj dalje s sokom 1—2 limon, da postane gost. Ko ga odstaviš od ognja, dodaj ¼ šibice vanilije in nožovo konico salicila ter dobro premešaj. Še toplo vlij na paradižnike, povrhu vlij nekoliko špirta ali ruma, tako da porabiš za 1 kg paradižnikov približno 1 deciliter špirta ali 2 del ruma.

Razstava „Domača preproga“.

Splošno žensko društvo, ki že več let vodi tečaj za tkanje preprog na statvah po perzijskih vzorcih, prireja na jesenskem velesejmu zlasti za naše ženstvo zanimivo razstavo „Domača preproga“.

Krog žen, ki se bavi s to prelepo hišno obrtjo, se čimdalje bolj širi. Večinoma izdelujejo gospodinje preproge za lastno uporabo. Pri tem koristnem in zanimivem delu pa radi pomagajo tudi možje in sinovi; celo prosvitlenejše gospodinjske pomočnice za izpremembo z veseljem sedajo pred statve in se vežbajo v tkanju preprog. — Namen razstave je, pokazati tudi širši javnosti, to novejšo vrsto domače obrti. Dasi bodo na razstavi tudi preproge iz inozemske volne — kar bo natančno označeno — hočejo razstavjalke predvsem pokazati in opozoriti, kako zelo je napredovala izdelava domače volne in barvi in kakovosti. — Statve so se tekom let izboljšale in pocenile, tako, da si jih tudi manj imovite žene lahko nabavijo ter si za razmeroma mal denar same tko preproge po perzijskih predlogah. Razstave „Domača preproga“ se udeleži s svojimi izdelki ženstvo iz Ljubljane in z dežele.

Naročnica. Plašč, znotraj gumiran, zunaj svilen, očistite z gobo, ki jo pomakajte v slamjak, pomešan z vodo, vsakega polovico.