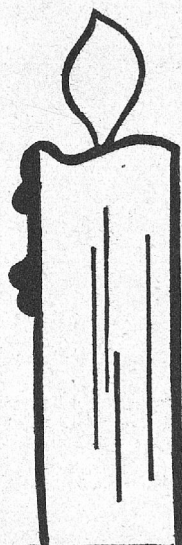


ŽENSKI MLADINI

12



ŽENSKI SVET

DECEMBER

L. XI.

1933



V lastnem interesu

ne bodite lahkomišelní pri negovanju lepote. Tisoči žena najdejo svojo srečo in zadovoljstvo, ker so slednjič prišle na pravo pot lepote nege. Poslužite se tudi Vi te prilike!

Ako imate jako mastno lice, se Vam delajo ogrci in velike pore, ki se ne dajo prikriti tudi z najdebelejšo plastjo pudra ali šminke. Ako pa redno masirate svoj obraz zjutraj in zvečer s Pore-mlekom, boste dobili presenetljivo naglo izredno lepo in čisto polt. Ena steklenica z navodilom Din 32.—

Mladostno lepoto obraza ohranite s stalno uporabo dokazane fine Porenal-kreme. Mastna Porenal-krema, uporabljana preko noči, varuje, pomlajuje in obnavlja kožo, a suha Porenal-krema, kot podloga pudru, zožuje velike pore, drži odlično puder in olepšava obraz. Porenal-kream je odveč vsaka reklama, kajti učinkovanje preseneča! Ena tuba suhe ali mastne Din 18.—

Najfinejši puder, ki odlično drži, a ne prepušča znoj, zelo fino parfimiran, nežen, v prekrasnih barvah, z jamčeno neškodljiv, to je Porenal-puder, edinstven svoje vrste. Ena škatlica Din 24.—

Olepšavačo Porenal-milo ustvarja blago, istoimensko penasto kremo, ki blagodejno deluje ne samo na čistočo, temveč tudi na lepoto obraza in rok. En komad Din 12.—

Dlačice izgledajo za vedno z obraza, rok, nog, prsi itd., ako uporabljate Erbol-prašek. Delovanje naglo in zanesljivo in ne škodi koži. En lonček z navodilom Din 15.—

Solnčne pege in rumene madeže odstranite naglo in zanesljivo z uporabo holandske mlečne kreme. Uspeh preseneča, a učinkovanje je naglo. En lonček Din 15.—

Mesto mila pasta Majalis umije Vaš obraz in ob enem uspešno neguje lice. Ta pasta se priporoča damam, ki ne prenesejo niti najblažjega mila, a hočejo vendar imeti sveže umito in čisto lice. Velika steklena doza Din 15.—

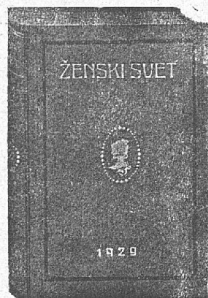
Že 30 let najboljša barva za lase, z jamčeno v zanesljivosti delovanja, trajna, enostavna v uporabi, prekrasne barve od zlatorumene do črne, je samo Oro-barva. Ena garnitura z navodilom Din 30.—

Izpadanje las in prhljaj momentano preneha z uporabo vode od kopriv. Najstarejše in edino zanesljivo sredstvo za uspešno nego las, ki postane bujni in bleščeči. Velika steklenica Din 30.—

Ne pozabite, da so roke zrcalo vsake žene, toda ako želite, da Vam bodo lepo bele, gladke in mehke, kljub hišnemu poslu ali sportu in pl-sarni, nadrgnite jih s samo malo specialno Jefals Blanc kremo. 1 tuba Din 10.—

Deviške grudi — ponos vsake žene, zadobe z masažo eliksirja Eau de Lahore lepe oblike in napetost. Steklenica z navodilom Din 40.—

Zahtevajte povsod ali pišite glavni zalogi:
NOBILIOR PARFUMERIJA, ZAGREB ILICA 34



Originalne platnice

za „ŽENSKI SVET“ za vse letnike imajo v zalogi
KNJIGOVEZNICA J. DEŽMAN, LJUBLJANA

Wolfova ulica št. 8

cena platnicam z vezavo Din 18.— (brez poštne)

» » » 10.— » » »

mapa za priloge » 5.50 » » »

Izvršuje vsa knjigoveška dela solidno in ceno

Čitajte zadnjo stran priloge „NAŠ DOM“!

O VZGOJI NAŠE ŽENSKÉ MLADINE

Anica Černejeva

Cas, ki osamosvaja ženo, dajajoč ji lastno življenjsko delo, dolžnost in odgovornost ter priznavajoč ji polno človeško vrednost in pravico, postavlja brezdvomno poseben žensko-vzgojen problem. Postavlja ga tudi psihologija svojevrstne ženske duševnosti. Krivo razumevajo težnjo po emancipaciji oni, ki jo istovetijo z željo po enakosti z moškimi ali smatrajo kot poklicno konkurenco z njim. V bistvu je vsa emancipacija žene vendar le osveščanje, t. j. prebujanje zavesti o samovrednosti njenega življenja. „Žensko gibanje“ je apel na človeka v ženi, pa se da pravilno razumeti in oceniti le z občečloveškega vidika, tako da bi skoraj postavili paradokso trditev: „žensko vprašanje“ v svojem bistvu ni žensko vprašanje.

Duševne dvospolnosti emancipacija noče in ne more zabrisati, saj bi to bilo negiranje življenjskih dejstev in življenjskih nujnosti. Kot je vsako izkoreninjeno življenje brezdomstvo in osebna tragika, bi pomenjala specifična ženska duševnost z vtisnjenim pečatom moškosti tragiko duševnega brezdomstva. Tega se žena zaveda, zato odklanja očitke, ki izvirajo iz nerazumevanja ali iz hotnega potvarjanja njenih teženj. Odklanja pa tudi nasilna razlikovanja in psihološko krivična naziranja, ki so jo stoletja podrejela in po sili tradicije res podredila proti volji stvarstva in proti dostojanstvu človeka. Žena noče biti v sociološkem smislu več zajedalka; niti rastlina ovijalka, temveč samoraslo drevo, ki srka z lastnimi koreninami življenjske sokove matere zemlje, ki z lastno močjo kljubuje viharjem in ki jo njeno lastno hrepenenje dviga v višine.

Ni res, da se emancipirana žena odteguje rodbini in odtujuje svojemu najsvetejšemu poklicu, ni res, da hoče njena duhovna rast zadušiti glas prirode in pesem srca, res je le, da stopa po njej žena kot polnovreden in notranje zgrajen človek v življenjska sožitja in to ne iz družabnih ozirov ali iz čuta lastne nemočnosti, temveč po jasno doživeti življenjski nujnosti, s katero teži dvoje, radi duševno-telesne dvospolnosti po sebi nepopolnih bitij k združitvi in izpopolnitvi. S svojimi zahtevami po priznanju v javnem življenju ne misli žena konkurirati možu, zaživeti hoče le po svoji pravici do osebnošnega izživeljanja v raznih področjih življenja in kulture.

Emancipacija ali osamosvajanje torej ni prienačevanje žene možu, pač pa je približevanje človeka in človeka, dviganje na skupno ravno polnega človeškega življenja. To približevanje se vrši brez škode za napetost, ki vlada med spoloma in ki naj kot zdrav priroden izraz privlačevanja ali odbijanja ostane. Vsi, ki so bodisi v študiju, bodisi v delu tovariški drugovali s kolegi drugega spola, bodo priznali, da ta „napetost“ z vso svojo individualno barvitostjo, menjajočo se od srečanja do srečanja, v tovarištvu ni otopela, kaj šele, da bi jo bilo drugovanje ubilo. Zdi se, da jo le prefini in prečisti, kar ne more biti na kvar niti evgeniki zakona, niti duhovnemu sožitju samemu.

Žena hoče prirodnejšega in bolj splošno človeškega odnosa med možem in seboj, zato naj bi bila tudi vzgoja ženske mladine prirod-

nejša. Nesodobno in pogrešno je vzgajanje, ki naglaša vsepovsod spol, nikjer človeka. Brezdvomno je v človeški duševnosti poleg specifično moških ali ženskih potez in lastnosti toliko občečloveških, da je poedinec najprej človek, potem šele mož ali žena. In brezdvomno je mladostna doba čas splošnega zorenja človekovega, dasi je obenem prebujanje fanta odnosno dekleta v doslej brezspolnem človeškem individuju. Neštetokrat čujemo vprašanje, da li je mogoče prijateljstvo med zastopnikoma raznega spola. Neštetokrat se glasi odgovor negativno in vendar pravi Edvard Spranger, ki je v psihologiji pač avtoritativen, da so najgloblja in duhovno najplodnejša prijateljstva med raznospolnimi duševnostmi. Vzga-jamo tako, da bodo takšna prijateljstva mogoča in da bodo medsebojna oplojevanja v toplini čistega človeškega odnosa česča in bogatejša.

Rezultat enostranske in pretirano „ženske“ vzgoje je žena, ki je vedno le „ženka“. Večni opomini, ki opozarjajo na vedenje pred moškimi, vzgajijo dekle, ki je v moški družbi povsem drugačno kot v ženski in ki se pred fanti kar ne zna vesti prirodno in neprisiljeno, pa je zato afektirano in koketno, večkrat celo izzivajoče. Mislim, da je treba v času mladega prebujanja mnogo večje širokogrudnosti in predvsem mnogo več zaupanja. Vzgo-jitelji naj bi ne nadzirali preboječe mladega razvoja in ne sumničili mla-dega iskanja, naj bi prehitro ne odkrivali erotičnega prizvoka v njem in ne odpirali mladih oči samo v eno smer. Posebno matere naj bi ne bile ne-zaupljive in ozkosrčne na eni, prenestrpne in preskrbne na drugi strani, da ne vzamejo mlademu dekletu njene nereflektirane sigurnosti in zavestno brezsmernega, zato pa tem lepšega in tem mlajšega iskanja. Mislim, da bo prirodnejši odnos med dekleti in fanti rodil večjo življenjsko iskrenost, ta pa manj pretvarjanja in prikrivanja v času zblizanja in manj razočaranja v realno življenjski zajednici, kakor je zakon.

Dalje naj vzgoja žensko mladino sprošča in osamosvaja. Nujno potrebno je namreč, da vzgojimo duševno-duhovno svobodnejšo in življenjsko samostojnejšo ženo, ne da bo ostala, temveč da bo sposobna ostati sama in živeti vendar polno in vredno človeško življenje. Tradici-jonalna vloga žene je skozi sto- in stoletja določala vzgojo, ki je podčrta-vala odvisnost in podpirala ženino bodisi res prirodno ali pa pridobljeno, vsekakor pa že habituelno potrebo, da se „nasloni“. Takšna vzgoja je dan-današnjemu času in njegovemu odrazu v izpremenjenem načinu življenja neprimerna, ako bi že ne bila ženi kot človeku krivična.

Naše meščanske rodbine dovoljujejo fantu, ki zori v življenje, še precej svobode. Dekle utesnjujejo in nadzorujejo do skrajnosti. In vendar nad-zorstvo in kontrola v razdobju, ko se mlado življenje zave svoje lastne poti in se iz te zavesti upre vsakemu prisilju, ni več vzgojno sredstvo. Saj vemo, kakšen sad obrodi v neštetih primerih! Prijateljski odnos med vzgojiteljem in gojencem je uspešnejši od kontrole in pravo du-hovno vodstvo močnejše od nadziranja. Osebnostna sila vzgojitelja in vzgojni vpliv rodbine morata vendar delovati neodvisno od prostora in časa ter bdeti v življenju mladega človeka samega, da poglobljata njegov lastni etični odnos do vprašanj, ki stopijo nujno v sredino mladega zanimanja. Prirod-nejša vzgoja bo v tem pogledu pač tudi boljša in etičnejša vzgoja. Seveda, dekletu je treba poleg tega samozavestnejše vzgoje, ki mu bo dala, da se čimprej zave svoje lastne moči in odgovornosti ter da zaživi na „lastno pest“.

V bodoči ženi pa je zato vsekakor treba gojiti zavest polnovred-nosti, dočim naša vzgoja še vedno vzbuja čut manjvrednosti v njej, saj naglaša že od rojstva njeno manjšo fizično odpornost, njeno telesno sla-bost in družabno brezpomembnost, ji zabranjuje svobodnejši razmah v tem-

peramentnejši igri, se smeje njenim načrtom za bodočnost, jo radi njenega spola ali radi telesne „lepote“ razbremenjuje pri duhovnem delu in ji tako često sugerira duševno zaostalost za fanti. Uspeh takšne vzgoje je dekle, ki si želi le zatišja, ne pa močnega, vse bistvo oplojujočega doživetja, je nesamostojna in neavtonomna žena, ki nima lastnega mnenja in ki je njena duša le instrument roke, kateri je slučajno izročena. Tako dekle gleda življenje okoli sebe skozi prizmo rodbinske mentalitete, govori in misli, kakor misli in govori njen fant, pozneje vrednoti in obsoja, kar obsoja in vrednoti njen mož.

Po mojem mnenju ogoljufa tradicionalna vzgoja ženo za najboljši del življenja ali bolje, za pravo življenje sploh, ker ji ne da do nje same, do intenzivnosti polnih in samolastnih doživetij. Saj je vendar „vsa pristna življenjska energija lastnega vrednostnega doživljanja“ (Spranger). Človek brez te energije ostaja le na pol človek, ne po svoji, temveč po krivdi onih, ki so zdravemu mlademu razvoju pristrigili krila. V okoskrčni ženski vzgoji dolgih vekov leži brezdvomno velik del razlogov za vse ono v dosedanjem življenju in izživljanju žene, kar daje najčesteži in najsposobnejši dokazni material za njeno kulturno brezplodnost. Sivariteljstvo je vendar najvišje človeštvo. V njem je izraz zadnje svobode in emancipacije duha. Komur je vzgoja odmerjala ozek, preozek svet, komur je življenje prihranjevalo delo na samem sebi in zapiralo najmočnejšim oblikovalnim silam pota do njegove duševnosti, se mu je na splošno bilo težko dvigniti do samostojnosti in samozavedi kulturnega tvorca. Vzgoja naše ženske mladine naj se s posebno ljubeznijo posveča produktivnim silam, ki so dekliskim dušam pač dane, toda često že v klici ubite, prečesto vse zasanjane. Res jih zato mnogokrat pogrešamo v njih, res je v visokem odstotku primerov same ne pogrešajo, toda — skoraj bi rekla — vzgoja je moje upanje. Njim, ki jo vodijo, ne moremo dosti povedati, kakšne važnosti je mlado osamosvajanje v mišljenju, čustvovanju, vrednotenju in hojenju, torej v življenju v obče. Ako — ali bolje — ker ga začutimo v ženski mladini manj in redkeje, naj bi ga vzgojitelji tembolj čenili in podpirali.

Naš čas razbitih sil in življenj kriči po osebnotni vzgoji, ki ji je cilj človek v najglobljem in najvišjem pomenu besede. Brezdvomno je je ženska vzgoja doslej najobčutnejše pogrešala, zato mora sodobno vzgajanje pri oblikovanju mlade ženske duševnosti tembolj stremeti za njeno lastno vrednostno usmerjenostjo, za duhovno zgrajenostjo njenega bivanja in fundacijo njenega življenja, za enotnim in skladnim likom človeka v njej. Ta lik mora nujno biti zasidran v prirodni obliki rastočega bitja, saj nam je v njej dan najprimernejši načrt za vzgojno delo na bodočem človeku. Vzgoja dekleta bo torej ostala ženska vzgoja, to se pravi, podpirala bo vse pozitivne strani svojevrstne ženske duševnosti: njeno duševno celotnost, ki ne dopušča zlahka cepljenja duševnih sil in ki daje ono toplo človeško noto vsemu ženinemu doživljanju, njeno močno povezanost z dihom življenja in prirode okoli nje, njeno sintetično gledanje na pojave in probleme itd.

Ob preranem razbitju in prehitrem vezanju dekletove notranje poti je rast do osebnotnega lika prekinjena, duhovna zgrajenost otežkočena. Od tod toliko „ženskih“ lastnosti z izrazito negativnim obeležjem, ki so le splošen pojav premale vzgojenosti in kultiviranosti. Mnoga domača vzgoja gre še vedno predvsem za tem, da bi vzgojila dekle za moža, ne za njo samo. Najsvobodnejša iskanja, najlepša prijateljstva se presojujejo le po možnosti zakona, zunanji izraz notranjega razhajanja je sramota za rodbino in pega na dekliski časti. Ničesar ni v mojih besedah, kar bi opravičevalo raz-

sipavanje najglobljih darov srca in življenja. Msilim, da je treba v tem pogledu mnogo večje zbranosti in varčnosti, mislim celo, da je to poglavje, ki nujno spada pod pojem osebnostne vzgoje naše ženske mladine. Le to hočem reči, naj odrasli ne vežejo, kjer se mladina sama še ne veže, oziroma kjer se ne čuti več vezana. Saj je res, kar pravi Oskar Wilde, da je človek lep le v prostovoljnih združenjih. Seveda je v tem smislu lepota isto kot dobrota, ki je mir in sreča srca. Pustimo, da zraste mladost najprej do sebe, da bo moglo mlado iskanje zrasti polnovredno do drugih, bodisi v tišini doma, bodisi v širini javnega dela.

Starši naj poskušajo doumeti, da se na prehodu iz otroške v mladostno dobo trgajo mlada življenja od onih, ki so jih rodila in z ljubeznijo svojih src gojila. Ob doživetju samega sebe in odkritju lastnega notranjega sveta se vzbuja v mladem človeku zavest osamitve in odtujitve, ki se često bolešno izraža na zunaj in težko odjekne v mislih, polnih skrbi in pripravljenosti. Odpirajo se lastna mlada pota, ki jih moramo priznati, saj je sleherno življenje cilj in dolžnost zase. Ljubezen postaja krivica, kadar slepo priklepa in veže, postaja ovira na otrokovi življenjski poti, kadar ne more uvideti, da zaživi mlad človek svoje življenje. Premočna rodbinska vezanost je često usodna za mlado rast in osebnostni razvoj bodočega človeka, najtežje za našo žensko mladino, ki jo rodbina mnogokrat duševno in duhovno tako izčrpa, da ji zmanjka sil za lastni dom, kaj šele za delo na svojem osebnostnem liku ali celo v poklicu.

Vzgoja, ki hoče dati življenju samostojno, duhovno in materialno neodvisno, osebnostno ženo, pa naj bi sleherno deklet vzposobila za samostojno življensko delo, za poklic. Ne zato, da ga bo izvrševala in z njim „konkurirala“ možu, temveč zato, da postane v polni meri svoj človek in da ji pot v zakon ni edino možna življenjska pot. Problem ženskega poklica, ki ga najpravičnejši ne znajo dosti pravično rešiti, rešuje pojem osebnostne vzgoje sam. „Pot do osebnosti“, priznajo pedagogi, „vodi le preko „delovnih“ področij, za katere je človek notranje poklican“. Ako ima torej žena kot človek pravico, da zraste do svojega osebnostnega lika, se ji nujno mora priznati tudi pravica do poti, t. j. do dela, za katerega čuti v sebi nagnjenje. Da ga čuti v smeri raznih poklicev, o tem danes vendar ni treba še dokazov! Seveda jo vabijo in zadovoljujejo prvenstveno nekateri poklici, in sicer takšni, ki ustrezajo njeni prirodnim duševni usmerjenosti, v katerih se lahko toplo osebno izživlja. Toda vprašanje poklicne upravičenosti spet ni ozko „žensko“ vprašanje, temveč splošen problem človekove notranje poklicanosti in sposobnosti. Ko bi že mogli razumeti ljudje, da ženski poklic ne pomenja borbenega stališča in protesta, temveč nujno življenjsko stališče današnje žene, ki ji ga narekuje globoko občutena zahteva po osebnostni rasti in osebnostni poti.

Pod pojmom sodobne ženske vzgoje smatramo torej vzgojo, ki bo našo žensko mladino v večji meri sprostila tradicionalnih vezi, jo osamosvojila in notranje zgradila oz. ji pomagala pri zgraditvi njenega duhovnega človeka, vzgojo, ki bo vse pozitivne strani specifično ženske duševnosti pravilno vrednotila in zato podpirala v rasti in razvoju, in končno vzgojo, ki bo dala njeni življenjski poti samolastno in polno vrednost in sicer za njo samo kot za vse one, ki jim bo žena iz globin svojega bogatega življenja dajala. Prepričana sem, da bodo generacije gradile nova, globlja sožitja in da bodo bodoča življenjska drugovanja lepša, bogatejša in smiselnejša. Ponovno naglašamo: ne izenačevanje ali tekmovanje, temveč približevanje, človeško enakovredno prejemanje in enakopravno dajanje je naš cilj. Le oni, ki so začutili njegovo nujnost in njegov pomen, bodo upravičeno vzgajali našo žensko mladino v novi čas.

ALENKA BI RADA OTROKA

Mila Pachnerova — Iv. Vuk

Tiho je bilo v razredu. 45 otroških glav je bilo sklonjenih nad klopmi. Peresa dvanajstletnih deklic so škripala po čistih listih zvezkov. Če je sploh kdo dihal, se je komaj slišalo. Otroške prsi so izpusile močnejši vzdihljaj samo tedaj, ko je roka na koncu stavka postavila piko.

Učiteljica je sedela na katedru in čitala knjigo. Za hipec so se dvignile njene rjave oči in izpod ščipalnikov pogledale po razredu.

Tu in tam je rekla z brezzvokim in zato hladnim glasom: „Krčmarova, ne glej k sosedil!“

Ali: „Dobro te vidim, Prohaskoval!“

Pravzaprav učiteljica ni bila preveč zvedava, kaj bo iz teh črnolasih in plavolasih glav, ko dorastejo, in kaj jih čaka v življenju. Vedela je, da se bodo ob koncu leta umaknile izpod njenega nadzorstva morda za vedno. Ako bo včasih srečala to ali ono, bodo ali bančne uradnice ali morda istotako učiteljice, kakor je sama.

Naloga, katero so deklice pisale, je imela napis: „Kaj pričakujem od bodočnosti?“

Razložila je otrokom, kako naj obdelajo nalogo. Najboljša učenka je pod njenim vodstvom napisala na tablo osnovne točke.

Deklice so že pisale nad tričetrt ure. Tam v predzadnji klopi je vstala Markova. Kakor vedno, je tudi tokrat nalogo prva pisala. Stopila je h katedru z utrujenim korakom slabokrvnega dekleta. Dasi je bila stara šele dvanajst let, se je vendar zdela kot šestnajstletno dekle. Poklonila se je pred učiteljico, kakor je bilo to v navadi, in položila zvezek na rob mize.

Učiteljica je odložila knjigo in kakor da je še le sedaj opazila učenko, se je nasmehnila: „Kaj, Markova, ti si že spisala? Nisi morda preveč hitela?“

„Ne, prosim, gospodična. Ta naloga ni tako težka,“ je odgovorilo dekle. Imela je lep glas, ki se je slišal nekoliko starejši, nego je sama bila.

„Dobro,“ je rekla učiteljica in zopet spustila pogled na svojo knjigo. „Sedi, Alenka, in nikomur ne šepetaj!“

Markova je sedla na svoje mesto, si podprla brado v dlan in gledala ... Druga, ki je oddala nalogo, je bila Stihralova, za njo pa Pechova in Jelena Krausova ... Ko je zazvonilo k odmoru, je pred učiteljico ležalo 42 zvezkov. Troje deklet je z negotovim pogledom prosilo učiteljico, da jim dovoli še pisati med odmorom.

Učiteljica je bila danes nenavadno ljubezniva. Morda jo je zanimala knjiga, ki jo je čitala. Dovolila je. Ostale deklice so se razbežale na dvorišče, da se naučijo teh deset minut svežega zraka.

Štiri minute po zvonjenju je zaprla učiteljica knjigo, a tri glave so se iz klopi dvignile k nji. No, zgodilo se ni nič. Samo knjigo je prečitala. Pokimala je z glavo, naj delajo dalje, in pomembno je pogledala uro na svoji roki.

Iz dolgočasia je vzela zvezek Alenke Markove. Bila je to najbolj zanimiva učenka. Njene naloge je prav rada čitala.

Če bi dekleta opazovale obraz učiteljice, ko je čitala, bi bile opazile, da je njen obraz naglo zardel, da je namršila čelo, zamajala z glavo in se ji je pogled poostiril. Ko je prišla k nji Zitova, da ji odda zvezek, je rekla: „Teci na dvorišče in naj pride takoj Markova sem.“

O, kako rada je zbežala Zitova iz zadušljivega razreda na dvorišče, na solnce. In kako resno je stopila med součenke in potegnila Markovo za rokav: „Alenka, čuj, učiteljica te kliče v razred!“

Markova je odskakljala po eni nogi v razred. Bilo je to nekaj zanimivega, da prav njo kliče učiteljica. Gotovo ji bo nekaj važnega povedala.

Ko je stopila v razred, je bila tam samo še ena učenka, Zvoničkova. Učiteljica je ravno vzela njen zvezek in je rekla: „Dovolj je. Itak ne moreš končati, ko si celo uro napisala samo polovico strani! Napisati moraš to doma za kazen, ali lepo.“

Počakala je, da je Zvoničkova odšla. Markova je stala pred učiteljico bojazljivo, dasi si ni bila svesta nič slabega. Učiteljičin glas je bil strožji nego navadno. Bila je jezna! Ali zakaj?

„Stopi sem,“ je rekla. „Blíže ... Še bliže! Saj nimaš vendar zvezanih nog, ali kaj?“

„Prosim, ne, gospodična!“

Rjave oči pod ščipalnikom so se srečale z živimi črnimi očmi dekleta. V njih ni bilo nič grdega, to je videla učiteljica.

„Markova, kaj si se drznila napisati v šolski zvezek?“

„Prosim, gospodična ...“

„Molči, kadar govorim jaz ... 12 letna deklica bi se morala sramovati tega, kar si napisala! Kako ti je moglo kaj takega pasti na um!“

Alenka molči in že se ji v očeh nabirajo solze. Povesila je glavo. Solze ji padajo na slabo očiščena tla in se razlivajo v majhne, črne pege.

„Glej, kaj bom naredila s tvojim delom,“ je rekla učiteljica in iztrgala iz zvezka tri strani. In ko jih je hotela še raztrgati na polovico, je deklica zgrabila za njene roke:

„Gospodična, prosim vas ...“

„To je nezaslišano! Ti si docela pokvarjeno dekle,“ je rekla učiteljica ... —

Odmor je potekel. Zazvonilo je. Učenke se zbirajo zopet na svoje sedeže. Učiteljica se sedaj jezi, zakaj ni za trenotek šla na sveži zrak in da ni imela časa pojesti kosčka kruha z medom. A po čigavi krivdi? Po krivdi te male ničvrednice. Zato je ponovila še bolj strupeno kakor prvič:

„Ti si docela pokvarjeno dekle! Ne maram te videti! Jutri naj pride mama k meni!“

Markova je zajokala, ko je sedla na svoje mesto. To so vse součenke videle. In da ni odzvonilo, bi jo bile vpraševale, zakaj joka. Alenka je pritisnila robec na oči, da zaustavi solze.

Pouk se zopet začne.

Markova ne zna, kaj je z njo, nikogar ne vidi, samo neprestano sliši: „Docela pokvarjeno dekle... Ne maram te videti...“

In kar je iz vsega še najhujše: „Jutri naj pride mama k meni!“ —

Drugo uro je šla učiteljica v konferenčno sobo. Najboljša učenka je v dostojni razdaljenosti nesla za njo 44 zvezkov. Zadnji, 45. zvezek je nesla učiteljica sama. Nato je govorila z učiteljem Horakom, pa tudi s samim gospodom ravnateljem, da bi ji svetovala, kako naj postopa z učenko Markovo. Preden je ravnatelj prečital, kaj je napisano, je godrnjal skozi zobe: „Te dvanajstletne, hudič vedi!“

Učitelj Horak pa je nekako slutil, da reč ni tako huda... In glejte, kaj je napisala Markova v šolski zvezek:

„Želim od življenja samo eno, in to, da imam otroka! V prvi vrsti naj bo dekletce, ker bi ga oblačila v lepe obleke, kar pri fantku ni mogoče. In ko bo odrasla, bi bila moja najboljša prijateljica. Imeti dete, to je resnično najlepša reč. Mislim, da je vsaka mamica srečna, ko ima hčerko ali sinčka. A če bi moji otroci bili pri tem tudi lepi, bi želela, da bi imela še enega ali več otrok, in vse bi jih dobro vzgojila in vsak bi mi bil sreča in radost. Možiti se, me ravno ne veseli, ker bi se za svoje otroke lahko pobrigala sama. Delala bi, a v prostem času bi živela samo za nje, šivala bi jim in pletla nogavice.“

„Gospodična kolegica,“ je rekel ravnatelj, ko je prečital. „Umirite se. Zdi se mi, da ta otrok ni nič hudega mislil! Vprašajte jo in pogovorite se z njo, obrazložite ji, kar je v njeni nalogi pogrešno.“

Učitelj Horak je bil istega mišljenja. Ali učiteljice niso mogli prepričati...

Ko je drugi dan prišla v šolo gospa Markova, je zvedela pred Alenko, ki je plakala, to kočljivo reč. Malo je je bilo sram, malo je pobožala svojo hčerko, ali je dala prav učiteljici, ker je res, da se takšne stvari ne smejo pisati v šolske zvezke.

Zakaj ne, tega Alenki ni nikdo pojasnil. In tako je bilo v njeni duši in v srcu za dolgo časa čuvstvo, da je docela pokvarjeno dekle.

IZ „RAZGOVORA V MRAKU“

Anica Černejeva

I.

Ko pride naš čas,
hoče le nas.
Sleherna roka
se nam odmika,
v zadnje spoznanje
nam ni vodnika.
Ne, detece, ni ga!
Še mati, ki luči
življenja prižiga,
ne more za nami.
Ko iščemo v sebi človeka,
smo sami.

II.

Vse smemo,
če vemo,
da je vredno življenja.
Le razdajati
se ne smemo
v blodnjah svojega
hrepenenja —
v žejno in bolno
iskanje lepot.
Močne moramo biti,
da gremo svojo lastno
življenjsko pot.

NAŠA SREDNJEŠOLSKA ŽENSKA MLADINA

Dora Vodnikova

Tekom osmih let dela na ženskem srednješolskem zavodu se mi je iz obsežnega izkustva polagoma zgradila slika o duhovnem obrazu našega dekleta. Ta slika ne more biti povsem enotna, ker je razdobje osmih let tudi kulturno razvojno toliko obsežno, da zamore znatno spremeniti človeka in njegov pogled na svet, saj živi v stalni vplivni odvisnosti od kulturnega ozračja in njegovih sprememb. Enotnost pa mora utrpeti marsikaj tudi radi razlike socialnega ozračja, iz katerega prihaja dekle v šolo. To zlasti je treba poudariti o ženski mladini, ki je v večji meri kot moška odvisna od svojega družinskega okolja, ki je vse tesneje zvezana z življenjem družine in se le malokdaj izloči iz njega. In vključno temu, da se n. pr. „meščanska“ in „delavska“ miselnost, zlasti pri dekletih v višjih razredih, močno izenahuje, še vedno ostajajo razlike, ki bi jih bilo treba upoštevati. Zato hočem podati sliko tipološko in jo končno osvetliti še z razmišljanjem o žensko-mladinskih odnosih do šole, do kulturnega življenja, do politike, religije, do seksualnega vprašanja in do ženske kulture vobče.

Tipi, ki jih hočem podati, niso po psihološko-teoretičnih kriterijih zgrajeni abstraktno, temveč plastične slike, ki in kakor so se mi porajale v skupnem sožitju v razrednem delu, ali pa v ožjem osebnem stiku s poedinimi učenkami. Baš to odkrivanje in osvajanje notranjih likov učencev je najzanimivejši del psihološko-pedagoškega dela: ko začno posamezni obrazi polagoma stopati iz meglene celote in se vedno ostreje odražati na ozadju tistega svojevrstnega duhovnega organizma, ki mu pravimo razred in kateremu posamezni krepkejši poedinci določajo življenjski ritem in ozračje ter mu ustvarjajo javno mnenje in življenjske ideale. To so najsamoniklejši, najaktivnejši, v deklinskih razredih najidealnejši učenci. In ti postanejo učitelju kaj kmalu vidni. Šele polagoma se mu začno bližati tudi drugi: bežen smehljaj pritrdjevanja in zadovoljstva, ki ga je deležna tvoja opazka; komaj dočutljiva skepsa na gotovih obrazih, ki stalno spremlja tvoja pojasnjevanja in utemeljevanja; toplota, ki spričo nekaterih posebnih vprašanj prežari ves razred, pa cela dolga vrsta komaj vidnih refleksov v obrazih, očeh in kretanjah, v katerih začutiš najodkritosrčnejši odgovor na tvoje delo: ne verjamem..., saj to mene nič ne briga..., saj vem, kaj hočeš, moja misel je kot tvoja..., priznam te..., pa saj je vse lepo, toda..., neizčrpno odtenkov je in in na podlagi vseh teh se neopazno oblikuje slika za sliko, dokler ti svet vseh teh življenj ne postane viden in tako domač in tvoj, da se kretaš v njem z neko posebno domovinsko pravico, z neko posebno ljubeznijo in zavzetostjo... Posamezne slike se spajajo v celote z neko čisto konkretno vsebino, in te celote bi hotela pokazati. Pripomniti pa še moram, da se ozirom predvsem na dobo od 16. l. dalje, ko se je izvršila še neka globlja individualizacija z ozirom na življenjsko usmerjenost in ideale.

Salonsko-romantični tip z estetsko-družabnim življenjskim idealom. V takem dekletu se s težnjo biti svojevrstno lepa, nerazrešljiva, eksotična, duhovita, združuje težnja po čim krepkejši in obsežnejši umetniški izobrazbi. Glasba, literatura, estetska kultura vobče jo privlači in veže. Realni življenjski problemi je ne zanimajo. Živi nad vsemi brigami sveta. Za socialna in politična vprašanja nima smisla in smatra, da bi jo tovrstna zanimanja notranje zmaličila. Živi v svetu „lepote“, v svetu svojih sanj. Globlji vrsti tega tipa je estetska kultura že tudi smoter, manj globoki vrsti pa je estetska kultura predvsem sredstvo, da se bo vzposobila za tekmo v družabnem udeleževanju in se v svojem družabnem krogu uveljavila kot fino-

čutno, duhovito, kultivirano, „poželjeno“ dekle. In ta smoter spremeni tudi način zanimanja dela in kultiviranja. Tako dekle samo koketira z umetnostjo in znanostjo in se lepotiči s svojimi „spoznanji“ v svrhu svoje družabne izglajenosti in privlačnosti. Etično še nižjo stopnjo pa pomeni tip civilizirank, ki pa že skoro ne spada več pod zgorajšnjo oznako: je brez globlje etično-življenjske ambicije, zato se vdaja svoji zunanosti; živi brez pravega smisla za kakršnokoli delo, v šoli ne uspeva, leze za silo; imaš vtis, da sedi pred teboj lutka iz frizerske izložbe. Ta tip je najbližji seksualnemu tipu, ki se izživlja v umišljenih ali dejanskih erotično-seksualnih pustolovščinah raznih vrst, ki gre „za možem“ in se sublimira v zavestnem, često silno rafiniranem koketstvu. (Ne mislim s tem na tisto prirodno žensko koketerijo, čije bistvo je dajanje in jemanje, ki ustvarja napetost v psihofizični spolnosti in neko potrebno aromatično ozračje med spoloma in ki je gotovo smotrna.)

Materinsko-družabni tip. Življenjski ideal takemu dekletu je družina, mož, otroci. Sanja o lepem domu, o sijajnem možu, ki bo z njo doživljal lepote „zemlje in neba“, s katerim bo živila v najčudovitejšem soglasju, kateremu bo vzgajala otroke, mu ustvarjala toploto najbogatejšega doma, kateremu se bo vsa in brezpogojno razdajala... Ima smisel za žrtev, se priznava k potrebi odpovedi, čuti, da je družina tisti delokrog, ki jo bo utešil, izven tega zanjo ni doma in izpolnitve. Otrok je bistveni predmet njenega zanimanja in pričakovanja. Vsa zazari, če pouk nudi priliko, da govoriš o otroku, o tistem čudovitem majcenem bitju, ki bo nekoč stopilo v njeno življenje. Ne da bi se ne zanimala tudi za druge probleme življenja — a vendar jasno pokaže, da je vse drugo zanjo postranskega pomena. In zgodi se, da vam v pristnem vzhienju zatrjuje: „Ne moža, samo otroka bi hotela...“ Ta tip ni najredkejši.

Poklicno delovni tip. Življenjski ideal takega dektela je poklicno delo, v katerem bo našlo svoje življenjsko udejstvovanje, svoj smisel, pa tudi svojo samostojnost. Značilna zanjo je težnja za čim večjo duhovno avtonomijo, za čim globljim spoznavanjem resničnosti brez pridržka in prikrivanja, za čim pravilnejšo razvrstitev vrednot, za čim plodnejšim izoblikovanjem svojega duševno-duhovnega bistva. Skuša prodreti do smiselnosti, se bori za nepotvorjenost, iskrenost, resničnost z ostrim kriticismom napram videzu, besedi, napram lastnemu delu in teženju. Iz svojega lastnega sveta skuša priti v svet izven sebe, začutiti njegovo problematiko, se podrediti njegovim nalogam in se pripraviti za delo, s katerim bo tudi ona pomagala graditi boljši svet in soustvarjati boljšega človeka. A kljub idealizmu je vsa prirodna, kljub resnobi vsa sočna in prožna; kljub resnemu teoretičnemu prizadevanju — ni pozersko učenjaška: vsa zakoreninjena v resničnem življenju, v njegovi bedi in bogastvu; vsa budna in bistra v opazovanju, razmikajoča svoj pogled v vedno širše obzorje, pa nikjer begava in površna; vsa razgibana — pa nič zanesenjaška; vsa delavna, pa vendar vsa sproščena; vsa borbena, pa vendar nič nasilna; vsa prepričana — pa vendar ne fanatična.

V svojem razmerju do moža (katerega ne zanika in pozna vitalno njegovo vrednost za njeno življenje) je skeptična. Ne sanjari drzno, računa z nujno razvojnimi zakonitostmi v razvoju razmerja med možem in ženo in je neverjetno dalekovidna. Tako mi izjavlja dekle, ki ji mladost še vsa rosna sije z obraza: „Ne poročim se, saj vem, da je potem vse drugače in nič več tako lepo in da možu ne bom pomenila več tega, kar pomenim fantu...“ Pa še dostavi s tragično-produrnim in vprašujočim pogledom: „Tisto razočaranje pa mora biti ženi res hudo...“ Saj si dekle svoje obljube ne bo držalo, a značilen zanjo je ta stvarni pogled kljub spoznanju in priznavanju ljube-

zenske vrednote. Tudi ta tip izkazuje globlje in plitvejšje vrste in se zmaliči v „moškem“ tipu. Izpodrinil pa je že skoro docela šolski tip dekleta, ki mu je osebna ambicija v šolskem delu edini in najmočnejši motiv, ki izven dela v šoli ne vidi ničesar drugega in je pri tem brez samostojnosti in podjetnosti in poslušna in ubogljiva prav brez kritike...

Z orisanimi tipi nikakor nisem mogla in hotela biti izčrpana. Z njimi naj je podana le neka splošna slika, v koje okvir se uvrščajo najrazličnejše individualnosti v svoji pestrosti in barytosti.

Oglejmo si odnos ženske mladine do šole. Če je moška mladina v nekem bolj ali manj borbenem, odklonilnem stališču do šole, je pa usmerjenost ženske mladine manj odklonilna, v celoti bolj pozitivna. Dekle navadno ne trdi, da ji šola ničesar dati ne more, da ji je nadležna in oviralna. Zato, ker od nje marsikaj pričakuje, stavi tudi svoje želje in zahteve nanjo, in to v večji meri kakor fant, ki se ozira raje po izvenšolskih voditeljih, ker šolskim ne zaupa. Dekle namreč z nekim zaupanjem pričakuje od šole svoje življenjske orientacije, da se bo nekdo pobrigal za njeno notranjo rast, za njen vsestranski, resnično bogati razvoj. In če njen učitelj vidi svojo nalogo le v tem, da jo nečesa nauči in to njeno učenje oceni, mu to silno zameri, ker pričakuje od njega več. Zato toži: „Saj nam nihče ničesar ne pove“, kar pomeni, da ji tistega ne povedo, kar je zlasti zanjo tako zelo važno, kar jo tako zelo skrbi in zanima: življenje samo. Zato je tako silno potolažena, če ji poveš kaj o dekletu, o njenem iskanju in teženju... O sebi hoče slišati; to, česar se uči, hoče začutiti v življenjski perspektivi, v življenjski bližini. To gledišče je tudi kriterij pri ocenjevanju njenih učiteljev. To ocenjevanje se je v marsičem spremenilo, je precej drugačno kot v polpretekli dobi, ko se je dekle kar nič užajeno vdano zasmehljalo omedlni opazki o njeni ženski neumnosti in obratno tudi sama skušala „osvajati“ s svojimi ženskimi slabostmi. Dekle na višji stopnji gleda danes svojega učitelja dokaj kritično, kar naj nam ponazore sledeče opazke: „Kako je domišljav; misli, da nas bo s svojo gladkobesednostjo ‚prevaril‘ — ko pa za vsemi besedami nič ni...“ Ali: „Najbolj mrzim njegovo večno ‚nadrejeno‘ stališče, zlasti kadar izjavlja: za dekleta je že dovolj, več vam ni treba...“; ali — „Ta je pa predaval radi sebe, saj se mu njegova samovšečnost bere iz besed in kretenj...“; ali: „Hoče biti duhovit s svojim cinizmom, pa ne ve, kako nam to nič ne pomeni“. Take ocene kažejo na ostrino opazovanja in na kvaliteto vrednočenja. Kakšen učitelj je njen ideal? Tak, ki zna in hoče stopiti v osebnejši stik z njo, pa pri tem ni vsiljiv, in prizna njeno edinstveno osebno vrednost in se zanima za njeno življenje in njega interese. Tak, ki je v svojem predmetu na višku, a ni suhoparno učenjaški, temveč zna poiskati zvez z življenjem in konkretnih ilustracij — pa tudi sam ves stoji v življenju, in kot živ človek nekaj je in svoje lastno življenje izžareva. In zadnje je najvažnejše. Mladina ima oster čut za kvaliteto človeka; in marsikateri učitelj bi poizkusil skočiti iz „svoje kože“, iz svojega stereotipnega, po njegovem mnenju edino zveličavnega vzgojnega postopka, če bi se tega ocenjevanja zavedel.

Tudi njen smisel za kulturno življenje se budi in raste. Z veseljem in zanimanjem sledi kulturnemu dogajanju in se odziva pobudi za kulturno udeleževanje pa najsi zgolj v receptivnem smislu. Ponovno izraža željo, da bi ji šola ustvarila stik s kulturnim prizadevanjem sodobnosti, da bi jo čimbolj približala središču kulturnega dogajanja. Znak, da se njena objektivna usmerjenost jači, da ji njeno subjektivno življenje ni več edina briga, da si že napravlja prodor iz ozkega kroga osebnih interesov v širšo tvornost objektivnega dela. Problemi sveta, katerega dinamika v vedno ozjih krogih oklepa njeno lastno življenje, postajajo tudi njeni problemi in njene naloge.

Zato ji tudi politika ni več stvar, s katero naj se ukvarjajo samo moški. Saj je začutila tesne odnose med njo in svojo lastno življenjsko usodo. Precejšnje je število tistih deklet, ki bi hotele stvarne in temeljite razjasnitve o političnih, gospodarskih in socialnih vprašanjih, ki se nikakor nočejo zadovoljiti s frazami in si ne morejo osvojiti svojega političnega nazora kar mimogrede, temveč hočejo realnih osnov in jasnih vidikov za svoje gledanje. Mladostni skepsi o možnosti pravičnega urejanja družbe od strani „starejših“ se pridružuje ostri kritizem. In le tistemu se bo dala navdušiti, kdor jo bo mogel in znal prepričati, to se pravi, kdor se bo skušal oddolžiti njenemu razumskemu teženju za spoznanjem tudi v političnem dogajanju. Demagoško vplivanje na golo instinktivno plat odklanja. In tako oceni polit. govornika: „To je nekaj — najraje imam, če mi navaja dejstva in pusti, da sama mislim.“ Le tovrstna gradnja polit. naziranja ima edina izobraževalno vrednost in je vsaj prilično trdna.

Njen odnos do religije. To je pač najkočljivejšo vprašanje in težko rešljivo baš radi pomanjkljivega materiala. Vendar se mi zdi, da mi moje „impresije“ vendar dajo legitimacijo, da poizkusim donesti nekaj k rešitvi tega vprašanja.

V ženski duševnosti je težnja za nadčutnim, duhovnim, skrivnostnim itak močnejša kot v možu. Zato je njena religiozna aktivnost in potreba večja, in svet religiozne resničnosti je zanjo kljub „novi miselnosti v smeri realno stvarnega“ še vedno svet njenega bogatega izživljanja, svet njenega zatočišča v begu iz vsakdanje, trde istinitosti. Vendar moram ločiti tu več vrst religiozne usmerjenosti in načina religioznega življenja.

1. Dekleta, ki so živela v družini v verskem ozračju in imajo docela trdno zgrajen sistematičen verski nazor, tudi praktično vrše verske dolžnosti in imajo tudi svoje bolj ali manj bogato notranje religiozno življenje. Njihovo religiozno življenje ni doživelo kakih večjih notranjih pretresov, razvijalo se je v varni negi družine in verskih družb in ima kot tako neko stabilnost in usmerjenost in življenjsko trdnost. Dobiva vedno novih pobud.

2. Dekle, ki je prišlo iz družine brez izrazitega verskega ozračja, pa je vendar dobivalo versko „vzgojo“ v šoli, si prisvoji nekatere elemente, ki ji v življenju morejo služiti. Moli, kadar je v potrebi — toda njeno življenje je brez religioznega izžarevanja, brez religioznih vidikov.

3. Dekleta z duhovno močnim življenjem z negacijo konfesije, z borbo za duhoynost.

4. Dekleta, ki so ali radi svoje površnosti in zgolj zunanje usmerjenosti popolnoma desinteresirana na kakršnemkoli religioznem problemu, ali pa so radikalne materialistke. Pripomniti moram, da je teh slednjih zelo malo. Religiozne „krize“ pubertete večina deklet sploh ne doživlja. Iz svoje romantično-erotične religiozne ekstazike zgodnje mladosti se prebudi v bolj ali manj toplo umirjenost, v kateri se njena religija ali pogloblja, ali pa se sprevrže v neko hladno izvrševanje verskih in moralnih dolžnosti, ali pa se umakne močnejšim življenjskim pretresom. Njena „skepsa“ je manj destruktivna, manj elementarna in nima za posledico borbe, temveč „laissez faire“ ... Prepričanih ateistk skoraj nimate med dekleti.

Verski pouk v šoli ima na njen religiozni razvoj, na tvoritev njenega svetovnega nazora kaj malo vpliva — podobno kot drugi šolski predmeti, ker se giblje vse preveč v smeri golega podajanja verskih dejstev, verskega sistema. Morda zato ne more graditi notranjega religioznega sveta, ker se smatra preveč „za šolski predmet“. Naj bi jemal ozir na tistega živega iskajočega mladega človeka, ki je dostopen, hrepeneč in poln pričakovanja, ki pa hoče tudi z lastno dejavnostjo prodirati dalje in tudi iskati; na človeka, ki stoji sredi tokov časa, ki ga vlečejo sem ter tja, in hoče najti

skladja med vero in življenjem... In vse to je vendar tako težko... Naj ne skuša predvsem in samo vzbujati verovanja, temveč pobuditi tiste energije, ki pretočijo duhovne sile v življenjska dogajanja. Naj ne bo popustljiv, a širokogruden in ves življenjsko zakoreninjen. Ženska religiozna vzgoja pa naj ne bo pretežno erotično motivirana, naj se skuša najti sinteza med njeno erotično aktivnostjo in njeno sposobnostjo za „čisto“ doživljanje religiozne resničnosti. Morda le ni nemogoče, da bi vendar tudi religija zajela mladega človeka.

Odnos ženske mladine do seksualnega vprašanja. V tem oziru je najtežje dostopna. Vendar se mi zdi, da ne gledam napačno, če trdim, da je v njej buden čut za etos seks. življenja, ki je dan edino z erotičnimi odnosi, in da je po veliki večini tozadevno občutljiva, in da so njeni ideali vendar še svetli in lepi in da je njen življenjski povdarek bolj na erosu kot na seksusu. Je pa bolj prirodna kakor nekdanj in skuša priti do biološke in psihološke jasnosti v tem vprašanju.

Za žensko gibanje v splošnem se manj zanima, kar je razumljivo, če pomislimo, da ima sama s seboj že tako mnogo opravka. Pač pa se mnogo bolj kot prej zaveda svoje človeške vrednosti in se skuša v to smer razvijati — kar je pač temelj prave ženske emancipacije.

Ko tako opazujem žensko mladino, vidim v njej mnogo dragocenih stremeljenj, najdem v njej marsikateri osebnostno močen lik, ki čaka svojega življenjskega delokroga in bo uspel. V to verujem.

O DEKLIŠKI DUŠI

Avgusta Gaberščikova

V mislih mi je, da bi morala govoriti o rozni kaplji in o mavrici, ki sije v njej; o roži in o dehtečem zraku okrog nje; o studentu in njegovem žuborenju. Pa je o vsem tem vsakomur že toliko znanega — in vendar... Ali je sleherni doživel vse te skrivnosti tako, da bi v njih ne videl vsak dan kaj novega? Ali je sleherna od mater in vzgojiteljic videla do dna ono mladost, ki jim povzroča skrb; ki jih teži, ker zahteva toliko misli in pažnje; ki žali, ker odklanja vsa dobra hotenja in svojevoljno postavlja ovire na poti do sebe; ki je samosvoja in uporna, da ji skoraj ni mogoče svetovati?

Oj, ta dekliška mladost, ki se odreka vsemu, tudi zadnji, najiskrenejši skrb in je vendar vsa nečna in nehogljena ter potrebuje mehkih, blagih rok, odprtega srca in lepih dobrih besedi! Ta uboga kresnička, ki išče poti skozi temine in ne ve, da ima dovolj luči, čeprav je majhna! To ubogo mlado vejevje, upogibajoče se v najrahlejšem vetru, meneč, da je vihar! Kaj res ni moči najti poti do nje?

Tako nenadoma pride. Neko jutro si obleče daljše krilo, vidi v zrcalu svoj obraz. Prvič ogleduje, je li lepa ali grda, in v topli zavesti ali grenkem razpoloženju stopi na ulico, in je deklica. Nihče ne ve zato. Nihče ni zasutlil; tudi ona sama ne, le v srcu je nemirno in tesno. Počasi, počasi izginjajo obrisi: dom, šola. Prihaja pomlad. Medlo jo sluti, vsa je v pričakovanjih, toda povsod samo prostor, nikjer ničesar oprijemljivega. Vsaka beseda rodi bolečino. Deklica bi želela spati, sanjati pravljice o brezkraini deželi; sanjati o sebi in še o nekom, ki prihaja v belem svitu, naglo — veter se je ujel v njegov plašč in ihti. Čaka. Od nikoder sna, saj so že davno izumrle pravljice in bajke.

Čas mineva, duševno odelo belega hrepenenja kopni nevidno, kakor sneg raz mlado njivo. Že ležijo grude gole, prva spoznanja zarežejo globoko in boleče. Življenje je pred njo, ki ga mora sama ugledati vriskajočega, razkošnega, svetlega. Zdaj je treba iz sebe zapeti pesem, priboriti si iz svoje moči solnca in lepote.

Mnogh src se dotakne tuje spoznanje. Lažno cvetje prekrije mlade duše: vstopijo v vrvež, po parketih se sučejo in se smehljajo — iščejo, iščejo. V njih je vse prazno, zakaj usoda mladosti je ta, da šele skozi bolečino in temo zasije bogata in polna.

Hodijo med ljudmi in vsaka od njih je ko val na vodah; razigran, nemiren, iskrec se med kamenjem, temneč med zelenjem, zibajoč sonce, oblake, jasnino, drevje in cvetje na svojih rokah. — Da bi vendar kdo prišel nepoznan in tih, pa bi videl deklico in prisluhnil temu, kar poje v njej. Morda bi zaslišal pesem stoterih vprašanj, prošnjo po luči; pesem, ki narašča, se širi, pada, vzdrhteva, toži in čaka — in bi postal. Tesnobne so ure, ko se bližja neki svet, tuj, nepoznan, poln lepot. Vanj je treba hoditi z močnim hoteljem, kakor z leščerbo skozi zasneženo goščo, in najti prave poti.

Nekoč se odpre rosno popje, zažari solnce. S korakom, ki je gibek ko srnin skok, hodi deklica v svojo pomlad. „Kaj je v tebi?“ vprašuje obzorje. „Mladost, skrivnostno svetišče. Mladost, tajinstveni plamen. Mladost, še vedno iščoč.“

Dehtenju cvetja in toploti solnca dvigne dlani. V mraku sreča tujca, romar je najčesče, beden, zapuščen, nagne prgišče in mu da piti okrepčila. Romar blagoslavlja čudežni kelih in misli o pesmi srebrnih studencev, ali pa pridrži bele lahti. Mladost najde ljubezen. V njej bi rada rastla, se očistila, v njej bi bila deklica rada lepa. Toda žal, da je vse le prečesto razdajanje. V času, ko kliče življenje samo po visokem spevu, je v njih vse razkosano. Žal, da tako često mladost prerano zori.

Če pomislim na vse, vem, da ljudje premalo poznajo svet dekliške duše. Vse premalo vedo, koliko je v njem trdega iskanja in resničnih bolečin. Če bi vedeli za to, morda bi mogle mlade oči večkrat sijati v radosti. Morda pa je prav v bolečini ob razstanku z vsemi, ob odtujevanju vsemu in v klicih iz osamelosti ona najgloblja lepota dekliške duše. Mogoče je mladost prav zato mladost, ker je zavita v svojevrstno mračnost in zasanjanost. Mogoče je njena največja pravica, da se zakriva, umika. Če je tako, ali je potem še tako globoko razumevanje odveč, vsa pripravljenost zastoj?

Ne, bodite pripravljeni! Zakaj trenotki so, ko mlada duša krikne tiho v negotovost in pričakuje, da se ji odzove. Blagoslovljen oni, ki razume.



TAM DALEČ . . . *

Majda Steblajeva

Tam daleč je vstajalo jutro
in polja so v julij dehtela,
škrjančki budili se v rži,
šumela je v travah čebela,
tam daleč je pelo življenje.

A v sobici beli in tihi
mrak modre oči je zastrl.
Komaj so v svet vzhrepenele,
je žarek v njih že umrl.

Tam daleč je vstajalo jutro
in z roso umivalo svet,
a v sobi je tiho zvenelo
življenje dvajsetih let.

* V spomin na lepo, belo mladost Andreje Senekovičeve, ki je odšla od nas, stara 20 let in teden dni. Bilo je v zgodnji jutranji uri, 18. julija, komaj 3 tedne po maturi na državni učiteljski šoli v Ljubljani.

TVOJA MLADOST

Anica Černejeva

Tvoja mladost je kot bela,
ozarjena pot:
k daljnim ciljem tekoča,
belih dni iskajoča
bela pot.

Tvoja mladost je kot v strunah
srebrnih nemir:
samemu sebi pojoči,
drobno srce božajoči
plahi nemir.

Tvoja mladost je kot v rosnih
kapljah sijaj:
v travnih bilkah viseči,
v solnčnih žarkih drhteči
rosni sijaj.

Tvoja mladost je kot topla
odprta dlan:
v solnčni dan hrepeneča,
zadnjih bogastev proseča
topla dlan...

Tvoja mladost je kot tiha
in sladka skrivnost:
v rahle slutnje odeta,
v tihih urah izpeta
sladka skrivnost.

Tvoja mladost je kot setev
v bodoče dni:
v ostre brazde vsejana,
v trdi čas razmetana
setev bodočih dni.

SKAVTIZEM IN NJEGOVA IDEJA

Fides Nowy

Vsaka velika in lepa ideja je sprva skrita. Nepoznana raste v posameznih, se razvija in ko dozori, jo je treba pokazati svetu, da jo spozna in zajame. Tako je tudi s skavtizmom. Skrito je vzbrstela misel nanj v nekatereh, nosili so jo v sebi, dokler je ni Anglež Sir Baden Powel odkril svetu. Mi pa smo poklicani, da dovršimo njegovo delo tudi pri nas.

Morda je marsikdo že videl razpete bele šatore na jasi ob reki, na travniku ob gozdu ali ob morju. Morda ste že slišali o večernih tabornih zabavah, ko sedimo okrog ognja, kramljamo, pojemo, gledamo v rdeče plapolanje in v zvezde. Ta ali oni bi vedel, da hodimo vsak teden na svoje redne sestanke posameznih skupin, kjer razpravljamo o umetnosti, literaturi, tehniki in še marsičem in kjer pripravljamo za božičnico, ki jo priredimo siromasnim. Marsikdo nas je srečal v širokem zelenem klobuku s pisano ruto okrog vratu. Le malokdo pa je pogledal v naše pravo življenje in v našo ideologijo. Ne le da mnogi skavtizma ne poznajo, mnogi so celo zelo napačno poučeni o njem. Pravijo, da skavtinje ali, kakor jih imenujemo, planinke, postanejo preveč samostojne, izgube na svoji ženski odvisnosti in ponižnosti, da ne poznajo skromne pokorščine doma. Res je, da skavti nimamo izrecnega zakona, ki bi nam narekoval pokorščino staršem, vendar je to pri nas nekaj, kar je razumljivo že iz skavtske miselnosti same. In baš s samostojnostjo, s tem, da se navadimo živeti neodvisno taborno življenje, kjer si same kuhamo, peremo, postiljamo in sploh preskrbujemo vse potrebno, spoznamo, koliko dobrega nam napravijo naši dragi; naučimo se marsičesa, da jim tem lažje pomagamo. Tudi taborni red in disciplina gotovo nista sproščenju proti življenju doma, temveč sta le dobra šola za uboganje. Posebno rada bi poudarila, kako neresnične so govorice, ki jih tolikokrat čujemo, namreč, da so si planinke in skavti medseboj predomači, da žive preveč skupno in da je ravno to zblíževanje posebna privlačnost taborečim. Ti, ki tako govore, so o nas slabo poučeni in ne vedo, da imamo ravno v tej stvari zelo stroga pravila. Na vsakem taboru mora biti starejša gospa, ki pazi na pravilne običaje in lep življenjski način. V splošnem so moški obiski itak

prepovedani. Zgodi se sicer, da brata skavta, ki ravno popotuje skozi kraj, prijazno sprejmemo in pogostimo, a to na popolnoma tovariški način, ki bi ga niti najstrožji sodnik ne mogel grajati. Če tabore v dogledni razdalji planinke ali skavti, jih po svojih običajih povabimo na taborno zabavo, kjer sedimo okrog ognja, pokažemo vsak svoje posebne zmožnosti v igranju na kitaro, harmoniko ali violino, kjer se „dvorni šaljivec“ posameznih čet ali kol še posebno potrudi in izkaže in kjer se naučimo, če smo iz različnih krajev naše velike jugoslovanske domovine ali celo iz drugih držav, drug od drugega narodnih pesmi in se po končani slovesnosti prijateljsko razidemo. Tudi pri teh svečanostih bi nas moglo opazovati najstrožje oko. Na take zabave prihajajo skoro vedno tuji in gostje iz okolice, tako da tudi takrat nismo popolnoma sami.

Poleg naših pa je še mnogo drugih skupin, zlasti takih, ki ne pripadajo nobeni organizaciji in nobenemu društvu, ki postavljajo svoje šatore in so nam slično obblečeni. Morda se dogaja pri njih to ali ono, česar bi naša še posebno stroga disciplina ne dopuščala. Pogostokrat zamenjavajo take skupine z našimi in zato moramo neredko nositi očitke, za katere nismo dali povoda.

Drugi spet mislijo, da je naša disciplina vojaška ali vsaj prevojaška. Vsaka disciplina ima svoj smoter in tudi naša je utemeljena v skupnih interesih, v naših idejah. Pri nas ima vsaka žrtev svoj logičen vzrok in svojo vrednost. Discipline in logike pa ravno najbolj manjka ženam prejšnje generacije. Gotovo bi ustvarile mnogo več koristnega, če bi pri svojih zborovanjih ne govorile vse vprek, če bi za malenkostne besede ne bile užaljene, če bi bile vedno logične in bi mesto za svojimi samoljubnimi interesi šle na delo za stvari same ter bi se podrejele samo ob sebi razumljivi skupni disciplini. Morda se kaže ravno tu razlika med možem, ki si je pri vojaki in v javnem udejstvovanju pridobil smisel za disciplino ter spoznal njeno potrebnost, in med ženo prejšnjih generacij, ki ni imela prilike, da bi jo razumela.

Kar sem dejala do sedaj, se zdi skoraj kakor zagovor proti vsemu napočnemu podtikanju skavtizmu. Sedaj pa vam hočem prosto govoriti o njem samem.

Vedno je bila mladina nositeljica novih idej, vedno je ona ustvarjala prihodnost. Tudi sedaj, v času pretiranega realizma in brezobzirnega materijalizma, je vzrastle nov rod, ki se ga posurovelost poveljnega, ravno minulega časa ni doteknila, ki zopet hrani v sebi vero v ljudi, up v boljše čase in ljubezen do vsakega posameznega, ono ljubezen, brez katere sploh ni življenja. In ravno to luč ljubezni do bližnjega nosi vsak skavt in vsaka planinka po ozki stezici za Baden Powel-om in jo prinaša svetu. Pokazati hočemo človeštvu, da ni tako težko, pomagati bližnjemu in se ogrevati medsebojno. Mnogo tega se že naučimo na taborih. Kako prijetno je, da nam sanitetna šefinja z vedno isto prijaznostjo zaveže prst, namaže rano z jodom ali izdere trn. Kako lepo je, če ta ali ona postelje postelje mesto mene, ko mi je to ravno neljubo opravilo, ali če zakurim mesto druge in s tem zanetim ogenj prijateljstva. Saj je kljub naši disciplini sto prilik, da si druga drugi, tako samo po sebi razumljivo, pomagamo, brez misli na korist ali praktičnost, ko smo prepuščene same sebi. To izkazovanje prijateljstva pa nas veže dolga leta in ravno zato se kakor otroci božičnega večera veselimo dne, ko gremo — na tabor.

Kot si vi zavezate včasih vozle na robec, da ne pozabite vežnega ključa, gledaliških vstopnic ali zobozdravnikovega računa, tako si vsako jutro napravi planinka v dva vogla svoje rute vozla, ki jo spominjata, da mora napraviti dve dobri deli. Saj ni treba, da vsak dan komu reši življenje ali dušo. Prilike za njeno veliko dobro delo so itak bolj darilo njej sami kot drugemu, ker ji dokazujejo, da je res poklicana prinašati luč. Že če stari mami po-

iščem vedno izgubljena očala, če grem mesto mame k oddaljenemu čevljarju, če prijazno pomagam bratu pri domači nalogi, sem napravila dobro delo, upravičena sem odvezati vozle v ruti — in kakšno veselje je v tem!

Skavtinja pa ne prinaša ljubezni le človeštvu, tudi živali ima rada, zakaj kdor ni do živali, tudi do ljudi ni usmiljen. Cvetlice so planinki drage, pusti jih, da cveto in jih ne trga iz njihovega življenja, saj ji je narava svetišče, pusti jo nepoškodovano v svoji krasoti, veseli se nad njo, ki ji je sveta kakor vse lepo.

Zelo važen je tudi zakon: skavtinja bodi vedno dobre volje! Kakor nam je solnčni dan ljubši od kislega, deževnega vremena, tako imamo raje vesel, smejoč se obraz, kakor pa vedno mračnega. Marsikatera planinka, ki včasih sicer prismoji riž ali je nerodna pri odbojki, je vendar zelo priljubljena, ker se rada smeji.

Planinka naj bo varčna in zmerna, saj mora že na taboru izhajati z malimi denarnimi sredstvi in jesti preprosto hrano. Vino in kajenje ji je prepovedano, ker bi ji ta dva strupa odvzela mnogo moči, ki jo drugače lahko prepotrebno uporabi.

Končno še skupno imenujem oba zakona o odkritosrčnosti in čistosti v mislih, besedah in dejanju. Ali si moremo misliti kaj lepšega kakor človeka, ki mu pogledamo v jasne, odkritosrčne oči, in vemo, da mu smemo verjeti? Ali si moremo misliti kaj, kar bolj oplemeniti človeka kot čistost? Saj ravno čistost ga napravi za gospodarja samega sebe, ga razsužni vseh strasti, da z lahkoto spoznava vse, zlasti pa svojo dušo in ji je sam sodnik. Tako pa smo prišli k jedru skavtske ideje, k temu, kar nosimo v globini svojih hotenj, k samovzgoji. Mnogi veliki možje, ki so iskali vzgoji pravo pot, so dejali: „Kogar vzgajaš, nauči ga, da bo razmišljal o sebi, pa se ti bo vzgojil sam“. Že v jasnejših časih so to spoznali, koliko potrebneje je šele sedaj, ko nam manjka toliko zunanjih dobrih vplivov, da posežemo sami v vzgojo svojih duš. In to hočemo po svojih močeh in s polno zavednostjo napraviti. To hočemo vsak dan v malem, v pomembnih trenutkih pa v velikem izvesti. To hočemo radi nas samih, radi človeštva, ki smo mu kot mladina poklicani ustvariti lepšo bodočnost.

In zato vas prosimo vse, razumite nas, pomagajte nam, da nam bo delo olajšano in blagoslovljeno.

VPRAŠANJE UČNIH KNJIG ZA ŽENSKO ŠOLSKO MLADINO

Dr. Ivan Lah

Vprašanje učnih knjig za žensko mladino je v najožji zvezi z vprašanjem ženskega šolstva. Dokler stojimo na stališču koedukacije, je naravno, da morajo biti tudi učne knjige enake, ker je nemogoče, da bi v istem razredu in istočasno rabili dva učbenika za isti predmet. Ako pa imamo ločene šole ali vsaj ločene razrede, bi se dalo razmišljati tudi o tem vprašanju. Svoj čas, ko smo imeli še višje dekliske šole in liceje, je bilo samo po sebi razumljivo, da smo poskrbeli za te šole posebne čitanke, ki so se ozirale predvsem na žensko vzgojo. A takrat je bilo še marsikaj drugače. Takrat so tudi založništva izdajala posebne zbirke pod naslovom „Mädchenromane“, poskrbljeno je bilo že v predpisih in v učnem načrtu, v internatih in v domači vzgoji, da smo v dekliski predvsem vzgajali bodočo ženo, rekli bi, ženo iz boljših krogov, ki se bo znala vesti, ki bo vedela, kaj zahteva bon-ton, ki bo vzorna žena, dobra mati, skrbna gospodinja in kolikor toliko narodna dama in javna delavka. Zato so posečale te višje ženske šole večinoma le hčerke iz boljših hiš, ki so bile namenjene za zakon. (Kdo pa je takrat mislil na samostojne

ženske poklice! Le v skrajnem slučaju je prišel v poštev poklic učiteljice ali ekspeditorice; drugih ženskih poklicev itak ni bilo.) Delavskih hčerk iz ubožnih predmestnih hiš v teh šolah ni bilo. Zato se je lahko že s čitankami usmerila vsa vzgoja v en sam cilj: splošna ženska izobrazba, ki je potrebna meščanski hčerki v njenem bodočem življenju. V ta namen je bilo treba posebnih učnih knjig in celo posebnih bibliotek, da se je pridna deklica popolnoma zasanjala v svoje bodoče življenje. Pridno se mora učiti, biti mora snažna in redna, misliti in govoriti sme samo to, kar je dovoljeno, vesti se mora „fino“ in vedno misliti, kaj se spodobi, potem pa bo prišel nekoč „on“, kakor v vseh tistih lepih romanih, ki jih je prečitala celo vrsto, vzljubila se bosta in zasnubil jo bo, nevesta bo, balo ji bodo pripravljali, ona pa bo delala vizite; in potem pride poroka in svatba in ženitovanjsko potovanje (oj, kam neki pojdetal!) in potem zakonski raj, otroci, gospodinjstvo... Ze zdaj jo vzgajajo samo za to. Pa je nekega lepega dne življenje čudno grdo pogledalo, nikjer ni bilo nič kakor v romanih, njega ni bilo od nikoder, treba je bilo misliti na kruh, delo, življenje... Tako so začele posebne višje ženske šole izgubljati svoj pomen. Naenkrat ni bila ženska več posebno bitje, niti ne oni nežni spol, ki ne zmore tega, kar moški, sploh niso veljale zanjo nikaže izjeme — torej tudi ni treba posebne vzgoje, nič ni več na svetu, kot je bilo nekdanj, treba je misliti na službo, zaslužek, obstoj. Nekaj časa se je izhajalo še z ženskimi šolami, potem je bilo treba misliti na konkurenco z moškimi. Torej je treba istih šol, iste vzgoje, istih knjig. Koedukacija! Tako smo poslali v penzijo vse one posebne knjige, ki so včasih odkrivala — ne brez primernih naukov — mladim deklicam daljnje svetove. Leže zaprašene, kolikor jih nismo sežgali, po spodnjih predalih, kjer počivajo tudi druge podobne znanilke preteklega sveta. Z njimi vred leže na kupih zbirke dekliških romanov, tako skrbno izbranih in vestno napisanih od raznih čednostnih avtorjev in avtoric in pregledanih in odobrenih od vzornih vzgojiteljev. O, kje so ti časi! Pa niso še tako daleč! Še mi smo jih videli. Ali so imeli morebiti vendar le nekaj dobrega na sebi?...

Za svojo osebo sem proti koedukaciji. Ako mora biti, jo moramo smatrati za potrebno zlo. Kajti mogoče je samo dvoje: ali smo že tako nivelizirali spol, da ni nikake razlike več, potem smo ubili v mladini najlepši del njene mladosti, ali pa tega nismo storili — in upajmo, da se nam to kljub vsem modernim časom ne bo posrečilo — potem pa je koedukacija nemogoča in v posebnih slučajih škodljiva, pa naj že vpliva razburjevalno ali pomirjevalno na spolni razvoj mladine. (Eni trdijo eno, drugi drugo.) Tu seveda ne bomo reševali teh vprašanj, povedal sem le, kaj sodim o tem iz lastne skušnje. Seveda bo kdo rekel: ti si stari romantik in s takimi ljudmi se ne da debatirati o naših modernih vprašanjih. Pa dobro. Preidimo torej zopet na vprašanje o čitankah. Praktično so posebne čitanke za ženske šole in razrede pri nas nemogoče že iz finančnih ozirov: dasi imamo sedaj že precej ženskih razredov, je vendar nemogoče, da bi zanje izdali posebne, za žensko vzgojo primerne čitanke. Kdo pa bi jih založil? Sicer ni prav, če se šolske knjige prehitro menjavajo, kakor se to zdaj godi pri nas — posledice teh eksperimentov čutijo najbolj starši — ravno tako pa bi bilo nemoderno, če bi imeli eno čitanko n. pr. 20 let, kar bi bilo nujno potrebno; preden bi se pri sedanjem številu slovenskih srednješolskih čitanka za en razred razprodala. Ne vem, kako so to vprašanje rešili na Češkem, Poljskem in drugod, kjer je dana možnost, da imajo ženski razredi svoje čitanke, pri nas — kakor sem rekel — bi bilo to že iz praktičnih ozirov nemogoče. Pa govorimo o tem teoretično! Kaj pa je slovenska čitanka? Gotovo najvažnejša knjiga vsakega razreda! (Naj ne bodo gosp. matematikarji, zgodovinarji etc. razžaljeni!) Čitanka ni samo za pouk slovenskega jezika, tudi ni samo pripomoček za razne

slovniske preizkuse — še manj za učenje na pamet — čitanka mora biti živa knjiga, ali, če hočete, knjiga življenja, na kateri se razvija življenjski nazor učenca. Gotovo je, da mora imeti čitanka tudi svoj šolski namen, da se razvija estetski čut, smisel za lepoto jezika in oblike, spoznavanje del in imen iz narodne in svetovne literature, a obenem mora čitanka podajati pravilne nazore življenja, vplivati vzgojno na mladino, odkrivati ji svet in jo seznanjati z idejami velikih domačih in svetovnih mislecev. Pri nas se zdaj vrši zanimiv spor o tem, kaj naj bo čitanka: eni hočejo v njej imeti filološki aparat (to so jezikoslovci), drugi hočejo v njej imeti patriotsko ozir. državnotvorno agitacijsko sredstvo (to je drž. uprava), v resnici pa naj bo čitanka le delno izpopolnilo slovnice, t. j. slovnica naj se podaja le v glavnih obrisih, vse drugo je stvar vaje, prakse, samostojnega dela na podlagi sestavkov v čitanki, t. zv. nacionalna vzgoja pa mora biti zapopadena že v duhu šole in se naj o tem natančneje govori samo na podlagi izbranih tekstov ob posebnih prilikah pred 1. decembrom, pred kraljevim in Vidovim dnem. Drugače pa mora čitanka oblikovati estetsko in življenjsko naziranje dijaka in mora biti v tem smislu urejena. Iz tega sledi, da bi bilo treba za deklice res posebne čitank, kjer bi se ozirali pred vsem na njihov svet (ako ne bi s tem padli nazaj v predvojne nazore). Gotovo je, da nje zanimajo druge stvari kakor dečke. Posebno odstavki iz življenja velikih žen, o njihovem delu, o poslanstvu žene v človeštvu bi že zgodaj pripravljali mladi ženski naraščaj na bodoče poklice. Vse to je seveda teorija! Pri koedukaciji je nemogoče spuščati se v vprašanja, ki bi ne — nivelizirala, dasi bi nasprotno morda vzbujala že v tej dobi spoštovanje do ženskega uma in dela. Rekel sem, da je to problem. Principijelno bi morali biti za to, da bi imeli za ženske razrede posebne čitanke, če smatramo čitanke res za kaj drugega kot za — pouk jezika. Sedanje čitanke, pa naj bodo starejše Westrove ali novejše, — ki so plod dela kar petih avtorjev — se ne ozirajo na razliko šol in razredov in podajajo samo to, kar je po predpisih za te in te razrede potrebno. Seveda je še vedno od profesorja ozir. profesorice odvisno, ali se v ženskih razredih prilagodi bolj ženskemu miljeju in se pri tej ali oni priliki spusti v vprašanja, ki se zde bližja in važnejša za ženske. Tudi posebne ure, kjer se da učenkam beseda, da predavajo in referirajo v svojem čitavi in doživljajih, so primerna prilika, da pride do veljave predvsem oni svet, ki ga čitanka vsled svoje splošnosti ne more upoštevati. Sicer je res in naravno, da se marsikatero berilo samo po sebi v ženskih razredih obravnava in podaja drugače, čeprav šola sama ne dela razlik ne v knjigah ne v zahtevah. Isto velja glede dijaške knjižnice, kjer se najbolj čuti, kaj zanima mladi ženski svet. Dasi nimamo več izbranih dekliskih romanov, vendar še mlade duše najbolj posegajo po tem, kar ustreza njihovim sanjam, in ne vem, čemu bi jih v tem motili, ker življenjske resnice bodo imele še vedno dovolj. Ne vem, kako sodijo o svoji poti skozi današnjo srednjo šolo one, ki so jo hodile: ali se jim zdi lepše to, kar je bilo enakega, ali ono, kar je bilo ločenega? Treba bi bilo tudi določiti kriterij: ali presojujemo vse to s stališča srčne sreče ali praktičnega življenja. Ako gre samo za kruh, potem seveda odpade vse moje filozofiranje. In danes je tako. Življenje več ne dopušča misliti na oni lepši svet. Zato je edino, kar je mogoče, da v šolah, kljub enotnim šolskim knjigam, vendar-le vidimo pred seboj ne samo črke, predpise in paragrafe, ampak mlade duše, ki so kot rože željne toplega solnca, in da se kot vzgojitelji vedno zavedamo, da kljub vsej enakosti ni vse eno, kdo hodi z nami po cvetju naših čitank, in da vsaj ta najlepší del njihovega življenja — poleg skupnega znanja — obogatimo s tem, da jim odkrivamo one zaklade in lepote, ki so jim v tej dobi najvišja radost, pozneje v življenju pa najboljša duševna dota, da si po njej uravnajo svoje cilje in pota. Kajti ne knjiga, duh je, ki oživlja.

ŠE O KRIZI DANAŠNJE VISOKOŠOLKE

Meta Korenova

V 7.—8. številu. Žen. Sveta piše avtorica članka „O krizi današnje visokošolke“ med drugim: „Ni moj namen, razpravljati o dopustnosti pretiranega stremjenja po estetični zunanosti, to je pri ženah, ki ne študirajo. Odločno pa obsojam to pri študirajočih ženskah. Trdim: njih vedenje, namreč vedenje visokošolk, ki študirajo iz snobizma ter prihajajo k predavanjem kakor na neke vrste zabavo, morda celo razkazovat obleke ali spretnosti v kozmetiki, je poglobilni vzrok krize današnje visokošolke, a kot krizo smatram to, da izgublja javnost čedalje bolj zaupanje v resnost njihovega dela.“ (Podčrtala M. K.). Mislim, da kriza današnje visokošolke ni v pretiranem stremjenju po estetični zunanosti, temveč je treba njen vzrok iskati čisto drugje. Visokošolke, ki prihajajo na univerzo le iz zabave, ki študirajo iz mode, se kaj kmalu naveličajo predavanj, ki jih ne zanimajo, in ker izhajajo povečini iz takozvanih „boljših“ rodbin, si pač lahko privoščijo lepše vrste zabavo. In tako polagoma zapuščajo univerzo. Kolikor jih vendar ostane, so v manjšini. Tudi visokošolci kaj kmalu spoznajo, kaj vodi te vrste ženske na univerzo, jih temu primerno cenijo in z njimi postopajo. Če pa vidijo v svoji tovarišici voljo in sposobnost do dela, jo sprejmejo kot sebi enakovredno. Tudi ima tu priliko, da se med njimi s svojim delom uveljavi. Seveda je še vedno veliko visokošolcev, ki mikakor nočejo uvideti, da ženska ni rojena samo za kuhinjo in vzgojo otrok, kakor trde oni, temveč da se more enakovredno moškemu uveljaviti tudi ona z resnim delom na univerzi in v javnosti. Zdi se mi pa, da so ti visokošolci že v manjšini in da visokošolki, ki se zaveda svojih zmožnosti, ne bo pretežko, iti preko mnenja teh svojih tovarišev.

Toda, da preidem k pravim vzrokom krize današnje visokošolke, ki jo jaz vidim predvsem v slabih ekonomskih prilikah, katero občuti ona bolj kakor današnji visokošolec. Večina visokošolk izhaja iz uradniškega in delavskega, torej danes ekonomsko precej slabo situiranega sloja. Ker nimajo dovolj denarja na razpolago, so prisiljene stanovati po cenenih, slabih, često vlažnih in temnih sobah in študirati ob nezadostni hrani. Skušajo si pomagati z instrukcijami. To je poleg podpore od doma (ki je pa ni deležna vsaka,) edino sredstvo, s katerim se preživlja v študijskih letih. Zelo redke so namreč one visokošolke, ki bi dobivale kakoršnokoli drugo podporo v obliki denarja (štipendije, ustanove i. t. d.), ali hrane po akademskih menzah. Dočim imajo visokošolci svoje domove in menze, kjer dobe ceneje sobo in hrano, mnogi tudi oboje brezplačno, nimajo visokošolke ne enega kolegija, ne ene menze. Res si tu in tam katera visokošolka na ta ali oni način pripori brezplačno hrano v kakki akademski menzi, vendar so te zelo, zelo redke. Še redkeje so podpore. Pred nedavnim je dobila neka izredno sposobna visokošolka, ki živi v obupnih razmerah, vrnjeno prošnjo s pripombo, da kdor nima denarja za študiranje, naj ne študira, (kakor da bi bil študij privilegij samo za imovite). Poznam tudi druge visokošolke, ki so večkrat prisiljene jesti samo po enkrat na dan. Da študentke ob taki nezadostni hrani kvantitativno ne morejo dajati toliko, kakor bi lahko dajale, če bi živele v boljših gmotnih prilikah, je naravno, čeprav njihov delo kvalitativno ni slabše.

Mislim, da je skrajni čas, da tudi visokošolke, katerih število iz leta v leto narašča, dobe svoj kolegij (kakor ga imajo n. pr. v Beogradu,) in menzo. Da niso dobile do zdaj ne enega ne drugega, so si nekoliko pač same krive, ker se do zdaj niso zato prav nič potrudile. Pred dvema letoma se je sicer neki krog žen bavil z mislijo o ustanovitvi ženskega kolegija, pa so kmalu

vsi načrti padli v vodo. Dokler visokošolke same ne bodo odločno zahtevale in zagovarjale potrebo menze in žen. kolegija, pač ne bodo ničesar imele.

Vprašanje je, če se bo z dosego obeh (kolegija in menze) slabi socialni položaj visokošolk res spremenil. Za nekatere da. Še vedno pa bo velika večina deklet prisiljenih živeti v zdravstveno neprimernih sobah in študirati ob nezadostni hrani. A kako odpomoči tudi temu? Mislim, da je tu edini izhod, da se izboljša ekonomski položaj vseh slojev, da bo tudi danes najslabše situiranim mogoče dovoljno podpirati svoje študirajoče otroke. Pa ne samo to. Čim bodo ti zopet pričeli živeti, kakor ima pravico živeti vsak človek, čim se bo njih življenjski standart zopet dvignil vsaj nad eksistenčni minimum, ne bodo več silili svojih otrok na univerzo, temveč jih bodo pošiljali na razne strokovne šole ali jih dali učiti kake obrti, ker bodo videli, da je tudi tem slojem zopet mogoče živeti in ne životariti, kakor životarijo danes. S tem pa bi odpadel tudi ves balast, ki prihaja na univerzo. Prenehalo bi tudi takozvano kruhorstvo, ko je radi slabih gmotnih razmer skoraj vsakemu visokošolcu in visokošolki edini cilj, priti čim preje do diplome in kruha, pa čeprav še s tako povprečnim znanjem. Z odpravo slabih ekonomskih razmer in z iz njih izvirajočega kruhorstva bi se končala tudi kriza pri visokošolcih in visokošolkah, kriza, ki ima pri obeh svoj glavni izvor, ne kakor trdi ga. Ada Žgurjeva vsaj za akademičarke, v pretiranem stremljenju po estetični zunanosti, temveč predvsem v skrajno slabih gmotnih prilikah, v katerih se danes nahaja skoraj vsa študirajoča mladina.

DELAJSKO DEKLE — K PSIHLOGIJI NJENEGA ZNAČAJA

Angela Vodetova

Raziskovalka razmer mlade delavke, nemška pisateljica Franzen-Hellersberg pravi: „Življenje mlade delavke v mestu je žalostno poglavje. Nihče, ki življenjski potek teh bitij bližje opazuje, ne more iti mimo, ne da bi doživel oni duševni pretres, ki je napotil mene, da sem začela s temi raziskavanji. Pretresljivo ne vpliva samo spoznanje, da so ljudje kratko dobo njihove mladosti obsojeni preživeti pri neprestanem delu v tovarnah in delavnicah. Pretresljivo je predvsem razmerje med tem tragičnim pritiskom in sodbo, katere je deležna ta zatirana mladina celo pri resnih psihologih in vzgojiteljih. Tu ne morejo pomagati novi paragrafi in ukrepi, ne novi zakoni, temveč edinole spoznanje in nova miselnost.“ Te besede narekuje mladi socialni delavki strašno nerazumevanje, na katero je naletela s strani „vzgojiteljev in vzgojiteljic“ v raznih „vzgojalščih in poboljševalnicah“ mladih deklet, ki so podlegle vplivom in nevarnostim, katere prinaša ozračje industrijskih krajev zlasti mladim delavkam. Na tako nerazumevanje naleti človek povsod; in vendar, kdor se je le nekoliko poglobil v njihovo mladostno, zlasti pa detinsko dobo, mora razumeti marsikaj, nad čemer bi se drugače spodtikal.

Že kot malemu otroku ji življenje drugače poteka kot drugim otrokom, katerih starši žive v blagostanju. Čez dan, ko je njena mati na delu kot postrežnica ali v tovarni, je mala deklica pri sosedih, kjer često po ves dan prejoče, saj ljudje, ki imajo dosti lastnih otrok in skrb, nimajo smisla za tujega otroka. Zvečer pa je mati izmučena, a jo čaka še toliko opravila, da res nima časa za otroka. Komaj da ga nakrmi in za silo očedi — a tiste tople prisrčnosti, ki je hrana in svetloba mali otroški duši, mu skoro ne more dati.

Če je kdaj preželo njeno dušo hrepenenje po materinstvu, je bilo gotovo združeno z željo in voljo, ustvariti svojemu otroku toplo gnezdece in lepo življenje. Toda vsled skrbi in napora v službi in doma duša polagoma otopeva, vedrost gine v boleštni zagrenjenosti, ki je posledica pretežkega življenja. Ali je mogoče, da bi ostala materina bridkost brez posledic za razvoj nežnega bitja?

Ko deklica toliko zraste, da bi se ji šele prav prilegle igranje, jo že čakajo dolžnosti: pestovati mora mlajšega bratca, paziti na najmlajšo sestrico v zibelki. Tako poteka življenje do šole. A tudi tu za delavskega otroka ni vedno najboljša. Že to, da se po svoji zunanosti, po slabši obleki razlikuje od drugih, ustvarja zlasti pri deklici občutek manjvrednosti. Tudi so gospodski otroci napram revnejšim neverjetno brezsrčni, posebno ker že v mladih letih uživajo večjo naklonjenost in obzirnost od vseh strani, često tudi v šoli. Da delavski otrok ne more uspevati v šoli tako kot otrok premožnih staršev, lahko razume vsak, kdor pomisli na njegove domače razmere. Kako naj spiše nalogo dekle, ki prihaja iz družine z dvanajstimi člani, a pri hiši sta samo dva stola. In kolikokrat pozabim na to, ko jo ocenjujem! A koliko jih je zlasti v srednjih šolah, ki nikdar ne pomislijo na otrokove domače razmere! In vendar so te razmere zlasti danes pogosto nad vse brezupne: oče in mati se pehata za zaslužkom, družinsko življenje je neurejeno, notranje vezi med starši in otrokom komaj obstojajo. Slabim vplivom, katerim je otrok izpostavljen, se pridružijo še obupne stanovanjske razmere, ki ustvarjajo vse polno možnosti za razkroj v duši mladostnika. Pomislimo samo na delavska stanovanja po revirjih! In temu se pridruži še najhujša katastrofa današnjega časa, ki je najbolj zadela delavca — brezposelnost. Nekdo je zapisal: kdor bi se samo enkrat z razumevanjem in sočutjem zamislil v ta legla gorja, bi se ne mogel nikdar več od srca nasmejati.

Vse te okoliščine, v katerih se delavski otrok razvija, puste na njem neizbrisne posledice, ki pridejo do močnejšega izraza navadno šele v poznejši dobi. Ker je ženska narava bolj prožna, bolj sprejemljiva za zunanje vplive, je umevno, da je razvoj dekleta veliko bolj odrejen po okoliščinah in razmerah, v katerih živi, kot pa razvoj dečka. Tej naravni sprejemljivosti, ki prav v teh razmerah ni v prilog ženi, se pridruži še zakoreninjeno pojmovanje o ženski manjvrednosti, ki se javlja v delavski družini prav izrazito: fantje veliko več veljajo, starši jim mnogo več dovolijo, veliko bolj skrbje za njihovo izobrazbo, za katero morajo pogosto prispevati dekleta s svojim zaslužkom.

Pri nas ni nihče pokazal življenja naše proletarske žene v tako žarko resnični luči kakor Zofka Kvedrova v ciklu „Misterij žene“. V tej zbirki je v kratki, značilni sliki podana tudi usoda delavskega dekleta: nedelja je, dan prostosti za člane delavske družine; oče in sinovi gredo z doma, a dekle, hčerka, mora ostati doma, da zakrpa obleko — bratom in očetu. Ves teden so vsi enako delali, a v nedeljo: oni prosti, ona dela — zanje. Toda to je umevno samo ob sebi: to je usoda proletarske žene od vekomaj.

V tem spoznanju prav lahko razumemo lastnosti in vobče zadržanje delavskega dekleta v važnih življenjskih vprašanjih in odnosih do svoje okolice.

Predvsem je odnos do moža, ki prihaja pri delavskem dekletu vse drugače do izraza kot pri meščanskem. Dočim je meščanka pri iskanju moškega veliko bolj oprezna, je delavka mnogo bolj prostodušna in lahkoverna. Psihološko je to povsem razumljivo: vse življenje je pogrešala mehkih, čustvenih vplivov, katerim je tako dostopna zlasti ženska duša, in prvi, ki ji govori o ljubezni, ji odpre nov svet. Poleg tega pa dvigne njeno zavest o manjvrednosti lastne osebe do samozavesti, saj sedaj je ona središče v življenju

drugega človeka, moža, ki ji obeta lepšo bodočnost. Temu svojevrstnemu zanosu sledi gotovo prevara, toda upanja ne zatre: drugi bo boljši in bolj pošten! Kako razumljivo torej, da si išče drugega! Saj imeti fanta, to je svetlo poglavje iz črne knjige njenega življenja, četudi so posledice pogosto hude in usodne za vse življenje.

Mnogi se zgražajo še nad marsikako napako delavskega dekleta. Zlasti pogrešajo varčnosti: denar zapravlja za kino-predstave in za gosposke cunje. A tudi to je utemeljeno v njenih življenjskih prilikah. V kinu si kupi košček samoprevare, saj so predstave preračunane na to, da človeka zamamljajo, da ga za trenutek vodijo v blagostanje, po katerem hrepeneti je povsem človeško, kratka, da ga odvrčajo od realnosti. A realnost delavskega dekleta je tako temna in težka! — Prav tako je z njeno obleko. Njen dom je tako boren, a domovi drugih so tako lepi in udobni, ljudje, ki v njih prebivajo, so spoštovani in ugledni. Zopet primerjava, ki vzbudi zlasti v ženski (bolj kot v možu) težnjo za podvigom. Ker je nemogoče kaj drugega doseči, pa se vsaj obleče „gosposko“. Vsaj na zunaj se hoče približati svetu, iz katerega se čuti izobčeno. In tako vidiš včasih stopiti iz predmestne barake presenetljivo „šik“ postavico. Navidezna eleganca jo oškoduje za njen ubožni dom in mračno okolico.

Delavsko dekle živi mnogo bolj kot meščanska dekleta sedanjosti in ne misli dosti na bodočnost, ki je bila vedno nesigurna, a vrši zlasti danes svoje delo v okoliščinah, ki se lahko spremenijo od danes do jutri. Zato se brez premisleka poslužuje sredstev, ki ji nudijo trenutno zadovoljstvo ali obrambo, pa najsi bodo kakoršnakoli.

Eno takih samoobrambnih sredstev navaja zgoraj omenjena nemška pisateljica, ko pripoveduje v svojih zapiskih, kako so dekleta dostopna pohvalam svojih šefov, kako se pri tem nič ne ozirajo na svoje tovarišice, ki je pri akordnem delu ne morejo dohajati. Delodajalec ali obratovodja dobro ve, kako je treba vplivati na primitivno samozavest delavke, ter ne štedi s priznanjem in pohvalo, namesto da bi ji zboljšal plačo. To ustvarja med delavkami nezdravo ozračje, prepiri, tožbe, so na dnevnem redu. Zlasti akordni sistem je preračunjen na to, da ubija v delavki čut solidarnosti, saj pospešuje tekmovanje za priznanjem in za zaslužkom ter preprečuje ustvaritev takih razmer, kjer bi se moglo zasidrati tovarištvo. Vobče je čut solidarnosti pri ženskah, zlasti pri mlajših mnogo manj razvit kot pri moških. Za to manjkata ženskam vzgoja in tradicija skupnega dela, kakoršne so bili moški deležni skozi stoletja.

Gotovo pa velja vse to o pomanjkljivem tovarištvu le za povprečno delavko, od katere se pa razlikuje zavestno organizirana delavka v vsem tistem, kar tvori bistvo duhovne strukture delovnega človeka: v pojmovanju svojega odnosa do delodajalca, do dela in plačila, po zavesti skupnosti, po ciljih in stremljenju svojega osebnega življenja. Zaveda se, da je njena usoda neločljivo združena z usodo njenega razreda, in to daje njenemu življenju povsem drug smisel. Toda koliko je takih med delavkami? Med starejšimi se najdejo, toda med mlajšimi jih je prav malo, kajti za tako spoznanje morajo biti dani pogoji, zlasti pa so potrebni močni vzgojni vplivi. V razmerah, v kakoršnih živimo danes, pa je povsem razumljivo, da je edino stremljenje mladega dekleta iz delavskih vrst podvig v malomeščansko plast, pa četudi samo navidezen. V to svrho se poslužijo sredstev, ki so ji pač na razpolago, neglede na koristi svoje okolice. Ta nesolidarni način borbe za lastne koristi pospešuje zlasti današnja brezposelnost, ki naravnost porazno demoralizira vrste delovnih ljudi vseprek, ne samo ročne delavce, temveč tudi uradništvo: človek pozablja na svoje človeško dostojanstvo za košček kruha, kaj še, da bi mislil na koristi svojega tovariša.

Za preobrazbo miselnosti delavskega dekleta in žene vobče je potrebna predvsem vzgoja. To vzgojo bi morale vršiti strokovne organizacije, kajti dolžnost strokovnih organizacij ni le borba za zboljšanje materialnega položaja organizirancev, temveč tudi vzgoja smisla za skupnost, vzgoja tovarištva, ki narekuje delovnemu človeku tudi marsikako odpoved in samoiztajo za svojega druga, oziroma za skupno korist. To je etična stran vzgoje, ki je prav tako potrebna kot vzgoja k borbenosti.

Dosedaj strokovne organizacije vseh vrst glede ženske vzgoje niso vršile svoje dolžnosti, kajti voditelji se navadno prehitro zadovolje samo s številkami, neglede na kvaliteto članstva, na njegovo zavestno pripadnost k skupnosti. Zlasti za dekleta je važen tudi način vzgoje, kajti te se ne privabijo samo s parolami, ki so zanje brez vsebine.

Pri nas imamo več mladinskih delavskih pokretov, a dekleta se le malo uveljavljajo v njih. Dolžnost pokretašev bi bila, da se pobrigajo za to, da tudi dekleta privabijo v gibanje. Danes je ženska vržena v življenje pod istimi pogoji kakor moški, zato je potrebno, da se uvrsti v življenje z istim spoznanjem.

OD DOMA

Pavla Hočevárjeva

Zakaj niste ostali doma na kmetih, kaj silite v mesto povečavat število brezposelnih, izgubljenih deklet! Doma bi bili ostali!

Tako sprejema voditeljica poselske posredovalnice novinke, ki prihajajo na jesen v mesto iskat službe. Milo se stori dekletu pri teh očitkih. Predno najde besedo, se ji misel dotakne slike v domači hiši: težko je bilo očetu in materi, ko je odhajala, branil pa ji ni nihče. „Pametna bodi in pridna, na Boga ne pozabi, pa boš imela srečo.“ Za temi materinimi besedami se je skrivala temna bojazen in bridko spoznanje, da je hčerki pot od doma nezogibna, življenjsko nujna...

Zemlje je doma res nekaj, dela še več. Poleti se dekleta ne utegne oddah-niti, pozimi jo čakajo kupi šivanja. Saj je v družini 6 otrok, morda še več... Ali kaj, ko ga ni božjega pri hiši! Tista jajca in skupni krožki masla, ki jih prodajo, niso niti za sol in milo; priredel gre za davke in zavarovalnino, kje je vse drugo? Ko bi si pozimi ne zaslužila nekaj z zobotrebc, poleti z jagodami, malinami in gobami, bi se niti takole za silo ne mogla obleči in obuti.

Oče in mati — oba sta še za kaj. Bratec in sestre ni treba več pestovati in jih nositi za mamo na njivo; pasejo že in pri delu pomagajo. Odraslo dekleta prav lahko pogrešajo pri hiši. V vasi tudi ni zaslužka zanjo. Tisti teden ob pletvi in žetvi jo res prosijo na vse strani, pa to je samo nekaj dni. In še gledajo, da ji ne plačajo v denarju; jeseni ji dajo mernik krompirja, procanjno repe, sejavnico ječmena, saj pri njeni hiši itak ne pridelajo za tolikšno družino.

Pa bi naposled dekleta le prestalo doma še nekaj let — kaj pa potem? Šivati bi se šla učiti, ona ali katera mlajših sester, tudi sosedove se pojdejo — za vso vas pa je le ena šivilja dovolj! Tudi za pletiljo bi šla, morda bi si sčasoma nabavila lastne stroje — pletilj pa je že toliko!

Ali naj čaka doma, da pride nevesta k hiši, in dela potem zanjo, za njene otroke? Naj ostane do smrti za teto? Dokler jim bo delala, je ne bodo gonili od hiše, morda jo bodo celo radi imeli. Ko bo v letih in oslabela — da bi vsaj že umrla!

V starih časih so bile ženske res samo doma. Niso pa opravljale samo gospodinjkega dela, tudi prele so, šivale in plele. Če je bila pri hiši obrt, so

tudi moškim pomagale (lončarji, tkalci, klobučarji...). Za vsa ta dela sicer niso dobivale plače, toda izdelki so bili vendar gospodarske dobrine, ki so jih potrebovali doma ali jih zamenjavali in prodajali; premoženje družine pa se je množilo. Delo je imelo torej prav tisto gospodarsko vrednost, kakor jo ima danes zaslužek v denarju. Domače izdelovanje se je obneslo samo v tisti dobi, ko še niso poznali strojev. S stroji so potem po tovarnah proizvajali te izdelke hitreje, lepše in ceneje. Tako je življenje s svojim tehničnim razvojem samo po sebi prineslo gospodarsko in socialno spremembo tudi v vas: žensko pridobitno delo v družini je prišlo ob veljavo, družina kupuje izdelke, ki jih je prej proizvajala sama, sedaj v trgovini; treba je denarja, ki je bil prej manj pomemben. Po eni strani preostaja ženi doma čas, po drugi manjka družini in njej sami denarja. Kajti mož morda pač pridobi pri gospodarstvu ali z drugim delom toliko, da preživlja ženo in male otroke, nikakor pa ne toliko, da bi mogle ob njegovih dohodkih živeti tudi sestre in odrasle hčere (tudi bratje in sinovi nel), ki so si prej vse zaslužile s pridobitnim obrtnim delom pri hiši.

Pa bi dekle vendar ostalo še doma! Saj bi se lahko možila. Brat, ki bo prevzel domačijo, ji bo izplačal doto. Malenkostna vsota je to; ali ker je več otrok in je treba vsem odšteti doto, ga bo to izplačevanje uničilo. Nevestina doto — če je je kaj! — ne more rešiti hiše. In slednjič, kje so tisti, ki se bodo potegovali za njeno roko in ji jamčili oporo v življenju? Saj gre tudi vaški fant od doma. Če ne prej, ga od vojakov ni nazaj. Čim prej si dobi v mestu ali kje drugje stalno službico ali začasno delo, ali pa ga vztrajno išče in išče... in tako pogosto tudi on „povečuje število brezposelnih, izgubljenih“ fantov v mestu.

Pa vendar niso pred vojno dekleta in fantje tako silili v mesto. Ali je sedaj več ljudi na kmetih? Ali jih vleče od doma želja po lažjem življenju, po luksuzu? Res, pred vojno ni mladina tako silila v mesto, silila pa je še dalj od doma — v Ameriko. Fantje v jame, dekleta v „salone“ za čajke in pomivalke. Amerika jim je danes zaprta, zato se usmerjajo v mesta.

Beg naše ženske mladine od doma, beg s kmetov v mesta ni posledica pokvarjenosti, mržnje do preprostega življenja, nego je prav tista življenjska potreba, ki žene meščansko in uradniško deklet v šole, tovarne in urade. Življenje samo sili ženo, da mora sama skrbeti tudi za svojo bodočnost. Spoznanje, da je očetov ali možev zaslužek nezadosten in nesiguren, ji je pa vzbudilo zavest lastne življenjske sposobnosti in polnega človeškega dostojanstva: kmetisko deklet neče biti več doma za teto, sužnja bratu, svakinji in nečakom; neče več biti trpinka ob kakršnemkoli možu, ki bi ga vzela le zato, da jo reši sramotnega samstva, čeprav jo pahne v skrajno bedo in trpljenje! Tudi vaško deklet misli na svojo samostojnost in dostojanstvo v življenju, ob možu, ki si ga sama izbere, ali pa tudi brez njega. Če ne vidi sedanosti in bodočnosti v domači vasi, gre od doma, v mesto. Redkokdaj v obrt in tovarno, največkrat za gospodinjsko pomočnico.

Škoda in usodno je le, da so dekleta za pot od doma tako malo pripravljena. Ne starši, ne v šoli ne mislijo na to, zato vaško deklet v mestu tako često zaide na ovinke ali navzdol. Za mestno delo ni vzposobljena, čuta lastne odgovornosti ji ni vzbujal nihče, zaupanja vase nima. Delodajalci jo izkoriščajo, navidezen blek mestnega življenja jo opaja in zavaja. Sama je sredi tujih domov, tovarišice je ne dvigajo, ker same ne stojte višje, za stanovsko organizacijo še nima smisla, oblast in zakon jo vidita le takrat, ko pride z njima v navzkrižje. Vendar bo v tem pogledu sčasoma boljše. Nadaljevalne šole, izobraževalna društva, gospodinjski tečajji širijo vaškim dekletom duševno obzorje, jim vzbujajo smisel za življenje na domači zemlji, obenem jim

pa dajejo tudi pripravo za pot v mesto, če ne bo v domačem kraju možnosti za obstanek.

Do zadnjih desetletij je bila zibelka slovenske inteligence v vasi. Vsi največji možje so bil iz kmetске hiše; kmetски sinovi so bili po šolah najboljši, po službah najvestnejši, pri javnem delu najsposobnejši. Povojne gospodarske razmere so znatno zajezile dotok intelektualnih sil z dežele, tem močnejše pa so porinile na pot v mesto ročnega delavca in delavko. Dejstvo, da zapuša toliko mladine domačo zemljo, je dvakrat žalostno: izobilje delovnih moči po mestih in industrijskih krajih uvršča kmetskega fanta in dekle v kadre brezposelnega mestnega proletarijata, naši vasi pa odmirajo pristni, zdravi sokovi. S to žalostno ugotovitvijo pa vprašanje o izseljevanju kmetskih deklet v mesto nikakor ni rešeno. Izboljšanje splošne gospodarske in socialne uredbe, ponovni razmah male obrti, racionalizacija kmetskega gospodarstva, premišljeno in odgovornosti si svesto porajanje otrok, bo šele biazno življenjsko vprašanje kmetске mladine.

MOJA DUŠA MOLI NOCOJ

Erna Muserjeva

Moja duša moli nocoj,
moja duša joče in vpije z vetrom,
ki tuli v septembersko noč,
moja duša trepeče, trepeče nocoj.

Moji duši se hoče dveh toplih dlani,
dveh tvojih toplih dlani, o ti, ki te ni, ki te ni.
Moja duša ve in ječi:
nikjer ni dveh dobrih, toplih dlani.

Moja duša je vsa sama nocoj.
Le veter, ki tuli v septembersko noč,
bedi v to samoto z menoj.
Moja duša je sama in ve in ječi:
Se vse bolj sama bom dolge dni,
ko bo tulil veter nad grobom mi v noč,
ko bodo široko strmele moje votle oči.

O, ne tu in ne tam ni tvojih toplih dlani,
o ti, ki te ni, ki te ni, ki te ni.

ODLOMKI IZ MLADIH PISEM

Izbrani in zaupani v iskrenem doživetju lepote, ki mi je bila v mladih pismih darovana, in v želji, da se dotakne beseda naše mladine, zoreče v polnem bogastvu, vaše lastne mladosti.

MLADOST

„... Zakaj moram biti mlada in doživeti v vsakem trenutku še vso sebe? Saj vem, da bom morala v svet, in slutim, da se bo nekoč ves razsul nad menoj...“

„... To so moji večeri, ko rastem proč od sveta in zopet v svet in moram biti vendarle eno samo, ubogo življenje, ena sama prebogata mladost...“

„... Mislim, da je mlad človek velik, ker je mlad. Njegovo bogastvo je njegova mladost. Biti mlad, čutiti, kako se prelivajo v telesu moči in sokovi,

slutiti življenje vsega okoli sebe in nositi v sebi zdravje, odpirati se vsaki misli, vsaki želji, piti in biti vselej trezen, živeti in umirati, dvigati se in padati, prejemati in dajati in vendar ostati sebi enak, to je ono veliko, to je najlepše ...“

„... Zakaj sem tako mlada in še tolikokrat rada poživim na površini življenja, zakaj se ji predajam sama, da me absorbira v trenutkih, ki so tako majhni in brezpomembni, a me vendar napravljajo začasno nesposobno, da bi sledila klicem iz globin človeškega spoznanja? ...“

„... Majhno, majceno je to, če človek sloni ob šipi in za hip pozabi, da je mlad. Res, ničesar velikega se mi ne zgodi. Takorekoč iz samih malenkosti je vse moje življenje, iz malenkosti solnca in senc. Vse veliko gre mimo njega, da je včasih žalostno in zapuščeno, včasih v razkošju vriskajoče. Vse to store malenkosti ...“

„... Tako sem svobodna, tako prosta vseh spon, ki so me priklepale na neko strogo in neizogibno življenje, kljub temu, da sem se ga skušala ubraniti in se strgati iz njegovih rok ...“

„... Jaz pa sem tako mirna, tako daleč od razočaranj in vsega, kar muči mlade ljudi, da me je včasih kar strah ob vprašanju, kaj vse me še čaka, s čim si bom morala naknadno zaslužiti lepoto svoje mladosti ...“

„... Kar je najbolj žalostno na stvari, je to, da smo mi mladi postavljeni v čas, ki skoro ni čas, ki je le svota razdobj. Kar je danes novo, je jutri že zastarelo. Težko nam je živeti v takem tempu. Zato se mnogi prodajo, zato umirajo in umrejo. Da, mnogi zopet se ne morejo najti. A najti se bodo morali, da bodo prišli za delo ...“

„... Kadar človek ne prejema nobene ljubezni, ne sme ničesar zahtevati. Nič krivičnega ni, če ni srečen, če mu je živeti težko. Jaz pa trkam, dasi tiho, vendar pogumno, le da povem, kako mi je. Saj veste, še živeti si skoraj ne upam več. V takem času je človek s samoto kot z bratom dober in le sredi cest zadihla globoko, spokojno ...“

MAJHNO IN VELIKO ŽIVLJENJE

„... V meni je toliko vsega! V solncu sem objemala skale in v mesečini sem se priklepala nanje. Kot do smrti željna sem se napajala z vsem, kar so mi dale, in sedaj sem bolna od same lepote ...“

„... V meni je, oh, ena sama osamljena ljubezen do vsega, kar ne vprašuje po ljubezni, kar je mrtvo: do polj, do stez, do drevja, do vod. Zdaj veste, kako daleč sem doma. Biti kje doma, je dobro, celo najboljše. Biti daleč doma, pa se pravi venomer potovati in nikamor ne priti, nikoli se čemu približati. Tak dom je žalostna tolažba ...“

„... Mene pa čakajo sredi teh dni, ko je zunaj v mračnem zastoru megle vse spačeno in mrzlo, v dalji pota in polja. Ne ona, človek me čaka, ki je hodil včasih po njih in prenašal vse rože in pesmi na svoje poti. Da, na vlak stopim nek večer, v zadnji voz in skozi šipe bom gledala, kako bodo lonili signali in rdeče luči, kako bom vse bliže svojemu smehu ...“

„Polegam kraj vode. Peni se, šumi in pada. Ob jezu se je ustavil soj: nenehoma tekoča voda se zlati v njem. Jaz polegam v travi in pijem vse to. Potlej stopim v vodo, vzvalovim gladino in si umijem v tem čudesu božjem svoj obraz. Oh, da bila kakor eno z vsem, kar je okoli mene! ...“

TO SI „TI“

„... Mladina išče opore le v sebi sami. Vsak njen korak je iskanje svobode in razumevanja. Tiste svobode, ki izvira iz pravega spoznanja in lastnega doživetja te ali one vrednote in končne odločitve zanjo. Kolikokrat se zateče dekle k fantu brez globljih erotičnih nagibov, le zato, da bi našlo pri njem, mladem, košček razumevanja lastne mladosti. Mnogokrat fant ne začuti njene želje po sebi sami in jo potem — neizkušeno — vzgaja v drugo smer. Iz takega iskanja se sklepajo zakoni, za katere še ni prave zrelosti in življenjske nujnosti...“

„... Še nikdar nisem poskušala izzivati s svojo ženskostjo tam, kjer sem začutila že pravo, prebujeno in iskajočo moškost, ki mi je čista in plemenita prav tako lepa kot moja lastna ženska posebnost...“

„... Včasih so morda takšna iskanja v bistvu le klic po človeku. Spol je samo sredstvo, ne smoter zблиževanja. Zdi se, da se šele v njih odkriva prava globina...“

RAZHAJANJA IN VRAČANJA

„... Moji starši so zelo dobri, pri nas je mnogo ljubezni. Da, samo mene niso nikdar spoznali. Jaz pa sem prišla že na svet lačna lepih in dobrih besed in toplote. Zgodilo se je tedaj, da sem videla, česa mi manjka. To, da otroci prehitro izpregledajo, je gorje...“

„... Jaz spim v beli postelji in mati jo pregrinja zame. Joj, mene pa tako boli, tako boli, ker je le ta postelja, ker so le te stene moj dom...“

„... Res sem dovzetna za najrazličnejše vplive, ki prihajajo od ljudi, za katere lahko rečem, da so na nek način „moji“. Mnogo tujih elementov je v meni — pač sadovi opozicije in neprestanih borb za svobodo! Zdim se sama sebi kot točka, v kateri se zbirajo in odbijajo neštete sile. Iz večnega upiranja in svobodoželjnosti stojim včasih že tik pred nevarnostjo in bolj ko čutim silo „od zgoraj“, bolj sem iz dneva v dan nedostopna...“

„... Ne, ne! Jaz svojo mater ljubim. Samo doživela je nisem tako, da bi me bila sprejela. To je dvojno gorje: ljubiti in ne ljubiti prav...“

„... Preveč samosvoje sem preživela že mnogi večer, preveč se je moja misel križala z mislijo njih dobrih src! Meni je treba kesanja, meni je treba izpolnitve. Ne, meni je treba šele pričakovanja, šele greha, meni je treba vsega, vsega. — Morda samo to malo, da pišem sedaj...“

POLNA RAST

„... Tako živi in vrtoglavi mladosti, kot je moja, se pravi, na poti do sebe same zbrati vso svojo aktivnost in voljo ter z iskreno pazljivostjo slediti in premišljati o vsaki malenkosti, sprejeti jo z odprto dušo, da je mogoče začutiti daljna bogastva v enem samem toplem utrinku življenja...“

„... Kakoršnokoli bo moje življenje in moje delo, vedno bom po svojih silah skušala ustvarjati lik iz lepot, ki so prevzele in osvojile vso mojo dušo...“

„... Pomislite: in zdaj to nesrečno, samotno deklo upa zalajiti vse svoje, strniti se z njimi, ki so ji ljubi in tuji, in ostali z njimi, dokler ne pojde v svoje vstajenje — v poklic. Tam se bo srečalo s človekom. Do tedaj pa jo zaslania Bog: zelo velik in dober je...“

„... Bojim pa se in skoraj že čutim, da bom morala še enkrat nazaj, da to pot ponovno sama prehodim. Premalo sledov je pustila v meni, morala jo bom do zadnjega doživeti in pretrpeti, da si ustvarim trdne temelje za svojo bodočnost. Le tedaj bom smela trajno ostati v svetu, ki mi je lep in drag...“

„... Nepoboljšljiva sem in vsako stvar hočem preboleti sama: sama se sprostiti vseh jeklenih ovir na svojih cestah. Zato odklanjam sleherni pomoč. Zdi se mi vrednejše, če vse premagam iz svojih moči, da v bolečinah in trpljenju čutim svojo rast. Potem se šele smem ozreti in zaupati, kakšna je bila moja pot...“

„... Za vsako ceno si bom skušala priboriti pravico „ustvarjanja“ in bom na svoj način živela v svetu, ki mi je blizu in odkoder bom dajala onim, ki bodo noteli in znali prav prejemati. Žrtvovala bom vse, le da se rešim spon, ki duševno in duhovno utesnjujejo človeka. Ne vem, kaj vse me še morda čaka in koliko bom še morala trpeti radi svoje trde neizprososti in radi vsega, česar se v svojem življenju tako brezpogojno oklepam...“

KNJIŽEVNOST IN UMETNOST

ILKA VAŠTETOVA: VRAŽJE DEKLE. Zgodovinski roman. Izdala in založila Vodnikova družba v Ljubljani 1933.

Razmah naših knjižnih družb je povzročil obilen vsakoletni narastek slovenskega ljudskega pripovedništva. Snov tistih del te vrste, ki so uspela, dokazuje, da tudi današnji ljudski pisatelj ustvarja po znamenitem programu Franceta Levstika iz l. 1858. — del teh povesti namreč oblikuje našo zemljo in njene ljudi v smeri domaćinstva, del pa sega v zgodovino naše zemlje. Prvo skupino zastopajo n. pr. Finžgar, Jalen, Kozak, Zorec, drugo pa Pregelj, Bevk, Zorec itd. Gotovo je, da sta to dve neizčrpni smeri, blizu zlasti ljudskemu zanimanju.

Zadnji skupini se pridružuje Ilka Vaštetova z zgodovinsko povestjo (naziv roman ni opravičen) Vražje dekle. V njej oblikuje snov krške čarovnice, ki jo je naslonila na Valvazorja. Ta zgodovinar si je pridobil velike zasluge s svojim obsežnim delom „Slava vojvodine Kranjske“ (1689), ki nudi še danes mnogo gradiva slovenskemu zgodovinarju, zemljepiscu, narodopiscu in jezikoslovcu. Junakinjo M. Trostovo je zamislila kot hčerko vihravega hrvaškega pesnika Vitezovića ter učenko in pomočnico Valvasorjevo. Označuje jo kot Valvasorjev poskus, kako se razvije duh v popolni svobodi in obdan z največjimi dobrinami. Tako si prisvoji dekle za tisti čas za žensko nenavadno znanje in zelo svobodno polnovanje duha ter človečanstva; prikazuje jo celo kot navdihovavko Valvasorjevega dela, dasi to ni utemeljeno ne v povesti niti v časovni možnosti — nasprotno: on je bil njen „pater spiritualis“. Iz take usmerjenosti izvira njeno zatajevano nagnjenje k umetniku Grajžarju — ime je zgodovinsko —, ki ostane težko verjetno do tistega časa, ko se ona prisiljeno poroči z drugim in začneta skrivoma živeti svoji ljubezni. Tedaj se pojavi nekak zli duh v osebi meniha, ki sproži proti njej čarovniški proces, iz katerega se reši po naključju.

Dejanje povesti se prične v času, ko Valvasor radi izdaje svojega glavnega dela obuboža. Njegov pomen je sicer označen, premalo pa izve neinformirani bravec o njegovi vsebini, kar povzroča, da Valvasorjeva osebnost ni dovolj začrtana v vsem svojem pomenu. Večja popolnost bi bila nujna zlasti radi tega, ker v prvi polovici dela pravzaprav Valvasor usmerja in obvladuje potek zgodbe. Iz junakinje govori — on sam. Sploh je prvi del vrsta kulturno-zgodovinskih slik: prikaz Valvasorjeve delavnice in muzeja; obisk Ljubljane, ki je pritegnjen tudi zato, da nas seznanj s tedanjimi krajevnimi, javnimi in družabnimi prilikami — vendar je ogled Ljubljane podan premalo intimno z ozirom na inteligentna ogledovavca Marijo in Grajžarja. Kulturno podoba časa izpopolnjujejo izjave nastopajočih oseb o tistodobnih vprašanjih, opis čarovniške blodnje, ki je podan zelo neposredno in učinkovito itd. Velika pisateljičina zasluga je, da je spretno oživila zanimivo ter za našo kulturo važno osebnost Valvasorjevo in podala dokaj nazoren časovni okvir. Tudi to delo potrjuje sloves njenega zadnjega romana „Umirajoče duše“ in dokazuje, da je njena moč v živem in natančnem ter nazornem podajanju domače kulturne zgodovine. V tem leži tudi veliki narodno vzgojni pomen takih del. Znanstveno gradivo, ki so ga objavili Radics, Stelc i. dr. (Valvasorjev letnik Glasnika Muzejskega društva za Slovenijo 1928), je tako oživljeno najširši javnosti v privlačni obliki.

Vsa ta nasičenost s kulturnim osredjem in živahna dramatičnost prizorov, polnih iznajdljivih domislekov, skoro premoti bravca, da preide pomanjkljivosti psihološkega (duševnega) značaja. V glavnem je to neko nezavedno dejanje in nehanje glavnih oseb, ki se šele ob izgubah hipoma zavedo, kaj se jim je dogodilo; dalje vse nejasno in omahljivo razmerje med Marijo in Grajzarjem, v katerem sta oba tako neverjetno nedejavna (neaktivna), dasi vsled tega trpita čedalje bolj. Slično se nenadoma in prej nič pripravljeno pojavi Valvasorjeva ljubezen do gojenke. Marijina odločitev za poroko je v nasprotju z njenimi nazori o svobodi človeka. Slabo poučenega čitatelja lahko zavedejo do napačne sodbe taka mnenja nastopajočih oseb, kot je n. pr. omalovaževanje, ki ga izraža Valvasor ob nastajanju Akademije operozov; ženin očitke, češ, da je zapravlil imetje vsled častihlepija — tu je tudi v objektivno napačnem smislu navedena kritika iz Zizenčelijevga posvetila knjigi: „mojo slavo oznanujete“ gre pač za slavo Kranjske, ne Valvasorjevo! In morda še kaj. Vsi ti nedostaki pa se pokažejo v drugačni obliki, če vemo, da je morala pisateljica že napisano delo na zahtevo založnice — občutno skrajšati. Gotovo je tako postopanje kočljivo in ga je treba v pisateljičinem interesu obžalovati. Podoba njenega dela je sedaj gotovo izpačena, zakaj slovstvena umetnina se rodi iz duše kot zaokrožena celota in ji je sleherna zunanja okrnitev v kvar.

Glede sloga je potrebno pripomniti v glavnem to-le: jezik je čist in gladko tekoč; menjavanje spola v govoru (ko se Marija preobleče v Miha) pa ne učinkuje neposredno učinkovito, docela vsakdanj in novinarski so stavki, kot „To se reče —“, „Krško je imelo zopet senzacijo“ (136), napačna raba „mojo“ namesto „svojo“ (67) in še kaj. Nujno pa je, da bi bil vsaj preveden navedek iz Molièrove drame, prav tako latinski izrazi „famulus“ (= gojenec), „mater spiritualis“ (=duševna mati), „admonitio“ (= opomin).

Vendar se bo povest priljubila, kar vsekakor zasluži, zakaj pisana je s toplo ljubeznijo do naše kulturne preteklosti in do svobode. Pisateljica je dosegla z njo uspeh, ki bo utrdil njen sloves med našimi sodobnimi pisateljicami — nedvomno zavzema med njimi prvo mesto.

Vera Dostalova.

JO VAN AMMERS-KÜLLER: UPORNICE. Samo na sebi je že precejšnja čarovnija, če kdo z močjo besede ustvarja pokrajine in stavbe, da v njih živeti ljudem njihove usode in jih riše z vsemi svojstvi, s katerimi je podana nujnost teh usod. Se veliko močnejši pa mora biti čarovnik, če tistega življenja, ki ga kakor metuljička ujame med platnice svoje knjige, ne zajema iz obdajajoče ga sedanosti, marveč dviga družinsko skupino iz davno v prah razpadle dobe ter naprej razprda njeno zgodovino. Razen te njegove velike magične moči pa je v tem primeru potrebno za čarodaja še, da je za posebne reke, kateri so bili izročeni od ust do ust, da drži v roki tanko nitko, katero so mu predali predniki in ki ga vodi nazaj v pogreznjeni svet. Tako sta mogla nastati dva pomembna romana te vrste, in sicer Thomasa Manna „Buddenbrook“ in Johna Galsworthyja „Saga o Forstyth“. Predstavljata dva razgibana družinska epa; prvi je ustvarjen v nemškem, drugi v angleškem svetu.

Podobne vrste roman z naslovom „Upornice“ leži pred menoj. Od navedenih del se razlikuje že od vsega početka v dveh točkah: napisala ga je ženska in v glavnem opisuje žene. Saj nam nudi zgodovinski razvoj ženske emancipacije, razčlenjen v tri knjige, ki nosijo zanje značilne naslove: letnice 1840, 1873 in 1924. Za ozadje dejanja je izbrala nizozemska pisateljica Jo van Ammers-Küllerjeva učenjaško mesto Leyden in za ožje prizorišče hišo družine Coornveltove na Rapenburgu, ki je stara ulica v tem mestu. Ta hiša, v katero koj začetkom knjige vstopimo z Marizo, glavno junakinjo romana, učinkuje na nas prav tako hladno kakor na ljubko, iz Pariza prišlo deklico, ki je otrok po starših prepovedane, z begom omogočene in s pregnanstvom/kaznovane ljubezenske zveze med hčerko Coornvelta, nizozemskega tovarnarja volnenih tkanin, in francoskim učiteljem glasbe. Po smrti vedrega francoskega „petit-papa-na“ in za tisto dobo in svoje pokolenje nenavadno samostojne matere, ki je v vdovstvu kot modistka preživljala sebe in svojo hčerko, vzame družina Coornveltova otroka te „grešne“ ljubezni v svojo hišo. To se pravi, Lodevijk Coornvelt, brat tiste, ki je nekdaj zbežala, in sedanji senjor družine ter gospodar hiše na Rapenburgu ukrene tako s hčerko svoje nekdaj zelo ljubljene sestre. Nič hudega sluteti, upali s tem ogenj v svoji mirni, hladni hiši. Parižanko Marizo sicer prekrsti v pristno nizozemsko Miebeto, toda preobrazba umsko razvite in izobražene Marize ostane omejena na novo ime in na to, da se dekle povsem zunanje prilagodi prestrogim življenjskim običajem v leydenski meščanski hiši. V notranjosti ostane taka, kakor je bila, in njen vpliv na otroke Lodevijka Coornvelta se kmalu pokaže. V vseh treh njegovih sinovih, v Hendriku, Klausu in Davidu, užge ljubezen, razvname odpor v Saartiji, najlahkomiselnejši izmed hčera, in zaneske iskro hrepenenja po osebno svobodnem ravnanju v dušo ljubke in globoko čuteče Keejetje. David jo v ljubezni močno razočara in Mariza pobegne z naskrivaj prisluženim denarjem nazaj v svojo ljubljeno Francijo, v prosto življenje, polno du-

hovnega udeleževanja. — Iz tega prvega dela knjige, ki konča z Marizinin begom, zraste v naslednjih dveh delih zgodba o „Upornicah“. Pri vsakem izmed nadaljnjih odlomkov imamo občutek, kot da smo se vrnili po dolgi odsotnosti v nekdanjo domačo okolico, kjer se je marsikaj tako zelo izpremenilo, da se moramo šele privaditi drugače urejenim prostorom in deloma postaranim, deloma dotrajenim ljudem. Se čisto srečavamo znane osebe, zlasti Saartio in Keejetio. Postali sta ženi in materi in kar sta nekoč zane želeli, a ne dosegli, to se sedaj uresničuje pri njunih hčerah. Mariza se navdušujoče prepričana o ženskih pravicah vrne v Leyden, pridobi srca svojih nečakinj, gibanje se razširi in privede upor do pravega izbruha. Liza, Keejetijina hči, postane tedaj vodnica. V tej drugi knjigi deli z Marizo glavno vlogo, ter jo v tretji z naslovom „1924“ sama prevzame. Učinkuje na nas kakor pojav, ki nosi ogenj porušenega življenja z vsemi prepričevalnimi idejami in močmi naprej in postane sama posoda tega ognja. V ostalem se v tem odlomku precej težko znajdemo v novem svetu vnukov in pravnukov pokojnega Lodewijka Coornvelta; skoraj se nam zdi, da smo se vrnili iz groba. Zaradi tega okolščin so nam sicer nekatere zveze manj jasne, obenem pa ta zabrisanost pogloblja časovno sliko. Z ostro obrisanostjo izločimo gledamo predse in težje spoznavamo. Manj važno nam izgineva, jasno pa zagledamo glavno osebo, staro teto doktorico, prejšnjo mlado boriteljico Lizo Wijsmanovo. Vidimo zmedo, v kateri kljub najboljši volji ne more več razumeti svoje oklice, ona, ki se je vendar vedno zavzemala za pravico novih in posebnih poti mladine. Doktorica Liza Wijsmanova hoče prav gledati in naposled vidi vse preveč, da bi lahko dojela. V tem pokolenju žene ne posegajo več po orožju, ne stojte več v vročem boju za samostojnost, ampak uživajo sadove te hude borbe ali jih pa že v dvomu sučejo v rokah, če jih celo ne zametavajo. Šele v tej mladini spozna stara, izkušena žena, da dobrina, ki jo je pomagala priboriti svojemu spolu, ni brez nevarnosti. Naposled umre v naslonjaku v svoji sobi, sama, isto svetlo noč, v kateri njena pravnukinja Puk, izučena juristka, tajnica v banki in pripadnica Freudove psihoanalize, najde pot nazaj k svojemu prijatelju iz mladih let in ki tisti večno stari, večno novi ljubezni, ki kljub vsej dragoceni samostojnosti in je ostane solnčno središče vsega ženskega življenja.

Gospa Jo van Ammers-Küllerjeva reši zanimivi zadatek knjige s tem, da nam poda natančen in dober popis dob s svojimi ljudmi in dogodki. Nosilci, zlasti pa nosilke dejanja tvorijo verigo, ki, sklenjena, kaže pot ženske emancipacije. V knjigi nikakor ne pogrešamo duhovitih domislekov in borbe in težkoče med različnimi generacijami so pravilno popisane. Prva knjiga je najboljša ter poda z zelo natančno izrisanimi podrobnostmi verno sliko biedermeierske dobe in njenih ljudi. To pa, kar delu manjka in kar bi ga šele povzdignilo do prave umetnine, to je ravno ona velika moč čararanja, o kateri sem v začetku govorila. Pisateljici je manjkala tista neznana sila, ki bi čarovniške reke napravila do zadnjega učinkovite, da bi iz opisovanj in poročil zgrajeni svet obudil v živega, da bi bralec vanj lahko vstopil in srečaval ljudi, ljudi iz mesa in krvi, o katerih bi vedel, kakšni so in kako se vedejo, kako govorijo, poklašujejo in pogledujejo, kako vsak izmed njih na svoj način doživlja svojo in tujo usodo. Res je, da se pisateljici glede razdobja posreči nekaka perspektiva. V svojo podobo vnaša ozračje in ji daje naslikano globino. Vendar le slika, ne ustvarja pa tridimenzionalnega sveta. Kljub deloma minuciozni izdelavi slike nikakor ne moremo mimo teh ljudi, če jih hočemo prijeti, udarimo na hladno platno včasih prav dobrih portretov. Vidimo hišo na Rapenburgu, njene sobe so nam opisane, ampak stanovati v njih ne moremo. Vonj te hiše, čeprav označen, ne veje iz knjige. Pisateljica nam dogodke pripoveduje, a nas ne priteguje v njih tek. Izvemo mnogo, toda ne doživljamo globoko.

Vzrok teh napak je v tem, da avtorica te knjige sama ni ustvarila iz močnega notranjega doživlja, marveč da jo je izoblikovala takorekoč od zunaj na vztraj. Ni vzbudila ljudi, ki so, ker so bili taki in ne drugačni, morali doživeti tako in ne drugo usodo, temveč napravila jih je za nosilce svojega nazora. V pričujoči knjigi gre predvsem za ta nazor, ne pa za del življenja, ki se v njej odigrava. To pa je zelo nevarno pri ustvarjanju umotvora. Zakaj tendenca in nazor sta takemu upodabljanju raje škodljiva kakor koristna. Tudi največji umetniki, ki so gradili svoja dela na podlagi moralnih, socialnih ali katerihkoli naziranj, so izvršili ta dela kot umotvore le kljub tendenčnemu namenu, ne pa radi njega. V njih je bil umetnik silnejši kakor pa nosilec svetovnega nazora. Potegnil je slabejšega za seboj iz sfere njegovega mišljenja v razkošje svojih doživetij in prikazovanj, torej v pravi svet umetnosti. Navadno pa umetniku ni do tega, da bi pokazal svoje mišljenje, nego za to, da odvrže iz svoje življenja prepolne duše kos tega življenja in ga s tem ustvarja nanovo. — Knjiga gospe Jo van Ammers-Küllerjeve ni nastala niti na prvi, niti na drugi način. To se pravi, niti ni izredna umetniška potencia dvignila pisateljico nad sfero njenega mišljenja v valujoče, živo umetniško ozračje, niti ni iz lastnega močnega doživljanja, iz pristnega umetniškega čuvstvanja dala iz sebe razgibanega sveta ljudi in usod. Radi tega manjka osebam in dejanju te knjige organska doslednost. Slika nam žensko emancipacijo tako, da v

prvi knjigi odobravamo Marizin upor, v drugi še razumemo burni začetek novega gibanja, v tretji pa skoraj zadovimo o nujnosti napredka ženske izobrazbe, ki je vendar njej in s tem tudi svetu prinesla toliko blagoslova. Kaže nam zlasti v tej knjigi okolnosti, ki jih moramo oceniti deloma kot razvojne pojave, deloma pa kot take, čijih vzrok tiči v lastnostih posameznih članov stare, bogate meščanske družine in v njeni dedakenci, kot da so posledice novega, bolj prostega in duhovnega stanja v ženskem svetu. Ravno tu, ko bi kot nasprotje dobro označeni stari teti doktorici Lize Wijsmanovi morala z vso življenjsko resničnostjo pokazati, četudi še tako bežno, mlade članice Coornveltove rodbine, jih ne ustvarja na podlagi družinskih razmer, življenjskega načina in značaje, temveč nam poda, razen redkih potezah, prav malo značilne like, ki ji služijo za to, da prevaleči poglavitno krivdo vseh neprilичnosti na novo udejstvovanje žena. Pokazati pa nienem mnenju tako velike nevarnosti tega udejstvovanja je glavni namen knjige. Pri vsem tem pa pozablja, da pri močnih, borbenih in duševno zdravih ljudeh vse to ne bi nikdar priklicalo takih posledic, in izpleve takorekoč pšenico z ljujlo. — Vrnimo se k izhodišču naše osrednje kritike. Osebe gospe Jo van Ammers-Külerjeve ne obstojajo dovolj resnično kot te in take, niso do najgibljejga občutene in iz jedra njihovega bistva vzrastle. Njih okolica nas ne sprejme vase in njih doživljanje ne postane naše doživljanje.

Ljudje v Mannovih „Buddenbrookih“ so nam znanci, kakor da so nam govorili marsikaj, česar ni v knjigi. Če odidejo, ko odložiš knjigo, se vendar vračajo, ne da bi jo spet vzel v roke, stopajo nepričakovano pred te s kakimi svojimi besedami in na čisto svoj način. Zato, ker žive. — Ljudje iz Galsworthyjeve „Sage o Forsyth“ nas zapredajo v svoje življenje. To pa včasih na čudno vsakdanji, skoraj, utrudljiv, včasih na ugnetajoč ali gniljiv način. Veliko jih je, veliko govorijo in doživljajo, nekateri umirajo. Ampak kar delajo, govorijo ali doživljajo, se res dogaja, in osatov puh na brkih spečega starega Jolyona res trepeče v njegovem dihu in neha trepetati, ko mu diha zamre, ko ne spi samo, ampak je mrtev. Samo lahen diha, samo lahek osatov puhmagika, čarovnija, življenje. —

Dobro napisana zgodba o „Upornicah“ se konča pravtako z blagim slovesom glavne osebe. Vidimo, kako stara gospa doktorica Liza Wijsmanova trudna po trdem boju, zmagi in razočaranju premine v veliki, hladni počitek. Le lahna diha, malega osatovega puha ni. —

Lili Novy

ALMA KARLIN: DER TODESDORN UND ANDERE SELT-SAME ERLEBNISSE AUS PERU UND PANAMA (Prismen-Verlag Berlin 1933). — so zgoščene slike posejvrstne kulturne zaostalosti tamkajšnjih prebivalcev. Pisateljica nas vodi skozi mistiko in primitivno praznovernost vseh plemen človeštva, ki so v skupnem življenju ustvarila mešanico ras in vendar ohranila svojo prvobitnost. Plemena so površno posnela našo kulturo in religijo, toda svojega bistva, svoje prarane niso izpremenila. In kako bi jo tudi? Bujno tropsko rastlinstvo in živalstvo je pustilo v dušah prebivalcev neko privrženost do te silne in nevarne narave in začrtalo drugo občutljivost in čustvovanje, kakor je naše. Pisateljica sama čuti — pa tudi čitatelj, da je Evropa kljub trenutnim zablodam drug svet, zelo trezen in — če porabimo Leibnicevo trditve: „da je pač med vsemi mogočimi svetovi najboljši“ — tedaj razumemo prepad, ki je med našo in njihovo duševnostjo.

Pri teh južnjaških prebivalcih je posebno razvit seksualni nagon in krog njega se suče njih sreča in radost, bol in žalost. Četudi jih je življenje iztisnilo iz pragozdov, iztisniti jim ni moglo lenobe in praznoverstva. Zagovori, talismani in vera v moč zagovorjenih predmetov jim prepleta življenjske dneve. Najvažnejše čarovnije so pač one, ki priključijo drugega. Pisateljica nam našteva nešteto primerov, a iz vseh zveni le tragedija žene. Žene (brez izjeme barve polti) so amoralne, to se pravi, brez smisla za pojmovanje naše morale — in odtod tragika teh žena, ki je morda v naših očeh mnogo večja, kakor jo pa občutijo same. Žene so predmet pohotnosti, a tudi one same ne streme po višjih ciljih, kakor je uživanje telesa.

Marsikdaj se čitatelj ustavi med čitanjem in se vpraša: „Ali je mogoča takšna zaostalost! Kako morejo biti žene in moške prežeti s takim praznovrjem?“ Pisateljica je marsikaj doživela, primerjala dogodek za dogodkom in se trudila biti objektivna. Svoja popolna opazovanja zaključuje v kratkem posnetku, kjer hoče znanstveno utemeljiti praznovernost in moč praznoverja. In tako razlaga razne pojave na podlagi jasnovidnosti, hipnoze, avtosugestije, okultizma, magnetizma; drugi so spet navadna praznovernost, in nazadnje so tudi taki dogodki, ki se dajo sploh težko pojasniti. Knjigi je dodan slovarček španskih in drugih besed.

Ker je pisateljica sama doživela tako nenavadne dogodke, si šteje v dolžnost, svoje izkušnje obelodaniti posebno ker je malo žena, ki bi kaj podobnega doživela.

Knjiga je napisana zanimivo in napeto. Dve vrsti publike bosta segli po njej: znanstveniki, ki se zanimajo za primerjalno psihologijo ali kulturno zgodovino, ter taki, ki ljubijo senzacije, podane prav na realističen način. (Alma Karlinova je naša rojkinja; živi v Celju.)

Marijana Kokalj-Zeljeznova.

OBZORNIK

STOLETNICA JOSIPINE TURNOGRAJSKE. Okoli leta 1850. slovenskega pripovedništva še ni bilo. Skromnim poskusom, ustvariti slovensko povest, pa se je že tedaj v začetku pridružila tudi slovenska žena. Bila je to Josipina Urbančičeva-Turnograjska.

Pretrajljiva je usoda 21letne žene, katere umetniška nadarjenost in vnaema sta obetali obogatiti slovensko slovstvo. Rojena je bila Josipina dne 9. julija 1833. na gradu Turnu pri Preddvoru. Vpliv domače vzgoje in izobrazbe ter s slovanskim čuvstvovanjem prešinjena sodobnost je vzbudila v njej pisateljsko tvornost. Osemnajstletna je nastopila v javnosti, toda že dne 1. junija 1854. je v Gradcu umrla, potem ko ni bila še leto dni poročena z Lovrom Tomanom. Josip Stritar ji je v „Novicah“ posvetil sonet na „prerani grob“.

Nesreča je bila, da je nastopila Josipina Turnograjska v dobi, v kateri so bile razmere za slovensko leposlovje neugodne. Slovenci so bili brez leposlovnega lista. V literaturi je prevladovala domorodna in utilitaristična smer. A Turnograjska tem smerem ni podlegla. Snov svojim črticam je črpala iz zgodovine slovanskih narodov. Turnograjska je napisala vrsto povesti, katerih je devet izšlo v tisku, več jih je pa ostalo neobjavljenih. Večina tiskanih je izšla v „Slovenski Bčeli“ l. 1851., ki jo je urejeval Anton Janežič, nekaj pa v Razlagovem almanahu „Zora“. (Ponatis teh del je izdal z literarnim uvodom dr. Ivan Lah v knjigi „Josipina Turnograjska“ l. 1921.)

Na značaj njenih spisov je vplivala romantika s svojim zanimanjem za narodno preteklost in za narodo ter ilirsko in slovansko gibanje. Prva je uporabila motiv Veronike Desejniške. V svoje povesti je vpletala izraze narodnega in svobodoljubnega navdušenja. Zlasti pa prikazuje ženske junakinje. V posebno odliko so pisateljici lepe prispodobе, s katerimi je prekosila vse povprečne sočasne pisatelje noviškega kroga. Tudi v opisovanju narave je s svojim finim ženskim instinktom pogodila marsikateri skoraj mojstrski opis. Spesnila je, žal, samo eno pesem „Zmiraj krasna je narava“. V tej pesmi je dosegla svoj višek. Pesem je brez rim in polna nežnih in natančnih prisluhov narave. Ta pesem, brizg njene skrite, bogate pesniške duše, je ostala osamljena in priča o njeni zlomljeni pesniški duši.

Posebno skrb je posvečala jeziku svojih spisov, iz katerega je hotela ustvariti res umetniško posodo svojemu delu.

Bila je nežna, včasih nekoliko naivna, a v splošnem resno usmerjena pisateljica, ki daje s svojim komaj pričetim delom slutiti, da bi ustvarila resnejše in večje umetniške vrednote.

Vera Dostalova.

SLAVISTIČNI ŠTUDIJ DEKLET NA ČESKOSLOVAŠKEM. Po prevratu smo Slovenci dobili svojo univerzo in s tem možnost, da se naša mladina povsem izhola v domovini. Naraslo je število akademikov in akademičark, kajti te so si z zmago ženske emancipacije priborile dostop na vse fakultete. Največ žensk si je izbralo študij na filozofski fakulteti. Visokemu številu slušateljic filozofske fakultete je v glavnem vzrok to, da jim ni neobhodno potreben študij v tujini, ki ga medicina in tehnika zahtevata. V tem dejstvu je velik nedostatek filozofske naobrazene akademičarke. Odtod njeno zapostavljanje pred slušateljicami medicine in tehnike, katere je tujina obogatila za mnogo spoznanj in izkustev. Bivanje na eni sami univerzi lahko obogati, a daleko ne toliko, kakor menjava univerze za nekaj semestrov. Ne samo to, da nas obogati z znanjem tujega jezika, naše znanje se razširi, kajti dogmamo je, da človek v tujini pozornost in z večjim zanimanjem dojema, vse mu je mikavnejše. Odtod deloma ona globoka izobrazba, s katero so se vračali naši predniki s tujih univerz. Tujina jim je dala široko razgledanost in razgibanost, katere bi jim konservativno ljubljansko ozračje nikdar ne dalo.

Prve slovenske akademsko izobražene žene so prišle iz Dunaja, deloma iz Nemčije in Poljske. Po vrnitvi pa se je položaj izpremenil. Razširili in poglobili so se stiki s slovanskimi narodi, in to predvsem z bratsko češkoslovaško državo. Sicer je že okoli leta 1900. študiralo mnogo Slovencev v Češkoslovaški, predvsem v Pragi, danes pa nam je postalo to naravnost cilj in smoter, saj je Praga središče slovanskega dela. Zato bi bilo v interesu vsake slušateljice slavistike, da doda svojemu študiju v domovini še nekaj semestrov na Češkoslovaškem.

Na Čecoslovaškem obstajajo sledeče univerze, ki bi prišle v poštev za slavistiko: v Pragi Karlova univerza; Masarykova univerza v Brnu in univerza Komenškega v Bratislavi. Ni treba, da bi se usmerjale vse edino v Prago; gotovo dá Praga široko obzorje, a manjše univerze, kakor v Bratislavi in Brnu, so manj komplicirane in naša slušateljca se bo tam gotovo prej živela. Po dovršenem diplomskem izpitu se diplomirana slavistka lahko poteguje za celoletno čecoslovaško štipendijo, med študijem pa za počitniško štipendijo. Zelo dobro bi bilo, če bi slavistka preživela nekaj časa v Olomucu. To ljubko moravsko mesto ima v poslopju nekdanje univerze nameščeno študijsko knjižnico, ki se je slično razvijala iz licejske kakor ljubljanska. Danes ima okoli 200.000 zvezkov ter je tretja največja knjižnica v čecoslovaški republiki. Njen ravnatelj dr. Bohuš Vybíral, ki seznanja Čehe s prevodi iz naše literature, je vsakemu ljubezniv razlagalec olomuških književnih redkosti. Olomuc ima dekliški zavod Pötingeum, ki je podoben naši „Mladiki“ v Ljubljani.

V Pragi črpa slavistka svoje znanje na univerzi v slovanski seminarski knjižnici, ki se je že zelo obogatila. Lahko zahaja tudi v knjižnico Narodnega muzeja, ki ima okrog 100.000 zvezkov v raznih slovanskih jezikih, ter javno vseučiliško knjižnico. Za slavistko pa je predvsem važen obisk Slovanske knjižnice, ki je nameščena v istem poslopju kakor vseučiliška knjižnica, v Klementinu. V tej ji bo šel na roko knjižničar Slovenec dr. O. Berkopec. V čitalnicah Slovanskega instituta, v Mestni čitalnici in v akademski čitalnici ima vsaka, katera se zanima za slovansko sedanjost, na razpolago skoraj vse slovanske liste in revije. V Pragi živi tudi prof. dr. Matija Murko, ki je na Karlovi univerzi predaval literaturo južnih Slovanov. Poleg znanstvenih nasvetov daje slavistki tudi moralno oporo s tem, da prireja vsako drugo sredo v mesecu v svojem domu sestanke, ki so shajališče vse v Pragi študirajoče mladine. Tudi društvo „Jednota slovanskih žen“ bo slavistki pomagalo, da se prebije skozi težave velikega slovanskega mesta.

V XII. praškem mestnem okraju je „Budeč“, kolegij slušateljic univerze. To je povsem moderna petnadstropna stavba s prostorom za tenis v ozadiju. V tem poslopju stanujeta po dve slušateljici v eni sobi. Dom ima menzo in koncertno dvorano, v kateri se vrše zabavni večeri. Tudi imajo slušateljice v domu svojo knjižnico. Letos 29. oktobra je bil v Pragi odprt Aleksandrov dijaški dom, ki je projektiran v čisto modernem slogu. Tudi v tem domu je prostora za 20 študentk.

Pogoji za učna mesta slavistke na naših solah bi se lahko povsem izboljšali, če bi se tudi pri nas upoštevale reforme slavističnega študija v srednjih solah na Čecoslovaškem. Tu predvideva novi, I. 1933. izdani „Učni načrt za srednje šole“ v VII. in VIII. razredu realne gimnazije obvezen pouk enega izmed slovanskih jezikov, bodisi ruščine, poljščine ali srbohrvaščine, po dve uri tedensko. Tudi moramo odstraniti mnenja, da je za slavistiko možna edino namestitev na srednji šoli. Odlične slavistke bodo postopoma lahko zavzele lektorska mesta na nekaterih slovanskih univerzah. V interesu vsake posamezne slušateljice pa je, da si pridobi dobro znanje vsaj enega izmed slovanskih jezikov. Kajti pripravljena mora biti, da bo informirala s predavanji inteligenco v manjših mestih o kulturnih in političnih razmerah slovanskih držav.

Študij na filozofični fakulteti, predvsem na slavističnem oddelku, je težak. Premaga te težkoče le študentka, ki je pridna in nadarjena obenem. Dobro bi bilo, če bi se po vzgledu praške univerze tudi pri nas uvedla pred vstopom na univerzo psihotehnična preizkušnja, ki bi ugotovila, ali zadostujejo moči in nadarjenost študentke za uspešen razvoj nameravanega študija. Predvsem pa bi bilo treba dati slavistkam po študijah več možnosti, da si izpopolnijo svoje znanje v čecoslovaški državi.

Dekletom, ki študirajo ostale stroke in se želijo izpopolniti v inozemstvu, pa je pravtako svetovati, da gredo v Čecoslovaško republiko in prinese domov orientacijo v vse poklice.

Vera Dostalova.

NAŠA ŠTUDENTKA NA FRANCOSKEM. Največ naših študentk študira v Parizu. Za resen študij so ostale univerze v provinci ugodnejše, toda Pariz je „srce“ Francije in tu se je zbralo vse, kar premore Francija najboljšega. Kdor hoče spoznati francosko kulturo tudi izven univerze, mora vsekakor v Pariz.

Študentki so odprta vsa vrata, če je enkrat prestala formalnosti za prekoračitev meje. Sicer pa gredo francoske oblasti Jugoslovanki povsod na roko.

Najugodnejše stališče ima gotovo štipendistka. Ne plačuje potnega lista, niti precej visokih taks na univerzi.

Štipendije deli francoski minister prosvete. Za filozofsko fakulteto sta razpisani letno po dve. Navadno podeli eno študentki.

Štipendija znaša večinoma 8000 fr. za 10 mesecev. Potni stroški so vračunani. Mesečne obroke izplačuje Office Scolaire Serbe-Croate-Slovène, 24, rue des Ecoles v Parizu.

S to vsoto more študentka živeti, vendar precej skromno. Sobico v petem ali šestem nadstropju starega hotela (Maison meublée); v najbolj popularnih kuhinjah hrana, ki našemu organizmu ne zadostuje; pri vseh prireditvah slabša mesta.

Premožnejše študentke, ki ne uživajo štipendije, si pridobe z vpisno takso legitimacijo, ki jim nudi pristop v univerzitetno knjižnico kakor seveda tudi k vsem predavanjem. Dovoljenje za hospitacijo na srednjih šolah si tudi z lahkoto pridobe.

Vsemu občinstvu je dnevno odprta ogromna knjižnica St. Génévieve. Najdragocenejša dela, predvsem rokopise, hrani Bibliothèque Nationale. Po kratkih formalnostih si študentka pridobi vstopnico tudi zanjo.

V skrbi za moralno življenje pariških študentk so zgradili Francozi moderen dom; prednost pa imajo Francozinje, ki se kar trgajo za lepe sobice. Pač pa ima vsem tudi restavracijo, ki nudi vsaki študentki zdravo hrano (Concorde, rue Lhomond).

Za precej visoko ceno si pridobi tulka sobo v amerikanskem domu na bulvarju St. Michél. Ureditev je idealna.

V teh domovih kakor tudi večinoma v privatnih sobah francoskega meščana doživi študentka to neugodnost, da ne sme na večerne prireditve brez posebnega dovoljenja. Zelo koristno pa je, da v takem domu ne živi sama, kakor drobci ogromne mase, temveč ima takoj družbo, predvsem francosko družbo, do katere ni lahko priti.

M. Š.

V PRAKTIČNE ŠOLE! Dandanes, ko je toliko brezposelne inteligence in se kljub temu srednje in visoke šole vedno znova polnijo, je aktualno vprašanje: kam s temi mladimi močmi. — Čas in razmere zahtevajo, da si mladina sama čim prej za-sluzi svoj lastni kruh. Radi prenapolnjenja srednjih in visokih šol in pomanjkanja tej izobrazbi primernih služb pa to ni mogoče. Ozreti se je treba torej za bolj praktičnimi poklici in propagirati zlasti za žensko mladino razne strokovne šole. K temu silijo:

1. Čas sam in razmere.

2. Dejstvo, da je dovršena srednja šola z maturo le malo priporočilo za službe, — da čaka nad 600 brezposelnih absolviranih učiteljev zaposlitve.

3. Dejstvo, da je že dosedaj na ljubljanski univerzi okoli 2000 akademikov in akademičark. Kdaj bodo vsi dobili mesta?

4. Dejstvo, da bo učenec dobil zaslužek prej po dovršeni strokovni šoli nego pa po 17letnem študiju z akademsko naobrazbo.

5. Dejstvo, da ohranijo dekleta v teh šolah ono ženskost in nežnost, ki je pri akademski izobraženih radi napornega študija in ubijanja z instrukcijami ogrožena.

S teh vidikov z veseljem pozdravljamo strokovne ženske zavode, kakor so obrtna šola, osrednji zavod za žensko obrt, gospodinjinske šole, trgovske šole in tečajji, dečji dom itd.

Izmed strokovnih šol pride v poštev prva Obrtna šola. Tu se poleg splošne izobrazbe nudi učenkam teoretično in praktično znanje za izvrševanje samostojne obrti.

Pouk traja 3 leta. — 2 leti v dveh strokovnih letnikih in 1 leto v šolski delavnici. Koncem tretjega leta morajo učenke polagati završni izpit. Ženska obrtna šola z završnim izpitom ima za stroko veljavo nepopolne srednje šole z nižjim tečajnim izpitom; če ostanejo absolvirane učenke v svoji stroki. Strokovne obrtne šole v Ljubljani, ki se nahajajo skupno s tehniško srednjo šolo in delovodsko šolo v istem poslopiju, obsegajo več oddelkov: 1. kiparsko in rezbarsko šolo, 2. keramično šolo, 3. graversko in zlatarsko šolo, 4. žensko obrtno šolo s strokovnimi oddelki: a) za šivanje perila, b) za izdelovanje oblek, c) za vezenje (umetna dela).

Pogoji za sprejem so sledeči:

1. Učenka mora biti stara 14—16 let.

2. Dovršiti mora najmanj dva razreda srednje ali meščanske šole ali šest razredov osnovne šole.

3. V začetku leta mora plačati učenka šolnino Din 20.— za zdravstveni fond. Din 30.— za tiskovine, Din 50.— kavcija kot varščino za plačevanje običajnih šolskih prispevkov in izrednih odškodnin za povzročene škode na šolskem inventariju. Po odhodu učenke z zavoda se izplača cela kavcija, ako so poravnane vse šolske obveznosti, — sicer se pa izplača le ostanek po odračunanem dolgu. Učenka se mora podvreči tudi strogi zdravniški preiskavi, da je telesno in duševno sposobna za strokovni pouk.

Takih šol imamo v naši državi več. Važnejše so v Zagrebu, Beogradu, Sarajevu, Splitu itd., in so podrejene ministrstvu za trgovino in industrijo.

Za izpopolnitev v kiparski stroki služi umetniška akademija v Zagrebu, v keramični pa višje šole v inozemstvu, v Pragi, Brnu, kjer se morajo izkazati učenci pri strogem sprejemnem izpitu praktično dovolj izvežbane.

To bi bile v glavnem informacije te važne institucije. Drugih podrobnejših podatkov sedaj ni mogoče navajati, ker še ni stopil v veljavo novi pravilnik.

Kar se tiče učiteljske ročnih del, šivanja perila in izdelovanja oblek, moramo omeniti, da morajo dovršiti strokovno učiteljske, ki je v naši državi samo v Zagrebu in Beogradu. Pouk traja 5 let. Žensko strokovno učiteljske z diplomskim učiteljskim izpitom ima veljavo dovršene srednje šole z višjim tečajnim izpitom.

V prvi razred ženskega strokovnega učiteljskega se sprejemajo odlične učenke, ki so dovršile nižjo gimnazijo ali meščansko šolo z nižjim tečajnim izpitom.

M. Topolovčeva.

OBRTNIŠKE VAJENKE. Po zakonu nastopi dekle (kakor tudi mladenič) obrtniško ali trgovsko vajeništvo s 14 leti. Pri nas so zastopana dekleta le v krojaški, česalni in pletilni stroki, ki zaposlujejo letos v Ljubljani okoli 300 vajenk, t. j. pri šiviljah, modistkah, pletiljah, frizerjih, nekaj tudi pri čevljarjih kot šteparice. V drugih obrtih so izjemoma vajenke le hčere mojstrov. Mojstrice so združene v strokovnih organizacijah: šivilje in modistke pri Združenju krojačev in krojačic, pletilje pri Združenju pletilcev. Vajenke morajo vso učno dobo redno posesti obrtno nadaljevalno šolo, ki je dvakrat na teden po 4 ure. Vajeniška doba traja 2 do 4 leta; v šiviljski stroki za perilo 2 leti, za obleko 3 leta. Po tem roku napravi vajenka pomočniški izpit, ki jo vzposobi za rokodelsko pomočnico. Po 3 letih pomočniške dobe napravi mojstrski izpit in lahko postane mojstrica.

Rokodelske vajenke ne dobivajo plače, vendar jim dajejo nekatere mojstrice tedensko nagrado. Odteganje te nagrade smatrajo kot najizdatnejše kazensko sredstvo (tudi pri vajenih); pretepanje in podobne kazni so splošno odpravljene.

Vajenke stanujejo večinoma pri starših, nekatere pri mojstricah, katere jih pa izkoriščajo tudi pri gospodinjskih delih. Ker so učenke povečini iz siromašnih slojev in jim je poleg malenkostne tedenske nagrade (če jo sploh dobivajo) morebitna napitnina edini dohodek, je umevno, da je njih gmotno stanje prav žalostno. Po novem zakonu je določena vajencem minimalna nagrada že v drugem letu vajeniške dobe.

Kdo vodi nadzorstvo nad obrtniškimi učenkami?

Zakon o zaščiti delavcev izvaja tzv. Inšpekcija dela. V njeno področje spada tudi nadziranje vajeniških stanovanj in delovnega časa. Delovanje tega urada pa, žal, ne more izboljšati žalostnih prilik vajencev in vajenk, zlasti tam, kjer živijo mojstri sami v skrajno slabih razmerah.

Precej se zavzema za vajeništvo tudi Obrtniško društvo, ki skuša pomagati vajencem z moralnim vplivanjem na mojstre in mojstrice, s prirejanjem poučnih predavanj in tečajev ter z ustanovitvijo vajenskega doma. Skupna predavanja, ki jih je društvo prirejalo za moško in žensko mladino, se niso obnesla. Dejstvo, da je mladina baš v tej dobi najbolj neugnana, celodnevno strogo zaposlenje, pomanjkljiva duševna in srčna izobrazba, neprimerna družba v delavnici so razlogi, ki učinkujejo močneje kot najstrožja kontrola in vsa človekoljubna prizadevanja. Zato je bilo društvo sprejelo ponudbo „Ženskega Pokreta“, da bi prirejalo vajenkam primerna predavanja. Radi nerazumevanja mojstrov so morala, žal, predavanja prenehati.

Oktober meseca t. l. je Obrtniško društvo otvorilo v Ljubljani v Lipičevi ulici Vajeniški dom, ki je kljub skromnim začetnim sredstvom higiensko in vzgojno prav dobro in lepo urejen. Čudila sem se društvu in upravi zavoda, da sta takoj ob ustanovitvi mislila na ženski naraščaj prav tako kakor na moškega. Oba trakta sta projektirana z enako udobnostjo in sta popolnoma ločena. Namen doma je, dati gojencem higiensko stanovanje, zdravo hrano, dobro nadzorstvo in jih splošno moralno dvigniti (knjižnica, petje, predavanja itd.) Vsa oskrba znaša Din 350.— mesečno. V posebnih primerih dobe vajenci oz. vajenke tudi banovinsko podporo in doplačajo sami le Din 50.—. Ko bo organizacija vajeniško oskrbo popolnoma izvedla, bo uprava zavoda preskrbovala tudi učne mojstrice in bo podeljevala siromašnim gojencem in gojenkam brezplačno mesto v zavodu.

Vajenski dom priporočamo tudi podeželskim obrtniškim in trgovskim vajenkam, ki bi se rade v mestu izpopolnile v svoji stroki, pa nimajo sredstev, da bi plačevale draga privatna stanovanja.

Če premotimo vse navedeno, se nam zdi nujno zahtevati, da nastopi vajenka učno dobo v primernejši starosti in z večjo izobrazbo kakor doslej. Treba je pa poudariti, da bi bilo baš za ženske udejstvovanje v nekaterih obrtih dosti bolj primerno in uspešno kakor n. pr. v pisarniških poklicih (vrtinarstvo, tapetništvo, plestarstvo, slaščičarstvo...).

P. H.

ŽENE SESTAVLJALKE UČNIH KNJIG. Do zadnjega časa so pri nas žene sestavile le nekaj strokovnih učnih knjig, povečini iz ročnega dela. Z jezikovnimi učbeniki sta se — mislim — bavili samo dve: Marica Gregoričeva (ital.-slov.) in dr. Angela Piskernikova (nemščina). Zadnje čase so se začele baviti s sestavljanjem učnih knjig Srbinke. Njih učbenike je odobril Prosvetni svet in se tudi uporabljajo po srednjih in strokovnih šolah:

Hemija za srednje škole. Persida Ilić-Vulić in dr. Aleksandra Leka); Domaće gazdinstvo I—IV (Ljubica Sladojević); Ritmička gimnastika (Luliza Jakšić); Učbenik za engleski jezik (H. M. Popović-Stensfild); Méthode de lecture française (Jelisaveta Marković); Choix de lecture pédagogiques françaises (Z. Kabarić); Iz slovenačke književnosti (Ljubica Janković); Teorija književnosti za srednje i stručne škole (Katarina

Bogdanović in Pavlina Lebl-Albala); Čitanka za I., II., III. i IV. razred srednjih škola (Zora Vulović).

Zanimivo bi bilo izvedeti, če se te zbirke kaj razlikujejo od moških, ali in v koliko upoštevajo tudi sestavke pisateljic, ali upoštevajo tudi ženo kot oblikovalko kulture itd.

LA FEMME SLAVE, octobre-novembre, ima zopet temeljite sestavke iz življenja in dela slovanskih žen: Franja Tavčarjeva, dr. Julija Malinova (Bolgarka), Dimitrana Ivanova (Bolgarka), Adelajda Žekulina (Rusinja), Zofia Nalkowska (Poljakinja); Desetletnica Češke ženske zveze; Kongres Open Door-a v Pragi; ocena knjige dr. Julke Gjorgjevič-Chlapcove: Usodni trenotki ženskega gibanja. Zbirko poživljajo prav primerne slike. — Citateljicam, ki razumejo francosko, prav toplo priporočamo to revijo; seznanila jih bo z žitjem in bitjem žene vseh slovanskih narodov. Članki niso le zbirka golih podatkov, temveč so temeljito in često kritično spisane studije. List se lahko naroča potom „Ženskega sveta“ in stane Din 90,— na leto. Prvi in drugi zvezek, ki predstavljata dvojni številki, sta po Din 20.—

ŽENSKO ČASOPISJE NA POLJSKEM. L. 1935. bodo imele Poljakinje stoletnico prvega ženskega časopisa. Izhajal je skoraj 30 let in je prinašal predvsem poročila in slike o modi. Istočasno, toda samo enkrat na leto, je izhajal drugi ženski list, ki je bil pa posvečen samo leposlovju. Ženski list v pravem pomenu besede je „Bršljan“, ki je začel izhajati l. 1865. kot tednik in je razpravljal o ženskih vprašanjih, zlasti o pravici žene do dela in do poklicne izobrazbe. Mode in gospodinjskih sestavkov je imel prav malo. Izhaja še danes in je svoj program razširil. „Glas žen“ je socialistična revija, ki izhaja že 25 let. Poljakinje imajo še mnogo drugih listov, v inozemstvu je najbolj znana v francoščini pisana revija „La femme polonaise“.

V Varšavi je danes okoli 50 poklicnih novinark, po drugih mestih pa do 100. Niso več redki primeri, da so najtežji in najzaupnejši posli v uredništvu uglednih listov poverjeni ženam. Zanimivo je, da je med novinarkami največ omoženih žen, ki imajo poleg novinarskega dela tudi družinske odgovornosti.

JUGOSLOVENSKA NARODNA NOŠNJA je novo društvo, ki so ga ustanovili v Beogradu z namenom, da bodo širili narodni kroj. V odboru so poleg zastopnic ženskih društev tudi predstavniki drugih kulturnih udruženj, tekstilni strokovnjaki, zastopniki higijskega zavoda, pravoslavne in katoliške cerkve i. dr.

ŽENE IN RAZOROŽITVENA KONFERENCA. Ob otvoritvi zadnjega zasedanja razorožitvene konference v Ženevi so priredile zastopnice svetovnih ženskih društev v Ženevi mogočno zborovanje. Nastopili so znani državniki in odlične političarice, ki so z veliko odločnostjo pozivali konferenco k odkritostnemu delu za razorožitev. Španska vlada je poslala v Ženevo ženo, Izabelo Pallanzia, ki je na zborovanju povdarjala, da se morajo vse žene združiti v enotno fronto proti vojni v geslu: Žena daje življenja — vojna jih uničuje. Nekí drugi delegat pa je izjavil: Ne smejo odločati pojedinci, ki gospodujejo narodom; šele takrat, ko bo volja naroda gospodar narodom, bo mogoča resnična varnost.

Mogočno zborovanje so imele tisti dan Čehinje v Pragi. V resoluciji, ki so jo poslale razorožitveni konferenci, so zlasti poudarjale važnost moralne razorožitve: Konferenca naj se zavzame za to, da ne bodo države širile po šolah duha mednarodnega sovraštva, pač pa naj se po šolah goji smisel za pomirjenje in prizanašanje med državami.

GOSPODINJSKA IN POSELSKA ŠOLA ZA DEKLETA S KMETOV. „Kolo domačica“, dobrodelno in prosvetno žensko društvo v Zagrebu, je delovalo doslej v pravcu slovenske gospodinjske šole na Mladiki v Ljubljani. Pripravljalo je meščanska dekleta za poklic gospodinjo.

S 1. decembrom 1933 pa je Kolo domačica otvorilo Gospodinjsko šolo za kmečka dekleta. Namen ji je dvojen: vzgojiti na kmetih dobre gospodinje, ki naj bi poleg drugega pospeševale tudi promet tujevc, in pa izobraziti dekleta za poklic dobrih gospodinjskih pomočnic. Da pa bo mogoče izvršiti to velikopotezno akcijo, je Kolo domačica ustanovilo „Dom za samostojne žene“; gospe, ki bodo stanovale v tem Domu, bodo torej posredno pomagale, da se dekleta s kmetov izšolajo za svoje bodoče delo. Saj bodo s tem, da plačujejo stanovanje in oskrbo, krile tudi že vsaj deloma trošek za oskrbo deklet, ki bodo imele v Domu brezplačno stanovanje, hrano in poduk. Samo za opremo šolskih prostorov bo treba dekletom plačati mal prispavek. Zamisel je jako lepa in v praksi vsekakor izvedljiva. V kuhinji, kjer se bo prirejala hrana za „samostojne gospe“, bo hkratu tudi kuharska šola za dekleta, ki bodo pod nadzorstvom učiteljic opravljala vsa, v gospodinjsko področje spadajoča dela. Želeti je, da se tudi v Sloveniji zgne kako žensko društvo, ki bi s pomočjo države, banovine in občine ustanovilo podoben Dom, da dobe končno tudi naša podeželska dekleta zares praktičen strokoven pouk in vseh gospodinjskih poslih. Potreba je nujna.



VSEBINA 12. ŠTEVILKE

ANICA ČERNEJEVA: O VZGOJI NAŠE ŽENSKÉ MLADINE
MILA PACHNEROVÁ — IV. VUK: ALENKA BI RADA OTROKA
ANICA ČERNEJEVA: IZ „RAZGOVORA O MRaku“
DORA VODNIKOVA: NAŠA SREDNJEŠOLSKA ŽENSKA MLADINA
AVGUSTA GABERŠČIKOVA: O DEKLIŠKI DUŠI
MAJDA ŠTEBLAJEVA: TAM DALEČ...
ANICA ČERNEJEVA: TVOJA MLADOST
FIDES NOVY: SKAVTIZEM IN NJEGOVA IDEJA
DR. IVAN LAH: VPRAŠANJE UČNIH KNJIG ZA ŽENSKO ŠOLSKO MLADINO
META KORENOVA: ŠE O KRIZI DANAŠNJE VISOKOŠOLKE
ANGELA VODETOVA: DELAVSKO DEKLE — K PSIHOLOGIJU NJENEGA ZNAČAJA
PAVLA HOČEVARJEVA: OD DOMA
ERNA MUSERJEVA: MOJA DUŠA MOLI NOCOJ
ODLOMKI IZ MLADIH PISEM
KNJIŽEVNOST IN UMETNOST: Ilka Vaštetova: Vražje dekleté (Vera Dostalova) —
Jo van Ammers-Küller: Upornice (Lili Novy) — Alma Karlinova: Der Todesdorn und
andere seltsame Erlebnisse aus Peru (Marijana Kokalj-Zeljeznova)
OBZORNIK
PRILOGE: Naš dom — Modna in krojna pola — Ročno delo

Ženski Svet izhaja vsak mesec v Ljubljani. Letna naročnina Din 64.—, polletna Din 32.—,
četrtletna Din 16.—, za U. S. A. Dol. 2.—, za Avstrijo Sch. 10.—, ostalo inozemstvo Din 85.—.
Posamezna številka 6 Din.

Uredništvo in uprava v Tavčarjevi ulici 12/II. — Izdaja Konzorcij „Ženski Svet“ v
Ljubljani. Za konzorcij in uredništvo odgovorna Marica Bartolova.

Tiskali J. Blasnik nasl., Univerzitetna tiskarna in litografija d. d. v Ljubljani.
Odgovoren L. Mikuš.

Preplačila za tiskovni sklad.

Ema Rihar Din 3; Nada Mikoš Din 1; Lenka Čuš Din 6; Milka Kačič Din 2; Katarina Pizzulin Din 2; Maksa Gross Din 1; Milka Malec Din —,50; Marija Visenjak Din 4; Vida Lahova Din 3; Hmelak Slavica Din 5; Katarina Varl Din 2; Julijana Jug Din 2; Marica Koršič Din 1; Anica Heršič Din 1; Tončka Vardjan Din 2; Julka Matko Din 1; Anica Kramar Din 4; Jana Baraga Din 3; Ivanka Žužek Din 3; Mici Zirer Din 4; Avsenak Gizela Din 4; Mačji Torelli Din 3; Josip. Pauser Din 4; Pavla Cuderman Din 3; Irena Dolenc Din 6; Mici Šušteršič Din 8; Ivanka Lazar Din 3; Marija Hander Din 2; Ivana Zorec Din 2; Val. Vehovec Din 1; Milka Majhenič Din 2; Rezi Varšek Din 6; Marija Vrbnjak Din 6; Matjan Apolonija Din 6; Fedran Milka Din 2; Wudler Marica Din 6; Engelman Mira Din 3; Forte Pavla Din 2; Pavčič Marija Din 4. — Iskrena hvala vsem cenj. darovalkam!

Opozorilo čitateljicam!

V zadnjo številko Ženskega Sveta se je vrnila v „Opozorilo čitateljicam“ ne-ljuba pomota v navedbi cene za napovedano zbirko del Vide Jerajevé, zato popravljamo:

Cena broširani knjigi v predplačilu Din 32.— pozneje Din 38.—

„ vezani „ „ „ „ „ 40.— „ „ 48.—

Pričakujemo od zavednih čitateljic čim več prijav, da kmalu lahko izidemo. Naše delo sloni na naši složnosti! Belo-modra knjižnica v Ljubljani, Prečna ulica 2, pritličje.

Listnica uprave.

Naročnice v Italiji prosimo, da pošiljajo vse dopise naravnost na upravo v Ljubljano, Tavčarjeva 12 in ne več v Trst. Poštne položnice so pa še vedno v veljavi.

Čitajte zadnjo stran priloge „NAŠ DOM“!

Odslej boste tudi Vi ceneje kupovali!

Poslužite se kataloga Kastner & Öhler-ja. Katalog prinaša na 154 straneh originalne slike od več kot tisoč vrst blaga. Tega kataloga se poslužuje cca. 80.000 kupev. Zadovoljstvo teh krogov smo pridobili s pošteno in korektno postrežbo. Jamčimo za vsako poedino blago. Vrnemo denar, ako blago ne bi ugajalo.

Zatorej:

Ako si želite nabaviti vele mestno blago ceneje kot doslej, pišite nam z dopisnico po katalog, ki vam ga pošljemo takoj in brezplačno.

Kastner i Öhler - Zagreb

Ilica 4.

Ilica 4.

Največja trgovska in odpremna tvrdka v Jugoslaviji.

Gospodinje, kupujte pri

B. ŽILIČ,

trgovina z železnino, porcelanom in steklenino,
Ljubljana, Dunajska c. 11., poleg „Figovca“

vse gospodinjske potrebščine, kuhinjsko posodo, emajlirano in aluminjasto, porcelan, steklenino, razne moderne stroje za kuhinjo, jedilni pribor, karnise i. t. d.

Moderno in solidno

boste oblečene, ko kupite svoj zimski plašč, obleko, barhent, flanelo, vsakovrstno blago za perilo pri tvrdki

R. Miklauc „PRI ŠKOFU“

LJUBLJANA

Lingarjeva - Medarska ulica, pred Škofijo.

Ugodne cene!

Točna postrežba!

NAŠ DOM

JANUAR 1935

ŽENSKI SVET

LETO XI. - 1

ZDRAVSTVO

Spanje je za vsakogar neobhodno potrebno. Spanje nas krepi in nas sveži od vsakdanjega dela ter daje novih moči. Nespanje utruja in ubija telo in dušo, draži živce, povzroča slabo voljo in jemlje veselje od vsakega dela. Človek skoraj lažje prenaša glad nego nespečnost.

Ako si kradete čas spanja, si kradete s tem življenje in hitre smrti v naročje. Spanje mora biti redno in mirno, ako hočemo, da nam koristi. A dnevno spanje nikoli toliko ne izda kot nočno.

Majhni otroci morajo spati vso noč in še precejšen del dneva. Saj pravi prislovica, da „rastejo v spanju“. Ako opazuješ rastline, boš takisto dognala, da rastejo ponoči, ko se vsiplje nanje blagodejna rosa. Mladina od 10 let naprej naj spi najmanj 10 ur. Odraslim ljudem zadošča 7—8 ur spanja. Slabotne, mlodokrvne ženske naj spe 9 ur dnevno in naj tudi po obedu ležejo za kake pol ure. Pojdi zgodaj spat in zgodaj vstajaj. Saj gre zjutraj delo najhitreje izpod rok.

Spavaj v hiši na postelji in ne na tleh. Velike vrednosti je in neizmerne koristi za zdravje, da ima vsaka oseba svojo posteljo. Zračni izdatni spalnico, posebno proti večeru še enkrat, da bo ponoči dovolj svežega zraka. Dobro je, kdor se navadi, da spi pri odprtem oknu. Vendar pa postelja ne sme stati tik okna. — Ležišče naj bo bolj trdo kot mehko; odeja pa lahka.

Ponoči ne imej zavezane glave. Pokrij si noge, glavo pa imej prosto. Preden ležeš spat, si umij obraz, roke in noge ter si osnaži zobe. Še bolj je, da se umiješ s postano vodo po vsem telesu. Nobena stvar tako ne pospešuje zdravja kakor snaga.

Obleci se seveda tudi v nočno košuljo.

Vlažna postelja vzrok boleznim. „Spati pod mokro odejo je kakor da si pokrit s svinčen“ je dejal neki zdravnik. V zimskem času se napoji posteljnina vlage iz zraka, sten in telesa spečega človeka. V suhem, dobro zakurjenem stanovanju se posteljnina posuši, če pa je stanovanje vlažno in mrzlo in ne pride posteljnina dlje časa na zrak, postaja tako mrzla in neprijetna, da ne moreš zaspiti. Zjutraj vstaneš ves premražen, prehlajen. Trganje po telesu in glavi se rado oglašja. Kašeli, pljučne in kostne bolezni izvirajo iz vlažne posteljnine. Ne pomaga pregrevati posteljo

z ogrevalko, vlaga je le ostala. Posteljnino je treba zračiti in sušiti. Seveda je to v majhnih stanovanjih težko in sitno; a za ceno zdravja se ne smemo strašiti truda. Posebno škodljive za glavo so z vlago prepojene pernatne blazine. Izpadanje las, izpuščaji, pešanje vida in sluha so posledice. Američanke pravijo, da presuši in zamori bacile mraz bolj kakor toplota in devlejo pernice rade na mraz. Prav, toda potem se morajo še dobro presušiti na prepihu. Blazine in pernice bi treba na vsakih par let izprazniti in perje preprati. Tudi novo perje je najbolj varno kokošjih uši in drugega mrčesa, ako ga opreš. Kadar umrje kak bolnik, bi bilo prav poslati njegove pernice v razkuževalnico. A to se redkokdaj zgodi. Suha vročina pa ni tako zanesljiva kakor je mokra, ki pobere tudi prah. Perje se opere lahko kakor žima v situ ali pa v široki plateni vreči. Tako vrečo namoči v kropu, kjer naj stoji do drugega dne. Skuhaj v velikem kotlu milnico in prekuhaj perje. Ako postane milnica zelo umazana, jo premeni parkrat. Potem izplakni vreče v tekoči vodi, obesi jih, da odteče voda, iztisni in posuši perje na rešetih na soncu, kadar ni vetrovno ali na peči. Žimo in flanelaste odeje je treba tudi oprati, saj se naberejo tekom leta človeškega izhlapevanja in postanejo mastne in težke. Odeje iz vate postanejo posebno težke in neprijetne, ko se napolne vata vlage. Take odeje je treba razparati, razčesati vato in oprati prevleko. A vse to delo opravi poleti. Pranje cele vatirane odeje ni praktično, vata se skrči v kepe in vse steganje je ne spravi narazen. V vlažni sobi postane tudi peresnica vlažna, treba jo je večkrat dvigniti da se prezrači. Postelja bi ne smela stati ob vlažni steni.

F.

Proti odebelelosti. Vsak predebel človek naj se mnogo giblje, hodi, telovadi in goji še druge športe. Turistika mu dela spočetka sicer težkoče, saj vsak odvišni kilogram teže jemlje telesu prožnost in veselje do gibanja. Ker morajo srce in pljuča pri tem močneje delovati, si odebeli človek domišlja, da njegovi organi tega ne zmorejo. Tako zapada čimdalje bolj v komodnost, ki bi se je moral ogibati kakor najhujšega strupa. A to ni dovolj! Da ne odebeliš, oz. da shujšaš, ne uživaj mastnih jedi, kolačev in drugih sladk, ne uživaj juhe



„BUDDHA“ čajne mešanice so najboljše

TEA IMPORT Ljubljana, Večna pot 15 Telefon 2626

in ne pij niti vode; še manj pa seveda pivo ali vino. Kar najraje ješ in ti najbolj tekne, temu se odrekaj. Za žejo uživaj zelenjavo, solato, pripravljeno z oljem in limonovim sokom, ter raznovrstno sadje. Jako priporočljiva je pozimi oranžna kura. Zelo dobro je tudi, da od časa do časa dva do tri dni ne uživaš ničesar drugega kakor dnevno sok 8–10 oranž. To čisti telesne sokove, pospešuje prebavo, dela telo vitko in bistri duh. Seveda naj ostane sok naraven in ga ne kvari s sladkorjem. Najpriporočljivejše sredstvo za slušanje je, da opustiš vsakodnevni zajutrek.

Da preženeš nahod, zavri v dveh litrih vode veliko pest žajblja, prideni še dve pesti soli in vdihavaj večkrat po dalje časa paro te tekočine. — Ali: napolni lonec s kropom in vrzi vanj približno kavno žličko kafe. Potem se nagni nad lonec in vdihavaj skozi nos vodno paro, usta pa imej zaprta. To priprosto sredstvo olajša najtrdozratnejši nahod, da človek lažje diha in mu ni tako težka glava.

Rdeče ozebljene roke drži večkrat na dan v gosti in topli izkuhi pšeničnih otrobov, obriši jih z mehko brisačo, nadrgni z žganjem in zavij v flanelo ali natakni velike usnjate rokavice. Da ne postanejo roke rdeče, zmešaj 15 gr mila, 15 gr kafe, 5 gramov terpentinskega cveta in 8 gr salmiljakovega cveta. Milo nastrgaj in ga razpusti v cvetu, ravno tako kaffo. S tem namaži vsak dan dvakrat roke. Pazi da si obrišeš vselej roke po vsakem umivanju z vodo, ki mora biti po možnosti zmeraj mlačna, in ne moči jih brez potrebe. F.

Negovanje rok. Civilizacija žene čestokrat spoznaš po njenih rokah. Marsikatera žena dela prav malo, a ima vseeno zanemarjene roke. Druga opravlja vse hišne posle, pospravlja, kuha in morda celo pomiva, a ima po storjenem delu lepo negovane roke. Kako dosega to? Po vsakem delu, ki kvari roke, si jih umije s toplo vodo in ščetko, namaže jih z vazelinom ali kako drugo kremo in jih čez nekaj časa izbrije s precej ostro platneno krpo. Ako je bilo opravilo rokam posebno škodljivo, si jih zdrgne s prav fino sipo, limonovim sokom ali celo prav na hitro z vodikovim dvokisom in jih nato dobro namaže z nivea — ali kako drugo kremo. Vsaka žena naj si sama napravi tekočino, ki je stokrat preizkušena in je priporočljiva bolj nego katerakoli draga krema. Zmešaj 1 del glicerina, 1 del limono-

vega soka in 2 dela kolinske vode. Namesto kolinske vode vzameš tudi lahko z deževnico razredčen fin špirit, vsakega polovico. Kolikorkrat si roke umiješ, tolikokrat si jih potem dobro oteri in do suhega masiraj s to tekočino in roke bodo že po parkratni uporabi bele in mehke. Ako roke pri delu mnogo trpe, da so boleče, ako se luščijo, ako so presuše, jim ta tekočina bolečine ublaži oziroma utrdi polt, da postane prožna. Razume se, da se varuj prelude vročine in ostrega mraza ter sploh vseh velikih izprememb temperature.

Sol je prva pomoč, ako bruhla kdo kri. Raztopi žlico kuhinjske soli v čaši vode in dajaj jo bolniku po žlici; na prsi mu položi ruto, namočeno v slano vodo in ožeto. Par žlic slane vode tudi večkrat pomaga proti omotici. Bledični, jetični in škrofulozni ljudje naj se kopljejo v slani vodi. Obkladki vroče soli pomagajo proti trganju, protinu in zasedninam.

Čebula v gospodinjstvu imenitnikov ne igra velike vloge, ker je ne smatrajo za dovolj plemenito zelenjavo. Različni zdravniki so mnenja, da je zdravilna vrednost čebule nenavadno velika, a da so te vrednosti premalo poznane. Čebula je za slab želodec baže neprebavljiva, ako jo pečeš na masti ali na surovem maslu. Surova pa je mnogo lažje prebavljiva. Njeni sok čistijo kri, jo redčijo, a delujejo tudi prav dobro na kožo lica in ostalega telesa. Ker je koža glavni vzdrževalec človeškega zdravja, je priporočati čebulo vsem onim, ki imajo nečisto kožo (mozolje i. dr.) in trpe na slabi prebavi. Čebula deluje najbolj, ako jo uživaš jutraj. Razreži jo na drobno in jo pojej zmešano z jajcem. To velja zlasti za one, ki se čutijo jutraj utrujene in nimajo teka. Čebula zelo dobro vpliva na želodčne soke in jih draži, tako da tudi slabokrvni ljudje, ki nimajo teka in ne čutijo volje za jed, postanejo redno gladni, ako so nekaj časa uživali čebulo. Čebula je mnogo več kakor začimba, ker napravlja jedi tečnejše in lažje prebavljive. Pečeno goveje meso brez čebule predstavlja pet redilnih enot, s čebulo pa osem redilnih enot. Pozimi pospešuje uživanje čebule hitrejši obtok krvi in s tem zvišuje toploto telesa. Črevesne bolezni in drugih prebavnih organov se pojavljajo v mnogo manjši množini ondi, kjer uživajo čebulo, kakor v krogih, kjer čebulo prezirajo. Srbi in Hrvatje so zdravi in močni, ker uživajo dosti čebule in tudi česna.

LEPO VEDENJE

Kdo sem?

Sem neznatna stvarca velikega pomena. Nikoli nisem ravnodušna in brez zanimanja. Pomagam vsakomur.

Odpiram vrata, odvarjam srca in povsod razpršim vse predsodke.

Povsod pridobivam prijatelje in tvoji hiši dobro ime.

Vzbujam spoštovanje in občudovanje.

Prav tako nalezljiva sem, kakor smeh.

Ne kršim nikoli predpisov niti zakonov.

Ljubijo me vsi, prav tako visoki kakor nizki. V vsakem dnevnem času koristim, a ne škodujem nikdar nikomur.

Mnogi me hvalijo, še nihče pa me ni grajal.

Nič ne veljam, dokler me ne preziraš.

Ako to delaš, pa izgubiš prijatelje, blagostanje, srečo...

Sem neznatna lastnost, imenujem se
vljudnost.

Pri mizi. Večjega pomena kot marsikdo misli, je pravilno vedenje za mizo. Po tem, kako se vedeš pri mizi, kako ješ, te bodo tuji sodili. Splošna navada je, da sedi gospodinja na čelu mize, gospodar pa nji nasproti. Gostje naj sede na desni in levi gospodinjine na gornjem koncu ter na desni in levi gospodarja na dolnjem koncu mize. Tako imata oba najudobnejši pregled ter izlahka gostom tudi postržeta, ako bi bil strežnik kaj prezrl. Ako je med gosti stara dama, ji gre vsekakor najodličnejše mesto.

Goste je po možnosti namestiti tako, da pride med dve ženski po en moški ali narobe. Ako so pri mizi tudi otroci, naj gleda gospodinja na to, da se lepo in uslužno vedejo, da ne butajo ob mizo, ne strešajo jedi pod mizo po dragocenih preproгах, ne razlivalo pijače in ne cmakajo nespodobno. Zato naj bo najskromnejši obed in večerja deci del šole za življenje, da ne bo kasneje roganja in zgražanja med tujci. Česar se Janezek ne nauči, tudi Janez ne zna.

Gospodar in gospodinja naj prihajata k mizi vselej čedno oblečena, obuta in počesana. Vsi člani rodbine naj se že iz zdravstvenih ozirov pred jedjo roke umijejo. Vsi člani obitelji naj prihajajo v obednico obenem, ne pa šele na opetovano klicanje, ker to žali pristojnost.

Sedeti moraš za mizo naravnost, ne vstran obrnjen. Razume se, da se s komolci ne naslanjaš na mizo, nego imej roke nalahno prisloniene na rob mize nekoliko nad zapetj. — Preden začneš jesti, si razgrni prtič preko kolen, a si ga ne zatlači za telovnik ali ovratnik. Po obedu doma zloži prtič in ga vtakni v obroček. Gost naj ne zлага prtiča, a naj ga tudi ne zmečka prav nemarno; položi naj ga predse na mizo.

Bila bi huda žalitev za gospodinjico, ako bi gost s prtičkom brisal svoj krožnik ali pribor.

Žlico drži s palcem, kazalcem in sredincem, ne pa s pestjo; prav tako drži tudi vilice. Žlico nosi v usta koncema, ne po strani. Ako je juha vroča, je ne pijah, nego mešaj jo z žlico in čakaj, da se shladi. Prva začne vedno jesti gospodinja; njej sledijo vsi drugi. Tudi ne vstajaj od mize, dokler gospodinja sedi.

Mesne kosti jemlji s krožnika po vrsti ali s svoje strani, torej ne izbiraj in ne brskaj po krožniku. Pri jedi držimo vilice v levici, a nož v desnici. Noža nikdar ne uporabljaj kot žlico in ga v nikakem primeru ne vtikaj med ustnice. Nož torej uporabljaj izključno za rezanje. Niti omake, niti sladice ne jej z nožem!

Tudi ni lepo vse meso ali kakršnokoli jed razrezati na koščke in jih nato z vilicami v desnici nositi v usta. Odrežuj vsak košček posebej z desnico in jih nosi vsakega posebej z vilicami v levici v usta.

Perutnino pravilno razrezati in jesti se je treba naučiti. Ako v tem nimaš vaje, si vzemi s krožnika kos, ki ti ne dela težko. Kos drži z vilicami in obrežuj ga z nožem. Bolje je, da pustiš nekaj mesa na kosti, nego da jo vzameš v roko in oglodaš.

Ribe se jedo brez noža; v levico vzemi skorjo kruha, a v desnico vilice in si pomagaj s kruhom. — Prikulje jej z vilicami. — Vkuhanu sadje, kreme in hladetine ter sladoled jej le z žličko. Koščice sadja devaj z ustnico na žličko in jih polagaj na rob krožnika. — Zelenjave in salat ne reži, nego jej z vilicami.

Po jedi ne polagaj noža in vilic na krožnik križema, nego vzporedno, nikdar pa ne na prt.

Streči je gostom vedno od leve strani. Začenja se vedno pri gospodinjici ali pri najodličnejši dami in streže potem njenim sosedom na desnici okoli mize, a na posled gospodarju.

Sluga, hišna ali domača hči podaja torej jedila z levico od leve strani, da lahko gost jemlje z desnico. Odnáša pa krožnik in pribor z desnico od leve strani, dočim drži v levici pladenj, na katerem sklada posodo.

Kdor streže pri mizi, mora imeti zelo čiste roke.

Nespodobno je, ako začne gospodinja gostom pripovedovati, kako je vse drago, koliko velja pojedina, kako treba varčevati ali ako razlaga gospodar, počem so vina in kako drage so smodke.

Glavna skrb gospodinjice bodi, da se pri mizi streže mirno in brez razburjenja ter da prihajajo jedila drugo za drugim še topla, urno na mizo in ne nastajajo dolgi premori.

PRAKTIČNA NAVODILA

Dvanajst zapovedi za gospodinjstvo.

1. Imej svoje oči povsod, a ne bodi malenkostna.

2. Ostani mirna, tudi če se pripeti v hiši kaj neprijetnega, ter ne zamenjavaj neprijetnosti z nesrečo.

3. Brigaj se za obleko in ostale potrebe svoje rodbine, a ne kupuj onega, česar ti ni treba, da ne boš prodajala, kar nujno potrebuješ.

4. Bodi varčna z denarjem, časom, pa tudi s svojimi močmi.

5. Skrbi, da bo teklo kolesje tvojega gospodinskega stroja vedno tiho in nalahno, t. j. ne zdihuj in ne razburjaj vse svoje okolice s tožbami o strašnih in nezimernih gospodinskih poslih ter skrbeli.

6. Kadar vidiš pred seboj gore, polne dela, tedaj pomisli, da prinaša vsak novi dan tudi nove moči. In ne pozablaj, da je rana ura zlata ura.

7. Zavedaj se, kako težko je služiti in bodi zato svojim poslom dobrohotna gospodinja.

8. Izrekaj svoja povelja vedno razumljivo in določno.

9. Družba v tvoji družini bodi kakor osvežujoč vetrič, ne pa kakor burja, ki vse razmeče in zmede.

11. Korakaj z duhom časa naprej in ne zaničuj novih iznajdb, ki ti morda olajšajo gospodinjstvo. Proučuj jih, preizkusi, in če so zares dobre, jih vpelji v svoji hiši in jih priporočaj še drugim gospodinjam.

11. Premisli vedno dobro, kar hočeš storiti, da se ti za nobeno delo ne bo treba kesati.

12. Razvrsti si dohodek, živi po proračunu, pa se v tem delu čimvečkrat kontroliraj.

Pomagaj si! Novodobno gospodinjstvo stremi za tem, da odstrani zastareli način hišnega dela ter da ženo duševno in še prav posebno telesno razbremeni. Gospodinja in njena pomočnica še dandanes delata vsaj pri nas skoraj ves božji dan in vse — stoji! Da tak napor tekem let ne more ostati brez zlih posledic, je jasno. Prej ali slej se pojavijo „bolezni gospodinj“: krčne žile, zabrekle, v členkih odebelele noge, ploskonožnost i. dr. Bolečine v križu, v ramenih in v zatilniku, ki jih čestokrat zdravniki zdravijo kot revmatizem, niso nič drugega kakor posledica večnega stanja. Saj žena, ki stoji dela v gospodinjstvu, ne utrjuje samo svojih nog; ker se pri delu navadno sklanja navzpred, nateguje do skrajnosti mišice rok, hrbta in ramen, tako da po dolge ure napenja hkratu vse mišičje.

Včasih bi bili smatrali ženo, ki dela v gospodinjstvu sedé, za leno in gospodinjne starih tradicij vzklikajo še danes: Ali sedé človek vendar ne more delati!

Pa ni res. Kmetijsko-gospodinska šola iz Šenčurja na Štajerskem nam je na lan-

skem jesenskem veleselju na razstavi Domače ognjišče pokazala, kako lepo in udobno lahko sedé pomivamo in tudi še marsikaj drugega delamo. Seve, imeti moramo za to pravo mizo in — pravilen stol! Stol, ki se da dvigniti in znižati, kakor pač zahteva dotično delo.

Kako, da naši iznajdljivi arhitekti za pohištvo še niso sestavili takega, vsem gospodinjstvom v mestu in na deželi potrebnega stola? Zakaj naši podjetni mizarji ne pokažejo na vsakoletnih svojih razstavah kuhinjskih miz in stolov, ki bi gospodinjam omogočali sedenje pri njihovem delu in bi izpreminjali naporna opravila v zabavo? In naše gospodinske šole! Naj nam stopajo z dobrim vzgledom naprej in naj uvedejo vse ono, kar nam lajša delo in zato lepša življenje!

Stednja pri kuhanju. Glede izdatkov za živež naj gospodinja postopa na sledeči način: V prvi vrsti naj določi vsoto, ki jo v razmerju s svojimi dohodki lahko izda mesečno za hrano, oziroma točno za obed, večerjo in za male obroke dnevno. Po teh ugotovitvah naj potem sestavlja jedilnike in naj pazi, da določene vsote ne prekorači. Računati, vnaprej računati, točno si vse izdatke in dohodke zabeleževati, to je najvažnejši in glavni svet, ki ga toplo polagam na srce vsaki gospodinj. Le na ta način moremo doseči celo v sedanjih dobi vesplošnih kriz vravnovešeno gospodarstvo. — Stedi ne samo z denarjem nego tudi s stvarino, ki jo uporabljaš. Glej, da prav nobena stvar ne pride v odpadke, ako se da še na kakoršenkoli način uporabiti. Tudi ne pozablaj na ostanke prejšnjega obroka, ker marsikaj se da z malo domišljije in znanja izpremeniti v drugo, zopet prav tečno in zdravo jed.

Stedi, toda ne skopari! Hrana naj bo dovolj izdatna, skrbno pripravljena in zadostna.

Stedi pa tudi s časom. Pripravi si ves material, ki ga potrebuješ za kuho vsega dne, da ne bo med pripravljanjem obroda ali večerje nepotrebnega tekanja v prodajalno ali k branjevcu, kjer je vse dražje. Za večerjo se da marsikaj pripraviti, napol ali popolnoma skuhati že opoldne ko treba v štedilniku itak bolj kuriti...

Večino živil ki kupi gospodinja že prve dni v mesecu za ves mesec. Toda paziti mora ona kakor tudi njena pomočnica, da ne porabi kakke stvari preveč, da torej izhaja do konca. Ugotovi naj, koliko sme porabiti n. pr. sladkorja, kave, masti, riža, mila i. dr. mesečno in tedensko, in samo sebe mora nadzirati, da ne prekorači določenih količin. Ako je prvih 14 dni morda preveč potrošila, ima še naslednjih 16 dni čas, da ustvari v gospodinjstvu pravo ravnovesje. To ni ravno prijetno, ali človek se tako navadi, da mu to večno računanje preide v meso in kri in ga niti ne občuti

Vedno elegantno ste oblečeni

ako pustite Vaše obleke kemično
čistiti, plisirati, likati ali barvati

v tovarni **Jos. Reich**
Ljubljana, Poljanski nasip
št. 4-6
Pralnica in svetlolikalnica

več. Tem prijetnejša pa je zavest, da bo shajala brez skrbi dotlej, ko dobi nov mesečni prispevek za gospodinjstvo.

Koristna ognja je oblast. Najlepša, najudobnejša in najmanj nevarna je električna razsvetljava. Vsak umni gospodar delaj na to, da dobi njegova občina, trg, vas elektriko. Gospodinja pa mu pri tem s pametno besedo pridno pomaga. Vodnih sil je v Sloveniji prav dosti. Na Gorenjskem je precejšnje število naprednih kmetovalcev, ki se niso strašili izdatkov in truda, pa imajo danes po vseh svojih prostorih, celo v hlevih električno luč. Še mnogo več pa je takih, ki so navezani na petrolejko in svečo in pripravljajo hrano zase in za živino na odprtih ognjiščih. Njim naj veljajo tale navodila:

Užigalice, špirit, petrolej, bencin in druge tekočine, ki ne smejo priti s plamenom v dotiko, hraniti posebej in na varnem, da ne pridejo otroci do njih.

Svetilke naj bodo vedno dobro oskrbovane. Gospodinja naj ne dopušča hoditi z odkrito lučjo v hlev, skedenj ali pod streho, kjer bi lahko nastal požar.

Reči, ki se lahko vnemajo, naj ne bodo blizu zakurjene peči ali ognjišča, tudi ne blizu dimnika pod streho. — Pepela ne nosi nikamor, dokler ni docela pogasjen. Neodpustljiva lahkomišljenost je, nositi žareč pepel celo na podstrešje. Mal ogorek že lahko oživi ves kup, zaneti ogenj in upelji vso hišo. — V hlevu, na skednju, pod streho ne sme nihče kaditi.

Nočna luč naj stoji na porcelanastem ali glinastem podstavku in ne kar na mizi, ki je morda še pregrnjena s prtom.

Ne dopuščaj, da bi prilival kaj petroleja goričim svetilkam. Ne čakaj, da bi pogorelo vse olje, nego zahtevaj, da se svetilke osnažijo in nalijejo podnevi.

Ako se suši obleka, perilo i. dr. na peči ali ob štedilniku, je treba posebne pazljivosti, da se ne zapali.

Ce se je pa navzlic vsej previdnosti pripetila nesreča in nastane požar, tedaj naj gospodinja ne izgubi glave. Skušati je treba ogenj hitro pogasiti. Priti mora hitra pomoč. Goreče masti, olja in špiritne in gasi z vodo, nego skušaj plamen zadušiti s tem, da vržeš nanj plahto ali kaj drugega. Glavno je, da odvrzameš ognju zrak. Ako se vneme komu obleka, naj se vrže dotičnik na tla, ali ga takisto pokrij s plahto, rjuho, prtom, da zadušiš ogenj. Nikdar ne sme goreč človek begati semintja, saj tako dobi plamen več duška in gori le še bolj.

Zavaruj svojo hišo, gospodarska poslopja, pohištvo, živino, obleko in perilo

v zavarovalnici proti požaru! Zavaruj se, da se ti kdaj ne bo treba kesati tvoje brezbrčnosti!

Jabolka, izbrana in dobro pregledana, hrani za zimo vsako posebej v časopisni papir zavito v zaboju ali še bolje na polici v kleti, ki ima 2—5 stopinj nad ničlo. Ako je prostor presuh, da jabolka hitro uvenejo, poskropi tla večkrat z vodo, ali postavi vanj posode z vodo. — Velo in zgrbančeno sadje zakopli za nekaj časa v zmerno vlažen pesek, kjer naj ostane tako dolgo, dokler ni koža zopet lepo gladka.

Zmrznjeno sadje. Kakor hitro opaziš, da je sadje zmrznjeno, ga treba takoj segreti. Toda jako počasi in previdno ter polagoma. Ako bi pustili sadje še nadalje v mrazu, bi se napravilo v njem še več ledu in še večja bi bila nevarnost, da se pokvari. Zmrznjenega sadja ne smeš prijemati z gorkimi rokami, niti ga stiskati, ker je jako občutljivo. Najbolje je, da greješ prostor, v katerem je sadje, ne da bi se ga dotikala. Naglašam ponovno, da se mora vršiti to jako počasi. Tako se sadje polagoma otaja in je dobro porabljivo, ako ni bilo že preveč zmrznjeno. Če se sadje ne da več na ta način rešiti, tedaj ga pusti še nadalje zmrznjenega in ga kmalu porabi. Otajano sadje se namreč hitro pokvari, medtem ko so n. pr. zmrznjena jabolka, ki jih naliješ z vodo in skuhaš ali dušiš z vinom, prav dobra. Ako pa jabolka najprej otajaš in jih pustiš na zraku, dobe zaradi kemične pretvorbe čuden, neprijeten okus.

Barvana kava. Lepo zelena kava je redkokdaj po naravi taka. Nekoč nas je bolela glava po vživanju kave, ki je bila surova prav lepo zelena. Namočim par zrn in voda je postala takoj zelena. Slabše vrste kave ali taka, ki je „marnirana“, t. j. ki je prišla v morsko vodo, pobarvajo trgovci, da je videti lepša. O barvanju kave pravijo „Novice“ l. 1848., da je komaj nekaj let v navadi. Neki trgovec s kavo je zapazil, da je dobila kava slabše vrste lepo lice, ker se je bilo natrosilo med njo slučajno nekaj ogla in indiga (plavila). Holandi segrejejo slabšo kavo na železnih pečeh, pa postane lepo rmena. (Novice 1848.) F.

Volno deni, preden jo uporabljáš za nogavice ali druge pletenine najmanj za 24 ur v mrzlo vodo. Na ta način zabraniš, da se nogavice v perilu ne skrčijo. Da se volna v vodi ne zmeša, preveži štreno v kratkih presledkih. Ko je bila dovolj dolgo v vodi, jo nalahno ožmi in obesi, da se posuši.

KUHINJA

Zajčja pasteta. Na željo naročnice priobčujemo: Kos že kvašenega zajca (hrbet ali obe zadnji nogi) nasoli in duši kakor navadno. Potem meso sesekljaj ali zmelji, primešaj mu $\frac{1}{2}$ litra vina in malo juhe in kuhaj to še nekaj časa, nakar prideni celo jajce in 3 polne žlice sardelnega masla, malo nastrganih limonovih olupkov, žlico sesekljanih kapar, polno žlico v juhi kuhanih, drobno zrezanih jurčkov ali gomoljik, nekoliko limonovega soka, še malo soli in prav malo muškatovega oreška. Vsa zmes mora biti toliko gosta, da se bo pri pečenju strdila. Obloži namazan, z moko ali drobtinami posipan model v dnu in ob straneh s krhkimi ali maslenim testom, pokrij dno po vrhu testa z rezinami slanin, na to naloži pripravljeni nadev malo manj kot do vrha, pokrij ga z rezanci slanin, kapar in dušenih jurčkov ter pokrij vse to z okroglim pokrovcem iz testa, krhkega ali maslenega, kakoršnega si pač pripraviš. Napravi povrhu iz ostančkov testa mrežico ali kak drug okrasek, pomazi z jajcem in speci pasteto v pečici. Daš jo lahko gorko ali mrzlo na mizo.

Za pasteto lahko porabiš tudi slabše dele zajca ali pa celo kos kostruna, ki ga deni za 2—3 dni v kvaso; kot začimbo mu prideni še nekoliko majaronovih plevic.

Postna zdrobova juha. 3 žlice pšeničnega zdroba precej temno zarumeni na masti ali na maslu. Zalij z vodo ali s krompirjevo in pusti, da vre 20 minut. Potem prideni sesekljane zelenega peteršilja. Preden neseš juho na mizo, razmešaj v skledi 2 rumenjaka, pridevaj spočetka pomalem pripravljeno juho in ves čas mešaj, da se rumenjaka ne zakrkneta. K juhi daj opečene žemljine kocke.

Zdrobova gibanica za juho. Zmešaj pol skodelice smetane, kakršno si prihrani od mleka, 1 jajce in približno 2 srednji zajemalki mleka. Prideni 3 žlice belega zdroba in tikoma preden namažeš nadev na testo, še malo sesekljanih segretyh ocvirkov. Testo napravi vlečeno iz $\frac{1}{4}$ litra moke, mlačne slane vode in malo olja; ako imaš beljak, ga prideni, lahko pa tudi izostane. Gibanico speci na namazanem pekaču; razreži jo in jo deni v govejo juho ali jo serviraj posebej k juhi.

Možgani z majonezo v školjkah. Za 6 oseb vzemi cele telečje možgane, očisti jih in skuhaj v slani, nekoliko okisani vodi. Med tem pripravi sledečo majonezo: V skledi stlači prav dobro rumenjaka dveh trdokuhanih jajec, prideni še dva surova rumenjaka. Potem pridevaj polagoma po kapljicah finega olja, pa neprestano mešaj. Olja je lahko $\frac{1}{4}$ do $\frac{1}{2}$ litra. Ako se majoneza preveč zgosti, ji primešaj kako žlico juhe in mešaj naprej. Potem prideni še gorčice po okusu, (približno dve kavni žlički) soli, limonovega soka in ako imaš, par žlic (2—3) prav dobre in goste

kisle smetane, a ni neobhodno potrebna. Majonezo delaj vedno na hladnem. Primešaj končno na majhne koščke zrezane možgane, naloži vse v školjke ali prav majhne kameninaste posodice, ki so znotraj videti porcelanaste, a zunaj glinasto rumene ter imajo lično obliko malih modelčkov. Povrhu potresi malo sesekljane drobnjake in tupatam kako kapro. To je tudi za oko prav ustrezna predjed, ki jo serviraš po juhi. Ako nimaš niti školjik, niti glinastih modelčkov, seveda lahko daš to majonezo tudi v stekleni skledi in s steklenimi krožnički in dezertnimi vilicami na mizo.

Rižve krustade. Za 5 oseb sprži 35 dek riža na 10 dekah maščobe s čebulo. Ohlajenemu rižu primešaj soli in 2 dekli nastrganega parmezana. Dober je pa tudi bolj oster in malo posušen domač sir. Potlači na deski, da bo dva prsta visoko, izreži z vbodom za kroje kolačke, z manjšim obodcem pritisni po sredi, da dobiš luknjico. Povaljaj v jajcu in drobtinah in ocvri na masti. Potem srednji kolobarček izloči in nadevaj krustade z možgani ali mešanimi jajci (jajčnim podmetom). Daj s solato na mizo.

Kruhovka prekaša glede redilnih snovi vsako govejo juho in privoščiti si jo lahko tudi vsak siromašen človek. Posuši kosce rženega kruha do trdega ter jih stoliči v možnarju v moko ali zmelji kruh v mlinu in presej drobtine, da bodo prav drobne. Nato zavri liter mleka, razpti v njem tri žlice te krušne moke, pusti naj vre par minut in juha je gotova. Ako razmotaš v njej rumenjaka, potem, ko si jo že vllila v skledo, je seveda še boljša. Namesto mleka vzameš tudi lahko govejo juho ali celo vodo. Potem jo moraš pa zabeliti z maslom in osoliti. Na mleku kuhana kruhovka je prikladna zlasti za otroke in za stare ljudi, ker je lahko prebavljiva in ne napenja.

Domača jetrna pasteta. $\frac{1}{4}$ kg telečjih ali prašičjih jeter, pol osminke kg prekajene slanin, 4 trdokuhana jajca, sol, poper in gorčico po okusu; Slanino zreži na kocke in jo praži tako dolgo, da postane

Trgovina z železnino
Venceslav Breznik
Ljubljana, Stritarjeva ul. 7

priporoča cenj gospodinjam svojo bogato zalogo kuhinjskih potrebščin, strojev za gospodinjstvo, posodo raznih izpeljav, jedilni pribor, srebrnino itd. Vedno najnižje konkurenčne cene.

kakor steklena. Na listke zrezana jetra opravi na pripravljeni slanini; prideni še polovico precej velike zrezane in tudi oprazene čebule in jajca ter zreži maso 3- do 6krat na stroju in pasteta je gotova. Da ji daš lepo obliko, jo lahko naložiš v razne modelčke, ki jih prej oplakni v mrzli vodi. Sedaj po zimi lahko hraniš tako pasteto na mrzlem po cel teden.

Orehovi piškoti. Kolikor tehtajo 4 jajca, toliko vzemi sladkorja, vmešaj s 4 rumenjaki, prideni za težo treh jajec moke, skodelico debelo zrezanih orehov, $\frac{1}{2}$ kavne žličke pecivnega praška in sneg štirih beljakov. Polovico snega primešaj z moko, drugo polovico pa potem, ko si že dejala orehe. Vlij na namazan, z moko posipan pekač, da bo za dva drobna prsta debelo in speci. Pečeno in ohlajeno razreži na kosce. Ta sladica je preprosta, ker je hitro narejena in je dovolj izdatna.

Dobri keksi. Umešaj $\frac{1}{2}$ kg surovega masla, 3 cela jajca, $\frac{1}{2}$ litra sladke ali goste kisle smetane, par zrn soli, 2 zavitka vanilina in 1 zavitek pecivnega praška in $\frac{3}{4}$ kg sladkorne moke. Počasi pridevaj potem še moko, skoraj 1 kg. Zgneti vse v testo, ki mora biti precej trdo. Ko je na hladnem počivalo $\frac{1}{2}$ ure, ga razvaljaj, in sicer ne vsega hkratu, nego v manjših delih, da se ne prime deske. Izreži z modelčki razne oblike, ki jih na namazanem pekaču svitlorumenjo speci. Ako imaš dve pečici in dva pekača, gre delo jako hitro izpod rok in keksov napraviš iz navedene tvarine ogromno. V trgovinah z železnino dobiš v celoto sestavljene modelčke, da izrežeš na en mah kar po 20—24 oblik. Izmed teh jih je po 6 in 6 enakih.

Šolske tortice (brez jajec). 28 dek moke, 28 dek surovega masla, 14 dek sladkorja, 14 dek olupljenih, zmletih mandljev ali orehov, malo limonovega soka. Surovo maslo zdrobi med moko, prideni sladkor in orehe ter tlači tako dolgo, da se sprime v testo. Počiva naj nekaj časa na mrzlem. Potem ga zvajljaj, a ne vsega naenkrat — za nožev rob debelo, izreži z okroglim obodcem male kolačke, pečene še gorke namaži z marmelado, stisni po 2 in 2 skupaj in še gorke povaljaj v vanilijevem sladkorju. So izdatne in jako dobre ter jih hraniš lahko dalje časa.

Krompirjevi krokoti. Skuhaj v obliči v slani vodi 5 srednjevelikih krompirjev. Posebej umešaj penasto veliko žlico maščobe (polovico surovega masla, pol masti), prideni celo jajce, stlačeni kuhani krompir, soli in naposled žlico moke. Postavi zmes na hladno, dokler ne začneš cvrti. Napravi male cmoke, ki jih ocvri na masti.

Medeni kruh. Zavri $\frac{1}{2}$ kg medu. Ohlajenemu primešaj $\frac{1}{2}$ kg sladkorja, $\frac{1}{2}$ kg pšenične moke, cimeta, klinčkov, muškato-veda oreška, limonovih lupinic in $\frac{3}{4}$ litra mleka. To naj stoji en dan na hladu. Naslednjega dne prideni 2 žlici ruma, $1\frac{1}{2}$ pecivnega praška, 2 jajci in mešaj to 20 do

30 minut. Naposled dodaj 12 dek debelo zrezanih orehov. Pekač ali model dobro namaži, poštpaj ga z moko in vlij testo vanj samo za dva prsta visoko, ker jako naraste. Peči v srednje vroči pečici. Ako hočeš, prevleči še s kakim ledom in razreži na rezine. A tudi brez ledu je medeni kruh prav dober.

Sirovi žepki brez jajec. 30 dek moke, 30 dek surovega masla in prav toliko zdrobljenega kravjega sira, kavno žličko pecivnega praška in potrebne soli zgneti v testo, ki naj počiva $\frac{1}{2}$ ure. Potem ga tanko razvaljaj in nadevaj s sledečim nadevom: $\frac{1}{4}$ kg zmletih orehov popari s prav malo mleka; prideni 1 rumenjak, iz beljaka sneg, malo limonovega soka in nastrgane lupinice. Pokrij kupčke nadeva s testom in izreži oblike žepkov, ki jih pomaži z jajcem in speci. Ako hočeš imeti žepke sladke, primešaj $\frac{1}{2}$ skodelice sladkornega praha, a vzemi zato nekoliko manj (kakih 5 dek) sira, da ne bo testo premehek. V tem primeru tudi povrh potresi žepke s sladkorno sipo, potem, ko si jih namazala z jajcem ali mlekom in jih speci.

Krompirjevi krofi. Pretlači 6 srednjevelikih kuhanih olupljenih krompirjev, primešaj za jajce surovega masla ali masti, 2 žlici sladkorja, nekoliko soli, 1 rumenjak, $\frac{1}{2}$ žličke pecivnega praška in toliko moke, da se da zgneti mehko testo. Razvaljaj ga za prst debelo, izreži z obodom za krofe okrogle oblike, ki jih speci na namazanem pekaču. Na sredo vsakega pečenega krofa deni kupček sadne mezge ter posipaj krofe s sladkorjem.

Ali: Skuhaj v slani vodi tri velike, olupljene krompirje. Kuhane pretlači skozi cednik v skledo. Prideni košček surovega masla, žlico sladke smetane, 2 rumenjaka ali 1 celo jajce, soli in približno 3 žlice moke. Dobro premešaj in devaj z žlico vložke v vročo mast, da se ocvrlo. Te vrste krokoti se jako dobro podajo k divjačini v omaki.

Buhtčki. Ako hočeš imeti dobre buhtčke, ki ti mnogo zaležejo in so prav dobri tudi še naslednjega dne, treba, da napraviš prav tako fino testo kakor za krofe. Saj potem pa tudi ne zaostajajo dosti za krofi: $\frac{1}{2}$ kg moke, 15 dek surovega masla, 3 jajca (1 celo jajce in 2 rumenjaka), 18 kock sladkorja, 2 dek drožja, že vzhajane, soli in potrebnega toplega mleka stepi v testo. Ko je vzšlo, ga zvajljaj, razreži na pravokote, ki jih nadevaj z marmelado, orehovim, mandljevim, makovim ali kakim drugim nadevom. — Se finiši: $\frac{1}{2}$ kg moke, 4 rumenjake, 1 celo jajce, 10 dek surovega masla, skodelico sladke smetane, 15 kock sladkorja, mleka in drožja dve dek. V ostalem postopaj kakor prej.

**DNEVNO SVEŽE
PRAŽENA**

MOTOH KAVA



LJUBLJANA

TEKMOVANJE NAIBOLIŠIH KUHARSKIH RECEPTOV.

se je završilo z decembrom l. 1932. Receptov so naše naročnice poslane prav veliko število. Zal smo v njih pogrešale raznovrstnosti in originalnosti, tako da vseh teh receptov zaradi prevelike sličnosti ni bilo možno priobčiti. Predvsem nismo mogle vposlanih kuharskih receptov razvrstiti po vseh peterih skupinah, kakor je to določal razpis, ker se tekmovalke nanj niso ozirale.

Največ glasov je dobil recept II. skupine pod naslovom „Telečji zrezki“ v junijski številki in zato prvo nagrado.

Drugo nagrado so prisodile naše naročnice receptu V. skupine v julijski in avgustovi številki „Zelenjača ali zelenjak“.

Tretjo pa receptu „Patližan (melancane) s paradižniki“ v septembrskem zvezku Ženskega Sveta.

Vsi drugi glasovi so bili tako razcepljeni, da po njih ni bilo mogoče določiti nadaljnjih nagrad.

Nekatere naročnice so hvalile Jezikovo klobaso, češ, da mora biti pač izvrstna, toda za sedanje razmere predraga.

Drugim je ugajala „Jetrna juha“.

Zopet druge so nam sporočile, naj priporočamo „Srbsko solato“ (oktober). Za zimo so si jo pripravile in jim izvrstno služi kot primes k drugim solatam, n. pr. endiviji, zeleni, krompirjevi solati i. dr. Daje jim pikanten okus.

Dalje so nekatere odobrile in priporočajo:

„Zelena kot prikuha“ in „Rdeče zelje“ novemberska štev. in iz decembrskega zvezka „Prav dobro potico“ in „Jako dober rum“.

„Iz naših krajev.“ Stenski koledar, uredil in izdal Cveto Švigelj.

Koledar je urejen po tednih, vsak teden ima sliko naših pokrajin in prizorov iz našega življenja. Tako nam podaja bogato zbirko prvovrstnih in lepo reproduciranih slik. Da izdajatelju, ki je med najboljšimi našimi fotografi amaterji, ni šlo za dobiček, marveč da ga je pri tem vodila ljubezen do lepe rodne zemlje in do lepe slike, priča že izredno nizka cena koledarja, ki stane v razprodaji Din 38.—; naše naročnice ga pa dobé v naši upravi po Din 32.— (po pošti Din 2.— več, priporočeno Din 5.—). Poštmina za inozemstvo Din 8.—, za Italijo L 10.— s poštnino vred.

Prav posebno opozarjamo na koledar tiste, ki imajo svojce v tujini in ki bi se jih ob novem letu radi spomnili z darilcem. Mislimo, da ga ni našega človeka, bodisi v rudnikih Francije, Belgije, Holandske ali v ameriških tovarnah, ki bi ne bil vesel, ko bi gledal vsak teden lepo sliko, ki mu vzbuja spomine na rodno zemljo. In našim dekletom, razkropljenim širom sveta, koliko prijaznejša bi jim bila podstrešna sobica, če bi jih vsak teden pozdravila nova slika iz domovine, grmič planink, šopek narcis z Golice... Naročnicam v inozemstvu prilagamo sliko iz koledarja.

GOSPODINJE, PREČITAJTE, KORISTILO VAM BO!

Z manjšim trudom in z manjšimi stroški kakor sicer, postane z uporabo tekočega pralnega luga „Varekina“ Vaše perilo snežnobelo. „Varekina“ odstrani iz perila vse madeže, ga desinficira, mu daje prijeten vonj in — kar je tudi važno — perila sploh ni treba kuhati. Pripominjamo izrecno, da „Varekina“ perilu absolutno nič ne škoduje. „Varekina“ je posebno izvrstno sredstvo za ribanje poda, miz, stolov itd.

Steklenica po Din 4 zadošča pri perilu za 15—20 l vode, pri ribanju za 25 do 30 l vode.

Poizkusite „Varekino“ prvič vsaj na manjvrednem perilu in prepričali se boste, da jo smete uporabljati brez bojazni in z uspehom tudi za pranje najboljšega perila. — Podrobna navodila so natisnjena na vsaki steklenici. Postopek je lahek in enostaven.

„Varekino“ izdeluje tvrdka I. VITEK v Ljubljani, Veliki štraden 9.

Naprodaj je v vseh spec. trgovinah; kjer je še nimajo, jo zahtevajte!

Služkinjo, 25—45 let staro, ki zná dobro kuhati in ki je vajena vseh drugih hišnih del, išče družino na deželi. 130

Hiša v bližini Kranja, štiristanovanjska, visokoprtilična, nova, prosta davka, se proda za 90.000 Din. Poleg hiše zelenjadni vrt, v hiši vodovod, elektrika. Naslov za informacije: Janez Spavec, Primskovo 89, Kranj. 132

Za spomlad iščem žensko, ki bi bila zmogljiva voditi gospodinjstvo na vinogradnem posestvu. Lahko je tudi vdova z enim otrokom. Zahteva se neoporečnost, čistost in pridnost. Ponudbe na upravo Ženskega Sveta. 131

NAŠ DOM

FEBRUAR 1933

ŽENSKI SVET

LETO XI. - 2

ZDRAVSTVO

Pazite pri otrocih na nos! Nosnica, to je tista odprtina, ki živo zanima otroka. Ko spozna, da vtakne v to luknjico konec svojega prsta, pride kmalu na misel, da bi shranil lahko kaj tam notri. Otroci si zabasajo v nos kak kamenček, fižol, gumb, grah, majhne novce itd. Fižol in grah sta v nosu bolj nerodna kakor drugi trdi predmeti, v mokrotli sluze se napneta in jih je težko premakniti. Dostikrat niti mati ne ve, da si je otrok kaj zabasal v nos. Neki gospod je pravil zdravniku, da mu teče že 53 let gnoj iz nosa. Zdravnik mu je odstranil iz nosa črešnjevo pečko. Pri vsakem gnojenju in tiščanju v nosu je treba z otrokom k zdravniku. Sama nikari ne poskušaj jemati tujega predmeta iz nosu, ker ga zabasješ le še višje. Res, da zleti včasih kakaj majhna reč pri kihanju sama iz nosa, najbolje pa je takoj k zdravniku, ki ima vso potrebno pripravo in otrokov nasek hitro osvobodi neprijetnega gosta. Doma pa nikar ne poskušaj tega, ker se otrok lahko zaduši. Priporočim, že prav majhnim otrokom, da je vtkanje prstkov in tujih predmetov v nos silno grdo, predvsem pa nevarno. F.

Stara koža. Na kmetih pravijo, če kdo nima cvetočih lic: „Staro kožo ima, ni zdrav.“ Pri mladih ljudeh je znak bolezni, ako se nabira in vene koža. Tu je treba takojšnje zdravniške preiskave. Gospodinja, ki dela po cele tedne v temnem in neprežračenem stanovanju, dobi uvelo kožo; pri nepretrganem delu v vroči kuhinji se pokaže na obrazu kakor maščobna lisa ali pa se svetli ves obraz od maščobe. Najboljše zdravilo je vsak dan na zrak in dobro prezračeno in čisto stanovanje. Gorne kamelične kopeli ali kopeli iz izkuhe smrekovih vršičev okrepe velo kožo in vzamejo maščobo. Po kopeli utri kožo s sledečim mazilom. Tri žlice lavendelicevega, tri žlice bergamotnega olja, šest žlic alkohola, 6 žlic destilovane vode in dve žlici boraksa zmešaj.

Koža dobi slab duh zaradi bolezni, hrane ali nezadostnega umivanja. Kože se prime duh po tobaku, po kuhinji, po pivnici, sploh po vsem. Dojenček, ki ni okopan, diši ves po mleku, odrasli imajo čestokrat svoj posebni duh. Timijanove kopeli, utiranje arnike, umivanje z otrobi vzame duh. Glavno je dosti umivanja. Posebno hud

in nenavaden duh kože je znak bolezni, namesto dišečih vod je treba zdravljenja. F.

Proti prehlajenju v ušesih in glavi. Segrej v pečici ali na peči prav dobro vrečico drobinja od sena (seme ni drobiž) in jo polagaj na boleče mesto. Ako to večkrat dnevno ponoviš, kmalu preide bolenje v ušesih, trganje in druge bolečine, ki prihajajo od prehlajenja. Tudi vroče vrečice mivke preženejo trganje in revmatizem, ako ni že preveč zastarel.

Za oteklino v grlu. Prevri pest sleza, bezgovega cveta, pljučnika in žlico medu, izpiraj z mlačnim čajem večkrat grlo in nos, od zunaj naveži z medom namazano krpo.

Če se grlo rado gnoji. Kani vsak dan par kapelj arnikove tinkture v mlačno vodo in izpiraj si grlo in nos zjutraj in zvečer. Vrat umivaj zjutraj in zvečer z mrzlo vodo in ga utiraj s slinovko.

Milo nas brani okuženja. Umivaj si roke večkrat dnevno z milom in gorko vodo, posebno pred vsako jedjo. Namli si jih prav močno in drgni jih, da bodo vse penaste. Na ta način se ubraniš raznih nalezljivih bolezni. Milo zamoči klice bolezni, da si jih ne moreš z rokami spraviti v usta, nos, oči. Tudi sol je dragoceno sredstvo, ki zabrani marsikatero okuženje. Ako uporabljaš milo raztopino soli zvečer in zjutraj za grgranje in jo vsrkavaš tudi v nos, odvrneš mnogokatero opasnost okuženja.

Zmetka ali pinienc ostane, ko se izloči iz mleka maslo. Nima sicer več tolišče, vsebuje pa še sirnino, mlečni sladkor in alkalične soli. Liter zmetke ima beljakovin za štiri kurja jajca. Na Nemskem in na Holandskem hranijo slabotne otroke z zmetko; dobi se tam tudi „Medicinal-Butter“, mlh za črevesne in želodčne bolezni dojenčkov. To zmetko dobivajo iz pastizeriane, ne nekoliko skisane smetane. Ker je ta zmetka le kisla, se kuha lahko, samo raztepati se mora, ko se segreva, da se izloči gladko sirnina. Jed, ki je kuhana na zmetki, se mora hitro shladiti in ne sme stati na toplem. Z zmetko lahko zamesimo, zalijemo žgance, kašo in drugo. Seveda mislimo tu na zmetko iz sladke smetane, ki jo je imenoval Rockefeller „eliksir življenja“. Ta multimilijonar je bil nekaj let velik revež. Bolni



„BUDDHA“ čajne mešanice so najboljše

TEA IMPORT Ljubljana, Večna pot 15

Telefon 2626

želodec mu ni prenašal več drugega kakor malo mleka in biskvita. Dr. Nigger mu je svetoval, naj bi se zdravil s kislim mlekom; ker ga ni prenašal, je poizkusil z zmetko. Ta ga je spravila tako na noge, da je užival zopet lahko meso in da je bil v visoki starosti čil kakor mladenič. Skozi dolgo število let je užival Rockefeller po tri litre zmetke na dan in žlico oljčnega olja pred kosilom. Zmetko je dobival vsak dan svežo iz svoje farne v Contantico hill. Kamorkoli je šel Rockefeller, so pošiljali za njim zmetko. Zmetka je staro zdravilo za želodčne in črevesne bolezni. Ona hladi in celi. Proti

bruhanju krvi in žolčni bolezni, proti žolčni mrzlici in za opešana prebavila je uživanje zmetke koristno. Popolnoma se pozdravi, kdor je zapečen, če izpije vsako jutro na tešče par kupic zmetke, v katero je narezal malo svežega masla. Zmetka poživljuje trudnega in ohladi najhujšo žejo bolj kakor vino ali voda. Piješ jo lažje kakor kuhano mleko. Dobro bi bilo, da bi prodajale mlekarne poleg sladkega mleka tudi zmetko. Na Nemškem se dobiva „Buttermilch“ in „Magermilch“ in oni, ki si ne morejo privoščiti polnovrednega mleka, si pomagajo s pridom z zmetko. F.

PRAKTIČNA NAVODILA

VRT

Prvo delo na vrtu.

Ko se začne daljšati dan in pred solnčnimi žarki izginja sneg, tedaj že skrbna gospodinja razmišlja, kako si obdela svoj vrtiček. Čim manjši je, tem natančnejši načrt si napravi, da izkoristi vsako ped zemlje in izbavi iz nje čim več sadu.

Ako nisi zemlje že v jeseni globoko prelopatila, gnojila in jo pustila v gručah, da pod snegom premrzne, kar je pač najbolje, stori to vsaj sedaj v zgodnji pomladi. Vendar se ne prenaigli. Kajti dokler se zemlja toliko ne osuši, da pri lopatanju (štilhanju) vsaj deloma ne razpada, ni čas za obdelovanje. V blatu lopatana zemlja se ne da rahliati in zato ne pramaša zaželenih uspehov. Če je še dovolj zgodaj, naj prelopatana in pognojena zemlja leži nekaj časa v gručah, da zrak dobro prodre vanjo. Ako jo iznova pokrije pomladanski sneg, ji to samo koristi, saj pomladni sneg je siromaku gnoj, pravi naša narodna prislovica. —

V suhem vremenu, ko se ni več bati prehudega mraza, zemljo z grablami razrahljaj in poravnaj ter napravi 1 meter 20 cm široke gredice. Ako je kopno in zemlja dovolj osušena, že lahko v toplejših krajih in na zavetnem prostoru sejemo proti koncu februarja prvo solato, peteršili, korenje, redkvico, špinačo, grah, črni koren in sadimo česen in čebulo. Da pridržimo nekaj dnevene toplote, pokrivamo vsaj nekaj časa posajene gredice na večer in preko noči s smrečjem. Če je mogoče, sejmo prvo setev ob kaki južni steni, potem nam gotovo uspe.

Zaradi boljše razdelitve semen, lažjega obdelovanja in pletve, boljšega izkoriščanja zemlje in lepšega vtiska je priporočljiva setev v vrstah. V ta namen na-

pravimo ob napeti vrvi s količkom na pripravljeni gredi po tri, štiri do pet vodoravnih plitkih jarčkov, v katere natrosimo seme redko in kolikor mogoče enakomerno. Posejane jarčke pokrijemo s prstjo, ki mora priti v tesno zvezo s semenom. Zato gredo rahlo potolčemo z lopato ali s kako desko. Dobro je tudi, da gredo nalahko poškopimo s postano vodo. Seme naj pride tako globoko v zemljo, da ga pokriva približno dva- do trikrat tako debela plast prsti, kakor je seme samo debelo. ...

Preden začno drevesa odganjati, jih poškopimo od tal do vrha z 10% mešanico drevesnega karbolinaja (arborina) in vode, t. j. v enem litru mlečne vode zmešamo desetinko litra arborina. Kasnejše škropljenje, ko dreve že odganja, opali odganjke.

Se pred brstenjem, namreč koncem februarja ali v prvi polovici marca, odkoplji tudi ob koreninah ribeza, kosmulje (agrasa), marelic, češenj, višenj in ob jagodah malo prsti, natrosi okrog čilskega solitra in zagrebi nazaj. Ta pomladanska gnojitev ima silen učinek zlasti tedaj, ako si v pozni jeseni že gnojila s hlevskim gnojem. Sadija bo obilo in debelejša bo.

V kletih in zaspilih shranjeno zelenjad preglej ob tplem vremenu in odstrani vse, kar je nagnitega. Natančno preglej tudi gomolje dalij (georgin), kan in gladijol (mečkov). Ako plesnijo, jih potrosi z zdrobljenim bukovim ogljem in zračni klet.

Kompostni kup, kamor si metala poleti, v jeseni in pozimi odpadke z vrta, iz kuhinje in gospodinjstva, smeti, lesni pepel (ne pa od premoga), dalje pepel od kosti, smotk in cigaret, saje, gnoj od perutnine, listje, senene ostanke, drobiž iz drvarnice, živalsko drobovino in kri, pomnije i. dr., vse to

nam daje izvrsten gnoj. Na pomlad ga premetaj in premešaj, čim popusti led, in ga polij z gnojnico. Kompost je najboljša vrtno gnojilo, ker pomnožuje sprstenino v zemljo, in ker so v njem razkrojene vse redilne snovi v taki obliki, da jih rastline lahko takoj uporabljajo. Zato gospodinje, ki imate vrtove, ne metajte kuhinjskih in drugih odpadkov v smeti, uporabljajte jih za dragoceni kompost!

Iz lastne izkušnje priporočam. Malo znana je pri nas novozelandska špinača, ki pa je izredno okusna in hvaležna povrtnina. Lansko leto sem to debelo, težko kaljivo seme sejala prav zgodaj spomladi. Pokrivala sem ga s smrečjem in gredo po potrebi škropila z mlačno vodo. Čakala sem več nego mesec dni, a novozelandske špinače ni bilo na izpregled. Obupala sem in si pri znanki izposila nekaj mladih sadik te izvrstne špinače. Posadila sem jih na drugo gredo, vmes pa solato in vse skrbno gojila. Vzrastla je špinača; a glej, prikazali so se tudi trnje moji prvotni sejančki, in tako sem imela sedaj novozelandsko špinačo na dveh polovicih gredah. Zlasti ona, ki sem jo sama posejala, se je razrastla v mogočne, po tleh plazeče se grme in so tri rastlinice sčasoma pokrile kar tri četrtine grede. Grme smo obirali in obrezovali, da so lahko poganjali novo zelenje, in špinače je bilo prav do pozne jeseni dovolj. — Novo zelandško špinačo potaknemo v zemljo sredi ali koncem marca; ako vzkali in se prikaže pred začetkom maja, jo moramo preko noči še nekaj časa pokrivati, ker je za mraz občutljiva. Poletna vročina pa ji ne škoduje. Posejemo pa lahko to špinačo tudi v lončke ali toplo gredo in presadimo sadike v razdalji 40—50 cm; da prostor dovolj izkoristimo, posadimo vmes solato ali kolerabo.

Se manj znana je v naših krajih blitva ali mangold, ki je z rdečo peso v najbližjem sorodstvu. Mangoldove bujne in sočne liste uporabljaj lahko vse poletje namesto špinače, beli mesnat peclji, v slani vodi kuhani in z drobtinami in surovim maslom zebeljeni, pa so prava poslastica, ki na prav dostojen način nadomešča šparglje. Liste in peclje skupaj tudi lahko pripraviš podobno kakor kolerabo. Dalje so nemara kuhani mangoldovi peclji tudi prav dobri v solati.

Preskrbi si že sedaj seme mangolda; seješ ga lahko v marcu. Potakni ga v štirih vrstah na eno gredico po 15—30 cm vsak-sebi v nepregloboke razore. Mlade rastlinice prepulimo, da bo med vsako 30 cm prostora. Ako ga pridno okopavamo in zalivamo, se mangold izredno hitro razvija. Ko se dovolj razkošati, začnemo lomiti največje zunanje liste s peclji vred. Čimbolj ga oblomimo, tem močnejše poganja nove liste. Malo večja greda mangolda je lansko poletje zadoščala trem rodbinam, pa še preveč ga je bilo. Posebno prijeten okus ima

mangoldova špinača, ako ji pri kuhanju dodamo malo travniške kislice.

Za jesensko, zimsko in zgodnjo pomladansko porabo sejemo mangold še v maju ali juniju ali celo pozneje. Seveda moramo posejano gredo zavarovati pred solncem. Pozimi natrosimo med vrste prepereltega gnoja, da rastline bolje prezimijo in dajejo v rani pomladi dovolj listov. Najboljše vrste mangolda ali blitve so širokolistni rumeni, švicarski rumeni in pa „lukulus“.

Prvič sem lansko pomlad sejala tudi črni koren, ki mi je v globoki, že v prejšnji jeseni pregnojeni zemlji prav lepo uspel. V sveže gnojini in plitvi zemlji zraste namesto ene več drvenih korenin, ki miso dosti uporabne. Črni koren sejemo že koncem februarja ali v začetku marca v vrste po 4—5 na gredo. Ko izkali in nekoliko poraste, ga prepulimo, da stoje rastline po 8 do 10 cm narazen. Ako ga vestno plevemo, okopavamo in zalivamo, vzrastejo do jeseni za prst debele, precej dolge in ravne korenine, ki jih ostrgamo, v slanim kropu kuhane in s surovim maslom zabeljene jemo kakor šparglje, a jih pripravljamo tudi v omaki, kot prikuho ali celo ocvrte. Velika prednost črnega korena je, da ni niti najmanj občutljiv za mraz. Še o Božiču smo ga izkopali naravnost iz grede in je bil izvrsten. Kolikor ga potrebujemo za zimo, ga izkopliemo iz zemlje in ga potaknemo v klet ali na hodnik ali kamorkoli v pesek, pomešan s prstjo. Ostalo koreninje pa pustimo na vrtu v zemlji. Kopljejo ga lahko, kakor hitro odneha mraz in zemlja ni več trda. — Ako se črni koren v prvem letu ni dovolj razvil, ga pustimo rasti do prihodnje jeseni. V drugem letu gre sicer v cvet, a to okusu in razvoju korenin ne škoduje. Bolje je pa, da cvetje že v prvem razvoju porežemo in ga pustimo le toliko, kolikor ga potrebujemo za seme. Pri kopanju črnega korena moramo paziti, da krhkih korenin ne ranimo, ker izgube mnogo soka in potem miso več tako okusne. Za pridelovanje črnega korena treba precej prostora, ker raste vse poletje.

Omenila sem tri povrtnine, ki so se mi izvrstno izplačale. Ali bi morda vedela kaka tovarišica-naročnica Zenskega Sveta priporočati še kaj dobrega, za nas novega?*

Dolgoletna naročnica.

* Opomba uredništva: Drage naročnice, predali Zenskega Sveta so Vam na iztečaj odperti; oglasite se v „Našem domu“, radi priobčimo, kar bo uporabnega.

Cenena gorka greda. Sadike zelenjadi in cvetic si lahko prav zgodaj vzgajimo tudi brez drage gorke ali gnoje grede, oz. si napravimo sami priprosto toplo gredo. Na prav solnčenem prostoru ob južni ali jugovzhodni strani kakega zidu ali vsaj z deskami zavarovanega mesta prav dobro in globoko prekopljemo zemljo v velikosti nameravane gnojne grede. To storimo v mar-

cu, ako dopušča vreme, pa že prej. Poravnano zemljo 30–40 cm visoko pokrijemo s svežim gnojem ali kompostom, ki ga dobro poteptajmo, da se stisne. Dobro je, da dene mo med vrste gnoja še tanke plasti stlačnega listja. To pokrijemo za par dni z deskami in slamo, da se gnoj ugrije. Nato odstranimo deske, nasujemo na gnoj enakomerno dobre presejane kompostne prsti kakih 10 cm na debelo. Na tako pripravljeno gredo vtisnemo 80 cm širok in poljubno dolg ter vsaj 20 cm visok lesen obod (okvir). Vtisnemo ga v zemljo tako, da visi proti jugu za 5–8 cm. Ob zunanjih straneh ta obod prisujemo s stlačenim listjem ali s prstjo par cm visoko. Sedaj napravimo iz lat še oknom podobne okvirje, nanje napnemo pergamentni papir, ki ga napojimo s kakim cenenim oljem. V silo zadošča tudi bel ovojni papir. Prava steklena okna so seveda boljša, a tudi ta služijo prav dobro. Dokler seme kali, naj bo topla greda zaprta z okni in še z deskami ali slamo tudi čez dan. Samo tupaťam gredo opoldne, kadar je toplo, zračimo. V slabem in hladnem vremenu ter ponoči sploh vedno pokrivamo gorko gredo. V ostalem pa se ravnamo po toploti in vremenu. Kmalu, toda počasi navajamo rastlinice na vnanji zrak.

Pri količakai primerni oskrbi si na opisan način lahko preskrbimo doma vse sadike.

Nekaj o kožuhořini. Imeti kožuhořinast ovratnik, boo, jopič, plašč... dandanes ni več nezasiľšan luksuz ali pa znak posebnega bogastva. Saj je tehnika krznarstva že tako razvita, da znajo po tovarnah tudi razne kože srednje in slabše vrste tako predelati in barvati, da so videti prav lepe in so tudi trpežne. Vedeti moramo samo, kako nam je ravnati s kožuhořino, da si vsak komad dolgo ohranimo.

Pri nakupu ne smemo pozabiti, da poletna koža živali ni tako trpežna in je bolj redka kakor zimska. Paziti moramo, da je koža pravilno strojena, da ni zažgana in da niso bile kožice pri šivanju preveč nategovane. Vse si moramo natančno in po mnogih trgovinah ogledati, da doženemo, kaj je najboljši in razmeroma najceneje.

Ako se je kožuh zmožil, ga nikoli ne obešaj v bližino tople peči ali štedilnika, nego na obešalnik, najbolje v sobo, da se počasi osuši. Potem ga dobro stresaj, in dlaka se dvigne. Krtačenje kožuhořina slabo prenaša; krznarji imajo namesto krtač nekatere kovinaste češlje, kakršnega naj bi si nabavila tudi vsaka lastnica kožuha. Ako tega nima, naj kožuhořino s svilen o ali platneno krpo nalahko drgne v smeri, kakor teče dlaka.

Nikoli ne stepaj kožuha, ko visi, marveč ga položi predse na mizo in ga s šibo nalahko stepaj.

Ne nosi boe na roki, ker jo stiskaš k sebi in poškoduješ s tem dlako. — Mufa, ki je letos zopet v modi, ne polagaj na ko-

žuhořinasto stran, nego ga postavlja j pokonci, da se dlaka ne stlači.

Umazano belo kožuhořino zdrgni z zelo vročo moko, zavij jo nato v rjuho in pusti do naslednjega dne. Potem iztepi in iztresi umazano moko.

Mastno kožuhořino osnažiš z zelo vročimi pšeničnimi otrobi. Drgni ž njimi po kožuhořini, in vso nesnago izskrajo. Ako treba, ponovi ta način snazjenja.

Kožuh na pomlad, preden ga odložiš, stepi, prečeš z češljem, obleci ga v vrečo iz tanke tkanine in ga obesi v omaro. Kjer ni moljev, tako ravnanje popolnoma zadoštuje. Ako visi kožuh prosto, brez oblačila, se drgne ob druge obleke in se lahko dlaka pomečka in ogoli. Seveda je treba poleti kožuh parkrat prezračiti in pregledati.

Potrebna popravila in razpoke da j takoj popraviti strokovnjaku, ker sicer iz malega nedostatka lahko nastane velika škoda. Pomni, da krznarji poleti nimajo dosti dela in so zato mnogo cenejši nego v sezoni.

Čiščenje steklenic in kozarcev. Iz posod, v katerih je bil preje spirit, rum, kis, olje ali mleko, je težko odstraniti duh. Lahko pa očistimo te posode duha z gorčično moko, zmešano z vodo. Zmes nalij v posodo ter pusti stati 10 minut. Nato pretresemo zmes v posodi, jo izlijemo in splahnemo posodo s čisto vodo. Če duh še ni odstranjen, ponavljamo to še.

Gorčična moka je tudi izvrstno čistilno sredstvo za roke, posebno če smo si jih onečedili z ribo ali čebulo.

Steklenice, ki so dobile znotraj megleno prevleko, očistimo z lugom iz lesnega pepela. Če se steklo le ne očisti, vzamemo nekaj kapljic solne kisline, ki jo kanemo v posodo, v katero smo prej nalili nekaj vode. Za čiščenje steklenic po petroleju vzamemo močno vročo raztopino sode v vodi.

Aluminijasto posodo osnažimo s kašo, napravljeno iz zmesi bukovega oglja in lanene oia. Če je posoda močno začrnela, moramo to večkrat ponoviti.

Obleko, ki je bila dalj časa zložena in je zmečkana, poravnamo na ta način, da jo ovijemo z vlažnim prtom in nato obesimo za 24 ur v kleti.

Predale, ki se težko odpirajo, namažemo po onih mestih, kjer se dotikajo drugega lesa, z milom. Se bolje je, da tista mesta posujemo z zdrobljenim lojčevcem (kamen, ki se dobi v drogeriji). Vzrok težkemu odpiranju pa je vlaga. Poleti ne opazimo te neprijetnosti.

Pranje in umivanje. Pri tem delu je glavno izplakovanje s čisto vodo. So ženske, ki zmencajo perilo res do dobrega, a ga ne izperejo do čiste vode; tako perilo je sivo in cunjasto in ima neprijeten duh, posebno če se suši v hiši. Čehinja vrže pri pranju in pri zadnjem izpiranju malo moke v vodo. Moka pomaga, da gre blato bolj proč in naredi perilo bolj krepko. Nekatere Čehinje naškrobijo sploh vse perilo (prav malo) in je potem tako kakor novo. Perica, ki ni

Vdeno elegantno ste oblečeni

ako pustite Vaše obleke kemično čistiti, plisirati, likati ali barvati

v tovarni Jos. Reich

Ljubljana, Poljanski nasip
št. 4-6

Pralnica in svetlolikalnica

prav oprala blaga, zakrije to z močnim plavljenjem. Voda, v kateri izplakneš perilo zadnjič, mora biti čista in perilo ne sme potem več dišati po milnici. — Z umivanjem posode je tudi taka. Dosti in čiste vode je treba in skrbnega izplahovanja. Kaj pomaga, če je pomivalnik poln vode, pa vtakneš vanj posodo, ki je polna ostankov in masti — voda je takoj mastna in grda. Vse, kar se drži posode, je treba obrisati s papirjem ali malo poplahniti v posodo za pomivanje, črne lonce pobrišemo tudi na zunanji strani. Pesek in soda ter milo so važni pripomočki. Če se kaj drži porcelana, je za drgnjenje boljša sol kakor pesek, ki krši. Tudi za emajlirano posodo ne sme biti predebel. Lepa čista voda za izplahovanje naredi posodo svetlo in lepo, tako da ni treba brisanja — samo da se posoda lepo odteče in posuši. Včasih gospodinja nima čednih brisač, pa z njimi še zamaže posodo, ki dobi duh po brisači. Posodo odceja jo navadno v kakem škaflu ali sušijo na polenih. Pri nakladanju v škafl dene pomivalka često črno posodo na belo — pa se odtake iz loncev na krožnike; žlice in vilice pušča dolgo mokre. Lonce je treba devati vselej posebej, pa ne na polena, ki pridejo iz kleti in ne vemo, kaj jih je obšlo ali oblezlo. Pripor pa je treba takoj obrisati, ko je umit. Jemlji vselej čisto vodo za pripor. Koščenih ročajev pri vilicah in nožih ne vtikaj v vodo. Ne pozabi izčistiti roglje pri vilicah. Sploh se mora pripor svetiti, naj bo iz še tako slabega blaga, čedna je žlica lahko — s črno žlico in rjastimi vilicami pa se zagabi najboljša jed.

Zoper ščurke ni boljšega sredstva, kot je zeleni strup (Schweinfuttergrün). Dobiš ga v lekarni ali drogeriji, a samo na zdravniško pisarno dovoljenje. Zmešaj ga z rženo moko, vsakega polovico, in prideni še malo sladkorne moke. V par dneh boš izmela izpod ognjišča polno smetiščno ščurkov, ako se niso morda že prej zavlekli v svoje luknje, kjer so poginili. Nekaj pa jih najdeš še naslednjega jutra omamljenih. Ako potrosiš zeleni strup na slano, preženeš ž njim tudi miši in podgane. Treba pa velike previdnosti pred otroki, psi in mačkami, ker zelenilo je hud strup. **F.**

Jajčje lupinice. Vidimo jih po smetiščih. Vaše babice pa so spravljale vsako lupinico. Devale so jih v lug, ker beli lupinica perilo. Dajale so jih kokošim, posebno pozimi ali če so nosile mehkuže. Umivale so z njimi stekleno in porcelanasto posodo. Napravljale so si iz lupinic lepilo za

kožo. Lupinice so namakale po pet dni v vodi, odile potem vodo in si umivale ž njo roke in obraz. Posušeno in v prah stolčeno lupinico so dajale otrokom proti mrzlici, slabim kostem in ob slabi prebavi, odraslim so jo zmešale s sladkorjem in drogerijsko morsko gobo za golše in druge odebeline vratu. **F.**

Proti plesnivosti. Na kraj, kjer stvari rade splesnijo, postavi posodo z apnom, ki napravi zrak suh in čist in prežene plesnobo.

Snažnost v hiši. Zamazano in zaprašeno stanovanje je slabo izpričevalo za gospodinjino. Prav pa ni, ako iztepavamo prah kar na licu mesta iz pohištva ali ometamo posamezne dele, podobe, kipe i. dr. z omelom. Sicer je res, da spravimo na ta način prah z dotičnih predmetov, toda ta način snajenja ima le hipen uspeh ter je škodljiv zdravju. Prah dvignemo z omelom v zrak, plava po njem, sili naprej, sledi nam po vseh sobah. Odpravili smo ga z mesta, kjer je mirno ležal, povzročili smo njegovo gibanje in mu pripravili pot v pljuča. V prahu pa so strupene snovi, bacili, ki povzročajo razne nalezljive bolezni. Marsikdo nalezje bolezen potem prahu. To velja posebno za majhna, zaduhalna mestna stanovanja, kjer ni dovolj zraka in ne blagodejnega solnca, ki pomori vse strupene kali. Zato pridno in najskrbneje snažimo svoja stanovanja; pri pospravljanju imejmo vsa okna na iztežaj odprta, da izženemo vsaj del prahu. Ne otepajmo predmetov v sobi, marveč jih znesimo na hodnik ali dvorišče. Idealen je za čiščenje stanovanj električni sesalec prahu, ki se gotovo izplača in zares dobro čisti. Toda uporabljati ga moreš le v stanovanjih z elektriko.

Pobarvana ali lakirana vrata in okna osnažimo najlepše s panamskim lesom oz. s skorio, ki jo kupimo v drogeriji. Skorio pristavimo v mrzli vodi, jo kuhamo približno 5 minut, precedimo skozi sito, in umivamo s to tekočino z gobo vrata in okna. Vrata in okna izgledajo potem kot nova. Tudi z oljnato barvo pobarvane stene v kuhinji ali na hodniku osnažimo na ta način lepše kot z milom.

Neprijeten vonj po česnu, čebuli, ribjem olju i. dr. odpraviš iz rok, ako jih odrgneš z zmleto gorčico. Tudi razno orodje in posodje, ki hudo diši po koki tvarini, lahko osnažiš z zmleto gorčico.

Dobro in priprosto čistilo za namizni pribor je krompir. Zreži krompir na več koscev ter jih potresi s prahom od opeke in odrgni z njim nože in vilice. Ako

ni orodje zelo zanemarijeno, zadoščajo za snajenje tudi sveži krompirjevi olupki.

Madeže surovega sadja spraviš iz perila z razredčenim salmijakovim cvetom. Pomoči madežaste dele v to tekočino, pusti jih par hipov v njej, potem izplakni perilo v gorki vodi. Ako madeži ne izginejo, treba postopanje ponoviti. Tudi kislo mleko je dobro sredstvo proti madežem od sadja in vina, ako niso že zastoreli in perilo medtem še ni bilo oprano. Torej še preden pereš madežasto perilo, namakaj madeže v kislem mleku, potem peri perilo kakor navadno.

Sredstvo proti molim. Namочи v ostrem spiritu pest kafe in zdrobljenega španskega popra. Zamaši steklenico in jo pusti par dni stati vrhu ognjišča na toplem, a pazi, da ne pride ogenj do nje. Najbolje je, da si pripraviš to preprosto, a učinkovito sredstvo v jeseni, ko še sije solnce in postaviš steklenico lahko na solnce. Poškropi enakomerno in nadrobno kožuhovino s to tekočino, zavij jo v novo potiskano časopisni papir in nato še v sveže stare rjuhe.

Zakaj ne pri nas? Solnčnično seme uživajo Rusi in Rumuni kot slaščico in živilo. Nekdaj je sloveta ta prekrasna podoba solnca tudi pri nas. Moka iz nje-nega zrnja je bila za najfinejšo pecivo, olje za belilo in svečavo, luskinе in opar-niki krma, steblo za predivo in plavute. Zdaj je solnčnično seme komaj za ptice, tu in tam ga dajejo kokošim, ko se golijo, ker dobijo po njem gosto perje in ležerje rade. Kunci dobijo lepo dlako, ako uživajo mastno solnčnično seme. Rusinje so znane po svojih bogatih kitah, mogoče da pospeši už-

vanje semena rast las. Konj dobi po ovsnu lepo dlako, in narodi, ki živijo od ovsa, ne poznajo pleš. Morda ima seme solničnice isti učinek. **F.**

Da se ohranijo žimnice, je priporočljivo, da jih na obeh končnicah opremimo z držaji, kakor jih imajo navadno vzmeti na koncelh. Za te držaje primemo žimnico, ko jo obračamo, da se ne pregiblje in mečka ter tako dlje traja.

Rosandra.

Sukno očistimo madežev, ako ga operemo v sledeči vodi: V 25 l vode prekuhamo 250 g panamskega lesa, v precejeno prevrelico kanemo kakih 20 g salmijaka. Ako je sukno prav delikatno, denemo v prevrelico še 5 g kitove beline.

Ako hočemo navadne rdeče vrtnice napraviti bele, jih izpostavimo izparivanju žvepla, ki ga prižgemo na krožniku.

Plavili je strupeno. Ako pride v kri, se zastrupi, zato je treba paziti in ne plaviti, kadar imamo rano na prstu. Že marsikatera perica je umrla na tem. Zdaj pa poglejmo močno poplavlano perilo: na njem ležimo, vanj se oblačimo. Koža se poti, koža ima razpoke, pa leze vanjo strupenina. Perilo, ki ni prano doma, navadno ni čisto oprano, ampak dobro poplavlano, ker zakriva pravilo sivkasto barvo. Čisto perilo pa je lepo belo in vsakokrat ne potrebuje plavkanja. Kolikokrat imamo ranien nos ali ustnico in se brišemo s takim poplavlkanim robcem, nos se nam pa noče zaceliti, a ne zavedamo se, zakaj ne. **F.**

Pako peremo volnene nogavice, da ne izgube barve. Peremo jih v mlačni vodi brez mila, dokler niso čiste, v zadnjo mlačno vodo pa kanemo nekaj kisa, da obdrži volna barvo.

KUHINJA

Nekaj navodil za pripravljanje jedil. Preden začneš kuhati, se vsakokrat umij ter si opasaj čeden predpasnik, glavo si zaveži v belo rutico ali čepico. Osebe, ki kuhajo, si nikdar ne smejo zabadati šivank ali zaponk v obleko, ker bi lahko padle v kako jed. Bodi čista in natančna

Trgovina z železnino **Venceslav Breznik** Ljubljana, Stritarjeva ul. 7

priporoča cenj. gospodinjam svojo bogato zalogo kuhinjskih potrebščin, strojev za gospodinjstvo, posodo raznih izpeljav, jedilni pribor, srebrnino itd. Vedno najnižje konkurenčne cene.

ter ravnaj tako, da bo vsaka jed snažna in okusna. Ni dovolj, da potakneš kako stvar samo v vodo in jo vržeš potem v lonec; pregledati treba natančno, ali je res čedna in ali se je kaj ne drži. Meso ne puščaj dalje časa v vodi, nego ga hitro operi. Suho meso peri v vroči vodi in s kr-pico, da odstraniš vso nesnago. Pri čiščenju zelenjave moramo biti posebno oprezní, ker je med listi lahko kak polž ali gosenica, ki za dolgo časa zagnusi jed vsej družini. Da se to ne zgodi, je dobro, da namočiš solato ali drugo zelenjavo v slano vodo, pa pride gosenica gotovo na površje.

Sadje operem in obrišem, preden ga dam uživati rodbini. Saj je na sadju navadno mnogo prahu, blata, črvičkov; tudi potuje skozi mnogo morda prav nečednih ali celo bolnih rok, preden pride na trg. Morda so ga imele prodajalke spravljenega v umazani kleti, kjer se pode miši in podgane, ali ga je oblezla kaka golazen. Zato mi povzročajo naravnost telesne bolečine ženske, ki grizejo na trgu sadje, še preden

je pregledano in oprano. Milo rečeno, se mi zdi tak postopek nepremišljen, in ne morem se ubraniti vtiska požrešnosti ob pogledu na take pojave, ki so pa prav pogosti.

Kuhinjske krpe morajo biti vedno čiste, zato jih je treba večkrat menjati. A v prvi vrsti treba znati paziti, da se krpe preveč ne zamažejo.

Poleg čistosti mora gospodinja tudi gledati na zunanjo obliko jedi in na posodo, v kateri prinaša jed na mizo. Nikakor ne zadošča, da je hrana samo užitna in prebavna, biti mora okusna tudi po svoji zunanosti ter prijetna po duhu in okusu. Še tako imenitno pripravljena hrana nam ne diši, ako se postavi pred nas v okajenih kozicah, ako se pribora drže ostanki prejšnjih jedil, ako so namizni prti in priči zamazani in ako nam streže unazana in razmršena kuharica.

Uvaževati treba končno še, da vpliva vsaka enoličnost v hrani slabo na ustroj vsega človeka ter da enovrstnost naravnost škoduje človeškemu telesu. Dobrota in slastnost hrane nista odvisna le od cene živil, marveč tudi od tega, kako jih je kuharica pripravila. Ako žena v kuhinji ni natančna, ako ne kuha z ljubeznijo in zanimanjem, ni mogoče, da bi pripravila dobro in okusno kosilo.

Finí pustni krofi. Zmešaj v lončku 6 žlic toplega mleka, žlico sladkorja in 3 dkg kvasa ter postavi na toplo, da vzide. Medtem stopi v loncu 12 dkg presnega masla, žlico sladkorja in pol žlice soli. Ko se je to raztopilo, prilij 3 osminke toplega mleka, žlico ruma, malo vanilije ali limonovih olupkov, vmešaj dobro 6 rumenjakov. To stresi v skledo, v kateri je pripravljena moka (60 dkg) in dodaj še shajani kvas, vse dobro premešaj in stepaj tako dolgo, da bo testo delalo mehurčke in bo lepo gladko. Testo dobro pokrij in postavi na toplo, da vzhaja. Vzhajano testo stresi na desko, potreseno z moko, in ga razvaljaj za mezinček debelo. Izreži z okroglim obodcem, nadevaj na polovico krogov majhne kupčke mezge in jih pokrij z drugim krogi, tako da pritisne tisto stran k nadevu, ki je bila prej zgoraj. Krobe pritisni okrog in okrog ob kraju narahlo s prsti, da se gornje testo prime spodnjega, izreži z nekoliko manjšim obodcem hlebčke, jih pokladaj za dva prsta narazen na prtič, potresen z moko, ki je razgrnjen po deski, pokrij s prtičem in postavi na toplo, da vzhajajo. Med tem pripravi v široki kozi mast ali maslo, ali vsakega polovico; raztopljene masti naj bo za dva prsta visoko. Ko so krofi vzšli in je mast vroča, jo postavi v stran ter pokladaj vanjo vzhajane krofe tako, da stoji zgornja stran krofa spodaj v masti. Ne naloži preveč krovov naenkrat v mast, ker krofi zelo narastejo. Ko je koza polna, jo pokrij, da se krofi vzdignejo in spodaj zarumene, nato jih obrni in jih več ne pokrivaj. Ko se krofi tudi na drugi strani zarumene, jih pobiraj z lopatico iz masti, devaj jih na papir in jih dobro potresi z vanilijevim sladkorjem.

Bolj navadni pustni krofi. Ti se pripravljajo kakor fini, le da testo takole napraviš: Zmešaj v lončku 3 žlice mlačnega mleka in 3 dkg kvasa in žličko sladkorja ter pusti, da vzhaja na toplem. Raztopi 6 dkg presnega masla, dodaj malo soli, dve žlici sladkorja, dve osminki mlačnega mleka, malo ruma, malo limonove lupine, osminko litra kisle smetane in tri do štiri rumenjake. To vlij v skledo, v kateri je pripravljeno 60 dkg moke, prideni še vzhajano kvas in stepaj, da bo testo lepo gladko. Vse drugo napravi kakor pri finih krofih.

Špehova ali ocvirkova potica. Napravi testo iz pol do 3 četrk kg moke, enega jajca, mlačnega mleka, malo masla ali masti, soli in treh dkg drožja, stepi ga dobro in pusti ga vzhajati. Vzhajano in razvaljano testo pomaži s sledečim nadevom: $\frac{1}{4}$ kg mrzlih ocvirkov dobro sesekljaj ali zmelj v mesnem stroju, jih deni v skledo, primešaj 1 rumenjak, $\frac{1}{8}$ l kisle smetane in sneg enega beljaka. Namazano testo potresi z žlico sladkorja, ali kakor ugaja tvojemu okusu, in s ščepom cimeta in s pestjo krušnih drobtin, zvij testo, dai v kozico, postavi ga na gorko, da vzide in peci v srednje vroči pečici eno uro. Potico postavi toplo ali mrzlo na mizo.

Škocijanka.

Dvobarvni narastek: 15 dkg zdroba skuhaj gosto s $\frac{1}{8}$ vode ali mleka. Hladno primešaj dobro utepenim 10 dkg sladkorja z dvema rumenjaki, slednjic nalahko primešaj še sneg iz 2 beljakov. Polovici te zmesi zamešaj še 1 žlico kakava ali drobno stolčenega maka, da postane temna, druga polovica ostane svetla. Naloži v model drugo vrh drugega ter kuhaj na sopari $\frac{1}{4}$ ure.

Dobra, enostavna krema. To kremo delamo iz rumenjakov, mleka in sladkorja. Za vsak rumenjak vzemi 1 deciliter dobrega, svežega mastnega mleka, eno zmerno zvrhano žlico sladkorne moke in poljubne dišave po okusu. Prideneš n. pr. nekoliko zelo močne črne kave, za 2 rumenjaka 1 žličico), kakao (istotako 1 žličico) ali razmeščano čokolado, ali samo vanilijo, ali malo ruma, maraskina itd. Tekočih teh pridatkov sme biti sorazmerno le malo, da kreme preveč ne razredčijo, a morajo biti laki v okusu. Ko imaš zmes skupaj, jo stepi v kotličku toliko, da se vse dobro premeša, potem pa postavi kotliček v široko kozo z vročo vodo ter stepaj enakomerno. Voda v kozi naj ves čas enakomerno, ali ne premočno vre. Krema se bo najprej močno sde-

**DNEVNO O SVEŽE
PRAŽENA :**



**LJUBLJANA
-VODNIKOV TRG ST. 6**

je zadosti gosta. Odmakni jo od ognja, stepaj še nekaj minut, potem jo dvigni iz kroga, še malo narahlo mešaj in zlij potem v porcelanasto skledo, kjer naj se ohladi. Tuptam jo moraš narahlo premešati, da se ti enakomerno hladi in da se povrhu ne naredi „smetana“, dno pa ostane redko. Se bolje je, če jo do ohlajenja ves čas prav počasi mešaš. Ko je hladna, jo zlij v posodo, v kateri jo misliš servirati. Navadno je to steklena skleda, ali pa za vsako osebo po en ličen kozarec. Tako naj stoji krema na hladnem, najmanj 12 ur. Šele tedaj je pravilno gosta in postane „žametna“. Povrhu daš lahko še spenjeno sladko smetano, poleg pa piškote.

Če hočeš peči prav mlado svinjino s kožo vred, ravnaj tako: Ko si jo oprala in obrisala, jo položi v ponev za pečenko s kožno stranjo navzdol. Prilij od strani toliko vrele slane vode, da ne seže prav do mesa, a da je slanina v vodi. Zavri in kuhaj nepokrito toliko časa, dokler ne postane koža tako mehka, da se da rezati. Tedaj dvigni pečenko iz vode, obriši jo skrbno in kožo nareži z ostrim nožem na 1 cm velike kvadrate, a ne odreži je od slanine. Odlij iz ponve vso vodo in položi nanjo pečenko, ki si jo med tem osolila, tako da bo koža zgoraj. Prilij od strani malo zajemačo svežjo kropa in speci pečenko kakor prej. Ko se je povrle voda in se je iz pečenke v ponev nacedila mast, jo pridno polivaj po pečenki. Meso mora postati prav mehko in skozi in skozi lepo belo. Glej, da se na dnu preveč ne zarumeni. Poleg take pečenke se izvrstno poda tudi pesa, topla zeljasta solata in čežana iz kiselskastih jabolk.

Sarma ali nadevano kisló zelje. V kozico daj masti in precej zrezane čebule. Ko se čebula malo popraži, dodaj dve žlici mo-

ke, malo pomešaj in dodaj še malo sladke paprike. Paziti moraš, da se čebula ne zarumeni preveč. Dodaj kislega zelja, ako je zelje preveč kisló, ga malo operi. Zalij malo z vodo in pusti kuhati. Preje pa še pripravljaj zeljate klobasice na sledeči način: Vzemí svinjsko meso, ga zmeljí na stroju, meso naj bo bolj mastno. Dodaj mesu malo riža, malo osoli, popopraj, dodaj malo dobro stlačenega česna in eno celo jajce; ako je meso bolj pusto, zmeljí vmes malo slanine. Vse dobro premešaj, oblikuj v male klobasice in jih zavij v zeljate liste od vložene zeljate glave. Klobasice naloži na pripravljeno kisló zelje, nareži na tanke rezine prekajene slanine in jih položi po klobasicah. Dodaj še malo paradižnikove mezge, pokrij in pusti kuhati, da bo vse mehko. Dodaj še nekaj žlic kisle smetane, še malo pokuhaj in serviraj. Ako hočeš, da bo lepše videti, ko daš na krožnik, skuhaj še eno kranjsko klobaso, zreži jo na male koščke in jih položi po klobasicah!

Skocjanka.

Kisló zelje. ½ kg kislega zelja operi, da ne bo prekislo, deni ga v kozico, nareži zraven nekaj čebule na listke in debel strok česna prav na drobno. Prideni 30 dkg prekajenega prašičjega mesa, osoli, popopraj in kuhaj pokrito 1½—2 uri.

Vedno beli zobje

Poročam Vam da že 15 let uporabljam zobno pasto "Chlorodont". Še nikdar nas ni razočarala. Imeli smo vedno bele zobe in prijeten okus v ustih, tembolj ker uporabljamo že dalj časa Chlorodont ustno vodo. Tudi uporabljala cela družina samo Chlorodont zobne ščetke. J. Podgornik, T. Zahtevajte zato samo pristno Chlorodont zobno pasto, tuba Din. 8.- in Din 13.- ter zavračajte vsak nadomestek

Važno za vse!

Cenjene naročnice prosimo, da si uredite letos plačevanje naročnine tako, da bo lažje njim in nam. Predvsem prosimo: **ne odlašajte!** Ko dobite položnico, pošljite **kolikor morete**, toda pošljite takoj, da se Vam položnica ne izgubi.

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

Listnica uprave.

Slov. nar. čitalnica v Clevelandu. Poslano naročnino 2—dolarja smo prejeli. Lepa hvala! Reklamirano število smo odposlali.

G. Marica Staut, Milwaukee. Poslana 2—dolarja smo prejeli in se Vam zahvaljujemo.

Službe iščejo:

Izučena prodajalka, govori tudi srbohrvaški in nemški jezik, išče primerne službe.

Dve pridni dekleti, absolventki gospodinjske šole na deželi, iščeta službe v dobri družini. Priporoča ju naša naročnica, učiteljica dotične gospodinjske šole.

20.000— Din posojila išče dama z malim otrokom, katera se nahaja trenutno v skrajno težkem položaju. Pripravljena je plačati 20% obresti za dobo 10 let. Sigurnost zajamčena z državno službo in event. poroki.

NAŠ DOM

MAREC 1933

ŽENSKI SVET

LETO XI. - 5

CENJENE NAROČNICE,

ki letos še niso ničesar plačale, prosimo, da nam nakažejo vsaj četrletni obrok naročnine. Z odlašanjem spravljate upravo v velike težkoče in ogrožate obstoj lista!

UPRAVA

MATERINSTVO

Mladim materam.

Ne dopuščaj, da bi tvoj otrok z jokom ali s trmo kaj od tebe izsilil! Ne odnehaj nikoli v ničemer, kar smatraš za pametno in potrebno!

Ne dovoljuj, da bi se vedel otrok svojeglavo, neuljudno ali celo sirovo napram komurkoli. Niti poslov, niti beračev, niti svojih tovarišev ne sme otrok nikdar zmerjati. Za mizo naj otrok molči, ako imaš goste in naj odgovarja le na vprašanja. Kadar si česa želi, naj izraža svojo prošnjo skromno; zahtevati ne sme ničesar.

Ne dovoljuj, da bi se otrok silil v ospredje in bi odrival druge. Uči ga discipline in strpnosti tudi v igri s tovariši. Navajaj ga, da govori vedno resnico. Lagati ne sme niti za šalo. Toda preudarno razloči, kako daleč sega bujna domišljija in kje se začenja resnična laž.

Ne dovoljuj, da bi se tvoj otrok komurkoli posmehoval, najmanjše pa starejšim ljudem ali celo učiteljem.

Navajaj ga, da se vede in da govori zmerom mirno, da ne kriči, ne razbija, ne loputa z vrati in ne dirka po stopnicah gori in doli, nego mu odkaži za skakanje, tekanje in razgrajanje prostor, kjer ni nikomur nadležen.

Ne dovoljuj, da bi otrok nespodobno ugovarjal, jezikal, uporabljal nesramne ali mizkotne izraze, se izgovarjal na druge, tožaril, te vedno klical na pomoč in drugim grozil s teboj! Vzgjajaj mu moško značajnost in čut za lastno odgovornost.

Ne dopuščaj, da bi otrok trpinčil živali ali jih ubijal, niti ne mrčesa ne hroščev in ne metuljev. Ne kolji vpricho njega perutnine, ker vse to ga otopi in stori neusmiljenega. Vcepljaj mu ljubezen do vsega, kar je v naravi lepega in vzvišenega. Uči

ga, da ne trga brezmiselno cvetja, ne lomi drevoja in ne hodi po zeleni in cvetoči trati. Zaveda naj se, da je vsaka bilka, vsako tudi najmanjše bitje potreben delček vse mogočne narave.

Brigaj se z vso vnemo ne le za otroško telo, nego tudi za otroško dušo. Vzlic vsi ljubezni bodi stroga, a pravična. Ne dajaj prednosti nobenemu svojih otrok. Vsak otrok je samosvoja cvetka ali drevesce. Vzgjajati torej ne moreš vseh enako in po kakih gotovih pravilih. Značaji in sposobnosti so različne.

Uči otroke ljubezni do bližnjikov, zlasti do nesrečnih ljudi in siromakov in ne pozabi: v vsem je glavna sila vzgoje tvoj in tvoje okolice vzgled!

Otroški jezik. Hkratu s hojo si začenja dete pridobivati tudi človeško govorico. In tu je treba paziti od vsega začetka, da se uče otroci pravilno in jasno govoriti. Na ta način starši lahko preprečijo težko odpravljive jezikovne napake otrok. Ne dopuščaj, da dete pači besede. Ako jih že ne more takoj pravilno izgovarjati, naj jih vsaj v tem ne posnemajo odrasli, marveč naj izkušajo navaditi otroke čimprej pravilnega izražanja pojmov. — Razume se, da naj se uče otroci najprej pravilne in lepe materinščine, šele ko so te popolnoma zmogni, naj se vadijo kakšnega drugega jezika. Sicer zmešajo vse in se niti enega jezika ne nauče temeljito. Mati naj vcepi svojim otrokom ljubezen in spoštovanje do svojega jezika; vzbudi naj jim razumevanje in čut za blagolasje izražanja. Mnogi še prav majhni otroci imajo razvit smisel za lep jezik, ako jih navajamo k temu. Seveda treba delati to neopazno, na izprehodu, pri igri, mimogrede, in ne v obliki



„BUDDHA“ čajne mešanice so najboljše

TEA IMPORT Ljubljana, Večna pot 15

Telefon 2626

dolgoveznega in moralnega poduka. Čitati je treba včasih kako pesmico, pripovedovati jim v lepo izbranih besedah povestice, razlagati jim nazorno kake pojme in izraze, a vedno tako, da se deca pri tem zabava in niti ne opazi, da je takorekoč že v šoli.

Kako potrebno je, da se mati izobražuje, čita, piše! Koliko lažje gradi potem svojim otrokom močan in nerazrušljiv temelj izumike.

Igrače, zlasti ponarejene živali, razni mali strojčki, vozički, čolnčki in ladjice, dalje kamenčki, ki zidajo otroci z njimi cele stavbe, razne slikanice in knjige s slikami, punčke, priprava za šivanje, kuhanje i. dr., vse te igrače so učna sredstva. Po njih si pridobe otroci mnogo novih pojmov in izrazov, dobe pa tudi veselje do dela. Razume se, da ni treba razvajati otrok in jim hkratu kupovati cele kupe igrač; saj potem jih ne zanima nobena. Tudi ni treba, da so igrače drage; marsikaj je možno doma narediti. Ako na igrači ni vse, kakor bi moralo biti, jo otrok v svoji domišljiji že sam izpopolni. Spominjam se, da mi je v detinski dobi bila izmed vseh punčk najljubša ona, ki sem si jo s pomočjo matere sama naredila iz malo krpe in kosčka vrvice. In mali vnuček se je o Božiču najbolj razveselil biča, ki je veljal par dinarjev. 5 letna vnučinja pa puščice za svinčnike in peresa, dasi je bilo pod drevescem razstavljenih še lepo število drugih dragocenejših igrač. Treba torej, da znajo roditelji pravilno izbirati.

Dalje ne smejo biti matere pretesnosrčne ter se vedno bati za lepo oblekico, ki se bo zamazala ali raztrgala. Prav je, da se otrok že v zorni mladosti uči paziti ter mu vsaka nesnaga vzbuja neprijeten čut, toda kakor povsod, treba tudi tu najti pravo mero. Otroci naj skačejo, naj pišejo in rišejo, šivajo, kuhajo, pomivajo, seveda kolikor mogoče pod nadzorstvom in v prostorih, ki so zanje prikladni. A navajati jih je treba, da svoje igrače po končani igri lepo pospravijo. Konjički in vozički, psički in mucke, punčke in celo male mizice in stolčki, skledice in ponvice, vse, prav vse mora iti zvečer — spat, t. j. na določeno mesto. Tako navajanje k redoljubnosti je neizmerne važnosti za vse bodoče življenje.

O kaznovanju otroka. Mati ne sme nikoli kaznovati otroka po svojem slabem razpoloženju. Danes, n. pr. zakrivi otrok kaj malega, mati, ki je že slabo razpoložena in sitna, ga kaznuje, morebiti celo pretepe. Jutri stori otrok nekaj hujšega, toda mati je dobre volje in mu ne stori ničesar.

Vselej mora mati dobro premisliti, preden otroka kaznuje in v kaznovanju mora biti vedno dosledna. Nekatere matere preveč pretijo otroku s kaznijo, ako bo otrok storil to in to. Otrok stori res omo, a mati ne izpolni svojega obesanja. Otroku kmalu uvidi, kako in kaj je z materinimi grožnjami in se zna po njih ravnati.

Nikoli ne sme mati otroka za kazen prikrajšati in neobhodno potrebni hrani. Brez kosila in brez večerje ga ne sme puščati. Za kazen ga lahko prikrajša na čem drugem, tako n. pr. da ob desetih ne dobi h kruhu jabolka ali orehov ali da ne dobi popoldne kakšne boljše jedi poleg navadne.

Da se ne poslužuje mati šibe, ki ni nikako vzgojno sredstvo, naj kaznuje otroka s tem, da ga ne vzame s seboj, kamor bi rad šel, n. pr. na izlet ali na izprehod i. t. d. Toda če mati reče: „ne pojdeš z menoj!“ mora pri tem vztrajati in ne sme odnehati in če jo otrok še tako prosi in joka. Seveda mati tudi ne sme groziti s kaznijo za vsako malenkost. Kaznuje naj le v resnih primerih, drugače naj raje opravi z lepo besedo, ki navadno tudi pri otroku najde lepo mesto.

B.
Laž pri otrokih je zlo, ki ga je silno težko izkoreniniti. Saj čestokrat niti ne vemo, ali otrok vedoma laže ali deluje njegova domišljija tako bujno, da včasih ne, razločuje resnice od laži. Posebno majhen otrok čisto nekaj misli, pa se mu zdi, da se je res zgodilo. Kako otrokova fantazija živahno deluje vidimo, ako ga opazujemo pri igri. Mali deček jaha na palici, pa je uverjen, da sedi na konju. Deklica se igra s punčko in se pogovarja z njo, kakor da je živa. So torej zlasti pri majhnih otrokih laži, ki niso laži, a vendar jih tudi ne smemo smatrati za resnico. Težka naloga roditeljev je, da male „lažnjivce“ dobrohotno prepričajo, kako je njihovo pripovedovanje le izrodek njihove domišljije. Store naj to brez krika in vika ter brez palice.

Pri starejših otrokih preko 12 let pa je laž že zavestna in ako jo starši dotlej niso mogli izkoreniniti niti zlepa niti zgrda, tedaj je rak rana, ki zastruplja dušo in srce; raste in se plodi ter grozi zadušiti v človeku vse dobro in plemenito. Laž je zlo, ki rodi vedno novo in večje zlo; zato matere, bodite same praviloljubne in resnicoljubne celo v najmanjših malenkostih, da boste mogle isto zahtevati od svojih otrok. Kjer ne pomaga dobra beseda ali opetovano svarilo, ond se poslužujte sprva mile, pozneje ostre kazni.

ZDRAVSTVO

Predvsem zdravje, potem ničemerlost.

Sedanja lahka ženska oblačila so zdravju mnogo prikladnejša nego so bila nekdaj. Težke „flanel“ in „batiranke“ naših babic, njih „maje“, visoki stezniki in prav tako visoke čizme, vse to je izginilo v davno preteklost. Današnje žene so zdravejše in bolj utrjene, ne boje se zraka, ne mraza in ne sonca. Vse lažje prenašajo tudi velike vremenske izpremembe, ker mnoge izmed njih goje zmeren šport in ne hodijo okrog vse zavite in odete ter zapete prav gori do vratu. Vse to je pametno in koristno.

Toda ne pretiravamo in ničemer! Žene, ki so hodile vsi zimo, dasi letos ni bila ostra, v prozornih tenčah in hladnih svilenih nogavicah in odlagajo sedaj, ko se jedva bliža pomlad, ako je sploh še kaj odložiti mogoče, občutno škodujejo sebi in svojemu bodočemu zarodu. Preko vseh teorij utrjevanja, preko vse ničemerlosti sega naravni čut prijetne udobnosti in zdrave pameti, ki nam velevala: Ne sme nas tresti zima, ne smemo imeti mrzlih rok in nog, ako hočemo ostati zdrave in močne. Ako si odvzela telesu na kakršenkoli način veliko mero toplote, moraš to toploto zopet nadomestiti ali dodati, ker sicer je hitro konec odpornosti napram mrazu, slabemu vremenu in mokroti. Posebno malokrvne žene, ki nimajo dovolj telesne toplote, naj bi gledale na to, da s prelahko obleko ne odvzamejo telesu še tisto malo gorkote.

V splošnem naj žena pazi, da ima vedno tople noge in topel spodnji život. To je eden glavnih pogojev zdravia.

Ako noče nositi dovolj močnih nogavic, naj si pod floraste ali svilene nogavice oblači še par tankih volnenih nogavic brez šiva bele ali mesne barve, ki jih dobi v vsaki boljši trgovini. Tudi svilene nogavice, pomešane z volno, so lepe, trpežne in tople.

V dežju, snegu in plundri se obvaruješ mokrote s „snežkami“, ki pa jih nosimo pozimi in na pomlad sploh ob slabem vremenu. Seveda jih moramo odložiti, kakor hitro stopimo v predsobo ali vežo stanovanja. Imeti gumijaste snežke dalje časa in v toplem prostoru na nogah, je nezdavno; hoditi v njih po tujem stanovanju, je skrajno nesposobno.

Modo prijetno toplih volnenih žemperjev in jopičev moramo z zdravstvenega stališča prav tople pozdravljati. Najbolje zadržuje toploto telesa perilo iz trikoja, ki je brez gub in skoraj brez šivov ter dovoljuje svobodno kretanje. Kogar rado zebe v roke, naj nosi volnene pletene rokavice, ki jih je dobiti v prav lepi izdelavi a si jih tudi lahko naredimo same. Samo dovolj velike morajo biti, da ne ovirajo krvnega obtoka.

Važno in vsega uvaževanja vredno je pravilo: Spomladi ne odlagaj prezgodaj tople obleke, a v jeseni se je brani, kakor dolgo le moreš.

Med zdravilen in redilen. Med pre--haja kakor voda skoraj neposredno v kri, ogreva telo in izdatno izboljšuje sokove v človeškem telesu in je vobče jako redilno sredstvo. Pristni čisti čebelni med v zvezi s surovim maslom, mlekom ali čajem iz domačih rastlin jako pospešuje in vzdržuje zdravje. Posebno dobro zdravilo je med proti kašlju in vsem boleznim v grlu. Seve ga ne sme uživati bolnik samega, ker to preveč draži vnete dele vratu, marveč mu ga je dati na kruhu, mleku, vodi ali čaju. Med je tudi izborno sredstvo proti nervoznosti. Ljudje, ki ne morejo spati naj ga použijejo 1—3 žlice z mlekom ali lipovim čajem preden leženo spat. Ako hočeš imeti čisto in zdravo grlo, razmešaj v čajju iz svežih ali posušenih listov gozdnih jagod žličko medu in prav toliko pravega vinskega kisa in grgraj s to tekočino. A tudi redilen je med. Ržen kruh, surovo maslo in povrhu med ter škodelico mleka; ali si morete misliti boljše večerjo za otroke in tudi za odrasle? Vendar pa opozarjam, da prav vsakdo ne prenaša dobro medu; nekaterim povzroča želodčne krče. A to le tedaj, če ga uživajo samega in v preobilni meri. V prometu je tudi mnogo umetnega medu, ki je škodljiv. Najbolj varno je kupovati med v satovju, ki je pa dražji. Pristni med se vlega kakor trakovi in skledo, ako vlivaš.



Mrzle noge. V stanovanjih, ki so nad kletmi ali nad prostori, ki v njih nihče ne stanuje, so tla navadno izredno mrzla. Tudi preproge ne koristijo dosti. Temu odpomore, ako položiš pod preprogo, kjer sedi, večkrat in na debelo zganjen časopisni papir.

Proti gubam na obrazu si polagaj dvakrat na teden mrzle obkladke. Pomoči večkrat zganjeno plateno krpo v prekuhanu, toda hladno vodo in si pokrij ž njo obraz. Krpo pusti na obrazu, dokler se ne ogreje, nakar ponovi postopanje še nekajkrat. Seveda moraš v hladnem letnem času delati to na toplem, da si ne prehladiš glave. Končno se obriši in si namaži obraz z nivea-ali kako drugo kremo.

Otrok uživa rad surovo repo, korenje, bučo, kuhan grah in fižol. Otrok čuti, da mu je zelenjava potrebna. V otroški dobi se razvijajo kosti samo, če dobiva telo dovolj rudninskih snovi. Oddajalec teh snovi pa je zelenjava. Cela vrsta otroških bolezni je posledica tega, da otrok ne dobiva prave hrane. Namesto na meso, moramo navajati otroka na zelenjad. Rumeno korenje pospeši

rast, odpravi gliste in vpliva sploh blagodejno na otrokovo zdravje. Za gliste mora užiti otrok surovo korenje. Slastno pa je nastrgano, dušeno, korenje, zabeljeno z maslom. Otrok je rad surovo kislo zelje, kislo repo. Zdaj dokazuje vse vprek, kako zdravo je surovo kislo zelje. Tako se vidi, da otrok čuti in razume, kaj mu je potreba. J.

Smeji se, da boš zdrava. Vesel človek vpliva na svojo okolico približno tako kakor poletna toplota na travnik 'in gozd. Smeji dražje žledelec in jetra, da krepkeje delujejo, ogreva telo in daje očem lep blesk. Razširja prsi in izganja izrabljeni zrak iz pljuč. Žal najdemo pristrčen, odkrit smeh vedno redkeje. Japonci se le smehljajo, v srednji Afriki pa žive celo narodi, ki smeha sploh ne poznajo, oziroma smatrajo smeh Evropejca za žalitev. Tako se zdi, da se je smeh pojavil šele tedaj, ko so

ljudska plemena dosegla že višjo stopnjo kulture. Tudi otrok priloka na svet, a se šele smehlja, ko se mu začne vznemljati duh. Žene, ki se boje za svojo lepoto, se ogibljejo smeha, češ da povzroča gube v obrazu. Toda te male, ljubeznive gubice so edine, ki obraza ne postarajo in mu ne jemljejo čara. Čmernega človeka nikjer ne marajo, zmerno vselega pa vsi kličejo in ljubijo. Prav je, da nisi lahko mišljena in ne omalovažuješ resnobne življenja, toda ne prettravaj niti v tem. Smeji se, kadar le moreš, in življenje ti bo lahko!

Ako so lasje izgubili naravni sijaj, si umij glavo in ko je že popolnoma suha, si uteri v kožo olivnega olja. In sicer po vrsti vsak drugi dan. Na vsakih osem dni pa si umivaj glavo, da ne bodo lasje preveč zamašeni. Ako storiš tako nekaj časa, se ti bodo lasje zopet lepo svetili.

PRAKTIČNA NAVODILA

Vrtnarsko delo v marcu.

Preden začneš sejati in saditi, si napravi za vrt natančen načrt. Čim manjši je vrt, tem bolj s premislekom moraš delati, da ga dobera izkoristiš. Napravi si seznam vseh tistih zelenjadnih vrst, ki jih nameravaš na vrtu gojiti. Odloči se za ono, kar se v tvojem podnebnju posebno sponaša kar ti bo večkrat in dobro služilo in kar se najbolje izplača.

Nariši si na papir svoj vrt z gredicami in stezicami. Po tehtnem preudarku vpiši v načrt, kje boš sejala in sadila to in ono, kam si namenila drevice, ako je vrt še nov, kje misliš nasaditi cvetlice, kje vrtnice, kje okrasno in jagodno grmičevje itd.

Da večina vrtnih sadežev opeša, ako jih sejemo ali sadimo po več let prav na istem mestu, je pač še splošno znano. Najbolje je zato, da dosledno vsako leto izmenjavamo prostor za vsako zelenjarno plemo. Kjer je bil lansko leto peteršilj, kjer so rastle zelne glave i. t. d., ondi mora priti letos nekaj drugega, povsem nesorodnega. Tudi zato moramo imeti spisan načrt, da ga naslednje leto brez težave lahko izpreminjamo. Temu menjavanju prostorov na vrtu pravimo **kolobarjenje**.

V marcu mora biti že vse vrt dobro prerahljan, pognojen in posnažen. Povdarjam pa iznova, da v blatu obdelovana zemlja ne rodi zaželenih uspehov. Poravnaj, pograbi in pripravi le toliko gredic, kolikor jih potrebuješ za prve zgodnje setve in sajenje. Ostala prelopatana in pognojena zemlja naj ostane v brazdah. Trato pograbi z železnimi grabljami, da odstraniš razno navlako in mah. Potem jo do čistega pometi še z brezovo metlo. Uredi pota in jih posipaj s peskom.

Predvsem presadi zimsko solato, ki si jo bila posejala in že enkrat presadila v jeseni in je ostala preko zime na prostem.

Setve, ki so bile označene že v prejšnji številki Ženskega Sveta, izvrši, ako jih

še nisi. Peteršilj in korenje sej po možnosti blizu hiše, ker jih potrebuješ vsak dan. Prva solata berivka, špinaca, radič (bolj v senci), por, česen, čebula... so v marcu že lahko v zemlji. Takisto grah, črni koren in v zavetnih solčnih legah tudi redkvica. Zgodnja repa se ne izplača; vsaj v ljubljanskem okolju ne obrodí dobro.

Proti koncu meseca sejemo v solnčno zavetje še zelie, ohrovt, karfiolo, brstce zelje (Sprossenkohl), brokole i. dr. za poznejše sajenje. To velja za deželo in za večje mestne vrtove. Za par gredic teh vrst zelenjadi kupiš sadike poceni na trgu ali pri vrtnarju.

Drage pa so sadike cvetlic, ki si jih zato po možnosti vzgoji sama. Iznova priporočam zasilno gorko gredo, ako nimaš prave. Ali pa posej v posamezne zabojčke ali lončke macehe, petunije ali slovenke, levkoje ali fajgelčke, letne plamenice (flox trumondí), ciniije, vrbene, srednjevisoke zajčke i. dr. Poslednje tri enoletnice so jako hvaležne zaradi lepih barv in bogate cvetja vse poletje prav do pozne jeseni. Ker večinoma vse počasi kale, jih sejemo zgodaj; dokler ne skale, jih imamo na toplem in svetlem prostoru, kje v hiši a ne na solncu. Nato jih počasi in previdno navajamo na hlad in solnce. Zalivajmo jih z nekoliko mlačno vodo, pozneje s hladnejšo.

Jagode okoplji, osnaži jih suhega listja; ako jim nisi v jeseni pognojila, stori to sedaj v mokrem dopoldnevu in sicer preden začno odganjati z gnojnico ali pa s čilskim solitrom.

Lepotično grmičevje in ribez ter kosmuljo in maline iztrebi, a dosti ne obrezi, ker sicer ne bodo cvetele in ne obrodile. To storiš potem, ko je že vse odcvetelo in ko je obrodilo.

Že ozelenelo toplo gredo moramo prido zračiti in skropiti, a vedno pozno v jutru, ker na večer je premrzlo.

Vedno elegantno ste oblečeni

ako pustite Vaše obleke kemično
čistiti, plisirati, likati ali barvati

v tovarni Jos. Reich
Ljubljana, Poljanski nasip
št. 4-6
Pralnica in svetlolikalnica

Kakšen gnoj zahtevajo naše povrtnine. Zelje, ohrovt, koleraba, karfiola, buče, kumare, melanzane, paradižniki, solata, špinaca zahtevajo sveže in zelo pognojeno zemljo. — Korenje črni koren, petršili, zelena, bletva, rdeča pesa, redkvice in črna redkev uspevajo bolje v prejšnje leto pognojeni in globoki zemlji. — Stročnicam, t. i. grahu, fižolu, bobu ugaja posebno dobro na gredicah, kjer je rastle prejšnje leto korenasta zelenjad in kjer je bila zemlja pognojena s kompostom ali s predelanim gnojem. Prst naj bo rahla in apnena. Na zemljišču, pognojenem s svežim gnojem, ženejo preveč v rast, a zaredi premalo zrni. — Čebulnicam, namreč čebuli in česnu, drobnjaku in poru je povolji takisto v prejšnjem letu dobro pognojena vrtna zemlja, a se slabo sponašajo na sveže gnojenem zemljišču; ženeje preveč v zelenje, čebulje se jim pa slabo razvija ima neprijeten okus, ni trpežno in se ga radi lotevajo zajedavci.

Gnojiti ne smeš hkrati z umetnim in s hlevskim gnojem. Šele ko zemlja in zrak eno vrsto gnojia predelata popohloma, potem gnoj z drugo.

O stanovanju. Vsaka gospodinja vdahne lahko v svoj dom nekaj svojega duha. Če ljubimo svoj dom, bo iz njega odsevala vsa naša osebnost. V nobenem primeru pa ne sme gospodinja postati sužnja svojega doma; pospravljati in upravljati ga mora z razumom. Posebno zdaj, ko si mnoge gospodinjine srednjega stanu ne morejo jemati služkinje bodisi radi pomanjkanja prostora ali radi pomanjkanja sredstev in morajo vse delati same, ne smejo pretiravati s pospravljanjem, pri tem pa zanemarjati sebe.

Ponekod se v domu vse sveti; zavese prti in pregrinjala, vse je brezhibno; tudi najskrivnejši koti so brez vsakega prahu. Zdi se pa, da je ves prah pobrala nase in na svojo obleko — gospodinja sama.

Kdo bi popoldne spoznal, da je gospa v elegantni obleki in čevljičkah ona, ki je vopelne pospravljala? „Saj je za dopoldne in za pospravljanje vse dobro,“ pravi taka gospodinja, a če slučajno pride kdo, ko je tako nemarno napravljena, tedaj se začne tekanje, loputanje z vrati, a prišlec ve takoj, kako in pri čem da je.

Toda taka gospodinja konča vsaj do kosila. So pa tudi gospodinjice, ki v pospravljanju pretiravajo tako, da pravzaprav ni njihov dom nikoli pospravljen. To je nerodno za moža in za otroke in ni nič čudnega, ako mož beži v gostilno ali v kavarno, otroci pa na cesto. Taka gospodinja na-

maže in izkrtati tla, da so svetla kakor zrcalo, potem pa nameče nanje stara krila, stare predpasnike ali vreče, da bi kdo ne stopil na povošeni parket. Srednja pot je tudi tukaj najboljša, pot, ki je nam ne more označiti nobena knjiga, ampak samo zdrav razum. Gospodinja naj pazi, da se njena zunanost ujema z lepo oskrbovanim domom ob vsakem času.

Dasi je med možmi mnogo takih, ki so tem srečnejši, čim več jim žena gara, vendar je tudi dokaj takih, ki nočejo, da bi bila žena služkinja, da bi se zanemarjala duševno in telesno. Gospodinja mora ostati, kljub temu, da opravlja v domu najnižje posle, vendarle vedno gospa. **B.**

Kako krmimo kure, da pridno nesejo. Zjutraj jim daj mlačno pičo iz kuhanega, zmečkanega krompirja, zmešanega s pšeničnimi otrobi in malo mleka. Opoldne jim daš odpadkov iz kuhinje in nekoliko žita, zvečer pa samo žito, koruzo, ječmen, pšenico, pomešano s semenjem od solčnih rož. Poleg tega je dobro, da dobe dopoldne in popoldne zeleno krmo, namreč travo, solato, deteljo ali kaj podobnega. Na ta način krmiljene kure nesejo mnogo jajec in rumenjaki imajo lepo žolto barvo.



KUHINJA

Kuhinja — zrcalo gospodinjice. Nikjer in nikoli ne moreš tako lahko in naglo presoditi, koliko razume gospodinja o gospodinjstvu in ali izpolnjujejo posli svoje dolžnosti, kakor če stopiš nepričakovano v kuhinjo. Kuhinja ob različnem dnevnem času, to je zrcalo, ki iz njega odseva vse vrline in vse slabe lastnosti kuharice.

Kakor drugod v gospodinjstvu, tudi v kuhinji ne zadošča, da bi delal človek samo z rokami, treba je tudi glave. Delaj ves dan, da te bo oblival pot, tekaj semintja, vse ne pomaga nič, ako si ne znaš dela prav urediti in razvrstiti, ako ne znaš **sproti** brez napa in brez posebne in izdatne izgube časa pospravljati. Le gospodinja, ki dela s preudarkom, doseže uspeh.

Pri kuhanju izgubiš prav malo časa, ako postavljaš vse, n. pr. mlin za kavo, lonce, ponvice, skleda, krožnike, žlice in vilice, steklenice z oljem in kisom... po uporabi takoj zopet na svoje mesto. Nikoli ne puščaj vseh teh stvari na mizli, omari in po stolah, kjer nastane nepričakovano hitro velik nered in nevarna gneča. Imela sem hišno pomočnico, že staro in „izkušeno“, ki je — kadar po mizah, omarah in stolah ni bilo več prostora, začela postavljati posode in druge kuharske pripomočke kar po — tleh. Ker je trdovratno ostajala pri svoji grdi navadi, češ da pri kuhi ne utegne pospravljati, sva se seve ločili...

Vihranje in beganje nekaterih gospodinjiskih pomočnic po kuhinji ali stanovanju prav nič ne pospešuje dela, nego povzroča dostikrat le škodo. Kaj pomaga razburjeno tekati semintja, ako se dekle pri tem vsak hip kam zaleti, vedno kaj polije, pohodi, razbije ali raztrga. Ako meče lonce, pokrovke, krožnike, žlice in vilice vse vprek, da se vse pokvari, okruši in opraska. Taka pomočnica naredi mnogo škode. Vse sproti zamaže in dela vrhutega še hrup in ropot, da mu ne uideš, tudi če se zatečeš v skrajni konec stanovanja. Tudi v tem oziru je treba hoditi srednjo pot ter delati vse premišljeno, natančno, mirno in po gotovem redu, ki je vsak dan in vsak teden enak.

Špinača po novem. Prva in najvažnejša pomladanska zelenjava je vsekakor špinača. Vsebuje mnogo železa, je zelo bogata vitaminov, čisti kri in ureja prebavo. Prav posebno primerna je za deco, mladino, malokrvne in stare ljudi. Samo škoda, da špinačo mnogokje popolnoma napačno prirejajo. Naše stare matere in matere so špinačo na vodi kuhale, potem so odlile dragoceno špinačnico in jo končno obilvale še z mrzlo vodo. Na ta način so ji odvzele malodane vso hranilno vrednost. — Danes delamo vse drugače. Špinačo na surovem maslu ali olju **parimo** v posebni, prav za to namenjeni, čestokrat celo v dnu luknjičasti, pokriti emajlirani, ognjavarni posodi ali celo stekleni posodi, kar je najno-

vejše. Parimo jo nad kropom v lastnem soku brez dodatka vode. Niti soli ni treba, saj dajo rastline ob takim parjenju svojo naravno sol iz sebe, ki skorajda zadošča. Zdravniška veda v novjšem času itak zametava sol, zlasti za bolnike.

A tudi parjena špinača je izgubila že precej hranilnih vrednot. Da ostane špinača polnovredna, jo pripravi takole: Izberi in operi špinačo vestno in skrbno v mnogih vodah in jo zloži na rešeto, da se dobro odteče. Potem jo zmelji v stroju za meso. Je sicer to malo bolj zamudno, kakor pa sekljati kuhano špinačo. Prehudo pa tudi ni. (Ko melješ, včasih zavrti ročico (kljuko) nekoliko narobe, t. j. v nasprotno smer, da sok lažje oteka. Zmleto špinačo deni na razbeljeno olje ali stopljeno surovo maslo v gori omenjeno posodo in jo pari nad vrelo vodo samo 5 minut. Jako važno je, da te dobe ne prekoračiš, saj vemo, da čimdalje časa izpostavljamo zelenjavo vročini, tem več vitaminov gre v izgubo. Preden daš špinačo na mizo, ji primešaj prav malo fino zmletih žemelnih drobtin in jo začini z limonovim sokom in sladkorjem po okusu. Za odrasle lahko prideniš tudi čebule in muškatovega oreška ali popra.

Rezanci s pšeničnim zdrobom. Razbeli žlico masti in vsuj vanjo 10 dkg pšeničnega zdroba. Ko to nekaj časa mešaš, primešaj 4 žlice mleka in ko se povre, še kuhane rezance iz dveh jajec ali makarone, oz. jajnine. Mešaj in duši 5–10 minut, nakar je gotovo. To je dobra in cenena večerja. Zraven se poda paradižnikova ali vinska omaka. J. S.-I.

Zlato naših hranil

Fajnine

*Makaroni, spageti
juhine zakuhe*

Vampi s krompirjem. Na precej veliki žlici masti zarumeni srednjeveliko čebulo, prideni 30 dkg skuhanih in sesekljanih govejih vampov; duši jih, da bodo mehki. Da jim odvzameš duh, primešaj še dva s soljo stlačena stroka česna, malo limonovega olupka in sesekljane zelenega peteršilja. Potem nareži v vampe 12 srednje velikih kuhanih krompirjev in duši na strani še $\frac{1}{4}$ ure. Začni s soljo in poprom: za približek dodaš lahko še žlico paradiž-

nikove mezge in malo nastrganega sira. Imaš ceneno in dobro večerjo. Zraven se poda solata ali kislo zelje. J. S.-I.

Črni riž. Skuhaj $\frac{1}{4}$ kg svinjske glave, prav toliko svinjskih jeter in pljuč. Potem duši na masti in sesekljani čebuli riž, približno $\frac{1}{4}$ kg, zalivaj ga z juho od glave in primešaj končno na debelo sesekljano glavo, jetra in pljuča. Kot začimbo prideni razen soli še malo popra, paradižnikove mezge in majaronovih plevic. To daje prav okusno in izdatno večerjo. Daš jo s solato, kislim zeljem ali kislo repo na mizo.

Izvrstna polenovka. Skuhaj namočeno polenovko, a ne premehko. Nato jo odcedi, izloči vse koščice in kožo. Že prej pripravi 4 srednjevelike, napol kuhane olupljene krompirje, na krožniku pa zmešaj 4 žlice drobtin, 3 žlice nastrganega parmezana ali kakega drugega posušenega sira, sesekljane zelenega peteršilja, prav malo s soljo dobro stlačenega česna in potrebne soli. Razbeli v kozi mast ali fino olje, zloži vanjo vrsto pripravljene polenovke, posuj

to s pripravljeno zmesjo, pokrij z vrsto na tanke rezine zrezanega krompirja, posuj zopet z zmesjo in naloži vrhu tega plast polenovke in jo takisto posuj. To delaj tako dolgo, da porabiš vse. Potem vlij povrh razbeljenega olja, masti ali surovega masla in duši polenovko še $\frac{1}{4}$ ure do 20 minut v pečici. Tako pripravljena polenovka je najboljši način, kolikor jih poznam. Sir, peteršilj in česen ji odvzamejo skoraj ves neprijeten duh.

Ješprenček z jetri. Ješprenček, bolj debel in okrogel, namoči zvečer; naslednjega dne ga operi in odcedi in ga kakor riž pari na masti in čebuli ter zalivaj z juho, krompirjevo ali vodo polagoma, da ostane gost kakor dušeni riž. Naposled, ko je že mehak, primešaj ješprenčku $\frac{1}{4}$ kg na listke zrezanih in na masti ter sesekljani čebuli sprajzenih telečjih jeter. Dobra so pa tudi svinjska jetra mladega prašička, zlasti ako jih namakaš par ur v mleku. Mnogo cenejša so. Jed, ki je prav izdatna, izboljšaš, ako ji primešaš malo paradižnikove mezge in sesekljane zelenega peteršilja.

POSVETOVALNICA

Na željo naročnic, ki se obračajo na Ženski Svet z raznimi vprašanji, uvajamo z današnje številko

POSVETOVALNICO.

V njej nameravamo odgovarjati na razna vprašanja, tičoča se vzgoje, zdravstva, gospodinjstva, kuhinje, pa tudi vsega drugega, kar spada v delokrog žene, matere in gospodinje.

Taki pogovori na daljavo bodo brez dvoma ustvarili med nami duhovno vez, ki si jo iskreno želimo. Kažipot nam bodo za naše nadaljnje delo in zanimanje.

Ženski Svet hoče biti v svojem praktičnem delu „Naš Dom“ svojim naročnicam in čitateljicam dober, odkritosrčen svetovalec, učitelj in prijatelj. Zato naročnice, le vprašujte, Vaše zaupanje nam veseli. Rade Vam odgovarjamo.

Naročnica v Trbovljah. Čitala ste nekje, da je prati plave (blond) lase z rimskimi kamilicami, ako hočemo, da ostanejo svetli. Želite vedeti, kakšne so te, ker z navadnimi ne dosežete uspeha... **Rimske kamilice** so precej drugačne od naših in ne rastejo pri nas. Imajo večje cvetove, so močnejše in dražje. Uporabljajo jih samo za umivanje glave ali kvečjemu še za kake obkladke. Dobite jih v drogeriji. Potemneli lasje postanejo po večkratnem umivanju ž

njimi zopet svetlejši. Treba je pa tudi izplakovati lase v kamiličnem čaju, ki mu primešajte še sok 1 limone. Brunetke pa seve ne smejo pričakovati, da se jim bodo od rimskih kamilic posvetlili lasje. Dobro se obnese za umivanje plavih las tudi nemško-švedski izdelek „Champoo-Nur-blond“, ki ga prodajajo po vseh drogerijah in menda tudi pri frizerjih. A tudi tu se pokaže učinek šele po večkratni uporabi. Plave lase sušite na soncu, ki jih beli. Črni lasje pa postanejo na soncu grdo bakrenordeče prosti.

A. G. Prekmurje: „Na vratu so se mi pokazale prve gube. Kaj naj storim?“ vprašujete: Kakor čelo in lice, potrebuje tudi vrat oz. njegova polt dovolj maščobe. Umijte vrat z mlačno vodo in kakim milom. Namažite ga potem temeljito s kako mastno kremo prav do ušes in navzdol do ključnic. Potem si napravite sledeči obkladek: V skledo prav vroče vode namočite večkrat zganjen prtiček tako, da visita oba konca preko sklode in torej ostaneta suha. Ožmite hitro prtiček in si še vroč obkladek ovijte tesno in gladko okoli vratu, tako da prideta suha konca navzdol k tilniku drug preko drugega. Obkladek se mora posebno spredaj prav tesno prijemati vratu, zato na tilniku držite z roko oba konca. Dobro je, da vzdržite v tej „stiskalnici“ 2 minuti. Ako vas obhaja čut, kakor da vas hoče zadušiti, jo odstranite. Obkladek je dražilo za stranske žile odvodnice; kakor hitro ga odvezmete, začno delovati s podvojeno

**DNEVNO SVEŽE
PRAZENA**

MOTOH KAVA



**LJUBLJANA
VODNIKOV TRG 14**

silo. Obrišite vrat nalahno z mehko krpo in iznova vterite v kožo kremo, ki jo polt preko noči popolnoma vsrka. Naslednjega jutra si vrat nekoliko napudrajte, potem šele ga lahko izpostavite zraku. Ako obnovite to postopanje dva- do trikrat tedensko, vsekakor dosežete zaželeni uspeh. Razun tega se izognete opasnosti, da vam postane vrat predebel ali presuh.

Ga. A. H. Brežice: Mastne lase perite v čaj u rožmarina. V zadnjo vodo za izplakovanje razmešajte dobro precejen sok ene limone in kavno žličko najčistejše pepelike (Pottasche), ki jo dobite v drogeriji. Z alkoholom pa ne umivajte las. Mastni lasje so včasih znak slabe prebave.

Ista: Da skorja potic ne bo imela žarkega okusa, nalijte v stare lončene modle vroče vode skoraj do vrha, nasujte vanjo precej sode, luga, ali še bolje "vima", t. j. prašek, ki ga dobite v trgovini. Postavite na štedilnik in ta voda naj nekaj časa vre. Potem modle še dobro umijte in izplaknite. Ponovite to postopanje vsakokrat, ko vzamete potice iz modlov, pa tudi preden denete zopet novo potico v model.

Ga. A. J. Dobrova. Plesen odpravite iz perila: Ako niso plesnivi madeži že predjedli tkanine, jih odpravite, če operete dotično tkanino v lugu, ki mu pridenete še nekoliko pepelike. Izplaknite perilo in ga belite še na zraku in solncu. — Ali namakajte plesnivo perilo nekaj ur v siratki, potem ga na naveden način operite. Sveže madeže tudi lahko odstranite s tem, da namakate perilo v kisu ali pa v raztopini od 20 gramov limonove kisline, pomešane v enem litru vode. Nato perilo izperite, požehtajte ter zopet izperite. Ako treba, ga belite na solncu.

Marinka. Noge vas pečejo ter vam hoja povzroča bolečine. Vlijte v manjši umivalnik približno 2 litra hladne vode, ki ji primešajte $\frac{1}{4}$ litra vinskega kisa. V tej tekočini kopljite nogi izmenoma tako, da držite vsako nogo po dve minuti v vodi. Tako delajte četrto do pol ure. Potem obrišite, naterite noge z mandljevim oljem in jih masirajte počenši pri prstih navzdol proti peti. Končno oblecite ohlajne kratke nogavice, da ne pomastite posteljinega perila in ležite. Najlažje napravite to vsak večer. Tako postopanje vam v par tednih prežene bolečine, seve ako noge niso prehlajene. Proti trganju pa pomaga le toplota.

Dolenjka. Nov vrj imate, lepo nasajen s sadnim drevjem. Kaj bi še nasadili, vprašate, da bi čim prej obrodilo... Ne moremo Vam dovolj tople priporočati ribeza in vrtnih jagod. Samo škoda, da niste tega zasadili že v jeseni, ker jagode, sajene v pomladi, bodo obrodile šele prihodnje poletje. Ribez bi se bil v jeseni dobro prijel in bi sedaj že prav krepko rasel. Skušajte dobiti kje — morda na Grmu — večje grmiče, da ne bo čakanje predolgo. Imam šele poldrugo leto star vrt, pa mi je ribez preteklo poletje prav lepo obrodil. Gnojila sem mu pa prav izdatno in ga pridno zalivala.

Razen prekrasnih, kakor mala jabolka velikih jagod, smo bili tega prvega sadja silno veseli.

Mlada vrtnarica. Vrabci so Vam lansko leto pozobali vse semenje; kaj storiti, da se to letos iznova ne zgodi?... Navežite na niti ali vrvice stroke česna in preprežite s temi nitmi posejane grede. Česen baže tako smrdi vrabcem, da ne pridejo blizu. — Nedavno sem šla mimo nekega vrta. Na gredi je bila na nitih nalahno privezana prav primitivna naprava s kruglički ali z zvončki. Kakor hitro je veter le malo zapihljal, so zazvonili. Nemara to z uspehom odganja vrabce, ki so res skrajno vsiljivi in nesramni.

ALI ŽE VEŠ?

Da se škrobljeno perilo ne prijemaa likalnika, ako raztopiš med pripravljene škrob nekoliko soli? —

Da pozimi perilo ne zmrzuje, ako razmešaš v zadnji vodi za izplakovanje par pesti soli. —

Da si čiščenje nožev in drugega pribora olajšaš prav izdatno ako držiš pribor preden ga začneš čistiti, nekaj časa nad vodno paro? Nesnago potem lažje in hitreje spraviš z nožev. —

Da se razbeljena mast ali maslo pri cvrenju peni le takrat, kadar vržeš vanjo preveč hladnih krofov, flancatov ali česa drugega. In če miriš pene potem z mrzlo lopatko, mast le še bolj razdražiš, da hiti kvišku in po štedilniku. Torej mrzel predmet v vreli masti povzroča penjenje. Pusti jo pri miru, da se bo enakomerno razgrela, pa bo nehala peniti se. Ako vržeš v mast par zrn soli se preden se je razbelila, tedaj se ne peni in ne poka tako zelo.

LISTNICA UPRAVE.

Cenj. naročnice opozarjamo na oglas Hotela-Pensiona „Jadran“ v Jelsi na Hvaru, pri katerem smo dosegle 10% popust za naše naročnice.

Mar. P. Domžale. Hvala za novo naročnico in za tople besede priznanja, ki so nas zelo razveselile. Priporočajte „Ženski Svet“ še nadalje; čim večji bo krog naročnic, tem popolnejši bo list.

Cenjenim naročnicam, ki so na poletje namenjene k morju, priporočamo

**HOTEL PENSION
»JADRAN«
V JELSI NA HVARU.**

Krasna lega, izvrstna postrežba, mir, nizke cene! Prospekti se dobe v upravi „Ženskega Sveta“.

Naročnice „Ženskega Sveta“ dobe 10% popust.

NAŠ DOM

APRIL 1933

ŽENSKI SVET

LETO XI. - 4

LEPO VEDENJE

Točnost — lepa čednost. Točnost je znak disciplinirane kulture. Zahtevamo jo od vsakogar, od najvišjega do najnižjega, kakaj brez nje bi nastal v kratkem silen mered. Točnost olajšuje delo, točnost nam štedi čas, a čas je denar. Točnost je narodnemu gospodarstvu pogoj, ki brez njeja ni mogoče delovati. Angleški in amerikanski podjetniki in trgovci pravijo: „S človekom, ki ne zna biti točen, nečemo imeti opravka.“ In često še dostavljajo: „To ni dostojen človek.“

Točen mora biti trgovec v svojem dopisovanju, kakor obrtnik in odjemalec v svojih računih. Točnost je najuspešnejša reklama za vsako podjetje in najkoristnejša in najlepša manira. Tega naj bi se zavedali naši kavarnarji, naši gostilničarji in gostilničarke in naj bi v tem duhu vzgajali tudi svoje uslužbenice.

Nedostojno in brezobzirno je, ako prihajajo ljudje netočno v cerkev, v gledališče, h koncertom, na seje, predavanja ali v urade. Drugi, ki so točni, morajo netočneže čakati in izgubljati čas. A koliko časa se potratijo zaradi nedostojnih zanikarnejev! Ako bi vodil kdo o tem statistiko, bi strmeli, ko bi videli, da je minilo brez koristi na tisoče dni in ogromno let.

Zato bodimo točni na seji, da nas ne čakajo ostali odborniki, točni v uradu, da nas ne čakajo stranke, a možje naj bodo točni tudi na obedu in večerji, da jih ne čakajo žena, otroci in hišne pomočnice, ki jim zaradi gospodarjeve netočnosti zastaja vse delo. Predvsem pa mora biti seve točna žena gospodinja, ki naj skrbi, da pridejo zajtrk, obed in večerja pravočasno na mizo.

Kadar smo povabljeni na obed, moramo biti točni, sicer spravimo v slabo voljo obitelji, ostale povabljence in jim skvarimo jedila, neglede na obupanost, ki zavlada v kuhinji zaradi nas. Pet minut pred začetkom ali kvečjemu še pet minut po določen uri si še točna, kasneje te more opravičiti le še opeka ki ti je padla s strehe na glavo.

Točnosti se ne sme odtegniti niti najvišji dostojanstvenik in je prav tako nedopustno, da da razglasiti svoj prihod na določeno uro, a pusti čakati občinstvo po cele ure.

Ni pa dovolj, da smo točni v prihajanju, točni moramo biti tudi v odhajanju. So ljudje, ki nikakor ne znajo najti pravega trenutka za odhod. Sede in sede, dolgočasijo gospodinjino in sebe, a se ne dvignejo. Pogosti napisi v uradih „Čas je zlato“, nam pričajo, da je na svetu tudi mnogo strank, ki ne vedo, da je treba biti v uradu kratek in jedernat ter da urad nikakor ni prostor za zasebno kramljanje. Kakor imamo pravico zahtevati od uradnika, da je točno na svojem mestu, prav tako sme uradnik z vso pravico pričakovati, da ga ne zadržujemo po nepotrebnem in ne jemljemo dragocenega časa njemu ter strankam, ki čakajo.

Imejmo vedno pred očmi, da je čas denar, a ne samo meni, nego tudi mojemu bližnjiku, vsemu svetu, pa nam bo lahko biti vedno in povsod — točen.

Poslušaj! Malo je na svetu žem, ki znajo voditi v družbi pogovor, najdejo takoj duševne stike ter ustvarjajo vezi med novimi znanci in seboj. Še manj pa je takih, ki znajo z zanimanjem in sočustvovanjem — poslušati. Velika večina misli le, kaj bo odgovorila, ne pa na to, kar drugi povedo. V blagem, premišljenem in dobrohotnem molku tiči čestokrat mnogo več, kakor v bučnem govorjenju. Marsikaterega gosta pridobi gospodinja najzanesljiveje, ako ga posluša. Saj se gost večkrat niti ne zaveda, da je govoril skoraj le on. Zadovoljen, duševno dvignjen, potolažen odhaia, ker se mu je nudila prilika, da si je mogel olajšati srce. Zato proučuj svoje goste, pozorno jih poslušaj, pokaži s par opazkami, da jih razumeš, in vsi se bodo čutili v tvoji hiši domače in se bodo pri tebi imenitno zabavali.

Čenjene naročnice, ki letos še niso ničesar plačale, prosimo, da nam nakažejo vsaj četrtletni obrok naročnine. Z odlaganjem spravljate upravo v velike težkoče in ogrožate obstoj lista!

Uprava.



„BUDDHA“ čajne mešanice so najboljše

TEA IMPORT Ljubljana, Večna pot 15

Telefon 2626

ZDRAVSTVO

Koga naj kličevo k bolniku. Na deželi, pa tudi v mestih med gospodo, imamo večkrat priliko opaziti, kako brezbržni so nekateri ljudje nasproti bolnikom. Ako zboli živinče, je vse na nogah in vse v skrbih. Hitro je treba k živinozdravniku. In prav je tako. Žival čuti in trpi kakor ljudje. Ali krona stvarstva je vendarle človek. Toda kako zanikarno se ravna marsikje, če zboli član rodbine. Na zdravnika se spomnijo navadno prepozno, ko se je morda v začetku neznatna bolezen že razvila smrtonosno. Ker pa bolnišnica in zdravniki ob takih usodnih zamudah ne znajo delati čudežev, se v našem ljudstvu le še bolj utrjuje zavest, da doktor ne zna pomagati.

Tembolj pa zaupajo nekateri raznim mazačem, ki jim je naš narod nadel značilno ime: konjederec. O teh mazačih mislijo posamezniki, — hvala Bogu, da jih je čimdalje manj — da poznajo skrivna čudodelna zelišča ali zdravila ter morda celo tajne zagovore, ki preženejo vsako bolezen. Kdor misli s svojo glavo, bo hitro spoznal, da je to velika neumnost.

Človeško telo je kakor fin in natančno izdelan stroj. Kakor pa se lahko pri stroju kaj pokvari, da potem ne deluje in ne teče pravilno, tako se tudi posamezni deli telesa lahko na sto in tisoč načinov poškodujejo. In takrat pravimo, da je človek obolel. Za bolnezi pa imamo zdravila, lekarne, bolnišnice, zdravnike. Kakor more stroje popravljati le izvežban strokovnjak, prav tako lahko uspešno zdravi le oni, ki v vseh potankostih pozna ustroj človeškega telesa, pozna sestavine-rastlinskih, živalskih in rudniških snovi in se je dolgo časa učil ob strani velikih učenjakov po bolnišnicah, kjer je imel priliko opazovati natančno najraznovidnejše bolnezi ter načine njih zdravljenja.

Pa naj bi kak konjederec več vedel kakor zdravnik? Toda tudi v današnjih časih se še najdejo ljudje, ki trdijo, da je ta ali ona ženska ozdravila človeka, ko so obupali nad njim že vsi zdravniki in mu nihče ni vedel več pomoči. Da, mogoče je tudi kaj takega. A to so izredni primeri. Pomagala je narava sama, pomagal je morda že prej zdravnik, zaslugi pa je odnesla konjederca, ki je bila slučajno zadnja pri bolniku. Da bi konjederca mogla izlečiti bolezen, ki ji skrben strokovnjak-zdravnik ni kos, to more trditi le popolnoma neveden človek. A koliko človeških življenj imajo taki mazači na svojih vestih!

Če torej kdo v hiši resno zboli, tedaj je prva dolžnost gospodinje, da pokliče zdravnika. A le nikari predolgo odlašati. Spočetka so stroški majhni, pozneje so veliki in čestokrat še brez koristi.

Delo — pomlajevalno sredstvo. Že od pamtikeva so se ljudje bali bolezni in smrti, in želja po dolgem življenju se izraža celo v mnogih narodnih pravljicah in pripovedkah vseh narodov. Tudi danes listi mnogo pišejo, kako naj človek živi, da si ohrani dalje časa svoje moči. Veščaki zdravniki pač v prvi vrsti priporočajo, da bomo v vsakem oziru zmerni ter da zmerno delajmo telesno in duševno. Telesno gibanje pospešuje reden dotok krvi v vse organe, tudi v možgane, kar je jako važno. Kdor pazi, da se mu vsi deli telesa primerno in po gotovem sistemu gibljejo, ostane še v pozno starost prožen in elastičen. Z gi banjem se hkratu na najlažji način vsi menjava tvarin v možganih in se izboljšuje kri v živčnih stanicah. A tudi duševno delo pospešuje, da se dotaka kri k možganom, kar je koristno in potrebno. Zato pa tudi ljudje, ki imajo svoj določen posel, svoj poklic vedno bolj izgledajo, so zdravejši in zadovoljnejši, kakor oni, ki žive brez dela. Morda tudi iz tega lahko izvajamo deinstvo, da mnogi upokojenci, ki so ostavili svoj urad in svoje delo, ne žive več dolgo. Zato priporočajo zdravniki bogatašem, ki so brez posla, naj se bavijo s čimerkoli, naj si sami nalagajo delo v korist svojemu bližnjemu: naj ustanavljajo šole, bolnišnice, knjižnice, naj se bavijo z leposlovjem in znanstvom, a tudi z rokodelstvom, z obdelovanjem vrta i. dr. Kajti je primerna duševna hrana in primerno telesno gibanje ohrani človeka zdravega in zadovoljnega. Vsi veliki misleci, pesniki, pisatelji in znanstveniki umirajo povprečno v visoki starosti. Kreпка volja in zmerno delo mnogo pripomoreta k dolgemu življenju. Lenoba pa je najškodljivejša zdravju.

Najboljšo in najcenejšo ustno vodo si lahko napravimo sami iz enega litra močnega zajbljevega (kaduljinaga) čaja, ki mu primešamo malo zrnce dvojnokislega kalija in 3 grame olja od poprove mete (mentha piperita). Ta tekočina se ohrani 10—14 dni. Vlij zjutraj in zvečer kake 2 žlici te ustne vode v čašo mlečne vode in si izplakuj z njo usta. In utrdi se ti zobno meso, da ne bo krvavelo; ta ustna voda desinficira usta in grlo, ako grgraaš z njo, zabranjuje tvorbo zobnega kamna in prav zato ohranja zobe dolgo časa močne in zdrave.

KUHINJA

Pomladanska juha. Zreži s sklijačem precej drobno mlado zelenje od peteršilja, krebuljice, kislice, rmana, mete, janeža, trpotca, pehtrana, jajblja in špinaca. Duši vse na surovem maslu, na katerem si že prej zarumenila malo moke in čebule. Duši zelenje nekaj časa, potem ga zalij z govejo ali kostno juho ali s krompirjevo. Naposled dodaj še malo kisle smetane in preden neseš na mizo, razmotaj v juhi še rumenjaki. Juho lahko začiniš še s poprom in limonovim sokom. Vlij jo na opečene žemeline rezine.

Jetrna juha. V kozico daj masti, dodaj precej zrezane čebule, en rumen, na rezine zrezan korenček in zrezana jetrca. To praži nekaj časa; da se ti ne prižge, dodaj včasih malo vode ali juhe. Ko je vse dobro popraženo in je korenček mehak, dodaj malo moke, še malo popraži in zalij z juho, če nimaš juhe, pa z vodo, osoli in dodaj še popra po okusu. Ko se vse dobro pokuha, pretlači skozi sito, če ne grede jetrca skozi sito, jih lahko zmleješ na stroj, ki ga rabiš za meso, in jih daj v juho. Predno jo daš na mizo, ji dodaj še na maslu ali masti praženih kruhovih rezin.

Skocjanka.

Meneštrina juha. Zreži na tanke rezance pol glave navadne rdeče pese, 1 rumeni koren, 1 kolerab, ohrovtovo glavic in 2 krompirja. To duši na masti in sesekljani čebuli, da bo mehko. Posebej duši 20 dkg bolj mastnega svinjskega mesa in 20 dkg govedine, zrezane na koščke. Razume se, da moraš govedino dušiti preje, ker je bolj trda, pozneje pa prideni svežo svinjino. Ko je oboje mehko, vzemi meso ven, na masti, kjer se je meso dušilo, napravi malo prežganja, zalij z juho, krompirjevo ali vodo, prideni že pripravljeno mešanico zelenjave in meso, začini s poprom vršičkom majarona, kuhaj še nekaj časa, pa dobiš izvrstno juho. Še boljša je, ako razmotaj v njej par žlic kisle smetane. Taki juhi prideni lahko še marsikaj, n. pr. malo riža, ješprenčka, gob, leče i. dr.

J. S.-I.

Regrat ali cikorkija je jako zdrava pomladanska zelenjava. Vsebuje mnogo rudniških soli; vzbujta tek, ker draži prebavne žleze. Tudi za jetra je koristen. Posebno dober je regrat, ki je rastel v peščeni zemlji ali kar v pesku, ker je bolj bel kakor travniški. Tudi regrat, pobran po krčinah, ima lepo bela in mehka stebelca in je zato izvrsten. Regrat jemo v solati in z gorkim krompirjem, fižolom ali lečo. — Ali ga skuhamo, odcedimo, popopravimo in potresemo s sesekljanim peteršiljem in česnom in še gorkega polijemo z oljnim oljem ali raztopljenim surovim maslom. Lahko vlijemo nanj tudi sledečo marinado: Sesekljaj zelen peteršilj, drobnjak, krebuljico, malo česna, prav malo jajblja in timijana; temu primešaj dobrega namiznega olja, soli in vinskega kisa. Namesto da bi regrat kuhala, ga

lahko tudi samo popariš ali obliješ z gorko vodo, da se zmehča. Kuhanemu regratu si namreč že odvzela precej rednih soli.

Vrtna kreša je prav zgodnja pomladanska solata, ki jo ponekod zelo čislajo. Zraste jako hitro, namreč v 2—3 tednih; potem jo porežemo. Porezana vkratkem zopet poraste. Priredimo jo v kuhinji kakor vsako drugo solato, namreč z oljem, kisom in soljo.

Ogrsko zelje. Praži na masti in čebuli $\frac{1}{2}$ kg govedine, $\frac{1}{2}$ kg svinjskega mesa, $\frac{1}{2}$ kg teletine in 5 dek slanine, vse zrezano na kocke. Prideni žlico surovega masla, soli in sladke paprike. Posebej duši na masti in čebuli $\frac{1}{2}$ kg v vodi preplaknjene kislega zelja, in ko je to in meso dovolj mehko, zmešaj oboje in prideni še $\frac{3}{4}$ litra dobre kisle smetane, ko si v njej razmotala kavno žličko moke. Prevri iznova in daj z jajlinami, krompirjem ali kruhovimi cmoki na mizo.

Zelje z rižem. Zreži na rezance 2 glavici zelja; ako ga nimaš več, je prav tako dober ohrovt. To duši na zarumeneli čebuli, da bo napol mehko. Potem prideni 20 dkg izbranega in opranega riža; zalivaj z mesno ali kostno juho, tako dolgo, da je mehko. Ako zalivaš s krompom, je treba vzeti več masti; v vsakem primeru je dobro, da primešaš tudi nekoliko paradiznikove mezge.

J. S.-I.

Zrezki od rezancev. Kadar kuhaš govejo juho, skuhaj malo več mesa. Sesekljaj ga drobno z nekoliko čebule in zelenega peteršilja. Skuhaj v slani vodi rezance; preplakni jih v mrzli vodi in jih dobro odcedi. Zmešaj 1—2 rumenjaka z žlico masti ali surovega masla, prideni sekanico, prav malo popra, soli, žlico nastrganega sira, žlico kisle ali sladke smetane in naposled makarone ali rezance. Zmešaj dobro in napravi iz tega več okroglih zrezkov, ki jih povallaj v drobtinah in jih lepo rumeno opeci. Zrezke narediš lahko že opoldne, in jih za večerjo samo spečeš. Daš jih z guljažem ali kako drugo omako ali s solato na mizo. Za te zrezke porabiš lahko različne ostanke mesa, ocvirke, preostali riž, prideniš lahko dušene gobe in še marsikaj.

Zlato naših hranil

Fajnine

Makaroni, spageti
juhtine zakuhe

Pečen puran. Obveži ga s kosom slanin ali zavij v papir, namazan s maslom. Mlado žival peči poldrugo uro, staro do 3 ure. Starega purana prekuhaj poprej. Purana pečijo večinoma z nadevom, ki se naredi iz puranovega želodca, jeter in srca, jajca in kruha, dišav in mleka. Pri pečenju polivaj z maslom.

Rahla omeleta (omelet suflé). Ubij v skledo 5 rumenjaka, beljake pa postavi na hladno. Rumenjake in 5 polnih žlic sladkorja mešaj $\frac{1}{2}$ ure. Nato prideni še $2\frac{1}{2}$ žlice moka, in sicer jo primešaj $\frac{1}{4}$ žlice kar k rumenjakom in sladkorju, druge $\frac{1}{4}$ žlice pa trdemu snegu petih beljakov in to hitro in narahlo primešaj v skledo z rumenjaki. Vlij v pekač na razbeljeno mast ali surovo maslo in speci omeleto v pečici lepo svetlorumeno. Namaži jo z marmelado in zvrni čez pol, da imaš pred seboj obliko knjige. Omeleta zadošča za 3—4 osebe. Najlepše se speče rahla omeleta v ravnem železnem ali aluminijastem pekaču, ker se rada odloči. V emailiranem pa se rada prime dna.

Orehova rolada. Umešaj 5 rumenjakov z 10 dekami sladkorja, potem prideni 10 dek zmletih orehov, zavitek vanilina in trd sneg peterih beljakov. Namaži podolgovat pekač dobro z mrzlim surovim maslom, posipaj povrhu drobnih žemelnih drobtin in razmaži pripravljeno orehovo testo enakomerno po pekaču. Speci hitro, a pomni, da pečivo ne sme biti trdo. Ko je še vroče, ga z ostrim nožem odloči od pekača in ga takoj zvij v rolado, ne da bi ga nadevala. Pokrij rolado s prtičem in jo pusti par ur ali do naslednjega dne. Potem jo odvij, kar se da prav lahko izvršiti in jo namaži s sledečim nadevom: $\frac{1}{4}$ litra gosto stepene sveže sladke smetane (pene) osladi, primešaj ji malo zmletih orehov in 2—3 listke v rumu raztopljene bele želatine. Zvij zopet rolado in jo postavi še za 2 uri na hlad, da se nadev strdi.

Ponarejen zajčji hrbet. Umešaj 6 dek surovega masla, 5 rumenjakov in 8 dek sladkorja. Prideni $5\frac{1}{2}$ deke zmeščane šokolade, 4 deke z rumom napojenih žemelnih drobtin, malo cimeta, 6 dek zmletih mandljev in naposled sneg od 6 beljakov. To testo vlij v podolgovat model, ki ima obliko zajčjega hrbta; seve ga prej namaži z mrzlim surovim maslom in posipaj z drobtinami. Pečeni in že ohlajeni hrbet namaži na debelo s sledečo kremo: zmešaj 8 dek surovega masla, 5 dek sladkorja, 1 rumenjak, 8 dek v pečici zmeščane šokolade in polovico zavitka vanilijevega praška. V to kremo potakni v enakih presledkih na rezance zrezane olupljene mandlje, ki jih prej v pečici zarumeni. Tako bo videti zajčji hrbet kakor da je s slanino pretaknjen. Ponekod mu pravijo tudi „lež“. Za pretikanje potrebuješ 30—35 mandljev.

Jabolčna krema. Jabolka so na pomlad sicer že draga in redka, toda prav zato, ker sadja primanjkuje, je naslednja krema morda dobrodošla. Speci 1 kg jabolk-gambovčkov in jih pretlači ali pasiraj. Potem zmešaj

dobro 2 rumenjaka, 10 dek sladkorja, kavno žličico moka in 2 žlici ruma; prideni še $\frac{1}{4}$ litra mleka ter stepaj to nad soparo ali na zaprtem štedilniku v gostljato kremo. Zavreti ne sme. Ko se zgosti, jo odstavi in primešaj pretlačena jabolka, 3 deke rozin, dve dek zmletih mandljev in naposled trd sneg dveh beljakov. Napolni s kremo posamezne čaše ali steklene skledice, ki jih postavi na hlad. Posebno okusna je krema, ako denes povrhu $\frac{1}{4}$ litra speniene sladke smetane.

Pomarančni kompot. Olupi pomaranče in jih zreži na kolesca; prav tako zreži tudi olupljena kislasta jabolka. Posipaj oboje s sladkorjem in polji z belim ali rdečim osladkorjenim vinom. Ako stoji kompot par ur, je boljši.

Pomarančna pišča. Olupi 6—8 pomaranč prav skrbno, da ne ostane na njih nikake bele grenke kožice. Razreži jih na večje kolobarje in jih stresi v porcelanasto ali prsteno posodo. Najlj manje 2 litra belega vina in pusti to na hladu stati tri dni. Potem precedi tekočino skozi platneno krpo in jo nali v steklenice, ki jih dobro zamaši. Je to izvrstna esenca za nekako oranžado, ki jo serviraj zmešano z oslajeno navadno ali slatinsko vodo.

Pomarančni liker. Stresi v $\frac{3}{4}$ litra 90 do 95 procentnega finega špirta prav tanke olupke dveh pomaranč. To nali stoji 14 dni na solncu ali na toplem ognjišču. Potem kuhaj $\frac{1}{4}$ kg sladkorja s $\frac{1}{4}$ litra vode, ki naj vre 10 minut. Pobiraj vse nečedne pene, precedi in ko je ohlajeno, prilij precejeni špirit. Dobro zmešaj, nali v steklenice in zamaši. Mnogo boljši je liker, ako uporabiš namesto špirta pravo žganje, ki pa ga mora biti nekoliko več. Vsak doma narejen liker ni dober takoj, nego se mora še le vležati.



Vedno elegantno ste oblečeni

ako pustite Vaše obleke kemično čistiti, plisirati, likati ali barvati

v tovarni **Jos. Reich**
Ljubljana, Poljanski nasip
štev. 4-6
Pralnica in svetlolikalnica

PRAKTIČNA NAVODILA

DELO NA VRTU V APRILU.

V tem mesecu je na vrtu največ dela. Hiteti treba, da dovršimo ono, kar smo v marcu zaradi slabega vremena ali snega in zime zamudili. Na zelenjadnem vrtu mora biti vsa zemlja prekopana, da se ne razra-
ste plevel. Vrt mora biti sedaj popolnoma uren. Skoda je vsakega dneva zamude, kajti spomladi je zelenjava draga in redka, pozneje je poceni in je povsod dovolj.

V aprilu nadaljujemo s setvami, ki smo jih začeli marca meseca. Sejemo na planem že drugi solato, redkvice, dalje zelje, ohrovt, karfiolo, kolerabo, rožno zelje, grah, špinačo, peso, por in razne cvetlice zgodnjice, kakor: rezedo, vrtni mak, portulak, vrtno lobodo, kapucinke, naprsteke, dišči grahor, ostrožnik i. dr. Proti koncu aprila posadimo tudi lahko že nekoliko pritičnega fižola; v začetku maja pa za poizkušnjo tudi še malo preklarja ali natiškega fižola. Ko se pokaže iz zemlje, ga na noč pokrivamo s papirjem ali smrekovimi vejami, ako se je bati slane.

Zadnji teden v aprilu začnemo presajati na plano solato, zgodnje zelje, kolera-
be, ohrovt, por, na vrtu pa sejemo pozno zelje, pozni ohrovt, brsteče zelje in brokole ter vsakih 14 dni solato in kolerabo za poznejši čas. A vse to ne pregesto, da bodo sadike krepke in se ne pretegnejo. — Sadike po toplih gredah utrjujemo s tem, da jih zračimo.

Za sajenje špargljev je april najugodnejši čas. Stare špargeljake treba iztreti, okopati in urediti za rezanje, ki se začne že koncem meseca. Sedaj je tudi čas, da pripravimo zemljo za kumare, buče, melone in paradižnike. Sadimo vse to pa še sredi maja.

Ne trpi zemeliske skorje, temveč pre-
rahljaj gredice pogosto, da bo zemlja lahko dihal. Rast bo potem vse bolj bujna in pridelek boljši. Ako si sejala in sadila v vrstah, pojdi rahljanje urno izpod rok. — Ob suhi pridno zalivajmo, toda ob jutranjih urah in s postano vodo. — Travo sejemo šele proti koncu aprila, ker je občutljiva za mraz.

V aprilu se pojavijo sadni škodljivci. Najhuši izmed njih je zavijač. Njegove hube prezimujejo v razpokah dreva in pod starim lubjem. Ko je sadje še prav majhno, letajo zavijačevi metulčki od drevesa do drevesa in ležejo v vsak sad po eno jajčece. In tako postane vse sadje črvido. Preišči zato prav natančno vse razpoke;

vso raskavo skorjo in pokončavaj zavijače. Proti krvavim ušem, škrlupu, rji in drugim sadnim nadlogam poskropi drevje v aprilu preden odžene z 2% bordoško mešanico. Za to mešanico vzemi na vsak liter vode 2 dekli raztopljene bakrene galice in 4 deke ugašenega apna; pomazi s to tekočino tudi vsa debla. Ali pomazi in poskropi drevesa z 10% arborinovo mešanico, t. i. na 10 litrov vode 1 liter arborina. Ko se je brstje napelo in začne drevje odganjati, je za škropljenje prepozno, ker posmudi popje. — Vse drevje okopli in napravi okoli njega široke kolobarje.

Vrtnice obrežimo, pognojimo in privežimo h kolom. Presajajmo tudi lepotočno grmovje in po potrebi drevje. V maju, ko odganja, ni več čes za to. — Proti koncu meseca sadimo mečke (gladijole), georgine ali dalije in druge trajnice. Do konca aprila še lahko presajamo vrtno jagode. Tudi trato je čas privikrat kositi.

Cvetlice: Shizantus hybrida grandiflora (kako se imenuje slovensko ali nemško, ne vem) priporočam čitateljicam Zenskega Sveta prav toplo. Sejemo jih aprila ali maja meseca na stalni prostor ali v zaboje in jih v maju presadimo. Cveto v živih rdečo-belo in skoraj vijoličastih barvah, imajo tudi lepo zelenje in se kot visok obrobek, sajene po 2—3 skupaj, prekrasno podajo. Gojimo jih pa lahko tudi v posameznih skupinah ali celo v loncih. Poizkusite!

*

Onim gospodinjam, ki imajo dovolj prostora, priporočam saditev ameri-
škega krompirja, ki mu pravijo ponekod tudi podzemeljska artičoka. To je gomoljasta, v vrsto solnčnice oz. košarnice spadajoča rastlina, ki zraste do jeseni v cel, več nego meter visok grm. Ima rumene, velikim marjeticam podobne cvetove s skoraj črnimi prašniki. Gomolji so podolgovati in raskavi, drugače pa podobni krompirju; zore tako kakor krompir, t. i. v pozni jeseni. Sadimo po 2—3 gomolje v eno jamico. Amerikanski krompir služi kot okras in pa kot meja ali da zakrijemo z njim gnojnice ali kaj drugega, očem nevsčnega. Prikladen je zlasti za nove vrtove, ki so še goli, da dobimo hitro mnogo visokega in košatega zelenja. Gomolji, ostrgani ali olupljeni, so jako okusni in dajejo na listke narezani, dušeni na olju ali surovem maslu s seseklanim česnom, čebulo, zelenim peteršiljem in drobtinami

milu, ki ga prodajajo tudi na tehtnico. Pri izplakovanju primešamo zadnji vodi malo kisa, kar daje nogavicam prvotni svit. Nogavice treba pogostokrat menjavati; saj to koristijo nogavicam in nogam.

Mnogostranska korist limone. Pred kakimi petdesetimi leti je bilo videti zlasti na deželi limono le v najboljših in premožnih hišah; danes pa jo uporabljamo mladostne vsak dan v gospodinjstvu. Poleg pomaranč in paradižnikov so limone najbogatejše vitaminov in rudniških snovi, zato zavzemajo tudi v prehrani in v zdravstvu važno mesto. Mrzla limonada je prijetno osvežujoča in živce pomirjujoča pijača.

Ako tožijo otroci, da jih boli vrat, ožmi 1—2 limoni, primešaj mnogo sladkorja in daj to bolnikom jesti. Tudi najgrgrajo z limonovo vodo. Zvečer pa naj pijo še v postelji vročo limonado, kar je dobro sredstvo proti prehlajenju. — Ljudje, ki so pili preveč opojnih pijač, se kmalu stregnijo, ako pijo močno limonado ali črno kavo, pomešano z limonovim sokom; zadošča celo, da izsrkajo celo limono. Dalje uporabljamo limonov sok v kuhinji pri raznih jedilih. Zelo priporočljivo je kisati jedi z limonovim sokom namesto s kisom. Za bolečne ljudi tudi solato začimimo z limonovim sokom.

Kadar si umivaš glavo, primešaj zadnji vodi sok ene limone in si v njej izplakni lase, ki postanejo lepo svetli in mehki.

Da je limonov sok izvrstno čistilno sredstvo, je dobro znano. Ako hočeš imeti nohte svetle, si jih večkrat odrgni z limonovim sokom. Gospodinjje, ki lupijo krompir in sadje i. dr., si osnažijo roke najlažje z limonovim sokom. — Črnilo spraviš iz tal in iz perila ter rjaste madeže odstraniš z gorkim limonovim sokom.

Že prežrana limona se ohrani dolgo časa, ako jo pevezneš v kozarec s prav malo kisa. Ali jo zavij v celofantni papir, da zrak ne pride do nje. Nož, ki ž njim režemo limono, moramo takoj umiti in obrisati, ker kislina počrni in razjeda kovino.

Dobro je, da si gospodinja v času, ko je največ limon, t. j. okoli Velike noči, pripravi limonov sok za dalje časa. Stori to na sledeči način: Ožmi na stiskalnici 16 limon, kar da približno pol litra soka. Precedi ga skozi redko platneno krpo in ga pusti stati v odprti steklenici 24 ur. Potem ga nali v stekleničice, ki jih dobro zamaši in še zapečati ter spravi na hladen prostor. Tako pripravljeni sok hraniš lahko dve leti.

Nastrgani ali drobno sesekljani limonovi olupki so prijetna in fina začimba mnogovrstnim močnatim jedem. Devljemo jih tudi v rum ali liker, ker dajejo dober okus. Shranimo si jih na ta način, da jih posušimo vrhu ognjišča, ko že ni preveč toplo. Ali pa jih nastrgamo ali sesekljamo in pomešamo med sladkorno moko. Lahko tudi menjavamo: vrsto olupkov, vrsto sladkorja, dokler ni kozarec poln. Na vrhu mora biti sladkor; zavežemo s pergamentnim papirjem.

Na isti način si napravimo tudi zalogo pomarančnega soka in pomarančnih olupkov. Prav sedaj je čas za to. Pomarančni sok ohraniš še zanesljiveje, ako mu primešaš sladkor: na sok od 12 pomaranč $\frac{1}{2}$ kg sladkorja; pustiš ga prav tako stati 24 ur, potem ga shraniš v dobro zaprtih kozarčkih ali steklenicah.

MESTNA HRANILNICA LJUBLJANSKA v Ljubljani, Prešernova ulica št. 3 s podružnico na Miklošičevi cesti št. 13

je največja regulativna hranilnica v Jugoslaviji.

Ima vlog nad 430.000.000.— Din rezervnih zakladov pa nad 10 milijonov dinarjev.

Za pupilne naložbe pa sodni depozitni oddelek, za varčevanje mladine izdaja domače hranilnice, za pošiljanje po pošti pa svoje položnice. Za vse vloge jamči mestna občina z vsem svojim premoženjem in davčno močjo.

Hranilnica kupuje in prodaja tudi devize in valute najkulantneje. Ta posel opravlja v svoji podružnici na Miklošičevi cesti. Telefon centrale št. 2016 in 2616, podružnice št. 2367. Poštni čekovni račun centrale št. 10533, podružnice št. 16138.

Uradne ure za stranke so od 8—12.

POSVETOVALNICA

Nova naročnica v Egiptu. V tropskih krajih se pojavlja golša zaradi izpremembe hrane in vode. Poskusite najprej sledečo dijetlo: zjutraj: čaj z rženim kruhom, čajnim naslom, marmelado, kompot. Opoldan: koruzna polenta ali žganci s svežo zelenjavo, salato ali zelenim fižolom, grahom, špinačo. Juho samo krompirjevo; krompir v salati z mnogo olja, seveda olivnega, toda z limono okisan in še kompot ali sveže sadje, banane, pomaranče. Popoldan: kakor zjutraj, zvečer: kakor opoldan. Karfiolo, artičoke, vse izdatno z oljem zabeljeno. Ne uživajte nič pšenične moke niti izdelkov iz nje, nič jajc, ne mesa in mleka. Izpremembo čutite že po 1 tednu. Dijeta naj traja 14 dni. Zdravila ni mogoče napisati, ako ne vem, kakšne pojave še imate poleg golše; oči, srce, ledvice, oziroma voda (seč) se mora preiskati in starost naznaniti.

Dr. J. Gr.

Ga. P. K. Dobovec - Trbovlje. Ali je možno žamet ali baršun srednje vrste barvati, je odvisno od kakovosti tkanine. Svetujemo Vam, da kupite v drogeriji barvo in poizkusite sami porbarvati manjšo krpico žameta. Navodilo dobite pri prašku natančno napisano. Morda se Vam posreči. Poznamo več gospej, ki so z uspehom same barvale obleke in celo nogavice. Da bi dajali baršun kam v barvo,

DNEVNO SVEŽE
PRAŽENA:

MOTOH KAV



se vsekakor ne bo izplačalo. Sicer pa lahko tudi v barvalnico oddaste za polzkušnjo samo krpo žameta in se odločite šele potem, ko vidite uspeh.

V. H. Ljubljana. Gube, takozvane vrečice pod očmi odstranite ali vsaj zmanjšate s parnimi kopelmi. Na lonce slanega kropa natakните ovoj kartona cilindrične oblike tako, da se bo popolnoma oprijemal lonca in para iz njega ne bo mogla uhajati. Nagnite se nad ta ovoj, da se vam bo kadila para v obraz; to naj traja 10—15 minut. Potem si obrišite nalahno polt in namažite ves obraz, posebno pa pod očmi s kako mastno kremo, ki si jo vterite v kožo na ta način, da nalahno udarjate s kazalcem, sredincem in prstancem obeh rok po obrazu tako dolgo, da „stepete“ ves obraz. Tudi to stepanje mora trajati kakih 10 minut. Pod očmi stepajte samo z dvema, s kremo namazanima prstoma. Še bolje je, ako vzamete namesto kropa vre lupov, kamiličen ali rožmarinov čaj. Seveda treba to postopanje vršiti dosledno vsak dan ali vsaj vsak drugi dan, najbolje zvečer preden ležete spat. Kri v obrazu se bo začela redneje pretakati in gube se gotovo zabrišejo, ako ni že — prepozno.

ALI ŽE VEŠ?

Da presoljeno jed izdatno izboljšaš, ako napneš preko posode z mlekomo napojen čist prtič in natreseš nanj prav nad posodo 2—3 žlice moke? Jed naj stoji tako približno četrt ure, da se moka napoji s slano paro.

Da daje **regrat** tinenitno špinačo? Izberi in operi ga ter skuhaj. Potem ga odcedi in ssekkljaj ter napravi prav tako kakor špinačo.

Da **petersilji**, **odtrgan ali izrivan**, ostane dolgo časa svež in zelen, ako povezneš nanj stekleno posodo: kozarec, stekleno skledico ali čašo od kompota? Tako zrak ne pride do petersilja, pač pa vpliva svetloba nanj, in ta povzroča, da ne uvene. — Tudi **drožje ali kvas ohraniti** na enak način dolgo svež. Pomni pa, da petersilja ali kvasa ne zavijaj nego ga kar tako pokrij s čašo, ki naj stoji na hladnem in suhem mestu. —

LISTNICA UREDNIŠTVA.

Ana J.: V „Ženi“ ne povešite nič krepkega. Gola sentimentalnost.

Urša: Kinematografsko kratka razvoj-ljavanja problemov v literaturi mi niso všeč.

France H.: Sprejem: Vlak, Šopek šmarnic. Tudi „Dekle“, če popravite vrstico: „Strto srce ji je plulo“. Ako ste v Ljubljani, se zglasite osebno.

Stana V.: Povedali ste novo, originalno misel, vkljeni jo v formo stroge rime, ritem ste pa zanemarili. Ritem pa je še važnejši pogoj pesmi kakor rima.

LISTNICA UPRAVE.

G. Mahnič M., Cleveland. Poslani denar prejeli. Vaša naročnina je poravnana do 31. XII. 1932.

OGLASNE NOTICE

Zveza gospodinjstkih pomočnic v Ljubljani, združena s posredovalnico za službe, ima svoje zavešče za brezposelne pomočnice v Selenburgovi ul. 7/1 nasproti glavne pošte. Izdaja za 12 Din letne naročnine, dobro urejevan mesečnik „Gospodinjstva pomočnica“. Organizacija deluje v najboljšem soglasju z gospodinjami. Toplo jo priporočamo gospodinjam, kakor tudi pomočnicam.

Počitka potrebnim našim naročnicam priporočamo privatno letovišče v krasnem kraju in neposredni bližini Dobrne. Celotna oskrba s sadjem in mlekom dnevno Din 30.— Naslov v upravi našega lista. 138

Že s petimi leti se otrok lahko uči igrati na gosli in se v tej dobi nauči igrati. **Prvovrstni pouk v igranju na gosli** daje specialni glasbeni pedagog **Stefan Weber**, v Mostah, Slapničarjeva ul. 7. 139

Službe išče mlada, nesrečna žena. Opijela bi se vsakega dela, kot prodajalka, blagajničarka, sprejela bi tudi mesto natakarice v boljši gostilni. 140

Gospodinjstvo pomočnico, večšo vseh domačih del in kuhanja sprejme dvočlanska družina. Naslov v upravi našega lista. 141

Največjo izbero vsakovrstnih modnih listov dobite v knjigarni Učiteljske tiskarne v Ljubljani, Franciškanska ulica. 142

Čenjenim naročnicam, ki so na poletje namenjene k morju, priporočamo

HOTEL PENSION

»JADRAN«

V JELSI NA HVARU.

Krasna lega, izvrstna postrežba, mir, nizke cene! Prospekti se dobe v upravi „Ženskega Sveta“.

Naročnice „Ženskega sveta“ dobe 10 % popust.

54 najlepših basni

slavnega I. A. Krylova
v mojstrskem prevodu

BOGOMILA VDOVIČA

Stahe Din 30.—

Knjigo naročite v knjigarni ali naravnost v tiskarni „Merkur“ v Ljubljani.

Cenjene naročnice, ki letos še niso ničesar plačale, prosimo, da nam nakažejo vsaj četrletni obrok naročnine. Z odlaganjem spravljate upravo v velike težkoče in ogrožate obstoj lista!

Uprava.

MATERINSTVO

Srce in mleko materino se ne moreta nadomestiti, pravi ljudska prislovica. Materino mleko ni mrtva tekočina, nego ima življenjska svojstva in sestavine, ki so za razvoj dojenčka najprimernejše. Zato se materino mleko v resnici ne more nikdar nadomestiti s kakršnimkoli živalskim mlekom. Materino mleko prehaja iz prsi naravnost v dojenčkova usteca; vedno je sveže in ni premrzlo in ne pretoplo. Živalsko mleko pa se preliva iz posode v posodo; morda so bile roke, ki so kravo molzle, bolne ali nečedne, skratka živalsko mleko je izpostavljeno raznovrstnemu onesnaženju in okuženju.

Redkokdaj se dogodi, da mlada mati res nima mleka. Zdravniki trdijo, da je z malimi izjemami vsaka mati dobra dojilja. Ako nima mleka v obilici, ga ima vsaj toliko, da zadošča detetu za prve 3—4 mesece. Slaba dojilja je samo ona mati, ki po mnogih in vztrajnih poizkusih dojenja uvidi, da v resnici primanjkuje mleka in da ji zaradi tega dete strada in ne napreduje. — Tuintam naletimo tudi na matere, ki navaajo poleg zdravstvenih razlogov še druge ovire dojenja. Toda nikake služba in nikake — najsibodo še tako prijetne ali važne družvene obveznosti niso dovolj tehten vzrok, da bi mati siloma pretrgala prirodne vezi med seboj in detetom. Le težke bolezni, kakor jetika, splošna oslabelost, nezdravljiva duševna bolezen in kaj podobnega morejo odvrniti mater od njene prve in najvažnejše naloge — dojenja.

Znaki uspešnega dojenja. Ali dojenje uspeva, spoznamo predvsem po izgledu deteta. Pravilno in uspešno dojeno dete lepo in redno napreduje. Telo mu je polno in jedro, koža rožnata in napeta. Njegov obraz je svež in vesel, pogled veder in bister. Spi mirno in trdno spanje, ki ga prekinja večinoma samo odločna zahteva po hrani v določenih presledkih. Ko se napije, kmalu zopet ponovno zaspi.

Vse drugačno je dete, ki ga mati prekomerno hrani. Mleka ima mnogo, pa se ji zdi škoda, da bi šlo v nič, češ naj ga otrok popije, močnejši bo. Spočetka tako dete nenavadno lepo napreduje, samo včasih vrže takoj po dojenju nekaj mleka zopet ven. Ne mine dolgo časa, pa začne dojenček skoraj redno bljuvati, sedaj kasneje po dojenju, in sicer sesirjeno mleko. Prebava je neredna, blato vodeno. Dete ne napreduje več, po svoji naravi in po zunanosti se je izpremenilo.

Dogaja se tudi, da dojenček ne dobiva dovolj mleka. Temu je krivo pomanjkanje materinega mleka, bolešno dete ali nepravilno dojenje. Ko vzame mati otroka k prsim, dojenček vleče nekaj časa, včasih hlasno, včasih malomarno, a zmirom slabo požira. Kmalu se utruji, popusti prsi in zaspi. Nekaj časa nato se zopet prebudi in joka. Ako bi mati dopustila, da strada, postaja dete nenavadno mirno, slabotno in mršavo; čestokrat je zaprto in se malo moči. Vse to so znaki, da dobiva dojenček premalo hrane in je treba naglo odpomoči, ker sicer oslabi tako, da mu ni več rešitve.

Izbirčnost v hrani je grda otroška razvada. Zahtevaj, da je otrok vse, kar prineseš na mizo. Sicer se res včasih primeri, da otrok kake jedi ne prenese, ker se ji ustavlja otroški želodec; s tako jedjo ga seveda ne smeš siliti preveč. Toda ne delaj prepogostokrat izjem, ker s tem preveč razvadiš želodec otroka. — Varuj tudi otroke sladkosnednosti! Ne izdajaj poneporebnem denarja za sladkarije, ki kvarijo zobe, marveč navadi svojo rodbino na prosto hrano, ki je najbolj tečna in zdrava. Sladkosnednost otroke včasih celo zapelje v tatvino. Ako namreč ne dobe, česar požeje, izkušajo sami izmakniti iz šrambe slaščic ali pa jemljejo denar staršem, samo da si kupijo zaželenih sladkarij. Strogost je tukaj povsem na mestu. Uči otroke zgodaj odrekati si in krotiti se v svojih poželih!



„BUDDHA“ čajne mešanice so najboljše

TEA IMPORT Ljubljana, Večna pot 15

Telefon 2626

ZDRAVSTVO

Kako naj živimo spomladi. Ne obnavlja se na pomlad samo narava, tudi v človeku se vrši neka obnova. Njegov organizem je v prvih pomladnih mesecih posebno občutljiv, kar dokazuje utrujenost, oslabelost in silna razdraženost živcev v tej dobi. Velik del teh neugodnosti izvira iz telesnih razlogov: a marsičemu bi se dalo ogniti z razumno izbrano hrano. Zimska hrana je težka, gosta, mastna a zato težje prebavljiva. Pomlad pa nam prinaša svežih povrtnin, ki jih je možno prirediti na najraznovrstnejše načine. Zelenjava zoreja in obnavlja kri in je lahko prebavljiva; zato jo zlasti priporočajo malo- in bledokrvnim dekletom, ljudem nečiste polti, onim, ki jim izpadajo lasje ali so nervozni in nevrastenični. Zelene prikuhe so bogate železnatih snovi in dovajajo človeškemu telesu prav ono, kar mu prodajajo zdravniki in lekarne za drag denar. Za tvorbo krvi je posebno važna špinača; dalje vse vrste zelene solate, ki jih lahko tudi kuhamo; nežne mlade koprive kot prikuha čistijo kri. Travniška in vrtna kreša vsebujeata dragocene rudninske snovi. Mesečno redkivo, luk, por, mlado kolerabo uživamo sirovo z oljem in limonovim sokom začinjeno ali dušeno. Bletva ali mangold nam v pozni pomladi nadomešča špinačo. Pozabiti tudi ne smemo raznih kulinskih dišavnih zelišč, kakor so n. pr. drobnjak, peteršilj, pehtran, krebuljica, koper, rmeta, melisa, polaj i. dr. Vse to dobro sesekljano, pomešano s solato začinjeno z oljem, kisom ali limonovim sokom ter sesekljanimi, natrdo kuhanimi jajci, daje lahko prebavljivo jed, ki je zdravju zelo koristna. Paziti treba samo, da je dišavja malo, a tem več solate. Tudi travniška kislica je ponekod priljubljena. Pomladanska listnata zelenjad zelo ugodno prekinja zimsko enoličnost jedilnika.

Utrjevanje telesa. So ljudje, ki jim škoduje vsak prepih, da, vsaka majska sapica. Kadar jih zebe, se prehlade; kadar jim je vroče, se takisto prehlade, skratka vsaka izprememba temperature je zanje usodna. Vso zimo in daleč v pomlad kašljajo, nahod pa se javlja mladane vse leto. A zakaj vse to? Ker zamude pravi čas za utrjevanje telesa, ki zato nima nikake odporne sile.

Kdor tega še ni storil, je sedaj skrajni čas, da se začne premišljeno in ytrajno utrjevati. Že župnik Kneipp je priporočal umivanje z mrzlo vodo, polive na kolena,

kratke sedeče kopelji v mrzli vodi, nad vse blagodejne mrzle prhe itd. O koristnosti mrzle vode so izšle cele knjige; marsikdo jih ima, jih s pridom prebira in se ravna po njihovih navodilih. One žene, ki so v dnevnem vrvežu, v delu in skrbeh morda pozabile nase, pa opominjamo: ne zanamajte svojega in svoje rodbinе telesa! Majnik je tu. Zjutraj vas vabi roсна trata, da boste hodite po njej. Ako nimate lastnega vrta in ni v vaši bližini trave, pa si napravite vsako jutro polive z mrzlo vodo ali stopite za 2, 3 minute vanjo. Potem se hitro oterite, oblecite in pojdite na delo. Tudi telo si umijte zjutraj z mrzlo ali postano vodo, odrgnite ga z ostro brisačo in videle boste, kakne prijetno vam bo krožila kri po žilah in s kakim veseljem in energijo se lotite svojih opravkov. Kdor ni varen in se boji prehlada, naj se za začetek umije najprej s toplo vodo, a preko tega urno še z mrzlo; v nekaj dneh se tako privadi, da mu tudi sama mrzla voda ne bo škodila in se bo, ko pride čas za to, lahko kopal na prostem. To ga gotovo še bolj utrdi in poživlji. Ako se opoldne vrneš utrujen z dela, ako si se pri hišnih opravkih natekala, da te bole noge, tedaj si takisto privoščaj par minut za kratko mrzlo kopel: stopi bosa v vodo, ali če moreš si napravi pršno kopel, in v par minutah preide vsa utrujenost. Pa tudi one, ki ves dan sedé in jim zato postane kri lena in težka, takale kopel izredno razgiblje. Glavno pravilo pa je, da ti je toplo preden se začneš umivati z mrzlo vodo. In tudi neposredno po umivanju te ne sme mraziti, zato si otraj telo z brisačo iz debelega domačega platna. Nato hodi semintja, telovadi ali pojdi za svojim dnevnim delom. Kdor zjutraj nikakor nima prilike in tudi med dnevom ne utegne, naj se umije z mrzlo vodo zvečer in naj leže nato takoj v posteli. Vse to velja seve za zdrave ljudi; kdor nagiblje k revmatizmu in drugim podobnim boleznim, se sme kopati samo v topli vodi. Tudi malokrvna dekleta slabo prenašajo mrzlo vodo.

Večno uživanje belega kruha povzroča lahko raka vseh vrst. Saj je bela moka oropana vseh dragocenih redilnih snovi. V satovnicah in v kličah pšeničnega zrnja so rudninske snovi, vitamini in beljakovine, a vse to gre v othrobe; v beli moki pa ostaja mladane sam škrob. Za kruh bi morali uporabljati takoiimenovano skupaj mletlo pšenično in rženo moko, ki pri mletju ne izloča

vseh otrobov; a naši mlini niso tako urejeni, da bi ohranjali moki redline snovi. Tako uživajo ljudje malovredni škrob, živalim pa dajejo najboljše in najdragocenejše od žita.

Svež kruh, jedva pečen, morda še topele, gre marsikomu v slast, a je zdravju jako škodljiv. Težko ga je razgrizti, saj se z grizenjem delajo v ustih le kepe, ki kar same zdrsnejo po goltancu, ne da bi jih bili s slino dodobra omočili in predelali. Zato želodčni sok teh kepic ne more razkrojiti in leže kakor kamenje v želodcu ter motijo prebavo. Posebno sredica svežega kruha je škodljiva in bi je prvi dan ne smeli uživati.

Ovsene jedi. Američani, Nemci, Angleži in Skoti uživajo radi kruh in druge jedi iz ovsene moke. Tudi pri nas so uživali še prejšnje stoletje ovsen in prosen kruh in močnik. Kar daje konju moč in lepo dlako, ne more škoditi ljudem. Če se goli kokoš ali kunec, mu damo ovsu, sebi ga ne privoščimo. Ovsena hrana krepi telo, pospešuje rast las in dela lepo polt in zdrave zobe. Ovsena jed se prebavi lahko in dobro; kdor ima slab želodec, si ga popravi z uživanjem ovsenega močnika. Oves vsebuje okoli 11% beljakovin, 60% redilnih vodonov in vobče več redilnih snovi, kakor vsa druga žita. Ima v sebi tudi več maščobe kakor druga žita in je v njegovi maščobi približno 12% lecitina, snovi, ki je tako važna za rast in za delovanje žčevčev. Ovsena moka vsebuje 10—12% lecitina, ovsen pepel, apno, in kremenčvo kislino, soli, fosforno kislino in železnati oksid. Ovsen riž ima 10—15% beljakovine, 5—9% maščobe, 60 do 66% vodonov in približno 3% redilnih soli. Angleži in Američani imata svoje ovsene jedi, ki prihajajo že stoletja na mizo. Američan ima vsak dan pri zajtrku ovseno jed, in to kljub temu, da je Amerika tako bogata pšenice. Že dolgo izdelujejo drugod ovsene kosme za juho in ovseno kašo, ki je nadomeščala med vojno riž. Ta kaša je bolj slastna in redilna kakor riž, samo kuhana ni tako hitro, zato so jo gospodinje opustile, ko je prišel zopet riž v deželo. Ovseno kašo je treba ali namočiti zvečer ali opariti pred kuhanjem. Z oparjenjem izgubi oni okus, ki ni za vsakogar. Ovseno kašo pristavi vselej v mrzli vodi. Vode štirikrat toliko, kolikor je kaše. Ne sme biti premeška, ker postane nekam spolzka. Za 3—4 osebe je dovolj 12 dek kaše in pol-drug liter vode. Na mleku kuhana kaša potrebuje sladkorja in sladke skorje. Lahko jo kuhamo kakor proseno kašo s češpljami ali jabolki. Mesna juha z ovseno kašo je bolj slastna, če vtepeš vanjo rumenjaki, malo masla in sira. Z ovsenim rižem (kašo) se pripravi lahko vsaka jed, za katero jemljemo sicer riž. Kjer ni dobiti ovsene moke, se zmleje lahko oves na mlinčku za kavo. Ovseno moko primešajo Angleži šokoladi in mleku, ovsene juhe dajajo otrokom in starčkom.

Žgan oves daje dobro in zdravo kavo. Za prazjenje je boljši nephan. Obkladki vročega ovsu so staro zdravilo proti trganju, krčem, zazobici, zobobolu. Kopeli v vodi, kjer se je kuhala ovsena slama, ugodno vplivajo pri kožnih boleznih. F.

Proti potanju rok, Zmešaj 75 gramov boraksa, prav toliko salicilove kisline, 2 grama borove kisline, 50 gramov glicerina in 50 gramov finega spirita. S to zmesjo si nadrgni trikrat na dan roke. Tudi otriranje s formalinovinim spiritem čestokrat koristi.

Negovanje nog. Nogam treba posvečati isto ali še večjo pozornost kakor drugim delom telesa. Vsekakor je potrebno, da imamo vsaj dva para čevlji, ki jih nosimo izmenoma; to ne koristi samo obutvi nego tudi nogam. Predvsem skrbimo, da bodo noge čiste; zato si jih umivamo vsak dan. Ako jih umivamo v topli vodi, jih koncem kopeli vtaknimo za minuto ali dve v mrzlo vodo, da si na ta način noge utrdimo in pospešimo krvni obtok. Razume se, da treba nogavice pogostokrat menjavati. Nohte na nogah si porežimo približno vsak teden, toda ne zarezimo ob straneh pregloboko, ker ondi, kjer režeš, raste noht najhitreje in se rad zaraste v meso. — Kdor se poti, naj si pere noge redno v vroči slani vodi ali v vodi pomešani s kisom. Nato naj si vtere v noge 2—3% nega formalinovega spirita ali naj jih napraši z 10—20 procentnim formalinovinim ali salicilovim pudrom. Prav pogosto povzroča potenje preozka ali pretežka obutev. Popolnoma napačna in neosnovana je vera, da potenja nog ne smemo odpraviti, češ, da bi se pojavila kako druga bolezen, ako zatremo potenje. Saj je prav potenje, bolezen, ki jo treba zdraviti kakor vsako drugo.

Kurje oči so navadno posledica ničemerosti. Dobe jih oni, ki nosijo pretesno ali nepravilno ukrojeno obutev. Da odstraniš kurje oči, kopli noge vsak dan dalje časa v vroči slani vodi, potem namaži vsako posamezno kurje oko s salicilnim mazilom in zaveži noge oz. ovij dotična mesta. Po takem postopanju se otrdela koža navadno sama odlusči. — Ali pa s pomočjo čopiča pomazi po dvakrat na dan kurje oči s kolodijem, ki ga dobiš v lekarni. Po večkratnem mazanju se koža odloči, nakar iznova maži s kolodijem, dokler kurje oko dočela ne izgine. Rezanje kurjih oči je jako nevarno; lahko si zastrupimo kri. Zato pozkusimo prej vse drugo, preden se lotimo kurjih oči z nožem ali škariami. Pazimo zlasti pri otrokih, da nosijo dovolj velike in komodne čevlje.

Da lasje prezgodaj ne osive, si jih večkrat umivaj z mlačno vodo, pomešano z vinskim kisom; 2 dela vode, en del kisa. A ne izplakuj jih s čisto, marveč tudi s kisom pomešano vodo. Po takem postopanju se že v kratkem času lasišče in lasje okrepe.

PRAKTIČNA NAVODILA

Vrt v maju.

Mesec majnik je čas veselega prese-nečanja, pa tudi časa dela in skrbi. Čim se je vreme izboljšalo, se toplota zvišala in je gorak pomladanski dež omočil zemljo, je solnce mahoma na sadnem drevju in grmi-čevju odprlo na tisoče in tisoče cvetličnih čaš, ki se družijo v orjaške rožnate in bele šopke. Tudi na zelenjadnem vrtu so grede ozelenele in nudijo očem prijeten pogled.

Najbohotnejše pa raste plevel, ki ga treba z vso vztrajnostjo uničevati, zele-njadne rastline pa okopavati. Na tri tedne bi morala priti pri pletvi na vrsto vsaka gredica, ako nočemo, da nam plevel zasuši velik del pridelka. Pozorni moramo biti zlasti na trajni plevel, ki ga je treba izrjaviti prav do zadnje koreninice. — Dosti dela daje tudi zalivanje in škropljenje. Zalivajmo po možnosti le v jutranjih in dopoldanskih urah, ker večerno zalivanje gredice zelo ohladi, posebno dokler so noči še hladne.

V prvi polovici meseca maja sejemo na prosto nadzemsko in podzemsko kolera-bo, pozni ohrovt, rožni in listni kapus, kar-fijolo, letno redkev in letne solate, zlasti štrucarico, da je bo dovolj za presajanje.

— Pripravimo tudi grede za kumare, buče in melone ali dinje. V ta namen izkopliemo za vsako vrsto posebej in na drugem mestu sredi grede podolgem četrtemetra globok ja-rek, ki ga zasujemo s svežim hlevskim gno-jem, ga pohodimo in pokrijemo s prstjo, ki smo jo izmetali iz jarka. Ker se bučnice nerade vdomačijo v tuji zemlji in traja precej časa, preden začno rasti, poizkusim letos sejati vse to kar na stalno mesto, torej na pripravljene grede. Ako bo toplo, storim to kmalu po prvem maju. Dva dni prej pa bom seme v posodah večkrat dnevno v kuhinji poškrpila s postano vodo, da bo zmeraj vlažno in bo potem hitreje kalilo. Ako bo vzkliko prežgodaj, ko bodo noči še hladne, nameravam pokrivati rast-linice preko noči s cvetličnimi lončki in morda še s slamami. Tudi za paradižnike bi veljal tak poizkus.

Sadike bučnic, melancan, paradižnikov in paprike sadimo na planem po 15. maju. Ker so vse te vrste jako občutljive za mrz, jih moramo takisto varovati slane. — Lansko leto sem napravila poizkus saditi ananas. Kupila sem jo prejšnje poletje na trgu in spravila seme. Potaknila sem ga v lončke, da je predkalilo, in posadila potem dve rastlinici v jako gnojeno in sprsteni-nasto zemljo na zelo solčnem in zavetnem mestu. Vzraslo in dozorelo je par plodov, ki pa so bili nekoliko manjši od kupljene ananase. V bolj toplim podnebjem nego je Ljubljana, bi se poizkus nemara docela po-srečil. — Melone treba tudi v lončkih na gorkem predkaliti, in ko bomo tvegamo, da jih kar posejemo.

Nizki fižol samo za prvo poletno po-trebo je bilo treba saditi koncem aprila ali

vsaj v začetku maja. Preklar ali natiški fižol sadimo prvi ali drugi teden majnika, za jesenski pridelek pa tudi še pozneje. V vsako plitvo jamico denemo 4—5 zrn v dveh do treh vrstah na gredi. Pripravno je, da najprej zatakemo kole, potem pa šele sadimo. — Grah sadimo lahko v maju že drugič; pozneje zaradi vročine ne uspeva več dobro.

Koncem meseca maja sejemo radič in endividijo. Za zgodnjo setev je primerna rumena širokolistnata endivija. Ako je solnce žgoče, pokrivamo setev spočetka s smre-čevino ali zaključino. Radič sploh lepše uspeva na nekoliko senčnatem prostoru, raste hitreje in je nekoliko mehkejši.

Pregoste setve moramo pravočasno razredčiti in opleti. — Ob deževnem vreme-nu zalivajmo zelenjad z razredčeno gnojni-co iz kurjekov, kravjekov in golobjekov.

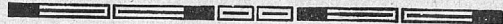
V suši napadajo mlade setve zemeljs-ke bolhe, ki čestokrat uničijo pozne setve kapusnic. Poškropi jih večkrat z 2% me-šanico tobačnega izvlečka, t. j. na 6 litrov vode vzemi približno $\frac{1}{3}$ litra tobačnega iz-vlečka. Ako potreseš te setve s sajam, pe-pelom, cestnim prahom ali s pepelom od smodk in cigaret, tudi odženeš bolhače.

Cvetlične gredice in rabate obsadimo s poletnimi cvetlicami iz gorke grede, ali truščic in lončkov, v kolikor smo si jih pri-pravili. Za razmnoževanje cvetlic trajnic (primule, arabis, vijolice, zimzelen) je maj-nik najugodnejši čas. Ko odcveto, jih raz-trgamo na manjše dele in posadimo v rahlo zemljo na stalno mesto. Poganjke lahko od-ščipljemo in jih potaknemo v vlažen pesek, pomešan s prstjo. Te poganjke treba po-



Vedno elegantno ste oblečeni

ako pustite Vaše obleke kemično čistiti, plisirati, likati ali barvati



v tovarni **Jos. Reich**
Ljubljana, Poljanski nasip
štev. 4-6
Pralnica in svetlolikalnica

malem, a pogosto in skrbno škropiti, da se vkoreninijo.

Sadno grmičevje, ribez, kosmuljo i. dr. zalivajmo z gnojnico. Proti listnatim in krvavim ušcam na drevju škropimo po cvetenju z 10% arborinovo mešanico. Tudi na vrtnicah se zarede uši; uničiš jih z razredčenim tobačnim izvlečkom in mazavim milom. (V 1 litru vode raztopi 1—2 dkg mazavega ali pralnega mila in dodaj žlico tobačnega izvlečka.) — Proti največjima škodljivcema sadnega drevja: škrlupu in jabolčnemu zavijaču se je v zadnjem času za male vrtove najbolje obnesel **nosprasič**, ki je sestavljen iz bakra in arzena. Na 5 litrov vode vzamemo 38 gramov praška nosprasiča in s to raztopino poškropimo dobro drevesa, takoj ko so odcvetela, torej ko se je cvetje osulo. Pravi čas za škropljenje je: v mirnem, suhem vremenu, če le mogoče zgodaj zjutraj ali proti večeru. Paziti moramo, da zadenejo vse dele drevesa; pri 2. in 3. škropljenju tudi vse plovce. Prvo škropljenje se je moralo vršiti še pred brstenjem, 3. pa izvedemo 3—4 tedne po 2. škropljenju, ko so mladi plodovi kakor oreh veliki. 2. škropljenje je najvažnejše.

Pri letos posajenem drevju pazi, da je zemlja ob koreninah vedno vlažna, zato je zalivanje ob suši neobhodno potrebno.

Mravlje preženeš. Iz kuhinje ali šrambe preženeš mravlje na sledeči način: Razmešaj za par dinarjev pivovarniškega kvasa v dveh litrih vroče vode; dodaj še 20 dek umetnega medu. V tej tekočini namoči gobe ali krpe in jih položi na mesta, kjer so mravlje. Sladki vonj hitro privabi mravlje na krpe, kjer poginejo.

Sveža jajca snoznamo: V litru vode raztopimo $\frac{1}{2}$ kg soli. V to raztopino položimo jajca, ki jih hočemo vlagati za zimo. Ako so popolnoma sveža, potonejo na dno posode. Par dni stara ne sežejo prav do dna; pet dni stara plavajo po površini, a čim starejša so, tem več jih je videti nad površino vode. Prav zelo se izplača konservirati jajca sedaj, ko so cenena, za zimske mesece. Prihranimo si na ta način najmanj 50 odstotkov.

Ali so orehi dobri, se prepričaj: Stresi orehe v posodo z vodo. Polnovredni orehi se potope takoj na dno, medtem ko ostanejo pliskavi na površju ter se počasi potapljajo na dno; docela prazni pa sploh ostanejo na površini vode.

Zamazane čipke perij takole: Zloži in sešij jih v zavoj. Pomoči ta zavoj parkrat

v gorko milnico ter ga vsakokrat ožmi, mencači ga pa ne smeš. Potem kuhaj čipke par minut v drugi milnici, iztisni pozneje milnico in jih izplakni najprej v topli, kasneje v mrzli vodi. Potem poplavi čipke nekoliko z ultramarinom ali z navadnim plavilom, ako so bile bele, škrobi jih in obesi zavoj na prepih, da se hitro osuši. Sele ko so čipke že skoraj suhe, sparaj zavoj in vzemi čipke narazen. Likanje ni več potrebno.

Jako fine čipke ali vezeno osnaži na sledeči način: Navij jih gladko in tesno na steklenico od piva ali vina. Preko čipk ovij krpo platna; oba konca sešij, da platno popolnoma pokriva čipke. Potem vtakni steklenico v mlačno milnico, kjer naj ostane 24 ur, nakar jo vzemi iz vode in ožmi z rokami oz. iztisni iz čipk milnico. Nato postavi steklenico v mlačno vodo, kjer ostane par ur. In zopet iztisnjaj vodo in pomakaj v novo čisto vodo, dokler ne iztisneš vse milnice in je voda popolnoma čista. Naposled naj stoji steklenica iznova par ur v čisti vodi. Ko izžemeš vodo iz čipk, vtakni steklenico poslednjikrat v vodo, kateri pa je primešano nekoliko raztopljenega gumija. Tu se zopet čipke namakajo kake pol ure. Potem iztisni vodo iz njih in zavijaj steklenico tako dolgo v suhe krpe, da ne čutiš nikake mokrote več. Končno postavi steklenico na prepih, da se čipke hitro posuše. Potem odparaj platno in odvij čipke, ki so kakor nove. To delo je sicer nekoliko zamudno, a se pri dragocelih vezeninah izplača.

Obleko, ki se je raztrgala na vidnem mestu popravi takole: Naravnaj razporek in prilepi narobe dotičnega mesta angleški obliži, ki ga pa ne smeš zmnočiti. Potem pa položi na lice razporka zmerno vroče železo, toda le za malo časa, kajti ako vročina predolgo deluje na obliži, se skvari ves lep in je torej obliži uničen. Na ta način zalepljeni razporek se skoraj nič ne pozna. Za debelejšje in močnejše blago, n. pr. za suknjo, uporabljaj namesto obliža gutaperho.

Na jedilno orodje mora polagati vsaka vestna gospodinja največjo pozornost. Če se ji jedilno orodje v stanju, v katerem se nahaja, ne zdi več uporabno, naj ga da renovirati. To delo ji izvrši po zmerni ceni trdka Josip Hafner, Ljubljana, Prisojna ulica 5. Več glej v oglasnem delu!

KUHINJA

Smrčki, preslice (mavrahi) so prve spomladanske gobe. Žal jih ljudje vse pre-malo poznajo in upoštevajo. Zrastejo od aprila do konca maja po toplem dežju ob gozdnih obronkih, tudi po svetlih gozdih, po gorskih travnikih na flovnatih ali peščenih fleh. Razločujemo takoiimenovane užitne, dalje, okrogle in koničaste mavrahe. Vse te gobe so po svoji obliki podobne malim stolpičkom, preslicam ali smrekicam in so votle, na klobuku jamičaste ter rjave ali rumenoriave barve; kocen pa je belkast in tudi votel. Mavrahi so vsestransko uporabni in so zelo okusni. Ocvrti mavrahi prav lahko nadomeščajo meso in so prikladni posebno za postne dni. Smrčke ali mavrahe sušimo lahko tudi za zimo in jih pripravljamo kot juho, omako ali namesto mesa za rižoto. — Užitne mavrahe je lahko razločevati od strupenega smrdljivega mavraha, ki ima prvotno obliko jajca; za kožnata jajčna lupina se razpoči, in iz nje prodre mavrahu podobna goba. Jajce in kocen sta rumenkastobela; klobuk pa je, kakor pri prazenem mavrahu, jamičat in prevlečen z zelenkasto ali rjavkasto sluzjo, ki razširja skrajno neprijeten duh po mrhovini.

Ocvrti mavrahi. Operi užitne mavrahe v mlačni vodi, pusti jih nekaj časa v njej; nato jih stresi na cednik, da se odtečejo. Večje prereži čez pol, ali jih odpri, kakor školjko. Manjše pusti cele. Nasoli jih, povaljaj v moki, jajcu in drobtinah in jih ocvri na maslu ali masti.

Praženi mavrahi. Razpolovi, operi in osuši mavrahe. Zarumeni na masti ali presnem maslu sesekljane čebule, potem prideni gobe in zelenega sesekljane peteršilja. Praži to nekaj časa v par žlicah vina in ko se mokrota posuši, poštupaj nekoliko z moko, ki jo prav malo zarumeni, nakar dodaj še malo zajemalko juhe, par žlic kisle smetane, popra in soli.

Mavrahi z jajci. Duši očejene in zrezane mavrahe na presnem maslu s sesekljano čebulo, česnom in zelenim peteršiljem; ko so že mehki, ubij vanje par jajec in mešaj tako dolgo, da se jajca nekoliko strdijo, vendar mora ostati jed še toliko redka, da je podobna gostljati kaši.

Mavrahi v obari. Deni zrezane mavrahe v bledorjavo prežganje, zalij jih z juho in jih kuhaj nekaj časa, okisaj jih nekoliko; kot začimbo prideni zelenega peteršilja, soli in popra in ako hočeš naposled tudi v mizli juhi razmotan rumenjak. Tej obari se dobro poda kuhan, na kocke zrezan krompir, ki ga pa ne sme biti preveč.

Pikanten špinacni narastek. Duši na masti ali maslu $\frac{1}{2}$ kg špinace. Sesekljaj jo in zmešaj s tremi rumenjaki; prideni 5 žlic žemelnih drobtin, 2 žlici parmezana ali prav toliko dušenih, sesekljanih gob, prav malo muškatovega oreška, potrebne soli in sneg treh beljakov. Naloži to v namazan, z drobtinami posipen model in speci nara-

stek v pečici. Narastek daj v modlu na mizo. Najbolje je, da za to uporabljaš glinasto, ognja varno posodo.

Špinacni zrezki. Skuhaj $\frac{1}{2}$ kg špinace napol, odcedi lo dobro in sesekljaj. Umešaj 5 dek masti ali surovega masla, 1 rumenjak, 3 žlice pšeničnega zdroba, prideni še potrebne soli, popra, sneg 1 beljaka in špinacno sekanico. Ako treba, primešaj tudi še malo drobtin. Napravi iz tega male zrezke, povaljaj jih v moki, jajcu in drobtinah in jih ocvri. Daj jih s solato na mizo.

Por ali luk na način špargljev. Očisti in operi por, ki je ostal preko zime na vrtni, obreži ga tako, da ostanejo samo lepo beli deli. Ako je debel, prereži vsakega po dolgem čez pol in tako pripravljene skuhaj v slani vodi kakor šparglje. Dobro je, da prideniš vodi za nožovo konico jedilne sode. Potem poberi por z lopatko na krožnik, posipaj ga z drobtinami in dobro zabeli s surovim maslom. Prav tako lahko napraviš tudi mlado čebulo, ki je jako zdrava, ker pospešuje prebavo.

Pomladanske rezine. Nareži kruh na tanke rezine, tako da bo polovica rezin belih, polovica pa rženih. Namaži jih s surovim maslom, obloži z venčki od vrtnih kreše in krebuljice, vrhu teh venčkov pa naloži kolesca trdokuhanih jajec, tako da bodo zeleni vršički gledali izpod njih. Posoli in popopraj, na sredo rumenjaka polagaj cele ali polovične rdeče redkvice, med kolobarčke jajec pa vloži male pramene očejenih sardel ali zloženega lososa. Povrhu potresi še s sesekljanim zelenim drobnjakom ali peteršiljem.

Majnikovo vino. Odreži precej velikemu šopku prvenca (Waldmeister, Asperula odorata), opojno duhteče bele cvetove pod prvo zvezdo zelenih listov, nalij na to cvetje dobrega belega vina, prideni še sladkorja, da bo vino sladko, in neolupljeno, na kolesca zrezano pomarančo. To naj stoji 5—6 ur, da se vino navzame prvenčevega vonja, nato ga precejeno serviraj v šampanjskih čašah. Predelogo cvetje ne sme ostati v vinu, ker postane sicer vino grenko in motno. Prvenec raste v bukovih gozdih in cvete v drugi polovici majnika. V Ljubljani ga prodajajo tudi na trgu. Ako ga posušiš v senci, ga lahko shraniš za zimo in ga prireš kakor svežega.

Sirova močnata jed. Zmešaj $\frac{1}{2}$ kg suhega kravjega sira, 3 jajca, par žlic goste sladke smetane, 4 deke žemelnih drobtin, nekoliko rozin, prav malo nastrganih limonovih olupkov in sladkorja po okusu. Namaži ta nadev za prst debelo na shajano testo, ki si ga z dvema kuhališčica ter deloma še z moknatimi prsti razvlekla po namazanem pekaču tudi za prst debelo. Cim finejša je testo, tem bolje. Kolač, ki je jako izdaten, peci pol ure v pečici. Sir se ne sme dosti zarumeniti, marveč mora ostati mehak, sicer kar nekaj izgine.

Pikantne bržole. Potolci bržole vsako posebej, odstrani kosti in kožo ter jih natosoli in malo potresi z moko. Potem jih na hitro speci na masti in jih polagaj v kozico. Sprazi precej na rezance narezane čebule, tako da se začne malo rumeniti, prilij juhe, malo pokuhaj in vlij na bržole. Preje pa še pripravi malo na rezine zrezanega korenčka, ako imaš kaj zelenega graha ali fižola v stročju, na vsako bržolo daj eno malo kislo kumarico in par gobic, za vsako bržolo noževo konico sladke paprike, malo gorčice, ako imaš, tudi nekaj kaper, in malo na rezine zrezanega krompirja. Pokrij in duši tako dolgo, da je vse mehko, in dodaj še nekaj žlic kisle smetane. Še boljše so, kadar imaš svež grah.

Kava, naša prva jutranja hrana, je dobra le tedaj, ako jo pravilno pripravimo. Pravilo nam bodi, da kupujemo raje dražjo, torej boljšo kavo, pa jo za enkratno kuhanje vzemimo manjšo količino, ker cene kave moramo vzeti več, pa še nikoli ne dosežemo onega okusa in vonja, ki ga mora imeti dobra kava. Pri praženju izgubi kava na teži 20—25 odstotkov. Ako pomislimo, da doma pražena kava ni nikdar tako prijetno dišča in pravilno mešana kakor kupljena, vidimo, da je skoraj umestnejše kupovati praženo kavo, ki pa je vzemimo le toliko, kolikor je potrebujemo za teden dni. Tako bomo imeli vedno sveže praženo kavo.

Gospodinja, ki hoče pražiti kavo doma, naj jo najprej prebere in opere; saj je dolga pot, ki jo je potrebovala kava do nas. Bogve, kakšne živali so lazile in skalele po njej; v kakšnih umazanih in zaduhlih shrambah je bila natovorjena. Posušeno kavo pražimo po možnosti v docela zaprti posodi, ki jo imamo prav v ta namen. Je to bobnu slična ponev, ki se dobro zapira, v sredi na vrhu pa ima nekako klučko, ki jo vrtimo, da se kava pri praženju ne prestopi meša. Pravilno pražena kava je svetlorjava, krhka, ako zrno prelomimo, in brez leska. Kava, ki se sveti, kaže, da so eterična olja iz nje že izpuhtela in je tako izgubila mnogo vonja. Ko začne kava rjaveti, je treba posebne pazljivosti, da je ne prežemo. Ko je gotova, jo stresemo na globok krožnik, ki ga pokrijemo z drugim krožnikom. Potem tresemo semintja, da se kava v svoji lastni vročini ne preže. Nato jo spravimo v porcelanasto, stekleno ali kovinasto posodo, ki se dobro zapira. Dobro je, da vzamemo vsakokrat dve vrsti kave, ki pa zgememo vsako posebej in jo šele potem zmešamo. Ako pridenemo surovi zrnati kavi košček kruha, zrezanega na kocke, in pražimo oboje skupaj, se kruh navzame vonja kave, in na domesča žitno kavo ter kavino primes. — Čim drobnejše zmlete je kava, tem boljša je, ko je kuhana. Isto velja tudi o kavnem samovarju: čim drobnejša in bolj gosta je mrežica, ki preceja, tem počasneje propu-

šča vrelo vodo, kar dobro vpliva na kakovost kave.

Na Bolgarskem mešajo h kavi pražen in zmlet grah, kar daje kavi močan in vonjiv okus. — Ako dodaš zmleti kavi pražene zmlete peške šipkovih jagod (Hagebutte), diši kuhana kava po vaniliji. — Jako dober vonj in okus ima črna kava, če ji primešaš, ko jo melješ, grenak mandelj.

Ako kuhaš kavo v kavnem samovarju, tedaj potrebuješ na $\frac{1}{4}$ litra vode, kolikor se je računa približno za 6 oseb, 6—8 dek zmlete kave. Kavino primes pristavi z mrzlo vodo; ko prevre, jo počasi vlivaj v samovar na zmleto kavo. Navadno pa ne kuhamo tako močne kave. Ako zakuhamo kavo kar v loncu, dobro prevremo najprej kavino primes, nato vsujemo kavo, ki naj ponovno zavre, nakar jo odstavimo in vlijemo vanjo kaki dve žlici mrzle vode, da se izčisti; potem jo precedimo v porcelanasto ali kovinasto ročko. Ta ročka naj ne stoji na štedilnikovi plošči, nego v vroči vodi; tako ostane kava bolj sveža in nima okusa po postanem. Važno je, da je kava vedno dobro pokrita. Za turško kavo računamo na malo škodelico zvrhano kavno žličko fino zmlete kave in nekoliko manj sladkorja, ki ga zakuhamo s kavo vred. Te kave ne precejamo, marveč jo z goščo vred nalijemo v škodelice. Navadno jo kuhamo in serviramo v pristnih kovinastih turških posodicah „džezvah“, poleg pa damo male takisto kovinaste posodice, ki so v njih porcelanaste škodelice. Gostje si kavo sami nalivajo.

Kavna esenca. Nasuj v dva samovarja $\frac{1}{2}$ kg prav fino zmlete in dobre kave. Hkratu zarumeni prav zelo $\frac{1}{2}$ kg sladkorja, zalij ga z litrom vroče vode, ki jo potem zavri in jo vlij na kavo v oba samovarja. Ko se esenca ohladi, jo nalij v manjše steklenice, ki jih dobro zamaši in zapečati ter jih hrani na hladnem. Taka esenca je jako pripravna, kadar hočeš urno skuhati črno kavo. Treba je napolniti škodelice z vrelo vodo ter priliti v vsako 3—4 žlice esence. Za belo kavo pa vlij približno 3—4 žlice esence v škodelico vrelega mleka. Esenca je boljša, a tudi škodljivejša nego navadno kuhana kava. Saj je prirejena iz same čiste kave brez vsake primesi.

Pomarančna bovla. Odrgni pomarančo ob $\frac{1}{4}$ kg sladkorja. Potem zreži 3 pomaranče na kolačke, katere olupiš ter odstrani peške. Deni jih v skledo na sladkor, nalij nanje $\frac{1}{4}$ litra belega in $\frac{1}{4}$ litra rdečega vina. Potem pokrij skledo in jo postavi na hlad. Preden daš bovlo na mizo, jo precedi in dodaj še steklenico slatinske vode.

DNEVNO SVETLO
PRAŽENA:



POSVETOVALNICA

Ga. Fr. K. Maribor. Gumijaste škornje shranite preko poletja: Namažite jih dobro, tudi po podplatih, z glicerinom, ki ste mu primešala $\frac{1}{4}$ vode. Ko se osuše, jih spravite na vsaj nekoliko zračen prostor, a tako, da ne pride prah do njih, ker se prah prime glicerina. Med poletjem še 1 do 2krat zbršite škornje in jih nanovo namažite s pri omenjeno tekočino. Tudi pozimi, ko gumijaste snežke ali škornje nosimo, jih najlepše snažimo z razredčenim glicerinom. Gumi ostane voljan in nepremočljiv.

Vrtnarica z Dolenjskega. Želite vedeti, kako se imenuje sredstvo, ki v zelenjadnih semenih zamori bakterije. — To je prašek, imenovan Uspulum; dobite ga gotovo pri Kmetijski družbi ali v Sadjarskem in vrtnarskem društvu v Ljubljani. Ščepec tega praška, ki ga dobro razmešajte s semenom, zadošča, da uničite vse kvarne glivice v semenu.

Počitek materi.

Trudimo se, trpimo; — vsaka po svoji! In ti, ljubi mati, si tista, ki najbolj trpiš.

Zate skoraj ni oddiha. Prva si na nogah, da je že vse pripravljeno, kadar vstaja družina — in zadnja v postelji, ko drugi že snivajo. Nikdo ne sluti tvojih bolečin, saj ne potožiš nikomur; nikdo ne ve, kje te boli saj ti moraš biti kreпка, močna kot drevo, da te veter ne omaja. In vendar si tudi ti rahlo bitje, ki le težko kljubuje vsem viharjem. Potrebna si počitka, vsaj enkrat v letu. Pomagaj si! Prilika je ugodna. Za nekaj dni prepusti družino skrbnemu soprogu, saj je oče tvojih otrok. Gospodinjstvo ti vodi sorodnica ali dobra prijateljica, ki te malo razbremeni; ti pa pohiti k morju, — v Kraljevicu!

V Dečjem domu Franje Tavčarjeve najdeš lep miren kotiček, ki ti pomiri živce in okrepča tvoje telo.

Solnčno je tam, kakor nikjer. Morje se blešči modrozelenkasto, kot bi bilo pokrito s srebrno tančico pod vedno jasnim modrim nebom. — Sešle se boste ondi starejše in mlajše, vse pod eno streho, saj Dom je prostoren, — ima več sob, čedno jedilnico in prostorno teraso, ki nudi krasen razgled daleč naokrog. Tu si kakor doma in ostanesh lahko kolikor časa hočeš, — teden dni, 10 dni ali tudi ves mesec. Dom je materam odprt od začetka maja do konca junija t. l. Oskrbna ni draga; za vse, stanovanje, hrano in vso postrežbo plačaš dnevno le 35 Din; za otroke, ki jih imajo mamice s seboj, le 25 Din.

Vabimo tudi gospodične, saj so tudi one po napornem zimskem delu potrebne oddiha v pomladnem solncu. Nikomur ne bo žal teh izdatkov, — prepotrebni so za okrepitev zdravja. — Pridite! Čim več vas bo, tem krajši vam bo čas! Med pljuskanjem morja bo zvenel veseli smeh srečnih kolonistk.

Prijavite se Kolu jugoslovenskih sester v Ljubljani, Rimska cesta 9. — Tam dobite tudi podrobne informacije.

Dečje kolonije pa bodo v juliju in avgustu pod nadzorstvom Kolašic.

Anka Celnarjeva.

Odgovor ge. N. L. in gdč. J. D. v T. Na razpolago so nam bili letniki treh nemških strokovnih listov gospodinjjskih pomočnic. Le-ti so: „Die Hausgehilfin“, glasilo Drž. zveze gospodinjjskih pomočnic v Avstriji, ki izhaja na Dunaju. Drugi list enakega imena in smernic pa izhaja v Berlinu. Oba lista sta zasnovana na krščanski podlagi in pospešujeta strokovno in umsko izobrazbo hiš. pomočnic in se borita za njihove pravice; sta pa oba za miren sporazum med gospodinjjo in pomočnico. — Tretji list, „Die Hausangestellte“, je zasnovan na social-demokratski podlagi in je precej borben. Pri vseh teh listih sodelujejo poleg pomočnic samih tudi odlični pisatelji in znanstveniki s poučnimi članki.

Primerjale smo naše glasilo „Gospodinjjska pomočnica“ z nemškimi listi in v veseljem moramo priznati, da naš list prav nič ne zaostaja za listi večmilijonskega nemškega naroda, nego da je v marsičem še boljši. Zato so naše služkinje lahko ponosne na svoj list! Pa tudi gospodinje store prav, da list naročajo in priporočajo!

List izhaja mesečno in se naroča pri upravi „Gospodinjjske pomočnice“. Selenburgova ul. 7, pri ge. Darinki Vdovič, trgovina s papirjem, Gradšče, ali pa v trafikih, Igriška ulica št. 3 Naročnina letno Din 12.

M. K.

ALI ŽE VEŠ?

Da si lahko prihraniš mnogo časa, ako napraviš **prežganje** za več dni skupaj? Kadar ga potrebuješ, razmešaš žlico ali dve, kolikor ga pač potrebuješ, v mrzli juhi ali vodi in prideneš prežganje prikuhi oz. juhi ali mesu, ki naj potem še dobro prevre.

Da ostane **linolej** lep, ako ga umiješ na vsake 2—3 tedne z mešanico od pol mleka in pol vode in ga na tri mesece otereš z rumenim voskom, zmešanim s terpentinom?

Čenjenim naročnicam, ki so na poletje namenjene k morju, priporočamo

**HOTEL PENSION
"JADRAN"
V JELSI NA HVARU.**

Krasna lega, izvrstna postrežba, mir, nizke cene! Prospekti se dobe v upravi „Ženskega Sveta“.

Naročnice „Ženskega sveta“ dobe 10% popust.

Cenjene naročnice, ki letos še niso ničesar plačale, prosimo, da nam nakažejo vsaj polletni obrok naročnine. Z odlaganjem spravljate upravo v velike težkoče in ogrožate obstoj lista!

Uprava.

MATERINSTVO

Nega dojenčka. Poleg pravilne in primerne prehrane je najvažnejši pogoj dobrega otrokovega uspevanja — snaznost. Vsakodnevno umivanje in popolno kopanje v mlačni vodi, ki naj ima v prvih mesecih približno 35° C ali 28° R je neobhodno potrebno. Počasi in polagoma se zlasti v poletnih mesecih uporablja bolj hladna voda. Od pretope vode se otrokovo telo razvadi in je potem jako dovzetno za prehlajenje. Vendar pa svarim pred premrzlim umivanjem. Otroci, ki niso po naravi zelo krepki, zaradi premrzlih kopeli navadno še bolj oslabe, koža jim postane suha in nagubana.

Tu treba hoditi neko srednjo pot. Režeji so otroci, ki se morajo biti vsake sapice, vsake kapljice dežja, sploh vsake izpremembe vremena. Zato naj mati skrbi, da jih že v najnežnejši dobi primerno utrdi. To stori najlažje s kopelmi in s tem, da pušča svojo deco kolikor možno na svežem zraku.

V vodi naj ostanejo dojenčki 5—8 minut, a v tem času jih je treba otirati z mehko platneno krpo. Ko je dete po vsem životu umito, ga zavij v staro platneno rjuho ter povrhu še v gorko ruto. Pusti ga, da se nekoliko osuši, obriši še mokre dele prav do suhega, zlasti ondi, kjer se koža dotika, n. p. pod pazduho in med nogicami. Včasih smo štopali vneta mesta z riževo moko, v novejšem času pa jih mažemo s čistim vazelinom, kar je vsekakor bolj priporočljivo. Po kopanju dete hitro obleci in zavij. Nikari pa ga ne povežuj v tesne svežnje in povoje, da se ne more ganiti, da ne more premikati niti rok niti nog! Udobnejše je to gotovo za matere, ker ostanejo otroci gorki, tudi če so mokri, toda dobro, zdravo to ni in ne pospešuje razvika otrokovega telesa. Tesno povezovanje rok in nog povzroča detetu muke in se mati moti, ako misli, da bo otrok, ki ga tesno povija zato ravno vzrasel. Ako se otroku pozneje skrivijo kosti, ni iskati vzroka v tem, da ni bil v prvih mesecih povijan, nego v slabotnosti ali celo v boleznih v kosteh, ki ji pravimo angleška bolezen ali rahitis.

Zibanje dojenčka je skrajno nes pametno. Tudi ga ne nosi sem in tja in sploh ga ne pestuj! Navadi dete, da zaspi brez vsakih nepotrebnih in nezdruvilih pripomočkov, ki delajo materam mnogo truda in so otrokom naravnost škodljivi. Nasiti ga, zavij ga narahlo v suhe plenice, položi ga v posteljico, pokrij ga, ugasni luč in pusti, da dete samo zaspi. To je edino pametno in zdravo. Morda bo včasih otrok jokal in kričal, a potrpi, ne udajaj se, kajti če odnehaš parkrat, te otrok prisili, da ga boš morala prenašati, zibati in uječkati brez miru in počitka dolge mesece. Potrpi torej spočetka nekaj noči, da boš imela mir in počitek kasneje. Tudi najmanjši otrok se čudovito hitro razvadi in odvadiš ga potem le z največjimi žrtvami. Seve, kadar otrokov jok ni togoten, marveč bolesten, kar mati hitro razločuje, tedaj se potrdi, da otroku pomagaš, ker je vsekakor bolan. V takem primeru pa otroka ne pusti jokati.

O poslušnosti. Otrok mora ubogati že prav z malega. Če preide poslušnost od najnežnejše otroške dobe v navado, zadostuje le en sam pogled, ena sama beseda, da otrok stori, kar mu vелеvamo. Ako pa otroka ne navajamo k poslušnosti, ko je še prav majhen, ako se staršem še lepa zdi njegova nepokorščina, ter se smejejo ali celo bahajo z razposajenostmi svojega otroka, ni čuda, če pridejo taki starši kmalu, a vendar prepozno do spoznanja, da jim je otrok že zrastel čez glavo ter da jim bo delal preglavice doma, v šoli in povsod. Kar so zamudili, se da le s težavo odpraviti, kajti mati in razposajenost sta prešla otroku že v meso in kri.

Kakor je napačna taka popustljivost, tako je napačna prevelika oblastnost roditeljev, s katero hočejo ugnati otroško trmo. S krikom in vikom skušata mati in oče izbiti otroku njegovo svojeglavnost, a ves njiju trud bo zaman, če bosta s svojim vedenjem do otroka nedosledna.

Ako mati poljublja otroka zdaj do blaznosti, zdaj ga zopet odbija; ako mu daje zdaj najlaskavejša imena, a ga čez nekaj časa zopet zmerja, ne bo otrok resno jemal ne laskanja ne zmerjanja. Tu greše

starši največkrat nad otrokom. Otrok nima pred njimi nikoli miru; posebno matere ne dajo, da bi otrok nemoteno živel v svojem svetu. Vedno mu ukazujejo, vedno ga svarijo in vedno opominjajo. Otrok ne sme stati, ne sedeti, ne tekati in ne igrati se po svoji volji, ampak le po volji odraslih oseb svoje okolice. In vsi opomni, prigovarjanja in kazni so odvisni le od razpoloženja takozvanih vzgojiteljev: matere, očeta, tete in raznih drugih sorodnikov. Vsi ti ljudje naj bi se zamislili v dušo svoje male žrtve in naj bi se postavili v duhu vsaj za nekaj časa na mesto ubogega otroka! Potem bi gotovo postopali vse bolj premišljeno.

Telesno kazni, palico in batine so odpravili ali vsaj skušajo odpraviti za odrasle, a šiba in udarci naj bi še vedno bili vzgojno sredstvo za otroke!

Komenski primerja vzgojitelja, ki uporablja šibo, z glasbenikom, ki obdeluje svoj razglašeni instrument s pestmi namesto, da bi ga uglasil z ušesi.

Šiba ne bo otroka nikoli pripravila k poslušnosti, dobroti in pridnosti. Skušal se bo šibi ogniti le z zvijačo in potuhinjenostjo. Telesna kazni zapuščajo v otroku zagrenjenost in željo po maščevanju, vzbujajo v njem hinavstvo in priliznjenost.

Ellen Keyeva piše, da dela šiba bojazljivca še bolj bojazljivega in trmastega otroka še bolj trmastega, trdosrčnega še bolj trdosrčnega. Šiba, da podpira oni dve čustvi, ki sta na svetu izvor vsega hudega: namreč sovraštvo in strahopetnost. Dokler bodo ljudje smatrali šibo za vzgojno sredstvo, tako dolgo bosta ti dve čustvi obvladali človeštvo.

Le z milo, pa odločno besedo krotiš trmastega otroka, le z bodrečo besedo in z bodrečim vzgledom vcepljaš bojazljivcu pogum in samozavest.

Šiba ali strah pred njo je izsilila marsikatero neresnično priznanje in prav gotovo je šiba ubila v marsikaterem otroku njegovo podjetnost, iznajdljivost in zamorila njegovo domišljijo.

S šibo hočejo vzgojitelji odpraviti pri otroku laž, kakor, da bi kdo govoril resnico, ako je bil tepen! Da to ne drži, vidimo pri odraslih, ki so bili radi laži v otroških letih večkrat tepeni a kljub temu še vedno lažejo.

Šiba vzbuja v otroku le brutalnost; otrok uporablja isto metodo napram svojim mlajšim bratom in sestram, napram svojim tovaršem in napram živalim.

V deželah, kjer starši otroke najbolj pretepaajo, so pri odraslih pretepi, pest in nož na dnevnem redu.

Dober vzgled. „Koga vzgajati se pravi vplivati na njegovo srce. Na srce koga drugega pa lahko vplivamo samo s sugestijo, ki so otroci zanj tako dovzetni; z lastnim dobrim vzgledom. Otrok vidi, da žalim ljudi, kadar sem razdražen, da prepušчам drugim delo, ki bi ga lahko opravil

sam, da ne premagujem svojega poželenja, da se strašim truda za druge ter iščem le zabave zase. Opaža, da sem ošaben in domišljav na svoje imetje ali družabno stališče, da govorimo slabo o drugih, da vpiro drugih ne govorimo tako kakor za njihovim hrbtom... Vse to vidi in sliši otrok. Vidi pa tudi popolnoma nasprotna dejanja: dobrohotnost, udanost, delavnost, požrtvovalnost, vzdržljivost, odkritosrčnost... In to ima zanj mnogo večjo privlačno moč kot najpametnejši in najlepši podukli. In tako obstoji 99 stotink odgoje v tem, da daje človek dober vzgled, da boljšuje svoje življenje in se izpopolnjuje.“

ZDRAVSTVO

Strupeni piki. Ako te piči strupena živalica: pajk, škorpion, čebela, osa ali sršen, izderi najprej želo, ako je ostalo v koži, ter izpiraj opikano mesto s karbolovo vodo ali pa ga omoči s kapljivo salmijaka. Vsekakor bodi pozorna, če otroka kaj opika, zlasti če začne opikano mesto zatekati in postaja svetlo in višnjevo. Najbolje je, da pelješ otroka k zdravniku. Dobro je tudi, da polagaš na opikano mesto obkladke svinčene vode.

Kačji piki so opasnejši in hujši, nego piki omenjenih živalic. Ako hočeš, da kačji pik ne škoduje, moraš čim hitreje odstraniti strup, da se ne zmeša s krvjo. V ta namen krepko obveži ud nad rano. Nato strup lahko izsrkaš iz rane; seveda le tedaj, ako imaš docela zdrava usta in ustnice. Kačji pik ne škoduje, dokler se ne zmeša s krvjo. Drug boljši in zanesljivejši pripomoček je, da rano hitro izžgeš, n. pr. z razbeljenim nožem, ogljem, smotko, ali s kako razjedljivo tekočino, n. pr. z močno karbolovo kislino, solitarno kislino, razjedljivim kalijem. Obenem daj opikanemu piti žganja ali močnega vina toliko, da se skoraj opijani. To se navadno sploh ne zgodi, ker je alkohol protistrup kačjemu strupu. Seveda pa nemudoma pokliči tudi zdravnika.

Driska je navadno izraz katarja v črevih. Bolnik naj leže v posteli in si devlje gorke obkladke na trebuh. Enakomerna toplota gotovo dobro de. Tudi ti koristi žlica ricinovega olja, da se čreva popolnoma izprazni in se odstranijo razkrojeni sokovi, ki vedno iznova povzročajo drisko. Učinkovito sredstvo je tudi, ako seda bolnik na posodo po možnosti gorkega močnega kamilčnega čaja, da se mu vsi trebušni organi dobro pregrejejo. Hkratu je strogo paziti, da uživa samo take jedi, ki ne razdražijo črev; sluzaste riževe juhe, prežganko, ovseno kavo, gosto šokolado na vodi, ruski čaj itd. Parni post je včasih tudi prav uspešen. Marsikomu pomaga šokolada, kakršno uporabljamo v kuhinji, torej ne mlečna. Ako driska le ne neha, vzemi dva- do trikrat na dan malo žličico tanina. Zaviješ ga lahko v oblat.



„BUDDHA“ čajne mešanice so najboljše

TEA IMPORT Ljubljana, Večna pot 15

Telefon 2626

Tudi 10—15 kapljic opija pomaga proti driski. Vendar pa ne jemljite podobnih sredstev prehitro, namreč, dokler se niso čreva izpraznila. — Pri majhnih otrocih je driska, oz. črevesni katar vedno prav resna bolezen in je zato najbolje, da pokličete zdravnika. Zdraviti je katar s stradanjem; kvečjemu da dobiva dete od časa do časa ruski čaj, oslajen s saharinom.

Zdravilna zelišča. Čas je tu, ko mora misliti gospodinja nato, da si za zimo pripravi razna zdravilna zelišča in čaje, ki vsebujejo zdravilno moč proti različnim boleznim. Ta zelišča moramo vsako leto sveže nabrati ali kupiti. Sušimo jih v senci in jih hranimo v vrečicah iz blaga ali papirja, ali v steklenih posodah, ki se dobro zapirajo.

Kamilice so takorekoč sredstvo za vse. Uporabljamo jih kot čaj, za obkladke in kot soparo. Za bolečine v želodcu in trebuhu, proti grizi in krčem, za pomirjenje živcev pijemo kamilčni čaj. Že dojenčkom ga dajemo, a prav bledega, ker sicer škoduje. Ako se solze oči ali so utrujene, pokladamo nanje tople obkladke kamilčnega čaja. Proti nahodu in zobobolu pomaga kamilčna sopara. V kamilčni izkuhi si peremo glavo in lase. — Dobro je, da si napravimo tinkturo. V steklenico natresemo kamilčnega cvetja, nalijemo nanj žganja in postavimo za dva tedna na sonce.

Polaj (Pulegium). Čaj od njega uporabljamo proti živčnim boleznim, omotici, krčem. Žene, ki jim silijo kri v glavo, naj pijejo polajev čaj.

Lipovo cvetje. Čaj proti kašlju in prehlajenju, kadar treba, da se bolnik poti. Lipov čaj z medom lahko nadomešča ruski čaj.

Bezgovno cvetje. Stara prislovica pravi: ko greš mimo bezga, se odkrij. Cvetje in jagode, list, lubje in korenina, vse nam koristi. Čaj iz cvetja je kri čistilen, ureja prebavo in povzroča lahko potenje. Mezga iz bezgovih jagod, razmešana v vroči vodi je proti prehladu in grizi. Posušene liste uporabljamo kot čaj proti zapeki in kot obkladke za vodene otoke, boleče bule itd.

Preslica (Zinkraut) je vodoodvajalni čaj. Sedeče kopeli v vodi, kjer se je kuhala preslica, pomagajo proti dolgotrajnim krvavitvam, preobilnemu perilu. Z rastlino samo snažimo kovinsko posodo.

Kadulja (žajbelj) celi rane in sploh gnulobo, čisti pljuča. Proti kašlju pij kaduljo, kuhano na mleku z medom. Da

ustaviš nahod, vdihavaj soparo žajblja. Da izčistiš zamašena jetra, ledvice, pljuča, pokvarjeni želodec, pij kaduljev in pelinov čaj. Rane na nogah izpiraj s kaduljevim čajem in pokladaj obkladke nanje.

Materina dušica, timijan, raste po solčnih gričih divja; negujemo pa jo tudi na vrtovih. Služi v kuhinji kot začimba. Čaj materine dušice je krepčilo za živce in za bolezniki, ki izhajajo iz opešane živčevja. Kopeli in tinktura krepe kosti, roke in noge.

Tavžentrože in pelin, čistijo kri, urejajo prebavo, pospešujejo tek, krepijo želodec.

Gabez (črni koren) raste po mokrotnih travnikih in ob cestnih jarkih; spoznamo ga po visokem kosmatem steblu in modrem zvončastem cvetu. Imenuje se tudi kostni celivec. Uporabljamo ga proti prehlajenju drobovja, kašlju, krvotoku; proti bolečinam v kosteh pomagajo tople kopeli v gazebovi prekuhi ali obkladki.

Trpotec, njegov sok uživaj z mlekom in medom ali s kandisom proti kašlju, hripavosti. S sokom izpiraj rane. S trpotčevim čajem si umivaj glavo. Okrepi lasišče in je proti izpadanju las.

Melisin gorak čaj ustavi krče v maternici. Miri živce in kri, krepki želodec, ureja prebavo. Za mrzle noge zmešaj tinkturo melise in arnike in utiraj zvečer in zjutraj; okrepi živce in mišice.

Meta pomaga proti bruhanju, pokvarjenem želodcu, zasedeni krvi. Uporabljamo jo kot čaj, obkladke in za kopel.

Listi gozdnih jagod urejajo prebavo.

Lapuh in planinski mah mehčajo kašelj, čistijo pljuča in grlo.

Rožmarin krepi živce in čreva, preganja neješčnost. Proti oteklinam pomaga mazanje z rožmarinovim oljem. Opešane noge koplji v rožmarinovi vodi.

Slez (ajbiš) je za izpiranje oči, vnetja in oteklina v vratu in čeljustih. Proti prehladu v ušesih in grlu koristijo ajbiševe soparne kopeli.

Arnika je najboljša kot tinktura ali mazilo. Celi zunanje in notranje rane; krepilna čreva. Cvetje nastavimo na žganje in ga pustimo 14 dni na soncu.

Viljole, Čaj vijolic, pomešan z lipovim in malvinim čajem je učinkovito sredstvo proti prehladu.

Polovico lekarne je sestavljena iz lekovi, ki jih dajejo zelišča. Stvarnica nam jih ponuja, poslužimo se jih.

Vedno elegantno ste oblečeni

ako pustite Vaše obleke kemično
čistiti, plisirati, likati ali barvati

v tovarni Jos. Reich
Ljubljana, Poljanski nasip
št. 4-6
Pralnica in svetilolalnica

PRAKTIČNA NAVODILA

Vrt v juniju.

Pletev, okopavanje, rahljanje zemlje in zalivanje in škropljenje so na dnevnem redu.

Kakor hitro je z gredic pobrana prva zelenjad: redkvice, glavice zimske solate, kolerabice, berivka, grah, ne odlašaj z lopatenjem, da nasadiš v posejše kmalu kaj drugega. Dober vrtnar nima niti en dan nobene grede neobdelane. Ako si gnojila privrkat s hlevskim gnojem, uporabljaš sedaj lahko umetni gnoj. Za 10 kvadratnih metrov potrebuješ $\frac{1}{2}$ kg žvepelnokislega amonijaka, 20 dkg kalijeve soli in 30 dkg superfosfata. Zmešaj ta tri gnojila, raztrosi jih po gredah, nalahko podkopli in počakaj nekaj dni, potem šele seji ali sadi.

Junij (druga polovica) je najprimernejši čas za sejanje širokolistnatne endivije; sejemo tudi jesensko redkev, repo, zadnje kolerabe, zadnji grah, ki pa zaradi vročine že manj obrodi, pozno solato in še enkrat korenček, ako ga uporabljaš tudi za prikuho. Ako je solnce že pekoče, nalahno pokrivamo setve sredi dneva s smrečjem.

Presajamo tudi pozno zelje, ohrovt, podzemsko kolerabo, rožnati kapus, rdečo peso, zeleno in por, ako nismo tega storili že v maju. Sadimo tudi buče, kumare ni melone, ki smo jih vsejali v lončke ali zabojčke, ako jih še nismo koncem maja. Kapusnice obsepavamo in zalivamo ob dežju z gnojnicjo.

Paradižniki se že bohotno razraščajjo; porezavati treba sproti številne poganjke iz korenin in zalistnike, tako da imamo ob količkih ali na brajdi iz vsake rastline samo po tri glavna stebila, ob brajdi kvečjemu štiri. Vse vrhove treba privezovati, da ne omahnejo in se ne polomijo. Ako pustimo preveč poganjkov, to slabi rastlino in zato malo rodi. — Paradižnik potrebuje mnogo vlage in rahljanja; treba ga je okopavati in zasuti.

Takisto moramo tudi fižol okopavati, in ko malo odraste, osuti.

Bučnice zalivamo ob dežju z gnojico, kakor hitro so se dobro prijele.

Kier se pojavijo polži, potresi na večer ob suhem vremenu v prah zdrobljeno živo apno. To uničuje polže in izboljša zemljo.

Listne uši na vrtnicah, drevju in na ribezju pokončuj na ta način, da škropiš rastline z 1% tobacičnim izvlečkom ali pomakaš kar vršičke vanj. Lahko primešaš tudi nekoliko mazavega mila. — Vrtnice treba tudi enkrat v tednu žveplati in na

2—3 tedne škropiti z bordoločo zbrozgo, da jih obvarujemo plesni in rje. Bordoločo brozgo dobiš, ako razmešaš v 5 litrih vode 5 dek raztopljene bakrene galice in 10 dek ugašenega apna.

Proti zavilaču in škrlupu treba drevje tretjič škropiti z nospraisito, kakor je bilo povedano že v prejšnji številki „Žen. Sveta“. Ako nimaš nospraisita, si napravi 1% bordoločo brozgo, ki ji dodaj še na 6 litrov brozge 3 grame schweinfurtskega zelenila.

Prilčno sadno drevje pincirajmo, to se pravi, da letošnje poganjke ustavimo v rasti, jim odšcipavajmo vršičke. Vse enojne poganjke ki rastejo po voditeljcah na prilličnih marelicah, jablanah in hruškah in dosežejo dolžino 15—20 cm, prikrajšamo. Pincirati moramo zlasti poganjke, ki so zrasti tik pod letošnjim poganjkom voditeljce, ker jemljejo moč voditeljca. V rha voditeljce pa ne smemo nikoli pincirati. S pinciranjem pospešujemo rodovitnost drevja. Pinciramo še ves junij.

Trobentice, arabis, iberis in druge cvetlice ki so odcvetele, raztrgamo na dvoje in jih razmnožimo. Zimsko iberis razmnožimo tudi lahko s potaknjenci v pesek. Uredimo cvetlice na oknih in balkonih. — Krizanteme prikrajšujemo, da se okrepe. Proti koncu meseca prenehamo s prikrajšanjem; odslej odstranjujemo slabo in nadštevilne odganjke, da dobimo v jeseni velike cvetove.

Molji se radi vgnezdijo v kožuho vino in volnene obleke ter napravijo s tem mnogo škode. Kakor hitro postane na pomlad toplo, zlezajo te krilate živalice iz svojih skrivališč; najlaže jih zapaziš zvečer, ker hite vedno k luči. Molji ležejo jajčeca v blago; iz teh se izležejo škodljive gosence ali črvički, ki lahko zgrizejo vso obleko. Te gosence treba skrbno zasledovati in preganjati, preden se razvijejo spomladi v metuljčke. Molji se zlasti radi lotevajo obleke, v katero so mastni madeži. Zato je treba obleko natančno pregledati, obrniti vse žepe, odpraviti vse madeže, šele potem jo smemo spraviti čez poletje.

Da preženeš molje, stepaj večkrat obleko, natresi na žerjavico dalmatinskega praška in drži nad tem dimom obleko. Kar je možno likati, polkaj z vročim likalnikom, da požgeš molje. — Da ohraniš kožuho vino in obleko moljev, si napravi tale pripomoček. Zmešaj $\frac{1}{2}$ l vinskega cveta in prav toliko terpentinovega špirta in raztopi v tej zmesi 30 gramov kafe. Tekočino hrani

v dobro zamašeni steklenici. Preden jo uporabljáš, jo dobro potresi, da se tekočina premeša. Namoči ž njo večkrat zganjen pivnik in ga na nekaterih mestih položi med obleko in kožuho. Tudi svežega tiskarskega črnila ne prenesejo molji. Prelepi čist zaboj s svežim časopisnim papirjem, da ne bo nikjer nikake špranje, natresi na dno kafe, spravi obleko v zaboj, vmes deni s prej imenovano tekočino napojene pivnike, pokrij obleko zopet s svežimi časniki, zaboj zaboj in ga spravi na hladen in zračen prostor.

Shranjevanje jajec se dobro obnese v vodotopnem steklu (Wasserglas) ali garrantolu. Vendar pa taka jajca kolikortoliko izgube na okusu; tudi je težko beljak stepiti v sneg. Shranjevanje v apneni vodi takisto ni docela neoporečno, dasi se na vse te načine shranjevana jajca dobro drže in jih brez skrbi lahko uporabljamo še o Božiču. Da kakovost jajec ne trpi, se moramo posluževati pri shranjevanju suhih sredstev, predvsem prosa ali pepela. Presejemo pepel od bukovih drv in ga natresimo za 2 do 3 prste visoko v zabojček. Položimo jajca za eno uro v mrzlo slano vodo; potem jih obrišemo do suhega in potakajmo drug poleg drugega, vendar tako, da se ne dotikajo, z ozkim koncem navzdol v pepel. Nato nasulimo nanje pepela, potaknemo novo vrsto jajec, ki jih zopet pokrijemo s plastjo pepela. To delamo toliko časa, da je posoda polna. Na vrhu mora biti toliko pepela, da jajec ni nič videti. Razume se, da morajo biti jajca popolnoma sveža, skozi luč pregledana. Zbojček hranimo na hladnem, temnem in suhem prostoru.

Hišno opravo čistiš. Oprava po naših sobah se vključ v vsakodnevnu skrbnemu brisanju zamaže in zaprašji in postane temnejša. Da jo ohraniš vedno čisto in enako, jo odrgni vsako četrtletje z zmesjo, obstoječo iz dveh delov petroleja in enega dela terpentina. In sicer pomakaj volneno krpo v to tekočino in dobro odrgni ž njo omare, postelje, mize i. dr. Krpo parkrat premenjaj, da bo zmeraj čista. Polišstvo ne sme biti mokro od tekočine, nego se mora samo svetiti.

Kokoši pridno neso. ako jim pomešáš med pičo sesekljanega žajblja, mete, marjara, timijana in rožmarina. Popari otrobe in ko se ohladi, pomešaj zelenjavo mednje. Kure to rade jedo in potem mnogo ne sejo.

Zlato naših hranil

Fajnine

**Makaroni, spageti,
juhine zakuhe**

LEPO VEDENJE

Skromnost je dandanes redka cvetka, ki jo najdemo skoraj le še v starih herbarijih. Saj je res, da ponižnost le ovira napredek človeštva. Kdor je preskromen, z vsem zadovoljen, v življenju ne pride daleč. Prehiteli in vstran potisnili ga bodo drugi, podjetnejši, smelejši, brezobzirnejši. Gotova mera skromnosti pa je vendarle trden temelj srečnega življenja. Lahko si želi človek marsikaj in prav bi bilo da skuša to iz lastne moči in lastne pridnosti doseči. Toda vključ mnogim zahtevam, ki jih stavi mlad človek na življenje, se mora vendar zavedati, da je želja pač le želja, ki se lahko uresniči, a ni da bi se morala. Prav pametno je, ako smatra človek vsako uresničeno željo za nekaj čudež, za prijetno iznenađenje. Koliko srečnih dni bo doživel na ta način. Vsekakor bolj, kakor pa če zahteva vse polno od življenja, a je potem bridko razočaran in obupan, ko se mu ne izpolni.

„Moram“ je lepa beseda, polna globokega pomena, ki krepi voljo in odpira široko pot v življenje, ako jo uporabljamo na pravem mestu in o pravem času. A je tudi nevarna in pogubonosa.

„Moram imeti krásno opremljeno stanovanje, lepe obleke, moram iti na počitnice, moram živeti udobno, moram... moram!“ Toda življenje si ne da ničesar ukazovati, urejeno je na svetu tako, da nas mora biti mnogo, mnogo skromnih zato, da nekateri živijo v razkošju.

Starši ne morejo ugoditi vsem zahtevam svojih razvajenih hčerk, može se boje žen, ki bi jim bile same dragocena dekoracija, marveč potrebujejo delovne tovarišice. In tako prihaja čestokrat razočaranje za razočaranjem. Marsikatero dekle misli potem, da je nedolžna žrtev krivnice in neusmiljene usode ter se niti ne zaveda, da nosi krivdo vse nesreče v lastni, od življenja mnogo preveč terjajoči duši.

Zahtevajmo malo od drugih, a mnogo od sebe! To naj nam bo zlato življenjsko pravilo. Vadimo svojo voljo, da nam bo podložna. Občudovanja vreden je človek in srečen je, kdor se zna obvladovati ter zna brzdati svoje želje, da ne podleže že pri prvem udarcu.

Zato pa naj otroci pričakujejo preveč od življenja in naj ne precenjujejo svoje lastne osebe. Dolžnost staršev je, da skrbijo po možnosti za svoje otroke. Vsaka mati želi svojemu otroku boljše in lepše življenje kot ga ima sama. Toda v tem stremljenju naj ne gre predaleč in naj ne razvaja otroka. Oče skromen delavec, mati postrežnica, hči pa fina gospodična. To ni samo nes pametno, nego tudi silno opasno, ker privede lahko otroke do tega, da se sramujejo svojih staršev. Otrok naj ima, česar potrebuje, a ne več, ako roditelji tega ne zmorejo. Ako mu prinesemo vedno vse na krožniku in mu suženjsko stremo.

mora postati končno sebičen ter zahteva vedno več.

Učimo torej otroke, da bodo za svojo osebo zahtevali malo, potem jim bo to malo, kar jim bo pozneje nudilo življenje, prinašalo srečo in zadovoljstvo. Cenilo naj malo, da postanejo vredni velikega.

Danes vse toži o slabih časih. Tudi marsikdo je v precejšnji meri sam kriv svoje bede, ker živi preko svojih razmer. Pogledimo na ulico, kako se ljudje oblačijo, gostilne, kavarne so polne, pa ne samo bogatašev, nego tudi siromašnih uradnikov in delavcev. Potratnost, lahkoživost, baharjenje je skoraj splošno. Naše babice so znale štediti, zato so ljudje bogateli ali pa so vsaj živeli brez skrbi... Današnji rod zapravlja sebi in otrokom. Zato je bede vedno več na svetu.

Dr. Ljudmila Strmšek:

NAŠA LOJZKA

8. maja 1933.

Ne vem, ali je bil takrat v predvojnih časih mesec maj zares bolj solnčen in tople, ali se mi je zdel le toliko lepši, ker je bilo nama srce še tako mlado in otroško nedolžno — takrat pred dvajsetimi leti, ko si me pozdravila privkraj, draga Lojzka. Še danes se spominam na Tvoj globoki poklon, kako si mi hotela poljubiti roko, a nisem pustila, nisem Ti hotela biti milostna gospodična. sama še mlada, še srednješolka. Če mislim tako nazaj na ta čas, se mi zdi, da bi se morala učiti od Tebe, ki si naravnost vzgled potrpežljivosti, vztrajnosti, srčne dobrote in udanosti v Božjo voljo.

V nemškem Gradcu Te je vzela moja mamica v službo, saj kot vdova Slovenca, čeravno sama Nemka, je hotela imeti pri sebi le slovensko dekle. In kakor zvesta svoji gospodnji, tako zvesta si ostala, Lojzka Grajfoner, tudi materinskemu jeziku in veri. Nisi pozabila nikdar, da si se rodila v naših lepih Slovenskih goricah — v Selcah, fari Sv. Ruperta, v ubogi kmečki koči.

Čeravno si slovensko dekle, Ti je bila vendar že v petem letu Tvoje službe pri nas podeljena v Gradcu posebna nagrada in priznanje za zvestobo in pridnost od ženskega društva. Le malo je bilo število deklet — 14 jih je menda bilo, ki so bile takrat deležne srebrne svetinje — Ti pa si bila med njimi.

In kaj si nam bila, draga Lojzka, v onem groznem vojnem času. Ti ne bom pozabila nikdar. Oni košček mesa, za katerega si čakala v najhujši zimi od 4. do 8. zjutraj, ali oni krompir, ki si ga privlekla v nahrbtniku po več ur daleč — misliš, da mi je prišel iz spomina? Še danes Te vidim z vrečo premoga na hrbtu, zani si stala ure in ure v hudi zimi, da sem se mogla pri topli peči pripravljati za visokošolske izpite. Nehote se tu spominam one

lepe Erjavčeve povesti o mravlji, ki je dvajset in devetkrat skušala, da odnese treščico na svoje mravlišče, a je padla z bremenom vred ravno tolikokrat nazaj, in vendar ga je spravila tridesetič srečno v svoj domek. In ravno taka mravlja si bila Ti v službi naše rodbine.



Prišli so pa tudi dnevi, ki so bili družinski prazniki — nikdar nisi na tak dan pozabila moliti na nas. Še danes, po petnajstih letih čutim blagoslov Tvojih rok, ki so mi nasule rože na pot, ko sem prestopila prag naše hiše ob strani svojega moža.

Pred par dnevi je bilo, ko sem prejela od Tebe menda edino pismo, ko pišeš: „Jaz nevredna služkinja Vaše dobre matere se Vam zahvaljujem za Vašo skrb, ki jo imate zavoljo moje 20-letnice in Vas obenem prosim, da bi se ne trudili zaradi mene, ker sem trdno prepričana, da mi moja zasluga, kar sem v teh 20 letih storila, ampak se moram zahvaliti ljubemu Bogu, da mi je dal zmerom moč in možnost, da to službo zmerom z veseljem nadaljujem. Mojo ljubo staro gospo mi je dal ljubi Bog, ker je vedel, da jo jaz neskončno rada imam in bi šla skozi ogenj za mojo ubogo gospo, če bi bilo potrebno...“

Tako piše Lojzka Grajfoner, ki je v naši hiši skozi 20 let, skozi ves vojni in povojni čas in v zadnjih 10 letih ne samo služkinja, ampak tudi usmiljenka ob strani moje težko bolne mame.

V resnici, na Tebi se naj izpolnijo one lepe besede Kristusove: „Pridite k meni vsi, ki ste obteženi, in jaz vas bom poživil na sodnji dan“.

KUHINJA

Zeliščna omaka. Prideni trem trdim rumenjakom 2 žličice gorčice, olja, vinske kisa, soli, belega popra, žlico vina, par žlic mrzle juhe, žličico sladkorja, kuhane pese, kislih kumaric, peteršilja, prav malo pehtrana in drobniaka, vse dobro sesekljano.

Jagodov kolač. Zmešaj dobro 28 dek surovega masla, 6 rumenjakov, 28 dek sladkorja, prideni 28 dek moke in napolsed sneg šestih beljakov. Speci to na namazanem pekaču. Že nekoliko ohlajeno pecivo namaži povrhu z oslajenim snegom od treh beljakov, potresi povrhu z jagodami in postavi še za toliko časa v pečico, da se sneg malo strdi. Potem potresi s sladkorjem in serviraj narezano. To sladico napravi, kadar imaš kaj beljakov odveč.

Jagodove tortice. Napravi testo iz 19 dek moke, $\frac{1}{4}$ surovega masla, 6 dek sladkorja in $\frac{1}{2}$ rumenjaka. Razvaljaj za pol prsta bedelo in izreži z obodcem kroge. Iz ostankov testa oblikuj svaljke, ki jih položi ob robu izrezanih kolačkov. Preden to narediš, pomazi robove z beljakom, da se bo testo dobro prišlo. Te kolačke, ki imajo sedaj okroginokrog debel rob, speci. Napravi iz 3 beljakov sneg, in ko je že skoraj trd, mu primešaj 8 dek sladkorja. Na ohlajene tortice polagaj na vsako kupček jagod, obrizgaj jih skozi zavitek ali z žlico s snegom in okraši z osladkorjenimi jagodami. Peči ni treba več.

Jagodova mezga. Kolikorkor rdečih gozdnih jagod, toliko težo sladkorja mešaj neprestano 2 uri. Potem napolni s to mezgo kozarce, deni povrhu čist, okroglo zrezan papir, ki si ga pomočila v rum, v katerem si raztopila malo silicilovega praška. Zaveži kakor običajno; najbolje s celofatnim papirjem. Ta mezga je izvrstni pridelek k raznim močnatim jedem. Uporabljal pa jo potem, ko je sladica že pečena kajti preverite in pogrete jagode izgube svoj prvotni fini okus. Ako jo imaš na hladnem, suhem prostoru, se mezga prav dobro ohrani. Naročnica nam sporoča, da jo ima še od minulega leta.

Črešnjeva torta. Vzemij 3 jajca in isto težo presnega masla, prideni še 1 jajce in toliko sladkorja, kolikor tehtajo 4 jajca ter isto težo moke. Umešaj po vrsti surovo maslo, sladkor in rumenjake, da dobro naraste. Nato prideni sneg iz beljakov, ki mu pridedeš 2 žlici sladkorja, in napolsed že pripravljeno moko. Deni v namazan in z moko posipan tortni obod, potresi s surovimi črešnjami, ki si jih poprej potresla z moko. Peči prav počasi dobro uro. Črešnje uporabljal cele ali izloči koščice.

Črešnjev kolač. Mešaj pol ure 14 dek surovega masla, 15 dek sladkorja, 18 dek moke in sok ter olupke ene limone. Namaži pekač, potresi ga z moko in ga pokrij s pripravljeno maso; povrhu ga enakomerno obloži s celimi črešnjami, ali pa po-

beri prej koščice iz njih. Za to dobiš malo pripravo, ki ti zelo olajša delo. Ko je kolač pečen, napravi sneg iz treh beljakov in mu primešaj 3 žlice sladkorja. Narahlo ga razmaži po pečenem kolaču in še nekoliko popeci. Namesto črešnji vzameš tudi lahko jagode. V času, ko ni črešnji, pokrij prav tako pečen kolač z oslajenim snegom, ki mu primešaj ploščico v pečici omehčane šokolade in malo orchov.

Črešnjeva mezga (marmelada). Kuhaj 1 kg sladkorja v $\frac{1}{4}$ litra vode, da se že malo potegne, ko kane od žlice. Zrelim in in sladkim črešnjam odstrani s strojčkom koščice in kuhaj $1\frac{1}{2}$ kg tega črešnjevega mesa v sopari. To se pravi: posodo s črešnjami postavi na štedilnik v večjo posodo kropa in pusti, da črešnje vro tako dolgo, da se zmehčajo, t. j. približno 20 minut. Potem stresi črešnje v sladkor in kuhaj dalje, dokler se črešnje popolnoma ne razkuhajo in je mezga dovolj gosta. Ako hočeš, da bo mezga bolj gladka, jo pasiraj, preden jo streseš v sladkor. — Višnje pripravi prav tako, samo da vzemi več sladkorja; na 1 kg višnje 1 kg sladkorja.

Črešnje so najbolj pripravne za vkuhanje v patentne kozarce, ker imaš najmanj dela z njimi. Drugo sadje moraš po večini lupiti, nekatero celo prevreti; pri črešnjah vse to odpade. Operesh jih, vložiš v kozarce, zaliješ z 20–30% sladkorjem, jih zapreš in skuhaš v Weckovem loncu. Ako nimaš Weckovega lonca, je dober vsak drug velik lonec z mrežastim podstavkom, tako da kozarci ne stojijo prav na dnu. Pokrovko z okroglo odprtino za toplomer si daš lahko narediti, toplomer pa posebej kupiš. Črešnje kuhamo v sopari 15–18 minut.

Črešnje na drug način. Kdor nima patentnih kozarcev, lahko konzervira črešnje na sledeči način: 5 kg trdih, opranih in osušenih črešnji stresi v 1 kg sladkorja, ki si ga prej 10 minut pustila vreti v $\frac{1}{2}$ litra vode. Črešnje naj samo dobro prevro, potem jih vzemi iz soka; sok sam pa naj vre še par minut. Ohlajene črešnje stresi v velik kozarec in nalij nanje mrzel sok, ki si mu primešala $\frac{1}{4}$ litra žganja ali špirita in 5 gramov posebej v majhni količini razmešanega salicila. Kozarec dobro zaveži.

Višnjev liker. Skuhaj $1\frac{1}{2}$ kg sladkorja z $1\frac{1}{4}$ litra vode, 10 gramov celega čmeta, 10 g dišečih klinčkov in šibico vanilije. Potem deni v steklenico, ki obsega 5 litrov in ima širok vrat, $1\frac{1}{2}$ kg višnji, vlij ohlajeni in precejeni sladkor nanje ter prideni toliko slivovke ali vinskega žganja, da bo steklenica polna, t. j. približno $1\frac{1}{2}$ litra. Steklenico dobro zamaši in jo postavi za 3 tedne na sonce. Višnjev liker je tem boljši čim starejši je.

DNEVNO SVEŽE
PRAŽENA.

MOTOH KAVA



Misli na bodočnost! Češpljeva letina je bila lansko leto izredno obilna. Celo v Ljubljani, kjer je sadje vedno drago, so bile češplje razmeroma poceni. Največ so pa češpeli in sliv požgali v žganje, tako da je letos slivovka mnogo cenejša, nego je bila druga leta. Katera izmed gospodinj more, naj si spravi likerje. Sicer nikakor ne maramo pospeševati uživanja alkohola, toda vemo, da je vsaka gospodinja srečna, ako more gostu postreči s čašico domačega žganja ali likerja. Tudi dober rum si lahko napravimo iz vinskega žganja, iz domačih slivovke, iz tropinovca ali iz sadjevca.

Orehov liker je med najboljšimi izmed likerjev. Pomni pa, da so zeleni orehi za liker najbolj uporabni okoli sv. Petra in Pavla, ali kvečjemu še prav v začetku julija. Pozneje so že prezreli in in zato pregrenki. Na liter slivovke vzemi 15 zelenih, na kolesca zrezanih orehov, prideni še par klinčkov, malo celega cimeta, olupke ene pomaranče in ene limone ter prav malo muškatoovega oreška. Paziti je, da noben vonj ni premočan in velja pravilo, da raje premalo kakor preveč. Postavi tekočino za 3 tedne na sonce, a jo vsak dan krepko postresi, da se tekočina premeša. Potem precedi liker skozi krpo in mu dodaj $\frac{1}{4}$ kg z $\frac{1}{4}$ litra vode očiščenega sladkorja. Namesto slivovke uporabljaj lahko 90–96% čisti špirit, toda špirit je itak dražji od slivovke ali kakšnega drugega žganja in ni liker, napravljen na špiritu, nikoli tako dober, kakor z žganjem.

Višnjev cvet. Stoli $\frac{1}{2}$ kg zrelih in opranih višnji s koščicami vred, stresi jih v steklenico, nalij nanje $1\frac{1}{2}$ litra slivovke in $\frac{1}{4}$ kg sladkorja; prideni par klinčkov, vanilije in malo celega cimeta, zamaši in postavi na sonce za 3 tedne. Potem precedi skozi gosto krpo in nalij v steklenico, ki jih dobro zamaši in zapekaš. Na preostale višnje nalijš lahko iznova liter slivovke. Mnogo ljudi dela višnjev cvet popolnoma brez sladkorja.

Jagodovec. 2 litra gozdnih jagod polij z litrom prekuhanane vode in pusti to stati 12 ur. Nato precedi skozi krpo, ne da bi stiskala. Potem vzemi na 1 liter soka 1 kg sladkorja in postavi na hladno; pomešaj večkrat, da se stopil sladkor. Ko je popolnoma stopljen in je tekočina gladka, jo nalij v steklenico, ki jih zamaši s prekuhanimi zamaški in jih naposled še zalij s parafinom. Ta jagodovec obdrži svoj naravni okus in daje z vodo razmešan, imenitno hladilno pijačo.

Jagodov liker. Stresi v steklenico 2 do 3 litre popolnoma zrelih, a še celih, očiščenih jagod in nalij nanje sledečo tekočino: 1 liter žganja (vinskega ali slivovke), 1 liter vode in $\frac{1}{2}$ litra črnega dobrega vina. Zaveži steklenico s celofantnim papirjem in jo postavi za 14 dni na sonce. Potem prideni skorjico cimeta, košček kolmesa (prsni koren, acorus calamus), 1–2 klinčka in 3 zrna nove dišave (Nengewürz) in $\frac{1}{2}$ do

$\frac{3}{4}$ kg sladkorja. To naj stoji še 3 tedne na soncu. Nato odlij tekočino, jagode stlači in precedi vse skozi gosto krpo. Nalij v steklenice, ki jih dobro zamaši.

Gospodinj, ki hočejo vestne in zaslužljive pomočnice pri svojem gospodinjstvem delu, naj se zaupno obračajo na novo otvorenjo posredovalnico za službe, katero vodi „Zveza gospodinskih pomočnic“. Zveza deluje v najboljšem soglasju z gospodinjami, ker skuša pri vsaki priliki izpopolniti pomočnico v njenem znanju in jo primerno poučiti v vseh dolžnostih, ki jih nalaga služba. Zveza skrbi, da pomočnice izrabijo prosti čas v svoje dobro, da ne zidejo v slabo družbo, ne razmetavajo za neprimerne zabave svojih težko prisluženi novcev. Izobrazuje jih z raznimi predavanji in tečaji. Posredovalnica je pogosto prava posredovalnica za dekleta, ker je priključeno tudi zavetišče, v katerem lahko prebijejo pod nadzorstvom svoj brezposelni čas in potožijo svoje gorje. Zavetišče oddaja tudi prenočišča po nizki ceni. V svrhu privzgojitve stanovske zavednosti izdaja Zveza tudi lastno glasilo „Gospodinska pomočnica“, ki stane letoletno Din 12 in se naroča nasproti glavne pošte v hiši Jadransko-podunavske banke v Selenburgovi ulici 7/1.

Eleonora S. K. Pošljite nam svoj pravi naslov, da Vam zamoremo javiti naslov specialista.

Hišna pomočnica srednjih let, vajena vseh del v gospodinstvu, se priporoča.

146



„Naš pravi domači izdelek!“

Cenjene naročnice, ki še nimajo poravnane naročnine, prosimo, da se poslužijo priložene položnice čimprej, da se jim ne izgubi.

Upošteвайте, da so tudi za nas kritični časi in pošljite vsaj četrt- ali polletni obrok, ako ne morete plačati celoletne naročnine naenkrat. **Uprava.**

ZDRAVSTVO

Kako jemljemo zdravila. Praške, kroglice, pastile, maščobe, čaje in tekočine, sploh vsa zdravila treba hraniti na suhem in hladnem mestu.

Cas, kdaj vzamemo kako zdravilo, določi najbolje zdravnik. Vendar pa so neka splošna pravila, ki se jih vobče lahko poslužujemo.

Železnatih proizvodov nikoli ne jemljemo na tešče, marveč med jedjo ali takoj po jedi. Pri tem se poslužujemo — ako so tekoči — slamice ali steklene cevi, da jih posrkamo, ne da bi prišla tekočina v dotiko z zobmi. Železo namreč razjeda email zob.

Sredstva za bolji tek jemljemo pol ure pred jedjo. — Sredstva za prebavo takoj po jedi.

Sredstva proti glistam ali kaj podobnega dajemo na tešče ali pol ure pred jedjo.

Kdor jemlje leke za spanje, jih vzame pol ure prej preden leže spat.

Kroglice za iztrebljanje je vzeti na večer, da delujejo zjutraj. Kroglico položimo globoko na jezik in jo požremo z malo vode ali kake druge pijače. Jako občutljive osebe lahko jemljejo te vrste zdravila z vkuhanim sadjem.

Kapljice nakapamo na sladkor ali v vodo.

Tekočine jemljemo po odredbi zdravnikov ali na mali ali veliki žlički ali v posebnih čašicah. Ako treba, spljemo nato malo črne kave, vina, limonade ali soka od sadja, pojmimo koseček sladkorja ali kruha. Jako ugodno je izpiranje ust s kako aromatično vodo, n. pr. z meliso ali žajbljevo. Kinin in brom jemljemo na vodi ali mleku.

Mnogi se boje jemati ricinovo olje; najmanj ga čutimo, ako ga popijemo s črno kavo, ki ji pridenemo nekoliko limonovega soka, ali z zelo vročo juho.

Nalezljive bolezni se širijo zlasti poleti potom sadja, mleka in z neposrednim dotikanjem. Po mnogih krajih se še marsikdo nezaupno posmehuje, ako kdo trdi, da je ta ali ona bolezen nalezljiva. Mnogi kar nočejo verjeti tega, češ, zakaj pa ta in oni n' zboleli, dasi je bil pri bolniku ali je občeval z osebami, ki so bile z bolnikom v dotiki?

Toda vsako telo ni enako dovzetno za vsako posamezno bolezen, kakor tudi v vsaki zemlji ne uspeva vsak sad. Nalezljive bolezni so kakor seme, ki se plodi in obrodi, če pride v tla, sebi primerna. Tudi v gotovih boleznih, kakor n. pr. v jetiki, grizi, skrlaticah, so silno majhne, očem nevidne žive kali, ki jih bolnik izdihava ali jih izpljuje ali ostanejo v bolnikovem perilu, v posodi, ki jo je uporabljal bolnik ali kje drugje. Popolnoma razumljivo je, da prehajajo te kali lahko potom dihanja ali z jedmi v drugo osebo. Če je ta oseba nagnjena k dotični bolezni, se omenjene kali razmnože in oseba oboli. To bi se ne bilo zgodilo ako bi ta človek ne bil nalezljiv drugod.

Da se obvaruješ nalezljivih ali kužnih bolezni, skrbí, da vlada povsod najstrožja snažnost in natančnost. V sobo, kjer leži bolnik, naj imajo vstop le osebe, ki strežejo bolniku in pa zdravnik. Vse, kar je prišlo z bolnikom v dotiko, treba razkužiti takoj. Perilo in posode deni za več ur v oster lug, ki mu primešaj karbola. Osebe, ki so bile z bolnikom v dotiki, se morajo vsakokrat, ko gredo k drugim, preobleči in se umiti s karbolovo vodo. Zdravje je največji zaklad, ki ga je treba čuvati in hraniti z vso skrbjo.

Proti kratkovidnosti. Da se ubrani pri otrokih kratkovidnost, se treba ravnati po sledečih zapovedih:

Pri delu od blizu (čitanju, pisanju, šivanju i. t. d.) naj bo oko oddaljeno tretjino metra od dela. Tudi ne sme otrok držati glave postrani. Ako otrok vkljub vsem opominom gleda od blizu, je skoraj zanesljivo gotovo, da je kratkoviden. Pelji ga k zdravniku. Če potrebuje očala, naj jih dobi, ker z napevanjem se oči kvarijo.

Zmožnosti oči ne smemo do skrajnosti uporabljati. Veliki napori škodujejo vsakemu organu in so le za kratek čas mogoči.

Z delom, ki je naporno za oči, treba večkrat prenehati; oči se morajo tuptam odpočiti na ta način, da gleda oko druge predmete, najboljše zeleno naravo. Med delom, ki oči zelo napeva, je tudi priporočljivo, da ležemo včasih za nekaj minut in mižimo. Oči se hitro spočilejo in se očesni živci zopet okrepe, da lahko s podvojeno

silo nadaljujemo. Nikoli pa ne napenjajmo oči, ako ni to v resnici potrebno.

Negovanje zob. Zdravi zobje dajejo obrazu in ustam lepoto, in njih izguba je izguba lepote v obrazu. Zobje dajejo tudi jasnost in blagolasje človeškemu govoru. Da se ohranijo zobje gnolobe, je predvsem potrebno, da so čisti. Že prav majhne otroke treba navajati na uporabo zobne ščetke. Dokler si še ne znajo sami čistiti zob, morajo opravljati to odrasli. Koliko manj obolen zob, čeljusti, grla bi bilo, ako bi si ljudje temeljito in redno snazili usta! Zobe si moramo čistiti pravzaprav po vsaki jedi, najmanj pa zjutraj in zvečer, preden ležemo spat. Zmernost trda ščetka, ki ne sme biti preširoka, nekoliko topla voda in zmleta kreda najbolje vrše svojo dolžnost pri čiščenju zob. Včasih se poslužujemo še zdrobljenega prahu od lipovega oglja, par kapljic limonovega soka ali žajbljeve ustne vode, ki smo jo priporočali v eni izmed prejšnjih števil. Svariti je pred ostrimi in dragimi zobnimi pastami. Tudi prevroča ali premrzla voda in jedla zelo škodijo zobem.

Jutranja rosa je staroznano izvrstno sredstvo za gojitve kože. Na počitnicah na deželi ali kdor ima lasten vrt, naj bi se zjutraj umival le z roso, ki je je vse polno na travi in prav posebno na listih zelja in ohrovtu. Ako si omočimo obraz z roso in pustimo, da se v senci posuši, ne da bi obraz brisali, bomo imeli izredno mehko in kakor svila gladko polt.

Kopel za obraz. Ne samo telo, ne le glava z lasmi, tudi obraz potrebuje večkratnih kopeli, ako hočemo, da ostane polt čim dalje časa sveža in napeta. Za tako kopel si pripravi dve skledi: eno z mrzlo, drugo z vročo vodo. Da bo razlika tem večja deneš lahko v mrzlo vodo poleti tudi še kosček ledu. Umivaj se z rokami ali s pomočjo mehke platnene krpe; začneš z vročo vodo, takoj nato se umiješ še z mrzlo in menjavaš tako 5—6 krat. Ne za-došča, da si samo brizgaš vodo v obraz, nego treba se umivati, da izvajaš hkrati nekako masažo. Umivanje z vročo vodo naj traja vsakokrat še enkrat tako dolgo kakor umivanje z mrzlo vodo. Mila ne uporabljaj nikakega. Končaš z mrzlo vodo. Potem se narahlo obriši in namaži s kako dnevno kremo. Vendar pomni, da ni priporočljivo uporabljati vedno iste kreme, ker se je polt preveč navadi in končno nima več pravega učinka.

Pol ure odmora po obedu naj bi si privoščila vsaka žena brez izjeme. S tem pa še ni rečeno, da naj takoj, ko odloži žlico, leže in zaspi. Nikakor ne, trdno spanje na poln želodec ovira prebavo in povzroča razne motnje v človeškem organizmu. Žene, ki nagibljejo k debelosti, naj se po obedu pol ure gibljejo, opravljajo kako lahko delo, se izprehajajo, ker sicer prav gotovo postanejo še močnejše. Šele, ko je zavžita hrana vsaj deloma prebavljena, smejo leči; a tudi tedaj ne za več

ur, nego samo toliko, da se nekoliko sproste vsi udje. Slabotne, nervozne, prekomerno suhe osebe pa store prav, ako kmalu po jedi ležejo in počivajo vsaj eno uro. Tak odmor dela čudeže, pomiri živce, okrepi mišice in daje novih moči za nadaljnje delo.

Griza se pojavlja zaradi nepravilne hrane ali zaradi prehlajenja spodnjega telesa. Navadno pa jo bolnik nalezje. Pojavlja se najraje v času, ko sadje dozoreva. Na kmetih jo dobe otroci, ker jedo zeleno in nesnažno sadje. Je zelo nevarna in zahteva veliko število človeških žrtev. Nastopa kot kužna bolezen, se jako hitro razširja in kosi na desno in levo. Pojavi se kot krvava driska. Bolnik ima neznosne bolečine v trebuhu in križu in izloča naposled še nekako sluz, pomešano s krvjo. Ker je griza smrtno nevarna, treba čimprej poklicati zdravnika in se ravnati natančno po njegovih predpisih. Hrana mora biti zelo pičla in tekoča: prežganka, precejena riževa juha, kuhana na vodi, ruski čaj z žličko konjaka, črna kava, a še tega malo. Zelenjave, sadja, govejše juhe bolnik ne sme uživati. Strogo je paziti, da bolnikovo perilo in njegova posoda ter ostanki jedi ne pridejo v dotik z zdravimi ljudmi. Vse je treba že v bolnikovi sobi razkužiti.

Grda navada, ki škoduje zdravju. Mnogo ljudi ima navado, da si pri štetju papirnatih bankovcev oslinjajo prste z ustnicami oziroma z jezikom. Pri tem ne pomislijo, kako umazani so stari bankovci, preko koliko nečistih rok in še nečistejših žepov in denarnic so že romali. Ako bi odstranili le nekaj nesnage s teh papirjev in bi jo raztopili v vodi ter postavili pod povečevalno steklo, bi videli nešteto drobnih klic najopasnejših nalezljivih bolezni. Kdor si pri seštevjanju bankovcev ali pri obračanju listov v knjigah z ustmi moči prste, nosi vse to, včasih smrtonosno blato, naravnost v usta in si sam konjle svoj grob.

Umivanje glave se ne sme vršiti preogosto in tudi ne preredkokdaj. Kdor si umiva glavo in pere lase vsak teden, ne pušča lasišču dovolj časa, da bi proizvajalo dovolj maščobe, ki je potrebna za dobro uspevanje las. Na ta način prekomerno negovani lasje postanejo sčasoma suhi, krhki in pusti, lomijo se in se na konci cepijo. Ako puščamo lase predolgo neopranne, pa izgube svoj lesk, sprjemljejo se in so videti vsi potni in mastni. Zato treba tudi v tem oziru hoditi neko srednjo pot: ne preveč in ne premalo. Kdor si pere lase na vsake 4 tedne, stori nekako najbolj prav. Natačnejša pravila za vsakogar ni možno navesti, ker so nekatera lasišča že po svoji naravi jako mastna, medtem ko so druga suha. Priporočljivo je umivanje z beljaki, ki jih stepemo v sneg. S snegom 2 beljakov si dobro in temeljito zdrgnemo lasišče, potem si glavo v mlačnih vodah izpiramo tako dolgo, da ostane končno voda popolnoma čista. Mila pri takem umivanju ne uporabljajmo.

LEPO VEDENJE

Tašče — kamen izpodtiklaja. Niso vse enake in zato ne smemo vsch presojati po nekaterih hudobnicah brez takta in manire. Ako hočemo biti nepristranski, moramo priznati, da so zlih tašč čisto krivi zetje sami, ker se vedejo napram njim ali napram ženam nedostojno, oholo, neprijazno. Zet, ki upošteva materske pravice, ki ne ugasnejo do smrti, ne more priti v konflikt z dobro in za mladi zakonski par skrbno taščo. Omikanec vedno uvažuje, da so starejši ljudje ustaljenih, morda zastarelih načel, a iz spodobnosti in spoštovanja jim ne bo ugovarjal.

Tudi sinaha, ako je dobra in uvidevna, ne bo zamerila taščine kritike, ako je izražena dostojno, izvira iz želje koristiti in se ne ponavlja prepogosto. Tašče, ki vsako sinahino delo obgodrnjačo, vsako njeno še tako plemenito mišljeno namero zlo tolmačijo, tašče, ki se s služkinjami ali z drugimi tujimi osebami vežejo proti svojim zetom ali sinaham, pa so strašne. Življenje v hiši, kjer se tašča vtika v vse, celo najintimnejše zadeve, je neznošno. Neznošno pa je tudi, ako tašča kljubovalno molči in ne pomaga mladi, še neizkušeni sinahi z nasveti, a se ji potem roga, ako je kaj pogrešila.

Neka Angležinja, ki je bila primorana živeti velik del leta s svojo taščo, je sestavila svoje izkušnje v sledeče pouke in mlgilaje:

Tašča, ne bodi ljubosumna, ker tvoj sin ljubi mene in ker jaz ljubim tvojega sina. Zato ker ljubi mene, ni treba, da ima tebe manj rad. Ne pozablaj, da sta ti dve ljubezni različni.

Ne pravi mu, da sem dovolj sposobna, da bi mu lahko nudila vso udobnost. Morda si ga ti s svojo skrbliivostjo mučila bolj, nego ga mučim jaz s svojo dozvedno brezbriznostjo. Na vsak način pa si mu škodovala, ker ga nisi usposobila za praktično življenje.

Ne ponavljaj in ne zagotavljaj, da bi bilo vse bolje, ako bi ti vodila gospodinjstvo! Delam, kar in kolikor morem in se rajši učim od življenja, nego od teorije.

Ne pravi, kakšne partije bi bil lahko napravil tvoj sin! Ponosna sem, da je izbral mene in ne kazi vedno iznova najine sreče!

Niti z nedolžnimi rečmi naju ne odtujuj ter ne seji neprijateljstva med naju! Nasprotno, zvišuj skladnost v naši domačnosti!

Ne pripoveduj mi o grehih svojega sina; dasi ga ljubim, nisem slepa.

Ne govori o obiteljskih rečeh v prisotnosti poslov!

Bodi napram meni odkrita in iskrena. Kakor se v gozd kriče, tako odmeva.

Ne govori, da izdajam za svoje obleke preveč denarja. Tvoj sin me rad vidi lepo

oblečeno in jaz se krasim njemu v čast.

Ne opominaj me nepréstano k štedljivosti. Pobrigava se sama, da izhajava s svojimi prejemki.

Dolžnosti gospodinj. K lepemu vedenju spadajo tudi navodila, kako naj gospodinja ravna s svojo pomočnico, da jo vsestransko izobrazí in izomika.

Ko pride posel v službo, ga sprejmi dobrohotno in prijazno, da dobi takoj zapužanje do tebe. Tekom dne mu razgrni vse hišni red, kar storiš najlažje najprej pri delu poiagoma ustno, potem mu izroči še kratka pismena navodila. Dobro je namreč, da napišeš poslu dnevni red vsega tedna. Seveda moraš iz lastne izkušnje vedeti, da je možno ta red tudi res izvršiti.

A niti to ne zadošča. Potrebno je, da si prve dneve skoraj vedno poleg pomočnice in da tudi sama pokažeš to ali ono. Da je to mogoče, mora biti gospodinja sama izvečšana, sicer je uživa pri svojih poslih ugleda.

Pri vseh navodilih, ki jih daješ poslom, bodi mirna in ne pregostobesedna. Pomni pa, da si ni mogoče vsega zapomniti v par urah.

Bodi natančna, a ne zahtevaj takoj popolnosti. Bodi potrpežljiva in dobrohotna, zlasti če vidiš, da se posel trudi, da bi ti ustregel. Navajaj pomočnico takoj v začetku, da dela samostojno in po vrsti.

Da se ne vznegzdijo v hišo kake malomarnosti, mora gospodinja poslu pri vsaki priliki dokazati, da vse vidi in vse sliši. Kjer ne zadošča rahla beseda, treba mirnega in dobrohotnega posvarila. Ako je res potrebna večja strogost, naj gospodinja ostro, vendar brez žaljivih besed in na samem brez prič zahteva, kar ima posel storiti ali opustiti. Ne delaj pa zaradi vsake malenkosti krika in vika. Dobra beseda izda šestokrat več kakor nervozno jezikanje.

Ako je pomočnica zaslužila polivalo, jo izrazi v polni meri. Priznanje množi v njej veselje do dela, jo vzdobuja in budi. Težko je v hiši, kjer posel ne najde priznanja niti graje in v resnici ne vé, ali gospodinja sploh opaža njegovo prizadevanje in njegov trud.

Po nekaterih hišah so majhni ali napol odrasli neodgojeni in razvajeni otroci. Gospodinjina dolžnost je, da vsak otrokov pregrešek napram pomočnici, n. pr. zmerjanje, sirovo vedenje, takoj kaznuje. Paziti mora, da je na obe strani pravična in nepristranska.

Tudi med posli samimi se varuj vsake pristranosti. Bodi z vsemi enako prijazna in dobra ter ne poslušaj nikakega obrekovanja. Posla, ki dela združbo med svojimi tovariši, ne trpi v svoji družini.

Kadar ima posel težko delo, mu privoščí kak priboljšek. Ako si z njim zadovoljna in se čuti pri tebi kot hišni član, se ga spomni včasih s kakim malim daril-

cem. Napraviš mu veselje in ga navežeš na hišo.

Skrbi, da dobi vsak posel, kar mu gre. Plača ne sme nikoli zaostajati. Navajaj pa tudi posle, da stediijo svoj denar in mislijo na starost.

Rodbinskih razmer ne razkrivaj nikdar pred posli, Ne bodi prezaupna, dokler ne spoznaš človeka, ki si ga vzela v hišo. Vendar pa tudi ne bodi preveč bojzljiva in ne žali pomočnice s tem, da prav vse zaklepaš pred njo. Imej pazno oko, a ne smatraj vsakogar za tatu. Tudi se nikar ne prenaigi in ne obdolžuj nepremišljeno. Včasih se po nesreči kaj izgubi ali založi.

Privošči svojim poslom dovolj počitka ter si uredi tako, da jih ob nedeljah ne obremenuješ preveč. Tudi pomočnica naj ima svoje svobodne ure. — Tudi ne oviraj poslov in izvrševanju verskih opravil. Spoštuj njihovo versko prepričanje.

Bodi svojim poslom voditeljica, učiteljica in svetovalka, ako so se izkazali vredne tvoje naklonjenosti. Navajaj jih, da se ravnaio po sledečih navodilih.

Dolžnosti hišnih pomočnic. Ko je pomočnica sprejela službo, vstopi tudi v krog nove družine. Prevzela je celo vrsto novih dolžnosti, ki naj jih izpolnjuje dobrovoljno in zvesto. Stori naj raje nekoliko preveč nego premalo, saj se ji to navadno dobro izplača. Pridna, vestna, urna, poštena in samostojna gospodinjica pomočnica je bisser, ki se zanj gospodinj malodane tepejo. Zanje ni krize in ni brezposelnosti.

Z ozirom na svojo službo pomni pomočnica predvsem:

Ko jutraj vstaneš, se takoj umij in počesi, še preden si prišla kako kuhinjsko stvar v roke. Ko opraviš to in se čedno, dasi skromno in svojemu poslu primerno oblečeš, greš šele lahko na delo. Roke si pri delu, zlasti pri kuhi, pogosto umij ter vedno do suhega obriši, da ti ne razpokaajo. Umazanih rok si ne briši v kuhinjsko brisačo, marveč jih prej do čistega umij. — Ne zamenjavaj svoje ročne brisače s krpami za brisanje posode, čaš, loncev, prahu itd. Prav tako je brisanje krožnikov, žlic, vilic ali miz s predpasnikom nedopustno, ker je neokusno.

Ne trati svojega časa in moči s postajanjem, klepetanjem, s malomarnim, počasnim in površnim delom! Opravi vsak posel vestno, natančno in o pravem času, naj se ti ljubi ali ne.

Delaj pridno in zvesto, pa naj te kdo nadzoruje ali ne. A ne delaj samo s rokami, nego tudi z glavjo. To se pravi: delaj premišljeno, po načrtu, po vrsti, da ne tratiš po nepotrebnem svojih moči in svojega časa. Marsikaj se da mimogrede in spriti narediti, ako nisi pozabljiva in brez glave. Ne maži proti, kar si pravkar počedila.

Delaj veselo! Veselje in potrpežljivost nam lajšata trud in pospešujeta delo, nevolja in jeza pa ga obtežujeta in kazita. Vsak stan ima svoje križe in težave, in de-

lati vedno po volji drugih, kar mora velika večina gospodov, gospej in služabnikov, čestokrat res ni prijetno. Toda pomisli treba, da posel nima drugih skrbi, kakor izvrševati naloženo delo, medtem ko imata gospodar in gospodinja morda težave, o katerih se dekletu niti ne sanja.

Bodi štedljiva! Varuj vsako reč v hiši, kakor da je tvoja. Šteti po možnosti pri kuhanju, kurjavi, razsvetljavi ter sploh povsod, kjer moreš. Če ravnaš tako, te bodo povsod radi imeli, in ko postaneš kdaj samostojna gospodinja, ti bo življenje lahko.

Bodi skromna in tiha. Ne vtikaj se v rodbinske zadeve; ne prisluškuj. Tajnosti hiše naj ti bodo svete in ne raznašaj jih po trgu.

Ne kriči po hiši, ne vihraaj in ne butaj okoli sebe! Ne loputaj z vrati, marveč jih zapiraj tiho in previdno. Ne premetavaj posode, kakor da imaš žoge v rokah. Ne priyaj glasno stolov in drugega pohištva, nego ga prestavljaj z obema rokama. Vsaj jutraj in zvečer ne hodi po stanovanju v trdih čevljih; obuj si mehko domačo obutev.

Bodi tudi pri nečednem delu tako napravljena da lahko urno odložiš predpasnik ali vrhne krilo ter stopiš čedna pred kogarkoli.

Bodi strogo resnicoljubna! Sai ni vredno da zaradi neumnih malih laži za vedno izgubiš zaupanje gospodinjne.

Toaletno milo
(prvovrstno - ceneje!)

MERIMA

Yo-Yo

kopalno milo, 6 duhov, močno peneče
veliko, komad Din 8.—
malo, komad Din 4.50

Lanolin milo

mastno, za pusto, suho kožo, lepo duhteče
veliko, komad Din 6.—
malo, komad Din 4.—

Bor-Kream milo

za nečisto kožo, proti solničnim pegam,
krasno peneče
veliko, komad Din 7.—

Bouquet milo

močno duhteče, 6 cvetličnih duhov
veliko, komad Din 6.—
malo, komad Din 4.50
manjše, komad Din 3.—

Smrekovo milo

podolgovati komadi, parfimirano s čistim
smrekovim oljem, krasno peneče
komad Din 6.—

Drogerija Gregorič d.o.o.
Ljubljana, Prešernova ul. 5

NAŠE STANOVANJE

Kakšno naj bo stanovanje? Zdravo, pripravno in udobno stanovanje je zlasti za meščana več nego pol življenja. Zato treba dobro preudariti in pregledati stanovanje, preden si ga človek najame. Predvsem mora biti stanovanje zračno in solnčno. Ako ima te dve lastnosti, potem smo lahko brez skrbi, da je tudi suho in zdravo. Niti rastline ne morejo uspevati brez zraka in solnca, še manj pa ljudje. Ako postavijo rastline v klet, ti objede, zdvižajo kvišku ter polagoma uvenejo. Prav tako usihajo, propadajo in zvenejo ljudje, ki stanujejo v temnih, zaduhlih beznicah, kamor skoraj nikoli s polno močjo ne po- siže sonce in kjer je zato zrak mokroten, zagaten in smradljiv.

Kletna stanovanja so najbolj nezdru- va, ako tiče docela ali vsaj napol v tleh. Okenca segajo prav malo nad zemljo, in so zato take podzemne sobe neprijazne, temne, mrzle in vlažne. Stene so čestokrat mokre od vlage in gob; zato pa se v njih tudi obleka, obutev i. dr. pokvari, večletni stanovalci pa bolehalo navadno za škrofu- lozo, kostno boleznijo, jetiko, revmatizmom in za raznimi očesnimi, ušesnimi in drugimi boleznimi. To velja večinoma za stanovanja v starih hišah. Po prevratu zidane hiše pa imajo prav lepa prizemljiska stanovanja z velikimi okni, ki so docela nad zemljo in imata zato zrak in sonce prost dohod vanje. Taká stanovanja so neoporečna, samo ako jih dovolj zračimo; pozimi so topla, poleti hladna.

Tudi stanovanja v novih hišah lahko povzročijo prej omenjene bolezni, ker stene niso še dovolj suhe in tla še ne osušena. Ako greš v tako stanovanje, ga treba prej izdatno in dalje časa zračiti ter obenem kuriti, ponoči pa zapirati okna, da ne prihaja vlaga in megla v stanovanje. A tudi ko si že v stanovanju, naj se še nadalje na ta način suši in zrači.

Podstrešna stanovanja so sicer zračna in suha, a so pozimi jako mrzla, poleti pa sila vroča. Če moraš stanovati sredi me- sta, je vsekakor bolje, da stanuješ visoko, kjer je dovolj čistega zraka in solnca ter lep razgled, kakor če prebivaš v mračnih kletnih stanovanjih.

Udobni kotichek v stanovanju. Pozna- mo odlična, po vseh pravihli mode in no- tranje arhitekture urejena stanovanja, ki jim pa včasih vseeno manjka toplote in udobnosti. Zopet druga stanovanja so pri- prostá, za pojme odličnikov celo siromaš- na, a izžarevajo prijetno domačnost, da se čutiš v njih kakor doma. Stanovanje ne sme vplivati kakor muzej kjer je nastav- ljenih vse polno predmetov, potrebnih in ne- potrebnih. Imeti mora prijetne, po možnosti zaokrožene, ne ostre kotiche, za naslanjači ali divanom, kamor lahko sedeš in pokram- ljaš. Nedavno sem videla zelo priprosto sobo s kotichek, ki je stala v njem nava-

dna nizka železna posteli, svetlozeleno po- pleskana, pokrita skoraj do tal z doma stkanó preprogo. Ob vnožju postelje je stala prav v ta namen narejena 25—30 cm globoka in natančno kakor postelji široka polica, takisto pleskana svetlozeleno — s predalom za posteljnino. Tesno ob vzglavju je stala tudi taka polička, samo da je bila podaljšana in se je ob desni strani postelje razširila v malo mizico, ki je lahko služila kot nočna omara ali za silo tudi kot pi- salna miza. Po pregrnjeni postelji slikovite in lepo izvezene ali tkane blazine, na poli- cah, ki so docela nadomeščale stranska naslonila divana, par knjig, vaza z živimi maki in svetilka. Postelja je popolnoma iz- ginila, videla sem pred seboj prijeten di- van. Na vsak način je vse skupaj vzbujalo čut toplote in udobnosti. In kar je glavno, s pomočjo priprostega mizarja si lahko sa- mi napravimo tak divan, ki nam služi hkrat- tu za postelj.

V drugem kotu dekliske sobe je bila v višini omare pribita trikotna zaokrožena deska, tako da je popolnoma izpolnjevala kot. Ob robu deske je ob poniklani debeli žici padala v gube nabrana bela batistna ali etaminasta zavesa, v sredini predeljena na dveje, tako da sta oba dela segala ne- koliko drug preko drugega. Pod polico in za zaveso so viseli lepo v vrsti obešalniki z obleko, prav kakor v omari. Take primi- tivne police zlasti za poletni čas kje na po- čitnicah prav dobro lahko nadomeščajo omare za obleko ali za perilo in vplivajo v sobi tako deklisko sveže.

Otrok naj spi sam zase. Jako nespa- metne so matere, ki jemljejo svoje otroke k sebi v posteli. Otroku, ki leži navadno ni- žje od matere, vdihava porabljeni in izpri- jeni zrak, ki ga izdihava mati ter sope iz- parivanja materinega telesa, kar je gotovo škodljivo. Koliko je mater, ki imajo v sebi kalj jetike ali kake druge nalezljive bole- zni, za kar niti ne vedo, pa jih prenesejo na ta način na otroka. Zgodilo se je pa tudi že, da je mati, utrujena od težkega dnev- nega dela, trdno zaspala in je v spanju po- ležala svoje dete, da se je zadušilo. Ne- zdravo je že, ako spi mnogo oseb v eni sobi; a temu se seveda ni mogoče vedno ogniti. Še bolj nezdruvo pa je, ako spi več ljudi v eni sami postelji. Še neumestneje in zdravju neprikladno je končno, ako ima- jo ljudje v svojem stanovanju pse, mačke, kokoši ali celo teleta in druge živali in spe ž njimi v istem prostoru. Lepa je lubezen od živih bitij, toda ta lubezen naj ne sega tako daleč, da bi jemali pse in mačke k sebi v posteli. In če se dogaja, da imajo n. pr. na kmetih družina in živina skupno stanovanje, je to navadno le dokaz velike malomarnosti in nevednosti in priča le o zanikarnosti gospodarja in gospodine. Mal hlevček se kmalu in izlaska naredi brez velikih izdatkov in brez tuje pomoči.

PRAKTIČNA NAVODILA

Vrt v juliju in avgustu.

Opravila, ki so bila naštetja v junijevi številki „Ženskega Sveta“, veljajo povečini tudi za julij in avgust. Glavno delo v teh dveh mesecih je pač pletev, okopavanje in zalivanje.

Na zelenjadnem vrtu sejemo še zimsko endivijo na vsake 2—3 tedne, in sicer do srede avgusta; ako je vreme lepo in toplo, lahko tudi še pozneje. V istih presledkih jo tudi sadimo po 20—30 cm vsak-sebi. Potrebuj se spomladi dobro pognojeno zemljo ter dosti moče. Na soncu ne škali, zato jo spocetka pokrivamo s smrečjem.

Dalje sejemo v drugi polovici julija zimsko ali črno redkev, motovilec ter špinačo za jesensko porabo. Tudi to seme treba dobro zateptati in zasačiti pred morebitnimi vročimi solničnimi žarki. — Sejemo še zadnjič kolerabe, fižol; tudi korenček je dobro ponovno sejati, da imamo za pozno jesen mladega za prikuho.

Dalje sadimo glavičasti ali rožnati kapus, ki se za pozno jesensko, za zimsko in spomladno prikuho dobro izplača. Sadike sadimo po 60—70 cm narazen precej globoko v zemljo, ker se sicer rade prevračajo pod težo glav, ki jih nosi kolen. Vmes lahko še enkrat nasadimo solato.

Pozno zelje, modri kapus, okrovt, karfižole okopavamo in prisujemo. Pogosto okopavanje in rahlanje zelo pospešuje rast. Karfižolam zasenčimo cvetno glavo. Zelju in ohrovtu obrabimo jajčka in gosenice globovega belina.

Sejemo tudi **dvoletne cvetlice** za naslednje leto; turške naglie in druge klinčke, šeboj, marjetice, mačhe, potočnice, zvončnice i. dr. in **trajnice**: ostrožnik, volčji bob (lupinus), trajne zvončnice (campanule).

Razno **lepotično grmičje** ter naglie, fuksije, pelargonije in razne odcvetele trajne obrobke, kakor binškošno travico, arabis, iberis i. dr. razdelimo oz. jih razmnožujemo s potaknjenci v zemljo, pomešano v peskom. Spocetka zasenčimo in pokrivamo s šipo ter skrbimo za stalno vlago.

Vrtnicam režemo odcvetele cvetove, brizgamo jih proti ušem s tobačnim izvlečkom (na 1 liter vode 1—2 žlici tobačnega izvlečka). Proti rji jih štipamo z žveplem prahom, ko mine jutranja rosa. — Dalje in krizanteme ter visoke cinije privezujemo h kolom.

Jagodam odrezujemo pritlike ali vitice, ker slabe materino rastlino. Ako tega ne delamo sproti, nam prepletejo vso gredo. Kadar hočemo vzgojiti nov zarod, pa pustimo nekaj pritlik od onih rastlin, ki so rodile najlepši sad, da se dobro vkoreninijo. Pozneje jih odrezujemo in posadimo na senčno gredico v sprstemnasto zemljo. Ko dobe šop listov, t. j. koncem avgusta, jih presadimo na stalno gredo po 40—50 cm vsak-sebi. — Jagodišče treba obnoviti na

vsaka 4 leta in napraviti na drugem mestu nov nasad. Eno leto še pustimo stare rastline, dokler nogo dobro ne obrode. Potem jih zavržemo.

Dišavnice: peljtrian, pelin, žajbelj, timijan, majoran, porežemo v cvetju, zvežemo v šopke in posušimo.

Paradižnike privezujemo h kolu ali brajdi in jih obrezujemo. Pustiti ne smemo, da zrastejo prebogatno, ker sicer malo obrode. Najbolje je, da jim pustimo tri vrhove, vse druge pa sproti odstranjamo. Tudi zalistnike izrezujemo sproti, ker jemljejo moč rastlini. Paradižniki potrebujejo mnogo vlage, a le pri koreninah, ob dežju tekočega gnojca.

Kumare, buče in melone smemo zalivati le z ogreto vodo. Stranski poganjki so navadno bolj rodovitni kot glavni, zato pri glavnih odšcipujemo vrh do štirih listov.

V juliju **sadno drevje** še vedno pinčiramo, t. j. prirezujemo prevelike poganjke, da se glavne veje in deblo bolj okrepe; izrezujemo tudi pregošte mladike; samo voditeljico pri pritlikavcih pustimo neskrajšano. Rast naravnavamo s privezovanjem; gledati moramo na pravilno obliko dreves. Ako je kaka mladika voditeljica preumra v rasti, jo upognemo navzdol, da zadržimo rast; če je niena soseda prekratka, da je torej drevo nesimetrično, pa privežemo večico kvišku, kar pospešuje rast. — Mlado sadno drevje treba v suši zalivati vsak teden, a takrat temeljito in s postano vodo.

Proti krvavim aušcam na jablanah škropimo z 10% arborinom (na 9 delov vode, 1 del arborina). — Zlahtno trto še enkrat poškropimo proti peronospori z mešanico 1½% modre galice; na 9 delov vode 1½ dela galice in malo apnenega beleža.

Tudi v avgustu je še čas za razmnoževanje jagod; proti koncu meseca jih sadimo že kar na stalno določeno mesto.

Na zelenjadnem vrtu nadaljujemo, kar je zaostalo od julija. Sejemo še zadnjo endivijo, koncem meseca in v začetku septembra še motovilec, špinačo, črni koren za naslednje leto in mangold ali bletvo in pa zimsko solato, ki se jako dobro obnese. Jedli jo bomo še v jeseni kot berivko, spomladi pa jo presadimo in bomo imeli v maju krasne glave.

Sadimo v juliju vsejano endivijo za zimsko uporabo. Presajamo redkev, ako je zrasla pregošta. Sedaj že povezujejo endivijo, in sicer pomalec sproti, da je imamo vedno nekaj. Čebulo, česen in šalotke pospravimo. Semenske rastline začno zoreti; spravljamo seme, obrezujemo paradižnike. — Ako treba zalivamo s postano vodo in razredčeno gnojico. Presajamo prejšnji mesec vsejane cvetlice trajnice, naredimo potaknjence od vrtnic in drugega lepotičnega grmičevja.

KUHINJA

Juha od kosti. Večkrat se mi pohvali delavka: Pridem prav ceno do juhe: „Kupim za dva dinarja kosti, kjer delajo klobase, pa imam juho. Malo krompirja zraven, pa je.“ Navadno dostavi še: „Kruha gre pri nas... Vedno so lačni...“ Seveda so lačni, saj nima juha od samih kosti nič redilnega; še ko bi bile dobre mozgove volovske kosti. Svinjske kosti so dobre, da dajo ričetu malo okusa, redilne juhe pa ni iz njih, in marsikdo dobi po taki juhi izpadke po obrazu. Kostí so pač nezadržana privraga k mesu in je pri mesarjih veliko prerekanje za „mozgove“ in za „rahlje“ kosti. Mozeg iz kosti je bil že jamskim prebivalcem slaščica, juhe iz samih kosti pa niso nikdar cenili niti veliki reveži. V osemnajstem stoletju je razveselil Papin svet z novico, da se skuha lahko krepka juha iz samih kosti. Radi so se oprijeli te juhe in uvedli so jo po ubožnicah in drugih zavodih, razširil se je Papinski lonec po Ameriki, Nemčiji, po Holandskem in Francoskem. V bolnici sv. Ljudevita v Parizu so razdelili v devetih letih 3.000.000 porcij kostne juhe; za to so porabili 1730 centov kosti. Iz kosti so naredili tudi kocke za juho, ki so jih uporabljali po privatnih hišah in v gostilnah.

Pa že l. 1791. je trdil član francoske akademije Proust, da dobijo reveži s kostno juho kamen namesto kruha, ker se izpreminja kostno stančije pri kuhanju kosti v klej — torej ni kostna juha drugega kakor zdravju škodljiva klejeva brozga, in kocke za juho so samo kosci kleja. Proutovo mnenje je razočaralo javnost; a zavodi niso radi opustili te cene juhe. Še do l. 1892. so se pregovarjali, toda poizkusi na psih so dokazali, da je imel francoski znanstvenik prav. Kostne juhe pa niso ljudje zavrgli popolnoma; ko so prišli na trg razni mesni izvlečki, so pridevali kostnem izvlečku. Zdaj pa je meso tako poceni, da je bolje kupiti meso kakor razne izvlečke in kocke, o katerih ne vemo prav, kaj je v njih. Vsekakor bolj redilna kakor slaba kostna ali redka mesna juha je poleti dobra zelenjavna, pozimi pa grahova ali fižolova juha, ki ne dela samo teka, ampak tudi v resnici nasiti.

F.
Meso izgubi duh, če ga podkadiš s sladkorjem ali če ga potrosiš s sladkorjem in operješ. Pomaga tudi oksiana voda. Seveda ništa ne meso ne juha od prepranega mesa več tako dobra. Če ima juha duh, vrzi med kuhanjem skorjo črnega kruha vanj in ga vzemi pozneje ven; ali vrzi žareče lesno oglice, da prevre v juhi in ga zopet poberi. Močne zelenjave tudi prevzamejo hudi duh; pa kdor je zelo občutljivega želodca, ne prenese ne juhe ne mesa. Boljši je sveže kuhan krompir kakor jed iz mesa, ki je zadišalo.

F.
Jajčni zrezki. Sesekljaj 4 trdokuhana jajca in 2 srednjevelika v oblicah kuhana in

olupljena krompirja, prideni v mleku namočeno in dobro izžeto željo, sesekljanega zelenega peteršilja, soli in popra ter 1 surovo jajce. Vse dobro stlači in zmešaj in napravi iz tega 5—6 malih zrezkov, ki jih povlajaj v drobtinah in ocvri na masti. Daj jih z zeleno solato na mizo.

Spinačni žličniki. Duši par minut $\frac{1}{4}$ kg špinače v par žlicah vode. Potem jo odcedi in pretlači ter ji primešaj malo surovega masla, 30 dkg žemelnih drobtin, 3 dkg moke, 3 cela stepena jajca, soli, popra in muškata. Dobro vse zmešaj in zakuhaj z mokro žličo žličnike v slan krop ali oblikuj male cmoke. Kuhani so v 5—7 minutah. Zložijo jih z lopatko v skledo, posipaj s parmezanom in jih zabeli z vročim, zarumenelim maslom. Ako nimaš novozelandske špinače, ki raste na vrtu prav do pozne jeseni, uporabljaš lahko namesto nje liste od bletve (mandgolda).

Makaronijska solata. Skuhaj makarone kakor običajno v slani vodi. Splakni jih in dobro odcedi. Zreži jih in zmešaj z majonezo, ki li prideni žlico paradižnikove mezge. Ako primešaj nekoliko kuhanega zelenega graha, ali prav mladega fižola v stročju ali oboje, bo še bolje.

Stročji fižol v pikantni omaki. 1 kg mladega fižola v stročju zrežemo na podolžne rezance. Na 1 decilitr olja preprazimo 35 dkg drobno zrezane čebule, pridenemo fižol, ga parimo, in ga od časa do časa po potrebi malo zalijemo s krompirjevo, zelenjarno juho ali z vodo. Napol mehkuju pridenemo 30 dkg pretlačenih paradižnikov (po okusu tudi zrezano in peščevja otrebljeno zeleno sladko papriko), osolimo in parimo vse do mehkega. Lahko pridenemo naposled tudi sesekljanega zelenega peteršilja. Namesto olja vzamemo lahko tudi 10 dkg presnega masla; v tem primeru se dobro poda par žlic kisle smetane, ki jo primešamo preden nesemo jed na mizo. Fižol mora biti precej gostljat.

Pečeni paradižniki. Oprane paradižnike prerežemo na polovico, odstranimo peške, po okusu osolimo, nadevamo z drobtinami pomešanimi s sesekljanim česnom, zložimo na pekač, najbolje pa v glinasto posodo; pokapamo z oljem in hitro spečemo v pečici. Prav posebno dobri so, ako jih potresemo z nastrganim parmezanom ali kakim drugim sirom.

Kumarčna solata s kisló smetano. Dve kumari olupimo in jih na strgalniku zrežemo na listke. Posolimo in pustimo stati 1 uro. Potem nalahno izžememo vodo, zabelimo z dobro kisló smetano (3—5 žlic) in limonovim sokom. Povrh potresemo drobno zrezanega drobnjaka.

Ali napravi kumare kakor običajno z oljem, kisom, čebulo in poprom, samo da dodaš še par žlic kisle smetane.

Fina mešana solata, 3 rumenjake mešamo s šibico z oljem, ki ga med meša-

njem vkapamo toliko, da se zgosti kot krema. Nato pridenemo žlico sesekljane čebule, za okus sesekljano sardelo, kuhane nastrgane pese, na kocke zrezanega krompirja in kumare; 1—2 nastrgani jabolki, limonovega soka ali sadnega kisa po okusu, 1 trdo kuhano sesekljano jajce. Vse to zmešamo, naložimo na stekleno skledo, povrhu potresemo sesekljane drobniaka ali krebzuljice, ter okoli naložimo pečene paprike, paradižnike ali zelene solate.

Smetanova omaka za vse vrste solate. zmešaj 4 žlice kisle smetane, žlico vinskega kisa, $\frac{1}{2}$ žličke gorčice, žličko sladkorja in potrebne soli. S to omako lahko zabeliš različne solate, zlasti pa glavnoto, mešano, paradižnikovo, endivijo, zelno itd. Potem je vsaka izmed njih izdatna, jako okusna in nudi s kosom rženega kruha poleti že kar dobro in lahko večerjo.

Ribe v marinadi. Včasih se primeri, da dobimo slučajno na trgu poceni male morske ribe. Nemojmo jih lahko v marinado; tako jih ohranimo najmanj 14 dni. Zelo so okusne in se kot predel ali kot glavna jed s kako izdatno prikuho izvrstno podajo. — $\frac{1}{2}$ kg skombril, sardel ali kakih drugih manjših ribic očisti, osoli in jih nekoliko povlalaj v moki. Nato jih speci na vročem olju, a tako, da ne bodo imele pretrde skorje. Paziti je treba, da ribe ne razpadejo. Ako se olje ni zapalilo, ga lahko uporabiš za marinado. Pečene ribe poberi iz olja in jih ohladi. Nareži tanko 2—3 čebule in jih na olju svetlorumeno prepraži. To zarumenelo čebulo zalij z razredčenim vinskim kisom, da dobiš približno $\frac{1}{2}$ l tekočine. Prideni prav malo rožmarina, cel poper, 3 liste lovorja in kuhaj še par minut. Ohlajeno marinado vlij na ribe, ki jih hrani v kakih porcelanasti ali stekleni posodi pokrite.

Ponarejena tonina. Najmanj 1 kg lepega telečjega stegna razreži tako, da dobiš en sam širok in tenak kos, ki ga potolči z lesenim kladivom. Sesekljaj ali zmelj v stroju 5 očejenih sardel, žlico kapar in $\frac{1}{2}$ kg pečene ali kuhane teletine; prideni še sesekljane zelenega petršilja in prav dobro zmešaj. To namaži na potolčeno teletino. Zavij, da dobiš obliko podolgovate klobase, ki jo zavij v prtiček in poveži tesno z vrvico. Pripravi osoljen krop, prideni mu vso zelenjavo kakor za govejo juho, okisaj ga in deni vanj ponarejeno tonino. Vre naj dobro uro, nato odstavi in naj se meso v vodi ohladi. Pred uporabo odstrani krpo, zreži meso na tanke rezine in ga oblij z majonezo ali z zeliščno omako.

Mozgov kruhek. Razmešaj 15 dg zmletih lešnikov, namaži na kosce kruha, naloži v skledo, zalij s smetano in jajci. Ko se je napilo, peci v pečici $\frac{1}{4}$ ure. Je jako redilno. F.

Mozgova gibanica. Zamesi vlečeno testo kakor za druge gibanice ali zvitke in pusti da počiva kake pol ure. Razmotaj 12 dg sladkorja, 4 rumenjake, 15 dg mozga, 10 dg citronata in sneg beljakov.

Razvleci testo, namaži ga z raztopljenim presnim maslom, potem z razmotom, zvij in polij, ko je skoraj pečeno, s sladko smetano. Gibanica je dobra in zelo izdatna.

Krompirjeva polenta. $\frac{1}{2}$ kg krompirja skuhaj in pretlači na desko, primešaj 4 dg pretlačenega kravjega sira, 10 dg moke, malo soli. Napravi podolgasto klobaso, ki jo zavij v prtiček in jo kuhaj 1 uro v slanem kropu. Potem razvij, razreži polento na kose in jo zabeli z drobtinami in presnim maslom.

Marelični cmoki. Napravi krompirjevo testo iz $\frac{1}{2}$ stlačene, v oblikih kuhanega krompirja in $\frac{1}{4}$ ostre bele moke, malo surovega masla, enega jajca in dveh žlic kisle smetane. Razvaljaj ga, razreži na četrto-kotnike in položi na vsakega drobno marelico, ki ji izloči pesko, mesto nje pa vtakni med obe polovici košček sladkorja. Ker so kuhane marelice jako kisle, povlalaj vsako še v sladkornem prahu. Marelične cmoke delaj kakor češpljeve, skuhaj jih na slanem kropu; odcejene, dobro posipaj s sladkorjem in drobtinami in jih zabeli s surovim maslom.

Kimljeve šibice. Stlačij v stiskalnici ali nastrgai na strgalku dva velika, v oblikih kuhanega krompirja. Prideni isto težo surovega masla in isto težo moke ter potrebne soli. Maslo zdrobi v moko in s krompirjem vred zgneti v testo. Oblikuj kakor svinčnik debele svalke, ki jih razreži na 10—15 cm dolge šibice. Pomaži jih z raztepenim jajcem, potresi s kimljem in soljo in jih na namazanem pekaču rumeno speci.

Lešnikov kolač. Zmešaj 10 dg zmletih lešnikov, 6 dg nastrgane šokolade, 8 dg sladkorja, 4 rumenjake, sneg 4 beljakov, žlico moke ter nekoliko limonovih olupkov. Speci v dobro namazanem modlu. Pečeni kolač prevleči s šokoladnim ledom ali ga oblij s šokoladno kremo.

Makova torta. Umešaj 10 dg surovega masla in 3 rumenjake; prideni 10 dg sladkorja, 10 dg zmletega maka, 10 dg zmletih orehov, 2 rebri šokolade, sok in olupke pol limone, 2 žlici ruma in pol kavne žličke pecilnega praška; naposled še sneg treh beljakov. Speci v dobro namazanem obodu za torte ali v modlu in posipaj še gorko torto s sladkorjem ali jo oblij s šokoladno ali vaniljevo kremo.

Orehove palačinke z vinskim šado. Napravi testo za palačinke iz 20 dg moke, celega jajca, nekoliko soli, 5 dg sladkorja, no-

Zlato naših hranil

Fajnine

*Makaroni, spageti,
juhine zakuhe*

ževo konico pecilnega praška in približno $\frac{1}{4}$ litra mleka. Speci palačinke lepo rumeno, polagaj jih na plitko skledo, med vsako pa natrosi zmletih orehov ali lešnikov, ki si jih prej zmešala s sladkorjem. Tako dobe palačinke, naložene druga na drugo, obliko torte. Postavi jih v pečico, da ostanejo gorke. Medtem napravi šado. 3 cela jajca dobro zmešaj s poldrugo žličko krompirjeve moke, prilij $\frac{1}{2}$ litra belega vina, ki ga lahko prav malo pomešaj z vodo in vrzi v to tekočino 20–25 kock sladkorja. Motaj neprestano na vročem štedilniku, dokler se ne zgosti, prav zavreči pa ne sme. Oblij palačinke s šado in daj toplo na mizo.

Dober lptavski sir. ki ga lahko naredimo doma. Pripravi 2 dekli sesekljane čebule in 2 trda rumenjaka, oboje pretlačeno skozi sito; dajle pol žličke sesekljanega kmilja in žličko sesekljanega drobnjaka. To premešaj $\frac{1}{4}$ kg dobrega suhega kravjega sira in dodaj še žličko sesekljanih kapar, paprike, 6 dek presnega masla, žličko fi-nega olja, žlico gorčice in potrebne soli. Zmešaj prav dobro, deni v lepi obliki na plitek krožnik in okraši z zelenim peteršiljem, redkvico in zrezanimi trdimi beljaki. Dobro je, da pripraviš vsak dodatek posebej in mešajš potem po okusu. Ta sir je precej oster, a izdaten.

Karlovarski prepečenec (suhor) 3 dkg drožja zmešaj z $\frac{1}{16}$ litra mlačnega mleka, 2 dkg moke in ščepec soli. To naj vzhaja, da bo testa petkrat več nego ga je bilo spocetka. Segrej v lončeni skledi 35 dkg moke, obenem raztopi v $\frac{1}{4}$ l mleka 3 dkg sladkorja; prideni pripravljeno drožje in stepaj testo pol ure. Napravi podolgovate ozke štruce, ki naj shajajo na deski. Nato jih zvrni na namazan pekač, pomazi jih z raztepenim jajcem in jih speci. Ohlajene štruce s ostrim nožem razreži na rezine, ki jih posuši v pečici. Ta prepečenec se ohrani lahko jako dolgo.

Sadna mrzla časa. Zreži raznovrstno sadje: marelice, jabolka, hruške, breskve, dinje na listke; kar je treba olupiti, olup. Prideni še jagode, kar ga je: ribezelj, maline, višnje, kosmuljo, zloži vse v stekleno skledo, a posipaj vsako vrsto posebej s sladkorjem in z vanilijem sladkornim praškom; nalij z belim vinom, ako hočeš, prideni še par žlic konjaka in postavi skledo 2–3 ure na led. Serviraš lahko namesto sladoleda.

Sadna večerja. Vrsto vrtnih ali gozdnih jagod in vrsto olupljenih, na četrtinke zrezanih marelic, oboje dobro posipano s sladkorjem, pustimo stati pol ure; potem nalijemo vrhu tega mrzlega mleka in damo z rženim kruhom na mizo. Najprikladnejše je, da pripravimo vsakomur večerjo že kar na njegov krožnik. Seveda se poslužimo lahko različnih vrst sadja, kar je pač v dotičnem letnem času na razpolago, n. pr. borovnice, ribezelj, maline, zgodnje hruške, jabolka, melone, ananas, oranže i. dr. Ako posipljemo

vsako plast posebej še z zmletimi orehi ali mandljii, je seveda bolj in izdatnejše.

Fina marelična mezga. Operi zrele marelice, osuši jih, razpolovi in izloči koščice. Stresi neolupljene marelice v čisto kozo, kjer se bodo kuhale, vmes natresi sladkorja; na 1 kg marelic 1 kg sladkorja. To naj stoji čez noč. Naslednjega dne dobro premešaj in kuhaj meezo 20 minut. Potem jo odstavi in jo mešaj na mrzlem neprenehoma celo uro; raje več nego manj. Mešaš lahko v isti posodi, kjer se je kuhala. Salicila ali kakega drugega dodatka ni treba. Napolni meezo v kozarce; ko se je napravila povrhu kožica, deni povrhu v žganje namočen pivnik in dobro zaveži s celofantnim papirjem ali s pergamenom. Tako prirejena marmelada ima krasno zlatorumeno barvo in se na hladu dobro ohrani.

Hladilna pijača je včasih bolj potrebna kakor jed. Posebno bolniku. Vse, kar je oslajeno in zlasti, kar je okisano, nam shladi opečena usta. Gospodinja pripravi za poletje odcetek iz jagod, malin, kopin, črešenj in drugega sadja. Iz mandljev, iz bučnih, dinjevih, češpljevih in kumarovih pešk dobivamo pijačo, ki pomiri kri. Tudi mak daje dobro pijačo. Opari 30 gramov makovega semena, oplakni ga in, stolci, zalij z $\frac{1}{4}$ l kropla in precedi, ko je stalo pol ure. Osladi in okisaj z limono. — Jabolka razreži na tanko, polij v porcelanasti skledi s kropom, (2 kisi jabolki za $\frac{1}{4}$ litra) odlij, ko so stala pol ure, in osladi. — Dobra limonada: Na pol litra hladne vode 65 gramov stolčnega sladkorja in sok limone. Je vselej boljše, če postoji pol ure. — Sladko mandljevo mleko: Olupi 30 sladkih mandljev, stolci in zalij z $\frac{1}{4}$ litra kropla. Naj postoji pol ure, potem dobro premešaj in ocedi. Nekdaj smo delali mleko iz mandljevih ali drugih pešk z mrzlo vodo. Peške smo tolkli z lesenim batičem, jih iztiskali v culici v vodo dokler je postala mlečnata. To je bila pred petdesetimi leti navadna pijača bolnikov. — Hladilna pijača je tudi tamarindna izkuha; dobi se tudi po lekarnah tamarindin sok. V vročini pri delu na kmetih pomaga kaplja dobrega vinskega kisa, da ne škoduje mrzla voda, krhlji in jagode so pri takem delu prava slaščica, če pomislimo na potnika v puščavi, ki si hladi usta s kamenčki. — Kolmaževa korenina je tudi dober lek, če ni na dolgi poti vode. — Bolja pa je amerišanska limonada: V porcelanasto skledo iztisni tri limone, zreži lupinico in stresi $\frac{3}{8}$ kg stolčnega sladkorja v sok. Ko je stalo tri ure, prilij $\frac{1}{4}$ litra močnega belega vina in liter vrelega mleka. Premešaj, precedi in po-

**ONEVNO SVEŽE
PRAZENA.**

MOTOH KAVA



**ESULTANA
VODNIKOV TRG LJC**

stavi na led. — **Bananov granit:** Pokrij olupljene in rezane banane s stolčnim sladkorjem; ko se je izcedil sok, pretlači, primešaj limonovega soka in kisle vode. — **Jagodov granit:** Napolni skledico z jagodami in rdečimi olupljenimi ter zrezanimi breskvami, obloži z ledom in polj z maraskinom. Mora stati dve uri. Je zelo krepčilna pijača. — **Breskov granit:** Pretlači finih breskev, primešaj limonovega soka, sladkorja sekta (vina) ter postavi na led.

Sadje na zalogo. Zrelo, toda še trdo grozdje potrgaj z vejic, ali pa pusti majhne vejice cele. Zloži jih v steklene kozarce in zalij s sledečim kisom: 1 kozarec najboljšega vinskega kisa, 2 kozarca vode, 2 kozarca sladkorne sipe, odstrigamo (s strgalnikom) skorjico 1 limone, naj vre, premešaj, da se sladkor stopi, in mrzlo polj po grozdju. Zaveži in spravi, iz takega grozdja se napravi omaka ali ga daš poleg pečenke. Da ohraniš marinirano sadje zdravo, je treba: 1. da je sadje zdravo, celo in da pride čimboli sveže, brez dolgega ležanja in potovanja v konzervne kozarce; 2. so kozarci popolnoma suhi in čisti, 3. da so proti zraku čimboli neprodušno zaprti (hermetični pokrovi, specijalni kozarci!); 4. prostor, v katerem je shranjeno, mora biti suh, hladen in enakomerno temperiran, najboljši je 3–4°C.

Višnjev cvet II. Velik kozarec, kakoršnega uporabljaš za kisle kumarice napolni do polovice z zrelimi višnjami brez pecljev in dodaj sladkorja po okusu. Na 1 kg višnji računamo navadno $\frac{1}{4}$ kg sladkorja. Šeni računamo navadno $\frac{1}{4}$ kg sladkorja. Dodaj cimet, žbice, kolmes in malo stolčnih koščic od višnji. Vrhu vsega naliži žganja ali polovico žganja, polovico špirta, dobro zaveži in postavi na sonce. Potresi večkrat steklenico. V 4 tednih je višnjevska gotova. — Prav na te načine napraviš tudi šrešnjeve liker.

Malinovec. Maline pretlačimo in jih pustimo stati 24 ur. Potem iztisnemo sok, ki naj stoji zopet 24 ur, da se dobro očisti. Pene pobremo in sok iznova precedimo. Ako stoji sok dalje časa, je bolj čist, a tudi bolj kisel. Na 1 liter soka vzamemo 1 kg sladkorja. To naj vre 8–10 minut. Pene, ki so na površju, pobiramo s srebrno žlico. Še gorak malinovec nalijemo v steklenice, ko se ohladi, zamašimo s prekuhanimi, v žganju namočenimi zamaški. Naslednjega dne še zapečatimo ali zalijemo s parafinom.

Surov malinovec napravimo kakor kuhanega, samo da vzamemo na 2 l soka 2 kg sladkorja, 3 deke limonove kisline in Oetkerjev prašek za vkuhanje sadja. Pustimo prav tako stati dvakrat po 24 ur, vse dobro premešamo, precedimo, nalijemo v steklenice, zavežemo s krpicami, da ne eksplodira, in shranimo na hladnem, zračnem prostoru.

Dobro borovničevce. Stlači z novo kuhalično 3 litre borovnice (črnice), prilij 2 litra prekuhanega, hladnega vode, prideni še 4 dkg vinske kisline in prahu (Weinsteinsäure) ter

pusti to stati 48 ur. Nato priveži čisto platneno krpo na obrnjeni stol, postavi spodaj skledo in vlij borovnice s sokom vred na krpo; precejati se mora počasi, da sok ne bo gost. Pri tem nič ne stiskaj. Na vsak liter vzemi 1 kg sladkorja in ga stresi v precejni sok. Premešaj večkrat, da se do dobrega stopi. Borovničevce iznova precedi, naliži ga v steklenice, ki jih zaveži samo s krpico brez zamaškov. Borovničevce, ki ga pripravimo na ta način, ima prednost, da ga ni treba kuhati in obdržati zato vse dragocene snovi neizpremenjene, a se vseeno ne pokvari.

Borovničevce na drug način. 3 litre borovnic stlačimo in jih pustimo stati do naslednjega dne. Istočasno raztopimo v dveh litrih vode 4 dkg kisline vinskega kamena; tudi to naj stoji 24 ur na hladnem. Nato premešamo $2\frac{1}{2}$ kg sladkorja, borovničevce sok ter sok 2½ limone in zopet pustimo stati 24 ur. Med tem večkrat premešamo. Potem precedimo sok skozi gosto krpo, nalijemo v steklenice in zavežemo z redko tkano krpico. Se jako dolgo ohrani.

Bovla v dinji (meloni). Prereži majhno, ne prezrelo dinjo čez pol; odreži tudi oba končka, da bosta polovici dinje lahko stali na krožniku. Nato izloči s srebrno žličko peske, posipaj dinjo znotraj s sladkorjem, deni v vsako votlino kosce ledu in prilij dobrega belega vina ali jabolčnika, da bo votlina tako polna kot n. pr. čaša. Vino tudi še lahko osladiš, ako je bovla namenjena damam. Vsakemu gostu daj na krožnik polovico dinje. Gostje vino s slamicco posredajo in dinjo pojedjo z vilicami in nožem. Namesto dinje vzameš lahko tudi ananas.

Kako ohraniti slive in grozdje sveže do pomladi? V suhem, solnčnem vremenu trgamo grozdje in češplje; natančno preglej, ali je zdravo in suho, zrelo, a še popolnoma s trdo. Nezele, prezele in nagnite jagode izreži s škarjami. Čim manj se dotikaj sadja z rokami, po mogočnosti prav nič. Vendar mora biti vse to sadje snažno in čisto. Vzemi za vsako sadje posebej glinast, popolnoma suh in čist, primerno velik lonec in zloži vanj eno plast sadja, pokrij jo s popolnoma suhim lesenim žaganjem (po možnosti prescjanim), tako da izpolni vse odprtine med sadjem, naloži zopet plast sadja, žaganje itd., dokler ni lonec poln. Sadje naj bo med sabo kolikor mogoče izolirano (ločeno) po žaganju. Čez posodo poravnaj lesen pokrov, pritrdi in preveži ga tesno na lonec in zakopli lonec na vrtu $\frac{1}{2}$ m globoko v zemljo. Na ta način shranjene slive se držijo 4 mesece, grozdje še do zori in ostane do poletja.

Na jedilno orodje mora polagati vsaka vestna gospodinja največjo pozornost. Če se ji jedilno orodje v stanju, v katerem se nahaja, ne zdi več uporabno, naj ga da renovirati. To delo ji izvrši po zmerni ceni trvdka Josip Hainer, Ljubljana, Prisojna ulica 5. Več glej v oglasnem delu!

POSVETOVALNICA

Gosp. O. K. v P. Na vaša vprašanja glede nadaljnjega šolanja gđne. hčerke smo dobili sledeče informacije:

Pravih gospodinskih šol na Hrvatskem ali v Slavoniji ni. Obstojajo samo gospodinski tečaji in sicer:

v Gospiću (6mesečni),
v Petrinju (6 mesečni),
v Božjakovcu kraj Zagreba (10mesečni),

v Kanajetu na Krku (6mesečni),

v Novem Vinodolu (6mesečni).

V vseh teh tečajih se izobrazujejo dekleta v gospodinskih poslih vsekakor samo za domačo uporabo.

Pač pa je v Futogu poleg Novosada višja državna gospodinska učiteljska šola, katere namen je, usposabljaati dekleta za učiteljski poklic v nižjih gospodinskih šolah ter za vodstvo gospodinskih tečajev ali samostojnih gospodinjstev. Ta šola sprejema učenke, ki so z odličnim ali vsaj dobrim uspehom položile malo maturo na gimnaziji ali realki. Stare pa ne smejo biti več nego 17 let. Zavod je združen z internatom. Prispevek za stanovanje, hrano in šolanje velja Din 500.— mesečno. Učna doba 4 leta. Koncem 4. leta morajo učenke delati državni strokovni teoretični in praktični izpit. Učenke s tem izpitom imajo pravico ljudsko šolskih učiteljev: imajo namreč približno iste plače in pravico do penzije. Učni načrt obsega poleg običajnih predmetov tudi še vrtnarstvo, perutinarstvo, mlekarstvo in druga gospodarska in gospodinska dela.

Morda bi se odločila za poklic zaščitne ali oskrbne sestre.

V Dečjem domu kraljice Marije v Ljubljani. Lipičeva ul., bo bržčas v jeseni odprtjen enoletni tečaj za privatne negovalke. A za to je treba samo 2 razreda meščanske šole. Mesečna oskrba (stanovanje in hrana) velja Din 600.— mesečno. Ako stanuje izven doma pa Din 100.— mesečno šolnine.

Po dovršeni šoli dobi mesto samo v privatni službi. Povpraševanje je dovolj.

V 3letno šolo za zaščitne sestre je sprejem šele maja l. 1934., ker letos ni prostora in ne kreditov.

Za 3letno šolo se plača Din 600.— mesečno za vso oskrbo. Samo za šolnino brez hrane in stanovanja pa Din 100.— mesečno. Starost najmanj 18 let, a ne več nego 24. Zadošča 6 gimnazij ali realk.

Absolventke imajo pravico na službe državnih zaščitnih sester v Dečjih domovih vse države, v poliklinikah, ambulatorijih, okrožnih uradih za zavarovanje delavcev itd.

Seve je treba za tako službo veselja in ljubezni do otrok in bolnikov, sicer ne gre.

Mesta je precej težko dobiti, v državni službi namreč. Ako hoče iti absolventka v

privatno službo, pa jo lahko dobi. Zadene včasih prav dobro.

Priporočamo končno še kak trgovski tečaj in pa **temeljito izvežbanje v stenografiji**. Zares dobra in urna stenografka bajé lahko dobi mesto, kakor n. pr. tudi še vedno manjka zares dobrih obrtnic: šivilij oz. krojačic. A biti morajo prvovrstne.

Ga. R. O. v M. Da se kažejo na niti celo leto starem pohištvu znaki črvičnosti, vsekakor priča, da je bil črviv že les, ki ga je mizar za izdelovanje pohištva uporabljal. Izprašite skrbno vse luknjice z brizgalno žogico, da odstranite vso lesno moko. Nato nabrizgajte v luknjice etra, bencina ali petroleja, žveplena gnojila, salmijaka ali terpentina. — eno izmed navedenih sredstev — nato pa zamažite vsako luknico posebej s klejem, ki ga dobite pri steklarju. Vse to treba delati pri močni dnevni razsvetljavi, ker morate postopati jako natančno. Tudi dim žvepla bi uničil lesne črvičke, toda bati se je, da Vam dim pokvari polituro. Poizkusiti bi morali na manjšem komadu, ali se da to izvršiti brez škode. Sicer bi Vam pa moral vse obnoviti brezplačno mizar, ki je delal pohištvo oz. oni, ki je prodal slab les.

Ga. S. M. v G. V današnji Posvetovalnici je odgovor na prvo Vaše vprašanje. Prosimo prečitajte! 6mesečnih tečajev za privatne negovalke letos ni in jih menda tudi ne bo. Ako bi bili, Vas obvestimo.

Pogoji za vstop v babiško šolo: Dobiti morate dovoljenje od svojega županstva oz. od sreskega načelstva za vstop v babiško šolo. Kakor se uradno razglša, se v državno babiško šolo v Ljubljani sprejme letos v redni učni tečaj 20 učenek. Kandidatka ne sme biti mlajša od 18 in ne starejša od 35 let. Če je omožena, mora imeti možovo pismeno dovoljenje, overovljeno od pristojnega oblastva; če je ločena pa mora to dokazati s potrdilom duhovnega ali civilnega sodišča. Dovršiti je morala najmanj štiri razrede osnovne šole, prvenstveno pa se sprejme ona, ki je dovršila kak razred srednje šole. Kandidatka za brezplačno učno mesto mora biti državljanka Jugoslavije ter mora z ubožnim pripravlom dokazati, da ne more plačevati učenja v babiški šoli. Učenka, ki se šola ob svojih stroških, plačuje po 500 Din na mesec. Vse učenke, ki se uče ob svojih ali državnih stroških, imajo stanovanje in hrano v šoli ter morajo plačati 2000 Din, in sicer 1000 Din takoj pri vstopu, ostalih 1000 pa do poteka prvega leta šolanja za nabavo babiških priprav in učnih pripomočkov. Tečaj za babice traja 18 mesecev ter se začne dne 1. septembra. Prošnje za sprejem je vložiti najkasneje do 1. avgusta letos pri upravi državne babiške šole v Ljubljani. Stara pot 3, po pristojnih sreskih načelstvih.

Franja B. v M. Res se nam zdi že skoraj nemogoče, po tolikem dežju in slabem vremenu, toda brez dvoma bomo imeli tudi letos vroče dni. Hvar Vam toplo priporočamo. Mislimo, da bo hotel „Jadran“ v Jelsi kakor nalašč za Vas. Pošljite nam takoj svoj naslov, ako želite da Vam pošljemo prospekt, ali pa pišite naravnost na hotel „Jadran“, v Jelsi na Hvaru. Kot naša naročnica dobite ondi 10% popusta.

Moda in napačna uporaba tujk. Nikjer nismo tako navezani na tujke kakor ravno v modnih zadevah. Modo delajo v Parizu, vsi modni predmeti imajo ondi svoj izvor in so ondi kršeni, večinoma s takimi imeni in izrazi, ki jih sploh ni mogoče točno prevesti. Naj se mučimo, kolikor hočemo, preden najdemo svoj izraz za nov pojav, je šla moda že mimo in izraza, ako smo ga skovali, ne potrebujemo več.

Večkrat pa se zgodi, da se poslužujemo tujega izraza prav brez potrebe, ker imamo za isti pojem lep domač izraz. Da, čestokrat se poslužujemo tujke z vso nerazsodnostjo in napravimo iz nje spakedranko, ki je nikdo ne razume. Tak nesmiselni izraz, ki ga čitamo v vsaki izlozbi, je n. pr. „volneni delen“. Delen je francoski „de laine“, kar pomeni „iz volne“. Pravilni francoski izraz za to tkanino je „voile de laine“, kar pomeni dobesedno: tančica iz volne. Naš „volneni delen“ ni torej drugega, nego „volneni iz volne“. Če že hočemo obdržati francoski izraz, imenujemo ga s polnim imenom „voile de laine“ (voal de len), ali če že hočemo tudi okrajšano „de len“, nikar pa ne volneni delen.

Naši dnevniki javljajo, da se „lika — garderoba“. „Vsak lahko počaka, da mu zlikajo — garderoba“. Garderoba je soba, kjer se hranijo obleke. Beseda je sestavljena iz „garder“, ki pomeni hraniti, čuvati in „robe“, ki pomeni obleko. Francozi so imenovali „garderoba“ tudi prostorček, kjer so hranili nasloniاع za opravljanje telesne potrebe, in je tako prešel izraz tudi na današnje stranišče. Garderoba se torej sploh ne dá likati; zlika se samo obleka, plašč, ki v njej visi.

Tako se večkrat smešimo, ker hočemo biti „nobel“ in nam domači izrazi niso dovolj fini.

ALI ŽE VEŠ?

Da osnažiš korita iz umetnega kamna z umetnim plovcem (Bimsstein). In sicer z bolj trdim. Moči kamen in drgni s plovcem po njem.

Da mramornate in emajlirane lilake najlepše umiješ s petrolejem?

Da muhe odganja pelin? V vročih poletnih dneh ga imejmo na kuhinjskem in shrambinem oknu.

Da ostanejo ocvrte sladice dalje časa krhke, ako dodaš testu nekaj kapljic (1 do 2 žlički) alkohola?

Da bledi rumenjaki lepo porumene, ako jih malo posoliš?

Da vsaka sladica lepše uspe, ako moko presejesh vsakokrat, preden testo zamesiš?

Da svežo torto lepše zrežeš, ako pomočiš nož v mrzlo vodo?

Da obnoviš staro porcelanasto posodje, ki kaže temne madeže, ako ga dobro namiliš in še mokro odrgneš s finim presejanim peskom?

Da treba pri prežganju deti na mast prej moko, in ko se je ta že nekoliko popražila šele čebulo? To se pravi, da se čebula hitreje zarumeni nego moka. Ako bi dela oboje hkratu, se ti čebula zažge.

OGLASNE NOTICE

Strokovna knjižnica „Ženskega Sveta“.

Da ustrezemo mnogim našim naročnicam, ki si žele čimveč risb za ročna dela in krojev, smo začeli izdajati posebne knjižice izbrane vsebine, za razne vrste perila: žensko, moško, otroško, posteljno, namizno, za posamezne tehnike ročnega dela itd.

Kot prvi zvezek te zbirke je izšla lična knjižica „**Dekliško perilo**“, namenjena v prvi vrsti naši srednješolski ženski mladini. Knjižica je lepo ilustrirana, vsebuje mnogo modelov za raznovrstno deklško perilo. Na krojni poli je 18 krojev za 12 letne deklice in odrasle mladenke; priloga prinaša tudi preko 40 krasnih vzorčkov za belo in barvano vezenje.

Knjižica bo dobrodošla posebno dijakinjam in učiteljicam. Glej oglas na Modni prilogi.

Zbornik „Krog“. V prvih dneh julija bo izšel „Krog“, zbornik leposlovja, umetnosti in razprav v založbi sotrudnikov in v uredbi R. Ložarja. Sodelavci bodo: Mirko Javornik, Edvard Kocbek, Rajko Ložar, Bogomir Magajna, Pino Mlakar, Boris Orel, Bogo Pregelj, Božo Vodušek, Vilko Ukmar in drugi. Knjiga bo obsegala 160 strani revijalnega formata z originalno glasbeno prilogo V. Ukmarija ter 8 prilog na umetniškem papirju z reprodukcijami plesa Pie in Pina Mlakarija, del ljudske upodabljajoče umetnosti, del Fr. Goršeta, M. Maleša, arh. F. Tomažiča, Fr. Pavlovca in drugih. Cena knjigi znaša 35 Din, če se naroči naprej na naslov: Zbornik „Krog“, Ljubljana, Bleiweisova cesta 20/III.

NAŠ DOM

SEPTEMBER 1953

ŽENSKI SVET

LETO XI. - 9

ZDRAVSTVO

Alkoholizem in ženstvo. Ni dovolj, da gospodinja skrbi za telesni blagor svoje obitelji s tem, da ji pripravlja okusno hrano, čedno stanovanje, zaščito obleko, toda si ne ve pomagati, ako zadene člana rodbine kaka nezgoda. Dobra gospodinja mora tudi znati zabranjevati razno zlo in mu z vsemi mogočimi sredstvi nasprotovati. Najpogubonosnejše zlo pa je popivanje: alkohol, ki ne daje ničesar, nego samo jemlje, jemlje. Kava, čaj, tobak tudi vsebuje strup, in zato razburjajo in uničujejo živce ter povzročajo bolezni. Toda v primeru z alkoholom je vse drugo nedolžno, malenkostno.

Kaj pa je alkohol? Alkohol je strupena tvarina, ki je v raznih množinah v vinu, pivu, žganju, kakor tudi v vseh drugih opojnih pijačah. Največ alkohola je v žganju, in sicer četrtnina tekočine; v vinu ga je devetina, v pivu pa petindvajsetina. Kdor izpije liter vina ali dva litra piva, povzije približno toliko alkohola kakor tisti, ki je izpil četrt litra žganja. Konjak, rum in razni likerji vsebujejo skoraj isto množino alkohola kakor žganje.

Alkohol je strup, ki v večjih množinah užit upijani ter naredi človeka duševno nezavestnega, telesno brez moči. Vpliva prav občutno na možgane, podkopava in slabi razum, značaj in telo. Nobena nesreča ni Slovencem več škodila kakor alkohol, nezmerno uživanje žganja, vina, piva in drugih opojnih pijač. Alkoholizem je postal kuga, ki terja svoje neštevilne žrtve iz vseh slojev ljudstva in škoduje sedanjemu rodu bolj nego kolera ali jetica. — Skoraj vse bolezni na ledvicah so posledica alkohola. Tudi srce zboli zaradi uživanja alkohola. Največ pa trpe po opojnih pijačah jetra, ki pri pijancih nenavadno odebele in ovirajo dihanje. Katar v goltancu, v želodcu in črevih so bolezni, ki bolujejo na njih največ pivci. Tudi hripavost in pljučni katar povzroča prekomerno uživanje alkohola. Nezdrava odebelelost nastane na isti način kakor velika jetra. Protin se pojavlja pri ljudeh, ki predobro živijo in mnogo pijejo. Tudi sladkorna bolezen se čestokrat pojavlja ondi, kjer mnogo pijejo.

Prav tako hude kakor telesne so tudi duševne posledice alkohola. Uživanje opojnih pijač vodi za seboj celo vrsto živčnih bolezni, pričenski pri navadnem vnetju živcev, pa tja do alkoholične metavnice (epilepsije). Vse te bolezni pa vodijo v — blaznico.

Kdor pije nezmerno, postane surov, podivjan in top. Alkohol jemlje ljudem razsodnost, uvidevnost, voljo in zamori podjetnost. Značaj pijanca se polagoma popolnoma izpremeni. Delati ne mara in tudi ne more, pijače potrebuje vedno več in vedno močnejše. Opojne pijače namreč povzročujejo vnetje želodčnih sten; to dela vročino v želodcu, in odtod zmeraj hujša žeja. Pivci, ki je prejšnji dan mnogo pil, je naslednjega dne še bolj žejen. Tako čestokrat malo zlo povzroča hudo nesrečo, ker strast po pijači se stopnjuje od dne do dne. Ker sta pijancu srce in razum skoraj popolnoma otopela, gleda takorekoč brez razumevanja ter naravnost bežasto, kako propada domačija, kako stradajo žena in otroci. Mračen in obupan zre v bodočnost, a nima volje, da bi nehal piti. Izgovarja se, da išče v pijači pozabljenja ter javka in zdi huje nad nesrečo, ki jo povzroča sam. Tako se bližata gospodarski in pravstveni propad. Statistika nam kaže, da je prištevati skoraj polovica zločincev med alkoholike. Koliko preprirov, pretepov, ubojev in umorov se vrši dan na dan zaradi preobilo zaužitega alkohola! In to tudi danes, v času najhujše krize in brezposelnosti.

Stara vera in običaj je, da mora ob porodu biti v hiši žganje in vino. Dojenček pa z materinim mlekom vsrkava strup-alkohol. Ponekod v naših krajih dajejo matere otrokom s seboj v šolo za kosilo kruh in — žganje. Tako se je pijančevanje mnogokje razpaslo zaradi nevednosti in iz stare navade.

Najbolje je zato, da se človek sploh ne navadi alkohola. Matere, žene in gospodinjice imajo vzvišeno nalogo: pazijo naj strogo, da ne dobi mladina nikakih opojnih pijač, ki so zanj najpogubonosnejši strup. V Sloveniji je nad 6000 gostiln in žganjetočev. V Ljubljani zapijo ljudje vsak dan okoli 100 tisoč dinarjev. Vsa Jugoslavija zapravi za opojne pijače letno približno 10 milijard Din. Kako bogata bi bila naša država, kako zdrava, ako bi se omejilo pijančevanje vsaj na polovico!

Za strašlivi zgled. Stari Spartanci so imeli navado, da so enkrat v letu upijani svoje sužnje; pogled nanje je služil kot strašlivi zgled mladeničem. In res so bili Spartanci jako trezni in skromni.

Pijanec — bolnik. Naša vzgoja naj gre za tem, da smatramo vsakega pijanca za bolnika, ki ga treba zdraviti, kakor vsako drugo bolezen. Alkoholikov ne sme-

mo zaničevati in zasmehovati, postopati moramo ž njimi z usmiljenjem. Zdravimo pa pijanca kakor tudi kadilca edmo le z vzgojo njegove volje. Drugod imajo zdravilišča tudi za alkoholno bolne ljudi. Kjer sodelujejo v boju proti alkoholizmu država, občine, cerkev, šola, razne oblasti, zdravniki, društva in posamezniki, vsak v svojem delokrogu ter po načrtu in sistematično, ondi je izdatno padla poraba alkohola. Sadije jeimo po možnosti sveže in surovo ali posušeno ali ga predelujemo v brezalkoholne sadne sokove; ne izpreminjajmo ga v strup, ki nam je v pogubo in nesrečo!

Malokrvnost je lahko posledica težke bolezni, pa tudi narobe, iz nje se lahko razvije težka bolezen. Mestni otroci so navadno bolj blede polti; ako jih pošljec na kmetc, kjer je dovolj svežega zraka, jim lica kmalu zdravo pordeče. So pa tudi taki ljudje, ki so blede, dasi imajo dovolj krvi in so zdravi. Malokrvnen je oni človek, ki mu ni bleda samo koža, marveč tudi zobno meso in očesna mrenjica; poleg tega mu je koža uvela in suha. Toda ne samo suh, tudi debel človek je lahko malokrvnen. Malokrvne ljudi hitro in zelo utrudí vsak telesni in duševni napor, razburja jih vsaka malenkost, pogosto jih boli glava, vrti se jim v glavi ter se celo onesveščajo. Navadno imajo tudi slab tek in prebavljajo neredno. — Glavno sredstvo proti malokrvnosti sta sveži zrak, dobra, tečna hrana — zlasti mleko, močnate jedi, zelenjava in sadije — ter mir. Posebno se je treba ozirati na malokrvnost pri otroku, zlasti pri deklicah. Navadno se pokaže malokrvnost in šibkost najprej v razdraženosti in slabi volji, ki se loti otroka pri vsaki malenkosti. Ako postane tak otrok siten, razposajen, treba roditeljem posebnega potrpljenja ter pravega takta, da spoznajo, kako treba ravnati ž njim. Na mestu ni prevelika strogost, a tudi ne pretirana popustljivost. Treba je dobro ščudirati otrokovo stanje in ga ne takoj kaznovati; saj navadno izvira otrokova porednost in sitnost iz njegove telesne nemoči in šibkosti. Tak slabotnen telesni ustroj tudi nimaa zadosti duhovne moči, da bi se obvladal, in prihaja čestokrat odtod otrokova razdražljivost.

Nevarnost okuženja pri otroških boleznih. Ta nevarnost je pri različnih nalezljivih boleznih različna. Pri davici ali difteriji pričenja nevarnost okuženja s pojavom oblage, t. j. ko začne v vratu zatekati in se rdečiti; končana pa še ni, četudi je že obloga izginila, ampak traja še nekaj dni. Po prebiti davici naj bo torej bolnik še kaka dva tedna ločen od drugih. — Pri ošpicah je nevarnost ravno od začetka, ko ni še na koži ničesar spoznati. To je krivo, da navadno bolnika prepozno odstranimo od drugih. — Pri zahrbtni škrlatici je v nasprotju z ošpicami nevarnost v začetku manjša kakor v času, ko že gine bolezen: kal škrlatice ohranja

dalje časa svoj učinek. Sele ko preteče šest tednov po izbruhu bolezni, lahko pridejo zdravi otroci v dotiko z bolnikom. Škrlatico pa nalezejo lahko tudi odrasli in se zgodi, da prav pri odraslih zahteva smrtno žrtve. Pravočasna izolacija (izločitev od zdravih) ima uspeh. Bolnikova soba mora biti po bolezni zelo dobro razkužena, ker se kali škrlatice ohranijo tedne, dá, cele mesece. Sploh je treba pri škrlatici, ki rada pušča zle posledice, izvesti izolacijo kar najstrožje in razkuževanje silno natančno. — Pri ošlovskem kašlju tiče nevarnosti le v izmedkih in pljunkih; prenaša se ta dolgotrajni kašel navadno s tem, da bolnik zakašlja v kako osebo. Razširja se pa tudi potom žlic, vilic in nožev, ki jih je uporabljal bolnik; dalje pri igranju na tleh, kjer se nahajajo bolezenske kali. Ker je nevarnost v prvih dneh pri tej bolezni še malenkostna, ima pravočasna izolacija bolnikov navadno uspeh.

Umivanje glave je za ženske neprijetna stvar, ker preteče precej časa, preden se lasje popolnoma posuše. Poleg umivanja z navadnimi ali rimskimi kamilicami s pridevkom limonovega soka priporočam tudi še naslednje: Kadar imaš v kuhinji odveč beljakov, stepi 2—3 beljake v sneg in si s tem snegom prav dobro zdrgni lasišče. To dela tako dolgo, da porabiš ves sneg. Potem si začni glavo izmivati s toplo vodo, tako toplo, kakor jo preneseš, tedaj vsaj toliko kolikor znaša telesna toplota: 30° R. Najbolje je, da eden vliiva vodo preko glave, drugi pa pere z rokami lase in glavo. To dela tako dolgo, da sneg popolnoma izgine. Nato sledi kratek poliv s hladno vodo, — ako je iz vodovoda, mora stati vsaj par ur v kuhinji ali sobi, da ni premrzla. Tej zadnji vodi prideni sok ene limone. Razloček med toplo in mrzlo vodo je izvrstno dražilo za lasišče, ki krepi lase in oživlja kožo, tako da izdatneje hrani lase. Umivanje las samo z gorko vodo, kakor je običajno, slabi in omahuje lase. Umito glavo si hitro posušimo na solncu ali s tem da zavijamo glavo v pogrete rjuhe in lase, če treba končno še malo pahljamo. Preurno sušenje las z električnimi ali plinskimi napravami, ki vroč zrak pahlja skozi lase, je škodljivo in čestokrat povzroča izpadanje in sivenje las. — Nekateri lasje imajo lastnost, da po izpiranju izgube vso maščobo in dobe drugo barvo. Takim lasem je treba dodati umetno nekoliko maščobe. Dobra mast za lase je ricinovo olje, ki las ne onesaži in se najbolj približuje naravnim lasni maščobi. Kdor hoče ricinovo olje parfimirati, naj mu pridene par kapljic bergamotnega ali rožnega olja.

Zdravje in novih moči, oddih in počitek najde vsakdo v poznani **Rogaški Slatini**. Več pove oglaš na zadnji strani.

148

Ste že poravnali naročnino?

PRAKTIČNA NAVODILA

Vrt v septembru. Tudi v septembru je glavna naloga obdelovalca vrta, da zatira plevel, kajti če gre v seme, se ga naslednje leto ni mogoče iznebiti. Rast pojenjuje, pridelki zore. Ako je suša, treba izdatno zalivati in okopavati, da se zemlja okrog zorečih rastlin preveč ne zbijе. — V prvi polovici meseca sejemo motovilce, zimsko solato, špinaco. Motovilca se bomo lahko posluževali že v pozni jeseni, pozimi, ako ne bo preveč zasneženo in, spomladi. Isto velja za zimsko solato. Kot berivka nam bo v jeseni dobro služila. Proti koncu meseca septembra presajamo zimsko solato na posebne gredice v plitke jarkе, ki jih pozneje v najhujši zimi, ako ni snega, pokrijemo s smrečjem. A kakor hitro odneha mráz, treba zračiti, da solata ne zgrije. — Endivijo v začetku še lahko presajamo za letošnji porabo; ono, ki se je že razvila, pa po potrebi zvezemo, da postane rumena. — Da pospešimo zorenje, poročemo paradiznikom vrhove nad zadnjim nastavkom. Tako bomo dobili debelejši sad. Zalastnike še vedno odstranjujemo; takisto tudi vse suhe in uvele liste. Zelenih in zdravih listov pa ne smemo rezati, ker s tem oviramo razvoj sadežev. Isto velja tudi za zeleno: okopavajmo jo, a ne režimo listov.

Koncem meseca sadimo za naslednje leto zimski česen in šalotko; imeli bomo debele sadove. Tudi peteršilj in korenček lahko sejemo že sedaj namesto v zgodnji pomladi. Seveda treba prej gredice prelopatiti in s predelanim gnojem gnojiti.

Zrele semenske rastline poročemo in jih obesimo v senco, da pozore. Pobiramo tudi seme cvetlice, kumar, melon, buč, paradiznikov, za kar si izberemo najlepše sadove.

Pripravimo prostore za saditev drevja. Jame izkopljamo, a jih pustimo odprte, da se zemlja dobro prezrači in nasrka koristnih snovi. Sadili pa bomo v prihodnjem mesecu. Skrbimo že sedaj za dobra, prvovrstna drevesca iz zanesljive drevsnice.

Spomladi cvetoče cvetlice in čebulnice sadimo na stalno mesto. Ako so že v zemlji, jih okopljemo in jih obložimo s preležanim gnojem. Krizantemam odščipavamo popke, da bo imelo vsako steblo kvečjemu po dva do tri cvete. Potem bodo ti cvetovi veliki, lepi in močni.

Proti koncu meseca spravimo na varno cvetlice lončnice, ki smo jih imeli čez poletje na vrtu. Tudi nekaj krizantem presadimo v lonce, da jih po potrebi lahko umaknemo slani. — Delamo potaknjence ribeza in vrtnic vzpenjalč v pesek, pomešan s prstjo; ako še nismo tega storili že spomladi ali poleti. Skrbimo za toploto in vlago. — Otrebimo in okopljemo jagode in jih pokrijemo z drobnim gnojem, tako da ostanejo srčki prosti.

Kako pripravljamo mešani gnoj. Izberi na vrtu oddaljen, skrit kotiček; dobro

je, da tu izkopleš jamo, od treh strani pa zasadiš že spomladaj kake visoke rastline, n. pr. koruzo, podzemeljske artičoke ali kaj drugega, da ti kompostni kup zakriva. Ako tega nisi storila, pa naslednje pomladi ne pozabi, ker pogled na kup gnoja ne dela prijetnega vtisa. V jamo ali na kup znašaj: vse odpadke z vrta, liste, ki jih obiraš, nerabno solato, listje, pepel od drv, ostankе jedil, saje, živalski gnoj, zlasti kurjake in kravjice, drobiž iz drvavnice, živalsko drobovino, kri in še marsikaj drugega. Vse to večkrat zalivaj s pomijami in v gnojnico ter vsaj parkrat na leto premetaj. Razpadanje raznih snovi zelo pospešuje apno. Zato je dobro, da pomešamo med ta mešanec nekoliko živega apna ali sipino od starega zidovja. Tudi v prah zdrobljeno oglie je dober pridevek za kompostni kup. Zlasti v jeseni je na vrtu in v kuhinji vse polno raznih snovi, ki spadajo na kompost, n. pr. olupki krompirja in sadja, zeljne vehe, nagnita povrtina i. dr. Skrbeti moramo, da imamo vsako pomlad na razpolago kup že predelane komposta, ki je za vrtno rastlinje prava slaščica. V godnem kompostu so razkrojene redilne snovi, ki jih rastline v največji meri potrebujejo in jih tudi takoj uporabijo.

Mrčes. Bolhe se rede v prahu in nesnagi. Zato je tudi najboljše in najzanesljiveje sredstvo proti bolham — čistost. Pometaj, briši, iztepajaj, krtači in temeljito zračí postelje, pa gotovo ne boš imela v stanovanju dosti bolh. Dobro sredstvo proti bolham je dalmatinski prašek, ki ga poštlupaj po tleh, in če je nadlega le prehud, tudi po postelji. Tudi kamilice baje preženejo bolhe. Mrčes, kakoršen so stenice, uši in bolhe, povzročajo oz. prenašajo lahko pegasti in povratni legar. Zanimarna je gospodinja, ki se ne brani s svemi razpoložljivimi sredstvi te nadlege, saj odpira vrata na iztežaj raznim boleznim.

Proti mišim in podganam pomaga fosforjeva mast. Namazati jo treba na slanino, kruh, svežo mast, a tako, da pride mazilo po možnosti v sredino vsakega koščka. Fosfor se namreč v temi sveti in tudi diši; vse to odganja živalice. Po nekaterih državah imajo uradno določen dan za preganjanje miši in podgan, ki je obvezen za vsa država. Posesniki dobe vsi hkratu nakazila za strup; vsi gospodarji obenem nastavijo potem strup in nesejo pokončane podgane na urad, kjer dobe za večje število celo nagrado. Določen je zato isti dan za vse hišne posestnike, da živali ne uidejo poginu, tudi če bi ušle v druge hiše. Tako prisilno pokončevanje se je povečini jako dobro obneslo. Paziti treba samo, da ne pridejo druge živali in ljudje, zlasti otroci do strupa.

Lepljivi papir zoper muhe si lahko napravimo sami. Skuhamo enako množino ricinovega olja, medu in kolofonije, da do-

bimo tekoče lepljivo sredstvo. To namažemo na papir precej na debelo in pustimo, da se nekoliko osuši. Potem nastavimo muham. Ricinovo olje zastrupi muhe.

Kukce, ki vrtajo po lesu hišne oprave, zamoriš s terpentinom, ki ga nabrizgaš v zvrtno luknjico. Nato zamaši te luknjice še z vročim tekočim lepom. Seve treba postopati jako previdno, da ne poškoduješ pohištva.

Pisava ali risba s svinčnikom ne pobleđi in se ne zabriše, ako nalahno potegnesh preko nje s čopičem, ki ga pomakaj v sveže sladko mleko, ali jo pobrizgaš s fiksativom.

Pletene stole snaži po možnosti na prostem, na dvorišču ali vrtu. Najprej s krpo odstrani prah, nato jih odrgni s pomočjo mehke ščetke z gorko milnico, ki ji primešaš nekoliko salmijaka. Oplakni s čisto vodo in hitro na prepihu posuši. Orumenele pletenine odrgni z vodo, ki ji primešaš vodikovega dvokisa. Najlepše jih prenoviš, ako jih najprej osnažiš in posuši, potem pa lakirajš z rjavim špiritovim lakom.

Madeže tobaka spraviš iz blaga: nadrgni jih z rumenjacom, ki si ga razmešala z nekoliko spirita. Nato z vodo za madeže, ki jo mora imeti vsaka gospodinja pri hiši; naposled izperji z vročo vodo.

Od tobakovega dima rumene prste osnažiš s plovcem (Bimstein), milom in toplo vodo.

Belimo perilo najlažje in najlepše na solncu, ki ima tudi še v jeseni veliko belilno moč. Perilo razprostrmo kakor platno po travniku ali po čistem pesku in ga polivamo vedno na novo, kakor hitro se posuši. Nikoli pa ne smemo izpostavljati solncu suhega perila, ker sonce sicer razjeda vlakna. Tudi razne madeže obelijo solnčni žarki, ako dotične komade močimo in jih devljemo na sonce.

Rumenkasto perilo, ki je ležalo dolgo časa v omari, obelimo tudi na sledeči način: Pusti navadno ali spinjeno mleko stati tako dolgo, da se popolnoma skisa. Potem namakaj v tem mleku perilo, finejše manje, debelejša dalje časa. Nato ga dobro izmencaj, najprej v spinjenem ali kislem mleku, kjer se je namakalo, potem v mlačni milnici in končno ga izplakni v tekoči vodi ali v kakki drugi vodi, kateri si pridejala malo boraksa. Obesi ga na sonce. Ako bi perilo še ne bilo belo, treba postopanje ponoviti.

Barvastega ali pisanega perila: obleke, predpasnikov i. dr. ne namakaj. Iz lastne izkušnje vem, da je to gospodinjiskim pomočnicam, celo najboljšim, silno težko povedati. Tako se zgodi, da vsak hip kaj uničijo, ako jim nisi vedno za petami. — Barvastoto perilo torej izmencaj v gorki milnici; ako je stanovitna barva in je zelo zamazano, ga lahko izmencaš tudi v gorkem lugu. Nikdar pa ne smeš barvastega perila kuhati, četudi misliš, da je stanovitne barve.

Kajti lahko se motiš. — Zlasti pa mora biti belo in barvastoto perilo strogo ločeno. — V milnici zmencano perilo takoj izplakni ob tekočem potoku ali doma pri vodovodu in ga takoj obesi v senco. Ako leži mokro perilo zvito nekaj časa na kupu, lahko postane progasto.

Za barvastoto perilo zelo občutljive barve uporabljal milo v luskah, ki je finejša. Ali pa raztopi v navadni milnici malo galuna, ki ne razjeda barve. Za rdeče, rožnato, rumeno in vijoličasto perilo prilij milnici četrtino kisa, ki ohrani barve neizpremenjene. Ako je živordeče perilo obledelo, prideni z a d n j i vodi, v kateri ga izplakuješ, kisa, pa bo dobilo zopet prvotno barvo. Za perilo zelene, modre in sive barve prideni poleg kisa zadnji vodi tudi še malo plavila, ki ga dobiš v prodajalnah v steklenicah.

Zelo umazano barvastoto perilo poškrpi s tekočino iz enega dela bencina in dveh delov salmijakovega cveta. Na to nalij toliko mehke vode, da bo popolnoma pokrila perilo, ki ga tako pusti čez noč. Naslednje jutro ga izmencaj v milnici in izperji v tekoči vodi. Barva ostane neizpremenjena.

Kositarno ali cinasto posodo lahko očistiš, da se sveti kakor srebro. To stori takole: Umij najprej posodo v lugu in jo očedi s pepelom od drv. Potem zdrobi prav dobro v pečici posušene soli, deni to sol na volneno krpo in odrgni z njo posodo.

Pri kupovanju riža glej, da je ržno celo, prozorno, polno in čisto. Riž ne sme dišati zatohlo ali kislo. Vse rumenkaste vrste so slabše od belih. Če kupiš večje množine riža, ga vzemi prej malo na poizkušnjo. Riž se ne more ponarediti, pač pa riževa moka. Prava je zelo bela in prhka. Zatohel ali kiselkast riž je treba večkrat oprati in oplakniti z mrzlo vodo. Nemci imajo sploh navado, da perejo riž, ni pa te navade v Avstriji. Tržačanka pravi tudi, da izgubi riž pri pranju. Treba ga je malo povaljati v čistem prtčku, da se izbriše prah. Vsekakor ga je treba v gorki vodi oprati in še v mrzli vodi splakniti. Pri kuhanju se ne sme riž mešati. Riž ne sme biti kuhan kakor močnik, vsako zrnce riža mora ostati celo.

Pozor na denar! V tržnih dneh, ko se zbira na živilskem trgu veliko kupovalk in prodajalk, se včasih sliši iz gruč ljudi vik in krik. Kmalu se dozna, da je nekdo ukradel ročno torbico z vsem denarjem kupovalki, ki je torbico imela položeno kar vrhu nakupljenih živil. Se večkrat je spreten uzmovič odnesel prodajalki ves izkupljen denar, ki ga je imela kar na vozičku.

Na jedilno orodje mora polagati vsaka gospodinja največjo pozornost. Če se ji jedilno orodje v stanju, v katerem se nahaja, ne zdi več uporabno, naj ga da obnoviti. To delo ji izvrši po zmerni ceni trvdka **JOSIP HAFNER, LJUBLJANA**, Prisojna ul. 5. Več glej v oglasnem delu.

145

Storite svojo dolžnost in pošljite vsaj en obrok!

Pravilno kurjenje štedilnika. Na deželi imajo še po mnogih krajih odprta ognjišča, na katerih zbeži velik del toplote brez vsake koristi v dimnik in po hiši. Tako ognjišče požre ogromno drv, da bi si kmetiška gospodinja že v enem letu skoraj prihranila na drvih troške, ki bi jih imela s postavljanjem zaprtega ognjišča ali štedilnika. Poleg tega bi imela manje truda in trpljenja, boljši zrak v hiši in čedno kuhinjo.

V mestih imamo povsod štedilnike. — Drva, trske in premog, ki ga potrebujemo jutraj, pripravi že prejšnji dan popoldne ali zvečer ali kar za več dni skupaj. Pepel pa poberi jutraj in sicer redno vsak dan, da se ti istje ne zamaši. Seveda ne izkopli pepela morda iz istja na tla pred štedilnik, da bi imela še enkrat delo z njim in da bi ga morala na novo pobirati s tal v zabojček ali smetišnico. Kotel napolni še zvečer z vodo. Sploh mora biti kotel vedno poln in zakrit, da se ne prežge in voda ne zapraši. Tudi treba kotel večkrat docela izprazniti, ga osnažiti in potem zopet naliti z vodo.

Zakuriš najlažje s suhimi trskami, ki jih naloži križem na nekoliko papirja ali na lesene stružke. Potem vtakni med papir ali v stružke gorečo vžgalico, zapri vrata in odprtino na vrhu štedilnika, in kmalu bo začelo goreti. Nikoli ne kuri s petrolejem ali s špiritom, ker to je drago, pa še silno nevarno. Ako nimaš trsak, jih napravi sama s tem, da prav drobno razsekaš drva. To stori v drvarnici s sekirico, ne pa v kuhinji z nožem takrat, ko treba že kuriti. — Kadar drva že gore, naloži povrhu premoaga, toda ne preveč, da ne zadušiš ognja in ti ne bo treba dolgo čakati, da se ogenj razgori. Pazi, da ne nastane v štedilniku prevelik prepih, ter imej spodnja vrata le malo odprta ali celo popolnoma zaprta, kakor pač zahteva ustroj štedilnika, ki ga treba opazovati, da spoznaš njegove dobre in slabe strani.

Sploščka zakuri dobro, da se štedilnik povsod segreje. Ko je že dovolj vroč, pa pridevaj polagoma goriva in izrabljaj premišljeno ogenj, ne da bi ga tračila nepotrebnem.

Pozor na mast! Maščobe imamo v naši državi toliko, da lahko zahtevamo po trgovinah in pri mesarjih neoporečno čisto svinjsko mast. Pa se dogodi, da ima trgovec sivkasto ali kakor zapaljeno mast. Kdor zabeli z njo, pokvari jed. Take masti ni da bi kupoval, saj nismo več v vojnem času. Dostikrat ima mast čuden duh, ta je z očrevine. Mast, ki je pomešana z lojem, se drobi rada, trda je in ima zoprn duh, ko zavre. Se pozna pri jedi. Najbolje mast dobiš, ako topiš slano doma ali si napraviš zaseko. Mnogim gospodinjam delajo preglavice ocvirki, ki jih noče družina jesti. Zato pride ceneje, ako kupuje mast. Mora pa biti od zanesljive tvrdke. V Gradcu so imeli med vojno zanimivo pravdo. Mestnemu tržnemu nadzorstvu se je zazdela sumljiva pošiljka holandske masti. Dva veteri-

narja sta preiskala mast in opazila, da ima drugačen duh in okus kakor navadna svinjska mast. Zaplenili so cel vagon. Pred sodnijo se je razkrila umazana kupčija.

V Ameriki raztope maščobo poginolihi živali in to mast prodajajo za mazanje strojev pod imenom „vHITE grease“ (Kadaverfett). Da bi ne mogli prodajati te masti za človeško hrano, jo polijejo s petrolejem. Iznajdljivi trgovec se pa domisli, da bi naredil kupčijo s tako mastjo, in jo pošlje na Holandsko, kjer so mast očistili, prekuhali in poslali v promet kot „garantirano čisto svinjsko mast“. V Nemčiji ni mogla ta mast, zvičajno je prišla v Avstrijo. Zadnje leto vojne smo imeli v Ljubljani neko strašno smrdljivo mast, pa reveže je bil vesel, da jo je dobil.

F.

MESTNA HRANILNICA LJUBLJANSKA

v Ljubljani, Prešernova ulica št. 3, je največja regulativna hranilnica v Jugoslaviji. Vlog ima nad 420.000.000.— Din rezervnih zakladov pa nad 11 milijonov dinarjev.

Za pupilarne naložbe ima sodno depozitni oddelek, za varčevanje mladine izdaja domače hranilnike, za pošiljanje denarja po pošti so strankam na razpolago položnice. Za vse vloge jamči mestna občina z vsem svojim premoženjem in davčno močjo.

Telefon šte. 2016 in 2616. Poštno čepovni račun št. 10.533.

Uradne ure za stranke so od 8. do 12½ ure.

146

Izšel je prvi zvezek strokovne knjižnice „Ženskega Sveta“:

„Dekliško perilo“

ilustrirana knjižica z navodili, kroji in risbami za krojenje in vezenje vsakovrstnega dekliškega perila.

Knjižica stane Din 6— s poštnino vred: denar je poslati z naročilom.

Ako potrebujete kozarce za vkuhanje znamke

„ULTREFORM“

kakor tudi navadne kozarce za vlaganje kumar, sadja itd., se blagovolite obrniti na tvrdko

*„Čehostaklo“ B. Lisek
Ljubljana, Komenskega 20.*

Telefon 31-40.

NAŠE STANOVANJE

Spalnica. Zanj ne določaj najslabše najmanjše in mračne luknje, ki bi morale ostati ves dan zaprta, da je ne vidi nepoklicano človeško oko. Najbolj zdrava in najprikladnejša je za spalnico soba, ki leži proti vzhodu ali jugovzhodu. Kako prijetno je, če zbude človeka jutraj solnčni žarki in ga preženejo iz postelje. Tako spalnico lahko odpreš že v najzgodnejši pomladi rano jutraj, in solnce ti izčisti zrak, kakor bi ga ne mogla nobena druga stvar. Okna imaš lahko odprta ves dan. Do večera se spalnica ravno prijetno ohladi in zrak v njej izčisti in osveži, kar je za zdravje nepopisne vrednosti.

Zgodaj v posteljo in zgodaj iz postelje — ta stari modri rek bi morali vsi upoštevati. Toda prav v sedanjih dobi se je tudi ta za zdravje tako važni rek obrnil na glavo. Ljudje — mnogo preveč jih je — so si napravili iz noči dan in iz dneva noč. Ponoči so budni, podnevi spe, posebno taki, ki niso vezani na službeno jutranjo uro. Spanje, ki ga spimo podnevu, ne zaleže niti zdaleka toliko, kolikor nočno. Kako je vabljiva postelja po poštenem, trudapolnem delu! Zdi se nam kakor varno pristanišče po hudi vožnji in razburkanem morju. Tistih 8—9 ur spanja nas poživlji, da se jutraj zopet čili in veseli lotimo dela. Potreba spanja je pri človeku različna. Ta potrebuje več, drugi manj ur; dočim so nekateri že po šestih urah spočiti in naspani, se drugi ne morejo predramiti niti po devetih urah. Gotovo je, da kdor mnogo sanja, potrebuje več, kdor spi brez sanj, pa manj ur spanja. — Da bomo dobro spali, naj bo naša postelja priprosta, snažna, vsak dan prežračena.

Na vzmeteh naj bo žimnica — nikdar ne bodi naše ležišče pernica; in tudi za vzglavje je boljše imeti žimo ali volno nego perje, vsled katerega se glava poti in se porajajo mučne sanje. Ležati moramo vodoravno, glava naj bo le malo višje. Kupi blazin druga vrh druge so le za bolnike, tako astmatične kakor bolne na srcu. Za zdrave ljudi zadostuje nizko, ne premehek vzglavje. Čez dan je postelja najlepša, ako je pogrnjena z lahkim, belim pregrinjalom. Raznobarvne blazine vsehi likov in tehnik nikakor ne spadajo na posteljo.

Ob vznjožju postelje dobro služi komodna otomana, kjer se odpočijemo bodisi po obedu ali tudi, ko se ne počutimo dobro, pa ne tako slabo, da bi bilo treba leči v posteljo. Leči v posteljo oblečeni ne smemo nikoli; bodisi da smo v domači, še slabše pa, če ležemo nanjo z obleko, v kateri smo prišli s ceste. To je nehigijenično, ker zanesemo na posteljo prah in razno drugo nesnago z ulice. Da ležemo v posteljo, se moramo sleči in obleči nočno obleko, na otomani se pa lahko odpočijemo kar oblečeni.

V spalnico spadata še dve omari, ena za shranjevanje perila telesnega kakor postelnega, druga pa za obleke. Omara za perilo je gospodinji najbolj pri srcu. Tu ima lepo urejeno svoje in svoje rodbine telesno perilo; morebiti še ono od svojega bališa. Tu mora biti vse tako v redu, da gospodinja tudi v temi kar iztegne roko in dobi takoj, česar ji je treba. Spodnje police so za posteljno perilo: rihte in prevlake prav tako lepo zložene druga na drugo. Ni pa dobro, ako uporabljamo vedno isto perilo, bodisi telesno bodisi posteljno; nositi moramo zaporedoma vse. Ko dobimo oprano perilo nazaj, ga denemo na dno pod vse drugo in jemliemo zopet z vrha. Danes si žene ne le zaradi še trajajoče draginje, ampak tudi zaradi naglo menjajoče se mode ne napravljajo več celih skladovnic perila.

Namesto velikih umivalnikov z mramornato ploščo je v modi sedaj v spalnicah mala nizka omarica ali mizica s predali in z zrcalom, kajti nove hiše imajo, hvala Bogu, že skoraj vse kopalnice, kjer se lahko umivamo po mili volji in kjer se nam ni treba bat, da bi oškropili in zmočili parketna tla. Uvidenost gospodinje in njen dobri okus ji bosta svetovala po velikosti spalnice, kam naj še postavi mizica s stoli, kam stojalo za vsaj eno zeleno rastlino. Za okna so najboljše bele ali vsaj svetlobarvne zavese iz kake tanke tkanine, enake postelnemu pregrinjalu. Zavese iz težke, temne jute, baršuna, pliša, kakršne so bile včasih v modi, so izginile po vsej pravici. Nabralo se je v njih dosti prahu, prati jih pa ni bilo mogoče. Nikakor ni prav, da bi zaradi zaves branili solncu in zraku dostop v spalnico, ki naj bo največja in najlepša, pa tudi najsvetlejša soba našega stanovanja.

B.
Kopalne banje čistimo. Važna točka dnevnega reda v gospodinjstvu je, da vsak kopalnik takoj po kopanju banjo sam osnaži. Isto velja za školjko. Sredstva, ki z njimi banjo snažimo, morajo biti vedno pri rokah, t. j. na kaki polici ali v mali omarici v kopalnici. Emajlirane, pa tudi drugovrstne banje in umivalnike snažimo z gorčo milnico, ki ji lahko primešamo malo salmijakovega cveta. Tudi so v prometu razna čistilna sredstva, ki se v ta namen povečini jako dobro obnesejo. Pleskane banje očistimo s toplo vodo in soljo, ki z njo drgnemo po notranjosti banje. Kositarne banje snažimo s toplo milnico in prav drobnim peskom ali primešamo milnici soli ali sode. V kositarne banje vlivajmo vedno najprej mrzlo, potem šele toplo vodo, ker postane kositar po vroči vodi raskav. — Porcelanaste, mramornate in prstene banje snažimo prav tako kakor emajlirane.

Kdor lista ne vrne, je dolžan plačati naročnino!

KUHINJA

Piščanceva čorba. Za 5 oseb vzemi 2 piščanca, ki ju zreži na lepe kosce. Zarumeni na dveh žlicah masti dve drobno zrezani čebuli, pridenei potem paprike in na to vrzi takoj meso od piščancev. Duši to tako dolgo, da postane mehko. Istočasno na prav malo vode pristavi 4—5 patližnov; ko so mehki, jih pasiraj. Potem meso posuj z žlico moke. Ko se zarumeni, zalij s pripravljeno juho od piščancev, pridenei predlačene patližane in kuhaj to še pol ure. Tudi to juho zboljšaš, ako vliješ v skledo rumenjaki in prideneš par žlic kisle smetane.

Mešana prikuha. Razbeli 3 dkg masti, zarumeni na njej prav bledo 1 in pol kocke sladkorja, nato pridenei četrt kg na male kocke zrezane pese, četrt kg kolerabe in pol kg graha. To pari pokrito, da postane mehko; potem odkriji, pari še nekoliko, da ostane sama mast, nakar pridenei žlico moke, zarumeni in zalij z juho ali vodo. Začni s soljo in poprom ter naj še malo časa vre. Prav tako lahko pridediš sladko repo, špinačo ali bletvo ter podzemeljsko kolerabico, dalje: korenje, grah in ohrovt. Lahko pa vzameš tudi štiri zelenjave hkratu ali pa samo dve. Paziti treba samo, da parimo one povrtnice dalje časa, ki so bolj trde, in dodamo mehkeješe pozneje. Začnimo pa lahko še s čebulo, česnom in zelenim peteršiljem.

Jajca s paradižniki. Olupi 2—3 paradižnike (vtakni jih v krop, pa se kožica takoj odloči), zreži jih na kolesca, osoli na cedilce, da voda odteče. Potem oprži na olju sesekljane čebule, česna in zelenega peteršilja; pridenei paradižnike in mešaj, da se vse razpusti. Naposled vlij v to par jajec ter mešaj dalje, da postane srednje gostljato. Daš lahko kot predjed ali s krompirjem na mizo.

Nadevani paradižniki. Razpolovi lepe srednjevelike paradižnike, izloči peške, nasoli in popoprjaj ter hitro pari na olju, maslu ali masti. Medtem napravi jajčni podmet (na olju ali maslu ocvrta, mešana jajca), primešaj sesekljane zelenega peteršilja in drobnička ter napolni s tem podmetom parjene paradižnike. Postavi še za minuto v pečico, nato posuj s praženo čebulo in daj na mizo. S presnim maslom in kruhom daje to vitaminov bogato in tečno večerjo. Pomni samo, da so paradižniki hitro mehki in treba paziti, da ne razpadejo.

Piščanci, mladi, se spečejo posebno lepo in so izredno okusni, ako jih zaviješ v pergamentni papir, ki ga prej napoji z olivnim oljem ali presnim maslom. Četrt ure prej, preden neseš na mizo, odstrani papir in zarumeni piščance. Tudi stare košči pari na ta način. Meso ostane sočno in okusno.

Sladka polenta. Skuhaj iz koruznega zdroba polento, a kuhaj jo tričetrt ure. Potem razbeli masti in presnega masla, vsakega polovico; zajemaj z žlico polento,

pomakaj te žličnike v zabelo in jih polagaj na topel krožnik. Potresi polentine žličnike z drobtinami, sladkorjem in cimantom in daj jed gorko na mizo. Je jako izdatna in zlasti za otroke primerna večerja, zlasti še, ako ji sledi nekoliko surovega sadja.

Breskova gibanica. Naredi vlečeno testo iz beljaka, malo mleka, moke, dveh žlic olja in potrebne soli, kakor za jabolčno gibanico. Ko je pol ure počivalo, ga razvleci in potresi z drobtinami, ocvrtimi na presnem maslu, z breskvami, olupljenimi in narezanimi na listke in s sladkorjem. Gibanico zvij narahlo in jo speci v nama-zanem pekaču.

Mešana mezga. Namesto kompota lahko narediš iz prej nastetega sadja tudi mezgo (marmelado). Ker se lruške najbolj nerade razpuste, je dobro, da jih pasiramo in zrežemo kakor prej, češplje olupimo ali jim samo izločimo koščice. Sadje kuhamo sicer kakor za kompot, samo dalje časa, da se popolnoma razkuha in postane mezga dovolj gosta. Vode in sladkorja vzamemo isto množino. Pri kuhanju treba skoraj neprestano mešati, da se mezga ne pripali. Zgoraj naznačena množina da skoraj 10 kg mezge, ki je izvrsten pridelek k pri-prostim močnatim jedem ali h kruhu. Posebno fin okus daje temu sadju vanilija, ki jo pustimo kar v kompotu oz. v mezgi. Seveda lahko poizkusijo gospodinjie pripraviti kompot v manjši množini. Priprečale se bodo, da je prav dobra zlasti mezga.

Izvrstno mezgo (marmelado) izkuhaš tudi iz dveh delov jabolk in dveh delov kutin. Olupi 2 kg kutin, skuhaš jih na vodi, da bodo mehke, potem jih stresi na cednik in jih pasiraj z nekoliko kutinove vode. Prekuhaš še jabolka v isti kutinovi vodi in jih takisto pasiraj. Na vsak kilogram predlačene mezge vzemi 80 dkg sladkorja, ki ga kuhaj z malo množino vode $\frac{1}{4}$ ure. Ko si primešala pripravljeni sladkor, kuhaj mezgo še tako dolgo, da ne premoči pivnika, ako jo kaneš nani. Še gorko marmelado naloži v kozarce, pokrij s papirjem, namočenim v žganje, in ko se popolnoma ohladi, zaveži. Kutinove vode ne zametaj, nego jo uporabi za kuhanje dnevnega sadja. Mezga je že prav dobra, ako vzameš samo $\frac{1}{4}$ ali $\frac{1}{2}$ kutin, ostalo pa jabolka. — Marmelado pikantnega okusa dobiš tudi, ako zmešaš $\frac{1}{2}$ že skuhanne in zgoščene ter seveda pasirane paradižnikove mezge in $\frac{1}{2}$ pasirane češpljeve mezge. Na vsak kilogram te mezge, ki jo kuhaj skupaj še tako dolgo, da je dovolj gosta, vzemi 80 dkg sladkorja.

DNEVNO SVEŽE
PRAŽENA:

KAVA

MOTOH



LOBLJANA
VODNIKOV

Okusen in cenen kompot. Kuhaj v treh litrih vode 2¼ kg sladkorja in šibico vanilije približno 5 minut. Medtem pobiraj s sladkorja pene. Nato prideni 3 kg olupljenih, na osminke zrezanih hrušk, 3 kg prav tako olupljenih in zrezanih jabolok in malo pozneje 3 kg češpelj, ki jih lahko prej popariš in olupiš. Lahko pa denes tudi olupljene s koščicami ali brez košćic ter razpolovljene. Sadje večkrat premešaj, zlasti potem, ko so že češple vmes, ker se rade pripalijo. Ko je vse dovolj mehko, a ne razkuhano, primešaj kavno žličko salicilnega praška, napolni s tem še gorkim kompotom kozarce; vrhu vsakega deni na sadje na okroglo zrezan kos pergamentnega papirja, ki ga namoči v žganje; tudi med to žganje razmešaj ščepec salicila. Kozarce zaveži kakor običajno s pergamentom ali celofantnim papirjem.

Zdravilna moč sadja. Sadna kislina uničuje mikrobe. Sadje ima do 92% vode, zato nam tako izborno gasi žejo in pomaga, da dovedemo telesu dovolj mokrote. V sadju je mnogo vitaminov, ki so tako potrebni za našo pravilno prehrano. Bogata vitaminov so zlasti jabolka, dalje hruške, grozdje, pomaranče, limone, maline, jagode, orehi, lešniki. Sušenje in kuhanje zamori vitamine. Orehi, mandlji, lešniki, posebno kokosovi in para-orehi imajo dosti beljakovin in maščobe. Tako tudi banane. Največ sladkorja je v grozdju in renklodkah; kostani, smokve, češple so zelo redilni. Najbolj mavadni sad, jabolko, preprečuje zavapnenje žil, krepi in oživlja živce, varuje boleznidne. Proti možganski bolezni, za vneto grlo in žleze pomaga čaj iz jabolčnih olupkov. Poleti je izvrstno hladilo za žejo odliček od kuhanih krhljev. Naj uživamo jabolka jutraj, zvečer ali podnevi, vedno so koristna in pospešujejo prebavo. Pač pa ne storijo kislila jabolka onim, ki imajo preveč želodčne kisline. Zdravilo za kašelj: nareži kislih jabolok, nali najne vode toliko, da jih pokrije, in prevri. Posebej kuhaj 20 gr. rožičev na pol litru vode, dokler se ne omečijo rožiči. Voda na jabolkih naj stoji 24 ur. Potem odcedi in prilij še vodo od rožičev; zmesi in deni na liter tekočine kilo kandisa. Kuhaj, dokler ne povre za par prstov. Je posebno za otroke. Tudi suhe smokve, kuhane z rožički, so dobre proti kašlju. Smokve pomagajo tudi proti opešani prebavi in pljučni bolezni. Grozdje prerodi kri, češple redijo in odganjajo; mandljevo mleko je staro zdravilo za vročične bolezni, limonov sok je pomoč pri zastrupljenju in ranah, pri udnici in vnetju. Pomarančni sok je posebno zdravilen za živce, varuje kužnih bolezni in slovi na Angleškem kot pomoč zoper rahitis. Otroka, ki ni mogel shoditi, je hranil zdravnik skoraj s samim pomarančnim sokom in otrok je kmalu shodil in dobil zobe. Da si želi otrok sadja, je torej upravičena zahteva narave. Srečni otroci na kmetih, ki pridejo malo lažje do sadja, dočim je v mestu in tovarniških otrokom

sadje že nekaj nedosegljivega. Kmečki otroci so žive zdrave barve, ker uživajo sadje. Treba bi bilo povsod saditi sadna drevesa namesto okrasnega drevja, da bodo dobivali otroci in odrasli več sadja in manj krompirja.

Zlato naših hranil

Fajnine

Makaroni, spageti, juhine zakuhe

Kislo zelje je pravo ljudsko hranilo. Vsaka gospodinja, ki ima primeren prostor, naj bi si ga doma skisala mal sodeč ali večji lonec. Posebno okusno je kislo zelje, ako pomešamo vanje, preden ga kisamo, nekaj nastrganih kislih jabolok. Kislo zelje vsebuje mnogo rudinskih snovi in vitaminov; njegova posebna prednost pa je, da se dela v njem mlečna kislina, ki pospešuje prebavo, čisti telo in uničuje v njem mnoge strupene bakterije. Največjo hranilno in čistilno vrednost pa ima kislo zelje, dokler je surovo. Zato uživajmo nekuhanu, samo začinjeno z oljem; za odrasle pridemo kvečjemu še malo popra in kimlja. Tako zelje obnavlja in čisti kri ter dela polt gladko in mehko. Surovo kislo zelje damo lahko kot predjed k obedu na mizo; vzbuja tek. Sok kislega zela pa gasi žejo.

Kuhano kislo zelje se najbolj poda k fižolu in sploh k vsakemu sočivju, ki je v zvezi z zeljem mnogo lažje prebavljivo.

ALI ŽE VEŠ?

Da se črvi ne zarede v siru, ako položiš med njega krčevce ali sv. Janeža rože?

Da je že skrajni čas, da poseješ multovilec in zimsko solato?

Da zeleni paradizniki pordeče, ako jih denes v mrvo? A se ne smejo dotikati drug drugega.

Da napravi neslana kumarova voda polt svežo in mehko?

Da ščetine na ščetkah zopet otrde, ako jih pomočiš v močno raztopino galuna in vode?

LISTNICA UPRAVE.

G. Mahnič Mary, Cleveland. Poslano svoto smo prejeli, lepa hvala! Priporočajte „Ženski Svet“ tudi drugim. Pozdravljeni!

Priv. dečja sestra, ki je absolvirala solo za socijalno in higiensko zaščito mater in dece, išče mesta. Ponudbe na našo upravo.

147

Plačati naročnino za svoj list naj bo častna zadeva vsake žene!

ZDRAVSTVO

Čebelni strup proti revmatizmu. Že l. 1888 je dr. J. Tertsch v Mariboru izdal znanstveni spis, ki razlaga, da z vcepitvijo čebelnega pika lahko ozdravimo revmatične bolnike. Da se to zdravljenje ni udomačilo, je vzrok ta, ker je zamudno in povzroča bolečine. V poslednji dobi sta dr. Pollack in dr. Kretschy napravila raztopino čebelnega strupa za vbrizgavanje. Imenuje se apikozan po latinski besedi apis. To novo sredstvo je brez beljakovine in ima v nasprotju s svežim čebelnim strupom to dobro lastnost, da ne razkraja krvi. Na dunajski kliniki so napravili z apikozanom razne zdravilne poizkuse; in dognali so, da deluje novo zdravilo pri isihji sijajno, pri revmatizmu prav dobro, pri protini pa skoraj nič. Vbrizgani čebelni strup ne dela dosti drugih telesnih težav.

Mleko — protistrup. Ako kdo kaj strupenega zavžije, n. pr. strupene gobe ali karkoli drugega, je najbolje, da mu damo piti mleka. S tem se strup v želodcu razredči. Samo pri zastrupljenju s fosforom (žugalice) ali s španskimi muhami mleko nima nikakega učinka. Dalje treba pri zastrupljenju skrbeti, da se želodec čimprej izprazni, bodisi s prisilnim bljuvanjem ali s kakim odvajalnim sredstvom, ki deluje hitro, ricinovo olje ali, kar je še bolje, s klistro. Najbolje pa je seve, da gre dotičnik k zdravniku oz. v bolnišnico, da mu izperejo želodec.

Pihati vroče jedi — nespodobno. Marčiko ima grdo navado, da pihva in prevročo juho, kavo ali kako drugo skoraj vrelo jed. Prvič je to jako nespodobno, drugič je pa nehygienično. Čestokrat vidimo, da kuharica pihva v vrelo mleko, ker se boji, da bi skipelo ali hoče s pihanjem zadržati smetano v posodi, kadar preliwa mleko. Neglede na to, da je tako ravnanje neokusno, saj s pihanjem razpršuje v jed tudi drobne, očem nevidne kapljice sline, je predvsem z zdravstvenega vidika nedopustno. Vsakdo ima v sebi kili raznih bolezni; morda se pri njem niso razvile, možnost pa je, da se razvijejo v bolezen v drugem človeku, ako jih prenesemo potem pihanja nanj.

Hipermanganov kislj kalij spada v vsako hišno lekarno. Par zrn, raztopljenih v vodi, da postane vijoličasta, služi za grgranje pri vnetju v vratu ali angini. Hipermangan se uporablja dalje za izpiranje ran; takrat mora biti tekočina bolj svetla. Meso, ki že malo diši, a je mendar še uporabno, operemo v svetli raztopini hipermangana in duh se izgubi.

Modna zmota, ki je z zdravstvenega stališča ni mogoče dovolj grajati, so visoke pete, ki jih na svojih čevljih ne nosijo samo mestne gospe in gospodične, marveč tudi gospodinske pomočnice, delavke in v novejšem času celo kmetice, torej žene, ki so skoraj ves dan na nogah. Pri takih čevljih visi peta noge takorekoč v zraku, in potem pride šele opetnica ali peta čevlja. Zato hodijo ženske v čevljih z visokimi opetnicami vedno tako kakor da so na poševni strmini; vsa teža telesa sili navzpred, na podplate, zato ni čudno, da ženske težko hodijo in se jim dela trdja koža na podplati. Posebno škodljive so visoke pete za noseče žene; čestokrat so samo one vzrok krčnim žilam. Pete naj bodo kvečjemu 4 cm visoke.

Pajčolana, ki je zopet v modi, z zdravstvenega stališča ni mogoče odobravati. Morda res nekoliko varuje obraz prahu, vetra in mraza. Res pa je tudi, da pajčolan lovi prah, krati vid, škoduje koži in nosu. Posebno pajčolani s pikami so kvarni očesu. Poleti in ob gorkem vremenu je uporabljanje pajčolana že zaradi tega nesmiselno, ker se nositeljica v njem nahaja kakor v parni kopeli in zaradi tega sili kri v glavo in proti mozganom. A tudi v hladnejšem letnem času, kakoršen je n. pr. sedaj, pajčolan ni priporočljiv. Kajti čim hladnejša je zunanja temperatura, tem bolj škodi pajčolan. Pogosti nahodi, rudeč nos, lahka vnetja očesnih vejic in očesne sluznice, hrpava lica — vse to je posledica pajčolana. Zlasti pozimi. Vse našteje nadloge se razvijejo, ker se gorki zrak, ki ga izdihavamo, sesede v mrežici pajčolana v obliki prav malih kapljic, ki čisto zmrznejo in tvorijo najmanjše ledene kristale; ti pa oškodujejo vse dele kože, ki pridejo z njimi v dotiko, zlasti nos, brada in lica. Pri hudem mrazu celo zaradi vpliva pajčolana lahko otrpnejo kožne žilice, kar ima za posledico, da se razvije znana rudečica in modrina nosu. Proč torej s pajčolanom, ki pokriva obraz! Priporočljivi pa so pajčolani, ki zakrivajo jedva polovico čela, zadržujejo klobuček, da ga veter ne odnese in dajejo vsaj malo toplote.

Megla in dež jako dobro vplivata na kožo obraza in rok. Znano je, da žene južnih dežel mnogo preje ostare, kakor žene severnih krajev. Vroč, suh zrak jim povzroča gube, medtem ko vlaga ohranja polt svežo in napeto. Vroče in pekoče solnce ima mnogo dobrih lastnosti, toda obraz, ki je mnogo izpostavljen žarečim žarkom, se

izsuši, da postane polt kakor usnjena in nagubana. Vročina dobro vpliva na polt obraza in vsega telesa, ako je vlažna. Prav zato se ob morju tako dobro počutimo, ker ondi vročina nikdar ni suha, nego je tudi v zraku polno soli, ki dela vlago. Na Cejlonu, Javi in ob indskih morskih krajih ostanejo žene izredno dolgo sveže in mlade, ker vdihavajo vedno vlažno vroč zrak. Torej ne samo solnca, tudi vlage, megle in dežja potrebujemo za dobro uspevanje telesa.

Prehrana na pljučih bolnih.

Pljučna tuberkuloza nas razjeda in se zato imenuje jetika. Zato je treba dobiti v močni prehrani protitež proti prevelikemu hujšanju. In res nas uči izkušnja, da posebno obilna in dobra prehrana zdravljenje pljučnih bolezni pospešuje, v neozdravljivih primerih pa življenje podaljša.

Pri tem pa niso vsa hranilna sredstva enakovredna. Maščobe so za bolnika na pljučih bistveno prikladnejše, kakor pa ogljikovi hidrati. (Ogljikov hidrat je kemični izraz za sladkor in vse vrste škroba, za sladkor v kuhinji, kakor tudi v sadju in rastlinstvu in takisto za škrob v krompirju in drugih rastlinah.) Posebno dobra so hranila z veliko vsebino beljakovine; njim pripisujejo naravno varnostni vpliv proti učinkom tuberkuloznih bacilov. Francoski fiziolog Charles Richet je

na živalskih poizkusih ugotovil, da zlasti sirovo meso in izžeti sok iz sirovega mesa zavira potek tuberkuloze. Na tuberkulozi obolele živali, ki jih je s tako hrano krmil, so ozdravele, druge so poginile. Za človeka je prehrana s sirovim mesom nekoliko te, žavnješa, ker se nam taka hrana pač upira.

Od maščob se v prehrani jetičnih priporočata zlasti sladkor, smetana in presno maslo, dalje rumenjaki in ribje olje; svinjske masti pa ne priporočajo posebno.

Da ogljikovi hidrati niso tako dobri kot sirovo meso, sok iz njega in pa maščobe, smo že omenili. Uporabljati jih pač moramo, ker so kot stranska jed k mesu potrebni, a nimajo specifično ugodnega vplivanja na potek tuberkuloznega obolenja in nam v nasprotju s prej omenjeno hrano ne nudijo nobene varnosti proti tuberkulozi. Morda je celo to res, da obilno uživanje ogljikovih hidratov — zlasti krompirja — pri manj premožnih slojih razširjenje tuberkuloze celo pospešujejo. Tako n. pr. vemo, da je pri lrcih, kojih glavna hrana je krompir, umrljivost na tuberkulozi trikrat tako velika kakor pri meso uživajočih Amerikancih. Seveda so pa še drugi vzroki (podnebje i. t. d.).

Alkohol v lahki obliki se lahko pri bolnikih iz psihičnih razlogov še naprej dovolj, da jih obdržimo pri dobrem teku.

„Zdravje.“

LEPO VEDENJE

Na cesti in v javnosti.

Prvi pogoj pravilnega vedenja je umerjenost in vsakem pogledu in vsakem položaju. Dobro vzgojen človek, ki ima okus in takt, n. pr. nikoli ne kriči na cesti, da lahko vsi pred njim in za njim slišijo, kaj se pogovarja. Tudi ne maha z rokami, ne gestikulira in ne postaja vsak hip, da mora ž njim postajati tudi njegov spremljevalec, ki se mu morda mudi in je nestrpen. Vendar pa tudi ne govori pretiho; ne šepeta, da te ne bo treba prekinjati: Kako, prosim, kaj, prosim? — Ne sme se na ves glas, ne kaži s prstom na ljudi in predmete, skratka, vedi se tako, da vzbujáš čim manj pozornosti. Pozornost vzbujaj s svojim duhom, s točnimi, lahko rezkimi, dovčnimi, a dostojnimi odgovori, z bistro, duhoviti domislekov polno konverzacio, ne pa s kričavostjo. Strašna so nekatera mlada in tudi starejša dekleta in gospe, ki se brez vsakega povoda glasno smejejo, cviliijo, vrešče, v napačni domnevi, da se na tak način očitujejo temperament, živahnost; razigranost in dobra volja. Ko bi vedele, kako čestokrat gredo na živce vsi tisti družbi!

Po cesti hodi tako, da se ne zaletavaš v druge. Ako se to po nesreči vendarle zgodi, tedaj se opraviči z „oprostite!“ Pri umikanju pazi, da se umakneš vedno na desno stran. Na ulici ne meči po tleh odpadkov, papirja ali kakoršnihkoli smeti. Ka-

kor doma, naj gleda tudi na ulici slehern človek na snago in red. Tako bo vedno povsod čisto in tuji bodo poleg naše narave občudovali tudi naš smisel za redoljubnost in čistost.

Kadar hodiš s starejšo ali odličnejšo osebo, tedaj ji daj hoditi na svoji desnici; samo ako je na desni strani pot slabša, naj gre ob tvoji levici. Na pločniku je boljša stran ob hišah; hodi torej na cestni strani. Ako gredo tri osebe skupaj, gre najstarejša ali najuglednejša na sredi, najmlajša na levi. Vendar pa treba urediti vse to neopazno in mimogrede in ne begati nervozno semintja. V gneči stopa moški pred žensko, da ji dela prostor. Po ozkih stopnicah takisto stopaj moški pred žensko, ako ne more hoditi ž njo vstric.

Na izprehodu nagovarjaj znance le, če si sama in je dotičnik sam. Pridružit si smeš odličnejši osebi le, ako te povabi. Ako nagovarja žensko na cesti neznan moški, ki se ne predstavi, naj ga pusti brez odgovora in naj gre urno dalje. Seve, če vprašuje tujec za ulico ali kaj podobnega, naj mu prijazno odgovori in pokaže pot. Dekle pa, ki išče na ulici poznanstva s tujimi ljudmi in se vsakemu nagovoru odzove, ne more zahtevati zase spoštovanja in uvaževanja.

Ne govori in ne kriči nikoli z ene strani ceste na drugo stran, nego stopi preko

ceste, a le tedaj, če je res nujno in potrebno. — Ako srečaš pohablenega človeka ali je kakorkoli od bolezni skvarjen, ga ne ogleduj, nego idi mirno dalje. Nikar se ne oziraj po nesrečniku! — Na vogalih in ovinkih zadržuj korake, da se ne zalestiš v koga. — Ako imaš srečati koga med vrati, pusti onega, ki odhaja, najprej stopi iz prostora, nato šele vstopi.

V vozu, kočiji, avtu pazi vedno, da vstopijo odličnejše osebe najprej in dobe boljši prostor. V vozu je najboljši prostor zadaj na desni in nato zadaj na levi. Iz voza stopajo gospodje pred damami, da jim lahko pomagajo pri izstopanju.

Ako v cestni železnici ali avtobusu odstopi gospod dami iz prijaznosti sedež, se mu mora dama za to uslugo lepo zahvaliti in ne sme misliti, da se taka uslužnost razume sama ob sebi. Prav je, da da gospod in mladina obojega spola sedež tudi priprostim starim ali bolehnim ženam ter materam z otrokom v naročju, ne pa samo odličnim damam.

Na cesti, na izprehodih ter celo v gostilnah in kavarnah opažamo pri ljudeh,

zlasti pri moških še neko veliko neukost: zobotrebec, Valjajo ga med zobmi in ustnicami, kakor cigareto. Obgrizujejo ga, govore z njim v ustih in ga vrte zdaj v desni, zdaj v levi kot. To je zelo, zelo nesposobno. Žene naj pri svojih moških vplivajo, da se te grde nedostojnosti odvadijo.

Tudi v trgovini, gostilni in kavarni mora biti naše vedenje uljudno in prijazno. Zadirčnost, osorno odgovarjanje na vpljudna vprašanja in na prijazno postrežbo stavlja kupovalca ali gosta v prav dvomljivo luč. Pri izberi blaga se smeš pomuditi dalje časa le tedaj, ako imaš res namen kaj kupiti. So ljudje, ki si dajo razkazati cele hribe predmetov, končno pa ne kupijo ničesar. Tako šikaniranje oseb, ki morajo biti že po svojem poklicu uljudni in uslužni, je prav nepotrebno in neplemenito. Postavimo v duhu sebe na mesto prodajalca, natakarija, markerja, pa bomo gotovo postopali tako, kakor zahteva resnična srčna olika. Ne stori drugemu, česar ne želiš, da drugi tebi stori!

PRAKTIČNA NAVODILA

Vrt v oktobru.

V septembru in oktobru se nekatera zelenjad še prav lepo razvija, n. pr. zelje, ohrovt, kitajski kapus, endivija. — Vse prazne grede pognojimo z gnojem, kompostom, strniščnikom in pepelom ter jih globoko prelopatamo, a jih pustimo v brazdah. Kolikor moremo pridobiti tekem zime saj, jih vse stresamo po gredah, saj do neke mere nadomešča gnoj.

V izpraznjeni topli gredi vzimimo endivijo, ohrovt, karfirole, peteršili, zeleno in drugo zelenjad. Endivija ne sme biti preveč razvita, ker sicer zgornje. Najboljša in najtrpežnejša je zelenolistnata endivija, ki je bila sajena avgusta meseca.

Korenjad (repo, redkev, peso, korenje) porujemo in spravimo v zakope na vrtu ali v temno suho klet. Sei še poslednikrat motovilec in špinačo. Posadi zimski česen. V trušnice in lončce zasadimo peteršili, malo zelene, drobnjak, majoran in dr. za zimsko uporabo. — Z vrta pospravimo fižolovke in druge opore in jih spravimo pod streho.

Ko se je že bati hudega mraza, izkopljemo še ostalo endivijo, in sicer ob suhem vremenu, ko listi niso mokri, in jo vložimo v kleti v pesek. Ako je deževno vreme, izrujemo endivijo, jo pod streho posušimo, potem jo šele vložimo v klet. Pomni, da nobena mokra zelenjad ne sme v klet, sicer hitro zgornje. Klet naj bo odprta, kolikor mogoče dolgo, da bo zračna; šele ob hudem mrazu zaprimo in zadelajmo okno. Zelenjad v kleti treba večkrat pregledati, ali ne gnije, in vse nagnito sproti odstranjevati. — Ako je vreme ugodno in toplo, pa ne hitimo z uzimljanjem.

Paradižnikom poteži stebila, ako je na njih še kaj zelenih plodov. Obesi jih v kuhinjo ali kam drugam na toplo; polagoma bo sadež dozorel.

Posadimo že v začetku meseca gomolje hiacint, tulipanov in narcis ter pokrijmo dotična mesta z listnatim gnojem. — Razmnožimo in presajamo trajnice. — Ko pade parkrat slana, porežimo stebila dalj, kan in gladijol (mečkov), gomolje vzdignimo iz zemlje, posušimo jih na zraku, a ne na solncu, ako bi ga še kaj bilo. Rotem spravimo v klet. — Visoke vrtnice odvežimo, da jih sneg ne polomi. Pokrijemo jih pozneje.

Drevje sadimo in presajamo najbolje v drugi polovici meseca. Oktober je tudi ugoden čas za rezanje in potikanje potovkničev, n. pr. ribeza, španske kutine, vrtnic-vzpenjavk i. dr.

Pobirajmo še zadnja semena. Pognojimo drevju, ko smo kolobarje zrahljali, naložimo tudi povrhu gnoja, da bo drevesom toplo in vlažno. Osnažimo drevesa lišaja in namažimo debela z arborinom (na 91 vodo 1 l arborina).

Osnažimo še enkrat vrtna pōta in spravimo v šrambe in sobe vse občutljivejšie lončnice. Oleandri, fuksije, granatna jabolka niso za mraz zelo natančna in ostanejo lahko še nekaj časa zunaj.

Kumare ostanemo dolgo časa sveže in zelene, ako jih potrgaš s peclji ob suhem vremenu. Obriši jih dobro s čisto krpo in pomaži vsepovsod z beljakom, da ne ostane niti eno mestce nenamazano. Pomaži najprej na eni strani, in ko se to posuši, šele na drugi. Tako lahko hraniš kumare skoraj do Božiča.

Črvi v cvetličnih lončkih poginejo, ako zalivaš cvetlice z vodo, v kateri si skuhala na listke zrezanega divjega kostanja.

Vlaganje jajec v apno. Najcenejši način konzerviranja jajec je vlaganje v apno. Za to uporabljamo lahko kak star cel lonec ali skaf. Apno zmešamo s prekuhanano hladno vodo, da dobimo gostljato tekočino. Nalijemo jo v posodo za kakše štiri prste visoko in polagamo vanjo sveža, dobro umita in obrisana cela jajca tako da stoje pokonci drug poleg drugega. Ko je naložena prva vrsta, zalijemo z apneno vodo in zopet polagamo jajca; to tako dolgo, da je posoda skoraj polna. Na vrhu mora biti vsaj 18—20 cm visoko sama tekočina. Pomniti treba, da smemo uporabljati za vlaganje samo dobro vležano apno, ker se sicer razvija preveč toplote in bi se jajca lahko skuhala. — V apno vložena jajca ne izgube na dobroti, samo ako jih kuhamo, lupinja rada poči.

Najbolj priporočljivo vlaganje jajec. Izvrstno sredstvo za vlaganje jajec za zimo je hipermanganov kisli kalij, ki ga dobimo v lekarni. Za konzerviranje v manjšem obsegu zadošča mala žličica hipermangana, ki ga razmešamo v vodi. Tekočina mora biti temnordeča, potem je pravilna. V tej osoljeni, temnordeči tekočini namakamo jajca par ur, potem jih zložimo za pol dne na debelo krpo, da se osuše. Dobro je, da jih medtem enkrat obrnemo. Popolnoma suhe zavijemo vsako jajce posebej v časopisni papir in jih vložimo v mivko (prav droban pesek) ki smo jo prej v pečici dobro posušili. Na ta način se sveža jajca lahko ohranijo neizpremenjena po več mesecev. — Sicer je za konzerviranje že pozno, a bolje sedaj kakor sploh ne.

Povodna perutnina, gosi in race so močnejše in manj občutljive nego kure in prinašajo tudi več dobička, samo prav jim je treba stresti. Goska znese 50—60 jajec na leto in da 10—12 kg mesa. Raca znese 100—120 jajec in da 4—5 kg mesa. To pa le, ako gosi in race dobro negujemo in hranimo. Povodna perutnina brez vode skoraj ne more živeti, oz. se ne počuti dobro in ne uspeva. Le, kjer je kak potoček ali vsaj kaka luža ali velika posoda vode, korito ali kaj podobnega, ondaj jo je možno gojiti. Ako pozimi potok zamrzne, treba povodni perutnini nastaviti na dvorišču posodo vode, ki jo moramo vsak dan premeniti. Kurniki oz. hlevi morajo biti kolikor mogoče snažni in suhi. Jutranja piča naj obstoji iz zmesi kuhanega krompirja, repe, kuhinjskih pomij, otrobov in zmesne moke. Za večer je najbolji pravilno zrnje. Tudi ne sme manjkati zvečer pitne vode. Gosi in race so vedno lačne, ako jim ne dajemo dovolj hrane, se ne rede. Po večernem pitanju morajo živali takoj v hlev.

Rjaste madeže spraviš z nožev, vilic, škarij itd. Če je rja še sveža, drgni ma-

deže z zamaškom iz probkovine (Kork), ki ga pomoči v olje. Na ta način ne opraskaš pribora. Tudi petrolej odpravi madeže. Seveda treba potem pribor v vroči vodi umiti. Pomoči s petrolejem rjasta mesta in jih odrgni čez nekaj časa z vročim pepelom. Drugo prav tako dobro sredstvo je čebelni vosek. Zavij ga v prozorno tkanino iz mule ali tula ter drgni ž njim po rjastem orodju, ki ga prej segrej. Tako se naredi na orodju iz voska nekaka kožica. Ta vosek odstrani z zdrobljeno soljo, ki odrgne tudi rjo.

Masne roke si lahko popolnoma osnažiš, ako jih odrgneš z otrobi ali s pestlo koruzne moke. To je ugodno taktar, kadar nimaš pri roki vroče vode.

Da ostanje plošče štedilnika čedne, jih večkrat namaži z grafitom, ki ga raztopi v vodi. Pri tem jih drgni s staro krtačo. Kovinski rob štedilnika pa vsak dan po glavni kuhi odrgni s finim pepelom in vodo in ga potem zbriši z zmekčanim časopisnim papirjem. Vsaj vsak teden enkrat do dvakrat pa ga osnaži s šmirgljem.

Pleteno polhišvo osnažiš na sledeči način: Npravi močno milnico brez sode. S to milnico krtači polhišvo, potem ga izperi z vročo vodo. In končno ga posipaj z žveplom, kar storiš najlažje z razpršilnikom in pusti, da se hitro posuši. Potem z mehko, čisto krtačo odstrani še žveplo.

Pranje volnenih stvari je košljivo in treba pri tem postopati jako previdno in natančno. Moda svetlobarvnih jersey-oblek, kvačkanih in pletenih žemperjev, bluz in telovnikov zahteva, da dobro preudrimo, kako naj jih snažimo. Da bi jih dajali vsakokrat kemično čistiti, bi bilo predrago. — Preden začneš prati pleteno obleko, jo natančno premeri, kakor to dela šivilja. Torej: dolžino krila, širino hokov in pasu, širino ramen, prsi, dolžino rokava. Oziraje se na te zapiske, nategni pri likanju posamezne dele z gorkim pa ne prevročim likalnikom, da dobiš prvotne mere. Pletenega ali kvačkanega oblačila ne smeš dvigati iz vode, ne da bi ga z drugo roko podpirala, ker se sicer že v tistem kratkem trenutku prekomerno potegne. Razume se da pletenih stvari nikoli ne menčaj in ne žuli nego jih samo nalahko stiskaj in v vodi sem in tja premikaj. Ako se je obleka zelo vskočila, tedaj še vlažno z likalnikom raztegni v prvotne oblike. Likaj vedno narobe in preko vlažne krpe. Če se je pa oblačilo preveč potegnilo, likamo nalahko preko, tako da se z likalnikom skoraj ne dotikamo pletenine. Vročina likalnika navadno skrči niti. Peremo samo v mlčni ali hladni vodi in izpiramo prav mnogokrat, da pletenina izgubi duh po volni in milu. Poslužujemo se milega, najbolje luskatega mila. Pletene stvari nikoli ne obešamo, nego jih polagamo na zganjeno platneno rjuho. Dvojnata pletenina naj se ne dotika, marveč vtaknimo vmes platneno brisačo, ki hitro vsrka mokroto.

KUHINJA

Naše gobe.

Jesen je čas gobije žetve, ki je bogata takrat, kadar je dosti dežja, a tudi toplega solnca. V mrazu gobe ne rastejo. Ker vsebujejo gobe mnogo beljakovin in drugih redilnih snovi, bi lahko njih izkoriščanje tvorilo prav važen del narodnega gospodarstva.

Pri nas pozna narod povečini le jurčke (Edelpilz), ki so v resnici najboljši in vsestransko uporabni, dalje lisičke, medvedje parkeljce, pomladanske mavrahe ali smrčke in skoraj, nič drugega. Pa je vendar še tako veliko število okusnih užitnih, a razmeroma prav malo strupenih gob. Izvrstni poznavalec gob, strokovnjak na tem polju, A. Beg piše:

„Neužitne so vse gobe, ki so slabega, zoprnega, omotnega, rezkega, žveplenega vonja in zoprnega pekočega okusa, četudi niso naravnost strupene. Najbolj zanesljiv je okus. V ta namen smemo brez skrbi prežvečiti košček vsake gobe, ker nobena ni tako strupena, da bi se nam s takim koščkom bilo treba bati zastrupljenja. — Užitne gobe so voljnega, sladkega okusa, sličnega sirovim orehom, lešnikom ali mandljem. Vojni svežih gob nas spominja na svežo moko, sveže testo ali sadje. Nekatere gobe diše po česnu, janežu i. t. d.“

Gobe bi lahko tvorile bogat izvozni predmet, kakor zanjejo zanje milijone razne druge države n. pr. Nemčija, še posebno Bavarska, dalje Švica i. dr. A to bo mogoče šele takrat, ko homo razne vrste gob bolje poznali. Navajamo tu nekatere gobe, ki rastejo tudi pri nas in bi nam bile lahko lep vir dohodkov.

Karželj (Kaiserpilz) raste od junija do konca septembra. Je za jurčkom menda naša najboljša goba. Dokler je še prav mlada je ravno tako zavita v jajčast kožni mehur kakor mušnica. Ko prodre iz kože, je klobuk zlatorumen, pozneje pomarančasto rdeč brez belih krpic kakor pri mušnici. Lističi na spodnji strani klobuka so rumeni (pri mušnici beli); kocen je tudi rumen in n. v. v. v. klobuk pri mušnici. Voni in okus sta prijetna.

Bronasti goban ali ajdovec (Bronzenröhrling) je zelo podoben navadnemu jurčku. Klobuk je temnozelenkasto rjave ali sploh temne barve. Kocen in lističi pod klobukom (plodovnica) žveplene ali temnorumene barve. Meso je belo, toda prerezana goba postane kmalu rumena.

Rjava maslenka (Butterpilz). Klobuk je na sredi izbočen, tako da ima grbo, umazanorjave, rdečkastorjave ali rumenkastorjave barve. Plodovnica (spodnji del klobuka) je nežno bledorumen; v mladosti je preprežena z mreno. Pozneje se potegne ta mrena proti koccu in tvori vijoličast obroček ali manšeto. Kocen je nad obročkom posut z rjavkastimi, kosmičastimi pikami. Meso je nežno, rumenkastobelo ka-



„Naš pravi domači izdelek!“

kor presno maslo in se ne izpremeni. Voni je prijeten, po sadju, okus nekoliko kislast. Raste posebno pod mladimi smrekami in borovci po pašnikih in gozdnatih travnikih. Ta goba je sveža jako dobra za juhe in prikuhe. Za sušenje pa ni, ker je premehkla.

Dežnica, solnčnik (parazolček, Schirm-ling) raste od julija do novembra ob gozdnatih parobkih, najraje na peščenih tleh. Klobuk ima v mladosti jajčasto, potem zvončasto obliko. Ko popolnoma doraste, je podoben razpetemu dežniku ali solnčniku. Barve je belkastorjave. Povrhu klobuka so rjavkaste in belkaste luske, razvrščene kakor opeka na strehi. Kocen je do 30 cm visok, tanek, votel spodaj betičasto odebelel in skoraj bel, višje zgoraj je rjav in tudi luskast ter nosi pod klobukom usnat kolobarček (manšeto). Meso je belo, nežno in ima zlasti pri mladih gobah izrazit vonj in okus po orehih. Za sušenje ni prikladen, pač pa je svež jako okusen.

Storovke, hrastovke imenujejo v Belokrajini tudi panjice, ker rastejo na starih hrastovih štorih ali koreninah (nem. Stockschwamm). Klobuk je cimetorjave barve. Lističi pod klobukom so bledorjavi. Kocen je spodaj temnorjav, proti klobuku svetlejši, pokrit z luskami ter ima kožnat obroček. Meso je belkasto in diši po sadju. Raste v celih skupinah (šopih) iz starih bukovih in hrastovih panjev. Je prav dobra za juho, prikuhe in vlaganje v kis.

Lukovke ali česnjevke so prav male gobice, ki rastejo do pozne jeseni, vsakokrat po dežju in jih najdemo vedno po

mного skupaj. Klobuček je rumenkast ali rdečkastorjav, a kmalu obledi in ima, ko je starejši, neredno navzgor zavihane krajece. Kocen je tanek, votel, gol. Meso diši izrazito po česnu. Služi kot prikuha, še bolje so lukovke posušene in v prah zdrobljene kot začimba k raznim omakam in pečenkam.

Sivke ali zelenkaste golobice (Grünlischer Taubling) so naše najbolj pozne gobe, ki rastejo prav do zime in niso niti najmanj občutljive za slano. Prinašajo jih precej tudi na ljubljanski trg. Klobuk je najprej okrogel, potem raztegnjen, v sredini vdrt ter blede zelenkaste ali sive barve. Kocen je belkast, votel in precej debel. Sivka je vsestransko uporabna; dobra je dušena ali pečena. Male trde sivke vlagamo kakor jurčke v kis.

Vse gobe brez izjeme treba hitro osušiti, razrezati in uporabiti oz. jih sušiti ali vložiti. Več kot eno noč gobe ne smejo stati nerazrezane. Nabirajte gobe po močnosti v suhem vremenu, a trgajte in kupujte in sušite le mlade, še trde gobe. Gmile in črvive gobe so ostudne in zdravju škodljive.

Gobov rižoto. Praži na masti sesekljano čebulo, ki ji prideni tudi malo strtega česna in sesekljanega peteršilja. Ko se začne čebula rumeniti, prideni kake dve pesti opranih, na listke zrezanih jurčkov ali sivk; pari jih nekaj časa, nakar prideni še 30 dek izbranega in opranega riža. Osoli in duši tako dolgo, da bo riž mehak. Kakor vsakemu rižotu, primešamo tudi gobovemu 1—2 olupljena paradižnika, ki naj se parita z rižem vred.

Gobova polenta. Skuhaj polento kakor običajno; hkratu pa naredi gobovo omako iz kakršnikoli gob in oblij ž njo polento. **Gobova omaka:** Praži gobe na masti, čebuli, česnu, peteršilju, vse sesekljano; ko se vsa mokrota izpari, potresemo z žlico moke, zarumenimo in zalijemo z juho, malo mleka in par žlicami kisle smetane. Zadošča pa tudi samo mleko. Osolimo in opopramo ter še malo pokuhamo. Pretlačen paradižnik omako še izboljša.

Z gobami nadevani paradižniki. Izberi lepe, še trde in ne prevelike paradižnike, odreži vsakemu pri vrhu kapico, iz paradižnikov pa izdolbi peščevice ter jih poveži, da odteče voda iz njih. Med tem praži na olju ali masti sesekljani čebuli, česnu in zelenem peteršilju drobno zrezane jurčke ali sivke, osoli jih in popoprj ter napolni s tem nadevom paradižnike skoraj do roba, vendar da ostane mala jamica. Potresi povrhu nadeva fine drobtine, zmešane s parmezanom ali nastrganim domačim sirom. V vsako jamico vlij malo olja, pokrij s prej odrezanimi kapicami paradižnike, zloži jih v kozico in tudi vanje vlij nekoliko olja. Paradižnike duši v pečici 20 minut, najprej pokrite, pozneje jih od-

krij. Pripravi jih v ognjarni posodi in jih nesi kar v njej na mizo.

Gobova pasteta. Namaži ognjarno kozico dobro s presnim maslom in pokrij dno s sesekljanimi ostanki prekajenega jezika ali telečje pečenke. Na to naloži vrsto surovega, olupljenega krompirja kifelčarja, zrezanega na tenke rezine. Posoli, popoprj in pridaj še nekoliko kimlja. Vrh krompirja natresi precej na debelo vrsto surovih, sesekljanih gob: jurčkov ali sivk (golobic), ki si jih prej osolila, popoprjala in jim primešala nekoliko sesekljanega zelenega peteršilja ter sesekljane čebule. Vse posipaj z drobtinami, dobro pokapaj s presnim maslom ali oljem in speci v pečici. Ako bi bila gornja vročina preluda, pokrij z močnim papirjem, da se gobe ne opalijo.

Gobov puding. Praži na olju ali presnem maslu drobno zrezane čebule, da bo rumena, prideni dve rezini, v mleku namočenega in izžetega kruha in duši par minut. Tel ohlajeni tvarini primešaj 20 dek sesekljanih dušenih jurčkov, če teh ni več pa sivk, 2 rumenjak, sneg dveh beljakov, žlico kisle smetane in osoli, kolikor treba. Deni v namazan in z drobtinami posipan model in kuhaj v sopari 1 uro. Potem zvrni in oblij z vročim zarjavelim maslom.

Govedina z razno zelenjavo. $\frac{3}{4}$ kg mesa od pljučne pečenke zrežemo na rezine, ki jih opražimo s čebulo na vroči masti. Dodamo malo juhe in dušimo do mehkega; proti koncu naj bo odkrito, da se poduši vsa tekočina in ostane samo mast. Potem dodamo žlico moke, in ko se zarumeni, zalijemo z juho in $\frac{1}{2}$ l vina, dodamo še limonov olupkek malo peteršilja, česna in majarona, vse drobno sesekljano. Nazadnje primešamo še v malo vode parjenega, na rezine zrezanega korenja, kuhanega krompirja zelja, karfirole, graha, dušenih gob, stročjega fižola, kar je pač v dotičnem letnem času na razpolago. Pokuhamo še malo časa, stresemo na podolgovat krožnik, povrhu naložimo rezine mesa. Različno zelenjavo, ki se skuha približno istočasno, kuhamo lahko skupaj.

Sara ali minestra. Vsaka gosta jed, ki sestoji iz nekaterih zelenjav, sočivja, riža in krompirja, torej vsako mešano prikuho poznamo pod imenom šara ali minestra. Žen. Sv. je priobčil že nekaj receptov takih prikuh ali šar, ki so napol juha, napol prikuha oz. samostojna jed. Saj vsebuje taka šara prav mnogo redilnih snovi. Kranjska šara je gosta juha iz krompirja, korenja, kolerabe, repe ali zelja. Primorci poznajo šaro iz krompirja, fižola, kislega zelja in kaše ali riža. Seveda se dobro poda vmes tudi kak zrezan ali pretlačen paradižnik ter celo makaroni. Skuhaj fižol, kisló zelje in na kocke zrezan olupljen krompir vsako posebel; nato vse dobro zmešaj, prideni bledorjavega prežganja, osoli, popoprj in še malo pokuhaj. Ako skuhaš v šari kos prekajene svinjine, se seveda še izboljša.

Zdrobovi žganci. Razbeli presnega masla ali masti in praži na njem tako dolgo $\frac{1}{2}$ l pšeničnega zdroba, da nekoliko zarumeni. Potem prilij vrelega mleka, kolikor ga zdrob popije, osoli in mešaj neprestano, dokler se ne ločijo od ponve majhni kosci ali žganci, ki jih daj kot prilogo h kakemu mesu v omaki ali kot samostojno jed s kuhanim sadjem. Lahko jih še povrhu zabeliš. — Namesto, da mešaj potem, ko si že oprazilo zdrob in prilila mleko, postaviš tudi lahko v pečico in dušiš žgance počasi. Mleko lahko tudi nadomestimo s slanim krompom.

Hranilna vrednost sira. Sir spada med najredilnejša hranilna sredstva. Sicer je jako razširjeno pomotno mnenje, da je sir težko prebavljiv, kar pa ni res. Ako sir dobro žvečimo, torej ako ne požiramo celih koščkov, ako ga z zobmi zmeljemo v kašo, ga lahko prebavi tudi slab želodec. Danes, ko proizvajamo doma toliko dobrega sira, naj bi se ga gospodinjice posluževale v večji meri. Včasih je bil sir nedostopna delicata, ker je bil silno drag, danes spada med cenejša hranila. Gospodinjice naj bi dajale sir na mizo tudi nastrgan k rižu, makaronom, rezancem; razmotan v kakršnokoli juho, jo znatno izboljša. Pa ni treba, da je to dragi parmezanski sir, zadošča tudi posušen in nastrgan domač sir.

Telečja kisle čorba (juha). Na 1 kg mesa, telečjega, a tudi lahko govejega ali jančjega, malij v lonec 2 litra vode in vse dodatke, ki jih devljemo h goveji juhi, samo zelene ne. Ko je meso mehko, napravi sledeče prežganje. Razbeli v kozi veliko žlico masti in napravi srednje gosto prežganje; ko je moka napol zarumenela, prideni 2 glavici drobno zrezane čebule in malo muškatovega oreška. Mešaj dalje, dokler čebula ne porumeni. Potem prideni sladke paprike in zalij z nekoliko mlačno vodo, dobro razmešaj in zlij v lonec, ki se v njem čorba kuha. Ko juha ponovno zavre, jo osoli in okisaj s kisom ali s tekočino kislega zelja. Potem potegni lonec na stran, da juha ne bo več vrela.

Razmešaj v skledi za juho 1 rumenjaki in 4 žlice dobre kisle smetane. Dolivaj počasi juho, a vedno mešaj. Juho treba precediti in deni vanjo meso, zrezano na lepe koščke. Ponekod kuhajo v tej juhi tudi karfiјolo, korenček, grah, malo krompirja in dajo vse to z mesom vred posebej na krožniku k juhi na mizo.

Mrzel zdrobov narastek. 1 liter mleka, 5 dkg sladkorja, 1 vanilijo in par zrn soli zavremo ter zakuhamo 24 dkg zdroba, ki smo ga zmešali v pol l hladnega mleka. Ko se to zgosti in je zdrob skuhan, odstavimo ter še v toplega zamešamo tnd sneg 3 beljakov. To zmes denemo v pudingov ali drug obod, splaknjen z mrzlo vodo, ter postavimo na hladno. — Pred serviranjem ga zvrnemo na skledo, oblijemo z malinovcem ali jagodovim sokom. Posebno primeren je za otroke.

Zlato naših hranil

Fajnine

Makaroni, spageti, juhine zakuhe

Mešana solata. Kakor je zelo dobra prikuha, pripravljena iz dveh ali več različnih zelenjav, n. pr. mladega korenja, graha, stročjega fižola ali kolerabe in karfiјole, sladke repe in špinace; kakor so dobre mezge, zmešane iz različnih vrst sadja, prav tako je tudi posebno dobra mešana solata. Pripravimo jo takole: Strebimo malo krhke glavne solate, dalje narežemo zelne solate, kuhan krompir, dve kuhani, olupljeni zeleni, zrežemo na rezance 2 sladki papriki, malo kumaro; vse dobro zmešamo in pridenemo na tanke listke zrezano čebulo, ki smo jo prej namakali že narezano v vodi, da ni preostra, in pa par na rezine zrezanih paradižnikov, ki jih tudi že prej osolimo, da se zvodene in vodo ocedimo. Vso to zmes zabelimo s soljo, oljem, kisom, sesekljanimi drobniokom in česnom. Okrog naložimo trdo kuhana jajca in damo takoj na mizo. Taka solata z rženim kruhom poleti zadošča za večerjo. Seveda lahko mešamo prav vse vrste solate: peso, karfiјolo, grah, lečo, zrnati fižol, a prevladuje naj glavnata in zelna solata. — Jako dobro solato daje tudi zeleni kuhani grah, še gorak zabeljen z oljem, kisom, sesekljanim peteršiljem in česnom. Ako ga za nekaj časa pokrijemo, se prekvasi, da spominja njegov okus na rake, ki jih pripravimo tudi približno na ta način.

Ruska pijača. Zmešaj pol litra čaja, pol litra rdečega vina, sok ene limone ter sladkorja po okusu. Postavi na led in serviraj v čašah.

Konserviranje paradižnikov. (Nov maloznan način.) Pretlači zrele paradižnike in pusti jih v skledi 2 dni; tretji dan jih pasiraj. Pasirane deni v vrečico, ki jo obesi, da voda odteče. Gosto mezgo potrgaj z žlico v kožo, dodaj soli (na 1 kg mezge polno žlico soli) nato kuhaj ozir. bolj suši mezgo na štedilniku in tudi na solncu, da je dobro suha. Iz te suhe mezge napravi na deščici klobasice, povaljaj jih v olju in povij v Celofan-papir. Shrani jih na suhem prostoru. Gospodinja si na ta način konzerviranja paradižnikov prihrani kozarce. Pri uporabi odreže poljubni košček mezge, katerega raztopiš v malo topli vodi. A. P.

Opozorilo. V septemberski številki Ž. Sv. naj sledi v rubriki „Kuhinja“ receptu „Okusen in cenen kompot“, recept „Mešana mezga“ potem je ta recept razumljiv.

ALI ŽE VEŠ?

Da je zelo napačno, ako deneš na svežo rano pajčevino? Lahko si zastrupiš kri.

Da more od 100 žen doleti svoje otroke 95 odstotkov nekaj časa, ali popolnoma ali vsaj deloma?

Da se kolcanje takoj ustavi, ako napakaš na kokco sladkorja par kapljic kisa in to použiješ?

Da je povsem pogrešeno mnenje, da potenje nog odvaža iz telesa bolezenske snovi in se zato ne sme odpraviti. Potenje nog je bolezen kože in se lahko odpravi.

Da nobena stanica v človeškem telesu po preteku sedmih let ni več ista?

Da Indijsko plemo ne dobi kolere in Zamorec ne malarije?

Vonj po tobaku odpraviš iz zakajene sobe: Vlij v malo, plitko skledico nekoliko ogljenokislega amonij, prideni curek vroče vode in par kapljic kolinske vode ali sivkinega (lavendljevega) olja. Skledico postavi v zakajeno sobo in hitro bo zrak čist.

POSVETOVALNICA

G. N. H. Stajersko Kakšna bolezen je Omrtvični krč, vprašate. To je huda smrtonosna nalezljiva bolezen; ako se ne zdravi pravočasno, zastruplja kri. Latinski se se imenuje tetanus. Od človeka na človeka se ne prenaša, pač pa od živali ali iz zemlje na ljudi. Nastopa pri živinorejcih in kmetovalcih. Naleže pa samo tisti, ki ima odprto rano. Začenja se s krči v ustih, potem se razširijo ti krči po vsem telesu. Dandanes velja strog ukaz, da vsakogar, ki pride k zdravniku ali v bolnišnico z umazano od prsti onečeno rano, cepijo s protistrupom. Vsak zdravnik mora imeti serum tetana. Tako se bolezen razvije samo ondi, kjer so jo v začetku zanemarili.

Franja B. Proti mastni koži in izpuščajem. Umivajte si obraz izmenoma vsak dan $5 \times$ z vročo in $5 \times$ z mrzlo vodo, in sicer tako, da si pokladate na obraz obkladke najprej vroče, takoj nato mrzle vode; vroča voda naj vpliva na kožo še enkrat tako dolgo kakor mrzla. Nato pokladajte za krajšo dobo na lice platnene krpice, ki ste jih pomočili v čist Spirit. — Tudi večkratno umivanje z močnim (pristnim) belim vinom je koristno. Dalje jemlje masčobo kože še umivanje s svežim sokom od paradižnikov. Vporabljati pa morate samo eno izmed naštetih sredstev, toda vztrajno. Vsa ta umivanja se morajo vršiti nalahno, vse bolj s polaganjem, da se koža ne razdrži. Izpuščaji so čestokrat posledica slabe prebave in napačne prehrane. Nemara bi vam zelo koristila grozdjeva ali jabolčna kura. Skušajte 14 ali vsaj teden dni uživati domalega samo grozdje: 1—2 kg na dan ali tudi več; vmes samo malo kave s pičlim koščkom starega

kruha ali prepečenca ali kak domač čaj. To vam imenitno izčisti kri in osveži vse organizem.

Trepalnice, ki silijo v oči, si vsako jutro in na večer ter še med dnevom nalahno krtačite z malo in mokro krtačko od spodaj navzgor. Tudi vaselin je jako koristen, ker zmehča vešice, da se obrnejo hitreje navzgor; toda paziti treba, da vam ne pride v oči. Krtačko, prav za to namenjeno, dobite v drogeriji.

Gorenjka. Vedeti želite, kakšno je suho mleko. Suho mleko proizvajajo v posebnih napravah na ta način, da mleko do neke gotove vročine razgrevaajo in mu s tem odvzamejo vso vodo. Mleko se torej izpremeni v prah. Dobro suho mleko vsebuje vse sestavine pristnega mleka, izvzemši vodo. Suho mleko je v prometu zlasti po velikih mestih, kjer je dovažanje mleka oteženo.

Čenjenim naročnicam v Ljubljani in okolici!

Mnoge gospe bi si rade napravile kostim ali plašč, ne upajo si ga pa ukrojiti in jim ga nima kdo pomeriti. Vsem tem paznanjamo, da jim je vsak terek od 2.—3. v našem nradu v Tavčarjevi ulici 12/II na razpolago strokovnjak, ki jim ukroji plašč ali kostim poljubne fazonne točno po meri. Čez par dni jim plašč pomeri, popravi vse nedostatke in da vsa potrebna navodila. Pristojbina znaša Din 30.—. Upamo, da bo s tem marsikateri ustreženo in vabimo vse, da se poslužujejo te ugodnosti.

Listnica uprave.

Prosimo vse naročnice, posebno one v inozemstvu, da pišejo svoje naslove točno in zelo čitljivo!

Vse, ki še niste poravnale svoje naročnine, pošljite nam vsaj en obrok, da nam s tem prihranite ogromne stroške za opomine!!

Pri spremembi naslova je treba vedno navesti tudi stari naslov!

Reklamacije. Ako katera ne dobi lista, naj nam to sporoči na nefrankirani dopisnici, na kateri napiše na naslovni strani: „Reklamacija“. Reklamacije so veljavne le tekom 1 meseca. Kasneje reklamirani zvezek je treba plačati posebej.

K boljši družini želi vstopiti 21 letna gospodična, ki je dovršila 3 letnike obrtno šole, se razume v gospodinjstvo in pri otrocih, zna nekaj kuhati. Naslov pri upravi.

151

Za inštrukcije se priporoča vestna gospodična stud. med. v Ljubljani. Naslov pri upravi.

152

ZDRAVSTVO

Kako si ohranimo zdravje?

Glede ohranitve zdravja je dal dr. V. Czerny, učenec znamenitega dunajskega profesorja Billrotha, sledeča navodila:

1. Tvoja dolžnost je, da si ohraniš telo in dušo zdravo ter da se izogneš vsemu, kar bi moglo ti dve dragoceni dobrini ogroziti. Vsakomur ni dala narava veselega značaja, dobrohotnosti napram drugim in sposobnosti, da pravilno ocenjuje vsakdanje neprijetnosti in muke življenja, ki preže na nas. Kdor si pridobi te lastnosti za vajo, ta bo svojega življenja v resnici vesel.

2. Osem ur poklicnega dela, osem ur okrepčila, razvedrila in izobrazbe, osem ur počitka in spanja: to se mi zdi najbolje. Najbolj osvežujoč čas za spanje sta dve uri pred polnočjo in dve uri po polnoči. Čas razvedrila obsega dve uri za družino, prijatelje in javnost ter dve uri za pameten sport; tu mislim na izprehode po gorah in gričih, na jahanje, kolesarjenje, veslanje, plavanje, telovadbo, drsanje, smučanje in na lahko igranje na prostem zraku.

3. Hrana naj bo lahko prebavljiva, tečna, prilagodena razmeram in delu, ki ga posameznik opravlja. Pri nobenem od obedov (zajtrk, kosilo, večerja) naj hrana ne presega enega litra jedi in pijače. Kar je več, obtežuje želodec. Iz tega sledi dolžnost, da smo zmerni v jedi in pijači. Izključna rastlinska hrana nima toliko redilnih snovi (kalorij), kolikor jih moreta želodec in črevo dobro predelati. Zato mora dobiti rastlinska hrana še zadostne množine beljakovin in maščobe v lahko prebavljivi obliki.

4. Pazi se, da ne postaneš suženj poslati! Mislim tu na alkohol v raznih oblikah, na kavo, čaj, tobak. Vse to nima nikake hranilne vrednosti, a kaže, da je postalo po številnih rodovih kulturnemu človeku že kar neobhodno potrebno in se more le težko nadomestiti s čim drugim. So to sami strupi, ki so zaradi navajenosti sicer izgubili ost nevarnosti, ki nam pa gotovo krajšajo življenje, ako jih uživamo v preveliki meri. Tobak in alkohol zrahljata živčni sistem in povzročata zvpnenje, žil in s tem zgodnjo smrt. Kava in čaj motita spanje in ju po četrti popoldanski uri nikoli ne uživajmo. Vsaj enkrat v letu naj bi omejenjene poslatice za nekaj časa popolnoma opustili.

Gospodinjsko delo ni treba, da se vidi na zadetanih rokah. Take roke niso dokaz pridnosti, nego prej dokaz površnosti. Umi-

vajmo si jih na sledeči način: Najprej jih odrgnemo s prerezano limono; potem se umijemo v topli vodi z ne preostrim milom in krtačko, da postanejo roke popolnoma čiste. Naposled jih namažemo z mešanico iz dveh delov glicerina, enega dela špirta in enega dela limonovega soka.

Proti utrujenosti. Kopli se v topli vodi, ki ji dodaj par pesti morske soli. Med kopeljo polagaj na obraz izmenoma vroče in mrzle obkladke; potem ga namaži z obrazno kremo. Lase priveži pri tem s pajčolanom, da se ne zmocijo in ne pomaste. Končno si telo oteri s kolinsko vodo. Lezi za pol ure in pokrij oči z obkladkom kamilčnega čaja.

Utrujene noge kopaj v vroči vodi, ki ji dodaj žlico salmijakovega cveta; to okrepi noge. Deset minut zadošča, pa izgine utrujenost. Tudi vroča slana voda je zelo blagodejna.

Obraza si ne smemo prepogosto umivati z vodo iz vodovoda, ker je taka voda trda, zato izsuši kožo, da se delajo po njej brazde. Po možnosti se umivajmo z deževnico, z vodo iz potoka ali s prekuhano vodo, ki ji prideneemo nekoliko limonovega soka. — Da si obraz popolnoma očistiš, ga namažimo z dobro kremo, pustimo kremo nekaj časa na obrazu, potem ga nalahno izbrišemo s kosmiči vate, ki postane vsa črna. Maščoba je namreč odprla pore in raztopila nesnago. Sedaj šele si umijmo obraz s postano vodo.

Lasje na obrazu ženske motijo in žalijo pogled; zato je prav, da se jih izkuša odstraniti. Lahko jih izpuliš s pinceto s korenino vred; toda to postopanje je prav boleče. Poizkušaj na drug način. Zmešaj čajno žličko vodikovega superoksida, pol čajne žličke salmijakovega cveta in pol žličke vode. Pomakaj kosmič vate v to raztopino in potepljaj na dotičnih mestih nalahno in previdno, da se po možnosti samo lasiški zmocijo. Mokro mesto izpostavi svetlobi ali solncu. To ponovi vsak dan. Ako bi se koža vnela, treba takoj prenehati in z mastno kremo namažati, a ne drgniti. Tako postopanje prenese samo zelo zdrava koža. Sčasoma postanejo lasje svetli, končno se odlomijo in izginejo. Samo treba potrpežljiva; ki vodi do uspeha.

Proti velikim poram. Osnaži obraz kakor prej, potem raztopi v skodelici mlačne vode noževo konico galuna, pomakaj kosmič vate v to tekočino in si obraz pomoči, ne da bi drgnila. Galun stisne znojnice. To treba večkrat ponavljati. Tudi parne kopeli

Specijalna izdelava, predelava in modernizacija damskih **krznenih** plaščev, jopic in ovratnikov in vsa v to stroko spadajoča dela. Za gospode: izdelava večernih, promenadnih, športnih in lovskih plaščev.

obrazu, ki jih menjavaj z umivanjem z mrzlo vodo, stisnejo sčasoma pore. Ako so znojnice črne, tedaj zmešaj nekoliko v prah zdrobljenega plovca (Bimstein) in vodikovega superoksida. Pomakaj kosmič vate v to raztopino in previdno z lahkoto drgni po mestih, kjer so črne znojnice. Občutljiva koža se rada vname; potem treba prenehati tako dolgo, dokler se koža popolnoma ne zaceli. Uspeh je možno doseči šele po opetovanem postopanju. Ko izginijo črne znojnice, treba začeti z galunovo raztopino, kakor je bilo prej opisano. Vendar mora biti med prvim in drugim postopanjem par dni premora.

Vtiranje obrazne polti s kislim mlekom, limonovim sokom, pomešanim s polovico vode, s svežim sokom od kumar ali s sveže narezanimi krompirjevimi rezinami jako ugodno vpliva na kožo. Vsakokrat treba pustiti, da se sok na obrazu posuši; pozneje šele je obraz umiti z mlačno vodo.

Jajčna maska. Zmešaj rumenjak s par kapljicami limonovega soka, namaži to enakomerno na obraz; pusti 20 minut, potem umij z mlačno vodo. Polt bo gladka in napa.

Da ohraniš lepoto, mladost, svežost, je najvažnejša — kopel. A ne samo poleti, nego tudi v jeseni in pozimi. Markiza Maintenon, svetovalka in poznjejša žena Ludvika XIV., se je baje silno bala, da ostari. Vprašala je učenega zdravnika, kako si najdalje ohrani mladostno svežost. Zdravnik ji je dal polno steklenico z besedami: „Vsak jutro vlije 2 kapljici te tekočine v kopel in zgodi se po vaši želji.“ Važni pa nista bili oni kapljici, nego kopel sama na sebi. Gospa Maintenon je ostala do visoke starosti sveža in lepa. Toda v tistih časih je bila kopel nekaj redkega, težko dosegljivega. Danes je drugače: kopel je dostopna vsakomur, samo da se je iz gole komodnosti vsakdo ne poslužuje. Kopel pa ni samo čistilno sredstvo, nego je tudi sredstvo užitka, ki nudi pravilno uporablano, telesu okrepčilo, moč in prijetno občutje, in ki s tem krepi tudi duha in pospešuje dobro razpoloženje. To okrepilo in osvežilo si poleg prijetnega počutja, ki ga nam nudi zavest čistote, lahko razlagamo še s tem, da s kopeljo negujemo tudi kožo, ta tako velik in za življenje važen organ. S kopeljo dobiva koža življenjske pobude, kakor bi je na noben drug način ne mogla dobiti. Vse to in še marsikaj drugega nam pravi, da je kopel izrednega pomena za naše zdravje in da se ne enostavne pospeševalnice zdravja mnogo premalo poslužujemo. Zlasti v mrzlem jesenskem in zimskem času radi odla-

šamo s kopanjem, češ, saj ni vroče, ne potimo se; dovolj smo oblečeni, da ne pride prah do kože. Toda koža je tudi pozimi željna in potrebna temeljitega umivanja. Kako prijetno kroži po kopeli kri po vsem telesu, kako toplo nam je, ko smo se skopali in dobro z ostro brisačo odrgnili! Seveda pa moramo biti previdni: paziti moramo, da se pri kopeli ne prehladimo. Od poletja v zimo moramo počasi navajati telo na brzo menjavo vročine in mraza. To dosežemo s tem, da se vsak dan po vsem telesu urno umijemo z mrzlo vodo. Kadar je od sile mraz, se umijemo najprej z vročo vodo, a takoj nato še z mrzlo. Japonci, ki so snažni ljudje in žive zelo higijenski, se kopljejo najprej v vroči vodi, potem pa tekajo po snegu. A vse to je stvar preudarnega navajanja, ki se mora vršiti polagoma.

Ob prihodu zime se obolenja prehlada javljajo v izredno velikem številu. Prehladimo se zaradi vsestranskega večjega oddajanja toplote od strani telesa. Možnost prehlajenja je pri posameznih osebah zelo različna, ta ji je bolj izpostavljen, drugi manj. So ljudje, ki jim škoduje vsak vetrni in jim že pohleven dežek, malo megle ali nekoliko mraza povzroča nahod, katar ali trganje. Drugi zopet se ob najneugodnejšem vremenu nikoli ne prehlade, ali vaj prav redkokrat. Seveda igra tudi veliko ulogo različni ustroj telesa. Krepek, živo zdrav človek je odpornejši nego slabotna, malokrvna oseba, ki mnogo sedi v sobi in se malo giblje na zraku. Možnost prehlajenja lahko preprečimo ali vsaj zmanjšamo z razumnim oblačenjem in s smotnim utrjevanjem.

Utrjevanje nam daljša življenje. Najnaravnejše in najudobnejše sredstvo pri tem je, da se navadimo svežega zraka. Vsakdo naj bi se tudi v neprijetnem letnem času izprehajal najmanj po eno uro na prostem, čistem zraku. Otrokom takisto ne odtegujmo tega dobrodejnega vpliva in jih pustimo tudi ob slabem zimskem vremenu vsak dan ven na prosto, seveda primerno oblečene in obute. Neodpustna je pretirana obzirnost in strah, s katerim nekateri starši zapirajo pozimi otroke ves dan v zatohle sobe in jim ne privoščijo trohice svežega zraka, češ, da je zunaj grdo. Prav take pomehkužene sobne rastline se prehlade najhitreje, medtem ko so jako odporni otroci, ki gredo vsak dan na zrak, ki sankajo ali drsajo. Bolj ko hodimo tudi ob slabem vremenu na prosto, bolj ko vodimo otroke redno na izprehod, tem manj smo izpostavljeni raznim obolenostim vsled prehlada in njih neprijetnim posledicam.

MATERINSTVO

Kako vzgojimo dobre gospodinje?

Na to vprašanje odgovarja modra žena:

„Dajte svojim hčeram pravo vzgojo: šolsko in splošno izomiko!

Učite jih, da bodo znale kuhati dobro in tečno hrano!

Učite jih peči kruh in zabičite jim, da dobra kuhinja štedi na zdravniku in lekarni!

Učite jih prati, likati, nogavice krpati, gumbe prišiti, svoje lastne obleke in perilo šivati!

Podučite jih, da jim preprosta obleka bolje pristaja, kakor svilena toaleta, ki pa ni plačana!

Učite jih sprejemati samo zmerno in pametno modro!

Učite jih čistoče, reda in snažnosti v vseh stvareh!

Navajajte jih, da bodo imele smisel za delo na vrtu, za veličino narave in da bodo zaznavale lepoto poljskega cvetja!

Učite jih odkritega in prostodušnega mišljenja, govorjenja in ravnanja!

Učite jih delati!

Učite jih, ako imate sredstva za to, glasbe, umetnosti, a naj ne pozabijo, da vse to ni neobhodno potrebno za življenje!

Učite jih potrpljenja in odrekanja!

Navajajte jih, da bodo znale uživati male radosti, ki se jim nudijo mimogrede!

Učite jih izkoriščati dan in čas!

Učite jih, da bodo spoštovale tujo pravico, srečo in bolesto!

Učite jih plemenitosti, postrežljivosti in dobrote!

Učite jih, da bodo imele vest in religijo!

Učite jih skromnosti in zadovoljnosti.

Učite jih, da sto para sestavlja dinar, ki že ima svojo ceno!

Učite jih, da sreča v zakonu ne zavisi od moževega denarja, marveč predvsem od njegovih solidnih in dobrih lastnosti!

Učite jih, da je pošten rokodelc v priprostem delavskem suknjicu več vreden nego ducat elegantno oblečenih malopridnežev!

Otrok — večni vpraševalec.

Otrok vprašuje več, nego more deset mater ali očetov odgovoriti. Pretirana je zahteva nekaterih vzgojiteljev, da je treba na vsako otroško vprašanje odgovoriti. Res pa je, da odgovarjaj na vprašanja, ki izvirajo iz otroškega resničnega zanimanja in iz istinite želje, da bi se o čem poučil. Toda vsak otroški „zakaj“ nima globokega ali resnega izvora. Često smo priče, ko gre mati z otrokom po cesti ali se vozi na železnici in otrok jo neprestano vprašuje; mati je očitno utrujena, vendar z angel-sko potrpežljivostjo odgovarja na vsako otroško vprašanje. Mati ni zaključila niti

svojega stavka, ko jo otrok prekine že z novim „zakaj“. Končno slišimo nevoljno mater vzkliniti: „Ali otrok, nikar ne izprašuj tako neumno!“ Pri tem si mislimo: Tako bi bila mati lahko pred pol ure odgovorila, saj otrok ne izprašuje iz želje po pouku in globljem pojasnjevanju, nego le zato, da se zabava, in da mu materino govorjenje preganja dolgčas. Ako bi mati otroka zdaj ponovno vprašala vse tisto, kar mu je pravkar razložila, bi se prepričala, da si ni otrok zapomnil niti enega njenega odgovora in da je bržčas sploh ni poslušal. Žrtev utrjene matere je bila torej z odgovarjanjem čisto brez koristi. Otroka je le razvadila, da brezmiselno vprašuje, a se za njene odgovore globlje ne zanima.

Pomnilo torej, da otroški „zakaj“, pa „kdo“ in „kdaj“ nikakor niso zmeraj dokaz otroške duševne lakote ali vedoželjnosti, nego so čisto znak duševne lenobnosti. Marsikaj otrok že sam ve, a vendar sprašuje; marsikaj pa bi lahko vedel, ako bi ne bil v svojem razmišljanju len. Nikakor ni torej pravilno, da starši podpirajo duševno lenobo s tem, da jim odgovarjajo na vsako vprašanje. Edino pravilno je, da otroka s svojimi protivprašanji prisilijo, da najde otrok sam odgovor. Ako se otroku posreči, da na protivprašanje pravilno odgovori, ima veliko veselje, in vednost, ki si jo je na ta način pridobil, je njegova last in mu ostane. Ako se otrok zaveda, da na svoja vprašanja ne bo dobil takoj odgovora, nego da bo moral na protivprašanja roditeljev sam odgovarjati, potem otrok ne bo več toliko brezmiselno izpraševal. Tako navadimo otroka misliti. S protivprašanji pa tudi doženemo, ali je bilo otroku resnično za pojasnitev, ali pa le za to, da sliši besede. Često vprašujejo otroci tudi stvari, ki se tičejo odraslih in si dovoljujejo s svojimi vprašanji sodbo. V takem primeru ne zadošča, da ga zavrneš: „Tega ti še ne razumeš,“ nego mu je treba odgovoriti tako, da se otrok sam zave neumnosti svoje sodbe in da mu je jasno, da činov odraslih oseb zaradi svoje mladosti in neizkušenosti ne more razumeti. Načelo pa mora biti, da starši otrokom nikoli ne lažejo in da si pridobe s svojimi odgovori popolno zaupanje.

Kaznovanje otrok. Kazen je vedno posledica kaknega prestopka. Kdor se ne pregreši, tega ne moreš kaznovati. So ljudje, ki pretepavajo otroke in še celo ženo zato, ker so jezni, razburjeni in imajo razdražene živce. To je velik greh roditeljev, ki ga otrok nikoli ne pozabi in ne odpusti.

Prestopke odraslih, ki so se pregrešili zoper kazenski zakon, presoja in kaznuje sodišče. Vrše se dolgotrajne preiskave, pričevanja in razprave, samo da sodišče ugotovi, ali je toženec kriv ali nedolžen. Plemenit sodnik nosi v svoji duši

pravilo: Bolje izpustiti sto krivih, nego obsoditi enega pravičnega.

A kako postopajo starši v svojem domu, kjer so sodniki svojemu zarodu? Ali premislijo dovolj tehtno, zakaj kaznujejo? Ali pazijo na to, da s prekomernim kaznovanjem ne zamore v otrokih vero v njihovo dobrohotnost in ljubezen? Otroci se ne smejo očeta in matere pretirano bati. Ako jih čakajo za vsako malenkost hude besede in kazni, potem jih čestokrat prav ta strah pred kaznijo zavrača — laž. Zato naj starši najprej poizkušajo z lepo prepričevalno besedo in ako ta ne izda, šele s kaznijo.

Doraščajoči otroci. Najtežji čas je za roditelje, ko otroci doraščajo in se začno razvijati v zrele, samostojne osebnosti. Napol odrasla mladina je v svojem stremeljenju po samostojnosti čestokrat brezobzira do staršev, zlasti do matere. Posebno nadarjeni otroci, ki so se že nekaj učili in so mnogo čitali — a vsega tega še niso prebavili — se radi domišljavo dvigajo nad

svoje, morda priproste starše. Tu treba velike previdnosti. S strogostjo mati ne opravi dosti, nego je na mestu prijaznost in ljubeznivost, ki pa seve ne sme iti predaleč. Vsekakor se morajo roditelji zavedati, da je v telesno in duševno zdravih otrokih mnogo življenjske moči, ki sili nevzdržno na dan. To je najnevarnejša doba, v kateri morata biti oče in mati popolnoma na svojem mestu. Nadzirata morata posebno, s kom mladina občuje, s čim se bavi, kaj čita. Dasi ne smemo biti pretirano ozkosrčni glede vprašanja, kaj naj naša mladina čita, moramo vendar gledati na to, da se otroci ne poglobljajo v današnje nervozno, pretirano senzitivno, mračno ali opolzlo slovstvo, kjer igrajo glavno vlogo moški ali ženski lenuhi, potepuhi brez volje, brez veselja do resnega dela in življenja, brez ciljev, brez značaja in brez smisla za čast in poštenje. Tako čtivo vpliva silno pogubonosno na mlade duše... Priprosta naravnost in dober vzgled delata pri doraščajoči mladini čudeže.

PRAKTIČNA NAVODILA

Vrt v novembru.

Na zelenjadnem vrtu je v tem mesecu glavno delo spravljanje zelenjadi v zimske šrambe in v prezimovališča na planem. Suha, zračna klet je najboljša prezimovališče. Za uzimljenje odberemo samo najboljše, prvovrstno zelenjad. Slabotna ne vzdrži zime, zgine ali se posuši. Vso za uzimljenje namenjeno zelenjad odberli, odstrani vse, kar je količkal nagnitega, in posadi brezhibne komade v kleti v pesek ali lahko zemljo. Pomni, da se že popolnoma doroasla endivija ne drži; izbrati moraš mlajšo, še ne docela razvito. Tudi ne spravljal zelenjadi z vrta v mokrem vremenu, niti ne v jutranji rosi, marveč v suhem. Ako ni mogoče drugače, spravi mokro zelenjad kam pod streho, da se posuši, potem jo šele posadi v klet. Tudi nedoroasle karfirole prenese v klet in jih posadi v pesek ali zemljo. Gotovo bodo vsaj nekatere izmed njih napravile preko zime cvet.

Korenje, repo, redkev prezimimo najbolje v „jamnicah“, t. j. zakopljemo jih na vrtu prav v bližini hiše, da moremo vsak čas do njih, globoko v zemljo. Izkopljemo jama, obložimo jo s slamo, nasujemo vanjo korenjad, pokrijemo s slamo in zasujemo ter napravimo vrhu jame še kup zemlje, da korenjad ne more pozebsti. Seveda izberemo samo nepoškodovane, suhe sadeže.

Petersilj posadimo deloma v toplo gredo, deloma v kak zabojček, da ga imamo takoj pri rokah, deloma ga pustimo čez zimo na vrtu, saj ne pozebe, ozir. ostane lepo zelen... Kjer ni prav hude zime, ostane lahko na vrtu v zemlji tudi por, zelena, rožnati kapus, podzemeljska kolera-ba. Treba vse samo malo prisuti.

V prezimovališču pazimo, da vse, kar je gnilega sproti odstranimo ter da šram-

bo, ozir. klet v suhem vremenu pridno zračimo.

Sadno drevje očistimo stare skorje in mahu; pod njima so skrivališča sadnih škodljivcev. Ker so tudi v vrhovih razne gosence, jajčeca metuljev in listnatih uši, vse po možnosti odstranimo, ozir. pobremo, potem pa še dobro pobrizgamo z arborinom in vodo (na 9 l vode 1 l arborina). In tudi debela in veje s čopičem pomazemo z 10% arborinom... Drevju izdatno pognojimo, a ne prav ob deblu, nego v krogu pod krono. Tudi ribezu in kosmulji dobro pognojimo.

Visoke vrtnice pripognemo in pritrdimo k tlom; s slamo ali zemljo jih pokrijemo šele koncem novembra ali v začetku decembra, ako preje zelo ne zmrzuje. **Nizke vrtnice** samo prisujemo; ko začne zmrzovati, jim korenine malo pokrijemo s listnatim gnojem.

Za tulipane je skrajni čas, da jih posadimo na vrtu v zemljo ondi, kamor smo jim na spomlad določili mesto. Ako bi čebulic ne dali v zemljo, čez zimo propadejo.

Dalijam in kanam postrizemo kakih 10 cm nad zemljo steblovje šele tedaj, ko je slana zelenje osmodila. Ko bi porezali še zeleno in od slane nepoškodovano steblovje, bi s tem zelo oslabilili gomolje.

RUDE IN KOVINE d. d.

Ljubljana, Masarykova cesta 12

Telefon 27-27, 28-27

Važno delo je v pozni jeseni gnojenje in obdelovanje praznih gred. Globoko jih prelopatamo, gnojimo, a pustimo zemljo v kepah. Tudi gnojenje z apnom se najbolje opravi jeseni.

Zelene paradižnike, ki v jeseni več ne dozore, poberej in jih denem na slamo, da ne segnijejo. Uporabljam jih kot začimbe k rižu, juhi, sladkem zelju, ohrovту itd.

Sunko ohraniš. Zašij jo v tanko blago, batist ali mull; potem jo na debelo namaži s sveže prirejenim mavcem (gipsom) okrog in okrog, da zrak ne more do nje. Svobodna naj ostane samo vrstica za obešanje. Pred uporabo šunko potolci, da se mavec oddrobi, odparaj blago, umij šunko v gorki vodi in jo kuhaj ali peci v testu, kakor navadno.

Ako zapaziš na kislih kumaricah plesen, jo previdno odstrani, dolij kisa, zavleži kozarce s pergamentnim papirjem in belo krpico ter kuhaj kumarice 20 minut v sopari, t. j. steriliziraj jih v 80° vročine. Melke ne postanejo. Ako je plesen že napredovala, a so kumarice še nepoškodovane, jih umij v prekuhanem slanem kisu in jih nanovo oblij s takim kisom; potem jih steriliziraj.

Namizno orodje (pribor), zlasti ako je masno, obriši najprej s časopisnim papirjem, in sicer takoj po uporabi. Potem nože in vilice zase, žlice pa zase operi, da se ne opraskajo. Nože in vilice vtakni samo do ročajev v vročo vodo, da se ne zmehča klej, s katerim je pribor pritrjen v ročaje. Hitro pribor umij in ga takoj zbrši. Potem ti ga ne bo treba dosti snažiti. Ako pa pustiš umiti pribor moker dalje časa, ti zarjavi, in mnogo dela imaš, preden ga očistiš. Ako je potrebno, da drgniš nože in vilice s šmirgljem, zavij ročaje v cunj, da jih ne umažeš in ne opraskaš. — Ako je srebrni pribor madežast in se ne sveti, ga položi za par ur v mrzlo vodo; potem ga zbrši s flanelo ali jelenovo irhovino. — Za strogo pravilo ti naj bo, da spraviš le popolnoma osnaženi pribor. Silno nerodno in znak velike malomarnosti je, ako šele tikoma pred obedom ali večerjo snažiš namizno orodje.

Tudi kozarcev in steklenic ne puščaj, da se jih nabere cela vrsta. Pomij jih takoj, četudi je morda umazan samo eden ali dva.

Kruh osvežiš. Položi ga v posodo, ki jo postavi v vrelo vodo. Ako je kruh star samo 1—2 dni, zadošča, da ga počasi segreješ v pečici ali na pokrovki lonca, ki je napolnjena s kropom. A stori to tikoma pred uporabo, ker sicer kruh zopet otrdi in se ne da več osvežiti.

Steklene posode z motnim robom pomiješ prav lepo s kavno usedlino, ki ti ostane, ko si skuhala kavo. Uporabljam pa to usedlino čim najbolj svežo, ker je učinkovitejša. Vrzi jo v posodo ali kozarec, ki ga hočeš pomiti, prilij mrzle vode in tresi semintja ali drgni s krpo. Potem izplakni z mlačno vodo.

Pri pomivanju kuhinjske posode ne bodi površna. V loncih, ki se jih drže še ostanki jedi od prejšnjega dne, se kaj rado kaj prismodi. Tudi sajaste kolobarje, ki se naredo na zunanji strani posode; treba vsak dan sproti odrgniti najprej z zmečkanim časopisnim papirjem in če treba, še z drobnim peskom in potem z vročo vodo splakniti. Vso posodo treba pomivati v dveh vodah, druga je za izplakovanje, ki jo po potrebi premeniš. Fina porcelana ne pomivaj v prevroči vodi, ker rad popoka.

O pranju in o pericah.

Pranje je vkljub nešteti iznajdb kemije in industrije še vedno trd "oreh" za naše gospodinjice: brez truda in napora, brez mila in solca perilo noče biti belo. Niti voda ni povsod enako dobra za pranje. Perilni stroji pa za mala gospodinjstva ne pridejo v poštev.

Razni so načini pranja. Skoraj vsaka gospodinja ima takorekoč svoj recept, katerega se zvesto drži, četudi je morda že zastarel in nepraktičen. — Sicer pa ne kaže, da bi vse staro in preizkušeno zavrgli, saj je staro kvas za novo; zornavljja se in pride zopet v modo.

Pri nas je udomačeno pranje z namakanjem. Naše stare matere so za namakanje perila lovile deževnico in topile sneg. Ko je prišla v modo soda namesto luga, smo se smejale našim babicam, da še lovijo deževnico. Danes je deževnica zopet v čisljih, in to celo pri filmskih zvezdnicah — saj si, nekatere izmed njih umivajo lase najraje z deževnico.

Torej, kako peremo pri nas?!

Na predvečer pranja odberemo perilo, raztopimo v mlačni vodi kakšen perilni prašek, in perilo namočimo. Naslednjega jutra perilo izmencamo v dveh vodah, namilimo in prekuhamo. — Ali pa: perilo sproti namočimo, natatemo s milom, zmencamo na mizi, pustimo nekoliko časa, da se odmoči, potem izperemo na potoku, zložimo v čeber ter večkrat poparimo z lugom.

Tako pri nas! Kako pa drugod?

V Pragi perica perila ni namakala. Zgodaj zjutraj je prišla, zakurila je v pralnici in odbrala perilo. — Najprej se je polotila drobnarije. To je potopila v mlačno vodo, v kateri je raztopila nekoliko perilnega praška ali pa sode. Potem je kos za kosom izmencala, namilila in odložila. Ko je bila z zadnjim kosom drobnarije gotova, je to perilo v mlačni vodi do čistega izprala, zopet namilila in takoj prekuhala. Prekuhanu perilo je potem devala v posebno posodo. Potem se je lotila drugega dela perila. Zopet je skrbno odbrala umazano od manj umazanega. Skrbno je pregledala vsak kos posebej, da vidi, na katerih krajih je potreba več mila in več obdelave. Za to pranje je vzela bolj majhno posodo in je vodo v enomer menjavala. V že rabljeni milnici ni marala prati. „Kar je umazano, je umazano; ni za rabo!“ je

rekla. Izpirala je z mlačno vodo. Posebno prva voda je morala biti precej topla. Čim toplejša je bila prva voda, temmanj je bilo potem treba izpirati.

Pač porabi praška perica nekoliko več kuriva, nikakor pa več mila nego naša. Ona trdi, da se z namakanjem perilo le še bolj zamaže; nesnaga se v vodi razkroji in razleže še na ostale — sicer še čiste dele perila. In tedaj je treba več mila, več ognja in več truda.

Praška perica ima zelo težko stališče. Praga je industrijsko mesto. Na stotine dimnikov bruha dan za dnem goste oblake dima iz svojih dolgih rlicev. Ozračje je polno saj, ki padajo zopet nazaj na zemljo. Praška perica le redkokdaj „vjam“ lep solnčen dan, da lahko razobesi perilo na prostem. Pa še takrat mora paziti. Neznatna sapica zaveje, popiha saje raz streh, in — perilo je črno. Večkrat se pripeti, da mora perica enoinisto perilo po dvakrat oprati. Toda vključ temu imajo Pražanke lepo belo perilo.

Konec prihodnjšč

MALI NASVETI.

Dopoldne, ko se pripravljate h kuhanju, pregrni kuhinjsko mizo s časopisnim papir ali s starim nerabnim prtom, da ti ne bo treba plošče pomivati.

Posodo pomivaj sproti, drugače se ti je med kuhanjem nabere toliko, da po obedu nisi zlepa gotova, ali ti jo morda še med kuhno zmanjka.

Že zvečer preudari, kaj boš kuhala naslednjega dne. Ako si še drugod zaposlena, si tudi vse takoj zapiši, da morda iznova ne pozabiš.

Moko kupuj po celo vrečo, ako denarno to zmoreš in jo imaš kam spraviti. Dobiš jo že pri 50 kg za 50 para ceneje pri kilogramu, kar znaša Din 25.

Vse potrebni živeži imej po možnosti doma. Nprestano tekanje po ¼ kg sladkornja, ¼ l olja, škaticlo vžigalic itd. vzame mnogo dragocenega časa. Tudi je tako nadrobno nakupovanje vedno dražje. Papir, ki ti vanj prodajalec zavije malenkostne količine blaga, znesre precejšnje teže, ako bi ga zložila od več potov in ga stehkala.

Premoga takisto ne kupuj po vrečah, ker ga tako nadrobno kupovanje silno podraži. Ako ga nikakor ne moreš takoj plačati, ga naroči na odplačilo v mesečnih obrokih. Toda bodi v takem plačevanju redna in natančna, ker sicer ne dobiš drugih blaga na upanje. Sicer pa jemlji na obroke le v skrajni sili; hrani raje denar in plačuj vse sproti, ker je tako naicejše in dobiš vedno najboljše blago. Redni plačniki so v sedanjih časih precej redki in zato vedno zelo upvaževani.

Šivalni stroj, ki je mnogo v pogonu, je treba čistiti vsaj enkrat tedensko. Z mehkim čopičem ali velikim gosjim peresom odstrani znotraj nesnago in prah. Nato kani v vsako luknjico malo petroleja in ženi nekaj časa prazen stroj. Pusti ga tako preko noči; naslednjega dne ga dobro iz-

briši in ga s strojinim oljem iznova namaži. Notranjost stroja lahko dobro osnažiš tudi s sesalcem za prah; vendar ga potem čisti še s peresom ali čopičem.

Da se pri šivanju na stroj svila ali drugo tanko blago ne razvleče, položi ondi, kjer nameravaš šivati, pod blago svilen ali kak drug tanek papir in šivaj preko blaga in papirju. Papir potem previdno iztrgaj.

Obutev, ki je postala na plohi trda, zmehčaš tako-le: Očedi jo z mlačno vodo, takoj zbriši in dobro vteri v usnje ricinovega olja. Usnje ostane mehko, tudi ako bi se nanovo zmočilo.

Blatne snežke obriši z vlažno krpo; potem jih odrgni z drugo krpico, ki jo pomakaj v tekočino iz pol vode, pol glicerina. Na ta način ohraniš snežke vedno čedne.

Ako se je lijak zamašil, nastavi nani narobe obrnjen večji lij (Trichter). Na ozki konec lija natakni gumijasto cev, kakršno uporabljajo za brizganje vrta. Drugi konec cevi natakni na vodovodno pipo. Da se lij ne bo premaknil, ovij okoli njega krpo in dobro pritisi. Hkratu držimo cev vrhu lija, da ga pritisk vode ne more odstraniti. Druga oseba drži cev ob vodovodni pipi in pipo počasi odpre. Vodni curek navadno odplove odpadke, ki so se nabrali v grlu lijaka, ako niso preveliki.

KUHINJA

Kostanj ima mnogo redilnih snovi in siromakom prav mnogokrat nadomešča kruh. V naših krajih je dovolj kostanj; škoda samo, da mu nihče ne posveča nikake skrbi in je zato skoraj povsod droban. Da kostanj rodi lep, debel sad, mora imeti dobro zemljo in pa dovolj prostora. V gnječi drugih dreves pač raste, toda ne daje debelega sadu. Kostanj mora torej stati posamič; dalje ga je treba cepiti, kakor vsa druga žlahtna sadna drevesa. Cepiče ima na razpolago ljubljanski sadjarški strokovnjak, gosp. šol. nadzornik Jos. Strekelj. Kostanj bi bil pri nas lep vir dohodkov; saj je po mnogih kmetijah dovolj neizrabljenega prostora.

Ako hočemo, da si ohranimo kostanj čim dalje časa v zimo, ga oberimo zrelega, ko sam rad odpada in ga pustimo v ježicah na suhem in zračnem prostoru. Nadzornik g. J. Strekelj pa nasvetuje sledeče, že preizkušeno hranjenje: Kostanj poberemo z ježicami vred, ne da bi ga izluščili, in tudi že izpadle plodove. Vse skupaj spravimo v kako kad ali zaboj in stlačimo kakor zelje. Da se vrhnja plast ne posuši in da se izvrši nekako vrenje, pokrijemo to plast na debelo s kostanjevim listjem. Tako stlačen naj ostane kostanj v posodi kake tri tedne, lahko pa še dalje časa. Potem ga sortiramo iz kadi, izluščimo iz ježic in ga sortiramo po debelosti. Takoj nato, da se ne posuši, vložimo kostanj v kako posodo med vlažni rečni pesek.

Na dno nasujemo za 2 prsta debelo peska, nato vložimo vrsto kostanja, ki ga zopet pokrijemo z dva prsta debelo plastjo peska, nakar pride iznova kostanj itd. Na vrhu mora biti pesek. Debelejše plasti kostanja kakor plod ob plodu ne smemo vlagati, ker bi se sicer pojavila plesen. Na ta način se ohrani kostanj do pomladi. Posodo s kostanjem hranimo v hladni kleti. Kadar hočemo kostanj uporabljati, ga zajamemo z vevnico s peskom vred iz posode, na rešetku ga očistimo peska in ga končno še operemo. Ostali kostanj v posodi zopet dobro pokrijemo s peskom.

Kostanjeva juha. Skuhaj kostanj, olupki ga in pretlači. Temu pireju prilij redko prežganje iz presnega masla, moke in vode, juhe od kosti ali krompirjeve in dobro prevri. Kot začimbo prideni muškatovega oreška in po okusu sladkorja. Tudi malo paradižnikove mezge se ji dobro poda. Juho vlij na ocvrte žemeljne kocke. Kostanj tudi lahko surov olupiš in ko je kuhan, odstraniš tanko rjavo kožico. Tudi fižolovo juho zelo izboljšaš, ako ji primešaš malo kostanjevega pireja.

Ohrvoti s kostanjem. Duši na široke rezance zrezan ohrvot na presnem maslu ali masti; ko se vsa tekočina izhlapi, prideni prav malo moke, zarumeni in zalij z malo juhe ali krompirjeve. Ko je že vse gotovo, začini s poprom in kimljem ter prideni pečenega, olupljenega kostanja. Ako vzameš maroni, ga prereži že pečenega na polovice. — Tako pripraviš lahko tudi višnjevo zelje. — Ali: Olupe pol kg lepega pečenega kostanja in ga stresi v 14 dek sladkorja, ki ga kuhaj prej tako dolgo z malo vode, da se kaplja potegne, ko kane od žlice. V tem sladkorju pusti kostanj tako dolgo, da se bo lepo svetil. Potem nakopiči gorkoga na sredo krožnika, zloži okrog venec dušenega ohrvota in na ohrvot počevno narezane koščke pečene mesene klobase.

Kostanjev piré. Pristavi kostanj z mrzlo vodo in ga osoli; ko zavre, ga kuhaj 10 minut. Potem ga odmakni, jemlji z zajemalko posamezne plodove iz krova in jih olup; odstrani hkratu tudi rjavo tanko kožico. Olupljeni kostanj deni v kozo, prideni kos presnega masla in toliko juhe ali vode, da je kostanj popolnoma pokrit. Zavri to in duši nato pokrito ob mili vročini tako dolgo, da se kostanj razkuha. Nato ga pretlači skozi sito ali cedilo, daj ga nazaj v kozo, prideni še malo presnega masla in mešaj nad ognjem, da se piré segreje. Ako treba, ga še osoli. Serviraj ga s klobasicam, pečenemu mesu ali kuretni. Dober je tudi kostanjev piré s spjenjo smetano. Napravi okrog nakopičenega kostanja venec iz spjenje smetane.

Kostanjeva gibanica. Napravi vlečeno testo iz moke, beljaka, malo mlačne vode, malo olja in soli. Ko je dovolj počivalo, ga razvleci in namaži s sledečim nadevom: Pripravi $\frac{1}{2}$ kg pečenega ali kuhanega ter olupljenega kostanja; sesekljaj ga na drob-

na zrnca. Nato vmešaj $\frac{1}{4}$ kg presnega masla, 15 dek sladkorja, 4 rumenjake, $\frac{1}{4}$ litra sladke smetane in primešaj končno trd sneg štirih beljakov. Namaži najprej z nadevom, povrhu potresi kostanj in pest žemeljnih drobtin. Namesto drobtin vzameš lahko tudi orehe ali mandlje. Zvij testo v gibanico, položi ga v podolgovat pekač, polij z mlekom in speci v pečici.

Sirovi zavitki. Zgneti v testo enako težo moke, sladkorja, presnega masla in kravjega sira ter noževo konico pecivnega praška. To testo zvaljaj za nožev rob debelo, zreži ga na podolgaste krpice, katere namaži z mezo, orehovim ali kakim drugim nadevom, pripogni jih nazaj, da bo nadev pokrit, ter jih speci na namazanem pekaču.

Torta iz ajdove moke. Umešaj 14 dek presnega masla, primešaj prav toliko sladkorja, 3 rumenjake, nastrganega limonovega olupka, 2 žlici ruma, 14 dek ajdove moke in sneg treh beljakov. Pečeno torto prevleci z rumovim ali limonovim ledom ali pa jo potresi samo s sladkorjem.

Zlato naše hrane

Fajnine

Makaroni, spageti, juhine zakuhe

Žepki od sekanice. Napravi krhko testo iz 12 dek moke, 1 rumenjaka, 5 dek presnega masla, žlice smetane in soli. Razvaljaj testo; nadevaj ga s sekanico iz ostankov mesa, izreži žepke, ki jih ocvri na masti. Nadev: Sesekljaj pečeno tetelino, kuhano govedino, ali prekajeno meso, primešaj sesekljanega zelenega peteršilja, potrebne soli, malo smetane in nekoliko drobtin. Ako dodaš še jajce, bo bolje. Namesto da žepke ocvreš, jih tudi lahko spečeš. V tem primeru dodaj testu še noževo konico pecivnega praška, da bo rahleje.

Krompirjevi rezki. Ako dobiš gospodinja nenadoma goste, a ne utegne več pošiljati po meso, lahko napraviš k mesnim še krompirjeve rezke. Stlači par v oblikah kuhanih krompirjev, prideni 1—2 rumenjaka, malo opraženih sesekljanih gob in 2 sesekljani očiščeni sardeli. Stisni po dve žlici te mase v ploščate rezke, ki jih povlaljaj v moki, raztepenem jajcu in drobtinah ter jih ocri na masti.

Fiina domača salama. 2 kg svežega svinjskega mesa od gnatj in 1 kg sočne govedine, vse brez kože in žilic, drobno razsekaš ali zmelji v stroju. Zaveži to v platneno krpo in obesi za 2 uri, da se ocedi ves sok. Nato zreži na drobno 80 dkg prekajene slanin; prideni $\frac{1}{2}$ litra črnega vina, ko

si mu primešala malo soka od česna. Zmešaj vse s pripravljenim mesom, posoli in popopravi, pridene še 1 dkg soli; iznova dobro premešaj in pusti stati 1 uro, da se razsoli. Potem zreži debela goveja čreva $\frac{1}{4}$ metra dolge kose, zaveži jih na eni strani z vrvice in jih prav gosto napolni z mesom. Zaveži salame še na drugem koncu in jih na par mestih prebodi z iglo, da gre zrak iz njih. Salame obesi za 1—2 dni v dim od bukovih drv in brinjevih vejic. Potem jih obesi na zračen prostor. Ko so dovolj suhe, jih obriši s krpicco, ki jo pomakaj v olje, kateremu si primešala nekoliko soli in česna, ter jih končno povaljaj v ajdovi moki in obesi nato na hladen in zračen prostor. Salami delaš lahko pozimi, ko je mrz, in kvečjemu še v zgodnji pomladi, ako je hladna.

Čaj z vinom. Pripravi 1 l dobrega ruskega čaja. Odcejenemu pridene $\frac{1}{4}$ litra boljsega belega vina. Prevri še enkrat, pridene sladkorja in nekoliko limonovega olupka. Serviraš lahko vročega ali mrzlega. Ta čaj ima to prednost, da lahko stoji dalje časa in ne potemni ter tudi na okusu ne izgubi. Za boljši okus prideneš lahko čaju tudi šibico vanilije preden ga prevreš z vinom. Ali primešaj že gotovemu čaju čašico vanilijevega likerja.

POSVETOVALNICA

Obupana gospodinja v V. G. Da vam marmelada plesni, za to so lahko različni vzroki. Ali ste pridelali premalo sladkorja, ali niso bili kozarci povsem čisti in suhi, ali niso bili dobro zaprti, da je mogel zrak do njih, ali pa hranite marmelado na nepravem mestu. Da popravite škodo, postopajte takole: Odprite kozarce in previdno odstranite plesen; z njo odstranite tudi nekoliko marmelade, ki je v neposredni bližini plesni. Ako je bila marmelada pokrita s papirjem, že zadošča, da odstranite ta papir in marmelado v kozarcih iznova pokrijete z okroglo prireznim papirjem, namočenim v alkohol, ki je v njem raztopljena nekoliko salicilnega praška. Zavežite nato kozarce s pergamentom in kuhajte marmelado v teh kozarcih 15 minut pri 90° vročine. — Ako je marmelada že precej poškodovana, odstranite plesen z nekoliko marmelade vred, stresite vse ostalo v kozo in prekuhajte marmelado na novo (15—20 minut). Toda dodajte prej še nekaj sladkorja. Še toplo marmelado napolnite v dobro pomite — najbolje — prekuhane in popolnoma suhe kozarce. Ko se docela ohladi, pokrijte marmelado v vsakem kozarcu z okroglim, kakor kozarec pri vrhu velikim papirjem, pomočnim v alkohol, in dobro zavežite. — V najslabšem primeru primešajte prekuhani mezzu nekoliko salicilnega praška: na 1 kg mezzu 1 gram. Dobro premešajte in postopajte nadalje kakor običajno.

Kolinska
TVORNICA CIKORIJE



„Naš pravi domači izdelek!“

MESTNA HRANILNICA LJUBLJANSKA

v Ljubljani, Prešernova ulica št. 3, je največja regulativna hranilnica v Jugoslaviji. Vlog ima nad 420,000,000.— Din, rezervnih zakladov pa nad 11 milijonov dinarjev.

Za pupilarne naložbe ima sodno depozitni oddelek, za varčevanje mladine izdaja domače hranilnike, za pošiljanje denarja po pošti so strankam na razpolago položnice. Za vse vloge jamči mestna občina z vsem svojim premoženjem in davčno močjo.

Telefon šte. 2016 in 2616. Poštno čepkovni račun št. 10.533.

Uradne ure za stranke so od 8. do 12½ ure.

LISTNICA UPRAVE.

Modna priloga izhaja vedno vsaki drugi mesec, sicer ima list le prilogo „Naš dom“ in prilogo za ročna dela s krojno polo, na kateri so narisani tudi modeli.

*

Da se izognemo neljubim pomotam, prosimo, naj vsaka, ki pošlje denar, napiše na zadnji strani položnice za kdaj je plačala naročnino.

*

Naročnice v Italiji prosimo, da naslavljajo svoje dopise naravnost na upravo v Ljubljani, pošt. predal 119 in ne več v Trst. Tržaške položnice pa še veljajo.

Starejši letniki „Ženskega Sveta“ in sicer od 1927 dalje vezani, so na prodaj. Vprašati je pri naši upravi.

LISTNICA UPRAVE. Vse one, ki še dolgujejo naročnino za tekoče leto, prosimo, da jo poravnajo vsaj deloma tekom decembra, sicer bomo primorani z novim letom ustaviti jim list.

ZDRAVSTVO

Očala v poznejših letih. Ne samo na starost, marveč včasih še mnogo prej se pojavi pri nekaterih ljudeh daljnovidnost, t. j. da razločujejo stvari dobro le od daleč. Ta pojav nastopi včasih že s 30., včasih s 50. letom. To je zelo različno. Vsekakor je prav malo ljudi, ki bi po 50. ali celo 60. letu še ne potrebovali očal. Polagoma izgubi oko zmožnost za delo od blizu, predvsem za čitanje in pisanje. Tu ne pomagajo nikake vode in nikaka mazila. Izgubo ostrega vida moramo nadomestiti z očali, ki pa jih mora predpisati zdravnik-strokovnjak. Stekla teh očal treba na 2, 3 ali 4 leta izmenjati, a to vsakokrat po napisanih navodilih zdravnika. Kdor si sam izbira očala brez predpisov zdravnika, lahko prav zelo škoduje svojim očem. Tudi je nespametna nečimernost, ki brani temu ali onemu uporabljanje očal. Ako nepotrebno napenjamo oči, ker brez očal ne vidimo več dobro, nas začne boleti glava. Primerna očala varujejo oči in nam lajšajo delo. — Pri otrokih treba paziti, da si z gledanjem približju ne pokvari oči. Ako so pa morda že po naravi kratkovidni, jih peljimo k zdravniku, da jim predpiše očala, ki navadno vid izboljšajo. Dandanes se tudi ženska več ne brani očal, če ni smešno ničemurna.

Deset minut jutranje telovadbe. Mnoge žene in dekleta ne utesnejo ali nimajo sredstev, da bi poseale redno telovadbo. Vsi pa imamo jutraj na razpolago 10 minut za gimnastiko, ki je najhujši sovražnik okrožnosti in otrplosti udov. Telovadne vaje ne služijo samo v to, da se ubranimo odebelosti, ki preti mnogim v zreli in starejši dobi, marveč predvsem v to, da si krepimo najvažnejše organe, namreč: srce in pljuča. S pravilno telovadbo skrbimo za enakomerni krvni obtok in za dobro prebavo. Oslabeli živci se okrepe, vsi neprijetni telesni občutki izginejo. To pa samo tedaj, ako telovadimo vztrajno in redno ter po gotovih predpisih, ki so jih ustvarili strokovnjaki. Ako bi začel na stara leta telovaditi človek, ki prej ni nikoli delal nikakih vaj, je skoraj gotovo, da bi si več škodil nego koristil. Telovadba mora torej biti smotrena in starosti primerna. Treba se je čuvati preutrujenosti srca, t. j. izvajati sme-

mo samo take vaje, ki ne morejo škodovati ne srcu ne pljučam. Velike vrednosti so takojimenovalne dihalne vaje. Vsaka gimnastična vaja je v zvezi s pravilno dihalno tehniko. Med vajami moramo gledati, da se pljuča v zadostni meri napolnijo z zrakom: dihati je treba kolikor mogoče globoko. Toda obrabljen zrak je zdravju škodljiv, zato moramo telovaditi ob odprtem oknu ali vsaj v dobro prezračeni sobi. Telovadni sistemi so različni. Vsekakor so koristni razni počepi, ki delajo ude gibke, dalje razne proste vaje z rokami in nogami in pa razne vaje, ki jih delamo leže. Te vaje zlasti krepe trebušne mišice in zavirajo nabiranje maščobnih plasti. Unrejšje pretakanje krvi povzroča hitrejšo zgorevanje maščobnih snovi. Poslednje imenovana telovadba — namreč leže ali sede — pomaga trebušnemu pa tudi prsnemu in hrbtnemu mišičevju. Torej deset minut telovadbe redno vsako jutro, in prožni ostanemo še v visoki starosti!

Popoldansko spanje. Na vprašanje, ali je opoldansko spanje koristno, je lahko odgovoriti, da vsaj škodljivo ni. Mnogi hvallijo prednost popoldanskega spanja, drugi zopet so njegovi veliki nasprotniki. Resnica pa je nekako na sredi. Za dojenčke in male otroke je spanje po jedi naravno in zdravo. Pri krepkih odraslih ljudeh spanje po obedu ni potrebno, s predpogojem, da je bilo nočnega spanja dovolj. In vendar je dosti ljudi, med njimi prav zdravih, ki potrebujejo po glavnem kosilu pol- ali celo večurnega spanja, da so popoldne zopet sveži in čili. Zlasti so to taki ljudje, ki delajo naporno, posebno duševno in imajo živčno razburljiv poklic. Kdor potrebuje popoldansko spanje in mu dobro de, tako da je po njem res osvežen in okrepan, naj si privoščijo brez očitanja opoldanski počitek. Sicer je med spanjem prebava nekoliko počasnejša, a to nič ne pomeni vspricho koristi, ki jih ima opoldansko spanje za onega, ki ga res potrebuje. Prav pa je, da ne leže tikoma po obedu in si, ko leže, sleče vsaj vrhno obleko in sezuje čevlje. Kdor spi ves povezan in spet, se vsekakor ne more odpočiti. Tudi ne prespimo vsega popoldneva, da bi morda potem čuli pozno v noč.

LEPO VEDENJE

Cigarete in ženstvo.

Pravijo, da je kriza, da moramo štediti, do skrajnosti štediti. Po se ozrite nakrog! Danes gredo milijoni v dim. Kajenje je vsesplošno. Da kade telesno slabi in nedorasi mladeniči, se ne čudim več; to je v njihovih očeh pač znak moštva. Toda da kadi tudi že večina deklic, ki so potrebne mleka in druge tečne hrane, je nezaslišano. Spočetka kade te mladenke vsekakor iz nerazsodne razposajenosti in iz čudnih naziranj o tem, kaj je nobel ali „šik“, kaj očituje temperament in „brušikoznost“. Kmalu pa se kajenja, ki jim je sprva neprijetno, tako navadijo, da jim postane potreba. In tako zapravljajo bodoče matere zdravje in denar. Jesti tako ne smejo dosti, ker si pač hočejo ohraniti vitko linijo; a to ni dovolj! Svoje pomanjkljivo hranjeno telo si še zastrupljajo z nikotinom. Mnoge nimajo niti za kruha, a za cigarete mora biti, da so blede in zelene...

Toda ne samo dekleta, tudi zrele gospe in celo stare dame kade prav tako po javnih prostorih, kakor doma. V tem pogledu so si same vzele enakoprvnost z moškimi. Saj je danes po mestih že prava izjema žena, ki ne kadi. Kakor moški, tudi ženske nosijo seboj svoje cigaretnice in vžigalice in puhaajo dim po kavarnah, gostilnah in povsod ondi, kjer ni „kaditi prepovedano“. Niti najmanjše se ne ženirajo. Kakor moški, razširjajo te dame in damice — namesto vonja po svežosti in zdravju — smrad po tobaku in dimu. Razlike med študenti in študentkami, med gospodi in gospimi torej ni nikake več. Včasih so se mladeniči izmikali in pofinili v družbi žen. Danes se devotke čimdalje bolj navzemajo grobih fantovskih manir. Ob vinu in cigaretah si postajajo vsi enaki, in izrek o deklinem cvetnem prahu se izpreminja v bajko iz davnih dni. Mnoga dekleta mislijo, da se morajo „sprostiti“, da niso „sodobna“, moderna, napredna, ako vsem, prav vsem ne posnemajo moških. Posnemajo pa samo zunanost, zle navade in razvade, ne pa tudi dobrih lastnosti.

Ena takih zlih navad je tudi kajenje, ki prazni denarnico in ogroža zdravje kadilca ter vse njegove okolice. Še prav posebno škoduje kajenje šibkejšemu ženskemu telesu, ki je še v razvoju, povzroča težke bolezni in motnje na srcu, pljučih in želodcu, starejšim pa pospešuje zaupenje žil. Alkohol je strup, pa tudi nikotin je prav tako hud strup, ki je že v mnogih primerih povzročil najprej oslabelost srca ali jetiko, potem smrt.

A tudi ženski lepoti je nikotin velik sovražnik. Očem jemlje blesk in dober vid, polti svežost in rožnato nadahnutost. Nekateri zdravniki celo trdijo, da je ženske nerodovitosti včasih kriv — nikotin.

Mater, ki imajo še kaj vpliva na svoje doraščajoče hčere, naj bi gledale na to, da se vsaj naša ženska mladina ne navadi kajenja. Kajti kdor se ga navadi, ima le redko-

kdaj toliko energije, da ga zopet opusti. Gotovo je, da zares fina dama v javnosti ne puši.

Čuden običaj, ki ga ne moremo pripočeti, se uvaja v poslednjem času po naših mestih. Ako hočeš seči komu v roke, pa ima slučajno rokavice na sebi, si začne z nervozno naglo puliti rokavico z desnice, češ: bonton zahteva, da si podajamo le gole roke. Prav! Toda vsaka stvar ima svojo mero in svoje meje. Na cesti, na stopnicah, sploh zunaj kje srečam starejšo znanco, ki me hoče menda odlikovati s tem, da mi ponuja roko. Morda imam polne roke nakupljenih zavojev, torbico, dežnik... v tem primeru vendar ne bom slačila rokavice. Tudi pozimi, v dežju ne bom storila tega, in sploh na cesti ne. Samo v stanovanju, v gostilni, kavarni storimo to; toda mirno in neopazno, brez vsake krčevitosti in naglice. Saj tu vendar vem skoraj vedno že vnaprej, ali bo treba komu segati v roko in se izbežim rokavice že prej, preden sem stopila v neposredno bližino znanca. Sicer pa pomnim: Rokavico treba sleči tedaj, ako je tudi znanec, ki ga pozdravljamo brez rokavice. Kadar pa nam ponudi kdo orokavičeno roko, takrat tudi nam ni treba snemati rokavice. Torej nikjer pretiravati! In ne delati nepriklj ondi, kjer jih ni treba!

Žvečenje tobaka, takoimenovanih klobas je pri Slovencih jako razširjeno. Leta 1925 sta n. pr. prežvečala samo dva sodna okraja v Sloveniji skupno 3754 kg tobaka v klobasah za 375.400 Din. Lahko si torej približno predstavljamo, ogromne vsote, ki jih izda vsa Slovenija za prežvekovanje tobaka. Kako velika pa je poleg gospodarske škode šele škoda na zdravju! Sok prežvečenega tobaka namreč zelo oškoduje prebavila, t. j. goltanec, požiralnik, predvsem pa želodec, kjer čestokrat povzroča vnetje želodčne sluznice. Na ta način moti žvečenje tobaka redno prebavo in dela človeka sprejemljivejšega za druge bolezni. Prežekovalec tobaka pa je tudi ostuden in ima vse črne zobe. Žene naj bi vplivale na to, da se naš narod odvadi te grde in nezdrave lastnosti.

MESTNA HRANILNICA LJUBLJANSKA

v Ljubljani, Prešernova ulica št. 3, je največja regulativna hranilnica v Jugoslaviji. Vlog ima nad 420.000.000.— Din, rezervnih zakladov pa nad 11 milijonov dinarjev.

Za pupilarne naložbe ima sodno depozitni oddelek, za varčevanje mladine izdaja domače hranilnike, za pošiljanje denarja po pošti so strankam na razpolago položnice. Za vse vloge jamči mestna občina z vsem svojim premoženjem in davčno močjo.

Telefon šte. 2016 in 2616. Poštno čepkovni račun št. 10.533.

Uradne ure za stranke so od 8. do 12½ ure.

PRAKTIČNA NAVODILA

Vrt v decembru.

Kar je veljalo o zatiranju škodljivcev za oktober in november, isto velja tudi za december. Ako nas je dež ovrhal, namažimo in škropimo drevje vsaj sedaj z 10 odstotnim arborinom: bolje kasno kot sploh ne. Če nas je slabo vreme zadržalo, da nismo sadili sadnih dreves, izkopljimo sedaj jame, da se do spomladi dobro prezračijo.

Ob ugodnem vremenu vozimo na vrt gnoj in prelopatajmo prazne grede. Toda zemlja naj ostane v gručah; poravnali jo bomo spomladi pred setvijo. — Kadar je lepo vreme, pregledujmo na prostem uzimljeno zelenjavo in odstranjujmo sproti vse, kar je gnilega in plesnivega. Zračimo s smrečjem pokrite grede. Le tako ostanejo zunaj prezimujoče cvetlice in zelenjad zdrave in odporne. — Kompostni kup premešamo, da bo hitreje sprstnil, in mu primešamo nekoliko apnenega prahu. — Tudi v kleti shranjeno zelenjad treba večkrat pregledati in odstraniti, kar je plesnivega in gnilega. Vlažne gomolje dalj, gladijol (mečkov) i. dr. potrosimo s prahom od oglja, ki vsrkuje vlago in zabranjuje plesen. — Cvetlice v kleti in po sobah zalivajmo po malem in z mlačno vodo. Velika moč škoduje; ob hudi suši pa uvene steblovce. Pazi, da v prostoru, kjer so cvetlice, ne pade toplota pod 0°. — Spravi orodje, popravi in dokupi, kar je pomanjkljivega.

O pranju in o pericah.

Konec.

Sarajevska muslimanska perica bi lahko služila s svojim načinom pranja za zgled našim podeželskim gospodinjam. ki stanujejo ob potokih in rekah.

Tudi muslimanka perila ne namaka. Perilo poveže v culo in gre s suhim perilom na potok. Tu si pripravi med dva kamna, ognjišče za kotel. Kak priden bratec ji nanese dračja in zakuri pod kotlom. Ob potoku se nahaja vedno kje kak kamen, ki služi za perilnik. Ti kamni pa ne stojijo počevno v vodi, kakor pri nas, nego ležijo v vodi skoro vodoravno. Ob takem perilniku mora perica — čepeti. Sploh pa opravljajo muslimanke večino dela čepé. Celo kuhajo čepé.

Perica zmoči kos perila v potoku, ga vrže na perilnik in ga tolče s peračo.* Umažana mesta sproti natre s milom in prežmika, potem pa takoj izpere. Ko je vse perilo tako pripravila, ga natre s milom in potlača v kotel, da se nekoliko prekuha. Potem jemlje kos za kosom iz kotla, ga izpere in sproti obesi na grmovje. Ko je z zadnjim kosom perila gotova, so prvi kosi že suhi. In tako se vrača perica največkrat domov s posušenim perilom.

Na zelo spreten način je prala velike kose perila: rjuhe in namizne prte neka

* Perača je podolgovat kos lesa, časih okrašen z lepimi rezbarijami. Peračo dobijo dekleta vedno v dar.

Kolinska

TVORNICA CIKORIJE



„Naš pravi domači izdelek!“

stara sarajevska perica. Rjuho je natrla z milom, vrgla v močan hrastov škaf, prilila nekoliko tople vode in tolkla perilo s tolkačem, kakor tolčejo pri nas na kmetih krmo za prašiče. Nekoč jo je bolela roka. Ker ni mogla ne ožemati ne mencati, je poizkusila s tolčenjem. In obneslo se je: perilo je bilo lepo čisto oprano. Od takrat pere vedno tako. Med tolčenjem perilo večkrat obrne, da se povsod enako opere. Tudi izpira na ta način: škaf toliko nagne, da voda lepo odteče, nalije čiste, perilo potolče in ponavlja to vse dotlej, da je popolnoma oprano. Ni ji treba dvigati težkega škafa, ožemati in prekladati perila. Ne utruje se: delo pa gre hitro od rok. Tako oprano perilo je belo kot sneg.

Italijanska perica pere po našem receptu. Le doli na skrajnem jugu imajo po nekaterih krajih navado, da perilo namilijo in pustijo skoro suho po več dni na kupu, da se prepari kakor gnoj. Toda takšno parenje perilu zelo škoduje, ako traja predolgo.

V severnih krajih (Norveška, Švedija) pozimi ne perejo. Umazano perilo hranijo v posebnih prostorih, obešeno na drogovih. Perilo potem namakajo, mnogo parijo in prekuhavajo, saj je perilo, ki je celo zimo ležalo, zelo porumenelo. To je seve zelo kvarno za tkanino.

Gori imajo — takozvano — spomladansko pranje. Takšno pranje traja potem cel teden ali pa še dalje, ako vreme ni ugodno.

Tudi pri nas perejo po nekaterih krajih na dolge obroke. S tem hočejo prihraniti pri drvih, milu in pri plači za perico.

Toda, perilo, ki dolgo leži umazano, se kvari; perica se utruji in naveliča in ne more lepo oprati. Tudi je nespametno hraniti umazano perilo v zaboju, namesto lepo oprano v omari.

Naročnice „Ženskega sveta“ zanima, kako perejo n. pr. v Egiptu, kjer je baje toliko mluh in malo vode. Tam doli je mnogo naših naročnic, pa jih prosimo, naj katera izmed njih popiše, kako perejo tam domačinke. In še iz drugih daljnih krajev, kamor prihaja naš list, naj se oglasijo pridine perice!

M. Kepa.

Spranje v pečeh. Ako je med posameznimi pečnicami popustil klej, tedaj napravi gosto kašo iz mavca (gipsa), zmlete krede (Schlammkreide) in vode. Zamaši dobro vse, odstrani z vodo vse, kar je preveč, zgledi, izbriši pečnice z vlažno krpo in pusti, da se počasi posuši. Med tem časom ne kuri peči.

Peči najlepše osušiš s toplo milnico, ki ji prideni malo sode in salmijakovega cveta. Na visoke peči položi po vrhu več pol časopisnega papirja, ki ga vsak teden previdno zgani, da ne spraviš prahu v zrak, in ga nadomesti z drugim.

Zarjavele likalnice dobro umijemo in suhe namažemo z voskom. Po preteku dveh, treh ur, posipamo likalnik s soljo in ga dobro odrgnemo z mehko krpo. Nato naj stoji likalnik v hudi vročini, da vosek izhlapi, nakaar ga še enkrat dobro obrišemo. In likalnik je kakor nov.

Mastne ovratnike na suknjah in plaščih osužimo najhitreje s šopom konjske žime, namesto da bi uporabljali v ta namen ščetko, ki preveč moči suhno. Žimo pomakamo v mlačno vodo, ki smo ji primešali žlico salmijaka, pomešanega s špiritom. Vode ne sme biti več kot 1 liter. Žimo drgni potem po mastnih mestih ovratnika, a pazi, da ga ne premočiš. Osuši ga s plateno krpo, ki hitro samo pravilno raztegne. Šele ko je popolnoma suh, ga lahko lažno polikaš.

Atelje „MODA“

Atelje za damsko garderobo

Ljubljana

Miklošičeva cesta št. 10

AMALIJA
GROŠELJ

KUHINJA

Ogrska zeljnata juha. Pripravi $\frac{1}{2}$ kg kislega zelja in ga zreži na kratko. Nato zreži na kocke slanino in jo cvri toliko časa, da bo kakor steklena, prideni veliko sesekljano čebulo in 2 žlici moke. Zarumeni in zalij deloma z zelenico, deloma z govejo juho ali krompirjevko. Zetje ne sme biti tako gosto kakor prikuha, nego mora biti redko, kakor so običajno juhe. Pokuhaj dobro. Pol ure preden neseš na mizo, nareži v juho par olupljenih, na kocke zrezanih krompirjev (2—3) in prideni tudi kako kranjsko klobaso ali hrenovko, ki naj se v juhi skuha. Začini s soljo, kimljem in paradižnikovo meuzzo, in ko je vse kuhano, zreži klobaso na rezine.

Tečen obed. Zelenjavo vseh vrst: zelje, ohrovt, kolerabo, karfiolo, špinačo, krompir i. dr. očisti, zreži na velike kose in prevri na vodi; odcedi in zlagaj vrsto za vrsto v ognjavarno, s presnim maslom namaženo posodo. Vmes deni še $\frac{1}{4}$ kg kokiš, kakršna je za juho in $\frac{1}{4}$ kg na kosce zrezane govedine. Povrhu vlij $\frac{1}{4}$ litra goveje juhe ter pokapaj s presnim maslom ali oljem. Pari 2—3 ure. Jed serviraj kar v posodi s parmezanom in opečenimi kruhovimi rezinami ali z rženim kruhom. Namesto parmezana uporabljaj lahko tudi posušen domač sir.

Govedina s paradižniki. Zreži $\frac{1}{2}$ kg govedine kakor za guljaš. Praži na masti 4 žlice sesekljane čebule; ko še ni rumena, a je že videti steklena, dodaj govedino in jo duši dobro zaprto, da ne uhaja para iz posode. Po preteku 1 ure primešaj žlico moke in 3—4 kavne žličke paradižnikove paste, zalij z juho, dobro razmešaj in pari približno še 2 uri, da bo meso mehko. Ako treba, še nekoliko zalij in daj z rižem ali makaroni na mizo. Dobro se podoja tudi cmoki in kislo zelje.

Mlado prase, srbski odojak, ima izredno okusno in fino meso. Za Srbe ni pravega praznika, ako na Sveti dan nimajo opoldne na mizi pečenege celega prašička. Ako hočemo, da bo prase dobro, ne sme biti starejše od treh, kvečjemu štirih tednov. Biti mora dobro hranjeno in popolnoma sveže. Ako hočemo prašička pečti, ga četrt ure preg tem nasolimo znotraj, kakor običajno, na zunanji strani pa ga oteremo z raztopljeno soljo, da ne ostane niti mrvice soli cela. Koža je namreč tako nežna, da pri pečenju razpoka, ako so na njej zrncu soli. V pekač, kjer bomo pekli odojka, položimo počez 4 čisto umita polena v debelini 3—4 cm; biti morajo tako dolga, kakor je pekač znotraj širok. Srednji dve poleni morata biti malo debelejši. Prašička položimo na ta polena v pekaču podolgem, kakor bi sedel, samo da ima prednje noge podvite. Glavo drži pokoncu. Na ušesi natakemo prašičku zavitka iz čistega papirja, namazanega z maslo, da se pri pečenju ušesa ne ožgo. V gobček vtaknemo cel oreh in gobček zvežemo, da vanj lahko uhaja para. Da pri pečenju prašičkov trup ne omlakne, vtaknemo v trebuh

dve močni, primerno veliki porcelanasti skodelici. — Ko je vse to opravljeno, razbelimo 8 dek masti, polijemo prase in ga pečemo pri zmerni vročini, da se lepo zarumeni in postane meso krhko. Ves čas pečenja ga pogosto mažemo s kosom slanin, ki jo nataknemo na vilice. Dobro je tudi, da prase od časa do časa z gosjim peresom mažemo z mrzlim pivom, vmes pa še s slanino. Prase se peče 3—3½ ure. Eno prase zadošča približno za 12 oseb.

Za rezanje prašička potrebujemo dolg ozek nož, sekirico in mesarico; vse pa mora biti ostro nabrušeno. — Ako je gospodinja večša, zreže prašička, a ga zopet sestavi, da je kakor cel. Tudi če je manj ljudi pri obedu je najboljša, da damo celo prase na mizo, ki mora biti vroče. Poleg serviramo posiljeno zelje ali razne kisle in sladke solate. Prase lemo lahko tudi mrzlo.

Prašička pečejo tudi na ražnju nad precej močno žerjavico. Treba ga pridno obračati in mazati s slanino 2½—3 ure, dokler ni rumen kakor zlato.

Posamezne dele prašička lahko priredimo v papriki, kakor piščanca. Lahko pa tudi celega prašička nadevamo s kostanjevim, kruhovim ali gobovim nadevom, prav kakor kuretinu, samo da pri prašičku napolnimo trebuh in prerež zašijemo. Potem ga pečemo in damo gorkega ali mrzlega na mizo.

Tripe v omaki. 1 kg dobro očujenih govejih trip kuhaj s čebulo, česnom lavorjevimi lističi in peteršiljem do mehkega, kar traja jako dolgo, t. j. 4—5 ur. Potem praži na masti ali maslu sesekljano čebulo in zelenjavo, ki jo devleš k juhi. Zarumenj na tej masti 2 žlici moke, zalij z juho, dobro prevri in precedi. Dodaj par žlic paradiznične paste, s soljo stlačen strok česna, sesekljane peteršilja, soli in popra. Iznova prevri in stresi v to omako na rezance zrezane tripe in naj posoda stoji ob strani štedilnika, da se tripe dobro segrejejo, ni pa treba, da zavro. Preden neseš na mizo, lahko dodaš še ¼ kg na male kocke zrezanega kuhanega krompirja.

Parjena karfiola v pikantni omaki. Osnaži lepo karfiolo in jo prevri v slani vodi. Potem jo položi na cedilnik, da se odteče. Razreži jo na manjše dele in pari v presnem maslu in juhi, karfiolni, krompirjevi ali goveji. Posebej sprži na maslu ali masti nastrano čebulo in 2 pesti sesekljanih gob, ki jih prej popari in namakaj ter odcedi rjavo vodo. Dodaj moke, zarumenj in dolij nekoliko karfiolne juhe ter 2 kavni žlički sardelne paste ali 2 očejeni sesekljani sardeli in maščobo od karfiolne ter osoli in popoprjaj. Končno primešaj še skodelico sladke sveže smetane (Obers) ali dobrega gostega mleka. Zloži v to omako do mehkega parjeno karfiolo in postavi posodo na kraj štedilnika, da ne bo omaka vrela. Na mizo daj karfiolo v ognjavnari posodi, kjer si jo pripravila, in sicer kot uvodno jed ali z rezanci ali pečenim krompirjem kot samostojno jed.

Jajnine s sirom. Skuhaj v slani vodi jajnine boljše vrste; najbolji prikladne so tanke brezcevne. Odcedi jih in oblij z mrzlo vodo ter zopet odcedi. Za ¼ kg jajnin umašaj žlico presnega masla in 2 rumenjaka. Nastrgaj 15 dek govejih jeter, opravi jih na sesekljani čebuli; ko se ohladi, jih prideni pripravljenemu maslu in rumenjakoma. Prideni še 3 pesti poparjenih, odcejenih, sesekljanih in praženih gob in par žlic kisle smetane ter dve polni žlici nastrganega sira, parmezana ali domačega. Dobro premešaj in naloži v namazano kozo. Pokapaj po vrhu s presnim maslom in lepo rumeno opeci. Jajnine daj na mizo s kako omako ali z mesano solato.

Zlato naše hrane

Fajnine

Makaroni, spageti, juhine zakuhe

Ocvirkove pogačice. Zgneti v testo 30 dek moke, 10 dek drobno sesekljanih ocvirkov, 2 rumenjaka, 3 žlice ruma, 4 žlice kisle smetane, 2 dekivzhajanege, v ½ litra mlačnega mleka raztopljenega drožja in potrebne soli. Testo naj vzhaja na toplem. Potem ga zvaljaj bolj debelo, izreži z manjšim obodcem za krofe kolačke, položi jih na namazan pekač, pusti še nekoliko vzhajati, potem speci pogačice v pečici, ko si jih povrhu namazala z jajcem.

Arancini. Sveže in zdrave pomarančne olupke namakaj v navadni vodi, katero en do dvakrat na dan menjavaj. Čerti dan kuhaj te olupke približno 1 uro v sveži vodi; nato odlij ter olupke v novi vodi dalje kuhaj toliko časa, da bodo mehki. Potem jih zreži na poljubne koščke ter jih stehtaj. Na ½ kg olupkov vzemi prav toliko sladkorja ter ¼ litra vode. Kuhaj v tej sladkorni vodi olupke še tako dolgo, da se sladkor zgosti, olupki pa ostanejo še mokri. Jemlji s pletilno iglo košček za koščkom iz sladkorja in vsakega povaljaj v sladkorni sipi. V primeru, da postanejo nato še vlažni, jih zloži na papir, ki ga položi na pekač ter jih po obedu še v pečici nekoliko posuši. Presuhi pa ne smejo biti.

Potice ali povitice so pač slovenska narodna jed. Delajo jih prav tako meščanke, kakor vaščanke. Fine mestne potice delamo par dni, medeno potico celo po teden dni pred uporabo, ker zelo namazane in zelo sladke potice niso popolnoma sveže niti dobre niti zdrave. Na srednje veliko potico računamo približno ¼ kg moke. A tudi ¼ kg moke da že lepo potico.

Za 2 potici zamesi 1½ kg moke 30 dek presnega masla, 2 celi jajci in 4 rumenjake, 3 žlice sladkorja, približno ¼ litra mlačnega mleka, 4 deke vzhajanege drožja in potrebne

soli. Namesto masla vzamemo tudi lahko dobro domačo mast ali vsakega polovico. Maščobo raztopimo v mleku, takisto tudi sladkor in sol. Jajca in rumenjake raztepem, jim primešam malo že pripravljenega mlačnega mleka in zamesim testo kakor običajno.

Za dve bolj navadni potici, ki sta sveži tudi prav dobri, samo da sta rahli in pravilno pečeni, vzamem sledeče količine: 1½ kg moke, 15 dek maščobe (masla, masti ali olja), 2 celi jajci, 1 rumenjak, 3—4 deke drožja, soli in mlačnega mleka. Sladkor lahko izostane.

Rozinovo potičevje ali nadev. Za 1 potico mešaj 15 dek presnega masla, pridenj 3 rumenjake, par žlic topljene smetane, ki si jo lahko prihraniš od domačega mleka in sneg treh beljakov. Namaži precej na tanko razvaljano testo s tem nadevom, posipaj s ½ kg izbranih in opranih ter osušenih rozin, sladkorjem cimeton in nastrganimi limonovimi olupki. Ako hočeš polij tudi malo z rumom. Zvij testo tesno v potico, ki jo deni v namazan, z drobtinami posipan model in postavi na gorko, da potica vzhaja, nakar jo peci. Ako je morda gornja vročina premočna, pokrij potico z močnim papirjem potem, ko se je že zarumenela. Če je spodnja vročina huda, pa dvigni potico na opeko ali železen trinog.

Mandljevo potičevje. Mandljeva potica spada med najfinjše, zato zahteva tudi fino testo. Za nadev 1 potice umešaj zopet 15 dek presnega masla, ko se peni, prideni 3 rumenjake, par žlic topljene smetane, nekoliko nastrganih limonovih olupkov in sneg dveh beljakov. Namaži, povrhu pa potresi 35 do 40 dek slečenih in zmletih mandljev in ¼ kg ali še malo več sladkorja.

Makovo potičevje. Stolci v možnarju ali zmelj v stroju ¼ litra moka, popari ga z mlekom, da dobiš gosto kašo, primešaj 2 rumenjaka in toliko toplega medu, da bo nadev dovolj sladak.

Figovo potičevje. Pripravi nadev kakor za rozinovo potico, samo namesto rozin zreži oprane fige na koščke, tako velike kot so rozine. Sicer delaj kakor pri rozinovi potici, vendar je lahko figova potica bolj priprosta.

Sladice in pijače za Sveti in Silvestrov večer.

Gospodinjska krema. Stepi 5 beljakov v trd sneg; primešaj rahlo 5 rumenjakov in 3 polne žlice sladkorja. Stečaj dalje in zlij mešanico ob vednem mešanju v pol litra vrelega mleka. Pristavi na mil ogenj in stečaj močno združema. Ko se pokažejo prvi znaki, da bo krema zavrela, jo odmakni, stečaj še nekoliko, potem jo serviraj. Navadno serviramo to kremo gorko; ž njo tudi polivamo pudinge in narasteke. Napravimo torej kakršenkoli puding in ga oblijemo s to kremo.

Ako vlijemo v prejšnjo kremo kozareček rumu ali maraskina, ko je že gotova, dobimo rumovo oz. maraskinovo kremo.

Za mandljevo kremo kuhamo z mlekom 12 dek olupljenih, zmletih mandljev ter dodamo še nekoliko nastrganega limonovega olupka, drugače postopamo kakor prej. Prav tako napravimo orehovo ali lešnikovo kremo. Ako hočeš servirati kremo mrzlo, kar je za Božični ali Silvestrov večer najprikladnejše, tedaj jo stepaj še nekaj časa, ko si jo že odmaknila od ognja. Nato jo vlij v stekleno skledo in jo daj s piškoti, piškotnimi cevkami ali z vanilji na mizo.

Vaniljeva krema v čašah. Razmešaj v čistem loncu 3 rumenjake, žlico moke, 4 žlice sladkorja, 2 praška vanilina in ½ litra mleka. To stepaj nad soparo vrele vode ali na neprevročem štedilniku, da se zgosti, zavreti pa ne sme. Potem stepaj še na hladu dalje. Že skoraj mrzlo kremo nalij previdno v čaše, a le do polovice. Drugo polovico čaše napolni s stepeno smetano, ki jo prej osladi. To pa stori šele malo prej, preden postaviš čaše na mizo. — Ako hočeš, da se krema strdi, ji primešaj, ko je še nekoliko mlačna, 4 lističe, v par žlicah tople vode raztopljene želatine in postavi do polovice napolnjene čaše na hladno. V ostalem postopaj kakor prej.

Prav tako lahko narediš čokoladno kremo, ako primešaš mleku in rumenjakom nastrgane čokolade. Ali kavno kremo, če vzameš namesto mleka k rumenjakom močno kavo, ki ji primešaj toliko mleka, da bo precej temna, vendar ne črna. Za kavno kremo potrebuješ več sladkorja.

Punš. Kuhaj 45 dek sladkorja, ¼ litra vode in sok dveh limon, da se potegne; potem primešaj ½ litra čaja, ½ litra rumu, sok štirih pomaranč in vaniljevega likerja po okusu; približno ¼ litra. Ako nimaš likerja, kuhaj šibico vanilije s sladkorjem, vodo in limonovim sokom. Punš precedi in daj vročega v kozarcih na mizo.

Vinski punš. Kuhaj v poldrugem litru dobrega rdečega vina 1½ kg sladkorja, prideni sok štirih pomaranč in dveh limon ter malo pomarančnih in limonovih olupkov. Nato vlij v vsako čašo malo vroče vode, prilij pripravljeni punš in rumu po okusu gostov.

Ruski čaj z vinom. Pripravi navadni ruski čaj, ki ga prav dobro osladi. Posebej pa zavri za vsako skodelico čaja ¼ litra dobrega črnega vina z malo limonovega in pomarančnega olupka. Osladi tudi vino, zmešaj oboje, prideni rumu ali konjaku po okusu ter serviraj.

Pomarančna bovla. Odrgni pomarančo ob ¼ kg sladkorja. Potem zreži 3 pomaranče na kolobarčke, katere olupi in odstrani peške. Zloži jih v stekleno posodo za bovle ali v jušno skledo na pripravljeni sladkor. Na to nalij ¼ litra belega in ¼ litra rdečega vina. Potem pokrij skledo in jo postavi na led ali sneg. Preden postaviš pijačo na mizo, prilij še steklenico selterske vode.

Kdor lista ne vrne, je dolžan plačati naročnino!



Ta dva čevlja sta nosila dva gospoda 6 mesecev.
Gospod **A** je negoval svoje čevlje **A** **samo** s ŠMOL-
PASTO.

Gospod **B** je čistil svoje čevlje **B** nevede s slabšo kremo.
S ŠMOL-PASTO negovani čevlji **A** izgleda skoroda kakor
nov, usnje je čudovito mehko, prožno, brez made-
žev in nepremočljivo.

Čevlji **B** je razpokan, lisast, zgrbančen, trd in tišči pri hoji;
treba ga je vreči proč. Ne usnje, temveč kre-
ma za čevlje je temu kriva!

Gotovo želite tudi Vi štediti in imeti lepe čevlje kakor **A**?

**Ne zahtevajte nikdar kreme za čevlje, temveč
izrečno**

Šmol^{ova} kremo za čevlje.

Tako izgleda zakonito
zaščitena Šmolpasta:

25 najvišjih odlikovanj:
Paris, Rim, Wien, Budapest, Atene itd.



POSVETOVALNICA

Svetujemo onim, ki dajo vezati „Ženski svet“, da izpuste prilogo „Naš dom“ ter jo hranijo posebej. Prihodnje leto naj potem dajo vezati same priloge obeh letnikov, tako bodo imele lepo gospodinjsko knjigo.

P. V. v H. Podajamo recept za kuhanje mila, ki ste ga želela: V velik lonec zlijte 9 litrov vode, če le mogoče deževnice; pridenite 1 kg lužnice (Laugenstein), in ko zavre, še 3 kg loja ali kake druge maščobne odpadke. To naj vre 2 uri, a treba neprestano mešati; ker se zelo peni, namreč rado skipi. Zato mora biti lonec precej večji kot za 9 litrov. Naposled stresite v tekočino še veliko pest soli, da se milo dobro sprime. Potem vlijte tekočino, ki se je že precej zgostila v male zabojčke. V te zabojčke treba prej potisniti gosto, tanko tkano mokro krpo, tako da se popolnoma oprijemlje deščic in tudi vseh kotov znotraj. Ohlajeno in strje-

no milo vzamemo s krpo vred iz zabojčkov, tako da primemo vse štiri vogle krpe in dvignemo. Ko je milo docela strjeno, ga zrežemo s toplim nožem ali žico na manjše kose. Suši naj se še na zraku.

o Krasno izbiri o

zimskih volnenih rokavic,
nogavic in vsakovrstnega
damskega perila
najcenejše nudi samo
Nogavice „Bemberg“
d. z o. z.
Ljubljana, Miklošičeva 14

OB KONCU LETA

Z današnjo številko končujemo XI. letnik „Ženskega Sveta“. Zahvaljujemo se pri tej priliki vsem cenj. naročnicam, ki že dolga leta, mnoge že od prvega početka, s simpatijo spremljajo naše delo, ter jih prosimo, da nam tudi v bodoče ohranijo svojo naklonjenost.

Uredništvo in uprava si bosta vztrajno prizadevali, da bi po možnosti zadovoljili vse naše naročnice. Intelektualka bo lahko sledila v našem listu vsem pojavom, ki zanimajo moderno ženo. Praktična žena bo pa v priligi „Naš dom“, v „Modni priligi“ in v priligi za ročna dela našla marsičesa, kar potrebuje za gospodinjstvo in pri šivanju zase in za svojo družino.

Kot novost bomo uvedli novo ugodnost. Vsaka naročnica, ki bo v redu s svojo naročnino, bo imela pravico, naročiti med letom en kroj zase ali dva otroška kroja, kar bo dobila zastonj. V vsaki modni priligi bo po 4—5 modelov, med katerimi bo lahko izbrala kaj zase.

Mlade šivilje opozarjamo na našo novo rubriko v modni priligi: „Krojni tečaj“. Tiste, ki nimajo prilike, da bi v mestu obiskovale krojni tečaj, se bodo lahko iz lista naučile krojiti po meri.

Kot nagrado za vsako prijaveno novo naročnino nudimo na izbiro:

1. 1 zvezek naše strokovne knjižice, katere 1. zvezek je že izšel pod naslovom „Dekliško perilo“ (glej oglas), ali

— 2. po 1 kroj (ali 2 otroška kroja) kateregakoli modela iz naše Modne priloge, ali

3. 1 risbo za zavese ali posteljno pogrinjalo itd., ki je radi obsega ne moremo priobčiti na priligi.

Za 2 naročnici darujemo:

knjigo Dr. Zahor: „Spol, ljubezen, materinstvo“ ali Meyrink: „Golem“ roman.

Za 3 nove naročnice:

knjigo Dr. Montfery: „Moderna kozmetika“ ali Kejžrová: „Knjiga vzorne domačije“.

Za 5 naročnic:

po eno knjigo iz gorenjih dveh skupin, ali Dr. Alma Sodnikova: Zgodovinski razvoj estetskih problemov, ali Ilka Vaštelova: Umirajoče duše.

