

Zdravstvo in kozmetika

Ječmen na očesu je boleče vnetje trepalničnih žlez. Dobro domače sredstvo je v gorko mleko namočena žemlja, ki jo polagamo na vneto mesto. Izvrstno služijo tudi vroči obkladki razredčene očetno-kisle gline, ki je vzamemo 1 žlico na 10 žlic vode. Ako ječmen dolgo ne dozori in se obrača na notranjo stran očesa, je najbolje, da pokličemo zdravnika.

Krvni pritisk ali tlak znaša pri mladem človeku 120—140 mm; z vsakim pridobljenim desetletjem pa se krvni pritisk zviša približno za 10 mm. Ko ima ženska svoja kritična leta za seboj, ji povečani pritisk krvi ne dela skoraj nikakih težav. Včasih pa se pojavljajo razne neprijetnosti in motnje, kakor vrtoglavica, glavobol, pritisk v glavi, gomazenje i. dr. Ko je žena v teh letih, se mora varovati alkoholnih pijač, nikotina, ponočevanja in po možnosti tudi razburjanja.

Mrzle noge so navadno znak slabega kroženja ali vobče pomanjkanja krvi v človeškem telesu. Še bolj gotovo pa je, da je kri le slabo razdeljena. V takih primerih je šestokrat vsa kri v glavi in v notranjosti telesa. Zato treba predvsem skrbeti, da se ta napaka popravi. Nositi moramo primerno, dovolj široko in toplo obutev ter se dovolj gibati na svežem zraku. Zelo ugodno vpliva telovadba nog in skakanje preko vrvi, kar tudi napravlja noge v členkih vitke. Izmenične vroče in mrzle kopeli takisto dobro služijo. Kopeli v razredčeni ilovici tudi zelo pospešujejo cirkulacijo krvi ter izsrkajo iz telesa mnogo sečne kisline in druge strupene snovi. Kdor ima vrt, naj bi vedno imel doma nekaj ilovice, ki v obliki obkladkov zdravi razne strupene pike, izpuščaje ter celo kožna vnetja. Ilovično kopel pripravimo na ta način, da razmešamo ilovico s toplo vodo. Seve treba paziti, da je ilovica čista.

Potenje nog je jako neprijetna zadeva. Dnevne kopeli v vroči slani vodi ali v vodi, ki ji primešamo boraksa, so jako koristne. Tembolj, ako kopljemo noge izmenoma v slani vroči ter v slani mrzli vodi. Tudi umivanje oz. mazanje z zavarkom od hrastovega lubja ali s francoskim žganjem je zelo priporočljivo. V nogavice lahko nasujemo nekoliko salicilovega praška, čevlje pa od časa do časa znotraj ovlažimo z razredčeno for-

malinovo raztopino. Na 1 liter vode 1 žlica formalina. S tem zabranimo, da se pot ne razkraja v čevljih. Od potu mokrih nogavic ne smemo sušiti in jih potem iznova obleči. Take otrdele nogavice ne propuščajo zraka, kar le še pospešuje potenje; noge ostajajo mrzle, kar povzroča razna prehlajenja.

Da dobiš čist obraz in si ohraniš lepo in čisto polt, ni dovolj, da posvečaš skrb in nego samo obrazu, marveč moraš gojiti vse telo. Ker diha vse telo, morajo biti neprestano vsa koža in vse njene znojnice v živem obratu, sicer je prisiljena, da oddaja vse nečistosti presnavljanja, sečno kislino, ogljikovokislo pline in nepredelane maščobe površini obraza, ki je najbolj izpostavljen zraku. Skrbna nega vse kože pa obuja tudi živce, ki prenašajo oživljuječi učinek prav do vseh notranjih organov in vplivajo na ves organizem pomlajujoče.

Ni torej dovolj, da žena preizkusi na svojem obrazu vsa zunanja sredstva, vse maže in kreme; ozirati se je treba na splošno zdravje kot izvor lepote. Ob enem pa opazovati posebna svojstva polti, da ji lahko pravilno strežemo.

Bleda, mastna koža je znak slabega zdravia in nezadostne prebave. Jej mnogo zelenjave, presnegne masla, sadja ter malo mesa in slaščic. Varuj se ostro začinjjenih in mastnih jedi. Pij mleko, jej kislo mleko ali jogurt. S tako prehrano preženeš tudi mozolje. Dobro vpliva na mastno polt sok svežih paradižnikov. Namaži si z njim obraz in pušti tako 10 minut, da se sok posuši. Potem se umij z mlačno vodo in osuši obraz z mehko platneno krpo. Izvrstno sredstvo proti premastni polti je sledeče: Zmešaj četrt litra kafrine vode, čajno žličko glicerina, četrt litra čaja od bezgovega cvetja in noževo konico boraksa. Umij si obraz z vročo, in oplakni ga z mrzlo vodo in vteri nekaj pripravljene tekočine v kožo, ki jo nato z mehko krpo nalahno obriši. — Tudi vroči obkladki in umivanje z limonovim sokom vplivajo ugodno.

Polt napraviš odpornejšo, ako si umivaš obraz več dni zapored z lahkim rumenim vinom.

Obraz si umivaj vedno le v mehki vodi. Mehko napraviš vodo s tem, da jo



„Oče - poglej no sem!

Pravkar čitam tu Chlorodontov oglas, ki pravi, da je čiščenje zob zvečer važnejše kot zjutraj. Mi in naši otroci delamo ja ravno nasprotno!“

Prav res je! Kdor si zob ne čisti zvečer s Chlorodontom, se izpostavlja nevarnosti, da se ostanki hrane med spanjem razkrajajo in počasi povzročajo zobno gnitje (karijes). Zato pa si dobro zapomni: „bolje 2 minuti pozneje v posteljo, kakor en večer brez Chlorodonta!“

Jugoslov. proizvod.

prekuhaš, ali ji primešaj nekoliko jedilne sode. Najboljša voda za umivanje je deževnica, nepreprosljiva je jutranja rosa.

Suha koža je občutljiva in je videti kakor luskasta. Tako kožo čisti vsak dan z mlekom, mandljevim oljem ali s kako zanesljivo čistilno kremo. Pusti to nekaj minut na obrazu, potem obriši z mehko krpo ali z vato ter namaži obraz in vrat s kako fino nočno maščobo. Enkrat v tednu pomoči kožo s salicilnim špiritom potem, ko si jo očistila. To krči kožno tkivo. Vendar treba potem vtreti v kožo dovolj mastne kreme. Varovati se je onih maščob, katerih temeljna vsebina je petrolej, ker pospešujejo rast las v obrazu, kakor n. pr. vaselin.

Da se polt lepo napne, namaži obraz in vrat s svežim, prav malo spenjenim beljakom potem, ko si ju z mandljevim oljem temeljito očistila. Beljak naj se

na koži popolnoma posuši; pri tem se čuti obraz ves napet. Po preteku desetih minut odgrni obraz z rokami, toda brez vode, da bo čist. Naposled namaži z dobro dnevno kremo, ki ne masti. Beljak zadržuje kožo, da ne more dihati, zato sili kri na površino kože, ki je videti zato rožnata in pomlajena. Žal samo za nekaj časa.

Se boljši učinek ima alkohol, pomešan z enakim delom beljaka. Namaži to mešanico na očiščeni obraz, počivaj dobre četrte ure, potem obraz z mehko brisačo izbriši, namaži z brezmaščobno kremo ter napudraj obraz.

Nega telesa in še posebej obraza ne zahteva dosti časa, ako jo izvajamo sistematično. Negovala pa naj bi se vsaka žena, sebi in svoji okolici v veselje. Saj zadržuje s tem mladost, mladost pa je sreča.

Materinstvo

Higijena novorojenčka

V prvih dneh življenja bi morala negovati novorojenčka in skrbeti zanj strokovno izučena babica, katere dolžnost je, da podučí mater o negi dojenčka in nje same. Občine, ki ne skrbje za to, da imajo svoje stalno nameščene babice, vrše slabo svoje človečanske dolžnosti napram svojim občanom, ker ne skrbje za zdrav naraščaj.

Pri slabotnih novorojenčkih, ki tehtajo ob rojstvu manj nego 2 kilograma ter pri prezgodaj rojenih otrokih treba paziti posebno na to, da imajo dovolj enakomerne toplote. Prostor, kjer leži tak otročiček, naj ima najmanj 19°, lahko pa tudi 22° C. Včasih se pokaže potreba, da ga treba polagati med dve lončenki-grevnici ali med gumijaste termofore. Vendar naj to odloča zdravnik ali vsaj izkušena babica ali otroška negovalka. Paziti moramo namreč tudi, da se otrok v prehudih vročinah ne pari.

Za prve dni novorojenčkovega življenja, a tudi za kasneje naj veljajo odločne odredbe, da ne sme nihče k otroku, ki ima nahod, kašelj ali influenco. Kajti če bi se dojenček nalezil prehlajenja odraslih, je prav mogoče, da bi ne opravil samo s prav takim prehlajenjem, marveč bi se lahko razvilo v pljučnico ali kako drugo smrtno nevarno bolezen. Ako je mati ali otrokova streljica sama prehlajena, si mora pri delu v bližini otročička zavezati z robcem usta in nos, da klice boleznih ne morejo preiti na otroka. Prav tako važno je načelo, da dojenčka ne sme nihče poljubljati na usta; kajti lahko bi se prenesle bolezni, ki jih odrasli skoraj ne čuti, za dojenčka pa so lahko opasne.

Otroška glavica mora biti svobodna. Na kmetih, pa tudi v mestih, je tupatam zelo razširjena navada, da matere malim otrokom zavijajo glavice v gorke čepice ali rute tudi doma ter celo ponoči, ko dete spi. Na ta način je glavica vedno vsa v znoju, in zrak ne pride nikoli do nje. Otrok, ki ima vedno zavito glavo, postane jako občutljiv, prehladi se ob najmanjšem prepihu ali hladu, ako takrat slučajno nima čepice na glavi. Tudi se na vedno zaviti glavi rade izpuščajo hraste ter temenice in lasje se slabo razvijajo, ker za rast nimajo potrebne zraka. Zato naj nosi dete čepico samo pozimi, t. j. na mrazu ali na vetru, nikakor pa ne v topli sobi.

Prehrana doječje matere se ne razlikuje ob običajne prehrane. Ob vsakem obroku naj mati uživa toliko, kolikor je njej všečno, ter naj še nekaj navrže za svoje dete. Nikakor pa ni potrebno, da bi se prekomerno basala. Najbolj pri-

merne so mleko in vse mlečne ter lahke in po domače prirejene močnate jedi. Dalje zelenjave in sadje, dober kruh, presno maslo, sir, ki ne sme biti oster, malo mesa ter po možnosti malo alkoholnih pijač, najbolje nič. Vendar pa tupatam kakor čaša piva ali vina ni tako škodljiva, kakor marsikdo misli. Skrbeti je za redno prebavo.

Ne pustajte otrok! Mnogo je še mater, ki se jim silno smili majhen otročiček, ako ne utegnejo venomer prenašati ga semintja. Tako vidimo čestokrat slabotne, šibke mamice, ki pustujejo svojega krepkega dojenčka, dasi šteje morda jedva 5 ali 6 mesecev. Zlasti na kmetih imamo priliko opazati, da so dojenčiči, pa tudi večji otroci, ves čas po naročjih, ako ne spe. Tu so babice ali pa starejše, a še docela nerazvite sestrice, ki se ukvarjajo s pestovanjem male dece. Matere pač ne vedo, da se otrok najbolje počuti v svoji ograjeni postelji, kjer se po mili volji premika semintja, seda in zopet vstaja; a ko se dovolj utruji, včasih tudi malo zaspi. Poleti služi v to svrho trata, ki smo jo pregrnili s staro odejo ali ruto. Majhen otrok, ki ga ne gugamo, ne vozimo in ne pestujemo, je skromen in zadovoljen z vsem. Otrok, ki smo ga razvadili, pa zahteva ves dan družbo poleg sebe. Ako se mati vdanja vsem otrokovim muham in mu v vsem ugodi, postane tak razvajenček pravi tiran, ki v poznejših letih čestokrat strahuje vso hišo. Kdor torej hoče sebi in otroku dobro, ne bodi preveč popustljiv in ne zamenjavaj pojma dobrote s pojmom slabosti. Nadzorujmo deco, toda vzgajajmo otroke v samostojne ljudi!

Otrokova hrana v drugem letu naj bo čim bolj mešana. Otrok naj dobi redno svojih pet obrokov; navadi naj se, da vmes ničesar ne dobi, zlasti mu ne kvarimo teka s sladkarijami. Mnogo otrok ima tudi navado, da pijejo silno dosti vode, kar je čestokrat krivo, da je otrok neješč. Želodček je zaradi tega napolnjen, trebuh napet, kaj čudo, da otrok ne čuti lakote. Druga napaka, ki jo mnoge matere delajo, je premajhna raznovrstnost v hrani. V svoji bojazni, da otročiček marsikaj še ne prenese, nudijo v hrani premalo izbere. Že koncem prvega leta naj dobi otrok poleg mleka tudi žitno kavo, kakao, razne juhe, vseh vrst zelenjave, mnogo sadja, jajca, krompir, prirejen na različne načine, dalje maslo na kruhu z medom ali marmelado, kuhane, pečene in ocvrte sladice in še marsikaj. Vsemu temu se lahko kmalu pridružijo še razne mazarke, t. j. mlo sardelno ali sardinino maslo, kraljji sir, zmešan s sesekljanimi zelišči, dalje domač sir, ki ne sme biti oster. Meso, zlasti prekajeno svinjsko in razne

klobase imajo otroci zelo radi. Zmerno uživanje zdravemu otroku ne škoduje; paziti treba samo, da otroci jedo k mesu kako prikuho ali kruh. Tudi malo kisle solate za izpremembo dobro stori. Glavno je, da je vsaka jed apetitno prirejena ter tudi za oko ustrezno podana in da ne pridejo iste jedi prepogosto na vrsto. Pri obedu naj otroci in odrasli molče, dokler jedo. Docela se morajo predati dobremu zvečenju in uživanju hrane, ker le tako more telo izkoristiti vse jedi.

Šola in kužne bolezni. Mnogokrat je šola nevede in nehoti kriva obolenju otrok na kužnih boleznih. Dogodi se primer, da leži doma otrok bolan. Roditelji sicer sumijo, da je bolezen nalezljiva, vendar ne kličejo zdravnika in ne prijavijo bolezni, ker se boje „sitnosti“, ki bi iz tega nastale. Zdrave otroke pošiljajo še dalje v šolo. Doma prihajajo v dotiko z bolnimi otroki. Na ta način se kužna bolezen, ki jo ima prvotno samo en otrok, razširi na več šolarjev, ki jo raznesejo

po vsej okolici. Tega razširjenja ni kriva šola, krivi so starši, ki v svoji malomarnosti in brezobzirnosti niso javili prvega bolnega otroka oblasti. Škratinka, ošpice, norice, krčeviti ali oslovski kašelj so tako znane bolezni, da se ne more nihče izgovarjati, da jih ne pozna. Pa tudi če jih res ne pozna, je pri vsakem sumljivem primeru dolžnost vsakogar, da pokliče zdravnika, naj on ugotovi, ali je sumnja bila upravičena. Storit mora to z ozirom na sosede, ki lahko sicer postanejo žrtve njegove brezbriznosti.

Ne jej preveč! beremo že v svetem pismu stare zaveze v knjigi Sirah, kjer je na nekem mestu zapisano: „Otrok moj, preizkusi, kaj je tvojemu telesu koristno. Kar ni zdravo in ne prija, tega ne jej in ne dajaj družini. Ne basaj se z različnimi jedmi in ne jej požrešno, kajti to te napravi bolnega. Mnogo se jih je tako najedlo, da so od tega umrli. Kdor pa zmerno je, dolgo živi.“

Kuhinja

Uvodne jedi

Včasih smo jim rekli „predjedi“, kar pa je okoren prevod nemške besede „Vorspeise“. V srbskih kuharskih knjigah sem našla izraz „uvodna jed“, ki si ga prav lahko prisvojimo tudi mi, ker lepo domače izraža, da je jed namenjena kot uvod h kosilu ali večerji. Priporočala sem že некоč v „Našem domu“ gospodinjam, kuharicam in naših restavratorem, naj bi se posluževali na jedilnih listih namesto besede „predjed“ raje domačega izraza „uvodna jed“. Danes ponavljam to svoje priporočilo.

Nekatere uvodne jedi nudimo pred juho, druge po juhi. Kot resničen uvod k obedu dajemo pred juho navadno mrzle dišavne ali zelenjavne prigrizke, sendviče ali apetitne kruhke, male ribice, nadevana jajca z majonezo ali v aspiku i. dr. — Po juhi pa nudimo majhne gorke uvodne jedi; zelenjavne, grahove, gobove i. dr. omelete, drobne pastete iz maslenega ali krhkega testa, nadevane z mesno sekancico, zelenjavo, ali raznimi mesnimi raguji, dalje ribe vseh vrst, kroke, pikantne zelene francoske in ruske solate, servirane na čistih solatnih listih ali na majhnih steklenih krožnikih.

Gostiteljica ne sme nikoli pozabiti, da naj bo uvodna jed res samo uvod k ostalim glavnim mesnim in zelenjavnim jedem ter sladicam; vzbujaj naj tek, zato naj bo lahka in čim ustrežnejša nele po okusu, nego tudi po videzu. Nikakor je ne sme biti preveč, in ne sme biti visoko nagomadena. Uvodno jed ponudimo navadno samo enkrat, le na željo kakega gosta dvakrat.

Priobčujemo nekaj receptov večinoma takih uvodnih jedi, ki si lahko pomaga gostiteljica ž njimi iz zadrege, ako nepričakovano dobi goste.

Paradižniki z jajci. Dokler so paradižniki na razpolago, potakni 6 srednjevelikih paradižnikov v krop, nakar potegni kožico ž njih. Zreži jih na tanke rezine in po možnosti odstrani zrna. Potresi jih s soljo, sesekljanim peteršiljem, in belim poprom in jih pusti nekaj časa na cedilu, da sok odteče. Potem opravi v široki ponvi na štirih žlicah vročega finnega olja, 2–3 stroke sesekljanega česna, prideni nato paradižnike, da se opečejo in se sok pokuha, nato ubij nanje 4–6 jajec previdno, da ostanejo rumenjaki celi, postavi posodo h kraju štedilnika, da se beljaki strdijo, rumenjaki pa ostanejo mehki. Serviraj z opečeniimi žemelnimi rezinami, namazanimi s presnim maslom. — Kadar ni paradižnikov, uporabljaj namesto njih paradižnikovo mezgo, ki ne sme biti sladka. V tem primeru stresi na razbeljeno olje sesekljeni česen in peteršilj, opravi, prideni par žlic paradižnikove meze, pari nekaj minut, potem primešaj jajca ter mešaj tako dolgo, da se jajca v toliko sesedejo, kakor za jajčni podmet (mešana jajca).

Nadevana jajca, mrzla. Trdokuhanim, olupljenim jajcem odreži spodnje končke, da jih lahko postaviš. Potem prereži vsako počez čez pol, izloči rumenjake, ki jih dobro stlači. Umešaj 8–10 dkg presnega masla, prideni rumenjake, kavno žličko gorčice, nekoliko belega popra, sesekljanega zelenega peteršilja, soli in prav malo nastrgane čebule. Zmešaj do

bro, napolni z nadevom vse jajčne polovice skoraj do vrha in pritisni vrhnje polovice na spodnje. Serviraj na salatinh listkih s kruhki, opečenimi na presnem maslu. — **Ruska jajca.** Pretlači rumenjake z nekoliko presnega masla, osoli, začini z zelenim peteršiljem, drobnjakom, poprom; napolni s tem nadevom jajčne dolbine, toda ne prav do roba. Povrhu nakopiči precej goste majoneze, na sredo vtakni zvito očejeno sardelo, kapro ali malo kaviarja. Serviraj jajčne polovice na ruski solati, garniraj z aspikom in kislimi kumaricami.

Jajca v modelčkih. Zelo priporočljivo je, da si kupi gospodinja, ki ima večkrat goste, lične, male, ognjavarne posodice, ki so zunaj rjave ali rumene, znotraj pa bele ali živobarvne. Te posodice imajo navadno obliko modelčkov, včasih so podobne tudi lončkom. Vsaka posodica je odmerjena za eno osebo. V njej serviramo lahko najrazličnejše uvodne jedi, kakor možgane, jetra, jajca, razne sekanice in raguje, gobe, zelenjave i. dr. Ako imamo take posodice, nam ni treba školjk, ki jih je težje dobiti, ker so že nekako iz mode. — Namaži modelčke dobro s presnim maslom, ubij v vsakega po eno jajce; ko si z vsem gotova, postavi modelčke v široko ponev ali v pekač z višjim robom, v katerem vre nekaj vode. Beljak se mora strditi, rumenjaki pa naj ostane napol mehaki. Nalahno osoljena jajca pokrijemo skoraj do vrha posodic z ragujem od gosjih, telečjih ali kurjih jeter, s sardelno ali paradižnikovo omako ali s sokom od pečenke; vendar tekočine ne sme biti preveč. Vse to serviramo gorko, in sicer dobi vsak gost po eno posodico, ki jo postavimo predenj na porcelanast ali steklen krožnik.

Karfijolo serviraj kuhano, zabeljeno z drobtinami in presnim maslom. Lahko tudi kuhane in osoljene manjše cvetove pomakaš v vinsko testo (zmešaj 1 rumenjaka, nekoliko vina, kavno žličko sladkorja, ščep soli in toliko moke, da dobiš testo, ki se bolj težko vlija; naposled prideni še sneg enega beljaka) in jih rumeno ocvreš na srednje vroči masti ali maslu. — **Karfijola v bešamelovi omaki.** Napravi popolnoma belo prežganje iz štirih dkg presnega masla in približno toliko moke, razmešaj s četrt litra mleka in osminko litra karfijolne vode, osoli po potrebi, prevri in mešaj, da bo gladko. Potem odstavi od ognja in ko se nekoliko ohladi primešaj previdno 2 rumenjaka in približno 3 dkg parmezana ali kakega drugega sira. Ako bi bilo pregesto, primešaj še malo mleka ali smetane. Položi kuhano in dobro odcejeno karfijolo s cvetom navzgor v porcelanasto skledo ali v ognjavarno posodo, polij jo s pripravljeno omako, potresi s sirom in pokapaj s presnim maslom ter postavi za kakih 20 minut v vročo pečico, da se zgo-



Naš pravi domači izdelek!"

raj zarumeni. Serviraj kar v skledi. — Kakor karfijolo, na vse iste načine pripravimo lahko tudi šparglje, črni koren, zeleno in ohrovtovo brstje.

Sunkovi kroketi. Sesekljaj ali zmelji v stroju za meso koščke šunke, dodaj bešamelove omake in dobro prepraži na milem ognju, da se ne prižge. Ako je treba, osoli še nekoliko in razmaži po namazanem pekaču za prst na debelo prav enakomerno in pokrij s pomasčenim papirjem. Postavi na mrazlo, da se popolnoma strdi. Potem razreži na ožje pravokotnike, ali poševnokotnike, ki jih povaljaj v moki, raztepenem jajcu in drobtinah ter ocvri na masti. Garniraj s špinačo ali daj kot uvodno jed s tatarsko omako na mizo. — Prav tako lahko napravimo krokete iz prekajenega jezika.

Kroketi od sekanice. Ostanke kuhanega ali pečenega mesa zmelji v stroju. Napravi nekoliko svetlega prežganja iz presnega masla, moke in sesekljane čebule. Začini z zelenim peteršiljem, majaronom in poprom. Primešaj sekanico, pol žlice paradižnikove mezge, nekoliko namočenih, odcejenih in na maslu prepraženih sesekljanih jurčkov (gob), prav malo nastrganega limonovega olupka ter zalij z dobro govejo ali kurjo juho in končno še z žlico belega vina; ostati pa mora precej gosti. Prevri in kuhaj po potrebi tako dolgo, da se napravi gosta masa, kateri primešaj 1 jajce, ko je nekoliko ohlajena. Razmaži za prst debelo enakomerno po pekaču, ki si ga nama-

zala s presnim maslom ali z oljem, in pokrij vrhno plast s pomaščnim pergamentnim papirjem, da se ne posuši. Ko se popolnoma strdi in ohladi, razreži na četverkotnike, povaljaj v moki, jajcu in drobtinah ter ocvri.

Možgane, telečje, pa tudi goveje lahko prirediš na mnogo načinov kot uvodno jed. Za kakršnokoli upotrebo jih v mlačni vodi očisti kože, ki je navadno krvava. Ako jih nameravaš ocvreti, jih prej prevri. Lepše kose dobiš ako jih zaviješ v vlažne oblate in jih šele potem povajljaš v moki, raztepenem jajcu in drobtinah. — **Možgani z majonezo**. Očisti možgane, skuhaj jih v lahno okisani slani vodi, zreži jih na majhne kocke in jih zložij v male modelčke ali v školjke. Pokrij jih z gosto majonezo, ki jo okrasij z rakovimi repki iz konzerve ali kaprami. Serviraj mrzlo.

Ponarejene školjke. Napravi nekoliko omake iz belega prežganja, žlice presnega masla in žlice moke; zalij ga s par žlicami mleka. Primešaj še rumenjaki in sneg enega beljaka. Potem zmešaj polovico dušenih telečjih možgan, košček pečene, drobno sesekljane teletine ter kuhano sesekljano jajce. Prekuhaj med tem na belem vinu 5 očejene in sesekljane sardele in žlico sesekljanih kapar. Ko imaš vse to pripravljeno, namaži prazne školjke s presnim maslom, deni v vsako žlico goste omake, povrhu nje sekanico od možgan in teletine, polij to z vinom, ki so se v njem kuhale sardele in kapre, ter naloži na vrh tudi to. Potem pokrij z omako, ki jo potresi z drobtinami in pokapaj z maslom. Postavi školjke na pekač, ki ga postavi v pečico, da se omaka zgornaj opeče. Serviraj toplo. — **Drug način**: Primešaj pečenemu, drobno zrezanemu ribjemu mesu ali kuretini limonovega soka, popra in olja. Napolni prazne školjke s tem nadevom, povrhu nalij majoneze ter daj školjke mrzle na mizo.

Telečja glava s hrenom. Za pojedine z mnogoštevilnejšimi gosti je primerna kuhana telečja glava s kislim hrenom. Nasoljeno glavo zaveži v prtč, ki ga obesi na držaj kuhalnice, tako da visi v loncu, napolnjen s kropom. Glava mora biti popolnoma v vodi, ki jo osoli in ji prideni par žlic kisa, precej narezane čebule, peteršilja, korenja zelene, matere dušice (timeza), celega popra in lovorjev lističi. Ko se je kuhala glava dobri dve uri, jo vzemi iz lonca, potegni kožo z jezika, v nos viakni celega peteršilja, rob krožnika, kamor si položila glavo, okrasij z limonovimi rezinami, hrenom in peteršiljem. Glavo reže na mizi gospodar ali gospodinja.

Šunkovi zavitki. Zanje potrebuješ po možnosti enako velike in tanke rezine šunke. Zvij vsako rezino v konicast za-

vitek (škrnicelj), ki ga zašpili z malim zobotrebcom. Zavitke napolni prav do vrha s trdo spenjeno smetano, ki seve ne sme biti osajena. Za goste, ki ljubijo paradiznikov okus, lahko primešaš delu spenjene smetane nekoliko paradiznikove mezge, ki naj bo osoljena. Zavitke zložij v krogu na plitek steklen krožnik. Serviraj jih pred juho.

*

Navodila za prirejanje cmokov. Ako hočeš, da žemeljni cmoki pri kuhanju narastejo, jih kuhaj v pokriti posodi. Isto velja za cmoke iz surovega krompirja. Cmokov iz kuhanega krompirja pa ne pokrivaš, ker sicer razpadejo. — Izvrstni so žemeljni cmoki, ako jim primešaš le malenkostno moke, približno pičlo žlico. Da se kruh vkljub temu veže, treba namesto dveh jajec vzeti tri do štiri. Testo za to vrsto cmokov oblikujemo v eno samo podolgovato klobaso, ki jo zavežemo v prtček, namazan s presnim maslom, potem zavežemo in obesimo preko lonca, tako da je klobasa v kropu, kjer naj se kuha. Potem narežemo žemeljno klobaso na rezine, ki jih zabelimo z drobtinami in presnim maslom. Še lepše se skuha tak cmok v modlu za pudinge v sopari.

Šunkovi cmoki. Pripravi vse kakor za žemeljne cmoke, a dodaj še četri kg sesekljane šunke, nekoliko na majhne kocke zrezane in toliko oprazene slanine, da je videti steklena, sesekljana zelenega peteršilja, malo soli, po okusu tudi popra, 3—4 jajca in moke kolikor treba. Te cmoke daš lahko kot samostojno jed opoldne ali za večerjo s posiljenim ali kislim zemljem na mizo.

Fin šartelj. Stepi v testo 65 dkg moke, 2 dkg vzhajane drožja, 4 rumenjake, 1 celo jajce, 15 dkg stopljenega presnega masla, 20 dkg sladkorja, potrebnega mleka in soli, nekoliko vanilije in veliko žlico ruma. Naposled vtapi še $\frac{1}{4}$ kg rozin. Testo razdeli takoj v namazan, z drobtinami posipan model-kolač, postavi na goriko, da vzhaja na še enkratno višino in speci.

Kavni zavitek. Trdemu snegu štirih beljakov dodaj 7 dkg sladkorja, 4 rumenjake 7 dkg presejane moke. Vlij testo enakomerno na pekač, preko katerega si prej razprostrla polo pergamentnega papirja, namazanega z raztopljenim presnim maslom. Na blede-rumeno spečeno sladico pogrni primerno zložen prtček. Nato dvigni na ta način, da primeš ob obeh koncih pergamentni papir, ki je pod sladico, ter zvij v rulado s prtčkom vred. Sedaj umešaj 12 dkg čajnega masla in 12 dek sladkorja, dodaj 2 veliki žlici močne črne kave in mešaj, da bo gladko. Razvij ohlajeno sladico, odstrani prtček, namaži s kremo ter ponovno zvij. Po vrhu lahko še namažeš s sledečo kremo: Jušno žlico črne

kave zmešaj s toliko sladkorja, da bo primerna gostota, naposled dodaj košček čajnega masla. Priporočljivo je, da napravimo ta dobri zavitek dan prej.

Krški žepki. Zgneti v gladko testo 20 dkg moke, 15 dkg trdega, na male koščke zrezanega presnega masla, 5 dkg olupljenih in zmletih mandljev, 5 dkg z vanilijo zmešanega sladkorja, celo jajce in drobno sesekljane olupke četrto limone. Testo naj počiva pol ure; potem ga razvaljaj na deski srednjedebelo in razreži na podolgovate štirikotnike. Na sredo vsake krpice položi kavno žličko goste marmelade ali kakega drugega nadeva. Pomaži robove z raztepenim jajcem ali beljakom in zgani vrhno polovico testa tako preko spodnje, da se napravi nekaka stopnička. Spodnja polovica torej ni popolnoma pokrita po zgornji. Položi žepke na pekač, pomaži jih z razredčenim belja-

kom, posipaj z zmletimi mandlji ter jih speci v srednje vroči pečici, da se lepo zarumene. Vzemi jih s pekača, ko so se že napol ohladili.

Ingverjevo pecivo. Umešaj 2 celi jajci, 1 rumenjaka, 21 dkg sladkorja in 5 dkg raztopljenega presnega masla. Potem dodaj do 5 dkg nastrganega, v prah zdrobljenega ingverja, t. j. neke vrste dišavna korenina, ki jo dobiš v špecerijski trgovini ali v drogeriji, dalje samo 2 grama jelenove soli ter 21 dkg fine ostre moke. Zgneti dobro, naj počiva pol ure, nakar ponovno pregneti. Razvaljaj na nožev rob debelo in izreži z modelčki na razne oblike, ki jih zloži na namazan pekač. Pusti, da se najprej suše na zraku 2—3 ure, potem šele jih speci. Pecivo hrani v pločevinastih zaklopnih; dobro se poda k vinu in pivu. Vonj ingverja je precej oster, zato ingverjevo pecivo ne prija vsakomur.

Praktična navodila

Volnena obleka se najlepše zlika, ako jo likamo preko namočene, trdo ožete takisto volnene krpe.

Temna svilena ali volnena krila, ki so obnošena in so se začela na nekaterih mestih svetiti, po legi blaga zdrgnemo z mehko krpo, ki jo pomakamo v raztopino salmijakovca in vode. Na en liter vode vzamemo polno žlico salmijakovca. Učinek je večji, ako uporabljamo za obnavljanje krpice iste kakovosti in iste barve.

Barvaste pralne in svilene obleke operi v raztopini milnih lusk, kateri si primešala nekoliko kisa. A tudi vodo za izplakovanje razmešaj z vinskim kisom.

Da osvežimo barvo tkanin, ki smo jih prali, dodamo zadnji vodi za izplakovanje: za rjave, rumene in beige tkanine skodelico kisa na skledo vode; za svetlo modre, temno modre, svetlo zelene ter temno zelene 5 dkg galuna na 1 l vode; za rdeče, črne in roznate tkanine pa skodelico soli na skledo vode.

Kako se osveži plišast ali baržunast plašč ali obleka. — V sedanji modi pliša (karakil, sealskin itd.) ima gotovo ena ali drugi kak tak komad, ki ji je pa postal nevšečen, bodisi da je zmečkan ali pa da si ga želi pre narediti, pa si ne upa, ker bi se stari šivi in obrabljenost poznala. — Odpomore si pa lahko na sledeči način: Odparjaj eventualne okraske, gumbe itd. ter raztegni oblačilo na kak večji okvir. — Na spodnjo stran pritrdi mokro kunjo in vse postavi nad ogenj, seveda s pazljivostjo, da se ne zažge obleka. — Gorkota — vročina ognja bo ogrela mokro kunjo in hlapovi bodo osvežili zmečkana mesta. — Ako je plašč zmečkan le mestoma, potem zadostuje tudi lonec, ali ka-

ka široka posoda kropa, čigar para izhlapeva skozi pliš ali baržun, katerega hociemo osvežiti.

Rosandra.

Plesniva mesta na usnjatih predmetih previdno namažemo z vazelinom in takoj zbrišemo z mehko krpo.

Dim tobaka in njegov vonj odpraviš. Postavi v zakajeno sobo škafo vode. Dobro je tudi, da obesi čez noč v sobo mokro rjuho ali pa zmoceno veliko gobo, ki vsrka vonj po tobaku. Tako zabraniš, da bi se dim vsesal v zastore, preproge in sploh v vse predmete v sobi. Seve treba sobo tudi temeljito zračiti.

Vsaka gospodinja, ki hoče svoje perilo ohraniti dolgo let, pere dosledno le z Zlatorog-ovim terpentinovim milom. Zlatorog-ovo terpentinovo milo sestoji le iz najboljših surovin, vsled česar zajamčeno ne škoduje najfinejši tkanini. Zlatorog-ovo terpentinovo milo je domač izdelek. Priporočamo ga vsem gospodinjam.

Mokrega dežnika ne odpiraj popolnoma, tudi ga ne pusti zaprtega, marveč povezni polzaprtega na tla, ali ga obesi na vrv, da se posuši. V omari nikoli ne imej dežnika tesno zvitega, zlasti ako je svilen, ker se sicer po vseh robovih hitro strga.

Pozlačeni okvirji se ubranijo muham, ako jih namažemo z lovorjevimi oljemi, ki je muham neprijeten, vsled česar se ga ogibljejo.

Aluminijaste reči lahko sklenemo na sledeči način: med oba predmeta, ki hociemo, da se sprimetata, položimo nekaj cin-kovega klorovca, ki smo ga že stopili, in sedaj nad plamenom grejemo te predmete, ko smo še vložili vmes nekaj koščkov

kositra ali cina; to pa šele, ko so predmeti gorki. Gorkota razpusti cink in klorovec izpuhti, cin se istotako stopi v gorkoti in predmeta se skleneta. Več malenkosti lahko doma tako popravimo.

V stekleničko s prav ozkim vratom težko vlijemo tekočino. Pomagamo si na sledeči način: polovico čiste jajčne lupine previdno prebodemo na ozkem delu, položimo jo vrhu vratu steklenice z odprtino obrnjeno navzgor, pa imamo sicer primitiven lij, ki nam prav dobro služi. Ako treba, luknjico z debeljšo iglo povečamo.

Da varujemo skrivnost naše korespondence. Vsi vemo, da če izpostavimo zaprto kuverto vodni sopari, jo lahko odpremo. — Ako pomažemo gumirana mesta še malo z beljakom in polikamo potem še z gorkim likalnikom, tedaj se kuverta ne odpre več nad soparo, in zavarovali smo se pred radovednimi očmi.

Parfimirana kopelj. — Zmeša se 150 gr soda bikarbonata z 200 gr škrobovega prahu in primeša se polagoma še 100 gr olja od sladkih mandeljev ter nazadnje še 10 kapljic rožnate ali klinčkove esence.

Stare usnjate kovčge, torbe in aktovke osvežimo z mlačnim vinskim kisom. ki smo mu primešali polovico tople vode. Cunjo pomakamo v to mešanico in drgnemo nalahno po usnju; naposled izbrišemo še z mehko krpo.

Linolej ostane dalje časa lep in se ne lomi, ako ga namažemo z oljem in kisom, vsakega polavico. To treba prej dobro zmešati.

Da preprečiš vlago v kletnih prostorih, postavljaj vanje posode z živim apnom. Apno vsrkava mokroto; ko se je navzelo dovolj vlage, ga treba premeniti. Tudi v stenskih omarah odpravimo na podoben način vlago.

Črvi v pohištvu. Vsakomur ni znano, da je za napravo pohištva goden samo les, ki je bil posekan v zimskih mesecih, t. j. takrat ko je les „mrtev“. Sočnat les silno vabi črve. Smrekovo pohištvo, ki je bilo narejeno iz sočnatih, spomladi, poleti ali v jesni sekanih drevih, je v nevarnosti, da se v nekaj letih naselijo črvi vanj. — Lesne črve uničimo na sledeči način: Pohištvo, ki so v njem črvi, znesemo v prostor, ki ga lahko neprodušno zapremo. Nato vlijemo v posodico četrt litra amonijaka in postavimo nekako sredi sobe ter hitro zapremo. Hlapovi amonijaka prodro v luknjice in črvi se zastrupe. Pohištvo mora stati v tem prostoru najmanj 24 ur. Ali pa položimo pohištvo vodoravno po tleh, kar se mora delati takisto v zaprtem prostoru, in nabrizgamo razjedena mesta s terpentinom, petrolejem ali bencinom. Paziti treba, da ne pridemo z lučjo v bližino.

Polirano pohištvo, ki je postalo motno lepo zlikaš na sledeči način: Skuhaj enako mero olja in kisa ter nekoliko soli. Ko je še toplo, a ne več vroče, drgni s kosmičem vate, zavite v platneno krpico enakomerno po pohištvu; kosmič pomakaj od časa do časa v pripravljeno mešanico. Ko je krpica umazana, jo treba zamenjati z drugo. — **Za staro pohištvo**, ki je izgubilo sijaj politure, je uspešno tudi naslednje sredstvo: Stlačí kos flanel v kepico, ki mora bit tako velika, da jo držiš izlahka v roki. To ovij še s starim, prav mehkim platnom. Potem kapni na kepico 2—4 kapljice mandljevega olja in par kapljic čistega špirta in poliraj v majhnih krogih pohištvo. Likati pa moraš zelo vztrajno in dolgo isto mesto, ako hočeš doseči uspeh. Umazani del platna večkrat menjaj in nakapaj vedno iznova po par kapljice mandljevega olja in špirta.

Železna peč in posodje ne rjavi, ako ga namažeš s sledečo mažo: Zmešaj 50 gramov kafre, nekoliko masti ter dodaj končno malo v prah zdrobljenega svinca. Rjasta mesta pusti namazana čez noč, potem jih zgledi z mehko krpo.

Lepilo za porcelan. Zreži precejšnjo množino bele želatine na drobne rezance in polij nanje nekoliko kisa; pusti dalje časa, da se popolnoma razmoči, nato zmešaj. Biti mora gosta maža; ž njo namaži robove črepinj in jih stisni v prvotno obliko. Posodo še poveži in jo pusti na miru par dni, da se želatina dobro posuši. To lepilo drži precej dobro. Ne smemo pa poslej pomivati posode v prav vroči vodi.

Krompirjevka čistilo za srebro. Vodo, v kateri si kuhala olupljen krompir, spravi; položi vanjo srebrno namizno orodje, pusti ga nekaj časa v njej potem obriši in zgledi z mehko krpo.

Posvetovalnica

Ga. M. P. Beltinci. Na Vašo željo smo uvrstili v današnjo številko več receptov uvodnih jedi (predjedi). Ako imate še kake želje, jih, prosim, sporočite. V pisnu Vam pošiljamo seznam uvodnih jedi, katerih recepti so izšli v zadnjih letih v Našem domu.

Ga. A. H. v Br. Za barvanje zastorov iz etamina kupite barvo z navodilom uporabe v drogeriji. Ako postopate natančno po predpisu, se barvanje mora posrečiti.

Stare moške trde ovratnike, manšete in plastrone operem, da se zmechajo, sešijem jih po par skupaj in jih uporabljam za krpe; posebno pripravne so za pomivanje stekla in posode, pa tudi za brisalke. — Morda bi hotela podati kaka praktična naročnica še drug nasvet? Prosimo!