

Zdravstvo

Kopel v zgodnji pomladi

V hladnem pomladanskem času, ko že marsikje primanjkuje kuriva in že manj in poredko kurijo, moraš biti v izbiro časa za kopel posebno previden.

Kdor ima kopalnico v stanovanju, se lahko koplje zvečer, toda 2 uri po večerji, ko je želodec že opravil svoje glavno delo. Vsakomur sicer ne prija kopel pred spanjem, temu ali onemu kopanje razdraži živce, ožilje, kri. Temu lahko odpomore s tem, da sledi kopeli hladna, nikakor pa ne mrzla prha. Nervoznim ljudem pa ne ugaja niti mrzla niti vroča prha, ker jim oboje draži živce. Najugodnejše vpliva toplota vode 380 C. Ako taki kopeli ne sledi prha, naj se ta toplota vode zniža na 300 C. Za vsakogar ni mrzla prha dober zaključek kopeli: pod vplivom ostrih mrzlih curkov postanejo mnogi nervozni in popolnoma budni.

Kdor se torej ne sme kopati zvečer, naj se koplje zjutraj; uredi pa naj si tako, da se koplje pred zajtrkom. Tako mine že z oblačenjem in zajtrkom toliko časa, da se ohladi, preden gre na cesto. Iz kopalnice iti takoj na prosto je škodljivo. Zelo prijetno ter zdravju ter dobremu razpoloženju koristno je, ako smo tako srečni, da moremo po jutranji kopeli leči še za pol ure ali uro v postelji.

Za malokrvne otroke, pa tudi za odrasle nikakor ni potrebno, da se kopljejo vsak dan. Pomisliti moramo, da vzame vsaka kopel telesu precej toplote in koži potrebno maščobo. 2—3 cele kopeli na teden popolnoma zadoščajo. Ostale dni pa si hitro umijemo telo z mlačno ali postano vodo.

Posebno ugodno vplivajo izmenične kopeli. Najprej si pripravimo vodo kakih 350 C; ko se telo navadi te toplote, začnemo višati temperaturo, kolikor vzdrži telo, nakar pustimo, da se voda polagoma ohlaja. Preden je tako mrzla, da bi postala neprijetna, prilijemo zopet tople vode. Ako nimamo plina, ki ga lahko sami ugašamo in zopet prižigamo, je treba za tako izmenično kopel ali prho pomoči druge osebe.

Važno pa niso samo kopeli in prhe, važno je tudi otiranje in brisanje telesa. S tem, da se površno osušiš, še ni dovolj. Treba se je z ostro brisačo ali celo s ščetko drgniti, da se koža napolni s krvjo in se doseže dober obtok.

Kjer je mogoče, naj se otroci kopljejo dvakrat na teden, dnevno pa naj se umivajo do pasu. Paziti je še posebej na ušesa in vrat, da so vedno čisti.

Kdor ima visok krvni tlak, naj bo pri kopanju previden; vroča voda viša pritisk krvi. Ako znaša krvni tlak preko 180 ali celo 2000, se sme kopati dotičnik v topli vodi le po navodilih zdravnika in v prisotnosti druge osebe. Tudi stari ljudje se nikoli ne smejo sami kopati.

Kopel v hiši je pravi blagoslov. Oblasti in vsak posameznik bi morali delati na to, da ima vsako, tudi najmanjše, stanovanje kopalnico ali vsaj mal prostorček s prho.

Domača rastlinska zdravila

Že opetovano smo naglašali, da je narava s svojimi brezštevilmimi rastlinami često najboljša zdravnica. Naročnica, ki se temeljito bavi z rastlinstvom, nam pošilja navodila oz. preizkušene recepte za zdravljenje nekaterih bolezni s pomočjo rastlinskih čajev. Navajamo jih s povdarkom, da je mnogokatera bolezen ozdravljiva le tedaj, ako smo se pravočasno potrudili, da ji najdemo pravega leka. K bolniku, ki mu je bolezen že hudo napredovala, treba vsekakor klicati zdravnika.

Tuberkuloza ali jetika je v začetku ozdravljiva. Čim se pojavijo prvi znaki te bolezni, je polagati največjo važnost na snažno in vedno dobro prežračeno stanovanje, da se tuberkuloza še bolj ne razširi. Soba v kateri bolnik prebiva in spi, naj bo po možnosti napolnjena z velikimi šopi smrekovega in borovega zelenja, ki ga treba večkrat izmenjati, da so mladike vedno sveže. Iglasto drevje namreč izloča smolnate snovi, ki celiho pljuča. Zato je koristno, da bolnik vdihava zrak, prepojen s temi snovmi. — Ako se pojavlja potenje, daj bolniku zjutraj in zvečer skodelico presličnega (Zinnkraut) čaja. Kuhaj pest posušene preslice pol ure v litru vode. Po tem čaju preneha potenje, ki zelo slabi telo. — Dalje treba urediti prebavo. To doseže bolnik z uživanjem fig. (Gl. navodilo v lanski 6. števec. Našega doma, str. 48.) Ako je zaprtje precej trdovratno, tedaj namočimo fige v olivnem olju namesto v vodi. — Za pospeševanje teka naj jemlje bolnik petkrat na dan uro pred jedjo po 1



Pokaži svoje zobe, mala Eva!

Glej, kako so zdravi in beli po Chlorodontu. Vse moderne matere vedo, da je treba mlečne zobe skrbno negovati, če hočemo, da postanejo trajni zobje zdravi in močni. Mati, daj svojemu otroku zobne paste Chlorodont, ki je s svojim mikroskopsko finim čistilnim jedrom in prijetnim okusom posebno otrokom primerna za nego zob. Peneči ali ne peneči se Chlorodont, obe kvaliteti sta enako dobri. Domači proizvod.

Chlorodont

žlico pelinovega čaja. Jesti mora tečne in lahke jedi takisto petkrat dnevno. In sicer vedno redno ob istem času. Poleg tega naj použije vsako uro še 1 žlico pljučnega čaja. Sestavljen je iz sledečih rastlin: 10 gr zelenega brinja, 30 gr trpotca, 10 gr šentjaneževk, 30 gr angelike, 10 gr pekočih kopriv, 10 gr papeževe sveče (Verbasum T.), 10 gr grenkuljice (Glehoma hed); 10 gr poprove mete, 5 gr navadnega janeža, 5 gr sladkega janeža, 5 gr planinskega mahu, 10 gr jeličnika (Ehrenpreis, lat. Veronica offic.). 20 gr pljučnika (Pulmonaria), 5 gr kačnikovih peres (Arum maculatum), 5 gr korenin divjega bezga, 5 gr korenin divjega janeža. Vse to dobro zmešaj in vzemi, kolikor primeš s tremi prsti za četrtilitra vode; kuhaj četrtilitra ure in ko se ustavi, precedi. Čaj je preizkušen in bolnik že v par dneh čuti v pljučih olajšanje.

Ako hodi in ni preveč oslabil, naj dela večkrat na dan v čistem zraku dihalne vaje. Poleg tega je izredne važnosti, da bolnika dvakrat dnevno, zjutraj in zvečer, v topli postelji po vsem telesu hitro zbrišemo s postano vodo in z vinskim ali sadnim kisom. Vse ne sme trajati dlje kakor 1 minuto. Ni potrebno, da kožo osušimo, samo da bolnika hitro oblečemo in dobro pokrijemo. Ostane naj še eno uro v postelji. Po obedu naj tudi počiva 1—2 uri. Zvečer pa mora pred otiranjem z vodo in kisom ležati 1 uro v postelji, da se dobro segreje. — Po tem načinu zdravljenja je neki gimnazijec v letošnjih božičnih počitnicah pridobil na teži 5 in pol kg. Bolnik, ki vznjaja bojazan, da bi bil ječilen, se mora tehtati vsak teden, ker pridobivanje na teži pričja, da se zdravje obrača na bolje.

Za pljučno bolne v lažjem stadiju, pa tudi za bledične, malokrvne in živčno bolne je izredno priporočljiv sledeči čaj: Zmešaj 3 pesti zelenega brinja, 5 pesti pekočih kopriv, 2 pesti trpotca, 2 pesti šentjaneževk, 1 pest rmana, 1 pest poprove ali navadne mete, po 1/2 pesti kimlja, tavžentroz in matere dušice (timijana). Razdeli vse skupaj na štiri enake dele in natlači v papirnate vrečice. Za enkrat porabiš vsebino ene vrečice; stresi v lonec in nalij vaju 21/4 litra vode. Vre naj 13/4 ure, nakar prideni še četrti del

od polovice pesti mrtvih belih ali rumenih kopriv. Kar je ostalo mrtvih kopriv, jih zavij za vsako napolnjeno vrečico enak del v poseben papir in jih spravi za pozneje. Kuhaj sedaj čaj še 1/4 ure. Nato odcedi, tudi iz rastlin iztisni sok, dodaj 20—35 dkg sladkorja in popovno prevri. Ko se čaj shladi, ga nalij v čisto steklenico, ki si jo prej splahnila z žlico žganja. Tako pripravljene sirup vsebuje tudi nreči železa: zato pomnožnje v bolniku rdeča krvna telesa in ga krepi. Nadomešča prav dobro železnato vino, ki gre povečini neprebavljeno skozi želodec. Bolnik naj jemlje mlačnega čaja po pol kozarca 1 uro pred zajtrkom in 1 uro po večerji.

Rozine, civebe in korinte, izbrane in oprane naj bi dajale matere včasih otrokom kot poslastico; saj vsebujejo mnogo sladkorja in vitaminov ter dobro urejajo prebavo. Na vsak način so mnogo bolj zdrave kakor sladkor, ki škoduje zobem in želodcu.

Zelenjava in lepota. Pravijo, da ima žena tako polt, kakršno zasluži. Vnanja sredstva za izboljšanje kože sama ne prinašajo uspeha, pravilna prehrana mora nuditi prvo podlago. Železo in žveplo sta za pravo mešanico ter čiščenje krvi posebne važnosti. Hrana mora skrbeti, da dobi telo dovolj teh rudnin. Priporočljiva je naslednja juha: 2 četrtlitrski škodilci zelene (korenine), 3/4 škodilce špinaca, 2 škodilci korenca. 2 noževi konici zelenega peteršilja, to kuhaj pol ure na 1 1/2 litra vode, toliko začoša za dva dni; pij zjutraj skorcelico te precejne juhe; in zvečer prav toliko; kar ostane popij tekom dneva. Ta zelenjava vsebuje toliko železa in žvepla, da se telo temeljito izčisti. Žveplo, ki je posebno ugodno za polt, je v korenju, čebuli in glavnati salati. Porabiš pa treba tudi vnanje zelene liste, ki vsebujejo največ železa. Po treh tednih se že pokaže učinek. Za večerjo uživajo baje ameriške filmske zvezde skledo zelene salate in ne morejo prehaliti, kako zelo koristi to polti in liniji.

Uvela nagubana koža zahteva prehrano, ki vsebuje manj ogljikovih hidratov (slad-

kor, sladice, močnate jedi, krompir itd.), za to pa tem več beljakovin, torej jajca, hitro spečeno meso, maščobe v obliki prsnega masla in spejtenje smetane, mleko in mlečne jedi, zelenjava itd. V njih je vitamin A, ki donša koži hranilne snovi in jo poživljuje. Precej se da obnoviti koža tudi od zunaj namreč z oúranjem z jajčnim beljakom in ru-

menjakom ter z raznimi mastnimi mažami. Osebe rdečega in zaripljenega obraza, smeje uživati hrano, ki ne vsebuje nikakih dražil in ostrih začimb. Ogibati se morajo alkohola vseh vrst, kave čaja in raznih konzerv, slanega mesa, gorčice. Ugodno vplivajo mleko, med, sladni izvleček, sadje, zelenjave, presličin čaj itd.

Naše stanovanje

Naš dom

Človek si ureja dom po sredstvih, ki jih ima na razpolago, in po lastnem okusu. Zato je težko govoriti, kako naj bi bil dom urejen. Ta ljubi velik, svetel prostor, drugi zopet je zadovoljen, če ni niti enega kotička praznega v stanovanju. Vse mora biti zastavljeno s pohištvom, vse preoblečeno s preprogami, blazinami in različnimi drobnimi stvarmi. To je zadeva svojstvenega okusa in razpoloženja.

Sledeči nasvet pa naj bi vseeno veljal vsem: V sobi naj bo čim manj predmetov, ki ne odgovarjajo nikakemu namenu in nič ne služijo, marveč delajo samo gnečo. Čim več zraka in svetlobe je v stanovanju, tem bolje in tem lepše.

Malo stvari v sobi zahteva manj dela in s tem manj izgube časa. Lažje je ohraniti čistočo in red v svetli, nenatranji sobi, kakor v prostoru, kjer ne moreš prestopiti koraka, ne da bi se ob kaj izpodtaknila ali bi česa ne porušila! V naravi so nam vsi svezina, pestre barve, zrak, ki veje okoli nas. Zakaj pa bi svoj dom zapirali tem dobrotam narode, zakaj bi ga hotoma delali mračnega, neudobnega?

Mnogokje je pripisovati težnjo po mračnjastvu slabi navadi, prevzeti od dedov, babic in prababic, ki so se bale sonca. Pred njim so zagrinjale okna in si s sončniki in pahljačami ščitile obraz in roke. Danes iščemo sonce in se mu izpostavljamo. Zato se pri opremitvi stanovanja ne dajmo vkovati v stare tradicije.

Drugi zopet se dajo zavesti od raznih novotarij, ne da bi pomislili, ali so udobne in praktične; pa se često zgodi, da se čutiljo tuje v lastnem domu. Stanovanje si je treba urediti po resničnih potrebah in po lastnih zahtevah.

Nikakor ni potrebno, da vse, kar nam je ljubo, postavimo na vidno mesto ali obesimo na zid. Nasprotno, kar nam je posebno drago, lepo zavijemo in spravimo, da se ne pokvari in uniči. Kar nam v vsakdanjem življenju koristi in kar je hkrati lepo ter očem ugodno, postavimo na mesto, ki mu pripada in stvar je v redu.

Obešati fotografije sorodnikov in prijateljev na steno, je slaba navada. Oko, ki jih ima neprestano pred seboj, jih sploh ne vidi

več, in čustvo zanje otopi. S tem, da imamo fotografije obešene na steni ali postavljene na kaki polici, dopuščamo, da jih prah in svetloba uničujeta; darovalcem pa na ta način ne izkazujemo pozornosti ali ljubezni. Zato raje hranimo slike svojih dragih v čedni kaseti. Od časa do časa jih pregledamo in vzbujamo pri tem spomine ter tako ustvarjamo toplo razpoloženje. Zakaj bi se hotoma oropali takih lepih trenutkov?

Mnogi ljudje imajo denar, a nimajo smisla za lepe originalne slike. Nabavljajo si prekrasno dragoceno pohištvo, na stenah pa jim vise ceneni odtiski „kičev“, navadno v dragih okvirjih. A kaj lahko sklepamo iz tega dejstva? Da so lastniki bahaški domišljavci brez duhovne in umetniške kulture... Nekateri pa bi radi okrasili sobe z nečim lepim, okusnim, a nimajo denarja za to. Njim bi se dalo odpomoči z dobrimi reprodukcijami umetnin. Kak manjši original si pa morda le lahko privoščijo. Njim veljaj naskvet: Raje malo, a to dobro. Ni treba, da je vsako stanovanje umetniška galerija. Bolje je, da so zidovi prazni, kakor da jih ubija prenatranost z neokusno drobnjavo.

V stanovanih ustvarjajo domačnost tudi cvetlice, zelene rastline in lepo izvedena ročna dela, predvsem preproge in blazine. A tudi v tem se je varovati preobilice.

Oprema stanovanja glasno govori, podaja pravo sliko stanovalcev. Često jih postavlja na laž, ako niso taki, kakršne se v javnem življenju — kažejo.

Skrinja

Moderne dele pohištva navadno občudujemo zaradi njihove lepe zunanosti in zaradi njihove, namenu natančno odgovarjajoče oblike. Starinski predmeti pa vzbujajo v nas čustvo romantike in z njo prijetno toploto.

K pohištvu, ki poraja v naši duši spomin na čas naših babic in prababic, čas brez strahu pred vojno, brez krize in brez gonje za službami, spada v prvi vrsti skrinja. Naši pradedje niso poznali omar za spravljjanje obleke, perila, posteljnine, skratka, za vse so jim služile skrinje raznih velikosti. Te skrinje pa so bile lično v narodnem slogu poslikane z rastlinskimi ali živalskimi ornament, krasi so jih lepo rezljani železni

oboji ali umetniško izdelane rezbarije. Marsikatera izmed teh skrinj je bila resnični okras sobe. Pozneje so začeli izdelovati omare s predali, ki so se pravzaprav izmlele iz skrinj, položenih druga vrh druge. Šele kasneje smo dobili tudi visoke omare.

Smisel za dobre stare stvari je povzročil, da je marsikatera žena stikala po podstrešjih za trpežno izdelanimi skrinjami, jih očistila in obnovila ter jih postavila na častno mesto v jedilnico, spalnico ali v predsoho. Saj prav v novodobnem gospodinjstvu je vse polno predmetov, ki jih ne uporabljamo vsak dan: odeje, kožuhe, blazine, rjuhe, klobuke, namizno perilo. Kako lepo se da spraviti vse to v prostorne stare skrinje! In kaj vse lahko včasih najdeš v stari skrinji babice ali prababice! Prijetno in kratkočasno je brskati po nji v pričakovanju, da se zdaj pa zdaj prikaže kaj posebnega, zanimivega ali morda celo dragocenega. Malo je že teh skrinj — praznih, še manj pa napolnjenih s

starinami. V nepoznanju njihove vrednosti so nam jih za slepo ceno prodali v tujino ali jih razsekali za kurivo. Kolikna škoda! Če tudi so bile že črvice, obtočene, oguljene in obledele, naši spretni mizarji to vse lepo popravijo, da je skrinja kakor nova, a seveda mnogo več vredna kot nova.

Ako naslonimo ob skrinjo in steno par v starinskih vzorcih vezenih ali tkanih blazin in razprostreto pred njo primerno prepreprogo, ako obesimo še na steno — nad skrinjo po perzijskih vzorcih doma tkano preprogo, si ustvarimo v sobi prijeten prostorček, ki razveseljuje oko in vabi k počitku.

Tudi klopi, ki smo jih videli v polpreteklem času samo v kmečkih sobah ob stenah in okoli peči ali v kuhinji, so našle pot v sobo. Ako so pravilno, namreč praktično zgrajene, ako so obložene z blazinami in imajo na strani ročaje in zadaj naslonilo, so prav udobne in dekorativne. Torej nazaj k staremu pohištvu, v kolikor nam dobro služi!

Kuhinja

Listnato testo

Listnato testo (Blätterteig) je isto kakor masleno testo. „Listnato“ se imenuje pač zato, ker se že pri prirejanju in potem, ko je pečeno, lista. „Masleno“ pa zato, ker zahteva mnogo presnega masla. Bolj navaden je izraz masleno testo. Izraz listnato testo sem našla pri enajstih kuharskih knjigah različnih jezikov samo v treh.

Na željo naročnice preobčujemo par receptov različnega listnatega testa, ki ga bom odslej imenovala masleno testo.

I. Masleno testo z mrzlo vodo. Da se masleno testo kakršnekoli vrste posreči, mora biti moka fina in suha ter presno maslo trdo in mastno, brez vode. — Pretlači pol kg presnega masla, da iztisneš vodo iz njega, daj mu obliko štručke ter ga deni za par ur v skledo mrzle vode ali ga postavi na led. Potem napravi precej trdo testo iz pol kg moke, štirih dkg presnega masla, ki ga stlači v moko, enega jajca, enega rumenjaka, četrt litra mrzle vode, malo soli, žlice limonovega soka in žlice ruma ali vina. Spočetka mesi z nožem in šele pozneje z rokami, ki jih drži prej v mrzli vodi. Osebam, ki imajo vroče roke, se masleno testo ne posreči. Testo gneti najmanj četrt ure prav krepko. Pusti ga počivati na mrzlem pol ure. Nato ga razvaljaj z valjarjem toliko, da bo dvakrat večje od štručke presnega masla, katero vzemi iz vode, ga osuši ter položi na sredo razvaljene krpe. Zagрни po dva nasprotna ogla preko štručke, da bo popolnoma od testa pokrita in dobiš obliko kuverte. Ogli morajo segati daleč drug preko drugega. Sedaj potolci z valjarjem previdno, da ostane presno maslo vedno v testu skrito in se raz-

deli enakomerno; maslo se mora s testom sprijeti. Valjaj oz. tlači tako, da dobiš pravokotnik, ki ima zgornj in spodaj široko stranico. Potem zgani desno stran krpe proti levi malo dalje kot do srede; levo stran pa zgani preko desne, da se testo zapre kakor knjiga. Pokrij testo in naj na mrzlem počiva četrt ure, nakar ga zopet z valjarjem tlači, da se raztegne in ga zgani kakor prej, samo od nasprotni strani. Tako napravi še trikrat, a pazi, da ostane maslo pokrito v sredini. Ko si zadnjikrat valjala, naj počiva testo najmanj pol ure, a vedno na mrzlem. Še bolje je, da stoji testo pokrito par ur ali celo preko noči. Pri valjanju pazi, da se testo ne trga, ker se sicer pri peki dovolj ne dvigne. Moke uporabljaj pri valjanju po možnosti malo; ako je je vrhu testa kaj preveč, jo odstrani z omelcem. Maslenega testa ne moremo delati v topli kuhinji; vse kar pri njem uporabljamo, mora biti mrzlo. Pekača, na katerem pečemo pecivo iz maslenega ali listnatega testa, sploh nič ne mažemo, marveč položimo nanj samo čist, večkrat zganjen papir, in na papir pecivo. Ali pa pekač zmočimo in položimo pecivo nanj.

Masleno testo z vročo vodo. 30 dkg presnega masla in 10 dkg moke tlači z valjarjem, da se sprime in se napravijo posamezni listki. Postavi na hlad in napravi medtem mehko testo iz 20 dkg moke, dveh rumenjakov, dveh kavnih žličk ruma, potrebne soli in vroče vode. Testo gneti tako dolgo, da se popolnoma ohladi in dela mehurčke, nakar ga kakor I. masleno testo razvaljaj, položi na pravokotno krpo pripravljeno presno maslo, stlačeno z moko in postopaj nadalje kakor pri prirejanju maslenega testa štev. I.

Masleno testo s kisló smetano. V $\frac{1}{8}$ kg moke z valjarjem vtlači pol kg presnega masla, napravi iz tega štruco, ki jo postavi na hlad. Iz treh osmink kg moke, treh rumenjakov, 3—4 žlic goste kisle smetane, štirih žlic vina in nekoliko soli napravi testo, ki ga dobro pogneti. Ko je četrú ure počivalo, ga razvaljaj v pravokotnik, zavij maslo kakor prej in nadalje postopaj kakor pri maslenem testu št. 1.

Francosko masleno testo brez jajc. Pogneti v mehko testo pol kg moke, potrebne mrzle vode in soli ter postavi na hlad. Zgneti v mokri ožeti krpi pol kg presnega masla, da postane mehko. Postavi maslo za četrú ure na mrzlo; potem testo razvaljaj v pravokotnik, položi maslo na sredo in zgani kakor pri testu št. 1. Valjaj in zgani ter valjaj testo še dvakrat, ne da bi vmes počivalo. Ko si tretjič zvaljala, postavi testo na led za četrú ure, nakar ga dvakrat zaporedoma zvaljaj in zopet zgani. Ko je počivalo četrú ure, ga iznova dvakrat po vrsti zvaljaj in zgani. Potem ga pusti še nekaj časa počivati, nakar ga lahko uporabljáš. Francosko listnato testo brez jajc se uporablja največ za kolače in pastete.

Vrhno stran sladice iz maslenega testa previdno pomazemo z raztepenim, oslajenim jajcem in sicer s pomočjo čopiča ali kurjih peres. Masleno ali listnato testo zahteva takoj v začetku pečenja vročo pečico, ker se sicer ne dvigne.

Recepte sladice iz maslenega testa na željo priobčimo prihodnjič.

*

Korenjeva juha. Zreži par korenov na rezance in jih pari na presnem maslu. Pozneje zarumeni na njih nekoliko moke, zalij s krompirjevo in kuhaj $\frac{3}{4}$ ure. Začini z zelenim peteršiljem limonovim sokom in po okusu tudi s sladkorjem. Kdor ne ljubi ostrega korenjevega okusa, vzame manj korenja, a pridene namesto tega nekoliko olupljenega, na rezance zrezanega krompirja.

Fižolov guljaš. Skubaj dobrega četrú kg belega fižola samozrnčka skoraj do mehkega, odcedi nekoliko fižolovke, vendar je pusti toliko, da ostane fižol z vodo pokrit. Razbeli 10 dkg masti, — posebno dobro se poda gosja mast, — praži na njej sesekljano čebulo, da bo rumena, dodaj naposled kavno žličko sladke paprike in nato še par žlic paradiznikove meze, sesekljan in s soljo dobro stlačen mal strok česna ter dva olupljena, na kocke zrezana surova krompirja. Ko se to nahitro opráži, prilij fižol s fižolovko vred, osoli in kuhaj tako dolgo, da bo vse mehko.

Benečanska jed. Zarumeni na masti ali presnem maslu nastrgano čebulo, primešaj 2 korena in 2 korenini peteršilja, oboje zrezano na listke, ter 2 na rezance zrezani ze-

leni. Zalij s $\frac{1}{4}$ litra vode, osoli in prideni polno žlico opranega riža. Ko je napol mehko prideni paradiznikove meze in na prav majhne kosce nalomljenih drobnih makaron. Preden neseš na mizo razmešaj v tej šari še 2 rumenjaka, 4 žlice kisle smetane in sesekljanega zelenega drobnjaka. Jed je prikladna za brezmesne dni, ker je jako tečna, zlasti, ako daš poleg še nastrganega sira.

Telečji zrezki v omaki. Potolčene in nasoljene zrezke od telečjega stegna duši na masti in čebuli ter prilij po potrebi tudi malo juhe. Ko so mehki, primešaj soku kavno žličko gorčice in par žlic kisle smetane, prevri in nato takoj serviraj z rižem. **V smetaní s sardelami.** Pripravi zrezke kakor prej, preden jih deneš na mast jih pomáži na obeh straneh s sardelnim maslom ter jih speci. Prideni naposled tudi kisle smetane. **S kaprami.** Potolci zrezke kakor prej, namaži jih s sardelnim maslom, opopraj jih in posipaj še s par drobci limonovega olupka in s sesekljanimi kaprami. Vrhu tega namaži zopet sardelno maslo in potresi zrezke še z drobitinami. Potem jih duši, prilij naposled po potrebi nekoliko juhe ter par žlic kisle smetane.

Telečja jetra v papriki. Pol kg telečjih jeter zreži na lepe, velike, toda tanke rezine, osoli jih in opopraj, povallaj v moki in jih na masti na obeh straneh hitro opeci. Vzemi jetra iz masti in zarumeni na njej srednjeveliko sesekljano čebulo, dodaj kavno žličko sladke paprike, žlico paradiznikove meze, prav malo stlačenega česna, prepraži, dodaj pičlo žlico moke, zarumeni blede, zalij z juho ali vodo, razmešaj v gladko omako in prevri. Nato dodaj jetrne rezine, že prej sprazene, in jih pari še 10—12 minut. Naposled primešaj še pol skodelice kisle smetane in ponovno prevri. Preden neseš jetra na mizo, precedi omako nanje. Ako je pre-gosta, jo razredči z juho.

Češki krompirjevi kolački. Nastrgaj na strgalniku 1 kg olupljenega sirovega krompirja. Iztisni preko krpe nekoliko vode iz njega in mu dodaj 30 dkg v oblicah kuhanega, ohlajenega nastrganega krompirja, 30 dkg pretlačenega kravjega sira, 2 celi jajci, soli po potrebi in po okusu tudi nekoliko popra. Stečaj dobro, pri tem primešaj še toliko kisle smetane, da dobiš gosto tekoče, pireju podobno testo. Vlij ga v obilno z mastjo ali maslom namazan pekač, razmaži ga po njem tako, da bo stal prst visoko. Potem postavi v vročo pečico za približno 15—20 minut, da se strdi. Zreži na podolgovate trikote, ako treba jih obrni, da se še spodnja stran zarumeni in peci še 10—15 minut. Kolačke daj na mizo slane in s salato; ali pa jih osladi in jih serviraj s kompotom ali brusnicami. Tedaj, seve, izpusti poper. Namesto v pečici pečenih kolačkov pa lahko napraviš iz tega testa tudi posamezne omlete.

Riževi kolački. Na dveh dekah presnega masla praži 20 dkg riža na lahno zarumeneli čebuli, zalij s $\frac{1}{3}$ litra zelenjavne ali kostne juhe. Ko se zagosti, primesaj 4 dkg nastrganega sira, napravi klobasicam podobne kolačke, povallj jih v moki, raztepenem jajcu in drobinah ter cvri na masli.

Kmetska torta. Umešaj četrť kg presnega masla, prideni celo jajce in 2 rumenjaka, 14 dkg sladkorja, 10 dkg zmletih mandljev, malo nastrganih limonovih olupkov in pol kg fine, presejane moke. Iz te zmesi nastane velika torta. Polovico testa potisni v obod za torte, ki ga prej pičlo namaži in posipaj z moko; iz druge polovice napravi na torto omrežje. Ko je torta pečena, jo pomaži povrhu z jajčnim beljakom, potresi jo s sladkorjem in drobno zrezanimi mandlji ter jo še malo v pečici posusi. Med posamezna okenca omrežja pa namaži marelične mezge ali naloži češnje ali kak drug kompot iz kozarca.

Torta v polivki. Umešaj 12 dkg presnega masla s tremi rumenjaki in 12 dekami sladkorja; dodaj 6 dkg mandljev, ki si jih prej zmlela in v pečici zarumenila. Dalje primesaj še trd sneg treh beljakov in naposled 10 dkg ostre moke. Speči torto v modlu, namazanem s presnim maslom, in posipnem z moko. Pečena je v dobre tritčrt ure. Naslednjega dne razreži torto na navadne kose, razmakni jih nekoliko, vendar tako, da ostane še prvotna oblika torte. Nato polij

torto s sledečo kremo: Oblj 8 dkg čokolade s par žlicami vode ali mleka in postavi v pečico; da se čokolada zmehča. Potem mešaj na toplem štedilniku, da postane popolnoma gladko, in še dalje na hladu; nazadnje primesaj osminko litra spenjene smetane ter po okusu nekoliko sladkorja, ter uporabi

Pomarančne rezine. Umešaj dobro 3 rumenjake in 1 celo jajce, prideni 10 dkg stopljenega presnega masla, 10 dkg sladkorja, ki ga odrgni ob pomaranče, 7 dkg zmletih mandljev in 10 dkg moke. Testo razprostri po namazanem pekaču, pomaži ga povihu z raztepenim jajcem in posipaj s sladkorjem in mandlji ter peči v ne prevroči pečici. Ko je spečeno, zreži na pravokotnike in namaži vsakega drugega s sledečim nadevom, Zvrhani žlici marelične mezge prideni sok treh pomaranč in 3 beljake ter mešaj tako dolgo, da se zgosti. Potem stisni po eno prazno in eno namazano rezino skupaj.

Sladkorne prestice. Zgneti v testo 14 dkg sladkorja, 7 dkg zmletih mandljev, 7 dkg moke in toliko rumenjakov, da bo testo bolj mehko. Napravi iz tega prestice, katere pomaži z vodo, posipaj s sladkorjem in speci.

Popravek. V receptu „Fini krofi“ v II. šteV. Ženskega Sveta na str. 16. Našega doma, je stavec zagrešil neljubo pomoto; namesto 6 dkg se mora seve glasiti 60 dkg moke, kar so kuharice vsekakor že same popravile.

Praktična navodila

Moška obleka

Mož nosi ženo na svoji obleki, se glasi neka prislovica. In res, žena, ki dopušča, da hodi mož v povalljani in pomečkani suknji ter v razcefranih hlačah, ni skrbna žena ter je slaba gospodinja. Moška obleka mora biti prosta vsakega madeža ter vedno lepo poravnana in zlikana. Prepogosto likanje z vročim železom sicer ne koristi blagu; kmalu se sveti in postane neznamo. Zato naj matere vplivajo na svoje sinove in žene na može, da sami pazijo na obleko in se preoblačajo v domačo opravto takoj ko pridejo domov; praznjo obleko pa treba lepo po šivih naravnati in obesiti, hlače pa obtežiti. Mož, ki dela tako, ima vedno „zlikano“ obleko in žena nima dosti dela ž njo.

Toda mnogo mož je, ki dopuščajo, da jim jed in pijača kapljajo po hlačah ter jim pepel od tabaka pada po suknjih. Eno in isto obleko imajo na sebi prav dotlej, da ležejo spat; a takrat je dubro, če jo vržejo vsaj po stolu, in ne kar na tla. Kdor tako ravna, mu obleka ne more ostati dolgo lepa. Ž njo ima žena dan na dan polne roke dela, da

popravi to, kar je mož v svoji malomarnosti zagrešil.

So pa še tretje vrste moški, ki bi bili radi lepo oblečeni, pazijo na vse, kar so si bogve kdaj nabavili, toda do večnosti čas ne prizanaša niti človeku niti njegovi obleki. Njim veljajo besede: Naj bo obleka še tako borna, da je le snažna, zašita in poravnana, pa časti moža, ki jo nosi, medtem ko se zanemarjenega in zamazanega človeka vse ogiblje.

Na vsak način mora gospodinja posvečati moški obleki in obutvi precej skrbi. Vrhno obleko treba večkrat stepati in vsak dan skrtčati v smeri kakor tečejo niti, ne pa nasprotno. Večkrat jo moramo pregledati ali ni na njej kaj poškodovanega ali zamazanega, kak gumb odrgan ali pučen, ovrtnik zamaščen. Po potrebi treba hlače večkrat zlikati.

Za likanje moške obleke potrebujemo težak likalnik, malo desko-likalnico, ki ima obliko rokava ter je pritrjena na podnožnik, da stoji in lahko natakemo rokav nanjo; dalje trdo nabusano, jajčasto podolgovato,

Tudi danes še najvažnejše!



Mislite vedno na to, da je milo podlaga vsake nege kože. Slabo milo lahko vse pokvari. Samo tako milo, katerega ime jamči za kakovost, neguje kožo tako kakor je treba, da postane lepa.

IZBIRAJTE MED SLEDEČIMI

ELIDA MILI

ELIDA FAVORIT
že deset let ljubljenec razvajenih žensk.

ELIDA 7 CVETIC
luksusno milo, ki si ga lahko privoščijo vsakdo. Posebno močnega vonja.

ELIDA BELI ŠPANSKI BEZEG
milo snežnobelega barve — omamljivega vonja.

ELIDA KREMA MILO
popolnoma novo! — Posebno blago za občutljivo kožo. Posrečena dopolnitev nove Elida kreme.

IME ELIDA JAMČI ZA KAKOVOST

dobro prišito blazinico, ki jo pri likanju podložimo pod obleko tja, kamor ne moremo vtakniti deske. Krpa preko katere likamo, ne sme biti pretanka ter ne sme puščati na blagu nitk ali kosmičev.

! Pri likanju moške obleke treba predvsem paziti, da para, ki se proizvaja, ko gladimo z vročim likalnikom preko vlažne krpe po obleki, prodre temeljito v blago. Vendar suknje ne smemo tako dolgo likati po istih

mestih, da bi se krpa docela posušila, ker dobi sicer likano blago „špehat“ svit. Zato še nekoliko vlažno krpo hitro odstranimo s polikanega mesta, ki ga potolčemo s hrbotom ščetke, da paro izženemo. Kjer so šivi, ne smemo zelo pritiskati, ker se ondi takisto rade pokažejo svetle črte. Pri likanju hlače vemo, da položimo šiv na šiv; a preden to storimo, treba še posebej nategniti hlače in preko vlažne krpe izgladiti vzboklino. Potem šele likamo hlače kakor ponavadi natančno po niti roba, ki naj se spredaj približno do začetka žepa, zadaj pa do sedala. Pri likanju hlače likamo preko krpe prav do suhega.

Da okrogolino na ramenih suknje lepo zlikamo, podložimo okroglo blazinico in likamo ta mesta takorekoč v rokah. Na rokavu je naznačen samo spodnji rob, toda le od rok do začetka komolca; ves ostali rokav likamo brez robov. Hrbet in prednji del likamo na deski; pod pazduho si pomagamo z blazinico, ki jo uporabljamo tudi pri reverjih in ovratniku. Tu ne delamo z železom nikakih robov, nego naravnamo fazono z roko. Paziti treba, da se blago ne razvleče. Slikano suknjo zapnemo, jo nekoliko nagačimo z zmečkanim papirjem ter obesimo na obešalnik, ki ima obliko ramen. Tako naj se popolnoma osuši.

Kako je treba umivati lase

V življenju se obrača na to veliko premalo pozornosti. Skoro vsaka žena ima svoj način umivanja glave, vendar bi se morala prepričati, če je njena metoda tudi zares primerna za njene lase. Ako se umivajo lasje z različnimi mli in sodo, postanejo trdi in krhki ter se dajo težko počesati. V zadnjem času se je pokazalo, da so za umivanje las najbolj primerna že večkrat preizkušena sredstva, ki ne vsebujejo alkalija. Uporabljajte zato za umivanje las samo tiste šampone, ki ne vsebujejo alkalija (n. pr. Elida).

Milo, doma kuhano. Zavri 6 litrov deževnice ali druge mehke vode, dodaj 1 kg lužnega kamena (Laugenstein) in 3 kg stopljene tolsče, t. j. loja ali kake druge maščobe. Kukaj 3–3½ ure previdno ter skoraj neprestano mešaj z dolgo kuhalnico, ker rado kipi, dokler se ne zgosti. Nato dodaj pest soli in še malo pokuhaj. Ako je milo dovolj kuhano, se hitro strdi v košček, če vlijesh nekoliko milne tekočine v žlico vode. Odstavi milo in naj stoji četrh ure na hladnem. Potem ga vlij v zabojčke, obložene z mokrimi čunjami. Naslednjega dne dvigni milo iz zabojčkov s čunjo vred in ga z žico zreži na kosce. — **Ali:** Kuhaj pol ure 1 kg ganežnega apna, 5 l vode in 1 kg sode. To naj stoji do drugega dne. Tako je nastal lug, ki ga uporabiš, usedlino pa vrzi na gnoj. V lug deni 1 kg stopljenega loja in po eno

žlico soli, mleka in drevesne smole. Vse to kuhaj 3½ ure in mešaj. Dalje postopaj kakor prej. — **Ali tekoče milo:** Zmešaj 4 litre vode, ¼ kg mila, ¼ kg sode in ¼ kg vodnega stekla. Vse to kuhaj 2 uri. Nato primešaj pol litra salmijaka ter nalij v steklenico ali v drugo posodo, ki se da dobro zapreti. — **Milo na mrzel način:** 10 kg loja zmešaj s petimi kilogrami 38% sodnatega luga na sledeči način. Loj raztopi, lug nekoliko segrej v loncu, mešaj neprestano in pomalem privedaj loj, skoraj kakor pri majonezi, v majhnih curkih. Ko se zgosti kakor testo za vlivance vlij v zabojček, obložen z moko čunjo in pusti, da se strdi. — (Recepti so povzeti iz češkega mesečnika „Hospodynské Listy“ in so bili vsi med vojno preizkušeni. Hvaležni pa bomo našim naročnicam ako nam katera izmed njih pošlje svoj preizkušeni recept.)

Ali že veš?

Da se srebro krasno sveti, ako ga steres s krpico, ki si jo pomočila v bencin?

Da medene zapone lepo očistiš s časopisnim papirjem?

Da nesnažne robove od mila v kopalni kadi osnažiš s krpo, ki jo pomočiš v terventin in posipaš s soljo?

Da zelo umazane šipe zdrgni najprej s časopisnim papirjem, zmečkanim v kepo in potem še s krpico, pomočeno v špirt?

Listnica uprave

„Pošljite mi položnico!“ Skoro ga ni dneva, da bi ne dobile med pošto vsaj eno dopisnico s to vsebino. Dopisnica stane 75 par, položnica 15 par, kuverta z znamko za pošiljko položnice stane 35 par, skupni stroški znašajo Din 125. Poleg tega zamuda časa s pisanjem in čakanje na položnico. Ako kupite mesto vsega tega položnico na pošti, Vas bo stala le 50 par, torej prihranimo skupaj 75 par in čas za pisanje. Upamo, da smo dovolj jasno razložile, da se reklamiranje položnice, če je slučajno niste dobili, ali če ste jo izgubili, ne izplača. Na kupljeno položnico napišite naš naslov in števil. našega poš. ček. računa 14004.

Najenostavnejši način in obenem najcenejši pa je in ostane: poslužite se položnice takoj, ko jo dobite! S tem si prihranite reklamacije in stroške zanje.

Pišite čitljivo svoje ime na položnicah in navedite števil naslov. Vsako leto se nam nabere lepo točen plačil, ki jih ne vemo komu knjižiti, ker ne moremo prečitati imena.

Spremembo naslova javite takoj, obenem navedite tudi stari naslov. To je neobhodno potrebno, ker imamo pogosto več naročnic istega imena in ne moremo uganiti, katera izmed njih se je preselila!