

Zdravstvo in kozmetika

Kako še v starosti ohraniš mladost

Ne misli vedno na leta, ki so minila. Izbegavaj vse misli, da se staraš. Pričakuj z globokim zaupanjem še dolgo in koristno življenje... Eno izmed najboljših sredstev proti občutku staranja je sposobnost, da se navdušuješ in zanimaš za vse, kar se v svetu dogaja.

Narava deluje čudovito pomlajujoče. Živi z njo, opazuj jo, ljubi jo in posečaj jo čim pogosteje. Niti cvetje niti sladek plod ne dozoreva v temi.

Izbegavaj strah v vseh njegovih številnih pojavih, saj je največji sovražnik svestosti in mladosti — sovražnik človeštva. Ne prepuščaj se nikakim hudim duševnim potresom — vsi so škodljivi mladosti. Kdor želi dolgo in mladostno živeti, živi umerjeno in redno.

Ne išči nikoli temne strani kake stvari — raje se zadržavaj ob svetlih mestih. Vedra misel razganja vse sence. Opazuj lepoto v vseh njenih pojavih, a kar je v življenju tvoje okolice drgega, neprijetnega, izkušaj olepšati, ublažiti. Pomagaj, kjerkoli moreš. Dobra dela ustvarjajo dobro voljo in praznično razpoloženje.

Na svoj rojstni dan ne dopuščaj, da bi te prevzela misel, kako si zopet za leto dni bližja svojemu koncu.

Bodi otrok. Živi enostavno in naravno, ogibaj se velikih naporov vseh vrst. Uživanja, ki jim sledi kesanje in slaba volja, naj bodo daleč proč od tebe.

Neguj duh zadovoljstva v sebi. Nezadovoljstvo se izraža v ostrih potezih, ki se javljajo okoli ust, oči in sploh v vsem obrazu.

*

Če te zgaga peče. Naročnica nam poroča: Čisto slučajno sem odkrila sredstvo, ki mi je odpravilo neprijetno zgago. Zdelo se mi je, da me peče v grlu, ako pijem vodo; zato dalje časa, kakih 14 dni, nisem pokusila niti kapljice vode. Za žejo sem se posluževala navadne sladke limonade. Že v nekaj dneh je zgaga popolnoma pojenjala; vodo smem zopet piti, vse smem uživati, ne da bi me mučila toli neprijetna zgaga. Ako bi me kdaj zopet napadla, tedaj se iznova zatečem k limonadi.

Duševno delo in spanje. Splošno znano je, da je spanje pred polnočjo najbolj zdravo in zato največ vredno. Res je sicer, da duševno delo v noči, ko je vse mirno

in nas nihče ne moti, vse lažje in hitreje napreduje. Res je pa tudi, da se duševno delo pozno v noč maščuje s slabim spanjem ali celo z nespečnostjo. Kdor napeto razmišlja, čita ali kako drugače študira, se mu možgani napolnijo s krvjo, žile bi jejo in spanec beži od njega. Zato človek ne sme od dela naravnost v posteljo. Potreben je vsaj majhen premor, počitek brez težkih misli, da se prevelika množina krvi umakne iz možgan v vse telo. Najbolje bi deloval kratek izprehod, kjer je to mogoče.

Kombuha, indijska ali japonska gliva je na Japonskem, Kitajskem in v Indiji zelo znana in uvaževana. Slična je jogurtovi ali kefirovi glivici, ki proizvaja s sladkorjem in v kitajskem ali indijskem čaju vrenje in daje slastno, moštu podobno pijačo. Zaradi ugodnega delovanja so ji v Indiji nadeli ime „čudodelna“ ali „življenjska gliva“, ki jo skrbno negujejo. V Rusiji, ob Volgi, so jo včasih imenovali „volgina meduza“ in so pripravljali iz nje priljubljeni čajni kvas. Pijača kombuhe čisti čreva, zmanjšuje pritisk krvi, deluje proti poapnenju žil in je bogata na vitaminih. Ker je brez alkohola, je priporočljiva tudi za mladino. Za pripravljanje kombuhine pijače je treba največje snaznosti, toplote in svežega zraka. Ne smemo je hraniti v kovinski posodi, marveč le v porcelanasti, stekleni ali lončeni. Na glivo kombuhu nalijemo lahkega indijskega ali kitajskega čaja, ki smo ga po okusu osladili. Tako pustimo 3—14 dni, potem tekočino odlijemo, glivo izperemo in nalijemo nanjo zopet novega oslajenega čaja. Pijača je dobra za uživanje, ako ima okus dobrega mošta in je lahko tudi nekoliko rezna. Ako je prekisla, se je že izpremenila v kis; tedaj je ne pijemo več, pač pa jo lahko uporabljamo kot kis izvrstne kakovosti. Gliva kombuha se precej hitro množi; ko postane prevelika, jo lahko delimo na več delov in jo oddamo še komu drugemu. Kombuha se dobi tudi po nekaterih lekarnah.

Zelnica, t. j. voda od kislega zelja je človeškemu telesu jako koristna, ker uničuje bacile. Uporabljajo jo kot uspešno domače sredstvo pri zapeki in bolečinam v črevesju. Zadošča, da jo človek uživa parkrat v tednu po par žlic. — Tudi sirovo kisló zelje z oljem je dobro domače sredstvo za ureditev prebave.

Jabolka vsebujejo železo in so zato krvotvorna. Za bledične ljudi so najboljše okrepilo. Za športnike so velikega pomena, ker jim neposredno večajo moč mišic in kosti. Zaradi fosforne vsebine pa so jabolka priporočljiva tudi duševnim delavcem in živčno bolnim osebam. Ker vsebujejo jabolka tudi mnogo kisika, pospešujejo delovanje pljuč in teše naduho. Kdor ima slabo spanje, naj pred počitkom pojé eno jabolko, ki tudi čisti zobe in ustno votlino. Država naj bi iz zdravstvenih ozirov izdatno znižala izdatke za prevažanje vseh vrst sadja, da bi ga mogli uživati dovolj vsi ljudski sloji, osobito otroci in bolniki. Saj zlasti jabolka utrdijo črevesje, vplivajo zdravilno na obisti, jetra in želodec ter koristijo tudi revmatično bolnim.

Nekaj o suhi koži. Normalna koža obraza mora biti gladka, nežna in mehka. Posebne važnosti je tudi, da ni niti premastna niti presuha. Premastna koža spada že v vrsto bolezni in jo je treba zdraviti. A tudi suha koža je neprijetna. Pojavlja se, ako vrhnja plast kože izgubi potrebno količino svoje maščobe in vode, tako da postaja epiderma suha, raskava in luskasta, kar v hujših primerih privede lahko tudi do izpuščajev ali ekcemov. Vzrok take kože je v prirodnem pomanjkanju potrebnih sestavin ali kot posledica pretiranega negovanja sicer zdrave kože, n. pr. rednega umivanja z vročo vodo in ostrim milom. Pa tudi vremenski vplivi, kakor veter, vročina, mraz čestokrat izsuše kožo. Brez zadostne maščobe in vode pa koža nikakor ne more vršiti svoje važne funkcije. Zato moramo to pomanjkanje sproti nadomeščati na ta način, da mažemo kožo z maščobo, ki obenem zadržuje izhlapevanje vode s površine. V to svrho

nam služi beli vazelin, olivno olje in druge različne kreme. Vedeti pa je treba, da postane od stalne uporabe vazelina koža nekako rumenkasta. Tudi se sveti: Zato je treba mazila za obraz včasih menjati. Priporočljiva je zmes rastlinskega olja, parafina in voska. Dalje mešanica enakega dela vazelina in lanolina ali 5 gramov glicerina, prav toliko vode in 10 gramov lanolina. V tako imenovanih dnevnih, t. j. suhih kremah nadomešča mast v glavnem stearin. Ugodne so tudi toaletne vode, ki so po večini zmes vode, glicerina in špirta, vsakega enak del. Z maščobo mažemo obraz neposredno potem, ko smo si ga umili. Takrat so stanice še polne vode, pa mast zadržuje izhlapevanje.

Roke. Kdor je primoran mnogo delati z vodo in jedkimi tekočinami, ima krhke nohte. Proti temu pomaga le maščoba: olje, presno maslo, vazelin ali karkoli mastnega. Nohtov ne režimo dosti, marveč jih pilimo s pesknatim papirjem in pilami. Kjer so se nohti zdebili, jih takisto na gornji strani opilimo, da ne tišče v meso. Bele pike na nohtih so značni mehurčki med nohti in mesom; rastejo in se pomikajo z nohtom navzgor. Ako se preveč množe, kopljimo prste v francoskem žganju, ki tudi okrepi nohte. Nesnago, prah, kisline i. dr. ne odpravljajmo z ostrim milom, niti ne prepogosto z vodo. V ta namen je priporočljivo samo eno sredstvo: maščoba in zopet maščoba, ki raztopi vse in treba potem mlačne vode, kako blago milo ter mehko ščetko. Maščoba pa ne stori vsega. Dobro sredstvo je tudi citróna, ki naj bo vedno pripravljena na umivalniku, da jo uporabljamo, kadar imamo izdelane roke. Citronov sok napravi roke mehke in bele.

Naše stanovanje

Kuhinja

Kuhinja, dovolj prostorna in snažna, je veselje in ponos vsake prave gospodinjke. Njeno zrcalo je, ki iz njega odsevajo vse vrline, pa seveda tudi vse slabe lastnosti kuharice. Nikjer in nikoli ne moreš tako naglo presoditi, koliko razume gospodinja o gospodinjstvu, kako velika je njena marljivost in ali izpolnjujejo posli vestno svoje dolžnosti, kakor če stopiš tekom dneva parkrat v kuhinjo. — Srečna gospodinja, ki si lahko izbira kuhinjo po svoji volji in svojih željah!

Prostor, kjer se pripravlja hrana, je za telesno uspevanje in zdravje vse rodbine največjega pomena; zato mu je treba posvečati veliko pozornost.

Prvi pogoj dobre kuhinje je, da je svetla in zračna, nikakor pa ne sme biti solnčna. Najprikladnejša je za kuhinjo, še prav posebno pa za jedilno shrambo —

severna ali severnovzhodna lega. Nikoli pa ne smeta stati ta dva prostora na južni strani, ki naj bo odmerjena predvsem spalnicam in drugim stanovalnicam.

Glede ureditve kuhinje naj veljata dve vodilni misli:

1. V njej naj bo po možnosti le to, kar je potrebno za izvrševanje kuhinjskega dela.

2. Vsi predmeti naj bodo tako nameščeni, da nam služijo s čim manjšo porabo časa in moči.

Stanovanjska kuhinja se v splošnem ni obnesla najbolje; navadno so ljudje v njej tudi spali, česar iz zdravstvenih ozirov ni možno odobravati.

Za stanovalce, živeče v skromnih razmerah pa je zelo prikladna zveza med kuhinjo in glavnim stanovanjskim prostorom, deloma zaradi štednje časa in ku-riva, deloma pa tudi zato, da mati med

delom v kuhinji hkratu tudi lahko nadzoruje otroke. V gospodinjstvu brez gospodinske pomočnice služi kuhinja vse, kakor tudi kot jedilnica, ako je dovolj prostorna. Vendar pa bi morali že staveniki gledati na to, da s kako vmesno steno ali vsaj s pomočjo premičnih duri ločijo izključno kuhinjski del od ostalega prostora.

Vzorna je kuhinja, ki ima okrog in okrog od tal približno poldrug meter visoko po vseh štirih stenah vložene pečnice, ki jih lahko pogostokrat umiješ. Kjer tega ni, je zelo priporočati, da so stene do polovice vse višine popleskane z oljnato barvo, ki jih tudi lahko snažiš. Najbolje pa je, da si daš vsaj ob obeh straneh štedilnika in nad njim vzdati pečnice.

Štedilnik je najboljši oni, ki je dostopen od treh strani ter ima dve pečici in izdaten kotel za vodo. Jako pripravno je, ako je v štedilniku tudi grevnica, kamor postavljaš jedi, da ostanejo gorke in kjer segrevaš posodo. Tudi mreža nad štedilnikom je dobrodošla... Po mestih so začeli uvajati poleg navadnih ognjišč, tudi štedilnike na plin, ki so zelo praktični in prihranijo gospodinji mnogo dela ter se v vsakem oziru dobro obnesejo. Električni štedilniki so za enkrat še predragi.

Kuhinjsko pohištvo treba namestiti premišljeno smoteno tako, da gospodinja pri delu ni treba tekati sem in tja, nego ima vse pri rokah. Kjer kurijo s premogom in drvmi, naj bo zaboj za kurivo čim bližje štedilnika. V bližini naj stoji tudi manjša mizica, povrhu obita s pocinkano pločevino, da jo lahko večkrat dnevno umiješ. Tudi vodovod bi moral biti v bližini štedilnika.

Velika kuhinjska miza naj stoji, če le mogoče, na sredi. Narejena naj bo iz naravnega lesa, da jo lahko večkrat pomiješ. Zelo lepa in trpežna je miza iz javorjevega lesa, a je seveda draga.

Za posodo in sploh za vse, kar uporabljaš v kuhinji, so najprikladnejše plitke omare oz. police z vrati. Tako ostanejo vse stvari čedne, ker ne more prah do njih. Tudi metle, omela, razne krpe, pripravo za snaženje čevljev, skratka: vse spravljamo v omare, ako imamo dovolj prostora zanje. Dobro je, da hranimo vse to izven kuhinje.

Poleg navadnih stolov spada končno v kuhinjo tudi stol, ki se da dvigniti in znižati, kakor pač zahteva dotično delo. Novodobno gospodinjstvo namreč stremi za tem, da odstrani zastareli način hišnega dela ter da ženo duševno in telesno razbremenijo. Gospodinja in njena pomočnica naj pri delu ne stojita ves dan, delata naj sedé, kadarkoli je to mogoče.

Zelo potrebna je v kuhinji značna ventilacija, ki vodi v dimnik in brez neprijetnega ohlajenja hitro izčisti zrak.

*

Več živahnih barv v kuhinjo!

Kuhinja — kraljestvo gospodinj — je bila včasih vsa bela, ali vsa siva lakirana. Bila je lepa, zelo ustrezna, vsa čista. Bila pa je tudi mrzla, dolgočasna, brezosebna.

Dandanes je to drugače. Kakor na oblekah in v stanovanju ljubimo živahne barve, še vse bolj jih ljubimo v kuhinji, kjer naj tudi vlada dobra volja, saj le z dobro voljo z vedrimi mislimi pripravimo dober obed. Svetlozelena barva s malo temnejšimi ali rumenimi črtami ali temnejše zelena, kombinirana z rdečo ali modro barvo, vpliva veselo kakor vplivajo solnčni žarki na dobro razpoloženje.

Tudi posodje iz moderne kamenine (Steingut): skleda, skodelice, vaze i. dr. kaže živahne pestre kmetske vzorce, ki so, dasi živobarvasti, vendar nad vse okusni. Zato je lahko tudi pohištvo v kuhinji živahnih barv. Pred preobitjem nas obvaruje dober okus. Ne bojmo se živahnih barv v kuhinji, ne mislimo, da je pestrost neokusna ali kmečka. Ali je cvetlična trata, ali je živo izvezena narodna noša neokusna?

*

Tla v kuhinji

Vprašanje kuhinjskih tal je težko prav in vsem ugodno rešiti. Včasih smo poznali samo lesena, z opeko obložena ali pa kamenita tla. Danes je cela vrsta novih sestavin, ki nam dajejo dobra tla v kuhinji; toda nekatere treba šele preizkusiti, ker pokažejo šele po daljši uporabi svoje nedostatke, druge so izvrstne, a predrage in zato za širše sloje nedostopne.

Najtopleje vplivajo prazpravav še vedno stara lesena, takojmenovana ladijska tla, zlasti ako so sestavljena iz gladkih in širokih ter lepo struženih desk. Seveda je trd les vse trpežnejši in tudi za oko lepši. Lažje ga je pomivati in hitreje se posuši, kar je velika prednost. Ob štedilniku, ob vodovodu in ondi, kjer pomivamo posodo, treba vsekakor položiti kamenite ploščice, napraviti betonasto ali kamenito progo ali pa pritrditi močno pločevino, ki ne gori in jo lahko hitro umijemo in pobrišemo.

Linolej za kuhinjo ni prikladen, ker se na njem pozna vsaka stopinja, ga ne smemo močiti in se pod njim nabira vlaga, ker zrak ne more podenj. Tla pod njim hitro strohne.

Iz ploščic sestavljena tla so jako lepa; vedno so lahko čista, saj lahko v par minutah pomijemo vso kuhinjo in v naslednjih par minutah je že suha. Toda kamenita tla so mrzla in trda ter zato nogam silno škodljiva. To škodljivost ublažimo na ta način, da položimo tja, kjer mnogo stojimo ali hodimo iz deščic sestavljene grede ali slamnate rogoznice, ki pa se jih kuharice branijo, češ da jih ne uteg-

nejo vedno prekladati. Pod njimi je namreč tudi treba pometati in brisati.

Nogam prijetna tla so ksilolitna. Toda izkušnja je pokazala, da so občutljiva, se hitro ogulijo in zahtevajo dosti nege, ako hočemo, da so lepa. Na hitri pogled so videti kakor parketna tla. Tudi so draga.

Izvrstna snov za kuhinjska tla je posebne vrste gumij. Tla iz gumija so prijetno mehka in topla ter prenašajo dobro vse štrpance. Sicer pa ne potrebujejo druge nege kakor da jih brišemo z mokro krpo. Imajo samo eno veliko napako, namreč da so menda najdražja izmed vseh kuhinjskih tal.

Ponekod polagajo v kuhinje tudi hrastove parkete, ki so trpežni. Seveda jih ne kažejo in ne likajo, marveč jih, kakor ladijska tla, pomivajo. Ker nimajo beline ladijskih tal, ne ugajajo vsakomur.

*

Stranski prostori

Podstrešje in dvarnica šestokrat služijo v hiši v vse druge svrhe kakor so pravzaprav določeni. Zlasti na podstrešju najdemo naložene kupe povsem neuporabljivih stvari. Tu jemljejo prostor in delajo razlako polomljeni stoli, stare raztrgane košare, neraben otroški voziček, razbite steklenice, preluknjani lonci, deli starih zabojev, ponošeni čevlji, gromade zaprašenega papirja i. dr. Vse pa samo zato, ker se ne moremo odločiti, da bi vso to ropotijo komu darovali ali požgali oz. v smeti zmetali, krčevito opirajoč se starega gesla „da čez sedem let vse prav pride“. Toda red in snaga sta gotovo dosti več vredna kakor vsa stara šara pod streho. Kakor vse druge prostore v hiši, treba tudi podstrešje od časa do časa pospraviti in pomesti.

Klet je uporabna, če ima poleti in pozimi približno 6–8° R. Tudi v kleti mora

biti predvsem snažno in suho, da gniloba ne pokonča živil. Zato je treba klet pridno zračiti, pospravljati in pometati. Dobro je tudi, da daš klet vsako leto enkrat prebeliti, apno namreč vsrkava vlago in zamori glive. Tla, ki niso betonirana, pa posipaj s peskom, ki tudi odvzame kleti mokroto. V klet spravljamo vrtno pridelke, predvsem krompir, zelne glave, redkev, peteršilj, zeleno, pa tudi kolerabo in karfijolo. Marsikaj posadimo v prst, pomešamo s peskom. Sadjе zložimo na police in ga pokrijemo s papirjem ali vsak sad posebej zavijemo v časopisni papir. Grozdje obesimo na vrvice. Za shranjevanje večje množine vina treba posebne kleti. Močno dišeče stvari, kakor kislo zelje in repa ter krompir namreč ne smejo biti poleg vina, ker vino vsak vonj vzame nase in se zato pokvari. — Vinska klet mora biti kolikor mogoče suha, zračna, čista ter vedno enakomerno topla. Najprimernejša toplota v vinski kleti je povprečno približno 8–10 stopinj R.

Kloset (stranišče) spada k higienskimi prostorom stanovanja. Tu treba skrbeti za skrajno snažnost. Lahko bi rekli, da je kloset termometer, ki kaže najbolj jasno čistoto in red vse hiše. Kakoršni so kloseti v kakem hotelu, restavraciji, kavarni, tako je vse podjetje. Isto velja za zasebno stanovanje. Kloset naj bo svetlo slikan; najbolje je, da so stene vsaj poldrug meter visoko od tal pleskane z oljnatо barvo, da jih lahko od časa do časa umijemo. S ploščicami obložene stene so pač najpripravnnejše in zelo trpežne, toda drage so. Na stranski steni naj vise zrcalo, držaj za papir in brisača. Če le mogoče, naj bo v klosetu tudi priročen umivalnik s tekočo vodo. Omela, metle in drugi čistilni predmeti ne spadajo v kloset. Kjer v klosetu ni električne luči, naj stoji na mali polički vedno svečnik s svečo in vžgalicami.

Žena in družba

Prijateljstvo

Prijateljstvo je cvet človeške družbe in prinaša lepoto in srečo v naše življenje. Ali kakor ni luči brez sence, nam povzročajo nekatere prijateljice vzlic vsi njihovi zvestobi, uslužnosti in dobroti velike neprijetnosti. Govorim torej o resničnih prijateljicah, nikakor ne o onih, ki se spredaj laskajo, a zadaj praskajo in ki zlorabljajo naše zaupanje. Mislim na ljube naše dolgočasnice, ki nas more in gnjavijo pasivno ali aktivno.

Prve, pasivne dolgočasnice se ne ganejo od nas, hočejo nas povsod spremljati in so v nas zapičene kakor klop. Malo govore, ničesar nimajo povedati, najrajši poslušajo, se medlo smehljajo in kimajo. Srečne so, da

so v družbi, ki zanje misli, čustvuje, razsoja, ugiblje, saj so duševno lene in zato zadovoljne, da lahko misli in čustva drugih molče prežvekujejo. Tako tekajo ob nas, dremljejo in bulijo v nas, ne zahtevajo niti pozornosti ter žele samo to, da gledajo naš obraz, slišijo naš glas, da jim je toplo v naši družbi. Kakor zvest pes so, ki ne more biti nikoli sam, se nam vlega tesno k nogam, strmi v nas, striže z ušesi in prijazno mahlja z repom. Dobro so, mirne, nikdar razburkive, neomahljivo zveste in značajno molčljive. Nekatere žene živahnega, nestrpnega, nervoznega značaja postanejo vpricho takih pasivnih dolgočasnih hitro obupane, divje, ubite; v njihovem živčevju se pojavijo nekako frfotanje in vihranje kakor

v preplašeni ptičji kletki. Občutek imajo, da morajo kričati, sicer se razpočijo; najraje pa bi zgrabile kovčeg in potegnile vsaj sto kilometrov daleč od predobre dolgočasnice. Druge žene, ki jim živci tako naglo ne vibrirajo, ki so potrpežljive in imajo dovolj humora, pa se navadijo, da svojih pasivnih prijateljev skoraj nič več ne opažajo, se ne zavedajo njih prisotnosti in jih smatrajo le še za stalno pohištvo.

Težke kakor veriga okrog nog so te pasivne dolgočasnice, a ker veš, da te imajo pristrčno rade, se jih ne moreš in niti nočeš otresti. Saj se ti smilijo in tako molčiš in trpiš.

Neprijetnejše so naše aktivne dolgočasnice, prijateljice, ki neprestano vrtajo po nas, nas neusmiljeno pitajo s svojo modrostjo ali s svojim javkanjem ali zabavljanjem. Govorijo skoraj brez pavz, vprašujejo, poizvedujejo in ustavijo svoj jezik le toliko, da si napumpajo dovolj sapa za nov plaz besedičenja. Vedo vse, znajo vse, poznajo vsakogar in pripovedovanje jim nima nikoli konca. Vsa družba mora molčati, kajti samo one govore, pripovedujejo novico za novico, dokazujejo, razlagajo, stresajo anekdoto za anekdoto kakor jagode s paternoštra. Človeku je, kakor bi mu bobnali po lobanji.

In vendar so te aktivne dolgočasnice ljubezne, dobrasrčne, bistre, energične, vrlo sposobne žene, morda odlične gospodinje in nad vse skrbne matere in zakonske družice. Spominjajo se vsakega človeka, ne pozabijo nobenega znanca, nobene bivše součenke, nobene učiteljice in nobenega profesorja iz nekdanih dni. In vedno iznova pogrevajo doživljaje in spomine. Zdi se, kakor da žive najraje v preteklosti, zlasti v prvi veseli in lahko miselni mladosti. Ali poslušalkam gredo vendarle na živce in težko jih je prenašati. Zopet druge so, ki vam na dolgo in široko pripovedujejo, kaj so čitale in kaj so videle; zagnjavijo vas temeljito z vso vsebino romana ali filma, z opisovanjem vse razstave, z ocenjevanjem toalet zadnjega plesa in s temeljito kritiko snočnje operne ali dramske predstave. Očividno uživajo, ko slišijo svoj glas in kakor bi se z naslajanjem utapljale v plohi lastnih besed. A ker so dobrega srca, morda tudi uslužne, značajne in molčljive, potrpiamo z njimi, dasi zbežimo iz njih žuboreče družbe čim preje nam je mogoče.

Prijateljstvo prinaša srečo, če nas ne muči in razburja s pasivno ali aktivno dolgočasnostjo. Žal, da se te velike napake dolgočasneži ne zavedajo in da jih ne izpreobrne niti tale moj članek. Resničn je pa do pike!

Terezina.

Praktična navodila

Kadar se selimo... Začni s pripravi mi dovolj zgodaj; s tem si prihraniš mnogo razburjenja in polovico truda. — Delaj z dobro voljo in zlasti pri tem delu ne pozablaj onega čudovitega zelišča, ki napravlja vse lažje in znosneje, namreč — potrpljenja. Potrpljenje ti pomaga preko vseh neprijetnosti. — Dragocen porcelan in steklo zavij in zadelaj posebno skrbno. Ako se je kljub vsej previdnosti zgodila kaka nezgoda, tedaj se ne vznemirjaj in ne jezi pretirano. So hujše stvari na svetu kakor praska v polituri, počena vaza ali odlomljena noga. Bodi prijazna z ljudmi, ki selijo. Topla beseda, par cigaret, časa vina delajo čudeže, vse gre, kakor po maslu. — Ako prideš do tiko s stranko, ki se vseli za teboj v stanovanje, ne zabavljaj in ne naštevaj slabih strani stanovanja; ne kvari nikomur veselja. Ako so napake, jih stranka že sama najde.

Da ne bo razočaranja. Preden daš blago za obleko v delo, ga prelikaj skrbno in natančno preko močne platnene mokre krpe, ki jo vedno nanovo zmoli, kakor hitro se posuši. Na ta način se blago enakomerno vskoči in se ne izpostaviš nevarnosti, da postane sicer pravilno prikrojen plašč že med delom premajhen, ker se je pri likanju vskočil. Enako razočaranje tudi lahko doživiš, ako te v no-

vem plašču dobi dež in se samo tisti deli vskočijo, ki so bili med šivanjem malo likani; plašč izgubi fazono. Tudi platno, ki ga vlagamo v ovratnik in reverje, mora biti prej mokro zlikano, sicer ni mogoče doseči lepe fazone.

Vsak štedilnik ne zasluži svojega imena. So štedilniki, ki kar „žro“ kurivo. To je nedostatek, ki se večinoma lahko odpravi, zaupati pa moramo to delo le spretnemu pečarju. Pri neki naši naročnici smo videle napravo, nekaj nastavek na štedilniku, s pomočjo katerega prihranimo eno tretjino kuriva. Namesto v štedilniku kurimo v tem nastavku, a le z drvni 15 cm dolgimi. Naprava, ki jo izumitelj imenuje „brzokuh“, ima tudi to prednost, da hitro segreje kuhinjo in stane 145 Din, kar se izplača že v nekaj mesecih. Kdor se zanima za napravo, mu drage volje postrežemo z naslovom izumitelja, ako nam pošlje znakmo za odgovor.

Časopisni papir nam služi na neštivilne načine. Z njim snažimo šipe. Papir zmečkamo v kepo, ga nekoliko pomočimo v vodo in z njim drgnemo po steklu. Šipe so hitro očiščene. — V umazane steklenice natlačimo koščke časopisnega papirja, prilijemo vode, kateri smo primešali nekoliko sode in pustimo, da se nesnaga odmoči. Steklenica mora biti polna. Pozneje steklenico do polovice izpraznimo

in stresamo sem in tja, da papir odrgne stene steklenice. Končno zlijemo vse ven in izplaknemo steklenico s čisto vodo. Tudi čaše najlepše očistimo s časopisnim papirjem. — Namizni pribor, ki ga ne uporabljamo vsak dan, postane hitro moten in neznat. Ako ga dobro osnaženega zavijemo v časopisni papir, ostane kakor nov. — Če položimo pod preproge na tleh na debelo časopisni papir, ostanejo tla čista; papir pa tudi zadržuje mrzlo. To se pozimi dobro obnese zlasti v sobah, ki so nad vežami ali nad kletmi. — V kuhinji obriše praktična gospodinja sajasto ali mastno posodo najprej z zmečkanim časopisnim papirjem, potem šele jo umije, ker sicer ima takoj umazano vodo. Tudi mastno vedro in lijak izbršimo najprej z zmečkanim časopisnim papirjem, potem šele jo umijemo z vročo vodo. — Krompirja, jabolk, repe, kumar in druge zelenjave ne lupimo na kuhinjsko mizo ali celo na tla; predse razgrnemo časopisni papir na debelo in devljemo vanj vse kuhinjske odpadke. Ako nimamo vrta z gnojščem, zavijemo odpadke v papir, jih nekoliko posušimo in potem požgemo. Kadar se je kdo zakasnil in ne pride pravočasno k obedu, zavijemo jed na debelo v časopisni papir in jo postavimo v pečico. Tako postopanje nam prihrani pogrevanje. — Prah od premoga poškrbimo z vodo in ga zavijemo v časopisne vrečice. Na ta način lahko ves prah polagoma požgemo.

Šipe in zrcala lažje osnažiš, ako dodaš vodi nekoliko soli. Steklo se sveti in ne oslepi.

Svilene senčnike lahko lepo osnažiš z mlačno deževnico, kateri primešaš nekaj kapljic salmijaka. Pomakaj gobo v to deževnico in umivaj ž njjo senčnik. Potem ga obesi na preprih, da se hitro posuši.

Madeže od petroleja potresi z žgano magnezijo; preko tega večkrat pogladi z vročim likalnikom.

Krilo, ki se sveti, odrgni s krpo, ki jo pomakaš v mešanico alkohola, salmijakovega cveta in vode, vsakega enak del, potem drži dotični del krila nad vodno soparo. Prav tako obnoviš tudi moške hlače.

Dvojnokisli natron, uporabljan v zelo majhnih količinah, služi v kuhinji prav mnogostransko. Da se sočivje hitreje skuha in je meso preje mehko, pridenemo nožovo konico v vodi raztopljenega natrona. Ako operemo ohrovt v mili raztopini natrona in vode — na liter vode pičlo kavno žličko natrona — in ga potem kakor običajno prirejamo, izgubi ohrovt vse klice, ki povzročajo napenjanje. Noževa konica natrona daje špinaci svežezeleno barvo. Pridenemo ga, ko se špinaca kuha. Da ima natron kvasu podobna svojstva, in testo dviga ter rahlja, je splošno znano. Za manjšo količino testa ga takisto zadošča nožovo konico. Natron tudi ohr-

ni jedi še za naslednji dan dobre; ako jim primešamo nožovo konico natrona, obdrže svoj prvotni okus in se ne skisaja.

Pekače, modle in obode za torte namažemo najlažje in najhitreje s par kurtjimi ali gosjimi peresi, ki jih zvezemo v šop. Pri pudingih in sploh finejših sladcah uporabljamo za mazanje mandljevo olje. Dobro je tudi, da posipamo namazan model s sladkorno moko. Za potice, šartlje in kolače, torej za shajano testo, se poslužujemo dobrega masla ali masti in potresemo po namazanem še drobtine ali moko in potem model stresamo, da se posip enako razdeli. Pri sladkih hladetinah in tudi pri mesnem aspiku modla ne mažemo nego ga samo vtaknemo v mrzlo vodo. Preden zvrnemo kolače, jih ob vrhu previdno z nožem odločimo. Hladetine pa se najlepše ločijo, ako položimo na posodo krpo, pomočeno v vročo vodo.

Vse dobre lastnosti, ki jih zahtevajo razvajene gospodinjice od dobrega mila, ima v največji meri naše domače **Zlatorog-ovo milo**. Velika čistilna moč, obila mehka pena in izredna izdatnost odlikujejo **Zlatorog-ovo milo** in ga ločijo od drugih manj vrednih izdelkov. Če hočete dobro in poceni prati, zahtevajte pri svojem trgovcu vedno izrecno le **Zlatorog-ovo milo**!

Karfijolo, ki ima rjavkast cvet, pordgni z izbočeno, torej pravo stranjo strgalnika, da odstraniš vse, kar je rjavega. Ako segajo rjave pike globlje, jih izreži s koničastim nožem.

Kadar cvreš sladice: krofe, flancate, češke kolačke, pršene vlivance i. dr. lahko opazuješ, da vskravajo mnogo manj masti, ako si pridejala testu 1—2 žlici ruma. Ako vliješ tudi v mast par žlic ruma, je uspeh še večji. Tega ne smemo nikoli pozabiti.

Luskine z rib odstraniš izlahka, ako vtakneš ribo samo za trenotek v krop.

Meso stare kuretnine se zmehča, ako oteremo očejeno kuro znotraj in zunaj s sladkorno moko, pustimo ležati kuro nekaj minut, potem jo izperemo, nasolimo in pečemo ali parimo kakor po navadi.

Jajčni sneg se bolje posreči, ako primešaš beljakom par kapljice limonovega soka. Spočetka toľčemo beljake polagoma in narahlo, šele proti koncu zbijamo močnejše in hitreje.

Masti, ki je pri cvrenju postala preveč rjava, primešamo skodelico vode in pustimo, da oboje skupaj nekaj časa vre. Potem postavimo za nekaj ur na hlad. Mast ostane pri vrhu in se strdi; pobremo jo z vode in jo uporabljamo za prežganje.

Spravljanje zeljnatih glav in ohrovtov: Izruvaj zeljnate glave in ohrovt in posadi glave drugo k drugi v eno gredico; okoli in okoli napravi jark, da se voda odteka. Tako spravljene glave pokrij z otavo ali s praprotjo, na vrh tega pa naloži še smrekovih vej.

Kuhinja

Primorske juhe

Vampova juha. Dobro očisti in operi $\frac{1}{2}$ kg lepih belih vampov ter jih kuhaj toliko časa, da jih lahko razrežeš na tanke rezine. Razrezane deni v juho, kjer se je kahal prej suh prašičji parkelj (če je parkelj močno prekajen, ga je treba zvečer namočiti ali pa v topli vodi dobro oprati, da izgubi duh po dimu) in 5 dkg suhe, sladke slanine. Slanino prej drobno sesekljaj s česnom, čebulo in peteršiljem. Med tem ko se ta juha z vampi kuha, pripravi 4 debele olupljene krompirje in jih prideni. Dobro kuhane zmečkaj, da se v juhi komaj poznajo. To juho moraš kuhati najmanj dve uri (če pa kuhaš parkelj že prejšnji dan, je še bolje), ako hočeš, da bo res dobra. Pol ure predno daš juho na mizo, razreži vanjo 3 žemljice („kornete“ = rožičke, ki se jih tu ne dobi). V juho daj še kako skorjico nastrganega parmezana in popra.

Jota: Kislo repo (1 kg) operi in kuhaj v veliko vode. Ko se ti je repa že napol skuhala, prideni 1 kg olupljenega krompirja. V ponvici razbeli žlico masti v kateri napraviš svetlo prežganje; ko je gotovo, vrzi noter 2 drobno razrezana stroka česna, premešaj in prideni juhi med mešanjem, da ni svaljkov! — Sedaj dodaj $\frac{1}{2}$ l kuhanega fižola, da se še nekaj časa v njej kuha. Ako v juho ne daš dovolj prežganja, ni dobra. Krompir prav dobro zmečkaj, da je juha gladka. — Če se ti juha ne zdi s prežganjem dovolj gosta in gladka, napravi podmet iz dveh žlic moke in vode ali mleka. Če deniš pa malo kisle ali sladke smetane med moko in vodo, je seveda še boljše. Juho lahko zabeliš z mastjo, oljem ali z cvirki.

Ječmenova juha. Kuhaj $\frac{1}{2}$ kg srednje debelega ješprenčka, ne kmečkega in ne nemškega. Dobro je, če ga opereš parkrat v topli vodi. Z ješprenom kuhaj tudi 2 pesti izbranega fižola, 6 na koščke razrezanih krompirjev, malo glavice ohrovt, katerega prej razrežeš in popariš; peteršilj, list zelene ali malo njene korenine, 2 lista majarona, 1 list žajblja, 3 korenčke, 2 paradižnika (ali žličko mezge) $\frac{1}{2}$ čebule in par strokov česna. Vse to drobno razreži ali zmelji na stroju, preden deniš v juho. Zabeli s sesekljano slanino, s surovim maslom, ali kuhaj v juhi olje. Seveda pravijo, da je boljša, če stopi še prašiček vanjo.

*

Češka krompirjeva juha. Skuhaj $\frac{1}{2}$ kg olupljenega krompirja v pol litra slane vode. Ko je kuhan, ga pasiraj. Napravi svetlo prežganje iz treh dek masti in treh dek moke in ga razredči s pol litra mleka. Primešaj še juho, v kateri si kuhala 10–15 dkg prekajene svinjine in pa vodo, v kateri se je kahal krompir, ter to



Naš pravi domači izdelek!"

dobro pokuhaj. Oprazi majhne kocke dveh žemelj v pečici na suhem ali na maslu, zreži svinjsko meso na majhne koščke, nakopiči oboje v skledo in vlij na to juho, ki si jo prej začinila z majaronom, sesekljanim zelenim peteršiljem in poprom. Po okusu jo tudi lahko okisaš z vinskim kisom ali limonovim sokom. Namesto žemeljnih kock lahko zakuhaš na juhi par ur ali dan prej namočeni ješprenček.

Finé školjke kot uvodna jed. Zarumeni na presnem maslu nastrgano čebulo blede, zmešaj z žlico moke, zalij z zajemalko kostne ali goveje juhe ter z zajemalko mleka; zmešaj dobro, da bo gladko: Potem prideni 5 očejene in sesekljane sardele, par žlic drobno zrezane pečene telatine ali kuretine, nekoliko praženih gob, malo prekuhanega in na male koščke zrezanega telečjega priželjca, sesekljane zelene peteršilja, soli, malo popra in po okusu še kake druge začimbe. Vse dobro zmešaj. Sedaj namaži školjke z raztopljenim presnim maslom; posipaj jih z drobtinami in sirom (parmezanom ali domačim), naloži v vsako školjko pripravljeno sekanico, potresi povrhu zopet drobtin, sira in pokapraj s presnim maslom. Postavi školjke za 10 minut na pekaču v vročo pečico in serviraj vsakemu gostu po eno na desertnih krožnikih. Nadev je lahko seveda tudi enostavnejši ali drugače sestavljen. Dober dodatek so

tudi možgani. Namesto mesa pa vzamemo lahko tudi popolnoma vegetarske pridevke, t. j. razne vrste zelenjave: špinačo, karfižjolo, grah, črni koren, pastinak, kolerabico i. dr., vse parjeno ali praženo kakor običajno. Presno maslo, drobtine in sir ostanejo kakor prej.

Pesa kot prikuha. Nastrgaj 1 kg olupljene pese na strgalniku kakor za kislno repo. Četrtri del te pese iztisni v platnени kрпи, da dobiš pesni sok. Zarumeni na maslu nekoliko sladkorja, prideni ostale tri del pese, osoli, potresi s seseklanim kimljem in pokapaj z vinskim kisom. Tako duši peso do mehkega; po potrebi jo zalivaj s kosno ali zelenjavno juho. Ko je dovolj mehka, primešaj žlico prežganja, da se nekoliko zagosti. Preden neseš na mizo, primešaj še košček presnega masla in približno pol skodelice svežega pesnega soka.

Musaka. Izperi 1 kg kislega zelja, da ne bo preкисло, in ga drobno zreži. Praži ga na precej obilni masti s čebulo, prideni še sladke paprike in nekaj žlic juhe ter duši do mehkega. Posebej prepraži na masti pol kilograma svežega, v stroju zmletega svinjskega mesa, posoli in primešaj četrtri kilograma napol kuhanega, osoljenega riža. Namaži kozo z mastjo, deni vanjo plast zelja, nato plast svinjske sekanice, pa zopet zelje itd. Povrhu polij pičlo skodelico dobre kisle smetane, v kateri si raztepla pet rumenjakov, in nekaj zrn soli. Peci tri četrtri ure v pečici. Musaka je zelo izdatna in zadošča za celoten obed.

Ribji paprikaš. Očiščeno sladkovodno ribo boljše vrste nasoli in jo potresi s sladko papriko, seseklanim zelenim peteršiljem, sesekljano čebulo in oblij z dobrim olivnim oljem ali raztopljenim presnim maslom. Speci ribo v pečici. Med pečenjem jo nekajkrat polij z oljem, s presnim maslom ali smetano. Serviraj jo s krompirjevimi kroketi ali z opečenimi krompirjevimi rezinami.

Goveji jezik v drobtinah. Skuhaj goveji jezik do mehkega, zreži ga na poševne rezine, ki jih nasoli, povaljaj vsako posebej v raztopljenem presnem maslu in presejanih drobtinah ter rezine lepo rumeno opeci.

Ocvrte safalade. Olupi safalade, zreži jih podolgem na enako velike rezine, povaljaj jih v moki, jajcu in kruhovih drobtinah in jih ocvri na masti.

Ocvrte svinjske noge. Čez pol presekane noge skuhaj prav do mehkega, izloči po možnosti vse koščice, nasoli koščke mesa, povaljaj v moki, jajcu in drobtinah in ocvri.

Špinačne omelete. Napravi omeletno testo iz dveh decilitrov mleka, dveh rumenjakov, primerne količine moke in potrebne soli; dobro razmotaј in naposled narahlo primešaj sneg dveh beljakov. Napravi tanke omelete, ki jih namaži z gosto špinačo, prirejeno kakor za prikuho. Ko

imaš vse gotove, zloži zvite na pekač, pokapaj jih povrhu z raztopljenim maslom in jih postavi še za nekaj minut v pečico. Pozimi lahko pripraviš zeleni ohrovt prav tako kakor špinačo.

Ajdova gibanica. 1 kg ajdove moke pari s pol litra kropa, kateremu si pridejala kavno žličko soli in tri velike žlice raztopljene masti. Zgneti v testo in hitro tanko razvaljaj, dokler je testo še gorko. Namaži s tem-le nadevom: umešaj 20 dkg presnega masla in štiri jajca; dodaj pol kilograma pretlačenega kravjega sira in dve žlici smetane ter nekoliko soli. Zvij testo v gibanico, ki jo na namazanem pekaču speci. Med pečenjem jo polij z dvema zajemalkama mleka ali smetane. Ako hočeš imeti ajdovo gibanico sladko, jo posipaj s sladkorjem, preden jo zviješ.

Belokranjska povitica. Napravi vlečeno testo iz bele moke, mlačne vode in 2 žlic olja. V vodi raztopi nožovo konico soli. Testo pusti, da počiva ½ ure. Razvaljaj in razvleci ga prav tenko, da ni debelejšje od papirja, in ga namaži ¾ z sledečim nadevom, ostalo četrtrino polij z vročo mastjo in zvij v povitico do konca. Končan zavitek deni v pomazan pekač ali kozico, namaži povrhu z mastjo in postavi v pečico ter peci ¾ ure v ne prevroči pečici. — Mora pa biti lepo zlatorumenne barve. — Nadev: ½ kg skute (sira), 2 jajci, smetana in ščepec soli. Vse dobro premešaj in namaži. Pazi, da zaviješ le ¾ testa, ostanek poliješ z mastjo in ga nazadnje zviješ, tako, da je povitica dobro zavita in ne uhaja nadev iz nje.

Božična torta. Popari, olupi in zmelji 10 dkg madljev ter jih zmešaj z jedilno žlico vanilijevega ali kakega drugega likerja. Hkratu zmešaj dva rumenjaka z 12 dkg sladkorja, žlico rožnega olja, ki ga dobiš v drogeriji, sokom in olupki pol limone ter 5 dkg drobno seseklanega citronata. Ko se peni, dodaj trd sneg dveh beljakov, 7 dkg moke in mandlje. Peci počasi v namazanem obodu za torte. Popolnoma ohlajeno prereži počez, nadevaj jo s spenjeno smetano, kateri si primešala sladkorja in žlico likerja. Zloži torto in jo tudi povrhu vso pokrij s spenjeno smetano. Serviraj prav mrzlo. Lahko pa tudi nadevaš torto z marmelado in jo prevlečeš z likerjevim ledom. V tem primeru ostane še za naslednji dan, medtem ko se spenjena smetana stopi.

Usmiljenim sreem!

Dolgoletno našo naročnico, bivšo trgovko, so poslovne in družinske nesreče popolnoma strle, da je zapadla v dolgotrajno bolezen in skrajno bedo. Prosimo cenj. naročnice, da ji priskočijo na pomoč; dobrodošla ji bo vsakršna podpora, bodisi v denarju, živilih ali kurivju. Denarne prispevke sprejema uprava, naruralije je pa poslati na naslov, ki se dobi v upravi.