

Zdravstvo in kozmetika

Pomlad in nega telesa

Ne samo rastlinje in živalstvo, tudi človek začuti bližajočo se pomlad. Poraja se hrepenenje po novem življenju, želja po lepoti, svežosti.

V pomladi pa se pojavljajo tudi znaki utrujenosti, ki jih ne smemo vnemarno prezirati. Treba je izpremeniti način življenja in prehrane. Telo po težkih in mastnih zimskih jedeh z naloge, da nam da dovolj toplote, zahteva sedaj lažje in picljеше hrane. V zimi se je polenila kri, treba jo je spraviti v živahnejši obtok.

Pomlad nam prinaša svežih povrtin, ki jih lahko priredimo na najraznovrstnejše načine. Sveže vrtno zelenje krepí in obnavlja kri in je lahko prebavljivo. Zato ga zlasti priporočajo otrokom — tudi dojenčkom — malokrvnim mladenkam. Ljudem nečiste polti, onim, ki jim izpadajo lasje ter živčno šibkim in nevrasteničnim. Zelenene prikuhe so bogate železa in dovajajo telesu prav ono, kar nam zdravniki in lekarne prodajajo za drag denar. Za tvorbo krvi je posebno važna špinača. Kdor ne more uživati same presne, naj pomeša vsaj med kuhano polovico ali še več sveže, sesekljane. Skoraj takisto krvotvorne so vse zelene sveže solate, sesekljane in zabeljene z oljem, limonovim sokom in raznimi dišavnimi zelišči: peteršiljem, zeleno, drobnjakom i. dr. Mlad regrat je posebno kri čistilen; prav tako mlade koprive, ki jih pa navadno kuhamo. Travníška in vrtna kreša vsebuje dragocene rudninske snovi. Mesečno redkico, luk, mlado kolerabo in mlado korenje uživamo z največjim pridom kar presno, zabeljeno kakor solato. A pozabiti ne smemo poleg že omenjenih dišavnih zelišč še pehtrana, krebuljice, kopa, mete, melise, polaja i. dr. Vse to dobro sesekljamo, pomešamo s solato, oljem, limonovim sokom ter morebiti še s sesekljanimi, na trdo kuhanimi jajci. Paziti treba samo, da

je dišavja malo, a tem več solate. Tudi travniška kislica je ponekod priljubljena in koristna.

Prav posebno ugodno učinkujejo sveži sokovi, ki jih iztisnemo iz jabolk, pomaranč ali limon; dalje iz presne špinače, kislice, kopriv, regrata, mladih gomoljev korenja i. dr. Eno izmed zelenjav zmeljemo v stroju in iztisnemo sok s pomočjo ročne stiskalnice ali preko močne, a ne pregoste vlažne krpe. Sok jemljemo po 3—4 tedne vsako jutro, in sicer četrť čaše soka ter tričetrť čaše vode. Sadnih sokov pa seve lahko uživamo dosti več. Posebno dobrodejen je pomarančni in limonov sok le prav pičlo pomešan z vodo in sladkorjem.

Razume se, da igra pri zdravljenju s pomladanskimi zelenjavami in sadnimi sokovi veliko ulogo tudi ostala prehrana. Lahko je po več dni brez mesa in naj obstoja pretežno iz mleka in mlečnih jedi.

Zelenjavna jedila, sveži zelenjavni in sadni sokovi izčistijo kri, olajšajo in osvobodijo telo vseh izgorkov, ki so se nabrali v njem preko zime.

Važno za izčiščenje telesa je poleg prehrane tudi pravilno, t. j. globlje, enakomerno dihanje, ki ne sme biti sunkovito. Razume se, da mora biti zrak svež in čist.

Za obraz je potrebna masaža; toda ako masaža ni pravilna, lahko mnogo več škoduje in pokvari kakor koristi. Kožo treba najprej očistiti z mlačno in nato še z mrzlo vodo. Ugodno vplivajo izmenoma vroči in mrzli obkladki kamilčnega čaja. Vroči naj pokrivajo obraz dalje časa kakor mrzli.

Proti zaprtju

Leopiltula

Oglas reg. S. br. 3236 dne 19. II. 1936.

Oba obkladka ponovimo najmanj petkrat. Potem obrišemo nalahno obraz in namažemo kožo s hranljivo hormonsko kremo; si namastimo še prste zelo čistih rok in masiramo oziroma trepljamo s kazalcema in sredincema obeh rok od srede čela v malih krogih proti sencam, vedno 8—10 krat. Prav tako obdelujemo mesta okoli oči in senci. Kdor ni večak, je boljše, da si izvoli način trepljanja, t. j. s prstoma obeh rok nalahno udarja po vsem obrazu, na vseh mestih po desetkrat. Tudi nosnici nista izvzeti. Masiramo ali trepljamo jih od obeh strani. Nato se lotimo lic. Glavno je, da imamo pri tem delu prste nalahno namaščene in ravnanje previdno. Koža se ne sme razvleči. Več masiramo od zgoraj navzdol ali ga trepljamo.

Ako je polt kljub mažam videti suha, lahko poizkusimo s finim citronovim oljem, ki ga večkrat dnevno pičlo in nalahno namažemo na kožo. Dalje izrežemo iz starega mehkega platna nekako krinko za obraz; za nos si napravimo odprtino. Krpo pomočimo v gorko olje in jo položimo na čist obraz. Včasih si tudi lahko namažemo obraz z lanolinom in polagamo nanj izmenoma vroče in mrazle obkladke. Na ta način morda spravimo izsušeno kožo v red, jo osvežimo in napravimo prožno. Za vrelca lanenega semena tudi napravi kožo mastno in povzroči bolj temeljito prekrvavitve. Polagamo ga v obliki kase; po možnosti gorkoga na obraz. Pri občutljivi koži treba postopati previdno in seme ne sme biti prevroče.

Vsaka žena naj si neguje telo in še posebej obraz, sebi in svoji okolici v veselje.

*

Revmatične bolečine se ublaže, ako bolnik uživa hrano, ki vsebuje mnogo vitamina B. To so: drozge, fige, lesniki, orehi, špinata, cvetača, redkev, rdeča pesa, paradizniki, zelena, rabarbara, jabolka i dr.

Rdečica v obrazu izgine, ako držiš zjutraj in zvečer nogo v vroči vodi po 20 minut. Vodi primešaj pest gorčične moke. Ako se voda ohladi, prilij vroče.

Slabotni otroci se krepe, ako jim redno daješ vsako dopoldne in popoldne ali zvečer po žličo pristinega medu.

Bradavice čisto izginejo, če jih dalje časa redno po parkrat dnevno pomazeš s čebulovim ali limonovim sokom.

Ako nastopi pri ženi

seksualna nervoza

(seksual. nevrastenija) se lahko poskusi

PROFEMIN

hormonske kroglice za žene
Dobe se v lekarnah.

Poskusna škatljica s 30 kroglicami din 84.—, 100 kroglic din 217.—. Pošilja po povzetju lekarna Bahovec, Ljubljana.

Zahtevajte popis in obširna navodila, ki jih razpošilja brezplačno. Glavno skladišče: Farm. Kem. Laboratorij Vis-Vit, Zagreb, Langova trg 3.

Ogl. reg. S. Št. 5946/39.

Žena in družba

Zaupaj vase in — bodi pripravljena

So ljudje, ki se jim vse posreči. Najdemo jih v šolskih klopih, v duhovnih poklicih, v trgovini, obrti. skratka povsod, kakor nalekimo povsod tudi na stolarje, katerim gre vse narobe.

Zakaj? Prvi imajo zaupanje v svoje sposobnosti in v svojo srečno zvezdo; njihovo gesto je: pojde, mora iti. Na vso moč se potrudijo pri vsakem svojem delu, da dajo ob vsakem primeru in ob vsaki zahtevi najboljše, kar premorejo.

Ako n. pr. piše dekle po narekovanju, skrbno pazi, da je vse pravilno in tudi po znanji oblik ustrezno. Da se ji to posreči, ji ne smejo uhajati misli drugam, marveč mora biti vsa in popolnoma pri stvari.

Prodajalka v trgovini je in ostane vedno ljubezniva in uslužna; ne sme se dati oplašiti po brezobzirnih sinostih kake vdame; a prav z isto prijaznostjo in potrpežljivostjo naj postreže tudi priprosti ženi. Uradnica mora biti takisto ljudem s pojasnili uslužno na razpolago, ne sme izgubiti zivcev ter zarohneti ob morebitnih nerodnih vprašanjih, sicer se je bo delodajalec hitro naveličal in si poiškal drugo, ki dela z veseljem in ni zadrečna.

Najsiho v hiši pri gospodinskem delu, v uradu, v trgovini, v obrti, ali kjerkoli, kdor želi uspeha in trajne zaposlitve, mora storiti celotno nekaj več kakor mizno dolžnost. Današnji čas zahteva na vsakem mestu polnovrednega človeka, zato v življenju

dobro izhaja le oni, ki dela in daje nekaj več od drugih povprečnih delavcev. Četudi se morda priznanje in plačilo za njegov trud ne pokaže takoj, gotovo je, da si pridobi časoma ugled in dober sloves kot vesfen, vztrajen in sposoben delavec, in se mu ni treba bati, da bi ga kdo izpodrnil.

So pa tudi ljudje, ki so vse preveč zadovoljni sami s seboj in s svojim delom. — Saj je dobro! Pretegniti se tudi ne morem! Samo enkrat živimo! — Taka je njihova življenjska filozofija. Po njej se vestno ravnaajo in ostanejo povprečni vse življenje. Taki so bili v letih solanja, taki so pozneje v svojem poklicu. Zaostajajo za drugimi odvažnejšimi, podjetnejšimi, bolj marljivimi. Tožijo in tarnajo, da nimajo sreče, temveč le smolo, a se ne zavedajo, da so v veliki meri te smole sami krivi.

Na vsak način je bolj kot kdaj prej vsakomur potrebna temeljita in strokovna izobrazba ter izvežbanost, ki utrata pot v življenje in lajšata boj za obstanek.

Zato naj niti mladenič niti dekle gospodskega, kmečkega ali delavskega stanu nikoli ne izpustita nikake prilike, ki jima nudi novih naukov, nove izumike. Vse, kar znaš in veš, pride prav; če ne takoj, pa morda pozneje. Saj dandanes treba imeti kar več želez v ognju, kakor pravimo. Če izpodleti na eni strani, pa se lotiš drugega opravila; seve, če kaj znaš. A da znaš, za to treba skrbeti v mladih dneh. Ako pa takrat ni bilo prilike in vzpodbude, ali mogoče tudi ne dovolj dobre volje in vztrajnosti, še vedno ni vse izgubljeno in zamujeno. Učimo se lahko in se moramo vse življenje; ker imamo od tega le korist. Bolje pozno kot nikoli!

Ko pa smo si pridobili naobrazbo in široko obzorje, ko smo se naučili tega, onega in tretjega, tedaj zaupajmo v svoje sposobnosti in pojdemo samozavestno na delo. Brez širokoustne samohvale, brez domišljavosti, v tibi potrpanji zavesti:

Znam, kar hočem!

Materinstvo

Vzgajaj otrokom tudi smisel za lepoto!

Sodobnost nas usmerja predvsem na stvarnost, koristnost, na cilje, ki prinašajo lažji in boljši obstanek v življenju. Za abstraktnosti, za lepote sodobnost nima dosti smisla. Toda če dobro premislimo, je svet stvarnosti in koristnosti prazen in žalosten. Le lepoto narave, umetnosti, nežnih razpoloženj in jasna zdrave nove misli nam prinašajo resnične radosti; le lepote in resnice nam delajo življenje prijetno in človeške duše, srca in razuma vredno.

Pravo razumevanje, radost in sposobnost za uživanje lepot pa je — kakor vse — treba že otroku privzgajati. Saj vidimo, da so ljudje silno različni v svoji duševnosti; nekateri so onemjeni v svojih željah in potrebah, drugi široki in nenasitni v svojem stremljenju po lepotah. Vzrok je podedovanost ali vzgoja. So nekateri ljudje že po naravi suhoparni, brez poleta, brez toplote, ker jih starši sami taki racionalisti, pusti suhi realisti, niso navajali, da bi gledali na svet, njegove pojave in na sadove lepili književnosti, slikarstva, kiparstva, stavbarstva ter predvsem na krasote narave v vseli letnih casih z odprtimi očmi in z odprto dušo.

Ako pa v otroku že v zgodnji mladosti začnemo buditi čut za lepoto, nam bo,

ko odrase, hvaležen za odkritje obzorij, ki prinašajo človeku pravo srečo za odkritje duševnega sveta, ki je lepši, bogatejši kakor pusti svet stvarnosti. Pametna mati in moder oče že majhnemu otroku zbujata občutek zadovoljstva, ko ga učita kratkih pesmic, zvenelih slikov, ljudi ali rim, gladkih tekočih stihov, krasnih ali močnih besed in plemenite vsebine. Tudi otrok si igrice pridobi smisel za lep jezik, za umetelnost knjižice za globino ali krasoto poetičnih slik in misli. In ko otrok čita prozo, ga opozarjata, kako lepo, krepko, listro je povedal pisatelj to in ono, kako divno je opisal, naslikal, predstavil naravo, ljudi in dogodke. In otrok bo potem sam čital z večjim razumevanjem in globljim naslajanjem. Opozarjala bosta otroka na lepoto čiste, spodobne govornice in mu privzgojila čut in radost za lep slog v pisarni nalogi kakor v živem govoru. Z dobrim vzgledom dosežeta lahko, da bodo njih otroci vzgledni v čutu in ljubezni za našo zvonko in toplo materinsko. In navajala ga bosta, da bo otrok opazil lepoto narave, jasnost dneva, divoto modrega nebesa, krasoto večerne zarje, čudežnost izpreminjajočega se oblaka, viharja, nevihte, slikovitost mogočnih snežnikov in počrtno zelenih hribov, gajev in posameznih dreves. Otrok sam mesar ne vidi, za

to ga je treba na vse opozoriti, mu vse razložiti ter mu neprestano dvigati pogled in duševnost navzgor, k soncu, mesecu, zvezdam ter k vsemirju, zmerom zanimivem in krasnem.

In kazati mu morata lepe slike in kipe, pa stavbe ter mu pojasniti, zakaj so lepe, kaj je na njih izraz duha in srca, smotrnosti in modrosti. Tak otrok bo imel odprte vse čute ter bo bogatejši, srečnejši, vedrejši kakor zanemarjeni tovariš, ki je ostal za lepoto kakor gluhi in slepi. V glasbi se mu bodo odpirala vrata, ki so drugim zaprta, in lepa popevka, lepa melodija bo prinesla otroku užitkov, ki so drugim neznaní pojmi. Kot odrasel človek si bo otrok uredil stanovanje tako, da bo skladno, lepo, okusno, četudi morda skromno, si bo pridobil

brččas kmalu izvirno sliko ali izviren kip, pec ali umetno vezenino, lepo preprogo ter bo srečen v svoji ponižnosti.

Mnoge matere ne slutijo, kako važna, osrečujoča je vzgoja otroka za lepoto. In ne vodijo ga niti v naravo, niti v muzej ali v galerijo umetnin, niti v gledališče ali na koncert. Ne opozarjajo ga na lepoto rastlinstva in raznega živalstva, celo mrčesa, večkrat pač zato, ker so same tope in slepe po duši in srcu. Toda mi vemo, da je smisel za lepoto in veselje za vse kar je plemenito, bistro, pa večnostno, izraz čudežne božje narave neizčrpen kapital resnične sreče in zmagovito orožje v borbi s tegobami in puščobo našega življenja.

Terezina.

Kuhinja

Ruski blini

Blini ali mlinci pomenijo pri nas okrogle tanko zvaljane kose neshajane testa, pečene v peči ali v pečici, nekaj »poprtnjak«, ki so ga včasí pekli o Božiču. Mlince peko tudi še dandanes; pečene in ohlajene razlomimo, poparimo s slanim kropom ali mlekom, odcedimo odvisno tekočino in zabelimo mlince s presnim maslom.

Ruski blini so nekaj drugega, dasi je izraz vsekakor isti. Blini so Rusom prava narodna jed, nekako to, kar je nam cvrtje; t. j. krofi ali flancati. Prirejajo jih prav posebno v predpustu.

Testo za bline treba pripraviti 5—6 ur prej. Moka je pšenična ali pomešana z ajdovo; testo je prirejeno z mlekom ali vodo ter kvasom in mora biti približno tako gosto kakor je gosta kislá smetana. Blini so podobni našim palačinkam, ki jih pečemo na okrogli, plitvi ponvi z držajem.

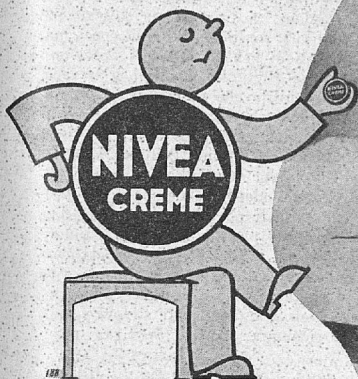
Navadno testo za bline. Tri skodelice gorkavega mleka ali vode in 3 skodelice pšenične moke, 2 dlk vshajane drožja in potrebne soli in kavno žličko sladkorja zmešaj v testo in ga dobro stepi. Potem naj vzhaja na toplem. Da gre delo hitreje izpod rok in se blini ne shlade — ker je treba servirati vroče — je dobro, da imaš dve ponvi, ki morata biti železni, kajti na njih se blini najlepše peko. Ko je testo vzhajalo, razgrej ponvi, namaži jih dobro z maslom in vlij na vroče maslo po eno zajemalko testa polagoma, da se lahko lepo razleze. Ko je blin na eni strani pečen, ga z lopatko obrni in rumeno speci še

na drugi strani; biti mora debel kakor mezinček, lahak, mehurjast, znotraj mehak, na površini krhek. Za vsak naslednji blin treba ponev nanovo z maslom namazati. Bline polagaj sproti na širok krožnik, obložen z lepim prtičkom. Daj jih na mizo čimprej, poleg serviraj raztopljeno maslo in dobro kisló smetano; obojega si gostje vzamejo po okusu. — Ako delamo bline z ajdovo moko, je ne sme biti več, kakor polovica vse moke. Ajdova moka zahteva malo več drožja.

Finejši blini. Stiri kozarce toplega mleka, dva in pol kozarca ostre pšenične moke, 3 dlk vzhajane kvasa in žlico raztopljenega masla stepi v testo in naj vzhaja na toplem. Ko vžide, primešaj dva rumenjaka, v katerih raztepi žlico soli in žlico sladkorja, ter dva kozarca pšenične moke. Stepí iznova, dodaj proti koncu še sneg dveh beljakov in pol kozarca sladke stepene smetane, še nekoliko stepaj in postavi končno na gorko, da zopet vzhaja. Ko se testo visoko dvigne in postane mehurjasto, ga speci kakor prej v posamezne bline.

Blini iz parjenega testa. Zmešaj in stepi v testo 3 kozarce pšenične moke, 2 in pol kozarca tople vode, žlico raztopljenega masla in 3—4 dlk vzhajane drožja. Ko je na toplem vžšlo, dodaj kozarec ajdove moke in stepi testo nanovo, nakar naj vzhaja. Eno uro pred peko testo zopet stepi, zalij ga z dvema kozarcema vročega, vendar ne vrelega mleka, osoli in stepaj; primešaj dva rumenjaka, v katerih si raztopila žlico sladkorja in končno sneg dveh belja-

Ne pozabite name, ko greste spat!



Zelo važno je, da si okrepite ponoči kožo z NIVEO. Preden greste spat, si zato dobro namažite lice in roke s kremo NIVEA! Ker vsebuje EUCERIT, prodira NIVEA globoko v kožo, hrani in krepi kožno staničevje in mu daje odpornost. Razen tega Vam NIVEA varuje kožo pred škodljivimi vplivi domačih opravil in pred mrzlim in hladnim ⁴vremenom.

kov, še malo stepaj in postavi na gorko. Ko je ponovno vzšlo, speci bline. Testo mora stati ves čas na toplem, ker vznaja kar naprej. Pazi, da ne tresče preveč testa, ko zajemaš z zajemalko, sicer se sesede.

*

Mesne palačinke za juho. Sesekljaj $\frac{1}{4}$ kg kuhane govedine ali drugih kuhanih ali pečenih ostankov mesa; primešaj malo kruhovih drobtin, stresi na sesekljano oprazeno čebulo, osoli, dodaj par žlic smetane, mleka ali juhe, po okusu še opopraj in namaži ta nadev na velike palačinke. Zvij jih tesno, zreži na 2 cm velike koščke, ki jih povaljaj v raztepenem jajcu in drobtinah ter jih ocvrni na masti ali olju. Daj jih k čisti goveji ali kaki postni juhi na mizo.

Nadevane krompirjeve klobasice. Iz kuhanega, osoljenega stlačenega krompirja oblikuj majhne pravokotnike, ki jih obloži s sesekljanimi ostanki mesa, ki si ga začinila s soljo, poprom, sesekljanim zelenim peteršiljem in oprazeno čebulo in zmešala z jajcem. Nadevane pravokotnike zvij v klobasice, ki jih povaljaj v beljaku in drobtinah in jih ocvrni na olju ali masti. Daj jih

s solato ali s paradižnikovo omako na mizo.

Bramborak (češko). Olupi 1 kg surovega krompirja in ga nastrgaj na strgalniku. Dodaj 1 jajce, potrebne soli in približno 4 žlice moke. Testo, ki mora biti še tekoče, vlijavj z zajemalko na dobro pomaščeno ponev za omlete, speci bline od obeh strani lepo rumeno, zvrni jih na krožnik in pregani vsakega čez pol. Daj jih s solato ali s sladkorjem posipane na mizo.

Zelenjavni zrezki. V četrt litra mrzlega mleka razmota 15 dkg moke, nakar postavi v kozici na štedilnik in motaj z motičem tako dolgo, da se mleko in moka zgostita v precej trdo testo, ki se začne pražiti. V tem trenutku postavi posodo na hlad. Ko se testo popolnoma ohladi, primešaj približno pol kg v slani vodi kuhane, dobro odcedjene in prav drobno sesekljane špinace ali kake druge zelenjave. Dalje dodaj žlico presnega masla ali na majhne kocke zrezane, oprazene slanine, s katero si bledo zarumenila nekoliko sesekljane čebule in si ji naposled primešala še zelenega peteršilja, majaronovih plevic in potrebne soli. Vse dobro zmešaj v gosto gmoto in

oblikuj iz nje s pomočjo drobtinice prst debele, podolgovate okrogle zrezke, ki jih na olju ali masti rumeno speci. Daj jih s soljo na mizo.

Pasta asiuto (italijanska narodna jed). Četrť kg drobnih jajnin razlomi in skuha v slanem kroplu. Medtem oprazi na žlici dobrega olja majhno, drobno sesekljano čebulo, prav malo stlačenega česna in 10 do 15 dkg na strgalniku nastrganega jušnega koreninja. Nato prideni 15 dkg sesekljane ali v stroju zmelate sveže govedine, potrebno sol in paprike ter praži, dokler se ne zdusi ves sok in se meso nekoliko osuši. Sedaj priimešaj veliko žlico paradižnikove paste in toliko vode ali juhe, da dobiš gostljato omako. Ko se je še nekaj časa parilo, oblij z omako pravkar odcejene, še vroče jajnine, potresi s sesekljanim zelenim peteršiljem in daj na mizo z nastrganim domačim sirom.

Narastek iz jajnin. Skuhaj v slani vodi ¼ kg nalomljenih jajnin dobre vrste. Kuhane odcedi. Nato umešaj 2 dkg presnega masla in 2 rumenjaka, prideni ohlajene jajnine, polno žlico nastrganega bohinskega sira in sneg dveh beljakov. Vse narahlo premešaj in naloži v dobro namazano, z drobtinicami posipano, ognjavarno, kožo; potresi tudi povrh nastrganega domačega sira in oblij s 4 dkg raztopljenega presnega masla. Peči narastek v srednjewroči pečici približno ¾ ure in ga daj z zeleno mešano

solato, z vinsko ali paradižnikovo omako na mizo.

Orehovi rogljički. Razreži 14 dkg presnega masla in ga zdrobi s 15 dkg moke; priimešaj 8 dkg sladkorja, 8 dkg zrezanih orehov, drobno jaje in malo cimeta ter urno pogneti na hladu v testo. Ko je počivalo pol ure na mrzlem, ga razreži na kosčke, iz katerih oblikuj rogljičke, ki jih speci na piclo namazanem pekaču v precej vroči pečici. Še gorke rogljičke povaljaj v navadnem ali v vaniljevem sladkorju.

Punš iz jabolčnih olupkov. Na dobro pest posušenih jabolčnih olupkov nalij ½ litra vode; dodaj krehel limone, 2 dišeca klinčka in skorjico cimeta ter kuhaj to približno pol ure. Potem odcedi tekočino; prilij ¾ l belega vina, osladi po okusu in prevri nanovo. Ako hočeš punš izboljšati, zarumeni v železni ponvici 2 žlici presejane sladkorne moke, nakar jo zalij z dvema žlicama vode, da se sladkor raztopi v redek sirup, ki ga poleg dveh žlic ruma ali slivovke priimešaj jabolčnemu punšu. Serviraj prav vročega.

Čajni punš. Polno žličko čajnih lističev popari s ½ litra kropla. Po preteku 10 minut odcedi čaj; dodaj sok in nastrgane olupke cele limone in cele pomaranče ali mandarine, ¼ litra belega vina in ¼ kg sladkorja, ki si ga zavrela v nekaj žlicah čaja ali vode. Punš daj vroč na mizo.

Praktična navodila

Leseno kuhinjsko orodje

Bele lesene kuhinjske predmete: deske za testo, sekalice, valjar, kuhalnice, sita in rešeta ter krožnike treba imeti vedno čisto pomite in spravljene v zaprtem prostoru, da se ne oprase. Vse pomivamo z gorko vodo in drobnim presejanim peskom. Ako je leseno posodje mastno, položimo na dotična mesta čez noč zmes žgane magnezije in bencina. Potem odrgnemo z ostro sirkovo krtačo, gorko vodo in milom. Pri madežih, ki so se zalezli globoko v les, treba ravnanje večkrat po vrsti ponoviti.

Z lesenim posodjem ter zlasti s kuhalnici delajo marsikje malomarno. Kadar delajo prežganje ali uporabljajo lesene žlice za mešanje, jih čisto puščajo predolgo v razbeljeni masti, da se žgo ali postanejo rjave in celo črne. Deske puščajo vse dopolne umazane in mastne, da se vse pri-suši in zaleze v les, namesto, da bi jih takoj oplahnilo in po potrebi še odrgnile s

peskom ali krtačo. Le tako se ne kupičjo umazani predmeti, čistilnih sredstev je treba dosti manj, ako očistimo vse sproti, in delo gre hitreje izpod roke.

Grda navada je puščati kuhalnice ves čas v loncih, da se kuhajo kar z jedmi vred. Take lesene žlice postanejo hitro temne in zamolkte. Najenostavneje je, da imamo na kraju štedilnika lonček s toplo vodo, da polagamo vanj uporabljene žlice. Ako se je pripetilo, da so zaradi nepazljivosti žlice potemnele, jih kratkoma prekuhamo v klorovi vodi, da postanejo spet lepo bele. Vendar treba potem take predmete položiti za dalje časa v čisto vodo, da izgine duh po kloru. Deske, na katerih čistimo ribe, seskljamo česen in čebulo, sekamo meso i. dr., v kljub skrbnem čenju postanejo madežaste, temne ali mastne ter slabo diše. Dobre je, da pri takem delu položimo na desko čist papir in režemo potem na papirju; tako čistimo desko, da ni tako hitro umazana.

V vsakem Kneippove

SLADNE KAVE

SLADNI SLADKOR

Seve treba vzeti vsakokrat drug papir. Še boljše je, da uporabljamo namesto deske mramornato ali porcelanasto podlago, ki se da izliskati in hitro osnažiti. Najbolj priporočljiva je mramornata plošča.

Oснаženje, t. j. pomite lesene kuhinjske predmete, sušimo na zraku, zlasti na prepihu, nikoli pa ne na štedilniku ali celo na soncu, ker se sicer skriva ali celo popokajo.

Pleskane lesene predmete osvežimo in osnažimo z ožeto krpo, ki jo namakamo v zelo razredčeno raztopino salmijaka in vode. Potem jih hitro in nalahno zbrisemo z mehko krpo, ki ne pušča svalkov. Lakirani podstavki prenesejo le piclo mlačno vodo, nato jih treba hitro obrisati.

Zaganje mnogostransko uporabno

V gospodinjstvu nam služi zaganje prav mnogostransko. Preproge n. pr. krasno osvežimo, ako jih na gosto potresemo z zaganjem, ki smo ga prej nekoliko ovlažile z milnico. Seveda treba pred tem preprogo temeljito stepsti in skrtaciti, da ni prašna. Po zaganju, ki je na preprogi, drgnemo z malo ostrejšo ščetko, potem ga z omelom odstranimo, obesimo preprogo, da se popolnoma posuši, nakar jo skrbno skrtacimo.

Parkete tudi prav z uspehom čistimo z zaganjem, ki ga poskropimo s terpentinom. Enakomerno vlažno zaganje potrosimo po pometenih in izbrisanih parketnih tleh, po drgnemo, pometemo in nanovo izbrisemo z mehko krpo. Na ta način čedna tla ostanejo dolgo časa čedna in svetla. — Za čiščenje tal z belimi mehкими deskami se poslužujemo zaganja, ki smo ga ovlažili z

vodo. Vendar menijo mnoge gospodinjce, da je iz mehkih tal težko docela odstraniti zaganje. Zato ga ne priporočajo brez pridržka.

Da na vrtu zorečih plodov n. pr. jagod, ne poškoduje mrčes, prst in blato, potresemo pod nje enakomerno plast zaganja. Tudi za vlaganje sadja in posodja iz stekla in porcelana je zaganje prav primerno.

Dalje čistimo umazano kuhovino z dobro razgreti zaganjem, ki ga potresemo povrhu dlake in drgnemo z roko ali z zmečkano krpo po njem. — Prekajevanje razsoljenega svinjskega mesa in rib se najbolje obnese, ako ga opravimo z bukovim zaganjem, ki ga nekoliko ovlažimo in zažgemo.

Končno nam služi zaganje pozimi tudi kot kurivo. Saj so že precej znane pločevinaste peči na žagovino, ki jih v delavnicah in preprostih sobah prav s pridom uporabljajo. Za okras stanovanja taka peč res ni, toda ogrevanje z žagovino je ceneno, izdatno in praktično, ako postopamo natančno po predpisih.

*

Plesen povzročajo posebne glivice in je večina od njih zdravju škodljiva. Pojavljajo se povsod tam, kjer je vlaga in premalo zraka. Plesen iz mesa odstranimo z umivanjem v slani vodi; pri drugih živilih pa potrgamo plesen z nožem; oziroma po potrebi odrežemo cele kosčke. Pri marmeladah, ki pri vrhu plesne in pa pri kompotih, treba previdno odvzeti vrhanjo plast in vse prekuhati z dodatkom nekoliko sladkorja. Vendar je dobro, da poizkusimo najprej z manjšo količino, kajti če se po tem postopku plesen še vedno čuti, treba vse skupaj

zavreči, ker ni vredno, da bi iz neumestne štedljivosti stavljali v nevarnost zdravje ljudi. Plesnive kisle kumarice morda še lahko rešimo, ako odlijemo ves kis, izbrišemo vsako kumarico posebej s krpico, ki jo namakamo v kis, prevremo še trde kumarice v novem vinskem kislu, pomešanim s tretino vode in žlico soli, zložimo kumarice v svež suh kozarec in jih zalijemo z vročim kisom. Ako so kumarice mehke in je že toliko prodrla plesen vanje, da zanje ni rešitve, tedaj jih zavrzimo. — Stanovanja, v katerih najdemo na stenah plesen, so vlažna, zato nezdruva.

Da ohraniš v živilih vsa hranilno vrednost, peri zelenjavo, sadje, meso, ribe, še preden si jih razrezala. Ne puščaj živil nikoli ležati v vodi, kajti voda izluži velik del hranilnih snovi. Peri živila hitro, po možnosti pod tekočo vodo. — Zelenjavo snaži skrbno in previdno, tako da pride čim manj v odpadke. Vnanje liste in storže lahko s pridom porabiš še za zelenjavno juho ali kot dodatek k prikuhi. — Krompir, jabolka, redkev i. dr. če že sploh lupiš, lupi tanko, ker tikoma pod olupki je največ hranil. — Namesto da bi kuhala, jedi po možnosti raje pari in duši, da ne ostane preveč hranil v vodi. A če kuhaš, ne zamejavaj zelenjavne vode, marveč jo porabi za juhe ali omake.

Kjer imaš spravljena živila na zalogo, ne podcenjuj njihovih sovražnikov: nesnage, prahu, vlage, muh in drugih mrčesov, toplot, slabega zraka in svetlobe. Vsi ti sovražniki povzročajo, da se začno živila kvariti. Zato pridno zrati in presušaj; moko parkrat v presledkih presej, lečo, fižol, riž, ješprenček in podobno z večnico premetaj. Krhle, suhe gobe, posušeno zelenjavo presuši na zraku ali na zakurjeni peči, krompir prebiraj in odstrani poganjke. V današnjem času je posebno potrebno, da ne gre niti najmanjša malenkost v izgubo. Učimo se od vnanjih sosedov! Ne skoparimo, toda varčujemo predvsem s tem, da poiščemo koristno porabo za vse, kar bi lahko mišljena gospodinja zavrгла.

Madeži vode. Na oblekah iz umetne ali iz surove svile, pa tudi na nogavicah se pozna navadno vsaka kapljica dežja ali vode. Ti madeži izginjajo, ako ves dotični del oblačila docela namočimo v vodo, ga posušimo toliko, da ga je možno likati, in ga potem zlikamo. Pri celih oblekah je težko uporabljati ta način snaženja. Madeži izginejo tudi, ako del z madeži držimo nad

vodno paro. Ne le da madeže odpravimo, tudi prejšnji lesk se zopet pokaže.

Madeži piva izginejo iz belega perila, ako jih izpereš v vodi, pomešani s salmijakom, potem pa še v čisti gorki vodi.

Maroge kislina na priboru podrgni z ožgano prhkovino, potem s krpo.

Blato spraviš iz obleke. Posuši jo dobro, skrtači in po potrebi zmenčaj blatna mesta z rokami. Potem nareži sirov krompir na kose in drgni z njimi tam, kjer so bili madeži.

Da predmeti iz gume ne razpokajo, jih namaži z glicerinom, pomešanim z vodo, vsakega pol.

Suh grah postane skoraj kakor svež. Namakaj ga poldrug dan v mrzli vodi, potem jo odlij in zavij grah v vlažno volнено krpo ter položi ali obesi zavoj vrhu štedilnika, kjer je toplo. Grah dobi dober okus in se hitro skuha.

Prapot koristen za pranje perila. Kdor živi v bližini gozdov, kjer raste praprot, naj si ga nabere velike množine. Suh praprot pa naj požge v peči ali štedilniku; pepel daje izvrstno sredstvo za prirejanje luga, v katerem peremo perilo. Lug napravimo prav tako kakor iz pepela bukovih drv. Lug iz praprotovega pepela je še boljši, ker nadomešča tudi milo, kar si treba zapomniti prav sedaj, ko povsod primanjkuje mila. V lugu iz praprotovega pepela oprano perilo lepo diši. Tudi je praprotov lug docela neškodljiv.

Ali že več?

Da obleka in obutev mnogo dalje traja, ako je ne nosiš damadan, marveč jo puščaš, da se prezrači in posuši?

Da ščetine ščetke (krtače) zopet otrde, ako jo opereš v vodi, kateri si primešala malo amonijaka, a potem ščetinasti del pomočiš v kis in ščetko nato osušiš?

Da preženeš vonj po dimu, ako obesi v sobo mokro in ožeto rjuho, ali postaviš posode z vodo?

Da steklen zamašek, ki se je tesno oprijel, z lahkoto potegneš iz steklenice, ako jo vtakneš z vratom v toplo vodo ali jo oviješ z mokro toplo krpo?

Da se načeta šunka ali salama ne posuši, če namažeš narezano mesto z nekoliko masti ali položiš nanjo rezino slanine?

Da bolečine opeklene hitro prenehajo, ako opečeno mesto takoj namažeš z jajčnim beljakom ali s čisto mastjo, da zrak ne more do opeklina?

Da se jajca dalje čala ohranijo, ako jih nateremo s kožo slanine?

Da hitro zaspiš, ako spiješ zvečer čašo sladkorne vode?