

Materinstvo

Nov občevalni ton med starši in otroki

Živimo v času, ki zahteva nove usmeritve. Marsikaj se je izpremenilo, posebno pa se je izpremenila naša mladina. Včasih je bil oče samo resen, strog predstojnik; otroci se pred njim niso upali odpreti ust. Iz strahu so se navadno kazali drugačne, kakor so v resnici bili.

Dandanes si otroci upajo vse. Vendar poleg vsega tovarštva in svobode, ki si jo današnja mladina dovoljuje do starejših, ne sme pozabiti vljudnosti in spoštovanja, ki ga je dolžna vsakemu priletnemu človeku, tembolj pa svojim staršem. Sicer je prav, da vzgajamo mladino v samostojne ljudi, ki sami mislijo, ravnaajo in odločajo ter se zavedajo svoje odgovornosti. Vendar ta samostojnost ne sme segati tako daleč, da otrok roditeljev sploh ne vpraša ničesar več, ne vedo, kam gre, kot hodi, odkod prihaja. Saj se prav dandanes starši do skrajnih mej žrtvujejo, da otroke telesno in duhovno dobro vzgoje in jih spravijo do koščka kruha; v ta namen prinašajo velikanske žrtve in samozatajevanja.

Zato je najmanj, kar lahko starši od njih zahtevajo, da se otroci ozirajo na njihove želje. Saj je mogoče, da je morda mati pred svojo akademsko nabozanim naraščajem nekoliko zaostala in morda ne razume docela življenja sedanjosti. V svojem delu in v skrbeh je mogoče, da ni utegnila korakati z duhom časa naprej. Toda dolžnost mladine je, da najde pravo in nežaljivo pot, ki vodi do sporazuma in razjasnjenja. Hči ali sin, ki očetu in materi ničesar ne pove, sta, ju smatrata za neizobražena in starokopitna, ne moreta zahtevati razumevanja in odobravanja njunega ravnanja.

Nasprotno pa se morajo starši potruditi, da se ne zagrizejo v stare, že davno preživele nazore, običaje. Blagor obitelji, kjer je v hiši doma sloga in popustljivo razumevanje na obeh straneh. Saj ne samo pri otrokih, nego v mnogo večji meri pri odrasčajoči mladini je velikega pomena zaupanje med roditelji in otroki.

Svobodnejši način življenja, sport, povratek k naravi, bivanje na zraku: v snegu, na ledu, na vodi in v gozdu ter v gorah je nekako prezračilo, obsolnčilo in ogrelo tudi razmerje med ljudmi vobče, ogrelo naj bi ga predvsem med roditelji in otroki.

Tega ne smeš... hiti marsikatera mati kar venomer. In če hoče radovedni otrok zvedeti, zakaj bi ne smel, ne dobi določenega odgovora. Kajti „ker ne dovolim, ker se ne sme“ ni nikak odgovor. — Plašne matere čestokrat prepovedujejo stvari, ki niso niti otroku niti okolici škodljive. Otroci pa sevé najraje store ono, kar jim je zabranjeno. Celo odraslim prepovedan sad najbolj diši in ima zanj posebno dražest. Otrok, kateremu starši mnogo prepovedujejo, mora prestajati hujše borbe proti izkušnjavam, kakor njegov srečnejši tovariš, ki mu je marsikaj dovoljeno in ima torej več svobode. Ker ni posebno lahko, premagati izkušnjo, ako otrok ne vé vzroka prepovedi, se čestokrat zgodi, da otroci pretirano boječih staršev postanejo hinavci in lažnjivci. Kajti z večnimi prepovedmi oplašen otrok izgubi pogum, da bi priznal sicer morda prav malenkostni prestop. Tako starši sami zapeljujejo otroka v prikrivanje in hlinbo. Razumna mati ve in otroku tudi jasno in na kratko pové, zakaj tega ali onega ne dovoli. Pa tudi vedno ne tarna in ne skrbi, da bi se otroku kaj pripetilo. Napram vedno ponavljajočim se podukom otrok otopi in jih sploh več ne sliši, kakor ne slišimo ure, ki tika venomer, ali kakega hrupa, ki je vedno enak. Bolje je, da mati apelira na otrokovo samozavest in mu pokaže zaupanje v njegovo razumnost in sposobnost. Namesto da mu pridiguje, naj pazi, da ga kdo na cesti ne povozí, naj mu raje reče: „Kaj ne, saj mi ni treba skrbeti, da bi se ti kaj zgodilo, ko pojdeš preko ceste; velik si že in pameten.“ — To bo več zaleгло, nego vsi poduki.

*

Otrok in nega telesa. Ko je otrok star štiri leta, je že čas, da ga mati začne polagoma navajati k negi telesa; saj le tako mu postane vsaka nesnažnost zoprna in čistota neobhodno potrebna. Ker zlasti dekle rade posnemajo, kar vidijo pri materi, treba to dejstvo izkoristiti njim v dobro. Že otrok naj dela zjutraj v prezračen sobi par minut proste vaje, ki ga silijo, da globoko diha in se zato pljuča napolni s svežim zrakom. Kakor mati, naj se zjutraj umiva, si osnaži s ščetko nohte in si obriše vsak prst posebej ter pomakne kožico nad nohti navzdol. Otroka treba navajati, da si zjutraj in zvečer

pri umivanju dobro namili roke in noge ter si pri kopanju z mehko ščetko odrgne vse telo, ker to pospešuje obtok krvi in dela kožo mehko. Za umivanje obraza primešajmo vodo noževno konico dvojno-kislega natrona, ki vodo zmehča. Pozimi naj bo voda postana ali celo nekoliko mlačna. Obraz si umivamo od spodaj navzgor, da se mišice ne pobesijo. Na vse to treba otroke že spočetka navajati. Da zna že majhen otrok pravilno uporabljati ščetko za zobe, se razume samo ob sebi. Paziti moramo tudi, da grgra zvečer in zjutraj in da si tudi na večer s svojo ščetko skrtlač od vseh strani lasišče. Starši pa morajo otroka tudi navajati, da po vsakokratnem umivanju pospravi za seboj, da v kopalnici izpusti umazano vodo in počisti umivalnik. Spočetka nemara ne bo vse v redu in prav, toda sčasoma se otrok priuči, da tudi v tem pogledu ne bo potreboval pomoči. Otrok se mora negovanja svojega telesa in snage okoli sebe tako navaditi, da dela kar avtomati-

no in mu preide to delo v meso in kri. Tako hči morda ne postane lepa, gotovo pa je, da bo dobro gojena žena, kar je že neprecenljive vrednosti. A tudi od mož zahtevamo, da se negujejo kakor žene.

*

Največ otrok v prvem letu življenja umrje meseca julija, avgusta in septembra; med njimi je več takih, ki niso uživali materinega mleka. Vzrok največje umrljivosti dece v tem letnem času pripisujejo predvsem dejstvu, da je kravje mleko v najbolj vročih mesecih podvrženo prav posebno izpremembam po bakterijah, da se torej hitro skisa ali drugače skvari. A tudi vročina sama na sebi kvarno vpliva na dojenčka, ki hitro dobi kake črevesne katarje, katerim podleže tem gotoveje, ako ni pri materinih prsih. Ze zato mora torej mati sama dojiti svoje dete, da odvrne nevarnost obolenja in umrljivosti.

Zdravstvo in kozmetika

Čiščenje telesa

Kakor se v naravi proti pomladi začena stopnjevanje življenjsko delovanje, tako se tudi v človeškem telesu pojavlja povišano prenavljanje snovi. K temu prenavljanju pa mora človek sam prispevati svoj del v obliki pomladanskega zdravljenja z različnimi sredstvi. Telo mora izločiti vse zimske izmečke, da se v pozni pomladi in v zgodnjem poletju lahko začne nova rast. Znana je pomladna utrujenost malodane pri vsakomur, zlasti pa pri mladih dekletih. Pojavlja se pač zato, ker so se v zimi zaradi bolj lenega presnavljanja nabrale v telesu snovi, ki jih je treba sedaj iztreti. Te snovi so prešle v kri in povzročajo utrujenost, težo. Telo bi se rado iznebilo razne navlake, zato moramo naravi nekoliko pomagati v njeni težnji po izčiščenju. Oni, ki vsako pomlad podvzemajo kako zdravljenje s priprostim domačimi sredstvi, se lahko z gotovostjo nadejajo povišanja življenjske sile, podjetnosti in odpornosti.

Zdravljenje z brinjem. Zgoščeni sok brinjevih jagod, uživan zjutraj in zvečer po kapljicah, deluje čistilno na želodec, jetra in čreva.

Koprivov, brezov in regratov sok takisto učinkujejo čistilno, da začne telo izločati vse, kar je kvarnega v njem. Jemljemo enega izmed njih 3—4 tedne dvakrat dnevno v razmerju 1 : 6, t. j. en del soka in šest delov vode.

Zelo priporočljivo je mlado poljsko zelenje: prav mlade koprive in mlad regrat, oboje zmleto v stroju ali vsaj prav drobno ssekkljano, začinjeno z oljem in

limonovim sokom ali z majonezo. Razume se, da igra pri takem zdravljenju veliko vlogo tudi ostala prehrana. Lahko je po več dni brez mesa ter obstoječa pretežno iz mleka in mlečnih jedi. Preudarno in zmerno stradanje ima neverjetne učinke; saj ne vpliva olajšujoče samo na telo nego tudi na duh. Mlada dekleta, ki še rastejo in so torej v razvoju, in slabotni ljudje pa ne smejo stradati. Zanje postane stradanje lahko usodno.

*

Kolobarji pod očmi se pojavijo pri preutrujenosti. Velik telesni napor ali resna bolezen lahko povzroči tako okvaro. Predvsem pa je vzrok izpremenjena razdelitev krvi v žilah privodnicah in odvodnicah. Pri veliki utrujenosti pade zrenica (pupčica) očesa bolj navzad, in zato se pokažejo pod očmi temni kolobarji. Odpravi jih mir, počitek, spanje. Kdor mnogo ponočuje, pije, kadil ali napolno dela, pričajo o tem navadno kolobarji pod očmi.

Današnji številki našega lista prilagamo brošuro o zdravilnem čaju „Hersan“, na katero opozarjamo.

Pomanjkanje svetlobe pospešuje bolezn. Zdravniško je dokazano, da je v času, ko sonce najmanj sije, in pa v dolgotrajni megli in deževju razmeroma največ nalezljivih bolezni. Sonce je najcenejši in najboljši razkuževalni aparat: njegova direktna svetloba uniči v najkrajšem času vse škodljive klice. Zato je temno in brezračno stanovanje pravo gnezdišče bakterij in vsakovrstnih bolezni. Kdor nima doma solnca in či-

stega zraka, naj si ga gre pogosto nauti ven v naravo. Kamor ne pride solnce, tja mora priti zdravnik.

Ni vseeno, katere soli uživamo. Posamezni deli našega telesa zahtevajo poleg drugih snovi tudi različne vrste soli, ako hočemo, da nam ne odpovedo pokorščine in ne štrajkajo. Vsakdo ve, s kolikim užitkom ližejo sol ovce, koze, krave in druge živali, ki se hranijo z rastlinsko hrano. Pa poizkusimo ponuditi kuhinjsko sol mački. Odklonila jo bo. Mačka namreč ne potrebuje soli, ker jo dobiva z mesom. V njem so namreč razkrojene različne soli. Rastline tudi vsebujejo razne vrste soli. toda kuhinjske soli ne. Zato živali, ki se žive od rastlinstva, hrepene po kuhinjski soli. A tudi pri ljudeh ni drugače. Vegetarijanec, ki ne je mesa in se hrani samo z jedmi, prirejenimi iz rastlin, potrebuje več kuhinjske soli, kakor oni, ki uživa meso. Apnene in fosforne soli, ki so predvsem potrebne za uspevanje človeškega telesa, najdemo v večji množini v mleku in v zelenjavi. V splošnem priporočajo novodobni zdravniki malo kuhinjske soli.

Razpokane roke dobe vse one osebe, ki mnogo pomivajo. zlasti ako upo-

rabljajo pri pomivanju sodo ali lug, ki razjedajo roke. Razpokanju kože se lahko ognemo, ako si roke vsakokrat dobro in do suhega obrišemo; ne hodimo z vlažnimi rokami na mraz in veter. Po vsakem pomivanju ali pranju treba roke osnažiti in osušiti ter jih namazati z mešanico limonovega soka, glicerina in čistega špirta. Tudi razne maščobe, ki niso slane, so priporočljive, tako n. pr. svinjsko salo ali špeh. Preko mastnih rok oblecimo zvečer slabe rokavice ali vsaj natakimo na roke vrečice, da posteljnine ne pomastimo. Ne čakajmo, da nas opozarja kri na negovanje rok, marveč gojimo jih pravočasno, da zabranimo razpokanje.

Kaj pomaga lep obraz,

mlado srce, če je koža ohlapna in vela. Nežna belina kože in mladostna sveža polt, sta najvišji cilj vsake žene. Tega ne dosežete z zastarelimi metodami negovanja lepote. Poskusite vsaj enkrat kremo Leodor, to povsem svilen mehko kremo. Občutili boste, kako postaja koža nežna in prožna in kako se izgublja gube in razpoke. Tube po Din 14.50 in Din 10.— se dobé v vseh prodajalnah Chlorodonta.

Žena in družba

Kranjec moj mu osle kaže...

Komu? Bontonu! Vsako leto izhajajo nova navodila, kako se je treba v družbi vesti, da te bodo upravičeno imeli za civiliziranega človeka, vsi listi so polni poukov o lepem, pravilnem vedenju. Zaman, Kranjec moj kaže osle vsem opozorilom, grajam in naukum; on hoče ostati Kranjec s polimano marelo in ga ne briga čisto nič, kako se vedejo narodi onstran kranjskih ali slovenskih plani. Mi pač ostanemo „kuker smo bli“ in — „kaj nam pa morejo“?! Zdi se, da prav tisti, ki jim je bonton kruto potreben, takih knjig in člankov sploh ne čitajo ali pa se jim zde smešni in odveč. Vzvišeni so morda nad takim „modnim spakovanjem“ ter so celo ponosni na svoje pristno slovensko kvedrovstvo. Ker ne poznajo in nočejo poznati pravil bontona, so smešni originali ali strašni drvarji, ki se jih izogiblje civiliziranec. Ali celo taki, ki poznajo bonton in se znajo, kadar hočejo ali morajo, vesti dovršeno pravilno, celo taki „Kranjci“ se iz gole lenobe ali ošabnosti vedejo med nami uprav neverjetno odurno in nekorektno.

To velja žalibog za oba spola. Kakor je gotovo, da napredujeta kultura in civilizacija nevzdržno tudi med našim narodom in se vede tudi slovensko ljudstvo zmerom lepše in uglajenije, vendar ni odveč, ako zmerom iznova opozarjamo na kričeče nedostatke o vedenju naše ta-

ko zvane najboljše družbe. Upajmo, da vendar še kdo čita taka opozorila in se poboljša. Naj navedem torej le par primerov iz svojega opazovanja v zadnji dobi!

Tako zvana odlična dama mi je prišla v poset že okoli devetih dopoldne, kar v oblečenih galošah. Prišumela je v pravkar izlikano in pospravljeno obednico, mi poblatila parket in preproge, pa se opravičevala: „Oh, ne zamerite, ali tako težko se sezuvam, a še težje obuvam te presnetne galoše, da ne morem pomagati!“ — V gledališču je po zaključeni predstavi neznosna gneča. Dame v lahkih toaletah zmružejo in tišče h garderobarci, toda gospodje jih energično odrivajo s svojimi širokimi hrbti. Zakaj gospodom se strašno mudi v krčmo še na pol litrčka ali kam drugam. Kako bi „Kranjci“ mislili na dame, ki jih zebe! Smešno. — Ali pa se nekaterim damam vendarle posreči, da dobe urno svojo garderobo. Tu stoje, v desnici zimski plašč in klobuk, v levici pa torbico in snežke, včasih še dežnik po vrhu. Stojte tu zdaj na eni, zdaj na drugi nogi, zakaj gospodom se mudi in odrivajo dame, da se opotekajo in ne vedo, ne kam, ne kako iz gneče in stiske. A ni ga „Kranjca“, ki bi se zavedal svoje moške dolžnosti in občutil svoje čisto človeške naloge. Menda bi ga bilo samega sebe sram, če bi uslužno pomagal dami v plašč. Držati ženski — pomislite, ženski! — torbico, klobuček ali snežke, to je ven-

dar za „pristnega“ Slovenca poniževalno in brez najmanjšega dvoma sramotno. — Ali pa prideš v javen lokal, recimo v kavarno. Slečeš plašč, a vse kljube so polne, da ne veš, kam z njim. Oziraš se, iščeš, čakaš pomoči. Za vsemi mizami sede gospodje. A niti eden ne priskoči, da bi te rešil zadrege. I, kajpak! Za take usluge so vendar markerji, nikakor pa ne možakarski Slovenci. — Pa odhajaš iz gostilne. Plašč ti visi natančno za stolom gospoda dvornega svetnika. Ne moreš do njega. Gospod se ozre kvišku vate, a se ne zgane, ne vstane in kar nič noče razumeti, kaj naj stori. O, nikar ne dvomite, da ve gospod dvorni svetnik čisto natančno, kaj se spodobi. Živel je dolga leta v najbolj izbranih družbah, toda Kranjec je, ne ljubi se mu več, pokomodel se je in zdaj se mu zdi, da ni vredno in potrebno, da bi bil spodoben in celo usluže tam, kjer se ne izplača, kjer se ne moreš več nadejati, da še avanziraš in še kaj profitiraš. Kadar je slučajno dobre volje, se ti ponuja za spremljevalca in je poln humorja ter duhovitih domislekov. Naenkrat se poleni, pa te ne pozna sredi električno razsvetljene kavarne in se mu ne poljubi, da bi vsaj pokimal v pozdrav. Bulji vate in okrene glavo v stran kakor da še nikoli nista govorila. — Povabljena si v družbo. Gospodinja ti je prijateljska znanka in gospodar star tovariš tvojega moža. Vstopiš in gospodinja ti stisne roko, a obenem se pogovarja z mladencem, ki je prišel tik za teboj. Gospodar pristopi, ti poljubi roko, a hkratu pripoveduje drugemu gostu svoj doživljaj. Tako takoj začutiš, da z dušo in srcem niso pri tebi, in če si občutljiva, ti je bil že v prvem trenutku pokvarjen ves večer. Opaziš tudi, da se dame vedejo tako, kakor bi se ne smele: gospod jim poljubi roko v pozdrav, a niti ne opazijo ga dobro, saj obenem kramljajo z drugimi. Gospod pričakuje, da ga bo dama vsaj pogledala in izpregovorila z njim, toda dama je nanj že pozabila in hiti v drugi konec sobane.

Ne, časi kavalirstva in viteštva so minili in sodobne resne ženske si jih ne žele več. Samosvoje so, zavedne svoje lastne vrednosti. Toda še zmerom zahtevajo v družbi vsaj primitivne spodobnosti in čisto samo ob sebi umljive uslužnosti, zahtevajo, da inteligentni Kranjec moj v 20. veku vsaj najbistvenejšim izrazom manirnosti ne bi kazal več tistega osla, ki mu ga je z literarnega vidika očital že naš Prešeren!

Terezina.

*

Za popoldansko kavo ali čaj pogrnemo mizo z barvastim ali čipkastim prtom. Gole mize, pa najsi so še tako lepe, ne ustvarjajo tople domačnosti, ako jih pokrivamo samo z majhnimi okroglimi prtički, četudi so morda zelo fino izvezeni, kvačkani ali v filetnem delu izvršeni. Tudi je gospodinja v večni opasnosti, da se politura mize odrgne, polije ali kako drugače pokvari. — Ker dekleta navadno niso dovolj ročna, je pač najbolje, da postavimo prazne skodelice pred vsakega gosta in prinesemo kavo ali čaj v ročkah na mizo. Naliva gospodinja sama, ako je družba domača in je smatrati to za odlikovanje gostov, dalje domača hči ali kaka druga sorodnica ali hišna. Zelo umestno je, da se mlada povabljenka gospa — dobra znanka gostiteljice — ali hči starejše povabljene gospe ponudi za to delo. Sploh je v vsakem oziru prav, da se dekleta napravijo domača in pomagajo gospodinji pri njenih gostiteljskih poslih, sevč če so dobro znana v hiši. — H kavi in čaju serviramo fin šartelj, biskvit in druge lahke sladice iz krhkega testa, nadevane z marmelado ali sadjem. 1—2 plošči različnega peciva zadoščata popolnoma. Torte in druge težje sladice niso na mestu. Pač pa so dobrodošli ljudem, ki prihajajo iz službe ali od sporta, razni sendviči, slano pecivo, žemljice s presnim maslom in šunko, jezikom, jedi s sirom ter celo fin dober kruh. Najbolje je, da serviramo vse hkratu, da gostje izbirajo po svoji volji in svojem okusu ter po potrebi.

Kuhinja

Juha okusnejša. Da bo mesna ali postna juha okusnejša, vrzi v poslednjem času vanjo košček presnega masla, ki naj se raztopi, zavreti pa ne sme. Ali daj vsaki osebi na krožnik mrvico masla in vlij nanj juho. Čudovito je, kako dobro presno maslo juho zboljša, dasi ga za liter juhe ne potrebuješ več kakor 2 do 3 dkg. — Da daje kislja smetana ali razmotan rumenjaki vsaki postni juhi dober okus in jo napravi krepkejšo, vé že vsaka gospodinja.

Krepka juha. I. Umešaj žlico masti ali masla, dodaj 2 celi jajci, sol, žlico

presejanih žemelnih drobtin in približno 5 dkg nastrganega domačega ali parmazanskega sira. Ako je prerediti, dodaj še drobtin. Testo naj počiva četrt ure. Potem obrni strgalnik narobe, postavi ga na kozo z vrelo juho in tlačij pripravljevo testo skozi luknjice strgalnika v juho. Ko vre 5 do 8 minut, je dobro.

II. Obreži trem žemljam skorjo in jih potem zreži na majhne kocke ali rezance. Primešaj nekoliko sesekljane zelenice peteršilja in opraži kocke na 6 dekah presnega masla, da bodo lepo rumene. Primešaj dve polni žlici domačega sira ali

parmezana, stresi vse v 1 liter vrele juhe, pusti, da na ognjišču še enkrat prevre in serviraj vročo juho takoj na štirih krožnikih, potem ko si na vsak krožnik ubila sveže jajce, a pazi, da se rumekaj ne poškoduje in ostane cel tudi potem, ko si pridejala žemljne kocke.

Paradižnikovi vlivanci. Razmota j dobro 1 jajce in približno 3 dkg moke in kavno žličko ali dve neoslajene paradižnikove mezge ter po potrebi nekoliko mleka in nastrganega domačega sira. Testo mora biti toliko redko, da se da bolj težko vlivati. Vlivaj ga v vrelo govejo juho in kuhaj približno 5 minut.

Karfijola v solati. Razdeli karfijolo na posamezne večje cvete in jo skuhaj v malo slane vode, a ne prav mehko. Ko se ohladi, jo zloži s cvetovi navzgor na kronžik, posipaj jo z nastrganim bohinj-skim sirom in zabeli z oljem, sesekljano čebulo, vinskim kisom in poprom. Zabelo pa prej dobro zmešaj in karfijolo oblij. — Zelo okusna je karfijola, ako jo skuhaš kakor prej, samo da dodaš slani vodi še nekoliko presnega masla. Odcejeno in ohlajeno karfijolo polij s sledečim omako: Pretlači rumenjake štirih trdokuhanih jajec in zmešaj jih polgoma s štirimi žlicami olja, dodaj kisa po okusu, ščep soli, žlico karfijolne juhe, belega popra in žlico sesekljane zelenega peteršilja. Toliko omake zadošča za eno veliko karfijolo.

Riževa solata. Namakaj riž preko noči v osoljeni vodi. Potem odlij to vodo, stresi riž v krop in kuhaj 10 minut. Odcedi in zmešaj s paradižnikovo mezgo, ki ne sme biti oslajena. Riž mora ostati precej gost. Začini s par kapljicami juhana ali z žlico močne juhe, s sesekljano čebulo, poprom in oljem. Riž mora stati najmanj 12 ur, da se prepoji z začimbami.

Ohrvotovo brstje z jajci. Razmota j 6 jajec in $\frac{1}{4}$ litra mleka ali smetane in žlico moke. Začini z belim poprom in soljo in vlij polovico tega testa v formo, namazano z maslom. Na to zloži približno 2 vrsti — ali lahko tudi več — glavice ohrovtovega brstja, očejenih, dušenih z malo slane vode; toda biti morajo še cele. Ako so prevelike, jih prereži čez pol. Vlij nanje ostala jajca, potresi z nastrganim sirom in postavi v vročo pečico, da se strdi. Polij s pikantno paradižnikovo omako.

Zdrobovi cmoki s parmezanom. Kuhaj zdrob na mleku; lahko tudi vzameš pol mleka pol vode. Ko se zgosti in ohladi, mu primešaj dve jedilni žlici parmezana ali domačega sira. Umešaj kosce presnega masla z 1—2 jajci, da se peni in primešaj zdrob. Oblikuj male cmoke, ki jih zakuhaj na slanjem kropu. Odcejene potresi s parmezanom in oblij z rjavim presnim maslom. Daj jih s solato ali kako omako na mizo.

Karfijolni puding. Karfijole, ki v jeni niso napravile cveta, ga morda napravijo preko zime, ako smo posadili rastline v klet drugo poleg druge. V mestih je na trgu dovolj karfijol, ki pač prihajajo iz južnejših krajev; in niti drage niso preveč... Karfijolni puding nam nudi dobro uvodno jed ali lahko večerjo. Bele cvetove karfijole kuhaj v slani vodi, a ne prav do mehkega. Odcedi in razdeli na manjše cvetove. Model za puding ali ognjavarno posodo namaži s presnim maslom in obloži dno z vrsto karfijolnih cvetov. Na to natrosi precej na debelo sesekljanih, trdo kuhanih jajc in nekoliko sesekljane šunke. Pokrij zopet s karfijolo in posipaj z jajci in šunko; tako postopaj toliko časa, da bo posoda polna. Potem razmota j 2 jajci in malo mleka, dodaj nekoliko muškatovega oreška, ako ugaja tvojemu okusu, par zrn soli in nastrganega sira. Polij to povrhu pudinga, v presledkih pa položi še kosmiče presnega masla. Peci puding $\frac{3}{4}$ ure v pečici in ga daj s kruhom ali krompirjem na mizo.

Ciganska pečenka. Zmelji v stroju za meso 30 dkg govejega in 30 dkg svinjskega mesa ter 15 dkg kuhane prekajene svinjine. Primešaj ostrgano, v mleku namočeno in ožeto žemljo, 1 jajce, 2 mali zrezani kisli kumarici, 1 očejeno, sesekljano sardelo, 1—2 dkg sesekljanih kapar; osoli in opopraj ter prideni končno še sesekljano, na masti opraženo čebulo. Oblikuj podolgašto, povsod enako široko štruko, da bo videti kakor zajčji hrbet, obloži jo povrhu s kosmiči presnega masla in jo peči eno uro na podolgovatem pekaču. Lahko jo tudi zaviješ v svinjsko pečico. Potem jo peči nekoliko dalje časa, a bo sočnejša. Pečenko daj s kislim zeljem in praženim krompirjem na mizo.

Jetra v svinjski pečici. Odstrani teležjim jetrom vse žilice in kite, zreži jih na prst dolge in dva prsta debele rezance, osoli, opopraj in zavij v svinjsko pečico. Peci urno na štedilniku, in sicer na presnem maslu. Serviraj z gorčico in praženim krompirjem. Tudi parjeno zelje se dobro poda. Tako pripravljena jetra so jako dobra.

Dobre pastete. Zgneti v testo 30 dkg moke, 30 dkg presnega masla in 30 dkg pretlačenega kravjega sira, kavno žličko pecivnega praška in malo soli. Naj počiva pol ure. Potem ga razvaljaj in nadevaj v presledkih s kupčki šunkove ali kake druge mesne sekanice, kateri primešaj malo kisle smetane in 1—2 jajci. Pokrij kupčke nadeva s testom in izreži z modelčkom ali s kolescem žepke, ki jih zloži na namazan pekač, pomoži z raztepenim jajcem in speci v pečici. Serviraj vroče.

Dober škofov kruh. Umešaj 6 rumenjakov in $\frac{1}{4}$ kg sladkorja, da se peni; potem dodaj 20 dkg moke, 14 dkg rozin,

7 dkg olupljenih, na rezance zrežanih mandljev, 15 dkg nastrgane šokolade, sneg šestih beljakov. Peci celo uro v namazanem pekaču, posipanim z žemelnimi drobtinami. Ohlajeno zreži na rezine, najbolje šele naslednjega dne.

Crn škofov kruh. Zmešaj v testo sladkorja, moke in neolupljenih, debelo zrežanih mandljev, vsakega po $\frac{1}{4}$ kg, dodaj tablico nastrgane čokolade, nastrganih limonovih olupkov, zmletih dišečih klinčkov ter dve veliki ali tri majhna jajca. Oblikuj stručiце, ki jih namaži z beljakom in speci v namazanem pekaču. Najprikladnejši je pekač, ki ima globlinice, da je vsak piškot posebej naznačen in se da škofov kruh lepo in enakomerno rezati.

Ocvirkove pogačice. Zgneti v testo 35 dkg moke $\frac{1}{4}$ kg drobno sesekljanih ocvirkov, 6 dkg sladkorja, 1 celo jajce, nekoliko sesekljanih limonovih olupkov, malo soli in 1 deko zdrobljenega drožja. Testo naj počiva 12 ur, potem ga razvaljaj, namaži kakor drugo krhko testo z orehovim, makovim ali sirovim nadevom, zvij v gibanico in speci v precej vroči pečici. Zreži in serviraj še gorko, posipano s sladkorjem. — Ali oblikuj iz testa prst dolge palčice, ki jih pomaži z raztepenim jajcem in potresi s kimljem in soljo ter speci. Serviraj k čaju ali pivu.

Bešamelova rulada. Mešaj na milem ognju 5 dek presnega masla, 5 dek moke, $\frac{1}{4}$ litra mleka in žlico nastrganega parmezanovega ali kakega drugega sira. Ko se ohladi, dodaj 5 rumenjakov, po okusu še malo sira, sol in sneg petih beljakov. Peci bešamel na dobro namazanem plitkem pekaču 15–20 minut; pečica ne sme biti zelo vroča. Potem zvij še vroče na pekaču v rulado in postavi še za trenotek v pečico. Ponovno odvij in namaži z nastrganimi praženimi jetri, praženimi gobami, špinačo, ali s sekanico od šunke, kateri primešaj smetano in jajca. Zvij, zreži na rezine in serviraj še vroče.

Čenena lešnikova torta. Prepraži v pečici 6 dkg lešnikov, da se odloči vrhnja rjava kožica, nato jih zmelj. Potem zgneti v testo 14 dkg moke, 8 dkg presnega masla, 5 dkg sladkorja, 1 celo jajce, lešnike, nekoliko nastrganih limonovih ali pomarančnih olupkov. Testo naj počiva $\frac{1}{4}$ ure. Iz polovice oblikuj okroglo krpo, ki jo položi v namazano, z drobtinami posipano formo za torte. Pomaži z malinovo ali marelično mezgo (marmelado); iz ostalega testa napravi preko tega mrežo. Peci v zmerno vroči pečici. Ko je torta pečena, naloži v okenca mreže še kupčke marmelade. Torta je po okusu podobna linski torti.

Sirovi kekci k pivu ali vinu. Zmešaj in zgneti v testo $\frac{1}{4}$ kg moke, 7 dkg presnega masla, 7 dkg nastrganega parmezana, prav toliko kakega drugega domačega

sira, potrebne soli in nekoliko belega pra. Zvaljaj, izreži kekse, ki jih peci približno 10 minut v pečici. Umešaj $\frac{1}{4}$ kg presnega masla, dodaj 7 dkg nastrganega parmezana in 7 dkg bohinjaškega sira. S tem namaži shlajene kekse in stisni po dva in dva skupaj.

Hitra sladica. Ako dobiš nenadoma goste in ne utegneš pripravljati sladice, kupi piškote, namaži jih z marelično ali kako drugo marmelado stisni po dva in dva skupaj, zloži jih v plitko stekleno skledo in jih poskropi z rumom. Ko se nekoliko prepoje, okraši vsak posamezni piškot s spenjeno smetano in vkuhanim sadjem ali oblij z vanilijevo kremo.

Pomarančni konfekt. Pomaranče ali mandarine olup, razdeli jih na krhlje in odstrani vso belo kožico. Natakni vsak krhlj na zobotrebec, ki mora biti zelo poostren, da se krhlj ne rani. Medtem kuhaj v ozki posodi $\frac{1}{2}$ kg sladkorja v ničlega pol litra vode tako dolgo, da se lomi v male, steklu podobne kristale. Da veš, kdaj je dovolj kuhan, pomoči držaj čiste lesene kuhalnice v mrzlo vodo in nato takoj v sladkor. Sladkor se mora od kuhavnice odločiti in se lomi. Če ga vza-meš v usta, se ne sme oprijeti zob. Ako se je to zgodilo, kuhaj še dalje. Krhlje pomakaj do polovice v sladkor. Da se osuše, natakni zobotrebec s krhlji v luk-njice strgalnika. Ali pa položi dve kuhal-nici na pekač, ki ima visok rob in položi zobotrebec nanje. Ko se krhlji osuše, jih obrni in pomoči še druge polovice v slad-kor ter jih znova posuši. Pomarančni kon-fekt zavij v papirče ali ga uporabljaj kot okrasek za torte.

Esenca za pomarančni punš. 10 kock sladkorja odrgni ob dve pomaranči, in 5 kock ob olupke limone. Na ta sladkor iz-tisni sok od 6 pomaranč in dveh limon in prilij še $\frac{1}{2}$ litra konjaka. Pokrij to tekočino in zavri potem $\frac{1}{2}$ kg sladkorja in $\frac{1}{2}$ litra vode; kuhaj 5 minut in pobiraj pene in nesnago s sladkorja. Nato stresi v sladkor kavno žlico dobrega čaja in po-krij. Po desetih minutah precedi in prilij tekočini $\frac{1}{4}$ litra ruma. Primešaj prej pri-pravljeni sok in precedi tako prirejeno tekočino skozi fino krpo, da bo prav či-sta. To punšovo esenco uporabljaj na ta način, da enostavno naliješ v skodelice vroče vode, esenca pa stoji v steklenič-kah na mizi in si jo vsak gost po okusu nalije k vodi. Esenca je zelo dobra in zelo izdatna. Čaka seveda lahko dalje časa.

Kisle kumarice v obliki pahljače. Ka-dar garniramo narezek ali pečenko s ki-slini kumaricami, jih ne režimo na kolo-barčke ali na rezance, marveč narežimo vsako kumarico na 5–6 rezin od konice, pa ne prav do konca, tako da ostane ku-mariča čela ondi, kjer je bil pecelj. Na ta način dobimo male pahljačke, ki lepo krase narezek.

Praktična navodila

Privoščimo tudi rastlinam čistoto. Sobne rastline se tekom zime oprasha, da polagoma leže na liste cela plast prahu. Na ta način se zamaše sopila rastlin, ki ne morejo dihati, sprejemati zrak in vlago. Zato je razumljivo, da začno hirati, in ako jih v tem oziru preveč zanemarjamo, usahnejo, rekli bi, da se zaduše. Mislimo si človeka, ki bi mu zavezali usta in morda še nos ter bi mu kožo zamašili z neprodinno plastjo. Moral bi umreti. Tudi sabne rastline počasi morimo, ako jim ne privoščimo snage in zraka. Da jih ohranimo preko zime čile in zdrave in odporne, moramo vse liste in poganjke rastlin z mokro gobo večkrat previdno in povsod umiti. Ali jih od časa do časa postavimo v banjo ali kako drugo veliko posodo ter jih s škroplnico temeljito oškropimo z nekoliko mlačno vodo. Kadar ni mraz in je zunaj topel dež, dajmo, da jih dež opere. Rastline se bodo izkazale hvaležne z lepim uspevanjem.

Odrežane rezine šunke postanejo neznahtne in sive, ako stojе dalje časa. To se zgodi posebno pri oni šunki, ki ni bila dovolj razsoljena in sušena. Zato nstrgaj fino nekoliko slanine in jo s širokim nožem pomaži preko rezin. Šunka ostane sveža in rožnata, ker slanina zadržuje prihod zraka.

Brez jajec. Ako zmanjka jajec, a treba cvreti meso ali ribo, tedaj povaljaj kose v moki, nato jih hitro pomakaj v mrzlo vodo in povaljaj v drobtinah. Med cvrenjem pritiskaj z lopatko ob kose v posodi, in napravi se lepa skorja.

Pomivanje je dannadan ponavljajoče se kuhinjsko delo, ki ga lahko precej olajšamo, ako postopamo po preudarnih delovnih metodah. Že med kuhanjem postavljamo umazano posodo, ki je ne bomo več uporabljali, po gotovi vrsti skupaj: krožnike drug na drugega, skledе skupaj, steklenino zase, železno oz. pločevinatno posodo zase. Kar je le mogoče sploh že sproti umijemo, obrišemo in postavimo takoj na določeno mesto. Ako tega ne utegnemo ali nimamo tople vode pri rokah, pa vsaj oplaknemo, da se jedila ne prisuše. Masne skledе, krožnike in lonce obrišemo s časopisnim papirjem, kajti nikoli ne smemo zelo mastnega in zelo umazanega posodja vtikati v pomivalno posodo in ga umivati z isto pomivalko, sicer imamo že po prvih krožnikih vodo umazano in cunjо mastno. Posebno treba namizni pribor takoj s papirjem izbrisati, potem ga šele umiti. Neverjetno je, koliko hitreje gre pomivanje izpod rok, ako si vse prej pravilno pripravila. Pomivamo s precej vročo vodo s pomočjo krpe, raznih ščetk in žične umivalke, ki odstranja saje. A tudi te moramo že prej z mokro kepo časopisnega papirja odgrni-

ti, da ne onesnažimo vode. Z vsemi temi pripomočki si varujemo roke in delo za pol časa prej opravimo. Razume se, da treba posodo in sploh vse, kar umivamo, sproti v topli vodi izplakovati. Umito posodo postavljamo v škof ali v kako posebno pripravo, leseno ali kovinasto, da se odteče in že nekoliko osuši. Pripraven je za odtekanje velik podstavek (tasa) s približno 10 cm visokim robom, ki nam ga naredi klepar iz dobre pocinkane pločevine, da ne rjavi. Sicer je tak podstavek precej drag, toda je zelo praktičen, kakor so praktične v kuhinji tudi mize, obite s pocinkano pločevino. Nanje lahko brez skrbi postavljamo vročo ali sajasto posodo, saj jih hitro lahko očedimo. — Postavljati umito in mokro posodo na štedilnikovo ploščo, je skrajno nes pametno, ker plošča vsa kdan iznova zarjavi in postane vsa madežasta.

Milo je milo, si misli marsikatera gospodinja. Toda dejstva ji dokazujejo naspodnja. Res je namreč, da je med milom in milom zelo velika razlika, večja kakor med moko in moko. Pri tej obstoja razlika le v mletju, dočim ostanejo redilne snovi iste. Kljub temu pa zahteva vsaka gospodinja le gotovo moko, dočim marsikatera pere s poljubnim milom, četudi ji perilo v kratkem razpade. Razumna gospodinja pa se tej nepriliki izogne in pere dosledno le z **Zlatorog-ovim milom**, ki ne škoduje niti najfinejši tkanini.

Uporaba starih klobukov. Kadar se klobuki — moški in ženski — ne dajo več uporabljati oz. prenarejati, tedaj nam njih klobučevina še služi v različne svrhe. Iz nje lahko izrežemo podplate za vložitve v čevlje ali copate. Tudi lahko napravimo klobučevinaste okrogle podložke za čajne ali kavne ročke ali kake druge posode. Ob robu našijemo kot okras lesene barvaste kroglice ali biserčke.

Majhne okvare na galošah ali snežkah popravši: Napravi gosto kašo iz petroleja in kavčuka, ki se mora v petroleju raztopiti. Potem segrej dotično mesto na galošu in hitro pomaži razpoko s pripravljeno kavčukovo maso in stisni. Posuši popolnoma in ponovi postopanje še dvakoli trikrat.

Ako se dežnik neznahtno raztrga, ga razpni, položi poškodovano mesto na likalno desko in položi narobe dežnika, kjer je okvara, krpico enakega ali vsaj podobnega blaga kot je dežnik. Preko tega deni enako velik košček gutaperhe, stisni, da se nekoliko sprime, potem polikaj z desne strani (lice) preko tega z dobro toplim, vendar ne prevročim likalnikom. Niti v največjem dežju se ta obliž ne odloči.

Raznoterosti

Preporod ročnega dela

V starih, dobrih časih so se shajale žene in dekleta ob kavi z nogavicami in s kvačkanim ročnim delom v rokah. V polpretekli dobi so smatrali za zastarelo in za znak filistrstva, ako so se žene pojavljale z ročnim delom v družbi. V zadnjem času pa se je neopazno izvršil preporod ženskega ročnega dela. Dekleta in žene jemljejo zopet ročno delo v družbo, si izmenjavajo vzorce in celo kuharske recepte in razne nove tehnike dela. Vsako ročno delo mora služiti gotovemu namenu, mora biti zares uporabno in ne sme biti drago. V zlatu, srebru, biserih in svili dandanes ni več mogoče brodit, namesto tega se obračamo k dobri, stanovitni volni, ki jo izdelujejo sedaj že v neverjetni popolnosti in raznovrstnosti. Iz nje lahko napravimo toliko lepih in koristnih stvari!

Žene srednjih slojev skrbe predvsem da svojo obitelj ustrezno oblečejo in zadostje zatevam dneva t. j. letnega časa. Z velikim veseljem izdelujejo volnena oblačila, bluze, puloverje, kravate, čepice, pasove, torbice, otroške jopiče, hlačke i. dr. Zimski šport zahteva tople nogavice, rokavice, kučme, šale in razne jopice za oba spola. K temu še perilo: spodnje hlače, maje, oprsnike, pleničke. Naj nihče ne trdi, da vse to napravijo stroji mnogo hitreje in lepše ter zato ceneje. Strojnega pletiva ali kvačkanega ni možno primerjati z ročnim delom, ki mu dajemo v vsakem oziru prednost glede lepote še bolj pa glede trpežnosti. Doma izgotovljeno jopico nosimo lahko leta in leta, medtem, ko se strojno delo hitro raztrga; isto velja za volnene nogavice in rokavice.

Ako delaš trdo, se poslužuj debelejših igel kakor običajno in imej preko kazalca nit ovito samo enkrat. Če delaš prelahko pa uporabljaj tanjše igle. Volna mora biti zvita prav naravno in tudi delo ne sme biti trdo izvršeno, ako hočemo, da bo elastično. Kdor ima malo časa, naj ne izbira dela, ki zahteva poglobitve, potrpljenja in vztrajnosti, ker se mu ne bo posrečilo.

Med Slovenkami se je že precej razširilo tudi izdelovanje preprog po perzijskih vzorcih. Tkanje teh preprog na stavtvah je uvedlo najprej Splošno žensko društvo v Ljubljani, ki ima dvojce statev in učiteljico na razpolago. To delo res zahteva natančnosti in precej časa, toda se v vsakem oziru izplača in nudi izdelovalkam — kakor same zatrjujejo — mnogo veselja, zabave in zadoščenja. Saj so doma tkane preproge zelo lepe in trpežne, da prežive več rodov.

Ročno delo ima mnoge prednosti: izdelujemo lahko praktične in koristne stvari in si s tem prihranimo denar. Daje

marsikateri ženi ure ubranosti in svojevrstnega počitka od drugih dnevnih poslov, odvrča jo od zlih spominov in misli. Ugleden francoski pisatelj je dejal, da igle pletenke pomagajo ženam nositi skrb in pozabljati boleti... Mlada dekleta vpletajo v ročno delo svoje nade in pričakovanja, stare ženske svoje spomine na davno preteklo vesele in bridke čase. Krajšajo si čas s tem, da pletejo, pletejo...

*

Proti tobaku govori vse polno razlogov. To bi vedeli povedati razni zdravniki iz svoje prakse, a se vkljub temu niti oni sami ne morejo vzdržati kajenja. Zaradi nikotina, glavnega tobakovega strupa, degenerirajo žile in živci kadilca. Bolezni oči in ušes so pri tobakarjih na dnevnem redu. Oslepljenje kadilcev je znano. Raka na ustnicah in jeziku, pa tudi na čeljustih in v grlu, srečujemo pri kadilcih prav pogosto. Nemci pravijo tem vrstam raka naravnost „rak kadilcev“. — Huda obolenja prebavnih organov so prav pogostokrat posledica kajenja. — Predpisom zdravstva in dostojnosti nikakor ne odgovarja oni, ki se ne ozira na svojo okolico, marveč kadi v stanovanjskih ali v delovnih prostorih ter v prisotnosti nekadilcev. Zrak, pokvarjen s tobakovim dimom, povzroča raznovrstne bolezni in neprijetnosti, predvsem glavobol, pljučne bolezni, nahod, hlozemi na očeh i. dr. Z nikotinom prepojen zrak ne zadržuje samo razvoj otroka, nego ovira tudi odraslega v njegovem delu in mu povzroča razne tegobe. Kajenje torej ne škoduje samo kadilcu, ki „uživa“ tobak, temveč škoduje vsem onim, ki so prisiljeni skupno živeti s tobakarjem in „uživati“ pokvarjen zrak. Kadilci kvarijo človeštvu najnujnejšo življenjsko potreščino — čist zrak. Po tobaku pokvarjen zrak povzroči razne katarje in slabokrvnost, povzroči površno dihanje, ki pa ustvarja podlago za pljučno jetiko. Zato bi morali kajenje v zaprtih prostorih iz zdravstvenih ozirov kratkomalo prepovedati.

Listnica uprave

Ga. Matilda Živec, Bukley-Ramleh. Prejeli smo poslani nam znesek za letošnje naročnino in Din 15— za tiskovni sklad. Iskrena hvala.

Gosp. Juana V. de Perenić, Buenos Aires. Poslani znesek prejeli, hvala zanj, kakor tudi za prijazne besede, ki so ga spremljale. Prebitek Din 9— smo uporabili za tiskovni sklad.

Spretna korespondentka za slovenski, srbohrvatski in nemški jezik išče mesta kjerkoli.