

Zdravstvo in kosmetika

Nega telesa tudi pri delu v hiši

Mnoge gospodinje imajo obrutljivo kožo, ki se tudi ob rednem vsakdanjem delu ne utrdi. Marsikdo težko prenaša vročino štedilnika; obraz se hitro izsuši, koža postane zaripljena in se celo vneme ter povzroča neprijetno sklenjen in bolečine. Da se temu vsaj deloma ogne, si treba pred začetkom kuhanja namazati obraz z mastno kremo in jo vtreti v polt. V kolikor se ne vsesa v kožo, treba masčobo z mehko krpicco odstraniti. Se neprijetnejša kakor suha vročina ob štedilniku, je para, ki se proizvaja pri kuhanju in škoduje lasem. Ondulacija se hitro pokvari oziroma izgine. Zato je dobro, da zavlečemo pri kuhi lase nalahno v mrežico ali kako drugo lahko tkanino, kar je tudi čedno videti.

Kadar imamo dela z vodo, uporabljamo vsaj pozimi po možnosti to toplo vodo. Preden pa začnemo prati ali pomivati s sodo, lugom ali drugimi ostrimi pralnimi pripomočki, si vterimo v suho kožo mastno kremo. Od ostriga mila, luga in sode postanejo roke hrupave in rdeče ali celo razpokajo. Tuke roke treba zelo skrbno negovati; po vsakem umivanju jih treba namazati z mešanico glicerina, alkohola in limonovega soka; zvečer pa z mastno kremo ter obloči nato rokavice iz mehke jelenje kože. Rokavice sicer vpijejo masčobo; a jo hkrati tudi zadrže na koži.

Noge čuvamo doma in zunaj, ako nosimo primerno obuvalo. Kdor mnogo stoji, je boljše, da nosi močnejše čevlje s trdnimi nizkimi petami. Copate ali brezpetnički, kakor so za nekaj časa udobni, za dolgotrajno stanje niso

ugodni in primerni. Ne samo, da se stopala razhodiijo in zato povečajo, v copatah noga tudi v gležnjih nima nikake opore; tudi mislec med trpe mnogo bolj kakor v čevljih, ki se njej pravilno prijemajo.

Za nego obraza so priporočljive dvakrat v tednu parne kopeli kamilčnega čaja, ki osvežijo kožo in jo napravijo rožnato in prožno. Dobro učinkujejo tudi izmenični kamilčni obkladki, to je vroči in mrzli, ki jih polagamo na lice. Vroci ostanejo dalje časa na obrazu nego mrzli. Po njih treba kožo namastiti.

Gospodinja, ki sama opravlja vse delo v hiši, se je do obeda vsekakor že dovolj nahodila in nastala ter se posteno utrudila. Zato ji gre na vsak način najmanj pol urice počitka. Vsa ohičelj bi morala skrbeti, da je v tem dovolj piko odmerjenem odmoru nihče ne moti. Saj jo čaka še dovolj nadaljnjih naporov do konca dneva. Ta odmor je velevažen za zdravje gospodinje in za prospanje vsega poznejšega dela, zato ne sme nikoli izostati.

To so samo nekateri mali nasveti, ki se ne smejo imenovati navajanje k neumeritostim; kajti stremljenje vsake žene naj teži za tem, da se ohrani še v pozno starost krepko, čedno in srečo, sebi in svojcem v veselje in korist.

Redna stolica



Oglas reg. S. Br. 31410 dne 24. XII. 1935.

Raznoterosti

Kuhanje — prepotrebna umetnost

Od dobrega, smotrnega kuhanja zavisi zdrav razvoj človeštva, njegovo razpoloženje in sposobnost za delo. Zato kuhanja ne smemo smatrati za nekaj postranskega, nevažnega. V času svetovno slavnih

umetnikov Rembrandta in Rubensa, ki so iskali svoje modele med okroglimi in močnimi ženami, so bili tudi kuharski recepti usmerjeni po tem okusu. Suhe, dečkem podobne ženske postavbe niso ugajale, zato se je bilo treba dobro in obilo hraniti.

V zadnjih desetletjih pa sta se okus in naziranje glede lepote zelo izpremenila. In vsaj po mestih je vsepovsod zagospodovala takoiimenovana «vitka linija». In ker je debelost, zamaščenost nekaj nezdravega, a pomenja vitkost in svežost zdravje, ki vsi težimo za njim, so se tudi kuharski recepti precej predrugatili. Pametni ljudje uživajo to, kar je zdravju koristno in vedo, da človek ne živi samo od tega, kar pojé, marveč predvsem od onega, kar njegov želodec resnično prebavi. A vzroki prebave vodijo v kuhinjo; v njej se začenejajo.

Zato spada med današnje kuharsko vedo kot važen del tudi živiloznanstvo, t. j. nauk o prehrani. Gospodinja mora vedeti, katere redilne snovi zahteva človeško telo, da po njih uravna jedilne liste.

Za dnevno prehrano so nujno potrebni: beljakovine 130 gr, maščoba ali tolšča 58 gr, škrob in sladkor (ogljikovi vodiki) 404 gr, sol 32 gr in voda 2818 gr. Seveda teh količin ni mogoče povsem natančno določiti, ker so odvisne tudi od letnega časa, od podnebja, kjer človek živi, od hrane, od poklica in od posebnih svojstev posameznikov.

Telesu najbolj prija čim raznovrstnejša hrana. Kdor je pretežno meso in močnate jedi, se ne počuti dobro. Preobilo tolšče otežuje prebavo. Prav tako pa je škodljivo zdravju, ako živi človek skoraj od same zelenjave, ki jo mora uživati v velikih količinah, ako se hoče nasititi, kar pa zopet obremenja želodec in čreva. Iz vsega sledi, da je najbolj priporočljiva mešana prehrana, ki vsebuje od časa do časa tudi surova ali presna živila.

Novodobna prehrana je povsem črtala z jedilnika n. pr. torte, ki vsebujejo 15—20 jajec, veliko količino masla in sladkorja, ker je vse to nezdravo, a tudi predrago. Izostale so tudi velike množine mesovja. Niti juhe niso danes več neobhodno potrebne. Današnja hrana je enostavna, biti mora taka, da je hitro in z lahkoto prirejena, kajti dolgotrajno kuhanje uničuje redilne snovi, ali vsaj zmanjšuje njihovo vrednost.

Kakor vsakega drugega dela, se treba tudi kuhanja učiti. Delo ob štedilniku je zelo zanimivo za ono, ki se hoče poglobiti vanj. Nudi neomejeno polje študija in dela, bogatega izprememb in raznovrstnih sestav.

Na Javi proglase dekle godno za možitev šele tedaj, ko se je naučila kuhati, ker se zavedajo, da je od pravilne prehrane v veliki meri odvisno zdravje.

Marsikatera poklicna žena izjavlja nekam vzvišeno: Kuhala pa že ne bom, ko se omožim. Toda kmalu se pokaže, da mora znati kuhati. Kuharica zbolí, zapusti službo, in gospa stoji nepoučena, neizvežbana in okolica se ji posmehuje, rodbina pa trpi zaradi gospodinjinine nevednosti. A tudi če teče kolesje gospodinjstva nemoteno in v redu, gospa mora znati kuhati, sicer je v obeh svoje pomočnice nevednica, ki vzbuja omalovaževanje, pa najsi bo še tako učena...

Sicer pa marsiktera, ki si je včeraj še lahko privoščila pomoč v gospodinjstvu, je morda že danes primorana, da se odpove tej ugodnosti in mora sama opravljati delo, ki ga doslej ni bila vajena. Mogoče... Marsikaj je dandanes mogoče. Biti pripravljen in oborožen za vse, to zlato pravilo velja dandanes bolj kot kdaj prej.

Kuharica mora imeti mnogo domišljije in dar kompozicije, t. j. sestavljanja, da ji ni treba samo ponavljati, kar vidi, sliši, čita. Majhna izprememba lahko ugodno predrugači kuharski recept, toda večša kuharica mora vedeti, kdaj in kje sme kaj odvzeti ali česa drugega dodati, sicer lahko doživi polomijo v svoji kuharski umetnosti. Zanimati se mora, kaj je novega na polju kuharstva, a se tudi truditi, da sama kaj sestavi.

Kraljica Sabska je baje sama iznašla razne priredbe mesa, Kleopatra je vabila svoje visoke prijatelje na znamenite politične večerje, ki jih je sama sestavljala. Katarina Medicejska, francoska kraljica, je prinesla v francosko kuhinjo italijanski okus in sicilijanske kuharske proizvode... Slovenke se rade poslužujemo pristno narodnih slovenskih kuharskih receptov, ki prinašajo v našo, včasih nekoliko dolgočasno kuhinjo prijetno izpremembo. Često je treba pri teh receptih nekoliko omejiti preobilo tolšče in ostre začimbe, ki so v škodo slovenskemu želodcu.

Upoštevajmo vse različne načine svetovnega kuhanja, toda vedno z večjim znanjem osnovnih pojmov ter s kritičnim pogledom in jezikom, oziraje se predvsem na zdravje dober okus in sevé na razpoložljiva sredstva.

Ribe po kakovosti

Vet. Hugon Turk

Znanje o ribah vobče in posebno še o njihovi kakovosti je pri nas silno pomanjkljivo. Ker pa so ribe zelo važne za človeško prehrano zaradi njihove živilne in prebavne vrednosti, bi bilo seveda treba obširne knjige z dobrimi barvastimi slikami,



... Mrzlo! ... kajne?

Toda Vi ste vendar videti mladi, sveži in zdravi kljub ostremu zimskemu vremenu. Sicer pa drugače sploh ne more biti, kajti: jaz Vam varujem kožo! Samo Nivea vsebuje Eucerit, edino okrepevalno sredstvo za kožo. Nivea prodira globoko v kožne luknjice in daje na ta način Vaši koži pri vlažnem in mrzlem vremenu potrebno odporno silo.

tržnimi cenami itd., toda v naših razmerah take knjige ne bomo tako hitro doživeli. Zato naj se tu omejimo le na nekako splošno porazdelitev rib, ki se dobe deloma tudi na naših ribjih trgih.

Po vedi prirodoslovja družijo ribe v tri skupine.

1. skupina so ribe, ki živijo tako v sladkih vodah, kakor tudi v morju.

V to skupino prištevajo po kakovosti izborne ribe in sicer: *lososa* (Lachs, Salm) in *vizo* ali *beljugo* (Hausen); nobene teh rib ni v naših vodah, poznamo pa njihove ikre kot «kaviar»; pri nas nepoznana je znamenita *morska glavatica* (Lachs- ali Meerforelle), od katere prodajajo v naših delicatenih trgovinah le konzerve z izbornim nasoljenim in v dimu sušenim mesom. Iz te skupine je znan po naših večjih mestih *pravi jester* (Gemeiner Stör), ki živi tudi v Jadranskem morju, drsti se pa v rekah, ki se izlivajo v njega; doseže 2 do 6 metrov dolžine. Od njega dobimo dobro meso, ikre (kaviar) in ribji klej (ribji mehur). *Jegulja* (Aal) ima sočno in zelo okusno meso ter le malo kosti. Ker je meso precej mastno, je

težje prebavljivo; najboljše je v mesecih junij, julij in avgust, doraste pa 5 do 9 metrov.

V II. skupini rib so one, ki živijo samo v sladkih vodah (rekah, potokih, jezerih in ribnikih).

Teh imamo pri nas že veliko izbiri in je porazdelitev po kakovosti težja; vendar pa prednjači brez dvoma tu *sulec* (Huchen); njegovo meso je krepko, okusno in brez koščic.

Sulcu sledi *jezerska postrv* (jezerska glavatica, Seeforelle), pri nas živi v Bohinjskem jezeru in Savi Bohinjki, posamezne tudi v Blejskem jezeru in jezerih na Koroskem; zraste do 1 metra dolžine in doseže do 20 kg teže, navadno pa prodajajo le $\frac{1}{2}$ do 1 kg težke ribe. Meso je zelo okusno.

Jadranska glavatica (jadranska postrv) je velikanka med postrvmi, doseže 1 m dolžine in težo do 20 kg, izjemoma celo 40 kg; meso je zelo slatno in podobno mesu navadnih postrvi. Love jo v Soči, Savi, Ljubljani, v zadnjih dveh rekah je bolj redka, drži se raje jadranskih pritokov.

Po kakovosti sledijo sedaj *postrvi*: potočna

postrv (Bachforelle) je tu, na prijem mestu, ker ima prvovrstno, okusno in nežno meso in je razmeroma malo kosičasto; enako meso ima zlatovica ali rdeča postrv (ki spada med losose, Saiblinge); šarenka ali šarenka postrv (Regenbogenforelle), njeno meso je dobro vendar manj okusno kot postrvice; postrvi so najboljše v mesecih maj, junij, julij in avgust, in vohce so manjše ribe boljše nego velike.

Postrvim enakovreden, če ne še boljši je tipari, posebnost takoj po lovu pripravljen je ena najboljnih naših sladkovodnih rib, meso je belo, nežno, sočno in zelo okusno. Nekateri ga stavljajo nad silca, kar morebiti velja za pravkar ujet primerke.

Zelo okusna riba, ki živi v dolinih tokih naših večjih rek, je smuč ali smoj (Schiel, Logosch, Zander); zraste do 50 cm dolžine, pojavlja se tudi v Dravi, Savi in Krki.

Riba, ki ima izborno meso in prav poseben okusna jetra, je menek (Quappe, Aalquappe, Aalrutte). Prav okusno meso ima tudi kapelj ali glavač (Kaulquappe, Aalquappe). Med zelo okusne ribe s čvrstim in belim mesom, ki je nekoliko bolj kosičasto, spadajo šauke (Heckl); ki so pri nas zelo pogoste in dosežejo lahko nad 1 meter dolžine in 25 kg teže, menda celo 2 m dolžine in 33 kg teže. Najboljše šauke so v teži od 2 do 5 kg.

Zelo okusno meso ima ostriz ali perseti (Flussbarsch), ravno tako tudi temu podobni ohin ali ohin (Kaulbarsch).

Okusna, toda premalo upostevana riba je koreselj ali karas (Karausche), ki v naših vodah doseže 30 cm dolžine in 1 kg teže. Na ljubljanski barji ni redek. Meso je lepo

belo in jedrnat, ima pa preveč kosič, naj boljše je od oktobra do aprila.

V mnogih krajih je priljubljen krap ali karp, ki ga goje splošno tudi po ribnikih. Meso je okusno, če se riba drži pred uporabo v tekoči vodi. Najboljši je krap od oktobra do aprila in v teži 2 do 3 kg. — Največja sladkovodna riba je som (Wels, Waller, Schaiden), ki postane lahko dva metra dolg in 200 kg težak. Meso je brez kosič, zelo mašno in od mladih primerkov dosti okusno, starejše ribe pa so pustega in trdega mesa. — V Savo prihaja tudi somič, ki ima meso oranžno-rumeno, sladko in okusno. Med ribe z okusnim mesom uvrstimo linj ali «slajna» (Schlein).

Sedaj sledi iz vrst raznih naših domačih ali «belih rib»: pri nas dobro znani riba melikega in okusnega mesa mrena (Barbe), toda meso je zelo kosičasto, trre pa so zelo strupene! Priključim naj še tu ploščica ali petrovko (Brachsen) in crnoko (Sapa), prva ima zelo okusno meso, v obeh pa je veliko kosič. Precej razširjena pri nas je pečenka ali podust (Nase), meso je priljubljeno, da si zelo kosičivo, prav izborno, pa je za postno ribjo juho. — Precej znane so se razne zelo kosičive belice, tako na primer klen ali klin (Döbel), ki ima okusno meso, pa zelo veliko kosič, potem ježovka ali jež, meso je rumenkaste barve in zelo kosičasto. Platnica ali platira (Franenierling), ki ima med belicami boljše meso, potem crnoka (Pletze), ki ima slabo meso, rdečperka ali androga (Rotauge), njeno meso je kosičivo; poslednja riba je skupine je navadna belica ali klenec (Hasing, Hasel), ki ima tudi slabo in kosičivo meso.

(Konec prihodnje)

Praktična navodila

Iz domačega vrtnarstva

Dela v marcu na domačem vrtu. Oh lepih dnevih ohrežujemo okrasno grmovje, sadimo trajnice, sejamo peteršilj, redkvice, spinaco, erbi koren in solato. Kdor želi si imeti razno zelenjavo, mora sedaj pripraviti toplo gredo, da prepikira in vseje ranjo prvo solato, karfižolo, zeleno in nageljne ter še druge poletne čvetic. Vrt osnažimo, pograbilno travo, obsekamo tobake ob potih in uredimo pota.

Skrbimo za prvo solato. Endivija in zel-nate glave so zmanjkale, in težko je najti nadomestilo za socije v gospodinjstvu sedaj spomlad. Lahko pa si pomagamo s setvijo solate v toplo gredo ali če je nimamo, v

zavele, proti soncu obrnjen prostor, ki je zavarovan pred mraznimi vetrovi. Tak prostor, pa si lahko napravimo sami, če kot ček vrta ogradimo z lesenim nad en meter visokim plotom. Prostor temeljito pognojimo, s starim hlevskim gnojem in dobro kompostno zemljo. Nato posejemo prav na gosto zgodnjo solato, «Kraljico majnika» in «Ljubljansko ledenko» ter druge.

Gosta setev je potrebna, da rastline hitreje rasto ter jih kasneje lahko populimo, ko imajo že 4—5 listov. Te dve sorti posebno so «Kraljica majnika», je prav priporočljiva za zimsko setev, ker ji tudi slanača ni premočna, ne škodi. Ko pulimo, pustimo nekaj rastlinic, ki pozneje delajo lepe

Sedaj je pranje cenejše,

ker so se znižale cene za:



Persil

od 6 din na **5** din.

Henko

od 3 din na **2⁵⁰** din.

in to pri preizkušeni, neizpremenjeni kakovosti!

glave. Setev zalivamo. Te dopoldne, da voda ne zmrzne čez noč. Ako preti huda slana, setev pokrijemo s slamo, zakljevino ali pajjem.

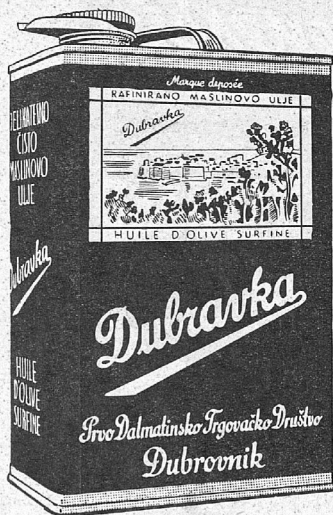
Tudi solato rezivko lahko že sejemo, kot enlivijo, le da je ne pulbimo, temveč režemo, ker se enkrat odžene, samo paziti moramo, da ne spodrežemo srca. Za zgodnjo setev je primerna »Rumena maslenka« in »Rumena kodravka«.

Majda.

Ali je blago volneno? Da se prepričam, ali je blago, ki ga kupujem, resnično volneno, ali morda pomešano z bombazem, tedaj blago v roki prav močno zmečkaj. Če ostane zmečkano, je, vsekakor pomešano z bombazem, ker čisto volneno blago se prav nič ne mečka. Lahko pa tudi vzameš nit blaga in jo ob goreči sveči zažgeš, če zgori hitro in brez vonja, je blago bombazasto. Volnena nit

pa ne gori rada in se smodi brez plamena. *Svilene bluze in obleke* peri in izpiraj vedno v mlačni vodi. Vodi primešaj milnih lusk, periona ali nastrganega mlega mila. Sele ko se prašno sredstvo raztopi popolnoma, tedaj hitro zmoči v tej milnici svilo, a je ne menčaj, marveč jo bolj stiskaj v tekočini. Ako bi bila voda zelo umazana, treba ponovno napraviti milnato raztopino. Potem pa izpiraj v čisti mlačni vodi. A ne ovijaj svilenih predmetov, temveč jih stiskaj. Poslednji vodi dodaj nekoliko boraksa. Potem zavij svilo v suho rjuho in se vlažno lika.

Cevlje zgladiš najlepše s šetko, preko katere si potegnili dvojce starih, nerabnih stopal od nogavic. Ko je vnanje stopalo zamazano, zamenjaj z notranjim. Seveda jih lahko tudi opereš.



„Dubravka“

najboljše olivno
rafinirano olje

Zahtevajte ga v vseh boljših
trgovinah!

Kuhinja

Vse na olju*

Gobova juha. 2 polni pesti posušenih jurčkov namočimo v gorki vodi, ki jo čez nekaj časa odcedimo in prilijemo gobam vroče vode; ko tudi ta porjavi, jo odcedimo in iztisnemo iz gob vso tekočino. Potem zmerno razbelimo 4 žlice najboljšega olivnega olja; prepražimo na njem žlico sesekljane čebule, zelenega peteršilja in prav malo stlačenega česna ter hitro strešemo na to pripravljene gobe, še nekoliko popražimo, nakar zalijemo s skodelico mleka in gobe v njem parimo. Medtem pripravimo zelenjavno juho iz olupljenega, na kocke zrezanega krompirja in na drobne koščke zrezanega gomolja zelene, primešamo nekoliko na olju prirejenega prežganja in gobe, ki so se med tem časom že do mehkega sparile. Juho okisano in ji primešamo osminko litra kisle smetane.

* Opozarjamo na najfinejše rafinirano olivno olje „Dubravka“. Zahtevajte ga v vseh boljših trgovinah!

Lovske brzole. Potolčene in nasoljene brzole postopamo nekoliko z moko in jih pečemo v plitki ponvi na treh žlicah olivnega olja. Ko so napol pečene, jih predenemo v drugo kozo, soku pa, ki je ostal v ponvi, pridenemo sesekljane čebule, kapar in limonovih olupkov ter pustimo, da se duši nekaj časa. Potem primešamo žlico moke, zarumenimo in zalijemo prežganje s kozarcem dobrega vina. Ko je omaka dovolj kuhana, jo pretlačimo na brzole, katere dušimo še tako dolgo, da bodo dovolj mehke. Serviramo s krompirjem, praženim na olju in s kislimi kumaricami ter kislim zeljem, prirejenim takisto na olju.

Palačinke. 2 rumenjaka, 1 celo jajce, skodelico mleka in okoli 20 dkg moke razmota v testo za palačinke in ga osolimo. Beljaka stepemo z žlico sladkorja v trd sneg in ga primešamo testu; treba potem še dobro zmešati sicer se palačinke rade trgajo. Nato razbelimo na omeletni ponvi malo olja, zlijemo nanjo zajemalko testa, hitro nagnemo na vse strani in spečemo na

Večkrat je že prepozno, nikoli
pa ni prezgodaj, da se začne s
pravilno nego zob.

SARGOV

KALODONT

PROTI ZOBNEMU KAMNU

ta način vse palačinke na obeh straneh. Namažemo jih z marmelado, zvijemo, posipamo s sladkorjem ter serviramo prav vroče.

Paradižnikova jajčna jed. Na dveh žlicah olja opražimo polno žlico drobno sesekljane čebule, sesekljane zelenega peteršilja in 2—3 stroka stlačenega česna. Potem primešamo 5—6 žlic paradižnikove mezge (paste) in ko se tudi ta nekoliko prepraži, ubijemo v jed 4 jajca ter neprestano na ognju mešamo, da dobimo srednje gostoljato a ne suho gmoto. Damo z žemelnimi rezinami kot uvodno jed na mizo.

Mavrahi so prve spomladanske gobe, zato tembolj dobrodošle. Položimo jih za nekaj časa v mlačno vodo, da prilezejo na dan živalice, ki so morda v votlem kocu. Potem jih očistimo, manjše pustimo cele, večje prerežemo čez pol; nasolimo jih, povaljamo v moki, raztepenem jajcu in drobtinah ter jih ocvremo na olivnem olju. — *Ali:* Mavrahe ali smrčke očistimo, zrežemo na listke in jih pražimo s česnom in sesekljanim peteršiljem na olju. Končno primešamo malo kisle smetane v kateri smo razmotali žličko moke ter še malo pokuhamo. Damo kot prikuho ali kot uvodno jed na mizo.

Krhki flancati. V 30—35 dkg moke vgne-
temo 4 rumenjake, $\frac{1}{4}$ litra smetane, 2 žlici
ruma, prav malo soli in 4 dkg sladkorja.
Testo dobro pognetemo, ga zložimo kakor
masleno testo in ga pustimo na hladu po-

čivati 1 uro. Potem ga razvaljamo za nožev
rob debelo ter zrežemo na podolgaste štiri-
kotnike, v katere napravimo počez s koles-
cem 4 zareze, tako da ostane rob okrog in
okrog cel, vtaknemo gornja dva ogla vsake
krpice skozi spodnji dve zarezi ter mečemo
te krpice narobe v razbeljeno fino olje, da
se ocvre

*

Obed v enem loncu. 20 dkg nepremastne
govedine, prav toliko sirove prekajene svi-
njine ter isto težo koštrunovine zreži na
koščke kakor za golaž in primešaj 20 dkg
očejene zrezane jušne zelenjave, večjo na
listke zrezano čebulo in 5 dkg izbranega in
opranega ješprenčka. Osoli, popopraj, dodaj
majhen strok stolčnega česna, zalij s $1\frac{1}{2}$ l
vode in pristavi, da se pokrito polagoma
kuha. Pol ure pred obedom dodaj pol kilo-
grama olupljenega, na kocke zrezanega
krompirja — po potrebi tudi nekoliko več
— in pol srednjevelike, na manjše cvetove
raztrgane karfijole. Kuhaj dalje, da bo vse
mehko, primešaj končno še žlico paradižni-
kove mezge in serviraj kar v loncu.

Postna solata. 1 kg v oblikah kuhanega
krompirja, še malo gorkega, zreži na listke,
osoli ga, opopraj in zmešaj s polno žlico se-
sekljane čebule. Potem razmešaj celo jajce s
trema žlicami finega olja, trema žlicami mi-
lega vinskega kisa, pol skodelice kisle sme-
tane in kavno žličko gorčice in oblij s to
omako krompir; počakaj 1 uro, da se krom-

pir prepoji, potem zrezi 2 namazirana slanjka, petušilem in naloži okrog venec zelene zrne rezance in jih primesaj krompirjevi solate, zane solate.
lati. Posipaj jo se s sesekljanim zelenimi

Izzrebane nagrade

Dne 21. februarja t. l. se je vršilo *zrebanje nagrad* v notarski pisarni g. dr. Antona Bartola v Ljubljani. Številke je vlekla mala Mira Šušnikova pred dvema pričama v prisotnosti naše zastopnice.

Glasem razpisa v januarski prilogi «Naš Dom» so dobutki razdeljeni v tri skupine:

I. I. skupini, ki ima kot dobiček *hranilno knjižico* z vlogo din 100—, so bile izzrebane te številke:

28, 150, 178, 221, 226, 313, 358, 399, 567, 722, 806, 1160, 1528, 1813, 1865, 1901, 2190, 2280, 3037, 3032, 3179, 3311, 3455, 3639, 3689, 3707, 3715, 3749, 4426, 4492.

I. II. skupini, dobiček *hranilna knjižica* z vlogo din 50—, so izzrebane te številke: 432, 483, 493, 553, 668, 672, 690, 749, 750, 899, 946, 1273, 1414, 1456, 1507, 1623, 1687, 1952, 1964, 2114, 2509, 3053, 3100, 3413, 3767, 3797, 3825, 3834, 4245, 4356.

I. III. skupini, dobiček *hranilna knjižica* z vlogo din 25—, so bile izzrebane te številke:

10, 106, 134, 244, 670, 671, 727, 766, 880, 881, 895, 917, 935, 951, 1012, 1028, 1152, 1210, 1222, 1233, 1452, 1455, 1640, 1910, 2099, 2115, 2127, 2501, 2515, 2740, 2793, 3025, 3427, 3465, 3598, 3642, 4076, 4225, 4252, 4277.

Vse hranilne knjižice so od *Ljubljanske kreditne banke*.

Vse celotne plačilne (a din 64—) zrebajo v vseh treh skupinah, polletne (a din 35—) in celotne plačilne za sam list ali same priloge (a din 40—) zrebajo v II. in III. skupini. Četrtnetne plačilne (a din 17—) in polletne za sam list ali same priloge (a din 20—) zrebajo samo v III. skupini. Pogoji: plačana naročnina do 15. II. t. l.

Če je bila izzrebana v višji skupini številka naročnice, ki ji vsled nuznega plačila ne pripada ta skupina, dobi nagrado kakršna ji pripada po znesku, ki ga je plačala. Če je bila izzrebana številka v nižji skupini, se ne more zamenjati z višjo, tudi če je naročnica plačala polno naročnino.

Lastnice izzrebanih številok naj izrežejo kupon s številko na zadnji strani januarske priloge «Naš Dom» in naj na robu napišejo svoj točni naslov.

Za pridobljene nove naročnice so bili 17. februarja razposlani vsem listki s številkami in sicer je dobila vsaka toliko listkov, kolikor je poslala naročnico. Listek z izzrebano številko naj se točno izpolni.

Kupone in listke z izzrebanimi številkami in pravilno izpolnjene je poslati upravi v zaprtem ovitku. Naročnice, ki žive v krajih kjer ima *Ljubljanska kreditna banka* svojo podružnico, (glej oglaš Ljubljanske kreditne banke na ovojju lista ali razpis zrebanja v januarski prilogi «Naš Dom»), bodo dvignile svoje hranilne knjižice pri dotičnih podružnicah s potrdilom, ki ga bodo dobile od naše uprave. Za pošiljko potrdila naj priložijo znamko za din 1.50. Vse ostale bodo dobile knjižico priporočeno in naj v to svrhu pošljejo din 5.— v znakam.

Izzrebane nagrade se morajo dvigniti do 1. maja t. l. za naročnice izven Evrope je rok podaljšán do 1. junija. Po preteku tega roka zapadejo nagrade.

Za fiste, ki bodo vlagale redno vsak mesec kakršnokoli vsoto na svojo hranilno knjižico tekom 12 mesecev, so razpisane tri nagrade: po din 1000—, 500— in 250—, ki se bodo izzrebale po preteku enega leta.