

Zdravstvo in kozmetika

Zaspanost in nespečnost

Prof. dr. Henrik Nalson je v lipškem (Leipzig) mesečniku objavil razpravo, iz katere posnemamo: Brez spanja bi moral človek umreti v okoli šestih ali sedmih dneh, a brez hrane bi še živel pet do šestkrat dalje časa. Splošno velja, da moramo spati povprečno sedem do devet ur; spati manjše kakor sedem ur na dan je škodljivo, čeprav trdijo nekateri, da jim je 4—5 ur spanja čisto dovolj. Za dojenčke, otroke in sploh mladino pa te dobe ne veljajo. Tudi vemo, da bolnik potrebuje več spanja. Sploh je spanec zdravilen, reši nas često obolenja in pomore do okrevanja. Ako nismo nikoli zadosti naspani, nismo docela zdravi, za delo sposobni. Kdor ima lahak spanec, da se vsak čas prebujajo, mora spati dalje kakor oni, ki spi trdno in negibno. Temu ni treba tako dolgega ležanja v spanju. So ljudje, ki tudi v spanju nikoli ne izgube popolnoma zavesti, vse slišijo vsaj motno in se zbujajo, kadar so si določili, da bodo vstali. Dojilje ali pestunje zbudi že rahel stok ali jok dojenčka, dočim so za ostali hrup povsem neobčutne.

Včasih so ljudje hodili spat okoli devetih ali vsaj ob desetih, danes hodimo v posteljo okoli enajstih ali celo po polnoči. Posledica je kronična zaspanost ves dan. Zdravniško je dognano, da je zgodnje leganje jamstvo zdravju in delovni sposobnosti. Noč je najboljši čas spanja. A ne le prve nočne ure, temveč vsa doba mraka ali noči. Dognano je, da vsi telesni organi počivajo in delujejo najmanj med 2. in 4. uro po polnoči (telesna toplota, bilo žile, dihanje, izločanje, ustvarjanje krvnih zrnec, rast dlak in las ter nohtov itd.).

Stari, bolhni, slabotni, živčni ljudje morajo spati tudi podnevi. Ali četrte ure dnevanja je koristno vsakomur. Neurastenik (malokrvnik, živčno slab) naj spi po obedu vsaj uro. Zmota je misliti, da ponoči ne spi, kdor spi podnevi. Spanje celo pospešuje spa-

nje. Najbolje spimo, ako nismo preveč utrujeni in ako nismo preveč siti.

Navadna nespečnost, t. j. nesposobnost spati, izvira navadno iz živčnosti. Teh je 70—80% vseh nespečnikov. Zdravniki trdijo, da so to neodločni ljudje: neodločni za spanje in v življenju, bojazljivci pri delu in v službi. Tudi v postelji se že vnaprej boje, da ne bodo mogli usniti in vrtajo po svojih dnevnih brigah, nevoljah in bojaznih. Ne znajo se otresti vtiskov dneva, se mučijo s premetavanjem in zaspe šele ob zori. Ko vstanejo se čutijo neprespance, zlomljene in slabe volje. Ožive šele zvečer. Napačno je, da delajo ali se zabavajo ponoči.

V starosti je nespečnost nevarna. Že lahka obolenost človeka pokosi; zlasti se pojavijo oslabele srca in krvotoka, prebavnega črevesja ali izmenjave materij. Nespečnost je včasih vzrok patoloških pojavov. Živčna nespečnost je ozdravljiva celo s prirodnimi sredstvi.

Glavno je, da se ravnaš po starodavnem Hipokratovem pravilu: delaj, jej, pij, spi in ljubi — vse zmerno!

Sredstva: mlačna kopel do ene ure ali manj, ker deluje na živce, krvotok in dihanje. Marsikomu pomaga ponavljanje znanih pesmi, štetje do tisoč in nazaj do ene, razmišljanje o pustih krajih, žitnem polju, o dolgi vrsti dirjajočih konj ali živine. Ali to pomaga le pri lahki nespečnosti.

Za težke nespečnike je treba, da se nauče zaspiti, t. j. dihati morajo lažje, površnje, bolj le s trebuhom. Kratek vdih, dolg izdih in nato kratek premor. Sprostiti moramo vse ude in vse mišice; vse na telesu mora biti mehko, voljno in toplo. Kmalu nam oslabi tudi duh, prevzame nas prijeten občutek kakor modrikaste megle sna zavijajo zavest.

Tako specialist. Vemo pa še, da kdor zvečer preveč pije, kad in ostaja v pokvarjenem zraku, preveč živahno debatira ali se celo prepira, kdor predolgo duševno de-

Pri takem vremenu sem nenadomestljiva!



Kdo more bolje varovati Vašo kožo kakor jaz? Samo NIVEA vsebuje EUCERIT, odlično okrepčevalno sredstvo za kožo. Z njim Vam dela NIVEA Vašo kožo odpornejšo in skrbi, da koža ne pordeči, ne postane hrapava in ne razpoka. Z NIVEO okrepčana koža ostane zdrava, mehka in bela tudi pri močnem mrazu. Pred odhodom v naravo si torej nikar ne pozabite dobro namazati kožo, zlasti pa lice in roke, s kremo NIVEA!

in opravi ter v mino povzije svoj zajutrek. Potem šele naj gre v šolo.

Zato je nujno potrebno, da ima otrok za vse to dovolj časa. Poglavitna dolžnost matere je torej, da ga pravočasno jutraj po-

kliče in nadzoruje njegovo odpravljanje, dokler je še majhen. Kadar se otroci navadijo na redno vstajanje, jim navadno preide takorekoč v meso in kri, kar je največje koristi za vse življenje.

Kuhinja

Fizol na ameriški način. Zvečer namočeno v fizolu odlij naslednjega dne vodo, zalij ga s svežo vodo in kuhaj s kožo slanin. Ko je kuhan, ga odcedi tako, da ostane še prav malo tekočine. Primesaj mu nekoliko zarumenele moke ($\frac{1}{2}$ —1 žlice), na maslu zarumenele, drobno sesekljane čebule, 2 žlici paradižnikove mezge in sesekljane zelenega petersilja. Naloži zmes v plasteh v namazano kožo ali ognjavarno posodo. Med vsako plast zloži na tanke rezine na rezane slanin. Zadnjo plast posipaj s kruhovimi drobtinami in pokapaj s presnim maslom. Peci jed pičle pol ure v pečici in jo daj s kislim zeljem na mizo.

Musaka s krompirjem. (Subsa jed.) Pol kg olupljenega sirovega krompirja zreži na pol prsta debele rezine in ga ocvrti na olju ali na maslu. Hkratu zmelji v stroju $\frac{1}{4}$ kg

svežega svinjskega in govejega mesa — vsakega pol — primesaj mu veliko sesekljano, na maslu oprazeno čebulo, soli, popra in sesekljane zelenega petersilja. Vse skupaj ponovno prepraži na maslu, in ko se ohladi primesaj 2—3 raztepena jajca, katerim si primesala skodelico kisle smetane. Potem naloži v namazano kožo vrsto ocvrtega krompirja, ki ga šele sedaj osoli, nato vrsto mesne, z jajci in semtano zmešane tvarine itd., dokler ne porabiš vsega. Na vrhu naj bo krompir. Musako peci pol ure v srednje vroči pečici. Potem raztepi par jajec, primesaj jim malo mleka in potrebne soli in vlij to na musako, ki naj bo v pečici še toliko časa, da se jajca strdijo in nekoliko zarumene. Razreži jed v posodi na kose in jo z lopatko zloži na krožnik.

Segedinski gulaš. Pari na kocke zrezano

svežo svinjino na masti s papriko, kimljem in potrebno soljo tako dolgo, da se začne nekoliko rumeniti. Potem dodaj dušenega kislega zelja, pari še tako dolgo, da je vse mehko, nakar primešaj še pol skodelice kisle smetane in prevri znova. Na željo lahko v smetani razmotaš žlico moke.

Svinjina v sladki repi. Pari lep kos sveže svinjine najmanj eno uro. Medtem kuhaj na osoljeni vodi z nekoliko kimlja olupljenega in nakrhljano sladko repo. Razbeli pol žlice masti ali masla, stresi vanj žličko sladkorne sipe in pol žlice moke. Ko se prežganje med neprestanim mešanjem zarumeni, ga zalij s kuhano repo, kateri si odcedila odvisno vodo. Zreži že mehko svinjino na kose, ki jih v popolnoma prirejeni repi še malo pokuhaj.

Svinjske noge lahko uporabimo na več načinov. Skuhamo jih v slani vodi, kateri smo dodali kot začimbo narezano čebulo, korenček, korenino peteršilja, lavorjev listič, celega popra in soli, ki je ne sme biti preveč. Bolje je namreč, da pozneje kuhane noge še nekoliko osolimo, ker bi bila sicer juha preveč slana. Kuhane noge z juho vred uporabimo za svinjsko hladetino (žolico). — *Ocvrte noge.* Iz kuhanih svinjskih nog previdno pobavimo vsaj večje kosti; koščke mesa povaljamo v moki, razpenem jajcu in drobtinah in jih ocvremo na masti ali olju. — *V sladki repi.* Do mehkega skuhane, na kosce zrezane svinjske noge, denemo v popolnoma prirejeno sladko repo, ki jo potem še enkrat prevremo. — *V kislem zelju.* Prav tako lahko denemo svinjske noge v kisel zelje ali jih kuhamo z ješprenčkom in fižolom. Prav dobre so kuhane svinjske noge tudi s kislim hrenom in gorčico.

Svinjski gulaš s fižolom in ješprenčkom. Četrť litra preko noči namočenega fižola odcedimo in ga nanovo zalijemo s toplo vodo, osolimo in kuhamo pol ure. Potem denemo v kozico žlico masti, drobno zrezano čebulo ter četrť kg mastnega, na kocke zrezanega svinjskega mesa in pražimo, da se prav malo zarumeni, nakar pridenemo skodelico v vroči vodi opranega, že prej namočenega ješprenčka, polsladke paprike, malo kimlja in potrebne soli. Ko se vse nekoliko zarumeni, dodamo še fižol s fižolovko vred in parimo tako dolgo, da se vse dodobra zmehča. Po potrebi še zalivamo s kostno ali krompirjevo juho. Ako damo ta gulaš še s krompirjem in kislim zeljem na mizo, imamo prav tečen obed. Čim več svinjine je, tem boljša je sevė jed.

Slanikova večerja. 2—3 marinirane slanike z ikrami očedi in odstrani vse koščice. Potem jih zreži na rezance. Prav tako zreži na širše rezance 3 kuhane, olupljene, mrzle kompirje, precej veliko kisel kumario ali par majhnih in dve krhki olupljeni jabolki; dodaj še sesekljanega drobnjaka in dobro vse zmešaj. Ikre pretlači skozi sitce, primešaj žličko gorčice, žličko drobno nastrganega hrena, malenkost sladkorja, 2 žlici olja in približno $\frac{1}{4}$ litra goste kisle smetane. S tem oblij narezane slanike in krompir ter pusti da se kvasi dobro uro. Nato nakopiči jed v stekleno skledo, ob kraju pa naloži na četrťinke narezana, na tido kuhana jajca in na rezance zrezano, z oljem in kisom zabeljeno solato. Poleg lahko serviraš še v oblikah krompir.

Suhe češplje z žemelnimi cmoki. Pol kg suhih bosenskih češpelj namoči za kako uro, potem jih skrbno operi in odstrani koščice. Nalij nanje pol skodelice rdečega vina in toliko vode, da so češplje pokrite. Razun tega dodaj soka pol limone, ščep cimeta, žlico ruma in polno žlico sladkorja in kuhaj vse skupaj, da se zmehča. Razmotaž žlico moke v pol litra mrzlega mleka, ki ga osladi in primešaj tekočino češpljam. Vse naj vre še 10 minut. Češplje so se morale medtem popolnoma zmehčati in se pomešati z mlekom. K tej češpljevi omaki se dobro podajo žemelnji cmoki. — *Ali:* Namoči češplje kakor prej, skuhaj jih, odcedi in izloči jim koščice; meso sesekljaj s krivim nožem. Potem pripravi prežganje iz presnega masla, drobtin in sladkorja, primešaj sekanico češpelj, žlico ruma, par žlic vina in malo cimeta ter zalij po potrebi še z vodo v kateri so se kuhale češplje. Omaka mora biti precej gosta. Izvrstna je k prekajeni svinjini ali k raznim cmokom.

Jajca s sirom 10 dkg mastnega bohinskega sira razreži na tanke rezine, obloži z njim plitko, z maslom ali oljem namazano kozico. Potem speci sir na štedilniku ali v pečici, nakar ga oblij z 8—10 raztepenimi jajci, ki si jih začinila s soljo, poprom in sesekljanim drobnjakom ali zelenim peteršiljem. Postavi kozico v pečico, da se jed blede zarumeni. Serviraj jo z zeleno ali mešano solato.

Jajčni rezanci. Razmotaž v testo 3 jajca, $\frac{3}{8}$ litra mleka, 1—2 žlici vina, soli, malo popra in muškatovega oreška ter toliko moke, da je testo za spoznanje bolj gosto kot za omlete. Speci na ometni ponvi mlince, ki jih ohlajene zreži na rezance. Zloži jih v posameznih plasteh v namazano,

ognjavarno kožo, vmes, t. j. med plasti, pa potresi nastrganega domačega sira. Ko porabiš vse rezance, naliij povrhu poldrugo skodelico ($\frac{3}{8}$ litra) dobre kisle smetane ali mleka. Postavi za 8—10 minut v pečico, da se speče. Daj s solato na mizo.

Krompirjevi krofi. Olupi 3 srednjevelike kuhane krompirje in še gorke pretlači. Stresi na desko pičlega pol litra moke, prideni pretlačeni krompir, pol kavne žličke soli, za pol jajca presnega masla, 1 rumenjaka in 1 dkg vzhajanega kvasa. Pogneti v testo, ki naj počiva samo kakih 5 minut, nakar ga razvaljaj za mezimec debelo in izreži iz njega kolačke za obodcem za krofe. Polovico teh kolačkov nadevaj prav na sredo s pol žličke prekajene sesekljane svinjine, kateri si primešala 1 jajce in nekoliko kruhovih drobtin. Pokrij z drugo polovico kolačkov, stisni ob robovih in izreži z malo manjšim obodcem krofe. Polagaj jih na desko, pokrito z gorko krpo in posipano z moko. Postavi potem na gorko, in ko krofi dovolj zvidejo, jih ocvri na masti prav kakor pustice krofe, potresi jih z nastrganim bohinjskim sirom in daj tople na mizo.

Sirovi kolački. Zgneti v mehko testo 15 dkg v oblikah kuhanega pretlačenega krompirja, prav toliko pretlačenega kravjega sira, nekoliko soli, 2 celi jajci, žlico sladkorja prav toliko moke in kolikor je še treba kisle smetane, da je testo mehko in nekoliko leze narazen. Devlji v razgreto, dobro z mastjo ali maslom pomaščeno ponovo, ki ima vdolbene jamice, v vsako jamico po eno žlico testa. Testo se mora razlesti, da dobi obliko krofa. Speci kolačke na obeh straneh, da bodo rjavkastorumeni, namaži polovico kolačkov s šegreto češpljevo ali kako drugo mezgo in pritisni nanje prazne kolačke. Mezgo prej segrej, razmešaj z malo vina in začini s cimetom in rumom. Kolačke posipaj dobro na obeh straneh s sladkorjem in daj gorke na mizo.

Koruzni kolač. Zmešaj $\frac{1}{2}$ litra pšenične moke, $\frac{1}{2}$ litra koruznega zdroba ter $\frac{1}{4}$ l

sladkorja. Dodaj $\frac{1}{8}$ kg rozin, nastrgane olupke pol in sok cele limone, cel pecivni prašek ter dobrega pol litra mleka. Namesti testo v dobro namazan kalup za kolače in peci ob zmerni vročini skoraj 1 uro.

Kolači se ne pripalijo, ako potreseš v pečico pod kalup plast soli.

Sirovi kruhki z beljakovim snegom. Step 4 beljake v sneg, ki mora biti prav trd, primešaj za vsak beljak za 2 žlici mastnega nastrganega domačega sira in namaži to gmoto poldrug cm visoko na tanke rezine belega ali rženega kruha. Potem jih hitro ocvri na olju ali na masti, in sicer najprej na nenamazani strani, nakar previdno obrni rezine z lopatko in jih ocvri na milem ognju še na drugi strani. Pena pri cvrenju naraste v blazinice, ki naj se nekoliko zarumene. Jemlji sirove kruhke z lopatko iz masti in jih polagaj na pivnik, ki vsrka odvisno maščobo. Serviraj vroče.

Krompirjev mlečni kruh. 5 velikih, v oblikah kuhanih krompirjev, pretlači in jih dobro pomešaj med $1\frac{1}{2}$ kg moke. Dodaj 4 dkg vzhajanega drožja, 8 dkg sladkorja, 2 rumenjaka, 1 celo jajce, 10 dkg stopljenega presnega masla in mleka, kolikor ga je še treba. Zgneti v testo, ki naj vzhaja na toplem. Potem napravi štruco ali hlebec — lahko tudi dve manjši štruci — ki naj ponovno shaja, nakar peci 1 uro v zmerni vročini.

Ruski oršad. Kakih 50 mandljev med njimi tudi par grenkih, popari in olup. Potem jih stolci v možnarju, po možnosti ne v kovinastem, in jih zalij s tremi kozarci prevrete vode. Dobro premešaj, naj stoji nekaj časa, nakar ocedi. Iste mandlje ponovno stolci, naliij nanje 2 kozarca prevrete vode ter postopaj kakor prej. Dobiš mlečnato tekočino, ki jo zlij skupaj, osladi z 20—30 dkg sladkorja in začini na željo še s pomarančnim sokom. Ta brezalkoholna pijača mora biti prav mizla. Serviraj jo na plesih mladini.

Praktična navodila

Skrb za kožuho vino

Plemenito krzno je dragoceno ter si je v sedanjih slabih časih težko nabaviti kaj novega; zato skrbno čuvajmo in negujmo to, kar imamo.

Često se na kožuho vino, zlasti na ovratniku, že po kratkotrajni nošnji, pojavijo mastni otiščanci, ki pokvarijo vtisk drago-

cenega krzna in do neke mere izdajajo tudi zanikarnost nositeljice.

Kajti manjše okvare se dajo popraviti. Segrej čistega — torej izpranega — suhega peska, posipaj ž njim skvarjeno mesto in ga razdeli tako, da bo madež popolnoma pokrit. Drgni nalahno pesek sem in tja, nakar ga s ščetko odstrani. Natresi zopet

novega vročega peska in tako poučavi postopanje po potrebi parkrat. Naposled ovrtnik zlasti na oskodovalnem mestu skrhno okrašč, da ne bo nikakega sledu peska; uspeh je v 99 odstotkih prav zadovoljiv. Seve če je dlaka kožuhovine odrgnjena, da se kažejo usnjate inaroge, ni druge pomoči, kakor da večkrat krznar vstavi nove kosčke enake kožuhovine.

Kožuhovino z dolgo dlako od časa do časa razčesaj s kovinastim glavnikom, ki ima redke zobe. Če se kržno zmocni ali postane vlažno, ga obesi na obešalnik za obleko in naj visi na hladnem suhem prostoru, da se posuši. Viseti pa mora svobodno, da ga nikjer nič ne pritiska, kar bi ga moglo oskodovali. Sele ko je docela suho, ga počesaj najprej z redkim, nato z gostejšim kovinastim glavnikom, a naposled s mehko ščetko, vedno pazéč, da se dlaka ne poškoduje.

Krznene ovrtnike, mufe, boe in sploh vse kožuhovinate predmete treba polagati vedno tako, da ne leže na vnanji strani, ker sicer se napravijo gladki odtiski, ki jih je težko odpraviti. Zato morajo zlasti preko poletja viseti.

Ako je kožuhovina dalje časa v omari, jo treba od časa do časa izpostaviti svežemu zraku, jo nalahno stepati, da se dvigne dlaka in jo prečesati. Le če postopamo s kožuhovino skrbno, jo ohranimo dolgo časa lepo.

*

Zračiti dobro — ne pretrjavaj s kurjavo!
Vedno in vedno treba ponavljati, da se iz prijen zrak v stanovanju slabo in počasi ogreva, medtem ko se dobro prezračeni prostori neverjetno hitro segrejejo. Posebno stanovanje s takimiimenovanimi trajnogorljivimi pečmi treba zračiti najmanj dvakrat dnevno. A za kurjavo velja pravilo: raje premalo kakor preveč kuriti. Ljudje, ki prebivajo v stalno zakurjenih prostorih, se sčasoma sitno pomelkužijo, da jim zunaj vsaka sapica povzroči prehlajenje. Hladno glavo tople noge, to pravilo naj velja še dandanes kakor nekdaj. Ako nam postane hladno pri delu, kjer moramo sedeti, treba pač od časa do časa vstati in si s hojo ali sploh s premikanjem zopet pridobiti gorkoto, nikoli pa ne s sedenjem ob peči. Toplota peči suši zrak; da to zaubranimo, naj stoji na peči zmerom posoda vode, ki izhlapeva in nadomesti v zraku vlago.

Sočije, fizol, bob, grah i. dr., pa tudi jasprenček, se ne pripahi, če postopaš na sledeči način: Poveži na dno lonca na sredlo debelo porcelanasto skodelico. Potem sele

stresi v lonec sočije in ga zalij z vodo. Tako zabraniš, da bi prišla jed v dotiko z najbolj vročim delom dna. Tudi valovi krop preko poveznjene skodelice, ki mu dela oviro, zato se sočije ves čas giblje in se ne more pogrezniti na dno.

Star trd kruh se spet omehča, ako zaviješ hlebec za par minut v moker, ožet prtiček, potem ga odvijes in postaviš na pečacu v vročo pečico za picle pol uro.

Jajca so v zimskem času kochljiva zadeva. Morda so shranjena že par mesecev, še od takrat, ko se bila še počeni. Zato moramo biti pri uporabljanju jajec zelo previdni. Nikoli jih ne ubijemo kar naravnost v moko, marveč v posebno posodico, da se prepricamo, ali so res sveža in uporabna.

Ali je črno vino barvano? Pomoči v vino malo kocko belega kruha in jo spusti takoj nato v čašo, v kateri je prav malo čiste vode. Ako je vino umetno barvano, postane voda takoj vijoličasta; če pa ima vino naravno barvo, se voda pobarva sele po preteku četrte ure.

Steklenice, ki je v njih bilo olje, osnažimo prav čisto, ako jih napolnimo z žaganjem in gorko vodo, potresemo parkrat močno, potem pa jih izmijemo s toplo vodo, v kateri smo raztopili malo sode. Naposled jih izplaknemo še z mrzlo vodo. Če bi steklenica po takem postopanju ne bila popolnoma čista, treba poskusiti še enkrat. Uspeh ne izostane.

Ako se pripahi jed, stresi v dotični lonec soli in vlij vanj mlačne vode; tako naj stoji par ur na toplem. Skorja na dnu se potem rada odloči.

Pomivanje posode in pribora. Čisto pomito in še v mlačni vodi izplaknjena posoda se lahko neizbrisana posuši, kadar primanjkuje časa. Nikoli pa ne smemo pustiti mokrih nožev in vilic, ker hitro porjave; ako pribor ni rje prost, kakršen je v novejšem času v prometu. Umiti pribor vtaknemo z držajem navzgor v lonec gorke vode, ki ne sme segati preko držajev. Po možnosti vse hitro do suhega izbrisemo. Ako so se ven darle pojavili madeži rje, jih odstranimo z vročim vinskim kisom; na srebrnem priboru pa z oljem ali čebulo; in potem dobro odrgnemo s krpo, da se vonj poizgubi.

Pozlačene okvirje otisliš, če pomočiš košček čebule v spirit in z njo nalahno drgneš po umazanih delih okvirja. Zlato ostane neškodovano.

Stare gramofonske plošče dobro zdrgni s finim oljem, v katero pomoči mehko krpico. Niž več ne bodo prasketale.

Dežnik sušimo vedno odprti, vendar ne popolnoma napeti, ker se sicer tkanina preveč nategne in se zato hitro strga. Vse kovinske dele od časa do časa previdno namažemo z vazelinom, da ne rjave. Rja kaj kmalu preje svilo.

Preproga za kavč. Zanj lahko porabimo staro presito odejo, t. j. pokrivač. Na eni strani pritrdimo rožast kreton, ki ga okrogli okrog obrobja volana. Ugodno je, ker se da odparati, oprati in zopet nazaj prisiti.

Ze odgrnjene pokrivače varjemo: nadaljšnega propadanja, ako jim po vsej vrtni strani najšijemo ali na gumbce pripičemo belo čimastasto ali barvasto prevleko malo globlje kakor seže vrhnja rjuha. Čedno se napravi rožast kreton, ki se da tudi oprati.

Dobro kurivo. Kadar se nabere v drvarnici mnogo premogovega prahu, ga lahko prav koristno porabiš za novo vrsto kuriva. Zmešaj prah od premoga in žaganje, 2 tretjini prahu, 1 tretjino žaganja pogneti oboje z vlažno ilovico in tekočino premogovega katrana. Potem oblikuj iz te gnote bikletom ali opekani podobne kose; ko se na zraku posuše, dajejo izvrstno kurivo, boljše kot premog. gori tudi mokro.

Da zabranis prehlajenje po prepihu. Kdor je primoran sedeti v mrazem letnem času ob oknu ali blizu vrat, kjer vleče, naj si del telesa, ki se pri tem najbolj ohladi: glavo, ramo, roko, nogo, večkrat masira, da ga temeljito ogreje in spravi vanj dovolj krvi. Ako ima na razpolago kremenčev elektronični svetilko za obsevanje, naj si z njo obseva ohlajeno mesto. S tem zabranis prehlajenje oziroma nevarnost revmatizma.

Madeže apno odstraniš iz lesenih tal, ako umiješ s koncentrirano kisovo kislino.

Ura na nočni omarici. Kogar moti tkanje ure na nočni omarici, naj jo pokrije s prazno pločevinasto zaklopnico ali s čase iz debelega stekla. Bitje se sliši dosti manj.

Kako porabimo stare nogavice. Zrežemo jih naokrog v 1 cm široke trake, ki jih sešijemo in navijemo kakor volno v klobko. Iz teh trakov spletemo s primerno debelimi iglami preprogo za kopalnico, predsobo ali kuhinjo.

Čiščenje brokatne svile. Brokata nikoli ne peremo, temveč ga čistimo na sledeči način: Pripravimo si gosto kaso iz bencina in zmlete krede (Schlemkreide). To enakomerno razprostremo po umazanem brokatu in pustimo, da se bencin in kredo popolnoma posušita. Potem brokat previdno okratimo; da odstranimo plast krede, ki je pokrivala vso nečistočo. Ako se brokat ni dal

takoj prvi pot docela očistiti, naložimo na trdovratne madeže ponovno zmes krede in bencina in postopamo nadalje kakor prej.

Svilene šale in rube operi z bencinom, kateremu prideni soli ter mešaj, da se popolnoma raztopi. Na 1 l bencina 2 žlici soli. Položi in pritrdi šal na mizo na večkrat zganjeno rjuho. Potem pomakaj belo volнено krpo v pripravljeno tekočino ter drgni z njo po šalu in sicer v isti smeri kakor tečejo niti. Na ta način očedi šal na lice in narebe. Če je šal zelo umazan, ga namakaj četri ure v omenjeni tekočini, potem ga izbrisi na obeh straneh s flanelo in ga zlikaj preko robca. Likati pa ne smeš, dokler ni docela čist.

Črnilo za pisanje na steklo ali kovino dobiš, če dobremu tušu primešaš nekoliko vode in nekaj kapljic vodotopnega stekla (Wasserglas).

Preproge obvaruješ moljev; ako jili skrbno očistiš, potreseš z drobno soljo, pokrijes s sveže poliskanim časopisnim papirjem, tesno zvijes, zaviješ tudi od zunaj v papir ter zvežeš z vrvico. Preden tako preprogo zopet uporabljaš, jo treba samo skratiti.

Temno svileno obleko osvežiš, ako jo na likalni deski izbriseš progo za progo z mehko suho krpo. Nato namakaj gobo v vročo črno, skrbno precejeno kavo in nalahno z njo navlaži svilo enakomerno, zopet progo za progo, nakar zlikaj obleko takoj z neprevročim likalnikom narebe. Na ta način odstraniš vse madeže in svila dobi zopet svoj prejšnji sijaj.

Da otrok pozimi ne izgubi rokavice, napravi na rokava plaščko malo zaňko, na rokavice pa prišij gumb na gornji strani ter pripni rokavice na rokava.

Vlažne stene obvaruješ plesnobe. Napravi raztopino iz enega dela salicilne kisline in štirih delov alkohola. Pomakaj staro gobo v to raztopino in obriši z njo steno tako, da bo povsod enakomerno namažana.

Razpärana volna služi lahko kakor nova. Zvij jo v štreno in jo za par minut položi v mrzlo vodo. Za belo ali drugo svetlobarvno volno dodaj vodi malo soli; za barvasto pa primešaj nekoliko kisa. Potem volno na prepihu posuši, nakar jo zvij v klopčice. Porabna bo kakor nova; samo če je dovolj močna.

Ali že več?

Da očistiš umazane igralne karte, ako jih zdrgneš s suho magnezijo.

Da trdo in debelo blago lažje sivaš, če namažeš spodnji del siva z vlažnim milom.

Ga. Ana v G. Ozeblina na nogah in rokah povzroča že razmeroma nepretrud mrz pri ljudeh, ki niso zadostno in pravilno oblečeni, so malokrvni ali malo hranjeni, dalje pri onih, ki se vedno tišče gorke peči, se ne upajo na zrak in zato niso utrjeni. Kako odpraviti ozeblino, vprašujete. Varovati se treba predvsem nadaljnjege mraza s tem, da se toplo oblečete; obutev ne sme biti pretesna. Neposredno preden greste na zrak, si ne smete umivati niti obraza niti rok. Ako imate noge mrzle že takrat, ko odhajate, je prav gotovo, da boste ozebli še huje. Enostavna pomoč je, ako si zmrzle ude drgnemo s snegom, dokler ne postanejo topli. Potem jih natremo s cinkovim ali borovim, če je ozeba zelo huda, pa z ihtiolovim mazilom, zavežemo s platneno krpo in oblečemo sveže tople nogavice. Ako ozehe niso zelo hude, si vseeno, ko se vrnemo z mraza, preobujemo nogavice in čevlje. Po mrazu si otrimo noge z mrzlo vodo, jih masiramo in namažimo s kako maščobo. Tudi mazanje s petrolejem je koristno; ali pa polaganje krpic, pomočenih v terpentinov olje na ozebla mesta. Priporočljivo je tudi naslednje mazilo: 8 dkg čiste, nesoljene masti od sala, primešamo, ko je na pol tekoča, 5—6 kapljic benzojeve tinkture in prav toliko limonovega soka ter dobro zmešamo. Maža naj bo večkrat sveže prirejena. Zelo dobro učinkujejo izmenične kopeli, ki smo jih že večkrat omenjali kot najboljše sredstvo za pospeševanje cirkulacije krvi prav do zadnjih konic telesa. In sicer treba držati noge 2 in pol minute v vroči vodi 35—40°, kateri dodate pest soli; popotem jih vtaknete samo za 1 minuto v mrzlo vodo 10—15° a takoj nato zopet v vročo. Tako ponovimo desetkrat. Ako se je vroča voda ohladila in mrzla segrela, treba dodati nove vroče oziroma mrzle vode. Po končani kopeli obrišite noge in s pomaščeninami rokami masirajte prste od konic proti koreninam; potem vse noge namažite z eno izmed prej navedenih mazil in nalahno obvežite noge. To delamo najlažje redno vsak večer preden ležemo spat.

Da se obvarujemo pozimi ozeb, moramo že vse poletje in v jeseni mazati posebno občutljiva mesta z jodovo tinkturo in kopati dotične ude v galunovi raztopini ali v zavreliči hrastove skorje. Na ta način se koža utrdi in tudi v hudem mrazu ne ozebe, ako poskrbimo za toplo obutev in pravilno kroženje krvi v rokah in nogah.

G. V. H.: Maggi je izvleček govejega mesa; maščobe, raznih začimb in soli. Vsem imenovanim tvarinam treba odvzeti vso vodo, ostalo pa se raztopi v posebnih pripravah. Okoli 40 kg volovskega mesa, začimb in soli daje približno 1 kg izvlečka. A to izdelujejo v posebnih tovarnah. Ne poznam nobene kuharske knjige, ki bi dajala navodila za prirejanje jušnega izvlečka.

Gdēna. Mara. Madeže joda je težko spraviti iz perila. Najbolje je nadrgniti dotična mesta s krompirjevim škrobom; madež postane vijoličast potem ga izperemo v milnici in naposled v čisti topli vodi. Po potrebi ponovite postopanje. — Ali izperite madeže s salmijakovim cvetom. — Ali zmočite madeže z vodo, potem pomočite dotična mesta v kloroform in izperite z milom in gorko vodo. Ravnati treba urno, da kloroform ne razje tkanine.

Ga. M. V. Pravi srbski džuveč napravite takole: Na treh dcl olja prepražite na lističe zrezano čebulo, pridenite na lepe koščke zrezanega svežega svinjskega mesa (40 dkg) ali razrezanega piščanca in seseklanega zelenega peteršilja in opecite od vseh strani. Potem naložite nekaj tega mesa v namažano kožo, na to plast na rezine zrezanega olupljenega krompirja, na krompir vrsto zrezanih modrih patližanov, (jajčevcev), dokler so na razpolago, narezanega paradižnika, presnega zelja, prav malo zelene sladke paprike, plast riža; nato zopet vrsto mesa, zelenjavo in riža. Na vrhu naj bo meso. Osolite primerno in zalijte z juho ali z vodo, da je dovolj mokro, vendar tekočina ne sme pokrivati džuveča. Pokrijte in postavite v pečico, kjer naj se pari najmanj eno uro. Kozo večkrat potresite in po potrebi prilijte juhe. — Pri pristnem narodnem džuveču prevladuje navadno čebula, ki znaša čisto eno tretjino, vsa ostala zelenjava in meso pa dve tretjini. Razmerje med zelenjavo in mesom je: polovica zelenjave, polovica mesa, a priporočati je več zelenjave. Meso je lahko tudi telečje, jagnječje, gosje, račje, pa tudi ribe so izvrstne. Zelenjava je lahko prav različna, letnemu času primerna. Kadar ni paradižnikov, je uporabljati paradižnikovo pasto. Džuveč mora biti sočnat, ne kašnat, sličen dobremu rizotu. Meso naložimo na sredo krožnika, okrog pa razvrstimo venec zelenjave. Kot začimba služi poleg soli še paprika, sladka ali polostrta, poper, lovorjev listič.