

Materinstvo

Hrana dojenčka, ki ne more uživati materinega mleka

Naravna hrana dojenčka je materino mleko, ki ima velike prednosti in ga nikaka umetna prehrana ne more nadomestiti. Dojenčku pri materinih prsih se skorajda ni treba bati bolezní na prebavilih, ali nastopajo vsaj mnogo milejše kakor pri detetu, ki se umetno hrani. Dalje ne prejema dojenček z materinim mlekom samo najprimernejšo hrano, nego tudi mnoge druge snovi, ki ga ščitijo pred raznimi, često nalezljivimi boleznimi. Zato naj se vsaka mati trudi, da sama doji svoje dete vsaj 6 mesecev.

So pa primeri, ko mati novorojenčka pri najboljši volji ne more dojiti. Vzrokov za to je več. Morda je mati težko bolna in bi škodovala sebi in detetu, ako bi ga dojila. Mogoče jo poklicno delo sili, da je ves dan od doma in torej res ne more vršiti svojih najvažnejših dolžnosti. Edino ta dva vzroka sta tehtna in opravičujeta mater. Izgovori, da je slabotna, da ima premalo mleka ali da je mati precejšen del dneva odsotna, ne veljajo; ako je v resnici tako, naj mati ne izgubi potrpljenja in poguma; trudi naj se na vsi moč, uspeh gotovo ne izostane, doji naj otroka vsaj parkrat dnevno.

Kjer to ni mogoče, pa treba seči po umetni prehrani. Podlago dojenčkove umetne hrane tvori kravje ali kozje mleko; zadnje je manj primerno, ker je premočno in manj podobno materinemu mleku. A tudi kravje mleko ima drugačno kemično sestavo kakor materino mleko. Zato ga treba razredčiti.

Prehrano za ves dan in prvi obrok naslednjega jutra pripravimo vsi hkrati in jo postavimo na mrzlo. Mleko torej skupno zavremo, a ga ne pustimo dolgo kuhati, ker se sicer uničijo koristni vitamini. Nalijemo ga v dobro pomite stekleničke, ki imajo na zunanji strani vtisnjene številke posameznih skupin gramov, in sicer toliko, kolikor zahteva prehrane starostna doba deteta. Zamašimo in postavimo v klet na mrzlo ali v mrzlo vodo. Poleti hranimo napolnjene stekleničke najbolj na ledu. Navadno dajemo dojenčku preko dneva 5 obrokov in naslednje jutro 1 obrok, skupaj 6 obrokov. Vsako stekleničko segrejemo posebej v topli vodi, ki jo s stekleničko vred segrevamo, da ima mleko primerno toplino.

Če le mogoče, naj mati doji otroka vsaj mesec dni. Ako niti tega ne more, naj se z zdravnikom posvetuje, kako ga hraniti v prvih tednih.

Najobičajnejša hrana dojenčka, ki ne more biti pri prsih, je kravje mleko, zmešano z vodo in nekoliko oslajeno. V začetku je jemati vsakega polovico. V mnogih državah uporabljajo namesto prekuhanе vode takoimenovano riževko, ki jo pripravíš takole: Na liter vode kuhaj 3 žlice opranega riža do mehkega, kar traja pol do tričetrt ure. Potem pasiraj; tako dobiš okoli pol litra gostljate tekočine, ki jo imenujemo riževka. Prilij ji prav toliko presnega mleka, dodaj še 5 kock sladkorja in prevri. Ko se nekoliko shladi, nalij v stekleničke, ki jih zamaši in postavi na hlad. — Namesto riža uporabljaj lahko tudi riževno moko, samo da je pristna. Razmotaš v 3/4 litra mrzle vode 3 1/2 dkg riževne moke, postavi na vroč štedilnik, kjer naj kakih 5 minut vre, a pazi, da se ne prismođi, ali da ne prekipi. Končno precedi, dobiš okoli pol litra gotove riževke.

Koncem prvega meseca dajaj dojenčku šestkrat po 90 gr kravjega mleka in oslajene riževke, vsakega pol.

Drugi mesec: Šestkrat po 100 gr mleka in riževke, vsakega polovico in 6 kock sladkorja.

Tretji mesec: Šestkrat po 120 gr mleka in riževke ter 7 kock sladkorja.

Četrty mesec: Šestkrat po 130 gr dvetretinskega mleka, namreč: dve tretini mleka in eno tretino riževke ter 8 kock sladkorja, prekuhan, kakor prej. Dalje vsak dan enkrat kavno žličko sadnega soka od pomaranč, jabolk, limon ali grozdja. Sok treba osladiti in ga daš otroku po zavžitem obroku.

Peti mesec: Petkrat po 180 gr dvetretinskega mleka, torej kakor v četrtem mesecu dve tretini kravjega mleka in eno tretino riževke ter 7 kock sladkorja, vse prekuhan. Dalje enkrat dnevno 80 gr zdroba, t. j. na 120 gr polnovrednega mleka, oslajenega s poldrugo kocko sladkorja, zakuhaj pičlo žličko finega pšeničnega zdroba. Kuhaj tako dolgo, da se zgosti na približno 100 gr. Zdrob je dajati dojenčku z žličko. Dalje kavno žličko sadnega soka enkrat dnevno.

Šesti mesec: Trikrat dnevno po 160 gr dvretinskega mleka in riževke. Enkrat po 100 gr na mleku kuhanega zdroba. Enkrat po 50 gr juhe za dojenčka in 100 gr pretlačene zelenjave ter žličko sadnega soka. — Navodilo za prirejanje juhe: Kuhaj telečje kosti z vodo in juho pičlo osoli. Lahko uporabljaš tudi govejo juho, ki pa mora biti prirejena brez ostrih začimb in ne sme biti masna; na juho zakuhaj zdrob. — Prav dobra je tudi ponarejena juha. V ta namen lahko zarumeni na pol dkg presnega masla polno kavno žličko pšeničnega zdroba, zalij s 75 gr vode ali juhe od kake zelenjave, osoli in kuhaj. — Zelenjavo, spočetka predvsem špinačo, korenček in kuhano salato prireaj na sledeči način: 200 gr oprane in rezane zelenjave kuhaj z 200 gr vode napravi blede prežganje iz žličke presnega masla in žličke moke: na to pretlači kuhano zelenjavo, a uporabi tudi vodo, ki se je v njej zelenjava kuhala. Zalij še z 20 gr kuhanega mleka in osoli pičlo.

Sedmi mesec: Dvakrat dnevno po 160 gr dvretinskega mleka in riževke. Enkrat 50 gr hladnega kuhanega sadja (kompota) od jabolk, črešenj, brusik, češpelj, ki ga treba dobro osladiti. Enkrat 100 gr gostega zdroba. Enkrat 50 gr juhe in 100 gr kuhane, pretlačene zelenjave. Žličko sadnega soka.

Osmi mesec: Dvakrat po 160 gr polnovrednega mleka, ki ga osladiš s kocko sladkorja. Za izpremembo zakuhaj na tem mleku včasih nekoliko kakava ali dodaj malo žitne kave. V ostalem kakor v 7. mesecu.

Deveti mesec: Dvakrat po 180 gr polnovrednega mleka, kakor v 8. mesecu, enkrat mehko kuhano jajce (2½ minuti). Spočetka daj otroku samo rumenjaki, pozneje tudi beljaki. Nepotrebno je vmešavati jajce v zelenjavo, ker otrok naj se navadi na okus jajca. K jajcu daj žemljico ali kruh približno

tolike količine, ki pa naj ne bo svež. — Enkrat po 100 gr gostega zdroba in 50 gr kompota. — Enkrat 50 gr zakuhane juhe in 100—150 gr zelenjave: krompirjevega ali grahovega pireja. Dve žlički sadnega soka.

Od desetega do dvanajstega meseca: Zjutraj in popoldne 200 gr polnovrednega mleka, žitne kave ali kakava z nekoliko opečenega kruha. — Dopoldne namehko kuhano jajce z žemljico, ki je lahko namazana s presnim maslom. — Opoldne 50 gr juhe in 150 gr prikuhe, t. j. špinača, korenček, sladka repa, krompir, sam ali pomešan s pretlačenimi paradižniki, pesa, črni koren, grah i. dr. In končno nekoliko močnate jedi: rezance, piškotni kruh, puding, narastek itd. Zvečer 100 gr gostega zdroba, 50 gr kompota in 2 žlički sadnega soka.

Po prvem letu navajamo otroka polagoma na hrano, ki jo uživajo tudi odrasli, samo da izpuščamo vse ostre začimbe, trdo meso in druge trde jedi. Dokler otrok nima zob, ne more gristi, zato mora dobivati pasirano ali vsaj zdrobljeno hrano. V splošnem naj prevladujejo mlečne jedi, zelenjava, sadje, jajca in lahke močnate jedi. Meso mala деца rada uživa in ga za izpremembo lahko dobi od časa do časa.

Za dojenčka prirejamo vedno nekoliko več jedi, kakor je tu naznačeno, kajti pri pitju malega otroka gre vedno nekaj v izgubo. Dobro je, da stoji posodica z otrokovo hrano v posodi vroče vode, da se ne shladi prehitro. Kajti otrok je počasi, vendar ga treba že takoj v začetku navajati, da je pri stvari in da se med jedjo ne igra.

Marsikaterega dojenčka je težko navaditi na gosto hrano. Ako se le preveč brani, mu lahko dajemo nekaj časa prav redko zakuhan zdrob, ki ga dojenček lahko pije iz stekleničke. Toda po preteku petih do šestih mesecev treba otroka vsekakor navajati na hrano, ki mu jo dajemo z žličko.

Zdravstvo

Zdravilna moč zelenjav

V času, ko obdelavamo vrt in polja, ko že sejemo in sadimo, treba misliti na to, kaj izročimo zemlji, da nam prinese čim več koristi tudi z zdravstvenega vidika.

Špinača je zelenjava velike vrednosti, ker čisti kri in pomnožuje rdeča krvna telesa. Pomešana z regratom ureja delovanje jeter. Najuspešnejše deluje sirova špinača, ki jo lahko uživamo sesceljano, začinjeno z oljem in limonovim sokom, dalje z zeliščno omako ali z majonezo.

Glavnata solata, pa tudi berivka vsebuje mnogo dišavnih olj, ki umirjajo živce ter železo, ki krepi kri. Koristna je tudi ledvicam.

Peteršilj vpliva na ledvice in je zato kričistilen, deluje ugodno tudi na žleze, zlasti na spolne. Petersilja treba vsak dan uporabljati čim več.

Grah, fižol in gobe, uživani v razmeroma malih količinah, dobro vplivajo na razkranje hrane: večje količine pa so težko prebavljive in napenjava.

Zelje in ohrovt sta koristna jetrom in žolču ter oživljata čreva.

Karfijola deluje na mehur, posebno ako uživamo sirovo v solati.

Kislica povzroča močnejše izločanje pri vseh boleznih skrofuloznega izvora. Dalje pospešuje obtok in čiščenje krvi. Uživajo naj sirovo kislo ljudje, ki imajo izpuščaje. Na želodec in na živce deluje krepilno.

Drobni jak sili k delovanju prebavne žleze in deluje na jetra.

Zelena spada v vrsto najdragocenejših zelenjav. S svojimi močno vonjivimi olji osvežuje živce. Zelena tudi ureja delovanje ledvic, mehurja in stranskih ledvičnih žlez. Duševni delavci naj bi uživali mnogo zelene.

Paradižnik vsebuje poleg soli koristno, ostro sadno kislino, ki vpliva razkrajalno. Skupaj s šparglji deluje čistilno na ledvice in mehur, s čebulo pa čisti čreva in vzbuja k hitrejšemu delovanju. Zdravilna cena paradižnikov je najvišja, ako uživamo sirove.

Zelena paprika in paradižnik vsebujeta izmed vseh povrtnin največ vitaminov C, ki mu pravimo tudi protiskorbutni vitamin. Kdor ga nima dovolj, trpi na krvavitvi dlesni, izpadanju zob in krhkosti kosteh.

Fizol v stročju vsebuje neki hormon, ki je v svojih učinkih podoben insulinu, hormonu trebušne žleze slinavke. Da insulin preprečuje sladkorno bolezen, je splošno znano.

Kumare belijo kožo in jo napravljajo mehko, ako jih uporabljamo zunanje, t. j. če se umivamo z vodo od kumar. Kot živilo kumare krepečajo živce. Vendar jih uživamo v majhnih količinah; priporočljivo je, da jih že par ur pred uporabo nakrhljamo in odcedimo njihovo vodo. Potem jih polijemo z oljem in limonovim sokom ali s kislo smetano. Na ta način prirejene so lahko prebavljive.

Buče, jedilne pospešujejo izločanje preko črev in ledvic, čistijo sluznice, da se črevesje po njih okrepi.

Rumena repa in korenje sta sovražnika glist. Tudi vsebujeta mnogo sladkorja in vitaminov. Uživana s kimljem in janežem, delujeta posebno dobrodejno. Sirovo nastrgano korenje v smetani in začinjeno z domačimi dišavami je posebno otrokom pravno zdravilo. Ker nekoliko zapira, treba po potrebi pomagati s kakim odvajalnim čajem.

Pesa rdeča je koristna malokrvnim in sladkorno bolnim, ker vzbuja prebavne organe in jetra.

Rabarbara s sladkorjem pospešuje izločanje črevesa, pa tudi izločanje ledvic mehurja in jeter, kadar so zatekla ali otrdela. Deluje pa tudi osvežujoče na žleze in živce. Pomešana s kislino je zdravila pri boleznih na škrofulozni podlagi. Rabarbaro uživamo s prav malo vode in sladkorjem parjeno kot kompot. Ker ima v sebi jako mnogo kisline, zahteva mnogo sladkorja. Najuspešneje deluje rabarbara, ako jo žvečimo zjutraj natešče in potem še dvakrat pred jedjo po 1—2 stebli. Da se pokaže uspeh, treba raztegniti to zdravljenje najmanj na tri tedne.

Šparglji spadajo med najdragocenejšo zelenjavo velike zdravilne moči, ako uživamo sirove v solati ali v zeliščni omaki.

Kuhani so za zdravje brez cene. Hitro parjeni so redilni, ker vsebujejo hranljive soli. Olupljeni sirovi šparglji pospešujejo izločanje ledvic, jeter in mehurja. Pri kroničnih katarjih, sladkorni bolezni in žolčnih kamnih so dragoceni pomočniki, ako uživa bolnik 3—6 krat na dan po par sirovih špargljev v oljnati omaki.

Artičoke, pri nas redke in drage, so n. pr. v Italiji in na Francoskem cenena zelenjava. Dognali so, da vbrizganje izvlečka od artičok zelo pomnoži izločanje žolča. Izvrstno deluje artičoka na motnje v jetrih. Z ekstraktom od artičok so dosegli izredne uspehe pri obolenju prebavnih organov.

Česen in čebula sta znana človeštvu že iz prastarih časov. Česen uporablja proti poapnenju žil in kot čistilca črevesja. Sok česna ali čebule odganja pri otrokih gliste. Čebula je baje izvrstno sredstvo, s katerim se ubranimo raka. Vsekakor čebula pospešuje prebavo in mehča sluz. Ljudje, ki so živali vse življenje sirov česen in sirovo čebulo, žive dolgo in so zdravi.

Krompir štejemo k polzelenjavam, ker vsebuje mnogo škroba. Pri nas predstavlja glavno ljudsko hrano. Pripravlja se na sto in sto načinov. Stlačen v kašo in razredčen z mlekom ali smetano tvori dragoceno živilo, ki vničuje odvdišno kislino v želodcu. Zmešan z zmletimi orehi in zabeljen s toplim, a ne razbeljenim, presnim maslom, je jako redilen. Sirov nastrgan krompir, zmešan z jabolki, je dobro odvajalno sredstvo, posebno če ga uživamo zjutraj na tešče.

Kuhinjske dišave vzbujajo tek in dajejo marsikateri jedi prijeten okus. Potrebne so kot dodatek k živilu, ki vsebuje mnogo beljakovin, zlasti k jajcem in siru, ki se hitro razkrajajo. Tudi pospešujejo delovanje prebavil. Uporabljati pa jih smemo le pomalem in ne vedno. Škodljivi so črni in beli poper ter muškatov orešek. Zmerni bodimo tudi pri uporabi dišečih klinčkov in cimeta. Zmerno uživana paprika ne škoduje.

Kislo zelje, ki ga uživamo, zlasti pozimi in na pomlad, ko še ni drugih prikuh, je kot sirova hrana resnično zdravilno sredstvo. Naglasiti pa treba, da izgubi kislino zelje s kuhanjem vse zdravilne snovi. V dokaz, da je kislino zelje izredno bogato vitaminov, je dejstvo, da tudi pri zelo enolični hrani zabrani škorbut, t. j. gnitje v ustih in izpadanje zob, kar se pojavlja ob pomanjkanju vitaminov. Pomorščaki so že davno prišli na to, da jim je na morju ob sicer vedno isti hrani kislino zelje življenjska potreba. Kislo zelje čisti črevesje parasitov in škodljivih bakterij. Pогоj je, da je sirovo in ga dobro žvečimo. Njegov sok je posebno zdravilen. Uživanje kislega zelja dobro vpliva na lenivost črev, kateri nedostatek se pojavlja zlasti pri ženskah, ki mnogo sede. A tudi zdravim ljudem kislino zelje zabranjuje razne črevesne bolezni, če drugega ne, vpliva ugodno na prebavo.

Kakor vidimo, so torej vse zelenjave koristne in naravnost potrebne človeškemu telesu. Njihova zdravilna moč je največja, ako uživamo take, kakršne nam narava nudi, namreč presne ali sirove, samo začinjene in zabeljene z oljem, vinskim kisom ali limonovim sokom, smetano, presnim maslom ali majonezo.

Mnenje zdravnika o nikotinu

Nikotin, ki se proizvaja pri kajenju tobaka, je strup, ki ne škoduje samo kadilcu samemu, nego tudi vsem onim, ki žive poleg njega in vdihavajo po dimu zastrupljeni zrak. Na notranjih stenah kadilčevih žil se sčasoma pojavljajo izpremembe: na njih se nabira apno, da odebele in se zožijo. Posledica tega je, da kroženje krvi ni več pravilno ter se mestoma celo pojavlja praznota v možganskih žilah, malokrvnost i. dr. Kakor hitro pa v žilah ni redne cirkulacije krvi, se je bati omotice, ki sicer hitro zopet izginje. Toda če se malokrvnost trdovratnega kadilca stopnjuje, se take omotice češče ponavljajo in tako povzročé različne bolezni. Najbolj pogosti so želodčni krči, bolezni srca, pljučne bolezni, rak na ustnicah, jeziku ali v grlu. Bolezni oči in ušes so pri tobakarjih na dnevnem redu. To vse pa večinoma zato, ker se pod vplivom nikotina zožijo krvne žilice, ki vodijo do njih. Mnogo strastnih kadilcev je že oslepele, drugi so dobili hude ušesne bolezni. Da je kajenje hipno dražilo, kakor n. pr. tudi alkohol, da sicer res zbujá živce za nekaj časa, a jih zato tembolj uničuje, je splošno znano.

60 miligramov nikotina vpliva na človeka smrtonosno, kakor n. pr. tudi 60 miligramov pruske kisline (Blausäure). Toliko količino sprejme kadilec, ako pokadi 25 cigaret ali 5 cigar. K sreči precej tega strupa telo hitro zopet izloči, ker sicer bi se mnogo kadilcev resnično zastrupilo. Vendar treba pomisliti in potrditi, da telo, ki dan na dan sprejema nikotin, ne more ostati zdravo. Nikotin se izloča skozi ledice, pljuča, kožo; a preden pride zopet na dan, napravi dolgo pot po telesu in oškoduje posamezne organe. Dokazano je, da prehaja nikotin tudi v materino mleko, v seč in celo v maternico. Zena, ki hoče imeti otroke, bi zato nikoli ne smela kaditi. Saj s kajenjem že v svojem telesu zastruplja svoje porajajoče se dete.

Žena in družba

Za gotovo ne obetaj nikomur ničesar!

Obljuba dolg dela, pravi ljudski pregovor. Dolg pa je najbolj neprijetna, večkrat mučna in življenje temeljito zagrenjajoča reč. Zaradi dolgov se zgodi mnogo nesreč in prenašajo ljudje neznozne skrbi in razburjanja, ki se neredko završujejo s katastrofami. In

Z nikotinom prepojen zrak v sobi za-
držuje rast otroka in mu povzroča razne
neprijetnosti, če že ne bolezni. V zakurje-
nem stanovanju je dihanje prebivalcev ne-
zadostno in površno, kar ustvarja podlago
za pljučno jetiko.

Popolnoma pogrešno je mnenje, da se
človek dima in s tem nikotina navadi in mu
naposled sploh ne škoduje več. Trdne na-
rave res vzdrže dlje časa, zato pa je potem
polom hujši; včasih celo smrtonosen.

Proti influenci ali gripi se zelo obnese
naslednji, že večkrat preizkušeni čaj, ki od-
pravi že v najkrajšem času vse bolezenske
pojave, samo da ga začnemo piti, kakor
hitro se pojavijo prvi znaki: glavobol, vrtoglavica, težke noge, menjajoči se miraz in vročina i. dr. Zmešaj dobro 3 dele božjega dreva (Ilexa quifolium, Stechpalme), 3 dele sv. Benedikta rože ter po en del: piri-
ke (Aroprum triticum repens), belih ali rumenih kopriv, pelina, žajblja, konjske grive (Eupatorium cannabinum, nem. Wasserdost), jeticnika (Ehrenpreis) in poprove mete. Za četrt litra čaja vzemi mešanice, kolikor je primiš s tremi prsti, nalij nanjo krop, pokrij in pusti, naj stoji četrt ure. Potem odcedi in pij vsake četrt ure po 1 žlico. Pri vsaki težji bolezni z vročino odpovedo ledvice, razni strupi ostajajo v telesu in vplivajo kvarno. Navedeni čaj pa pospešuje delovanje ledvic in odhajajo tako strupi potom vode iz telesa.

Kdor je prebolel težko gripo ali špansko bolezen, naj v postelji izpije 7 večerov zapored po 2 časi lipovega ali brzgovega čaja, da se s potenjem iznebi še v telesu zaostalih strupov. Namesto tega so izborne tudi 7 večerov po vrsti tople senene kopeli, trajajoče četrt do pol ure. Po kopeli treba vse telo otrei s postano vodo in urno leči v toplo posteljo.

Kakor že v marčevi številki omenjeno, je naša sodelavka že lansko leto in danes tu omenjene čaje pri svojih obolenih sorodnikih, prijateljih in znancih večkrat praktično preizkusila. Na razpolago so čitateljcem proti povrniti stroškov v že pripravljenih mešanicah. Naslov za dobavo čajev zvedo od uprave Ženskega sveta, ako pošljejo povratno dopisnico ali znamko za odgovor.

vendar se delajo dolgovi navadno iz lakomiselnosti, dolgovi gmotnega in npravnstvenega značaja, ki se često sploh nikoli ne dajo poravnati in so med glavnimi vzroki, da je življenje tako težko in žalostno.

Obljuba je tisti moralčni dolg, ki si ga nalagajo ljudje brez misli na posledice. No-

bene reči ne delajo nekateri tako radočarno in lahkosrčno kakor obljube, a nesreča je, da nekateri tako trdno in neomajno verjamejo obljubam.

Starši obetajo otrokom vse mogoče reči, a jih sproti pozabljajo ali pa šele prepozno uvidevajo, da je bila obljuba nespametna, morda neizvedljiva ali celo kvarna. Otroci pa ostanejo razočarani in zagrenjeni ter izgube vero v besedo roditeljev, avtoriteta je omajana in zaupanje pokvarjeno. Ker vzgledi, zlasti če so slabi, vlečejo na posnemanje, tudi otroci ne gledajo v svojih obljubah nič resno obveznega ter ne izpolnjujejo staršem danih obljub.

Lahkomiselni mladenič obeta v trenutni zaljubljenosti vsaki simpatični deklici večno zvestobo, a hitro pozablja svoje prisege. Deklice ne le da pretrpe silne bolesti zaradi izgubljene vere in zaupanja, temveč imajo poslej vse mladeniče za neznačajne in za igralce z ženskimi srci. Same postanejo igrive kokete ali cinične pustolovke, ki v resnično ljubezen sploh več ne verjamejo. Lščejo le zabave, kratkega uživanja ali pa preskrbe v zakonu brez ozira na srce in značaj, a z izključno težnjo za čim udobnejšim in svobodnejšim življenjem. Mož obeta ženi, a žena obeta možu, toda oba pozabljata svoje obljube, ker sta si jih dajala brez misli in brez čuta, da je obljuba sveta in da beseda dana je vez, ki bi je niti peklenska sila ne smela prelomiti. Z izgubljeno vero pa je izgubljena ljubezen, izgubljeno je spoštovanje, izgubljena je zakonska sreča.

Vsak dan doživljamo, da prijatelj obeta prijatelju, prijateljica prijateljici malenkostne, pa tudi zelo važne usluge, pomoč, posredovanje, informacije in še marsikaj, toda ne izpolni in ne stori ničesar ali le navidezno ter ne le brez uspeha, temveč tudi brez volje za uspeh. Prijatelj se je zanesel in veroval, da je zaupal svojo težnjo pravemu človeku, a ko je razočaran, obupuje nad človeštvom in ne verjame več niti v prijateljstvo niti v moškost in značaj. Zagrenjen se umakne sam vase ter sovraži ves svet, Globoko, često neozdravljivo je nesrečen.

Tako trpi človeštvo zaradi lahkomiselno danih in lahkosrčno sprejetih obljub v vseh slojih in krogih od dečje dobe do najvišje starosti. Visoki gospodje na odločilnih mestih so zlasti grdi vzorci vprav zločinsko brezvestnega obetanja. „O, nič lažjega!“ vam odgovori na iskreno, stvarno utemeljevano prošnjo. „Bomo že naredili! Tukajle si zapišem in zdaj kar lahko greste. Stvar se uredi.“ Srečni odhajate v trdni veri, da ste dosegli željo; toda jedva so se vrata zaprla za vami, je gospod pograbil listič in ga vrgel v koš. Niti trenotek ni več mislil na vas, nikoli ne prejmete odgovora, saj gospod ni nameraval izvršiti svoje obljube in je dobro vedel, da vam laže in vam obeta le zaradi lepšega, da vas čimprej odpravi. Koliko

varljivih nad, koliko zaupanja v obupanih srcih je zbudila njegova laž, a zato je tem bolj črn obup in tem bolj strupeno spoznanje, ko se zaveš, da si bil gospodu le nadležna igrača. Brezsrčnost je in v nebo kričča krivica, da se marsikje in marsikdaj razpisujejo službe, ki so v resnici že oddane. Tak javen razpis je javen obet. Ljudje vlagajo prošnje, kolekujejo priloge, obletavajo odbornike in svetnike, a končno se po vsem pričakovanju in upanju izkaže, da je bil razpis potegavščina.

So pa še druge obljube, ki so bridke in sramotne, če niso izpolnjene. Izkazal si komu veliko uslug, izredno dobroto. Ves srečen ti obeta večno hvaležnost. Toda ta „večnost“ traja komaj leto dni. Potem je hvaležnost že pozabljena, ne celo nerodno je dotičniku, da bi te srečal. Dokler prosi, zlata usta nosi, ko pa vrača, hrbet obrača. Saj nisi storil zanj nič posebnega. Prav za prav si mu storil dosti premalo. Pa hvaležnost ti je vendar že izrazil in s tem sta bot! Tako se ti zgodi, da „večni“ hvaležnež izgine v prvo vežo na levo ali da zbeži preko ceste na desno, samo da mu ni treba vzdigniti klobuk ali pozdraviti z rahlim pokimanjem. Tako izvršuje marsikdo svojo obljubo „večne“ hvaležnosti.

Srečen in miren boš, ko se temeljito iznebiš vseh iluzij glede obljub. Zato mislim, da učim prav, ko pravim: iz prijazne lahkomiselnosti ne obetaj nikoli nikomur ničesar, a tudi ne pričakuj, da se ti izpolni obljuba za gotovo! Zakaj nikoli ne veš, ali bo obljuba čez nekaj dni ali tednov, kaj šele čez nekaj mesecev ali celo let, sploh še izvršljiva. Življenje, razmere in ž njimi ljudje se izpreminjajo neprestano. Bodi do skrajnosti skop z obljubami in se drži načela, da je zmerom boljša prva nego zadnja zamera. Izkazuj usluge in jih išči brez obveznosti in zlasti ne pričakuj hvaležnosti. Potem ne boš razočaran, ne boš zadolžen z neizpolnjenimi obljubami in te ne bosta bolela glava in srce po tuji krivdi ali smoli.

*

Odbor učiteljic gospodinjstvo nadaljevalnih šol je izdal doslej 2 knjižici, ki sta namenjeni v prvi vrsti obiskovalkam omenjenih šol, katere pa toplo priporočamo vsem gospodinjam. Prvi zvezek nudi mnogo važnih osnovnih podatkov o prehrani in kuhinji v drugem zvezku pa najdemo važna navodila za dom, obleko in perilo. Knjižici (po 70 strani vsebine) staneta vsaka 4 Din in se naročeta pri ge. Andreji Grum-Skuljevi, strok. učiteljici v Brezovici pri Ljubljani.

Kuhinja

Deset jajčnih večerij

Po težjih in mastnih jedeh v zimskih mesecih se na pomlad prilagaja želodcu lahke jajčne jedi z raznimi novimi zelenimi salatami, zelenim peteršiljem, drobnjakom i. dr.

Podajamo 10 receptov jajčnih jedi, ki so gotove povprečno v nekaj minutah.

Šunka z jajci (Ham and eggs). Opeci nalaho na presnem maslu tanke rezine kuhane gnjati na obeh straneh, in sicer po možnosti v plitki, ognjavarni pršeni ali porcelanasti posodi. Ubij nato nekaj jajec, osoli in postavi v pečico, da se beljak počasi strdi. Seve lahko napraviš jed tudi na štedilniku ali na plinu. Daj jo s solato na mizo.

Slanina z jajci (Bacon and eggs). Nareži malo prekajene slanine na lepe rezine, ki jih potolči kakor zrezke in opeci v lastni maščobi na obeh straneh. Ubij kakor prej jajca nanje, osoli in postavi v pečico, da se beljak strdi, rumenjaki pa ostanejo še redki.

Jajca s šunko. Omletno ponev z vdolbinami namaži s presnim maslom, ubij v vsako vdolbino po eno sveže jajce, osoli, popraži z belim poprom in speci. Posipaj s sesekljano šunko ali jezikom. — **S sirom.** Namesto s šunko, lahko posipaš oprazena jajca tudi z nastrganim domačim sirom ali s parmezanom. — Namesto presnega masla lahko uporabljaš tudi sardelno maslo.

Jajca v kozarcu. Kuhaj jajca 3 minute na mehko, potem odstavi posodo, jemlji vsako posebej iz vode, potolči ga z noževim rezilom, da se razpolovi, stresi rumenjak v segreto čašo ali v skodelico, beljak pa z žličko izpraskaj iz lupine. Delaj hitro, kajti če ostanejo ostala jajca predolgo v vroči vodi, se preveč strdi beljak, ako pa jih vzameš vse hkratu iz kroga, se jajca shlade. Jajca v kozarcu osoli, ali daj sol, poper in opečen kruh posebej na mizo.

Mavrahova jajčna jed. Osnaži mavrahe, ki so prve gobe v pomladi, zreži jih na majhne koščke in operi v mrzli vodi. Potem segrej presnega masla, stresi vanj mavrahe in sesekljane zelenega peteršilja. Pari odkrito, da se izpari tekočina, ki jo dajo gobe iz sebe. Potem potresi z žličo moke prav malo popraži, zalij z juho ter začini z žlicom vina. Kadar se gobe nanovo osuše, primešaj malo kisle smetane in jed odstavi. Napravi iz štirih jajec podmet (mešana jajca) ki ga narahlo primešaj pripravljenim gobam — **Ali:** Napravi na presnem maslu jajčen podmet, kateremu primešaj na maslu z zelenim peteršiljem praženih mavrahov. — Poleti in v jeseni, ko so na razpolago jurčki, sivke, maslenke, napravimo iz njih lahko gobovo jed.

Jajčna jed v školjkah. Raztepi 6 celih jajec in skodelico sladke smetane, osoli in opopraj. Vlij to na vroče presno maslo ali na mast ter mešaj z vilicami, da se zgosti. S tem podmetom napolni školjke ter potresi po vrhu s prekajenim, na drobne koščke zrezanim lososom, ali s sesekljano prekajeno svinjino; lahko pa tudi samo z drobnjakom.

S šparglji. Skuhaj šparglje v slani vodi, v kolikor so mehki, jih zreži na pol prsta dolge koščke ter jih polij s sledečo omako: Napravi prežganje iz presnega masla in moke, zalij z juho, v kateri so se kuhali šparglji in pretlači vanje tudi slabše dele špargljev, ako niso grenki. Osoli in prideni zelenega sesekljane peteršilja. Omaka ne sme biti zelo gosta. Postavi na štedilnik kozo, v kateri so šparglji v omaki, ubij vanjo 5–8 jajec, premešaj, osoli in pusti, da se strdi. Povrhu potresi zelenega sesekljane peteršilja. Daj na mizo z zeleno salato in s krhlji na trdo kuhanih jajec.

Topla nadevana jajca. Skuhaj 6 jajec na trdo, lupi jih in prereži vsako čez pol po dolgem. Izloči rumenjake, zdrobi jih in zmešaj z žemljo, namočeno v mleku in pretlačeno. Potem zmešaj 4 dkg presnega masla, dodaj celo sirovo jajce in 1 rumenjak ter mešaj dalje, prideni še pripravljeno zmes trdokuhanih rumenjakov in žemlje in 3 očejene, pretlačene sardele. Osoli in opopraj, dobro zmešaj in s tem nadevom napolni jajca. Položi jih v skledo na docela pripravljen pražen ali parjen riž. Nadeva za jajca mora biti toliko, da ga še nekoliko ostane. Tega razmešaj s kislo smetano in vlij to vrhu jajec in riža. Postavi v pečico, da se jajca dobro segrejejo.

Nadevana ocvrta jajca. Skuhaj jajca na trdo, lupi jih, prereži vsakega podolgem čez pol in vzemi iz njih rumenjake. Napolni beljakove jamice s kakim mesnim ali kakoršnimkoli drugim nadevom, zloži jih zopet skupaj, kakor bi bila jajca cela, namaži jih s surovim beljakom zavij v oblate, nato jih povaljaj v razmotanem jajcu in drobtinah ter jih ocvri na masti in maslu vsakega pol. **Jajca v paradižnikovi omaki.** V neslan, toda precej okisan krop, ki ga imej na štedilniku v široki ponvi, ubij jajca, ki naj vro 3 minute. Vzemi jih z lopatko previdno iz vode in jih položi na podlago iz parjenega riža. Šele sedaj jih osoli; ako namreč soliš prej krop, se beljak ne strdi. Tako pripravljena jajca polij s paradižnikovo omako, ki naj bo nalahko okisana in ne presladka.

Pikantne solate

Za pikantne solate navadno potrebuješ solatno zabelo ali pa majonezo, s katero solato poliješ.



Ohrani svoje zobe vse življenje zdrave!

Prijetno poživilo: Kalo-
dont voda za usta! Kon-
centrirane sestavine, iz-
borno razkuževalno sred-
stvo, varčna v uporabi.

Mnogokateri izgubi prerano svoje zobe, ker jih ni pravilno negoval. Danes se še veliko premalo pazi na nevarni zobni kamen, ki razmaja zobe, da radi tega pogosto izpadejo.

Da ostanejo zobje trdni in zdravi, skrbi Sargov KALODONT. V Jugoslaviji je Sargov KALODONT edina zobna pasta, ki vsebuje sulforicin-oleat dra Bräunlicha. Odpravlja polagoma vendar zanesljivo zobni kamen in prepreči njegovo ponovno tvorjenje.

SARGOV

KALODONT

PROTI ZOBNEMU KAMNU

Majoneza za solato. Sirovemu rumenjaku primešavaj olje po kapljicah, da postane srednje gosto. Potem primešaj pol zličke gorčice, limonovega soka po okusu, sol, ščepec sladkorja in malo dobre kisle smetane. Ako je posoda z majonezo dobro zaprta, jo hraniš lahko na hladu 2–3 dni. — To majonezo lahko uporabljaš za kakršnokoli solato.

Solatna zabela je nekoliko enostavnejša, a seve ne tako dobra. Zmešaj 3 jedilne žlice finega namiznega ali olivnega olja, sok pol limone, noževno konico sladkorja, sol in pol kavne žlice gorčice. S to zabelo polij solato ki naj stoji potem celo uro, da se z zabelo prepoji.

Solata iz črnega korena. Par lepih sirovih črnih korenov operi, ostrgaj in jih ta-

koj nastrgaj na strgalniku, da ne počrne. Primešaj 3 žlice finega olja, limonovega soka, sol, ščepec sladkorja, žličko gorčice, žličko sesekljane zelenega peteršilja, veliko korenino luka, zrezanega na tanke listke, malo kisle kumarice, zrezano na majhne kocke in pest zmletih orehov. Dobro premešaj in naj stoji najmanj 1 uro pokrito.

Kislo zelje. Operi četrť kg kislega zelja ako je prekislo; primešaj veliko neolupljeno nastrgano jabolko, nastrgano čebulo, žličko neosolajene paradižnikove meze, 15 sesekljenih in stlačenih brinjevih jagod in naposled smetane, ki si jo posnela dva dni prej s presnega mleka in si jo skisala vrhu toplega stidilnika.

Zelnata solata. Nareži zelnó glavo prav drobno, primešaj pol toliko jabolk in prav toliko zelene, ter 1 čebulo. Vse nastrgano. Popisaj s sesekljanim kimmlem in polj s solatno zabelo.

Mešana karfiolna solata. Zmelji v mlinu za meso srednjeveliko karfiolo, celo olupljeno čebulo in kakih dvanajst redkvic; dodaj 5 srednjevelikih, precej drobno zrezanih paradižnikov, katerim si odstranila peške, sesekljane zelenega peteršilja, prav malo

zeleno in drobnjaka, vse drobno zrezano. Začini s poprom, sol pa po možnosti izpusti, ker sveža zelenjava že itak vsebuje dragocene rudninske soli, ali pa vsaj prav malo osoli. Zabeli s finim oljem in limonovim sokom, dobro premešaj in naj stoji pol ure. Potem vlij povrhu skodelico dobre kisle smetane in daj na mizo s krljli trdo kuhanih jajec. Ali: V slani vodi kuhano karfiolo raztrgaj na male cvetove, polj jo s solatno zabelo in pusti, da stoji nekaj časa. Ali Nastrgaj sirov cvet karfiolje, neolupljeno jabolko in peso, vsakega enak del, začini z materino dušico (timijanom) in oblij z majonezo. Naj stoji par ur.

Solata iz rdeče pese. Olupi peso in jo nastrgaj; dodaj prav toliko neolupljenih nastrganih jabolk in prav toliko korenja, vse sirovo. Dodaj na male kocke zrezano kumarico pol nastrgane čebule in na male kocke zrezan, kuhan krompir. Polj z majonezo in naloži okrog motovilca ali kake zelene solate.

Hren omilimo z dvojno količino neolupljenih nastrganih jabolk in prav toliko olupljene nastrgane pese. Polijemo s solatno zabelo.

Praktična navodila

Cvetlične lončke, ki se jih je preko zime prijel na zunanji in deloma tudi na notranji strani plesen, moramo s ščetko in lugom ostro odrgniti, preden jih zopet uporabljamo. Lahko jih na zunanji strani nalahno poslikamo s kako barvo, nikakor pa jih ne smemo lakirati. Lakirani lončki namreč ne propuščajo zraka, ki je cvetličnim koreninam nujno potreben.

Beljak — lepilo. Listke prilepš na steklenice z beljakom, ki si ga stolkla v redko peno, a si ga pustila, da se je zopet razlezel. Namaži s finim čopičem listek narobe z beljakom in pritisni ga s krpo na steklenico. Beljak se kot lepilo obnese celo v vlažnih prostorih.

Nože, s katerimi režemo čebulo, česen, limono, treba takoj do čistega obrisati najprej s papirjem in potem umiti. Kisline, ki so nekaj časa na jeklu, ga razjedajo. Tudi masen pribor obriši takoj s časopisnim papirjem.

Pranje nogavic

Nogavice, ki prihajajo v promet, so z vsakim dnem tanjše in občutljivejše. Take nogavice so lepe, vendar je treba z istimi pri pranju zelo previdno ravnati. Tovarnarji nogavic so delali razne poskuse ter priporočajo kot najbolj primerno sredstvo za pranje nogavic milne luske LUX, ki se prodajajo v modrih zavitkih. Pri pranju se je treba

ravnati natančno po navodila za uporabo, ki je tiskano na zavitku.

Gumijeve obročke kompotnih kozarcev ohranimo mehke in trepežne, ako jih namažemo prav malo z glicerinom, pomešanim z vodo in jih spravljamo posamezne med pole čistega papirja. Tudi snežke, galoše in druge gumijaste stvari lepo osnažimo z glicerinom in vodo.

Koščke mila, četudi so zelo majhni, zbiraj, stresi jih v steklenico, raztopi jih v vročo vodo in jih uporabljaj kot tekoče milo.

Črnilo, ki se je posušilo, razmešaj z vodo in kisom, vsakega pol.

Sode, ki imajo vonj po plesnobi, je treba izžvepljati. V ta namen izplakni sod, da bo znotraj povsod enako vlažen. Nato obesi na tanki žici v notrajnost sode tanko nit žvepla, ki si jo prej zažgala. Ko je nit že pri koncu dogorevanja, pazi, da ogorek ne pade v sod; potegni ga na žici ven iz sode, ki ga začepi. Tako ga pusti par ur, potem ga odmaši in sod dobro preplakni z mrzlo vodo, in če mogoče naposled še z malo žganja. Sod ne sme ostati v vlažnem prostoru.

Mast, ki je brizgnila ali se polila po tleh, polj hitro z mrzlo vodo. Mast se na ta način strdi in ne more prodrati v deske, ki jih je potem silno težko osnažiti. Strjeno mast popraskaš z nožem s tal.