

sklepanja, glasil bi se za ženstvo tako-le: „Duh“, ki se razprotira kar v plasteh okoli parfumovanih dam, kakor zrak okoli naše zemlje, „šegeče“ moške nosove mnogo bolj kakor njihove, kar naj blagovolijo uvaževati sosebno po plesnih dvoranah, glediščih in drugih javnih prostorih ter naj ne zlorablajo nežnih cvetličnih duhov.

DOMA.

Ne trgati suhanca sè zobmi. Ni dneva, da bi ne bilo treba v gospodinjstvu rabiti šivanke. Dostikrat se dogaja, da mora človek v naglici zakrpati kakšno „rano“ na obleki, škarij mogoče ni pri roki, luknja je zašita, nit dolga, mudi se, hajd torej odgrizne se z zobmi!

To pa je jako slabo za zobe, nadalje pa se človek na tak nedolžen način celó lahko zastrupi. Nekatere barve so že itak same ob sebi škodljive, potem pa se mora uvaževati tudi apretura, ki se rabi pri izdelovanji sukanca. Torej pozor!

Tinta se opere iz poda ako se lise namočijo nekoliko s solno kislino, kateri je primešana voda. Čez nekaj časa se izperejo madeži dobro z vodo. Les bode imel zopet svojo prvotno barvo.

Stari furniri, ko so izgubili svojo prvotno svitlobo se likajo tako: 70 gr. rumenega ali belega voska raztopi na malem ognji ter primešaj 140 gr. terpentina. Vzemi zdaj zmes z ognjišča ter mešaj tako dolgo, da se ohladi. S tem se furnir tako dolgo dobro drgne, da dobi zopet prvotno barvo in svitlobo.

Praženje kave je jako važno, ako hočeš imeti dobro, okusno pijačo. Prehudo sprazena kava je ostra, brez moci in arome; premalo pražena je pusta.

Predno kavo spraziš, jo dobro iztrebi. Slabi bobi, kamenčki ali druge smeti se morajo odstraniti. Operi kavo v mrzli vodi, mencaje jo med rokama, potem jo odcedi in jo posuši dobro se snažnim kuhinjskim ročnikom. Do kraja jo posuši na gorkem, pri peči, ko je popolnem suha, zmeči je v pražilnik. Praži kavo oprezno, ne na prehudem, a tudi ne na premalem ognji. Pazi, da se ti ne spoti, kajti s tem spuhé oljnati sestanki in aroma se izgubi. Če je kava srednje rjava, ter se da s prsti zdrobiti, je dobra. — Da se aroma ohrani, se priporoča sprazena kava posuti še v pražilniku z drobnim cukrom ter jo še nekoliko sukati. Cuker prevleče kavo s tanko skorjico in zabranjuje izhlapevanje eteričnega olja, po kojem dobi kava aromo. Nikakor pa ne kaže posuti kavo že med praženjem s cukrom, kajti dobila bi od žganega cukra neprijeten okus.

Spravi kavo v dobro zaprto porcelanasto ali ploščevinasto škatljo ter jo pokri pod pokrovom še s pergamentnim papirjem.

Med. Otroci, ki hitro rastejo in so vsled tega bleidi in slabotni, poželijo navadno jako sladkih jedil. Jako umesten je za to čisti med. Otroci naj bi dobili često

in veliko meda. Posebno dobro je zjutraj toplo mleko z medom in kruhom. Mleko in tečni kruh hranijo otroka, a med ogreje život in jači sopilne organe. Dobri domači kruh z medom namazan, hasne otroku bolj, nego cele škatlje biskvitov, ekstraktov in drugih slaščic.

Peresa na klobukih se snažijo tako-le: Z mlačno vodo in mijlom napravi penec lug in mahaj s peresom parkrat po njem. Potem izperi pero v frišni vodi, izžmi je na lahko in je vtakni še enkrat v vodo, v koji je nekoliko plebe. Na lahko izžeto pero obesi na solnce ali k gorki peči. Ko je suho, skodri je, in sicer s tem, da potegneš vsako delce posebe čez škarje.

Migrena. Strah in groza za celo hišo, kjer glava „boljše polovice“ boleha za to boleznijo! Slavni župnik Kneipp se je izrazil tudi v jednom svojih javnih govorov, da migrena največje trpinci ženski spol in pripisuje vzrok . . . modi, katera silí s svojo tesno nošo kri v glavo. Protinaravno ovijanje zgornjega telesa s šali, z rutami in ogrtači pospešuje krvotok proti glavi. Tudi rokavice podpirajo migreno, ker vežejo žile na rokav ter motijo krvotok. Kneipp je odsvetoval tudi pretesno spodnjo obleko, sosebno spodnje hlace pri možkih kakor pri ženskih, ker brani zraku do kože in zadržuje izhlapevanje, kar je telesu na kvar.

Zoper migreno ni zanesljivih zdravilnih sredstev, a človeške naravi primerna obleka in pa vtrjevanje se toplo priporoča. Hojenje z bosimi nogami po mokrem kamenem tlaku ali pa po rosnej travi je velike koristi, ker odvaja kri iz glave. Pa ne samo noge, ampak od noge do glave mora se polagoma vtrjevati telo z umivanjem, za koje je rabiti seveda mrzlo vodo, kakor se prinese od studenca. Začne z umivanjem zgornjega telesa ter se preide na spodnje in potem še le celo telo nakrat. Dvakrat na teden zadostuje umivanje celega telesa. Malokrvne osebe hodijo naj boste najprej po sobi, seveda pa morajo stopiti med hojo parkrat, recimo n. pr. trikrat v mrzlo vodo. Za jako oslABLJENE priporoča Kneipp polive na kolena in stegna, kakor tudi umivanje celega telesa, seveda se ne sme pretiravati.

Kakor pa vsako zdravilo dela svoje čudeže le na podlagi zdrave, redilne hrane, tako tudi „Kneippovanje“ ne more pomagati samo ob sebi. Vrsiti se mora, kar se tiče zavitkov, obkladkov, polivov in kopelji v toplej sobi z največjo pozornostjo, kajti drugače niso lajiku pomoč, ampak kamen, kakor se je po pravici izrazil kritik-zdravnik v „Lj. Zvonu“ o „Domačem zdravniku“, katerega je izdala „Družba sv. Mohora“.

Listnica uredništva.

Pošiljateljem pesmi odgovoril je naš pesnik kritik tako le: *Rajku E.* Izmed poslanih „Jesenskih listov“ je pripravna za javnost samo tretja pesem. Druge imajo sicer nekaj življenja v sebi, tudi oblike niso slabe, toda misli so premalo jasno izražene in utemeljene. Skoro gotovo pa niste brez pesniškega daru. Zatorej — naprej!

K o n č a n s k e m u. Nerabno.

D a n j k u. Nekaj je na vaši pesmi: „Sestrici“, kar jo pri-