

Materinstvo

Skrb za zdravje deteta

Novorojenček kot slabotno človeško bitje je popolnoma navezan na pomoč svoje okolice. Ako hočemo iz njega napraviti dobrega, zdravega človeka, mu moramo posvečati vso pozornost. V človeškem življenju ni dobe s tolikimi in tako dalekosežnimi izpremembami v telesnem razvoju, kakor je prav v otroški dobi prvih dveh let. Posebno prvo leto življenja se otrok neverjetno hitro razvija. Zdrav novorojenček tehta povprečno 3 kg, lahko seveda tudi več, a tudi še manj.

Ob rojstvu je ves otrokov organizem še v razvoju. Temelj je že podan; toda mnogo je odvisno od tega, ali se bo mogel pravilno razvijati, premagati vse ovire in ostati ves čas v zdravih razmerah, ki so za dober razvoj nujno potrebne. Kosti deteta, notranji organi, mišice, zlasti pa živčevje, vse to je še negotovo, marsikaj šele v zarodku. S skrbno nego in pravilno prehrano začne slabotno bitje kmalu pridobivati na teži; to pa tako znatno, da doseže v petih mesecih dvakratno, v enem letu pa trikratno težo. Dete, ki je spočetka dokaj nerazvito in nerazumno, začne v nekaj mesecih dojemati svojo okolico, spoznavati znane obraze in predmete, izraža zadovoljstvo, veselje, pa tudi bolelost, lakoto i. dr. Začenja že tudi uporabljati šibke svoje organe. V 6. mesecu sedi. V 12. shodi, malo pozneje začne tudi govoriti. Seveda ni to pri vsakem otroku enako; v splošnem pa velja tako.

Zdrav dojenček dela že na prvi pogled dober vtisk. Ima fino, nežno polt in je zadovoljen. Jed mu tekne in navadno tudi dobro spi, ako prav ravnamo z njim in ga ne razvajamo. V pravih življenjskih razmerah pridobiva redno tudi na teži. Samo prvi teden po rojstvu izgubi približno 50 dkg, kar je v zvezi z velikimi izpremembami njegovega življenja. Dobro je, da ima mati pri rokah tehtnico, da lahko zasleduje, ali se dojenček pravilno razvija. Povprečno mora pridobiti dnevno 20—50 gramov.

Najpravičnejša prehrana za dojenčka je materino mleko, ki se nikdar ne more docela nadomestiti s katerikoli drugim mlekom. Poleg tega, da sestoji materino mleko prav iz tistih sestavin, ki so za razvoj otroka potrebne, treba tudi pomisliti, da prihaja materino mleko naravnost iz njenih prsi v otrokov želodec, medtem, ko je živalsko mleko izpostavljeno raz-

nemu onesnaženju in okuženju. Matere, ki se izognejo dolžnosti dojenja, se po večini niti ne zavedajo, v kakšno nevarnost spravljajo dete s tem, da mu odvzamejo naravno prehrano. Nekatere matere se dado preslepiti s tem, da izgledajo umetno hranjeni otroci na prvi pogled zelo dobro in da po teži čestokrat še prekašajo dojenčke. Toda zdravje deteta ne presojamo samo po teži, marveč tudi po tem, kako se zna ubraniti infekcij in kako prenaša bolezen. Tu pa zelo pogosto vidimo, da dete, ki ga mati doji, lažje prenese bolezen, dasi je na videz šibkejši. Poleg vseh, za rast in uspevanje potrebnih snovi, so v materinem mleku namreč tudi obrambne snovi proti raznim okuženjem in pa vitamini, ki krepe otroško telo in ga delajo odpornega proti boleznim, zlasti proti zelo razširjeni rahitidi (angleški bolezn). Če mati res ne more dojiti, kar se redkokdaj zgodi, tedaj seveda ne preostaja drugega, kakor da seže po prehrani z živalskim, t. j. kravjim mlekom, ki ga pa treba pravilno s prekuhanjo vodo razredčiti, in nekoliko osladiti. — Že v 3. mesecu začne dete dobiti poleg mleka tudi še kako žličko pomarančnega ali kakega drugega sadnega soka; pozneje, namreč v 5. mesecu pa po enkrat dnevno prav redek mlečni zdrob in razne pireje od krompirja, špinače, paradižnikov i. dr.

Pomniti treba, da je vsaka velika izprememba v hrani otroku prav tako škodljiva, kakor n. pr. velika izprememba temperature. Na vse moramo dete polagoma, tako redko neopazno navajati. Zrak in sonce sta neizmerno koristna, toda če bi dojenčka kar mahoma že izpočetka pustili dolgo časa na solncu, ga gotovo umorimo.

Poleg pravilne prehrane je glavni pogoj otrokovega uspevanja skrajna snaga in točnost v podajanju hrane, v spanju in bdenju ter sploh v vsem. Deca mora živeti kakor ura, potem se lahko nadejamo, da bo zdrava in v poznejšem življenju sama čista, točna in natančna.

Pivo in vino množijo materino mleko prav v toliki meri kakor navadna voda. Napačno je torej naziranje, da ima mnogo mleka ona dojlja, ki pije mnogo piva ali vina. Alkoholne pijače škodujejo materi in dojenčku, zato se jih je treba ogibati. Mati, ki ne more prestat brez piva

ali vina, pa naj ga vsaj uživa v prav majhnih količinah. Najbolje pa je, da se alkoholnih pijač popolnoma odvadi. S tem bo storila veliko dobrot sebi, še večjo pa dojenčku. Mleko, malinovec, limo-

nada, ter razne domače kisle vode poleg navadne vode prav tako gase žejo. Tudi ruski čaj z žganjem in pa črna kava nikakor nista primerni pijači za doječo mater.

Zdravstvo in kozmetika

Krčne žile

Pojavljajo se krčne žile rade pri onih ljudeh, ki v zaprtih prostorih po ure in ure stoje ali hodijo. V mladosti so ti ljudje še odporni; v srednji in višji starostni dobi pa se javlja bolezen. Njeno bistvo je čezmerno razširjenje žil dovodnic; temu slede razne komplikacije: strjenje krvi, vnetje, trdovratni izpuščaji in rane v predelu obolelih žil. Najbolj pogosto obole žile dovodnice na površini nog. Krčne žile dovodnice se imenujejo zato, ker ta bolezen čestokrat povzroča hude krče v okolju močno razširjenih in raztegnjenih žil.

Ker imajo nekateri ljudje že prirojeno nagnjenje h krčnim žilam s tem, da so stene njihovih žil dovodnic jako slabe, bi morali biti prav ti zelo previdni pri izbiri svojega poklica ter si izvoliti delo, ki ne zahteva neprestanega stanja. Nagnjenost h krčnim žilam zvišuje posebno dolgotrajno stanje v zaprtih ter zelo vročih prostorih; prav tako pa tudi hud mrz oz. okvarja odpornost in prožnost žil. Dolga hoja navadno ne povzroča krčnih žil, povzroča jo samo dolgotrajno stanje. Zaradi vsestranskega delovanja mišic pri hoji, zlasti na zraku se vrši močan krvni obtok v nogah, zato kri v dovodnicah ne more zastajati.

Pogoj za pravilno delovanje krvnega obtoka je gotova hitrost krvi v žilah, katerih notranja površina mora biti popolnoma gladka. V težko oškodovanih krčnih žilah kri zastaja, v posameznih vozlih in izboklinah pa skoraj stoji. Močan krvni pritisk draži obolele žile ter povzroča, da se vnamejo. Zato stene otečejo, njih notranja površina pa postane hrapava. Posledica teh izprememb je navadno, da se v dotičnem delu žil kri strdi. Te strjene buncice otipamo lahko s prsti na obolelih mestih nog. Razume se, da take otrdine povzročajo bolečine.

Kakor vsak drug organ, potrebuje tudi koža za svoje dobro uspevanje dovolj kisika in hranilnih sokov. To redno in zadostno prehranjevanje po malih kožnih žilicah-dovodnicah je zelo otežkočeno, ako jih tlačijo močno razširjene krčne žile; v istem smislu delujejo tudi otekline in večkratna vnetja v podkožnem vezivnem tkivu. Tako okvarjena koža je podvržena vnetju in dolgotrajnim izpuščajem, ki poleg vsega drugega povzročajo tudi silno neprijetno srbečico.

Zaradi teh okvar se koža zelo stanjša, gladka je kakor papir, polna brazgotin

in rjavkastordeče barve. Svoje naloge ne more več zadostno vršiti, ne more ščititi telesnih delov pred škodljivimi zunanji vplivi. Nekoliko večji pritisk, mal udarec, močnejše praskanje nad bolnimi žilami pretrga tanko kožo; običajno počti tudi čezmerno razširjena žila in nastane občutna krvavitev. Ta krvavitev se ustavi, ako bolnik dvigne nogo in jo drži višje nego je ostalo telo.

Zdravljenje krčnih žil obstoji v tem, da po možnosti odstranimo vse ovire, ki zadržujejo reden obtok krvi iz dovodnic. Omejiti je treba stanje, kolikor dopušča to služba, opustiti vse neumestne nogavične in druge tesne podveze, ki zadržujejo obtok krvi. Noseča žena naj nosi trebušni pas in naj s pogostimi izprehodi popravi ovirano krvno cirkulacijo. Stoji pa naj po možnosti malo. Zelo umestna je umetna pomoč okvarjenemu in slabljenemu obtoku krvi v nogah s pomočjo elastičnega ali tudi navadnega povoja, ki si ga bolnik zjutraj preden vstane tesno ovije okoli bolne noge, počeni pri prstih. Na ta način se prepreči nadaljnje raztezanje žilnih sten ter morebitno razpokanje kože. Vendar je nujno potrebno, da se bolnik glede povijanja prej posvetuje z zdravnikom, kajti v gotovih primerih vnetja postane lahko povijanje zelo nevarno.

Kakor za vse bolezni, velja tudi za krčne žile še prav posebno zlato pravilo: bolje preprečiti nego lečiti. Žena, ki mora v svojem poklicu mnogo stati, naj se posluži vsake najmanjše prilike, da sede vsaj za par trenutkov večkrat dnevno. Nositi mora pravilno spodnjo obleko, na čevljih nizke in široke pete. Tudi gospodinja in gospodar naj imata toliko socialnega čuta, da v tem oziru svojih uslužbenecv prekomerno ne utrujata in jih s svojimi pretiranimi zahtevami ne izročata neprijetnim in dolgotrajnim ter morda celo neozdravljivim obolenjem.

Ako kdo oboli na krčnih žilah ter se pokažejo morda celo že kake težje posledice, mora nemudoma k zdravniku. Vsaka zamuda se maščuje še z večjimi bolečinami in težavami.

Naša kri — prometno sredstvo. Kri v človeškem telesu služi pri vdihavanju kisika in oddaji ogljikove kisline iz notranjosti našega telesa kot nekako prometno sredstvo. Skozi stene naših pljuč se pri vdihavanju rdeče krvne celice oblože s kisikom ter ga raznesejo po vsem telesu. Obenem pa oddajajo ogljikovo ki-

sline v pljuča, ki jo potem izdihavamo. Dobava kisika potom rdečih krvnih celic bi n. pr. naši možgani niti eno minuto ne mogli pogrešati. Brez trajne enakomerne take dobave kisika zastane delovanje možganov, kar se tudi vnanje takoj kaže: človek se onesvesti.

Pomladne dolžnosti. Ko nastopa pomlad, ima mati narava polne roke dela, ker mora vse zbuditi k novemu razvoju. Tudi to svojo pomladno dolžnost izpolnjuje narava, toda človek, ki vlada nad njo, vrši še več, tudi on pomaga naravi, kadar sama ne zmore svojega dela. Človek ume s svojim duhom izkoristiti naravo kot pomočnico, ker zna izkoristiti njeno plemenito zdravilno rastlinje za preprečevanje boleznih in podaljšanje življenja.

Mnogogostvilno plemenito rastlinje se uporablja v vseh mogočih področjih, da se doseže naravni zdravilni učinek. Najpopularnejše pa je takozvano pomladno zdravljenje s čaji iz preizkušenih planinskih zelišč. Iz takih sestoji med drugimi tudi obče znani **Planinka čaj** ljubljanskega lekarnarja Mr. Bahovca. Tako zdravljenje je postalo tekem let v vsaki družini, rekli bi, neka pomladna dolžnost, ki jo radi izpolnjujejo, ker na udoben in naraven način dosega svoj namen: regeneracijo krvi, normalizacijo krvnega obtoka, temeljito čiščenje prebavnih organov, kot črevesja, ledvic, jeter, žolčnega mehurja itd.

Znaki nerednega delovanja prebavnih organov so v prvi vrsti: zapeka, napetost telesa, gorečica, pogosti glavobol, tesnoba, občutki, pomanjkanje spanja, kakor tudi obolenja po sečni kislini, hemeroidi, slabost srca, kopičenje maščobe, bolezni ledvic, nervoznost in mnoge druge živčne bolezni. — V borbi proti tem boleznim in posebno še proti nastajanju istih so prej navedeni čaji izvrsten naraven in priprost pripomoček.

Fosfor zabranjuje zaapnenje žil. Zato je za stare ljudi jako koristno, ako uživajo čimveč jabolk. Še boljše je, da jih jedo, ko so še mladi in s tem preprečijo, da se v žilah apno nabira. Kakor znano vsebujejo jabolka precejšnje množine fosforja, ki je tudi koristno sredstvo za možgane. Zato naj bi duševni delavci uživali prav mnogo jabolk. A tudi rast otrokovo in okrepitev kosti pospešuje uživanje jabolk. Zato naj mati daje otrokom čimveč jabolk ter naj jih tudi navaja na to, da si za male darove kupujejo raje jabolka namesto raznih slaščic.

Dihati pomenja živeti. Moč kreposti našega življenja obstoji v moči našega dihanja. Ako slabo, površno dihamo, naše telo nezadostno dela in zato ni krepko. Lahko rečemo, da skoraj vsi oni mestni prebivalci, ki se ne bavijo s kakim koristnim in zmernim športom, slabo dihajo.

Mnogi ljudje po pisarnah, delavnicah, tovarnah sede po ves dan sključeno in zato vdihavajo zrak, ki navadno niti čist ni, samo z glavnimi, velikimi sapniki. V malih, drobnih pljučnih kanalčkih pa se zrak nikoli popolnoma ne izmenja in ne prenovi. Da dosežemo popolno značno prenovitev, moramo ob odprtem oknu delati značne vaje, in to vsako jutro, ko vstanemo; ako hočemo sebi dobro, pa ponovimo te značne vaje tudi večkrat med dnevom. Pri tem se postavimo ravno in pokonci k oknu, se razkoračimo, vzbodimo gornje telo, razprostremo na široko oba roki in na polna usta vdihnemo zrak, da se napolnijo vsa pljuča, in zopet izdihnemo. Tako napravimo 20krat, t. j. 20 krat vdihavamo in 20 krat ga izdihavamo. Tako se izračijo vsi, tudi najdrobnejši kanalčki pljuč in se napolnijo s čistim zrakom. Slabotneži, ki tega ne zmorejo, naj vsaj 3 krat vdihnemo in 3 krat izdihnemo; vsak dan bodo število vaj lahko nekoliko zvišali. Prav zaradi globokega dihanja je zdravo hoditi zmerno vkreber, se ustavljati, se okrenjati in globoko sopsti. Čisti zrak je več nego pol življenja. Saj s tem, da nam obnavlja kri, nas vse obnavlja in krepi in nas dela odporne proti raznim boleznim. Kdor je skrbel, da je dobival vso zimo dovolj čistega zraka, se lažje ubrani raznim prehlajenjem, hripi itd.

Olivnemu olju posvečajo v kozmetiki zopet veliko pažnjo. V tem iznova sledimo starim Grkom in Rimljanom, ki so si po kopeli natirali z oljnim oljem kožo po vsem telesu. V novejšem času že dojenčkov ne pudrajo več z riževo moko, nego jih v sklepih, pod pazduho in kjer je treba, mažejo z oljem, da se nežna kožica s trenjem ne odrgne in rani. Tudi za odrasle je masaža s čistim oljem, zlasti po vsakokratni kopeli zelo koristna. Olje vtirajo s konci prstov tako dolgo v kožo, dokler ga vpija. Ostalo olje na koži treba s kosmiči vate obrisati, da se perilo ne maže. Razume se, da tudi na obraz oljivo olje dobro deluje brez ozira na to, ali je koža suha ali mastna. Suhe lase, ki se terejo in pokajo, ščetkamo od časa do časa s ščetko, ki jo nalahko pomakamo v olje. Dobro je tudi, da v lasišče vtremo oljivo olje, si nato zavežemo glavo, pustimo uro ali dve, ali preko noči; potem si umijemo glavo in dobro izperemo lase. Koža glave se na ta način zmeha, gornja plast se odluči, ako se je morda luskala, a lasje postanejo mehki in se svetijo. — Še boljše nego oljivo olje je mandljevo olje, ki je pa dražje.

Razpošiljam po pošti

garantirano čist, trčen med lastnega pridelka, poljubno količino od 1 kg naprej. Cena 12.— Din kg. Albin Krevs, Brusnice pri Novem mestu.

Žena in družba

Vse ni za vsakogar. Da morata tvoriti ženska in obleka, ki jo nosi, celoto, ve že skoraj vsaka. Živa obleka se razlikuje od mrtev tkanine s tem, da je povezana z onim bitjem, ki ga nosi. Ni vedno resnica, da lepa obleka tudi vedno dela lep, ugoden vtisk. Včasih je priprosta, enostavna obleka lepša od najdražje in najrazkošnejše. Tako n. pr. deluje na vasi enostaven kostum vse lepše kakor najdražja promena obleka. Galerija, balkon, stojišče v gledišču zahteva povsem drugo obleko, kakor parter ali loža. Dama v dragoceni dekolirani toaleti na galeriji vzbuja začudenje prav tako, kakor bi ga vzbujala, ako bi sedela v loži ali v parterju v športni obleki. Obleka, kakršnakoli že, ne sme nikoli izživati — vprašanj. Biti mora eno z onim, ki jo nosi. a mora odgovarjati tudi okolici, v katero prihaja. Nekatera žena se lahko odrne v svilo, škrlat in krzno, okrasí se lahko z dragimi kamni, obleče najnovejše pariške modne modele... toda ako ji ni dano, da predstavlja ono, kar nosi, ostane vse brez pravega učinka in ni drugega kakor okrašena lutka brez življenja. Celo lepota njene obleke in sijaj njenih draguljev na njej nekako oslabi in postane neznatnejši.

Drago ali ceneno, enostavno ali načičkano, svila ali platno, ročna ali strojna vezena — moda se ne meni za to. Prinaša vse, in od okusa in kupne možnosti zavisí, kaj si ženstvo izbere. Gotovo je, da „lepo in okusno“ ni odvisno od dragocenega. Dekle, ki zna nositi obleko, lahko napravi izreden vtisk ali nasprotno.

Največji sovražnik elegancije in dobre ga okusa je prenatrpanost razkošja, ki je navadno na škodo resnično lepega in živega. Preobloženost deluje nenaravno in tuje. Čim enostavnejši je okras, tem bolje navadno vpliva, samo da je premišljeno izbran in pravilno nameščen.

Odnos mlade deklice do mode je tudi povsem drugi kakor odnos zrele žene. Dekle ima samo eno nošo: mladost, ki

je sama po sebi največji okras. Zato jo vsaka umetnost samo kvari in ubija. Saj je videti mlado le dotle, dokler dela vtisk neizumetničene narave, brez modnih in kozmetičnih trikov.

Drugače je pri zreli ženi, ko dražesti že minevajo. Tu prihaja na pomoč moda, razumno premišljen sistem, ki obstoja v borbi, da odhajajoče dražesti vendar še zadrži.

Vsaka starost, vsak temperament, vsaka okolica že po svoji narodi zahteva svojo tipično obleko. Samo tam, kjer obleka ni le mrtev privesek, pride njena lepota, izbranost ter lepota lastnice do pravega izraza.

Velikega pomena ter nepregledne gospodarske važnosti za vsako posamezno rodbino je, da žene ne postanejo sužnje mode na škodo svojega časa in dohodkov, ki jih imajo na razpolago. Skoraj vsi naši listi, celo dnevniki, pišejo o modi in priobčujejo modne slike. Pravzaprav pa mora vsaka žena sama vedeti, oziroma mora dobro pretehtati, kaj si od sočasne mode lahko vzame, in kaj naj odkloni.

Pri graditvi hiše imej besedo tudi žena. Gospodinja oskrbuje dom in preživi največ svojega časa v hiši. Ona najbolje pozna solčne in senčne strani stanovanja. Prav ona dan na dan drago plačuje nepravilno in nepraktično ureditev stanovanjskih prostorov. Žena najbolje ve iz lastne izkušnje, kako bi moralo biti stanovanje razdeljeno, da bi imela z njegovim uredjenjem čim manj dela, kateri prostori naj bi bili zvezani med seboj, da bi najbolje ustrezali svojemu namenu. Zlasti glede kuhinje, šrambe, kleti bi vsekakor preudarna žena najbolje vedela povedati, kakšni naj bodo ti prostori, da ji bodo pri njenem delu dobro služili. Zato bi morala pri gradnji lastne hiše vedno soodločati tudi žena gospodinja, ki pa se mora prej poučiti, kaj je v današnjih časih mogoče izvesti in kaj ne sega pregloboko v žep. Praktično, a ne pretirano drago, to bodi njeno geslo.

Praktična navodila

Cvetlice v stanovanju

Cvetje prinaša v zaprte prostore veselje, življenje. Zlasti imamo radost z onim cvetjem, ki smo ga sami vzgojili in ga s svojimi rokami negujemo. Na pomlad moramo cveticam lončnicam poveseliti posebno pozornost; saj se tudi v njih vzbujajo nova življenja, pojavlja se življenjska moč, ki se končno sprosti v rasti in cvetju. Lončnice potrebujejo nove zemlje, da črpajo iz nje sokove, ki jih potrebujejo za razvoj.

Pri presajanju iz lonca v lonec jemljemo samo za debelost prsta večjo posodo od prejšnje. Nove lonce namakamo dve uri prej v vodi, ker se sicer zemlja prime lončene stene, da je naslednje presajanje težkočeno in za cvetlico škodljivo. Stare, že rabljene lonce umijemo v vroči vodi in jih odrgnemo z ostro sirkovo ščetko, da odstranimo mah in vse njegove škodljive klice. Tudi lesene cvetlične posode očistimo na ta način.

Kako presajamo? V levico položimo na dlan narobe obrnjeni lonec, tako da gle-

da rastlina navzdol in pride med srednja dva razširjena prsta. Z žensico oprezno udarimo po dnu, da se prst loči od korenine. Pri pomladnem presajanju naj bo zemlja v starem loncu bolj suha, da se otrese od koreninic, ki jih malo porežemo. Režemo pa povečini le lasaste korenine, ki kakor tkanina zamrežijo zunanjo stran zemeljske kepe, vendar treba paziti, da ne zarezemo preveč v živo. Ne delamo pa tega pri palmah in dracena; mesnatih in lesenastih korenin namreč ne režemo, ker bi to rastlini škodilo. Otresemo samo prst. Lonci zato ne smejo biti preveliki, ker se zemlja med rastlino in notranjo steno lonca lahko skisa ali splesni in rastlina pogine. — Zemlja za cvetlice v loncih naj bo mešanica travniške prsti, komposta, oziroma sprstenine in peska iz reke. Količina ene in druge vrste se ravna po lastnosti posamezne cvetlice. Čim debelejšje korenine ima rastlina, n. pr. dracena, palma, čebulnice, ankuha, tem večji mora biti del težke travniške zemlje; drugim, zlasti kaktejam in vsem onim cveticam, ki so doma pod južnim solncem, pa pridevujemo več sprstenine in peska ter tudi malo prahu od lesnega oglja. Tudi dobra pest rožene moke na škaf zemlje vpliva na cvetlice dobrodejno.

Zaradi odtoka vode in boljšega uspevanja rastline postavimo na odtočno luknjo v posodi črepinjo. Posebno dobro je, ako okoli črepinje natrosimo na dno tudi nekoliko zdrobljenega oglja. Vrhu tega vsujemo primerno plast prsti, da pride cvetlična zemeljska kepa v tisto višino, kakor je bila v prejšnji posodi. Pregloboko, pa tudi preplitko sajenje je škodljivo. Prazen prostor med zemeljsko kepo in lončeno steno zmerno zlačimo s prstjo s pomočjo dletaste deščice, da zamazimo vse praznine. Da rastlino lahko zalivamo, mora biti od površine zemlje do lončnega vrhnjega roba vsaj 1 cm praznine.

Presajene rastline zalijemo in jih zasenčimo. Po nadaljnjem oskrbovanju, ki obstoja v zmernem zalivanju z ogreto vodo in primernem zračenju, se cvetlice v 3–4 tednih vkoreninijo in začno rasti. Na solnce jih, kakor otroka, zopet počasi navajamo.

Da nežno tkanega perila kakor tudi volnenih in svilenih izdelkov ne pokvarite, Vam priporočamo, da vse te stvari perete le z milnimi luskami Zlatorog, ki se prodajajo odprto. Zato jih lahko kupite sproti in le toliko, kolikor jih naenkrat potrebujete. Dobrota milnih lusk Zlatorog je zajamčeno najmanj jednako vredna najboljšim inozemskim kakor tudi tuzemskim proizvodom te vrste. Milne luske Zlatorog, priporoča tudi njihova nizka cena. Dobite jih v vsaki trgovini.

Pastinak (pastrnjak) je korenasta vrtna rastlina, po obliki podobna korenu. Po okusu pa skoraj bolj spominja na zeleno, samo, da je milejšega okusa. Lanskot leto sem ga sejala prikrvat koncem junija. Ko je bil zadostno krepak, sem ga razredčila na 15 cm vsaksebi. Do jeseni je že napravil lepe, bele dolge korene; vendar sem ga pustila preko zime na vrtu v zemlji. Saj ni proti mrazu nič občutljiv; nasprotno, še boljšega okusa je, ker ga mraz nekako zmede. Kuhamo ga ostrganega v slani vodi ter je jako hitro kuhan. Izvrsten je podolgem prezezan in zabeljen kakor šparglji, dalje na rezine zrezan v solati ali na maslu z zelenim peteršiljem parjen kot prikuha. Letos sem posejala pastinak v marcu za jesensko in zimsko uporabo, a ga nameravam sejati pozneje še enkrat za prihodnjo pomlad. Zelo prav mi prihaja v pomladi, ko še ni drugih povrtin. Tudi črni koren, ki je bil vso zimo v zemlji, mi je v februarju in marcu imenitno služil. Novega sem posejala v začetku marca. Nerodno je samo to, da je prav celo leto v zemlji. Vendar se vkljub temu dobro obnese in naročnicam priporočam gojitev pastinaka in črnega korena.

Dolenjska naročnica.

Nežno belino kože

oхранimo, če izberemo pravilno sredstvo za njeno nego. Krema Leodor to odlično maščob prosto lepotilno sredstvo, daje koži ono nežno belino mladostne svežosti in lepote, katero si želijo gospe in dekleta. Ta krema pomoga s svojo pravilno razdeljeno množino glicerina prav izvrstno tudi tedaj, ko so roke suhe in razpokane. Tube po Din. 10.— in po Din. 15.— dobite povsod, kjer prodajajo proizvode Chlorodont.

Vlažne stene. Stanovanja z vlažnimi stenami so jako nezdrava. Od vlažnih stanovanj prihajajo najrazličnejše bolezni. Da prepodimo to sovražnico človeškega življenja, moramo stanovanje temeljito zračiti, pa tudi kuriti. Zračimo pa takrat, kadar v ozračju ni vlage. Po nekaterih hišah pa ne pomaga niti zračenje. Dobro se je obneslo sledeče sredstvo: Zavri dva litra vode ter kuhaj v njej pol kg navadnega mila; ko se milo raztopi, pridene še ¼ kg galuna. Dobro zmešaj, da se tudi galun raztopi, potem namakaj slikarski večji čopič v to raztopino in namaži stene. Ko se po preteku dveh dni stene osuše, jih iznova namaži z galunovo milnico.

Vode, v kateri se je kuhala zelenjava, krompir, karfiola ne smemo nikoli zavreči. Porabimo jo za juho ali za zalivanje pečenke, omake i. dr. Voda od cmokov, žgancev, štrukljev pa nam lahko služi za zamesenje kruha. Boljša je kakor čista voda; prihranimo si tudi sol, ker je že slana.

Prah in nesnaga sta največja škodljivca vsakega perila. V medsebojnem podpiranju razjedata nitke perila, ki v teku časa prične razpadati. Zlatorog-ovo milo pa s svojo obilno in gosto ter snežno belo peno očisti perilo vsake nesnage in ga s tem napravi trežnim. Z Zlatorog-ovim milom oprano perilo je lepše kot novo. To ljudski glas dobro ve in pravi: „Le Zlatorog milo da belo perilo!“ To milo priporočamo tudi mi, saj je res dobro in tudi — domače!

Mali praktični nasveti pri urejanju stanovanja. Vsak komad pohištva, prav tako tudi zavese, svetilke, preproge i. dr. so predmeti, ki jih kupujemo, ako jih resnično potrebujemo, ne pa zato, ker jih imajo naše znamke, ker je moderno tako... Pri nabavljanju novih stvari in obnavljanju starih treba predvsem upoštevati načelo praktičnosti. Preden kupimo n. pr. zastore, moramo misliti na namen, ki mu bodo služili. Ako je stanovanje v prizemlju in ni zelo svetlo, nikakor ne kaže obešati na okna gostih tkanin. Tudi se ne smemo trmasto oklepati gotove

barve. Za prtilična stanovanja jemljemo torej prodirne svitile tkanine. Ako leži stanovanje višje in je dovolj svetlo, tedaj so zavese lahko barvaste, a še vedno mora biti blago lahko, barve svetle. Pomnimo, da vedre barve v stanovanju ustvarjajo vedro razpoloženje. Dandanes, ko imamo barve vse bolj stanovitne vrste, takoimenovane „indantren“, se ni toliko bati, da bi zavese obledele, dasi stalno solncu ne kljubuje nobena. Okna naj bodo izvor svetlobe in solnca, zato uporabljajmo tkanine, ki puščajo svetlobi prosto pot in je ne vpijajo. Najpripravnije in tudi dekorativne so mrežaste strojne ali ročne tkanine. Zastori se šestokrat končavajo z resami in so nameščeni tako, da jih potegnemo z vrvice na stran, kadar odpiramo okna. Segajo pa zastori le malo preko odprtine okna navzdol, kar je praktičneje in ceneje, ker porabimo zanje dosti manj tkanine. Mizice, stojala, omarice pokrivamo manj in manj. Vendar vpliva stanovanje topleje, ako ga krasi tuintam kako zares lepo, skrbno izdelano ročno delo.

Kuhinja

Kuhinja v aprilu. Velikonočni prazniki potekajo v znamenju naših potic, goriških pinc, piruhov, klobas in gnjati. Gospodinja, ki se hoče postaviti, garnira vse to s finim mesnim aspikom, doda tudi kisle gobice, kumarice ter raznih vrst marinirane ribice. Prva pomladanska redkvice ne sme manjkati. — Nudijo se nam že razne zelenjavne dišave za okusne juhe, drobnjak, kislica, krebujlica za omake, ki nekoliko počivše delovanje želodca. Prve gobe mavrali ali preslice tvorijo dobrodošlo izpremembo. Solata nežnih glav, mlado korenje, prvi grah, celo kumare — vse to žal še ne naše — nudi kuharici dovolj, da pričara na mizo pomladansko razpoloženje. Naš črni in beli koren, pastinak, ameriške artičoke (topinambur), — kar vse je ostalo preko zime na vrtu, zimska špinaca, vse nam je jako dobrodošlo. Tudi čas rabarbare in pravih špargljev se že bliža. — Od vrst mesa ugaja mlada jagnjetina, pitane purice in kokoši, mladi kunci. — Gozdna perutnina: ruševce, škarjevec, kljunač i. dr. za srednje sloje pač ne prihaja v poštev. Dosegljivi pa so nam golobje, ki so s kaduljo (žajbljem) odrgnjeni in nadevani, zelo okusni. Blizu je čas vrtnih jagod, ki pa bodo po naših vrtovih zorele vsekaror šele v majniku.

Juha od črnega korena. Kakih 50 dkg osnaženega in ostrganega črnega korena skuhaš na slani vodi, kateri si prilila nekoliko mleka in po okusu limonovega soka. Potem napravi iz 5 dkg presnega masla in 6 dkg moke svitlorumeno prežganje,

razredči z vodo, v kateri se je kuhaj črni koren, začini s seseklanim zelenim peteršiljem, dodaj še na koščke rezani črni koren in prevri. Preden neseš na mizo, razmotaj v juhi 1—2 rumenjaka ali nekaj žlic kisle smetane. Lahko kuhaš v tej juhi poleg črnega korena še kak rezan krompir ali nekoliko karfijole. Juho daj z opečenim kruhom na mizo.

Za dobro velikonočno pecivo

jamčijo izdelki Dr. Oetker-ja

Zeljnat guljaš. Bolj pusto svinjsko meso zreži na koščke. Zarumeni na masti drobno zrezano čebulo, dodaj sladke paprike, nekoliko sesekljanega kimplja in meso. Pari guljaš najprej v lastnem soku, potem dolivaj polagoma po žlicah vode ali nekoliko juhe. Obenem pari na masti, kjer si tudi zarumenila sesekljano čebulo, kisló zelje, ki ne sme biti preveč kisló. Ko je meso dovolj mehko, primešaj zelje, in končno še škodolico goste kisle smetane, kateri si pridejala malo paprike.

Priprosta mesna jed s prikuho. Zreži 60 dkg govedine od male pljučne pečenke na kosce kakor za guljaš in popari meso z $\frac{1}{2}$ litra vode; dodaj jušno zelenjavo, soli in celega popra ter kuhaj počasi 1½ ure. Potem prideni majhno ohrovtovo glavo in $\frac{1}{2}$ kg olupljenega, razrezanega krompirja. Kuhaj še dobre $\frac{1}{2}$ ure, naloži nato v skledo, precedi juho, v kolikor se ni povrela in potresi povrhu drobno sesekljanega drobnjaka.

Cena je merodajna za kakovost. Zlasti vidimo to pri testeninah. „Jajnine“ na primer so najdražje, zato pa je njih kakovost izredno odlična. To vedo naše gospodinje, a tudi vsi oni, ki jih uživajo.

Divja, pa tudi domača, gos ima žaltav okus, če pozabi kularica da bi izrezala žlezo mastnico pod zadkom. Te žleze so zlasti pri pticah plavačicah zelo velike; iz njih jemljejo ptice s kljunom mast in si mažejo perje, da se ne zmocni v vodi. Te žleze je treba torej skrbno izrezati. Dobro je tudi, da zakolješ žival dan pred pečenjem in stlačiš namesto drobovja korenje ali krompir v trebušno votlino, kar vzame žaltav okus. Preden deneš perutnino na mast, korenje odstraniš. Nekatero gospodinje oderejo kožo kar s perjem vred. Lepo diši meso če vržeš na žerjavico pest brinjevih jagod in držiš oskubljeno žival v dimu. Sploh pa pridobi vsaka perutnina na okusu, če jo nadrgneš od znotraj z žajbljem in soljo in jo pečeš na slanini. Tudi ribe in žabe izgubijo vonj po močvirnem, če jih natareš z žajbljem in soljo.

Ržen kruh. Ker sem v „Posvetovalnici“ „Ženskega sveta“, priloga „Naš dom“ čitala o pripravi rženega kruha, ki je precej dražji od mojega, si usojam razložiti moj način, ki je za družino mnogo cenejši in za ljubitelje rženega kruha tudi okusnejši. Domači kvas, ki ga dobite pri vsaki kmetici za prvič, pozneje si ga pripravljate sami. Ta kvas zvečer namočim. Drugo jutro ga precedim in dodam vode s soljo in umesim v veliki skledi kruh iz $\frac{1}{2}$ bele moke in $\frac{3}{4}$ ržene moke. To testo z rokami dobro premesim in pustim vzhajati. Nato premesim vdruživč in ga stresem na pekač, potresen z moko, kjer vnovič vzhaja. Vzhajanega pečem 1 uro. — Domači kvas pripravljam v lončeni skledi, da ga razmočim, precedim za kruh, ostalo spet vlijem v skledo in primešam toliko moke, da se naredijo

kepice. Te do drugega dne vzhajajo in jim je treba dodati spet nekoliko moke, da se osuše. Kdor ljubi kislast okus rženega kruha, pusti kvas bolj vlažen, zaradi česar postane bolj kisel. Z domačim kvasom se prihrani mnogo in se ne kviri, če ga hranimo stalno suhega v lončeni skledi.

M.
Zdrobova gibanica. Zgneti v testo polno škodolico moke, beljak, nekoliko slane tople vode in žlico olja. Naj počiva pol ure. Medtem pripravi sledeči nadev: 5 dkg presnega masla umešaj, da se peni; prideni 2 rumenjaka, malo soli, 10 dkg pšeničnega zdroba in 2—3 žličke mleka. Ko se zdrob napoiji, dodaj še trd sneg dveh beljakov, razvleci testo in ga namaži. Zvij v gibanico, ki jo namažemo z mlekom, speci na pomašenem pekaču. Gibanico zelo izboljšajo sesekljani cvrčki, ki jih zmešaj med nadev. Teh cvrčkov naj bo približno dve žlici. Pečeno gibanico zreži in jo daj k čisti goveji ali kakim postni juhi na mizo. Dobra pa je gibanica tudi s špinacem ali kakim drugim zelenjavnim pirejem ali s solato kot samostojna jed.

Jabolčni zvitek. Napravi krhko testo iz 20 dkg presnega masla, 30 dkg moke, $\frac{1}{2}$ rumenjaka, žličke limonovega soka, $\frac{1}{2}$ litra mleka in malo soli. Naj pol ure počiva. Razvaljaj ga precej tanko, razreži na četverkotnike, položi na vsakega kosček sirovega olupljenega jabolka, napravi zvitek v obliki zvezane rutice, ki jih pomaži z jajcem in jih speci na pekaču. Jako dobri so še topli.

Posvetovalnica

Naročnici. Vonj po vlagi iz pernatih blazin odpravite z marljivim presuševanjem na solncu. Ako to ne pomaga, je pa treba perje oprati. Stresite ga v bolj redke vrečice in ga s temi vrečicami vred mencajte v gorki milnici, kateri ste pridejali tudi malo žveplene kisline. (Na 25 litrov vode $\frac{1}{4}$ litra kisline). Potem izperite še v čisti vodi in sušite perje na solncu. Važno je, da se perje dobro posuši.

Ga. B. S. v T. Indijanski krapci. Mešaj 14 dkg sladkorja s petimi rumenjaki, primešaj trd sneg petih beljakov in 15 dkg moke. Deni nekaj testa v škarnicelj iz pergamentnega papirja, ki mora biti sešit in ga spodaj pristrži, da ima za prst široko luknjico. Ko je testo v škarnicelju, zgoraj stisni odprtino in kapaj na namažan pekač po možnosti lepo okroglo, v sredini malo višje hlebčke, ki jih speci v precej vroči pečici, da se ne razležejo. Pečene in ohlajene hlebčke v sredi zdolbi, a pazi, da jih ne prevotliš; nadevaj jih s sladko jajčno ali smetanovo peno in stisni po dva in dva skupaj. Pomakaj jih z vilicami v čokoladni led in jih polagaj na žičnato mrežo, ki stoji na pekaču. Postavi jih za malo časa v mlačno pečico, da se led osuši.

Dobra razsvetljava varuje oči in živce

Šele ko se nam oči preveč utrudijo, začnemo razmišljati o vzrokih te preutrujenosti. In potem zapazimo, da smo morda v postelji čitali ob slabi, popolnoma nezadostni razsvetljavi, leže, poševno ali tako, da je bila knjiga v polsenci. Morda smo šivali vsak dan ure in ure na šivalnem stroju tudi še tedaj, ko se je že delal mrak, mogoče pa tudi podnevi ali zvečer ob luči nismo imeli zadostne razsvetljave. Zato smo ves dan prekomerno napenjali oči in živce. Ali je bila luč nad pisalno mizo preostra, tako da so začele črke in številke na belem papirju migljati pred očmi. Ali pa sedimo zvečer okrog mize pod svetilko, ki ne sveti dovolj ali morda meče senco na delo ali knjigo, ker sedimo izven svetlobnega kroga.

Mnogih obolenosti oči je vsekakor kriva slaba ali vsaj neprimerna razsvetljava. Zato bi morala gospodinja dobro ogledati si vse svetilke v hiši ter predvsem preudariti ali zares popolnoma odgovarjajo svojemu namenu, in ne služijo morda bolj za dekoracijo nego praktičnemu namenu. Mnogo bolje je n. pr., da imamo v istem prostoru dve ali celo tri različne svetilke in ima vsaka izmed njih nižjo razsvetljavno moč, kakor pa 50 ali 100 svečen ali morda še močnejši lestenec, ki pa vseeno ne daje vsi sobi dovolj razsvetljave. V kuhinji n. pr. je svetilka navadno samo ena, ki je pritrjena sredi stropa. Na ta način je res razsvetljen ves prostor, toda ako snazi gospodinja pri mizi zelenjavo, navadno sama sebi dela senco. Luč bi pac morala prihajati od strani. Zato je dobro, da imamo na steni vsaj eno svetilko z manjšo svetlobno močjo, ki pa popolnoma zadošča, da razsvetljuje oni prostor, kjer gospodinja ali pomočnica dela.

Čitanje v postelji je sploh škodljivo, ker pri čitanju navadno že oči nimajo prave, naravne lege; luč nočne svetilke na omarici tudi ni zadostna. Ako ležimo na hrbtu in držimo knjigo v roki, že polna luč ne pada na strani. Imeti bi morali posebej svetilko za čitanje, ki mora biti pritrjena nad vzglavjem.

A ne samo preslaba, tudi prejaka luč škoduje očem. V jedilnicah imamo navadno lestence, ki imajo posamezne svetilke navzgor, kar ublaži jakost razsvetljave. Ako hočemo v taki sobi šivati, pisati, je dobro, da imamo še posebej stoječo ali prenosljivo svetilko. Troške zanjo si prihranimo s tem, da nam v dolgih zimskih večerih dostikrat ne gori ves lestenec nego samo ena svetilka. — Za prostore, kjer ne opravljamo poslov, ki bi zahtevali natančno razsvetljava, so priporočljive za svetilke krogle iz mlečnega stekla.

Polovična vozna na železnica je dovoljena obiskovalcem letošnjega spomlanskega velesajma v Ljubljani, ki ga

bomo imeli v času od 1. do 11. junija. Popust velja za dopotovanje v Ljubljano od 27. maja do 11. junija zaključno, za povratek pa od 1. do 16. junija t. l. zaključno.

Razstavno blago se prevaža tudi po polovični ceni v smislu odredb tarife za prevoz blaga, zvezek 1—A—X.

„Aeroput“, družba za zrakoplovni promet v Beogradu, je odobrila posetnikom letošnjih ljubljanskih velesajmov od 1. do 11. junija in od 3.—16. septembra 50% popust od polne tarife na svojih avijonih.

Cenj. naročnicam na znanje!

Prva štev. novega lista „Naša žena“, katerega bodo naše naročnice odslej dobivale mesto modne priloge, se je vsled tehniških težkoč zakasnil, tako da jo prilagamo šele aprilovi številki. Priloga, za katero so bile naročnice v zadnji številki prikrajšane, dobe v majski številki. Odslej bodo dobivale novi list redno kot mesečno prilogo z listom vred.

S to uredbo so se nam stroški znatno zvišali. Prosimo zato vse cenj. naročnice, da nam pošiljajo svojo naročnino redno naprej vsaj za 3 mesece, ako ne zmorejo več. Me smo ponovno dokazale, da stremimo za tem, da nudimo naročnicam čim več mogoče. Prosimo, da tudi cenj. naročnice pokažejo svojo dobro voljo, da pokažejo, da vedo ceniti naša stremljenja s tem, da redno plačujejo svojo naročnino in da širijo v svojem krogu naš list in druge naše publikacije.

„NAŠA MODA“ bo naslov krasnemu, z roko barvanemu modnemu albumu, ki bo izšel okrog Velike noči. Album ne bo prav nič zaostajal za najboljšimi inozemskimi publikacijami te vrste, bo imel pa to prednost, da bo znatno cenejši in, da bodo vsi modeli sicer zasnovani po najnovejši pariški modi, elegantni, ne pretirani a vsak model bo okrašen bodisi z domačimi čipkami — čipke so letos visoka moda — bodisi z našimi vezeninami.

„Naša moda“ bo gotovo dobrodošla vsem modnim salonom — in naj ne bo enega, ki bi ne posegel po tem našem prvem domačem modnem listu. Če dobivamo v državo 221 vrst modnih listov iz tujine, bi bilo več nego sramota, da bi si ne znali vzdržati enega samega pristno domačega, ki je prav tako lep in še veliko cenejši nego inozemski. Pa ne le modni saloni, tudi naše dame prosimo, da si nabavijo naš modni album in s tem pokažejo svojo solidarnost z nami, ki smo prve pokazale pot k osamosvojitvi naše žene na tem področju.

Žene, zavedajte se gesla: v slogi je moč!