

Zdravstvo in kozmetika

Rak in dieta proti raku

Slepič in rak se vedno češče omenjata, in ljudje se ju boje kakor nalezljive kuge. Statistika kaže, da je bolnikov za tema boleznima zmerom več. Iz tega pa ne sledi, da sta boleznij dandanes bolj razširjeni kakor nekdanj, temveč da ju danes bolje in hitreje odkrijejo in spoznajo kakor včasih. Se ni dolgo, ko so ljudje rekli: Čreva so se mi zmesala, pa je umrl. Danes zdravnik takoj dozene, da ima bolnik vnet slepič, ga pošlje v bolnišnico, kjer ga operirajo in nekaj tednov nato je že zopet zdrav. Seveda če bolnik ni zamudil zdravniške pomoči. Isto je z rakom. Včasih je vsak za rakom obolel človek umrl, če se mu ni slučajno sam ozdravil. Dandanes je zdravniška pomoč uspešna, ako je bolezen dosegljiva in ako ni bolnik tudi po drugih boleznih preveč oslabil. Rak nastane, ako se kjerkoli celice telesa (na jetrih, v želodcu, na vratnici, v grlu, v črevesu, v spolovilnih delih, na prsih itd.) nenadoma preko mere razmnože in nato izpremene v rakovino, ki se širi, da nastanejo otekline ali tumorji. Rakovino izzove udarec, sunek, praskanje, uživanje vrele jedi, prekomerno kajenje in uživanje alkohola, neprestano drgnjenje in podobno. Baje so nekateri ljudje razpoloženi za raka, baje je včasih rak dedičen, večinoma pa je pridobljen.

Že Hippokrates, najslavnejši zdravnik starega veka, je trdil, da sta razpoloženje za raka in dedičnost često posledica napačne prehrane. Isto je trdil Paracelsus, zdravnik pred 400 leti. Tudi v zadnji dobi se med zdravniki utrjuje vera, da je prehrana najvažnejša glede raka. Prof. Rofo, eden največjih preiskovalcev boleznij raka, trdi, da raka naravno živenci, torej nekulturni narodi, sploh ne poznajo, da pa je rak med Angleži in Američani najbolj razširjen. Zato ker uživajo preveč mesa in sploh žive v prehrani preražkošno. Preveč beljakovine jim izredni celice do pretiranega obsega in jim

prinese rakovino. Preveč dobro žive in se preobilno hranijo! Kdor strada, ne pozna raka.

Dr. Kremer, dunajski zdravnik raka, priporoča: Vsak dan se umivaj po vsem telesu, bodi kolikor mogoče na zraku in solncu, zrači sobe temeljito in večkrat, mnogo se izprehajaj, telovadi, plavaj, vzpenjaj se v hrib in sploh giblji ude in vse telo čim izdatneje. Uživaj čim manje živalskih beljakovin, a čim več rastlinske in sirove rastlinske hrane, sadja in salate, pa črn oziroma temno mešan kruh. Bodi v jedi zmeren. Krompir, gobe, kumarice in kumare, močnate jedi, riž, olje v vsaki obliki, mile začimbe, čebula, česen, med, vse vrste domačega sadja in južnega naj bodo velika večina tvoje prehrane. Izogiblji se ostrih začimb, močnih alkoholnih in narkotičnih pijač, ostrih sirov, vseh vrst mesnih konzerv in mesovja. Potem se ti raka ni bati, ako ni usoda sklenila drugače.

*

Sadje in kozmetika. Amerikanka, ki je mnenja, da je doznost vsake žene, da je čim lepša, je poslala svojim sestram v Evropo naslednji poziv: Žena mora biti vedno privlačna. Za to pa ni dovolj, da si bistri razum, temveč si mora negovati tudi svoje telo, predvsem obraz. Toda ne z dragimi pomadami, ki o njih niti ne vemo, ali zares ugodno vplivajo. Posluševati se treba domačih sredstev: sadja in zelenjave. — «Obložite si obraz z narezanimi bananami, ki dajejo koži hrano in svežost. Ali če vam je to predrago, vplivajo prav izvrstno tudi narezane kumare, paradizniki in celo zelena solata. Razun tega izredno deluje sok pomaranč, jagod, črešenj in jabolk in sicer ne samo kot prav posebno zdrava pijača; temveč tudi kot obkladek za obraz. Taki sadni obkladki so vsekakor enostavnejši in vse bolj učinkovito kakor vroče obloge, ki lahko škodujejo očem.

Zena in družba

Proč z dvojno moralo!

Pod naslovom «Dekleta, več ponosa!» je bil v prilogi Ženskega Sveta Naš dom zanimiv članek, da opozori na pogubni vzgled mnogih žena in deklet, ki niso ženskemu rodu prav nič na čast. Misli Terezine so hvale vredne in se ž njo vobče popolnoma strinjam. Le eno bi najodločneje pripomnila: Naša največja ženska napaka je, da nismo nikoli solidarne, kadar je treba ženski pomagati, ženo braniti, zelo pogosto pa čudovito složne, kadar se zdi, da je treba po dekletu ali ženi udariti in jo obsoditi. Ga. Terezina piše med drugim: «Zdrav in časten moški se morda objestno poigra s »turško zastavo«, s srčkano »gosko«... , kadar pa se resno ženi, si poišče nasprotje modernih uživalk itd.» — Torej tu je vzrok! V dvojni, svetohlinski moralni. Kdor se z žensko le poigra, pa četudi je le »goska«, ni »časten« moški!

Kadar bodo matere učile svoje sinove, naj ne govore zaničljivo o ženskah, s katerimi so grešili, ker so sami storili prav isti greh, kadar bodo naše žene in dekleta poudarjale, da se ne sme zahtevati čistost samo od njih, ampak morajo živeti pošteno tudi njihovi možje, zaročenci, bratje, takrat šele se bo vse obrnilo na bolje. Za vse one žene in dekleta, si imajo res plemenito srce in pravi pojem o moralni, je najbolj ponižujoče dejstvo, da moški smejo obresti vse kałuže, neštetokrat ponižati njihove vrstnice, katere so jim bile le za igračko, potem pa priti k svoji nevesti in se zgražati nad pokvarjenostjo današnjih žensk... Torej se popolnoma strinjam z go. pisateljico: «Več ponosa nam je treba, nam vsem ženam!» Ponosa materam, da ne bodo dovolile, da se bodo pisale bombastične fraze o svetem materinstvu, dočim je ravno dandanes materinstvo najbolj gaženo. Ponosne naj bodo žene, da bodo vzgajale bodoči rod k pravemu pojmovanju odgovornosti med moškimi žensko, a najbolj ponosne naj bodo dekleta,

ki naj ne dovolijo, da bi se o njihovih vrstnicah od strani razuzdanih moških govorilo z zaničevanjem. Naj s prezirom plačajo lažkanje takemu človeku, ki je preprčan, da sta veljavni dve meri: ena, »vsve dovoljeno« za moške, a druga, »ničesar odpuščeno« za ženske. Le tedaj, če bomo spoštovale same sebe, če ne bomo kakor ocvce v celi čredi drugih, temveč bomo znale same misliti in pravilno presojati dobro in zlo, tedaj bomo šele zaslužili ime »časten« mož in »poštena« žena. S tem si bomo pridobile tudi največje odlikovanje, ker kljub vsemu sta poštenje in čistost še vedno dve najlepši vrlini, ki naj enako krasita moškega in žensko!

Soledad

Pripomba. Docela se strinjam z načelom: veljati bi morali čisto enaki moralni zakoni za oba spola. Ker pa žalibog ne veljajo in še dolgo ne bodo veljali, sem povedala le, kako je dandanes po krivdi vsiljiv, lahkomišelnic, za spodobnost otopelih in svobodo zlorablajočih deklet in žen. Morda že dolgo niso imeli brezvestni razuzdanci tako lahko toliko žrtev, ker izginja ženski ponos v takem obsegu kakor menda nikoli poprej. Prišlo je že tako daleč, da se razširja geslo: enaka pravica do nemorale! Moški ostane časten, ugleden, iskana partija, čeprav je še tako razvpit zapeljivec, brezvestnež in celo oče vrste nezakončkov. Samo da je imovit ali da ima dobro službo. Če je povrhu še prikupne zunanosti, jih ima lahko po deset na vsak prst. Za žensko je vsak moralni izpodtiklaj neodpustljiv greh, — a le ponekod, v družbi, ki še sodi, da pomenja izguba časti nepopravljivo nesrečo. Po mestih pa ima čim dalje manjšo ceno ženska čistost in za nekdanje izpodtiklajke, za številna razmerja pred zakonom se mnogi moški nič več ne brigajo! Ponosa je enako čim dalje manj na obeh straneh. Toda naša naloga je, da svarimo predvsem dekleta in žene.

Terezina

Materinstvo

Vprašanje sporazuma med ljudmi

Nihče na svetu ne more biti sam zase, popolnoma neodvisen od drugih. Vsakdo potrebuje stikov s svetom. Delo vsakega poedinca predstavlja majhen delček v sklopu vsega onega, vseh telesnih in duhovnih naporov, ki predstavljajo razvoj narodne in obče človečanske zajednice. Operti drug na

drugega v delu se bore ljudje za življenje in za skupne ideale. S složnimi prizadevanji dosežajo svoje cilje.

Nihče si ne sme domišljati, da lahko stoji v življenju sam brez pomoči in brez sožitja z drugimi. V skupnem delu so prizadevanja poedinca tako prepletena s prizadevanji so-ljudi, da se vedno in vedno javlja vprašanje



Kaj pravi »Nivea« vsaki gospe?

„Ni treba, da izgubi Vaša koža mladostno svežost. Dovolite mi, da Vam pomagam varovati Vašo kožo. Jaz Vam darujem, kar si Vi neodoljivo želite: mladosten, zdrav in svež videz. Moja n-tranja moč je EUCERIT, sredstvo za krepitev kože. To sredstvo mi odpira dostop v nežno tkivo kože, kar povzroča, da ostane zdravo in fino. Zanesite se name! Nič naj Vas ne zdrži, da se vsak dan uspešno poslužite moje pomoči.“

sporazuma ne samo z najbližjo okolico, marveč sporazuma s svetom sploh.

Ljudje pa lahko delajo uspešno samo takrat, kadar so dovolj disciplinirani in se zavedajo, da ne morejo nikomur vsiljevati svojega mnenja in svojih želja brez ozira, ali se njegova okolica strinja s tem ali ne. Nikoli ne smemo v družvenem delovanju pozabiti, da so tu še drugi, katerih predloge in nasvete treba upoštevati, se nanje ozirati, ako hočemo živeti v slogi in koristno delovati.

Nikakor ne sme govoriti, ukazovati samo eden, drugi pa naj bi ubogali. Pri takem postopanju ni napredka. Starši in šola ter pozneje družba ne smejo vzgojiti v posameznikih niti samosilniške zavesti niti suženjske podložnosti. Človek, ki se zaveda svoje cene, a hkratu svojih dolžnosti do okolice, se ne sme poviševati nad druge in zahtevati zase poseben položaj. Prav tako pa tudi ne sme zatajevati svojega ponosa in zavesti svoje vrednosti, da ne postane iz strahu, iz čuta manjvrednosti ali iz koristolovstva senca drugega.

Za sporazum med ljudmi veljaj: Ne povzdiguje se domišljavo nad druge, vendar tudi ne omalovažuj samega sebe!

Otrok, rastline in živali

Mestni otrok živi udobneje in zdravstvenim predpisom primerneje kakor kmetiški. Toda v ljubezni in poznanju narave je kmetiški otrok visoko nad mestnim. Mestni otrok živi v tesnih sobah, večkrat nima na razpolago niti čednega dvorišča, se pod nervoznim nadzorstvom staršev za pičlo-uro izprehaja po ozkih, opasnih ulicah, malokdaj zaide v javni park, kjer se skoraj ne sme nikamor ganiti, da ne dela škode, ter nima s svobodno naravo malone nobenih stikov. Zato je mestni otrok vobče — ako nima roditeljev, ki ga vsaj za par tednov jemljejo s seboj na počitnice — bodisi na deželo, k jezerom, bodisi na morje — silno neveden in nezaupen, uprav bojzljiv glede vseh pojavov narave.

Kmetiški otrok doživlja s starši izpremembe letnih časov, njih delo, skrbi in le-

poto, pozna oranje, sejanje, sajenje, kaljenje in brstenje, okopavanje, zetek in radostno spravlanje pridelkov z njiv, vrtov in vinogradov, pozna življenje in delo po travnikih in gozdovih, ob potokih in po pašnikih ter je pri tem v nepretrgani zvezi z rastlinami in živalmi. Konji in žrebeta, krave in teleta, volji, praseta in pujski, ovce, koze in razna domača perjad, pa ptiči po vejevju, jate vran, štorkeje in čuki, sove, razne roparice so mu takorekoc ljubi znanci in prijatelji.

Velika večina mestnih otrok ni tega pisariga, iz dneva v dan se izpreminjajočega življenja in dela sredi narave in v družbi zivalstva nikoli opazovala in ga torej ne more poznati. Zato pa tudi narave in njenih pojavov, grozot, lepot in važnosti ne more ceniti ali celo ljubiti. S te strani gledano sta srce in duša mestnega otroka siromašna in prazna, kmetiškega otroka pa silno bogata in polna.

Mestna mati ima tu težko, a krasno nalogo. Zbujaati zanimanje v otroku za sejanje in gojenje sobnih rastlin, opozarjati otroka na popje, zelenenje, cvetje in zorenje dreves, grmov in cvetličja po parkih in vrtovih; opazovati življenje ptic in koristno delo domačih živali, kazati otroku, kaj vse dobrega nam dajejo narava, rastline in živali, je materina dolžnost. Znati mora zaposliti otroka z lonci rastlin in cvetlic, ki jih goji ob oknu ali na stojalih; mora jih navajati, da jih redno in pravilno zalivajo, jim rahljajo prst in trebijo suhih listov. Vsega se otrok pričuti in ima vedno večjo radost. Mati, ki sama ljubi rastlinje in cvetličje, izlahka privzgoji ljubezen do narave tudi deci. Povsod naj mati odkriva lepoto in koristnost narave

očem in dušam svojih potomcev, ki ji bodo za to odkritje hvaležni.

Opozarjati pa morajo roditelji svoje otroke tudi na lepoto, zvestobo, prebrisanost in koristnost živali. Tudi otrok ljubi ptička v kletki in skrbni zanj, ki zvirgoli in izraza človeku ginljivo vdanost. Moder mestni oče pelje svojo deco v hlev, da jim pokaže od blizu kravo, vola, telčka in konja. Močan vtisk odnašajo otroci domov s poseta takega hleva in radi ga ponavljajo. Spotoma pa razložijo deci pomen in hasek zivalstva. In opozarja na lepoto metuljev, škodljivost gosnic, čudovito skočnost in škodljivost kobilic, na lepoto in dobroto rib itd. Niti žab, miši, krastač, podgan, hroščev in deževnih glist ne pozabi, ker vse so stvarstva narave in izvršujejo svoj namen. Golob, netopir in kragulj, kos, kukavica in razne ptice pevke... vse je prikliala na svet božja volja in brez pomena ni nobeno živo bitje.

Ljubezen otrok do psov in mačk, krotkih in negovanih, je dedična, in le zli ljudje brez srca in duše jih sovražijo in preganjajo. Dolžnost staršev je, da vcepljajo deci skrbljivost za najbolj zveste, najbolj vdane in najbolj hvaležne tovariše človekove od pradavnosti doslej, za pse in mačke. Le hudobni in neusmiljeni ljudje so krivi, ako so psi in mačke popadljivi in nevarni. Dajte deci knjig, ki govorijo o naravi, živalih in rastlinah, da se ji odpre neznan svet!

Vsa narava je naš dom, krasen, v našo radost in korist ustvarjen. Ljudje, rastline in živali smo ena velika družina, ki drug brez drugega ne bi mogla živeti. To mestnemu otroku dopovedati in dokazati je naša naloga, pa bo tudi njegovo življenje lepše, zanimivejše, prislejšeje. Kozma.

Naše stanovanje

Kaj je važno

Cisti, primerni in lahki zastori ali zavese na oknih dajejo vsej sobi vtisk udobnosti in svežine. Dandanes so se težke tkanine umaknile svetlim, prozornim in tankim blagom, ki se prelivajo v mehkih pastelnih barvah. Cene teh tkanin so razmeroma nizke — ako ne izberemo najfinejših — da si jih lahko nabavi tudi oni, ki sicer ne živi v izobilju.

Tudi slikarja je za izgled sobe velikega pomena: Zavisi od okusa posameznika in od mode. Včasih so slikali na stene pestre ptice, razne girlande, hišice in ogromno stilizirano cvetje. Sedanja doba nemira in vse-

splošne razrvanosti ima drugačen okus. Po razburljivih dnevnih dogodkih si žele ljudje zavetja v stanovanju, kjer vsa oprema, tudi stene, strop in tla vplivajo pomirjujoče na razdražene živce. Oči iščejo počitka, ki bi ga jim kričeče barve in oblike ne mogle nuditi. Kulturno urejeno stanovanje je v precejšnji meri odsev časa, v katerem živimo. Zato prav sedaj iščemo in najdemo duševnega in telesnega odmora v sobi, kjer v vsem in vsakem prevladujejo umerjeni odtenki brez bahavosti.

Posebno toploto in udobje pa vzbujajo mehke, ne prepestrate preproge. Odkar izdelujejo naše žene same po perzijskih vzorcih



posnete preproge, ki so prekrasne in trpežne, da lahko prežive več rodov, si lahko marsikatera hiša privoščiti perzijske preproge. Samo, da je v rodbini dovolj pridnih in spretnih ženskih rok pa si tudi sicer skromni ljudje lahko privoščijo razkošje, da hodijo po včasih nedosegljivih perzijskih preprogah.

Linolej je za jedilnice jako pripraven, ker ga večkrat lahko in hitro obrišemo. V splošnem pa vpliva hladno; z zdravstvenega vidika je neoporečen.

Slike, dobre, pristne in z umetniškim okusom izbrane so krona vsakega lepega stanovanja. Ni treba, da jih je mnogo, toda kar visi na stenah, naj bo res umetnina, in sicer naša, domača umetnina. Dovolj imamo slikarjev, ki jih je priznala tudi tujina;

domovina je dolžna, da jim nudi vsaj skromnega kruha. Bolje in lepše je, da imam v sobi samo eno priznano domačo sliko kakor pa deset «kičev».

Končno dajejo tudi *cvetlice* ali zelene listnate rastline stanovanju nekako živo obeležje. Vedeti moramo samo, da prenatrpanost ne dela ugodnega vtiska. Par posameznih cvetk v vazi, ena velika in sveža rastlina v loncu učinkuje jako ugodno, medtem ko cel nagosto povezan šop ali vrsta cvetličnih loncev in lončkov ne dela tako dobre podobe. Morda bi bilo prav, da se pri urejanju stanovanja v kolikor se tiče zaves, preprog, slik in cvetja učimo deloma tudi od Japoncev, ki imajo izredno profinjen okus in krase svoja stanovanja s posebno ljubeznijo in predanostjo.

Kuhinja

Presna ali sirova zelenjava

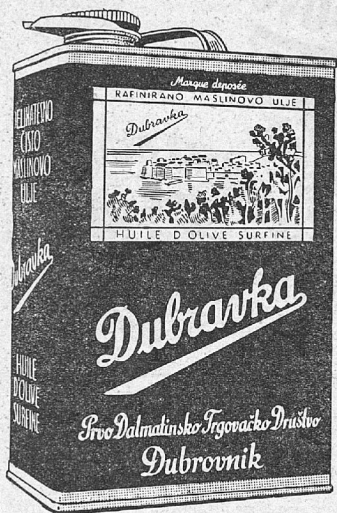
Sveža spomladanska zelenjava, ki jo dobivamo naravnost z vrta, je bogata rudniških soli, ogljenčeve kisline, ki jo prejema iz zraka in pa sončnih žarkov, ki izpreminjajo vodo in ogljikovo kislino v ogljikovo dioksid ali hidrate. Ker se pa s kuhanjem mnogo teh dragocenih snovi ugonobi, je zelo priporočati, da poleg kuhane hrane uživamo tudi vsaj nekaj presne ali nekuhanje zelenjave, ki po svoji redilnosti, pa tudi po okusnosti daleč presega kuhano zelenjavo.

Podajamo par primerov, kako treba raz-

lične zelenjave sestavljati ter jih začiniti z različnimi dišavnimi zelišči. Ker so rudniške soli že po naravi v vsaki zelenjavi, lahko kuhinjska sol popolnoma odpade ali jo vsaj pičlo uporabljamo.

Korenček z orehi. Mlade, zlatorumene korenčke operi in jih do čistega odrgni s krtačko. Potem jih kakor hren nastrgaj na strgalniku, zmešaj s sesekljanimi orehi, pokapaj z limonovim sokom in prav malo osladi s sladkorjem.

Paradižniki z zeleno papriko in solato. Zreži par paradižnikov z ostrim nožem na tanke listke; zeleno papriko očisti semena



„Dubravka“

najboljše olivno
rafinirano olje

Zahtevajte ga v vseh boljših
trgovinah!

in jo zreži na rezance; prav tako nareži na tanke rezance tudi glavnatu solato. Paradižnike imej nekaj časa na cedilu, da se odtečejo! potem jih zloži na krožnik, in sicer v krogu vrsto paradižnikov, vrsto paprike; oboje polij potem s sledečo polivko: Zmešaj v manjši posodici 2 žlici olivnega olja in 2 mali žlički limonovega soka, kavno žličko dobre kisle smetane, pol žličke medu, nekoliko drobno seseklanega peteršilja, drobnjaka, kavno žličko nastrgane čebule in malenkost svežega timijana (materine dušice), majarona, pehtrana in poprove mete; paziti treba, da noben vonj ne prevladuje. Na rezance zrezano solato posebej zabeli z olivnim oljem in limonovim sokom, potresi jo s seseklanim peteršiljem in jo daj posebej ali jo zloži okoli paradižnikov ob robu krožnika.

Zelena, redkev, rdeča pesa, korenček. Zeleno, redkvico, rdečo peso in korenček, vsako zase skrbno operi in očisti ter vsako zase nastrgaj v kupčkih na strgalniku. Zloži ustrezno na plitek krožnik in oblij z naslednjo majonezo: trdokuhan in sirov rumenjaki stlači in dobro zmešaj, dodajaj po kapljicah

finega olja in vedno mešaj; končno dodaj par zrn soli, limonovega soka, malo gorčice ter zelenega soka, ki ga izstisni iz sesekljane špinače, pehtrana, čebule, krehuljice, vrtno kreše in peteršilja. Ako nimaš primerne male stiskalnice, zadošča tudi platnena krpa. — Navedenim zelenjavam lahko še pridenemo drobno zrezano špinačo, rezance paradižnikov in rumene ali zelene paprike in drugo.

Čebula in česen posebno dobro vplivata na delovanje črev, a imata poleg tega tudi velike redilne vrednote. Zato naj ne manjkata pri prasnih jedilnikih. Paradižnik in rumena ali zelena paprika sta bogata vitaminov, a poleg tega tudi skoraj najokusnejša izmed vseh zelenjav. — Jedilniki s presno zelenjavo naj bodo čimbolj raznovrstni, kakor jo pač nudi letni čas.

Maslo z redkvico. Belo redkvico nastrgaj na strgalniku, zmešaj jo z limonovim sokom in jo enakomerno naloži na rezine črnega kruha, ki si jih prej namazala s presnim maslom.

Zelenjavni kruhki. Kruhove rezine namaži precej na debelo z dobrim presnim

ELIDA MILA

ELIDA
CVETIC
MILO

*Povsod enako mnenje:
njihova kakovost
je neprekosljiva!*

posebno blago in učinkovito čudovitega vonja

maslom; povrhu potresi z rezanci solate, ki si jo nekaj časa marinirala v olju in limonovem soku; vnes pa še s sesekljanim zelenim peteršiljem in drobnjakom. Poleg solate pa lahko uporabljaš na rezance zrezane paradiznike, prav tako zrezano zeleno sladko papriko, mlado redkvico, nstrgan korenček. Take kruhke je možno za oči prav ustrezno sestaviti, tako da že pogled nanje vzbuja tek. Lahko primešamo tudi majonezi razna sesekljana zelišča: drobnjak, krebujlico, čebulo, luk, česen... in jo namažemo na kruh vrhu presnega masla.

Turška juha. Razbeli svetlorumeno 5 dkg presnega masla in zapeni na njem 5 dkg moke, malo kasneje dodaj še 5 dkg drobno sesekljane kuhane prekajene svinjine in toliko paradiznikove mezge ali pretlačenih paradiznikov, da je zmes lepo rdeča, nakar začini z žlico sladkorja, nekoliko vinskega kisa ter zalij z litrom kostne juhe. Ko je zavrela, primešaj še kake 3 žlice parjenega riža in kuhaj počasi četrt ure.

Spinača iz pesnih listov. Mlade liste pese oskubemo s pecljev, odstranimo vse, kar je žilnatega in parimo to zelenjavo z malo vode. Potem ga odcedimo in priredimo na vse načine kakor špinačo.

Prvovrsten domač proizvod. Vrstice, ki jih tu objavljamo, smo posneli iz pisma naše dolgoletne naročnice: «Vajeni smo bili, da so nam vse, kar je bilo boljšega po trgovinah ponujali kot inozemsko blago. Počasi postajamo v tem oziru vendar samostojnejši in mnogo domačih proizvodov se že lahko kosa z inozemskimi. Mislim predvsem na naše olje. Uporabljala sem vedno tuje olje,

plačevala sem ga po 20 din liter in sem ga porabila po 4½—5 litrov mesečno. Oporzjena po Vašem listu na «Dubravko», sem takoj poskusila, čeravno se mi je zdelo precej drago. Moram pa reči, da sem Vam zelo hvaležna za Vaše opozorilo. Olje je res tako, da prekaša vsa olja, kar sem jih doslej poznala. Brez vsakega duha, mastno; razgreto ima le nežen duh po oljki, ki pa takoj izgine. Najprvo sem ga rabila le za solate, pa se mi je tako priljubilo, da sem kar pustila drugo olje in rabim samo «Dubravko». Porabim ga na mesec 2½ kg in sem prišla tako do spoznanja, da imam najboljše olje za vse in še prihranim kakih 10—15 din mesečno.» — Objavljamo te vrstice z zadovoljenjem, da smo z našim oglasom ustregli — in gotovo ne samo gospe, ki nam piše — ter s ponosom, ki ga mora vzbuditi v vsakem državljanu napredek lastne države na kakoršnem koli polju domače proizvodnje.

Vedno se tepeva.
Edina pa sva v tem, da je kuhinjska čokolada Mirim dobra!



Praktična navodila

Vrt v juniju

Pletev, okopavanje in zalivanje so ob lepem vremenu glavna dela tega meseca. Čim večkrat okopavamo, tem manj nam je potreba zalivati. Zalivamo v zgodnjih jutranjih urah, pozneje pa tudi zvečer.

Sejemo dvoletne cvetice kakor naprstnik, campanula, medium, dianthus barbatus, althaea rosea itd. Večina spomladanskih čebulnic: hijacint, crocus, tulpe in druge so odcvetele in ovetele, zato jih pobereмо iz zemlje. Čebulnice spravimo, ne da bi jim poržali liste na senčni prostor, kjer se listje popolnoma posuši, čebulice pa pozore. Na mesto teh čebulnic sadimo čez vse leto cvetoče enoletnice, verbene, petunije, zajčke, činije, astre in druge. Za cvetje v jeseni pa sejemo levkoje in resedo. Proti koncu meseca razmnožujemo jagode.

Ta mesec sejemo endivijo, redkev in repo. Okopavamo kumare, paradižnikom pa trebimo zaliske in privezujemo vrhove.

Naše sobne rastline bolehaljo poleti zlasti za dvema boleznima: sončni opeklini in bledici listja.

Sončno opeklino dobé sobne rastline, če so poleti brez vsake sence izpostavljene sončni pripekli na vrtu in oknu. Listje ni vajeno toplega sonca in prevelike svetlobe in enostavno zgori. Taka poškodba pa je v veliki škodo rastlini, ker potrebuje mnogo časa, da nadomesti izgubo lista z razvijanjem novih. Sezgano listje se namreč nič več ne opomore. Zato moramo vse lončnice počasi navaditi na večjo svetlobo in toploto. To napravimo, da rastline v početku senčimo in večkrat orosimo. Te pazljivosti pa ni potreba pri lončnicah, ki jih postavljamo na vrt pod drevesa, ali na prostore, kjer sije sonce le par ur dnevno. Sobne rastline prenašamo na vrt le ob deževnem vremenu, ker je večja vlaga v zraku in tudi rastline preneso preseljevanje boljše.

Po sončni pripekli poškodovana rastlina potrebuje najmanj 14 dni, da se opomore in prične normalno razvijati in poganjati liste. Pomagamo jim lahko samo s tem, da jih čim pogosteje orosimo z mlačno vodo, da imajo vedno dovolj vlage.

Bledica sobnih rastlin, posebno palm, dracen pa tudi drugih cvetic je po navadi bolezen korenin. Korenine se zaradi prevelike vročine zgubajo in osuše, posebno če so že prerastle zemeljsko kepo rastline in prišle v neposredno dotiko lonca. Tako ne morejo več vsrkavati v zadostni množini

vodo in hranilne snovi, kar opažamo po bledenju listja. Rastlini pomagamo s tem, da jo presadimo v svežo prst in večji lonec.

Vzrok bledice pa lahko leži obratno v preveliki moči v loncu. V prevelikih loncih ne more voda tako hitro izhlapevati, koreninice pa ne vsrkati, tako ostane voda v loncu in povzroča gnitje korenin. To gnitje pa opazimo po rumenjenju in odpadanju listov. Če rastlino presadimo v svežo prst in manjši lonec, se bo kmalu opomogla.

Lahko pa je vzrok tudi presuh zrak v sobi, zato moramo rastline večkrat orositi, posebno v sončnih dnevih. *Majda*

*

Vlažne stene. Da vlago vsaj deloma preženš iz stanovanja, postavi staro posodo, napolnjeno z živim apnom ali s klorovim apnom v dotični prostor. Apno namreč vsrkava vlago; ko je moko, ga postavimo sušiti in ga potem lahko nanovo uporabljamo. Pogosto in dolgotrajno zračenje in zlasti preprih mnogo pripomore, da se stene posuše. Seve treba zračiti preko dneva, ko je zrak suh in sije sonce. V megli ne odpiraj vlažnega stanovanja. Prostori, ki pozimi sploh niso bili ogrevani, težko ostanejo suhi. Treba jih je bilo treba kurtiti a tudi zračiti. Da kuhinja ne postane vlažna, je treba pozimi in poleti pridno zračiti. Posode na štedilniku naj bodo vedno pokrite, da ne vhaaja iz njih para, ki povzroča vlago. Ako se lonci slabo zapirajo, jih zaveži še s čisto platneno krpo, ki zadržuje paro.

Pleskanje okvirjev pri oknih dela nekoliko težave v oglih, ker čopič hitro zaide na šipo. Da se to prepreči, vtaknemo v kote pravokotno vrezan kos lepenke, in šipe ostanejo čiste.

Kako osvežimo pleskano pohištvo? Belo pleskano pohištvo osvežimo s kašo, ki jo napravimo iz zmlete krede (Schlämmkreide), vode in nekoliko modrila, kakršnega uporabljamo pri pranju perila.



Zaloga jajc za zimo.

Mnogo denarja si prihranite, a imate tudi pozimi vedno okusna jajca. Garantol se ne strdi, zato lahko jajca tudi naknadno dolagate.

Uporabljajte torej **Garantol**.

V Garantolu se ohranijo jajca več kot eno leto.