

Zdravstvo in kozmetika

Kopanje in plavanje

V starem veku so kulturni narodi posevali veliko skrb negi telesa, v prvi vrsti kopanju. Slavnoznana so starorimska kopališča, ki so bila urejena z velikim razkošjem, a so bila tudi iz praktičnega vidika naravnost vzorna. To razvidimo iz raznih starih izkopanin.

Izpremenjeni način življenja in slabe socialne razmere so tekom srednjega veka povzročile, da je svet ta važni del zdravstvene nege skoraj popolnoma zanemaril. Javna kopališča, kopalnice v zasebnih stanovanjih, ki so bile v starem veku ponekod urejene naravnost luksuzno, so povečini izginile. Znano je, da na vsem dunajskem dvoru ni bilo svojčas niti ene kopalnice. Šele na dolgotrajno prigovarjanje ter na pritisk mlade cesarice Elizabete, žene predzadnjega avstr. cesarja Franca Jožefa, so na dvoru odkrili kopalnico, ki je bila že davno prej urejena, a so jo bili — zazidali, ker menda niso našli porabe zanjo.

Z razvojem zdravstvenih mer in naprav so začeli obračati zopet večjo pozornost na kopanje in plavanje ter s tem na javna kopališča in zasebne kopalnice. Pred kakimi šestdesetimi leti bi bili n. pr. tudi v Ljubljani izlaska prešteli kopalnice vsega mesta. Danes smo vsaj že tako daleč, da ima vsako boljše stanovanje svojo kopalnico. Iz zdravstvenih ozirov pa bi bilo nujno potrebno, da se vnese v stavbni red obvezno zidanje kopalnic. Kakor ne smemo graditi hiš brez stranišč, tako bi morala imeti tudi vsaka hiša vsaj po eno, pravilno pa bi bilo, da ima vsako stanovanje svojo kopalnico. To bi ne bil luksus in ne zapravljanje prostora, marveč bi bilo za zdravje naroda nujno potrebno. Razume pa se, da bi moral narod kopalnice tudi res prav izdatno uporabljati. To pa je zadeva vzgoje.

Da očistimo telo, se kopljemo v topli vodi; da ga osvežimo in utrdimo, pa se poslužujemo zlasti poleti mrzlih kopeli. Znano pa je, da topla voda človeka ohladi, mrzla pa ga ogreje, ker pospešuje obtok krvi.

Ako pride mrzla voda v dotiko s človeškim telesom, se kožne krvne žilice skrčijo, kri se iz njih iztisne, sili v notranje organe, zlasti k srcu, ki je na ta

način primorano hitreje oz. močnejše delovati. Krvni pritisk se nekoliko dvigne, toplota telesa se zniža. Toda le za malo časa; kmalu se položaj obrne; skrčene krvne žilice se zopet raztegnejo, kri iz notranjih delov sili zopet nazaj v kožo, ta oddaja toploto na vzunaj, in ko se iznova ohladi, hiti zopet k srcu. Valovanje krvi se hitro menjava, in na ta način se seveda v izdatni meri pospešuje presnavljanje. Poleg tega pa se tudi navadi telo menjavanja mraza in vročine, to se pravi, da se utrjuje.

Pomniti pa treba, da dobro rejeni in polnokrvni ljudje bolje prenašajo kopanje v mrzli vodi in plavanje kakor telesno slabotni, malokrvni in živčno šibki. Sila tu lahko zelo škoduje. Po kopeli mora biti človeku prijetno toplo, občutiti mora blagodejno svežost. Ako kopalca, ko pride iz vode, za dalje časa trese mraz, je ves bled in ima sinje ustnice, je znak, da je bil predolgo v vodi in mu to škoduje. Paziti treba zlasti na otroke, da niso predolgo v vodi.

Plavanje v vodi, ki ni preveč mrzla (18—23° C), je koristna telovadba, saj se ob plavanju giblje vse telo, zato se krepe mišice, se poglobi dihanje in delovanje srca se ojači. Toda ne pretiravajmo niti s kopanjem niti s plavanjem!

Negovanje nog

Najslabše ravna kulturni človek pač s svojim nogami, ki so skorajda najbolj zanemarjeni del človeškega telesa. Človeštvo jih ovija z volno ali svilo in jih obdaja z usnjem, da zrak ne more do njih. Mnoge žene po mestih nosijo celo v najhujši zimi kakor pajčevina tanke nogavice; posledica tega je, da se jih že v zgodnji mladosti loteva revmatizem. Zdj silimo noge v tako, potem zopet v popolnoma drugačno obutev, kakor pač zahteva trenutna moda.

Toda noge se začno kmalu puntati; na razne muke, ki jim jih človek prizadeva, odgovarjajo s kurjimi očesi, grdo raskavo ter z žilicami vso prepletano kožo, s krčnimi žilami, da se vzbokline vidijo celo preko nogavic i. dr. Vse to niso redki pojavi pri ženskah, ki se nespametno obuvajo, ki stalno preveč stojе, pretirano dolgo hodijo, nosijo preozke čevlje s pre-

visokimi petami... Gospodinje in njihove pomočnice delajo toliko stvari stojé, ki bi se dale prav tako dobro izvršiti sedé.

Noga mora imeti dovolj počitka in miru. Kdor mora povečini stati ali hoditi, naj po večkrat na dan leže vsaj za par minut; tako se najhitreje odpočije. Leži pa naj tako, da ima noge na blazini, višje od ostalega telesa.

Razum tega pa treba noge, ako že ne vsak dan, pa vsaj dvakrat na teden kopati v topli milnici in jih z mehko ščetko masirati. Na ta način ne dosežemo samo temeljite čistoče, marveč tudi enakomerno kroženje krvi po vsej nogi, kar je posebno važno pri onih nogah, ki nagibljejo k ozeblinam in krčm. Kakor znamo, delajo ozebline poleti prav take nepravilne kakor pozimi, ker povzročajo silno neprijetno srbečico in pekoče bolečine.

Ko smo si noge umili, si jih moramo dobro obrisati in s praškom zlasti med prsti napudrati, ker vlaga škoduje občutljivi nogi. Dobro je, da nosimo v čevljih vložek iz plutovine ali slame, ki tudi vsaj deloma popravi plosko nogo. Za noge, ki zaradi vročine ali prevelike utrujenosti rade otekajo, so zelo priporočljive vroče kopeli, v kateri raztopimo mnogo soli. — Proti potenju nog pogosto uporabljajo kopeli v topli vodi, kateri pri mešamo 2 odstotka formalinovega spirita. Tudi galun, hipermangan ali burova voda dobro učinkujejo. Vse to dobimo v lekarni ali drogeriji.

Kdor trpi na posledicah ozeblin, je dobro, da koplje noge v vodi, v kateri je prekuhal sveže orehovo listje. Posebno dobro vplivajo take izmenične kopeli, t. j. noge je držati par minut v vroči in par minut v mrzli orehovi vodi ter to postopanje večkrat ponoviti. Proti ozeblinam so koristne tudi obloge preparatov iz joda in kafre ali mazanje z alkoholnimi tekočinami. Za stare in zanemarjene

ozebline treba vsekakor zdravniške pomoči.

Kdor ima na nogah debelo ali trdo kožo ali kurje oči, naj noge redno koplje v vroči vodi, kateri je dodal nekoliko luga. Ostalo kožo na nogi treba v takih primerih namazati z vaselinom ali kako drugo maščobo, da ostrá voda ne razje tudi zdrave kože.

V kožo zarasle nohte popravimo na ta način, da noht na sredi od časa do časa pilimo s pilo ali ga strgamo s koščkom stekla, tako da je noht v sredini tanjši in začne zato siliti od strani proti sredi in ne raste več v meso. Dobro je, da take nohte preko noči ovijemo s koščkom vate, ki smo jo namočili v toplo olje. Seveda treba povezati to še s krpicco. Zjutraj je noht zmehčan in ga lahko izrežemo. — Nohte režemo vedno vodoravno; na ogljih jih ne smemo zaokrožiti, ker je čestokrat prav to vzrok, da rastejo v meso. Nohti odebele vsih zaradi pritiska obutve; stanjšamo jih na ta način, da jih na površju previdno nekoliko opilimo.

Noge moramo prav tako ali še bolj skrbno negovati kakor roke, saj noge mnogo več trpe in jih zato ne smemo zanemarjati, kajti vsako zanemarjanje se kruto maščuje.

Za umivanje obraza nikoli ne uporabljaj mila, prirerjenega iz loja, sode, luga, lužnega kamna ali kake kisline. Obrazo milo mora biti zelo blago ter sme vsebovati le rastlinske maščobe. — Tudi se ne umivaj s trdo, mrzlo vodo, marveč z deževnico, roso ali prekuhanu vodo. — Razna rudečila škodujejo koži. Z obraza jih ne smeš spravljati z vodo, nego z vaselinom. Toda trajno uporabljan vasilin dela polt rmenno in pegasto; ako ni dovolj očiščen petroleja, pa celo povzroča rast las na nepravem mestu.

Žena in družba

Knjige - naše prijateljice

Zmerom so bili, zmerom so in bodo ljudje različni v svojih željah, okusih in sploh v pojmovanju srečnega življenja. Resnica pa je, da je večini človeštva motor življenja lakota. Da bi bili vsak dan siti, da bi utešili glad svoj in svojcev, se mučijo in skrbje; vse drugo jim je in jim mora biti nevažno. Toda tudi ti najbolj bedni vsaj včasih občutijo lakoto duševne vrste. Zazelé si umetnosti, čeprav skromne in preproste: petja, godbe, slike, barv, lepega govora ali duhovitega pripovedovanja, ki jih dvigne, potolaži, navduši, jim daje pozabo vsaj za nekaj časa. In poiščejo si tak duševni užitek ali ga mimogrede slučajno naj-

dejo. Če nikjer drugje, ga redno in gotovo najdejo v cerkvi: petje, orgljanje, pridiga, oltar v lestencih in barvah, bandera iz svile, kipi v zlatu in čipkah jim nudi vsaj enkrat na teden uro lepote, srčnega in duševnega podviga. Morda pa najdejo tudi dnevnik, tednik ali celo knjigo, da se potopé vanjo in se jim odpre nov, lepši, zanimivejši svet kakor jih obdaja v vsakdnevni enoličnosti.

Drugi, srečnejši, ki jim lakota želodca ni izključna in edina skrb, občutijo duševni glad tem bolj, čim višja je njih kultura. Kultura pomenja večje ali manjše duševno bogastvo, večjo ali manjšo sposobnost za uživanje lepote in duhovitosti, stremljenje po izpopolnjevanju duše, značaja, vedenja in zunanjega živ-

ljenja. Kulturen človek si življenja brez umetnosti, brez gledališča, koncertne dvorane, razstav, potovanja po kopnem in po morju, brez kavarne s kopo časopisov ali brez knjižnice ne more misliti. In še cela vrsta reči je, ki jih zahteva kulturna lakota. Naj se dotaknem samo ene! Lakote čitanja.

Izobraženec na kmeth, v malem trgu ali v večjem mestu ljubi zlasti knjige, poučne in zabavne, zgodovinske, topografske, naravoslovne, pesmi in povesti, realistične ali idealistične, fantastične ali romantične, pretresljivo resnične ali le zabavi, smehu in počitku služeče knjige. Najboljše prijateljice, učiteljice, zopovednice, sodnice, tolažnice so knjige. Ako si najdeš pravo knjigo, pozabiš vse okoli sebe, ne poznaš ne skrbi ne jeze, ne pogrešaš prav nobene družbe in si čisto srečen. Z junakom ali junakinjo čutiš, trpiš, zmaguješ ali propadaš ter doživljaš novo, napeto, morda bogatejšje življenje kakor je tvoje. Preko marsikatere bridkosti pomaga knjiga, nove luči pržiža v tvoji duši knjiga, boljše, modrejšje in strpnejše postaneš, ko je govorila k tebi s svojo lepoto in duševnostjo dobra knjiga. Marsičesa se naučiš iz njige, spoznaš ljudstva in kraje, o katerih nisi imel niti pojma, se ti razjasni marsikak zagonetka ali tajna, ki bi ji sam ne prišel nikoli do dna. Ves svet, da, vse vsemirje ti leži razkrito, razloženo in pojasnjeno po knjigi. Krajine, ljudje, živali, običaji, zgradbe, vrline, krasote, nedostatkni in grehi Azije, Avstralije, Afrike, Amerike ter otokov vseh morij so ti po knjigah znani in domači kakor ožja tvoja domovina. Zakaj knjiga je podrla vse meje in izbrisala vse razlike; vse lahko zveš iz knjige in na svetu ni nobene tajnosti več zaradi knjig.

Knjiga je torej največja razširjevalka kulture, lepote in učenosti ter uživa prav tako vesplošno ljubezen in spoštovanje. Med zares kulturnimi ljudmi! Žal, da je v današnjih težkih časih tudi najstrastnejšemu ljubitelju kulture in knjige nemogoče, da bi si iz lastnih sredstev nabavljaval vse knjige, ki jih želi imeti. Zato si jih tudi izposojamo pri prijateljih, dobrih znancih in po javnih knjižnicah. Marsikatera knjige, ker je bodisi redka ali predraga, ki nikoli ne čitali, ako bi si je ne mogli izposoditi.

A prav s temi izposojenimi knjigami ravna ljudje kakor bi bile brez cene. S tem dokazujejo, da je njih kultura piškava in gnila ter da jim nedostaje celo resnične civilizacije. So zanikarneži, ki izposojenih knjig sploh ne vračajo, ako jih ne terjamo, jih mažejo, lomijo in trgajo kakor nevedni otroci. Mnogo jih je, ki so v tem pogledu neverjetno površni in lahkomišelnji.

Kako treba ravnati s knjigo?

Vsako, svojo, a zlasti tujo, izposojeno knjigo najprej zavij, preden jo začneš čitati. Ne jemlji načeloma nobene knjige za dalje časa v roko, ako je nisi prej zavila. Vzemí čist ali vsaj časopisni papir, ki je približno še enkrat širši in višji kakor popolnoma odprta knjiga. Položi nato knjigo na sredjo tega papirja ter s škarjami vreži dva trikota, ki sta približno za dva prsta širša kakor knjigin hrbet; trikota vreži na zgornjem in spodnjem robu hrba ter ju potem zgeni pod hrbet. Nato pregeni še zgornji in spodnji rob papirja na desni in levi strani knjige, da dobiš dovolj prostora ovoj. Končno zgeni v obliki trikota še desni in levi rob papirja ter uglati točno vse robove tako, da se lepo prilegajo platnicam na vseh treh oziroma šestih straneh. Tak ovoj, če je dovolj močan, potem lahko rabiš za par knjig iste oblike. Da veš, kje ima knjiga svoj spredaj in zgoraj in ti ne bo treba knjige obračati, da takoj najdeš njen začetek, ga označi na ovoju z zvezdico ali debelo črto z barvnim svinčnikom ali pa s črnilom napiši na ovoj naslov.

Šele ko si knjigo tako zaščitila pred potom ali slučajno umazanostjo svojih prstov ali pred slučajno nečistostjo mize, začni čitati. Nikoli ne čitaj, kadar ješ — ali piješ. Zares kulturni in civilizirani ljudje zamazane, zamaščene, krušnih, tobacnih in še drugačnih drobtin in pack polne, po listih, platnicah ali hrbtu namoljene knjige sploh ne jemljejo v roke; gnusi se jim in se je celo upravičeno boje. Zakaj taka onesnažena knjiga je leglo vseh mogočih infekcij in boleznj.

Nikoli ne obračaj listov s poslinjenim prstom, zakaj nikdar ne veš, ali nisi bolan. In če je imel čitatelj pred teboj isto ostudno razvado in je poslinil spodnji vogel lista, je prav mogoče, da si prenašaš s svojim mokrim prstom na ustnice bacile. Tako se s knjigo lahko prenosa nelezljive bolezni. Samo ob sebi je razumljivo, da smeš prijeti knjigo le z umitimi rokami in da liste torej obračaj le z docela osnaženimi prsti. Ne ščiplji vogala knjige, da ga ne zmečkaš ali zlomiš, nego ga obračaj s prstom ali iglo ali s čimerkoli tako, da lista prav nič ne pokvariš.

Med knjigami, ki smo si jih izposodili, nahajamo po listih večkrat znake in dokaze duševnega razpoloženja prejšnjih čitateljev. Od navdušenja, vročega soglasja ali jeznega odpora so s svinčnikom ali celo s tinto ob straneh ali pod vrstami onečedili knjigo s klicaji, pomišljaji, celimi besedami ali s podčrtavanjem. Taki ljudje so smešni in malo izomikani. Ako tako kvarijo in mažejo tujo, izposojeno knjigo, pa so tudi nesramni, saj delajo škodo in povzročajo žalost in jezo tistim, ki so jim s knjigo storili uslugo. Tudi če si dobila knjigo iz javne knjižnice, ne

smeš misliti, da si z malo najemščino upravičena ravnati s knjigo brezobzirno in otroče. Z najemščino nisi knjige kupila nego si dala podjetju le nezatno odškodnino; s temi najemščinami se prevezujejo stare ali nabavljajo nove knjige ter se vzdržuje knjižnica, ki ima z lokalom, razsvetlavo, snaženjem in morda tudi z uradništvom tako visoke stroške, da jih najemščine malokdaj pokrivajo. Javne knjižnice so vse navezane na žrtve oblasti, društev ali mecenov; kulturno so koristne in dobrotne vsi javnosti. Zato jim posamezniki ne smejo delati škode.

Vse to velja tudi za knjige, ki ti jih je posodil prijatelj ali dober znanec. Ne le da so knjige drage, imajo za lastnika po svoji vsebini in zunanosti morda še prav posebno ceno. Zato jih ljubijo, varujejo in hranijo v lepi knjižnici, na katero so ponosni. Kako moreš biti tako nepodoben in brezvesten, da jim ljubljene dragocenosti kvariš?

Kadar prenehaš čitati, nikar ne lomi zgornjega vogala lista, da si označiš, do kod si s čitanjem dospela! „Oslovska uče-

sa“ so resnično grb — oslov čitateljev! Knjiga z oslovskimi ušesi je ogabna in za nadaljno hranjenje nesposobna. Človeku, ki dela v izposojenih knjigah oslovska ušesa, načelno ne posodi nikoli več, niti najcenejše knjige. Ako prekineš čitanje in odložiš knjigo le za kratko dobo, je ne polagaj odprte na oba lista, da je ne kvariš; lepo jo zapri in vtekni med lista, kjer si obstala, kosec papirja, motvoz ali nit, nikoli pa ne sveže cvetke ali zelenega lista. Lahko si knjigo onemnažiš s tem in takega madeža ne odpraviš iz papirja.

Ako se ti pa s tujo knjigo pripeti nesreča, da jo zamažeš ali ji raztrgaš list, ni druge pomoči, nego da jo obdržiš in kupiš prijatelju novo. Nikoli tuje knjige ne posojaj dalje; zato nimaš pravice in za poškodbo si odgovorna. Zlasti pa vračaj izposojene knjige čim prej in se zanje zahvali. Premnogo jih je, ki prijateljem izposojenih knjig ne vračajo, kar je slično tatvini.

Povej mi, kako in kaj čitaš ter kako izposojene knjige vračaš, in jaz ti povem, kdo si!

Terezina.

Praktična navodila

Vino se v kuhinji večkrat uporablja. Vendar ga čestokrat lahko nadomesti kis iz kakega sadja, kateremu primešaj toliko vode, da je tekočina milo kislasta. Dobro je, da si gospodinja sama napravi iz kislih jabolk kis. V ta namen oprana in zrezana jabolka zmelje v stroju za meso, jih naloži v velik kozarec, kakoršnega uporabljamo za kisle kumarice, nalije nanje prekuhane vode in postavi na štedilnik, da se skisa, kar se zgodi v 14 dneh ali treh tednih. Ako je kis prem'li, mu primešamo malo vinskega kisa, da se ne pokvari. Tak kis nam res često lahko služi pri kuhi namesto vina. Celo vinski omaki ga lahko nekaj prilijemo. Za trijed ga pa skorajda ne moremo uporabljati, takisto ne za prirejanje močnatih jedi.

Naravno ali z vodo mešano vino? Vrzi v vino par brinjevih jagod: ako je vino naravno, ostanejo jagode na vrhu; ako je zmešano z vodo, se potope. — Ali: namaži slamnato bilko dobro z oljem in jo obrni; nato pomoči bilko v vino. Ako je v vinu voda, zapaziš na bilki kapljice.

Parmezan je drag in ga zato lahko nadomestimo z bolinjskim, vrhniškim ali dalmatinskim ovčjim sirom. Ker je parmezan bolj močan, treba vzeti domačega sira malo več.

Sveža jajca, t. j. taka, ki niso stara nad 14 dni, so po svoji hranilni snovi mnogo več vredna, kakor pa jajca, ki jih hranimo po več tednov. V svežih jajcih je namreč posebna snov, ki je izvrstno hranivo za živce in možgane. Ta snov se

imenuje lecitin in vsebuje mnogo fosforja ter ima to imenitno svojstvo, da osvežuje in množi moči živcev in možganov. Lecitin je tudi v raznih drugih rastlinah in mesnih jedeh, zlasti v telečjih možganih, v mleku, zelenem grahu i. t. d., toda nikjer ga ni toliko kakor v svežih jajcih. Zapomni si pa si je treba, da se lecitin v jajcih polagoma razkrajja in ga po preteku 18 dni sploh nič več ni. S kuhanjem se lecitin ne uniči, pač pa s starostjo jajec.

Serviranje pri mizi se mora vršiti brez šuma, naglo, toda brez vihravosti, ki lahko vzbudi pri gostih nervoznost ali vsaj neprijetno razpoloženje. Uporabljen krožnik poberi z leve, sveže postavi z desne strani pred gosta. Jedi ponujaj gostu od leve strani; vino natakaj od desne strani. — Ko je obed končan, poberi vse z mize, kar ne spada k desertu; vse že rabljeni ali nepotrebni pribor, solnice, košarice s kruhom ter ostanke kruha, vse čaše razun onih, v katere natakaja poslednje vino i. t. d. Miza mora biti zopet lepo urejena. Potem šele postavi pred goste krožnike in pribor za sadje in sir. — Črno kavo serviramo lahko pri mizi v jedilnici, na verandi ali v kaki drugi sobi, izvzemši spalnico. K črni kavi lahko ponudimo tudi spenjeno smetano, ki si jo vzamejo gostje kar v kavo ali posebej na steklen krožniček.

S čajem postrežeš lahko ob različnih prilikah tudi poleti; še bolj prikladne pa so razne druge mrzle pijače, ki jih navajamo skoraj vsako poletje. Pri nenapove-

danem prijateljskem posetu zadošča skodelica čaja ali kaka fina pijača s presnim maslom in medom ter drobnim pecivom. — Ako si vabila na čaj, pa treba že malo boljše, skrbneje in izdatneje postrežiti. V tem primeru lahko ponudiš obložene kruhke, mrzlo pečenko, kuretino, majonezo, hladetino, kako kremo, torto, spejano smetano, sladoled ter pozneje morda še sadje.

Kumare — lepotilo. V času kumar ne pozabimo, da je kumarečna voda imenitno naravno lepotilo. Kumare olupi in jih narkrlhčaj; tako se zvodene. Razume se, da jih ne smeš soliti. Potem jih iztisni in si s kumarečno vodo umivaj obraz in roke. Koža postane mehka, gladka in bela. Kumarečni vodi tudi lahko primešaš polovico mleka. — Ali: odstrani pri olupljenih kumarah peške, iztisni vodo, ostalemu mesu pa primešaj enako količino glicerina. Tako dobiš priprosto sredstvo zoper hrpavo kožo.

Pridna gospodinja ne miruje od zore do mraka, njenemu bistremu očesu ne uide noben prašek, kajti njen dom mora biti vedno lep in čist. Prav tako kot pridna gospodinja je **Zlatorog-ovo milo**: njena obilna snežno bela pena prodira pri pranju skozi vsako tkanino in očisti perilo tako natančno, da izgleda lepše kot novo. To posebno dobro lastnost **Zlatorog-ovega mila** poznaajo naše gospodinjice prav dobro in trdijo druga za drugo: „Le **Zlatorog milo** da belo perilo!“ Vsaka gospodinja je srečna, ki se poslužuje **Zlatorog-ovega mila!** Priporočamo ga!

Svileno perilo likaj med dvema robcema, sicer se lahko prežgo niti in tudi izgubi blesk in prožnost.

Svilene šale ali kake druge tančice pereš najhitreje v bencinu, kateremu si pridejala nekoliko kuhinjske soli. Ko se sol popolnoma raztopi, namoči šal v to tekočino in ga iztiskaj. Ako iz prve raztopine še ni dovolj čist, ponovi postopanje. Izžeti šal gladko napni na likalno desko, da se posuši. Likanje je večinoma nepotrebno.

Na nikljevih samovarjih se polagoma nabere nesnaga, ki jo odpraviš s špiritom in sukneno krpo. Pomoči krpo v špirit in drgni ž njo po niklju.

Bakreno posodo najuspešneje čistimo z milom, z alkoholom, ki smo ga razredčili z vodo in s kredo, zdrobljeno v prah. Posodo najprej z milom in toplo vodo umijemo, potem jo odrgnemo s kredo, ki smo jo zmočili z razredčenim alkoholom.

Sveže cvetlice. Po velikih mestih v hišah brez vrtov radi ljudje pričarajo v stanovanje vsaj malo narave. Cvetja se lahko dalje časa veselimo, podaljšamo mu življenje, ako menjavamo v cvetličnih čašah in vazah dvakrat dnevno vodo. Ta sveža voda pa ne sme biti premrzla, zato je ne smemo natočiti naravnost iz vodo-

voda, marveč naj bo postana. V vodo za cvetlice vrzemo vsakokrat za vsako vazo noževo konico soli, kafre ali jelencve soli. Ako je vaza zelo velika, vzamemo tudi tega dodatka več. Urežati cvetlice lepo in spretno v vaze, je umetnost, ki zahteva že nekaj okusa. Omeniti bi bilo, da je poljski šopek lep, ako je v njem povezano cvetje raznih barv, v splošnem pa delajo odličen vtisk enakobarvne in istovrstne cvetlice, ki so naravno potaknjene v vaze. Šopek ne sme biti tesno zvezan, kakor da je siloma zvit. Kadar devljemo v vazo cvetlice raznih barv, moramo barve vsekakor premešljeno izbrati in razdeliti. Misliti treba tudi na to, da spada v kmečko sobo drugačno cvetje kakor v salon, v damske prostore zopet drugo, kakor v pisarno ali v sobo za gospoda. Povsod naj vlada harmonija, sev, kjer je to dosegljivo. Nič pa ni bolj klaverno in ne vzbuja neprijetnejšega občutja, kakor po vazah napol posušeno, uvelo ali morda celo nagnuto cvetje, ki žalostno poveša glavice. Pogled in vonj ti vzbujata nehoti misel, kakor da si vstopila v mrtvašnico. Cvetlice v vazah zahtevajo skrbno negovanje; ako za to nimamo časa, je bolje, da pustimo cvetje rasti in oveneti v naravi.

Teško milo je pri nas še malo znano, toda je zelo praktično. Zanj govori posebno načelo higijene in štedljivost umivanja. Posebno priporočljivo je teško milo za urade, vlake, ladje, sploh povsod ondi, kjer se ob istem umivalniku umiva več neznanih oseb. Pri miljenju rok s trdim milom prenesemo večji del nesnaga na milo. Zato ni čudno, da mnogi milo, ki je vsem na razpolago, odklanjajo. Pri tekočem milu pa se nam ni bači, da bi prišla katerakoli nečista roka z njim v dotiko. Teško milo je namreč v steklenici ali kaki drugi posodi tako zaprto, da ga ne more nihče onesnažiti, ker priteče iz grla steklenice vedno nova količina. To milo se v mnogih državah ne uporablja samo v hotelih, uradih in drugih javnih prostorih, marveč tudi že v mnogih modernih gospodinjstvih. Kdor pozna praktičnost in higijensko vrednost tekočega mila, mu bo gotovo dal prednost pred milom v kosih. Tudi v Jugoslaviji bi morali delati na to, da se v vseh javnih lokalih uvedejo umivalnice, a v teh umivalnicah naj bo povsod na razpolago teško milo.

Mravlje v shrambah so zelo nadležne in škodljive; vse obležejo in mnogo požro. Posebno gredo na sladkor. Odpraviš jih precej hitro, ako izslediš njih gnezdišče in jih popariš. Drugače pa nastavi gobo, ki si jo pomočila v sladkorno vodo. Mravlje se zaležejo v luknjice; ko jih je že polna goba, jo vrzi v krop. Potem izperi gobo, jo zopet pomoči v sladko vodo in jo nastavi. Panavljaj tako dolgo, da vse mravlje pokončaš.

Kuhinja

Jedilnik za jetičnega bolnika

Ni je menda boleznj, ki bi posegala z večjo grozoto v človeško življenje, kot je tuberkuloza. Kljub vsemu vztrajnemu znanstvenemu raziskovanju učenjaki še niso našli dovolj uspešnih sredstev za njeno omejitve. Prav pred kratkim je govoril in pisal ves svet o nevarnosti te bolezni, govoril in razpravljal pa tudi o sredstvih in pripomočkih, ki so potrebni za omejitve te zavratne sovražnice človeške družbe. Pri večini bolezni je poleg medicinskega zdravljenja neobhodno potrebna tudi pravilna dietetična prehrana. Le za tuberkulozo ni predpisana nikakoli dieta. Glavno načelo pri pripravi hrane za jetično bolnega veli: Mnogo beljakovin in tošč v lahko prebavnih oblikah kakor so: v mesu, jajcu, mleku, maslu in siru. Pa tudi sadje, med, zelenjave, sladice so potrebne; skratka skoraj vse, samo da je dovolj redilno in točno ob času. Poleg tega pa se je pri pripravi sami ozirati še na druge važne momente, brez katerih bi hrana — navzlic redilnim snovem — ne bila pravilna. Najglavnejši teh so:

1. Jedila morajo biti pripravljena okusno, da jih bolnik užije z veseljem in s slastjo. Zato mora gospodinja poznati okus bolnikov, da ga vé dati jedilom, kar se včasih zgodi že z malenkostnimi pridatki.

2. Jedila nikakor ne smejo vsebovati dražljivih začimb, kakor popra, paprike i. t. d., pa tudi ne kuhinjske soli.

3. V prehrani mora biti dovolj spreembe, da se bolnik ne navlečiča in ne preobije.

4. Pripravljeno mora biti vse vedno sveže in čisto ter podano v lepi obliki.

5. Vsak obed naj bo ob strogo določenem času.

Seveda zavisi vse navedeno od inteligence in iznajdljivosti gospodinjice, ki se ravna vedno po zdravnikovih nasvetih, hkratu pa po bolnikovi želji.

Primer dnevnega jedilnika je sledeč:

1. Zajutrak ob 7. uri: $\frac{1}{2}$ l mleka, 2 žemlji, 5 dkg masla in 2 dkg medu.

2. Predjužnik ob 10. uri: skodelica močne juhe z rumenjakom, 5 dkg prepečenca z maslom ali s šunko, pomaranča ali drugo sadje.

3. Kosilo ob 15. uri: zelenjavna juha, 15 dkg pečene mesa z zelenjavo in s krompirjem, sladica.

4. Južina ob 16. uri: $\frac{1}{4}$ l smetane s prepečencem, medom in maslom.

Večerja ob 19. uri: topla ali mrzla pečenka z zelenjavo, bel kruh s 5 do 8 dkg masla, lahek čaj z mlekom.

To je razpored za tiste bolnike, ki so v srečnem položaju, da si to lahko privoščijo. Na žalost pa je tako, da je največ jetično-bolnih tam, kjer si niti vsakdanje-

ga kruhka ne morejo privoščiti. Taki režeji pa so zapisani prerani smrti, ako se jih ne usmilijo socialne ustanove.

Jerica Zemljanova.

Mlečna juha. Zavri četr štiri litra mleka s koščkom vanilije, dodaj par zrnec soli in vlij to na opečeno kruhovo rezino.

Jajčevce melancani, patlizoni so podolgaste ali okrogle rdečkastovijoličaste ali belkaste bučice, ki rastejo podobno kakor paprika na grmičasti rastlini. Včasih jih nismo poznali, dandanes pa so nam kot prikuha ali uvodna jed prijetna izprememba. Jajčevce potrebuje mnogo toplota, da lahko dozori. V zavetnih solčnih krajih, zlasti za kakim zidom bi posebno v južnejših krajih naše države gotovo lepo uspevali. Kjer zori zorojčje, bi uspevali tudi jajčevci. Melancane ali jajčevce prirejamo na razne načine: 1. Olupi $\frac{1}{2}$ kg melancan, zreži jih na male kocke, stresi v skledo, nasoli in obteži. Po preteku dobre ure, odcedi, kar se je nateklo vode, potem jih duši pokrite v kozici brez masčobe tako dolgo, da se voda iz njih izhlapi. Medtem večkrat premešaj. Potem šele segrej dobroga namiznega olja; ko je razbeljeno, stresi vanj žlico drobno zrezane čebule, prav toliko sesekljanega zelenega peteršilja in dva stroka s soljo stlačenega česna. S tem polij melancane, popopraj jih, dodaj pol žlice pretlačenega paradižnika, dobro premešaj in duši pokrite še tako dolgo, da so mehke. — **Nadevani jajčevce.** Operi in obriši 2 lepi melancani in odlušči peceelj. Prezeži ju podolgem čez pol; poberi iz njih toliko mesa, da dobiš podolgovato izdolbino, katero napolni s sledečim nadevom: Očedi in zreži približno $\frac{1}{4}$ kg jurčkov, dodaj sesekljanega zelenega peteršilja, pol čebule, 1—2 stroka česna, sesekljano meso od melancan, ki si ga izdoblja, osoli in popopraj. Razbeli olje, prepraži na njem vso zmes in napolni ž njo bučice. Nadevane melancane postavi tesno drugo poleg druge, da bodo videti kakor cele, v kozico ali v ognjevarno posodo, ki si jo dobro namazala z oljem ali presnim maslom. Potresi povrhu z drobtinami, pokapaj z oljem in peci 20—25 minut v vroči pečici. Serviraj po možnosti kar v isti posodi. — **Ocvrte melancane.** Olupljene melancane razreži počez na rezine, osoli jih na hitro, pomakaj z vilicami v tekoče testo in jih ocvri zlatorumeno na masti ali maslu. Testo napravi na sledeči način: razmešaj 12 dkg moke, 1 rumenjak, žlico žganja, kavno žličko olja, pol navadnega kozarca vode in potrebne soli. Ko je testo že gladko, premešaj še trd sneg enega beljaka. Testo mora biti toliko gosto, da se oprime rezin, ki jih vanje pomakaš. Ocvrte melancane serviraj lahko tudi kot sladico. V tem primeru jih posipaj s sladkorjem, a jih ne osoli ali pa prav pičlo.

Šparglji iz buče. Olupi še mlado jedilno bučo, zreži jo na 20 cm dolge in kakor šparglji debele rezine, položi jih v vreč slan krop in jih skuhaj napol mehko. Z lopatko jih zloži na gorak krožnik, posipaj z drobtinami in zabeli s presnim maslom.

Kašnati grah. Skuhaj četrť litra mladega izluščenega graha. Posebej kuhaj v malo vode pol litra izbrane in oprane kaše. Ko je že skoraj kuhana, primešaj grah z vodo vred, v kateri se je kahal. Pokuhaj še nekoliko, ker kaša mora biti dobro kuhana, in zabeli s presnim maslom in drobtinami ali z ocvirki.

Pri kumarčni solati so zrna, ki napejnajo in so težko prebavljiva. Zato razpolovi kumaro po dolgem, iztrebi zrnje in šele potem nakrhľaj kumare. Ako pripraviš kumare namesto s kisom in oljem raje z limonovim sokom in kislo ali sladko smetano, jih uživajo lahko tudi ljudje s slabim želodcem. Kumar ne iztiskaj nego samo odlivaj vodo, ki se je natekla od njih, ko so osoljene nekaj časa stale.

Sadni riž, mrzli. Skuhaj 55 dkg riža na dveh litrih mleka, dodaj tudi šibico vanilije. Ko se ohladi, primešaj 25—30 gramov želatine, ki si jo prej raztopila v par žlicah vroče, a ne vrele vode. Želatino precedi. Dodaj rižu še najmanj ¼ litra spenjene smetane in vse skupaj po okusu osladi. Riž nalozimo do polovice modla, ki smo ga namazali z mandljevim oljem. Povrhu nalozimo od koščic ločene črešnje ali razpolovljene marelice, ki jih moramo dobro posipati s sladkorjem. Sadje pokrijemo z drugo polovico riža ter postavimo za 2—3 ure na led. Potem potaknemo model previdno za hip v vročo vodo, da se riž odloči nakar zvrnemo na steklen krožnik in garniramo s spenjeno smetano.

Jabolčna sladica. Umešaj četrť kg presnega masla, dodaj 20 dkg sladkorja in 6 celih jajec, 50 dkg moke, zvrhano kavno žličko pecivnega praška ter malo vanilijevega sladkorja. Vlij testo, ki je precej gosto, v podolgovat namazan ter z moko ali drobtinami posipan model in natresi po njem na tanke rezine zrezanih olupljenih jabolk, ki jih potresi s sladkorjem. V času črešnje vzamemo namesto jabolk lahko tudi črešnje, ki jim odstranimo pečke. Sladico pečemo v srednjevroči pečici približno tričetrť ure.

Čajni kruh. Mešaj 14 dkg vanilijevega sladkorja z 2 jajcema, da se peni; dodaj 14 dek fine moke. Namaži pekač s presnim maslom ali voskom, razdeli testo za prst visoko po pekaču, potresi z debelo zrezanimi mandlji. Speci zlatorumeno in še gorko zreži na rezine. Daj k čaju ali punšu.

Drožje (kvas) mora biti sveže in mora vzhajati v 10—15 minutah. Ako se v tem času ne dvigne, kupimo drugje novega, da ne pokvarimo testa. Drožje hranimo na

hladnem, suhem, a ne premrzlem prostoru, da se kvašne glivice ne pokvarijo.

Hladilne pijače

Ledeni kakao. Skuhaj kakao na mleku kakor običajno; ko se ohladi, ga nalij v kozarce. kakoršne uporabljajo za jogurtovo mleko, ali v nizke kompotne kozarce, pokrij s pokroveci iz lepenke in postavi na led ali v mrzlo vodo, ki jo večkrat menjavaj. Ako je kakao zelo mrzel, ga pijemo s slamico. — Ali nalij kakao v skodelice in postavi na mrzlo. Preden neseš na mizo, nakopiči povrhu kakava stepeno smetano. Ako hočeš, da bo kakao boljši, razmota j v njem kak rumenjak.

Mlečni punš. Mleka ne prenaša vsakdo na daljšo dobo. Razmota j v njem za vsako skodelico po en rumenjak, dodaj po okusu tudi malo sladkorja ter postavi na led. Preden serviraš, vlij v vsako skodelico še 1—2 kavni žlički konjaka ali ruma.

Mraz čaj s smetano. Nalij kakor običajno pripravljene čaj v skodelice, osladi ga in postavi na led; preden serviraš, deni povrhu stepene smetane.

Karamelno mleko. Stresi v aluminijasto kozico 5 žlice sladkorja in vlij na to 1—2 žlici vode. Mešaj neprestano od roba, kjer se rumeni, proti sredi; ko je zlatorjavo, a ne zažgano, zalij z malo vode — kake pol skodelice. Prevri, da se žgani sladkor raztopi in postane tekočina enakomerno gladka in rjava. Dodaj litru vročega mleka 1—2 veliki žlici te karamelne tekočine, lahko tudi več. Postavi na led in serviraj mrzlo. — Marsikateri gospodinj bo nemara bolj prikladno, da postavi kakoršnokoli pijačo v eni sami večji posodi na led in jo šele tikoma pred serviranjem nalije v skodelice ali čaše.

Malinovec ter limonov sok, vsakega pol, in toliko mrzle vode, da pijača ni preveč močna, daje poleti izvrstno osvežilo, zlasti še, ako vržemo v vsako čašo zdrobljene koščke ledu. Vendar ne smemo pozabiti, da led pijačo razredči.

Da ohranimo pijače mrzle, je priporočljivo, da jih nalijemo v termo-steklenice, ki prav tako vzdržujejo hlad, kakor vročino. Ako nimamo termos-steklenice, pa dosegemo že precejšen uspeh, ako ovijemo z mrzlo tekočino napolnjene steklenice nadebelo s časopisnim papirjem.

Ameriška paradiznikova pijača. Zrele, a še čele in prav lepe paradiznike potakni za hip v krop in potegni potem kožico z njih. Zreži jih in zmelj v stroju za meso. Pasiraj, dodaj nastrgane čebule po okusu, limonovega soka po okusu, malo soli in popra. Postavi na led za par ur. Potem stepaj s šibico ali motaj z motičem, da se peni, nalij v čaše ali skodelice in serviraj pred obedom ali pred večerjo. Za otroke lahko izpustiš čebulo in poper in pijačo samo okisaj z limonovim sokom ter jo osladi. Kakor znano, so paradizniki jako bogati vitaminov.

Posvetovalnica

Kuharica-začetnica. Pravite, da se vam pečeno piškotno testo lomi in ga ne znate zviti v lep zavitek, a niste povedali recepta, po katerem delate piškotni zavitek. Jaz ga napravim takole: 5 rumenjakov, 10 dg sladkorja, malo limonovega olupka nastrganega, 10 dg moke, iz petih beljakov sneg. Toliko zadošča za srednjevelik pekač. Morda jemljete več moke kakor 2 dekli na 1 jajce? Paziti treba tudi, da pečemo rulado v primerno gorki pečici samo toliko, da se nekoliko zarumeni; potem jo takoj namažemo in zvijemo. Ne sme biti posušena in očernela, sicer se lomi. Bolj gotovo se vam rulada posreči, ako primešate testu 2 žlici stopljenega masla, preden ga vlijete na pekač. — S piškotnim zavitkom, ki ga hočete nadevati z maslenim nadevom, postopajte ta-

kole: Ko je še na pekaču, ga pokrijte s čistim belim papirjem, prav tako velikim kakor je zavitek. Potem ga zvijte — seveda še vročega s papirjem vred. Popolnoma ohlajenega zopet previdno razvijte, odstranite papir, namažite piškotno pečivo in ga zvijte. Gorkega zavitka ne morete z maslenim nadevom mazati, ker bi se maslo stopilo.

Ga. Angela V. Pravi oz. pristi rum izdelujejo na otokih Jamajka in Kuba iz preostankov surovega sladkorja potom vretja in destilacije. Mnogo ruma, ki se pri nas prodaja kot Kuba- ali Jamajka rum, pa se izdeluje doma. Zenski Svet je priobčil že več receptov, kako pripravimo dober domač rum. Preglejte prejšnje letnike!

Počitnice

Počitnice, ki so bile včasih le privilegij bogatinov in šolskih otrok, postajajo splošna potreba. Ozirni na telesno zdravje so bili pač v začetku za počitnice najbolj merodajni in so seveda še danes važni. Mestni človek, ki preživi večino svojega življenja v zaprtih prostorih, je pač potreben nekaj tednov svežega zraka, sonca in vode. To čutimo danes vsi.

Toda še bolj pomembne kakor za telesno zdravje so počitnice za duševno zdravje, in to je tudi vzrok, da danes sleherni po njih hrepeni in si jih privoščijo, če le more. Življenje je danes drugačno kakor je bilo pred petdesetimi leti. Ni hče nima miru, ni hče ni tako varno zasidran, da bi lahko večere in praznike preživel v miru, in skoro slehernega preganja dan za dnem skrb. Tem skrbem pa uteče le, če vrže raz sebe vse, če gre v drug kraj, kjer ga nič ne spominja na vsakdanje nevspečnosti in kjer si lahko reče, toliko in toliko dni imam mir. Tiste dni si pač oddahne. Počitnice ga umirijo in ko potem svoj položaj treznejše premisli, včasih spozna, da ni ravno vse tako hudo, kakor si je v nemirni preutrujenosti predstavljal. Za vse te seveda ni važno, kam grede, važno in neobhodno potrebno je le, da sploh nekam grede. Dandanes imamo kraje, kjer človek lahko celo ceneje živi kakor v mestu. Čemu bi torej ne šel na počitnice vsak, kdor lahko gre. Če kdo misli, v kraju, kjer ni vseh hrupnih modernih zabav, si ne bom

nič odpočil in dolgčas mi bo, misli napak. Ravno mir je zdravilen in podedzelska primitivnost vpliva blagodejno na človeka, ki je vajen, da je vse pri roki in vse na mah storjeno. Dandanes na žalost pretiravamo vrednost časa, zabav in mestnih dražljajev, in nekaj tednov primitivnega življenja nas prepriča, da je že življenje samo tudi velik užitek, a se v mestnem hrupu tega navadno niti ne zavedamo.

Kdor hoče sam sebi dobro, naj si torej privoščijo počitnice na deželi!

Kje lahko poceni preživimo počitnice?

Logatec na Notranjskem.

Ako hočete okrepiti Vaše živce v krasnih jelkovih gozdovih in svežem gorskem zraku, pridite na letovišče v Logatec, ki leži 500 m nad morjem. Krasno občinsko kopalnišče. Pension 30 Din. Informacije daje Tujsko-prometno društvo Logatec.

Gorenja vas — Trača

v Poljanski dolini nad Škofjo Loko. Avto-bus Škofja Loka—Ljubljana.

410 m nad morjem, zdrav gorenjski zrak, sprehodi in izleti po romantičnih dolinah in razglednih hribih, kopalnišče ob topli Sori. Celodnevna oskrba ob Din 32 naprej. Pojasnila daje Tujsko-prometno društvo v Gorenji vasi in Putnik v Ljubljani.

Dobrodelna pisarna lista. „Po božjem svetu v Ljubljani, Vrazov trg št. 4 (Santepeterska vojašnica) posreduje v vseh zadevah dobrodelnega značaja. Posebno pa skrbi za siromašno mladino: otroke-sirote oddaja dobrim ljudem v oskrbo in za svoje, šole proste dečke in deklice pa namešča pri trgovcih in obrtnikih v uk, da se vzposobijo za samostojno življenje. Preskrbi pa tudi pridne in zanesljive posle pomočnike, obrtnice, služkinje, delavce itd. Naše cenenje čitateljce prosimo, da ob primernih prilikah priporočajo to dobrodelno ustanovo in se tudi same obračajo nanjo v vseh zadevah, katerih bi same ne mogle povoljno rešiti. Pisarna posluje brezplačno. Pri vpisnih je treba plačati naročnino za list „Po božjem svetu“, ki znaša 10 Din za tečaj.