

### Zdravstvo in kozmetika

#### Opeklina

Pogoste so zlasti pri ženskah, ki imajo opravka ob ognjišču in v gospodinjstvu sploh. Že majhna opeklina lahko povzroča neznosne bolečine in ima hude posledice. Večkrat zapuščajo opeklina trajne poškodbe in nakaze; ako so bile zelo razširjene, pa lahko celo končajo s smrtjo.

Izvemši one primere, kjer nastanejo opeklina po nezgodah, ki jih ne moremo preprečiti, povzročajo take nesreče prav pogostokrat malomarnost, nevednost in nepaznost.

Razen z ognjem in kropom se opečejo ljudje tudi s kisljinami ali lugi. Zato treba vse take tekočine shranjevati na varnem, zlasti da ne pridejo otroci do njih. Na steklenicah z jedko tekočino morajo biti nalepljeni napis, ki opozarja na jedkost vsebine.

Ako se je kdo oparil, obžgal z ognjem ali kisljinami, oblijemo opeklina hitro z mrzlo vodo, potem pa jih namažemo z oljem ali kako drugo čisto maščobo. Na kmetih je marsikje v navadi, da polagajo na sveže opeklina pajčevino, prst, pesek, žaganje, mah. Vse našteje tvarine seveda ne vsebujejo nikakih zdravnih snovi. Dobro na njih je edinole to, da štiti opeklina zraka, ki bi povzročil vnetje, in se tako bolečina poleže. Nasprotno pa lahko postane tako „zdravljenje“ opeklina prav usodno. Pajčevina, prst, žaganje i. dr. prav lahko povzročijo zastrupljenje krvi, in smrt je čestokrat neizbežna. Da zaščitimo dostop zraka k opeklina, je najbolj priporočljivo namazati na čisto krpico kako čisto maščobo: olje, presno maslo ali kaj podobnega in s to krpico zavezati rano.

Čim večji je obseg opeklina, tem hujsi je in tem težje je ozdravljiva. Odrasel človek lažje prenese opeklino kakor otrok... Tudi pri neznatnejši opeklini potrebuje telo miru. Bolnik mora dosti piti, da se na ta način porabljen tvarine hitro izločajo iz telesa. Hrana bodi lahka: mleko, zelenjava, sadje, malinovec, limonada. Mesna jedila niso priporočljiva. V težkih primerih ugodno vpliva prenos krvi.

Seveda je treba pri količkov hujsšem primeru skrbeti za zdravniško pomoč. Zdravnik bo vsekakor najhitreje in najuspešneje pomagal, kolikor se sploh da

pomagati. Brazgotine, nastale po opeklinah, zahtevajo posebno strokovno lečenje.

Nevarnost okuženja pri otroških boleznih je pri različnih malicijah boleznih različna. Pri davici ali difteriji, ki se začenja s hudo mrzlico, z utrujenostjo in glavobolom, se najlažje prenese bolezen s pojavom oblage, t. j. grlo zateče in je pokrito znotraj z belimi kožicami, kakor da je plesnivo. Po prebiti davici treba otroka imeti na samem še kaka dva tedna. Šele potem je nevarnost okuženja minila. Davica je silno nevarna bolezen, ki pomori mnogo otrok. Zdravniška veda pozna neko sredstvo, cepivo, ki ga zdravnik otroku vbrizga in ki gotovo pomaga, samo da prizadeti ne zamude pravega časa. — Ošpice same na sebi niso nevarne; paziti pa je treba, da se otrok ne prehladi, ker sicer imajo ošpice lahko zle posledice. Nevarnost okuženja je največja v začetku, ko še ni na koži ničesar opaziti, vsled česar ostale otroke prepozno odstranijo, t. j. ko so že našli bolezen. — Pri škrlatici je v nasprotju z ošpicami nevarnost v začetku manjša, kakor v času, ko že gine bolezen; kal škrlatice ohranja dalje časa svoj učinek. Dobrih 6 tednov po izbruhu boleznih šele lahko pridejo drugi zopet v dotiko z bolnikom. Pravočasna izolacija bolnega otroka je uspešna. Toda paziti treba, da strežnica že v bolnikovi sobi sproti razkuži vse stvari, ki pridejo z bolnikom v dotiko. Po prestani boleznih treba sobo na škrlatici obolega otroka zelo temeljito razkužiti, kajti kali škrlatice se lahko ohranijo in učinkujejo po več tednov, dá celo po več mesecev, ako jih nismo dočela in vseh uničili. — Pri oslovskem kašlju tiči nevarnost le v izmedkih in pljunktih. Prenasa se s tem, da bolnik kašlja v zdravega človeka in ga okuži. Raznaša pa se tudi potom žlic, vilic, nožev, pri igranju na tleh, kjer so njegove kali. Ker je nevarnost okuženja v začetku še malenkostna, ima pravočasna odstranitev še zdravih otrok navadno uspeh.

Jetika in stanovanje. Že davno so doglali zdravniki, da se jetika ne razširja toliko zaradi vlažnih, temnih in kakorkoli že slabo zidanih stanovanj, kakor predvsem zato, ker zlasti po mestih stanuje velik del prebivalstva v ozki dotiki z nečednimi, pokašljajočimi in pljuvajočimi

bolniki. Posledica tega so raznotere bolezni, zlasti jetika. Kali jetike ima skoraj vsakdo v sebi; toda kdor je sicer zdrav in krepak, premaga te kali, v slabotnih, slabo hranjenih ljudeh pa se množe in množe, dokler ne izbruhne jetika. To se zlasti zgodi, ako občujejo s pljučno bolnimi ali celo stanujejo z njimi v isti sobi. Posebne pozornosti je treba, kadar je človek prehlajen; kdor je nagnjen k jetiki in pride v času prehlajenja s tuberkulozno bolnimi v dotiko, je silno nevarno, da tudi sam naleze jetiko. Nadalje pa oboli mnogo ljudi, ako gredo stanovat v stanovanje, ki ga je malo prej okužil bolnik, za katerim se ni dovolj posnažilo in razkužilo. Zato naj vsakdo, ki menja stanovanje natančno poizveduje, kdo je prebival prej v dotičnih sobah. Marsikateri pojav jetike bi se zabil na ta način. Boj proti tuberkulozi treba bojevati tudi po stanovanjih, da ne postanejo drugi ljudje žrtve zavratne morilke.

**Sol in človeška prehrana.** Včasih je vladalo splošno mnenje, da je sol neobhodno potrebna človeku, da dela kri i. t. d. V resnici pa sol škoduje človeškemu telesu, saj je potrebuje dnevno le par desetink grama; toliko soli pa je skoraj že v razni vrtni zelenjavi, ki jo dnevno uživamo. Zato je vsaj močno soljenje v kuhinji docela nepotrebno. In precej je že bolzni, ki jih lečijo zdravniki z neslano hrano. Baje se je tako zdravljenje prav dobro obneslo. Dognano je vsekar, da močno soljenje živil človeku škoduje. Zato naj gledajo gospodinje na to, da družino polagoma in neopazno odvajajo od soli. Saj povzročajo zelo slana hrana tudi neprestano žejo, a prekomerno uživanje pijače, zlasti alkohola tudi ni koristno. Zelenjavo kuhajmo prav malo, da ostanejo v njej vse rudninske soli; važno pa je tudi, da solimo jedi pozno, t. j. neposredno preden jih nesemo na mizo. Pregovor, da sol rdeči lica, je lažen in ga je moderna zdravniška veda že dav-

no zavrgla. Nasprotno pa je resnično, uživaj malo slano hrano.

**Bradavice na obrazu odpraviš:** Poizkušaj natreti bradavice redno vsak dan po večkrat z navadno čisto kredo, kakoršno uporabljajo na šolskih tablah. Po gotovem času bradavice odpadejo. Poizkus se baje dobro obnese.

**Vitkost.** Kako jo dosežemo? Skoraj vsi listi razpravljajo opetovano o tem vprašanju. Tudi nekatere naše naročnice bi rade slišale večkrat kaj o tej zadevi... V Parizu je predaval biotehnik prof. Charles Martin o snovi „Kako postanem vitka“. Profesor je izvajal: Predvsem ne uživaj nikakega presnega masla, ki je izredno redilno; 1 kg masla vsebuje 7200 kalorij. Posebno če jemo presno maslo na opečenih kruhkih, ki so mnogo bolj redilni kakor navadni kruh. Telovadba ni tako važna, kakor marsikdo misli. Res je, da ostane ob redni telovadbi telo gibčno, za linijo pa je to precej brez pomena, kakor so pokazali razni poizkusi. — Pivo redi. Da se iznebíš debelosti, ki jo povzroči čaša piva, treba vihteti raket najmanj pol ure. Tudi meso povzroča odebelost. Kdor uživa vsak dan meso, bi moral dnevno igrati pet in pol ure tenisa, ako se ne mara zdebiliti. Mnogi so mnenja, da juha, zlasti goveja, zelo redi. To pa ni res. Turške vroče ali gorke kopeli so za dosego vitkega telesa brez vsake cene, meni prof. Martin. Kopel, ki nima več kakor 16° C, pa povzroči na človeškem telesu izgubo 70 kalorij. Kdor torej hoče shujšati, naj se koplje v mrzli vodi. 1 kalorija je kakor znano — ona množina toplote, ki je potrebna, da se liter vode segreje za 1 stopinjo C. Ker morajo hranila s pomočjo vdihanega kisika prav tako zgorevati v človeškem telesu, kakor na zraku, lahko presojamo njihovo delno hranilno vrednost po njihovi zgorljivi vrednosti. Ob lahkem telesnem delu potrebuje človek dnevno približno 5000 kalorij; ob težkem delu pa 4000–5000 kalorij.

## Materinstvo

### O vzgoji

Vzgoja se nam zdi le takrat težka in komplicirana stvar, ako hočemo vzgajati svoje otroke, ne da bi bili prej vzgojili sebe. Kakor hitro smo spoznali, da samo z vzgajanjem samega sebe lahko vzgojimo tudi druge, se problem vzgoje za mnogo olajša. Ostaja samo še vprašanje: Kako naj si ustrojimo lastno življenje? Kajti ničesar ne poznam pri vzgoji otrok, kar bi ne zahtevalo predpogoja samozgoje. Kako otroke oblačiti, kako jih hraniti, kako jih polagati spat in kako jih

poučevati? Prav tako kakor samega sebe. Če sta oče in mati zmerna v oblačenju, v spanju, jedi in pijači, če delata in se vse življenje učita, bodo tudi otroci stori- rili isto.

Za vzgojo bi stavil dve temeljni načeli: ne le dostojno živeti, marveč tudi delovati na lastni osebi, da se moreš vedno nadalje izobraževati, — ter ničesar iz svojega življenja prikrivati otrokom. Bolje je, da spoznajo otroci tudi slabe strani staršev, kakor da bi izpregledali nekega dne, kako žive roditelji poleg vna-

njega življenja še neko drugo, skrito, zatajevano. Največje težkoče odgoje prihajajo oddod, ker imajo starši gotove otrokove lastnosti za napake, katerih pa isti starši na svoji lastni osebi ne nobijajo. Sploh jih ne smatrajo za napake in zato niti ne poizkušajo opravičiti jih. Otroci so v moralnem oziru izredno bistrovidni ter zaznajo — čestokrat popolnoma nehote — vse napake roditeljev in celo najhujšo njihovo pregreho: hinavstvo. Prav zato izgube spoštovanje do njih in več ne slušajo njihovih podukov... Resničnost je glavni pogoj vsakega duhovnega vpliva in je torej tudi glavni pogoj vzgoje. Da pa vam ne bo neprijetno pokazati otrokom vso resničnost svojega življenja, mora biti to življenje dobro, ali vsaj ne sme biti slabo, kajti vzgoja drugih korenini v samovzgoji, vse drugo je nepotrebno.“

Lev Tolstoj.

Nesrečni otroci so oni, ki jih roditelji zaradi svojih nedostatnih duševnih nesposobnosti ali zaradi moralnih slabih lastnosti niso sposobni vzgajati jih. Drugi zopet zaradi težke borbe za vsakdanji kruh ne utegnejo pečati se s svojo deco. Pri nas je takih otrok več in več. Da se rešijo

ta nesrečna bitja, bi bilo treba drugih sredstev, pomoči od države, banovine in občin. Staršev tu ni več možno vzgajati, ker se navadno vzgojiti ne dado. Treba bi bilo pričeti pri otrokih samih. Ustanoviti bi morali posebna zavetišča in vzgajališča, kjer bi ostajali otroci preko dneva pod nadzorstvom odgojiteljev in bi se odgajali v telesno in duhovno zdrave ljudi. Za vzgajanje takih otrok treba posebne ljudomilosti, ljubezni in razumevanja. Strogost, palica tu ničesar ne opraviča. Zvečer pa naj bi sprejeli starši otroke zopet v svoje varstvo. Samo oni nesrečniki, ki so vsled propalosti roditeljev v resnični nevarnosti, da tudi sami propadejo, naj bi se popolnoma zadržali v zavetiščih. Po mnogih državah imajo vse polno takih dnevnih ali splošnih zavetišč. Tudi pri nas jih je že nekaj, a vendar še vse premalo. Vsi bi morali skrbeti in prispevati, da se ustanovi v vsakem večjem mestu po nekaj zavodov, kjer bi našli zavetje in dobro vzgojo otroci največjih siromakov, zlasti iz delavskih slojev, in pa potomci moralno manjvrednih roditeljev. Na ta način bi počasi vzvel tudi iz moralno oporečnih slojev krepak in duševno zdrav rod.

## Žena in družba

### Bilo — minilo

Pomladno solnce izvabi brstje in popje, da se obeta po drevju, grmičju in gredicah bogat cvet in sad. Toda izmed tisočev obetov na vejah in steblih se jih uresniči jedva sto. V pomladi življenja vzbrsti in pričara cvetove človeško srce; temno hrepenenje po sreči in dopolnitvi seje okoli sebe čustva, kakor drevo in cvetje ljubezenski prah, ki pa pada tudi in največkrat na neplodna tla in zamre. Ljubezen in prijateljstvo trosi mlado prekipavajoče srce kakor malovreden drob. Nepremišljeno, često čisto slučajno, v temnem nagonu se sklepajo prijateljstva, ki se včasih razvijajo v dozdevno globoko ljubezen. A brez vzroka, večkrat slučajno, zaradi preselitve, izpremembe dolžnosti, novih znanstev in raznih malenkosti, ki dajejo življenju drugo smer, se prijateljstva razrahljajo, obleda in pozabijo, a ljubezenska čustva ugasnejo in zamro. Ostane kvečjemu otožen spomin.

Kakor valovi, ki se zaganjajo k obali, zdaj k tej, zdaj k drugi pečini, so človeška čustva v nestalni mladosti. A tudi v zreli dobi ni bistveno drugače. Pač postaja človek z leti izbirčnejši, opreznější in sklepanju prijateljev in v razdajanju čustev kritičnejši. Ali valovanju vendarle ni nikoli konca.

Ljudje se vzljubljajo in spoprijateljujejo, se ohlajajo, zamrzujejo in razhajajo od nekdanj, in tako ostane. Redko je brstje, ki zori, redki so cvetovi, ki dosežejo lep, zdrav sad. Žalostno je to, a naravno kakor proces na vrtu, njivi ali v gozdu. Samo sreča je, ako zamre prijateljstvo brez bolesti, jedva opazno, tiho in mirno kakor sveča, ki nima več zraka — ali stena je in ugasne brez nezgode; nesreča pa je, ako ti je ljubezen pogнала v srcu že močne korenine ter se zaveš, da jo moraš izrjaviti, čeprav bo srce še dolgo krvavelo. Naenkrat spoznaš, da ti je bitje, ki si ga ljubila, zelo nasprotno, in drugačno po značaju, okusu, miselnosti, stremljenju in po vsem, kar ustvarja resnično globoko harmonijo v zunanem, a še bolj v notranjem življenju. V kulturi in civilizaciji opaziš razlike, ki jih ne bo nikoli mogoče izravnati ali izgladiti. Tvoja misel ne najde odmeva, tvoje čustvo zadeva ob zid; eden nežen romantičen, drugi grobo stvaren in porogljivo kritičen, eden radodaren, veder, vnet za lepoto, drugi skop, čmeren, uvažujoč le koristnost in potrebe; eden vedno enako topel in solnčen, drug iz večine mrzel mislec in trajno vprežen garač, ki pozna solnce le za trenutek; eden prožen, širok v zanimanjih, talent, ki vse naglo razume in sprejema vase, drugi okorel, ome-

jen, težak ali nepristopen novim idejam i. t. d.

Tako se ločijo prijatelji, zaljubljeni in celo zakonci. Sreča v nesreči je, ako se ne izcimi iz ločitve tragedija s katastrofo. Dandanes, ko vladajo lahkomišelnost in spekulacija z nenravno frivolnostjo celo v najsvetejših odnosih obeh spolov, so tragedije že tako pogoste, da jih niti ne opažamo več. Često čutijo te tragedije bolj roditelji, ljudje starega kova in stare morale, kakor njih otroci, ki so se ločili prav tako brez sramu, kakor so se poročili iznova le do preklica.

Značaj in pravo notranjo vrednost onih, ki so razdrli nekdanja prijateljstva, nekdanje ljubezensko razmerje — ali celo nekdanjo zakonsko zvezo, spoznamo najbolje iz njih govorjenja po razkolu. Ako označi dekle svojega bivšega čestilca, ljubimca ali zaročenca za tepca, brezčutneža, robantneža, sirovino, daje s tem le lastni inteligenci in lastni duši najslabše izpričevalo. Ako pripoveduje ločena žena o svojem bivšem možu gorostasne indiscretnosti in intimnosti, kaže s tem lastno sirovost in duševno skrajno omejenost. Ako troši moški o ženi, ki jo je leta spremljal in bil z njo v nežnih zvezah, da je gos, lena, nesposobna za gospodinjo in mater, sploh nesreča za moškega, se kaže človeka, ki ne zasluži ne spoštovanja ne zaupanja. Podlec je, ki se mu je treba izogibati na kilometre daleč.

Zares kulturne človek zaklepa vzroke ločitve trdno v svoji duši in jih ne razklada prav nikomur. Saj vsi vemo, da je vzrokov ločitve nešteto, deloma v duševnosti in v čustvenosti, deloma v telesnosti, deloma v gmotnosti. Včasih so zbrani vsi vzroki na kupu. Pripovedovati, da smo se šele po dolgih letih zavedeli, kako smo naleteli, kakšno razočaranje doživeli, ko smo že matere in očetje ali celo že babice

in dedje, je ne le smešno, nego tudi do vseh skrajnosti neokusno in neomikano. Ljudje se ob toliki neumnosti in brez-taktnosti le zabavajo, posmehujejo in raz-mašajo sramoto po svetu, da kriči in smrdi do neba. Dozdevno najboljša prijateljica ali najboljši prijatelj vendarle uživa ob tvoji nesreči in ti jo brččas celo privoščil.

Sicer pa je naknadno psovanje in ob-sojanje tudi grdo krivično. Zakaj ni sence brez luči in ni zakopa brez svetlih sreč-nih dni. Kar je bilo, je minilo, a med grdim in težkim je bilo tudi mnogo le-pega in dobrega. Omikan in nežen človek ne izdaja in ne blati lastnih nekdanjih čustev in misli, nego jim ohranja hya-ležnost in vsaj melanholičen svetel spom-in tudi takrat, ko se zave, da so ugasli in izginili, da je bila zveza zmotna, po-nesrečena. Skratka: o svojih bivših pri-jateljstvih in ljubezenskih ali celo zakon-skih drugih fino vzgojen in rahločuten omikanec molči, molči! To je častno zate in za vse tvoje.

Res pa je, da je kavalirstva vedno manj. Namigavanje, napol izrečene kle-vete, za katere ni mogoče nikogar klicati na odgovor, posmehljivo kremženje je nizkotnost, ki jo srečuješ za vsakim vo-glom. Matere in očetje starega kova in stare morale naj vzgajajo svoje sinove in hčere, da so v intimnih zadevah mol-čeči kavalirji, ki drže na lastni dober glas in tudi ne škodujejo ugledu nikogar. Zakaj klevetnik in opravljenka sta tatova časti ter prav takega zaničevanja in kazni vredna kakor tat stvarne imovine.

V življenju se kakor v naravi posuši in polomi mnogo brstja in cvetja. Ali pride nova pomlad, pa vzklije novo brstje in novo cvetje. Privoščimo si ga in bo-dimo blagi, plemeniti ljudje, ki pozab-ljamo in odpuščamo! Terezin a.

## Praktična navodila

### Snaženje kopalnice

Vsi stanovanjski prostori naj bodo čisti in pospravljeni; prav posebno pa je treba negovati kopalnico, predvsem umivalnik in banjo. Otiranje banje ni tako zelo važno kakor je važno, da umivalnik in banjo po vsakokratni uporabi takoj osnažimo tako temeljito, kakor da ju sploh nismo uporabljali. K dobremu tonu in h zahtevam lepega vedenja spada, da zapuščamo kopalnico tako, kakoršno smo dobili, namreč čisto in pospravljeno, da je torej takoj zopet uporabljiva.

Dokler je banja še gorka in je v njej topla voda, nam čiščenje ne dela nikakih nepravil in je v par minutah opravljeno. Ako se pa nesnaga, milo in maščoba ob notranjih stenah banje prisuše, je

treba mnogo več truda in časa, da spravimo vse v red.

Banjo snažimo s ščetko in milom, jo izplaknemo z gorko vodo in jo obrišemo s krpo do suhega. Vsi ti snažilni pripomočki morajo biti v kopalnici na bolj skritem mestu vedno na razpolgo. Tudi umivalnik moramo po vsakokratnem umivanju natančno osnažiti, očistiti čaše in druge posode, ki smo jih uporabljali ter postaviti vse na svoje mesto.

Emajlirane banje snažimo z navadnim milom in zdrobljenim plovcem (Bimsstein). Kovinaste pipe, ki so postale od vode pro-gaste, madežaste ali motne, snažimo z vročim kisom in plovcem v prahom. Pleskane banje čistimo z milom, toplo vodo in soljo, cinkove pa s kisom in soljo. Pri cin-kovih banjah treba skrbno paziti, da spu-



stimo v banjo najprej mrzlo in šele potem vročo vodo. Sama vroča voda namreč cink oškoduje. Najsibo banja iz te ali one tvarine, nikoli je ne snažimo z ostrimi, jedkimi sredstvi.

Tudi vnanja stran banje zahteva nege. Navadno zadošča, da jo enkrat v tednu umijemo z milom, gorko vodo in ščetko; ostro drgniti pa je ne smemo. Lončnice (ploščice) se lepo svetijo, ako jih oteremo s špiritom. Tudi vodne pipe najbolje osnažimo s špiritom; na ta način ohranijo svoj prvotni lesk in vsi vodni madeži izginejo.

Razume se, da treba kopalnico tudi skrbno pometati in zračiti.

Kopalnica je pravi blagoslov, in srečen tisti, ki jo ima. Bolje je, da se v stanovanju malo bolj stisnemo, samo da dobimo prostor tudi za kopalnico.

Steklenice iz aluminija ter razne zaklopnice, ki jih uporabljamo za izlete na hribe, hitro dobe duh po plesnobi, ako jih pravilno ne čistimo in prav ne hranimo. Da se temu izognemo, moramo steklenico in druge take posode po uporabi takoj dobro izplakniti s čisto vodo. Doma jo iznova pomijemo z vročo vodo, v kateri smo raztopili košček sode. Nato jo izplaknemo še s čisto vodo in postavimo steklenico narobe, t. j. na vrat, da se dobro odteče. Zamašek takisto skrbno operemo. Ko se oboje odteče in osuši, vlijemo v steklenico nekaj kapljic žganja ali ruma, jo zamašimo in postavimo steklenico na zamašek, ki se tako tudi prepoji z žganjem. Plesen se namreč začne najprej razvijati pri zamašku, in odtod duh po plesnivosti.

Vonj po tabaku preženeš, ako obesiš v dotičnem prostoru mokro in ožeto brisačo. Ko se nekaj časa suši v sobi, izgine tabakov vonj, zrak se je prečistil.

Protí moljem. Pomoči krpo v formaldehid, ki ga dobiš v lekarni ali drogeriji. Obesi krpo za pol dne v omar, ki jo dobro zapri; to pomori vse molje. Vonj pa se kmalu izgubi.

Vlažne kleti izsušimo na ta način, da postavimo vanje pločevinaste zaklopnice ali kake druge nerabne posode, napolnjene s suhim žganim apnom, ali klorovim kalcijem. Oba vsrkavata vlago. Dobro je, da apno večkrat premenimo, kajti kadar je že preveč mokro, ne more več vlage vsrkavati.

## Nežno belino kože

ohranimo, 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 pomaga 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.

Mazilo za čevlje se hitro posuši in strdi, ako ne ravnamo prav z njim. Zlasti ne smemo puščati škatljice s kremo odprte, marveč treba po vsaki uporabi škatljico zopet dobro zapreti. Zelo priporočljivo je, da škatljico s kremo zakopljemo v lonček vlažne zemlje, tako zrak ne more do kreme in zato ne izhlapeva. Ako se primeri, da se krema izsuši in se začne drobiti, tedaj postavimo škatljo na rob toplega štedilnika, da se mazilo zmehča; nato pa primešamo par kapljic terpentina. Paziti treba seve, da se terpentin ob ognju ne vname.

Če človeka napade bolezen, ni vsako prvo zdravilo, ki je pri rokah, dovolj dobro, da si organizem odpomore. Vzeti je treba res preizkušen lek. Tudi za perilo moramo vzeti v roke čistilno sredstvo izredne čistilne moči in izdatnosti, če hočemo, da bo zopet čisto in belo kakor novo. Zlatorog-ovo milo ne trpi nobene nesnage. Ljudski glas: „Le Zlatorog milo da belo perilo!“ se je vedno izkazal kot pravičen. V svojo lastno korist zahtevajte pri svojem trgovcu vedno izrecno le Zlatorog-ovo milo!

Ovratnike pri moških suknhah osnažiš. Desetim žlicam vode primešaj 1 žlico salmijakovega cveta. Pomakaj v to tekočino ščetko in krtači po mastnem ovratniku; potem izčisti z navadno vodo. Tudi s toplo vodo in milom dobro osnažiš ovratnike.

Svilene nogavice peremo v mlačni blagi milnici, še bolje pa v raztopljenih milnih luskah. Tekočini pridenemo malo soli, končni vodi pa primešamo nekoliko kisa. Nogavice sušimo v senči in likamo vlažne samo s toplim likalnikom. Nove nogavice operemo preden jih začnemo nositi. Potem so trpežnejše.

Pri sadju, rastočem na lastnem vrtu, ne smemo biti prelakomni; kjer so veje prav posebno polne, moramo sadje malo iztrebiti. In sicer odstranimo slabše, bolj zanikarne plodove, da imajo oni, ki so ostali na drevesu, dovolj prostora, zraka in solnca za razvoj in zoritev. Prav mlada drevesca ne smejo že v prvih letih roditi, ker sicer prehitro opešajo in nam ne dajejo dovolj lepega sadja.

Vrtnice moramo pridno rezati, ako hočemo, da bodo cvetele čim več. Nič ne de, ako z razcevelo vrtnico odrežemo tudi kak popek. Nasprotno vrtnici to celo koristi. Lahko namreč opazujemo, da v bližini odrezanega mesta kmalu vzbrsti nov vršček, ki nastavi nove popke.

Gosja in račja jajca so večja, izdatnejša, a niso tako okusna kakor kokošja. Zato uporabljamo v kuhinji navadno kokošja jajca. Druga jajca manjših ptic so predrobna, da bi bila v kuhinji dobro uporabna.

Konzervi v pločevinastih zaklopnih uporabljajmo čim manj. Nikoli ni jestvina v konzervi enakovredna sveži jestvini.

Za mehko kuhana jajca ne uporabljajmo srebrnih žličk, ker od žvepla, ki ga vsebuje jajce, srebro počrni. S tem pa se srebrne žlice zelo kvarijo. Zato je bolje, da si nabavimo za ta namen lične bele koščene žličke; zlasti naj jih uporabljata deca. Iz enakega vzroka tudi v kisle omake in majoneze ne potikajmo srebrnih žlic. Ako postanejo koščene žlice motne in sijkaste, jih odrgnemo s takoumenovanim pesknatim papirjem (Sandpapier), pa postanejo zopet gladke in svetle.

**Kislo zelje je važno higijensko hranilo.** S tem, da zelje kisamo, ga zmečkamo in postane tako lahko prebavljivo tudi za občutljive želodce. Mlečna kislina, ki se proizvaja v zelju, daje prijeten okus in čisti kri ter pospešuje delovanje črevesja. Zelje vsebuje tudi rudninske snovi, n. pr. železo in apno ter tudi precejšnjo množino vitaminov. Zato naj bo tudi v

pomladi zelje na vsaki mizi dobrodošlo zlasti zato, ker naša hrana ni tako bogata vitaminov kakor poleti in v jeseni. Da se ti vitamini deloma ne uničijo, ne smemo kuhati zelja kar po več ur. In tudi tista vera, da zelje lahko sedemkrat pogrejemo, je napačna, ker tako zelje ni dobro in zgubi vsakokrat nekaj svoje hranilne vrednosti. Lažje prebavljivo je sirovo kislo zelje. Bakterije v mlečni kislini sirovega zelja preženejo in uničijo škodljive bakterije črevesja in urejajo prebavo, zlasti če zelje še zabelimo z dobrim oljem. Kdor ima težave z želodcem pa lahko uživa namesto zelja samo zelnico, t. j. vodo od kislega zelja. Kdor ne prenese sirovega zelja, zanj zmešamo drobno sesekljano sirovo zelje med gorak krompirjev piré. Ali: Drobno zrezano čebulo pražimo na olju, priimešamo sesekljano zelje toliko, da se segreje, a zavreti ne sme. Na ta način ostanejo v zelju vsi vitamini nepokončani.

## Kuhinja

### Hrana za bolnike

Ze kuha za zdrave ljudi mora biti natančna, izbera jedilnika dobro preudarjena, da hrana ustreza po možnosti vsem zahtevam redilnosti, zdravstva, okusnosti in zunanje lepe oblike. Hraniti bolnika strogo po zdravnikovi odredbi, ne da bi ga pri tem spravili v slabo voljo in kljubovalni odpor, pa je naravnost težka naloga. Saj bolnemu človeku navadno tisto najbolj diši, česar bi ne smel jesti, a marsikdo trdovratno odklanja predpisano dieto. Stvar vzgoje in samovzgoje je, da vcepimo v mladini in v sameni sebi čut premagovanja samega sebe in utrdimo v njej pa tudi v sebi trdno voljo, ki se ne da omajati po slabih nagnenjih. Vedno naj se človek zaveda, kaj mora in česa ne sme.

Pri vsaki hrani je paziti na snago, pri bolniški še prav posebno. Nuditi pa moramo bolniku tudi vse v čednih in zunanje ustreznih posodah. Stare, pregrete jedi niso primerne za bolnika. Vsak obrok mora biti sveže prirejen in podan ob točno določenem času. Bolan človek postane že itak hitro nestrpen; ako mu ne postrežeš o pravem času, pa ga lahko naravnost razjariš.

Posebno važna je za bolnika juha, ki mora biti po možnosti vsak dan druga, ali se sme le v daljših obrokih ponavljati.

**Mandljeva juha.** Popari kakih 15 lepih mandljev, da jim lahko snameš luščino. Potem jih stolci z nekoliko mleka, da ne postanejo oljnati. Skuhaj jih v pol litru mleka, prideni sladkorja po okusu. Precedi in razmotaj v juhi rumenjaki. Vlij jo na košček suhorja.

**Vinska juha.** Zavri četrt litra vina in četrt litra vode; prideni malo limonovega

soka, celega cimeta in sladkorja. Potem razmešaj posebej v skledi rumenjaki ali dva, kavno žličko moke in malo sladkorja; vlij na to vrelo vino, pa urno mešaj. Tudi v vinskou juho deni suhorja ali opečene zemeljne rezine.

**Juha iz suhih črešenj.** Operi in stolci pol litra suhih črešenj, nalij nanje vode in jih skuhaj z malo limonovega soka in pol škodilice lahkega belega vina. Potem pretlači to skozi sito, prideni toliko sladkorja, da bo sladko in malo cimeta in vlij na suhor.

**Goveja juha.** Pol kg govejega mesa zreži na koščke, prideni rahlo kost in malo vranice ter deni to kuhat v poldrug liter vode. Ko zavre, dodaj koreninico peteršilja, krhelj zelene, košček korenčka in pozneje še par rezin krompirja. Juho pušči prav polagoma vreti najmanj dve-tri ure. Potem jo odstavi, odcedi in zakuhavaj na njej droh, riž, krpice, rezance, vlivance ali razmotaj v juhi rumenjake.

**Teležja juha.** Skuhaj teležjo nogo na poldrugem litru vode, dodaj malo običajnih zelenjav, a nič čebule. V kozici raztopi pol žlice presnega masla, zarumeeni na njem pol žlice moke; zalij s precejeno juho od teležje noge, osoli, dodaj nekoliko muškatoevega oreška in končno razmotaj v juhi rumenjaki.

**Kurja juha.** Kuhaj v poldrugem litru vode polovico razsekane kure, ki ne sme biti prestara in za bolnika tudi ne premasna. Dodaj le malo zelenjave in tudi kako rahlo govejo kost. Vsega skupaj kuhaj 2—3 ure. Potem odcedi; ako je preveč masti, jo nekoliko poberi z juhe. Na kurji juhi zakuhaš lahko vse ono, kot na goveji. Dalje prihodnjic.

**Kuhana solata.** 5—6 glav solate štručarice operemo in očistimo, a pustimo cele. Vsako glavo posebej povežemo z vrvico in jih skuhamo v slanem kropu. Potem razrežemo glave, potresemo z zelenim sesekljanim peteršiljem in strtim česnom ter kruhovini drobtinami in polijemo z gorkim presnim maslom.

**Korenje z graham.** Ostrgaj 20—30 mladih korenčkov in prevri v slanem kropu. Ocedi jih in stresi v kozo ter prideni dve žlici presnega masla, t. j. približno 8 dkg. Potresi parkrat nad ognjem, da se vsi svetijo in prilij četrt litra zelenjavne ali goveje juhe. Prideni tudi ščep soli in sladkorja. Kuhaj pokrito pol ure, da je korenje napol mehko; sedaj dodaj  $\frac{1}{4}$  litra mladega izluščenega graha. Pokrij in kuhaj, dokler se tudi grah ne zmehča, kar traja pri domačem grahamu približno 20 minut. Povaljaj za oreh presnega masla v moki, prideni prikuhi in neprestano mešaj, da postane omaka gostljata. Prilij še pol kozarca kisle smetane, premešaj in serviraj k mesu.

Ej, te naše gospodinje! Priznamo, da zna večina naših gospodinj ceniti izdelek naše domače tovarne „Pekateie“ — „Jajnine“. So pa vendar še med njimi, ki jih premalo rabijo, to pa vsled tega, ker nanje pozabijo. Kolikokrat bi lahko postregle svoji družini s to izborno jedjo, če bi se pravočasno nanje spomnile. Zapišejo naj si tedaj večkrat na teden v svoj jedilni list „Jajnine“.

**Z mesom nadevana jajca.** Skuhaj jajca na trdo; ohlajena olupi, razreži jih podolgem na polovice ter izloči iz njih rumenjake. Sesekljaj malo pečene telatine ali kuretine, prepraži na presnem maslu, osoli in opopraj; primešaj sesekljane rumenjake in napolni jamice beljakovine polovic s tem nadevom. Garniraj s kaprami, rezinami od kislih kumaric in kupčki sesekljanih sardel. Daš lahko poleg tega še zeleno solato.

**Jetrne omelete.** Napravi omeletno testo iz enega jajca in enega rumenjaka,  $\frac{1}{4}$  l mleka, 12 dkg moke, soli; dodaj tudi pol kavnine žličke pecivnega praška. Speci omelete in jih namaži s sledečim nadevom: Zreži na rezine 20 dkg telečjih jeter; praži jih na maslu s sesekljanim zelenim peteršiljem in malo popra. Prilij par žlice vode in pasiraj.

**Binkoštni kruh.** Napravi testo iz 1 kg presejane moke, mlačnega mleka, 5 kgd vzhajane drožja, 8 dkg presnega masla, dveh rumenjakov, dveh polnih žlic sladkorja, soli, soka in olupkov pol limone ter dveh žlic ruma; naposled vtapi tudi dve polni žlici na rezance zrezanih mandljev in dve pesti rozin. Postavi na gorko, da testo vzide. Potem ga pogneti in napravi iz njega dve ali tri stručke, ki jih deni na pekač, da iznova vzidejo, nakar jih pomaži z raztepenim jajcem in jih speci v pečici.



Naš pravi domači izdelek!\*

**Črešnjev kolač.** Umešaj 10 dkg presnega masla, 10 dkg sladkorja, 4 rumenjake, sok pol limone in 2 žlici ruma. Ko naraste in se peni, dodaj sneg štirih beljakov in 14 dek presejane moke. Testó vloží v dobro namazan, z moko ali drobtinami posipan tortni model, po vrhu pa naloži  $\frac{1}{4}$  kg opranih, od koščic ločenih črešenj, ki si jih prej povaljala v sladkorju. Speci v pečici, zvrni na ploščnat kroznik in potresi s sladkorjem.

**Sirov kolač s črešnjami.** Razmotaj 2 rumenjaka z dvema žlicama sladkorja prideni pol kg pretlačenega kravjega sira, žlico smetane, nastrganih limonovih olupkov, malo soli, par žlic kruhovih drobtin, sneg dveh beljakov, žlico moke in pol pecivnega praška. Dobro premešaj in zlij v obilno namazan pekač ali v plitko kozo. Povrhu stresi malo manj kot pol kg črešenj, ki si jim prej odstranila koščice. Tudi jih povaljaj v sladkorju in moki.

**Drobnjakovo maslo.** Umešaj kakor prej presno maslo, primešaj 2 rumenjaka trdokuhanih jajec, drobno zrezanega drobnjaka in potrebne soli. Namaži na žemljne rezine ali ržen kruh in daj k pivu, vinu ali čaju.

**Pomladanska mazanka.** Umešaj 10 dkg presnega masla, da se peni, dodaj zelenega sesekljanega peteršilja in drobno zrezanega drobnjaka, par kapelj pehtrarnovega kisa ali limonovega soka, sirov rumenjaka, zrezane kapre in z maslom stlačeno sardelo. Zmešaj dobro in namaži na opečene kruhke ali žemljne rezine.

## Posvetovalnica

Naročnici v G. Zeleni grah konservirane lahko na sledeči način: Lep, mlad grah izluščite in ga v odprti posodi skuhajte, da ostane lepo zelen; premehak ne sme biti. Potem zavrite dober kis, kateremu dodajte nekaj zrn celega popra in malo soli; to naj vre pet minut. Odcejeni in osušeni grah natresite v kozarce na tesno, nalijte nanj ohlajeni kis ter povrhu za dober prst visoko olja. Dobro zavežite in hranite na hladnem. Namesto olja vzamete tudi lahko stopljen loj, ki se strdi in zadržuje zrak, da ne more do graha. Zato se ne pokvari. — Tako konzervirani grah je treba potem par ur pred uporabo vodeniti, da ni kisel. Seveda vzamemo na ta način grahu precej dobrega okusa. Zato je najbolj priporočljivo konzerviranje s pomočjo Weckovega aparata. Zadošča tudi navaden velik pločevinast lonec s pokrovko, ki ima malo odprtino, da lahko vtaknemo skozi njo poseben toplomer, ki ga kupimo posebej. Na dno lonca položimo luknjičasto okroglo pločevino, ki stoji na nizkih no-

žicah. Kozarce z gumijastimi obročki in pokrovčki moramo seveda tudi kupiti. Z njimi vred dobimo navadno tudi knjižico z navodili, kako nam je z Weckovimi kozarci vkuhavati sadje, sočivje in zelenjavo. Ta vrsta konzerviranja je najboljša. — Zluščen grah kuhamo 5 minut v slanem kropu v odkriti posodi. Nato ga odcedimo in ohladimo. Stresemo ga v Weckove kozarce, zalijemo s prekuhano in ohlajeno vodo, ki naj bo toliko slana, kolikor solimo jedi navadno. Zapremo po predpisih in kuhamo v sopari 90 minut pri 100° C. Čez par dni kozarce iznova zložimo v lonec in kuhamo grah še 20 minut pri 90° C. Mogoče je namreč, da s prvim kuhanjem ni bila vsa plesen umorjena in se začne znova razvijati. Z drugim prekuhanjem vse bakterije gotovo uničimo.

Opozarjamo na seznam praktičnih in poučnih knjig knjigarne Turk na notranji strani ovoja!

## Krasna so spomladanska jutra...

Lahke in zračne obleke z živahnimi barvami se ujemajo z zbujeno naravo.

Moda, ki neprestano ustvarja in donaša novosti za vsak okus, nam danes omogočuje, da pri bogati izbiri najlepših barv lahko kupujemo obleke, ki so tudi zelo praktične.

Brezpogojno pa je pri tem potrebno, da bodo tkanine barvane z Indanthren barvami, ker le tako so nenadkriljivo trajne na soncu in pri pranju.



Pri kupovanju vedno posebno pazite na znamko Indanthren!

