

Dodatki za bolnike, sladkor za dojenčke in starčke

Bolnikom, ki so po predloženih zdravniških sprječevalih upravičeni dobivati posebne dodatke racionaliranih živil, bo dell mestni preskrbovalni urad bolniška nakazila dopoldne od 8. do 12. samo v pritliju Turjaški palače v Krizankah, Gospoška ul. št. 15, po naslednjem razporedu:

V četrtek 1. oktobra bolnikom z začetnicami primika A do C, v petek 2. oktobra z začetnicami C do E, v soboto 3. oktobra z začetnicami F in G, v ponedeljek 5. oktobra z začetnicami H do J, v torek 6. oktobra z začetnicami K, v sredo 7. oktobra z začetnicami L, v četrtek 8. oktobra z začetnicami M, v petek 9. oktobra z začetnicama N in O, v soboto 10. oktobra z začetnicami P, v ponedeljek 12. oktobra z začetnicama R in S, v torek 13. oktobra z začetnicama Š T, v sredo 14. oktobra z začetnicama U in V, v četrtek 15. oktobra z začetnicama Z in Z.

Nakazila za sladkor za dojenčke in starejše osebe bo mestni preskrbovalni urad delil samo onim, ki predloži zdravniško sprječevalo, po naslednjem vrstnem redu: v petek 16. oktobra onim z začetnico primika A do C, v soboto 17. oktobra z začetnicami D do H, v ponedeljek 19. oktobra z začetnicami I do L, v torek 20. oktobra

DNEVNE VESTI

— Iz »Službenega listka«, »Službeni list za Ljubljansko pokrajinico«, št. 78, z dne 30. septembra 1942-XX, E.F., objavljuje načrte Visokega komisarja: ustanovitev Vseučiliške pomoči pri Kr. univerzi v Ljubljani, povezen poslov občinskih tujskoprometnih uradov po Pokrajinskem posvetništvu za tujski promet, navodila za revizijo cen v pogodbah za oddajo javnih del; odločbe Visokega komisarja: odobritev pravilnika Šolskega patronata in zadevnih pravilnikov, popravek in popravek v pravilih Zveze svobodnih poklicev in umetnikov.

— Iz trgovinskega registra, »Dunav zavarovalna delniška družba« v Zagrebu, podružnica za Slovenijo v Ljubljani: Po naredbi Visokega komisarja za Ljubljansko pokrajinico z dne 3. januarja 1942-XX, objavljeni v »Službenem listu« št. 1, je prevzelo ljubljansko podružnico z listnicami in kritiji, ki so v Ljubljanski pokrajinji, glavno zastopstvo Splošne zavarovalne delniške družbe »Danubio« za Italijo. Zaradi tega bo podružnica nadaljevala svoje poslovanje pod novim nazivom: Danubio-Concordia S. A. di Assicurazioni Generali, Succursale di Lubiana ali slovensko: Dunav-Concordia, splošna zavarovalna d. d., podružnica Ljubljana, izbrise se prokurist Kenda Henrik, vpiše pa nadaljni prokurist Karlo Josip.

— Nove cene perutnine in kuncov v Italiji. Kmetijsko ministarstvo je odločilo naslednje nove cene za perutnino in kunce: pri živi teži velja kg piščancev 25.50, koški 23, afriških koški 24, puranov 22, pur 23, gosi in rac 18, golobov 25 in kuncov 12 lir; pri prodaji za potrošnjo stane kg mrtve teže v Rimu in Milani piščancev 42, koški 40.50, afriških koški 42, puranov 37, pur 38, gosi in rac 30, golobov 39 in kuncov 27. V Triestu, Torinu, Aosti, Sondriu, Vareseju, Comu, Genovi, Firenzeh, La Spezii, Napoliju, Tarentu, Reggi, Calabriji in Rariju so gornje cene za 50 stotink lire pri kg nižje. Za protrošno prodajo piščancev in kuncov je dovoljeno največ 5% zvišanje. Ministarstvo je prav tako določilo nove cene za dvojno in trojno koncentrirani paradižnik in z marmelado pridelana v l. 1941.

— Pribor novega škofa v Pavio. V nedeljo je prispel v Pavio iz Trecate novi škof mons. Carlo Allorio. V Paviju mu je bil pripreden svečan sprejem, ki so se ga udeleželi najvišji zastopniki lokalnih oblasti.

— Električni tok je ubil trimesečnega otroka. Trimesečna deklica Giuseppina Baratto iz Rima je ležala v svoji postelji, ko je nenadoma hoteč igrali se segla po prekinjalu toka. Ker je bilo prekinjalo pokvarjeno, jo je tok močno stresel. Prenesli jo v bolničko, vendar ji niso mogli vedeti življenja.

— Poroka slepega, vojnega invalida. V lombardijskem domu slepih v Milanu se je te dni poročil slepi invalid z grško-alanske fronte Romeo Colleoni z Angelo Bianchettovejo. Za priči sta jima bila general Canevale in državni svetnik Sandro Giuliani.

— Silno neurje nad Rimom. V nedeljo popoldne so Rim zakrili črni oblaki. Zabesnila je stima nevita, ki je povzročila precej škode. Nevita je zahtevala tudi človeško žrtev. Strela je udarila v 26letnega Innocenta Gorizio in jo ubila. Istočasno je bil poškočovan tudi njen petletni sin. Viha je povzročil znatno škodo zlasti na rimskem Lido, kjer je odkrit streha kopališča kabini, nekatere pa celo podrlj. Poškočovani so bili tudi nekateri hoteli, med njimi predvsem hotel »Miramare«, ki mu je vihar odkrit vso streho. Vihar se je po nekaj pretvoril v pravi ciklon. V nekem bližnjem kraju je poškodoval strehe vseh hiš in poškodoval vso poljsko rast.

Presenečenje

Že štiri tedne je hodil Marko gledat vsak nov pester lepkem, ki se je pojavil v izložbi ali na oglašenem stolpu in njegovem budnemu ocetu ni ušel med mnogimi noben oglas, ki so z njimi silehrani dan najrazličnejši prireditelji vabil občinstvo na svoje pustne prireditve.

Sijajni plesti, senzacije, nastopi znanih in priljubljenih igralcev in vse tiste privlačnosti, ki so znali pridrediti z njimi zaglubišči ušeza v zasebitki oči naivnem meščanom oblikujajočim jim, seveda proti primeri vstopnini, nepozaben užitek in do smrti neizbrisni vtis ob enoletnem jamstvu — vse to ni moglo zadovoljiti želje in potreb našega prijatelja Marka. On je samo skomigoval s svojimi širokimi, seveda z vato podloženimi rameni, in vsega tega ni jeman resno.

On pozna take stvari. On dobro ve, da pričakujejo novine proti dobremu plačilu tudi za najslabšo pridreditve mameče oglase, ki jem neizkušeni ljudje nasedajo liki muhe po medu dišeči muholovki. Naužil se je bil življenju — še preveč. Do grla je bil že sit teh zabav. Zato bi bil pa rad tisto leto izbral nekaj, kar bi zanesljivo ne bi bilo dolgočasno, kjer bi se ne dolgočasil, kakor se je doslej ob takih prilikah malone vedno. Pazil je: ni se dal zapeljati kričedim oblikujam, obetačim polno naročje sreče, radosti in uživanja.

z začetnicami M do P, v sredo 21. oktobra z začetnicami R do S, v četrtek 22. oktobra z začetnicami Š do U in petek 23. oktobra z začetnicami V do Z. Tudi te opozarjam, da bodo dobili nakazila samo v Turjaški palači v Gospoški ulici št. 15.

Vsi, ki pridejo po nakazila za bolnike, dojenčke in starejše osebe, naj si dobro zapomnijo, da morajo s seboj prinesi živilske nakaznice upravičenec za oktober.

Pripominjam, da bodo tisti, ki bodo mestnemu fiziku predložili zdravniška spričevala po 5. oktobru, dobili nakazila za bolnike še po 25. oktobru.

Zdravstveni zavodi, ki so upravičeni dobivati posebne bolniške dodatke, naj pridejo po nakazila v soboto 3. oktobra in v ponedeljek 5. oktobra od 16. do 19. ure tudi v Turjaško palačo.

Da ne bo neprijetnosti in pritožb, naj bi upravičenci ta razpred izrežejo in shranjujo, ker se zaradi velikega navala uradnikov ne bo mogel ozirati na reklamacije zamudnikov in tistih, ki ne bi upoštevali objavljenega razporeda. Kdor ne bo o pravem času prišel po nakazilo, bo moral pač potpetiti, da pride na vrsto še po 25. oktobru.

— Plaz je zasul tovorni avtomobil. V nedeljo popoldne, med tem ko je po vsej Italiji divjalo močno neurje, so trije Verončani doživeli dogodek, ki ga ne bodo tako kmalu pozabili. Peljali so se na tovornem avtomobilu s prikolico proti Bolzanu. Ko so prispeli v nek kraj med Beseno in Mattarello v trentski pokrajini, sta jih dva otroka na cesti z obupnim znaki opozarjala, naj takoj ustavijo avto. Grozila je nevarnost, da zasuje cesto velik plaz. Sofer je z energičnim potegom zavore ustavil težko naložen avto in vsi trije so se v zadnjem hiper rešili na varno. Cesto je skor v dolžini 100 m na visoko zasul plaz zemlje. Zemlja je zasula ves prednji del avtomobila do višine kabine. Plaz je zajel tudi nek osebi avto in ga je prevergel, da se je zatokali na neko nižje ležeče polje. Tam se je zavezal kakor igračka v dressesa in se popolnoma razbil. K sreči so se potniki zainj hip rešili.

— Dve leti zapora za izmišljeno denuncacijo. 32letni Ivan Zubalj iz Studene se je pred časom javil vojaškim oblastem v Flume izjavljajoč, da se kesa, ker je pripadal oboroženim uporniškim krdelom in da se hoče podvrediti. Istočasno je prijavil skupino oseb kot pripadnike uporniških krdel. Karabinjerji so takoj vse polovili in zaprili. Kaj kmalu pa se je izkazalo, da so nedolžni in da niso nikoli imeli opravka z uporniki in se niso niti nikoli oddaljili s svojih domov. Zubalj je priznal, da se jim je hotel maščevati. Zato ga je vojaška oblast prijavila sodišču, ki ga je sedaj ob sodilo na dve leti zaporna v placišču odškodnine.

— Tramvajski voz je iztril in prevrzel v Napoliju. Očitno ne dobro zavrt tramvajske voze na trgu Gigante v Napoliju, ki ga je voznik pustil brez nadzorstva, se je nemadoma premaknil in začel teči po strmini ulice Giganti navzdol. Vsi napori tramvajskega osebja, da bi ga dosegli, so bili zamani. Tramvaj, ki je bil k sreči prazen, bi se bil nedvomno zaletel in nasprotsu vozu vozil, če bi ne bil iztril na ovinku in se nato zaletel v zaščitni zid. Zil ga ni mogel zaustaviti in voz je strmoljal na osem metrov nižje ležeči trg Cofalone, kjer se je popolnoma razbil.

— Nesreča. Včeraj je bilo sprejetih na kirurški oddelki ljubljanske bolnice naslednjih 5 ponesrečev: Anton Kralj, 13letni sin posestnika iz Višnje gore, si je pri padcu s hruške zlomil levo nogo. Peter Savs, 10letni sin elektromonterja iz Ljubljane, si je pri padcu s kostanjem zlomil

— Tramvajski voz je iztril in prevrzel v Napoliju. Očitno ne dobro zavrt tramvajske voze na trgu Gigante v Napoliju, ki ga je voznik pustil brez nadzorstva, se je nemadoma premaknil in začel teči po strmini ulice Giganti navzdol. Vsi napori tramvajskega osebja, da bi ga dosegli, so bili zamani. Tramvaj, ki je bil k sreči prazen, bi se bil nedvomno zaletel in nasprotsu vozu vozil, če bi ne bil iztril na ovinku in se nato zaletel v zaščitni zid. Zil ga ni mogel zaustaviti in voz je strmoljal na osem metrov nižje ležeči trg Cofalone, kjer se je popolnoma razbil.

— Nesreča. Včeraj je bilo sprejetih na kirurški oddelki ljubljanske bolnice naslednjih 5 ponesrečev: Anton Kralj, 13letni sin posestnika iz Višnje gore, si je pri padcu s hruške zlomil levo nogo. Peter Savs, 10letni sin elektromonterja iz Ljubljane, si je pri padcu s kostanjem zlomil

— Lestvica za odmero šolnine

Kdor plača na leto 1.-4. razr., 5.-8. razr. davka lir

nad	304 do	380	30	40
nad	380 do	1140	45	60
nad	1140 do	1900	60	80
nad	1900 do	2280	105	140
nad	2280 do	2660	120	160
nad	2660 do	3040	150	200
nad	3040 do	3420	195	260
nad	3420 do	3800	240	320
nad	3800 do	4560	360	400
nad	4560 do	5700	450	600
nad	5700 do	7600	600	800
nad	7600 do	9500	750	1000
nad	9500 do	11400	900	1200
nad	11400 do	15200	1050	1400
nad	15200 do	19000	1200	1600
Nad	19.000 na vsakih začetih	380 lir	po 4 lire več.	

Zadnjici objavljena tabela ni bila v skladu s pojasnilom finančnega ravnateljstva.

— Po dolgem razmišljanju, omahovanju in oklevanju se je končno odločil, da bi bilo najbolje iti na »Reduto presenečenja«. Vse je kazalo, da mu bo ta želja izpolnila bolj kakor na kateri koli drugi zabav.

In odšel je.

Na pragu so mu stisnili v roko pisani balonček. Nekdo ga je obsul s konfeti, ki so mu padli na ovratnik, nekaj mu jih je zaneslo celo v nosnice. Hriplav glas saksofona se je razlikoval od ostalih instrumentov prvovalnega jazz-a s tem, da je ne prestano sviral za tri takte prekasno. V polni dvoranu tega seveda nič ne opazil, vse so radostno in zadovoljno plesali, stopajoč drug drugemu na kurja očesa.

Marko se je precej dolgočasil in že mu je bilo žal, da se je dal preselitev, da je verjetno oblikujajoč jim, seveda proti primeri vstopnini, nepozaben užitek in do smrti neizbrisni vtis ob enoletnem jamstvu — vse to ni moglo zadovoljiti želje in potreb našega prijatelja Marka. On je samo skomigoval s svojimi širokimi, seveda z vato podloženimi rameni, in vsega tega ni jeman resno.

On pozna take stvari. On dobro ve, da pričakujejo novine proti dobremu plačilu tudi za najslabšo pridreditve mameče oglase, ki jem neizkušeni ljudje nasedajo liki muhe po medu dišeči muholovki. Naužil se je bil življenju — še preveč. Do grla je bil že sit teh zabav. Zato bi bil pa rad tisto leto izbral nekaj, kar bi zanesljivo ne bi bilo dolgočasno, kjer bi se ne dolgočasil, kakor se je doslej ob takih prilikah malone vedno. Pazil je: ni se dal zapeljati kričedim oblikujam, obetačim polno naročje sreče, radosti in uživanja.

LJUBLJANSKI KINEMATOGRAFI

Predstave ob delavnikih ob 16. in 18.15. ob nedeljah in praznikih ob 10.30. 14.30. 16.30 in 18.30

KINO MATICA TELEF. 22-41
Ne zamudite poseti prekrasno Walt Disneyovo umetnino

Snegulčica

Film za staro in mlado!

KINO UNION TELEF. 22-21
Kому gre prednost: poklicu ali ženi?

Na razprtju

Iva Pola, Rossano Brazzi, Filippo Scelzo i. t. d.

KINO SLOGA TELEF. 27-30
Merle Oberon in Laurence Olivier

Glas v viharju

Drama, v kateri se zrcali žari največjega trpljenja!

Koliko vitaminov potrebujemo na dan?

Malo podatkov o vitaminih njihovi naravi in pomenu v prehrani

Ljubljana, 1. oktobra
Ze dolgo je precej točno ugotovljeno, koliko posameznih hranilnih snovi potrebuje človek v hrani na dan, odnosno, koliko kalorij mora dati hrana. Navedli smo že številke o tem. Skoraj nihče pa ne ve, koliko posameznih vitaminov je potrebno v hrani, da ustrezemo zahtevani organizma ter da ne nastopajo škodljive posledice. Vitamine poznamo pač ljudje le po imenu, ali jim pa celo to ime zveni povsem prazno. Strokovnjaki seveda vedo tudi, koliko posameznih vitaminov je potrebno v hrani na dan, odnosno v kakšnem razmerju morajo biti posamezni vitamini, da učinkujejo koristno. Na prvi pogled se morda združi, da nimam praktičnega pomena, če ljudje vedo, koliko vitaminov mora vsebovati hrana, saj so vitamini v hrani nevidni in jih tudi ni mogoče tehtati s kuhinjsko tehniko. V resnicici je pa potrebno, da vemo, tudi to, če smo se že poučili vsaj malo o tem, kaj so vitamini in kako učinkujejo.

Če vemo, katera živila vsebujejo vitamine ...

S tehniko si res ne moremo pomagati, toda, če vemo katere vitamine vsebujejo posamezna živila, bomo vsaj lahko razbereli, da se ne bodo potaknili najhujše posledice pomanjkanja vitaminov. Jeden bomo sestavljali tako, da ne v hrani delj časa primanjkovalo neobhodno potrebnih vitaminov. Tedaj se pa bomo zavedali, da je tudi škodljivo nepravilno razmerje med vitaminimi; prav tako je škodljivo, če je nekega vitamina preveč kakor če je drugega premalo. Nekaterih vitaminov potrebujemo več, drugih pa samo silno neznačne količine. Največ potrebujemo vitamin C, in sicer odrasli človek na dan 5 do 20 miligramov. Mati pa, ki doji otroka, potrebuje celo 70 do 100 mg tega vitamina na dan, kolikor ga vsebuje 100 cm² citroninega soka. Precej potrebujemo tudi vitamina A, vendar mnogo manj kakor C. Hrana mora vsebovati na dan najmanj miligram vitaminina A in največ 3 do 5 miligramov. Mnogo manj je potrebno vitamina B₁, in sicer najmanj 0.25 do 0.5 mg na dan, največ pa 1–2 mg. Malo več mora hrana vsebovati vitaminina B₂, in sicer najmanj miligram, največ pa 2 do 3 mg. Sorazmerno zelo malo potrebujemo vitaminina D, največ 0.1 miligrama. Ni ugotovljeno, koliko vitamina E je potrebno na dan. Prav 'ako ni znano, koliko vitamina P naj vsebuje hrana.

Kakšni so vitamini

Razumljivo je, da so vitamini v živilah nevidni, saj jih je tako malo, da jih ne moremo zaslediti. Vitamine lahko spoznamo šele, ko so izločeni, v obliki ekstrakta ali kristalov. Vitamin A spoznamo kot gotovo rumenkasto olje, ki ima tudi duh, podobno kakor ribje olje. Vitamin B₁ je pa povsem drugačen — bel prasek, ki je lahko topljiv v vodi. Čistega vitamina C ne moremo spoznati tako lahko, ker se na zraku hitro zvezže s kisikom (oksidira) ter porumeni. Seveda pa ni glavno obliko vitaminov, temveč njih narava. Zato tudi vitamine dele po njih topljivosti — po tem, ali so topljivi v tolščah ali oljnih snoveh. Važno je, da tudi vemo razlikovati vitamine po topljivosti. Zato si zapomnimo, da so v tolščah topljivi vitamine A, D in E. Kaj to pomeni? Vitamine, ki so topljivi v tolščah, organizem lahko uporabi, če hrana vsebuje tudi neko minimalno količino tolšč, sicer pa ostanejo neprebravljeni. Izvrstna so živila, ki vsebujejo snovi, kakor n. pr. mleko, da so v njih topljivi vitamini oba vrst: tihi, ki so topljivi v vodi, in oni, ki so topljivi v tolščah. Še bolj važno pa je, da vemo, kateri vitamini preneso vročino in kateri ne, da jih ne uničimo pri pripravljanju jedi. Vedeti moramo, da nekaterih vitaminov ne uniči topločila, kakšna je potrebna za kuhanje, to se pravi 100%, ko voda vre, med tem ko se mnogi drugi pri kuhanju uničujejo. Tako n. pr. vitamin C ne prenesе toplotе 100%. Delno tako visoka topločila škoduje tudi vitamnu B₁, tako da ga kuhanje polovico uniči.

Lastnosti vitaminov

Vsa nekaj si zapomnimo lastnosti posameznih vitaminov, da se bomo znali ravnavati pri pripravljanju jedi. Začnimo po abecednem redu! — Vitamin A je občutljiv za kisik: zna zraku oksidira. Prav tako je občutljiv za vročino, tako da se ga pri kuhanju uniči približno polovica. Topločiv je v olju. Vedeti moramo tudi, da vitamin A uničuje ultra vijoličasti žarki. — B₁ je odporen proti kisiku in, kar rečeno, vročina ga ne more uničiti

povsem, tako da ga pri kuhanju ostane približno polovica. Precej je odporen tudi proti ultra vijoličastim žarkom, vendar ga v daljši dobi uničijo. Topločiv je v olju, bencinu in kloroformu. — Vitamin B₂, topločiv v vodi, je odporen proti vročini in kisiku. — Vitamin B₃ v ozjemu mislu topločiv v vodi, a ne v tolščah, je zelo občutljiv za topločilo. — Vitamin C, topločiv v vodi in v razredčenem alkoholu, bolj težko pa v tolščah, je občutljiv za kisik in vročino ga povsem uniči. — Vitamin D, topločiv v tolščah, je odporen proti vročini, ultravioletičasti žarki pa celo povečajo njegov učinek. — Vitamin E, ki ima tudi obliko olja, in sicer svetlo rumenega, skoraj brezbarvnega in ki je topločiv v alkoholu in etru, je odporen proti kisiku in vročini, kakor tudi ultravioletičastim žarkom.

V čem so posamezni vitamini

Najvažnejše je, da vemo, v čem so posamezni vitamini. Vitamin A je v svoji prvotni obliki, to se pravi v prvotni razvojni stopnji kot protovitamin, v korenju (karotin), v paradižnikih, mleku, zeleni zelenjavji, jajčnem rumenjaku in ribičem olju. — Vitamin B₁ je v kvasu, v riževi lupini, odn. otrobih, v klicah ječemena in pšenice, tudi v sočivju in paradižnikih ter v svinjeti — Vitamin B₂ (kompleks) vsebuje jetra, ledvice, srečo, meso, kvas, mleko itd. — Vitamin B₃ vsebuje govejje jetra, ribje olje, meso, kvas, zelenjava (zlasti spinat) itd. — Vitamin C je posebno mnogo v citronah, paprikah, kutilah, oranžah, ohrovu, paradižnikih, vodni kreši itd. — Vitamin D vsebujejo: ribje olje, jajčni rumenjak, surovo maslo, mleko, kvas in nekatere obsevana živila. — Vitamin E je v klicah pšenice, mesu, masti, zelenjavji, kvasu in rižu.

Zakaj mora hrana vsebovati vitamine

Ljudje, ki se jim zde vitamini še vedno precej skrivnostno ter zato nerazumljivi, se vprašajo nezaupljivo, čemu so potrebni vitamini. Z eno samo besedo jih nimajo mogče odgovoriti. Vitamini so neobhodno potrebno dopolnilo hrane; dajejo organizmu, česa jim hrana sama na sebi, to se pravi hranične snovi, ne morejo dati, a kar je tudi neobhodno potrebno za življenje. Če organizem dej časa pogreša vitamine, nastopajo razna obolenja, ki jih imenujemo avitaminoze. Vitaminni uravnavajo razne živiljenjske funkcije, ki niso v zvezi neposredno le s prehrano ter prehravo. Vitaminii so neobhodno potrebni slehernemu živemu bitju,udi rastlinam. V rastlinski organizmu igrajo mnogih vitaminov podobno vlogo kakor v človeškem in živalskem hormonu. O rastlinskih hormonih smo tudi že precej pisali in zdaj se nam ni treba spuščati v podrobnosti. Zato lahko trdimo brez dolgega dokazovanja, da je vse, kar živi na zemlji, od

rastline do človeka, podrejeno skupnim živiljenjskim zakonom in da je življenje ena sama prasila, ki se pa samo kaže v raznih oblikah. Pri vsem tem pa, kar imenujemo življenje, so hormoni in vitamini eden najvažnejših činiteljev. Da je zveza med človekom in rastlinami, spoznamo že iz tega, da so vitamini, neobhodno potrebni človeku, rastlinskega izvora. Človeški organizem sam ne more izdelovati vitamino, zato smemo govoriti o temem sožitju med človekom in rastlinami kot vročem vitamino. Tudi rastline so kolikor toliko odvisne od človeka, odnosno od živalskega sveta. Živali dajejo hrane rastlinam (gnoc), rastline pa živalim v človeku. Toda ne le hrano v ozjem smislu, temveč tudi skrivenostne snovi: to je nekakšna menjalnica vitaminov in hormonov. Samo primer: v človeški vodi je hormon rasti za rastline. Da se pošpešuje kaljenje, so vedeli že v starem veku; tako so Egipčani namakali v seči jecmen. Da so vitamini v živiljenju rastlin pomembni činitelj, je dovolj prepravičevalno dokazano po številnih raziskavah. Primerov je dovolj; naj omenimo le, da nekatere rastline vsebujejo več vitamina C, ko kalije, in da so v plodici rastlini odkrili provitamin karotin, ki igra važno vlogo tudi v spolnem živiljenju človeka.

Kaj so pravvitamini

Rastline ne vsebujejo le čistih vitamino, temveč tudi tkzv. provitamine, ki se ob ugodnih pogojih spremene v prave vitamine — so torej razvojna stopnja vitamino. Ni znano, ali imajo vse vitamine provitamine. Odkriti so bili le provitamine A, B₁ in D. Najbolj znani provitamine so karotini? To so rastlinska barvila, rumenkasti, rumeno rdeči ali tudi rdeči. Včasih karotinoidi niso vidni, ker jih zakriva drugo rastlinsko barvilo, ki ga imenujemo klorofil ali rastlinsko zelenjalo. Karotinoidni barvili je dolga vrsta, znana je okrog 20. Toda vsa ta barvila niso provitamini. Med njimi so le 4, ki imajo lastnost provitamina A. — Tudi provitamin B₂ je barvilo, a ne rastlinsko in ne rumenkasto ali rdečkasto, temveč modrikasto in se imenuje laktoflavin. To barvilo daje mleku značilno barvo in od tod imenje. — Provitamin D pa spada v vrsto sterinov. Ime samo vam sicer ne pove mnogo. Morate vedeti, da je treba razlikovati človeško živilsko in rastlinsko sterin. K rastlinskemu sterinu spada ergosterin, k človeško živilskemu pa pritevemo steroide sterin. Pri človeku se skriva v stenovih snovi v koži in pod njim. Ko do njih prodra ultravioletičasti žarki, se te čudovite snovi spreminjajo v vitamin D. Zaradi tega je tudi tako zelo potrebno, da pride človek vsaj včasih na sonce in s tem si razlagam, zlasti se spomladi po pokaze pomanjkanje vitamina D.

Da boste bolje spoznali vitamine, bo treba povedati še marsikaj o njih.

Violina je stara že blizu 500 let

Prvo violino je napravil iz viole l. 4449 John. Kerlino

Marsikomu gotovo ni znano, da bo kmalu pretekel 500 let, odkar violina s svojim nadirajučim glasom blaži človeku živiljenja težko pot. Ni si pa pridobil s protekcijo naslove »kriljalica instrumentov« temveč jiri gre nastolv po vsej pravici, ker nobeno drugo glasbilo nima možnosti, da bi tako popolno izražalo človeško čustvo kakor prav violina, ki se v umetniških rokah razpozajeno smeje in vriska ali pa tužno joka, toži in vzdihuje.

Cudo vseh čudes pa je, da je bila že ob rojstvu tako popolna, da se ne more z dano in znanostjo, v dobi pare, električne, fizike in kemije, prav nič predvrgačiti, razen kontur in rebra, in še to zaradi vecje napetosti strun.

Leta 1449 je Joh. Kerlino spoznal, da je viola kot diskantno godalo prevelika. Zato je violo zmajnjal in ji dal ime violina (majhna viola). Ali je to storil vede ali nevede, ni znano; gotovo pa ni slutilo, da bo to, kar je napravil, tako velikje pomerna za nadaljnji razvoj glasbe, kajti violina si je naglo osvojila ves svet. Danes, ko se pripravljamo na 500letnico obstoja violine, se pač z vso hvaležnostjo spominjam tega genialnega človeka, ki je s svojim izumom prispomogel do izpopolnitve današnje glasbe.

Violina se je prav naglo razširila, najprej

v Italiji, potem po vsej Evropi in od tod po vsem svetu. Izdelovanje tega glasbila so prenesli najprej na Tirolsko (Steiner), od tam njegovi učenci v Schwazwald, od tam na Francosko, Češko, Saska itd. V teh krajinah se bavijo z izdelovanjem glasbil že nad 200 let, in sicer v takih množinah, da je v večjih centrih stalno zaposlenih okrog 4000 družin.

Slovenci smo med zadnjimi, ki smo se lotili izdelovanja glasbil. Še bivša banovska, sedaj Podkrajiška šola za glasbila so prenesli najprej na Tirolsko (Steiner), od tam njegovi učenci v Schwazwald, od tam na Francosko, Češko, Saska itd. V teh krajinah se bavijo z izdelovanjem glasbil že nad 200 let, in sicer v takih množinah, da je v večjih centrih stalno zaposlenih okrog 4000 družin.

Solanje na tem zavodu je brez šolnine, trajala tri šolska leta in ima pravico javnosti.

Absolutno se steje pokup na mesto maturanta.

Starostenica meja je 14 let, nadaljnja starost pa je neomejene.

Obnovite naročnino!



Italijanski plonirji rušili obstrejujejo z možnarji sovražne postojanke na fronti v Egiptu

Grčija — sadni vrt Evrope

V grškem izvozu igrajo tobak, olivno olje, vino, cvebe in rozine tako važno vlogo. Zdaj se jim bo pa pripružilo še grško sadje, ki spada po kakovosti med najboljše. Skoraj vsa letna čas prinese Grčiji posebno vrsto sadja. Sredi zime dozorev v Grčiji pomaranče, mandarine, češnje, jagode, slike, breske itd. jih pa sledi v krajih ali daljših presledkih. Potem pride poletje z melonami in svežimi figami kot sedeži poznega poletja. Tem sledi mnoge vrste izbornega grškega grozja. To je dobro grško grozje, suhega grozja do augulat, kakor jajca debeli jagod. Kraljica grškega grozja je sultanina, znana v inozemstvu v posušenih oblikah kot cvebe. To grozje raste večinoma na Peloponezu in Kreti. Njegova značilnost je, da nima peš.

Sele zadnja leta so začeli v Grčiji delati poskuse z izvažanjem svežega grozja v prvi vrsti sultanine. In poskus se je dobro obnesel. Na Dunaju, v Hamburgu in Stockholmu so ljudje pridno segli po tem izbornem grškem grozju. To je dobro grško grozje, suhega grozja do augulat, kakor jajca debeli jagod. Kraljica grškega grozja je sultanina, znana v inozemstvu v posušenih oblikah kot cvebe. To grozje raste večinoma na Peloponezu in Kreti. Njegova značilnost je, da nima peš.

Praktično pridobivanje je zelo lahek, na kemičnem potom v začetku ni bilo racionalno. Šele razvoj raznih elektroličnih postopkov je prinesel pridobivanje aluminija v večjem obsegu. Leta 1895. je bil doživen aluminijevga klorita in kalija v obliki rjavega praska. Kakor mnogi slavnii raziskovalci tudi on ni doživel silnega razmaha tega, kar je bil odkril v svojem laboratoriju. Ni doživel trenutka, ko je postal pravilno pridobljen aluminij em na najvažnejši in najbolj razširjenih kovin.

Praktično pridobivanje je zelo lahek, na kemičnem potom v začetku ni bilo racionalno.

Šele razvoj raznih elektroličnih postopkov je prinesel pridobivanje aluminija v večjem obsegu. Leta 1895. je bil doživen aluminijevga klorita in kalija v obliki rjavega praska. Kakor mnogi slavnii raziskovalci tudi on ni doživel silnega razmaha tega, kar je bil odkril v svojem laboratoriju. Ni doživel trenutka, ko je postal pravilno pridobljen aluminij em na najvažnejši in najbolj razširjenih kovin.

Praktično pridobivanje je zelo lahek, na kemičnem potom v začetku ni bilo racionalno.

Šele razvoj raznih elektroličnih postopkov je prinesel pridobivanje aluminija v večjem obsegu. Leta 1895. je bil doživen aluminijevga klorita in kalija v obliki rjavega praska. Kakor mnogi slavnii raziskovalci tudi on ni doživel silnega razmaha tega, kar je bil odkril v svojem laboratoriju. Ni doživel trenutka, ko je postal pravilno pridobljen aluminij em na najvažnejši in najbolj razširjenih kovin.

Praktično pridobivanje je zelo lahek, na kemičnem potom v začetku ni bilo racionalno.

Šele razvoj raznih elektroličnih postopkov je prinesel pridobivanje aluminija v večjem obsegu. Leta 1895. je bil doživen aluminijevga klorita in kalija v obliki rjavega praska. Kakor mnogi slavnii raziskovalci tudi on ni doživel silnega razmaha tega, kar je bil odkril v svojem laboratoriju. Ni doživel trenutka, ko je postal pravilno pridobljen aluminij em na najvažnejši in najbolj razširjenih kovin.

Praktično pridobivanje je zelo lahek, na kemičnem potom v začetku ni bilo racionalno.

Šele razvoj raznih elektroličnih postopkov je prinesel pridobivanje aluminija v večjem obsegu. Leta 1895. je bil doživen aluminijevga klorita in kalija v obliki rjavega praska. Kakor mnogi slavnii raziskovalci tudi on ni doživel silnega razmaha tega, kar je bil odkril v svojem laboratoriju. Ni doživel trenutka, ko je postal pravilno pridobljen aluminij em na najvažnejši in najbolj razširjenih kov