







Strah ima velike oči

# General Škuro

Kozaška slička iz prvih dob boljševizma

Ze v drugi zimji vojskovanja na vzhodnem bojišču so se pridružile posamezne kozaške skupine nemški vojski. Bolj ali manj samostojno so izvrševale izvidniške pohode, zavarovalno službo ali pa napade na boljševiške skupine v ozadju. Tem prvim kozaškim četam so se pridružile vedno nove, tako da je dobil nazadnje stari nemški konjenik generalni major pl. Pannwitz naročilo, naj združi vse kozaške v skupno vojsko in jih enotno organizira. Od tedaj sodelujejo kozaški skupaj z Nemci na mnogih bojiščih proti komunistom in uveljavljajo se zlasti tudi na Balkanu. V gverilski vojni s komunističnimi tolpami so se popolnoma prilagodili njihovi taktiki in se pojavljajo vselej tam, kjer jih komunisti najmanj pričakujejo.

Kozaški se bojijože že od vsega začetka proti boljševizmu. Bojevali so se v armadah v ruski državljanski vojski, bojevali so se potem v skupinah pri vseh protiboljševiških vstajah in bojijože se v sedanjih vojni. Nikoli se kozaški niso pobotali z boljševizmom. Ostali so kljub vsem boljševiškim naporom dolga četrta stoletja neizprosnili ljubitelji svoje človeške svobode. Za to svobodo žive že od 14. stoletja dalje, ko so prevzeli obrambo domovine pred vpadalnimi narodi mongolskih plemen, ki so prihajali iz Azije, da bi si utrli pot proti zahodu in jugovzhodu. V carski Rusiji so bili deležni večjih svobod in pravice kakor vsi drugi Rusi. Živeli so v velikih samoupravnih enotah v porečju Kubana, Dona in Tereka, delno pa tudi ob Dnepru. Da se kozaška tradicija nadljuje tudi v našem stoletju, dokazujejo zgodbe, ki gredo v kozaških divizijah od ust do ust. Nemški vojni poročevalci so jih nekaj napisali in po njih posnemamo eno tudi mi, ker je zelo značilna za razmere ruske državljanske vojne med leti 1917. in 1921. v raznih pokrajinah prostrane in tako nesrečne Rusije.

Leta 1920, ko je divjala na jugu Rusije še vedno krvava državljanska vojna, se je nekega dne razširila po neki boljševiški vasi novica, da je v bližini slavni kozaški general Škuro. Prebivalstvo se je vznemirilo. Komunistični voditelji so se poskrili ali so jo popihali. Drugi so poskrivali orožje in se posvetovali, kaj naj stori. Toda dan je potekel mirno in tudi ponoči se ni nič zgodilo.

Sele naslednje jutro je prijahal v vas kozak, ustavil svojega konja pred hišo vaškega starešine, udaril z nagajko po zraku in zaklical: »Poslušajte! Čez eno uro bo vkorakal v vas general Škuro.« Potem se je kozak obrnil in spet odjahal iz vasi.

Ko je izginil v oblaku prahu na cesti, so se pričeli vaščani trumoma zgrinjati pred st. Sinovo hišo in spraševali, ali naj sprejmejo generala s kruhom in soljo, kakor so nekaj dni prej sprejeli boljševike, ali naj pobegnejo za že pobeglimi komunističnimi voditelji in terenci. Po dolgem posvetovanju so se nazadnje zedinili, da bodo ostali in počakali na nadaljnjo urodo — naj se pač zgodi, kar se bo zgodilo.

Prav tedaj se je spet zaslislalo neketanje konjskih nog po cesti. Vaščani so strme pričakovali, kaj bo storila kozaška vojska, a še bolj so črtmili, ko so videli, kako je prijahal do starešineve hiše sam general Škuro brez vsakega spremstva. Za njim je jahal samo njegov sluga. Vaščani so ga pričeli pozdravljati, toda general je zaaje sploh ni zmenil. Skočil je s konja in mirno odšel na bližnji vrt, sedel na mizo pod drevesom in razgledil po sjej svoj zemljevid. Vaščani so ga opazovali le od daleč in si ga niso apali moliti.

Kmalu nato je prijahal v vas drug kozak. Vaščani so spet strmeli in čakali, kaj bo. Kozak je pa skočil s konja in odšel h generalu na vrt, kjer mu je glasno, da so ga vsi razumeli, sporočil, da bi pred gozdom čakajoča konjenica rada vkorakala v vas. General je dvignil glavo in dejal ostro: »Ne! Ne sme vkorakati! Moji kozaški bi pričeli po vasi pleniti. Njihova jeza na boljševike je prevelika, da bi jih bilo mogoče zadržati. Naj ostanejo, kjer so!« Kozak se je spet pogledal na konja in odjahal, general je pa znova nastregel v svoj zemljevid.

Ko je preteklo komaj četrta ure po tem sporočilu, je prijezdil v vas spet kozaški konjenik, tokrat od druge strani, pozdravil zamisljenega generala in mu javil: »Gospod general, lopništvo hoče vkorakati v vas.«

General se je razjezil. Nahrulil je kozačka, da je vsa slišala, in dejal: »Tega ne dovolim. Topničarji bi vas zažgali. Ostanejo naj, kjer so in čakajo na moja nadaljnja povelja! Razumete?«

»Razumem, gospod general!« je odgovoril kozak, pozdravil se spet pogledal na konja in odjezdil.

Toda kmalu nato je generala spet vznemiril ne kozak s sporočilom. Pridirjal je v vas in spraševal ljudi, ali vedo, kje je general Škuro. Ko so ga peljali k njemu, je javil: »Pehota se bliža vasi.«

Tedaj je pa postal general zares divji in pričel na vse grlo kričati:

»Ne! Vem, kaj bi radi: pomorili bi ljudi. Toda tega ne dovolim in ne bom nikoli dovolil. Sam prevzamem zagnatovilo, da ni v vasi nikogar ki bi hotel napasti moje kozačke. Da boste lo razumeli, ukazujem, da odlojajo vsi vaščani takoj svoje orožje, naj bo skrito že kjer koli! Tako bom lahko pörök za njihovo življenje in imetje.« Potem se je obrnil k vaščanom in zaklical: »Slišali ste. Stopite hitro po orožje in ga prinesite sem. A hitro; moji vojski so nestrpni!«

Prestrašeni ljudje so se v trenutku razbežali na svoje domove in se potem hitro pričeli vračati z najrazličnejšim orožjem, s katerim so jih bili prej oborožili boljševiki. Skladali so ga na naglo privlečeni voz s konjsko vprego in uslužni sledili vsem generalovim ukazom. Ko je bilo tako zbrano vse orožje in naloženo na voz, je generalov sluga vzel v roke vajeti in pogladil konja, da sta potegnili in vlekla težko otovorjeni voz iz vasi proti gozdu. Pred vozom je jahal zadnji kozak, ki je bil prišel v vas s sporočilom o nestrpnosti pehote, za njim pa sam general.

Šele pozneje so spoznali vaščani, da je bil general Škuro general brez vojske. Vse njegove čete so obstajale le iz njegovega sluga in onega kozaka, ki je trikrat zapored, a vsakokrat od dno strani, prinesel poročila o nestrpnosti zunaj čakajočih čete. In sam, z le dvema kozačkoma, je general Škuro na tak način razorožil celo boljševiško vas.

## Starost zemeljskih celin

Večina ljudi misli, da so vse zemeljske celine, ali kontinenti, enako stare, resnica pa ni taka. Celine južno od ravnika: Avstralija, Južna Amerika in Afrika, so starejše kakor celine severno od ravnika: Evropa, Azija in Severna Amerika. Te celine se tudi zdaj manj izpreminjajo kakor severne, ki še niso dosegle dokončnega razvoja za celjsko površino premikajočih sil. Zato je tudi živalstvo in rastlinstvo južnih celin starejše od živalstva in rastlinstva severnih celin.

Zl. ti v Avstraliji in na Madagaskarju žive še dandanes mnoge vrste primitivnih živali, kakršne so, čeprav morda v večjih oblikah, nekoč v davnini oživljale zemljo. Tam je tudi še domovina mnogih prarastlin, katerih novejšje celine ne poznajo. Te so nastale pozneje, v času, ko so predniki praživali in prarastlin južnih celin pričeli morda že propadati in niso več



V nekem kraju na prelepem Tirolskem so naseljeni otroci vseh v Nemčiji živečih Japoncev. Tu skupaj hodijo v šolo in imajo skupne igre. Poleg veselja do narave in do iger, ki jim je že prirojeno, se ti mali Japončki posebno navdušujejo za glasbo. Vsak izmed njih se je naučil kakšnega glasbila, in njihova želja je, da bodo po vojni v svoji domovini smeli igrali v kakšnem šolskem orkestru.

bili sposobni, razširiti se na nove severne celine. Vse to pa nam odkriva mnoge skrivnosti preteklosti in sedanjosti naše zemlje.

## Zobozdravilstvo pri starih Egipčanih

Stari Egipčani so že poznali pripomočke za smiljenje zobobola. Najbolj razširjeni način zdravljenja zobobola je obstajal v tem, da so vrtili na žerjavico peščico semenja neke posebne rastline in nato pokrili vse skupaj s piskrom. Soparni dim, ki se je tako nabral v piskru, je moral nato vdihavati bolnik tako dolgo, dokler ga je kaj bilo. Ko je po vdihavanju pogledal v pisker, je pa videl v njem »črve«, ki so mu zlezli iz bolnega zoba. Ti črvi so bile seveda le kalj semenja, ki so se na žerjavici pri razpoku odlušile, zletele navzgor in se, ker so bile oljate, oprijele piskra. Pacient jih prej v dimu ni videl in je vraču verjel, da ga je osvobodil črvcov.

## Kanarski žvižgalni jezik

Vsako pozna tudi pri nas Kanarske otoke, vsaj po kanarčkih, ki so na njih doma in so po njih dobili svoje ime. Kje leže, morda ne bo vsakdo vedel. Dvigajo se iznad valov Atlantskega oceana zahodno od severne Afrike. Kanarski žvižgalni jezik, o katerem hočemo pisati, pa nima nobene opravka s kanarčki in njihovim žvižganjem. Je sicer morda res, da je

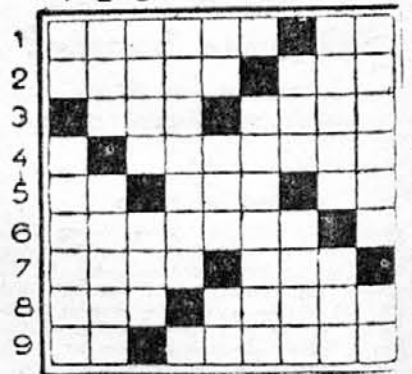
jezik kanarčkov žvižganje in se z njim sporazumevajo med seboj kakor mi ljudje s svojo govorico, toda pravi žvižgalni jezik »govorec« Kanarčani, torej ljudje na Kanarskih otokih.

Žvižgalni jezik Kanarčanov je prastar in se je ohranil še do dandanašnjih časov. Rodila ga je pa svojevrstna površinska izoblikovanost Kanarskih otokov, ki so nenavadno razbiti in polni globokih in včasih zelo ozkih presek. Tako najdemo ponekod dve sosednji vasi, ki si stojita glede oddaljenosti po zračni črti zelo blizu, če pa hočejo njihovi prebivalci drug k drugemu na obisk, se morajo najprej spustiti po ozkih in zelo strmih stezah najprej globoko na dno naravnih presek, nato pa morajo po nasprotnem pobočju spet splezati visoko navzgor. Takšno spetiskovanje je torej zelo dolgotrajno in naporno, posebno v kanarski vročini, ki je dobro znana.

Da bi si Kanarčani prihranili naporno plezanje v preseke in iz presek od vasi do vasi, bi se pa kljub temu s sosednjo vasio pogovorili o najnujnejšem, kar jih morda duži, so si ustvarili že v pradavnih časih posebno daljinsko občevalno sredstvo — žvižgalni jezik. Ta žvižgalni jezik ima celo lestvico modulacij in vsaka modulacija pomeni neko določeno besedo. Uporabljajo se pa tudi okrajšave, ki jih sicer poznamo samo še v stenografiji. Kratak žvižgan tonski sestav more na ta način pomeniti cel slavek. Kanarčani si torej, kadar hočejo svojim sosedom nekaj sporočiti, preprosto žviž-

## Križanka štev. 19

1 2 3 4 5 6 7 8 9



## POMEN BESED

Vodoravno: 1. Reva. Nemška vojaška formacija. — 2. Suženjsko delo. Filmski igralec. — 3. Konica. Evropska prestolnica. — 4. Ruski pisatelj. — 5. Pijača. Del parnega stroja. Predlog. — 6. Športnik. — 7. Član evropskega naroda. Del astronomskega dneva. — 8. Afriški »kneze«. Vera van je prav tako potrebna kakor up v plačilo. — 9. Zemljiška mera. Pokveka.

Navpično: 1. Medmet. Kazen za zlo. — 2. Ne propuščaj vode. Gozdni čuvaj. — 3. Značilnost vsega živega. Stavbni material. — 4. Mesece. — 5. Kazalni zaimek. Enega samega nima nihče. Veznik. — 6. Namenjen zamudnikom. — 7. Medmet. Del človeškega telesa. — 8. Kmečka in delavska hiša ga nima. Predlog. — 9. Moško ime. Nota.

## Rešitev križanke štev. 18

Vodoravno: 1. Rada; pest. — 2. Eros; Ante. — 3. Gonars; om (— ohm). — 4. Ana; omaka. — 5. vikar. — 6. agava; ako. — 7. Ra; Evfrat. — 8. emir; ralo. — 9. sani; atek.

Navpično: 1. rega; Ares. — 2. Aron; gama. — 3. Donava; in. — 4. asa; iveri. — 5. rokav. — 6. pasma; fra. — 7. en; Ararat. — 8. stok; Kale. — 9. tema; otok.

gajo čez preseke, se medsebojno dobro razumejo in sporazumejo.

Včasih se snideta vsak na svoji strani globoke preseke, katere stene merijo v globino več sto metrov, tudi fant in dekle, da se vsaj od daleč vidita in si znova potrdita svojo ljubezen, ali se pa dogovorita o prihodnjem svidenju, in si — zaživljata. Žvižganjem si razodeneta svoja čustva, prisrečeta zvestobo in obljubil bodoč objem. Vsekako zelo zanimiv način sporazumevanja. Morda bi tudi drugi zaljubljeni v podobnih položajih ulegnili s pridom uporabiti tak žvižgalni jezik?

## Po krivici so ga prijeli

Pred sto leti je bilo v Londonu policijsko prepovedano v gledališču izžvižgati kakšno slabo igr.

Nekoč je slavni italijanski skladatelj Rossini, ki je samo za nekaj časa prišel v London in o tej prepovedi ni vedel, obiskal neko londonsko gledališče in gledal neko posebno slabo igr. Temperamentni Italijan se ni mogel zadržati in je svojemu razočaranju dal duška s kreplim žvižgom. Čez nekaj trenutkov ga je že prišla straža in ga odpeljala s seboj. Rossini je bil na vso moč presenečen in je vzklinal:

»Gospodje, kaj mi pa hočete, saj nisem avtor tega dela!«

## Živa bitja v stratosferi

Dolgo so bili ljudje prepričani, da v velikih višinah nad zemljo pač ni nobenih živih bitij. Znano je bilo samo, da se dvigne do najvišje višine kordiljerski kondor, ki doseže na svojih poletih do 7000 metrov. V novejšem času so pa raziskovalci ugotovili, da žive živa bitja celo tudi v stratosferi, kamor je mogel priti doslej človek samo v izjemnih primerih dvigov s stratosferskimi baloni, katerih prvi mojster je bil belgijski profesor Picard. Tam pa seveda ne žive kake višje organizirane živali, ampak samo bakterije in druge mikrobe.

Za ugotovitev obstoja živih bitij v stratosferi so zgradili posebne priprave, katere so dvignili v višave primerni zrakoplovi. Obstoj iz posod, ki se odpro šele v določeni višini, zaje mejo potem zrak skozi cevi, namazane z glicerinom in se spet zapro.

V teh posodah so iz višine 12.000 in več metrov našli pod drobnogledom deset različnih vrst mikrob: pet vrst bacilov in pet vrst gliv. Polovico jih torej pripada živalskemu, polovico pa rastlinskemu svetu. Poleg tega so pa izsledili v stratosferi tudi nekaj vrst silno majhnih pajkov.

V še višjih višinah so našli spore, drobne mikroorganizme, ki morejo ob zadostni zalogi hrane prenesti tudi 50° C mraza in popolno sušo. Kako so prišle spore v take višave, ni znano, ni pa izključeno, da so jih tja poglani izbruh ognjenikov.

Tako smo spoznali, da tudi bivanje človeka v stratosferi — če bi sploh bilo mogoče — ne bi bilo varno pred okužitvami z bacili.

# MALI MUK

SASA DOBRILA



DALJE PRIHODNJO



## Da ne boš odbijala prijateljev

Na svetu je veliko ljudi, ki so stalno osamljeni in se pritožujejo, da nimajo prijateljev in jih nihče ne mara. Vsak jih povabi v družbo samo enkrat in nikdar več. Ljudje, ki se tega zavedajo, postanejo potem še bolj zapeti in sami vase zaprti. Ti osamljeni, ki si žele družbe in je ne morejo dobiti, se prav gotovo ne zavedajo svojih napak, ker bi se jih sicer odvadili in bi se kmalu lahko pohvalili, da jih imajo vsi radi.

Ce hočete, da boste imeli dosti prijateljev in vas bodo vsi imeli radi, morate v prvi vrsti sami biti družabni in ljubeznivi. Namesto da hodite po cesti zamišljeni in pri tem grdo gledate, se rajši prijazno držite in glejte okrog sebe, če morda niste srečali tega ali onega znanca. Pri pozdravu se vsakomur prijazno, vendar ne vsiljivo, nasmehnite in če je treba, spregovorite nekaj besed. Z vljudnostjo si je že marsikdo pridobil prijateljev, z zapetostjo pa še nihče.

Ce hočete, da vas bodo ljudje radi imeli in se jim boste prikupili, si morate zapomniti njihove obraze in imena. Ljudje imajo namreč zelo radi, če jih ogovorite po imenu, čeprav jih le malo poznate. Tako se čutiljo polaskane, misleč, da so vam tako zelo simpatični, da ste si takoj zapomnili njihovo ime.

Ce si hočete pridobiti prijateljev, morate biti v pogovoru s ljudmi zelo previdni. Znatj morate pogovor o pravem času končati in ga ne smete preveč razvleči. Saj ni nič hujšega ko človek, ki na cesti koga prav tedaj, ko se mu najbolj mudi, zdrži s čenčarijami, ki ga prav nič ne zanimajo. Če ste tudi vi takšni, razumem, da vas nihče na cesti ne ustavlja. Prav tako morate v pogovoru s znancom biti previdni, da ne postanete preveč radovedni in ga ne izprašujete stvari, ki vas nič ne prigaajo. Ne vprašujte recimo mlade žene, ali njen mož

dosti zasluži, zakaj si ne privošči služkinje, ali se razume z možem, in sto drugih stvari, na katere nihče rad ne odgovarja.

Tudi telefon lahko postane v tem pogledu kamen spotike. Onih ljudi, ki telefon uporabljajo za pogovore, ki niso prav nič nujni, in ki kar ne znajo nehati besedičiti, se vsakdo boji.

Prišli v goste ni težko, težje je pa potem v družbi voditi razgovor tako, da niste ne preglasni ne pretihli. In prav po tej zmožnosti bodo znanzi merili vašo družabnost. Ce boste čemerno sedeli in pustili, da bodo drugi govorili, sami pa niti črhnila ne boste, boste kmalu lahko slišali, da ste čemerni in da povsod spravite še one, ki so dobre volje, v nejevoljo. Ce boste pa preveč zgovorni, spet ne bo prav, ker drugi ne bodo prišli do besede. Izbrati morate torej zlato sredino.

Pri pridobivanju prijateljev morate obvladati še eno umetnost: znati se morate vsakomur prilagoditi in glede vsega upoštevati njihove nazore in okus. Ce boste hoteli zmerom uveljaviti samo svojo voljo, se vas bodo še tako potrpežljivi prijatelji kaj kmalu naveličali in si poiskali drugo družbo.

Končno naj vam izdam še tri velike napake, ki so že nešteto krat povzročile, da so se razšli najboljši prijatelji in si postali sovražniki.

Nikar ne posojajte znancom in prijateljem denarja, razen če si lahko privoščite velikodušje, da ga potem ne zahtevate nazaj.

Nikar ne izposojujte prijateljem knjig, ki so vam pri srcu in se bojite zanje. Prijatelj vam bo morda vrnil umazano knjigo in začel se bo prepričeval med vama.

Tudi nasvetov nikar ne dajajte! Če se ne bodo obnesli, boste vi vsega krivi.



(Ti trije modeli so risani izrečno za »Družinski tednik« in niso bili še objavljeni)

Tri ljubke oblečke za kopanje. Prva je iz belega pralnega blaga z rdečimi pikami. Pas je obrobljen s širokimi rdečimi progami, bluza je pa spredaj močno nabrana. Krilo je zvončasto ukrojeno. Druga obleka je primerna tudi za kolesarjenje. Krilo je mornarsko-sinje in nabrano. Spredaj je po vsej dolžini odprto. Bluza je bela. Tretja obleka je iz rumenega platna. Zapenja se ob strani v pasu, krilo je pa nagubano. Obšita je s temnejšimi progami.

## Ali bi rade imele lepo rjavo polt?

### Nekaj nasvetov za pravilno sončenje

Sonce je dobro, a nevarno zdravilo. Dobro je za tiste, ki so ga vajene in imajo utrjeno kožo, nevarno pa za one, ki imajo belo ali rožnato polt in bi rade kar čez noč lepo porjavile.

Vsaka ženska bi bila rada lepo rjava, le malokatera pa ima toliko potrpljenja, da bi se res smotno sončila. Napak misli tista, ki po cele ure preleži na soncu in se že vsa opečena in utrujena obrača zdaj na to, zdaj na ono stran, misleč, da bo tako najhitreje zagorela. Pri tem niti ne pomisli, da ji preveč sonca utesne škoduje. Če jo potem po večernem spraznjenju boli glava in se je lotova omotica, je presenečena in užaljena na sončnimi žarki.

Ce hočete, da vam bo sonce koristilo, da bodo sončni žarki dobro deli vsemu vašemu organizmu, ne pa samo porjavili vašo polt, se morate sončiti postopno. Prvič se sončite pozno popoldne, na primer o petih, ko sonce ni več tako jarko. Tedaj je najboljšo, če na soncu nekaj minut telovadite ali pa opravljate kakšno drugo delo.

zalizate cvetlice i. sl. Svetlolaske in vse one, ki imajo občutljivo kožo, naj se pa prvič sončijo tedaj, ko bo nebo narahlo prepreženo z belimi oblaki, skozi katere le medlo sije sonce. Ti medli sončni žarki bodo njihovi občutljivi polti dobro deli in jo utrdili za poznejše sončenje. Po tem začetku lahko postanete nekoliko pogumnejši in se vsak dan postopno sončite za nekaj minut več. Seveda se pa morate zmerom pred sončenjem natreči s kakšno masno kremo ali z oljem.

V glavnem se pri sončenju ravajte po naslednjih navodilih:

1. Sončite se svoji polti primerno.
2. Pred vsakim sončenjem si dobro natrete kožo z masno kremo ali oljem.
3. Nikar se ne sončite na balkonu ali na terasi, ki leži nad cesto in je vsa polna prahu. Sonce in prah koži bolj škoduje ko koristi. Prah namreč kožo izsuši in razje, če pa potem nanjo pripekajo še sončni žarki, se bo prav gotovo vnela in dobili boste hude opekline.

## Dajte otroku zraka, sonca in vode

Pametna mati bo svojega malčka že zgodaj kopala in sončila

V vročih poletnih dneh je za zdravje našega telesa najvažnejša voda. Zato moramo paziti na to, da bomo svoje telo okrepili v mrzli vodi, če že ni mogoče v jezeru ali reki, pa vsaj v bazenu, ali pa samo doma na vrtu pod prho.

Telo, ki ga pozimi venomer pokriva obleka in niti zrak ne more do njega, moramo poleti sprostiti vseh vezí in poskrbeti, da bo čim več na soncu in zraku. Zlasti moramo v poletnih dneh imeti pred očmi da je koža važen dihalni organ in da jo moramo krepiti zakaj od zdrave kože je odvisno zdravje vsega telesa. Koža diha lahko samo tedaj, če so znojnice odprte. Zato moramo paziti da je koža zmerom čista.

Kopanje ni koristno samo zato, ker voda očisti kožo, temveč tudi zato, ker je z njo skoraj nujno zvezano plavanje, ki je za naše telo najučinkovitejša telovadba. Ritmični gibi pri plavanju vplivajo predvsem na prsne mišice, na okrepitev pljuč in na pravilno delovanje srea.

Ce sta voda in plavanje v njej tako koristni odraslim, sta nujno potrebni tudi našim najmlajšim. V topli vodi kopljemo otroke že od prvega dne po rojstvu, v naravi ga pa smemo kon-

pati šele, ko je star vsaj tri leta. Takšnim otrokom posebno koristí voda, ki nima manj ko dvajset stopinj, v bolj mrzli vodi se namreč lahko prehlade.

Naše najmlajše moramo že v prvih letih navaditi ljubezni do sonca, zraka in vode. Sicer pa to tudi ni težko. Otrok namreč po vsem tretjem hrepenenju in je najsrečnejši, če sme nag skakljati po vodi in brodit se njej. Ko dopolni peto leto, ga začnemo učiti plavanja. Učimo ga počasi in smotno, potem se bo kaj kmalu navadil te umetnosti. Od plavanja se mu bodo razvile mišice in bo dobil lepo širok prsni koš in zdrava pljuča. Seveda pa tudi v tem pogledu ne smemo prepiravati. Tudi preveč plavanja lahko škoduje.

### Poleti nikar ne uporabljajte parfuma

Močni, zgoščeni vonji poleti niso nič kaj prijetni, ker omamljajo in rada po njih boli glava. Zato nikar v vročih dneh ne uporabljajte parfuma, temveč kvečjemu kolonjsko vodo, ki ima vonj po poljskih cvetlicah in ne diši vsiljivo. Ker se telo poti, se znoj pomeša z vonjem parfuma in potem zoprno, vse prej ko naravno diši.

Tudi pri šminkanju morate biti poleti zelo previdne. Uporabljati smete samo res dobre pripomočke, ker se vam sicer utegne zgoditi, da se bo šminka zaradi vročine in potne polti začela topiti in boste dobili po obrazu rdeče in črne madeže, ki vas bodo izdali. Najboljše je, da poleti sploh ne uporabljate rdečila za lice in ustnice ter črtila za obrvi, temveč se rajši smotno sončite, da vam polt lepo porjavi, potem pa uporabljajte samo kakšen dober puder. Tako se bo vaša koža odpočila in pozdravila.

## Kolesarjenje je zdravo in prijetno

Kolesarjenje je skoraj za vsako žensko zdravo, samo če ne prehlava. Škodovati utegne samo tistim, ki imajo občutljive organe spodnjega dela telesa ali so pa celo bolne na njih. Tem neprestani strosiljaji in prehladi lahko škodujejo in naj zato nikar ne kolesarijo. Zdrave ženske pa naj pri tem športu pazijo predvsem na to, da se med vožnjo ne prehlade.

Pri kolesarjenju delujejo skoraj vse telesne mišice. Nепrestano se gibljejo mišice stopala meč in stegen, prav tako pa kolka in predvsem trebuh. Onim ženskam, ki veliko sede, se kaj hitro nabere na trebuhu nepotrebna plast maščobe. Te nadležnosti, ki ovira pri gibanju in je sovražnica lepe postave, se ženska kaj lahko odkriža, če smotno kolesari.

Medtem ko potiskamo pedale, se niti ne zavedamo, da telovadimo. Knjige o gimnastiki poznajo mnogo vaj, ki so čisto podobne kolesarjenju, v modernih gimnastičnih solah imajo pa sploh v tla pritrdjena kolesa, na katerih ženske poganjajo pedale, ne da bi se premaknile z mesta, in tako krepe predvsem mišice nog. Z nepretranim kolesarjenjem si je že marsikatera ženska popravila noge in jih okrepila. Mišice so se na njih pravilno in enakomerno razvile.

Pri kolesarjenju človek globoko diha in tako vsrka v telo dosti kisika. Kolesarjeva drža je namreč za globoko dihanje naravnost idealna. S tem, da se z rokami držimo za krmilo, se namreč prsni koš lahko nemotno razteza in zmerom znova popolnoma napolni s svežim zrakom. Z globokim dihanjem pa dobro vplivamo na ves krvni obtok po telesu.

Kolesarjenje ima eno samo veliko napako — pospešuje tek in dobro deluje na prebavo. Če po eni uri vožnje postane človek počeno lačen, Najbrže pa kolesarji svojim »konjičkom« to njihovo veliko napako oprostijo, saj jim pomagajo po drugi strani varčevali dragocene podplate in tako denar, ki bi ga morali izdati zanje, lahko s pridom porabijo za svoj žolodec!

Zdaj pa še nekaj besed o negi tega našega »prijatelja«. Kolo ne sme biti mokro, če vas pa že na kolesu zajame dež, ga brž, ko pridete domov, dobro obrišite z mehko krpo in očistite z njega vso nesnago, ker bodo sicer sledovi mokrote za zmerom ostali na njem.

Kakršen kolesar, takšno kolo, bi se lahko glasil pregovor. Nekateri ljudje znajo kolo tako lepo negovati, da ostane še po dolgih letih kakor novo. Takšen trud se kolesarju obrestuje, saj je vožnja na lepem, svetilkajočem se kolesu vse bolj prijetna kakor na zarjavelem in zamazanem.

Vsak mesec vsaj enkrat morate kolo temeljito očistiti in namazati. Postavite ga narobe, vzemite v roko mehko krpo in z njo očistite kolo nesnago. Ko ste to naredili, namažite z oljem najbolj izpostavljene dele kolesa, in sicer prečke, pedala in verigo, pokromane dela kolesa, kakor krmilo, svetilko, zavore in blatnike, pa natrete z vazelino. Sedež ovijte s kakšno rutico ali staro čepico, ker se vam tako obleka pri vožnji ne bo začela svetiti, sedež bo pa dolgo ostal kakor nov.

### Nega las v vročih dneh

Ženske, ki se poleti dosti sončijo, dobe navadno suhe, krhke lase. To se zgodi posebno tistim, ki si las nič kaj pogosto ne umivajo. Temu zlu se ognijo, če lase pravilno negujejo.

Poleti si je treba lase pogosteje umivati kakor pozimi. Najboljše je, če jih umivate vsak teden, in sicer s kakšnim dobrim šamponom, na koncu pa izplakniti v vodi, v kateri ste vsaj deset minut kuhali korenine mladih kopriv. Koprvice pospešujejo rast las in jih krepe. Če jih boste tako negovali, se bodo lasje lepo svetili in se okrepili.

Ce vam lasje radi izpadajo, si lasišče vsak dan ščetkajte s kakšno ne preveč trdo ščetko. Tako boste pospešili krvni obtok po lasišču in lasje vam bodo spet začeli poganjati.

### Porabni nasveti

Kadar potrebujete samo beljak, rumenjak pa ne, naredite v vsako stran jajca majhno luknico. Beljak bo iztekel, rumenjak bo pa ostal v jajčni lupini svež še več dni.

Da vam ne bo treba iz juhe loviti vsakega zrnca posebej, denite začimbe v jajček, kakršnega rabite za kuhanje čaja. Ko bo juha kuhana boste začimbe vse naenkrat nategnili iz nje.

Svilene rutice, nallepse opore v krompirjevi vodi. Nasirajte en krompir, nalijte nani en liter vode in zmes segrejte. Potem v njej operite rutice.

Aluminijske posode ne smete čistiti s sodo, temveč zmerom samo z milom, drobnim peskom in vročo vodo.

Grde jajčne madeže odpravite z žitje, če jih zdrgnete z vlažno krpo, ki ste jo namočili v sol.

Visoke, ozke vaze se zelo rada poravnajo. To preprečite, če nasuete vanje nekoliko peska.

### NAS NAGRADNI NATECAI

#### Kotiček za praktične gospodinje

Za vsak prispevek, objavljen v tej rubriki, plačamo 10 lir

#### Rženi kruh

Zvečer zamesi iz primerne količine ržene moke, vode, soli in kvasa ščepe janceža ali kumine precej trdo testo. Čez noč naj shaja zjutraj ga pa po novno premesi. Potem naj shaja še dobri dve uri in nato ga speci toda dal časa kot navaden kruh. Je zelo dober in se ne razlikuje mnogo od enotnega kruha. N. L. Ljubljana

Na svilenem situ presjana ržena moka je zelo dobra za prežiranje jušne emoke in vliste rezance. Juho boli zgosti kot enotna moka in je za to uporabno zelo primerna. N. L. Ljubljana

#### Makaroni z gobami

Makarone skuham v slanem krogu in jih ocedi. Na maslobi praži drobno sesekljano čebulo, malo česna in precej zelenega peteršilja in gobe, ki si jih pa že prej poparila in oprala. Osoli in oporaj jih, potem pa duši do mehkega. Nato dodaj makarone dobro premešaj in serviraj. A. D. Ljubljana

Honorar za objavljeni recept dvignete lahko takoj po objavi v naši upravi. Po pošti pošiljamo šele takrat, ko se nabere več takšnih nakazil. Prispevke naslovite na Uredništvo »Družinskega tednika«. Kotiček za praktične gospodinje. Ljubljana, Poštni predal 253.

#### Uničujte molje in muhe

Kako se gospodinja ubrani teh nadležnih žuželk

Tudi za molje in muhe velja pravilo: laže se jih je ubraniti kakor jih odpraviti, ko so se že vnezdrili v stanovanju. Zato bi morala vsaka gospodinja skrbno gledati na to, da jih zatre že zdi, ko letajo samice okrog in iščejo pripraven prostor, kjer bi lahko odložile jajčeca.

Največji sovražnik moliev je snaga. Gospodinja mora obleke in preproge skrbno čistiti in izpetati, potem se ličinke moliev nikar ne bodo počutile varne in se tako ne bodo mogle vnezdriti in razmnoževati. Če je pa kje samica že pustila jajčeca, jih bo gospodinja pri izpetanju odkrila in odstranila.

Pri zatiranju te škodljive žuželke nam pomagajo tudi razne kemične snovi in predvsem časopisni papir. Volnene obleke in toplice, ki jih gospodinja čez poletje shrani, bodo ostale cele, če jih bo skrbno očistila nesnago in zavila v časopisni papir, ki ga je prej nekoliko ovlažila. Sploh bi morala gospodinja poleti omarod znotraj vso obložiti s časopisnim papirjem. Če v tako obloženo omaro potem vsuje še nekaj praška proti moljem, ti žuželke danes tako dragocene volnene obleke prav gotovo ne bodo noškovale.

Muhe se zde na prvi pogled sicer nekoliko nedolžnejše žuželke ko molji. Če se pa gospodinja spomni, kako nevarne prenašalke vseh možganih lažjih in težjih bolezni so, tudi nim ne bo prizanašala.

Muha sede na sleherni nesnago, potem pa z nogami prenaša to nesnago

### Žena, izprašaj si vesti!

Tvoj mož te prosi:

Ne neguj se samo takrat, ko misliš oditi zdoma, temveč tudi tedaj, ko te vidim samo jaz. Ne hodi zjutraj še celo t. t. nepočesana po stanovanju in ne zajtrkuj, preden se nisi umila.

Ne vprašuj me vsak dan posebej, ali te še ljubim, ali si mi še všeč in ali se kesam, da sem te vzel za ženo.

Nikar ne bodi z menoj prijazna in ljubezniva samo tedaj, ko potrebuješ



**DARMOL**  
najboljšo odvajalno sredstvo

novi obleko ali klobuk, in se mi ne priljuzi, kadar bi rada, da bi ti dal nekaj več denarja.

Ne pripoveduj o najinih preprih in nesoglasju sosedu, ne loži me in ne kliči tujih ljudi za razsodnike med nama.

Kadar greva skupaj na izprehod, ne hodi poleg mene z dolgočasno, kakor da si ne bi imela ničesar več povedati, temveč se rajši nekoliko vživi v stvari, ki me zanimajo in o katerih bi se tako rad od časa do časa pogovoril s teboj.

Kadar sva v družbi, me ne prekinjaj in ne govori: »To bom rajši jaz povedala, ker bolje vem kakor ti.«

Ne postani tedaj, ko sem slabše volje, še sama sitna, temveč me rajši skušaj spraviti v dobro voljo. Hvaležen ti bom za to!

Razumi, da sem včasih rad tudi sam, in ne bodi huda, če preživim popoldne v družbi svojih prijateljev.