

Okrepite se za jesen in zimo

Ko sem zadnjič neki svoji znanci priporočila jutrnjo gimnastiko, me je presenečeno pogledala, potem pa zamahnila z roko, rekoč:

»Zato vendar nimam časa! Da bi si pa zaradi telovadbe pritrkala spajke, mi še na misel ne pride. Vse prerada spim in mi je zmerom prekratka noč.«

Tako je pač zmerom v življenju. Za stvari, ki so sicer koristne, a se moramo zaradi njih nekoliko prikrajšati v užitkih, nimamo nikdar časa. Tako zmerom znova odlašamo s krpanjem nogavic, pisanjem pisma in predvsem z gimnastiko. Za zunanji videz, to se pravi za nego obraza že še najdemo tistih nekaj nepotrebnih minut. Dobro se zavedamo, da se kljub vsemu moramo mudraliti, nardečiti ustnice in položiti nohte, a globlje potrebe tjavdan prezremo. Da je naš zunanji videz odvisen od notranjega ustroja in notranjega zdravja vsega našega telesa, zaradi lenobe in malomarnosti kaj radi pozabimo.

Zdaj ko stopamo jeseni nasproti, kar nas nemilo spominja na zimo, bi morale še posebno postati pozorne na zdravje svojega telesa in njegovo utrjenost za zimo. To pa najlaže in najceneje dosežemo z vsakodnevnimi jutrnjo gimnastiko, ki ne stane nič denarja, zahteva pa samo nekoliko dobre volje. Ne bodite takšne, kakor moja znanka, ki si nikakor ne more utrgati tistih bore nekaj minut pri spanju! S tem škodujete svojemu zdravju in malo skrbite za svojo mladostno svežost. Tistih pet minut spanja vam ne bo prav nič manjalo, zato se boste pa ves dan počutili čvrste in sveže.

Takoj ko se prebudite, se dodobra pretegnite, potem odgnite odejo in še nekaj trenutkov poležite. Nato vstanite, stopite k oknu, in nekajkrat globoko vdihnite sveži jutranji zrak. Če imate balkon, stopite takoj ko vstanete nanj, saj je tam zrak še bolj osvežujoč, ko pri oknu.

Vaša druga jutrnja pol naj bo v kopalnici. Tam si najprej temeljito očistite lase, potem se pa umijte do pasu. To vas bo temeljito osvežilo in na mah ne boste prav nič več zaspani. Če mogoče se umijte najprej v topli, potem pa še v mrzli vodi, ker bo to dobro delo vašemu krvnemu obtoku.

Iz kopalnice pojdite nazaj v sobo, razdenite posteljo in zložite odejo na odprto okno ali na balkon. Pri tem se boste morali nekajkrat temeljito prikloniti, se spet vzravhati in globoko dihati.

Po tem svojem tretjem opravilu se oblecite in dokončno počesajte. Lase česajte tako, da imate glavo sklonjeno in česete lase v nasprotni smeri, kakor navadno leže. Šele potem si končno uredite pričesko. Pri oblačenju mislite na to, da vsako kretnjo izvedete čim bolj graciozno in lahkotno. Če se boste pozorneje opazovale, boste ugotovile, da pri tem naredite nešteto gibov, ki bi jih tudi lahko uvrstili v gimnastične vaje.

Na poti v službo ne hitite in ne bodite živčni. Ne izberite najkrajšjo, temveč najlepšo pot in globoko dihalite. Pot v službo vas mora okrepiti in osvežiti za delo čez dan.



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

Za prve jesenske dni ali polejna jutra si lahko ukrožite eno izmed gornjih treh praktičnih oblek, ki se vsaki postavi lepo podajo. Prva je iz temno-rjavega blaga, krilo je nagubano. Pas, ovratnik in rob na rokavih so pa iz belega blaga. Druga obleka je iz peščenorumenega plavna, ovratnik ima obliko šala, krilo ima pa spredaj in zadaj gubo. Tretja obleka je posebno primerna za mlada dekleta. Sešila je iz temnomodrega blaga. Krilo ima dve gubi. Obleko poživilja bel pas, ovratnik in robovi na rokavih.

Priporimo si zdravje

Kako se izognemo vsakdanjim nevšečnostim

Le malo je ljudi, ki bi bili venomer zdravi in ne bi nikdar tožili, da jih kaj boli. Vse te bolezni, skoraj da niso bolezni, a vendar zmanjšujejo delovno moč, slabe voljo in krepe nevoljo. Glavoboli, razne kožne bolezni, težave v želodcu in še mnogo drugih malenkosti, ki nekatere ljudi skoraj venomer mučijo, imajo navadno svoj vzrok v slabi prebavi in nepravilni hrani. Iz prvotno neznanih obolenj pa se lahko pozneje razvijejo hujska, tako na primer žolčni kamni, migrena, protin. Zato moramo paziti, da se tem neznatnim obolenjem izognemo, da tako preprečimo hujske.

Glavobol muči navadno one, ki trpe za zaprtostjo in za preobilico sečne kisline. Ti ljudje morajo predvsem jesti veliko zelenjave in sadja, ne smejo piti nobenega alkohola, kisa in ostrih začimb, pa tudi kaditi nikakor ne smejo. Če se bodo ravnali po teh nasvetih bo glavobol skoraj zanesljivo ponehal.

Nespečnost nima vselej vzroka v dnevnih skrbih in duševnih težavah, pogosto človek trpi zaradi te nevšečnosti zaradi preobteženega želodca, ali zato, ker ima preveč želodčne kisline. V tem primeru mu seveda nobeno

zaradi njih še velike težave. V primeru, da takšna malenkostna bolezen dolgo traja, je najboljšje, da vpraša za nasvet zdravnika, ki bo ugotovil, ali ni bolezen globljeja značaja in jo je treba zdraviti drugače.

Pripravite rokavice

Morda ste tudi ve zdaj v lepih sončnih dneh pregledale garderobo svojih rokavic in ugotovile, da bi jih bilo dobro očistiti in tako pripraviti za bližajočo se jesen, ko boste tako že imele dovolj dela s pripravo drugih stvari. Seveda morate pa za vsako vrsto roka-

Moda in tudi zdravje zahtevata zdravo, športno zagorelo polt. Dosežete jo le s kremo

EVA CRÈME DU VISAGE JOUR

Dobi se v vseh boljših strokovnih trgovinah

vic vedeti, kako jo je treba negovati, da bo ostala dolgo lepa in bo dolgo videti ko nova.

Svetle rokavice iz jelenje ali svinjske kože lahko perete v mrzli milnici. Po pranju jih zavijte v bel robec in položite v senco, da se tam posuše. Rokavice iz jelenje kože morate potem, ko ste jih že izplaknile, še enkrat namiliti od vseh strani in tako namiljene pustiti, da se posuše. Tako dobi usnje masčobo in se lepše ohrani. Rokavice iz svinjske kože morate pa potem, ko ste jih izplaknile, odrgniti s suho krpo, da se nekoliko osuše, sicer ostanejo madeži na njih.

Preden se rokavice popolnoma posuše, jih oblecite, da se nekoliko razlegnejo. Najboljše je pač, če imate aparat za raztegovanje. Seveda morate biti pri tem pazljivi. Mokre rokavice se namreč kar rade strgaio.

Temne rokavice raje ne perite v vodi, ker prav rada obide in izgube svojo prvotno barvo. Očistite jih raje s kakšnim pripomočkom za čiščenje madežev. Posebno lepo jih pa lahko očistite z bencinom.

Svetle »zlače« rokavice po čiščenju z bencinom ali kakšnim drugim čistilnim pripomočkom posušte s smukcem, ker se bodo le tako lepo svetile in ostale mehke.

Temne »zlače« rokavice očistite prav tako kakor svetle, samo da jih po čiščenju ne posušte s smukcem tem-

Landol

ZA NEGO ZOB

več jih na mestih, kjer so obledele, namažite s kremo za čevlje. Kremo morate posebno dobro vtreti, potem pa rokavice z mehko krpo zdrgniti. Tako da z njo ne boste pomazali predmetov, ki jih boste prijemali.

Nega nosu

Malo ljudi je, ki bi imeli vsaj glade notranjega ustroja, pravilen nos. Ker je pa nos v našem življenju važen, celo zelo važen organ, saj s pomočjo njega dihamo, moramo nani posebno paziti.

Ze majhne otroke moramo vaditi k temu, da nikakor ne vrtajo s prsti po nosu, ker je to zelo nevarno in lahko povzroči infekcije, poleg tega pa tudi posebno lepo ni. Otrok si s stalnim vrtenjem po nosu lahko skazi obliko nosu in tako tudi ves obraz. Matere bi morale otroke učiti tudi pravilnega vskovanja. Vsekujejo naj si zmerom vsako nosnico posebej in to z rahlim pritiskom, ker jim sicer prav lahko počasi ena izmed nežnih krvnih žilic v nosu in otrok bo začel krvaveti.

Liudje, ki imajo rdeč nos, nikdar ne smejo čitati tako, da v postelji leže na trebuhu. Tako namreč postane nos še bolj zabuhel.

Takoj ko čutite, da težko dihate, a temu ni vzrok prehodni nahod, pojdite k zdravniku, ki vas bo pregledal, če nimate morda v nosu polipov ali pa kakšnih drugih izrastkov. Takšne nevšečnosti je moč v začetku takoj odpraviti, pozneje, ko le obolenje že zastarelo, pa utesne biti operacija nevarna in mučna. Zato morajo matere posebno pri otrocih paziti na to, ali težko diha, zaradi zamašenega nosu ne morejo spati, ali pa celo ponoči smrče.

Posebno nevarno je puliti iz nosa dlačice. Če vas že motijo, pojdite k zdravniku, ki vam jih bo odstranil tako, da se ne boste okužili. Tudi mozoljev in zaledalec na nosu nikar ne iziskajte, ker si tako prav lahko nakopljete za vse življenje neprijetno rdečico, ki jo boste potem le z veliko težavo odpravili. Koža na nosu je namreč bolj občutljiva ko na ostalih delih obraza.

Smrčanje je za vsakogar neprijetno, posebno pa je neokusno za mlado deklet. Temu je največkrat vzrok kroničen prehlad, ali kakšna druga malenkostna okvara v nosu, včasih pa tudi preslabo prezračena soba, prepolna želede, ali pa ležanje na levi strani telesa. Kdor bi se rad odvadil smrčanja, naj po možnosti leži zmerom na desni strani telesa, tako bo imel najmanj možnosti za smrčanje.

ŽENSKI RAZGOVORI

Gd. J. K. Tožite, da se poletji kar venomer polite po obrazu in vam zato noben puder ne drži. Vprašujete, kako bi to nadležno potenje odpravili.

Vašemu prehodnemu potenju je vzrok nepravilna nega obraza. Poskusite z izmeničnimi toplimi in mrzlimi kopelmi. Pomakajte vsak dan vsaj enkrat obraz najprej v vročo, potem pa v mrzlo vodo, pa boste že po nekaj dneh opazili, da se ne polite več tako močno. Puderajte se tako, da na kremo najprej uporabljate bel puder, šele potem barvastega. Tako boste dalj časa imele medlo polt.

Ga. K. A. Vprašujete, ali je »kumarična voda« res zdravilna in jo smete uporabljati pri nečisti in pegasti polti.

Kumarična voda je izredno dober domač lepilni pripomoček. Kozmetiki jo posebno priporočajo za zdravljenje pegaste polti. Pa tudi sicer vam prav gotovo ne bo škodovala, temveč kvečjemu koristila. Kumarična voda pa ne sme biti slana in morate kumarice brez pomoči soli toliko časa ožemati, da odteče iz nje voda. Slana voda namreč kožo preveč suši. To vodo lahko konzervirate tudi za zimo. Dobro jo morate preediti, da ne ostanejo v njej peske, potem ji pa dodati malo alkohola, pa se bo držala vse do pomladi. Z njo si potem pozimi obraz dvakrat na teden natrite, pa ne boste dobili mozoljev, ki se pozimi tako radi narede.

Ga. B. G. Tožite, da imate po naravi ikasle noge in ste zato zelo nesrečni. Ker predpisuje moda zdaj kratka krila, pride ta vaša hiba še posebno do veljave. Kako bi jo kar najbolj zakrili?

Iksastih nog ni mogoče popraviti z nikakšno telovadbo, niti z masažo.

KRZNENE PLAŠČE

lisičje boe, dobro ohranjene, kupuje Krznarstvo Rot, Mestni trg 5 Sprejem samo dopoldne. Vhod skozi vežo

Prikrijete jih pa lahko tako, da ne nosite pretilano kratkih kril in imate zmerom pokrita kolena. Tako ikasla oblika ne bo tako prišla do veljave.

Gd. T. P. Pravite, da ste stari komaj sedemnajst let, a imate že uvelo in nečisto polt.

Pri teh letih skoraj ne morem verjeti, da bi imeli uvelo polt. Najbrže je vaša polt videti uvela samo zaradi zaledalec in mozoljev, sicer bi bila pa prav gotovo mladostno napeta. V teh letih mozolji niso redkost. Kako jih zdravimo, smo v našem listu že večkrat pisali. Predvsem pazite na redno prebavo in na čistočo. Za umivanje ne uporabljajte mila, temveč zmerom samo mehko izmenično vročo in mrzlo vodo, ki bo znojnice zaprla. Puder nikar ne uporabljajte, ker tako mozolje le še pospešujete. Vsekaro bo pa vaša nevšečnost z leti minila. Pri dvajsetih letih če ne prej, se boste prav gotovo lahko pohvalili, da imate lepo kožo.

NAS NAGRADNI NATECAI

Čotiček za praktične gospodinje

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

Piškotji za dojenčke

Dobro mešaj, da se speni 10 dkg ladjkorja, 1 rumenjak in ščepec soli. To počasi vsipaj zavitek kakšnega audinga (najboljši je malinov pudng) n pol pečilnega praška. Ko je dobro remesano prilivaj počasi toliko tode vode, da postane zmes tekoča. Nato dodajaj izmenično žlico stolčnega beljaka in žlico moke; moke dodaj po potrebi nekoliko več, da lahko ugneješ testo, ki ga potem pustiš počivati 10 minut. Testo potem razvaljaj, izreži oblike in speci. Piškotji so zelo rhlki in imajo okus, kot bi bili iz smetane.

Z. B.

Omaka iz kumar in buč

Naribaj 1 kg buč, 1 kg kumar in 1 veliko čebulo in čez nekaj časa dobro žmi. Napravi na masčobi svetlo preganje, stresj vanj ožete kumare in buče, jih še malo prepraži, dodaj pol tozarca kisa, malo paradižnika in kumine. Posebej skuhaj približno 1 kg trompirja, ga pretlači kot za pire, dolaj k omaki in zalivaj po potrebi s trompirjevo vodo, v kateri se je kuhal trompir. Tako si prihraniš sol. Omaka je zelo okusna in izdatna. Poeg serviraj makarone, žgance, najboljši pa je riž.

I. S.

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

Kakšno polt imate?

Koža živi, kakor živijo tudi vsi drugi organi v našem telesu. V njej so venomer tvorijo nove stanice in izpodirvaio stare, da odpadejo. Ta proces novega porajanja stanice odloča o trajanju mladosti in o nastanku starosti. Približno okrog pet in tridesetega leta se proces presnavljanja kože začne nekoliko počasneje vršiti, koža ni več tako elastična in znojnice se razširijo. Pri nekaterih ženskah nastopi to počasnejše presnavljanje kože prej, pri nekaterih pa nekoliko kasneje. Z njim vred nastopi v začetku komaj opazno, potem pa čedalje bolj vidno staranje. Pri štiridesetih letih postane proces novega porajanja stanice še nekoliko počasnejši.

Kako dolgo se presnavljanje kože v redu vrši, je predvsem odvisno od našega zdravja. Seveda k temu mnogo pripomore tudi nega polti, ki mora biti vsaki voški primerna. Zato moramo najprej ugotoviti, kakšno kožo prav za prav imamo.

Ali imate suho ali masčno polt? Morda si tega vprašanja še nikdar niste dali. In vendar je najto potrebno, da to veste. Poglejte se v povečevalno steklo. Če vidite, da ima vaša koža velike razširjene znojnice z zajedajo in se vam koža po vsem obrazu, predvsem pa po nosu, močno sveti, potem ste lahko prepričani, da imate masčno

Vsestranska uporaba škarij

Rezanje blaga je velike važnosti, tako velike, da si morebiti niti ne mislite. Blago namreč ne sme biti nikier zarezano, odrezati ga moramo prav, ne premalo ne preveč.

Dandanes si že marsikatera praktična gospodinja sama ukroji obleko s pomočjo kroječ, ki jih za malo denaria kupi. Posebno kroji še prav pridejo onim gospodinjam, ki imajo otroke. Te bi morale vedeti vsaj nekaj osnovnih pravil za krojenje, oziroma za pravilno rezanje blaga. Preden začnemo blago rezati, ga moramo dobro premeriti in nani s kredo zaznamovati šive. Če je blago enkrat zarezano, ga ni moč več popraviti, zato morate prej dobro premisliti, ga premeriti ter zaznamovati s kredo, potem šele rezati. Majna površnost, ki jo pri krojenju zagrešite, vas utesne drago stati in vam skaziti vso obleko.

Škarje je pa moč tudi drugie s pridom uporabiti. Morda si niti ne mislite, kako vse splošno uporabne so. Škarje so na primer uporabne za deljenje ribe, striženje zelenjave in cvetnih stebelc, za čiščenje solate in celo za čiščenje gob.

V vsaki hiši mora biti nekaj vrst škarij. Ene velike za striženje debelega sukna, srednje za striženje tankih tvarin in za perilo, ter majhne za vzenje. Za striženje nohtov moramo uporabljati posebne škarje, prav tako tudi za striženje papirja. Če za to dvoje uporabljamo navadne škarje, recimo one za striženje blaga, se nam utesne zgoditi, da se nam bodo pokvarile in jih potem za nobeno delo ne bomo mogli več uporabljati.



DARMOL
najboljše odvajalno sredstvo

uspavalo ali gimnastika ne pomagata. Bolezen mora zdraviti v jedru. Takoj mora opustiti vsa dražila, ne sme piti, kaditi pa tudi močno začimljenih jedi ne sme jesti. Najboljše v tem primeru je, da se posvetuje z zdravnikom, ki mu bo o zdravljenju želodca dal natančnejša navodila.

Lišaji in mozolji dokazujejo, da ima oni, ki se mu venomer delajo, nečisto kri. Tudi ti morajo predvsem skrbeti za redno prebavo, zato, da se veliko gibajo na svežem zraku in se veliko kopeljejo. Posebno izprehodi po gozdu pomagajo. Tako se pljuča naužijejo svežega gozdnega zraka in kri se počasi izčisti.

Vsako, ki trpi za takšno malenkostno nevšečnostjo naj se pa zaveda, da ta nevšečnost morda le ni tako majhna, kakor misli in utesne imeli