

Zdravstvo in kozmetika

Kofein in thein — dva strupa

Kava in čaj igrata v življenju najvišje družbe pa tudi v življenju srednjega in malega človeka prav veliko vlogo. Kava je pijača za naslado; uživana s kruhom pa je vsakdanja jutranja in večerna hrana marsikateri siromašnejše družine. Skodelica kave po obedu se prileže, da ne postanemo leni in da se pogovor za mizo živahno in gladko razvija; enako tudi po večerji. Nekako lahkotnejše postanejo naše misli in bolj živa govorica. Kdor pozno v noč študira, se s čašo močne črne kave ubrani spanca. Mnogo ljudi trdi, da duševno vse lažje delajo, ako pri delu pijo črno kavo. Vemo tudi, da črna kava z limono pomaga na noge človeku, ki je užil preveč alkohola. Vpliv kave je torej jako mnogostranski.

Kavina zrna vsebujejo razne kemične snovi; del teh snovi daje žgani in potem pravilno prirejeni kavi njen prijetni okus in vonj, drugi del snovi pa vpliva poživljajoče. Glavna snov tega dela je strup, imenovan kofein, ki ga vsebuje le prava zrnata kava. Zato pa ima tudi samo prava zrnata kava prej opisana svojstva in vpliva na človeško telo tembolj, čim močnejša je kava, t. j. čim več kofeina vsebuje. Kakor marsikateri strup, je tudi kofein na pravem mestu in ob pravem času uporabljan dobrodošel in koristen, sicer pa je kvaren in škodljiv. Zdravnik se poslužuje kofeina v prav mnogih primerih. Kadar hoče trenutno oslabele srce okrepiti, da vzdrži vse napore, daje bolniku piti močne črne kave, ki je na ta način bila včasih rešiteljica življenja. Prav zato je prava črna kava na mestu takrat, kadar je n. pr. zaradi preobilo zaužitega alkohola, nikotina ali kakega drugega strupa človeku srce tako oslabele, da je takorekoč že v zadnjih utripih.

Kofeinova glavna lastnost je namreč ta, da krči žile v trebušni votlini; na ta način zviša krvni pritisk tako, da lahko srce krepkeje deluje. Odtod kofeinova nova oživljajoča moč pri bolnikih, ki jim srce ne deluje več dovolj močno. Posledice tega skrčenja so pa lahko tudi kvarne, saj sili redno uživani kofein srce k prekomernemu delovanju ter zavira prebavo.

Ko namreč po jedi črevo prebavlja, je naravno, da potrebuje v to svrhu več krvi, vsled česar so trebušne žile razširjene in sili kri s površja telesa proti črevesju. Po

jedi duševno nismo sveži, in tudi telesno smo manj krepki, ker gre iz možgan in iz žil mišičja del krvi v črevesne žile. Za dobro naše počutje in za pravilno prebavo je potrebno, da se po jedi kri nabere v trebušni votlini. Če pa spijemo čašo prave črne kave in ž njo majhno količino kofeina, se pod njegovim vplivom trebušne žile, kakor rečeno, skrčijo, možgani ter mišice dobe več krvi, postanemo duševno in telesno sveži, toda vse to na škodo naše prebave, ki traja v tem primeru dalje časa ali pa je vsrkavanje redilnih snovi v krvi ne popolno. Iz tega sledi, da je redno uživanje črne kave posebno po jedi kvarno zdravju.

Tretja slaba lastnost črne kave, oziroma kofeina je, da pri stalnem uživanju draži živce. Marsikatera nervoznost sledi iz uživanja črne kave.

Preobilo zauživanje črne kave je strup za odrasle, za otroke pa je v mnogo povečani meri. Otrok bi do 12. leta ne smel piti kave, razven prav malo zelo mlečne, toliko da je pobarvana. Najbolje pa je, da pripravljamo kavo iz njenih nadomestkov, t. j. da pijemo kofeina prosto kavo. Sicer je res, da taka kava nima tako dobrega okusa in finega vonja, a se je kmalu privadimo.

Kdor hoče biti zdrav in živčno močan, naj bo zmeren v pitju kave, opoldansko črno kavo pa naj sploh črta z jedilnice lista. Ljudje, ki bolehalo na srcu, naj ne uživajo prave kave brez zdravnikovega dovoljenja.

Skoraj vse isto kot za kavo velja tudi za pravi ruski čaj, ki vsebuje podobne kemične snovi, namreč thein. Za čaj velja skoraj vse ono, kar za kavo. Naše domače in poljske ter gorske rastline nam dajejo izvrstna nadomestila za pravi čaj, da se mu vsekakor še lažje odrecemo svojemu zdravju na ljubo, kakor pristni kavi.

*

Predmeti, ki jih imajo družinski člani čestokrat v skupni uporabi, kakor brisača za obraz in roke, glavnik, krtačka za zobe ali za roke: vsi pomagajo, da se širijo nalezljive bolezni. Na njih ostajajo klice bolezni, ki morda še ni izbruhnila, ali pri enem izmed rodbinskih članov sploh ni prišla do izraza, drugi pa je mogoče bolj dovteten zanjo in se ga je zato po vplivu bacilov polotila. Zato ni kaprica ali sitnost, ako vedno nanovo poudarjamo: glavnik,

brisačo, krtačko imej v družini vsako svojo in na svojem mestu. Teh predmetov ne sme nihče drugi v hiši uporabljati. To je nujna zahteva higijene in čednosti. Tudi na raznih javnih mestih, kjer so na razpolago umivalnice, naj bi uvedli tekoče milo, odmerjeno vsakomur, kolikor ga potrebuje za enkratno umivanje in pa neke vrste papirnate brisače, ki vsesajo mokroto, a so porabne samo enkrat za vsako osebo, potem jih zavržemo.

Obkladki z vinskim kisom bolj hlade kakor obkladki z vodo, ker vinski kis hitreje izhlapeva. Ako, pridenes vodi, pomešani s kisom, še malo mentola, je hladilna moč še večja.

Čezmerno potenje nadleguje nekatere tudi v hladnem letnem času. V tem primeru treba vsekakor zdravniške preiskave, da dožene, ali ne tiči za tem kaka resna bolezen, n. pr. jetika. Dober domač pripomoček proti potenju je kaduljev (zajbljev) čaj, ki ga izpijemo v presledkih dnevno približno četrt litra. Tudi otiranje z vinskim kisom in vodo, vsakega pol, dobro služi. Pa utrjevanje telesa z vodo, kar treba seveda začeti na pomlad.

Otekle žleze. Vsled nahoda, angine ali kake druge vratne bolezni otrokom, tudi dojenčkom, čestokrat otečejo vratne žleze, tako da občutijo pri vsaki kretnji hude bolečine ter se pojavlja celo mrzlica, ki lahko traja več dni. Da bolezen čim preje preženemo, polagamo na boleča mesta tople obkladke kamilničnega čaja. Še bolj prikladno je, da si napravimo male podolgovate vrečice, ki jih napolnimo s kamilicami in jih zašijemo. Tudi

jim prišijemo na ozkih koncih trake. Te vrečice v pečici dobro segrejemo in privežemo vsakokrat po eno otroku okrog vratu; ostane celo uro topla. Ko se ohladi, jo zamenjamo z gorko. Postopanje je jako enostavno, a uspešno. Tudi obsevanje s kremenčevo električno svetilko je priporočljivo. Za to pa je že potreben zdravnik, da določi bližino in moč svetilke.

Grozdje ima čudovita svojstva, da človeka hujša ali debeli. Bogato je na ogljikovih hidratih, ima malo beljakovin in soli ter skoraj nič sečne kisline. Zato posebno ugodno vpliva pri putiki, boleznih na ledvicah in na srcu. Samo da vsebuje grozdje okoli 80% vode, kar pomenja pri 1 kg grozdja okoli $\frac{3}{4}$ litra vode; to pa pomenja obremenitev za srce. Ker znaša redilna vrednost grozdja 70 kalorij, je torej izvrstno redilno sredstvo, ako ga uživamo v večji množini poleg druge hrane. Kdor hoče shujšati, pa naj uživa nekaj časa (14 dni do 3 tedne) v pretežni večini grozdje ter le malo druge hrane. Vsled svojih kislin, sladkorja in celuluze pospešuje grozdje prebavo in manjša s tem izkoriščanje druge užite hrane. Lupine grozdja pa zapirajo. — Za shujšanje zadostja zjutraj namesto zajtrka $\frac{1}{2}$ kg grozdja; 1 uro pred obedom takisto $\frac{1}{2}$ kg. Obed naj bo čim skromnejši. Dve uri pred večerjo je zaužiti isto količino grozdja. Za večerjo košček prepečenca in pol skodelice mleka ali kaj podobnega. Razun tega se je treba mnogo gibati. Kdor bi hotel živeti nekaj časa samo ob grozdju, bi ga moral pojesti 4 kg dnevno, kar pa bi želodec težko prebavil. Tudi bi se skoraj gotovo pojavila driska.

Žena in družba

Ljubosumnost

Ljubosumnost je bolešno čustveno stanje, ki izvira iz strahu ali že iz zavesti, da nečesa nimamo ali da nekaj izgubljam, da si imamo pravico, da bi bilo naše ali da je že naše. Ljubosumnost vlada med državami zaradi vpliva, zvez, gospodarstva, boljšega oboroženja armad, boljšega ladijevja, kolonij, boljšega in večjega letalstva, rudokopov, luk in še marsičesa.

Ta ljubosumnost je pravzaprav boljša zavist, ki se kakor med posameznimi ljudmi često izraža v nekorektnem vedenju, klevetanju, žalitvah, nagajanju, izzivanju; konec med posamezniki je tožbarjenje ali pretep, med državami izsiljevanje, grožnje in včasih izbruh vojne. „Eifersucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer sucht, was Leiden schafft“, je dejal nemški pesnik: Ljubosumnost je strast, ki z vnamo išče, kar povzroča bolest. Največja ljubosumnost med državami povzro-

ča resnično tudi največje boleti: krvave vojne, bedo, epidemije, bolezni in smrt.

Ljubosumnost je zanesla vojne celo med mesta, kakor izziva včasih še dandanes med sosednimi vasmi gola ljubosumnost pretepe in poboje. Strast ljubosumnosti izziva boleti, nesreče in velike tragedije, ki so zabeležene v zgodovini ali pa so pesniško izražene in naslikane v dramah in romanih. Marija Stuartova in Elizabeta, Othello in Desdemona so, da navedem le te vsakemu izobražencu znane osebe, tipične žrtve ljubosumne strasti. Tipične so zato, ker so tako občečloveške in razumljive, od začetka do konca tako naravne, da se nam zdi, ko jih gledamo na odru ali zasledujemo v knjigi, da so vzorec, ki se ponavlja v življenju okoli nas kakor vsakdanska, čeprav strahna usodnost.

Ljubosumnost je nesreča, ki je neznosna in jo često spremlja skrajni obup, včasih samomor ali umor. Iz boleti ljubosumja se pač nešetokrat rodi mašče-

valnost, ki žene ljubosumnika v zločine, v uničenje sebe in vsega, kar obdaja okoličevalca ljubosumnosti. Vsak čas čitamo o zakonskih in ljubavnih tragedijah ljubosumja. A ni razložka med ljudmi, ki so ljubosumni, pa naj so visoki ali nizki, moški ali ženske ali celo polodrasla deca. Vsi se čutijo enako ponižane, osramočene, okradene, neznosno kruto udarjene v čustvu, ki ga smatrajo za najsvetejšee, krivično oplenjene v pravici, o kateri ne more biti najmanjšega dvoma. Dekle, ki ji je mož prelomil prisego in snedel besedo, žena, ki jo je mož izdal, dasi mu je dala vse v zvestobi in brezkončnih žrtvah, mož, ki ga je varala žena, dasi mu je bila najvišja svetost, kateri je nudil vse, česar so sposobni njegov duh, njegova volja, delo in ljubezen, vsi se čutijo enako nesrečne. Samo reagirajo različno na to nesrečo, ker so pač različni po značaju, temperamentu in morda tudi po kulturi. Zlasti pa različni po živcih. Zato pa so tudi različne posledice nesrečne ljubosumnosti.

So nesrečniki, ki iz ljubosumja sami sebe ugonobé, so pa drugi, ki so v svoji nesreči tako srečni, da imajo v sebi še močnejše čustvo, t. j. ponos. Ponos, tesno povezan z zaničevanjem! Poznam moža, ki je vsak čut ljubosumnosti v kratki dobi vselej zatrl s ponosom, češ da ga izdajalka ni vredna in da je zaradi verolomnosti zaničljiva. Poznam ženo, ki ubije ljubosumnost s ponosom prav tako, ker se zaveda, da stoji v življenju lahko sama, sposobna, energična, vedno podjetna in neodvisna. In izdajalec se mora ponižati pred njo, prosjati vsaj za prijaznost, ko je izgubil spoštovanje in ljubezen.

Srečna nesrečnika! A drugega leka ni proti ljubosumnosti kakor ponos, zvezan z zaničevanjem. In vse razumeti, vse odpustiti, čeprav ne pozabiti, je edina mo-

drost, ki jo uči za nas vse enako kruto, večnih konfliktov tako polno življenje. Saj ljubosumnost vendar često ni utemeljena, saj izvira često le iz površnosti, iz duševne omenosti. Othelo je bil končno le strahotno bedast mož, ki ni znal razkrinkati zlobe in spletkarstva. In marsikatero moško izdajstvo je brez zveze z njegovim čustvom in srcem ter je le izbruh moške narurne bestijalnosti. Gre pa za dušo in srce. Vsaj med treznimi zakonci, ki vedo, da je treba biti včasih tudi slep in gluhi, ali pa ne preostaja nič drugega kakor prelom, ločitev. Toda niti z ločitvijo si marsikdo ne kupi miru, se ne iznebi bolesti ljubosumnosti. Kje je jamstvo, da v novi zvezi ne bo novih, še večjih vzrokov za ljubosumje? —

Ljubosumneži so dvakratno nesrečni, ker se jim ljudje smejejo in nimajo ž njimi nobenega sočutja; čim bolj razkazujejo in razlagajo svojo bol, tem bolj so smešni. Ciniki pravijo: „Kaj bi stokal! Danes tukaj — jutri tam! Druga mesta, pa druga dekleta! Plaćaj jo z enakim denarjem! Klin s klinom!“ in se rogajo nesrečniku. A nič drugače ne govoré žene, ki so srečne; ljubosumnost se jim zdi poniževalna in sramotna. Ko pa postanejo same ljubosumne, se vedejo prav tako smešno za opazovalce. Zato je res najbolj pametno, da ljubosumniki molči in sam zase trpi. Če se more preboriti do ponosnosti, mu bo odleglo, vsaj v javnosti. Razgrajanje itak le še škoduje in povečuje razkol. S ponosom navadno zmagaš; izgubljenec se skesan vrne, saj spozna, da je — povsod dobro, a doma najboljše... Clovek je ustvarjen pač za trpljenje, za prenašanje večno novih bolesti, razočaranj in izdaj. In končno prihaja do spoznanja, da ni prav nič vredno razburjanja... Potem si ozdravljen vsakršne ljubosumnosti; zaničljivo zamahneš in se smeješ življenju, ki je komedija ali zabavna blaznica.

Materinstvo

Šola, deca in starši

Sole so zopet odprla svoja vrata in zopet se začel borba učiteljev in staršev za čim boljše, najčesče pa za vsaj zadovoljive uspehe šolskih otrok. Vsi vemo, da visi nad vsakim učiteljem Damoklejev meč, ki grozi neprestano pasti na vrat šolniku, ako ne doseže predpisanih učnih uspehov, oziroma čim manje neuspehov. Na vsak način spraviti razred do zaključne klasifikacije, ki izkazuje, računano po odstotkih, toliko odličnih, toliko pravih dobrih in samo toliko zadostnih in nezadostnih redov, se trudijo resnično v potu svojega obraza leto za letom po vseh državah učitelji obeh spolov. Jasno je, da so uspehi ali neuspehi odvisni od učiteljev, učne spo-

sobnosti, vztrajnosti in telesne odpornosti, toda v prvi vrsti od nadarjenosti ali nenadarjenosti, domače vzgojenosti in pa od rodbinskih razmer šolarjev. Niti največji umetnik v poučevanju ne more doseči niti približno želenih učnih uspehov, ako dobi razred telesno in duševno zaostalih, nevzgojenih, doma zanemarjenih ali celo pokvarjenih otrok. Obupna je često učiteljeva borba proti škodljivim vplivom doma, okolice in ulice, proti izvenšolskim infekcijam otroške duše, vesti in telesnosti. To zastrupljanje se kaže na otrokih takozvanih najboljših meščanskih kakor najslabših delavskih in naravnost beraških družin. Razložek je le v oblikah teh pojavov. Tako je še vedno resnično stari latinski izrek: „Quem Dii oderunt, magi-

strum fecerunt“, kogar so bogovi sovražili, so ga naredili za učitelja.

Ob začetku šolskega leta naj bi se torej modre, izomikane matere zavedale ogromnega duševnega in telesnega truda, ki ga iznova sprejemajo nase učitelji s poučevanjem in vzgajanjem njih otrok ter tem mučenikom najidealnejšega, najpotrebnejšega poklica s svoje strani po možnosti pomagale. Danes smo že tako daleč, da vemo, da morata šola in dom delovati v popolni harmoniji za otroka, ker sicer so želeni uspehi nemogoči. Vemo, da ima učitelj v razredu največje muke in skrbi z zanikarnejši in pokvarjenici ter da se zato mora zanesti glede otrok iz dobrih, civiliziranih in v vsakem pogledu discipliniranih hiš na pomoč staršev. Mati in oče se morata brigati, da so njih šolski otroci redni in točni v izpolnjevanju šolskih dolžnosti, da ohranijo knjige in zvezke čedne in čiste, da imajo torej knjige in zvezke zavite v ovojni papir, da jih ne prijemajo z umazanimi prsti in jih ne polagajo na nečisto mizo, da ne pišejo in rišejo po knjigah, jim ne lomijo ušes in da so glede vse šolske opreme do skrajnosti snažni. Starši morajo najti časa, da vprašajo otroka, česa se mora naučiti, kakšna je naloga ter se prepričajo, da jo je napisal ali narisal. Majhna pomoč je otroku včasih potrebna, a dosledno moramo vztrajati na zahtevi, da naj otrok sam misli in dela ter da se otrok uči v šoli.

Smešna, a tudi skrajno kvarna pa je pretirana pomoč staršev šolarjem. Poznamo matere, ki delajo deci same naloge, zanje rišejo, zanje kvačkajo in vezejo. Saj gledamo včasih cele šolske razstave s čudovitimi „šolarskimi izdelki“, ki pa so le sad materinskih ali očetovskih ali kdove še kakšnih rok. Zalostno je, da se izvestne šole s takimi sleparijami celo bahajo, češ občudujte naše učne uspehe! Pa listi poročajo o tistih prekrasnih razstavah ter hvalijo presenetljivi talent malih umetnikarjev. Saj so moško podpisani na listih, pritrjenih na slikah, prtihi, preprogah, nogavicah, jopičih i. dr. Neresni so učitelji, ki se za svojo reklamo poslužujejo takih prevar, in malovestni so šolski nadzorniki, ki trpe tako komedijo. Prav nič inteligence pa ne kažejo starši, ki k takim sleparstvom pomagajo. Da kvarijo otroka, njegov značaj in vest, ko ga zapeljujejo v goljufijo, tega se seveda ne zavedajo; da je red „odlično“ brez vrednosti, ako otrok sam ne zna niti za zadostno, jim pač ne dela težke vesti. Pametni starši puste, naj otrok dela po svoje in po navodilih učitelja; kar in kakor zna, je resnično otroška last, ki jo bo vedno izpopolnjeval, če ima sploh kaj nadarjenosti. Če je nima, pa ni nobene nesreče; saj vemo, da ni vsak otrok za vse šolske predmete enako nadarjen. V tem se pač vsi ljudje razločujemo. Šola in

dom naj podajata otrokom primerno znanje ter jim vzgajata značaj in voljo. Ne smeta pa otrok vzgajati v laži in sleparstvu. Naj vodstva in nadzorniki radikalno zatarejo takele pozive: „Pa naj ti mama doma pokaže, začne, izbere vzorec... Pa naj te oče doma uči...“! Ne le da često mati in oče sama ne znata ali nikakor ne utegneta; taki pozivi dokazujejo, da šola ne izpolnjuje svoje naloge, ali učnega načrta ne zmagujejo niti učitelji niti učenici. Torej so potrebne reforme! Morda bo komu tole naše izvajanje zbudilo razmišljanje glede te strani pouka in pritrtil nam bo, da sodimo prav. Zlasti želimo, da nam pritrldijo učitelji in napravijo dosedanjim zlorabam konec.

*

Utrjevanje otrok. V splošnem odklanja otrok vse ono, kar mu ne prija in sprejema vse, kar mu dobro stori. Mati naj predvsem skuša spoznati in gojiti te otrokove dobre instinkte, ne da bi se pri tem dala zapeljati po muhavosti in trmi tega ali onega otroka. Navadno otrok sam čuti ali ima dovolj hrane ali ne, ali je pretoplo ali premalo oblečen itd. Mati mora torej otroka skrbno in natančno opazovati, da bo v vsakem pogledu volila pravo. Zdravnik in vsi pametni roditelji se dandanes zavzemajo za zmerno, nepretirano utrjevanje. Kajti utrjen otrok se ne prehladi ob vsaki sapici in ne nalezeta takoj vsake bolezni; ako se ga je lotila, pa navadno nastopa v milejših oblikah; če to ne, pa jo odporno telo vsaj lažje prenaša. Utrjevati treba z umivanjem, kopanjem, z zračnimi in solnčnimi kopelmi kože, s pila in sploh vse telo. Začeli smo s tem utrjevanjem v toplem letnem času; toda važno je, da tudi sedaj v hladnih jesenskih dneh ž njim ne prenehamo. Prav sedaj velja, da napravimo telo odporno za mraz, led, zimo. Potem naj gredo otroci v prostem času sankat, drsat, smučat. Naloge naj zvrše po možnosti že prejšnji dan popoldne, da jim skrb zanje ne bo omejevala svobode.

Jajca kot otroška hrana. Nekateri zdravniki otrokom jajca kar najstrožje prepovedujejo, češ da so težko prebavljiva in preveč rede. Večina pa meni, da je strah pred jajcem neopravičen. Pri občutljivih otrokih treba le odločiti beljak od ruemnjaka. Tega lahko uživa vsak otrok že v drugem letu. Normalnim otrokom taka hrana seve ni potrebna, slabotni pa se po njej zelo okrepe. Škodljivo je jajce presiliti otrokom, ki nagibajo k debelosti. Mnogo zdravnikov meni, da so jajca dobra pri angleški bolezni (rahitidi), vsi pa, da dobro služijo pri tuberkulozi ali jetiki. Jajec kot otroške hrane se materam ni treba bati, vendar pa tudi ni treba, da bi bila vsak dan na jedilnem listu.

Zdrav način življenja. Otroku potrebuje dovolj spanja in počitka, biti mora čim več na čistem zraku in zmerno na solncu. Paziti je dalje, da se niti telesno niti duševno preveč ne utruji. Otroku, ki ves dan teka semintja, se igra telesno utrjuje, in duševno razburljive igre, ne tekne in ne zaleže nobena jed; tudi v spanju se ne počije, ker je telo preveč zbit in duh snuje dalje. Dokler otrok ne poseže šole, treba za otrokovo življenje tudi napraviti urnik. Po njem naj se starši in odgojitelji po možnosti natančno ravna. V tem urniku naj igra **bivanje** na prostem prav znatno ulogo. Ne samo za otroke v predšolski dobi, nego tudi za večje otroke je zelo koristno, da po obedu eno uro spe ali vsaj počivajo. Izvzeti so le oni otroci, ki zvečer težko zaspe; teh ne silimo popoldne, da se bo potreba in počlenje po spanju zvečer tembolj stopnjevalo. Otroci, ki posežajo šolo, naj se ne uče in naj ne delajo nalog takoj po jedi; pri duševnem naporu sili kri v možgane, zato želodec nima dovolj moči, da bi predelal hrano. Na drugi strani pa je sit človek, prav tako tudi otrok, nekam len, zato mu delo ne gre dobro izpod rok. Ura po obedu naj bo zato posvečena počitku, izprehodu, bivanju na vrtu ali igri... Skrb rditelj je, da otroci niso preveč obremenjeni. S posebnimi urami v učenju

jezikov, klavirja, petja i. dr. je začeti šele potem, ko so se starši, posvetovali z učiteljem in zdravnikom. Gotovo je, da zdrav in močan otrok lahko mnogo dela; previdnosti pa treba pri slabotnih in nervoznih otrokih, katerih je prav mnogo. Zmeroma telovadba in pametna gojitev športa pa sta prav na mestu.

Telovadne vaje za pljuča. Da napolnimo tudi konice pljuč s svežim zrakom, so potrebne dihalne vaje, ki spravljajo kisik tudi v najbolj oddaljene dele pljuč. Pri površnem dihanju navadno ljudje skrajne konce pljuč docela zanemarijo, da postajajo čim manj odporni in zato že pri neznatnem prehlajenju ali kakem naporu obole. V začetku počasi po možnosti samo izdihavamo že porabljeni zrak; potem med vdihavanjem počasi dvigamo roke navzgor. Usta treba imeti zaprta. Medtem ko z odprtimi usti globoko izdihavamo zrak, omahnemo z rokami takisto počasi, da so v vodoravni črti, potem jih sklenemo spredaj na prsih. Spočetka delamo te vaje zjutraj ob odprtem oknu ali vsaj v prežračen sobi po tri- do štirikrat. Šele polagoma, tekoma tednov jih lahko napravimo vsako jutro 8—10krat. Razume se, da so take vaje dovoljene le osebam, odraslim in otrokom, ki imajo popolnoma zdrava pljuča.

Kuhinja

Švicarska paradižnikova juha. Pol kg zrelih paradižnikov razpolovi, ne da bi odstranila peške in sok; naliž nanje liter vode, kuhaj jih in malo pretlači. Potem zarumeni 2 dkg moke na dveh dkg presnega masla, dodaj žlico sladkorja, malo soli in belega popra, sok pol limone, prav malo kisa in naposled še pretlačeno paradižnikovo juho ter kuhaj to pol ure. Medtem zmešaj 5 dkg mehkega presnega masla z desetimi dkg nastrganega švicarskega ali domačega sira, ščeptom paprike in celim jajcem ter dodaj toliko kruhovih drobtin, da dobiš srednjetrodo testo. Napravi iz njega majhne omčke, ki jih kuhaj 8 minut na paradižnikovi juhi. Preden neseš na mizo, stresi v juho še sesekljane zelenega peteršilja.

Krompir na poljski način. Zmešaj kuhan, nastrgan krompir in krawji sir, vsakega polovico, prevri zelnate liste v slani vodi, potresi vsakega posebej z zdrobljenim majaronom, naloži nanje pripravljeni nadev, ki ga prej osoli in zabeli s presnim maslom. Zvij vsak list v klobasico, polagaj te klobasice tesno drugo poleg druge v kozo na olje, namaži tudi povrhu z oljem in pari v pečici. Oblij s smetanovo, paradižnikovo ali kako drugo omako ter daj s krompirjem ali cmoki na mizo.

Cmoki s paradižnikovo omako. Nastrgaj ali pretlači 1 kg v oblicah kuhanega krompirja, primešaj mu četrt litra mleka ali smetane. Ko se ohladi, pridene še tri cela jajca, dve žlici moke, soli, popra in nastrgane čebule. Premešaj dobro, napravi podolgovato klobaso, ki jo zavij v prtiček in skuhaj v slani vodi. Razreži z vrvice na rezine, ki jih opraži v razbeljenem presnem maslu, nato jih oblij s paradižnikovo omako.

Madžarska jed. Zarumeni narezano čebulo na masti in duši na tem dolgo na rezance zrezano papriko. Ko je že mehka, dodaj kakršnokoli pečeno ali prekajano kuhano meso, klobaso, skratka ostanke mesa, in nato še na tanko narezane paradižnike. Pari ponovno, da se tekočina nekoliko povre, potem ubij na to še par jajc, pusti, da se strdijo, nakar daj s solato na mizo.

Zelnata gibanica brez moke. Pari pol-druge skodelice riža s čebulo in porom na olju. Medtem prekuhaj ploščnato zelnato glavo v slani vodi samo toliko, da se listi ločijo od štorža. Parjenemu rižu primešaj nastrganega sira, sesekljanih gob, dva rumenjaka, soli, sesekljane zelenega peteršilja, paprike in sneg dveh beljakov. Odtrgaj zelnate liste in jih polagaj kakor opeko do polovice drug na drugega; na-

loži nanje pripravljeni nadev in zvij v gibanico, ki jo položi na namazan pekač, pomazi še povrhu z oljem ali presnim maslom in speci v pečici. Ako polagaš zelnate liste kar naravnost na pekač, gre dele lažje izpod rok. Ko je gibanica napol pečena, jo polij s smetano in posipaj s sirom. Peci jo približno pol ure.

Paprika in paradižniki na zalogo. Petindvajset svetlozelenih paprik očisti semenja in jih zreži na rezance. Prav tako pripravi tudi 15 nezreljih, še zelenih in 10 trdih rdečih paradižnikov. Primešaj temu dve srednjeveliki, na rezance zrezani čebuli, soli, nekoliko popra in kavno žličko gorčičnih zrn. Natlači solato v manjše, dovolj močne kozarce; obenem pripravi približno pol litra vinskega kisa, četrta litra vode, šest žlic dobrega jedilnega olja in kocko sladkorja, prevri to in vlij še prav vroče v kozarce na pripravljeno solato. Olje mora priti k vrhu, da popolnoma pokrije zgornjo plast in torej zrak ne more do solate. Ko se ohladi, zaveži kozarce neprodušno s pergamentnim papirjem in jih kuhaj v sopari, tako da vre voda okoli njih celo uro. Solata je šele v dveh mesecih dobra.

Ponarejen kavjar. Trdo kuhano jajce dobro sesekljaj, dodaj nožovo konico nastrgane čebule, kavno žličko stopljenega presnega masla in popra ter soli po okusu. Zmešaj in naloži v pločevinasto zaklopnico. Služi prav dobro za turistovske izlete.

Sendviči v obliki torte. Prejšnjega dne pečen hlebec kruha razreži z ostrim nožem počez na 5-6 okroglih tortnih oblik. To storiš najlažje tako, da položiš dno tortne oblike na rezine kruha in jih potem primerno obrežeš. Potem namaži vse prikrojene kruhove rezine na obeh straneh s sledečo mažo, samo spodnja rezina je namazana le na vrhnji strani. Oprazi v štiri dekah presnega masla 4 deke moke, zalij s četrta litra mleka, dodaj soli in malenkost muškatovega oreška, mešaj in pusti, da se na ognju zgosti. Potem odmakni, in ko se ohladi, primešaj 2 osnaženi sardini, 2 osnaženi sardeli in 2 trdokuhani sesekljani jajci. Pretlači vse skupaj skozi sito in primešaj po žlicah polagoma 15 dekam presnega masla, da se začne peniti. Ko imaš namazane vse okrogle rezine kruha, obloži 1. spodnjo rezino s tankimi listki šunke, 2. rezino s ploščicami sira, 3. s ploščatimi kosci pečene ali kuhane ribe, brez koščic seve, 4. rezino s ploščicami salame, 5. rezino pa z listki pečene telefine. Pokrij z zadnjo rezino, dobro stisni in namaži povrhu in naokrog s preostalo mažo, tako imaš pred seboj popolno obliko torte. Povrhu jo okraši s presnim maslom, ki ga brizgaj v raznih oblikah. Lahko jo potreseš povrhu in ob straneh tudi s sesekljano šunko, kateri si primešala sesekljane beljake trdokuhanih jajec in ze-

lenega peteršilja. Sendvičevo torto postavi na mrzlo; po preteku dveh ur jo lahko narežeš. — Namesto raznih vrst mesa in sira lahko namažeš okrogle kruhove rezine tudi samo z vrstami presnega masla in vrhu tega precej na debelo z raznimi drugimi mažami, ki se navadno uporabljajo za sendviče, n. pr. jetrna pasteta, sardelno maslo, zmešani rumenjaki, olje in sesekljan zelen peteršilj ter presno maslo, zmešan garniran liptavec i. dr. Namazane so lahko vse rezine z isto mažo, ali pa vsaka z drugačno, kar je seve boljše. Tako sestavljena sendvičeva torta izgleda kakor doboševa sladka torta.

Mehkokuhana jajca. Posrečijo se ti na sledeči način: Odrgni jih najprej z vlažno soljo in umij v hladni vodi. Nato jih za hip položi v toplo vodo, da se segrejejo, potem v vročo, toda ne vrelo vodo. Od tedaj, ko zavro, jih kuhaj 2½—3 minute, po velikosti. Še bolj v navadi v največjem času ter zelo pripravno je naslednje pripravljanje mehkih jajec: Kuhaj jajca kakor prej, vzemi jih iz kropla in jih zavij previdno v krpo, samo enega pusti izven nje ter ga po možnosti oluplji tako, da ostane celo. Tako postopaj tudi z ostalimi, drugo za drugim. Beljak mora biti vsaj na zunanji strani popolnoma bel in trd, rumenjak pa napol tekoč. Tako mehko kuhana jajca serviraj v širokih steklenih čašah s soljo, poprom in kruhom. Razume se, da uporabljaš lahko le prav sveža jajca.

Tirolska omeleta. Razbeli na kocke zrezane slanine, da postane kakor stekleno; dodaj kuhanega, takisto na kocke zrezanega krompirja, ki naj se zarumeni, da je lepo krhek. Potem zlij na to par razmotanih in osoljenih jajec, počakaj, da se strdijo in nekoliko zarumene, nakar omeleto ob robu dvigni in jo zvij, kakor navadno. Jed je jako izdatna. Daj jo s solato ali kako zelenjavo na mizo.

Malinov narastek. ¼ kg malin ali jagod kuhaj s toliko vode, da dobiš približno pol litra tekočine; dodaj 12 dkg sladkorja in zakuhaj na tej zmesi 4 dkg zdroba. Pazi pa, da se ne napravijo cmoki; ko se zdrob zagosti, odstavi, primešaj previdno 1 rumenjak in sneg enega beljaka in naloži v model, ki si ga prej splahnila z mrzlo vodo. Zdrob sme biti le toliko gost, da ga je z lahkoto vlivati v model; saj se strdi, ko se ohladi. Postavi na hlad in serviraj s kompotom. Poseben dober je malinov narastek, ako ga obliješ s par žlicami posnete, nespjenjene smetane, ki jo dobro osladi. Namesto malin ali jagod uporabljaš lahko tudi malinov ali jagodov odcedek, ki ga poljubno razmešaj z vodo.

Sirove prestice. Zgneti v testo 30 dkg ostre ali gladke pšenične moke, 18 dkg zrezanega presnega masla, 12 dkg trdega

nastrganega sira (parmezan ali domač sir), 1 celo jajce in 1 rumenjaki, sok dobre četrt limone in pol kavne žličke sladke paprike. Testo naj bo gladko in srednjetro ter naj počiva pol ure. Potem napravi iz testa podolgovato klobaso, ki jo razvaljaš na približno 20 cm širok ter poljubno dolg pravokotnik. Ta pravokotnik nareži po širjavi s kolescem na pol prsta široke trake. Pomaži jih, dokler so še vsi skupaj, z raztepenim jajcem in potresi z zmesjo nastrganega sira, sladke paprike, kimlja in soli. Iz vsakega testenega traku napravi potem prestico, ki jih vse zloži na pičlo namazan pekač ter jih v pečici ob precejšnji vročini zlatorumeno speci. To pecivo se dobro poda k vinu, pivu, pa tudi k čaju.



Naš pravi domači izdelek!"

Kakavna torta. Zmešaj dobro 4 dkg presnega masla, celo jajce, 4 dkg kakava, $\frac{1}{4}$ kg sladkorja, $\frac{1}{2}$ kg mleka, $\frac{1}{4}$ kg moke, in končno primesaj še zavojček pecivnega praška. Speci torto v namazanem modlu za torte in ko se ohladi, jo prereži ter namaži po sredi in ko si jo zložila, tudi naokrog in po vrhu, s sledečim nadevom: $\frac{1}{2}$ kg presnega masla, 10 dkg sladkorja, celo jajce, nekoliko ruma, 2 rebri čokolade, zmehčane v pečici z žlico vode, 10 dkg zmletih lešnikov, orehov ali mandljev dobro zmešaj.

Praktična navodila

Od enega in istega kosa je napravljeno perilo — pa se ga nekaj kmalu raztrga, nekaj zapere in nekaj ga je še kot da je novo. To je gospodinjam večkrat uganka, — ker ne pomislijo na pranje. Kajti mnogo pralnih sredstev pri odločevanju nesnage razjede tudi tkivo, dočim druga sredstva zopet nesnago samo pobelijo, a je od tkanine ne odločijo. V tem je rešitev uganka. **Zlatorog-ovi izdelki: Zlatorog-ovo milo; Zlatorog-ovo terpentinovo milo** kakor tudi **Zlatorog-ove luske** pa temeljito očistijo vsako perilo nesnage in s tem pospešujejo trdnost perila. **Zlatorog-ovi izdelki** slove po svoji izdatnosti in po svoji učinkovitosti. Naše vrle gospodinje dobroto **Zlatorog-ovih** mil dobro poznajo, ker trde: „Le **Zlatorog** milo da belo perilo!“

Kuhinjska lekarna. Vse male nezgode v hiši se primerjajo navadno pri kuhinjskem delu. Tu se opraskaš, si zaderes kako trščico, se opečeš ali vrežeš. Pomoč mora biti hitro pri roki. Ali naj tekaš po vsem stanovanju, da prideš do pripomočkov? Kri kaplja, bolečina narašča, treba takojšnje odprave. Zato naj bo za take primere pomoč kar v kuhinji ali jedilni škrabli. Zbojček od smodk dobro osnažiš, vanj spraviš najpotrebnejše: škarje, pinceto, razkuženo vato, krpice starega

platna ali šifona, nekoliko gaze za obvezo, obliž, jodovo tinkturo, mazilo proti opeklinam, vsakega prav malo, za hitro uporabo. Ako kake stvari zmanjka, jo takoj nadomestimo. Škatljo spravimo v omaro ali na polico.

Vključ bledim rumenjacom je testo lepo rumeno, ako jim primesaš nekoliko soli in počakaš par minut. Čudila se boš, kako sol jajca pozlati, da so rumenjaki zolto rumeni in dajo testu pravo barvo.

Da je krompir moknat. Za močnate jedi, ki jih prirejamo iz krompirja, je potrebno, da vsebuje krompir dovolj moke. Ako solimo krompir pri kuhanju prav nazadnje, torej ko je že kuhan oziroma pražen ali pečen, tedaj ohrani v sebi vso moko, ali kakor pravimo: ostane moknat.

Limone ostanejo dolgo sveže, ako jih zložimo v zabojček v žaganje, tako da se ne dotikajo druga druge in jih hranimo na hladnem mestu. — Prerezana limona ne plesni in ostane sveža, ako zmočimo krožniček s kisom in poveznemo nanj limono s prerezano stranjo.

Da se mleko pri kuhanju ne pripali, namaži dno posode, preden vliješ vanjo mleko, s presnim maslom ali z mastjo. Včasih že zadošča, da izplakneš posodo samo z mrzlo vodo.

Sir, meso in sploh vse jestvine spravljajmo v shrambi ali kleti pod sita ali rešeta, da ne morejo muhe do njih. Stekleni ali kovinasti poklopki niso priporočljivi, ker ne more zrak do jestvin.

Mesne juhe odcedi takoj, ko so kuhane, ker se kosti in zelenjava, kuhana v juhi, hitro skisa.

Da ostane sir svež, ga zavij v krpo, pomočeno v pivo. V pomanjkanju piva zadošča tudi slana voda.

Vse tekočine ohladimo za pijačo najhitreje, ako zavijemo steklenice v mokre krpe in jih postavimo na prepih. Ako se krpe prehitro posuše, jih ponovno zmočimo.

Vonj po kuhani zelenjavi: kolerabi, ohrovitu, zelju preženeš, ako položiš preko kože, ki se v njej zelenjava kuha ali pari, v kis namočeno in ožeto krpo. Ta krpa vsrka ves duh, zelenjava pa se zato ne navzame kisline.

Da se škaf ne razsuši. Lesen škaf se hitro razsuje, ako ni vedno voda v njem. Da se to ne zgodi, ga namaži zunaj in na spodnji strani dno z gorkim lanenim oljem.

Nikljasti predmeti, n. pr. na otroških vozičkih, pod vplivom vlage kmalu izgube sijaj ali mestoma celo zarjave. Ako rje takoj ne odstranimo, se hitro širi. Rjavenje zabranimo, ako nikljasti predmet nalahno namažemo s kako čisto masčobo. A tudi rjo samo odpravimo z masčobo, n. pr. z vazelinom. V takem primeru pa treba dotični predmet močno namastiti in ga pustiti mastnega par dni. Masčoba raztopi rjo, ki jo potem z amonijakom odstranimo. Amonijak namreč raztopi še zadnje ostanke rje, a ne oškoduje niklja, ako postopamo naglo ter predmet nato do suhega zlikamo z mehko krpo. Rjaste madeže, ki so posebno trdovratni, previdno pomočimo z razredčeno solno kislino in takoj odrgnemo s flanelo. Razume se, da treba po postopanju s tako ostrim sredstvom nikljasti predmet takoj obrisati z mokro gobo ali krpo in nato zgladiti do suhega.

Žebelje v steno zabiješ, ne da bi poškodvala tapete ali slikarijo: Drži pod mestom, kjer zabijaš žebelj, malo deščico ali lepenko, da ima kladivo na njej oporo in torej ne moreš zadeti ob zid.

Kako snažimo barvaste čevlje. Na vsak način treba tudi barvaste čevlje najprej očistiti vsega blata in prahu. Nato si pripravimo zmes iz štirih delov mleka in enega dela bencina. S to tekočino nekako pleskamo z mehko krpo po vsem čevlju in ga pozneje izbrišemo. Priporočljivo je tudi naslednje sredstvo. Raztopi v vroči vodi nekoliko jelenove soli in drgni umazana mesta z ohlajeno tekočino tako dolgo, da se začno delati pene. Ako madeži ne izginejo, treba postopanje parkrat po-

noviti. Čestokrat so prav madeži v čevljih silno stanovitni; odpravimo jih le z velikim potrpljenjem. Tudi pasove in druge usnjene predmete poskušamo z raztopljeno jelenovo soljo.

Oguljene usnjene torbice natremo z zmesjo tuša (kitajskega črnila) in olivnega olja. Ako je torba že stara in neznahtna, zadošča, da jo natremo z dobro kremo za čevlje in jo nato s flanelo tako dolgo likamo, da več ne črni od barve. Podobno osvežimo tudi stare slamnike.

Za čiščenje jekla je dobro sledeče mazilo: Gorilno olje mešamo s pepelom in to rabimo, da drgnemo jeklo, dokler se zopet ne sveti. Rosandra.

Finim čipkam in svilni damo pri pranju pravo trdoto s tem, da jih pomočimo v vodo, v kateri smo raztopili nekoliko želatine. Po njej čipke ne izgledajo kakor da smo jih z moko posipali in tudi niso apneno trde.

Dobro črnilo. Dobro in ceneno črnilo napraviš na sledeči način: Raztopi nekaj boraksa v vodi, prideni tudi nekaj arabskega gumija in slednjič primešaj še prave črne barve od saj, katero kupiš v drogeriji; to se dobro premeša in stopi, da teče enakomerno, ne pregosto. — To črnilo je trajno, se sveti in je njegova pisava podobna starodavnim egipčanskim zapiskom.

Dobro lepilo. Večkrat se primeri, da se pri nožih in vilicah, ki imajo ročnik nasajen, isti sname. Pritrdimo pa roč lahko trajno nazaj s sledečim lepilom: V kake pol litra vode se pusti stopiti kakih 8—9 dkg ribje smole (kleja). — To naj se pokuha na polovico vsebine, in primešaj potem za polovico te nove zmesi vinskega cveta. — Ko je vrelo zopet kakih 10 minut, primešaj še osem delov salmijakovega gumija in slednjič še štiri dele mastikove smole. — S to zmesjo napolni ročaj, pritisni dobro gorenji del ročnika, da je gosto in dobro nabasano ter pusti ohladiti.

Materam priporočamo tečaje nemščine v Delavski zbornici. Nadarjeni otroci z lahkoto pridobijo znanje tega jezika, obenem pa solidno podlago za jezikovno znanje sploh, česar jim prenapolnjene šole ne morejo dati. Najprimernejša doba za začetniški tečaj je 4. razred ljudskih šol. Kdor se je že kaj učil, vstopi lahko tudi v primeren višji tečaj. Za popoldanske šole je pouk dopoldne. Vpisovanje vsak popoldan od 2. do 4., dopoldne pa le ob torkih in petkih od 8. do 10. Vhod iz Copove ulice, zadnja veža, pritličje levo. Informacije tudi v učilnici za večerne tečaje odraslih (vhod z Miklošičeve ceste, glavna veža, pritličje desno) vsak večer ob 7½, 8, ali 9.