

Zdravstvo in kozmetika

Sladkorna bolezen (Diabetes)

K zavratnim boleznim, ki lahko trajajo več let, ne da bi jih bolnik zaznal, spada tudi sladkorna bolezen.

Prvi pojavi se kažejo v izredno hitri utrujenosti ter v izločanju nenavadno velike množine seči. Bolnik je vedno lačen; kljub temu, da je mnogo več kot drugi, pa vidno hujša. To dejstvo je navadno prvi opomin, da nekaj ni v redu. Pojavlja se še huda žeja, srbečica, izpuščaji na koži, ki je suha in uvela.

Zdravnik, ki preišče seč sladkorno bolnega, najde v njej sladkor. Ako se bolezen še ni zelo razširila, oddaja bolnik s sečjo dnevno do 4 odstotke, torej s tremi do štirimi litri seči približno 12–16 dgk sladkorja. Kjer je bolezen že jako napredovala, izloča bolnik mnogo več seči in ž njo lahko tudi do $\frac{1}{4}$ kg sladkorja na dan.

Sladkor potrebuje vsako človeško telo, ker proizvaja telesno toploto na ta način, da v krvi izgoreva v ogljenčevo kislino in vodo. Dovaja pa sladkor ogljikove hidrate vsebujoča hrana, n. pr. kruh, vse močnate jedi, krompir, riž i. dr. Ogljikovi hidrati se v telesu pretvorijo v sladkor, ki ga sprejmejo jetra; tu se sladkor izpremeni v neko drugo tvarino, imenovano glikogen. Jetra so torej v telesu nekaka shramba sladkorja oz. glikogena; oddajajo ga krvi toliko, kolikor ga potrebuje za proizvodnjo gorkote. Vendar pa se glikogen, ko prehaja v kri, zopet izpremeni v sladkor. V krvi zdravega človeka mora torej vedno biti mala količina sladkorja, ki ne prestopa zgoraj, da proizvaja toploto. Ves ta proces pa vodijo gotove celice trebušne žleze slinavke, ki oddaja za to potrebno snov naravnost v krvi.

Ako te celice obole in ne delujejo več pravilno, izgube jetra sposobnost pretvarjanja sladkorja v glikogen, ki se ne nalaga več v jetrih; sladkor prehaja v večji količini ali celo ves naravnost v kri. Kolikor ga je odveč, se preko ledic izloča s sečjo. To nepravilnost v človeškem telesu imenujemo sladkorno bolezen.

Kaj je povod, da celice trebušne žleze obole in niso sposobne proizvajati hormona, ki je za zalogo sladkorja v jetrih potreben, znanost do danes še ni natančno dognala. Precejšnjo vlogo igra pri tem vsekakor napačna prehrana. Nagnenje k bolezni pa je čestokrat tudi podedovano. Končno so raziskavanja izpričala, da se

pojavlja sladkorna bolezen pogostejše pri onih narodih, ki se hranijo po pretežni večini s sladkimi jedmi.

Uspešno zdravljenje sladkorne bolezni sloni dosedaj edinole na pravilni (dijetični) prehrani, ki jo mora za vsakega bolnika posebej predpisati zdravnik. Glavno je, da zavžita hrana celic v trebušni žlezi preveč ne obtežuje in jim torej bolnik ne nalaga dela, ki ga zaradi obolenosti niso sposobne izvršiti. Vbrizgavanje umetnega, iz trebušne žleze goveda pridobljenega hormona, imenovanega insulin, pač povzroči, da sladkor iz seči izgine, toda sladkorne bolezni ne odpravi stalno. Umetni hormon opravlja delo celic trebušne žleze, prav zato pa te celice zaradi brezdelja odmor ali degenerirajo. Kakor hitro preneha bolnik z vbrizgavanjem insulina, se sladkor ponovno pojavi v seči.

Glavni pogoj dijetične prehrane za diabetike je, da opuste vse jedi, ki vsebujejo živalske beljakovine: meso, jajca, i. dr. Dalje zabranjuje zdravnik sladice, čokolado, kakao, med, moko in močnate izdelke, riž, sago, sočivje, t. j. fižol, grah in lečo, dalje krompir, korenasto zelenjad in pivo. Dognati treba, koliko ogljikovih hidratov bolnik lahko uživa, ne da bi izločal pri tem sladkor v seči. To je namreč ona količina, ki delovanja celic trebušne žleze ne obtežuje in jo torej še lahko zmaga. Gotovo je, da sladkor najbolj ovira delovanje žlez, zato sladkorno bolni namesto sladkorja uživajo saharin. Za slajenje jedi, tekočin in sadnih mezg uporabljajo tudi novejši preparat, imenovan „sionan“, ki pa je menda še precej drag.

Dovoljene so vse zelenjadi, ki rastejo nad zemljo, dobre maščobe, predvsem presno maslo, smetana, zmerne količine mesa, nekoliko mleka, malo starega belega vina ter samo nekatere vrste sadja. A kakor rečeno: natančno prehrano naj določi zdravnik.

V novejšem času uvajajo nekateri zdravniki za diabetike takoimenovane stradalne dneve: na 10–12 dni po en dan, ko bolnik ne uživa drugega kakor neoslajen ali s saharinom oslajen čaj in slatinsko vodo. Dalje priporočajo na vsakih 5 dni po en sadni dan. Bolnik zaužije tekom dneva samo 1 kg kislih jabolk, pomaranč, kumarove solate, limonade s saharinom. V takih dnevih se celice trebušne žleze spočijejo, in bolnik prenese po njih večjo množino ogljikovih hidratov. Zelo ugodno

vpliva baje tudi čaj od posušenih fiziolo-
viah strokov.

Izkušnja je dalje pokazala, da vlažni
ovitki, ki trajajo približno 1 uro, in nato
otiranje s postano vodo, deluje zelo ugo-
dno. Poprej suha koža se osveži in lažje
dih, žeja pojenja, zgorevanje v krvi pa
se pospeši in odvzame precej dela celi-
cam trebušne žleze, ki se tako lahko spo-
čijejo. Seve je strogo paziti na to, da pri
umivanju in po njem bolnika ne zebe.
Ako treba, naj leže za nekaj časa v toplo
postelj.

Celo s kratkoročnim sončenjem so za-
čeli v zvezi z drugim zdravljenjem pre-
ganjati sladkorno bolezen.

Ker po količini sladkorja v seči presjo-
jamo naraščanje ali padanje bolezni, je
zdravniško nadzorstvo nujno potrebno.

(V odstavku „Kuhinja“ priobčujemo
nekaj receptov za prehrano diabetikov.)

*

Mož je toliko star,

kakor se počuti, žena je tako stara kakor se kaže.
Lep, mladosten in svež izraz napravi ženo
mlajšo. Lahko je to prednost uživati, če privo-
ščimo koži dobro dejstvo masaže s kremo Leodor.
Ta povsem svilen mehka krema vsebuje hraniva
za kožo, ki jo oživljajo in pomlajajo, koža po-
stane nežna in prožna. Nega kože s kremo Leodor
je tajnost uspeha mnogih žen. Kako enostavno
in poceni. Tube po Din 14.50 in Din 10.— se
dobé v vseh prodajalnah Chlorodonta.

Bolezni želodca zaradi večnega hitenja.
Mnogo ljudi boluje na kroničnih bolez-
nih želodca in zato seve stalno slabo iz-
gledajo. Precej je med njimi takih, ki
prehitro žive, saj se jim vedno mudi. Pri
jedi nikoli ne utegnejo, da bi dobro žve-
čili; hitro požirajo hrano, ne da bi se v
ustih pomešala s slino, kar je potrebno.
Hrana nikoli ne prihaja v želod-
ec popolnoma razdrobljena, zato je želod-
ec preobtežen in mu nalagajo preveč
dela, vsled česar hrane ne more docela iz-
črpati. Do polovice izrabljena navadno
prihaja v čreva, kjer povzroča nove te-
žave. Proti takim boleznim ne pomagajo
zdravila, treba je izpremeniti način življen-
ja, treba posvečati svojemu telesu večjo
skrb in pozornost. Ljudje, ki se jim stalno
mudi, tudi ne najdejo časa, da bi se iz-
prehajali in se naučili dovoljno svežega
zraka. Ko pa po lastni krivdi omagajo,
mora biti čas za bolezen.

Delo, ki ga opravljamo sede. Vsako
delo, ki ga moramo opravljati sede, je
škodljivo posebno želodcu in črevam. Zato
morajo šivilje, strojepisne in vse one, ki
ves dan sede, skrbeti za to, da se vsaj
zjutraj in zvečer temeljito izprehajajo in
pri tem globoko dihajo. Zelo na mestu

je kak zmeren šport: kopanje in plava-
nje, tenis, telovadba na zraku, igra z
žogo i. dr.

Čista koža — zdrav človek. Čista in ne-
govana koža ni neobhodno potrebna le kot
pogoj lepote, marveč je tudi glavni po-
gaj zdravja, saj je koža bitni organ te-
lesa. Zvečer preden ležemo spat, nikoli ne
smemo pozabiti si temeljito očistiti obraz
in seveda tudi roke. Pa najsi smo še tako
trudni, ne smemo nikoli opustiti tega, kar
je storjeno v par minutah. Obraz si iz-
brišemo s platneno krpo, ali s kosmiči
vate in dobro obrazno kremo ali s čistim
vaselinom. Gorka voda in milo navadno
več škodujeta kot koristita. Kdor dobi po
umivanju obraza z milom rdeče lise in ga
koža peče, naj tako čiščenje raje opusti.
Posluži je naj se mastne kreme in napo-
sled morda še alkohola, a potem iznova
kake obrazne maske, ki jo treba s konci
prstov nalahno v kožo vteptati. Z drgnjen-
jem kožo razvlečemo in si sami napra-
vimo gube. Ako ima koža velike znojnice,
jo treba tem skrbneje očistiti, ker lažje
vanje zaide nesnaga. Ko smo kožo osna-
žili, jo umijmo še z jako mrzlo vodo, da
se znojnice stisnejo. Napačno je zdraviti
kožo samo zunanje. Iskati treba temeljnih
vzrokov, ki vodijo do napačne prehrane,
pomankljivega presnavljanja ali podob-
nega. Tudi slabo kroženje krvi in biva-
nje v slabem zraku lahko dasta povod za
nečisto kožo. V krvi se čestokrat zbirajo
strupi in razna druga navlaka, ki povzro-
čajo nečedno kožo. — Sojedavcev nikoli
ne stiskajmo z nohti, ker se s stiskanjem
strupene snovi razširijo na večjo ploskev.
Snažnost zunaj in znotraj je glavni po-
gaj lepe in zdrave kože. Kdor ima slabo
poln, ne uživaj svežega kruha in ne mno-
go mesa, pač pa mnogo zelenjave in sadja.
Ostre začimbe so škodljive; namesto kisa
se poslužaj limonovega soka. Pred zajtr-
kom čaša navadne ali slatinske vode ure-
ja prebavo in s tem čisti kožo.

Pravilno dihanje. Ali znaš? Zjutraj se
ne mehkuži, nego pogumno odgrni odejo
in skoči s postelje. Pa ne šele ob 9. in ne
morda potem, ko si že v postelji zajtr-
kovala, nego najkasneje ob 7., poleti ob 6.
ali še prej. Najprej napravi še malo oble-
čena blizu odprtega okna nekaj dihalnih
vaj. Zapri usta in globoko dihaj, kakor
da stopaš v goro. Pri vdihavanju dvigaj
roke nad glavo, ko izdihavaš, jih počasi
pobesi ob strane. Tako delaj zjutraj in
zvečer po devetkrat. Skakaj tudi preko
vrvi zjutraj in zvečer po dvajsetkrat. S
tem se ogneš stradanju.

Ricinovo olje — lahko užitno. Naroč-
nica sporoča: Danes sem v lekarni popila
ricinovo olje z enako količino malinove
in se olje ni prav nič poznalo; ako to še
ni bilo objavljeno v listu, lahko uporabite,
ker imajo mnogi velik strah pred tem či-
stilom; posebna muka je pa materam, ko
mora otrok piti olje.



„Chlorodontove oglase naj čitam ?

Zakaj pa? Saj nisem več majhen otrok, ki bi mu bilo treba vtepati čiščenje zob. Ali pa mar mislite, da kdaj pozabim očistiti si zjutraj najprej zobe ?“

Aha, smo že skupaj, dragi prijatelj! Če bi čitali naše oglase, bi vedeli, da je zobna nega s Chlorodontom pred spanjem važnejša kot zjutraj. Sicer se začno ponoči ostanki hrane kisati in povzročajo zobno gnitje (karijes). Zato: „zvečer kot zadnje Chlorodont - potem šele v posteljo!“

Jugoslov. proizvod.

Žena in družba

Poštarice

Ne mislim na uradnice in upraviteljce enega izmed najbolj važnih, po svojem delu, po odgovornosti in po zaslugah za socialno in politično življenje najbolj uglednih javnih ustanov. Toda kakor poštarji in poštarice posredujejo raznašanje in razvažanje pošilk vseh vrst, zlasti pa novin in pisem, prav tako so na svetu neuradne raznašalke novic, spletke in škandalov ter jim zato svet pravi tudi poštarice. Kakor so prve v napornem, navadno nervoznem delu dobrotnice človeške družbe, trgovine, obrti in kulture, prav tako so druge poštarice pravcata šiba božja. Nevarne in škodljive so tembolj, ker opravljajo svoj sramotni posel kakor volk

v ovčjem kožuhu. Prijateljice se delajo, nepopisno vdane, zveste in skrbne za tvoj blagor in za tvojo čast, pa ti z najslajšim nasmeškom na ustnih zasade v srce meč — pošto. To se pravi: z novico, s kleveto, lažjo ali pa žalostno resnico ti užalijo dušo, da si mahoma vsa nesrečna ali vsaj nemirna in otožna. Prenašajo vse, kar so slišale govoriti o tvojem možu, otrokih, tašči in sorodnikih, najrajši pa, kaj je rekla ta in kaj je rekla ona o tebi, o tvojem zakonu, o tvoji ljubezni, toaleti, kuhinji, stanovanju in naposled celo o tvoji služkinji. S sladkorjem potresen strup ti podajajo z navidezno ali morebiti resnično ogorčenostjo, ti izražajo sočutje in zvesto solidarnost. V svileni manšeto zaviti kamen mečejo na te, ko se rote,

kako so se odločno potegnile za te, za tvoj ugled, za čast tvoje družine, da, morda pri tem še malo pojokcajo.

Ti pa si zvedela po sladki in vdani poštarici reči, ki bi ti morda ostale neznanke, ali ki niso vredne, da se omenjajo, a jih je človeška zloba grdo napihnila, ali pa so tako važne, tako svete in intimne, da ne sodijo v ozračje soodržne klevetnikov in opravičljiv. Koliko zarok so že pokvarile ali onesrečile take poštarice, koliko zakonov omajale ali ubile, koliko prijateljstev uničile, koliko sreče izpremenile v obup! Te poštarice so podobne govničarjem, ki uživajo najrajši blato. Iščejo, vidijo in slišijo le kar je slabega, grdega, škodljivega, sovražnega, sebičnega, sploh neprijetnega. To prenašajo od hiše do hiše in izzivajo jezo in žalost. Za vse, kar ti je ugodno in prijetno, pa so slepe in gluhe.

Poznamo moža, ki je svoji ženi strogo prepovedal zahajati med „prijateljice“, ker je prihajala domov vedno zbegana in nesrečna. Cele tragične afere so povzročale poštarice, ki so natvezile ženi moževe sramote, ki so se izkazale kot gladko izmišljene. Pa če bi bile tiste pošte tudi resnične, ženi bi bile ostale večno neznane in bi je torej ne bolele. Kdo je angel? Ali ni že Kristus pozval farizejev: „Kdor je brez greha, dvigni kamen proti prestolnici!“ In vsi so se — razšli! — Poštarice pa le hujskajo in šuntajo, raziskujejo po terenu, ki jim ni prav nič mar ter so sadiščno zadovoljne, ko so zasejale v tvojo dušo nemir in bolest.

Kako se ubraniš pošti? Le s tem, da poštarici takoj, ko odpre usta, odločno poveš, da si enkrat za vselej prepoveduješ vsakršno prinašanje pošt. Ne maraj poslušati, pa boš imela mir v hiši, v zakonu in kar je prvo: v svoji duši.

Smeh na nepravem mestu

Smeh je osrečevalen in zdravilen, smeh je inteligenten in neumen, smeh je prikupen in žaljiv. Nihče ni v družbi bolj dobrodošel kakor oni, ki zna vzbujati z dobrimi,okusnimi šalami, duhovitimi dovtipi ali humornimi anekdotami, doživljaji in izmišljotinami pristrčen smeh. Toda zelo redki so dobri in duhoviti šaljivci in mnogo preveč je neslanih ali celo surovih, zato zelo neprijetnih dovtipnežev in lažihumoristov. Pa tudi med smejalci je preveč takih, da bi se človek nad njimi razjokal, če bi bili tega vredni. Srečujemo jih pri najbolj resnih dramah ali celo tragedijah ter se ogorčamo nad njihovo neinteligenco ali srčno sirovostjo, ko se smejejo ravno na najbolj napačnem mestu. Čisto normalnemu človeku docela neumljivo mora biti duševno življenje teh smejalcev, da reagirajo namesto s tiho solzo z neumestnim presenetljivim krohotom. Ostro sikanje in nervozno obračanje normalne publike izraža jasno, da

jim je povzročilo tisto smejanje nekako bolečino, kakor bi jih udarilo po srcu in pameti. Tudi v družbi srečavamo ljudi, zlasti ženske mlajše dobe, ki se smejejo neprestano, ki govorijo le med smehom, smatrajo vse vredno smeha ter se hihitajo brez povoda na čisto nepravem mestu. Morda delajo to iz nervoznosti ali iz afektacije, iz koketerije ali iz duševne in razumske plitkosti. Vsekakor so ti smejalci obeh spolov zelo neprijetni družabniki. Saj izzivajo zadrego, jezo ali pa vsaj občutek, da s smejalci nekaj ni v redu, morda za čelom ali pa na levi strani kraj srca.

Smeh, povsod dobrodošel, je v družbi često žaljiv in dela sovražnike. Največkrat iz nepazljivosti in površnosti. Človek sedi ali stoji in pripoveduje sobesedniku kaj veselega; oba se zasmejata, a po nesreči se ozreta tja drugam na koga, ki se slučajno ozre na smejalca. Meni se posmehujetal si misli dotičnik in že je užaljen. Ali nekdo za mizo pripoveduje kaj resnega, a ti šepetaš s sosedom in se zasmeješ. Gotovo si bo pripovedovalec domisljal, da se mu rogaš. Greš po ulici z vedrim tovarišem, ki ti soli šale, da se smeješ, a ljudje, ki gredo pred teboj ali mimo, menijo, da se jim smeješ, ker gledaš nanje. Nič se ne izdajo, da se čutijo zadete in ponižane, toda tvoj smeh jih grize in užaljenosti ne pozabijo. So pa celo taki, ki hotoma iščejo na drugih ljudeh vzrok za svoj smeh, na njih obleki, hoji, govorici, kretnjah, vse jim je dobrodošel povod za smeh. Pa še druge opozarjajo nanje, jih dregajo, jim migajo in kažejo, kaj se jim zdi smešno. Pri tem pozablajo, da so opazovani in so si nakopali sovraštvo čisto iz neumnosti in iz grobe netaktnosti. Zakaj končno vsak človek ima kako posebnost, svojstvenost, ki je komu lahko komična, in nam se prav tako brez resničnega povoda lahko smejejo drugi, ako so take sorte, da iščejo smešnost. Zlasti ženske morajo biti zelo previdne pri smejanju in zelo skope s svojimi nasmeški. Moški so vsi vprek samoljubni in kaj radi obračajo ženski nasmeš v svoj prid ter si domisljajo brez povoda marsikaj, o čemer nima slučajno smehljajoča se ženska niti slutnje. Vobče je treba civiliziranemu človeku v družbi in na javnih zabavah velike opreznosti glede smeha, gledanja in kretenj. Obzirnost in takt zahtevata, da vsak človek pazi sam nase in se ne vede kakor otrok brez avtokritike. Kadar se smeješ, naj bo smeha vredno in tebe dostojno in če se smeješ v dveh ali treh, glej sosedu v oči in se ne oziraj po drugih in naokoli. Na cesti se nikoli ne smej glasno, temveč le zase in strogo v družbi, da ne vznemiriš ali celo užališ mimo gredočih sprehajalcev. Drugače se ti zgodi, da bo smeh kratak, a jok dolg! Smeh čisti dušo in pljuča in kdor se mnogo smeje, lahko živi. Toda sirov smeh ubija in neumen smeh odbija.

Naše stanovanje

Spalnica

Plače se krčijo in nižajo, in želodeci so primorani, da se krčijo ž njimi. Samo davki in druge dajatve se širijo in višajo. Zato pa se krčijo stanovanja. Lepih, prostornih sprejemnic ni več, postale so pravljica. A tudi izrečne spalnice izginjajo, saj postelje često nadomeščajo kavči ali kuši, ki stoje kar v stanovanjski sobi, v delavnici ali kjerkoli, tudi v jedilnici. Mlada generacija se navdušuje za hladno enostavnost, njen ideal je soba s čim manje pohištva brez vsakega okrasja. To daje malo dela in manj stroškov.

Priznati treba, da je tako opremljen dom zares praktičen. Ustvarila ga je sila razmer; obdržala ga bo tudi v bodočnosti že kar stalna kriza.

Vendar je dosti ljudi, ki menijo, da se je možno le v pravi postelji resnično odpočiti. Zmerjamo jih konservativce, starokopitnice, sitneže, a nič ne pomaga, v marsičem imajo prav. Pridružujejo se jim tudi mnogi možje zdravstva in znanosti, ki pravijo:

Poleg hrane je spanje največji čuvár našega življenja. To so spoznali ljudje preteklih časov in so zato postelj izredno visoko cenili. Spalnico so smatrali za središče vsakega stanovanja ne samo meščani, marveč tudi kralji in cesarji ter učenjaki, so ljubili svojo postelj, dasi je bila morda prav priprosta: železna in trda. Napoleon je baže dejal, da bi svoje postelje ne zamenjal za vse prestole sveta. Obe njegovi ženi, Jožefina in Lujiza, bivša avstrijska nadvojvodinja, sta sprejemali ne samo dame, temveč tudi najvišje stare, a še raje mlade gospode ležeči v postelji, ki je bila seveda vsa načičkana z dragocenimi čipkami in finimi vezeninami. Pa ne, da sta bili morda bolni: iz gole koketerije in pomehkuženosti sta izbrali spalnico za sprejemnico. A tudi nekateri kralji so svojčas imeli ministrska posvetovanja, ležeči v postelji... Voltaire in Mark Twain sta smatrala svojo postelj za izvor svojega ustvarjanja. Svoja največja dela sta bajé spisala v postelji. Skratka, dobra postelja je bila ljudem višek udobnosti ter več vredna kakor n. pr. dobra večerja.

Pa je prišla mogočna gospa Kriza, in prisilila nas je, da napravimo iz potrebe čednost. Postelje, široko udobne, mehke in razkošne, so morale v starino, pojavili so se divani vseh vrst, ki so se v svojih oblikah in v izdelavi prilagodili zares še dovolj dobro zahtevam prave postelje.

Toda čim pogosteje so se začeli oglašati klici: nazaj k postelji! Niti najlepši in najkomodnejši kavč ne more nadomestiti počitka in spanja v nekdanji postelji.

Danes, ko malodane vsi listi toliko pišejo o zdravstvu, o pravilni prehrani in negi telesa, je povsem logično, da se radi vračajo v pravo spalnico vsi oni, ki jim to dopuščajo gmotne razmere. V spalnici prebijemo velik del svojega življenja, zato mora biti v njej čist, neizrabljen zrak. Ako uporabljamo za nočno spanje dnevno sobo, kjer ves dan prebivamo, jemo, kadimo in opravljamo vse dnevne posle, si lahko predstavljamo, da je v njej zrak izprijen, četudi smo jo večkrat na dan zračili. Vsi vonji, zlasti pa dim, se oprime sten in pohištva ter prodre v vse predmete; ponoči pa iz njih prehaja zopet v zrak, ki ga vdihavamo.

Spalnica zahteva posebno skrbne nege. Posteljino treba vsak dan temeljito zračiti, pa tudi solnčiti. Ako spimo v dnevni sobi, je to nemogoče, ker jo moramo zjutraj urno urediti za dnevno uporabo. Ne pozabimo, da je postelja, ki stoji v mirni in udobni spalnici, odmaknjena po možnosti od dnevnega in nočnega hrupa, naš najboljši prijatelj. Njemu zaupamo svoje telo in dušo v času, ko se odpočivamo, da bomo lahko zopet sprejemali nove napore in novo delo.

Kdor more, naj postavi posteljo na staro mesto — v spalnico! **Marina.**

Otroška soba

Dandanes so malokje tako srečni, da si lahko privoščijo posebno sobo za deco. Kadar govorimo o otroški sobi, mislimo često samo na kot, kjer ima otrok svoje stvari in igrače; tak prostor lahko nudimo otrokom tudi v malem stanovanju.

Soba, v kateri prebiva otrok, mora biti drugače urejena od ostalih prostorov. Ni posebno umestno, da dajemo delat za otroško sobo prav tako pohištvo kakor za odrasle, samo da so mere manjše. Vse pohištvo mora biti nekoliko drugačno, deci primerno, priprosto, potrebam odgovarjajoče. Vse, kar ni nujno potrebno, treba odstraniti. Z dobro voljo in nekaj domišljije se da vse napraviti otrokom v največje zadovoljstvo, staršem v korist.

Paziti je, da se okna dobro zapirajo, da ni prepiha. Na stene spadajo otroškemu razumu dostopne slike, boljše manj, a te dobre. Nizka miza s stolčki je otrokom v največje veselje. Preko vse dolžine okna, da sega od stene do stene morda nizka omara ali polica za igrače, pozneje za knjige. Ako so v sobi tudi postelje, naj bodo enake ostalemu pohištvu. Vse svetlo, lakirano, da se lahko umije, kar je zlasti v času kake nalezljive otroške bolezni zelo udobno... Pripravna je na sredi sobe večja preproga, da se na njej deca igra. Saj ni treba, da je dragocena. Morda jo mati celo lahko naredi sama doma.

Predmetov za okras naj bo čim manj; stoje naj tako, da niso otrokom v napotje in ni nevarnosti, da jih prevrnejo. A kar je v sobi, naj bo izbrano, da izobrazuje okus otroka.

Otrok mora biti ponosen, da je vse to njegova last, da je tu samsvoj gospodar. Vcepiti pa mu mora mati tudi čut dolžnosti, da skrbi za red in snago; da ne razmetava in ne razdira igrač. Ako pa jih je razvlekel, jih mora vsaj zvečer tudi zložiti na natančno določeno mesto. Otrok naj sam pospravlja, ne pa pomočnica ali

celo mati. Da se že v nežni dobi navadi strogega reda, je neizmernega pomena za vse njegovo poznejše življenje.

Kaditi ne sme nihče v otroški sobi. Za mala, nežna pljuča, ki se razvijajo, je kajenje strup. Kdor ne more prebiti brez tobaka, naj ne hodi v otroško sobo.

V sobi, kjer prebiva deca, naj vlada veselje. Hrup, ki se pa ne sme razviti v divjanje, radostno razpoloženje otrok, naj bo roditeljem vedno dobrodošla pesem, ki je znak zdravja in zadovoljstva.

Praktična navodila

Koledar moljev

Januar. V gorkih prostorih vidimo letati molje poleti, a tudi pozimi. — Stvari treba nositi na zrak, jih stepati in preganjati molje čimbolj moremo.

Februar. Sedaj ležejo jajčeca. Molji ljubijo temna, nevidna mesta, zato se zavlečejo v šive, robove, žepe. Obleke, ki jih nosimo le poredko, treba skrbno očistiti in zaviti v časopisni papir, celofan ali v tanko tkanino.

Marec. Vsaka babica znese do dvesto jajčec. — Odložene volnene stvari, rokavice, nogavice, gamaše je najbolje oprati, dobro posušiti in komad za komadom zaviti v časopisni papir. Zelo pripravno je, da tako zavite kose zložimo v karton, na pokrov pa zapišemo natančno vsebino stvari in njih lastnika. Dobro je, da natresemo v karton tudi še kako sredstvo proti moljem. Dragocene kožuhe je bolje, da jih damo shraniti strokovnjaškemu krznarju, ki prevzema odgovornost zanje.

April. V dveh do treh tednih se izležejo gosence; napravijo si izbice iz volne, t. j. skrijejo se v tkanino in jo razjedajo. Najbolj jim prijajo mastna mesta, ki jih vsa razgrizejo. Prav zato moramo obleko skrbno očistiti vseh madežev, preden jo spravimo. — V solnčnih dneh treba vso obleko, ki jo molji ogrožajo, znesti na svetlo, jo krtačiti in stepati ter pregledati vse gube, jeli se ne skriva kaj kak molj. Omaro moramo takisto prezračiti, jo očistiti, jo obložiti s papirjem in imeti skrbno zaprto.

Maj. Sedemdeset dni je zelo opasnih. Ponovno pregledamo obleko, jo zavijemo v svež časopisni papir. Stvari, ki jih še nosimo, pridno čistimo in nosimo na zrak.

Junij. Gosence se zabubajo, in po štirinajstih do štirinštridesetih dneh izleti iz bube popolnoma razvit molj. V letošnjem izjemno toplem letu so se pokazali molji že v marcu in aprilu. — Sledi pregledovanje oblek; ako smo se v zgodnji pomladi dobro zavarovali proti moljem, je sedaj manjša nevarnost, da nam napravijo škodo.

Julij. Kdor je tako srečen, da more kam na počitnice, pospravi in osnaži vse hišne

prostore, a tudi vse omare in skrinje ter zaboje. Vso obleko, za katero se bojimo, da bi nam jo molji sklestili, ponovno izprašimo, zavijemo in shranimo na hladen prostor. A tudi vsi oni, ki ostanejo doma, ne prenehajo z bojem proti moljem.

Avgust. Nova generacija moljev je na vidiku. Mlade babice znesejo jajčeca, potem v dveh do osmih tednih poginejo. Ako treba, se sedaj poslužimo dalmatinskega praška, flita ali žvepla; eno ali drugo teh sredstev razpršimo po sobah, v omarah in sploh povsod ondi, kjer je nevarnost, da so se vdomačili molji.

September. Babice še vedno nosijo jajčeca, vsaka po dvesto. Ako vse naše zaščitne mere ne prinesejo zaželenega uspeha in se molji vedno bolj množijo, tedaj je v mestih, kjer je to mogoče, najbolje pregnati molje temeljito s pomočjo ciklonizacije, prav tako, kakor na ta način zanesljivo odpravimo stenice. Postopanje je res drago, a je učinkovito.

Oktober. Postopanje je isto kakor v aprilu. Zopet zračimo in solničemo obleko in vse volnene predmete in jih ponovno previjemo.

November. Tega meseca je ista nevarnost kakor v maju. Ko delamo razna koristna volnena darila, zahtevajmo volno, ki je na poseben način preparirana in ne privlači moljev.

December. Zopet kakor v mesecu juniju. Tega meseca gospodinja navadno sklepa z molji premirje. Saj ima drugega dela in skrbi preko glave.

*

Raztrgana mesta na predpasniku ali v krilu popraviš na sledeči način: Krpico istega blaga pomoči v škrob in jo z vročim likalnikom pritisni narobe na razpoko, da se prilepi.

Snaga je pol življenja, pravi ljudski pregovor. Brez Zlatorog-ovega mila pa ni prave snage v gospodinjstvu. To milo je vedno jednako dobro in v rabi izdatno. Zato naše domače Zlatorog-ovo milo našim gospodinjstvom toplo priporočamo!

Vonj po slaniku, čebuli i. dr. odpraviš: odgrni si roke z gorčično moko in jih potem umij z mrzlo vodo.

Kuhinja

Prehrana za diabetike (sladkorno bolne)

Mešana zelenjava. Razbeli 2 žlici olja in oprži na njem malo, drobno sesekljano čebulo, pomešano s sesekljanim zelenim peteršiljem, dodaj 10 dek na drobne cvetove razdeljene karfijole, prav toliko na listke zrezanega mladega sirovega korenja in tudi toliko na rezance zrezanega zelja. Duši vse skupaj v lastnem soku, osoli pičlo, prav malo opopraj, primešaj tri žlice paradižnikove mezge, pari še nekoliko, zalij s $\frac{1}{4}$ litra vode, potresi z drobtinami grahamovega kruha, da se jed po kratkem kuhanju primerno zgosti.

Kuhana solata. Iztrebi 2 glavi solate, operi in skuhaj v slani vodi. Oblij z mrzlo vodo, iztisni vso tekočino, sesekljaj solato in prepraži jo na presnem maslu. Kot začimbo dodaj po potrebi soli, popra, sesekljane zelenega peteršilja ter razredči z vodo, v kateri se je solata kuhala, ako je potrebno.

Ocvrte melancani. Olupi 2 mali melancani (jajčevci), nakrhljaj jih na strgalniku, opopraj jih nekoliko in jih povaljaj v pičli žlički grahamove moke. Potem metaj posamezne listke v precej vroče olje in jih ocvri zlatorumeno. Polagaj jih na cednik, da olje odkaplje, nato daj vroče, lahko osoljene na mizo s kuhano solato.

Gobov guljaš. Razbeli 4 dkg kuhanega masla in zarumeni na njem majhno, prav drobno sesekljano čebulo, dodaj noževo konico sladke paprike, malenkost stlačenega česna, ščep kimlja, 15 dkg očiščenih, debelo zrezanih gob (mavrahov, jurčkov, lisičk) in 2 žlici razredčene paradižnikove mezge. Pari vse skupaj v lastnem soku približno $\frac{1}{4}$ ure; lisičke pa dalje časa. Potem nastrgaj na strgalniku polovico majhnega sirovega krompirja naravnost v guljaš, razredči po potrebi z vodo, kuhaj še nekoliko in osoli nekoliko. Pomni pa, da diabetiki ne smejo jesti preveč slanih jedi, ker jih že itak žeja.

Zavitki kislega zelja. Zreži na kratko 20 dkg iztisnjene sirovega kislega zelja, primešaj nekoliko popra, kimlja, sesekljane kopa (Dillkraut) majarona, pičlo žlico ovsenih lusk ali ovsene moke ter žlico olja. Ze prej pripravi 2–3 liste od zelne glave, potolci rebro in prekuhaj liste v slani vodi. Napolni liste s pripravljeno mešanico, zvij vsakega, da dobiš zelne zavitke, ki jih zloži v kozo, namazano z oljem. Duši pokrito v pečici približno 15 minut. Potem prilij žlico paradižnične mezge, razredčene s štirimi žlicami vode. Kuhaj še nekoliko, da bo mehko.

Zeljnat guljaš. $\frac{1}{4}$ kg sirovega, na kratko zrezanega zelja, nekoliko na rezance zrezane čebule, kosce presnega ma-

sla, malo sladke paprike, 2 žlici paradižnikove mezge, ščep kimlja zmešaj, zloži v kozo, nalij toliko vode, da bo zelje pokrito in kuhaj pokrito 15–20 minut. Naposled malo osoli in začini s par kapljicami jušnega izvlečka.

Marinada za solato. Zmešaj sok treh limon, gorčice po okusu, sesekljane čebule, zelenega sesekljane peteršilja ali drobnjaka, prav malo soli, nekoliko praženega saharina in po potrebi razredči z vodo. S to marinado lahko zabeliš vse zelene solate, sveže narezane paradižnike, nakrhljane kumare, na rezance zrezano zeleno sladko papriko, kuhano karfijolo in kuhano, na listke zrezano zeleno.

Smetanov žele. Osładi s saharinom $\frac{1}{4}$ litra z mleka posnete in zavrete smetane, primešaj 4 listke v vodi raztopljene in precejene želatine, nalij v časo ali stekleno skledico in postavi za par ur na hlad, da se strdi. Po okusu tudi lahko primešaš nekoliko limonovega soka, toda šele tedaj, ko se je smetana ohladila.

Pomarančni žele. Za želeje, ki jih smejo uživati diabetiki je najprimernejša neka tvarina „agar-agar“, ki se podobno kakor želatina namaka v vodi ali vinu, a jo treba potem še kuhati. — Namakaj 1 dkg agar-agar-ja preko noči v mrzli vodi; naslednjega dne odcedi, zreži tvarino na majhne koščke, nalij nanje pol litra vode ter kuhaj približno četri ure, da se raztopi. Medtem stepaj osminko litra vode in sirov beljak, da bo tekočina penasta, nakar po žlicah prilivaj vrelo agar-tekočino in ves čas močno stepaj. Prevri to iznova in pusti da na vročem stoji par minut. Potem precedi vso tekočino preko mokrega platnenega prtiča, ki ne sme biti pregost, in jo postavi na hlad, da se strdi. Za pomarančni žele raztopi 10 dkg agar strjenine na toplem, dodaj 10 dek precejjenega pomarančnega soka in soka četrtilimone ter osładi z raztopljenim saharinom. Tekočino vlij v modelček, namazan z mandljevim oljem in postavi na hlad, da se strdi. Preden neseš na mizo, zvrni in okraši s spenjeno smetano. Ostala agar-strjenina čaka na mrzlem precej dolgo za naslednjo uporabo.

Diabetiki smejo brez pridržka uživati: zelene solate, sveže kumare in buče, paradižnike, kisle kumare, zeleno papriko, kislo zelje, glavno zelje, karfijolo, špinato, kuhano solato, mlad fižol v stročju, redkev, melancane, gobe, vse prirejeno brez moke na olju ali presnem maslu. — Koleraba, šparglji, korenje, zelena so dovoljeni v omejeni količini. Vse drugo, kakor n. pr. mleko, smetano, žemlje, sadje i. t. d. mora glede količine določiti zdravnik.

*

Okusna krompirjeva juha; ruski način: žlico masti deni v lonec, potem na tej praži 3–4 stroke česna, na to daj 4–5 prav na tanke rezine narezane krompirje in žlico paradižnika. To praži in zalivaj z vodo toliko, kolikor potrebuješ juhe ter kuhaj in osoli. Čez pol ure dodaj 10 dek riža in kuhaj dalje. Ko je juha gotova, potresi s parmezanom.

Fižol v obari. Namочи zvečer 50 dkg prepeličarja ali belega fižola. Naslednjega dne odli vodo, nali nanj sveže vode, osoli, dodaj lavorjev listič in košček slanin ter skuhaj fižol do mehkega. Medtem prav drobno sesekljaj srednjeveliko čebulo, listič zelene, nekoliko zelenega peteršilja in strok česna. Nato svetlo zarumeni 8 dkg prekajene slanin zrezane na majhne kocke, oprži v njej 4 dkg moke, da bo bledorumen, dodaj sekanico od čebule, prepraži, okisaj z vinskim kisom, primešaj kavno žličko sladkorja, polno žlico goste gorčice in nekoliko popra. To obar razredči počasi z zavarkom, v katerem se je kuhl fižol, dobro mešaj, da bo gladko, kuhaj še nekaj minut, nakar dodaj fižol in na kocke zrezano slanino, ki se je kuhala v fižolu. Ponovno prevri in serviraj s cvrtjem od jajc ali s cmoki.

Leča v pikantni obari. Namочи zvečer pol kg leče, skuhaj jo naslednjega dne v sveži vodi. Medtem časom pripravi debelo zrezano čebulo, šopek zelenega peteršilja, žličko majarona, ščep kimlja, nekaj zrn stlačenega popra, strok česna, malo rezi- no limone, pol kavne žličke sladkorja; zalij to s četrt litra vode, dodaj 6 žlic milega vinskega kisa in kuhaj tako dolgo, da se tekočina vkuha na osminko litra. To tekočino iztisni preko platnene krpice. Ko imaš to pripravljeno, razbela 6 dkg masti in oprži na njej 4 dkg moke, da bo zlatorumena, primešaj žlico paradižnikove mezge, pripravljeni zelenjavni izvleček in toliko lečnega zavarka, da dobiš gostljato omako, ki jo dobro prekuhaj. Končno dodaj še odcejeno lečo in pari še nekoliko časa. Zelo izdatna je lečnata obara, ako opržiš posebej 8 dek z mesom prepletene slanin, zrezane na kocke in jo primešaš obari, ki si ji dodala tudi par sesekljanih kapar in nekoliko majaronovih plevic. Tudi to obaro lahko serviraš z žemelnimi cmoki.

Telečji ragu na francoski način. ½ kg teletine (prsa ali pleče) 6–7 dek masla, 1 čebulo, 2 stroka česna, žlico sekljanega zelenega peteršilja, žlico sekljanih kapar, 2 žlici kisle smetane. Na masti pražimo čebulo, ko je rumena, pridenemo česen, peteršilj; potem na male koščke zrežemo teletino. To vse dobro pražimo, da postane rumeno, potem dodaj sekljane kapre, osoli in popraj ter zalij z juho; tudi voda je dobra. Praži in kuhaj še nadalje, da postane meso mehko. Nato potresemo meso malo po okusu z moko, zalijemo s kisló smetano in pustimo 2 krat prevreti. Zraven serviramo Mignon cmoke.

Mignon cmoki, francoski način: ¼ l mleka, 1 žlico masti ali masla, ¼ l belega zdroba, 2 celi jajci, 1 žemlja. Mleko osolimo, vanj denemo mast in ko začne vreti, stresemo naenkrat noter beli zdrob in mešamo, tako dolgo, da se testo loči od žlice. Nato stresemo v skledo in umešamo v še vroče testo zaporedoma 2 jajci in dobro premešamo. Potem narežemo na jako majhne kocke žemljo, lahko tudi prekajeno slanino, žemljo ali slanino prepražimo na maslu in shladimo. Potem primešamo k prejšnjemu testu in naredimo male cmoke. Te hitro skuhamo v slani vodi, in takoj odcedimo. Jako dobro k omakam. Cmoke lahko tudi zabelimo, zraven se poda potem solata.

Možgani puding. Zanj potrebuješ pol govejih ali cele telečje možgane; potegni (v mrzli vodi) kožico z njih in jih sesekljaj. Potem oprži v 6 dkg presnega masla četr prav drobno sesekljane čebule, zmešane z istotako drobnim zelenim peteršiljem, dodaj možgane, sol in poper ter dobro prepraži. Nato posipaj možgane s štirimi dekami moke, ponovno prepraži, nakar prilij skodelico (¼ litra) mleka in mešaj na štedilniku, da se zgosti. Dokler je še vroče, primešaj polagoma drugo za drugim 4 sirove rumenjake, veliko žlico parmezana in naposled še trd sneg štirih beljakov. Napolni s pripravljeno maso pudingov model, namazan in posipan z moko ali drobtinami, tako ne prav do vrha; četrtina modla mora ostati pri vrhu prazna. Kuhaj puding v sopari; voda okrog pudingovega modla naj se počasi segreva, vre naj približno 70 minut. Ko začne voda vreti, odmakni pokrovko za malo špranjo, da sopara lahko prav pomalen vhaaj iz posode v kateri je model. Puding zvrni na krožnik, polij ga z zarjavelim maslom in potresi s parmezanom.

Amerikanski kruh. Stepaj kakih 5 minut 6 jajec in 30 dkg sladkorja v prahu. Potem dodajaj počasi 30 dkg moke, 6 do 8 dkg debelo nastrgane čokolade, približno 2 pesti v moki povaljanih rozin ter vlij v testo naposled še 14 dkg raztopljenega toplega presnega masla. Vlij v namazan, z žemelnimi drobtinami posipan podolgovast pekač za piškote in speci.

Limonov izvleček. Dokler limone še niso predrage, si lahko napravimo za poletje sledeči limonov izvleček. Iztisni toliko limon, da dobiš cel liter soka, ki ga precedi skozi platneno krpo. Na prav tanko kožico dveh limon vlij 4 polne žlice finega špirta; to naj stoji dve uri. Potem kuhaj 1 kg kristalnega sladkorja s pol litra vode, da vre 5 minut; medtem pobiraj pene z njega. Prilij limonov sok in pusti toliko, da zavre, a ne zvaloma; nato takoj odmakni. Ko se tekočina napol shladi, primešaj še odcejeni špirit. Limonov izvleček nalij v manjše, popolnoma čiste in suhe steklenice; ko je docela hladen, dobro zamaši steklenice, jih še zapečati in jih hrani na hladnem mestu.