

Moč duha v gospodarstvu

(Pismo kmečki mladini in odraslim.)

Dragi prijatelj! Ne čudi se, če sem sklenil zapisati nekaj misli, ki so čisto svoje vrste. Nekaj takih misli, o katerih je bil svet do današnje dobe trdno prepričan, da se ne ujemajo, da nimajo nič skupnega. Sklenil sem to storiti zato, da se prav resno zamisliš v vprašanje, ki ga bom načel, pa da o njem razpravljaš tudi s svojimi kmečkimi tovariši. Ta pisma pa niso namenjena samo Tebi in kmečkim fantom, ampak tudi dekletom in staršem. Vsi kmečki ljudje blage volje bodo morda v njih našli kaj koristnega zase, za svojo domačijo in za kmečki stan.

Duh in gospodarstvo! Kako se to ujemata? Duša je vendar nekaj samostojnega, gospodarstvo je pa spet stvar zase. Za dušo svojo skrbimo z molitvijo, s premagovanjem svojih poželenj, z miloščino in dobrimi deli — gospodarimo pa — to je druga stvar! Gospodarstvo se mora držati čisto do podrobnosti preizkušenih gospodarskih načel in pravil, ki se razlikujejo ko noč pa dan od duhovnih potreb!

Tako misliš Ti in s Teboj premnogokateri kmečki mladenič in dekle, oče in mati! In se s takšnim mišljenjem ganljivo lepo skladajo vaša dejanja in ravnanja. Zvečer še vedno pokleknete k skupni molitvi, zakaj nekaj je treba vendarle vsak dan narediti za dušo. Moliš in prosiš blagoslova božjega zase, za dom, za svojce. To je dušna potreba. Čez dan si pa »gospodariš«. V nedeljo greš k službi božji, morda kdaj tudi čez teden (ob zornicah!), a med tednom spet »gospodariš«.

Pa kako ljudje gospodarijo? Po gospodarskih pravilih, ne res, ki pravijo, da je gospodarstvo — pridobivanje potrebnih sredstev za življenje! In po gospodarskem načelu, ki ga tudi vsi poznamo: s čim manjšimi stroški doseči čim večji uspeh! Kako pa izgledajo ta lepa

in koristna pravila v vsakdanjem življenju?

Domačija je tisto osredje, okrog katerega se vrti gospodarsko delovanje družine — staršev in otrok. Čim trdnejši je dom, tem več bo dobil tisti, ki ga bo nekoč prevzel in tem lepše bodo dote za one, ki ne bodo mogli ostati doma. Zato je treba pametno gospodariti, čeprav radi tega trpi sosed ali vsa vas. Je pač gospodarski zakon tak! Gospodarski zakon je tak! Gospodarsko izporistiti stisko sosedu in poceni ali napol zastonj dobiti si kos njegove zemlje, čepravno pride on na beraško palico — je gospodarsko. Vsak naj gleda sam, gospodarstvo ne pozna cmernege tankočutjal!

Pri hiši je stroj, ki je last zadrugne skupnosti. Nehati bi bilo treba, ker je stroj za danes že preobložen, se pregreva in škodo trpi. Kar naprej, prilika se mora izkoristiti, saj mašina ni »našča! Tako je gospodarsko.

Zadrugi odda kmetija določeno količino nekega pridelka po določeni ceni. Vagon je pripravljen, a blaga ni pripehljal ne ta, ne oni. Kaj se je dogodilo? Medtem je prišel v vas mešetar, ki je ponudil malenkost več. Kaj dober glas zadruga, kaj moška beseda — gospodarsko je, za blago več dobiti...

Po vasi se usnjejo mestni ljudje, ki v današnjem času s težko v delavnici, tovarni ali uradu prisluženimi krajcarji iščejo živil. Vidi se jim, da niso nobeni bogataši. Plačati morajo za jajček 2 liri, za kilo moke 15 lir, za kilo masti 100 lir... če sploh hočejo kaj dobiti. Tako je za kmeta gospodarsko!..

Hočeš še zgledov? Ne rečem, da si tak Ti, prijatelj moj, ali da tako dela Tvoja hiša. Ali priznati moraš, da ravnaš tako premnogi — večina, velika večina. Zvečer rožni venec, v nedeljo vse k maši, tudi k sporedi in obhajilu, da

bo sreča pri hiši in da jih Bog ne bo zapustil ne na tem, ne na onem svetu — kar je pa vmes, je gospodarstvo, je borba za vsakdanji kruh, ki je trda in nezizprosa.

Ali ni potemtakem med skrbjo za dušo in med skrbjo za gospodarsko prospenjanje domačije nobenih vezi in nikakega sorodstva? Kaj je kmet takrat, ko oškoduje soseda drugi človek kot takrat, ko poklekne zvečer k rožnemu vencu?

Strašno gorje je prišlo nad človeštvo. Hudo je prizadelo in še prizadeva tudi naš narod; neusmiljeno je ponekod poseglo po kmečkih ljudeh. Ali vse to morda ni tudi kazen za veliko neskladnost med prizadevanjem za duhovne in med prizadevanjem za telesne potrebe?

Šlišal si o »novem redu«, ki naj zavlada med ljudmi in med narodi. Ali se Ti ne zdi, da ne bo nič bolje na svetu, če ne bomo zla zagrabili pri korenini in

ga izruvali? Korenina zla je pa v človeku, je v ljudeh, ne pa v taki, ali drugačni ureditvi človeške družbe. — »Nov red« bi mogel priti in blagodejno vladati le, če bodo vanj prišli »novi« ljudje.

Ako pa hočemo postati drugačni kakor smo, »novi«, moramo spraviti v soglasje vsak svojo osebo, pa tudi svojega bližnjega in odnose do njega. Razglašeni smo kakor stare, zaprašene orgle v kakšni hribovski podružnici. Razglašeni sami v sebi: vsak med našimi življenskimi smotri piska po svoje. Posebno je razglašeno naše razmerje med duševnostjo in gospodarjenjem. Razglašeni smo v razmerju do svojega bližnjega: naš odnos do vsakega soseda v vasi cvili po svoje, domala vsi pa »fovš«.

Kaj, ko bi poskusili uglasiti se! Spraviti v sklad z duhom vse ostalo! Vse z njim prepojit! Poskusimo! Pozdravljeni! Tvoji Ludvik.

Spravljajmo pridelke skrbno

Zadnjič načeto razmišljanje o skrbnem spravlilu pridelkov hočemo danes nadaljevati in se vsaj kratko porazgovoriti še o spravljanju nekaterih kmetijskih pridelkov, da nam v letošnji zimi čim manj težko pridelanih dobrin pride proč.

Med zelo važna krmila za živino štejemo pozimi poleg krompirja, ki je najvažnejše živilo tudi za ljudi in smo o njem že oni dan obširneje razpravljali, še korenje, peso in repo. Kako bomo ravnali s temi pridelki, da jih bo prišlo čim manj v upadek?

Prvo in najvažnejše pravilo vsakega kmetovalca bodi, da ne spravi nobene vrste korenstva v shrambe ali podsipnice v mokrem stanju. Zato nujno priporočamo, da mokro prstnino razgrnete pod kakšno lopo ali pod kozolec, da se ondi dobro posuši. Šele nato jo spravite na stalno zimsko mesto.

Marsikateri kmet v kleti nima za te pridelke dovolj prostora. Nič zato! Korenstvo se čez zimo ohrani v podsipnicah (jamah) še bolje kakor v kakšni topli kleti. Samo izkopana in prirajena mora biti taka podsipnica pravilno. Izkopljite jo čisto plitvo, 15—20 cm globoko in na takem mestu, kjer je zemlja suha. Če bi bila jama globlja, bi bila preveč to-

pla; kajti zemlja ohrani v večji globini mnogo poletne topline. Preden korenstvo vlagamo, ga dobro očistimo zemlje, nato ga pa — seveda samo zdravega — vlagamo v jamo tako, da ima kup obliko strehe. Kup naj bo spodaj širok od pol drugega metra do dva metra in pol, visok pa do enega metra. Ko je kup tako zložen, ga pokrijemo najprej s slamo, nato pa s tanko plastjo zemlje, ki jo zbijemo, da ne prepušča preveč vlage. Slamo in zemljo je treba menjati, kakor hitro postane vlažna. Ko nastopijo hladni dnevi, je treba kup bolj na debelo pokriti z zemljo tako, da je plast debela okrog pol metra. Priporočam še tudi, da se napravi pod kupom dušnik iz letev, po vrhu kupa pa naj se polože svežnji koruznice, da more korenstvo tudi v kupu dihati in izhlapevati. Okoli kupa pa izkopljemo še jarek z zadostnim padcem, da v podsipnico nenatekata deževnica in snežnica.

V tako napravljenem kupu bo korenstvo prav odlično prezimilo in dočakalo pomlad zdravo in sveže.

Vsi vemo, kako je sadje, zlasti jabolka, izvrstna, zdrava in tečna hrana za staro in mlado. Vemo pa tudi, koliko se tega dragocenega pridelka po kmetih pokvari, koliko ga segnije. Ali bi ne bilo

prav, če bi se sedaj v lehi izrednih časih navadili skrbno spravljati tudi sadje in bi potem to dobro navado obdržali?

Sedaj je seve prepozno dajati navodila o obiranju. Kar je bilo otreseno, bo kmalu segnilo, če niste sadja stolkli in prekuhali v žgano pijačo, ali če ga niste — kar je mnogo več vredno in bolj prav — posušili. Vendar se pri skrbnem shranjevanju tudi otreseno sadje da nekaj delj časa ohraniti. Kdor ga pa shranic na kakšnem kupu, naj bo prepričan, da bo kup kmalu ves gnil. Kdor pa ima lepo, pravilno spravljeno sadje, z dreves obrano in ne obtolčeno, naj mu tudi sedaj posveti nekaj pažnje. Jabolka je treba imeti shranjena tako, da vedno sproti vidimo lahko vse plodove, ki so začeli gniti in jih odstranimo. Najvažnejše pa je, da je sadna shramba primerno hladna in pravilno vlažna. Pod primernim hladom mislimo zrak, ki je gorak 4—6 stopinj C. Upoštevajte, da je pri znatno višji temperaturi sadje mnogo

manj trpežno. Pod pravilno vlago si pa mislimo zrak, ki vsebuje okrog 80—85% vlage (po vlagomeru). Seveda na kmetih takšnih priprav za merjenje vlage nimamo, a na splošno je znano, da presuh zrak ni dober za shranjeno sadje.

Kako pa toploto in vlago uravnamo? S pravnim odpiranjem oken ob ugodnem času. Sadna shramba se — če je pretopla — odpira ob hladnejšem vremenu, če je prehladna pa ob toplih dneh; če je presuh zrak v njej, jo odpremo ob vlažnem vremenu. To so same po sebi razumljive stvari, pa vendar marsikdo ne ve zanje ali se ne spomni nanje, če ga kdo ne opozori.

Ako se gniloba na sadju v shrambi močno širi, smemo prostor tudi rahlo zažveplati (1 gr žvepla na 1 m³ prostora), vendar moramo biti pazljivi, da ne žveplamo preveč, ker bi dobilo sadje rjave lise in pege in bi se začelo potem še hitreje kvariti.

Gnojenje sadnega drevja

Kot smo že omenili, manjka sadnemu drevju predvsem dušika, fosforja, kalija in apna. Dušik je za drevje nepotrebno gnojilo. Drevo, ki ga dovolj poseduje, ima temno-zelene liste in zdrave in polnovredne plodove. Če pa preveč gnojimo, zbolí drevo za raznimi boleznimi: gnilobi, raku itd.

Kalij pospešuje rast: les dobro pozori in postane trd in odporen, tudi listje je zdravo in se dolgo časa obdrži na drevesu. Plodovi so sočni in okusni ter dobe lepšo barvo in prijetnejši vonj.

Fosfor učinkuje na razvoj cvetja, cvečnih popkov in na semena. Brez fosforja postane sadje zoprno kislo, zori precej kasneje in tudi pridelek je manjši.

Tudi apno je silno važno. Pri nas imamo največ težko zemljo, ki ji povečini baš apna primanjkuje. Apno trosimo vsakih sedem let in sicer računamo na en oral 15 do 20 centov ugašenega apna.

Umetna gnojila rabimo v sadjarstvu, da spopolnimo domača gnojila, ki ne vsebujejo v pravem razmerju zgoraj omenjenih hranilnih snovi. Za odraslo drevo računamo 3 in pol kg Tomasove

žlindre ali superfosfata, 2 in pol kg apnenega dušika, 2 in pol kg kalijeve soli in 10 do 20 kg apna. Tomasovo žlindro, dušik in kalij lahko pred uporabo zmešamo in jeseni natrosimo pod drevesno krono, proč od debla.

Gnojila učinkujejo le takrat dobro, če jih drevesu pravilno dodamo, polijemo ali zakopljemo. Koreninice, ki hrano črpajo, se nahajajo vedno pod drevesnim kapom. Tam tudi gnoj pokopljemo. Gnojnico lahko spravimo v zemljo tudi tako, da skopljemo v pravšnji razdalji 25 cm globoke luknje. Vendar pa v težki zemlji tudi to ne zaleže, ker je slabo vpija. Skopljemo pa lahko tudi jarke pod kapom in vanje polijemo gnojnico ali pa druga gnojila in zakopljemo. J.

Za bolečine in krče pri perilu utiraj par mesecev vsak dan malo arnike v spodnji život in pij kamiličin čaj, toda ne premočnega.

Za udnico in trganje nastavi na olju seme bele česnovke. Ko je stalo čez polletje, iztisni seme. Olje utiraj, če te bolijo zobje, v lica, senci in za ušesom. To uporabljaj tudi, če te boli uho. Na boleče ude devaj obkladke sveže česnovke.

Pozimi na vrtu

Letošnje leto nam je dalo marsikaj misliti, kako izboljšati podeželske vrtove, in kako iztisniti iz zemlje čim več pridelkov. Posebno važnost bo treba položati na zgodnjo povrtnino, ki bo tako kmetu kakor tudi meščanu največ koristila. V teh težkih časih, ko je boj za prehrano posebno hud, tudi kmetje glede zgodnjega pridelka ne smejo držati rok križem. Preko zime si lahko kmet kakor meščan prebijeta od zaloge, ki sta si jo nabavila v jeseni, toda kaj bo spomladi? Zato je dolžnost vsakega, da si že sedaj v jeseni uredi pridelovalen načrt, po katerem bo sadil in gojil v bodočem letu povrtnino. Načrt pa mora obsegati prav vse vrtno sadeže, ki jih lahko uporabimo že spomladi. Kako pripravimo pridelovalen načrt in kaj naj vsebuje, se bomo pomenili prihodnjič. Danes pa pogledjmo, kaj moramo postoriti na vrtu sedaj in pozimi, da nas pomlad ne bo našla nepripravljeni.

Najprej je treba vrt temeljito pospraviti, odstraniti vse fižolovke in druge prekle in late, poruvati zeljnate što-re, pograbiti z gredic vse, kar ne spada nanje, urediti pota, popraviti ograjo itd. Kar ni zdravega znosimo na kup in sežgemo, da uničimo škodljivce in druge bolezenske kali, zdrave ostanke pa zmečemo na kompostni kup.

Na očiščen vrt navozimo dobrega hlev-

skega gnoja ali komposta in vso površino preštihamo. Grude ne ravnamo, ampak pustimo kar v kosih, da globoko premrzne. S tem uničimo mnogo škodljivcev, zemeljsko površino pa obdelajo mraz, led in sonce.

Veliko napako delajo skoraj vsi, ker pri štihanju zakopavajo gnoj na dnu brazde. Tu se gnoj ne more razkrojiti radi pomanjkanja zraka in zogljeni. Tudi koreninice od rastline ga ne morejo doseči. Gnoj vlagamo vedno le med brazde, posebno če je zemlja težka. Tu gnoj kmalu razpade in poživi vso zemljo. Na tako obdelanem vrtu nam bo spomladi povrtnina dobro uspevala.

Vrtna zemlja pa je navadno zelo revna na apno. Posebno kisli zemlji je apno neobhodno potrebno. Apna in gnoja pa zemlji ne smemo skupaj dajati. Če gnojimo v jeseni, tedaj potresamo apno spomladi in obratno. Apno uničuje kisline in povzroča razkranjanje rastlinskih ostankov.

Najprimernejši čas je sedaj za polivanje vrtnih gred z gnojnico in stranišnikom.

Na vrtu moramo tudi kompost preko zime vsaj enkrat dobro premetati, da se premeša. Med tem mu primešamo tudi apna in ga polivamo z gnojnico ali stranišnikom. Tudi cestni prah in omet sta prav dobra.

Zupanovi

Mladi Zupan je bil najstarejši sin bogatega posestnika in kot tak določen, da nekoč prevzame posestvo po očetu. Ampak srce mu je zagodlo svoje in je prekrizalo načrte njemu in njegovemu očetu. Zaljublil se je v dekle iz sosednje vasi, edino hčerko majhnega posestnika, in ker ta ni marala zamenjati svoje majhne hišice za bogato fantovo posestvo, je le-ta zamenjal svoj veliki dom za majhni dekletov grunt in se preselil na ženin dom. S seboj je prinesel poleg majhne dote veliko ljubezen do žene, katero je poselej posvetil tudi svojemu novemu domu. Bil je izredno delaven in priden, zraven pa ga je Bog obdasil. Če v izredno pritojčno nadarjenostjo, kakršno malokdaj srečamo v

življenju. Nikjer se ni učil in vendar je znal skoraj vsa rokodelstva. Vsa ključavničarska, kovaška, mizarska in zidarska dela pri hiši je opravljal sam, zraven se je bogvekje in bogvekdaj izučil tudi za mehanika in je znal opravljati vse stroje, bodisi na ročni bodisi na motorni pogon. Prvo, kar je napravil, ko je prišel na svoj novi dom, je bilo, da je speljal svoj lastni vodovod v hišo. Sam je zajel studenec v grapi, sam zbetoniral vodohram in napeljal cevi v sleherni prostor v hiši, da se njegovi ženi ni bilo več treba mučiti z donšaanjem vode za kuhinjo in hlev. Potem se je ozrl še po drugih prilikah, kjer bi mogel ženi olajšati delo. Napeljal si je elektriko iz bližnje

ga kraja, vse je delal kar sam in razsvetlil doma in hlev. Njegova skrivna želja je bila motor. Varčeval je in varčeval, hodil na delo, kjer koli so ga rabili, zdaj je bil zidar, zdaj tesar, zdaj zastopnik tvornice strojev, in res se mu je želja dolgih let uresničila. Nekega dne je pripeljal v hišo lasten motor in zdaj je znova oživel pri svojem delu. Zdaj je bilo pri hiši vse na motor. Drva so žagali na motor, slamo so rezali z elektriko, omislil si je lastno mlatilnico in čistilnico in ljudje so se norčevali, da bo kmalu na motor tudi jedel. On pa ni maral za to, ampak je delal z isto vztrajnostjo in neumornostjo iz dneva v dan. Kmalu ga je poznala vsa okolica od blizu in daleč in vsi, ki so bili v stiski za to ali ono delo, so prihajali k njemu in on ni nikomur odrekel pomoči. Bil je vaški brivec in je bril večinoma za božji lon, hodil je z mlatilnico okrog ob času mlatve; kjer koli se je kaj pokvarilo, posod je bila njegova večša roka na razpolago in v pomoč, zraven je pa vedno imel še dosti časa, da tudi svojega lastnega doma ni zanemaril. Kupil si je lep vinograd, ga obdelal in zasadil z najzlahotnejšimi trtami.

Bog ga je blagoslovil in mu je dal dva sinova, dva fanta, krepka in zdrava kakor dren. Vzgajal ju je po svoji zdravni pameti, brez velikih besed, pač pa s svojim lepim zgledom. Komaj je imel starejši fantek tri leta, že je dobil v roke kladivo in sveder in nož. Zastonj je mati vila roke, da se bo fant pohabil, on ji je mirno odgovarjal: »Naj se fant zgodaj navadi ravnanja z nevarnim orodjem. Čim dalj mu ga ne damo v roke, tem dalj bo zanj nevarno.« In res se fantu ni primerila nobena hujša nesreča. Res je bilo nekaj manjših prask, ampak oče je navadil sina, da se ni cmeril, če se je tu pa tam prikazala

kapljica krvi. Zgodaj ga je ušrdil. Navadil ga je na preprih in na razne vremenske neprilike. »Nočem, da bi bila moja fanta mevži, ki jima vsaka sapica škoduje«, je rad govoril ženi. Res sta fanta postala že v mladosti korenjaka in čeprav sta morala pri očetu vedno delati, mu donášati zdaj to zdaj drugo orodje in opravljati druga manjša dela, vendar sta bila najrajše pri njem, ker se pri njemu nista nikoli dolgočasila. Najhuje je bilo zanju, kadar očeta po ves dan ni bilo doma. Oče, ki je to videl, je začel jemati kmalu starejšega fanta s seboj, kadar je šel kam v bližino na delo in tu se je fant kmalu seznanil z življenjem in je bil že v zgodnji mladosti očetu v resnično pomoč. Prav kmalu ga je lahko že samega poslal po manjših opravkih in fant je bil ponosen, če ga je oče pohvalil, da je dobro opravil, zaupano mu naročilo. To je bilo zanj največje plačilo, zakaj očeta je gledal skoraj kot v Boga.

Zdaj je ta lepi dom uničen. Nenadoma je prišlo povelje in Zupanova družina je morala zapustiti svojo hišo in svojo zemljo in oditi po svetu. Toda oče Zupan tudi v teh težkih dneh ni izgubil poguma in zaupanja v Božjo pomoč. »Še imam svoje roke in svoj razum in zopet lahko znova pričnem življenje. Z malim sem začel, precej sem dosegel in že je bila nevarnost, da se bom polenil. Zdaj me je usoda zopet primorala, da moram z novo pridnostjo na delo. Žrtve so hude, Bog ve, ampak, da smo le še živi. Končno so žrtve potrebne, so kakor gnoj, ki ga damo rastlini, da lahko rodi nov sad. Trpljenje nas bo očistilo. Vztrajati pa moram, zakaj rod, ki je del našega skupnega rodu, ne sme izumreti. Prepričan sem, da se bom tudi iz te težke preizkušnje izmotal, da bo mojemu rodu nekđaj še zasijal jasen dan.«

O naši prehrani: Rudninske snovi - soli

Katera gospodinja ne pozna kuhinjske soli? Pri kuhanju je ne daje v jed samo zato, da bi izboljšala okus hrane, ampak tudi zato, ker je sol nujno potrebna za naše življenje. Brez kuhinjske soli bi želodčni sok ne imel tiste prebavilne moči, kot jo ima sicer. Vendar smemo dodajati jedi sol le kot za-

čimbo v neznatni količini. Nikdar ne smemo preveč soliti, kar se na žalost tudi dogaja, ker človeškemu telesu s tem več škodujemo kot koristimo. Rastlinska hrana ima že sama po sebi precejšnjo količino raznih soli. Kuharska umetnost je ravno v tem, kako naj sol rabimo vsa metno in zmerno na pravem mestu.

Če se spoji kislina z lugom, nastane povsem nova snov, ki ni ne lužnata niti kislila. Kemiki imenujejo take spojine — soli. Našemu telesu dovajamo soli s hrano. Soli so v telesu posredovalke vseh preosnov, ki se vršijo v telesu. Soli so glavna snov za gradnjo in rast telesa. V telesu imamo soli vedno v raztopini. Pri zgorevanju raznih spojin nastajajo tudi lugi in kisline. Naše telo jih more z ledvicami izločiti le tako, da se epojijo v soli in jih v tej obliki izločimo z blatom, sečem ali z znojem. Zastajanje kislín v telesu lahko povzroči razne motnje in bolezni.

Zaradi tega je potrebno, da poznamo posamezna živila in vemo, v katerih prevladujejo kisline oziroma lugi. Pri sestavljanju jedilnika moramo paziti, da prevladujejo lugi. V splošnem je kislín bogata beljakovínasta in mastna hrana. Sem spadajo meso, jajca, sir, moka ter mlevski izdelki, stročnice, orehi, brusnice in razne maščobe. Veliko lužnate hrane pa je v krvi, mleku, kolerabi, krompirju, korenju, ohrovtu, redkvi, špínaci, zelju, rdeči pesi, čebuli, drobnjaku, kumarah, paradižnikih, zelenem stročjem fižolu, jabolkih, češpljah in gobah. Z nepravilnim postopkom pa lahko zapravimo to dragoceno lužnato hrano. Kajti pri kuhanju izluži voda lužnato hrano, dočim ostanejo kisline. Če odlijemo vodo, v kateri se je kuhala zelenjava, vržemo proč tudi lužnate snovi in na ta način napravimo hrano kislínotvorno. Zato po možnosti ne odlivajmo vode, v kateri se je kuhala zelenjava ali pa namesto, da bi jo kuhali, jo rajši dušimo; na ta način ostane hrana dobra in ima v sebi tudi lužnine.

Kuhinjska ali natrijeva sol je zelo važna, ker je sestavni del vseh telesnih sokov. Dnevna uporaba soli naj ne znaša nikdar več kakor 6—8 g. Kadar koli pa hočemo telesu odtegniti soli, kakor n. pr. pri oteklinah ali ledvičnih boleznih, sme znašati dnevna zaužita količina soli le 2—3 g. Ne samo, da je izobilje soli škodljivo, tudi pomanjkanje soli pripelje bolezen v telo. Zaradi pomanjkanja soli nastopajo omedlevice. Želodčni sok izgubi svojo solno kislino in tak človek mora umreti, če mu pravočasno ne dovajamo soli.

Poleg kuhinjske soli so pa še druge rudninske snovi, ki jih tudi uvrščamo

med soli. Naj omenim nekaj važnejših soli, ki jih človek potrebuje za svoje telo in jih dobiva v hrani:

Kalcijevo sol-apno potrebuje telo za sestavo okostja. Kalcijeve soli so tiste rudninske snovi, ki se vležejo povsod v telesu, kjer odмира telesno staničevje. Znana so razna »poapnenja«. Poraba kalcijevih soli je v telesu precej velika in znaša dnevno 0.4—2%. Živila, ki imajo mnogo kalcijevih soli, so: sir, rumenjaki, mleko, oves; razmeroma malo kalcijevih soli pa je v mesu, krompirju, moki in stročnicah. Če organizem ne dobi dovolj teh snovi, ostanejo kosti mehke. Otroci, ki ne dobijo dovolj kalcijevih snovi, dobijo krive noge, ker se jim kosti pravočasno ne utrdijo. Zdravniki imenujejo to bolezen rahitis ali angleško bolezen. — V telesu je kalcijeva sol vedno tesno povezana s fosforno soljo. Največ fosforja imamo v kosteh, pa tudi v drugih delih telesa so te soli: v možganih 1.43%, v hrbnem mozgu 2.14%. Našli so jih pa tudi v krvi, v raznih žlezah in celo v srcu.

Železo je važen činitelj za našo kri, saj je glavni del hemoglobina, to je barvila rdečih krvnih telesc. Od železa v krvi sta odvisni slabokrvnost in polnokrvnost. V bolezni, posebno v vročici ali pa pri izčrpanosti zaradi bolezni, nastane v telesu velika izguba krvnih telesc. Enako se godi dojenčku, ki ga predolgo hranijo samo z mlekom. Tak dojenček postane bled — slabokrven, ker v mleku ni železa. Nekaj časa po rojstvu si pomaga dojenček z železom iz jeter, ki ga ima v zalogi še od matere, iz časa preden je prišel na svet. Kakor hitro mu pa poide ta zaloga, mora postati slabokrven, če mu ne dajemo v hrani snovi, ki imajo v sebi železo. Živila, ki imajo mnogo železa, so: kri, špínaca, korenje, paradižniki, zelena solata, rdeče zelje. Tudi v sadju so manjše količine železa.

Bakrene soli imajo tudi vsi naši organi. V telo pridejo prevelike količine le s hrano, ki je bila pripravljena v bakrenih posodah. V takih primerih se lahko pojavi zastrupljenje.

(Nadaljevanje prih.)

Ali ste že plačali 11 lir za »Slovenčev koledar«? Če še ne, storite to takoj po položnici ali pa pri našem zastopniku!

KUHINJA

Kaša z zelenjavo. Nekaj listov zelja, ohrovtu in karfirole odstranim storžke, ostale liste pa zrežem na bolj debele rezance. Rumeno in zeleno kolerabo ter koreninico peteršilja pa zrežem na kocke ali na plehce. Vso to zelenjad zalijem z mrzlo vodo, osolim in na pol skuham. Ko je napol kuhano, pridenem nekaj olupljenih, opranih in na kocke ali rezance zrezanih krompirjev. Posebej pražim dobro sesekljano čebulo na masti ali na maslu ali na po mleku pobrani smetani. Ko je čebula zarumenela, stresem vanjo nekaj pesti kaše, ki mora biti s kropom poparjena in v mrzli vodi dobro oprana. Kašo pražim kakih 5 minut, nakar jo stresem med vrelo zelenjad. Vse skupaj pustim vreti še 25–30 minut. Tako pripravljeno kašo dam razredčeno kot juho na mizo. Za samostojno jed pa pristavim malo več kaše, da je jed bolj gosta.

Krompirjeva kaša. Krompir olupim, zrežem na kocke in pristavim z mrzlo vodo. Ko krompir zavre, stresem vanj nekaj pesti dobro oprane kaše. Med vrenjem zabelim kašo z razgretimi ocvirki ali z razgreto mastjo, osolim in kuham, da je krompir in kaša mehka. Kašo podam na mizo kot samostojno jed.

Mlečna kaša. Poparjeno in v mrzli vodi dobro oprano kašo zalijem s kropom. Za $\frac{1}{2}$ l kaše je treba $\frac{1}{2}$ l vode. Ko se je kaša 10 minut kuhala, ji prilijem 1 l vrelega mleka in kuham toliko časa, da je

kaša mehka in gosta. Kuhano kašo stresem v skledo, potresem s sladkorjem in cimetom. Kašo dam na mizo kot samostojno jed.

Pečena kaša z jabolki. Kašo poparim s kropom, dobro operem v mrzli vodi, denem v kozico in polijem s $\frac{1}{4}$ l vrelega mleka. Ako mi tega primanjkuje, dam polovico vode in polovico mleka. V tekočini sem raztopila žlico sladkorja in primerno soli. Ko je kaša napol kuhana, jo pomešam z jabolki tako, da menjavam kašo in jabolka, torej plast kaše, po kaši na rezine zrezana jabolka, zopet kašo, tako da je oboje porabljeno. Vrhnja plast naj bodo jabolka. Kozico denem v pečico in pečem pol ure. Pečeno kašo postavim na mizo, potresem s sladkorjem in cimetom ter mi služim kot močnata jed. Če kaši pridenem med kuho košček surovega masla ali žlico na mleku pobrane smetane, se jed zboljša, a tudi brez teh pridatkov je dobra.

Pečen krompir. Krompir operem, dobro zbrišem, narežem na precej debele rezine, potresem s sesekljano čebulo, s sesekljanim zelenim peteršiljem, s kumino in soljo. Dobro pretreseni krompir denem v kozico, v kateri sem razbelila malo masti. Kozico dobro pokrijem in pražim krompir četrt ure. Nato ga obrnem in še nadalje nepokrito pečem do mehkega. Ta krompir uživamo s kislim ali posiljenim zeljem.

LEKARNA

Največji zaklad sta vid in sluh

In kako ju varujemo? Pred leti so zatemnjevali oboje otročnice, da ni prišla svetloba na oči novorojenčka in tudi zato, ker so oči otročnice prvi teden po porodu zelo občutljive. — Oči so sploh v tesni zvezi s stanjem drugih udov telesa. Razuzdano življenje, pa tudi žlečodne, pljučne in ledvične bolezni oslabijo vid. Pešanje zaradi nezadostne hrane, starosti, zaradi začetka jetike, vse to vpliva na vid. Tako tudi škoduje vidu preveč alkohola, preveč močne črne kave, preveč kajenja. Bivanje v zakurjenih prostorih, v vlažnem stanovanju, vlažna bličina, prepih, prehuda vročina v peči, premočna sončna svetloba škodujejo vidu.

V prejšnjih časih so zagrinjale matere zibel ali voziček tako, da ni mogla prehuda svetloba do otroka. Bolnih oči je bilo veliko manj, kakor v našem času, ko je toliko strupenega prahu, plinov in saj v zraku. Dojenčke pustijo, da jim

sije sonce na nepokrite oči, vozički imajo bele odeje, od katerih blešči otroku na soncu. Če so stene stanovanja bele in sije nanje sonce, bode to dojenčka v oči. V Ameriki so uvedli zopet v bolnišnicah za otroke rjave, modre barve. Pri nas v Evropi je vse belo, oči na soncu, zato ima toliko šolskih in predšolskih otrok očala. Studiranje, sedenje v šolskih klopih, veliko branja in pisanja, ki ga zahteva naš čas, ne koristi očem. Presuh zrak v sobah, premočna ali preslaba luč, vse to nam izpodkopava najbolj dragoceni dar, ki nam ga je dal Stvarnik. Gle dati moramo, da se ubranimo kolikor mogoče škodljivim vplivom. Zmernost v uživanju alkohola in tobaka, zmernost v vseh strasteh, ki izpodkopavajo življenje, nam bo ohranila vid do pozne starosti.

(Dalje prihodnjič.)

Ne prezrite »Mali oglasnik«

PRAVNI NASVETI

Vdiranje snega s sosedove strehe. P. L. Vprašate, ali lahko zahtevate od sosedu, da napravi na strehi snežni držaj, da se ne bo sneg vdiral na vaše zidovje in, ali je sosed dolžan odstraniti sneg, kadar se vdere s strehe. Do lanskega leta se sneg z njegove strehe ni vdiral, ker je bila streha drugačna, kakor je sedaj. Sneg vam moči zid in povzroča vlago v stanovanju. — Ker se do lanskega leta sneg s sosedove strehe ni vdiral na vaše zemljišče, nikakor niste dolžni dopustiti, da bi se vdiral s sedanje nove strehe. Upravičeno pač lahko zahtevate, da sosed prepreči vdiranje snega na vaše zemljišče in da ga odstrani, če se je vdrl. Sosedova stvar je, da najde način, kako bo preprečil vdiranje snega na vaš svet. Seveda bo najlažje to napravil s snežnimi držaji.

Sinova žena. M. S. Mož je dolžan skrbeti za ženo, ki je zopet dolžna iti za možem v njegovo domovljišče. Nikakor pa ni možev oče dolžan sprejeti na svoj dom sinove žene, ki noče za možem v njegovo novo stanovanje. — Na vprašanje, ali so starši dolžni kaj dati pred svojo smrtjo poročenim sinovom in koliko, vam povemo, da pravi postava, da so starši dolžni tudi sinu, kadar se ženi, dati svoji imovini primerno opremo. — Kakšnega deleža imovine staršev pa pred njihovo smrtjo ne more zahtevati.

Siromašna pravica. J. L. Radi bi zvedeli, ali vam sme župan odkloniti siromašno pravico za pravdo. — župan sploh ne odloča o podelitvi siromašne pravice, ampak mora zato stranka zaprositi pri sodišču, pri katerem namerava vložiti tožbo. Sodišču mora predložiti potrdilo o svojem imovinskem stanju, ki ga izda občina. Če sodišče spozna, da prosilec ne zmore pravnih stroškov brez škode za najnujnejše vzdrževanje samega sebe in svoje družine, mu podeli siromašno pravico. Na podlagi priznane siromašne pravice se postavi siromašni stranki za pravdo, v kateri je predpisano zastopanje po advokatu, advokat, Stranki, ki ji je bila podeljena siromašna pravica ni treba začasno plačati taks in ostalih pristojbin, niti drugih stroškov pravde.

Razdedinjenje. D. I. O. Sin se je oženil proti očetovi volji. Oče mu sedaj preti z razdedinjenjem. Vprašate, ali res more oče sina, ki se je na svojo roko oženil, razdediniti. — Postava predpisuje razloge, iz katerih se sme otrok razdediniti, med temi razlogi pa takega, kakor ga vi omenjate, ni. Otroka more zapustnik razdediniti le, ako je ta zapustnika zapustil v stiski brez pomoči, ako je bil obsojen zaradi zločina in kazen dosmrtno ali 20 letne ječe in, ako trdovratno živi po-

hujšljivo za javno pravnost. Tudi sme zapustnik zapravljevemu ali zelo zadolženemu dediču odtegniti dolžni delež, če je upravičena skrb, da bo podedovano imovino popolnoma ali v pretežni meri svojim otrokom zapravil. V tem primeru pa mora zapustnik delež nakloniti dedičevim otrokom.

Notarski stroški. H. F. Ni mogoče vnaprej točno povedati, koliko bodo znašali notarski stroški za opravilo zapuščinske razprave, ker ne vemo kakšna dela bo moral opraviti notar in kolikšna je vrednost zapuščine. Lahko ste brez skrbi, da bo stroške pravilno po tarifi zaračunal.

Mapna meja. E. T. Mejaš nikakor ne sme samovoljno posegati čez mejo, ki se je doslej držal, češ, da mapa drugače kaže. Lahko pa se oba mejaša sporazumeta na mejo, kakor je zarisana v mapi in ki jo bosta v naravi določila morda s pomočjo zemljemera.

Plačevanje dolga v obrokih. U. K. J. Po dolgotrajnem sodnem postopku ste bili obsojeni na plačilo večjega zneska, ki ga pa ne morete v celoti naenkrat plačati. Vprašate, kako bi dosegli, da bi se vam dovolilo plačevanje v obrokih. Ali bi kazalo vložiti prošnjo na sodišče? — Le če vam dovoli upravičenec, ki mu imate dolg plačati, plačevanje v obrokih, boste to lahko storili. Sodišče pa upravičenca ne more siliti, da pristane na obroke, če je že ves dolg zapadel v plačilo.

Vloge v Poštni hranilnici. S. A. Radi bi zvedeli kdaj se bodo pričele izplačevati vloge v Poštni hranilnici. — Na to vprašanje vam ne moremo odgovoriti. Obrnite se na navedeno hranilnico, morda boste tam kaj zvedeli.

Koliko sme znašati podnajemina? V. M. Opremljeno sobo nameravate oddati v podnajem, pa bi radi zvedeli, koliko smete zanjo zahtevati. — Po najnovejši odredbi Visokega komisarja cene za podnajeme, vištevši uporabo pranje ter likanje posteljnega perila in brisač, kakor tudi snaženje, ne smejo presegati sorazmerne vrednosti najetega stanovanja in dodatka za rabo opreme in postrežbo. V ta namen je treba vzeti za postavlo celotni znesek po davčnem uradu ugotovljene najemnine za celo stanovanje z vsemi pridatki in deliti s številom sob, iz katerih stanovanje obstoji. Kuhinja in drugi poselski prostori štejejo za eno sobo. Tako dobljena vrednost se sme zvišati za 70% pri navadno opremljenih sobah brez uporabe kopalnice; za 90% pri dobro opremljenih sobah z uporabo kopalnice enkrat na teden ter za 100% pri sobah, ki so moderno opremljene z naslonjačem ali ležalnim divanom in z uporabo kopalnice dvakrat na teden in pa z uporabo telefona.