



GOSPODINJA IN MATI

LETO 1944

13. SEPTEMBRA

ST. 37

UZGOJA

Skromnost

Skromnost je sestra ponižnosti in mati zmernosti. Je čednost, ki je dičila maraikaterega, zares velikega človeka.

Kaj je bistvo skromnosti? Biti skromen, se pravi, zadovoljiti se z najmanjšo količino življenjskih potreb, zadovoljen biti tudi z manj uglednim položajem v človeški družbi in nikoli preveč siliti v ospredje, pa čeprav je morda nekdo resnično sposoben za višje mesto. Končno se sposobnost edino pravilno dokaže z dejanji, brezobzirni komolci in samohvalisanje še daleč niso znak kakšne posebne sposobnosti.

Kako lepo je, če se vladar poniža do podložnika tako, da mu ne da čutiti svoje nadmoči, ampak hoče biti zares enak z enakimi in kako smešno je, če hoče veljati podložnik ali hlapec več kot gospodar. »Žaba je hotela biti vol in se je napihovala, dokler ni počila.

Neki vojak je vedno zabavljajl čez svojega poveljnika, da bi tudi on znal biti poveljnik, če bi imel tako lepo plačo, lepega konja in dr. Nekoč ga je poveljnik sam slišal. Ni ga kaznoval, ampak dal ga je posaditi na svojega konja in mu zapovedal, naj vodi četo v boj. Sam pa se je uvrstil med pešce. Kaj se je zgodilo? Kroglja, ki je bila visoko merjena, je zadela vojaka na konju, dočim so vsi drugi ostali pri življenju. — Višja služba prinaša sicer večje ugodnosti, zato pa zahteva tudi večje znanje in mnogo večjo odgovornost. Nesposoben človek, ki ostane v ozadju, ne more škodovati drugemu, kakor sam sebi, nesposobnež na visokem mestu pa, ki mu je dana odgovornost za mnoge, more povzročiti neskončno veliko gorja. To vidimo danes dan za dnem!

Pred vojno, ko so ljudje mnogo bodili na izlete ob nedeljah, je bilo včasih res zanimivo, kako so se tuji ljudje predstavljali eden drugemu. Skoraj si slišal same doneče naslove, od doktorjev in inženirjev do tovarniških nadzornikov ali celo tovarnarjev. In če si potem slušajmo med tednom na koga od njih naletel, je postal iz doktorja trgovski pomočnik, iz inženirja zidar, iz nadzornika navaden delavec in iz tovarnarja majhen obrtnik. In vsak se je sramoval, če si ga spomnil na nedeljski naslov,

Se vedno se premalo zavedamo, da so razni poklici, višji in nižji, potrebni, da so pa enako vredni vsi zastopniki teh poklicev, samo če jih res z vso sposobnostjo vrše. Ni vsak za vse, toda kar dela, tisto naj zares po svojih najboljših močeh dovrši. Kako so nekateri včasih zaničevali skromen kmečki stan. Nihče ni hotel biti kmet. Danes v vojni šele vemo, da je kmet prvi stebler države, ker nam pomaga ohranjevati življenje, brez življenja pa tudi naslovov in visokih služb ne bi bilo! Pa ne samo to. Prav iz skromnih kmetekih domov so izšli tudi najkrepkejši, najodpornejši, pa tudi najpožrtvovalnejši borci za domovino. Preprosta hrana, rano vstajanje, trdo ležišče, vse to jih je utrdilo, da so sposobnejši za življenjski boj kakor mestni razvajenci, ki polegajo na permicah do poznih dopoldanskih ur in se hranijo ali so se vsaj pred vojno hranili z vsemi mogočimi jedmi, ki si jih je izmišljala meščanska kuharska knjiga.

Stari vek je poznal posebno vrsto modrecev, ki so pridigali, da more biti človek na zemlji res srečen, če ima čim manj potreb. Sami so živeli na pol puščavniško življenje, se oblačili v raševino in odklanjali višje časti. Pomilovalno so se smehljali vsemodobnikom, ki so drveli za življenjskimi užitki, iskali ugodja v razkošnih stanovanjih, se lovili za visokimi službami in prelivali kri zaradi pesti zlata. Vse to le za nekaj let, ki tako hitro minejo.

Sicer pa nam je potrebno pogledati v življenjepise svetnikov, pa ne bo treba iskati zgledov med pogani. Kako sta na primer naša velikana Slomšek in Baraga odklanjala vse zemeljske časti in le prišla sprejela težko škofovsko službo. Zlasti Baraga, ki je živel le med divjaki in ki je dostikrat samo neoplujlen krompir imel za hrano.

Sv. pismo pravi: »... sedi na sadnje mesto, da ti poreče, ko pride, kateri te je povabil: Prijatelj, pomakni se više. Takrat ti bo čast vprilo vseh, ki so s teboj pri mizi. Kajti vsak, ki se povišuje, bo ponižan, in kdor se ponižuje, bo povišan.«

Kako naučiš otroka skromnosti? S tem, da ga ne razvajaš ne pri jedi ne v obleki. Preveč različnih ali sladkih in mastnih jedi otroku bolj škoduje kakor preproste. Tečen

kruh, sadje, razne mlečne jedi, to naj bo glavni jedilnik za otroke. Postelja naj ne bo premeška in obleke naj ima toliko, kolikor je res nujno rabi, brez vseh nepotrebnih modnih norosti. Zlasti pa ne delaj razlike

med svojim otrokom in med sosedovim, ki je morda bolj siromašen. Kako lahko se v življenju zgodi, da se vloga spreobrne in bo nekoč tvoj otrok siromak, a sosedov velik po duhu in po življenjskih dobrinah.



PERUTNINA



Misenje

Perutnina ima pozimi lepše in bolj gosto perje kakor poleti. Perje se obrabi, izpada in se zato mora obnoviti. To se zgodi v jeseni, da ima žival čez zimo toplo, novo obleko. Zato v jeseni izpada staro perje, a hkrati pa raste novo. Kokoš se misl, goli ali prepirja. To traja več tednov. V tem času kokoši nič ne nesejo, izgubijo živo barvo grebena in delajo v celoti bolj klavern vtis. Življenjska energija se v tem času uporablja v glavnem za tvorbo novega perja. Kadar se žival misl, mora dobiti dosti beljakovin in rudniških snovi. Ker mi želimo, da se misenje čim prej konča, moramo živali boljše krmili. Nekatere kokoši že poleti misejo, večina proti jeseni, pridne nesnice pa šele proti zimi. Take zaslužijo našo posebno pozornost.

Dolžnosti perutninarjev

Pri večjih živalih (konj, govedo) krvno sorodstvo ne pride tako hitro do izraza v škodo rejke vrednosti kakor pri rejli malih živali. Manjše živali, ovca, koza, zlasti pa kokoš pri parenju in krvnem sorodstvu zelo hitro odpovedo.

Krvna sorodnost med našimi podeželskimi perutninarji nima nobene meje. Kokoš je navadno pri hiši deseta briga. Plodi in razmnožuje se po svoji volji, kakor ji prilike dvorišča nanesejo. Vedno puščajo perutninarji doma pri hiši peteline in järke iz istega gnezda, kar se ponavadi ponavlja skozi leta in leta v škodo kokošje družine in perutninarja samega.

Poleg ostalih pogojev (hlev, način prehrane in oskrbe) mora perutninar obrniti malo več pozornosti odbiri plemenske živali. Iz kakšnih jaje lahko vzgojimo dobre kokoši in dobrega plemenskega petelina? Da se prepereči prevelika krvna sorodnost, moramo dobiti plemenskega petelina iz drugega gnezda, kakor tudi jarkice oziroma kokoši. Pri izbiri moramo izbrati najboljše. Ako ni o kokoših plemenih podatkov, moramo vprašati in ugotoviti, iz kakšnih jaje je bila dotična žival izvaljena. Samo ob sebi umevno, da bomo poskrbeli za peteline in järke, ki izvirajo od najboljših nesnic.

Nekatere kmeteke gospodinje, ki se za kokoške zanimajo, dajo svojim kokošim tudi imena, n. pr. kokica, pica, barbika itd. Za vsako žival ve gospodinja ime in ima v epiminu, koliko je znesla jaje v letu. Kokoši jo

dobro poznajo in tudi na ime prav dobro slišijo. Le žal, da imamo malo takih gospodinj, kajti samo te vedo povedati, kolikšna vrednost za družino je dobra kokoš. Ko izbiramo plemenjake sedaj v jeseni, izbirajmo vedno spomladanskega (marčnih piščancev) zgodaj izvaljenega, ker le tako nudi jamstvo, da se bo kokošja družina zboljšala in prinesla tiste koristi, ki jih kokoš resnično lahko prinese.

Posebno pozornost moramo posvetiti številu petelinov, kar se po naših kmetijah še vedno pozablja. Nekateri imajo preveč petelinov, ki kokoši brez potrebe vznemirjajo, drugi pa premalo, kar povzroča majhno nesnost in slabo oplojena jajca, ki niso za valenje. Kokošja družina z 12 do 16 kokošmi mora imeti enega petelina.

S tem bi bilo na kratko opisano, kako obvarujemo perutnino pretiranega krvnega sorodstva kokošjega pomladka. Delo je praktično, zelo malenkostno, treba ga je le izvršiti in bo vedno prinašalo velike koristi.

Ako torej naši štajerki poklonimo še malo pozornosti, se bo lahko vsakdo prepričal, da je v današnjih razmerah kokošje-reja še najbolj dobičkonosna panoga. Kdor ne verjame, naj se sam prepriča in naj vpraša pri raznih perutninarskih postajah.

Nasveti za dom

Trd kruh se omešča in postane svež, če ga denemo v lonec in postavimo v vrelo vodo. Pokrijemo ga s pokrovko in postavimo na mizo. Ko postane voda mlačna, je tudi kruh že osvežen.

Lonec, ponve in kročnike izplakujemo pred pomivanjem v posebno posodo in uporabljamo te pomije za prašiče. Tako ostane voda za pomivanje čista. Lahko ji tudi dodamo nekoliko sode, da postane posoda bolj snažna. Ta voda potem seveda ni uporabna kot pomije; saj tudi ne vsebuje nobenega hranila, če smo posodo prej izplaknili.

Če se nam je jed prismodila, jo predenemo v drugo posodo in postavimo v ponev z mrzlo vodo; pridamo nekoliko sladkornja, pristavimo k ognju in kuhamo naprej.

Meki škoduje sončna svetloba; zato jo imejmo v poltemi.



Kako vkuhavamo sadje

Čeprav je letos lahko spraviti sadje v denar in ljudje kupujejo tudi že deloma pokvarjeno sadje, mora gospodinja vendar skrbeti, da ne odda vsega, ampak ga prihrani večjo količino za zimo. Sušiti ga zna po večini vsaka gospodinja. Težje je z vkuhavanjem, posebno ker ni za to dovolj sladkorja na razpolago. Toda tudi temu se da odpomoči. Vkuhavamo namreč lahko brez sladkorja in ta način vkuhavanja se imenuje sterilizacija. Tako vkuhano sadje osladimo šele takrat, ko ga uporabljamo.

Pri sterilizaciji je sladkor za ohranitev sadja popolnoma brez pomena. Ohrani se s pomočjo vročine in s tem, da ga shranimo v neprodušno zaprto posodo. Na ta način lahko ohranimo za daljšo dobo slive, kutine, hruške in drugo sadje. Namesto sladkorja dodamo določeno količino vode razne jagode pa vkuhavamo celo brez nje. Z vrelo maso napolnimo kozarce, ki jih neprodušno zapremo. Bolje je, da kozarci niso preveliki, kajti ko jih pozimi odpremo, moramo vsebino čimprej porabiti, da se ne pokvari. Osladimo pa vkuhano sadje sproti, ko ga uporabljamo. Za vlaganje jagod (bezeg, borovnice in dr.) lahko uporabljamo tudi steklenice. Posoda za vlaganje mora biti zelo snažna. Hruške in jabolka razrežemo na večje ali manjše kose. Če so kosi veliki, jih moramo nekoliko osladiti že pri vkuhavanju in sicer denemo na en kilogram jabolk ali hrušk pet žlic sladkorja. Za vkuhavanje uporabljamo samo take vrste jabolk in hrušk, ki se prehitro ne razkuhajo. Razrezanemu, očiščenemu in dobro opranemu sadju dodamo (pol skodelice, t. j. približno 2 del vode na 1 kg sadja) pristavimo k ognju ter kuhamo kakih deset minut. Steklenice postavimo na toplo ter jih splaknemo z vročim sadnim sokom, ki ga potem zopet vlijemo v posodo, kjer se kuha sadje, nakar vse skupaj še vroče vlijemo hitro v kozarce, ki jih takoj dobro zapremo. Steklenice zamašimo z novimi, namočenimi zamaški, in nato še zalijemo s parafinom ali s pečatnim voskom. Saharin ni uporaben za vkuhavanje, ker nima ohranjevalne lastnosti kakor sladkor. Če ga uporabljamo za oslajenje, smemo to storiti le tik preden damo sadje na mizo. Tudi ni priporočljivo shranjevati dalj časa s saharinom oslajene jedi in pijače.

Kako polnimo majhne stekleničke

Zelo težko je vliči kako tekočino v majhne stekleničke z zelo ozkimi vratom.

Ker je vrat tako ozek, zrak ne more mimo tekočine na prosto, zato tekočina ne more v notranjost. Pomagamo si na ta način, da vzamemo drobno mokro vrstico in vtaknemo en konec v malo stekleničko, drugi pa v steklenico s tekočino. Vrstica naj bo tako dolga, da ne sega do dna obeh steklenic. Večjo steklenico nagnemo tako, da bo tekočina po nitki curljala v manjšo sveda vlivamo prav počasi.

Jabolni olupki za čaj

Preden jabolka olupimo, jih moramo skrbno oprati. Olupke denemo v ne pretoplo pečico ali pa na štedilnikovo ploščo, ko že ni več ognja v štedilniku. Paziti moramo, da se olupki ne ožgejo. Najbolje se dajo posušiti olupki rdečih jabolk. Posušene olupke shranimo na suhem prostoru.

Jabolka kot zdravilo

Jabolka nimajo samo hranilne vrednosti, ampak zaslužijo vso pozornost tudi zaradi svoje zdravilne vrednosti. V splošnem jih znamo še mnogo premalo ceniti.

Celo ljudje s slabotnim in občutljivim želodcem lahko prenesejo mehko in okusno jabolko. Če ga olupimo in dobro prežvečimo, ga želodec popolnoma prebavi in sicer najdalje v poldrugi uri, medtem ko ima želodec opravka na primer z mehkotno kuhanim zeljem štiri do pet ur. Tudi v zelo trdovratnih primerih zdravniki priporočajo za zajtrk par jabolk namesto kave za ureditev slabe prebave, proti zaprtju, za odstranitev prevelike količine kisline v želodcu in tudi pri drugih nerednostih v organizmu. Sadna kislina čisti zobe in ustno votlino. Če ima bolnik vročino, mu zelo ustrežemo s sokom zrelih, nekuhanih jabolk. Po kosilu in večerji so jabolka zelo priporočljiva; posebno po težki in mastni hrani. Jabolčna kislina namreč pomaga pri prebavi.

Posebno priporočljiva so jabolka za otroke. Sicer pa jih tudi zelo radi jedo, bodisi surova, bodisi pripravljena na kakršen koli način. Ponekod jih uporabljajo za zdravljenje griže. Obotele otroke hranijo izključno le z jabolki in šele polagoma jim začnejo zopet dajati navadno hrano.

Prav tako je jabolko velikega pomena za stare ljudi, posebno zato, ker vsebuje fosfor. Fosfor pa preprečuje poapnenje žil. Poleg tega pa krepi živce. Prav zato bi morali umski delavci pogostokrat jesti jabolka in sicer predvsem surova. Kdor hoče shujšati, naj pole vsak dan po eno jabolko na teče ter po eno pet minut pred kosi-

lom in pred večerjo. Po jedi pa pomagajo pri prebavi. Hranilna in zdravilna vrednost jabolk je tako velika, da je ne bomo nikdar precenjevali.

Tudi Janezek mora biti lep

Navadno je vsaka mlada mati trdno prepričana, da je njen mali najlepši otrok na svetu in je popolnoma slepa za vse naravne pomanjkljivosti na njem. Toda ta slepota nikakor ni na mestu. Mati si mora prizadevati, da te nedostatke, vsaj kolikor je mogoče, odstrani. Tako bo njen miljenček lep tudi za druge.

Edino učinkovito sredstvo za to je skrbna nega in skrajna snaga že takoj od prvih početkov.

Včasih se zgodi, da malčku poškodujemo kožo pri kopanju, če namreč uporabljamo kovinasto posodo za kopanje ter vlijemo vanjo najprej vročo vodo, potem šele mrzlo. V tem primeru se lahko zgodi, da je dno banje še vroče, medtem ko je voda ravno prav mlačna. Nič čudnega če si potem malček speče nežno kožico.

Razumljivo je, da je treba meriti vodo za kopanje dojenčka vedno s toplomerom. Zelo važno je tudi, kako dele obrišemo. Če kakšen del otrokovega telesa pustimo moker, postane to lahko zelo nevarno, ker lahko nastanejo razna vnetja. Priporočljivo je, da potresemo pod pazduho, med nožicami in med prstki s pudrom, da se koža bolje osuši.

Lase sušimo tako, da narahlo drgnemo po glavičji v krogu. Razumljivo je, da ne smemo nikdar s prsti kakega mesta preveč pritisniti. Velike važnosti je za pozneje, da pravilno negujemo že pri dojenčku usta in lase. Za nego las porabljamo mehko ščetko, ki mora biti zelo snažna. Tudi s ščetko gladimo lase v krogu. Z rednim glajenjem zjutraj in zvečer (2—3 minute) pospešujemo zdravo rast las.

Tudi usta je treba negovati že preden se pojavijo prvi zobki. V začetku čistimo detetu usta s snažno in mehko krpico. Ko pa se pokažejo zobki, uporabljamo prav mehko ščetko. Seveda moramo ravnati zelo previdno, da ne poškodujemo nežne kožice, posebno na mestih, kjer se bodo kmalu pojavili zobki.

Prav tako je treba negovati nohte na rokah in nogah. Treba jih je striči že zato, da se dete z njimi ne rani. Očke očistimo s kosi vate, namočenimi v prekuhani in ohlajeni vodi.

Nekaj navodil za nego dojenčkov

Zdravnik dr. Dafol, ki je nadzoroval nego znamenitih petorčk, je napisal nekaj navodil za nego dojenčkov iz lastne izkušnje. Kot dokaz, da so ti nasveti dobri navaja dejstvo, da so petorčke, ki so jih negovali

po teh navodilih, krasno uspevale. V 500 letih je zdravilstvo moglo zabeležiti samo 33 rojetev petorčkov; od teh pa noben otrok ni preživel prvega tedna.

Omenjeni zdravnik daje torej navodila:

1. Hrani in neguj otroka sama, če ti je le mogoče.

2. Že tretji dan po rojstvu skušaj otroka navaditi na nekak dnevni red. Od tretjega meseca dalje pa mora ta red biti železen.

3. Hrani in koplji otroka vsak dan ob isti minuti, dvigni ga iz posteljice vedno ob istem času in ob istem času ga zopet položi k počitku. Polagoma, ko dete dorasča se čas branjenja in počitka spreminja, red pa mora ostati.

4. V prvih treh mesecih mora dete 90% dneva prespati.

5. Če živiš v kraju, kjer je zrak suh in zdrav, naj dete spi vsak dan vsaj eno uro na prostem. Seveda vreme ne sme biti niti deževno niti vetrovno. Miren in mrzel zrak je za otroka zelo primeren.

6. Na prostem in ponoči mora biti otrok dobro odet, a ne preveč. Če mu je prevroče zaradi pretopele odeje, mu bo sveži zrak prej škodoval kot koristil.

7. Ko otrok nekoliko doraste se mora vsaj nekaj ur na dan igrati na prostem.

8. Okna v otrokovi spalnici naj bodo tudi ponoči odprta in to tudi ob mrzlem vremenu. Nezdruvo pa je deževno in megleno vreme. Ob takih dneh in v najhujšem zimskem mrazu pa je treba sobo vsaj dvakrat na dan dobro prezračiti.

9. Naj ti otrok nikdar ne zaspi v naročju. Ne nosi ga na rokah, da ti zaspi. Navadi ga, da v temni sobi takoj zaspi, ne da bi se morala truditi z njim.

10. Otroku naj spi sam, ne pa v isti postelji z drugimi otroki ali pri materi.

11. Če otrok ob določenem času ne je dovolj, mu ne smemo dati med časom ničesar drugega. Naučiti se mora, da bo jedel vse kar dobi. Tudi še tako majhno dete lahko vzdrži brez izdatne hrane celih 24 ur, le da dobi dovolj tekočine.

12. Sok pomaranč in sok paradiznikov je za dojenčke zelo priporočljiv. Lahko ga že zelo zgodaj začnejo dobivati.

13. Otroka je treba skopati vsaj enkrat na dan.

14. Prvo kopal malega zemljana opravi mo lahko že takoj drugi teden.

15. Eno uro pred in po izdatnem kosilu ali večerji otroka ne smeš kopati. Pred kopaljo daj otroku požirek mlačne vode.

16. Otroku naj pleza, skače in se igra. Če otroke le preveč skrbno čuvamo, postanejo boječi in ne samostojni.

17. Ne kaznuj in ne kregaj otroka za vsako malenkost, da niti ne ve zakaj ga kaznuješ. Tudi ga ne straši z bavljavom ali z divjim možem.

18. Nikdar se otroku ne zlaži in ne prelomi dane obljube.