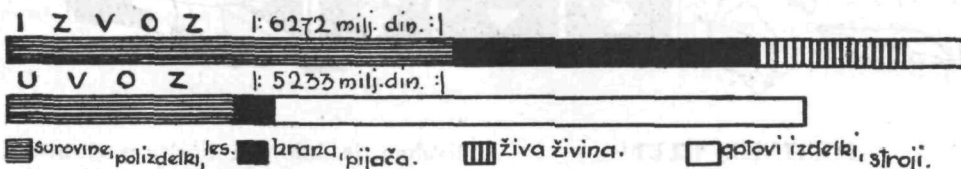


ki imajo manj kot 5 ha zemlje, in od teh zopet polovica takih, ki imajo manj kot 2 ha zemlje, četudi imajo vse te kmečke družine nad 5 članov. 20% naših poljedelcev je pa sploh takih, ki imajo tako malo zemlje ali je niti nimajo, da morajo živeti od dneve, ki si jo prislužijo z obdelovanjem tuje zemlje. Še bolj se boste čudili razdelitvi orne zemlje, kar kaže ta risba.

Prej smo ugotovili, da je povprečna gostota prebivalstva na 1 km² pri nas 65. Če pa upoštevamo naseljenost plodne zemlje, dobimo večjo številko, in sicer 82 prebivalcev na 1 km². Tako gosto ni naseljena niti Danska, ki je bogata kmetijska država. (Samo 33 ljudi na 1 km².) Iz vsega tega lahko zaključimo, da je kmečko prebivalstvo naše države v veliki večini ubožno in skromno. Samo prideluje pšenico, a ne je belega kruha. Če bi porabil pri nas vsak prebivalec na dan samo 100 g kruha več kot sedaj, bi nam žita primanjkovalo za domačo potrebo. Mnogo se še greši z napačnim obdelovanjem in nepravilnim gnojenjem, slabimi semeni itd. Zato naše žetve niso tako bogate kot v drugih državah. Temu bo treba odpomoči in takrat bo kruha na pretek, saj so že danes kmetijski pridelki poleg



lesa najvažnejši izvozni predmet, kar vam kratko pokaže gorenja risba. Koliko približno pridelamo na prebivalca v enem letu, si tudi lahko zapišemo:

pšenica	193,0 kg	krompir	95,0 kg
koruza	342,0 "	sladkor	6,0 "
rž	13,6 "	tobak	1,0 "
ječmen	26,0 "	češplje	29,0 "
oves	20,0 "	jabolka	8,6 "
riž	0,2 "	vino	38,5 l
fizol	8,7 "		

Kakšne so številke iz industrije in rudarstva, pa prilično kaj več.

Zdravilna vrednost sadja

Sadje ima poleg velike hranilne vrednosti tudi veliko zdravilno vrednost. Sadje je dobro za prebavo in poživilja delovanje notranjih organov. Seveda ga moramo uživati zmerno. Ena sama hruška pospeši delavnost ledvic, medtem ko použitev več hrušk že razdraži ledvice. Zvečer použito nastrgano jabolko pospeši delavnost jeter, a večja množina bi jetra že nekako ohromila. Prav podobne posledice so opazovali tudi pri uživanju češpelj, češenj itd. V splošnem lahko rečemo, da je sadje izredno zdravilno, posebno še zaradi tega, ker vsebuje precej vitaminov.

Jabolka so izredno zdravilna. Pospešujejo prebavljanje, ker vsebujejo mnogo jabolčne kisline, pomagajo pri boleznih jeter in ledvic, nastrgana zdravijo tudi črevesne katarje. Slab, bolehen želodec jih ne prenese. Posebno jih priporočajo duševnim delavcem.

Hruške so samo takrat zdravilne, če so sladke, popolnoma zrele in okusne. Trde in raskave najedajo črevesno sluz-

nico, ker izločajo preveč kisline. Zelo omehčano sadje zaradi velikega razkranjanja in vretja povzroča črevesno vročico. Sicer pa hruške dražijo ledvice k večjemu delovanju.

Grozdje ni zdravilno samo zaradi grozdnega sladkorja, temveč tudi zato, ker vsebuje mnogo kislin in soli, ki čistijo in krepijo kri. Vendar moramo paziti na to, da ga zmerno uživamo. Če uživamo grozdje v jeseni v večjih množinah zaradi zdravljenja, tedaj se moramo vzdržati drugih ostrih jedi. Belo grozdje zdravi slabotne želodce, za slabokrvne pa priporočajo modro in rdeče grozdje.

Češplje in slive umirijo živce. Toda pri uživanju istih moramo biti previdni. Mnogim že 5 do 6 češpelj škoduje, ker preveč dražijo črevesno sluznico. Učinkujejo tudi odvajajoče.

V sadju se nahajajo navadno vitamini A, B in C. V jabolkih so vsi trije, prav tako v manjši meri v hruškah, v večji pa v grozdju. Češplje so bogate vitamina A.