



GOSPODINJA IN MATI

LETO 1944

7. JUNIJA

ŠT. 23

UZGOJA

Spodobnost

Kreposten človek pazi tudi na svojo obleko. »Obleka dela človeka«, pravi znan pregovor. In je res precej resnice v tem, seveda v drugem pomenu kot mislijo površni ljudje, ki cenijo človeka le po tem, če je dovolj »nobel« oblečen, če je njegova obleka brezhibno, po zadnji modi ukrojena in zlikana. Resen človek pojmuje drugače in pravilneje gornji pregovor. Obleka res pokaže človeka. Kdor ima na sebi dostojno obleko, ki je snažna, čeprav skrbno zakrpana, za tega vemo, da je tudi njegova duševnost urejena. O človeku, ki hodi okrog v umazani, raztrgani in povaljani obleki, vemo, da je len in da tudi drugače ni vse v redu pri njem. Kdor pa se po najnovejši modi oblači in upošteva vse modne norosti, ta je puhloglav in nestalnega značaja, domišljavec, ki ga ni treba resno vpoštovati. Ker se ne more izkazati z razumom, delom in dobrimi lastnostmi, se pač izkazuje s obleko.

Nas pa v tem članku zanimajo predvsem tisti, ki bi najraje brez obleke hodili okrog, tisti, ki bodisi s pomanjkljivo ali pretensno obleko še bolj vzbujajo pozornost, kakor oni, ki vse modne okraske in priveske nadenejo nase. Taki ljudje trojno greše: proti dostojnosti, lepoti in zdravju.

Proti dostojnosti: Marsikdo, ki se navdušuje za goloto, se bo obregnil ob tem članku, češ, čistemu je vse čisto. Res bi bilo lahko tako. A kdo pa je zares čist, vedno in povsod čist v mislih, besedah in dejanjih ter vzvišen nad vsakim grehom? To niti največji svetniki niso bili. Če povprečen človek gleda vse te gole noge, gole roke in vratove ter hrbta, se bodo tudi v njem porajale misli, ki se morda drugače ne bi. Lahko, da dolgo časa ne bo niti opazil nedostojnosti obleke, enkrat jo bo pa le. In dotični ali dotična, ki vzbudi skušnjave v sočloveku, ki jih morda ne more ali neče več zatreti, bo sta prav tako sokrivca onega, ki je zaradi njiju grešil, pa če se še tako nedolžna delata.

Proti lepoti: Zenske, a tudi nekateri moški so tako nečimerni, pa tudi sami vase zaljubljeni, da bi hoteli tudi drugim pokazati svoje lepo telo, ki da je prav tako božji dar, kot so drugi božji darovi, ki jih smemo občudovati. Tudi na tem je nekaj resnice. Lepo

telo je resnično dar božji, a koliko je res lepih teles, ki so dovršeno oblikovani in jih človek lahko občuduje zares le zaradi lepote, ne da bi se mu pri tem vzbujale tudi druge, manj lepe misli? Ali se vam res zdijo vsa tista kolena lepa, ki jih danes kažejo ženske po mestnih ulicah, po tramvajih in vsepovsod. Da celo na kmete je zašla moda nadkolenskih kril. Pri otrocih še vidimo tu pa tam res lepa kolena, pozneje jih ima malokatera ženska še, moški pa še manj. Tudi o lepoti golih ramen in vratu bi se dalo marsikaj povedati in če bi se vse tiste, ki se dopadljivo vrte pred zrcalom v takih pomanjkljivih oblekah, resno vprašale, koliko »velike« lepote je na njih, bi si hitro dale ukrojiti dostojnejše obleke, ki bi skrile njihove pomanjkljivosti.

Proti zdravju: Nekí zdravnik je znanstveno preizkušal delavce, ki so v vročini delali brez srajc in tiste, ki so jih tudi ob največji vročini obdržali. Kaj je ugotovil? To, da so ostali bolj odporni in manj živčno izčrpani tisti, ki so obdržali srajce na sebi!

Moderno sončenje ki ga nekateri tako povzdigujejo in hvalijo, kot višek zdravja, torej le ni tako koristno. Vsaka stvar ima svoje meje, tako tudi preveč sonca ni dobro, kakor ni dobro, če ga je premalo. O tistem pretiranem sončenju in nagoti, ki jo vidimo danes po raznih kopaljskih niti ne bomo tu govorili. Preprost človek na kmetih sploh ne pride do njih. Nori ljudje so vedno bili in bodo, ni pa treba, da jih pametni posnemajo.

Če se že moraš sončiti, sonči se tedaj zmerno in na kraju, kjer se nihče ne more zgledovati. Bodisi, da si ogradiš na vrtu prostorček za sončenje ali kje na balkonu. Ni pa potrebno da po cel dan letaš skoro gol okrog in še otroke privajaš na to goloto. Če pa se kopaš v javnem kopaljskem, bodi toliko pokrit, da ne vzbujáš pozornosti, izven kopaljsča pa ne hodi v kopalni obleki.

Tudi pretensna obleka, ki hoče vse telesne oblike kar najbolj pokazati, je ne samo nedostojna, ampak tudi nezdrava. Koža tudi diha in potrebuje zraka, a pretensna obleka jo ovira pri dihanju in škoduje ji znoj, ki se ob pretensni obleki čim bolj pojavlja. Res da poleti ne moremo biti od peta do nosu zaviti, zato pa nosimo obleke iz lahkega

blaga, ki naj bodo ohlapno krojene in naj dovolj pokrijejo naše telo. S tem da so krila toliko daljša, da bodo pokrila tudi kolena in da so na rokah rokavi vsaj do komolca, ne bomo nič bolj trpeli od vročine. Tudi vrat je lahko bolj prost, ni pa treba, da je razgaljen.

Naše telo je pač tako ustvarjeno, pa tudi v takem podnebnju živimo, da moramo

biti oblečeni. Če bi se še tako utrjevali, nikoli ne bi dosegli možnosti, da bi, vsaj v naših krajih, mogli biti res brez obleke. Zato je pa vse to govoričenje o potrebi golote prazno, ali pa ima drug namen, da pokvari ljudi in vzame zadnjo sramežljivost. Zato pa se uprimo takim modam in dostojno oblačimo sebe in svoje otrokel



PERUTNINA



Kopuni — kopunjenje

Ker imajo kopuni sposobnost, da brez posebnih stroškov pridobivajo na teži, ter imajo izredno okusno meso je velikega gošpodarskega pomena, da se kastrira vse odvišne petelinčke. Kopuni porabijo tretjino manj hrane, kakor petelin in kure. Če jih pitamo, jih lahko gojimo skupaj s kurami, ker so mirni in se ne pretepajo. Ker jih ne ovira spolni naгон, rastejo mnogo hitreje in prekosijo v teži kaj kmalu svoje vrstnike-petelinčke. Popolnoma dorastel in spitan kopun tehta za 50% več, kakor v enakih okolnostih petelin. Kostí kopuna so tanjše, mesa, ki je zelo okusno pa je veliko več. Truplo je bolj podolgovato, glava zelo majhna, brez grebena in podbradkov, a perje na vratu in sedlu je posebno lepo in dolgo. Zelo dolg in lep je tudi rep. Noge so nizke. Kopun je zelo mirne narave in se ga lahko prislili k valjenju. Je celo boljši, kakor koklja. Vodi lahko, če ni premrzel letni čas, do 100 piščancev.

Najboljši čas za kastriranje petelinčkov je starost 2 do 5 mesecev, ko tehtajo 500 do 800 gr. Lahke pasme se kastrira malo prej, težke nekoliko pozneje. Preden se živali kopuni se jih zapre za 36 do 48 ur v popolnoma razne prostore (če je nastilano s slamo ali s plevami, v svoji lakoti žro to), ter se jim razen vode ne da ničesar. Pri kastraciji je namreč važno, da imajo živali popolnoma prazna čreva. Za operacijo imamo posebno orodje. Žival se položi na kak sod ali mizico. Čez perutnice in čez obe nogi se položi zanka z obešeno utežjo pol kilograma. Tako leži žival raztegnjena z eno prsno stranjo navzgor. Kraj operacije, t. j. prostor med zadnjim in predzadnjim rebrom, je pri mladih petelinčkih še ne obrastel, pri starejših pa populimo perje. Na označenem mestu prerežemo kožo, na kar najdemo pod njo mišico, katere pa ne prerežemo, temveč samo s prstom potisnemo stran. Nato prerežemo tkivo med zadnjim in predzadnjim rebrom. S posebnim razširjevalcem povečamo nastalo odprtino, na kar zagledamo fino trebušno mrežo, ki leži, če so čreva prazna, nizko spodaj. S posebnim kaveljčkom jo ulovimo in pretrgamo. Sedaj zapazimo črevesje ter ob hrbenčnici rumenkasti drobni semenjak

podoben fižolu. Po potrebi potisnemo črevesje vstran. Z odrgačem primemo semenjak, zasučemo kakih 6—10 krat, nato preležemo tkivo nad semenjakom in hrbtno steno. S tem je operacija izvršena na eni strani, na kar se izvrši ne enak način na drugi strani. Po operaciji ni treba posebne pozornosti. Živali se kmalu opomorejo in hodijo zopet na pašo. Da ne prenatrpajo lačnega želodca s težko prebavljivim zrnjem, jim v začetku dajemo nekaj mehke krme.

Kopuni živijo na paši, krmimo jih skupaj z doraščajočimi jarcicami, šele tri tedne pred uporabo jih zapremo v poseben prostor in pitamo z ovsem in koruzo ter mehko hrano, narejeno iz ječmenove moke, kuhanega krompirja, otrobi, mesne ali ribje moke. Na razpoloži morajo imeti dovolj zelene krme (najboljši je kaljen oves ali ječmen) in pitno vodo.

Gojenje kopunov se izmed vse perutnine najbolj izplača, ker z najmanjšimi stroški pri prehrani, pridobivajo največ na teži. Najboljše se jih prodaja v starosti od 7 do 10 mesecev.

Nasveti za dom

Lakirane predmete smazimo s pokvarjenim oljem in kislim mlekom.

Pri čiščenju s bencinom moramo biti zelo previdni. Čistimo vedno ob odprtem oknu in nikdar ne v bližini ognja.

Kako se privadimo surovi hrani

Surova zelenjava je mnogo bolj zdrava od kuhane. Isto velja tudi za sadje. Mnogi pa se le težko privadijo na surovo hrano. Taki ljudje naj se skušajo privaditi postopoma. Gospodinja naj med kuhano zelenjavo primeša tudi nekoliko surove, ki jo lahko seseklja. Polagoma naj količino nekuhanega zelenjave veča dokler nekuhana zelenjava popolnoma ne nadomesti kuhane. Sadje pa jejmo vedno le sveže. Kuhajmo samo tisto, ki ga shranimo v kozarce za čez zimo.



Pravilna in nepravilna štednja

Vsak pameten človek ve, da je vedno treba štediti, posebno pa še v sedanjih težkih časih. Vendar pa ni važno samo da štedimo, ampak moramo prav štediti. Dobra in pametna gospodinja ve, kje in kdaj je štedenje potrebno in kje je neprimerno. Res je v današnjih razmerah nemalokrat tako, da mora gospodinja štediti tudi tam, kjer bi se ji v rednih razmerah ne zdelo pametno. Vendar pa je mogoče tudi v današnjih težkih časih v gospodinjstvu vse tako urediti, da vsaj najnujnejšega prekmalu ne zmanjka. Posebno važno je to za delavske gospodinjine. A tudi kmečke gospodinjine so sedaj več ali manj vezane na racionirana živila. Kako važno je, da si zna gospodinja zalogo živil prav razdeliti, da ji ne poide predčasno. Nespametno ravna gospodinja, če ne štedi takoj v začetku, ko dobi odkazano količino živil in ne pomisli na to, da je mesec še dolg. Isto pa velja tudi za domače pridelke, s katerimi razpolaga kmečka gospodinja. Saj tudi teh, žal, ni več toliko na razpolago kot v rednih razmerah. Brez dvoma pa bi ne štedila pametno tista gospodinja, ki bi domačim in služinčadi dajala slabo in pičlejšo hrano, zato da bi živila spravila v denar. Res so tudi druge stvari potrebne, a nespametno štedenje pri hrani se vedno bridko maščuje.

Kar se tiče obleke, obutve in drugih stvari, ki jih gospodinja mora kupovati, je tudi važno, da zna prav štediti. Res je zdaj izbira precej omejena, a kjer je mogoča, je vedno bolj pametno, da izberemo boljše blago, čeprav je dražje.

Največ pa gospodinja prihrani, če skrbno pazi, da ji nobena stvar ne gre v škodo. Kolika umetnost je, da zna skuhati ravno pravo količino jedi, da družina ni lačna, a da ji ni treba ničesar zavreči. Dobra gospodinja povsod nadzoruje in skrbno pazi, da se ji nobena stvar ne pokvari. Tudi obleka in perilo traja dalj časa, če bdi nad njim oko skrbne in varčne gospodinjine.

Sočustvovanje — toda ...

Vedno in povsod Bog obiskuje ljudi s težkimi preizkušnjami; posebno pa v sedanjih časih nihče ni izvzet. Če morda ni izgubil katerega izmed domačih, sorodnikov ali prijateljev, pa brez dvoma trpi — seveda če ni še popolnoma pokvarjen — zaradi strašnega gorja, ki je zadelo narod in vse človeštvo.

A prav zaradi tega trpljenja človek še bolj razume trpečega brata. Če koga zadene nesreča, ga bodo brez dvoma vsi znanci pomilovali in ga tudi skušali tolažiti. To-

da ali izvirajo besede tolažbe res vedno iz pravega, iskrenega sočutja? Kaj se včasih vse lahko skriva za sočutnimi besedami!

A tudi če je sočustvovanje iskreno in prihajajo besede tolažbe res iz srca, naredijo večkrat več škode kot koristi. Marsikdo bi bil zelo hvaležen, če bi ga ljudje pustili pri miru in ne dregali neprestano v krvavečo rano z nespametnim pomilovanjem in vsiljivimi vprašanji, ki naj bi po njihovem mnenju značila sočustvovanje. Kako strašno mučno je za mater ali očeta, če mora ob smrti otroka vsem znanim in neznanim ljudem nešteto krat pripovedovati o poteku bolezni in drugih podrobnostih. Kako boljše prazne besede tolažbe, ko prizadeti kar čuti, da so le formalne.

Vsakdo mora vedeti in večkrat misliti na to, da je človek v trpljenju mnogo bolj občutljiv kot drugače. Brez dvoma gre vsa čast tistim, ki z vso iskrenostjo in požrtvovalnostjo pomagajo bližnjemu v nesreči, vsem drugim pa velja opomin: bodite obzirni do trpečega sočloveka v vsem, tudi in predvsem pa v izrazih sočustvovanja.

Pomladanska utrujenost

Kakor hitro nastopi pomlad, začutimo nekako utrujenost in tudi druge slišimo tožiti, da so izčrpani, slabotni in da nimajo pravega veselja do dela. Kakor hitro pa začnemo spomladati uživati svežo zelenjavo, sočivje in sadje, ta utrujenost polagoma izgine.

Naš organizem potrebuje za rast in ohranjanje, kakor tudi zato, da nadomesti sile, ki smo jih porabili pri delu, beljakovino, maščobo in ogljikove hidrate, ki jih dobi v zadostni meri v prehrani. Vendar pa potrebuje tudi rudninske snovi in predvsem vitamine.

Pozimi ima naša hrana zelo malo vitaminov, ker pogrešamo sveže sadje, zelenjavo in sočivje. Zato moramo spomladati to pomanjkanje čimprej nadomestiti.

V prvi vrsti moramo polagati važnost na nekuhanu rastlinsko hrano. Ta vsebuje v večji ali manjši meri snovi, ki smo jih pozimi pogrešali, ki pa so nam tako nujno potrebne. Cenena rimska in pomladna hrana je kisló zelje. Seveda se s kuhanjem njegova vrednost precej zmanjša. Najbolje je, če ga uživamo nekuhanega. Trdijo sicer, da je kisló zelje mnogo bolj okusno če ga precej dolgo kuhamo. Če pa hočemo ohraniti njegovo hranilno vrednost ga moramo kuhati le prav malo časa, ker se z dolgotrajnim kuhanjem vitamini uničijo. Tudi krompir vsebuje precej vitaminov. A tudi tukaj velja pravilo: kuhati ga moramo kar mogoče malo časa. Krompir ohrani skoraj

vso svojo vrednost če ga neolupljenega dušimo z majhno količino vode. Mleko vsebuje posebno veliko količino vitaminov in zato uspešno preprečuje pomladansko utrujenost.

Seveda imajo v sedanjí dobi gospodinje velike težave s prehrano, a zelenjave in sočivja nam pomlad prinese še vedno dovolj, da lahko ustrežemo najnujnejšim potrebam našega organizma.

Kaj prija bolniku

Kadar je človek zdrav, se le malokdaj zmeni za to, kako je treba ravnati z bolnikom in česa mu je treba. Tudi tisti, ki mu strežejo, se včasih le težko zživijo v bolnikov položaj ali pa ga sploh ne razumejo in mislijo da je samo siten. Zdrav človek se mnogokrat niti ne zaveda kako dragocen dar je zdravje in da je nujno potrebno, da ga bolniku, ki je ta dar izgubil, začasno ali trajno — vsaj na nek način nadomesti z ljubeznivo in skrbno nego.

Govorimo najprej o tem, kaj bolnik kot bolnik pričakuje, česa potrebuje, česa želi in kaj more olajšati njegovo trpljenje. Samo po sebi umevno je, da pričakuje bolnik, da bomo imeli z njim vsaj nekoliko sočutja. Saj ima pravico do tega in kdor tega ne razume, pač ni bil nikdar bolan. Vendar pa nikakor ne želi preveč sočutja, ker bi v tem primeru morda mislil, da je bolj bolan, kot je v resnici. Zato je, v tem oziru treba velike previdnosti in razumevanja. Potrebuje skrbne nege in če je bolezen resna, zelo mnogo nege. Razumljivo je, da je pri negi bolnika treba nemalo potrpežljivosti. Navadno so najbolj nepotrpežljivi bolniški strežniki moški, predvsem zakonski možje. Kratkotamo ne morejo prenašati, da bi njihova zakonska družica bila bolna. Vse, kar je v zvezi z boleznijo, jim je zoprno, in so vendar srečni, če vsaj žena kaj razume o tem.

Bolniku olajšuje trpljenje poleg zdravil tudi še iskreno zaupanje v zdravnika. Če imajo to, so že na poti ozdravljenja, kajti v tem primeru je mnogo verjetnosti, da bodo strogo upoštevali vsa zdravnikova navodila in ne bodo delali tako, kot se nemalokrat zgodi, da namreč ne upoštevaajo zdravnikovih navodil, ampak se poslužujejo raznih domačih sredstev, ki jih svetuje ta ali ona sosedica. Popolnoma napačno je, če pokličemo zdravnika in ga potem ne ubogamo. Čemu naj ga sploh kličemo, če pa smo pametnejši od nje?

Zaupanje je morda glavno, kar bolnik potrebuje. Brez tega je vse zgrešeno, brez tega zapravi tudi tiste sile, potrebne za ozdravljenje, ki so v bolnikovi volji. Kolikokrat se zgodi, da pokliče bolnik zdravnika, mu potoži svoje težave, pazljivo posluša njegova navodila — nato pa naredi kar se mu zljubi. Ker je zdravnik izjavil, da bolezen ni smrtno nevarna, zato se bolnik smatra upravičenega, da dela kar se mu zljubi. Navadno pa se mu nikoli ne zljubi prav to, kar zdravnik zahteva. Kolikokrat se zgodi, da bolnik

vstane predčasno, kljub zdravnikovi izrecni prepovedi, ker pač bolezen ni smrtno nevarna; posledice takega ravnanja pa so lahko usodne. Nemalokrat se dogodi, da hodijo ljudje okrog z visoko vročino in se še postavljajo, češ, da so trdni in da morejo premagati tudi bolezen. Res se temu ali onemu to posreči, a koliko jih je že plačalo z življenjem tako lahkomišelost. Človek bi dejal, da mnogi ljudje sploh ne vedo kaj je zdravje, ker bi drugače mnogo bolj pazili nanje in bi ne verjeli bolj tej ali oni sosedu kot pa poklicnemu zdravniku.

S tem pa nikakor ni rečeno, da bi dobro misleče sosedu ne znale prav ničesar pametnega svetovati. Marsikatero domače sredstvo je lahko zelo učinkovito. Vendar pa, če smo že poklicali zdravnika, držimo se njegovih navodil. Če se jih pa nočemo držati in se potem bolezen poslabša, priznajmo, da je krivda naša in ne recimo, da je zdravnik slab.

Če je ženska majhne postave

Večina žensk si želi, da bi bile videti večje in seveda tudi vitkeje. Marsikatera pa pri tem ne pomisli ali vsaj ne pomisli dovolj, kako je oblečena.

Pravilno izbrano in izdelano blago lahko mnogo pripomore k temu, da je postava videti večja in bolj vitka. Naletimo na ženske, ki ne merijo mnogo več kot poldrug meter in vendar se zdijo visoke postave, seveda če se ne postavijo neposredno poleg visokoraslega človeka.

To dosežejo na ta način, da z veliko previdarnostjo izberejo blago in kroj za obleke. Znano je da ženske majhne postave ne smejo nositi križastih blagov ali cblek iz progastega blaga, narejenih tako, da so proge počez. A tudi na druge stvari je treba paziti. Proge morajo biti vedno po dolgem, a prav tako tudi gube, vzorci v blagu in našitki. Kos blaga ene same barve se zdi večji kot enak kos pisanega blaga. Zato je za ženske majhne postave bolj primerno enobaravno blago. Zato tudi ne smejo nositi, če hočejo, da bodo videti večje, oblek iz dveh vrst blaga. Vtis večje postave dosežemo tudi če nosimo čevlje in nogavice iste barve kot je obleka. Zato bo na primer ženska, ki je vsa oblečena v črno, videti mnogo večja in vitkejša od druge, ki je enake postave, a oblečena v svetlo večbaravno obleko. Sploh pa femna obleka naredi človeka večjega in bolj vitkega.

Kar je široko in košato dela postavo majhno. Zato majhni postavi ne pristojajo veliki ovratniki bogato nabrane obleke in široka krila. Smešno je videti žensko majhne postave v prekratnem krilu. Predolgo pa tudi ni na mestu. Primerna, dostojna dolžina je tudi za povečanje postave najbolj ugodna.

Tudi zelo visoke pete niso primerne za majhno žensko, ker ne pristojajo njeni postavi, ampak jo naredijo smešno.