

ka. Ta laž po svojem nagibu ni toliko pogrešna, ker je vzkllla iz prijateljstva, a kljub temu je ne smemo prezreti, ker ne dopustimo, da iz prijateljstva kljuje neresnica. Otroka v tem slučaju opomnimo, da je mnogo lepše odkrito priznati resnico, kakor pa z lažjo zagovarjati prijatelja.

Otroka, ki se zlaže, ker se hoče maščevati nad kom ali mu škodovati, poučimo na lep način, kako nizkotno in človeka nevredno je maščevanje. Laž iz maščevanja se kaj rada pojavlja pri otrocih, ki imajo škodoželjne in maščevalne starše.

Pa tudi koristi si išče marsikatero dete z lažjo. Če opazi pri tem uspeh, se bo drugič prav gotovo spet poslužilo istega sredstva, ki mu je prvič pripomoglo do koristi.

Nekateri otroci pa so podvrženi bolezenski lažnivosti, ko lažejo vsevprek in nimajo pri tem nobenih posebnih namenov. Lažejo pač, ker imajo bujno razvito domišljijo in še talent za izražanje. To laž je treba zdraviti kakor bolezen z veliko potrpežljivostjo, razumevanjem in ljubeznijo.

Ko zdravimo laž, moramo biti dosledno na delu. Nikdar ne smemo slepo gledati na otroka ter mu vsega verjeti. Polskati moramo najprej vzroke njegovih laži — osvetliti ozadje — in potem se lotiti zdravljenja na najobširnejši način.

Snaga je prvi pogoj zdravja!

Zdravje je pol življenja!

Zračenje posteljnine.

Postelja je prostor, v katerem preživimo približno polovico svojega življenja, če ne mislimo na vse mogoče bolezni, ki nas pogosto prikličejo na posteljo za dolgo dobo. Zato je velike važnosti ravnanje z njimi in to zlasti v zdravstvenem pogledu.

Ker se nabere v postelji vedno dovolj prahu in zoprnega vonja po znoju, jih moramo pogosto in temeljito zračiti. Ponekod vidimo blazine, odeje in rjuhe po cele dneve na soncu. Razumljivo je, da homo s pretiranim izpostavljanjem vročemu soncu posteljnini več škodill nego koristili. Še mnogo slabše pa je, če nikoli ne postavimo žimnic, pernic in odej na sonce in zrak. Človeško telo izpariva pot, ki zalde v puh in se ga navzame vsa posteljnina. V perju, zlasti v puhu, se zaplođe bacili, ki so nevarni v bolezni. Zelo zoprna pa je tudi sam vonj po potu, ki te objame zvečer, ko se vležeš v posteljo, če je nisi čez dan dobro prezračila.

Vsako jutro moramo posteljo razgrniti ter razložiti posamezne kose po stolih, če je mogoče tako, da jih obseva jutranje sonce. Okna odpremo na stečaj. Preprih nam najprej odnese ves neprijeten vonj. Če se posteljnina dobro prezračila, se nam zdi zvečer kot sveža in se z ugodnim občutkom vležemo k počitku.

Kadar pa mislimo na temeljito čiščenje naših postelj, si izberemo neprevroč, vetroven dan in znošimo vse na prasto, kjer vse stepemo, skrtačimo in prezračimo. Zračenje ob mrzlih dneh je istotako priporočljivo.

Če pravilno ravnamo s posteljnino, si jo dolgo časa ohranimo v dobrem stanju, a poleg tega si tudi v zdravstvenem oziru koristimo.

Snaga pri molži.

Nikoli ne moremo dovolj poudariti, kolike važnosti je snaga zlasti pri molži. Da se nam mleko pokvari, da nima prijetnega okusa, da tudi sirovo maslo ali sir ništa dobra, temu je največkrat kriva nesnažnost.

Predvsem moramo poskrbeti za zračne, svetle in snažne hleve. Krave morajo imeti suho in čedno ležišče. Na mokri in umazani stelji ne more biti snažna živina. Zato moramo gnoj spravljati sproti izpod živine ter ji dobro nastiljati.

Hlev je treba večkrat prezračiti, zlasti pred molžo. To je priporočljivo radi tega, ker se razredčijo plini, ki se naberejo v hlevu, predvsem amonijak. Ti plini vplivajo slabo na živino in na mleko.

Predno pričnemo molziti, moramo kravi očistiti vime z mlačno vodo ter ga obrisati s snažno krpo. Opazila sem že, da je dekia umivala vime v golidi, v katero je potem namolzia mleko. Da to ne odgovarja higijenskim predpisom, mislim, ni treba še poudarjati. Posoda, v katero molzemo, mora biti povsem čista, prav tako roke in obleka, ker se z umazane obleke hitro zanese nesnaga v mleko.

Pomolziti moramo mleko do zadnje kapljice. Vsaka ve, da je zadnje mleko v vimenu najboljše, ker ima največ tolišče. S temeljito molžo koristimo tudi kravi, ker se kaj rade pojavijo v vimenu bolezni, ako površno molzemo.

Pomolženo mleko precedimo v čiste posode in ga shladimo, ako ga takoj ne skuhamo, ker sicer se nam ob veliki vročini rado skisa. Hranimo ga tudi na hladnem prostoru.

Ne uživajmo vročih jedi!

Če uživamo prevroča jedila, si pokvarimo želodec in zobe. Ako hočemo imeti od zaužite hrane pravo korist, jo moramo dobro prežvečiti, da se v ustih porneša s slino. S tem olajšamo delo želodcu. S prevročo hrano si lahko nakoplujemo želodčno bolezen, ki se čisto razvije v raka.

Zelo škoduje vroča jed tudi zobem. Sklenina ali emajl, s katero je zob zavarovan, vsled vročine rada razpoka in zob začne počasi razpadati. Posebno nevarno pa je za želodec in zobe, če po topli jedi pijemo mrzle pijače.

Marsikdo si ohlaja jed s tem, da piha v njo. To opazujemo čisto pri materah, ki hranijo otroke. Mislim, da vemo vse, da ima vsak človek v sebi nešteto bolezenskih kal — bacilov in to tudi zdravi ljudje, ne samo bolnik, ki jih s pihanjem izdihava v jed. Tako pridejo te kal v otrokova usta, v želodec in čreva, kjer morejo povzročiti marsikakšno bolezen. Pa tudi prav posebno lepo ni, pihati v jedi. Bolje je nekoliko počakati, jed premešati ter jo postaviti na hladan prostor.

S pravilnim ravnanjem pri naši prehrani bomo mnogo pripomogli k našemu zdravju.

Zdravilna vrednost sadja.

Dostikrat smo že slišale, kolikega pomena je uživanje sadja za naše zdravje. Sadje vsebuje posebne snovi, ki so izredne važnosti za človeški organizem. Z njim si moremo celo zdraviti različne bolezni.

Znano je, da je zlasti grozdje bogato na redilnih in zdravilnih snoveh. Za čiščenje krvi zaužij vsako jutro približno pol kg črnega grozdja.

Jabolka so priporočljiva proti glavobolu. Če si duševno utrujen, ti bodo jabolka to utrujenost pregnala. Zelo dobro učinkujejo tudi proti zaprtju.

Gosto kuhane jagode so dobro zdravilo proti črevesnemu katarju.

Kuhane brusnice s sladkorjem so dobro sredstvo proti kašlju, posušene brusnice učinkujejo proti driski, v žganju namočene pa olajšajo bolečine v trebuhu.

Za ljudi, ki trpijo vsled nerednega delovanja črev, je priporočljiva sadna kura, pri kateri mo-

ramo vztrajati precej časa, da dosežemo zaželjen uspeh. Zvečer, preden gremo spat, pojemo par radičevih korenin, ki jih dobro zabelimo. Zjutraj na tešče zaužijemo jabolko, spomladi pomarančo, a pozimi smokve. Dobro je tudi, če to sadje uživamo menjaje, n. pr.: danes zjutraj jabolko, jutri smokve, potem pomaranče itd. To je treba včasih ponavljati par tednov, uspeh dosežemo prav gotovo.

Posebni ljubitelji sadja so otroci. Ne prikrajšujmo jim tega užitka, saj jim z njim le mnogo koristimo! Uživajo naj sveže, kuhano in konservirano sadje v vseh letnih časih.

Peter Rešetar rešetari.

Koračnica JNS. Na zadnji seji je JNS določila tudi svojo koračnico. Vzeli so znano besedilo: »Star soldat po cesti gre, čik pobera in ga sne.«

Manifest JNS. G kolega Pero je izdal manifest, ki ni fest! Prejšnji JNS se zahvaljuje za njeno delo! S tako zahvalo stopa sedaj pred narod, ki naj veruje, da je sedaj JNS nova! S tem manifestom ga je moj kolega zelo polomil. Jaz mu ne morem pomagati, ako ima takega čudovitega tajnika!

15letna šola. V Belgradu so vpeljali novo šolo. Če kdo strelja na ministrskega predsednika in ga ne zadene, mora hoditi 15 let v šolo, da se to nauči.

Nov parlament. Naš novi parlament bo že star, ko ga bodo otvorili, tako dolgo ga že zida-jo. Sedaj ga pa spet ne bodo mogli otvoriti, ker ga morajo zaradi novih razmer prezidati. Voja Lazič je namreč vpeljal navado, da vsak poslanec lahko tvori klub in da mora imeti svoje klub-ske prostore. To prakso so sedaj začeli tudi drugi vpeljavati in tako dobijo v parlamentu — zastoj stanovajne! Isto prakso je vpeljal tudi Arnavtovič, ki ima sedaj tudi svojo lastno celico, katero si je zasigural kar za 15 let.

Vodja francoskih socialistov pride v Jugoslavijo, da bo videl, da je res, da ima tudi vodja jugoslovanskih socialistov palače in bogastva, kakor jih ima on.

Nemci so veliki reveži! V Berlinu nimajo ognja in tako so morali sedaj posebni tekači iz Grčije, Jugoslavije, Madžarske, Avstrije in Češko-slovaške ponesti baklo v Berlin, da so tam zopet lahko našgali ogenj.

Kaj se godi v Španiji? Večtedenska bikoborba.

Zborovanje Društva narodov. Za izpremembo so velesile napravile zborovanje društva narodov v zraku in sicer nad španijo, kjer se srečujejo aeroplani vseh teh velesil. Kot pozdrave so vpeljali precej vroče poljub na razdaljo skozi strojne puške.

1000 — Din

je izplačala

Vzajemna zavarovalnica v Ljubljani

vdovi gospoda Ivana Drahtschneiderja, ki ga je ubila elektrika pri snemanju zastave. Pokojni je bil ce-loleten naročnik »Nedelje«, za katero je plačal Din 24.— v januarju. Ko se ob tej priliki zahvaljujemo Vzajemni zavarovalnici in jo vsem toplo priporočamo, prosimo vse naročnike, da opozorijo na zavarovanje »Nedelje« celoletnih naročnikov svoje prijatelje in znanca!