



# GOSPODINJA IN MATI

LETO 1943

15. SEPTEMBRA

ŠT. 35

## UZGOJA

### Izbira poklica

V.

Mnogo raznih poklicev je, ki niso za osebe bolne na živcih. Marsikdaj je živčnost le elaba razvada, posledica pomehkužene vzgoje, a marsikdaj so živeci zares bolni. Slabotni otroci, otroci, ki so prestali kakšno hudo bolezen ali doživeli kak hujši pretres živcev ob kakšni nesreči imajo pogosto slabše živce.

Na živcih bolni so predvsem hudo razburjivi in prekomerno občutljivi. Prvi so brž vsi v ogroju, če jim kaj ni povšeči. Taki ne smejo postati vzgojitelji, kjer še človek zdravih živcev težko prenese in vzdrži, da ne bi ob polnem razredu živih in navihanih otrok izgubil mirne krvi. V razburjivosti so taki lahko krivični ali pa si preveč ženejo k sreči vsako stvar. Prav tako razburjivci ne smejo postati gledališki igralci, ne prodajalci, aploh ne smejo biti v poklicih, kjer se veliko govori ali občuje s strankami.

Drugi, prekomerno občutljivi pa so spet takoj bolni ob vsakem večjem ropotu, ob vsaki ostrejši besedi. Ne prenesejo preveč svetle luči, ne ostrih duhov. Zato taki tudi ne smejo iti v tovarne, kjer izdelujejo razne kemikalije, zlasti strupe, barve, ali kjer je mnogo prahu, mnogo ropota in hrupa. Prija pa jim izvrševanje kakšnega dela v mirnih sobah, na svežem zraku.

Tudi majhne napake, ki so prav za prav le lepote napake, so v zapreko pri nekaterih poklicih. Tako zahtevajo trgovci od svojih prodajalcev, zlasti pa prodajalk, da imajo prijetno, nekažno lice. Isto se zahteva od natakarja, brivca itd. Od zunanjega izgleda je marsikdaj odvisen tudi uspeh. Zalostno je sicer to, toda ljudje so dostikrat ravnodušni za duševne lepote in se jim hoče le lepega videza.

Tako smo pretresli nekatere telesne pomanjkljivosti, ki so ovira raznim poklicem. Mnogo bi se dalo še naštet, a zaradi pomanjkanja prostora tega ni mogoče. Zato preidemo k naslednji vrsti ovir, k duševnim napakam.

Predvsem nekatere umske pomanjkljivosti!

Slabi računarji niso za v poklice, kjer je treba mnogo računati, kakor blagajniki, tajniki velikih hotelov, knjigovodje, finančni

uradniki itd. Pravilen račun postane nepravilen po eni sami zmotni številki, ki lahko postane kaj usodna, zlasti ko gre za velike vsote.

Težkomiselni s počasnim mišljenjem in doumevanjem ne smejo v poklice, ki zahtevajo hitrih odločitev, kjer je treba v par minutah najti pravilno pot ali se znajti pred nepredvideno zapreko. Taki ne smejo postati borzisti, šoferji, piloti, vlakovodje itd. So pa včasih izvrstni podjetniki, ker temeljito pretehtajo vsak korak, preden se za nekaj novega odločijo. Prav tako so lahko umni gospodarji, mehaniki, tehniki.

Nedisciplinani, ki se z vneto vržejo na delo, a ga hitro spet popuste, počivajo in znova poprimajo, niso za poklice, ki zahtevajo enakomerno delo, vztrajno pozornost. Ti ne smejo imeti opravka pri strojih, niso za v uradu, povsod tja ne smejo, kjer je delo enolično ali kjer je treba vedno imeti posebne pazljivosti, da delo ne zastaja. So pa lahko umetniki, obrtniki, samostojni gospodarji ali podjetniki.

So tudi napake, ki so bolj duševnega izvora, kot je na primer malodušnost.

To so prekomerno vestni, ki si ne upajo prevzeti nobene odgovornosti, nadalje enogledci, ki vse zlo že vnaprej slutijo, četudi potem nikoli zares ne pride. Ti niso za samostojne poklice, lahko pa so dobri delavci in pomočniki, kot samostojni gospodarji se pa le težko uveljavijo.

Raztreseni bi ne smeli postati na primer lekarnarji ali zdravniki. Zlasti lekarnarju, če je raztresen, se lahko pripeti, da nalije v stekleničko napačnih kapljic ali dá na recept napačne praške in že je nesreča tu.

So še druge duševne različnosti, ki prav za prav niso napake, ampak le bolj posebnosti poedinca, ki pa prav tako vplivajo na pravilno izvrševanje poklica. Nekateri so nagnjeni bolj k stvarnosti, to je, da si tolačijo dogodke tako, kakršni so v resnici, drugi jih vidijo le skozi zrcalo svojih čustev in se jim dajo zavesti. Poglejmo sodnika! Če je res stvaren, bo sodil zločinca pač po njegovem dejanju, če je zelo čustven, se ga bo, če je ravno take volje, lotilo usmiljenje in bo z njim bolj prizanestljiv, kot bi bilo pravično. Drugega pa, ko bo slabe volje ali

pa če mu ne bo povšeči, bo spet sodil prestrogo. Zato taki, ki se dajo prehitro zanesti svojim čustvom, ne bi smeli biti sodniki in ne razsojevalci v zadevah, ko gre za življenje in smrt ali pa tudi le za veliko kazen posameznika ali naroda.

Imamo tudi pogumne in boječe, previdne in neprevidne, globoke in površne, spretni in nespretni. Vsak od teh bo srečen v svo-

jem poklicu le, če se bo lahko uveljavil po svojih sposobnostih. Pogumen bo lahko izvrsten vojskovodja, dočim se lahko boječ žrtvuje za splošnost na način, ko ni treba izpostavljati svojega življenja. Spreten bo dober trgovec, obrtnik, diplomat, nespreten je lahko vztrajen, marljiv pomočnik tam, kjer ne zahtevajo od njega preveč podobenega dela.



## PERUTNINA



### Misenje

Kokoši imajo pozimi lepše in bolj gosto perje kakor poleti. Perje se obrabi, izpada in se mora zato obnoviti. To se zgodi jeseni, da ima žival čez zimo novo toplo obleko. Jeseni torej izpada staro obrabljeno perje, hkrati pa raste novo. Mi pravimo, da se kokoš misli, goli ali preperja. To traja več tednov. V tem času kokoši nič ne nesejo, izgubijo živordečo barvo grebena in delajo v celoti bolj klavern vtis. Življenjska energija se uporablja v glavnem za tvorbo novega perja. V tem času potrebuje kokoš dosti beljakovin in rudninskih snovi. To misenje se mora izvršiti čimprej, kar pospešujemo z boljšim krmljenjem.

#### Zimsko krmljenje.

Pri krmljenju kokoši razločujemo poletno in zimsko krmljenje. Poletno krmljenje bo kmalu minilo, zato pride na vrsto zimsko krmljenje kokoši. Poletno krmljenje je poceni in enostavno, zimsko krmljenje je drago in težko. Od pravičnega zimkega krmljenja je veliko odvisna dobra zimska nesnost. Potrebno je, da število živali jeseni zmanjšamo in odstranimo vse starejše kokoši in slabe nesnice. Od mladine obdržimo samo dobro razvite zgodnje jajčarice, ki nam z zimskim nesanjem jaje vsaj deloma krijejo visoke stroške zimke prehrane.

1. Pozimi krmimo trikrat na dan. Večerno krmljenje je isto kakor poleti; zrnje menjaje vsak dan drugo vrsto. Pozimi dobi kokoš 5—6 dkg dnevno, to bi bilo za 20 kokoši 1 kg zrnja. Včasih jim damo tudi koruzo, katero poleti opustimo.

2. Zjutraj dobe kokoši mehko krmo v obliki žgancev, ki sestoji iz kuhanega in zmečkanega krompirja, kateremu primešamo nekaj pšeničnih otrobov, suhe deteljice, ki vsebuje mnogo beljakovin in rudninskih snovi. Dajmo jim tudi kuhan fižol, oljnat tropine, prav važni so pozimi razni mesni odpadki. Kostna moka je važna beljakovinska krma za zimo, katere si lahko doma sami napravimo iz svežih kosti. Beljakovinsato krmilo nas ne stane skoraj nič. Sicer ni na razpolago vsako leto, ampak vsako tretje ali četrto leto. To so rjavi brošči, ki vsebujejo v

posušenem stanju tretjino beljakovin. Ker je itak naša dolžnost, da te škodljivce polovimo in pobijemo, je samo potrebno, da jih posušimo in spravimo na suhem prostoru za zimo. Posneto mleko je tudi bogato beljakovin, tega bi morale dobiti kokoši vsak dan, še bolje je seveda naravno mleko.

3. Pozimi pogrešajo kokoši zeleno hrano. To pa lahko nadomestimo s surovo peso, katero obesimo na motvoz tako visoko, da jo kokoši lahko kljuvajo. Pesa mora biti stalno v kurniku. Najboljša zelena hrana za zimo je skaljen oves ali ječmen, pripravimo ga na sledeči način: v plitvo posodo razgrnemo plast ovs ali ječmena, ga zmočimo in postavimo v topel prostor. V desetih dneh imamo že za nekaj centimetrov visoke rastline. Izborna sveža hrana za kokoši pozimi je sveže zelje. V ta namen jeseni pustimo cele zeljnate glave ter jih zakopljemo v kleti v pesek. Ko pozimi ni druge sveže hrane, vzamemo od časa do časa nekoliko zeljnih listov in jih obesimo na vrstico v kurniku.

V tako sestavljeni zimski hrani ni treba skrbeti tudi za rudninske snovi. Če pa kokoši pridno nesejo, jim kljub temu še manjka apna. Tu pridejo v poštev jajčne lupine. Skrbna gospodinja nobene jajčne lupine ne zavrne, ampak jih spravlja čez leto suhe in zdrobljene v posebni škattli, da jih daje pozimi od časa do časa živalim po eno pest. Dobro je, da imamo v kakšnem zaboju spravljen star zidni omet. Tudi tega dajmo kokošim, ker vsebuje apno ter za delovanje želodca potrebne kamenčke. Kuhinjske odpadke, zlasti mesne, mešamo med jutranjo krmo. Od časa do časa dajmo tej krmi tudi nekaj soli, katere pa kokoši zelo malo potrebujejo.

Pri krmljenju kokoši se moramo ravnati po sledečih pravilih: hrano moramo večkrat izmenjati. Biti mora vedno sveža, v čistih posodah ter pozimi ne premrzla. Za krmljenje kokoši so najbolj prikladna krmilna koritca, ki so tako napravljena, da žival ne more stopiti vanje in hrano onesnažiti. Pokladajmo le toliko hrane, kolikor je kokoši enkrat pojedlo. Pitna voda za kokoši mora biti enažna, vedno sveža in pozimi ne premrzla. Zelo praktični so razni napajalniki, kateri ne stanejo mnogo.

Marsikateri gospodinjje se bo gotovo zdelo zimsko krmiljenje preveč kapricasto in zamudno. Res je pozimi več dela in skrbi s prehrano kokoši, toda je potrebno, če hočemo imeti uspeh. Vse kar sem svetlovala, ne velja veliko, razen beljakovin, v gotovini pa prav nič. Treba je le malo truda, veselja in razumevanja in še to samo v par zimskih mesecih, ko ni poljekega dela.

Ce bomo kokoši posvetili potrebno skrb in nego, bomo prav gotovo imeli uspeh in koristi. Ce pa živalci nočemo nuditi to, česar rabi, je pa bolje, da je ne redimo. Kdor

ima kokoši v ograjenem prostoru, mora vse leto mnogostransko in drago krmiti, kar se mu nikakor ne izplača, ker je krma predraga. Poleg tega se take zaprte reje ne prezenejo. Štajerka zaprte reje ne prenese. Kdor hoče s svojo kurjerejo uspevati, naj nudi živalcam neomejen izlet. Mestni rejci, ki hočejo na zelo omejenem prostoru izrabiti kuhinjske in vrtno odpadke, naj število čimbolj omejijo in si izberejo kakšno težko, mesnato kokoš, n. pr. rumeno orpingtonko.

Barle Mira.

## Razdeli delo

V gospodinjstvu je mnogo raznovrstnega dela, ki ga gospodinja včasih komaj zmaguje. Včasih se na kako delo spomni šele v trenutku, ko bi že moralo biti narejeno. Zgodi se celo, da na kako stvar tudi popolnoma pozabi, kar ji potem dela preglavice. Kako naj torej ravna, da se izogne takim neprilikom, da prihrani na času in trudu ter da si ohrani zdrave živce.

Spominjam se še iz šolske dobe, kako me je mamica učila, da moram narediti svoje šolske naloge vedno že tisti dan, ko sem jih v šoli dobila, pa čeprav bi jih bila morala narediti šele za drugi teden. Tako se mi ni zgodilo, da bi zaradi nerazpoloženja ali kake druge ovire šla v šolo brez naloge. Kako mi to materino navodilo vedno prav pride v življenju. Kadar moram izvršiti kako delo, ga izvršim takoj, ko utegnem in nikdar ne čakam zadnjega trenutka. Koliko neprijetnosti sem si na ta način že prihranila. Važno je torej, da zna gospodinja svoje delo tako urediti, da nikdar ne čaka zadnjega trenutka, da ga izvrši. Kaj bi bilo, če se žena spomni, da mora možu zašiti srajco ali pa nogavice šele tedaj, ko jih ta že rabi?

Mnogo sitnosti in truda si gospodinja prihrani tudi s tem, če si delo že naprej določi in razdeli. V vseh delavnicah, uradih in podjetjih je delo pametno urejeno, da se tako trati čim manj časa in moči. Zakaj bi to ne veljalo tudi za delo v gospodinjstvu?

So dela, ki jih je treba opravljati vsak dan. Če jih opravljáš vedno v istem redu, se nanje tako navadiš, da jih opravljáš skoraj mehanično in se ti ni treba z njimi toliko truditi.

Druga dela se redno ponavljajo po parkrat na teden ali na mesec. Imej za ta dela določen dan in celo uro in časa ne spreminjaj, če ni res neizogibno,

Zelo priporočljivo je, če si gospodinja koncem tedna ali v začetku naredi podroben in točen načrt o delu. Premisli naj kakšna posebna dela jo čakajo in naj si zanje določi čas. Prav je, če si ta načrt napiše in se ga potem vestno drži. Tako ni nevarnosti, da bi kaj pozabila in tudi dovolj časa bo našla za nepredvidena dela.

Naprej določen dnevni red je, posebno ženskam, malo po godu. Zdi se jim, kakor da jih utesnjuje. A vendar je pametna in smotrna ureditev dela zelo koristna in ko se takega dnevnega reda enkrat privadiš, ti ni več v breme, pač pa boš spoznala iz lastne izkušnje, koliko časa in truda si prihraniš, pa tudi skrbi, jeze in drugih nevšečnosti. Seveda je samo po sebi umevno, da človek ne sme postati suženj takega reda, ampak mu je ta le v pripomoček.

Ce je delo smotreno urejeno in ga človek opravlja mirno in brez nervoznosti, ga brez dvoma izvrši bolje in tudi prej. Kako pametno je, če si gospodinja na primer že zvečer pripravi zelenjavo in druge stvari za kuhno. Če zjutraj pride kak nenaden zadržek, se ji zaradi tega ne bo treba bati, da kosilo ne bo pravočasno pripravljeno. Pridna in skrbna gospodinja ima vedno pripravljeno košarico z nogavicami ali perilom, ki ga je treba zašiti. Če pride sosed na razgovor, tedaj ne sedi prekrizanih rok, ampak porabi ta čas pomenka, da se odpočije, a obenem le ne trati časa po nepotrebem.

## Kako spravljajmo sadje in krompir čez zimo

Ko nastopi jesen mora gospodinja že misliti na to kam in kako bo spravila sadje in krompir, da ostane čim dalj časa sveže in nepokvarjeno.

Predvsem moramo spravljati za zimo le tako sadje in druge sadeže, ki so zdravi in ne predrobni. Mehke in gnile sadeže moramo takoj odstraniti kakor tudi take, ki so le na enem mestu nekoliko mehki ali

gnili. Taki sadeži kmalu segnijo in okužijo tudi druge.

Predvsem moramo paziti, da spravljamo sadje in sočivje v hladne in suhe kleti, kjer pa ni nevarnosti, da bi pridelki zmrznili. Sadje zložimo po policah v tankih plasteh, da ga lahko večkrat pregledamo, če ni začelo gniti. Nikdar ne smemo sadje naložiti na kup, ker bi mnogo prej začelo gniti in ga tudi ni mogoče pregledovati. Tudi krompir spravimo v kleti v kolikor mogoče tankih plasteh, da ga moremo od časa do časa premešati, da pride do njega sveži zrak, ki mu je zelo potreben. Vedeti moramo, da sadeži, ki smo jih spravili, niso odmrli, da še vedno dihajo in zato rabijo kisik.

Za spravljanje krompirja je zelo primerna klet, kjer spravljamo tudi premog. Izkušnja nas uči, da se krompir zelo dobro ohrani v kletih za premog. Premogov prah namreč ovira razvoj gnilobnih bakterij. V nekaterih krajih je celo v navadi, da potresejo krompir s premogovim prahom.

Še drugo sredstvo je zelo dobro za vlaganje sadja in sočivja ter omejuje razvoj gnilobnih bakterij, namreč šota. Če hočemo ohraniti sadje za dalj časa, zavijemo vsak sad posebej v svilen papir. V nizek in dolg zaboj natresemo plast šotnega prahu na katero razvrstimo jabolka ali drugo sadje, zavito v papir, tako da se jabolka ne dotikajo drug drugega. Na jabolka denemo zopet debelo plast šote, nato zopet jabolka in vrhu vsega zopet šota.

Šota preprečuje razvoj gnilobnih bakterij, brani pred premočnim osušenjem. Če kak sad le začne gniti, potegne šota vlago nase in prepreči, da bi se drugo sadje okužilo.

## Zakonska sreča v številkah

V Ameriki se mnogi zelo zanimajo za razne statistike, posebno glede zakona. Pred nedavnim je čikaška univerza stavila vprašanje, koliko zakonskih zvez je srečnih.

2,4% mož in žena je odgovorilo, da so v zakonu zelo nesrečni, 5,6% mož in 6% žena pa je izjavilo, da je njihov zakon nesrečen. 11,9% moških in 12,3% žensk smatra svoj zakon za povprečen. Srečnih je v zakonu 24,7% moških in 27,5% žensk. »Zelo srečnih« pa je v zakonu nič manj kot 55,4% moških in 51,8% žensk. Kako pa je vendar mogoče, da je pri tako velikem številu srečnih zakonov tako veliko tudi število ločitev?

Kot predpogoj za srečen zakon navajajo mnogi, da mora vsaj eden od zakoncev izhajati iz srečne družine. Trdijo tudi, da je za srečen zakon treba, da sta zakonca iz istega družabnega okolja. Najboljše žene so baje tiste, ki so se pred poroko poklicno udeleževale, najboljši zakonski možje pa tisti fantje, ki so zelo navezani na svoje starše,

## Gobe v gospodinjstvu

Strah pred strupenimi gobami je marsikomu vzel veselje do nobiranja in celo do tega, da bi jih jedel.

S strupenimi gobami se moramo pač sprizniti, čeprav nabiralcem gob zagrenjujejo njihovo delo. Kdor pa se ravna po pravilu, da nabira samo take gobe, ki jih dobro pozna in natančno razločuje učitne od strupenih, lahko ugodi svojemu veselju po nabiranju. Natančno razločevanje užitnih in strupenih gob je najboljša obramba pred vsako škodo. Nikakor ni prav, da se zanašamo le na srebrno žlico ali na čebuto, ki jo kuhamo skupaj z gobami.

Vsak nabiratelj gob se mora predvsem seznaniti s strupenimi gobami, ki so užitnim zelo podobne. Kako velika in nepopravljiva nesreča se lahko zgodi, če nabiralec ne pozna razlike med posameznimi gobami, ki so včasih prav majhne.

Tudi način nabiranja ni tako zelo preprost. Nikakor ni priporočljivo, da nabiramo gobe v papirnate vrečke ali navadne vreče, ker postanejo v teh gobeh mehke in sluzaste. Vsak nabiralec ve, da gob ne sme kar trgati iz tal, ampak da jih mora previdno odrezati z ostrim nožem. Zal, pa celo mnogi izkušeni nabiralci ne vedo, ali vsaj ne pomislijo na to, da imajo tudi strupene gobe v naravi svojo določeno nalogo. Nihče ne sme brezmiselno uničevati gob.

Za gospodinjstvo pa je važno, da gobe takoj pripravijo in porabi. Jedi, pripravljenih iz gob, ne smemo nikdar hraniti za pozneje, najmanj pa še za naslednji dan. Gobe se namreč zelo hitro pokvarijo in pokvarjene so zdravju silno nevarne. Priprava ne zahteva mnogo truda. Najprej jih očistimo z nožem, nato pa jih moramo zelo skrbno oprati. Pripravljamo jih na različne načine: s krompirjem, rižem, v juhi itd.

## Kaj pravi zdravnik o sladkem moštu

Po ugotovitvah, znamenitih zdravnikov vpliva sadje in sadni mošt nenavadno dobro na zdrave in bolne ljudi. Sadje, kakor tudi sadni sok je važno hranivo. Ker vsebujeta veliko sladkorja, dajeta organizmu obilo moči. Zaradi kisline s prijetnim okusom in vonjem je sadje osvežujoča hrana, sadni sok pa še bolj osvežujoča pijača, ki ju nobena druga hrana in pijača ne more prekositi. Naša hrana pogostokrat ima ali je vsaj imela preveč maščob in beljakovin. Taka hrana povzroča pri mnogih ljudeh zamaščenost, ki je zdravju škodljiva in je v oviro pri delu. Zato je za zdravo prehrano potrebna omejitev maščobe in beljakovin ter obilnejša uporaba zelenjave in sadja. Sadje in sadni sokovi pa imajo še neprimerno večjo vrednost kot zelenjava, ker imajo obilo sladkorja, so mnogo lažje prebavljivi in jih lahko uživamo brez vsakega pripravljavanja.