



GOSPODINJA IN MATI

LETO 1944

5. JANUARJA

ŠT. 1

VZGOJA

Trdna volja

V začetku leta zelo radi delamo vse močje načrte. Nemalokdaj pa ostane le pri načrtih, bodisi, da smo si postavili previsok cilj ali pa je bilo v nas premalo volje. A vprav volja je v človeku tisto notranje gonilo, ki razgiblje vso njegovo bit, volja je pri človeku to, kar je pri stroju motor. Če naj stroj redno in pravilno opravlja delo, mora biti motor neprestano v gibanju, če naj človek doseže nek smoter, mora imeti trdno in vztrajno voljo.

Teško je odraslemu človeku, ki mu starši in šola niso privzgojili trdne volje. Nikamor ne pride naprej, nič mu ne uspe, len in zanikrni živi iz dneva v dan in zlorablja dobroto tujih ljudi. Cesar se mlad ni naučil, tega se tudi star ne bo. Če je v revščini in pomanjkanju, bo vselej zvrčal krivdo le na druge. Zato je vprav življenjsko važno, da že v otroku vzgojimo trdno voljo in veselje do dela.

Pri vzgoji trdne in vztrajne volje se držimo teh-le smernice:

1. *Imej določen cilj!* Človek, ki ne ve, kaj hoče, si tudi prave bodočnosti ne more ustvariti. Pri otroku sicer še ne smemo govoriti o natančnejšem cilju, dokler ne vemo kakšen poklic si bo izbral, toda pomagajmo mu najprvo do splošnega cilja, ki pa je dvojen: onostranski in tostranski. Tostranski, to je zemeljski cilj, je postati človek, ki zna uporabljati svoje umske in telesne sposobnosti. Kateri koli poklic naj si že pozneje izbere, za vse je potreben, da si razvije um in telo, da si nabere potrebnega znanja v šoli in potrebnih telesnih spretnosti, da bo kos življenjskim nalogam. Onostranski cilj pa naj skuša doseči s tem, da bo vedno živel na načelih, katerih ga uči krščanska vera. Oba cilja morata vedno iti složno skupaj. Prvi je nadzemski cilj, a zemski mu naj bo pokoren.

2. *Utrjevanje telesa.* Za vzgojo krepke in trdne volje je utrjevanje telesa odličen pripomoček. Zakaj so se prav kmečki in bajtarski sinovi često više povzpeli, kot marsikak gospodski sin. Ker so bili od doma vajeni na skromnost in odrekanje. Kmečka mati nima časa negovati svoje otroke, kakor mestna gospa. Kolikor se telo kmečkega otroka utrdi v dobrem zraku, ob skromni hrani in trdem

delu, to skušajo po umetni poti v mestu nadomestiti s telovadbo in sprehodi.

Mehkužnost je največji sovražnik trdne volje do dela. Nauči tedaj otroka na zgodnje vstajanje, na vsakdanje umivanje z mrzlo vodo. Postelja naj nikoli ne bo premebka, hrana nikoli premastna in preveč sladka. Slaščice naj ostanejo res slaščice, to je le za velike praznike kot nagrada za pridnost, nikoli pa naj ne bi postale vsakdanja hrana.

Volja raste v odpovedovanju in samopremagovanju. Otrok naj se od časa do časa prostovoljno odpove kakšnemu priboljšku v prid revnejšemu tovarišu. Naj si včasih sam naloži kakšno neprijetnejše delo, ki ga naj opravi namesto matere ali očeta.

3. *Vsak opravke dokončaj!* Najslabše je, dokončati vse le na pol. Tako ne boš otroka nikoli naučil vztrajnosti. Daj mu malo dela, a dosledno zahtevaj, da ga dokonča v času, ki mu ga določiš. Nikoli mu ne daj po več ukazov naenkrat. Naj ne gre spet in naj se ne začne igrat, dokler ni za prihodnji dan napravil svojih šolskih nalog in se naučil lekcije. Najprvo delo, potem počitek. Otrok naj se ravna po geslu: »Kar danes lahko storiš, ne odlašaj na jutri«. Zjutraj v naglici sčeečkana ali celo od soolca prepisana naloga je najboljša pot k poznejši zanikrnosti in lenobi. Še slabše pa je, če mu celo starši delajo nalogo.

4. *Prava vzpodbuda.* Otroka vzpodbudiš k delu s tem, da ga od časa do časa pohvališ. Hvala naj bo zelo poredka, a tistikrat tako izražena, da se bo otrok res razveselil. Dostikrat je že dovolj pokimanje z glavo ali pobožanje po licu. Otrok se silno navduši za junaštva. Pripoveduj mu zgodbe o junakih, ki so po nešteti ovirah dosegli srečno svoj cilj, o junakih, ki so dali svoje življenje za Boga in domovino in ki se niso ustrašili nobenega trpljenja, nobenih muk. Nešteto takih zgledov imajo starši na razpolago v svetniških zgodbah, nič manj pa v današnjih pretresljivih časih, ko padajo domači, slovenski junaki v boju za dom in za Boga.

Ne sme pa seveda manjkati domačih zgledov. Jabolko ne pade daleč od drevesa! Naj otrok ne vidi, da so nauki čisto drugačni od ravnjanja staršev. Ob pravi vzgoji otroka se vzgaja tudi sam!



PERUTNINA



Perutnina v januarju

Kolikor smo prejšnji mesec počivali in opravljali samo vsakdanja in tedenska dela, tembolj bo treba sedaj z novim letom pričeti misliti, kako bomo naše perutninarstvo zboljšali v prihodnjem letu. Treba je takoj v januarju priti do dela.

Kokoši, od katerih hočete uporabiti spomladi jajca za nasad, je treba že sedaj ločiti od ostalih nesnic. Plemenk ne smemo preobilo krmiti. Pri plemenskih družinah lahkih pasem pride en petelin na 15, pri težkih pa na 10—12 kokoši.

Da vam bodo kokoši nesnice pozimi pridno nesle, jih krmite z beljakovinsasto hrano. Perutninarstvo se spleča le tedaj, če nam kokoši zneso čim več zimskih jajc. Kokošim še dalje krmimo peso in korenje. Zjutraj jim zamesite kuhan krompir in kuhinjske ostanke z zdrobom ali otrobi ter posnetim mlekom. To krmite še toplo.

V burji in snegu ostanejo kokoši v kurnici, ker bi zunaj itak zmrzovale, zato je potrebno, da imamo dovolj velike in svetle kurnice. V brskališču natrosite žitno zrnje kar med nastil, ki ga je treba večkrat zamenjati. Kokoši živahno brskajo za zrnjem, se pri tem gibljejo, kar ugodno vpliva na njihov krvni obtok. Ako pa vreme količkaj dopušča in če ne zmrzuje, spustite kokoši na prosto, da se razgibljejo. Pred kurnico morate sneg večkrat odmetati, saj je znano, da kokoši zelo nerade stopajo po snegu, četudi ga je le par cm visoko.

V hudem mrazu poberite jajca iz gnezd večkrat na dan, da ne razpokajo. Kokoši, ki kljub skrbni negi še sedaj nič ne nesejo, zakoljite.

Kurnico pridno zračite, a skrbite, da ni v njej nikoli prepaha. Steklena okna naj bodo vedno čista, da morejo sončni žarki prodreti v kurnico.

Nahod pri kokoši preprečite, če daste v napajalnik tableto kinosola, ki ga dobite v lekarni.

Če zmrzuje, odstranite vse ostanke mehke hrane iz korita takoj, ko so se živali nasitile.

Vsak dan očistite blato z desk pod gredami in natrosite pepela ali šotnega drobirja.

Pravočasno se informirajte, kje boste lahko dobile jajca dobrih jajčaric za pomladanski nasad, kolikor jih ne bo doma na razpolago.

Valilna jajca težkih pasem nasadimo že februarja, jajca štajerk pa šele v marcu in aprilu. Ker najbrže ne boste imele za zgodnje nasade na razpolago kokelji, se že sedaj informirajte, kje boste lahko jajca umetno valile, ali se bo morda kje dobila kaka koklija na posodo.

Ako nameravate kupiti za osvežitev krvi v vašem kokošem rodu novega petelina, nabavite si ga le pri priznanem rejcu, odnosno kakem rejškem središču, ker zavisi od njega skoraj ves nadaljni uspeh ali neuspeh.

Zmrznjen greben ali podbradek odnosno kraste na grebenu umijte najprej z milnico, namažite z jodovo tinkturo in nato še nalahko namažite z vazelino.

Kokošim nudite le postano vodo. V hudem mrazu jo večkrat menjajte. Pomislite, da se sestoji jajce iz $\frac{2}{3}$ vode, ako je nimajo na razpolago, ne pričakujte jajc.

V posebnem zaboju naj imajo kokoši na razpolago tudi droben pesek, stolčen zidni omet, zdobljene jajčne lupine in stolčeno lesno oglje. Omenjene snovi kokoš nujno rabijo, zlasti pozimi, ko jih na prostem ne more najti.

Nesnost »Štajerke« pozimi

Kako težko dobimo pozimi od kure jajce, ve vsak rejec, ki se peča s kurjerejo. Toda vzreja zimskih nesnic ni tako težka kot si mislimo, in tudi posebna kokošja pasma za to ni potrebna. Naša »Štajerka« ima vse pogoje, da z njo dosežemo uspehe, ki jih želimo. Upoštevati moramo le nekatere smernice, katerih se moramo držati.

Kokoš, ki spomladi in poleti pridno nese, se začne v jesenskih mesecih goliti ter preneha nesti. Od take kokoši ne moremo pričakovati v zimskih mesecih jajc, ker porabi vse použite redilne snovi za tvorbo novega perja. Podoben pojav opazimo tudi pri kokoših, ki so se izvalile prezgodaj, t. j. v mesecu januarju ali februarju. Res, da dobimo od teh kokoši nekaj jajc v mesecu septembru ali že celo v avgustu, toda nesnost ne traja dolgo, ker se kokoš kmalu prične misati. Tedaj preneha nesti, začne pa šele v spomladanskih mesecih. Kot zimske nesnice tudi ne pridejo v poštev jardiče, ki so se izlegle v drugi polovici maja ali pozneje. Zakaj? Ker do zime ne dorastejo popolnoma. Znano je namreč, da kokoš popolnoma doraste v 6—7 mesecih.

Iz tega je razvidno, da bodo zimske nesnice le tiste kokoši, ki se izvale v mesecu marcu, aprila ter kvečjemu v prvi polovici maja. Le te dosežejo pred nastopom zime ono stopnjo razvoja, ki je potrebna za dobro zimsko nesnico.

Marčni in aprilski naraščaj mora imeti pozimi izdatno beljakovinsasto krmo. Ni večje napake kakor pozimi škopariti pri krmu, ker ravno v tem času potrebuje kokoš največ redilnih snovi. Kuram moramo pokladati pozimi v večji meri zlasti beljakovine, ki so

glavni sestavni del jajca. Kokoš ne potrebuje beljakovin le za tvorbo jajca, ampak tudi za vzdrževanje telesa, ki se mora v zimskem času boriti proti mrazu.

Da bo učinek zimske krme resnično izdaten, ne smemo pozabiti na zimsko zavetišče, ki je kokošim ravno v zimskem času najbolj potrebno. Naši kurniki nikakor ne ustrezajo našim kokošim. Zato naj bo prva skrb vsakega rejca, da svojim kokošim čimprej postavi ustrežajočo kurnico, brez katere bo zaman pričakoval zimskih jajc.

Zimska nesnost zavisi pred vsem od dobrih kokoši nesnic. Zaklopno gnezdo in nesna kontrola dajeta rejcu dovolj zanesljive podatke, da more ugotoviti lastnosti svojih kokoši. Iz lastne prakse marsikdo trdi, ker

se je sam prepričal, da so le dobre jajčarice tudi dobre zimske nesnice. Tudi je ugotovljeno, da naša »štajerka« prav nič ne zaostaja glede nesnosti za leghornko.

Dobra nesnica da tudi dobre potomce. Tega načela se tudi vedno držimo pri odbiri jajc za vsakoletno valenje.

Z našo štajersko kokoško lahko dosežemo najlepše uspehe, ker ima vse lastnosti dobre jajčarice. Je utrjena, odporna proti boleznim, prilagodena našemu podnebju, se dobro obnese na odprtih in še celo v omejenih prostorih. Ako ji bomo posvečali tolikšno pažnjo kot kaki drugi kokoši, bo tudi naša štajerska kokoš postala svetovno znana. Brez pravičnega vzdrževanja pa nam prav nobena kokoš ne bo uspevala.



Kako likamo moško obleko

Marsikatera gospodinja se že vnaprej boji, kdaj bo morala likati možu obleko. Če pa pozna dobro pravila likanja in si zapomni še nekaj manjših navodil, tedaj se tega dela ne le ne bo bala, ampk ga bo izvršila celo dobro, prav strokovnjaško. Za to delo potrebujemo dobro desko za likanje, mehko in debelo podlogo, majhno trdo okroglo blazino, dober likalnik in nekaj krp, ki naj bi bile po možnosti platnene.

Ko smo jopič temeljito skrtačile odstranimo madeže in nato šele pričnemo likati. Vsa blaga likamo z vlažno krpo, razen angleskih.

Najprej likamo jopič, nato telovnik in nazadnje hlače. Na desko za likanje položimo mehko volneno podlogo, ki mora biti seveda popolnoma gladka. Čim debelejša je podloga, tem lažje gre delo od rok. Kjer je jopič izbočen, podložimo trdo blazino. Najprej začnemo pri ramenih, ki jim podložimo blazinico, jih pokrijemo z ne preveč vlažno krpo, pritisnemo hitro nanjo ne prevročje železo in ga prav tako hitro zopet dvignemo. Nikdar se ne sme krpa in blage popolnoma posušiti. Obenem zlikamo tudi zgornjo polovico rokavov prav kakor ramena. Pri mehkejših blagovih je krpa lahko bolj vlažna. Jopič likamo od zgoraj navzdol. Nazadnje zlikamo ovratnik. Ko je jopič zlikan, ga še enkrat prav previdno skrtačimo. Če se blago zelo svetli, zlikamo taka mesta še enkrat z vlažno krpo. Nato obesimo jopič na obešalnik, da se popolnoma posuši. Nikdar ga ne smemo takoj obleči.

Se posebno važno je likanje hlač, ki se bolj zmečkajo in jih je zato treba večkrat likati. Nikdar ne smemo čakati tako dolgo, da se guba na njih popolnoma zgubi. Najprej torej naravnamo gubo in jo pokrijemo

z vlažno krpo. Seveda likamo vsako hlačnico posebej. Najbolje je da jih likamo na notranji strani, ker drugače nastanejo na zunanji strani male gubice. Prej pa je treba odstraniti vzbokline na kolenskih s tem, da jih večkrat zlikamo z vlažno krpo, dokler ne izginejo. Tudi hlače končno še enkrat skrtačimo in pustimo na zraku, da se popolnoma posušijo.

Razburjenje ovira prebavo

»Kako okusno kosilo si pripravila danes! pravi oče in se že ob pogledu na jedi veseli užitka.

»Da bi pa vedel koliko sitnosti in skrbi sem že imel... danes, ko te ni bilo doma. Sosed me je vprašal, kdaj mu bomo vrnil; posojilo, Sivka noče nič jesti, oba prašiča sta tako klavrna; treba bo počistiti živino-zdravnika. Učitelj je poslal sporočilo, da Lejzeta ni bilo danes v šolo. Ta lump se je gotovo šel zopet potepat...« In tako pripove, te dalje vse križe in nadloge, ne da bi mož mogel priti do sapa.

Koliko je gospodinj, ki ravnajo tako nesposobno.

»Toda,« bo ugovarjala marsikatera, »saj moram vendar možu vse povedati. Pa tudi v hiši je navadno le ob času kosila in večerje.« A to je le prazen izgovor. Pametna gospodinja delala drugj če. Zakaj?

Jeza in skrbi škodujejo teku in vzamejo veselje do jedi. Zato je pri jedi nujno potrebno mirno razpoloženje in zato je odgovorna predvsem gospodinja in mati. Čemu se potem muči celo jutro, da pripravi čim okusnejše kosilo, da z njim razveseli moža in otroke, če jim pozneje sama pokvari tek? — Tako je, če mati pri kosilu streše vse svoje križe in težave na krožnik in s tem uniči velik del vrednosti kosila.

Kako pa je to mogoče? Saj ima vsaka jed določeno količino hranilnih snovi, ki jih jeza in skrbi pač ne morejo uničiti. Res je, da se hranilna vrednost jedi z jezo in razburjenjem ne spremeni. Pač pa vplivata na to, da telo teh hranilnih snovi ne more tako izkoristiti, kot bi bilo potrebno. Danes nam je popolnoma jasno, da je hranilna vrednost posameznih jedi odvisna ne le od količine hranilnih snovi, ampak tudi od tega, kako jih želodec prebavi in kako te snovi izkoristi. Zdravniki so dognali, da človekovo duševno razpoloženje silno vpliva na želodčno živčevje, predvsem na izločanje sokov, potrebnih za prebavo. Razburjenje je nemalokrat vzrok, ne samo da se ti sokovi izločujejo v manjši količini, ampak včasih celo izostanejo celo po več ur, kar pa seveda ovira ali celo onemogoča prebavo. Nasprotno pa je dognano, da prijetno razpoloženje, vesel in zabaven razgovor pospešuje izločanje teh sokov in s tem olajšuje prebavo. Želodec v tem primeru temeljito izkoristi vso hrano, ki jo prejme. Saj se govori včasih o tem ali onem: »Vaš se pa redi od same dobre volje.« Ta izrek v resnici ni brez podlage.

Torej proč s skrbmi in težavami pri mizi! Za to je pozneje še dovolj časa. Pri mizi naj bodo vedno vsi obrabi nasmejani, da bo jed bolj teknila.

Ce zdravnik pride na dom

Ako moramo biti obzirni do vsakega človeka, je toliko bolj potrebno, da smo še prav posebno obzirni do zdravnika, našega velikega prijatelja in pomočnika. Vendar pa se prav zdravniku pogostokrat pritožujejo nad pomanjkanjem razumevanja in obzirnosti s strani pacientov, kakor tudi s strani bolnikovih domačih ali strežnic.

Kdaj kličemo zdravnika? Če ne gre za kak zelo nujen primer, ga nikar ne kličimo sredi noči. Tudi ni prav, če ga kličemo sredi dneva, ko je že na poti od bolnika do bolnika, ko ga le s težavo najdemo in mora potem spreminjati vrstni red obiskov. Najbolje je, da obvestimo zdravnika takoj zjutraj, da nam lahko pove, kdaj bo lahko prišel obiskat bolnika.

Za zdravnikov obisk pa je treba marsikaj pripraviti. Soba mora biti skrbno osnažena, dobro prezračena in postelja prav tako snažna. Zdravila, ki smo jih začasno uporabljali ali ki jih hočemo zdravniku predlagati, naj izginejo z nočne omarice. Oseba, ki oskrbuje bolnika, mora biti v bližini, ker bi bilo silno brezobzirno, da bi moral zdravnik čakati in izgubljati čas, ko čakajo še številni drugi bolniki njegove pomoči. V predsobi pripravimo vse potrebno, da si zdravnik lahko umije roke. Preden vstopi v bolnikovo sobo, mu na kratko opišemo potek bolezni. Med preiskavo pustimo zdravnika samega z bolnikom, ostanimo pa v bližini, da nas lahko takoj pokliče.

Za navodila, ki jih da zdravnik po preiskavi, imejmo pripravljen kos papirja in svinčnik. Napišimo si vsa navodila in držimo se jih pozneje z vso natančnostjo. Ni dovolj, če se zanašamo na svoj dober spomin. Kako občudovanja vredna je zdravnikova potrpežljivost, ko ga bolnikovi svojci po večkrat na dan sprašujejo: »Ali ni mogoče narediti ovitek tudi na ta način? Požabila sem, kdaj naj mu dam zdravilo. Moji teti je kurja juha vedno tako dobro delala. Kaj, če bi...«

Kar se prehrane tiče, se je treba strogo držati zdravniških predpisov. Kako zelo lahko na primer škodujemo bolniku, če mu damo slano hrano, ker mu neslana, kakršno je predpisal zdravnik, ni všeč. Razume se, da ne smemo šele vpraševati bolnika, ali mu je po volji hrana, ki mu jo je zdravnik predpisal in ali hoče vzeti zdravilo. Čim odločnejša bo strežnica, tem več zaupanja bo imel bolnik, da mu bo ta način zdravljenja pomagal. S tem pa je že mnogo doseženo.

Zdravilna zelišča

Petersilj. Čaj iz petersiljevih korenin (3 do 4 skodelice na dan) je zelo učinkovito sredstvo zoper bolezni na ledvicah in mehuru; prav tako pomaga vodeničnim bolnikom, seveda le v začetku bolezni. Tudi komur zatekajo noge, si bo s tem čajem uspešno pomagal.

Melisa. Čaj iz posušenih melisnih cvetov in glistov vpliva zelo pomirjujoče, zato je priporočljiv v primeru nespečnosti, pri želodčnih težavah živčnega izvora in zoper glavobol.

Komelice. Tudi čaj iz kameličnega cvetja vpliva pomirjujoče na živec in lajša bolečine. Zelo priporočljivo je, da izpiramo rane s kamelično zavrelico, ki je tudi uporabna za obkladke za razna vnetja. Preden zavrelico uporabljamo, jo moramo precediti skozi redko tkanino.

Zajbelj (kadulja). Zavrelica iz suhih listov te rastline je zelo priporočljiva za grgranje pri raznih boleznih v grlu, kakor tudi za izpiranje ran v ustih. Tudi proti zobobolu je ta zavrelica zelo uspešno sredstvo. Če liste skuhamo na mleku in denemo nekoliko medu, dobimo izvrstno zdravilo zoper kašelj in razne druge posledice prehlada.

Slezenovec (slez). Čaj iz njegovih cvetov je uspešno sredstvo zoper kašelj. Gnojne rane na prstih, kakor tudi druge rane izpiramo z vročo zavrelico iz slezovih listov.

Poprova meta. Čaj iz posušenih listov uporabljamo za razne vrste prehlajenja, kakor tudi kot pomirjevalno sredstvo pri raznih želodčnih in črevesnih težavah. Tudi glavobol po takem čaju kmalu mine. Suhi listi poprove mete morajo biti temno zeleni in močno dišeči.