



# GOSPODINJA IN MATI

LETO 1943-XXI

9. JUNIJA

ŠT. 23

## UZGOJA

### Mačeha

Stara ljudska pesem poje o siroti Jerici in hudobni mačehi. Tako v pesmih in pripovedkah kakor med ljudstvom sploh, je to ime mnogo bolj zasovraženo kakor ime očima. To pa najbrž zato, ker očim nima toliko vpliva na otroke iz prvega zakona svoje žene, kakor ga ima mačeha na otroke iz prvega zakona svojega moža. Žena je vedno tesneje povezana z otroci, kakor pa mož, posebno, če so otroci še majhni.

Resnici na ljubo bodi povedano, da se marsikateri mačehi godi huda krivica in da ne zasluži tega osovražnega imena, posebno ne, če je vstopila v zakon z najboljšimi nameni, da vzljubi otroke svojega moža in jim hoče v polni meri nadomestiti pravo mater.

Če so otroci še majhni in ne hodijo še v šolo, tedaj jih nova mati lažje pridobi za sebe, ker ob njeni negi počasi pozabijo pravo rodno mater. Huje pa je z večjimi, na pol doraaslimi otroci, ki jo z nezaupanjem, še večkrat s trmoglavo upornostjo in sovraštvom sprejmejo, boječ se ne le, da jim bo stroga mačeha, ampak tudi, da jim bo še očetovo ljubezen vzela.

Dostikrat pride mlada žena, kljub vsej dobri volji v pravo sršenovo gnezdo. Razen moža je vse proti njej, otroci, sorodniki prve žene, ki zamerijo možu drugo ženitev, posebno pa razne tete, ki bi rade prevzele gospodinjstvo po prvi ženi in dostikrat tudi stara mati otrok, to je mati prve žene, ki si lasti nekakšno pravico do vzgoje svojih vnukov, v resnici pa jih le na vse pretege razvaja. Vse je proti novi ženi, ki se trudi, da bi vsem ustregla, a povsod zadene le na odpor in zamero. Otroci, zastrašeni od sosedov in sorodnikov, vidijo v njej le tisto, »ki češe do krvi in reže kruh, da se skozenj vidik, sorodniki prve žene pa samo odpirajo oči in usta zato, da vse kritizirajo na njej. Vsaka ostrejša beseda, pa četudi jo je otrok stokrat zaslužil, se narobe tolmači, vsak pogled, ukaz, gib nove matere jim je že dokaz sovraštva do otrok. Saj potem ni čuda, če taka žena končno izgubi živce, pa četudi bi imela spočetka angelsko potrpežljivost, ni čuda, da končno zares zasovraži otroke in kričel nad njimi, ko pa si drugače ne ve več pomagati.

Seveda nastanejo take razmere le v družinah, kjer se sorodniki preveč vtikajo v nov zakon in kjer so bili otroci od prave matere preveč razvajani, zlasti pa tam, kjer je družina številna in so pri hiši še stari starši in razne »dobrohotelce« tete.

Zato naj bi si vsako dekletko dobro premislilo, preden vzame vdovca z otroci. Res, lepa in nad vse zaslužna je naloga postati mati otrokom, ki jih ni sama rodila, a treba je zato mnogo, mnogo dobre volje, mnogo angelske potrpežljivosti in še več resnične ljubezni. Ni dovolj pridobiti si srce moža, še mnogo važneje za srečo v takem zakonu je, pridobiti si srca otrok. Ne bilo bi napak, da se na to ozira tudi mož, preden pripelje k hiši novo ženo. Mora jo prej do dobra seznaniti z otroci, mora se prepričati, kako jo bodo sprejeli, mora jih vsaj navidezno vprašati za dovoljenje, če jim sme pripeljati novo mater in če jo hočejo tudi z ljubeznijo sprejeti in jo ubogati. Dobro vzgojeni otroci bodo hitro pristali na očetovo željo, ponosni, da jih v tako važni zadevi vprašuje za svet in prosil pomoči.

Če je v otrocih še posebno svež spomin na umrlo mater, mora biti nova mati zelo previdna, da jim tega spomina ne omadežuje. Tu ni na mestu ljubosumnost na prvo ženo, ampak naj z otroci govori o njej, naj prejme njene navade, ki so otrokom najbolj v spominu. Naj po načinu prve matere moli zvečer z otroci, naj jih po njenem načinu oblači in jim daje hrano. Sploh od začetka naj mlada žena v takem zakonu pozabi, da ima svojo voljo, svoj način dela in ravnanja. In ko bodo otroci videli v njej svojo veliko prijateljico, ji bodo sčasoma zares tudi vse zaupal in jo sprejeli kot pravo mater, do čim bo slika prve matere počasi zbledela in ostala le še kot lep spomin.

Najbolj napačno pa bi bilo, če bi mlada žena v svoji bojznosti, da jo ne razglase kot hudo mačeho, pustila v nemar vsako vzgojo in bi ji otroci zrastle čez glavo. Kjer vidi, da mora karati, naj ljubeznivo, a odločno posvari, če treba tudi kaznuje, vendar naj bo previdna, da tega nikoli ne bo storila nepremišljeno ali v jezi. Otroci so za pravičnost zelo občutljivi in bodo kmalu sami sebi priznali upravičenost kazni,

Zlasti pa naj se varuje nova žena, kadar dobi lastne otroke, da le-tem ne izkazuje več ljubezni kot ostalim. Kri je pač kri in ni ji sicer zameriti, če svoje bolj ljubkuje, jih lepše oblači in jim več priboljškov privoščil. Toda splošni družinski sreči in mirnemu sožitju z vsemi, mora ta čut v sebi zatajiti ali pa vsaj spretno prikriti. Vsi otroci

naj ji bodo enako ljubi, kakor da je vse sama rodila.

Dobra mačeha je že marsikdaj popravila vzgojne napake prave matere in marsikdaj vzgojila otroke svojega moža bolje, kot bi jih mogla najboljša prava mati. Zato bi pa tudi ime »mačeha« moralo znebiti svoj splošni slab prizvok.



## Domači vrt



### Rožnik v našem vrtu

V rožniku doseže vrtnarsko delo vrhunec. Zalivanje, pletje, okopavanje je na dnevnem redu. Glejmo tudi na to, da bodo pota stalno enažna in opleta. Odvetelo cvetje porežimo. Če imamo na razpolago prelezan gnoj ali kompost, pokrijmo gredice s to rahlo snovjo, ki zadržuje vlago v zemlji in brani rast plevelu, obenem pa še gnoji.

Cas je, da posejemo dveletne cvetlice na zavetne sejalne gredice. Vrtnice žveplamo, ker se javljajo razne plesni. Zdaj je tudi primeren čas za očesljanje vrtnic.

Paradižnik zelo močno raste zaradi ugodnega vremena. Zato ne zamudimo pinciranja. Pustimo mu tri glavne vrbe, vse druge pa poštipajmo. Tudi ga pravočasno privežimo, da se stebela ne ukrivijo in ne polomijo.

Grah, ki smo ga obrali, podkopljemo, ker je izvrsten zeleni gnoj. Fižol se je tudi že potegnil, zato ga obsujmo. Sadimo ohrovt, ki da vzmljen, pozimi okusnejšo prikuho in solato kot zelje. V jarčke sadimo zimski por.

Zgodnja cvetača že dela lepe cvetove, zato jo pokrijmo z od strani čez njo pripognjenimi listi, da ostane cvet lepo bel. Že zdaj mislimo na jesensko gnojenje in prekopavanje zemlje. Kupimo gnoj, ga vložimo v kupe ter pokrijmo z zemljo, da ga ne izsuši sončna pripeka.

Brez dvoma je na našem vrtu tudi kaj sadnega grmičja, ki kaže letos obilen sad. Največkrat pa je žal naša zadnja skrb ta, da pobereмо sad, nato pa prepustimo grmičje lastni uvidevnosti za rast in razvoj. Sebe v zimski polovici leta se sponnimo, da je treba grmičje obrezati in mu pognojiti. Vendar to ni popolnoma prav, kajti tekom rasti je rastlina porabila obilo moči, ki jo je treba nadomestiti z gnojenjem in s pravilno nego, da se do zime primerno okrepi.

Obrezovanje vsega jagodastega sadja (ribeza, kosmulj, malin, robidnic) obstoji v redčenju vej, da ima rastlina dovolj zraka in luči za prosto dihanje. To storimo na ta način, da odstranimo najstarejše poganjke (navadno 1—3letne) in veje ki vise preveč vodoravno k tlom. Prav kot pri sadnem drevju, tako je tudi pri jagodičju prvi predpogoj za lepo rast in razvoj listja in sadov ta, da ima dovolj sonca in zraka; to preprečuje

obenem nastop vseh glivičnih in živalskih škodljivcev, ki posebno radi napadajo gosto zaraslo grmovje. Zato redčimo tako, da odrežemo tudi vse pregoste veje, in sicer popolnoma ob tleh in ne tako, da bi veje le prikrajšali. Odrezke, ki so popolnoma zdravi in brez škodljivcev, vržemo na kompost, bolne pa sežgemo.

Pri malinah in robidnicah odstranimo vse stare veje, ki so imele sad in pustimo le 5—6 letošnjih najmočnejših in najdaljših šib. Vse ostale, torej tudi najmlajše poganjke odstranimo. Prav tako ravnamo z ribezom in kosmuljo.

Velike važnosti je tudi gnojenje jagodičastega sadja. Gnojimo ko smo sad pobrali in ko smo grmičje prerediti. V zemlji manjkajočo hrano nadomestimo z dodatkom hlevskega gnoja, komposta, v gnojnicah namočene šote, kravjega gnoja ali pa kake vrste fosforatega umetnega gnoja. Če končno grmičje gnojimo še vsako tretje leto z apnom, ga poškopimo sem ter tja s kakim škropivom proti škodljivcem, obenem ko škropimo ostalo sadno drevje in dodamo sušca še tekoč gnoj, lahko naslednje leto računamo spet z bogatim povračilom našega truda v obliki bogatega sadu.

Zoreče vrtno jagode je pravilno podložiti tako, da plodovi ne leže kar na zemlji. Navadno podložimo slamnat gnoj, šoto ali pa žaganje. Ob ugodnih vremenskih prilikah je to varstvo dobro. Če pa je vreme suho ali pa še bolj, če je zelo vlažno, je treba drugačnega varovala. V suhem vremenu pospešuje žaganje tvorbo črnih uši in drugih škodljivcev. Ob skrajni vlagi pa se skrivajo med žaganjem zelo radi polčki. Opore iz žice, ki jih lahko kupimo, so predrage, poleg tega pa se na njih še čisto stebela s sadovi prelomijo. Najboljša podlaga, ki je primerna za vsako vreme in je tudi poceni, je smrečje, kateremu so iglice že odpadle. Gotovo je takega smrečja v vsakem vrtu kaj ostalo od zimskega pokrivanja vrtnic. Pod jagode podložimo smrekove veje, kmalu po glavnem cvetju. Obrnemo jih tako, da je vzboklina navzgor. Tako leže zoreči plodovi varni pred vlago in pred škodljivci na mehki, prožni podlagi. Tudi ptičem se zdi pot med smrečjem neprikladna. Res je veselje videti lepo, enakomerno zoreče sadove, ki vise snažno na smrečju. Tudi obiranje je mnogo priklad-

## Za koga se ženske skrbno oblačijo?

Lastnik neke velike pariške modne hiše, ki je bil znan kot dober poznavalec ženske duševnosti, je nekoč dal časnikarjem zanimiv odgovor na zgornje vprašanje. Po njegovi trditvi čuti ženska mnogo večjo potrebo po tem, da bi bila lepo oblečena, kakor moški.

Nekatere ženske so rade lepo oblečene zaradi sebe. Zavedajo se prijetnega občutka, ki ga daje lepa obleka. Ne vodi jih k temu nikaka nečimernost ali kak drug podoben nagib. Vodi jih edinole lepotni čut in težnja po spremembi.

Druga skupina žensk se lepo oblači zaradi — žensk. Boje se kritike svojih sovrstnic in doprinesejo kakršno koli žrtev, le da bi dosegle njihovo priznanje. Mnogo lažje je prenesti sodbo desetih moških, kakor pa kritiko ene same ženske. Večina moških se prav malo meni za to, kaj si ženska nadene. Presojajo le po celotnem vtisu in ne vprašujejo, ali je bila obleka narejena iz dragega ali iz cenenege blaga. Ženske pa se zanimajo za vsako podrobnost in tiste, ki se oblačijo lepo zaradi svojih tovarišic, nimajo kdo ve kako lahke naloge.

Končno pa so ženske, ki se skrbno oblačijo zato, da bi bile moškum všeč. V to skupino spadajo predvsem mlajše. Toda prav tu naredijo mnogo napak. Dekleta menijo, da bodo všeč, če bodo imele vsak dan drugo obleko. A zelo se motijo, če mislijo, da si bodo pridobile simpatije resnega moškega z razkošno obleko. Dekle, s katerim se moški samo zabava, se lahko preobleče tudi trikrat na dan. Tista pa, ki se bo z njo poročil, mora skrbeti, da bo sicer okusno oblečena, a predvsem naj bo skromna in oblečena stanu primerno.

Nekaj drugega pa je v zakonu. Zena naj bo tudi v okras hiši. Koliko je žensk, ki so pred poroko posvečale vso svojo pozornost lepi zunanosti, po poroki pa so se popolnoma zanemarile.

## Kaj mora gospodinja vedeti o vitaminih?

Predvsem moramo vedeti, da vitamini nimajo branilne vrednosti, ampak so le nekako dopolnilo. Naše telo jih potrebuje le v majhnih količinah. Vsekakor pa jih mora imeti, če hoče biti zdravo. Če vitaminov ni v hranilih ali pa jih je premalo, tedaj nastopijo razne bolezni.

nejše. Jagodni poganjki vise prav tako na smrečju in se ne morejo poljubno zarasti, kar je zelo primerno zaradi jesenske ureditve grede. Če smrečje pozimi skrbno sbravimo, ga lahko uporabljamo v ta namen več let zapovrstjo.

Navadno pa si delamo mnogo preveč skrbi zaradi vitaminov. Zadošča, da hrana ni vedno enaka, da je vsak dan na mizi sveža zelenjava, solata ali sadje, in imeli bomo v njej dovolj vitaminov, posebno za odraslega človeka.

Znanost je do danes odkrila šest vitaminov. Štirje, in sicer vitamini A, B, C, in D, so za nas važni.

**Vitamin A** povečuje odpor proti raznim okuženjem in urejuje rast. Največjo količino tega vitamina najdemo v zelenih listih raznih rastlin, kakor v špinači, solati, zelju, potem v paradižnikih, pomarančah in rdečih jagodah, v maslu, jetrih in ribjem olju. Vitamin A prenese tudi precejšnjo vročino, tako da pri vkuhavanju prav malo trpi.

**Vitamin B** je sestavljen vitamin. Ima velik vpliv na rast in prebavo. Ta vitamin je človeškemu telesu posebno potreben v mladosti. Najdemo ga v zelenjavi in v otrobih. Prav zato je kruh iz domače temne žitne moke mnogo bolj priporočljiv, posebno za mladino. Tudi ta vitamin vzdrži ob visoki temperaturi in se zato pri kuhanju ne uniči.

**Vitamin C** varuje pred skorbutom. Ze v XVI. stoletju so zdravili ljudi, ki so oboleli za skorbutom, s citroninim sokom. Ta vitamin najdemo v citronah, pomarančah, paradižnikih, fižolu in čebuli. Vročina mu zelo škoduje. Z vkuhavanjem in sušenjem teh sadežev, ga popolnoma uničimo.

**Vitamin D** varuje otroke pred angleško boleznijo (rahitis). Pospešuje rast kosti in celjenje ran. Tega vitamina potrebuje človeško telo zelo malo, in še to le v mladostnih letih. Ne najdemo ga v rastlinah, pač pa v ribjem olju in v rumenjaku.

Ker je količina vitaminov v raznih hranilih zelo spremenljiva, je sveža in nekuhana zelenjava, kakor tudi sadje velikega pomena. Če zelenjavo kuhamo v vodi in vodo potem odlijemo, ne odstranimo samo raznih koristnih soli, ampak tudi velik del vitaminov. Zato je priporočljivo, da zelenjavo le malo časa kuhamo v sopari ali pa jo po možnosti uživamo v surovem stanju.

## Moka

Da prihranimo moko pri pripravljanju raznih zelenjadnih in drugih juh, uporabljamo v ta namen krompir. Krompir skuhamo, olupimo in zmečkamo ter ga dodamo kakršni koli juhi. Lahko pa tudi razrežemo surov krompir na kocke ali rezine in ga kuhamo obenem z drugimi primesmi. Tudi za pripravljanje mnogo drugih jedi lahko nadomestimo moko s krompirjem, če ne popolnoma, pa vsaj deloma. Celo za omeleto lahko nadomestimo moko s krompirjem. Vzemimo 500 g surovega krompirja, nekoliko mleka (lahko je tudi kondenzirano), nekoliko soli, eno žlico olja, 3 jajca, 100 g enot-

ne moke in eno žličko pecilnega praška. Krompir olupimo in zribamo v mleko, dodamo sol, jajca in olje ter vse dobro zmešamo. Polagoma dodajamo moko, ki smo ji prej pri-mešali pecilni prašek. Da prihranimo maščobo, naredimo omlete bolj debele.

### Znaš pravilno pripraviti solato?

Nič ni lažje kakor pripraviti solato, in vendar jo zna le malokatera gospodinja prav pripraviti. Najprej moramo dobro premešati v posodi sol in poper. Nato dodamo nekoliko kisa in mešamo toliko časa, dokler se sol popolnoma ne raztopi. Ko se je sol raztopila, dodamo še ostali kis, nato pa polagoma med mešanjem dodajamo olje. Zdaj pa ne smemo prenehati z mešanjem, ampak mešamo vedno hitreje, dokler vsa mešanica ne postane enakomerna, nekoliko gosta. Po okusu lahko dodamo še nekoliko gorčice. To mešanico polijemo na skrbno oprano solato, ki smo ji prej odličili vso vodo. Posodo, v kateri smo imele mešanico, zbrišemo z nekaj listi solate, da ne gre niti kapljica začimbe v zgubo. Če je začimba dovolj gosta, ostane vsa enakomerno na solati, tako da niso nekateri listi močno zabeljeni, drugi pa imajo več ali manj okus po krmi za živino.

### Dihaj pravilno, da si podaljšaš življenje

Dihanje je najvažnejši pogoj, da sploh moremo živeti. S pomočjo dihanja dobivamo iz zraka kisik, ki ga telo potrebuje za izgo-revanje hranil. Človeško telo si pridobiva vse svoje moči, ki jih potrebuje za življenje in delo, od prebave hranil, kar pa je ne-mogoče brez kisika. Zato je dihanje najvažnejši činitelj naše prehrane. Čim čistejši je zrak, toliko bolj učinkovito je dihanje.

Kisik je življenjski plin, ki človeku daje moč in zdravje. S kisikom pa telo dobiva tudi elektriko, ki je nositeljica življenja. Kisik čisti kri in uničuje vse bolezenske klice. Važno pa je, da dihamo pravilno. Vdihavati moramo zrak vedno skozi nos in imeti za-prta usta. Izdihavamo pa skozi usta. Dihaj-mo globoko in ne prehitro. Marsikatero mot-njo v organizmu je mogoče odstraniti že sam-o s pravilnim dihanjem. Nikakor ne pre-tiravamo, če trdimo, da si je mogoče s pra-vilnim dihanjem podaljšati življenje.

### Če nas dež premoči

Poleti se rado zgodi, da je ves teden lepo vreme; ko si v nedeljo nadenemo praznično obleko, pa se od nekoč zberejo temni oblaki in dež nas premoči do kože na poti v cerkev ali pa na popoldanskem sprehodu. Je že takó in ne da se pomagati. Vendar pa ta nesreča ni tako velika in navadno lahko popravimo škodo, ki nam jo je naredil dež.

Razume se, da se moramo, ko pridemo domov, že iz zdravstvenih razlogov takoj pre-

obleči. Obleko ali plašč obesimo na zrak, da se posuši. Seveda moramo paziti, da je obleka lepo raztegnjena, tako nam je v večini primerov niti ne bo treba likati.

Prav tako moramo nemudoma ezuti mok-re nogavice in čevlje. Nogavice moramo do-bro posušiti, preden jih spravimo. V čevlje pa stlačimo časopisni papir, da ohranijo lepo obliko. Papir smemo odstraniti šele, ko so čevlji popolnoma suhi. Če so zelo premočeni, je prav, da papir enkrat ali dvakrat pre-menjamo. Rokavice zavijemo, lepo iztegnjene, v sušen prt. Ko se posušijo, jih nategnemo na rokah. Seveda, zelo previdno, da se ne raztrgajo.

Svlene dežnike posušimo tako, da jih le nekoliko raztegnemo. Le dežnike iz bomba-žastega blaga lahko popolnoma razpemo. Nikakor pa ne smemo mokrega ali samo vlažnega dežnika pustiti zaprtega.

### Nasveti za dom

Zeleni volk se da najlažje odstraniti s kovinastih predmetov s kisom.

Na svež madež na namiznem prtu po-tresemo nekoliko soli, ki tekočino pritegne nase, da se ne razširi.

Trdi čopiči postanejo zopet mehki in uporabni, če jih namočimo v ogretem petroleju.

Svež kruh se da lažje rezati, če pomo-čimo nož v vrelo vodo ali pa ga za nekaj trenutkov držimo nad ognjem.

Glavnata solata ostane več dni sveža, če jo hranimo na hladnem prostoru v po-sodi, kjer je nekoliko vode, tako da je v vodi samo površina, kjer je bila solata od-rezana. Če so v vodi tudi listi, bodo kmalu začeli gniti.

Če sveže meso natremo s kisom, postane bolj mehko in vzdrži dalj časa.

Če prerežemo čebulo pod tekočo vodo, se nam pri rezanju ne bodo solzile oči.

Voden krompir je mogoče izboljšati na ta način, da mu pred kuhanjem odstranimo ozek trak olupka. Tako pripravljen krompir je mnogo prej kuhan, ni več voden, a zato mnogo bolj okusen.

Vodotopno steklo ne uporabljamo samo za shranjevanje jajc, ampak je tudi zelo dober pripomoček proti pikni raznih žuželk.

Opeklino namaži z oljem in potresi s koruzno moko. Bolečina bo takoj izginila in nikake nevarnosti ni, da bi nastali mehurji.

Raztrganih čipkastih zavese ne smemo šivati, ampak položimo na raztrgano mesto na spodnji strani kos mrežaste tkanine, ki smo jo prej namočili v škrobu in nato zlikamo z vročim likalnikom.

Kadar brišemo prah s pohištva, uporabljajmo vedno nekoliko vlažno krpo. Tako prah bolj temeljito odstranimo in se ta ne dvigne v zrak. Če je krpa le nekoliko vlažna, to pohištvu nikakor ne more škodovati.