



# GOSPODINJA IN MATI

LETO 1944

21. JUNIJA

ST. 25

## VZGOJA

### Dostojnost v vedenju

Ne samo v govoru in obleki, v vsem vedenju se pokaže človek kakšen je. Vidi se to v družbi, vidi na cesti, vidi v gibih, kretanjah in navadah.

Ce opazujemo razbrzdano, zlasti mešano družbo, kjer so moški in ženske skupaj, si kaj hitro lahko napravimo sodbo o njih. Neobrzdani krohot, noro veseljačenje, divje plesanje in objemanje vsevprek nam pove, da so tisti ljudje že prešli mejo, ki loči dostojno od nedostojnega, ki ubija sramežljivost in tenkočutnost.

Na obnašanje mladih ljudi silno vpliva vedenje vse družbe.

Nič slabega ni v tem, če so pri poštenem razvedrilu mladeniči in dekleta skupaj, ali če so skupaj pri resnem vzajemnem delu. Prav zaradi te skupnosti pazita pošteno dekletko in pošteni fant še bolj nase, kakor sicer. Pazita na besede, gibe, kretanje. Marsikatera šala, ki jo pove ali napravi fant med fanti ali dekletko med dekletki se zaradi tenkočutnosti v dostojni družbi opušča.

Nasprotno pa v slabi družbi vidimo, da dekletka s svojim vedenjem moške kar izživajo, bodisi z besedami, s kretanjami, s pogledi, načinom hoje in drugim, a moški se potrudijo, da prav zaradi mešane družbe še bolj kakšno »mastno« povedo, še bolj divje razgrajajo.

Družba je tedaj merilo za obnašanje mladih. »Povej mi s kom hodiš in povem ti, kdo si.« pravi pregovor. Tudi manj sramežljivo dekletko in razbrzdani fant se bosta sčasoma popoboljšala, če bosta trajno hodila v dobro družbo in še tako poštenega fanta in dekletka se bo polagoma oprijela umazanost družbe v katero dalje časa zahajata.

Da bosta pa fant in dekletko rada hodila v dobro družbo in se lepo obnašala, je pa potrebno, da živita v taki družbi že od najranjše mladosti to se pravi, vsi domači, starši in drugi odrasli morajo sestavljati tako družbo. Vsi morajo bdeti nad otrokom, da

se mu globoko v dušo vtisne pojem razlikovanja med dostojnim in nedostojnim, med orehom in čednostjo zlasti v pogledu čistosti. Otrok se mora zavedati, da je njegovo telo dar božji, da je posoda svetega Duha in ga iz tega vzroka ne sme skruniti. Mladi ljudje so trmasti in polni ugovorov, zato v teh primerih tudi pridige same in poučevanje brez sledečih si dejanj ne bodo nič zalegle, če ne bodo videli v vseh važnih in nevažnih družinskih vprašanih in navadah odraslih potrebne sramežljivosti in dostojnosti.

Moderni vzgojeslovci sicer zahtevajo, da se otrok tudi zgodaj pouči o vseh vprašanih, ki zadevajo spolno življenje, češ, pri starejših že rano opazijo marsikaj, kar jim vzbuja radovednost, a ker na drug način ne zvedo, gredo na cesto k »izkušenejšim« tovarišem in tako že dejansko greše v otroških letih, kar jim pozneje često škoduje vse življenje ne le na telesu, še v se bolj na duši. Vse bolj kakor »tako zgodnje poučevanje« je za pobožne in krščanske starše potrebno, da otroku z zgledom v vsem obnašanju dokažejo, kako je potrebna sramežljivost in trdna zavest, da je tudi naše telo od Boga, ki nam vse dobro daje in nas kaznuje, če njegove dobrote zlorabljam.

Prav pa je, če opozori mati 13—14 letno dekletko in oče prav toliko starega dečka na vse nevarnosti, ki jima v tem oziru prete. Predvsem na nevarnost, ki preti od slabih tovarišev in od slabe družbe, pa tudi od slabih knjig. Kakor mora ohraniti telo vedno čisto in ga obdržati krepko in odporno za bodoče naloge, ki ga čakajo, tako mora obdržati tudi čistega duha in zdravo pamet, da ne bo nasedel takoj prvemu slabemu zgledu, prvi večji skušnjavi. Mlad fant naj varuje svoje moči za bodoča leta, ko bo sam svoj gospodar in oče bodočih otrok, mlado dekletko naj varuje svojo čast, da bo zdrava in krepka mati bodočega rodu.

Največ pa pripomore k čistemu in dostojnemu v vedenju naših otrok prava globoka vernost,



# PERUTNINA



## Bolezni piščancev

Pogoji za pridobivanje zdravih in močnih piščancev, z veliko odporno silo so: za valjenje je treba vzeti vedno zdrava in sveža jajca, od popolnoma zdravih kokoši. Petelin mora biti zdrav in močan, ter ne sme biti v bližnjem krvnem sorodstvu s kurami. Iz takih jajc se pri pravilnem ravnanju zležejo zdravi piščanci, ki pri dobri oskrbi lepo uspevajo ter so odporni proti raznim boleznim.

Navadno valjenje povoljno uspe, toda le malokateremu perutninarju se posreči vse piščance tudi vzrediti. Da toliko piščancev pogine je vzrok malomarnost pri vzreji in prehrani. Pri pravilni vzreji imajo piščanci dovolj odporne sile, da v slučaju obolenja bolezen premagajo, dočim slabotni piščanci pri zanikarni vzreji takoj obolijo in navadno tudi poginejo. Tudi tukaj velja pravilo, da je veliko cenejše bolezen preprečiti kakor pa jo zdraviti.

Pravdsem je treba paziti na snago in na pravilno prehrano. Piščanci ki so že v začetku slabi in zanikarni, je najbolje uničiti. Če kako pišče oboli, ga je treba takoj odstraniti od zdravih. Zelo važno je, da nimajo piščanci uši ali kakih drugih zajedalcev, ki slabijo njihovo telo.

Najpogostejše bolezni piščancev: Bela griža. Vkljub najskrbnejši odbiri plemenskih jajc in vkljub največji pažnji pri valjenju ter oskrbi piščancev, se lahko zgodi, da se pojavi ta bolezen. Kal te bolezni je v jajcu in mnogo zaroda pogine že med valjenjem, izlegli, okuženi piščanci pa kmalu po valjenju poginejo. To bolezen povzročajo bolni petelini, ki pri oploditvi okužijo jajca. Znaki te bolezni: okuženi piščanci so v razvoju zelo zaostali ter so zelo suhi. Jetra nimajo svoje naravne barve, tre-

bušna mrena je vneta in polna krvi. Srčna prepona je belkasta in debela, srce je polno belih madežev. Najsigurneje pa se ugotovi ta bolezen z mikroskopičnim pregledom krvi, jeter ali ledvičk, kjer se nahaja ta bacila. Okužene živali ej treba zaklati, ker drugega sredstva proti tej bolezni ni.

Razne driske: Nekateri se pojavijo kot posledica kakoga kužnega obolenja ali pa je vzrok nepravilna prehrana, slaba in pokvarjena voda ali pa prehlad. Na vaden driska ali zelena driska je posledica nepravilne, pokvarjene ali premočne hrane, posebno če se jim daje premočno mesno hrano, posebno se rada ta driska pojavi pri pokvarjeni, stari in kisli mehki hrani in če se piščance takoj prve dni po izvalitvi hrani z mehko krmo. Vzrok driske je tudi prehlad (če majhni piščanci hodijo po rosi in vodi ter nimajo toplega subega prostora za počitek). Obbolele živali zelo hitro pešajo in slabijo ter poginejo zaradi tega. Da se ne pojavi driska, je treba paziti predvsem na to, da se ne daje piščancem 48 ur po valjenju nobene hrane. Potem je treba piščance pravilno hraniti in negovati (ne jim dajati pokvarjene hrane in ne preveč mehke krme, varovati jih je prve dni pred vlago, prostor za spanje naj imajo suh ter topel). Čim pa se driska pojavi je treba premeniti dotodanji način hrane. Izvršiti je treba temeljito čiščenje vsega, kar bi lahko bilo vzrok obolenja. Obolelim piščancem se daje kuhana ajda potrošena s cimetom. Med hrano se jim meša zdrobljeno oglje. Med vodo se jim daje na vsak liter po tri grame zelene galice. Pri močnejši driski se jim daje dva odstotno taninovo raztopino, ali na eno žlico črnega vina 5 kapljic Opiumtinkture. Posebno priporočljivo pa je dajati obolelim piščancem posneto kislo mleko. Ker kislo mleko tudi preprečuje to bolezen je sploh dobro če se daje tudi zdravim piščancem.

## Nekaj o kravjem mleku

Mleko je navadno potem, ko zapusti vime včasih pa že v samem vimeni — zlasti kadar je bolno — več ali manj okuženo z glivicami. Če pa se vrši molža nehigijenično, po umazani osebi, v zanikrno umito golido, potem mora biti pravo čudo, če se tako mleko ne kvari in iz takega mleka dobivajo še uporabni mlečni izdelki. Mikroorganizmi, ki sicer v gospodinjstvu igrajo važno vlogo, morejo biti za mlekarstvo škodljivi, pa tudi koristni. So nekateri izmed njih, ki so za mlekarstvo zdaj koristni, zdaj škodljivi, že

po tem v kakšne namene izkoriščamo mleko. Med mikroorganizme prištevamo glivice, plesni in praživali.

Glivice so enostanične rastline, silno majhne in zato vidne šele po večkratni povečavi. Izredno hitro se množe s cepljenjem in delenjem. Iz ene glivice se utegne pri ugodni temperaturi razviti v 4 urah do 1000 novih glivic. Le tako nam je mogoče razumeti da tako majhna bitja utegnejo v kratkem času uničiti še tako močne živali, če jo napadejo, ali pa skvariti ogromne množine

mleka, če se v njem naselijo. Zivljenje, razmnoževanje in delovanje glivic, pa je odvisno od več činiteljev.

**Hrana.** Kot vsako živo bitje rabijo tudi glivice beljakovine, masti in ogljikove vode, oz. njih sestavne dele za svoje uspevanje. Vse to jim v najpopolnejši obliki nudijo sestavine mleka.

**Vlaga.** Glivicam najbolj prija vlažna gorkota in vlago nudi glivicam mleko v dovoljni meri.

**Toplota.** Na splošno se morejo glivice razvijati med 15 in 45 stopinj C. So pa take, ki prenesejo tudi nižjo in celo višjo toploto. Najugodnejša temperatura leži med 25 in 35 stopinjami C. Pri tej toploti se zlasti mlečno-kislinske glivice najbujnejše razvijajo. Zato je ta toplota za ohranjanje mleka najbolj kočljiva. Drži, da mraz in vročina delovanje bakterij ovirata, če že ne popolnoma onemogočata.

Zračni kisik rabijo nekatere glivice, druge pa se brez njega bolj bogotno razvijajo. Uničujoče pa deluje na vse glivice sončna svetloba.

Glivice napadajo vse sestavine mleka: mlečne beljakovine razkrajajo v enostavnejše dele in s tem težko prebavljivo sirnino

spreminjajo v lahko prebavljive beljakovine. Ta razkroj opažamo pri zorenju vseh vrst sirov. Tudi mlečno tolaščo napadajo glivice, ona postane žarka. Najbolj občutno spremembo v mleku pa povzroča razkrajanje mlečnega sladkorja v mlečno kislino po mlečno-kislinskih glivicah. Razkrajanje mlečnega sladkorja je koristno, kadar prirejamo kislo mleko, smetano, jogurt in sire, občutno škodo pa nam utegne povzročiti, kadar se nam nezaželjeno kislo mleko naredi zlasti v letnih mesecih Bakterije najdejo v mleku ugodno hranilo, in če so drugi pogoji ugodni se v njem bujno razmnože in povzročajo razne napake mleka, ga kvarijo in uničujejo mlečne izdelke. Dokler je mleko v zdravem vimenu, je prosto klic. Kadar krava leže utegnejo glivice dospeti iz gnoja ali nastilja v seskov kanal; ta se pri molži s mlekom izpira in tako mleko okuži. Zato moramo prve curke mleka posebej izmolsti! Na splošno pa pridejo razne vrste glivic v mleko za časa molže in po molži. Če po tem čim nesnažnejši je molzec, čim bolj umazana je kabljica, zanemarijena krava in hlev. Šim slabši zrak je v hlevu tembolj in tem prejš se mleko okuži in tudi pokvari. V takih okoliščinah pridobljeno mleko ni sposobno za predelavo v dobre, trpežne mlečne izdelke.



## Če se ženske razgovarjajo...

Moški svet se navadno smehlja, ko sliši o teh razgovorih. Čeprav jim ne more prisostvovati, že ve, o čem bodo ženske razpravljale, ko pridejo skupaj. Pravijo, moški namreč, da je pri takih razgovorih nemalo klepetanja in opravljanja, da ženske ne zna govoriti o čem drugem kot o modi, o vzgoji otrok in o kuharskih receptih. Najvažnejši predmet razgovora pa je kritiziranje zakonskih mož. Vse to trdijo moški, vendar pa je tudi v resnici tako. Toda nekaj pa le zamolčijo, da namreč sami marsikaj pridobijo prav po teh razgovorih. Marsikatero dobro ferd se gospodinja nauči pripravljati prav pri teh razgovorih in izve tudi za marsikateri dober gospodinjski nasvet. A tega moški nikdar ne bodo priznali; tako daleč ne sega njihova pravičnost... saj se bočejo le posmehovali, ne pa občudovati, norčevati se hočejo iz nas, nikakor pa da bi nam bili hvaležni.

Sicer pa moramo priznati, da imajo deloma vendar prav, čeprav bi lahko pristavile, da ni pri njihovih razgovorih niti za las bolje. Sicer ne kuhajo skupaj kosila in večerje, pač pa politiko, kjer pogostokrat uporabljajo le preveč popra in paprika in navadno ni to kar skuhajo, nikomur v karti!

Sicer jim pa nočemo ničesar očitati! Naj le bodo prepričani o svoji vzvišenosti. Bilo

bi proti naši ženski naravi, če bi jim hotele vračati milo za drago. Naš poklic je predvsem materinski in zato moramo o dpuščati čbenem pa pomesti pred svojim pragom. Zato pogledimo nekoliko kritično naše medsebojne pogovore. Je mar res, da rade opravljamo? Da, žal, se preveč res je. Saj je že skoraj nemogoče, da bi ne govorile o tej ali oni osebi in kako kmalu preide tak razgovor v opravljanje! Saj nas tako zelo zanima, kaj se godi pri sosedovih in kako težko je, da bi ne izrekle o vsem svoje sodbe. Kako zelo je ta ali ona vesela, če zve za kako posebno novico in jo prva nese naprej. To prav gotovo ni prav, ker moremo s tem povzročiti toliko zla. Mar ni že več kot dovolj gorja na svetu? Kako prav imajo moški da obsojajo naše razgovore, če je njihova vsebina takšna. Bodimo torej previdne in ne povzročajmo zla s svojim jezikom.

Razgovori o modi in obleki sploh so sicer na mestu, a le v toliko, v kolikor ne zamore zanimanja za druge, višje stvari. Moda in obleka zavzemajo le del našega življenja in brez dvoma ne najvažnejšega; zato jima tudi ne smemo posvečati največje pozornosti. Popolnoma razumljivo je, da se ženske pogovarjajo o gospodinjstvu in o otrocih. Ob takih razgovorih se lahko marsikaj naučijo in korist od tega ima potem

cela družina. Kakor se može razgovarjajo o svojih poslih in delu, prav tako je to nujno za gospodinje.

Važno pa je, da posamezne stvari ne zavzamejo važnejega mesta kot življenje samo. V tem je nevarnost, ki je za ženske večja nego za moške. Sposobnost v gospodinjstvu vodi lahko do samozadovoljstva, ki pa je vse prej kot priporočljivo.

Ko se sestanemo s prijateljicami in znanjki, se moramo prav tako živo zanimati, kje bi mogle pomagati, tolažiti, lajšati trpljenje. Nikar ne pripovedujmo o razočaranjih in neprijetnostih, ki jih lahko same premagamo. Bolje je, da se zanimamo za druge in jim s pametnim razumevanjem pomagamo premagati to, česar sami ne zmorejo. Nikakor se ne shajamo zato da bi klepetale kar vse vprek, pač pa zato, da si ljubeznivo pomagamo in svetujemo; ne zato da bi obtoževale in obsojale, ampak da z razumevanjem opravičujemo in odpuščamo. Kako zelo je v teh razgovorih na mestu ljubezen do bližnjega, ki pa naj ne bo samo na jeziku, pač pa mora koreniniti globoko v srcu.

## Otrok noče jesti

Kdo ne pozna tega vzdihja preveč zaskrbljene matere, ki poskuša z milobo in strogostjo priversti svojega najmlajšega do tega da bi jedel. Nič se ji ne zdi tako važno, kot da bi otrok bil lepo okrogel in zalit. Živi v neprestani bojzani, da bi ne shujšal, češ, da je to znak, da ni zdrav. Morda je nekoč slišala predavanje o veliki važnosti vitaminov v prehrani. Ker ne more vedeti natančno kakšnih vitaminov otrok najbolj potrebuje in v katerih hranilih jih je največ, zato se ji zdi najbolj pametno, da otrok zavzije čim več jedi; potem bo brez dvoma dobil vse suvi, ki so za njegov organizem potrebne. Ubogi otrok! Kako se bo tako nespametno ravnanje prej ali slej maščevalo. Koliko bolje je, da se v tem oziru ravnamo po navodilu najboljšega zdravnika, namreč po otrokovem teku. Ze jutraj skrbna mati pazi, da otrokov želodeček ne bi bil prazen. Kako naj se drugače učil v šoli. Nikakor ni važno to, če otrok ne mara jesti, ubogati mora ter pospraviti obilni zajtrk. Koliko bolj bi bil vesel jabolka ali nekaj krehljev, pa mati o tem noče slišati. Otroci imajo sicer radi kruh, a še bolj jim diši sadje. Zato ga jim le dajmo, kolikor ga le imamo na razpolago. Kolikokrat izmakne otrok materi, ko pripravlja kosilo, kos surovega krompirja ali repe in ga pohrusta. To bi moral biti za mater zadosten dokaz, da otrok potrebuje predvsem nekuhané hrane, bodisi sadja, bodisi sočivja ali zelenjave.

Mleko je zelo zdrava pijača za otroke. Kar se na količine mleka tiče, so mnenja zelo različna. Na vsak način je za otroka, ki še hodi v šolo, pol litra mleka na dan dovolj. Če namreč zavzije več mleka, potem ne more uživati druge hrane, ki je za nje-

gov organizem prav tako nujno potrebna. Pri preveč enolični hrani je nevarnost za razne bolezni mnogo večja. Kislo mleko je najboljša večerja za otroka. Če otrok ne mara zavretega mleka, poskusimo z nekuhanim. Vendar pa otrok nikdar ne sme opaziti, da se pri pripravljanju jedi posebno oziramo na njegove želje.

Še ene važne točke ne smemo prezreti. Nemaokrat so gliste vzrok, da je otrok bledičen in da nima teka. Dajmo mu vsak dan na tešče nekoliko surovega kislega zelja ali surove ribane repe; najbolje je izmenoma. Repa in zelje imata mnogo vitaminov, obenem pa izvrstno čistita kri in odstranjujeta gliste.

Če mati pomisli, kako polna odgovornosti je njena naloga, bo tudi rada storila vse, kar bo to njeno nalogo olajšalo, saj se zaveda, da obvaruje s pametno prehrano otroka mnogih bolezni in to toliko bolj, kolikor preje prične nanjo polagati vso pozornost.

## Smeh koristi zdravju

Včasih so ljudje trdili, da človek, ki se mnogo smeje, postane debel. V resnici pa med smehom in debelostjo ni nobene skupnosti. Kvečjemu lahko trdimo, da so mirni ljudje bolj nagnjeni k smehu in da so taki ljudje navadno tudi debeli. Toda samo od smeha se še nihče ni zredil. Kljub temu pa zdravniki trdijo, da je smeh človeku zelo koristen in to ne samo v duševnem oziru. Ko se smejemo se razgibljejo prsa in tudi notranji organi kakor želodec, pljuča, jetra in srce. To gibanje pa smatrajo zdravniki kot zelo zdravo vajo.

Zdravniki in učitelji športa označujejo kot najbolj zdrave vaje jahanje, plavanje in hoja. Smeh pa je še mnogo bolj zdrav kot omenjene tri vaje. Seveda mora prihajati smeh iz srca; nikakor ne sme biti prisiljen ali pa samo pritajeno hihitanje. Biti mora glasen in prihaja iz celega grla. Nikakor ni res, da bi glasen smeh izdajal prazne možgane. Med glasnim smehom in praznimi možgani je prav tako malo zveze, kot med smehom in obilnostjo telesa. Znano je, da so se zelo modre ženske znale prav od srca smejati in da so zelo globokomiselné ženske slovele tudi kot najbolj vesele.

Za žensko je še posebne važnosti dejstvo, da se s smehom izboljšuje kri. Rdeča krvna telesa se med drugim proizvajajo tudi v kosteh. Največ jih proizvaja mozeg v rebrih. Kadar se smejemo, pošliemo več krvi v rebra in tako pospešimo mehanično delovanje, ki ima kot posledico nastajanje novih krvnih teles.

V smehu imamo dobro sredstvo proti slabokrvnosti. Na vsak način bo vesela ženska z zdravim krvnim obtokom bolj odporna proti raznim boleznim, kot cmerava in sitna, ki se nikoli noče smejati.

Zato je smeh v pravem pomenu besede zdravilo.