



GOSPODINJA IN MATI

LETO 1944

11. OKTOBRA

ST. 41

UZGOJA

Zadovoljnost — nevoščljivost

»Zakaj pa meni ne,« je nevoščljivo kričal Janezek, ko je Metka dobila mlečni riž z jajčkom.

»Zato, ker je Metka bolna in se mora pozdraviti, ti si pa zdrav ko dren in lahko ješ polento in zelje,« ga je poučila mati.

»Zakaj pa meni ne,« izgovarjajo usta tudi marsikaterega odraslega nevoščljivca, ki vidi, da se drugim bolje godi, da imajo boljše službe ali pa več denarja kot on.

Ali poznate povest o bolnem kralju, ki naj bi bil ozdravil, če bi oblekel nase srajco zadovoljnega človeka? In ko so kraljevi ministri razposlali po vsem svetu sle, da najdejo srečnega in zadovoljnega človeka, ga niso in niso mogli najti. Kogar koli so vprašali, vsak je bil nezadovoljen s tistim, kar je imel. Naposled so vendar dobili nekega ubogega pastirčka v gorah, ki jim je zatrdil, da je popolnoma zadovoljen, toda on pa na žalost ni imel srajce.

Ali ni tako tudi z nami vsemi, kakor s tem kraljem. Vsi bolehamo na nezadovoljstvu, v teh časih pa še celo. Govorimo o sosedih in se sprašujemo, zakaj nam je tako nenaklonjena. Vidimo srečo le pri drugih, kar imamo sami, ne velja nič. Vedno se nam zdi srečni le drugi, ne pomislimo pa, da vidimo čisto le zunanji okvir, le kulise, za katerimi pa vlada prav tako nezadovoljnost in morda še večje nesreče.

»Vsak je svoje sreče kovač,« pravi pregovor. Dokler bomo videli srečo le pri drugih in jo bomo iskali le v zunanjih rečeh, tako dolgo tudi zadovoljni ne bomo. Sreča leži v nas samih, v naših zmožnostih, naši pridnosti in izpolnjevanju dolžnosti, ne pa v zunanjem blišču in bogastvu.

In kaj vendar človek pridobi s to nerečno nezadovoljnostjo in zavistjo. Svojega stanja si vendar s tem prav nič ne izboljša, nasprotno pa si ga hudo poslabša. Kajti s takimi mislimi postane človek zagrenjen, delo ga več ne veseli, domišlja si, da ima samo on vedno neuspehe, v srcu pa se mu zbudi sovraštvo do vseh, ki imajo kar koli

več od njega. S tako miselnostjo postane surov, zadirčen, venomer ozlovoljen, skratka, zavist poganja v njem kakor osat, ki kmalu prerase vso njegovo dušo tako, kakor prerase ob kmetovi nepazljivosti bodikav osat njivo, da ne more ničesar dobrega in koristnega uspevati na njej.

Ali smo tudi resnično upravičeni, da zavidamo onim, ki se jim bolje godi kot nam? Poglejmo! Tri vrste ljudi lahko razločimo med temi, ki jim srečo zavidamo.

Prvi so tisti, ki so si brez truda in dela pridobili bogastvo po starših ali umrlih bogatih sorodnikih. Ti ljudje ne znajo ceniti tega, kar so prejeli. Kakor pridobljeno, je čisto tudi izgubljeno. To so duševni in telesni slabiči, ki ne poznajo uspehov in naporov svojega lastnega dela, ampak se lovijo za praznimi cilji, donečimi naslovi in so v svoji notranjosti prav tako nezadovoljni z vsem, kakor tisti, ki jim zavidajo.

Nato so oni, ki so si bogastvo nagrabili z goljufijami in prevarami, s tem pač, da so izžemali manj spretnih in nevednih. Denar, ki se ga drži jok in stok sirot, ne prinaša nikoli sreče in zadovoljstva. In če se jim sedaj dobro godi, prav gotovo si ne bomo želeli biti na njihovem mestu, ko bodo na onem svetu prejemali plačilo.

Naposled so taki, ki so si z lastno pridnostjo, s poštenim, neutrudnim delom pripomogli do boljših položajev. Ti pa to tudi zaslužijo in namesto, da jim zavidamo, jih raje posnemajmo v pridnosti, neutrudnosti, podjetnosti in varčnosti. Med temi gotovo ni velikih bogatašev, so pa bogati na življenjskih izkušnjah in delu.

Naučimo zato že rano otroka, da ne bo kazal nezadovoljstva. Umetnost je veseliti se ob tuji sreči, biti zadovoljen kljub temu, da se drugim mnogo boljše godi, toda te umetnosti se je mogoče priučiti, če smo se izza otroške dobe navadili na skromnost, predvsem pa na iskanje sreče v nas samih v pridnem delu in učenju.

Kdor zvečer leže spat z zavestjo, da je v tem dnevu izpolnil vse dolžnosti do Boga, sebe in ljudi, ta gotovo ne more biti nezadovoljen.



Domači vrt



Oktobra meseca žanjemo trud svojega poletnega dela. Zdaj je glavna naša skrb v tem, da mislimo na dobro vzmljenje pridelkov, kajti slabo je vrtno gospodarstvo, ki vsaj do marca ni založeno z najnujnejšo zelenjavo. Pripravimo torej zasipnice, podpisnice in kleti.

Sadimo vse vrste proti mrazu odporne zelenjadi: kodrasti kapusa, zimsko solato, adventni ohrovt. V začetku meseca še sejmo špinačo, motovilce, radič.

Ta mesec imajo Urške svoj god. Vrtnarja ta dan zanima kot vremenako preroški: »Ce je sv. Urše dan lepo, vsa zima mila bo,« pravimo po stoletnih izkušnjah. Zlasti za vrtnarja je važno, če že vnaprej lahko sluti, kako se bo vreme sušalo. Za mrzlo zimo pripravi rastlinam, ki prezimijo na prostem, cele gore toplih odej. Za mlejše zime pa zavaruje rastline le proti hitro menjajoči se zimski dnevni in nočni toplini s tem, da na sončno stran nameše varovalo, ki daje rastlini senco, da se podnevi preveč ne segreje, ker bi ji nato nočni hlad utegnil znatno škoditi.

Često se dogaja, da so rastline, ki smo jih v jeseni posadili, n. pr. solata, ohrovt itd. spomladi dvignjene iz zemlje. Pravimo, da jih je mrzaz privzdignil. Rastline, ki jih posadimo v jeseni, da prezimijo na prostem in dajo zgoden spomladanski pridelek, moramo posaditi še s prav posebno pazljivostjo. Posajeno površino pokrijmo s preležanim gnojem, listjem ali s šoto, da tako zavarujemo zemljo najhujše zmrzali. Spomladi takoj pregledimo rastline, ali jih ni morda dvignil mrzaz iz zemlje. Če se je to zgodilo, jih previdno pritismo nazaj v zemljo, da ni praznin okrog korenin. Rastlina »plava« spomladi nekako v zraku in če je ne pritismo, se lahko zgodi, da se posuši. Mrzaz pa ne dvigne le pravkar posajenih rastlin, marveč tudi setve. To povzroči zmrznjena voda v zemlji. Zgornje zemeljske plasti so pozimi večinoma močno prepojene z vodo. Ko zemlja zmrzne, zmrzne tudi voda v njej.

Nasveti za dom

Prah odstranimo mnogo lažje in temeljiteje s tal in pohištva, če krpo zmočimo, a le toliko, da je vlažna. Če je namreč preveč mokra, pusti sledove za seboj.

Bakreno posodo snažimo s paradižniki. Paradižnik prerežemo na polovico, ga pomočimo v sol ter drgnemo z njim mlačče. Nato posodo splaknemo in dobro posušimo.

Zelenjava ostane dalj časa sveža, če jo zavijemo v vlažen papir ali krpo.

Zmrznjena voda se razširi, delci ledu so večji od prejšnjih vodnih kapljic. Led pritiska zemljo navzgor in z zemljo tudi korenine, ki liče rahlo v zgornji zemeljski površini. Če korenini rastlina globlje, je mrzaz navadno ne dvigne in ostane na svojem mestu, le zemlja okrog nje se zrahlja. Včasih pa je pritisk zmrznjene vode tako močan, da pretrga celo močnejše daljše korenine. Mislimo torej že pri jesenskih saditvah na to.

Korenine popravljene vrtnine ne puščajmo v zemlji, marveč jih zmečimo na kompost, če so zdrave, bojne pa sežgimo. Pred zimo ne pozabimo na popravilo ograje. Prepleskajmo jo, da jo zavarujemo gnilobe. Kompostni kup premešajmo in oblijmo z gnojilco. Zemeljsko površino prekopljimo ter jo pustimo v grudah, da jo čez zimo predele mrzaz. — K. O.

Sadje kot zdravilo

Kljub težkim časom nam je jesen prinesla svoje bogate sadove in nas vabi, da se okoristimo z njimi. Vsakdo ve, kako zelo zdrava hrana je sveže sadje. Za nekatere bolezni zdravniki celo predpišejo zdravljenje s sadjem. Posebno pride za to v poštev grozdje; a tudi drugo sadje, kakor jabolka in hruške, ni nič manj dragoceno. Uživanje sadja je predvsem koristno za pospešitev prebave in za čiščenje črevesja. Iz ostankov hrane, ki ostajajo po raznih kotičkih, se razvijajo strupeni sokovi, ki prehajajo v kri in od tod v vse organe. Zdravljenje z grozdom je zelo primerno za protin, obolenje na ledvicah, dibalih in pljučih. Kdor hoče shujšati, naj nadomesti večji del normalne hrane s sadjem, predvsem z grozdom. Če pa dodamo normalni prehrani še grozdje, se bo naša telesna teža dvignila. Za uspešno zdravljenje s sadjem pa je treba narediti določen red. Lahko nekaj časa jemo po večkrat na dan samo sadje (najprej v manjši količini, pozneje pa od tri do štiri kilograme dnevno), ali pa si določimo za to nekatere dni v tednu. Lahko pa tudi nadomestimo zajtrk, kosilo ali večerjo s sadjem. Z zdravljenjem s sadjem dosežemo predvsem dvoje:

Pospešitev delovanja črevesja zaradi velike količine celuloze, ki jo vsebuje sadje. Za ljudi, ki imajo zelo občutljiv želodec, se priporoča kuhano sadje, ki prav tako učinkuje na črevesje.

Drugi učinek je, da se vse telo temeljito izpere z obilno tekočino, ki jo vsebuje sveže sadje. Za vsakega človeka je prijetnejše ako uživa sadje, namesto da bi zaužil odgovarjajočo količino vode. Poleg tega pa vsebuje sadje mnogo vitaminov in rudnin, ki snovi, ki nadomeščajo anovi drugih hranil. Sledne kisline razkužujejo usta in zobe.

Boj nahodu

Nahod je bolezen, celo zelo neprijetna bolezen, čez katero vsakdo zabavlja, vsakdo je slabe volje, kadar ga ta nadloga obišče, a vendar nihče nič ne stori, da bi se je znebil ali celo zavaroval pred njo. Od nahoda kratkomalo zahtevamo, da izgine na prav tako skrivnosten način, kakor je prišel. Vendar pa se nahodu lahko izognemo, če se le znamo pravočasno zavarovati. Treba je zato pametnega utrjevanja, elvarne telesne nege in primerne obleke, kakor tudi pravilne prehrane. Na ta način bo telo postalo odporno proti vsem boleznim klicam.

Z utrjevanjem seveda ne smemo pretiravati. Sveži zrak, dobro prezračenje sobe, posebno spalnica, to je za vsakogar potrebno. Gotovo ne smemo začeti z utrjevanjem sredi zime, ampak že zato zgodaj, posebno velja to za mrzle kopeli. Kdor ni začel pravočasno s pametnim utrjevanjem, naj se zadovolji z nožnimi kopelmi. Menja naj večkrat zaporedoma vročo in mrzlo kopel.

Hrana mora vsebovati mnogo vitaminov. Zato skrbimo za čim več nekuhanega zelenjave in sadja. Vitamini oskrbujejo telo z odporno močjo proti boleznim klicam.

Ce pa se kljub vsej skrbnosti pripeti, da se prehladimo, če nas začne boleti glava, če se počutimo utrujene in nerazpoložene, če se nam začnejo solziti oči, kar vse napoveduje nastop nahoda, tedaj moramo eči po uspešnejših sredstvih. Alkohol ali kuhano vino sta včasih zelo uspešno zdravilo. Seveda moramo tedaj še bolj paziti, da se ponovno ne premrzimo. Vroči čaj in grgranje s toplo vodo, ki smo ji dodali nekoliko citroninega soka ali kisa, so tudi zelo dobra sredstva. Važno je, da začnemo z zdravljenjem takoj. Če je prehlad močan, pridejo kamiličen, bezgov in lipov čaj do veljave.

Nahod je torej mogoče ozdraviti, a treba je zares kaj storiti proti njemu.

Otrokova prehrana

Prehrana majhnega otroka je zelo važna, da, celo najvažnejša stvar v njegovi starosti, da bo njegovo telo postalo zdravo, krepko in odporno. Otrokovega zdravlja danes ne presojamo več po debelih ličkih in okroglih ročicah. Malaga želodčka ne smemo polniti samo s sladkimi kašami in mlekom. Ne, malček mora imeti zdrave zobke, močne kosti ter zdravo in krepko telo. Hrana mora biti kolikor mogoče preprosta in naravna. Nikakor ni važna količina hrane, ampak njena kakovost in pravilna sestava. Znano je, da so za ugoden razvoj in ohranitev človeškega telesa potrebne v hrani določene snovi.

Te snovi imenujemo vitamine. Po njihovem učinkovanju in nalogah, ki jih vršijo v človeškem telesu, jih delimo v pet skupin in sicer: A, B, C, D, E. Za prehrano majhnega, od 1 do 3 let starega otroka so posebno važni vitamini A, C in D. Vitamin A pospešuje rast in poveča odpornost telesa proti nalezljivim boleznim. Vitamin C ščiti pred skorbutom, vitamin D pa varuje pred rahitisom in omogoča pravilno poapnenje kosti.

Vitamin A najdemo v rumenih živalskih maščobah (presno maslo, rumenjak), v zelenih delih rastlin (špinata, zelje, solate), v korenju in paradižniku. Vitamin C najdemo v zelenih delih rastlin (špinata, zelje, solata), v sadju (posebno citrone, pomaranče in maline), v mladem korenju, v paradižnikih in krompirju. Vitamin D najdemo v mleku, jetrih, morskih ribah, rumenjakih v zelenjavi, korenju. Vitamin D nastaja tudi sam od sebe v otrokovem telesu pod vplivom sonca in svetlobe. Zato je sveži zrak in pametno sončenje za malčka prav tako potrebno kot primerna hrana.

Vitamin B najdemo v skoraj vseh naravnih hranih, posebno rastlinskih, v žitnih zrnih, a le v zunanjih plasteh.

Mleko, črn kruh, krompir, špinata, solata, korenje, paradižnik, sadje, maslo, sadni sokovi, tu in tam kak rumenjak zmešan v kašo, to so hranila, primerna za otroke od 1 do 2½ leta. Od te starosti dalje lahko začnemo s hrano, kakršno imajo odrasli, le na to moramo paziti, da je naravna in da v njej prevladuje zelenjava in sadje. Upoštevati je treba, da ni samo špinata bogata na vitaminih, ampak je tudi korenje, solata, paradižnik, rumenjak vsako na svoj način koristno, tako da je tudi za majhnega otroka važno, da spreminjamo hrano, kolikor je le mogoče. Sprememba je tudi potrebna zato, da otrok je z večjim tekom. Fižol, grah, sir in koščicasti sadeži niso primerni za hranjenje otroka. Fižol in grah napenjata, koščicasto sadje pa je težko prebavljivo.

Za zajtrk naj mali dobi skodelico mleka in kos kruha z marmelado ali maslom in polovico jabolka ali kak drug sadež. Dopoldne naj ne dobi ničesar več. Opoldne mu dajmo najprej sadje, majhno jabolko, nekaj jagod ali podobno; nato juho in končno nekoliko krompirja (kuhan krompir, zmešan z mlekom) in zelenjavo, kuhane (cvetača, špinata, korenje) ali surove (solata, paradižnik). V juho denemo nekoliko sesekljane špinate, korenja, cvetače ali sok paradižnikov. Naučimo otroka, da bo čimprej znal sam jesti. Po kosilu pa naj gre spat. Popoldne mu damo majhno skodelico mleka in košček kruha ali prepečenca. Večerja naj bo takšna.

da po njej mali ne bo žejen. Važno je, da hrano vedno spreminjamo, ne samo zaradi vitaminov, ki jih različna hrana vsebujejo v različni meri, ampak raznolika hrana otroku tudi bolj tekne.

Kožne bolezni

Razni izpuščaji na obrazu, vratu, na rokah niso samo krajevno obolenje kože in ne samo neprijeten pojav, ki kvari žensko lepoto, ampak so nemalokrat značilni, da v organizmu nekaj ni v redu. Zato v večini primerov ne bomo mnogo dosegli, če skušamo ta pojav odstraniti od zunaj. V takih primerih zdravniki navadno svetujejo spremembo hrane ali celo predpišejo, kakšno hrano smeš zauživati. Teh navodil se je treba vsaj nekaj časa strogo držati. Vzrok izpuščajem je nemalokrat maščoba, pokvarjena ali uporabljen v preobilni meri. Še večkrat pa je vzrok v premočnih začimbah. V nekaterih primerih zdravnik prepove za nekaj časa vsako maščobo in prav malo začinjeno hrano. V tem času ne smemo jesti niti surovega sadja, niti nekuhanega sočivja. Prav tako niso priporočljive sladke stvari. Navadno že v dveh ali treh dneh opazimo zboljšanje.

Večkrat pa izvirajo kožne bolezni iz slabe prebave. Od zunaj pa istočasno zdravimo izpuščaje s kafarno vodo.

Zajedalci (ogrci) nastanejo navadno od tega, ker se zamašijo lojnice. Tudi v tem primeru je treba za nekaj časa opustiti premasno in preveč začinjeno hrano. Pač pa je priporočljivo — ravno nasprotno kot za izpuščaje — sveže sadje in sočivje, sadni sok in mleko. Ogrec je seveda treba odstraniti s tem, da kožo namočimo s kafarno vodo ali s kako drugo primerno tekočino, ki jo dobimo v lekarni, dokler se ne pokažejo črne pike, ki jih odstranimo tako, da jih iztisnemo z dvema prstoma. Prizadeta mesta potem namažemo s kremo.

Mastno kožo zdravimo s kafarno vodo. Zjutraj in zvečer namočimo kos vate v to vodo in narahlo drgnemo po koži. Kmalu bo koža postala bolj suha.

Da cvetlice prehitro ne ovenejo ...

»Kadar pridem k tebi,« je dejala Urška Majdi, »vedno moram občudovati tvoje cvetlice v vazah. Cvetlice so tako okusno urejene in videti so, kot da bi jih pravkar prinesla z vrta. Moje pa tako kmalu ovenejo.«

»Seveda,« je smeje se odvrnila Majda, »cvetlicami moraš prav ravnati, če hočeš, da ostanejo dolgo časa lepe. Rada ti odkrijem svojo skrivnost. Če hočeš prav gojiti cvetlice, je za to potrebna ljubezen. Večina ljudi pozablja, da so tudi rastli-

ne živa bitja in so zato podvržene zakonom nastajanja in umiranja. Prva napaka, ki jo delaš, je, da deneš v vazo preveč cvetic.«

»Torej misliš, da je bolj prav, da narediš kakor Japonci, ki denejo v vsako vazo le po eno cvetko?«

»Nikakor ne. Vendar pa cvetlice ne smejo biti preveč na tesnem. V nasprotnem primeru jemljejo druga drugi vodo, ki jim je potrebna za življenje. Tudi se tako hitreje razvijajo glivice vseh vrst, ki pospešujejo gnitje; peclji postanejo sluzasti in razpadejo.«

»To že uvidim. Čeprav jim vsak dan menjam vodo, ne zdržijo toliko časa kot pri tebi.«

»Saj nikakor še ni dovolj, da jim premenjaš vodo. Vsako jutro temeljito osnažim vse vaze in pustim, da nekaj časa voda teče preko stebel. V vročih dneh naredim to tudi še zvečer. Saj si tudi ti ob vročih dneh bolj žejna. Poleg tega pa se notranji deli stebel kmalu posuše. Zato odstranim vse liste, ki segajo v vodo, stebela pa vsak dan porežem na novo in sicer nekoliko počez, zato da je površina, skozi katero cvetlica vsrkava vodo, večja. Lesena stebela pa še bolj skrajšam. Ponoči postavim vse vaze v hladni prostor, kjer je zrak čist. Nikdar jih ne pustim v sobi, kjer je oče kadil. Poleg tega pa tudi še dodam vodi kako primes, to je nekoliko sladkorja, soli ali pa, kar je zdaj lažje dobiti, nekoliko apnenčevega prahu. Slišala sem tudi, da cvetlice ostanejo dalj časa sveže, če deneš v vodo bakren novc ali kos oglja. Kakor vidiš, za pravilno nego cvetic ni treba bogve koliko truda. Na vsak način pa se ta trud izplača. Želim ti mnogo sreče v bodočnosti pri tvojih cvetlicah.«

Iz starega novo

Stare nogavice, posebne debelejše iz bombaža se dajo zelo koristno uporabiti za izdelavo otroških jopice, srajčk, kapi in podobnih reči. Spodnji del nogavice odrežemo ter razparamo šiv; če pa so nogavice brez šiva, jih prerežemo po dolgem. Izrez na vratu obkvačkamo. Prav tako posamezne kose, kjer smo nogavico odrezali.

Svetle jopice in temna krila. Jopica vašega kostuma je še kot nova, krilo pa je že tako oguljeno, da ga ne morete več nositi ob nedeljah. Lahko si pomagata s temnim krilom in imate zopet lepo obleko. Svetlosive jopice se zelo lepo prilagaja črnemu krilu, svetlorjave temnozelenemu, športna jopica iz križastega blaga k enobarvnemu krilu kakor tudi nasprotno.

Otroška odejica ne pade več na tla. Na eni strani odejice prišijemo trakove, ki jih pritrdimo ob posteljo ali voziček. Tako mali lahko breca kolikor hoče, brez nevarnosti, da odejica pade na tla.