



GOSPODINJA IN MATI

LETO 1944

29. MARCA

ŠT. 13

UZGOJA

Narodna zavednost

Tri vezi vežejo vsakega človeka na njegov narod. Te so: krvna, jezikovna in krajevna. Jezikovna vez se da utajiti, bivališče se lahko spremeni, a prva, krvna vez je večna in nespremenljiva. Ni je mogoče ne pretrgati, ne izmenjati. Kakor se golob ne more spremeniti v sokola s tem, da si izpuli lastno perje in se nadene s sokolovim, tako se tudi sokol ne more spremeniti v goloba. Golob obdrži svojo ponižno naravo, sokol drzno. Kako smešno, žalostno in nenaravno je tedaj, če hoče kak človek utajiti svoj rod. To je, kakor da je zatajil lastno mater, ki mu je dala življenje.

Kakor je verska zavednost prva človekova dolžnost, je narodna zavednost takoj druga za njo. A žal prav med nami Slovenci je tako premalo resnične narodne zavednosti. Če pa je, jo marsikateri smatra bolj za slabost, ko za krepost. Marsikdo svoj rod podcenjuje, tujeja je hitro pripravljen precejvati. Kolikokrat je slišati besede: »Premalo nas je, da bi se mogli do kraja upirati tujim silam, tujemu jeziku, enkrat bomo Slovenci gotovo utonili med drugimi velikimi narodi prav kakor utone kaplja sladke vode v slanem morju.«

Ali je taka malodušnost umestna? Poglejmo Fince! Komaj enkrat toliko jih je kakor nas Slovencev in vendar, kako se zilavo upirajo najmanj petdesetkrat večjemu narodu, ki bi jih rad duševno in telesno podjarmil. Ali nam ne pride ob njihovem junaškem odporu na misel zgodba o malem Davidu in velikem Golijatu. Mi vemo, da je zmagal David. Tudi finski narod bo zmagal in tudi slovenski narod lahko zmagaja, če bo sam hotel. Treba je le odločnosti, poguma in dobre volje, da branimo svoj jezik, svojo vero in svoje šege. Nihče ne bo ljubil našega naroda, če ga sami ne bomo, nihče ga ne bo reševal, če bomo sami sedeli prekržanih rok in se ne bomo zavedali svoje lastne vrednosti. Pogumnega človeka ceni vsakdo, za bojazljivca imamo samo zaničevanje. Članu velikega naroda ni treba mnogo poguma, da se čuti narodno zavednega, ker ve, da

stojijo z njim ramo ob rami milijoni in milijoni rojakov. Pač pa je treba toliko več junaštva pripadniku majhnega naroda. Velikemu narodu se nekaj potujčencev in narodnih izdajalcev niti ne pozna, a v malem narodu napravi en ubežnik večjo vrzel, kakor jo napravi velikemu sto in sto ubežnikov.

Potujčenca, ki je zatajil svoj rod, jezik in svojo kri, zaničuje tudi tisti, čigar jezik in narodnost si je privzel, pa četudi ga drugače rabi. Zakaj, če je zmožen izdati najvišje, bo izdal tudi svojega drugega gospodarja.

Prav tako moram povedati o naši veliki, skoraj splošni slovenski slabosti. Da namreč vse tuje precenjujemo, vse domače smešimo ali omalovažujemo. Brez kritike sprejemamo blago iz tujine, a domačega, ki je marsikdaj boljše, odklanjamo. Pred vojno so si imovite gospe naročale obleko in klobuke iz Pariza in Londona, domače šivilje jim niso bile dovolj dobre. Premeteni trgovci so pač to slabost izrabili in prodajali domače blago za inozemsko. Povedali so mi, da je nek gospod kupil dragoceno pohištvo iz orehove korenine, »ki da je prispelo naravnost iz Pariza«. Ko ga je videl mizar iz Št. Vida, ga je prepoznal, da je bilo narejeno v njegovi delavnici. Trгоvec je dal za njega 10 tisoč dinarjev, a gospod ga je kot »inozemsko« blago kupil za 35.000. Prav mu bodi.

Prav tako je s tujimi idejami. Samo, da ni zlasla na domačih tleh, pa naj bo potem tako nesmiselna, hitro se bomo navdušili zanjo. Kaj je bilo treba tuje komunistične miselnosti našemu, drugače razsodnemu in pametnemu narodu? Če bi ta misel zrasla v glavi kakega Slovence, bi se je najbrž nihče ne oprijel, ker pa je iz tujega zelnika, je pa takoj nekaj silno imenitnega. Kakor, da smo neumni in ne bi znali sami najti prave rešitve, če čas kriči po novi ureditvi sodobne družbe. Dovolj zrelih mož imamo, ki so nas svarili in nas še svare, toda ne, priti mora kak razcapanec in tolovaj kot je Tito in že potegne norce za seboj. Resnici na ljubo bodi povedano, da se je mnogim pametnim spet uravnala.



PERUTNINA



Snaga

V najtesnejši zvezi s snago je zdravje in tako korist živali. Pri perutnini se na to premalo pazi in tako gre leto za letom veliko kurje krme za prehrano uši in pršic, ko bi se z njo moralo proizvajati večje število jajc. Zato je osnovna podlaga vsaki donosni kurjereji najprej red in snaga v kurnicah.

Pri pravilno grajenem in urejenem kurniku se lahko vzdržuje snaga mimogrede, brez posebnega truda in z neznatno uporabo časa. Najnujnejše vsakodnevno delo v kurniku je odstranjevanje kurjih odpadkov, katere se v par minutah postrže iz desk nameščenih pod gredi. Osažene deske se posipa s pepelom ali mivko, kar olajšuje čiščenje, ker se blato tako ne prime na ravnost desk. Vsake dva ali pa tri dni se opravi temeljito čiščenje. Iz kurnika se znese vsa oprema na prosto, odstrani stela, omete stene, tla natančno postrže, če je potreba pa poriba z vročo raztopino sode. Prav tako se temeljito poriba grede, stojala in gnezda, suhe pa namaže s petrolejem ali s kreolonom. Posebno v vročih letnih mesecih je to delo nujno, zaradi pršic in uši. V posušena gnezda pride na dnu praprot ali paradižnikova slama, ki jo mrčes ne mara, na vrh pa nekaj mehkega sena. (V čista in udobna gnezda gredo kure rade nest, sicer pa si same poiščejo za nesenje prava skrivališča, da se jajo sploh ne najde, ali pa, ko so že zanič.) V zimskem času se tla nastelje s steljo, poleti pa zadostuje, posebno tam, kjer primanjkuje stelje, če se jih potrosi s peskom, kateremu se primeša pepel. Vsako leto

dvakrat, še boljše, trikrat se ob priliki temeljitega čiščenja, pobeli stene v kurniku. Apnenemu beležu se doda nekaj lizola ali kreolina in pest stopljene modre galice.

Kurji zajedalci

Kjer se pazi na snago v kurniku, navadno ni mrčesa, vendar je v pretežni večini obratno: ni snage, pač pa cele armade najrazličnejših kurjih zajedalcev. Najhujša izmed vseh teh mrčes je pršica, ki povzroča kurje garje. To je majhna, četrt do pol mm dolga živalca, ki se zarije pod luske na kurji nogi in izgrebe v koži male rove. Hrani se s krvjo, ter se zelo hitro razmnožuje in silno škodi kokoši, katero je napadla. Ne le da postanejo kokoši zaradi srbeža nemirne, tudi neposredna škoda z odvzemanjem krvi je velika. Vedno večja množina pršic kar odvdiguje kožo na nogi, ki postaja vedno debelejša, hrastava in hrapava. Pri taki živali znatno upade nesnost. ljudje večinoma te boleznijo eploh ne poznajo in mislijo, da so debele in hrastave noge znak starosti.

Najučinkovitejša sredstvo proti tej nadlogi je, da se obvaruje žival pred okuženjem, kar se doseže s snago v kurniku. Bolne živali se ozdravi s sredstvi, ki omehčajo ter odpravijo hraste, nato pa še pomorijo na nogah preostale pršice. Za kmečke prilike je najenostavnejše sredstvo kolomaz, kateremu se primeša dobrega pepela od bukovih drv, ter s tem na debelo namaže bolne kurje noge. Debela plast kolomaza s pepelom povzroči pogin vseh pršic v sled pomanjkanja zraka, omehčane hraste pa po pretoku deset ali 14 dni odpadajo.

Dom — resnična življenjska celica

Katera gospodinja si ne želi, da bi njen dom postal celica, ki izžareva v svet resnično veselje?

V domu se zbuja in poživlja življenjske sile. V domu more vsak družinski član nekaj doprinesiti h skupni gradnji in črpati novih moči, ki jih poneke naprej, v šolo, v službo, v družbo med prijatelje. Zena je srce te celice.

Nešteto domov je že bilo razrušenih in uničenih, ker je žena zahtevala takoj v začetku vso pozornost in vse pravice ali pa

se ni zavedala svojih nalog. Koliko družin je nesrečnih prav zaradi žene.

Zakaj? Največkrat zato, ker žena ne izpolnjuje naloge, ki jo ji je dal Bog sam. Ne daje se v nesebični ljubezni, ne pozna več ljubezni, ki ničesar ne pričakuje, ki ničesar ne zahteva zase, nesebična, čiste in ustvarjajoče. Biti ustvarjajoč ne pomeni samo podariti življenje otrokom, pomeni tudi misliti na vse in spoznati za vse nove možnosti razvoja; pomeni, da je žena moževa vesela in pogumna pomočnica. Zena in mati lahko privabi iz vsakega družinskega člana vse dobre lastnosti in jih dovede do popolnega razvoja. Tako se nikdar ne bo zgo-

dilo, da bo kdo zaradi nje, potlačen, zapostavljen ali da bi ostal brezkoristen.

Vsaka žena lahko postane v ljubezni ustvarjajoča za svojo okolico, če išče potrebnega veselja in moči pri svojem Stvarniku. Naj živi žena v kakršnih koli okoliščinah, nosi kal te ljubezni vedno v sebi. Moč take ljubezni pa izhaja iz njene vsakdanje povezanosti z Bogom. Ko enkrat začne dajati ljubezen, postane neusahljiv vir življenja, ki prenavlja naše domove v resnični edinosti.

V vsakdanjem življenju pride nešteto sporov in nesporazumljenj kljub vsem dobrim sklepom. Resnično ljubeča gospodinja zna kljub vsem težavam najti pot, da ohrani mir v družini. Najlažje to doseže, če vsako jutro tiho postoji pred Bogom, da spozna njegovo voljo in jo potem izvrši.

Naši domovi so celice, iz katerih je sestavljena naša domovina. Družinsko življenje odseva v javnem življenju. Kakor žive v družini različni rodovi in značaji, tako se vrste v javnem življenju razni stanovi. Njihovo složno sožitje izvira iz složno živčih družin. Kjer vlada duh ljubezni, padejo neštete ovire in zrastejo mostovi za medsebojno razumevanje.

Negujmo svoje lase

Katera ženska si ne želi imeti lepe lase in ni ponosna nanje? Kako srečni so v tem oziru neomikani divji rodovi, ki jih je narava obdarila z bujnimi lasmi in jim ni treba skrbeti za slabotne in redke lase, kakor to delamo mi. Ta nedostatek je posledica orihke. Tudi strah, skrbi in prenaporno delo vplivajo škodljivo na rest las, kakor tudi razne bolezni in napačna prehrana.

Kako naj torej ohranimo in okrepimo življenjsko silo las? Predvsem moramo skrbeti za primerno prehrano, ki nudi lasem potrebne snovi, posebno železo in žveplo. V tem oziru so posebno priporočljiva naslednja hranila: jabolka, orehi, kumare, paradižniki, repa, zelje, mleko in sir. Poleg tega je potrebna pogosta masaža lasišča za poživitev krvnega obtoka.

Posebno pozornost moramo posvetiti umivanju las. Mastne lase moramo umivati vsakih osem ali štirinajst dni. Potem ko smo jih umili z milom ali nalašč za to pripravljanim praškom, jih dobro izperemo. Temne lase izmijemo še z zavrelco iz orehovih listov, ki smo ji dodali nekoliko salmijaka (10 gremov na 2 litra). Za svetle lase pa uporabljamo zavrelco iz kamelie. Preveč suhe lase pa umivamo z rumenjakom. Rumenjak dobro zmešamo s toplo (ne vročo) vodo in s tem drgnemo lase in kožo. Nato moramo lase in glavo skrbno izmiti, da popolnoma odstranimo lepljivo snov. Ko so se lasje posušili zdrgnemo lasišče s mandeljevim oljem ali kako drugo primerno masno snovjo.

Da se lasje svetijo, dodamo vodi za izpiranje nekoliko kisa. Tudi jih moramo večkrat krtačiti. Paziti moramo, da so četke

in glavniki vedno snažni. Nikakor ni prav, da uporabljamo glavnik več oseb skupaj. Važno je tudi, da glavnik ni pregost in da nima ostrih zob.

Zdravilna in hranilna vrednost rastlinske hrane in sadja

Po novejših znanstvenih ugotovitvah klorije in beljakovine nikakor ne zadoščajo za vzdrževanje normalnega delovanja našega čudovito sestavljenega telesa. Telo potrebuje tudi mineralne snovi (soli) in vitamine. Če teh snovi človek ne dobi v hrani, zbolí ali celo umre. Nekateri znanstveniki so razdelili hranila v dve vrsti: tista, ki dajejo telesu potrebne energije in tista, ki ga varujejo pred boleznimi. K prvi vrsti spada predvsem sadje in sveže sočivje ter zelenjava.

Po najnovejših ugotovitvah predstavlja posebno sadje prvovrstno in nepogrešljivo hranilo. Sade vsebuje razne organske kisline in aromatične snovi, ki so posebno koristne za prebavo in je zato njihova vrednost toliko večja. Sade izboljša našo hrano, posebno v zimskem času, ko ni sočivja in zelenjave. V mnogih primerih je sadje celo zdravilo. Nekateri zdravniki priporočajo, naj bi si vsak človek od časa do časa določil po en dan, ko bi ne jedel drugega kot samo sadje.

Neki znameniti švicarski zdravnik je prišel do naslednjih ugotovitev glede zdravilnih učinkov zauživanja sadja:

Sade in sočivje omejuje tvorbo kisline v krvi in tvorbo žledčnih ran.

Ker vsebuje mnogo vitaminov in rudniških soli, ohranjuje in poveča odpornost telesa proti raznim okuženjem. Rastlinska hrana, torej tudi sadje, vpliva zdravilno na razne izpuščaje in na kožo. V mnogih primerih je rastlinska hrana že blažilno vplivala na razne očesne bolezni, seveda posredno z izboljšanjem krvi. Na isti način vpliva tudi na ušesa in na možgane. Ob uživanju sveže zelenjave, sočivja in sadja, postane glavobol redek gost. Za motnje notranjih organov je rastlinska hrana zelo učinkovita, kakor tudi za poživitev krvnega obtoka.

Nikakor ne smemo omalovaževati teh ugotovitev ter znanstvenikov in zdravnikov. Poslužujmo se rastlinske hrane in sadja v čim večji meri in uporabljajmo jo predvsem v surovem stanju, kajti s kuhanjem in dušenjem izgubi velik del svoje vrednosti.

Strah pred vbizgavanjem

Malo stvari je med bolniki vseh starosti tako malo priljubljenih kot vbizgavanje (injekcije). Včasih zdravnik le z velikim trudom dopove bolniku, da je vbizg nujen in zelo koristen. V nujnih primerih, če na primer srce nenadoma odpove ali pa pri zastrupljenju, tedaj se bolnik ne brani vbiz-

ga, ker se zaveda, da je to edina rešitev. Oddod torej strah pred injekcijami? Predvsem je tu strah pred vbodljaji z iglo. To je pač popolnoma naraven odpor, ki ga zdravnik dobro razume. Ta bolečina pa je navadno tako malenkostna in tako kmalu izgine, da je bolnik ves začuden in mora izjaviti, da je bila predstava o bolečini neprimerno večja od resnične bolečine.

Večji kot strah pred bodljam pa je strah pred »strupom«. Brez dvoma tekočina, ki jo zdravnik vbrizga, nikakor ni »nedolžna vodica«, kajti vsako zdravilo, zato tudi injekcija, hoče doseči določen učinek. Zato je pač razumljivo, da pridejo tu v poštev posebna zdravilna sredstva, ki pa jih nikakor ne smemo imenovati strupe. Ta sredstva so pridobljena iz rastlin in kemičnih elementov, torej so naravni proizvodi. Kemična zdravila, ki jih človek umetno pripravlja, so mnogo bolj preprosta kot kemične snovi v čajih in drugih »domačih« sredstvih, ne da bi jih zato imenovali »strup«. Umetna zdravila imajo celo to prednost, da točno poznamo njih sestav in učinke.

Zdravljenje z vbrizgi ima v primeri z drugimi načini zdravljenja več prednosti. Vbrizgano zdravilo deluje hitro. Z vbrizgavanjem v krvne žile je učinek večkrat hipen. Večkrat je zdravniku že uspelo, da so z vbrizgom poklicali zopet k življenju in ozdravili bolnika, ki je bil navidezno že mrtev. Vbrizg pod kožo ne deluje sicer hipno, a vendar že v nekaj minutah.

Druge velika prednost vbrizgov je, da je učinek zdravila gotov. Če zdravnik vbrizga kako zdravilo, je to prav zaželeno zdravilo, uporabljeno v določeni količini. Zdravila, ki jih zaužijemo pa se običajno spremenijo pod vplivom želodčnih in črevesnih sokov. Tako preide pogostokrat v kri popolnoma drugačnega tvarina, kot je bila zaužita. Pri vbrizgavanju pa pride zdravilo nespremenjeno v kri, kar je brez dvoma velikega pomena.

Kako peremo in čistimo volnene stvari

Snaženje in pranje volnenih stvari je za gospodinjstvo, posebno v današnjih razmerah, ko je nabava novih oblačilnih predmetov tako otežkočena, zelo važna zadeva. Če pa znamo pravilno ravnati s starimi in že skoraj nerabnimi oblačili, jih lahko toliko obnovimo, da bodo vsaj še nekaj časa uporabna.

Najvažnejše pri pranju volnenih stvari je, da ne pridejo v dotik z vročo vodo. Voda, v kateri taka oblačila peremo ali izpiramo ne sme nikdar imeti več kot 28 stopinj Celzija. Za pranje svetlih volnenih stvari uporabljamo milne kosme ali ne premočno milo. Temne stvari peremo z močnejšim milom ali tudi s tobačno zavrelico. Pred pranjem moramo oblačila temeljito skrtati in izžisiti. Predvsem ne smemo pozabiti na šive in žepe. Ne da bi jih prej

namakali, jih denemo v milnico in operemo, a le s stiskanjem. Nikakor pa jih ne smemo drgniti in militi. Nikdar ne smemo prati skupaj stvari različnih barv, ampak vsako posebej v novi milnici. Ko smo oblačilo dobro oprali, ga temeljito splahnemo v mlačni vodi, ki jo večkrat premenjamo. Nato iztisnemo vodo, česar pa ne smemo narediti z ovijanjem. Pri barvanih oblačilih dodamo pri poslednjem izpiranju v vodo nekoliko kisa in jih pustimo v njej kakih 10 do 15 minut. Posušimo jih na ta način, da jih raztegemo na debelejšo podlago. Nikdar jih ne smemo sušiti na soncu ali ob ognju. Najbolj primeren za sušenje volnenih stvari je senčen in zračen prostor. Ko se je oblačilo nekoliko osušilo, a je še vlažno, ga obrnemo na notranjo stran in tako zlikamo. V omaro ga smemo spraviti šele, ko se je popolnoma osušilo in je izhlapela že vsa para. Likalnik nikdar ne sme biti zelo vroč. Če se je blago že preveč posušilo, ga likamo s pomočjo vlažne krpe.

Podloženo volneno obleko, ki je ne moremo oprati, očistimo na sledeči način: Najprej jo izprašimo, skrbno skrtamo in nato zdrgnemo s tobačno zavrelico (20 g tobaka prevremo v 1 l vode). Taka zavrelica je posebno prikladna za črno blago. Mastne ovratnike očistimo z mešanico salmijaka, špirta in vode (tri četrti litra vode, 1 žlica salmijaka in 1 žlica špirta). V to mešanico pomočimo ščetko ali kos trdega blaga in drgnemo z njim mastno mesto. Ko je blago očiščeno, ga še enkrat zdrgnemo s čisto mlačno vodo, nato pa obesimo na obešalnik, da se posuši. Svetlo podlogo plaščev očistimo s špiritom, ki smo ga segreli v vroči vodi (ne na ognju!). V ta špirit pomočimo kos vate, zavite v krpo, enako podlogi in z njo zdrgnemo podlogo. Paziti pa je treba, da se podloga preveč ne zmoliči, da ne postane progasta. Če se plašč ali obleka svetli, jo skrtamo s salmijakovo vodo (1 del salmijaka na pet delov vode). Obleko potem zlikamo na levi (notranji) strani in zlikano mesto še narahlo skrtamo.

Nasveti za dom

Da nogavice dalj časa trajajo, moramo skrbeti, da so čevlji v dobrem stanju tudi znotraj. V stare čevlje denemo vložke iz blaga ali klobučevine. Če so na peti trda mesta, jih prevlečemo s krpo iz žameta.

Če se nam utrga pentlja na nogavici, med dnevom, ko nimamo časa da bi jo zasilili, jo zlepimo z milom, da ne uide naprej.

Podplate novih čevljev namažemo parkrat s segretim lanenim oljem, nakar postanejo bolj mehki in trpežnejši. Zgornje usnje namažemo z loščilom enake barve, da s tem preprečimo, da bi nastali na usnju madeži.