



# *Pisandrobiz in vse navzkriž*

## **O medu**

Med so poznali že davni narodi in ga uporabljali za hrano ter v zdravilne namene. Že sveto pismo pravi, da se je v kanaanski deželi cedilo mleko in med. Iz besednjaka Grkov in Rimljanov vemo, da so se njih bogovi najrajši sladkali z medom. Prvi kristjani so med še posebno visoko cenili in jim je bil nekaka sveta jed, ker sta jo uživala v puščavi tudi Kristus in sveti Janez Krstnik.

V davnih časih je bil med ljudem edino sladilo. Zlasti Slovani so pridno gojili čebele in gotovo zamenjavali tudi ta pridelek z drugim blagom pri sosednih narodih. V srednjeveških zapiskih beremo, da so morali naši predniki oddajati svojim gospodarjem graščakom z drugimi dajatvami (desetino) tudi med.

Okoli leta 1550 pa je začel to plemenito jed in sladilo izpodrivati sladkor. Skoraj bi bil prišel med popolnoma ob veljavo, da ga niso začeli zdravniki bolj in bolj povzdigovati kot zdravilo in hrano. Posebne zasluge ima v tem oziru znameniti župnik Knajp (Kneipp). Današnja znanost pa je dokazala, da je v medu mnogo snovi, ki so neobhodno potrebne našemu zdravju.

Pristnost medu spoznamo po tem, da čez nekaj časa kristalizira, to je, da postane zrnatokašnat. V začetku je bolj ali manj tekoč, a čim bolj hladno postaja, bolj kristalizira in postane končno trd, da ga moramo že rezati ali celo sekati. Ako ga denemo na toplo, postane spet tekoč in ostane dalje časa v takem stanju. Navadno postavimo posodo z medom v večjo posodo z gorko vodo, da se počasi razpusti, ali pa na peč, oziroma nadzidek pri štedilniku. Če je prevroč, položimo spodaj desko ali kaj podobnega. Med ne smemo preveč segreti, sicer izgubi mnogo svoje vrednosti in mu pokvarimo okus.

Naravni med se v vinskem cvetu popolnoma raztopi in ne ostane prav nič na dnu posode. To je zanesljiv znak njegove pristnosti.

Za shranjevanje medu so najboljše steklene posode. Hranimo ga pa tudi v loncih, škafih in kovinastih posodah, ki pa morajo biti znotraj prevlečene s kakšno tvarino, da ne pride med v stik z železom. Posode trdno zapremo in jih postavimo na zračen, suh prostor. Med zelo rad vsrkava vlago. V vlažnih prostorih se kmalu na površju raztopi, začne vreti in se končno skisa.

Manj znano je, da je med izvrstna hrana, najlažje prebavljiv in zelo redilen. Prehaja naravnost v kri, ne da bi ga moral želodec še predelavati. Kot zdravilo je v mnogih primerih nenadomestljiv. Priporočljiv je posebno onim, ki po hudi bolezni ne smejo uživati težjih jedi. Žlica medu pred spanjem pomiri živce. Dognani so, da med prežene tudi gliste. Ko smo hudo žejni, raztopimo žlico medu v kozarcu vode, kar nas bolj pohladi kot vsaka druga pijača. Samega medu pa ne smemo zaužiti preveč naenkrat, sicer se nam upre in nam povzroči neprijetnosti. Na kruh namazan je izvrstna in okrepujoča hrana. Mnogi planinci ga že jemljejo s seboj na gore.

Pri boleznih v grlu je izvrstno razkuževalno sredstvo, pri prehladih pa najbolj priporočljiv dodatek k čaju.

Med sovraži gnilobo in strupe. Dajejo ga tudi na rane, ki jih celi, in na tvore, da jih preže in izčisti.

Uživajmo med v večji meri in ne samo v primerih bolezni. Lahko ga uporabljamo tudi kot sladilo namesto sladkorja. Zaradi svoje neprecenljive vrednosti zasluži v polni meri, da ga cenimo tako, kot so ga že cenili naši davni predniki.

## Učite se plavati

Plavanje spada k najbolj zdravim in plemenitim vrstam športa. Pri tem delujejo skoraj vsi glavni deli telesa: roke, noge, prsi, vrat ter dihalni organi. Voda nas poživlja in okrepuje. Kako prijetno nam je po kopanju in kako lahek nam je korak! A ne samo to. Plavanje je naravnost vzgoja h krepostim. Skok v mrzlo vodo zahteva že precej poguma in odločnosti. Mahljaj za mahljajem je treba vztrajno vaditi, da se človek v začetku vzdrži vsaj kratek hip na površju. Težko gre sprva, a trdna volja kmalu premaga začetne težave. Kakšno veselje navda mladega plavca čofotača, ko se dalj časa vzdrži na površju. Doma takoj pove: »Očka, jaz znam pa plavati.« In kadar doseže nasprotni breg, se mu zdi, da je res pravi junak, ker je premagal močno reko.

Vsakdo bi se moral že kot otrok naučiti plavati. Pfidejo primeri, ko je človek primoran rešiti si življenje s plavanjem, ali pa reševati druge. Takrat je učenje prepozno.

V šolskih učnih načrtih je pri telovadbi upoštevano tudi plavanje. Prosite svoje učitelje in učiteljice, da vas nauče tega zdravega in potrebnega športa, kjer koli je to mogoče. Ti vam bodo dali še druga važna navodila o čuvanju zdravja in o spodobnem vedenju pri kopanju.

O važnosti in potrebi plavanja nam priča tudi poročilo v prihodnjem poglavju, kjer popisuje pogumna deklica, kako je rešila življenje nekemu dečku.



### Preprečena nesreča.

Dne 16. maja letos sem šla zvečer domov od šmarnic. Ko pridem mimo Ljubljanske ob karmeličanski cerkvi v Mostah, zaslišim vpitje otrok: »Silva, Silva! Franci bo utonil!« Ne da bi pomislila na svojo nevarnost, da lahko tvegam svoje zdravje ali pa celo življenje, ker je bila voda od dežja zelo mrzla, sem skočila v obleki in čevljih v vodo, kjer se je Franci že potapljal. Z velikim naporom sem ga privlekla k bregu, saj je bil fant že čisto omamljen. Oklenil se me je z obema rokama okrog vratu, da bi me bil skoraj zadušil. Ko sem ga privlekla na breg, so naju odpeljali vsakega na svoj dom.

Drugi dan sem pa zbolela, ker sem se prehladila v vodi. Tudi deček je zbolel. Njegovi starši so mi bili zelo hvaležni. Vsi so rekli, da bi še vsak odrasel človek ne imel takega poguma. V šoli je gospod upravitelj napisal v okrožnici lepo pohvalo, ki sem je bila zelo vesela. Banska uprava pa mi je poslala lepo denarno nagrado.

Vsega sem bila zelo vesela, najbolj pa zavesti, da sem mogla svojemu bližnjemu napraviti največjo uslugo, ki jo človek zmore.

Silva Šebenik,  
učenka I. odd. višje ljud. šole,  
Ljubljana-Moste.