beršek in Kopač, ostale trgovine pa prepusti Sokolom in srjancem.

Mozirje. Pri minulih volitvah so tukajšnji naprednjaki delali na vse kriplje za Pivkovo žerjavščino in s tem za vso krivico in nasilja centralizma. Celo sam tržki župan je na dan volitev na trgu agitiral za 4. škrinjico. Na Pivkovo plakato so naprednjaki po vsej pravici nalepili sliko krvavih rok. Agitirati in voliti za jutrovce, to je »napredno«, ako pa se s tem Pašičev centralizem okrepi ter bo še huje pritiskal in izžemal, tedaj pa bodo protestirali in moledovali za usmiljenje pri onih, katerim so sami spletli bič in dali v roke, kakor se je to zgodilo v minulem letu ob priliki selitve politične ekspoziture iz Mozirja v Gornjigrad, ko so ravno naprednjaki sklicali proti temu protestni shod in bili najhujši kričači in zabavljači. Da, da, značaji pa taki!

Sv. Andraž pri Velenju. Poročila se je dne 16. t. m. Angela Brunšek iz ugledne Andrejčeve hiše z vrlim mladeničem našim zavednim somišljenikom Francetom Tominšek. Bila je vneta članica Marijine družbe, Dekliške zveze ter večletna cerkvena pevka. Oba sta pela na koru v slavo božjo. Tudi pri raznih prireditvah tukajšnjega Kat. izobraževalnega društva sta bila vseskozi zvesta in neumorna sodelavca, zatorej se njima tem potom za njun trud najlepše zahvaljujemo ter želimo novemu paru obilo sreče in božjega blagoslova! — V nedeljo, dne 1. marca, pa ima tukajšnje Prosvetno društvo redni občni zbor z navadnim sporedom in sicer popoldne po večernicah v društvenih prostorih. Vsi, tudi nečlani, zlasti pa Dekliška zveza, se vabite k mnogoštevilni udeležbi, za člane seveda obvezno. Odbor.

Vojnik. Volitve dne 8. februarja so se pri nas mirno vršile, samo dopoldan so se nekoliko prepirali, ker je prišlo precej volilcev, da bi svojo volilno dolžnost storili, a niso smeli voliti, ker niso bili v imeniku zabeleženi. Kdo je tega kriv? Nekaj volilci sami, največ pa tisti, kdor je imenik sestavljal, ker je nekaj takšnih nalašč izpustil, kateri so že 20 let posestniki v občini. Tako se je zgodilo tudi leta 1923. Tega je krivo nekaj Judeževih srebrnikov. Popoldan je prišlo 10 volilcev SLS lepo mirno na volišče in so opravili svojo volilno dolžnost in potem se mirno podali proti domu. Kar naenkrat se odpro okna pri gostilni Vreber in začne nekaj neznačajnih ploharjev s pomočjo ženskih jezikov kričati: »Zdaj grejo klerikalci« in ploskati z rokami in klicati: »Bravo, »Gospodar«! Kje je »Gospodar«?« A volilci so šli mirno vsak na svoj dom. Nekoliko pozneje je stalo zopet pet pristašev SLS in zopet se odpre okno pri zgorajšnji gostilni in začne neko deklinče kričati: »Bravo, »Gospodar!« Kje je »Gospodar«?« Sedaj pa javno povemo: Tukaj je »Slovenski Gospodar«, le oglejte si ga dobro in smo tudi veseli, da še imamo drugih gostiln zaslosti, kjer se ne zbira ta čez klerikalce zabavljaška, brezverstna, kulturno zaostala družba.

Dramlje. Z ozirom na dopis v »Kmetijskem listu« z dne 30. januarja 1925, št. 7, iz Dramelj pozivljam nepodpisanega dopisnika, da mi v dopisu imenovane reči o mojih družinskih razmerah dokaže kot golo resnico. Ako mi pa tega ne dokaže, ga pa imenujem javnega obrekovalca in lažnjivca. Sedaj pa le s korajžo na delo! — M. Preložnik.

Marija Gradec pri Laškem. Dr. Roš ima vedno nesrečo. Pri predzadnjih državnozborskih volitvah nam je Roš pošiljal pismene prošnje v nefrankiranih pismih, da naj njega volimo, pa prejeli smo pisma celi teden prej, in smo na Roševo milo prošnjo pozabili. Pri letošnjih volitvah je bil dr. Roš prepočasen. Večina volilcev je prejela Roševa pisma že potem, ko je izvršila svojo volilno dolžnost in vrgla krogljice v prvo škrinjico. Omeniti treba, da se je dr. Roš poboljšal. Predlanskim na njegovih pismih ni bilo znamk, letos je bilo vse pravilno frankirano. V svojih pismih je kisal dr. Roš: Odločno se hočem boriti za red in mir v državi, za pravični bratski sporazum itd. Mi volilci smo ustregli tej Roševi želji in smo volili stranko, ki tudi v javnosti zastopa, kar on v pismih zasebno priporoča. In tako se je zgodilo, da je v naši občini dobila naša SLS od 588 oddanih glasov 547, število, ki ga še nismo nikdar dosegli. Radič 14, Pivko 16, Pucelj 1, Makuc 3, Schauer 1, Korun 2 itd. Dr. Roš pa lahko prepeva tisto narodno: »Ti pa boš doma ostala . . .«

Laški okraj. Demokratje so s svojim narodnim blokom, ali kakor so ljudje rekli: nerodnim plohom, v našem okraju zopet pogoreli. Ljudem se je škoda zdelo Roša poslijati v Belgrad in so ga doma obdržali. Najbolje se je odrezal radikal Celinšek na volišču Marija Gradec. Skoraj celi dan je sedel pri svoji škrinjici in ljudem mežikal, ko so pa zvečer odprli njegovo deveto škrinjico, ni bilo nobene krogljice notri . . .

O prebavi hranil.

Vsakdo izmed nas ve iz lastnega prepričanja, da ostanemo dalje časa siti, ako smo za kosilo grizli svinjsko pečenko, kakor pa, če smo se najedli mlečnega zdroba ali kaše. Včasih nismo občutili prav nobenega gladu po več dni, akoravno nismo jedli kaj takega, kar bi imelo napolnjevati naša prebavila za daljšo dobo.

Kdor pozna redilno moč te in one hrane je prišel na to, da je večja ali manjša količina redilnih snovi v njej za potolaženje lačnega želodca brezpomembna, kajti človeško telo je kakor rastlina, ki se prilagodi tudi neugodnemu podnebju in zemlji. Celo eno in isto živilo je z ozirom na prehrano človeka različne vrednosti ter zavisi večkrat od tega, v kakšnem stanju smo dotično živilo povžili, n. pr. jajca.

Kaj naj velja kot merilo glede početka sitosti po zavživanju posameznih jedil? Kot merilo naj služi okolnost, kako naša prebavila izkoriščajo redilne snovi v hrani. Kako je hrana, katero uživajo ljudje širom sveta različna po svoji vnanjosti in po svojem izvoru, prav tako različna je tudi po svoji prebavnosti. Vrednost hrane torej ne presojamo samo po množini, temveč tudi po prebavnosti posameznih redilnih snovi v njej.

Ker so jedila različna po vsebini redilnih snovi ter imajo nekatera mnogo beljakovin, pa malo tolšče, ali druga skoraj sam škrob in nič beljakovin, zato mora umna gospodinja spoznavati naše najnavadnejše jedi po njih redilni vrednosti, da jih more mešati in združevati zdravju družine v korist, sebi v čast.

Blagor tistim, ki si s pijančevanjem ali pa neredno hrano svojih prebavil niso pokvarili. Da ohranimo prebavila čvrsta in zdrava je potrebno, da se varujemo predvsem enostranosti v prehrani. Preobilna mesna hrana je zdravemu človeku gotovo na kvar. Ne zametujmo nikoli mleka in mlečnih jedil; steber vse prehrane bodi kruh in močnate jedi, zraven pa nebroj različnih pridelkov, ki jih nudita vrt in polje, okusno sadje in sočnata zelenjava. Le priprosta, a raznovrstna in redilna hrana bo ohranila prebavila in telesne sokove zdrave.

Modro in previdno naj torej združuje darove iz živalskega in rastlinskega sveta, kdor hoče ustrezati sebi in zarodu svojemu.

Zanimivo je vprašanje, ali naj človek uživa bolj živalsko ali rastlinsko hrano. Stvar vsacega posameznika je, da uživa tisto hrano, ki njegovemu okusu in želodcu najbolj prija. Po človeškem zobovju in prebavilih sodijo zdravniki, da je človek ustvarjen za mešano hrano.

V katerem času prebavi zdrav želodec posamezna jedila, kaže naslednja tabela:

Jajca surova, raztepena v 1 uri 30 minut, surova neraztepena v 2 urah, pečena v 2 urah 15 min., ocvrta z moko in mlekom v 2 urah 45 min., mehko kuhana v 3 urah, trdo kuhana v 3 urah 30 min., riž, kuhan v 1 uri, Svinjske noge, kuhane v 1 uri, Jabolka surova, sladka, prhka v 1 uri, kisla, prhka v 2 urah, kisla trda v 2 urah 50 min., jabolčni cmok, kuhan v 3 urah, Mleko, surovo ali kuhano v 2 urah, Zelje surovo kot solata v 2 urah, kuhano v 4 urah 30 min., divjačina pečena v 1 uri 35 min., možgani kuhani v 1 uri 45 min., goveja jetra pečena v 2 urah, puran kuhan v 2 urah 45 min., pečen v 2 urah 30 min., gos pečena v 2 urah 30 min., kokoš pečena v 4 urah, zajec z omako v 2 urah, fižol v stročju kuhan v 2 urah 30 min., krompir pečen v 2 urah 30 min., kuhan v 3 urah 30 min., fižol v 3 urah, stari sir, surov v 3 urah 30 min., koruzni žganci v 3 urah, koruzni kruh v 3 urah 15 min., pšenični kruh v 3 urah 30 min., ječmena kaša v 2 urah, mrkev kuhana v 3 urah 15 min., juha iz hrbtenice v 4 urah 15 min., hrustanec kuhan v 4 urah 15 min., Kokošja juha v 3 urah, fižolova juha v 3 urah, goveja juha z zelenjavo v 4 urah, goveje meso kuhano v 2 urah 45 min., opraženo v 3 urah, suho, pečeno v 3 urah 30 min., scmarjeno v 4 urah, staro, trdo, kuhano v 4 urah 15 min., teletina sveža, pečena v 4 urah, scmarjena v 4 urah 30 min., raca domača, pečena v 4 urah, divja pečena v 4 urah 30 min., svinjsko meso sveže nasoljeno, surovo v 3 urah, sparjeno v 3 urah, pečeno v 3 urah 15 min., scmarjeno v 4 urah 15 min., kuhano v 4 urah 30 min., staro pečeno v 5 urah 15 min., v kitah, kuhano v 5 urah 30 min.

Iz gornjega je razvidno, da je prebava v veliki meri odvisna od tega, na kakšen način so jedila pripravljena. V splošnem lahko rečemo, da so jedila v surovem stanju lažje prebavljiva, nego v kuhanem ali pečenem, n. pr. jajca, zelje in nekatere vrste mesa. Le pri mleku vidimo, da je v kuhanem in surovem stanju enako prebavljivo. Ne kaže torej kuhati jedila, ki so v surovem stanju prikladnejša, nego v kuhanem.

Marsikoga utegne zanimati kakšen vpliv imajo na prebavo kava, čaj in raznovrstne alkoholne pijače. Kava in čaj sta, kakor znano brez redilne vrednosti in zatorej kot ljudska hrana ne moreta priti v poštev. Kava in čaj, četudi po svoji kemični sestavini neškodljiva, otežujeta po nepotrebnem človeška prebavila. Zajutrk, obstoječ iz črne kave ali čaja vsled tega ne more dati moči delavcu, ki gre na polje, v vinograd ali gozd, še manj pa more ohraniti otroke zdrave in rdečelične.

Enako kot črna kava in čaj tudi alkoholne pijače ne vplivajo na prebavila ugodno. Trenutno se sicer občutimo okrepčane, trajno dobrega učinka pa alkohol na naša prebavila nima. Alkohol je namreč strup in ostane tudi strup, čeprav ga zavživamo v neznatnih količinah. Debelost pivcev, na katero se nekateri radi sklicujejo, kadar tolažijo svojo vest, ni izraz zdravja, temveč predhodnik nesoglasja v organizmu, ki pripravlja pot poznejšim boleznim in končuje često s spridenjem vsega drobovja. Zlasti pa opešajo pod trajnim vplivom alkohola duševne sile, ker so živčne stanice in stanice možganov tisti del telesa, ki najbolj slastno vsrkavajo alkohol. Odtod izvira tudi trditev, da je vino stopilo v glavo.

Uporaba težkih alkoholnih pijač je upravičena samo v slučaju močnega prehlada, ko gre za to, da spravimo kri v silen obtok in na ta način s pomočjo alkohola spravimo skozi potne luknjice škodljive snovi iz telesa, ki bi sicer povzročale dolgotrajno bolehavost celega organizma.

Kako zdravimo pokvarjen želodec? Kdor ima slab, pokvarjen želodec, sme vživati samo lahko prebavljivo hrano v nepreveliki množini. Vsako prekoračenje gotove mere obtežuje želodec in vodi šele do prave bolezni.

Predvsem je zavživati riž na mleku in vodi, zrelo sadje, stare žemlje in druga lahko prebavljivo hrano. Po vsaki malici pijemo nekaj požirkov sveže vode, ki želodcu posebno dobro de. Spočetka izpijemo le toliko vode, kolikor je želodec lahko segreje in šele potem več. Drgnjenje celega telesa, kopeli ali samo delni polivi po trebuhu so v slučajih slabe prebave zelo na mestu. — Mnogo gibanja v svežem zraku in skrb za redne telesne iztrebke so prav tako izvrstni pripomočki k boljši prebavi. Kajti, kakor gotovo bi človek umrl po določenem času brez jedi in pijače, ravno tako bi bili šteti dnevi njegovega življenja, ako bi se zaprla pot njegovim telesnim iztrebkom.

Zlato pravilo za ohranitev zdravih prebavil je zmernost v jedi in pijači in preprostost v izbiranju jedil. Ostre in pekoče dišave (poper, paprika), kis in sol naj se rabijo previdno; istotako se ogibajmo pretirane enostranosti in sladkosnednosti. Jejmo počasi in vsako jed dobro prežvečimo, predno jo pošljemo v želodec. — Ogibajmo se preveč mrzlih ali vročih jedi in privoščimo želodcu potrebnega odmora. Če slutimo, da je jed pokvarjena, ali nam dobro ne tekne, ostanimo rajši lačni ter ne zavidajmo drugih, ki jedo s polnim apetitom.

Vekoslav Štampar.

Gospodarske vesti.

ZATIRAJMO PRAVOČASNO POLJSKE MIŠI.

Pred kratkem se je čitalo v časopisih, da so napravile poljske miši na Češkoslovaškem ogromno škodo in da so posevki uničeni. Slabo stanje posevkov je tudi drugod vplivalo na cene pri pšenici v drugih državah in tudi pri nas, čeravno smo agrarna država, ker so šle cene navzgor v škodo našega malega posestnika, ki mora nakupovati pšenično moko.

Proti poljskim mišim se rabijo manj ali več nevarna sredstva. Sokial-pogače se niso izkazale. Strihninovec je silno strupen, a učinkoval ni tako, kakor bi si želeli. Z Löfflerjevimi bacili, ki naj bi zanetili kugo pri poljskih miših, niso ljudje nikakor zadovoljni. Ljudstvo bi si želelo fosforjevih pilul posebno tam, kjer so bili na nje navajeni in to je v Prekmurju. Žalibog so fosforove pilule tak strašen strup, da bi zdravstvena oblast morala nastopiti z vso silo proti temu sredstvu, če bi se dal narodu v roke. To pa iz lahko umljivih vzrokov, ker pride vsako leto po par umorov s strupi pred poroto. Koliko nesreč, če bi si lahko vsakdo poskrbel tak strup sam n. pr. s tem, če bi ga pobral iz mišjih lukenj, z namenom, da bi škodoval svojemu bližnjemu!

Zato se trudijo kemiki najti sredstva, da pomorijo miši s strupenimi plini, ker se je izkazalo, da je to posebno učinkovito sredstvo bilo že pri vojskovanju.

Pri zadnji anketi za povzdig kmetijstva mi je bila dana prilika, da sem praktično kazal, kako se uničujejo poljske miši s sredstvom, ki je znano pod imenom Hora. Žalibog je to sredstvo na prvi pogled drago, saj plača ena patrona nič manj kakor 3 dinarje carine pri uvozu v našo državo. Ko se tozadevno doseže carine prosti uvoz, bo stala taka patrona za 3 dinarje manj, kakor dandanes, ko stane 10 dinarjev. Če se pomisli, da se bo dalo uničiti z 7 dinarji 30 gnezd poljskih miši, je to še vedno drago. Če bi pravočasno imeli tako sredstvo na razpolago, kakor je Hora priprava in če bi se je posluževali sistematično, ne bi mišja nadloga zavzela takih dimenzij, da bomo morali vsi seči globoko v žep. Po lastnih skušnjah trdim, da je Hora priprava najbolj prikladno sredstvo za zatiranje miši ob vsakem vremenu tekom celega leta, ker razvija goreča Hora patrona v Hora pripravi tak smrdeč in strupen plin, da mora vsaka miš poginiti v rovu takoj, ko zadiha prvič njen smrtonosni plin in ker onemogoča gosti plin dostop zraku v rov.

Zatiranje poljskih miši s Hora pripravo je tudi zaradi tega tako prikladen, ker ne zahteva nobenih predpriprav in ker se lahko ukvarjajo z zatiranjem poljskih miši tudi naši še šoli obvezni otroci, ker jim ne preti nobena nevarnost pri takem zatiranju in bodo imeli še svoje posebno veselje, ker od naših pradedov tiči še nekaj lovske krvi v žilah nas vseh.

Posestnikom pa polagam toplo na srce željo, naj resno premišljujejo, kaka velika škoda jim preti od strani poljskih miši, naj se razgovarjajo med seboj o tej stvari in naj po premišljenem preudarku kupijo Hora pripravo in Hora patrone za zatiranje poljskih miši. H. M.

— — —

Mariborski tržni dan. Mariborski trg dne 21. februarja je bil sicer prav dobro preskrbljen, toda slabo obiskan. Slaninarji so pripeljali 87 vozov svinjskega mesa na trg, nekateri so imeli kar po 4 do 6 prašičev naloženih na vozovih. Prodajali so svinjino po 20 do 35 din., slanino po 25 do 30 din. in drob po 15 do 20 din. 1 kg; domači mesarji pa govedino po 15 do 17.50 din., teletino po 18 do 20 din., svinjino po 20 do 22 din., klobase po 25 do 35 din., prekajeno meso po 40 do 45 din., drob po 8 do 15 din. 1 kg. Nekateri so prodajali vse tri vrste mesa po 20 din. kg povprečno. — Perutnina. Bilo jo je okoli 500 komadov na trgu. Cene so jej bile kakor pretečeni teden: kokošem 25 do 60 din., racam in gosem 60 do 100 din. in puranom 100 do 200 din. komad. — Domači zajčki so se prodajali po navadni ceni 10 do 50 din. komad. — Krompir, zelenjava, sadje in druga živila. Tega je bilo 6 vozov. Cene so bile krompirju 10.50 din. za mernik, zeljnatim glavam, ohrovtu in endivij-solati 1.50 do 8 din. komad, solati 15 do 16 din., kislemu zelju 3.50 din., kisli repi 2 din. kg, čebuli 3 do 6 din., česnu 4 do 10 din. venec, jabolkom 2.50 do 6 din., hruškam 6 do 20 din., dateljem 25 do 50 din., figam 15 do 16 din. kg (oziroma 6 do 10 din. venec), limonam 0.75 do 1 din., pomarančam 1 do 2.50 din. komad, maslu 40 do 45 din., kuhanemu 54 din. kg, mleku 3 do 3.50 din., bučnemu olju 25 do 30 din l, jajcam 1 do 1.25 din. komad. — Lončena in lesena roba se je prodajala po 50 para do 100 din., brezove metle po 2 do 5 din. komad. Koruzna slama po 25 do 30 din. vreča. — Seno in slama. V sredo, dne 19. t. m., so