

MATI IN GOSPODINJA

LETO 1930 - STEVILKA 4.

Otrokovi nagoni.

Sv. pismo pripoveduje, da je Bog prvima človekoma po ustvaritvi govoril ter ju blagoslovil: »Rastita in množita se in napolnita zemljo, ki naj vama bo podložna!«

Iz teh preprostih besed svetopisemske zgodbe vidimo, da je Gospod Bog človeku dal trojno nalogo: raste naj, množi naj se in zemljo naj vlada. Bog je v človekovo naravo položil tudi one moči, ki so potrebne za ohranitev življenja in telesnega razvoja, za ohranitev in množitev človeškega rodu na zemlji in pa za dosego gospodstva nad zemljo in njenimi močmi. Te nagonske moči pa morajo biti pod vladjo pameti in prostosti, obenem pa pod vladjo desetih božjih zapovedi.

Največ teh moči se zbudi v človeku, še preden prične razum delovati; hočejo se udeleževati tudi tedaj, ko se je razum že zbudil, pa še nima nanje nikakega vpliva; udeležujejo se tudi proti razumu in proti prosti volji in priganjajo človeka, da poželi marsikaj proti razumu. To še ni nič hudega; človek ne more prav nič za to. Hudo pa postane, če prosto voljo ujamejo v svoje mreže. Potem vržejo človeka v greh ter ga preslepe, da uniči svojo lastno in tujo srečo.

Temu je vzrok dejstvo, da tudi po krstu, ki izbriše izvirni greh, ostane v človekovi duši nered in slabost. Stalno se jima upirajo; človekova slaba stran se bojujejo z njegovo boljšo stranjo; meso se upira duhu.

Vedeti pa moramo, da te nagon-

ske moči niso v vsakem človeku enako močne. V vsakem človeku se drugače uveljavljajo, pri enem bolj, pri drugem manj. To vsaka mati lahko opazi, če primerja dva izmed svojih otrok. Eden je morebiti razdražljiv, drugi pa miren in mil; eden morebiti lakomen, drugi razsipen; eden pridn in delaven, drugi lenuh.

Taka nagonska moč da otroku veliko opraviti; da, postane lahko zanj velika nevarnost. Zato je za starše, zlasti za mater važno, da te otrokove nagone pravočasno spozna in jih usmeri na prava pota. Naj se mati le ne da goljufati! Nikar naj ne misli, da so njeni otroci samo pridni, pravi vzori popolnosti! To bi bila prava zaslepljenost. Samo dva popolna otroka sta bila na svetu: Marija in Jezus. Vsi drugi otroci pa imajo posledice izvirnega greha na sebi ter svoje glavne napake ali glavne grehe.

Od prastarih časov sem so naštevati sedmero takih grehov: napuh, lakomnost, nečistost, nevoščljivost, požrešnost, jezo in lenobo. To so obenem glavni nagoni človeške narave. To je potrebno, da vemo. Pri vsakem pa hočemo pogledati, zakaj ga je Bog zasadi v človeško naravo, kakšen pomen ima za človeka ali človeštvo. Dalje bomo pogledali, na kakšen način morejo biti nevarni za človeka in kako je treba vzgojo obrniti, da to nevarnost odpravi.

Najprej moramo dobro vedeti, da je vzgoja tisto sredstvo, ki človeka navaja, da te nagone vlada in si jih podvrže.

Zato mora vzgoja otrokovo voljo

utrjevati. Otrok se mora učiti hoteti; kajti prav to je najboljšo varstvo proti glavni napaki, da noče tega, k čemur ga glavna napaka sili. Volja je res kraljevska umetnost, najvišja umetnost življenja.

Prvotno otrok hoče brez razumevanja »zakaj?« Hoče in stori to, kar starši, zlasti mati hoče, ker s spoštovanjem gleda nanje in jih spoštuje kot svoje voditelje in ve, da mu dobro hočejo. Uboga in se pokori višji uvidevnosti svojih staršev. Zato mu je pa tudi razum očeta ali matere luč toliko časa, dokler ni njegov razum dovolj razvit.

Polagoma pa se otrok uči delati po svoji lastni uvidevnosti. Poznati mora svojo napako in jo premagati; postati mora sam sebi vodnik k dobremu. Starši ne bodo vedno ob njegovi strani; zato se mora osamosvojiti. Sam mora najti pravo pot skozi življenje.

Čim bolj torej otrok dorašča, tem bolj morajo starši delovati na njegov razum in mu tudi povedati, zakaj mu to ukazujejo, ono pa prepovedujejo.

Veliko veselje naj mu pokažejo nad dobrim, ki ga stori, da bo imel tudi sam veselje nad dobrim, zlasti v boju proti glavnim napakam. Dobro je na prvi pogled nekaj sitnega, težkega, kar otrok ne stori rad. Nagon ga vleče vedno bolj na drugo stran. Šele, ko je spoznal, da je dobro vir moči in veselja in ugodja v duši, pride do tega, da dobro rad in z veseljem vrši, se v njem utrjuje in prihaja polagoma h krščanski čednosti.

Od omki iz sodobnega gospodništva.

Gospodarski prostori.

Prostori vsake hiše ali stanovanja se delijo v dve skupini, v stanovanjske in gospodarske prostore. Stanovanjskim prostorom prištevamo družinsko ali stanovalno sobo, spalnico, obednico itd. Gospo-

darski prostori pa so: kuhinja, shramba, klet, podstrešje itd.

Gospodarski prostori hiše niso nič manj važni nego stanovanjski. Žal so gospodinje v tem oziru do današnjega časa precej grešile, ker so posvetile kuhinji, shrambi in kleti mnogo manj pozornosti nego pa drugim prostorom. Če je gospodinja pometla in pospravila vežo in družinsko sobo, ji je za pospravljanje kuhinje, posebno pa shrambe gotovo zmanjkalo časa. Vzrok je ta, da večini ni znano, da so ti omenjeni prostori vsaj prav tako, če ne bolj važni kot ostali, ker v njih shranjujemo živila in jih pripravljamo za hrano. Prav zaradi tega pa zahtevajo baš ti prostori strogo snažnost, veliko pazljivost ter neprestano skrb gospodinje.

Izmed naštetih prostorov je v vsakem oziru najvažnejša kuhinja, o kateri je treba povedati toliko koristnega in novega, da ji bomo posvetili poseben oddelek v skupini naših gospodinskih člankov.

Kuhinji je po legi prostora in njenem pomenu najbližja shramba. Beseda sama nam že pove, da v njej nekaj shranjujemo, toda ni vseeno kaj in kako. Njen namen je, da primerno hranimo v njej zalogo živil, ki jih potrebujemo za vsakdanjo hrano. Če tudi je marsikatero gospodinjstvo oziroma stanovanje brez shrambe, moramo trditi, da je nujno potrebna in bi brez nje težko dobro gospodinjili.

Shramba mora biti blizu kuhinje, ker so v njej stvari, ki jih gospodinja vsak dan ali celo večkrat na dan potrebuje; vendar pa ne sme imeti take lege, da bi prihajala vanjo kuhinjska sopara in vročina. Vsaka vrsta živil zahteva pravzaprav posebno shrambo, kar je popolnoma umevno. Shramba za žitne izdelke mora biti suha, za maščobe (mast, olje, maslo) hladna, za krompir temna itd. Vendar pa zadostuje v majhnem gospodinjstvu samo ena shramba ter klet za shranjevanje vseh živil, da je shramba suha in hlad-

na, naj bi bila obrnjena proti severu ali vsaj severuvzhodu, da solnce ne sije nikdar naravnost vanjo. Okna naj bodo gosto zamrežena, da je na ta način zavarovana pred mrčesom. Stene naj bodo pobeljene, tla pa kamenita (opeka, beton). Taka tla so hladna in vedno zelo snažna, ker jih lahko pogosto umijemo. Ob stenah imamo police ali omare za živila. Jako priporočljive so police, ki jih zapiramo na sprednji strani z žičnato mrežo in nam služijo kot omare. Odlikujejo se po veliki zračnosti. Če pa nimamo tako zavarovanih polic, poskrbimo vsaj za omarico, pri kateri so tri izmed štirih sten iz mreže, da moremo v njej shranjevati meso, ne da bi se bilo bati nadležnih muh in drugega mrčesa. Zelo potrebna bi bila v shrambi hladilna omara. V njej brez skrbi in škode hranimo živila v vročem letnem času; žal da je za naše razmere predraga. Pomagamo si pa, položimo v shrambo kamenito ploščo (marmor), ki je hladna in na katero postavljamo v vročini sir, maslo, lonec z mlekom in druga živila, ki morajo ostati na hladnem. V strop shrambe zabijemo nekaj kavljev, da na nje obešamo vrečice s suhim mesom, sadjem in zelenjadj. (Konec prih.)

Kuhinja.

Okisani rezanci.

Kuhaj v dveh litrih vode nekaj koscev korenja, koreninco peteršilja, peresce zelene in košček čebule. Ko je vse kuhano, osoli in prideni prežganje, ki si ga napravila iz ene žlice masti in moke; ko se nekoliko prekuha, vse dobro stlači in pretlači skozi penovko ter prideni drobnim rezancem, ki si jih skuhala v slani vodi. Kadar vse še enkrat prevre, prideni žlico kisa in postavi kot samostojno jed na mizo. Rezance pa napravi iz enega jajca, $\frac{1}{4}$ litra moke in nekoliko vode. Okisani riž pripravi ravno tako, samo kadar kuhaš zelenjad, prideni tudi paradižnik.

Zeljnata šara.

Kuhaj svinjsko nogo od mladega prešiča pol ure v enem litru vode. Nato prideni $\frac{1}{4}$ kg govejega mesa, n. pr. bočnika, krs ali reber ter kuhaj z nogo vred še pol ure. Nato prideni majhno na debele rezance zrezano zeljnato glavo, eno drobno korenje, eno repo in en debel krompir, vse olupljeno in na debele rezance zrezano. Prideni ščep kumne, osoli in kuhaj, da se vse zmežča, stresi zelenjad v skledo, meso pa razreži na kosce in ga položi vrhu zelenjadi. Postavi kot samostojno jed z ajdovimi žganci na mizo.

Krompirjeva solata v pikantni omaki.

Operi in skuhaj krompir, kuhanega odcedi, olupi in zreži na listke. Mešaj 1—2 rumenjaka z 3—4 žlice olja, osoli ter prideni eno žlico gorčice, eno drobno zrezano čebulo, velik ščep popra in nazadnje 2—4 žlice kisa. Polij to omako po pripravljenem krompirju, ga premešaj in postavi k svinjskemu ali govejemu mesu na mizo.

Jabolčni narastek.

Namaži globok krožnik s širovim maslom, potresi nekoliko z krušnimi drobtinami in stresi na krožnik 2—3 debela olupljena in nakrhljana jabolka, potresi po jabolkih eno polno žlico sladkorja, eno žlico rozin, drobno zrezane limonine lupine in ščep cimeta. Mešaj en rumenjak, eno žlico sladkorja, eno žlico moke, prideni sneg enečaja beljaka, vse narahlo zmešaj in polij po jabolkih. Postavi krožnik v pečico, da se rumenkasto zapeče. (Krožnik naj bo bolj močan ali emajliran.)

Dobra ocvirkova petica iz ajdove moke.

Popari v skledi pol litra ajdove moke s pol litrom osoljene vrele vode, to dobro s kuhalnico zmešaj in ko se nekoliko ohladi, prideni 2 dkg drožja, namočenih v dveh žlicah mlačnega mleka z žlicico sladkorja. To zmešaj polagoma v testo in vgneti

s $\frac{3}{4}$ litra pšenične moko. Potem potresi testo z moko, pokrij s prtičem in postavi na gorko, da vzide. Vzhanjano testo razvaljaj kolikor mogoče tenko in namaži s sledečo nadevo: Razgrej v ponvi par žlic mastnih ocvirkov in ko so se razgreli, jim odlij mast v skledico, ji prideni eno jajce in dobro zmešaj, namaži s to nadevo razvaljano testo in potresi z ostalimi ocvirki, ki jih na deščici nekoliko seseklja in jim primešaj eno pest krušnih drobtin, potresi nekoliko cimeta in če hočeš majhno pest sladkorja. Nato zvij testo, ga položi v dobro pomazano kožo, postavi na gorko, da vzide. Pomaži ocvirkovko s metano ali mlekom in jo peci v srednje vroči pečici eno uro.

Segedinski guljaž.

Razgrej eno žlico masti, prideni eno drobno zrezano čebulo, pol kg na velike kocke zrezanega svinjskega mesa. Pokrij in duši, da se nekoliko zmehča. Nato prideni $\frac{1}{4}$ kg kislega zelja in duši z mesom vred. Čez pol ure pa prideni še dve žlici kisle smetane, ki si jo zmešala z pol žlice moke, osoli in kuhaj še nekaj minut. K guljažu daj žgance, makarone, polento ali krompir.

Vrtna semena.

Večino vrtnih rastlin, našibo zelenjadi ali cvetlic, razmnožujemo s semenom, ki bi ga morali nekaj pridelati doma, nekaj pa vsako leto kupiti. V resnici imamo pa prav malo domačega semena. Korenjevo, solatno, zeljno, čebulno seme, fižol in morebiti še kumare, pa smo pri kraju z domačim semenskim pridelkom. Marsikje pa še tega ni. Vse drugo — in tega ni baš malo — moramo kupiti. Za to kupčijo je sedajle pravi čas, ker čez nekaj tednov bo treba že začeti s prvimi setvami. Kako neprijetno in negospodarsko pa je, ako iščemo semena šele takrat, ko je čas setve! Zato pa, gospodinje, poslušajte svet izkušnega domačega vrtnarja, in pre-

skrbite se čimprej z najpotrebnejšimi zelenjadnimi in cvetličnimi semeni. Ravnajte se po tehle navodilih:

1. Brez odlašanja pregledajte lanske vremenske pridelke, če ga imate sploh kaj. Če še ni očiščen, ga očistite in odberite za se, kolikor potrebujete, drugo pa prodajte. Sedajle je najugodnejši čas za to.

2. Pregledajte, če vam je vrtnih semenj kaj ostalo od lanske setve. Večina zelenjavnih semen je kaliva več let. Le seme od čebule in pora zavrzite, ker je kalivo komaj 2 leti. Tudi seme od paradižnikov, peteršilja in črnega korena je kalivo samo 2—3 leta. Seme od graha, fižola, špinacije, redkvice, rdeče pese in kapusnic (zelja, ohrovt, kolerab, karlijole itd.) je pa kalivo 4 do 5 let. Tako je tudi seme od endivije. Seme od kumar pa še kali, čeprav je staro že 7 ali celo 8 let. Iz teh podatkov lahko vsaka gospodinja razbere kaj je od semenskih ostankov iz prejšnjega leta še uporabno in kaj ne.

3. Preden seme naročite ali kupite, si na vsak način naredite seznam vseh semen, ki jih boste potrebovali za svoj vrt skozi celo leto. Nikakor pa ne zadostuje, da bi si napisali samo imena dotičnih plemen, kakor n. pr. zelje, ohrovt, kolerabe, paradižniki itd., ampak nujno potrebno je, da polščite in si zabeležite tudi sorto, ki bi bila za vaše razmere (zemljo, podnebje) najbolj primerna in pa koliko dotičnega semena potrebujete.

4. Sort je jako mnogo in izbira zelo težka. Kdor nima še izkušenj, naj mu služijo pri izbiri sort tile podatki:

Navadno zelje, rano: ditmarsko, kopenhagensko, ekspres; pozno: kasselsko, brunšviško, ulmsko.

Rdeče zelje, rano: erfurtsko; pozno: dansko kamenoglavo, holandsko orjaško.

Ohrovt, rani: kicinški, dunajski nizki, ulmski; pozni: Vertus, westfalia, erfurtski.

Karlijola rana: erfurtska pritlična; pozna: primus, lecerf, non plus ultra.

Rožasti kapus: bruseljski, hercules, nunhems spiral.

Kolerabe rane: Dvorsky-jeva, dunajska bela in modra; pozne: pozna modra, Goliat.

Glavata solata rana mehka: majniška kraljeva, majniški čudež; pozna trda: ljubljanska ledenka, rjava trdoglavka, generano, parižanka, grof Zepelin.

Endivija: rumena in zelena eskariol.

Špinač: Gandry: Eskimo, okroglasta orjaška.

Vrtno korenje rano: pariško; pozno: natenško, duviško, brunšviško.

Peteršilj: erfurtska slava, navadni korenasti peteršilj.

Zelena: praška orjaška, dunajska.

Rdeča pesa: ploska egiptovska, okrogla dunajska, kolinska podolgasta.

Redkvica: rdeča okrogla kratkolistna, non plus ultra, bela okrogla, dolga ledena.

Kumare: senzacija, grohliške, ligniške.

Vse naštele sorte so izvrstne in se skoro povsod dobro sponašajo. Seveda je stvar kupca, da dobi pravo sorto torej pristno seme. Taka semena imajo samo poštene semenske trgovine.

5. Tudi količina je važna. Nekaterga semena je že 1 gram preveč (n. pr. od zelene), drugega je treba več gramov (n. pr. od zeljnatih rastlin), graha, fižola potrebujemo pa na kilograme. Množin oodloča debelost semena in pa ploskev, na kateri hočemo pridelovati kak sadež. Iz števila semenskih zrn, ki jih gre na 1 gram teže, si vsakdo lahko izračuna, koliko semena od te ali one zelenjadi bo potreboval:

Spinače gre na 1 gr . . . 80—120 zrn.
korenja gre na 1 gr . . . 400—600 zrn
peteršilja gre na 1 gr . . . 800—900 zrn
repice gre na 1 gr . . . 400—500 zrn
redkvice gre na 1 gr . . . 80—90 zrn
črn. korena gre na 1 gr . . . 70—80 zrn
rdeče pese gre na 1 gr . . . 40—50 zrn

čebule gre na 1 gr . . . 200—250 zrn
kumar gre na 1 gr . . . 40—50 zrn
pora gre na 1 gram . . . 300—400 zrn
kapusnic gre na 1 gr . . . 250—400 zrn
zelene gre na 1 gr 2000 zrn
glav. solate gre na 1 gr 800—1200 zrn
endivije gre na 1 gr . . . 800—900 zrn
paradižnik. gre na 1 gr 250—300 zrn

Nekaj o živčnih boleznih.

Dr. Žigan Aleksander.

Čitatelji Domoljuba so izjavili željo, da bi se nekoliko natančneje seznanili z živčnimi boleznimi. Skušali jim bomo ustreči v nekaj člankih, ki bodo imeli namen razjasniti najvažnejše in za življenje kar najbolj potrebne pojme o živčnem obolenju.

V zadnjih desetletjih so se življenjski pogoji tudi pri nas dokaj spremenili in ljudje, ki so se poprej na deželi veselili svojega zdravja, so si pokvarili svoje živce v mestih, središčih tovarnen ter strojev. Predvsem pa bomo spoznali — in to je posebno važno za nas Slovence — kvaren vpliv nezmerne pitja alkohola, ki se tako strašno maščuje v potomstvu.

Predno preidemo na razlago živčnih bolezni, bi bilo koristno, spoznati nekaj vzrokov živčnega obolenja.

1. **Podedovanje.** Vpliv podedovanja se mnogo jasneje opaža v živčnih boleznih kot v drugih. Vsem bo znano podedovanje božjasti (Epilepsia), histerije, slaboumnosti itd. Dogaja se, da je en rod obvarovan podedovanja živčne bolezni, a v drugem ali tretjem se nenadoma zopet pojavi. V mnogih slučajih potomci nimajo iste živčne bolezni, kot so jih imeli predniki, marveč kako drugo. Ta pojav imenujemo v zdravilstvu nevropatija: ena živčna bolezen je napravila prostor drugi.

2. **Okužne bolezni.** Kot drugi vzrok pridejo v poštev razne okužne bolezni. Med njimi zavzema glavno mesto spolna bolezen (siphilis). Ta deluje na živčna središča na tri načine. Prvič potom sifilitičnega obolenja ožilja; drugič lahko povzročuje gnoj-

v slastno gostijo, zmanjkalo mu je tal — in v naslednjem trenutku ga je že nesel val po deroči strugi. Ojej, ojej! Drugi so se še zavedli, med padcem razpeli krila in srečno odnesli zdravo kožo in pete. Kakor je komu sreča mila!

V vodo so visele veje stare vrbe, ki je rasla pri vodi. In take vejice se je oprijel k sreči neki rjavec in se po njej rešil iz neprijetne kopeli. Splezal je na suho in se veselil, da je tako srečno ušel gotovi smrti. Še bolj se je veselil toplega solnca in si na njem sušil mokro telo.

Posušil se je in iznova ga je obšla želja po slastnem in sočnem listju, od katerega se je moral prej ločiti proti svoji volji. A pozabil je pri tem, da mu bi bila ta lipa že kmalu v pogubo. Bil je tako zatopljen sam vase, da ni niti opazil mlinarjeve kokoši, ki je iščo črvov in žuželk prikorakala skoraj do njega. Začel se je gibati in migati s krili, da bi se dvignil na lipo — tedaj pa ga opazi kura — in kavl, hrošču je odbila zadnja ura!...

Vse to je gledal stari mlinar, ki je prišel odpirat zapornike, da bi napustil vodo na kolesa, in sam pri sebi si je mislil: »Ali ni pri nas ljudeh prav tako?! Mučiš se in mučiš, pehaš se in ženeš, padaš in se zopet dvigaš! In ko misliš, zdaj sem pa na konju, ti pride nesreča, ko se je najmanj nadejaš, uniči te in te pokoplje. Le hvala Bogu, da imamo ljudje razum, s katerim moremo spoznati nevarnost in se ji še o pravem času izogniti.«

Kako se pri nas igramo.

(Joža Gregorič.)

I. Ko sem bil še majhen, smo se vsi otroci v vasi vstopili v krog in eden je začel šteti:

Elen — belen, telegram,
primi kozo za rogam.
cice — muce,
čgave so te puce?
Rackoviča šojnika
picikino perje,
cikl!

Na kogar je prišel »cikl« je moral iz kroga, in tako je šlo naprej, dokler ni ostal en sam. Nato se je igra začela iznova.

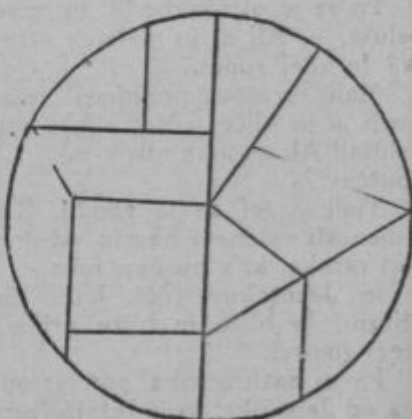
Šteje se pa lahko tudi tako:

Elen — belen, bonbarisen
tisen guten taljarisen
Anton Kaparon,
ti si zagrebački zvon!

Kdor je postal »zvon«, je moral iz kroga.

Sestavljeni krog.

Jož, zdaj bi pa urednik skoro utonil v sami pošti — toliko krogov se je privarilo na njegovo mizo in v predale in še in še. Nič manj kot 1322 koles se je pritakljalo iz cele Slovenije in še od drugod v Ljubljano. Seveda je za to ena nagrada, ki smo jo razpisali, premało. Zato smo rekli tri. »Cipka in Capka« smo poslali Znidaršiču Maksu, Jezero 3, p. Trebnje, ki je bil izžreban prvi, vsakemu po enega »Storžka« pa Antonu Zagorcu, Radlek 12, Nova vas pri Rakeku in Mici Štrekelj, Svibnik 5, p. Črnomelj, ki sta bila izžrebana kot drugi in tretja. Veliko smeha pri čitanju, ostalim pa korajže in upanja za prihodnjč.



Učitelj: »Torej poslušaj, Tonček! — Če imaš pred seboj vzhod, na levici sever in na desni strani jug, kaj imaš zadaj?«

Tonček (sramežljivo): »Raztrgane hlače, gospod učitelj!«