

MATI IN GOSPODINJA

LETO 1931 — STEVILKA 2.

Kristus in zakon

Slišali ste, da se stariši rektor: Ne prešestvuj! Jaz vam pa povem! vsak, ki ženo pogleda s poželenjem, je že z njo prešestoval v svojem srcu.

Če pa te tvoje desno oko pohuja, izderi ga in vrzi od sebe! Boljše je, da greš z enim očesom v življenje, kakor pa z dvema v pogubljenje. In če te tvoja roka pohuja, odsekaj jo in vrzi od sebe. Boljše je, da greš z eno roko v življenje, kakor pa z obema v pogubljenje.

Tudi je bilo rečeno: Kdor svojo ženo odpusti, naj ji da odslovlino pismo.

Jaz pa vam povem, da vsak, kdor svojo ženo odslovi, razen nečistovanja, je kriv, da se je pregrešila. In kdor odpušče ženo vzame, prekrši zakon.

Danes je treba, da se porazgovorimo o zelo resni in važni stvari. In vsak, kdor se tega našega razgovora udeležuje, naj ve, da ne bomo razmišljevali o besedah, ki jih je govoril ta ali oni človek, ampak, ki jih je Gospod govoril. Za vsakega posameznika, za naše družine, za našega naroda bodočnost gre in je iskreno želeli, da bi Gospodove besede, prav razumeli in bi jih imeli za navodilo našemu življenju.

Morebiti bero te vrstice zakonski, morebiti ženini in neveste, ki si pravkar ustvarjajo svoj dom. Saj je tako urejeno od Stvarnika, ki je rekel: Ni dobro človeku samemu biti.

V družini ima svoje kraljestvo tudi oni mož, ki je zunaj pri svojem delu, v svoji službi odvisen in podrejen in v tem kraljestvu res sam gospodar.

V družini najde tudi najubožnejši priliko za ustvarjajoče delo, dočim ga drugje odrivajo in prav v družini si ustvari delokrog, kjer uveljavlja svoje najboljše moči, zlasti pa moč služeče ljubezni.

V družini naj tudi človek doprinese svoj del k splošnemu blagostanju in sodeluje tudi na usodi svojega ljudstva. V družini naj človek oddaja novemu rodu, kar je prejel od svoje družine: življenje, življenjsko moč, zdravje, telesne in duševne zmožnosti. Toliko časa, dokler ima kako ljudstvo smisel za zdravo, močno, življenjazmočno in številno potomstvo, je tisto ljudstvo nesmrtno. Ko pa ugasne volja za tako potomstvo, ugasne tudi volja za nadaljni obstoj ljudstva. Tako je torej življenje ljudstva v njegovih lastnih rokah; vsak narod je v tem oziru gospodar svoje usode in svoje bodočnosti.

Tako je torej vsakdo izmed nas soodgovoren za svojo in svojega naroda usodo. V otrocih in otrok otrocih naj vsakdo živi za našo bodočnost z ono voljo do življenja, ki se lahko uveljavlja v družini. Seveda pa naj gleda, da v svoje potomstvo vsadi dediščino zmožnosti, telesne in duševne moči, zdravja in življenjske jakosti ter poguma in one moralne veličine, ki je podlaga za srečno življenje.

Kaj pa naj tudi začno bodoči rodovi, če jih družina postavi v življenje bolne, izmaličene, brez moči in brez odpora? Iz študentov dobrih in zdravih zakonov naj se obnavlja narod in črpa svoje moči!

Bog sam je položil v notranjost moža in žene nagon, ki ju združuje v zakonu. Iz zakona naj nastane družina in iz nje nov rod, nova bodočnost. Ni pa dovolj, da se zakonski tega le trenutno zavedajo; močna vez ljubezni, ki veže moža, ženo in otroke med seboj, je tisto poročstvo enotnosti in skupnosti, ki drug za drugega skrbi, dela in trpi.

Zato pa naj tudi mož ženo in otroke v srcu nosi kot sveto stvar, ki da je njegovemu življenju vsebino, smoter in nalogo, njegovemu delu pa pravo ceno. V svoji družini je mož kakor kralj; po svoji družini sodeluje pri božjem stvariteljskem delu in pri ohranjanju sveta. Družina pa je za tistega, ki jo ustvarja, sveta stvar. Ko mladenič ustanovi družino, tedaj najde košček sveta, kjer se naseli, ljubeznivo, razumno, delavno ženo in cvetočo kopico otrok, tedaj šele spozna, kaj se pravi biti človek. Trajni mir se naseli vanj in vsa njegova dotedaj razgibana notranjost se ustali.

Bog pa tudi ve, zakaj je družino za aroval z nočno ograjo šeste božje zapovedi. S tem Bog ni postavil tvoje družine samo v tvoje, ampak še prav posebno v svoje varstvo.

V starih časih je imel mož pravico, ubiti tistega, ki se je vtihotapil v njegovo družino in jo je hotel razdreti. Pa kdo bi se upal posluževati se te pravice, če na njemu samemu družina ni nekaj svetega? S svojo zapovedjo pa je Bog družino postavil pod varstvo vesti in je označil prelom zakonske zvestobe ne le kot zločin proti družini bližnjega, ampak kot zločin napram Bogu samemu.

Pa vpraša morebiti kdo, ali je sploh mogoče zoperstaviti se nagonom, ki človeka vlečejo z vso močjo v vživanje? Ali pa je strah pred božjo kaznijo in pred sramoto dovolj močan, da obvaruje človeka pred prestopki?

Vsi vemo, da ne in tudi Bog sam to trdi. Kjer je poželenje v človeku tako močno, da človeka obvlada, tam

se čuti božja zapoved kot veriga in vsaka prilika je človeku dobrodošla, da se te verige oprosti. Človek, ki je ves prevzet teh in takih misli, niti razumeti ne more, kako morejo živeti ljudje čisto zdržno. Zato pa more priti tako potrebna ozdravitev družine le iz plemenitega razumevanja, le iz spoštovanja do žene, iz spoštovanja do samega sebe, le iz plemenitega mišljenja, iz junaškega moškega hotenja. Le iz čistega in plemenitega srca more rasti čistost. Zato pa gre, ko hočemo družino dvigniti, v prvi vrsti za to, da oplemenitimo notranjost in izrujemo iz nje vse nečisto poželenje in če bi nas tudi bolelo tako, kakor, če si izrujemo oko, ali odsekamo roko: tako pa se zbudi močno moško hotenje.

K temu pa je treba, da si postavi današnji moški svet v dušo čisto, lepo, plemenito sliko žene in družine.

Marijo, božjo Mater radi častimo. Koliko lepih Marijinih pesmi znamo! Ali smo že kdaj mislili na to, kaj se prav za prav pravi Marijo častiti? Saj to ne pomeni prav za prav nič drugega kot častiti najplemenitejšo in najsvetejšo ženo. Saj je Marija vzor žene novega zakona, ker združuje v sebi najlepši vzor devištva in krščanskega materinstva, kakor naj bi bila oba vtelesena v vsaki ženi. Saj je bila Marija uboga žena, preprosti otrok svojega ljudstva. Njo častiti se pravi nositi v sebi ideal, najlepšo sliko najboljših žene. Kdor Marijo iz srea časti in ne misli samo, da je Marijino čiščenje nekako »zavarovanje« za večno življenje, ta postane prav in resnično plemenit.

In če pogledamo v vsakdanje življenje, kateri možje so v resnici čisti, bomo videli da tisti, ki v svojem srcu nosijo sliko svoje matere, ki jo spoštujejo in ljubijo. Ne zaradi njene moderne obleke, ne zaradi bogatega nakita, ne zaradi njene učnosti, ampak zaradi njenih tihih žrtev, njene neizčrpne ljubezni in skrbi za vse, ki so ji izročeni. Pa tudi oni mladeniči in možje, ki svoje sestre čislajo

in ljubijo, ker so marljive, zveste in plemenite in so jih take videli rasti in doraščati ob strani svoje matere.

Vsi pa lahko vidimo, da nam je v tem oziru treba še temeljite vgoje, bodisi za moške, bodisi za ženske družinske člane. Vsem nam je namreč potrebno prepričanje, da je družina kraljestvo v malem, v katerem sta mož in žena zrastle v resnično in živo enoto, v katerem se oba trudita z delom v prid lastni družini in splošnosti ustvariti tisto socialno zajednico, ki bo otrokom in otrok otrokom v blagoslov. To pa bo le tedaj, če se zakon in družina povrneta v tiste idealne razmere nazaj, ko je bila družina še sveta in smo delovanje v njej imeli za ustvarjajoče božje delo. Ko so še vsepovsod veljale božje zapovedi in je imela božja beseda »Ne smeš...!« še svojo polno moč. Vedeti namreč moramo, da nam božje zapovedi niso dane v breme, ampak v naše častno in večno dobro.

Bel kruh

Kaj nam mari bel kruh, saj ga nimamo; še za črnega gre včasih trda. — Tako se bo marsikdo razhudil, ko bo bral gorenji naslov. Jaz pa pravim: Blagor vam, ako nosite v *domač mlin domače žito*, da vam ga zmelje domač mlinar »na črno«! Blagor družini, kjer peče gospodinja iz take moke vsakdanji kruh! Obžalovati pa moramo, da se z raznimi drugimi škodljivimi novotarijami pod pretvezo kulturnega napredka, širijo po kmetih tudi *glede kruha* silno slabe navade, ali bolje rečeno — razvade.

Dandanes je že redka količinja večja vas, kjer bi ne imeli peka. Če ga pa ni, pa vozi v vas svoje izdelke pek iz bližnjega trga ali mestca. Ljudje pa segajo po svežih žemljah, belih štrucah, nekateri celo po žemljicah, kifelcih ali po drugih pekovski izdelkih. Koliko je dandanes že po kmetih hiš, kjer jedo tak pekovski kruh, čeprav niti pol toliko ne zaleže kakor domač, dasi je dvakrat dražji.

Prav tako je po kmetih že mnogo,

vsaj premožnejših hiš, kjer sploh ne marajo domače moke, tudi če je »na belo« narejena, ker menijo, da je kruh iz nje prečrn, preoster. Rajši kupujejo najdražjo belo moko, samo da je kruh bel.

Pa se boste morebiti zopet hudovali, češ da zato tako pišemo, ker kmetu ne privoščimo belega kruha. V nekem oziru imate prav. Kaj boljšega, tečnejšega, za ohranjenje telesnih moči in za zdravje prikladnejšega mu privoščimo nego je bel kruh. Kdor še ne ve, naj si sedaj zapomni, da *ima popolno hranilno vrednost le tista moka, ki je iz celega žitnega zrnja, ki ima v sebi torej vse snovi, ki so v žitnem zrnju*. Čimboli pa je presejana, da se odstranijo iz nje zlasti vse tiste zunanje plasti, ki oklepajo jedro in pa klica, tem manj je vredna, pa če je še tako bela. Nekatere za življenje nujno potrebne snovi in skrivnostne sile, ki jih je narava nasnovala v žitu, namreč niso v notranjosti, v jedru žitnega zrna, ampak v plasti, med zunanjimi kožicami in jedrom. Način, kakor dandanes v velikih mlinih meljejo žito, je pa tak, da se izrabi za moko izvečine le notranje jedro, vse zunanje plasti pa ostanejo na sitih in gredo največ v otrebe. Zato pa je kruh iz take, rekel bi »do mrivega« zmlete in nešteto krat presejane bele moke pena, ki ji manjkajo najvažnejše snovi (vitamini in rudninske snovi). Prav zato pa tak kruh, zlasti delavnemu človeku nele nič ne zaleže, ampak je poleg tega tudi kaj slab pospeševavec zdravja, ker lahko povzroča, če bi ga uživali redno in obilo, marsikatero motnjo in obolenje. Mi jemo prazno renco, zato ker je bela in se čuti v ustih prijetno mehka in rahla ter rada polzi po grlu. Prašičem pa dajemo vitamine in druge važne snovi, ki ostanejo v otrebih.

Sedaj pa razumete zakaj blagrujemo družino, kjer uživajo kruh iz domače pravilno pripravljene moke in obžalujemo vse tiste zaslepljenke, ki mislijo, da je bel kruh višek dobrote.

Dokler bo jedel kmet kruh iz naravno pripravljene moke bo trden in bo lahko vztrajno opravljal najtežje posle. Z belim, zlasti s pekovskim kruhom ima pa trojno zgubo: 1. je mnogo dražji, 2. mnogo manj zaleže in ne pospešuje delazmožnosti in 3. tudi zdravju ni tako prikladen kakor domači kruh.

To pa ne velja samo za kmetu, ampak za vsakogar. Tudi meščanu, ali pa recimo gospodi bi v marsikaterem oziru jako koristilo, ko bi manj cenila bel kruh in zahtevala kruh iz polnovredne moke, kakoršne pa žal ne izdelujejo naši velemlini. Tudi glede tega bi bila temeljita preuredba nujno potrebna, da ne bi jemali tako važnemu živilu kakor je žito, za življenje in zdravje nujno potrebnih snovi, ter jih dajali živalim, človeku pa nudili prazen škrob — vse zaradi tega, da se pasejo oči in zadovolji pokvarjen okus.

H.

Snaženje madežev

Obleka, ki je polna madežev, je neokusna in navadno znak nepazljivosti, površnosti ter zanikrnosti. Vrh tega pa je madeže večinoma težko odstraniti in obleka se pri tem lahko bolj ali manj pokvari. Pred vsem moramo paziti, da obleke sploh ne zamažemo, in sicer s tem, da smo vedno delu in priliki primerno oblečeni. Predpasnik ni nikoli sramota, temveč nujna potreba, če hočemo varovati obleko. Kadar pa smo oblečeni praznično, pa bodimo temu primerno previdni in pazljivi. Že zaradi majhne neprevidnosti uničimo dostikrat delo ali pa tudi popolnoma dragoceno oblačilo.

Višek zanikrnosti pa je, če madežev ne skušamo odstraniti sproti, ampak jih kar pustimo na oblačilu. Čim starejši je namreč madež, tem težje ga odstranimo. Zato osnažimo vsak madež takoj ali vsaj čimpreje!

To pa včasih ni lahka naloga in zahteva vsaj nekoliko vaje, pazljivosti, pa tudi potrpljenja. Posebno težko je odstranjevanje tedaj, kadar nam ni

znan izvor madeža. V splošnem je za to delo dobro, da vemo tole:

Vsak madež skušajmo odstraniti najprvo z mlačno vodo in milom in šele potem, če to ne pomaga, uporabljajmo druga učinkovitejša sredstva. Če se nam polije črnilo, barva ali mast, si prvi trenutek pomagamo s plivnikom. Madežev ne smemo drgniti. Kadar uporabljamo sredstvo, ki ne učinkuje takoj, tedaj ne obupajmo, ampak nadaljujmo s snaženjem; potrpežljivost je tu velikega pomena. Kadar snažimo z jedkimi (ostrimi) sredstvi, tedaj jih nanesimo na blago le s pomočjo vate ali platnene krpic. Snovi (kemikalije), ki ne izhlape takoj moramo izprati z veliko množino vode. Pri snaženju z bencinom moramo podložiti pod mesto, kjer snažimo, razne snovi, ki vsrkavajo bencin. Take snovi so glina, kreda, pivnik itd. Ako kupimo v lekarni ali drogeriji sredstvo za odstranjevanje madežev, tedaj ga najprvo preiskujemo glede učinka na blago in barvo. To napravimo na koščku istega blaga kot je obleka, če pa nimamo nobene krpic, pa na kakšnem na zunanem nevidnem delu oblačila (n. pr. na notranji strani, na obrnjenem ovratniku itd.).

Različni madeži zahtevajo različna sredstva, da jih odstranijo, zato ni možno, da bi imeli le eno splošno sredstvo za vse vrste madežev.

Najobičajnejši madeži so:

M a s t n i m a d e ž i.

Včasih jih odstranimo, če jih potresemo goste z *apnenčevim prahom* in položimo nanje vroč likalnik. Če je treba, ponovimo to večkrat. Isti uspeh dosežemo tudi z *nastrgano kredo* ali z *ilovičo v prahu*, katero natresemo na madež in pod njega, pokrijemo s pivniki in polikamo. Mastne madeže odstranimo tudi z zmesjo *bencina in žgane magnezije* takole: V majhni posodici zmešamo bencin in žgano magnezijo, da dobimo nekakšno kašo, s katero namažemo madež na debelo in pustimo, da se posuši. Suho skratimo in če treba tudi izplaknemo.

Podobni so madeži mesnega zoku in omak. Pod vplivom vroče vode so še bolj vjedo v tkanino (kakor madeži krvi), zato jih namočimo v mlačno vodo in osnažimo kakor mastne madeže.

Makeži od kolomaza.

Tak madež namažemo najprvo s strovim maslom, ki ga čez nekaj časa zopet ostrgamo proč. Nadalje pa snažimo s trpentinom ali pa na isti način kakor mastne madeže.

Makeže, ki so nastali od mastnih in potnih rok, odpravimo z mešanico 15 g belega čistega mila, 100 g etra, 60 g salmijaka in 1 l vode, ter izplaknemo (izperemo) v mlačni vodi. Posebno učinkovita je zmes iz 30 g boraksa v prahu, ki ga stopimo v pol sklenice vrele vode. Pred uporabo to mešanico dobro stresemo in uporabljamo pri tem čisto krpo in krtačo.

Makeži od stearina (sveč). Makež položimo med dva pivnika in potezamo čez s toplim likalnikom in premikamo pivnik, dokler madež ne izgine.

Makeži od lanenega olja.

Zoper te madeže uporabljamo organska topila kakor *acetone*, *bencin*. Makeži od oljnatih barv.

Te odstranimo najprvo s trpentinom, potem pa z mlačno vodo.

(Dalje prih.)

S. H.

Dr. A. Brecej:

Protin ali putika

Oblike protina

Najnavadnejša oblika te bolezni je **protin napad**. Časih se putika naznanja s srbenjem ali pečenjem v podplatih ali lahkim krču v mečah — star Rimljan je označil te predznake z izrazom *šepet putike* — navadno, pa napade svoje žrtev sredi noči. Bolnika zdrami iz najboljšega spanja huda luča bolečina v katerem sklepu, največkrat v polcu na nogi ali katerem drugem manjšem sklepu. Bolečina se stopnjuje, napadeni sklep je silo občutljiv, celo posteljna odeja povzroča muke z golim dotikom. Proti jutru se bol poroča, bolnik zadremi. Podnevi je stanje znosno, napadeni sklep je močno zabrekel in vstajevo zardel, ta nekako vijoličast oteklina se kaže tudi v obliži sklepa. Gibanje je kajpada hudo boleče. Proti večeru se bolečina ponovi, časih oboli še ka-

teri drugi sklep, proti jutru napad pojenja. To se ponavlja nekaj dni, napadi se omiljujejo in prenehajo. Tudi oteklina polagoma splahne, gibanje, ki je izprva še boleče, se omogoča v čimdalje višji meri, čez nekaj tednov ali mesecev je sklep tako uporaben, kakor je bil pred napadom. V zgodovini je omenjena redkost, da je mož putikar dosegel na starogrških olimpijskih igrah zmago v teku!

Redkokdaj ostane bolezen pri enem samem napadu. Ker se le malokdo zna ali hoče ali more odtegniti vsem kvarnim vplivom, ki povzročajo putiko, se *protinovi* napadi zelo radi ponavljajo, po enkrat, dvakrat ali celo štirikrat na leto. Pri pogostnih napadih se napadeni sklepi ne morejo več opomoči, okorevajo stalno in se spadijo v nerodne oblike. Prej ali slej se pojavijo v sklepih ali ob njih, časih tudi v sosednjih kitah (v njih sluznih mešičkih) *protinove grče*, ki vsebujejo sečnokislje soli. Manjše grčice se napravljajo celo na oddaljenih mestih, posebno rade na hrustančastih delih telesa (uhelj, nos, grlo).

Značilna posebnost protina je, da napade skoraj vsakokrat sklep *palca na nogi* in za njim tudi druge manjše sklepe, časih nožni (ali skočni) sklep, sklepe prstov na nogi ali roki, bolj redkoma v zapestju ali kolenu ali komolcu.

Pri navadnem protinu ostaja drobje, ki je za življenje važno in potrebno, dolgo časa neskvarjeno. To izkušnjo poznajo Angleži, ki imajo mnogo več te bolezni ko drugi omikani narodi. Ko napade putika koga na Angleškem, mu pridejo prijatelji čestitat, češ da putika pomeni dolgo življenje.

Marsikatera putika, ki se je začela z akutnimi napadi, se premika v kronično, kar je v zvezi z življenjskimi škodljivostmi bolnika, pri drugih se pa **kronična putika** nekako vtiho taplja v telo z zdržljivimi bolečinami, ki niso nikdar zelo hude, a tudi nikoli prav ne odnehajo, a vnetno otekanje napadenega sklepa se zdržno veča, protinove grče so pri tej vrsti putike zelo številne in velike. Kdor vidi takega putikarja, se čudi, kako more človek s tako skvarjenimi udi še toliko gibati.

Poleg teh dveh običajnih oblik putike, nagle in počasne, ki kvarita večidel samo sklepe in druge gibalne naprave telesa, poznajo zdravniki še dolgo vrsto nenavadnih, *neznanih* (atipičnih) oblik. Omenjena je že bila putika, nastala radi prvotno izkvarjenosti obisti (počasna zastrupljenja s svincem ali alkoholom). Pri tej obliki trpi tudi srce in žilje (otrdevanje je redna posledica); pojavljajo se razni kožni spuščaji, označeni z močnim srbenjem, tudi dušice ali astmo spravljajo nekateri učenci v zvezo s protinom. Mnogo bolečih živčnih vnetij (nevralgije) gre na rovaš putike, prav tako nekaj občutnih in uspešnih bolezni. To mnenje se

opira na zdravniško izkušnjo, da protiprotinasta sredstva pomagajo tudi proti tem boleznim.

Preprečevanje in zdravljenje

Glavne misli glede preprečevanja protina so bile že omenjene, ob pitju in preprosti hrani ter z zadostnim gibanjem se izogne putiki tudi človek, ki izhaja od protinastih roditeljev. Človek s prirojeno naklonjenostjo k protinu naj se varuje nekaj hraniv, znanih radi svoje škodljivosti, ker vsebujejo snovi, ki se iz njih tvori v telesu sečna kislina v višji meri.

V skupino za protin škodljivih hraniv spadajo skoraj vse mesnine, posebno pa drobje in zlasti bela jetra ali prižele; med rastlinskimi hranivi vsebujejo tovrstne škodljivosti sočivje (grah, fižol in posebno leča), posušene gobe in v ogromni množini kakao ter čokolada.

Manj škodljivo je sveže meso, ki je pušto, močgani, kurelina; popolnoma neškodljiva so jajca, mleko in vsi mlečni izdelki, vse toščice, žitna zrna, gomoljnice, zelenjava ter sadje. Ta vodila glede prehrane naj pozna in upošteva vsakdo, ki ga ogroža putika!

Glede zdravljenja protina naj navedem poučno zgodbičico, ki sem jo bral v stari zdravniški knjigi in jo povem vsakemu putikarju kot uvod k nadaljnjemu svetovanju.

Ob Vzhodnem morju je živel v srednjem veku duhovni gospod, ki ga je silno trla putika. V njegov dvorec so udrli morski roparji in ga opleniili in še nječa samega odpeljali na samotni otok, kjer je moral pasti — preišče. Za hrano ni imel ujetnik nič drugega kakor njegova čreda, želod, zelenjave in otrobe, tudi bivaljšče je bilo menda skupno. Kako se je počutil v teh razmerah udobnemu življenju vaeni gospod, ni težko uganiti. In vendar trdi on sam, ki je to zgodbo doživel in popisal, da mu Bog ni postal v vsem življenju večje sreče od tistega ujetništva, zakaj v prašičjem bivaljšču in ob svinjski hrani je tekom mesecev popolnoma okreval in pustivši putiko roparjem, pobegnil domov vesel, da se je naučil zdravo živeti.

Putikarju v napadu bolezni treba zdraviti in mazati, ki mu bolečine olašajo in časih tudi napad skrajšajo. Takih zdravil je mnogo, vsak putikar že pozna tisto, ki je njemu najbolj primerno.

Izven napada, ko treba odpravljati zastale bolezenske tvorbe, so v rabi mnoga umetna in naravna zdravila, ki naj v telesu raztapljajo sečno kislino in telo izpirajo. Od nekdanjih slove v tem potjeleu mineralne vode za pitje, v naši domovini so take vode v Rogaški Slatini in v Radenci.

Ugotovljen je in solšno priznan učinek na protinastega človeka radioaktivnih voda, ki jih je mnogo tudi v naših krajih. Kopanje v topli vodi je bolniku prijetno, na bolezen samo pa ugodno vpliva tista neznansko ten-

ka snov, ki izhlapeva iz vrele in ji pravijo radijeva emanacija, ki je neko izžarevanje radija (najredkeje in najdražje prvine — kovine).

Kako lahko izkoristimo sneg

Kepe zmrznjenega snega uporabljamo namesto ledu za hlajenje jedil.

Če pridemo domov z napol zmrznjenimi prsti, tedaj jih zdrgnemo s snegom, preden gremo na toplo.

Če pometemo s snegom tla iz mehkega lesa, n. pr. kuhinjska tla, postanejo zelo čista.

Tudi perilo postane lepo belo, če ga sušimo na snegu. Sicer je izprva popolnoma trdo, potem se pa lepo zmehča in obeli.

Snežnica je malka voda in je za pranje mnogo boljša nego voda iz vodovoda.

Preproge lepo osnažimo če jih neseemo na sneg in jih s pravo stranjo drgnemo po snegu toliko časa, da je sneg popolnoma čist pod njimi.

S. H.

Bele smrti

Premnogi, ki imajo pravico do življenja, do življenja niti ne pridejo.

To so žrtve takomenovane »bele smrti«, otročiči zamorjeni še pred rojstvom, pretresljive priče, kako celotni lastni starši življenja svojih otrok ne cenijo, nimajo za mar.

K zdravniku, vernemu katoličanu, je prišla gospa in je tožila o veliki razburjenosti in vsesplošni oslabelosti. Zdravnik je v očeh in na obrazu potrte žene takoj spoznal, kaj je vzrok njene bolezni. Rekel ji je: »Vi ste bolj bolni na duši kakor na telesu. Vam more predvsem duhovnik pomagati.« Iznenadena vsled teh besedi je s solzami v očeh priznala, da je že šestkrat odpravila plod telesa in da radi tega sedaj nima miru ne podnevi ne ponoči. Vedno vidi šest majhnih otročičev pred seboj in sliši, kako žalostno zdihujejo in jokajo!

Pošljite naročnino!

3: a : n : a : š : e : m : a : l : e :

M. K.:

Požvevo hrepenenje

Polž čepi na vejici,
kremži se in solze lije:
šel bi v svet, na tuje — tja,
kjer življenje klije!

Hej, prodal bi bajto, grunt
za denarcev mošnjo,
smuk! — v kočijo, smuk! — odtod
z dragoceno krošnjo.

Kar po bliskavo bi šlo
preko belih cest
mimo bajnega razkošja
daljnih velemest.

Frak, cilindar bi si kupil,
svetle čevljičke na škrip.
Imenitno, hej, bilo bi
tisti hip:

Spet s kočijo, ves gosposki,
bi pribahal se domov...
Jojme, od zavisti počil
sosed zlobni bi njegovi! —

Polž čepi na vejici,
kremži se in bridko joče:
čudo to se izpolniti
noče mu in noče...

Grimm - M. K.:

Pes in vrabec

1.

Je živel nekoč pes, ki ni imel
skrbnega in usmiljenega gospodarja,
nego je imel gospodarja, ki mu je
namesto hrane največkrat brce dajal.
Nekaj let je pes voljno trpel, ko pa
je bilo trpljenja in nehvaležnosti le
preveč, je pobegnil od gospodarja in
se napotil v širni svet.

Nekega dne ga je srečal na cesti
vrabec in ga sočutno pobaral: »Ja,
prijateljček, kaj pa je s teboj, da si
tako žalosten?«

Pes mu je odgovoril: »Kako bi ne
bil žalosten, moj ljubi vrabec, kako
bi ne bil, ko sem pa tako neizrečeno
lačen, da komaj komaj še lazim po
tej solzni dolini!«

»Pojdi z menoj, prijateljček, pojdi
z menoj! Bom že poskrbel, da se boš
do sitega najedel.«

In sta skupaj potovala dalje.

2.

Dospela sta v neko mesto.

Pred veliko mesarsko stojnico na
trgu je vrabec obstal in svojemu dru-
gu dejal: »Počakaj, prijateljček, po-
čakaj, ti bom preskrbel kos mesa.«

Ozrl se je okoli sebe, če ga kdo
opazuje, ter jel nato s kljunčkom
kljuvati v kos mesa. In je kljuval to-
liko časa, da je meso padlo na tla.
Pes ga je bliskovito pograbil z zobmi,
stekel z njim v varen kotiček in ga
hlastno pojedel.

»No, prijateljček, ali si zdaj sit?«
ga je pobaral vrabec.

»Mesa sem sit, moj ljubi vrabec,
mesa — a kos kruha bi se mi zdaj
močno prilegel.«

»Tudi tega boš dobil, prijateljček,
tudi tega. Pojdiva dalje!«

In vrabec je vodil psa do druge
stojnice, kjer so bile zemlje naprodaj.
Jel je kljuvati s kljunčkom v kup že-
melj in je kljuval vse dotlej, da sta
dve zemlji padli na tla. In je tudi te
pes z velikim tekom pohrustal.

»No, ali si zdaj sit, prijateljček?«

»Zdaj pa, zdaj, moj ljubi vrabec.
Hola, zdaj si pa pojdiva malo mesto
ogledati!«

Ko sta si dodobra ogledala vse za-
nimivosti in lepoto mesta, sta nadalje-
vala pot.

3.

Nedaleč zunaj mesta se je pes ma-
homa domislil, da je truden, strašno
truden. In je dejal vrabcu: »Moj lju-
bi vrabec, zdaj bi pa rad malo za-
dremal.«

»Le zaspančkaj, prijateljček, le! Jaz bom medtem na onemle drevesu sedel in kakšno lepo zapel.«

In je pes legel sredi ceste na tla in res kaj kmalu v globok sen zatisnil oči.

Takrat pa je, o Marija, privozil po cesti voz, v katerega so bili vpreženi trije konji. Voz je bil natovoren z dvema ogromnima sodoma žlahtnega vina.

Ko je vrabec na drevesu videl, da se voznik noče ogniti spečemu psu, nego da vozi naravnost proti njemu, je prestrašen zaklical: »Hej, hej, voznik, ne povozi mojega prijateljčka! Ako to storiš, bom naredil, da postaneš reven kot miš!«

Voznik pa je sirovo zakrčkal: »Kaj boš ti sirota naredil...!« In je počil z bičem in pognal konje naravnost čez psa; težko okovano kolo je šlo preko njega in ga pogazilo do smrti.

V svetem srdi je zaklical vrabec: »Neusmiljeni človek! Umoril si mojega prijateljčka — gorje ti! To zlobno dejanje boš poplačal s svojimi konji in s svojim tovorom!«

»Hahaha.« se je nesramno zarežal voznik, »kaj si vsega ne domisliš, potepin! Ti mi boš pa res škodoval, ti! In je brezskrbno vozil dalje.

Vrabec pa je brez besede zletel na voz, smuknil pod odejo, s katero sta bila pokrita soda z vinom in začel neslišno kljuvati v sod. In je kljuval toliko časa, da je izkljuval v sodu luknjo, skozi katero je jelo vino curkoma teči na tla.

Ko se je voznik obrnil, da bi pogledal, če je na vozu vse v redu — je bilo že prepozno: vino je bilo do zadnje kapljice izteklo...

»Ovbe, jaz siromak!« je zastokal voznik in se prijel za glavo.

»Počakaj, počakaj — boš še večji siromak postal!« mu je neizprosno dejal vrabec. Zletel je prvemu konju na glavo in mu izkljuval oči.

Voznik je vzel v roko gorjač in hotel z njo ubiti vrabca. Slednji pa je bil medtem jadrno odfrfotal s ko-

njeve glave, in voznik je namesto vrabca zadel konja, ki je brez glasu padel na tla in poginil.

»Ovbe, jaz siromak!« je znova zastokal voznik in se prijel za glavo.

»Počakaj, počakaj — boš še večji siromak postal!«

Na te besede je vrabec spet smuknil pod odejo in začel s kljunčkom kljuvati drugi sod. Tudi iz tega je vino kaj kmalu izteklo.

»Ovbe, jaz siromak!« je zatarnal voznik, ko se je ozrl in zagledal novo škodo.

»Počakaj, počakaj — boš še večji siromak postal!« je mrko dejal vrabec in zletel na glavo drugemu konju ter mu izkljuval oči.

Voznik je vdružil zamahnil z gorjačo in zadel namesto vrabca drugega konja na glavo, da se je mahoma zavalil po tleh in poginil.

»Ovbe, jaz siromak!« je obupno kriknil voznik.

»Počakaj, počakaj — boš še večji siromak postal!« je zagrozil vrabec in sedel na glavo tretjemu konju ter mu izkljuval oči.

Voznik je vtretjič zamahnil z gorjačo in namesto vrabca ubil zadnjega konja.

»Ovbe, ovbe — jaz siromak!« je grozno zatulil voznik.

A neizprosnemu vrabcu še ni bilo kazni dovolj. S pretečim glasom se je poslovil od voznika: »Počakaj, počakaj — boš še večji siromak postal!« (Nadaljevanje.)

Vsaka in tudi vsak si mora od časa do časa izprati lase. Ako to izvršiš z navadno, trdo vodo, se bodo lasje sprijeli ko se posuše. Da to preprečiš, prilij vodi, v kateri izplakuješ lase nekoliko kisa, ali pa žliko limoninega soka.

Pečena jabolka so jako okusna in zdrava. Še boljši okus pa dobijo, akko jim med tem ko se pečejo dodaš par kapljic limoninega soka.