

Gospodar in gospodinja

LETO 1942-XX

14. JANUARJA

STEV. 3

Razmišljanja o krompirju

V lanskih številkah »Gospodarja in gospodinje« smo prinesli med drugimi tudi dva članka pod zgornjim naslovom. Oba članka je napisal človek, ki dobro pozna razmere na kmetih, zraven tega pa je med največjimi zagovorniki kmečkega stanu. Če je torej napisal »razmišljanja o krompirju«, je hotel kmetu dobro, saj ga je opozarjal na škodo, ki jo trpi kmet, če je treba tako važno živilo kot je krompir, staviti pod zaporo.

Neki kmet iz Notranjske pa člankov ni prav razumel. Napisal je dolg članek in prosi, da ga priobčimo, češ da je treba slišati tudi kmeta, kajti sedaj pišejo v »Domoljubu« meščani in uradniki.

Celega njegovga dopisa ne kaže tiskati, ker je na splošno precej enostransko pobarvan, saj govori samo o gospodarskih razmerah v svojem ožjem okolišju. Hočemo ga pa v izvlečku vendarle objaviti, ker nam je na tem, da tudi iz posameznih kmečkih okrajev slišimo kako vest. Takole piše:

»Poudarjam, da živimo v težkih časih, toda ne samo meščanje, ampak tudi kmetje. Na naši kmetiji ne pridelamo vsega dovolj (zlasti ne pšenice), da bi se preživili. Moram pripomniti, da edino krompirja in fižola običajno ne kupujemo, drugo pa, kakršna je pač letina. Toda naš pridelek bi se razen krompirja še znatno zvišal; naša zemlja je dobra in zadostno obdelana. Toda že v poletju in vso jesen vsako noč prihaja iz bližnjega gozda divjačina in se pase po naših pridelkih.«

Nato naš Notranjec na široko popisuje škodo po divjačini in se jezi nad trebušastimi gospodi, ki rede divjačino za luksuz, škode pa ne plačujejo tako, kakor je velika; zakaj ne štiti jih lovski zakon. Dalje toži o medvedu in škodi, ki jo dela kmetu, a povračila so prav malenkostna ali jih pa sploh ni.

Vse, kar piše, drži. Samo eno ne drži, namreč to, da spravlja naš notranjski dopisnik te reči v zvezo s pisanjem »Gospodarja in gospodinje« in z omenjeni-

ma člankoma. Ali smo kdaj v »Domoljubu« zagovarjali lovski zakon in lovce? Ali nismo ravno nasprotno prinašali zahteve in resolucij kmečkega stanu, ki so nujno zahtevale temeljito spremembo tega nevzdržnega stanja? Ni pa pravičeno, če kmet vse meščane meče v en koš s trebušastimi gospodi lovci.

Ko na široko opiše divjačino in lovce ter škodo, nadaljuje: »Pa pojdiva naprej, dragi moj meščan, pokazal ti bom še eno sliko. Prišla je košnja in pospravljanje krme, ko je dela čez glavo. Že prej sem rekel, da ne pridelamo vsega dovolj. In ravno takrat nam navadno pridelki poidejo. Toda letos nisi dobil v trgovini nič živil; vse to je prevzel prehranjevalni urad na podlagi kart. Toda kart nisem dobil, ker da sem kmet in vse to pridelam... Taki, ki niso kmetje, so pa vendar imeli kruh... V takem hudem delu, pa stradati in povrh nismo imeli vprežne živine. Kajti konje s komati vred in voz mi je vzela vojska... Kje je bil pa takrat naš jezični meščan?«

Nihče ni nikjer trdil, da je kmetu z rožicami postlano. A eno lahko pričakujemo vsi drugi stanovi od kmeta v težkem trenutku: ne le, da ne išče kart za kruh v teh razmerah, ampak da nekaj pridelata tudi za druge stanove, ki ne obdelujejo zemlje. To je njegova poklicna dolžnost, kakor je delavčeva, da dela v tovarni potrebnosti za druge ali uradnikova, da rešuje stvari, ki se morajo reševati v splošno korist.

Kar se pa tiče konj in komatov ter voz, je pač težko poglavje za kmečki stan. Kajti vsa očitanja padajo na žalost na ta stan nazaj. Bog ve kateri kmet je skrival in skrivaj prodajal konje, ki jih je moral oddati njegov notranjski tovariš! Težko je pisati o teh rečeh. Preberite članek v »Oraču«, letnik 1941, št. 5-6, pod naslovom »Brez naslova.« Nihče se ni upal iz kmečkih vrst protestirati, ker je bilo pač res, kakor je bilo zapisano.

Prihodnjič bomo še nekaj objavili iz omenjenega članka notranjskega kmeta. Nič nas ne moti, da se oglašajo v naši prilogi tudi dopisniki iz raznih predelov našega podeželja. To celo želimo! Samo

paziti je treba, da bo res nepristransko in resnično, kar kdo napiše. Kajti »Domoljuba« berejo tudi delavski in meščanski krogi.

(Dalje prihodnjič.)

O naši prehrani: Vrednost hranil

Toplota, ki jo pošilja sonce na zemljo, je neizmerna. Ona ogreva zemljo in je izvor vsega življenja na njej. Ta toplota pa ne gre v izgubo, temveč se nabira v rastlinah. Gozdovi hranijo v sebi ogromno količino sončne toplote, ki se je v teku let nabrala v lesu. Pri izgorovanju drv postane ta toplota prosta ter ogreva naša stanovanja in nam kuha hrano. Premog v rudnikih je zgleneli ostanek pragozdov, ki so pokrivali zemljo pred dawnimi tisočletji. Ko kurimo s premogom, uporabljamo tedaj ono sončno toploto, ki se je bila nabrala v lesu pragozda že v predzgodovinski dobi.

Toploto, ki jo uporabljamo v gospodarstvu in gospodinjstvu, lahko merimo s posebnimi aparati. Ono količino toplote, ki nam segreje en liter vode za eno stopinjo Celzija, imenujemo toplotno enoto ali kalorijo. (Kalor je latinska beseda in pomeni toploto, vročino.) Kalorija je torej merilo za toploto in nam služi za določanje kurilne vrednosti raznega kuriva. Če en kilogram bukovih drv popolnoma zgosti, da 4000 do 5000 kalorij, 1 kg rjavega premoga 2000 do 7000 kalorij, 1 kg črnega premoga 7500 do 9600 kalorij, kakor je pač njegova kurilna vrednost.

Kakor imajo drva, premog, petrolej in bencin svojo kurilno vrednost, tako jo imajo tudi naša hranila. V našem telesu se hrana kemično pretvarja. V telesu je isti proces, kakor pri izgorovanju na ognjišču. Razlika je le ta, da izgorova hrana v našem telesu brez plamena. Hranila razvijajo tedaj v našem telesu isto količino toplote, kakor bi jo razvijala na ognjišču, če bi jih sežgali. Dognano je, da nastanejo pri gorenju iz 1 g ogljikovih hidratov 4,1 kalorije, iz 1 g beljakovine tudi 4,1 kalorije in iz 1 g masti kar 9,3 kalorij. Tako torej lahko po gorilni vrednosti 9 g masti nadomesti 20 g škroga ali 20 g beljakovine. Ta medsebojna nadomestitev pa velja v telesu le za ogljikove hidrate in masti, ki imajo enake kemične spojine. Belja-

kovin pa ne moreta nadomestiti niti ogljikov hidrat niti toščica.

Z natančnim raziskovanjem so določili učenjaki toplotno vrednost vseh naših živil. Pričujoča tabela nam kaže, koliko kalorij razvija 1 kg raznih živil.

	kalorij
svinjska mast	9200
mastno prekajeno svinjsko meso	5000
mastno sveže svinjsko meso	4450
kranjske klobase	2200
posušena jagojetina	2200
prvovrstna govedina brez kosti	1850
smetana z 20% masti	2200
surovo maslo	7900
mehki sir (skuta)	2800
polno surovo mleko	630
leča	5410
suh fižol, suh grah	2950
zelen grah	2750
fižol v stročju	350
pečen krompir z lupino	1000
kuhan krompir	800
koleraba in korenje	450
cvetača in ohrovt	250
glavnata solata	185
ovsena moka, koruzni zdrob, koruzna moka	3650
ječmenček	3600
pšenica in ajdova moka	3550
bel kruh	2700
prepečenec	3550
sladkor	3900
med	3200
mandeljni	6000
orehi	5900
jabolčni in hruškovi krljci	2650
posušene češplje	2100
sveže češplje in črešnje	700
kosmulje	630
pomaranče in brusnice	550
hruške, jabolka, borovnice	500

Toplotni vrednosti ustreza hranilna vrednost ozir. izdatnost posamezne jedi. Čim več kalorij odda živilo pri izgorovanju, tem redilnejše je.

(Nadaljevanje prihodnjič.)

Kihanje in pljuvanje

(Higiena.)

Tudi nosu in ust ter zob ne smemo zanemariti. Predvsem si zapomnimo, da moramo vedno le dihati skozi nos in ne skozi usta. Kdor se navadi dihati le skozi usta, se bo veliko hitreje prehladil, pa tudi bolezen v grlu in pljučih se ga bo hitreje prijala. Zrak, ki ga vdihavamo skozi nos, prihaja v sapnik po ovinku, se med potom skozi nos že nekoliko ogreje in kar je še važnejše, nos zadrži velik del nečistoče in prahu, ki ga vdihamo z zrakom. Notranjščina nosu je pokrita z dlačicami, ki zadržijo prah in z nosnim sluzom to nečistočo spet odstranimo, ko se vesknemo.

Otroke je že zgodaj treba navaditi na dihanje skozi nos. Ne le, da je zelo grdo, če imajo vedno odprta usta, tudi za vrtno bolezen so otroci silno dovzetni. Če tudi spiyo z odprtimi usti, jih tega odvadimo tako, da jim vsak večer, ko gredo spat, podvežemo podbradek z robcem ali širokim trakom, tako da tudi v spanju nehoti ne bodo mogli odpreti ust in bodo prisiljeni dihati skozi nos. Če pa otrok ne more dihati skozi nos, je to vedno znak, da so mu v nosu preveč razširjeni nosni izrastki ali tako imenovani polipi, ki onemogočajo gladko dihanje. V takem primeru je nujno potrebno, da ga peljemo k zdravniku. Potrebna je le majhna operacija, ki jo otrok hitro preboli. Dokazano je, da se otroci, ki težko dihaajo skozi nos, tudi slabo učijo, zato ne smemo pustiti v nemar take napake, ki ima lahko pozneje težke posledice.

Pri kihanju in kašljanju moramo držati robec pred usta in nos ali pa se vsaj obrnimo proč od osebe, ki je v naši bližini. Kako neprijetno je, če nam kdo kiha in kašlja v vrat, še huje pa, če nam to stori naravnost v obraz. Pa tudi zdravju je to škodljivo. S kihanjem in kašljanjem škropimo okrog sebe prav majčkene, prostemu očesu navadno nevidne delce sluzi in slin iz nosu ali ust in s tem prenašamo prehlad na drugega človeka. Tudi ne podajajmo rok, če imamo nahod, ker s tem, da prijemljemo neprestano v roke že napol moker robec, prenašamo kalj nahoda tudi z rokami. Obsojbe vredno pa je, če pri kašljanju prav posebno ne pazi človek, ki ve, da ima jetiko. Naj ima vsaj toliko socialnega

čuta, da se bo pazil v bližini otrok, ki so za jetične bacile mnogo manj odporni kakor odrasli. Še manj pa smejo taki ljudje otroke poljubovati.

Da pa je skrajno brezobzirno pljuvati po tleh pa bodisi v lastnem stanovanju ali v tuji hiši, v cerkvi ali na vlatku in v drugih javnih prostorih, o tem pa je bilo že toliko pisanja, da ni potrebno tukaj ponavljati.

Tudi kmetsko in delavsko stanovanje naj ima pljuvalnike, če so res potrebni, posebno, če je pri hiši bolnik. Včasih so kot pljuvalnike uporabljali majhne lesene zabojčke, napolnjene z žaganjem. Taki pljuvalniki so pa nezdravi, ker se žaganje posuši in se pri pometanju dvigajo majhni delci, prepojeni z izsušenim pljunkom v zrak, ki ga dihamo. A tudi otroci in psi radi pri igri prevrnejo take zabojčke in raztresejo vsebino. Najbolj higienični so pljuvalniki iz emajlirane pločevine, ki so pokriti s pokrovom, ki ima v sredini lijaku podobno vdolbino. Take pljuvalnike napolnimo z vodo, ki smo ji primešali par kapljic lizola. Bolniku je treba vsak dan sproti izprazniti pljuvalnik in ga oplakniti z vrelo vodo. Drugače pa očistimo pljuvalnike vsaj parkrat na teden.

Če smo kje v družbi ali v takem prostoru, kjer ni pljuvalnika, moramo pljuniti v svoj robec. Grdo pa je pljuvati kar tja v en dan brez prave potrebe. To delajo posebno radi nedozoreli mladeniči. Z »lepo« razvado, da pri razgovoru mečejo pljunke na desno in levo bi radi dokazali svojo močatost in obenem zaničevanje vsemu, kar njihovi mladi domišljavosti ne ugaja. A prav s takim obnašanjem priznavajo, kako so še zeleni in nezreli.

Tudi na cesti pljunemo le v skrajni potrebi, gledati pa moramo, da ne pljunemo pri tem komu izmed mimoidočih na noge ali na obleko. V mestu ne pljuvajmo na pločnike ob hiši, ampak v kanalske rešetke, ki jih je na vsaki strani ulice dovolj in kamor ob dežju odteka umazana voda.

Nos se ob prehladu rad zamaši. Koristilo nam bo, če vsrkujemo skozi nos par kapljic tople slane vode ali pa mlačnega kamiličnega čaja. Premočno ne

smemo vsrkati, drugače se sluz rada zaleti v slušni vod in ga zamaši ali pa povzroči obolenje organov notranjega ušesa. Vrtati s prsti po nosu je zelo grda razvada, a se nekateri niti ne zavedajo več takega vrtanja. Ob vsaki priliki imajo prste v nosu, brišejo nos z rokami in segajo potem po kruhu! »Prijetno« je to videti pri peku in prodajalcu živill

Če čutimo, da se nam je v nosu nabrala sluz, jo odstranimo z robcem brez »trobentanja«. Najprej pritisnemo z robcem na eno nosnico in skozi drugo močnejše pihnemo zrak, potem spet obratno, pa se bo neslišno odstranila sluz. Če pa se je že strdila, je ne odstranjujemo z golimi prsti, ampak vedno le z robcem. Robec po potrebi menjajmo vsak dan, pri nahodu pa celo večkrat na dan.

Poglavje zase so zobje. Zdravi zobje, zdrav želodec, zanemarjeni, gnili zobje, pokvarjen želodec. Kdor preveč ljubi sladkarije in si ne čisti dnevno zob, ta si ne bo dolgo ohranil celih.

Ljudje s kmetov imajo ponavadi bolj zdrave zobe kakor meščani. To pa zato, ker se na kmetih mnogo več črnega kruha in sadja poje kakor v mestih. Črna, zlasti ajdov kruh že sam na sebi čisti zobe. A sladkorni delci, ki ostajajo med zobmi, razkrajajo zobni lošč. Prav tako razni mesni in drugi ostanki, ki se vrinejo med zobe. Kmalu zapazimo v zobeh rjave madeže, potem majhne luknjice, ki se vsaki dan večajo. Ko gniloba pride do živca, nas začne zob neusmiljeno trgati. Če hočemo dolgo ohraniti zobe zdrave, radi jejmo črn kruh in ne razvajamo se s sladkarijami. Tudi orehov ne smemo tretji z zobmi, pa če imamo še tako krepke in zdrave. Nesreča nikoli ne počiva, kaj hitro se odkruši rob zoba.

Zobotrebec po jedi je potreben tistim, ki imajo redke zobe. Če ga uporabljamo, si moramo z drugo roko zakriti usta. Nikoli pa ne stikajmo s prsti po ustih. Gostim zobem pa zobotrebec bolj škoduje kot koristi, boljše je, da pri gostih zobeh rabimo drobno nit, ki jo primemo z obema rokama in jo povlečemo med zobmi.

Večerno umivanje zob je bolj potrebno kot jutranje. Čez noč nam delci jedi, ki ostanejo med zobmi, že kaj škode lahko napravijo. Zato si zjutraj le še oplaknimo usta z ustno vodo, ki si jo sami pripravimo s tem, da kanemo v toplo vodo nekaj kapljic citronega soka ali citrone kilina.

Izpiranje ust je potrebno predvsem za tiste, ki jim rado iz ust smrdi. Slab duh iz ust je navadno znak gnijočih zob ali pa pokvarjenega želodca. Če prihaja od zobnega gnitja, je treba iti čimprej k zdravniku. Čim manjša je škoda, tem manj nas bo bolelo popravilo in kar je za sedanje čase še posebno važno, tem manj bo potrebno seči v denarnico.

Če nam pa slab duh prihaja od pokvarjenega želodca, ga bomo v lažjih primerih odpravili s tem, da popijemo zjutraj na tešče in zvečer po večerji po eno skodelico čaja iz poprove mete.

Kdor rad je čebulo in česen, naj si usta po jedi oplakne s pol skodelice toplega mleka. Mleko vzame prehud duh nase. Kadar pa smo namenjeni v družbo, v kak urad ali v cerkev, se pa česnu in čebuli za en dan odpovejmo. Zoprno je, razgovarjati se ali biti v bližini človeka, ki že od daleč smrdi po česnu. Posebno se varujmo česna, če gremo k spovedi. Saj si lahko kar mislimo, kakor mora biti spovedniku, ki po več ur presedi v zatočju in slabo zračeni spovednici in mora še povrh premagati »prijetne« duhove svojih spovedancev.

Za čiščenje zob si kupimo srednje, trdo zobno ščetko. Vsak član družine mora imeti svojo lastno ščetko, ki jo po uporabi osuši z brisačo in spravi na kraj, kjer se ne praši, najboljšo v predal nočne omarice ali pa na polico pri umivalniku.

Zdaj, ko smo že ostale dele obraza proučili, se obrnimo še k vratu in lasem. Marsikdo pri umivanju meni, da vrat ni več del obraza in ga torej ni potreba vsak dan umivati. S tem, da parkrat potegne z mokro brisačo po obrazu, je že dovolj, saj vratu ne vidi vsak, ker si ga zakrijemo z ovratnikom in z ovratnimi robci.

Vrat je za spremembe vremena že zato zelo občutljiv, ker je na mestu, kjer ne pokrivamo več telesa. Spodnji del vratu je še morda topel od obleke, gornji del pa takoj naravnost izpostavljen mrzlemu zraku in vetru. Prav zato je potrebno, da si ga z dnevnim umivanjem utrdimo, da se ubranimo pozimi angine in kašljanja. Pa tudi zato ga moramo vsak dan umivati, ker se prav ob ovratniku rado nabira največ prahu in umazanije ter prhljaj, ki nam pada z las. Zato ga kar korajžno vsako jutro poštešno zdrgnimo z mrzlo vodo in dajmo s tem otrokom dober zgled.

Preveč ovijati vrat pozimi je škodljivo, ker ga razvadimo. Ni potrebno, da si ga nekajkrat ovijemo z volnenim šalom, dovolj je, če si ga ogrnemo s trikotnim robcem ali šalom iz umetne svile.

Še o lasih nekaj! Poznam kmeta, ki je dejal, da je v lasmi prav tako kot z

njegovo njivo. Čim več gnoja je na njivi, tem bolj bo vse raslo na njej in čim bolj je »pongojena«¹ glava, tem krepkeje bodo rasli lasje. Vendar bo vsak uvidel, da glava ni isto kot njiva in da je tudi lasse potrebno od časa do časa temeljito umiti. (Dalje.)

Gornikovi

V Gornikovi kuhinji si je mala Tončka je pri teh besedah izbruhnila v glasno posebno uporen in ni in ni hotel na nogo. Mali so že silile solze v oči, pa je zaprosila starejšo sestro, ki se je oblačila v praznjo obleko: »Anča, pomagaj!!«² Anča je jezno pogledala otroka in zarlenčala vanjo: »Neroda nerodna, če se še obuti ne znaš, pa nikar v cerkev ne hodi. Meni se mudi, še zamudila bom.«³ Tončka je pri teh besedah ipbruhnila v glaseen jok, ki je prisilil Ančo, da je šla sestrici na pomoč. Jezno je vlekla čevljev na malo nogo in, zraven ves čas zmerjala, da je malo še bolj bolelo, kot jo je že, in je bil čevljev le še bolj uporen. Krik in vik je privabil Gornikovo mamo v kuhinjo. »Kaj se pa zadiraj nad otrokom, grdoba stara! Če ji takoj ne obuješ čevljev, ti bom tako primazala, da boš pet sonc videla,«⁴ je zdajz zmerjala Ančo. Kričanje je privabilo še Gornikovega očeta v kuhinjo in da je bilo vpitje še večje, je prišel še on zmerjati vso družino. Nastal je prepir med očetom in materjo, Anča je porabila to priliko, da je jezno odvihrala iz kuhinje, na prutici pa je še vedno čepela mala Tončka kot kupček greha, se po tihem smrkala in se brisala v rokav praznjo obleko. Uporni čevljev pa le ni hotel na nogo, dokler se ga končno ni usmilil sam ata in pomagal deklici pri napornem delu. —

Takile prizori so se pri Gornikovih ponavljali dan za dnem skoraj od jutra do večera. Anča je vpila nad Tončko, mati nad Ančo, včasih tudi nad obema hčerama, oče Gornik pa nad vso družino. Prinesla je pa v hišo to lepo navado Gornikova mati, ki je bila rojena na Gorenjskem, pa se je primožila med Dolenjce, vendar pa svojih lepih navad iz rojstne hiše ni marala opustiti. Pomosna je bila na to, da je prava gorenjska grča in je mislila, da svojo grčavost in odločnost kaže najbolj s tem, da ved-

no nad vsakomur kriči in vsakogar zmerja. To ji je bilo menda še v krvi po njenih davnih prednikih, katerih potomci v današnjih deželah skoraj ne znajo govoriti, ampak samo lajati. Mislila je, da svojo odločnost in močnatost najbolj dokaže s tem, da vedno kriči in zmerja. Nikoli ni imela prijazne besede ne za svoje otroke ne za svojega moža, čeprav je bila sicer dobra, delavna žena in ji ni bilo kaj prigovarjati. Po materi se je te lepe navade navzela njena starejša hčerka, ki je vse psovke, ki jih je morala preslišati od matere, odvrгла na svojo malo sestrico. Tekom let pa se je te lepe navade navzel tudi Gornikov oče, ko je sprevidel, da lepa beseda v njegovi hiši nič ne zaleže. Saj je sprva prigovarjal svoji ženi, naj se umiri in naj malo bolj prijazno govori, ona pa je vselej ponosno odgovarjala, da že ve, kaj dela in da noče biti, kakor so ti hinavski Dolenjci, ki se človeku v obraz ližejo, za hrbtom ga pa obirajo; da še vlakence dobrega ne ostane na njem. »Jaz pa rajši vsakemu v obraz povem, kar mislim, in če svojih otrok ne ližem in jih ne pitam z »ljubčki«⁵ in »srčki«, jih imam zato kljub temu rada. Nočem, da bi moja dekleta postali mevži, naj bosta krepki in delavni ženski, kakor sem jaz.«⁶

Končno se je Gornikov oče privadil na vse te prijaznosti in se je še sam prišel prav tako ljubeznivo razgovarjati s svojo družino. Sosedje so pa dan za dnem okoli hiše stikali glave in se med seboj pogovarjali: »Gornikovi se pa že spet prijazno pogovarjajo.«⁷ Zraven so se jih pa ogibali in vsakdo je rajši napravil dolg ovinek, kot pa bi šel mimo Gornikove hiše.

Tako so minevala leta in Tončka je dorasla v krepko Tončo. Le-ta se ni mogla navaditi na prijazno ozračje v domači hiši in je nekoč pisala svoji prijateljici: »Pri nas doma ni za živeti. Komaj čakam, da bom lahko obrnila hrbet ne-

prijaznemu domu. Če moreš, mi priskrbi službo v mestu.

Danes te dni smo tudi Slovenci že postali bolj mehki in takihle domov menda ni več dosti med nami. Vendar pa so še in čas je že, da tudi ti izginejo iz naše srede. Tudi za domačo hišo morajo veljati pravila lepega vedenja, tudi za domačo hišo velja pogovor, da lepa beseda lepo mesto najde. Ni vsakdo, ki je prijazen, že hinavec, in naša odločnost se ne kaže v hudih, neprijaznih besedah.

K U H I N J A

Pražen riž s suhimi gobami. Pest suhih gob prevrem v slani vodi. Prevrejte operem v mrzli vodi ter ožete stresem na razbeljeno mast, v kateri sem zarumenila precej sesekljane čebule in zelenega peteršilja. Gobe dušim nekaj minut, nakar jih potreseš z moko. Ko ta nekoliko zarumeni, zalijem gobe s krompirjevko ali s kropom, dodam strok strtega česna in jih pustim še nekaj minut vreti. Posebej pražim riž. Na surovem maslu ali na masti zarumenim precej čebule. Na zarumenelo čebulo vsujem nekaj pesti zbranega in zbrisanega riža, ga nekaj minut pražim, nakar ga zalijem z juho od kosti ali s krompirjevko ali s kropom. Opražen riž devam z majhno zajemalko na krožnik. Pri vsakem zajemu pomočim zajemalko v krop. Vsak hlebeček posujem s sirom. Na sredo krožnika zravnam oprazene gobe.

Jabolčni cmoki iz krompirjevega testa. Stiri debele krompirje skuham v obliči. Kuhan krompir olupim, zribam ali stlačim. Stlačen krompir denem na desko, ga posolim s stro soljo ter napravim testo z dodatkom nekaj žlic mleka, enega jajca in četrt litra enotne moke. Testo razvaljam za prst na debelo ter razrežem za tri prste dolge in ravno tako široke krpice. Kisla jabolka olupim in razrežem na enake koščke. Koščke pokladam na krpice in zavijem s testom tako, da so koščki jabolka popolnoma pokriti. Cmoke skuham v obilnem slanim kropu. Kuhane cmoke jemljem previdno iz krova ter jih po vrhu zabelim z mastjo ali s surovim maslom, v katerem sem zarumenila malo drobtinice. Namesto zabele mi služi sladkor ali cimet. To dvojce potreseš po cmokih. Če te snovi ni, so cmoki tudi nezabeljeni in neposuti dobri.

Jabolčnik iz suhih krljev. Jabolčne krlje v več vodah dobro operem. Oprane zalijem z vodo v toliko, da jih ta pokriva. Ko so krlji dovolj mehko kuhani, jih odcedim in pretlačim skozi

Najbolj odločni in najbolj odkriti ljudje so navadno tudi najbolj prijazni in najbolj mehki do drugih. Surovo in neprijazno govorjenje pa naj izgine tudi iz naših kmetijskih domov. Veliko lažje in veliko boljše bo mati vzgajala svoje otroke z mehko, čeprav odkrito besedo, kot pa z zadirčnim vpitjem in zmerjanjem. Dom mora biti družini kraj ljubezni, kamor se bodo vsi radi zatekali, ne pa pekel, iz katerega vse beži.

sito, ali pa jih prav temeljito stlačim. V kozici razbelim malo surovega masla ali malo masti in vržem v zabelo žličico sladkorja. Ko ta zarumeni, dodam žlico moke in žlico koruznih drobtin ter pustim, da se vse še malo opoži. Na to stresem pretlačene krlje, jih zalijem s krljevko, okisam s kisom ali z limoninim sokom, če treba še malo osolim in pustim dobro prevreti. Jabolčnik podam na mizo s testeninami ali s polento.

Domača lekarna

Če si se opekeli s koprivami, ti vzame bolečine obkladek toplega mleka. Obkladke presnega mleka devajo zdaj za hude bolečine od trganja in udnice. Ko se mleko spari in dobi hudo duha, je treba novega obkladka. Začetkoma so bolečine še hujše, potem minejo.

Gnojno grlo izpiraj z vročim kravjim mlekom.

Mleko z rumenjacom uživaj za nahod, hripavico in kašelj.

Razpokane in boleče roke drži v toplem mleku, jih obriši z mehkim papirjem in naprašiš s škrobom moko.

Otroka ne hrani s posnetim mlekom. Dr. Plečnik navaja v nekem listu, da je oslepele med vojno več otrok na Holandskem, ker so jim dajali posneto mleko.

Zob ga je bolel — v pljučih. Iz Solnograda poročajo: Iz Gerolzhofena je prišla čudna zdravniška novica. V ondoto bolnišnico so pripeljali mladega človeka, ki je imel hude bolečine v pljučih. Rentgenovi žarki so zdravnike jako presenetili, zakaj v pljuča se je bil zadrl — zob — in zato so nastale bolečine. Bolnik se je pred nekaj leti poneorečil z motornim kolesom in pri tej priliki izgubil nekaj zob. En zob, ki ga je bil pozrl, se je zadrl v pljuča. Bolnika so operirali in ga bodo bržkone rešili.

Preizkusimo stara zelenjadna semena

Letos so trgovine s semeni bolj slabo založene, ker je nemški semenski trg, na katerega smo bili najbolj navezani, odpadel. Marsikoga po pravici skrbi, kako bo s semeni in ali jih bo lahko dobil dovoljno množino. Vendar upajmo, da bo Visoki komisariat za našo pokrajino tudi tu pokazal potrebno zanimanje in preskrbel zadostno množino zdravega in zanesljivega semena. Seveda bomo morali tudi mi o pravem času naročiti potrebno seme, da ne bomo prepozni. Preden pa naročimo seme, pogledajmo nekoliko v zalogi, omarico ali v predalu, kjer hranimo seme in pregledajmo, koliko semena nam je ostalo od prejšnjih let. Seveda bomo vzeli le ono seme, na katerega ovitku imamo napisano vsaj točno ime, če mogoče še sorto tiste zelenjave in po možnosti letnico, po kateri moremo ugotoviti, ali je že prestaro. Ako je bilo seme shranjeno na suhem in v zračnem prostoru in je bilo pobrano popolnoma zrelo od zdravih in dobro razvitih rastlin, se drži tudi do 5 let. Vendar pa kaljivost pada in je vsako leto manjša.

Najdelj je kaljivo seme kumar in buč, in sicer jih lahko posejemo še, ko je seme že 8 let staro, docim vzdrži seme druge zelenjave precej manj časa. Porovo, petršiljevo in čebulno seme je kaljivo 2 do 3 leta; korenjevo, karfiolno, grahovo in paprično seme kali 3 do 4 leta; seme zelja, solate, motovilca, radiča in paradižnika vzdrži tudi 4 do 5 let; kolerabico, dinjo, redkev in zeleno lahko sejemo še po 3 do 6 letih; nad 6 let pa vzdrži seme, kot sem že omenil, le pri bučah in kumarah.

Omenjena dolgost življenja semen pa se zelo spreminja. Ako nabereimo slabo dozorelo seme, ne smemo pričakovati, da bo ostalo toliko časa kaljivo. Tudi slaba shramba, dalje bolna, slabotno razvita rastlina, s katere smo seme vzeli, kvarno vpliva na dolgost kaljivosti semena. Zato je nujno potrebno, da staro seme pred setvijo preizkusimo.

Za preizkuševanje se lahko poslužimo dveh načinov, ki sta popolnoma preprosta in ne potrebujeata večjih priprav. V primerno posodo, najbolje v podstavek za cvetlice, nasujemo dobre vrtno prsti, ki pa mora biti presejana. Sedaj odberemo od semen 50 ali tudi manj (25, 10) zrn in jih vsejemo. Ko seme vzkali, preštejemo kaleče rastlinice in tako dobimo odstotek kaljivosti. Na primer: če

nam od 50 rastlin vzkali 25, tedaj je seme 50% kaljivo, ako pa le 35, je 70% kaljivost. To preizkuševanje je potrebno zaradi tega, da vzemo, koliko semena moramo posejati na določen prostor. Če bi rabili 90% kaljivo seme na 1 kv. m le 1 gr, tedaj porabimo semena, ki je le 25% kaljivo, štirikrat več.

Posejano seme v cvetličnem podstavku pokrijemo prav nalahko z zemljo, po vrhu pa položimo krog, ki ga izrežemo iz pivnika, da obdržimo stalno vlago. Vse skupaj postavimo na topel prostor ob peči. Skrbeti moramo za stalno toploto in zato zalivamo tudi z mlačno vodo. Vse skupaj pokrijemo sedaj s steklom in prav tako postavimo na toplo. Tu moramo pa še posebno paziti, da sta pivnika vedno vlažna! Ko je seme vzkliko, ga preštejemo in določimo odstotek.

Še nekaj zdravstvenih

Športno srce, to je povečanje srca kot posledica velikih naporov pri izvajanju športa, običajno ne povzroča nikakih neprilic. S sistematskimi pregledi športnikov so ugotovili, da je povečano srce veslačev v 27,3%, smučarjev v 18,2, kolesarjev-dirkačev v 15,3, plavačev v 14,9, turistov v 9,4, nogometašev v 3%.

Domača lekarna za živino

Ajbiš, slez (*altea officinalis*) ima zdravilne korenine, ki jih nabiramo jeseni ali spomladi. Korenine očistimo, jih zrežemo in posušimo. Ajbišove korenine vsebujejo mnogo sladkega sluzi. Uporabljamo jih pri vnetju dihal, raznih katarjih v nosu, vratu in v prsih. Tudi kot mazilo dobro učinkuje pri kožnih boleznih. Konjem in govedu dajemo ajbiš kuhan v obliki svaljkov in sicer prvim 100, drugim 150—200 gramov.

Kolmež (*acorus calamus*) raste ob vodah in ima močno dišečo, a grenko korenino, ki jo posušimo in zribamo. Korenika kot zdravilo izredno dobro učinkuje pri slabi prebavi in dolgotrajnem napevanju pri govedu. Tudi pri boleznih v želodcu in pri vnetju dihal je kolmežna korenika izborna zdravilo, ker pospešuje izločanje žlema. Zdravilo dajemo odraslim živalim 25—35 gramov na dan, in sicer v obliki svaljka.

PRAVNI NASVETI

Podražitev stanovanja ni dovoljena. Č. M.: Že več let stanujete v najeti sobi, ki vam služi za vse. Z gospodarjem ste se dogovorili, da mu boste mesečno plačevali določeno najemnino v dinarjih, ki ste jo ali plačali v denarju, ali pa odslužili. Sedaj pa gospodar zahteva, da mu morate plačati ali odslužiti za toliko lir na mesec, kakor ste mu prej plačali v dinarjih ali odslužili. Vprašate, ali ste dolžni plačevati sedaj toliko v lirah, kolikor je bilo prej dogovorjeno v dinarjih. — Povišanje najemnine za stanovanja ni dovoljeno in je celo kaznivo. Zato nikakor niste dolžni plačati za stanovanje več, kakor ste plačevali do sedaj.

Podpora. R. M.: Že več let ste bolni in težko delate, tako da si sami ne morete zaslužiti, kar potrebujete za življenje. Obrnili ste se s prošnjo za podporo na domačo občino, ki pa vam je odgovorila, da vam ne more nič dati, ker nima denarja. Imate sicer dva sinova, od katerih je eden izven Ljubljanske pokrajine in zanj sploh ne veste, kje živi, drugi pa komaj toliko zasluži, da ima za hrano. Vprašate, kam bi se obrnili, da bi dobili kakšno podporo. — Predvsem je seveda dolžnost vaših otrok, da vas v bedi podpirajo. Če pa vam res ne morejo ničesar dati, se pa obrnite na domovinsko občino, ki je dolžna podpirati svoje obubožane občane. Morda bo sedaj občina le uvidela, da ste potrebni podpore, ko vas sin, ki vas je prej podpiral, zaradi nastalih razmer ne more vzdrževati.

Neizpolnjena obljuba glede izročitve posestva. K. A.: Oče vam je vedno obetal, da vam bo izročil posestvo. Kljub temu, da ste ga podpirali z denarjem, je posestvo izročil vašemu bratu. Še pred izročitvijo posestva ste se oženili in sta z ženo na posestvu delala. Tudi se čutite prikrajšanega glede dediščine. Vprašate, kaj vam je storiti glede očetove obljube in pa glede povrnitve denarja, ki ste ga dali očetu. Vaš tast je očetu posodil znesek denarja, ki mu ga oče ni vrnil. Ko je tast umrl, je polovico posojila oče vrnil bratu vaše žene, glede druge polovice pa je prosil vašo ženo, naj molči. Vprašate, ali bi lahko zahtevali tudi to polovico denarja, ki ga je bil vaš oče dolžan vašemu tastu. — Kar se tiče očetove obljube, ki je ni izpolnil, ne morete ničesar storiti. O prikrajšanju na dediščini je prezgodaj govoriti, če oče še živi. Lahko bi pa zahtevali od očeta odnosno od prevzemnika posestva povrnitev denarja, ki ste ga morda dali

očetu za gospodarstvo zaradi obljube, da bo posestvo izročil vam. Tudi za svoje delo imate pravico zahtevati plačilo, ako ste le zaradi obljube, da boste dobili posestvo, delali na očetovem odnosno sedaj bratovem posestvu. Isto velja tudi za vašo ženo. Kar se pa tiče očetovega dolga pri vašem tastu, bi mogla vaša žena zahtevati vrnitev polovice, ako sta samo dva dediča in sta po vašem tastu odnosno po njihovem očetu dedovala vsak polovico. Svetujemo vam, da se skušate z bratom zlepa poravnati, ker takšne pravde povzročajo mnogo jeze, sovraštva in stroškov.

Denar v hranilnici izven Ljubljanske pokrajine. Š. A.: Svetujemo vam, da pisмено vprašate dotično hranilnico, kako je s hranilnimi vlogami. Glede potnega dovoljenja pa vprašajte pri kvesturi (policijskem ravnatelstvu v Ljubljani). Če vam bo to dovolilo potovati, si boste morali izposlovati še odobritev nemške oblasti (konzulata).

Oblastveno nadzorstvo nad v najem oddanimi sobami. H. J.: Vprašate, kakšni so novi predpisi o prijavah podnajemnikov. Slišali ste namreč, da smete sprejeti le tako osebo za podnajemnika, ki dobi dovoljenje od policije. — Pred nekaj meseci so bili res izdani osebni predpisi glede oddajanja sob ali stanovanj. Vsakdo, ki namerava oddajati sobe ali opremljena stanovanja, mora v Ljubljani pri kr. kvesturi prositi za posebno dovoljenje, v drugih občinah pa pri okrajnem načelstvu. Na stanovanje ne sme nihče sprejeti oseb brez pismene legitimacije, opremljene s fotografijo, ki jo izda javno oblastvo.

Avtobusne vožnje ob nedeljah in praznikih. D. T. Č.: Iz vašega kraja prihaja vsak dan mnogo ljudi na delo v mesto. Odkar so uvedli za državne uslužbence tudi nedeljske uradne ure, morajo ti po več kilometrov hoditi peš, ker ob nedeljah avtobusi ne vozijo. Vprašate, ali bi bilo mogoče vsaj za zimski čas izposlovati vožnjo avtobusov tudi ob nedeljah. — Odredba s katero je bil ukinjen avtobusni promet ob nedeljah in praznikih, ne pozna izjem. Zato bi bilo mogoče vaši želji ustreči le če bi se navedena odredba tako spremenila.

Oddaja goveje živine. F. E.: Vprašate, koliko goveje živine boste po predpisih morali oddati za klanje in do kdaj. — Po odredbi Visokega komisarja znaša delež goveje živine, ki se ho moral oddati za klanje do 30. junija 1942. 25 odstotkov žive teže živine, ki jo je imel živinorejec na dan 3. junija 1941 in ki je nad 70 kg teža.