



GOSPODINJA IN MATI

LETO 1943-XXI

12. MAJNIKA

ŠT. 19



Domači vrt



Vrtnarska dela za veliki traven ali majnik

Veliki traven je kar takoj v začetku pokazal razumevanje za vrtno in poljske potrebe: krepko nam je zalil. Zdaj pa le rahlaže in motike v roke! Dobro prerahljajmo zemljo, da bo imel zrak dostop do korenin. Pri tem tudi oplevemo, kajti plevel bo zdaj boholno raste. Po vsakem dežju zalijmo z gnojnico; letos je namreč naše geslo: Cim več pridelka z vsake gredice! Zato bomo zasajali nekoliko gosteje, kot prejšnja leta, da bomo med rasto lahko redčili in dobili na ta način že en pridelek. Ker pa bo zato zemlja mnogo bolj izčrpana, ji pomagajmo s tem, da jo pogostejše zalivamo z gnojnico, ki je lahko straniščenik, namočen živalski gnoj (konjski, kurji itd.) ali pa le raztopljen umetni gnoj. Lahko gnojimo tudi s suhim gnojem pri rastlinah, tako da med vrstami skopljemo jarke, v katere nasujemo gnoj, ter ga zasujemo z zemljo. Od umetnih gnojil je priporočljiv kot dodatek rastočim rastlinam čilski soliter. Vsekakor pa trosimo umetni gnoj vedno le ob suhem vremenu, ko je listje rastlin popolnoma suho. Umetno gnojilo je namreč jedka sol, ki razje tkanino, če pade nanjo, prav tako pa tudi liste rastlin. Umetni gnoj trosimo v vrstah, kakor raste zelenjad, ali pa pri vsaki rastlini posebej dodamo ščepec gnojila.

Na zavetno gredico sejemo glavičasti ohrovt, kodrasti kapus, mesečno redkvico, korencček in endivijo, da imamo dovolj rastlin za jesenske saditve. Sejemo lahko tudi rumeno podzemsko kolerabo. Zdaj je čas za sajenje fižola in paradižnika. Marsikomu se to zdelo, da je za to dvoje že precej pozno — vendar temu ni tako. Prezgodnja setev in saditev na prosto v mrzlo zemljo je za zelenjadarja vedno tvegana. Seme leži v mrzlih tleh zelo dolgo, brez da bi moglo vzkaliti, ali pa če zajame mlade rastline mrz, morajo te dolgo ostati na isti stopnji rasti, ker nimajo dovolj toplote za nadaljnji razvoj. To stanje pa je zelo nevarno, ker so rastline oslabiljene in torej zelo dovzetne za razne infekcijske bolezni, katerih bakterije so v zemlji. Počasi rastoče rastline mnogo

bolj napadajo razne uši in drugi zajedalci, ko nasprotno močne, krepko rastoče rastline pogumno kljubujejo vsem škodljivim pojavom. Dogodi se tudi, da klitje in začetno rast prekine nagel padec temperature. To zelo škoduje semenu. Posledice tega vodijo včasih do popolnega uničenja rastlin. Grah rabi manj toplote za to, da vzkali, zaradi tega ga tudi mnogo prej posadimo. Večja toplota je potrebna fižolu, še večja koruzi, še večja kumaram itd. Tudi tu, kot povsod v življenju, velja pravilo, da naglica več škodi kot koristi. Vsaka rastlina potrebuje torej svojo toplotno stopnjo, da se more s pridom razvijati. Stvar spretnega vrtnarja pa je, da sadi vsako rastlinsko vrsto v njej primernem času. Gotovo ste že imeli priliko opazovati rastline, ki so močno zelene barve in se kar nikamor ne ganejo. To so rastline, ki jih je v rasti zajel mrz. Pozneje se listi skrotovičijo, nakodrajo in v največ primerih listi odpadejo že predčasno, še preden rastlina popolnoma dozori.

Kot za vse rastline, velja tudi za paradižnik pravilo, da mora imeti močne korenine, če naj lepo uspeva in da zadovoljiv pridelek. Zato skrbimo predvsem za dober razvoj korenin.

Ko dobimo paradižnikove sadike od vrtnarja, običajno nimajo zelo razvitih korenin. Paradižnik pa ima lastnost, da po vsem steblu za vsakim listom tvori korenine, kakor hitro pride tisti del stebela v zemljo. Ker so sadike, ki jih kupimo, večkrat »pretegnjene« in dolge, je zelo priporočljivo, da jih posadimo v jame. V jame posadimo paradižnik tako, da sta nad zemljo le dva lista. Jamo pustimo nezadelfano 14 dni do 3 tedne. V tem času je paradižnik že dobro zakoreninjen. Zdaj zasujemo jame z dobro pripravljeno zemljo: pol kompostne zemlje, ki ji primešamo precej umetnega gnojila, samkalac in polovico vrtno zemlje. Zelo priporočljivo je pripraviti to mešanico že poprej, če mogoče že svedana meseca, da se umetno gnojilo z zemljo dobro premeša in se v njej razkroji. Pred uporabo zemljo na to še enkrat dobro premešamo.

V tej rahli zemlji se po vsem steblu, ki je v zemlji, tvorijo korenine, ki krepko

arkajo hrano. Ni čuda, da se taka rastlina razvija izredno močno in da obilen pridelek.

Paradižnik je rastlina plodovka, ki rabi za razvoj plodov zelo dosti vode. Zato mu moramo zelo obilno zalivati zlasti v suhih dneh. Vsekakor pa zalivajmo le s postano, na zraku segreto vodo, nikakor ne z mrzlo vodo naravnost iz vodovoda ali iz vodnjaka. Od konca rožnika pa do srede velikega arpana je treba vsak teden zalivati s tekočim gnojem, z gnojnico, seveda le, ko je bila prej zemlja močno zalita ali pa po dežju.

Paradižnik potrebuje oporo. Zato ga vzgajamo ob koleh ali pa v vrstah ob napetih žicah, na katere ga vedno privežujemo. Vzgajamo ga največ na tri vrhove, ki jih pustimo tako pri tleh. Ker izza vsake listne pazduhe zraste vrh, vse te vrhove porežemo, ker bi le po nepotrebnem jemali hrano glavnim trem.

Ker je grah izborni, hranljivo sočivje, ga posadimo vsak mesec znova, na dobro pri-

pravljeno gredico. Prav tako sadimo še solato, mehko, okroglo in proti vročini odpornejšo ljubljansko ledenko. Čas je, da obsujemo zgodnji krompir. Če imamo špargelj nasajen, ga zdaj pridno režemo, ker dá v tem času glavni pridelek.

Če imamo v jajčnih lupinah predkaljene kumare in buče, jih posadimo na za to pripravljeno gredo. Za bučnice velja od vseh zelenjadnih rastlin najbolj pravilo, da mora biti zemlja močno humozna, topla in vlažna. Zato po sredi grede, ki so namenjene za saditev kumar in buč, nasujemo greben gnoja ali pa komposta, ki ga izdelajmo z zemljo. Na ta greben pa posadimo kumare oziroma buče v razdalji enega metra.

Sadimo tudi zeleno obeh vrst: gomoljasto in belušno (glej lansko prilogo 13. velikega travna). Kompost zalijmo večkrat z gnojnico, ki pomaga vsem ostalim snovem v njem k boljšemu razkroju.



PERUTNINA



Kokošar v majniku

Zdaj posvečaj perutninar največjo pozornost vzreji piščancev. O krmljenju piščancev je bil priobčen daljši sestavek v 15. številki z dne 14. aprila 1943. Pomniti je treba, da potrebujejo piščanci poleg običajne hrane tudi oster rečni pesek, ki jim pomaga hrano prebavljati. Zato naj imajo vedno na razpolago posodo s peskom, odnosno z drobnimi kamenčki. Poskrbimo tudi za toplo prenočevališče. Na cementna tla v kurniku nasujemo suho mivko, ki jo večkrat premenjajmo. Da ne bodo stare kokoši odjedale hrano piščancem, postavimo koritce pod košaro iz bičja, kamor morejo le piščanci, ne pa odrasle kokoši. Čim več nudimo piščancem nežnega zelenja, kakor: solate, mladih kopriv, regrata itd. Zelenje zrežimo in pomešajmo med mehko krmo! Pazimo na čistočo krmlilnih posod. Ostanke hrane odstranimo in posode vsakokrat temeljito očistimo. Da ne bo vodila koklja piščancev predaleč, jo imejmo v začetku v posebnem hlevčku s tekališčem brez dna, ki ga postavimo na trato. Zvečer odnesemo hlevček z družinico na varno. Na dno položimo vrečo in natrosimo rezanico odnosno

žagovino, ki pa jo moramo večkrat premenjati.

V majniku se začne množiti tudi mrčes (kokošje prčice in uši), ki napada zlasti mlado perutnino. Ako zajedalcev ne začnemo pravočasno zatirati, se silno razmnože in ovirajo rast piščancev. Perutnina se sama še najbolje obvaruje golazni, če ima na razpolago prašno kopeljo. V ta namen postavimo v kot kurnika nizek zaboj s suho mivko in presejanim pepelom, kjer se perutnina po mili volji lahko okoplje in znebi nadležnih zajedalcev.

Zdaj je čas valjenja mimo. Do 15. majnika izvaljeni piščanci dorastejo do jeseni in jardiče začno nesti. Pozneje izvaljeni pa ne dorastejo do zime in jardiče začno nesti šele spomladi. Ako pa želiš piščancev za cvrtje, seveda še vedno lahko nasajaš, saj ti kokelj v tem času gotovo ne manjka. Nikdar pa ne dopusti, da ti nepotrebne koklje kokajo po več tednov. Kokajočo kokoš zapri v kletko (80×60 cm), napravljeno iz lesenih letov in jo obesi na dvorišču nekoliko od tal. Daj ji le zelenjavo in nič zrnja! Zelenjava in hladna sapa bosta kmalu ozdravila gugajočo se kokljo v kletki, da bo kaj kmalu nehala kokati in začela spet nesti.

DOM

Domači čaji

Kakor toliko drugih potratnih razvad, si je tudi pravi, ali kakor pravimo *ruski čaj*, hitro napravil pot iz mest v naše podeželje. Naše dobre domače čaje, ki so popolnoma

zastojni, poleg tega pa okusni in neprimerno bolj zdravi, so ljudje kar pozabili. Šele leta 1939. in 1940., ko so iz naših krajev izvažali na cene različnih rož v tuje države, so se pričeli ljudje zavedati, da tudi domače blago nekaj velja. Sedaj, ko ni dobiti pravega

čaja, nam naše domače zeli in različne čajne mešanice iz rož popolnoma nadomestijo inozemski čaj.

K najstarejšim domačim čajem spada *lipovo cvetje*, ki da izborno in zdravo pijačo. Vendar bi morali kuhati le cvetje, brez krovnega listka, ki nekoliko pogreni. Cvetje poparimo in pustimo 5–10 minut v vreli vodi, da se izlužijo snovi. Barvo naj ima zlato-rjavo, in torej ne gre, da bi varčevali z njim, saj je popolnoma zastoj.

Poleg lipovega cvetja so najprimernejše te-le rastline: *malinjakovo in koprinjakovo listje*, *listje in plodovi rdeče gozdne jagode*, *črna grozdičja*, *zdravje vsega sveta ali kila-vec in vrbovec*. V drugi vreti lahko uporabimo *lapuh*, *divjo vrtnico (plodove)*, *šentjan-ževko*, *trpotec* in *jetičnik*.

Izmed naštetih rož lahko vzamemo kot poedino rastlino za čaj le *malinjakovo listje*, *kopinjakovo listje*, *gozdno rdečo jagodo*, *lapuh* in *divjo vrtnico*. Vse ostale rastline pa mešamo po okusu v čajne mešanice in jim dodamo še te ali one dišavne zeli. Pri tem moramo paziti, da ne pokvarimo z dodatkom dišavnice naravno vonja čajnih rož. Najpogostejše dodajamo: *timijan*, *prvenec* ali *dišečo perlo*, *meliso*, *poprovo meto*, *orehovo listje*, *hmeljeve matice* in *jabolčne olupke* od prijetno dišečih jabolk.

Nabrane čajne rastline prinesemo domov in jih dobro pregledamo, odstranimo prst, različne ameti, pokvarjene, bolne in rjave liste, tako da so popolnoma čiste. Liste in mlade vejice nabiramo vedno takrat, ko so še mlade. Sušimo jih vse, brez razlike, v *senci* in na *prepihu*. Plodove potrgamo, ko so popolnoma zreli in jih posušimo na *soncu*. Listje mora biti pravilno suho, ne tako, da bi se drobil in tudi vlažno ne sme biti. Shranjujemo ga v zaprtih pločevinastih ali še bolje v steklenih posodah.

Ako hočemo imeti domač čaj, ki bo tudi po učinku ustrezal pravemu čaju, ga moramo prekasiti. To napravimo tako: Nabrane in očiščene rastline razprostrimo v senco za 12 ur. Ko ovenejo, stlačimo listje v platneno vrečko, ki jo dobro in čim tesneje prevezemo z motvozom in povijemo. Nato obesimo vrečko nad ognjišče, ali pa jo položimo pod žimnico v nerabljeno posteljo za 24 ur. Medtem se je kvasenje že izvršilo, vrečko razvezemo, rastline razprostrimo na čist papir in jih dobro preušimo. Tako pripravljene rastline dobe značilno temno barvo in so prijetnega čajnega vonja.

Pri pripravljanju čaja vzamemo 2–3 žlice čajne mešanice na 1 l vode, kuhamo eno minuto, nato po štirih minutah odlijemo. Tekočina mora biti čista, svetlo do temno rjavkastorumen in prijetnega vonja. Čaju dodamo nekaj limonovega soka in med ali sladkor.

Iz zgoraj naštetih rastlin lahko napravimo po okusu in okušnji sami dobre čajne mešanice, ki nam najbolj ustrezajo. Naj na-

vedem pet čajnih mešanic, ki se pri nas tudi prodajajo pod prav različnimi imeni:

1. Listje robidnic, rdeče jagode in črne ga grozdičja.

2. Listje robidnic, malin, češnje in črne ga grozdičja.

3. Listje robidnic, breze, jerebike, bresle vrbe in vodne mete.

4. Cvetje črnega trna, trobentic, jagodnjaka in vrbovca.

5. Lipovo cvetje, bezgove jagode, malinjak in lapuh.

Največ zeli moramo dodati čajni mešanici od rastlin, ki smo jih našli v prvi skupini, če hočemo, da bo imel čaj prijeten vonj in okus. K vsaki mešanici lahko dodamo za sled te ali one dišavne zeli, katere si pač želimo.

Nahod — zdravniška uganka

Morda ni bolezn, o kateri bi zdravniki bili tako prepričani, da o njej prav malo vedo, drugi ljudje pa, da vedo o njej zelo mnogo, kakor je nahod. Vsakdo vam bo znal do pičice natančno opisati, kako se je nahoda nalezil in kako se ga je znebil. Skoraj vselej pa so njegove trditve napačne.

Če se hoče ubraniti nahoda, si moraš izbrati mrzlo podnebje. Ta nasvet je sicer ne-navaden, a znanstveno dognan. Neka ameriška odprava, kateri sta se med drugimi pridružila tudi dva znamenita zdravnika, je prezimila na Spitzbergih, da spozna vzroke nahoda in kako naj se borimo proti njemu. Vso zimo je toplomer bil pod ničlo, toda izmed 507 ljudi, ki so prebili zimo na tej naj-severnejši točki, niti eden ni dobil nahoda. V mesecu maju je dospela prva poletna ladja in teden dni pozneje se je že 84 ljudi prehladilo. Mesec dni pozneje je že devetdeset odstotkov prebivalcev imelo nahod. To je bil najboljši dokaz, da ni vzrok prehlajenja mraz, pač pa, da se nahod nalezje. Izkušnja je celo pokazala, da niti prepih ne more biti vzrok nahoda in prav tako ne, če smo se v mrzlem vremenu premočili.

Odnos med nahodom in drugimi boleznimi je 25:1. Vendar pa ni do danes še nihče zaradi nahoda umrl. Ker so posledice prehlajenja navadno razmeroma lahke, je zdravniška veda precej časa posvečala vso svojo pozornost drugim, nevarnejšim boleznim in šele v zadnjem času se je začela zanimati tudi za nahod. Toda vsa dosedanja dognanja so po večini le negativna, to se pravi, da je ovrgla vsa dosedanja mnenja o tej bolezni kot kriva. Vse, kar do danes vemo o nahodu je, da je nalezljiva bolezen. Nositelji te bolezni so mikroskopični, celo manjši od navadnih bakterij. Prenašajo se od človeka do človeka z dotikanjem ali celo po zraku pri kihanju. Najbolj zanimivo pri tem je, da ni nevarnost nalezljivosti največja takrat, ko je nahod dosegel višek in smo tako rekoč zakopani v robce; takrat je nevarnost že skoraj izginila. Najbolj nalezljiv je nahod nekaj

ur preden se človek sploh zave, da je dobil nahod.

Kako se moremo ubraniti nahoda? Prav malo moremo storiti v ta namen. Nikakor ni znanstveno dokazano, da morejo preprečiti prehlajenje vitaminske tablete, mrzle nožne kopeli in podobno. Odporen organizem pomaga le v toliko, da prepreči hujša obolenja.

Če prehlada ne moremo preprečiti, kako ga moremo pa ozdraviti? Tudi tukaj nas odgovor razočara. Vsaka družina ima kako prav zanesljivo zdravilo, ki more pomagati, nikakor pa ne pomaga vselej. V takih primerih zdravnik svetuje počitek in lahko hrano, pa ne zato, ker misli, da bi ta sredstva prehlad odpravila, pač pa zato, ker je organizem ob prehlajenju oslabil in bi mogla nastopiti kaka nevarnejša bolezen. Pljučnica ali druge težke bolezni morejo nastopiti kot posledica navadnega nahoda. Povzročitelji mnogih bolezni so vedno v naših ustih in grlu; le od naše odpornosti je odvisno, da se jih ubranimo.

Otroci naj bi vedno ostali v postelji, kadar so prehlajeni, ker je pri njih prehlad vedno nevarnejši kakor pri odraslih, kakor tudi zato, ker so mnoge druge nevarne bolezni v začetku zelo podobne nedolžnemu prehladu.

Otroka moramo duševno in telesno utrjevati

Utrjevati se, pomeni odvaditi se preveliki občutljivosti do duševnih in telesnih vplivov, ki se vsak dan pojavljajo in ki jih moremo znati premagati. Utrjevanje mora vplivati preprečevalno, zato je treba začeti z njim že v najbolj zgodnji otroški dobi, kajti v zdravem telesu prebiva zdrav duh.

Glavne stvari, ki pridejo pri utrjevanju v poštev so svetloba, zrak, sonce, voda in redna telovadba. Treba je začeti z utrjevanjem že pri dojenčku, če le mogoče v toplem letnem času. Otrokovo telo se mora seveda le polagoma navaditi na to, da je razkrito. Najprej torej uporabljamo lažja oblačila, pozneje pa naj dojenček telovadi in se greje na soncu popolnoma razkrit. Lahko ga položimo na sonce pri odprtem oknu ali pa ga nesemo na prosto. Tako utrjevanje prepreči marsikatero bolezen v poznejših letih, ker se tako poveča odpornost organizma proti raznim kvarnim vplivom. Tako utrjeno telo se upira raznim nalezljivim boleznim in ni tako dovzetno za prehlad.

Umivanje z mrzlo vodo je priporočljivo šele v drugem letu starosti. Tako umivanje pripravlja dete za mrzle kopeli in za plavanje. Zelo važno je, da kožo po umivanju krepko odrgnemo, ker se znojne luknjice na koži zaradi hladu skrčijo, z drgnjenjem pa jih spet odpremo in kri začne hitreje krožiti. Telovadba na pro-

stem zraku ali pri odprtem oknu je za otroka v dobi, ko raste, nujno potrebna, tudi če bi delali samo preproste dihalne vaje.

Tudi otrokova obleka je pri utrjevanju važna. Pozimi mora biti topla, vendar pa ne sme otroka pomehkužiti. Poleti pa naj bo kar mogoče lahka, da more zrak čim bolj do otrokovega telesa. Luknjičasta srajčka s hlačkami je priporočljiva za vse letne čase, ker vsrkava pot in prepreči prehlad.

Vsaka mati mora močno paziti na otrokovo duševno utrjevanje. Če je malček zelo občutljiv, ga moramo že pravočasno previdno utrditi. Pretirano usmiljenje do »ubogih živalic« in podobno moramo odpraviti s tem, da mu dopovemo, da za nikogar na svetu ni vedno samo »lepoc«. Pravega čustvovanja s tem nikakor ne bomo zatrli. Ravno nasprotno: spravili ga bomo v prave meje in v pravo smer. Zatrej moramo tudi preveliko občutljivost za majhne bolečine, za nepomembne praske in podobno. Najbolje je, če se otroci sami vzgajajo med seboj. Taka vzgoja je mnogo bolj učinkovita in mnogo več vredna, kakor neprestano pridigovanje staršev in njihove grožnje.

Nikakor pa ni prav, če bi skušali zatirati zdravo zaupanje samega vase, ki se pojavlja v otroku. Seveda moramo paziti, da se ne spremeni v precenjevanje samega sebe. Otroka je treba že zgodaj navajati k samostojnosti, da si ob vsaki priliki zna sam pomagati in da ne čaka vedno ves obupan na mamino pomoč. Takí otroci si bodo tudi pozneje v življenju znali pomagati in jih ne bo vsaka težava potrla, ne bodo ob prvi zapreki zgubili glave in poguma. Kajti treba nam je odločnih in samostojnih ljudi!

Nasveti za dom

Orumenela flanela postane spet bela, če jo izplaknemo v vodi, ki smo ji dodali nekoliko salmijaka. Izprati jo moramo nato še s čisto vodo in posušiti na zraku; nikakor pa ne na soncu. Če prvi poskus ne uspe popolnoma, ponovimo vse še enkrat.

Zameta ne smemo nikdar likati, pač pa ga razpni mo nad posodo z vrelo vodo, tako da je zunanja stran obrnjena navzdol, nato ga pogladimo s ščetko.

Če so rjavi čevlji na koncu obdrgnjeni, namažemo obdrgnjeno mesto z jodovo tinkturo.

Rast graha in fižola pospešimo, če ga nekaj ur preden ga vsadimo, namočimo v vodi.

Duh po potu spravimo iz obleke in perila, če operemo obleko ali perilo v vodi, ki smo ji dodali nekoliko kisa.

Da se poškrbljeno barvasto blago bolj sveti, dodamo škrobu nekoliko galuna.

Če hočeš poškrbiti čipke ali čipkasto blago, dodaj škrobu nekoliko mleka.