

*Spedizione in abbonamento postale.
Poštnina plačana v gotovini*

Oddajna pošta Ljubljana



VIGRED



ŽENSKI LIST



LETO 1942-XX

6

»VIGRED«, ženski list. — Izhaja vsak mesec. — Naročnina znaša lir 11.50. Če se naroči 20 izvodov pod enim naslovom, samo lir 9.50.

Izdaja konzorcij »Vigredi« (Vida Mašič) v Ljubljani, Slomškova ulica 1. — Uredništvo (odgovorna urednica Zora Poženel) in upravništvo Slomškova 1. — Telefon št. 40-34. Tiska Zadružna tiskarna (M. Blejec) v Ljubljani.

Sklep uredništva 10. dan prejšnjega meseca. Rokopisov uredništvo ne vrača, nenaročenih prispevkov ne honorira.

Rokopisi in vsi dopisi, ki se tičejo vsebine lista, naj se naslove na uredništvo. Naročila, reklamacije in naročnino sprejema uprava »Vigredi«. Uredništvo in uprava: Ljubljana, Slomškova ulica 1.

Vsebina:

Junij — mesec presvetega Srca. — Neobhojena razpotja (Janez Jalen). — Šopek marjetic (Jože Krivec). — Potovanje po Umbriji (D. O. D. — W.). — Prehrana zdravega in bolnega človeka (Milica Sivec). — V naših domovih. — Za pridne roke.

Nabiranje, sušenje in hranjenje zeli

Zdravilne rože nabiramo ob raznih letnih časih in sicer vedno le ob lepem in suhem vremenu. Čas nabiranja je kaj raznovrsten. Danes je lahko roža na vrhuncu svoje moči, čez nekaj dni pa je zdravilna moč v njej že močno opešala. Posebno rastline, od katerih nabiramo cvetove, se hitro spreminjajo. Liste in stebila lahko nabiramo ob določenih dneh ves dan, seveda le, če je lepo vreme, le proti večeru ne, ko pada rosa. Cvete nabiramo vedno pred poldnem in sicer, če le mogoče takoj, ko se rosa posuši. Tedaj so na višku svoje moči. Popolnoma vseeno pa je, kdaj nabiramo plodove, oziroma semena. Skorje dreves nabiramo navadno zgodaj spomladi ali pozimi. Prav tako kopljejo tudi korenine in korenike.

Rastline, ki jih potrebujemo za zdravljenje naj bodo še mlade, zdrave, neobjedene in čimbolj oddaljene od potov. Vedeti moramo, kateri deli rastline so zdravilni in koliko jo bomo rabili. Če nabirajš za prodajo, se prej prepričaj, v koliko se osušijo, da jih boš lahko dovolj nabral. Na splošno nabiramo vse rastline ob času cvetenja, kajti tedaj ima zel največ zdravilnih sokov v sebi.

Tudi sušenje zeli je zelo važno. Tu se moramo ravnati predvsem po vremenu. Če je vreme lepo in vetrovno, posušimo nekatere rastlinske dele lahko na soncu (plodove, skorje, korenine) ali pa na topli peči. Nikdar pa ne smemo cvetov in listov in cvetočih zelišč sušiti na soncu. Sončni

žarki bi namreč aromo in različne zdravilne snovi iz cvetov naravnost izžgali, take zeli bi bile potem manj vredne. Nabrane cvetove raztresemo na primerno deščico ali papir in jih posušimo na senčnem in zračnem prostoru. Čim hitreje so suhi, tem boljši so. Pri sušenju moramo cvetje večkrat obrniti, da se ne vname. Plast ne sme biti debelejša od enega prsta. Tako sušimo tudi liste in cele zeli.

Korenine očistimo prsti, jih naglo operemo in sušimo. Lahko pa jih razrežemo podolgem ali pa napravimo iz njih manjše kocke in lističe. Tako se hitreje posuše. Suhe korenine morajo ohraniti enako barvo ter ne smejo preveč potemneti ali porjaveti. Ko je korenina dovolj suha, jo lahko zmeljemo v prašek ali pa jo celo shranimo. Če pa sušimo rastline na peči, moramo paziti, da ne prekoračimo toplote 50 stopinj C. Pri tej toplini se namreč začno topiti že različna eterična in težka olja in izgubi rastlina tako na moči. Suhe rastline izgube zelo veliko na svoji teži, skoro vedno nad polovico. Pri sušenju se moramo varovati vsake vlage, ki bi napol suhe rastline zopet osvežila. Dvojno sušenje zdravilnim zelim zelo škoduje. Dobro posušena zelišča še enkrat skrbno pregledamo in izločimo vse, kar ne spada notri. Cvetje in manjše plodove, pa tudi drobne liste hranimo kakršni so. Korenine in skorje pa prej razdrobimo. Zelišča razrežemo v manjše koščke, liste pa v podolgovate rezine in koščke. Čim bolj, ko so lističi tanko razrezani tem boljši je čaj. Seveda ne smemo zelišč zdrobiti!

Junij — mesec presvetega Srca



Junjska pobožnost k presv. Srcu Jezusovemu z vsakdanjim branjem in litanijami se je med slovenskimi verniki že zelo razširila. Četudi je mesec junij že poln dela, zlasti na travnikih, vendar še najdejo ljubitelji presv. Srca vsak dan časa za kratko premišljevanje in počeščenje najljubnejšega Srca, ker dobro vedo, da Jezusov blagoslov stokrat nadomesti neznatno zgubo časa. — Šmarnicam sledi junjska pobožnost, Marija nas vodi k Jezusu, k njegovemu presvetemu Srcu.

(Iz pisma prevzv. g. škofa dr. Rožmana.)

Opozarjamo na oklic prevzv. g. škofa v prejšnjem mesecu. Junij — mesec presvetega Srca Jezusovega je prav posebno primeren za posvetitev družin božjemu Srcu. Vse družine, ki se iz katerega koli vzroka doslej še niso posvetile, naj to v juniju gotovo store. Navodila so izšla v drobni knjižici, ki se dobi pri oo. jezuitih. Prav tam se dobi tudi knjiga »Vrtnice« za junjsko pobožnost. Slike presv. Srca se dobe pri Prosvetni zvezi. Matere in žene, hčere in dekleta, skrbite, da bo v mesecu juniju presveto Srce zavladalo vsem slovenskim družinam!

Neobhojena razpotja

Janez Jalen — (Nadaljevanje)

Vido je zbolelo. Stopila mu je naproti. Ni se mogla zdržati. Koj mu je oponesla, da je opustil nedeljsko mašo. Jaka se je izgovarjal na žejo. »Kaj misliš, da mene pot ni užejala,« mu je naglo odvrnila. In fant jo je brž povabil s sabo v gostilno, a ni marala iti. Toda ni se mogla premagati. Poočitala mu je še tudi, da ga ni k njim na dom, da bi se pokazal mami in vsem domačim in jim povedal, kako in kaj misli. »Počakaj še malo, da dobim slu-

žbo na železnici. Praznih rok vendar ne morem stopiti prednje,« se je opravičeval Jaka. In da mu je hudo, ko ga tako krivično sodi, je še pristavil. Vida mu je verjela in mu ni več zamerila. Stopila je z njim k stojnici, kamor jo je vabil. Kupil ji je v svilen papir zavit sladkorček z napisom, da njegovo srce samo zanjo gori. Ona je pa njemu izbrala takega, ki je pravil, da bo samo njegova do konca dni.

»Lej! Vsenaokrog te iščeva pa te ni-

kjer ni.« Za Vido se je oglašil Matija. Zraven njega je stala Marica. Pomembno, skoraj karajoče je pogledala prijateljico. Pa samo za hip. Potem so odšli na travo. Matija je oddrgnil oprtnik. Za obe dekleti in zanj je bilo v njem jedi in pijače več kot dovolj. Postregli so tudi Jaku. Vrnil je s tem, da je prinesel iz gostilne vina. Zazvonilo je poldan. Odmolili so angelovo češčenje in kaj kmalu odšli nazaj proti vrhu slemenca. Pred mašo so pritekli navzdol, da sami niso vedeli kdaj. Sedaj pa steze po melu navzgor kar konca ni hotelo biti.

Na vrhu so se razšli in se dogovorili, da se snidejo spet pri kočah. Fantje so splezali v skalovje, da natrgajo očnic in murk. Vabili so s sabo tudi dekleti, Vida je bila koj voljna, Marica pa ni hotela iti. »Veš, se ne spodobi, da bi se v družbi moških spenjali po strminah,« je povedala prijateljici, ko sta ostali sami. »Posebno s takimi fanti ne maram hoditi, ki jim prav nič ni za nedeljsko mašo.«

Vida je prav dobro razumela, da jo prijateljica svari pred Volkovim Jakom. Pa kaj, ko je njeno srce vse drugače govorilo.

Pri studencu sta se napili vode. Od tam je pa Marica zavila v Vajneš. Pripeljala je Vido v vrtince tako lepih očnic, kakršnih še nikoli ni videla. Tudi fantje niso prinesli takih. Pa je pri kočah kaj kmalu nosil za klobukom najlepšo očnico Volkov Jaka. Dala mu jo je na skrivaj Danejeva Vida.

Ko so pod noč z Vrha spet zagledali domačo vas, je kakor mimogrede rekla Marica Vidi:

»Veš, Volkov Jaka pa meni kar nič ni všeč. Pa ne vem zakaj.«

Vida ni odgovorila. Si je tudi sama želela, da bi bil Jaka drugačen.

Čeprav je bila trudna od dolge naporne hoje, Danejeva Vida tisti večer dolgo ni mogla zaspati.

Nevarna vožnja

Danejeva Vida ni vedela, kako bi pregnala nedeljsko popoldne. Odrezala si je kos kruha, si nabrala jabolk in šla gledat za gobami. Sicer je vedela, da ne bo nič nabrala, pa vseeno.

Hodila je med hrasti in lipami, stikala

okrog grmov, pa ni dobila niti enega gobana. Gob kaj prida tudi bilo ni, pa še za tiste so jo drugi prehiteli ali pa jih je prezrla. Bila je razmišljena, da še listja, kar ga je bilo že odpadlo, ni slišala pošumevati pod nogami. Kako in kdaj je prišla na Obli hrib, bi ne vedela povedati. Kar same so jo zanesle noge.

Vida je sedla v borno travo in pričela jesti. Živo se je spominjala, kako so včasih prav na tem prostoru posedale vse tri, Tončka, Marica in ona. Tončka se je omožila. Ženske, ki so izvedene v takih stvarih, pravijo, da bo postala mati. Ona ne vidi na njej še nobene izpremembe. Marica pa, oh, Marica je odšla v samostan in ji piše, da je vsa srečna. Kaj se ji mara. Ona sama ni pa nič.

Vida je sama sebi glasno izpregovorila: »Tudi jaz pojdem v samostan.« Pa je prav dobro vedela, da tega ne bo nikoli naredila. Zavedala se je tudi, da je za vse kaj drugega rojena, kakor pa za nuno. Kljub temu si je že predstavljala, kakšen bi bil njen obraz pod širokim snežnobelim pokrivalom.

Tega si pa Vida ni hotela priznati, da je prav zavoljo Volkovega Jaka tako neuravnovešena.

Na Mali šmaren je bila šla Vida na Brezje. Čeprav si doslej ni mogla ničesar očitati, je pri spovedi vseeno povedala, da ima fanta. Spovednik je poprijel za besedo in začel izpraševati. Da sta že več kakor leto dni prijatelja, je priznala Vida. Da si pišeta, da pa samà skoraj nikoli ne prideta skupaj. On pa da doslej še tudi ni prišel v hišo. Da mama še nič pravega ne ve, samo sluti, ona ji pa tudi ne more povedati. Vse je po pravici odgovarjala Vida in ni skušala nič prikriti.

Kako ne sme človek sam sebi kar nič zaupati, je začel poučevati spovednik. Čim dalje bolj tesna je bila njegova beseda, dokler ni naravnost in brez olepšavanja rekel: »Ne delaš prav, dekle. S svojo srečo se lahkomišno igraš.«

Vido je pogrelo. Voljno je obljubila, da se bo s fantom razšla. Najmanj pa, kar bo naredila, bo mami vse povedala. Izpolnila pa ni še ne prvega ne drugega. Zdelo se ji je oboje tako težko, da bi se človek res umaknil v samostan, kar je pa še težje.

Vida je držala v roki napol obgrizlo jabolko. Zazrla se je na Blata, kjer se je pasla živina, pribita na otvezilo. Hostnikova kobila z žrebetom, Lužnikovi konji, dokaj cikaste govede in nekaj ovac, okrog katerih so skakljala in se igrala bela jag-njeta. Na samotni hrast je priletela z Re-bri jata vran. Po cesti sta pa prikolesa-rila brat Ciril in njegova mlada žena Ton-čka. Vida bi se najraje prikrila, pa je bilo že prepozno.

»Lej jo!« je pokazala Tončka Cirilu sestro.

»Kam pa, kam?« je zaklicala Vida.

»Malo naokrog.« Ciril in Tončka sta se ustavila in povabila: »Pojdi z nama.«

»Kako, ko nimam kolesa.«

»Te popeljem jaz,« se je ponudil Ciril.

»No le.« Vida je stekla po bregu na-vzdol. Preden je pa prispela na cesto do Cirila in Tončke, se je pripeljal po poti z Rodin Volkov Jaka. Da gre tudi on na-

okrog, kamor koli, je povedal, in da se mora Vida z njim peljati. Vida je za hip oklevala, potem je pa sedla pred fanta na kolo. Mu vsaj pove, kako in kaj.

Veter jim je pihal v hrbet. Naglo so brzela kolesa po gladki cesti sredi pro-strane ravnine. Tončka in Ciril naprej, Jaka in Vida pa zadaj.

»Dolgo se že nisva videla in dolgčas mi je bilo po tebi«, je pričel pogovor Jaka.

»Saj veš, kje sem doma. Pa bi se bil oglasil,« je dokaj pikro odgovorila Vida.

»Sem ti že večkrat povedal, zakaj ne maram priti k vam.«

»Če —.« Vida je obmolknila. Hotela je reči, če ne pride povedat mami, da resno misli, naj jo zanaprej kar pri miru pusti. Pa ni zmogla. Na sredi ceste se vendar ne moreta raziti. Kaj bi si mislili ljudje, če bi sedaj šla ona nazaj sama peš. In kaj bi rekla Tončka in Ciril. Mu že pove ob drugi in drugačni priliki. (Dalje prih.)

Šopek marjetic

Jože Krivec — (Nadaljevanje)

Vpitje je zbudilo v sosednji sobi tudi Srečka. Sprva je mislil, da se mu le sanja, ko pa je malo odprl zaspane oči, je slišal prave glasove. Brž je planil pokonci in kot zajček napenjal ušesa. Vsaka Irenina beseda mu je padla v uho kakor kamen. Njen jok je stiskal tudi njegovo srce. Postavil se je pred vrata spalnice, da bi ji priskočil na pomoč, če bi bilo treba. Vse bolj je imel rad mamico kot papačka. Zato bi se postavil na njeno stran.

V strahu, da ne bi kateri prišel ven in ga zasačil pri prisluškovanju, je stopil nazaj k postelji in pokleknl pred njo. Sklonil je glavo na mehke blazine in za-kopal vanje svoje solzne oči. Šepetaje je molil za mamico, nekajkrat globoko pri-držal sapo, da bi mogel slišati, ali se je prepir že polegel. Ob vsaki očetovi hudi besedi se je stresel po vsem životu. Najbolj se je bal, da se ne bi oče vrgel nad mamico in jo še pretepal. On bi ji sicer šel na pomoč, toda kaj naj revček počne, če je slab. Tesno je sklepal roke in prosil v goreči molitvi dobrega Boga, da bi ta vihar kmalu prenehal.

Irena je opazila, da je Ivana s svojimi

besedami presenetila. Zato je počasi po-puščala. Menila je, da ga je že strla in se ne bo mogel več znajti, niti ji dosti ogovarjati. Ivan pa je v resnici vsak tre-nutek napenjal vse svoje sile, da bi ji za-dal udarec, ki bi ji zavezal jezik. Le pri-like za to ni bilo.

Z nekoliko mirnejšim glasom, skoraj skesanim, je ona izlivala svojo boleost.

»Res ne vem, čemu delaš vsej družini tako sramoto? Ali te ne vežeta na dom vsaj otroka, če že mene ne vidiš. Vsaj ta otroka bi ti morala biti prva stvar na svetu. Kak oče si vendar ti? — Glej: vse imaš! Kar le morem, rada napravim zate, z ljubeznijo ti storim vse, samo da bi bil zadovoljen in srečen.«

»Pa nisem srečen!« je Ivan kruto po-segel vmes in udaril po postelji. »Nisem, to je tista glavna stvar!«

Kakor bi jo dregnil z nožem v srce, jo je to zbadlo.

»Ivan, kaj hočeš še od mene?« je krik-nila. »Kaj naj ti še dam? Dala sem ti vendar otroka. Ali tega nič ne ceniš? Do-

Pridobivajte novih naročnic!

kler sem mogla sem hodila v pisarno. Prinesla sem vsak mesec tudi jaz denar. Sam si rekel, naj to službo pustim. Zgodilo se je tako. Zdaj sem doma, skrbim za otroka in za tebe — in še nisi zadovoljen?«

Ivan je čutil, da je v teh Ireninih besedah veliko tožb in bolesi. Ne, to ni bila več tožba, le neko razočaranje in prikrita prošnja. Prošnja, ki je prihajala iz njenega razbolelega srca. Prošnja za rešitev doma in za mirno spravo. Več vendar ni mogla nuditi.

»Česa še pogrešaš?« Hm! Veliko! Sčasoma se človek spremeni.« Njegov glas je bil čudno miren, kakor da se ne bi bilo zgodilo ves ta večer nič med njima. Zato pa je tem globlje odmeval v Ireninem srcu. »Obžalujem, da človek uvidi napačno pot šele po tolikih letih. Kaj hočeš? Tako je in ne da se pomagati. Vidim, da te res ne bi bil smel nikoli poročiti!«

»Zakaj ne?« je bridko zastokala Irena.

»Zakaj me ne bi bil smel?«

»Ker nisi zame! Nisi mi bila enaka. Mati me je tolikokrat svarila pred tem in me še zdaj vedno ozmerja zaradi neposlušnosti, kadar se vrnem domov. Vidiš, kako je to: eden bogat, drugi reven. Prvi boljšega, drugi čisto preprostega stanu. Kaj vendar hočeš s takimi ljudmi skupaj? Kakor bi dva različna vola vpregel v jarem: enega visokega, orjaka, drugega pa slabotno drobčkanjo stvarco. Ta dva ne moreta dobro skupaj voziti. Tako je z nama... Tako človek pogreša vse življenje nekaj, na kar bi se lahko trdno navezal in česar bi se oklenil. Na vseh straneh me naša zlahta zbada, zakaj sem

te vzel. Lahko bi bil dobil boljšo, tako, ki bi mi bila...«

Prekinil ga je silovit Irenin jok. Ihtela je, kakor bi se ji hotela še duša s solzami vred ločiti od telesa. Prsi so se ji sunkovito dvigale in ker ni imela robca, si je zakrila objokani obraz le z rokami. Skozi prste belih rok so kapljale svetle solze in padale na pod. Glava ji je omahnila globoko na prsa. Zdelo se ji je, da se ji trga iz prsi srce in da se ona sama pogreza vedno globlje v blato. Razbita je bila v njej vsa ljubezen, ki jo je gojila do njega in v svoji onemoglosti ni našla prav nobene besede, ki bi mu jo lahko vrnila. Bila je kot zrušen in razbit kip.

»Zakaj mi tega nisi prej povedal? Zakaj me nisi pustil v miru, če nisem bila zate? Storil si me nesrečno! Čemu si molčal in mi nisi povedal resnice?« je v pretrganih besedah ihtela iz sebe. »O, tvoje zlagane besede! Besede, obljube...«

»Kaj hočeš? Če pa človek spozna tako stvar vedno prepozno. Kaj hočeš!« Prikrito se ji je smehljaj, kakor bi ga ta njen polom grozno veselil in ga opral vse krivde in madežev.

Irena se je v naslednjem trenutku poglala kot blazna. proti mali posteljici v kotu, z nje iztrgala z blazino in odejo vred Bojančka in ga odnesla v obednico na divan. Obrnila je v vratih ključ, da je Ivan ostal v spalnici sam.

»Pojdiva, Bojanček! Midva nisva za papačka. Beživa! Izogniva se mu! Nisva dovolj bogata, ne dovolj gosposka!« je tožila, ko ga je že položila na divan.

(Dalje prihodnjič)

Potovanja po Umbriji

D. O. D. — W. — Nadaljevanje

Še enkrat so objeli moji pogledi tiho in odročno lepoto tega malega umbrijskega mesteca in že sem si optala nahrbtnik in odšla v dolino. Narni sem zapustila peš, ker sem si hotela še tu pa tam kako malenkost podrobneje ogledati. In se je res izplačalo. Stara rimska cesta se je še vlekla po gričevju sicer že navzdol; s 145 m dolgim in 30 m visokim mostom je prav ob izhodu iz mesta premostena dolina reke Nera. Eden od štirih

velikih lokov še stoji, onih treh pa stoji le še kak steber. Prav od blizu je možno občudovati ogromnost in moč velikih kvadrov. Iz ruševin tega velikega in močnega mosta se je v strugi nabralo toliko gmote, da je zdaj že skoro cel otok, na katerem so zrastle vrbe žalujke, kar kaže že precejšnjo vrsto let. Le valovi reke, ki v urnem teku skakljajo svojemu cilju, reki Tiberi, naproti, so vedno mladi.

Ko sem stala še na višini, sem mislila

na mnoge svojih tovarišic, ki sta jim Italija in Rim znana le iz potopisov in še niso imele priložnosti obiskati te kraje, toliko znane lepote. Na cestnem križišču sem videla napisano: Roma — 70 kilometri. Dva dni pešačenja, ali eno uro in pol z avtom, pa bi bila v Rimu. Pa tudi na vse druge strani so mi stala pota odprta in me je nepopisno veselila ta prostost. Okrenila pa sem se proti severozahodu, kakor da hočem Rimu prav res obrniti hrbet.

Po kratki pešpoti sem vstopila v vlak, ki je prihajal iz Rima, sem se peljala še enkrat mimo Terni in sem prispela v poznih popoldanskih urah v Spoleto.

Spoleto je bilo v starih časih kar važno rimsko mesto. V 6. stoletju je bilo središče samostojne langobardske in frankovske vojvodine, ki je celo dala cesarja. V srednjem veku pa je imela v zgodovinskem pomenu veliko vlogo. Tudi nemška mejna grofinja Mehtilda je tu stolovala. Nemški cesarji so Spoleto odstopali v fevd svojim plemičem. Cesar Friderik Rdečebralec pa je to mesto, ker se mu je uprlo, oblegal, je premagal in porušil. Obiskovalcu se zdi zato to mesto še posebno junaško.

Med starinskimi spomeniki je zlasti 230 m dolg vodovod, ki ga nosi deset do 80 m visokih lokov tja do Monte Luco. Ta vodovod izhaja iz 7. stoletja in ga pripisujejo tretjemu langobardskemu vojvodi in je torej še prava rimska starina; v 14. stoletju pa da ga je obnovil kardinal Albornož.

Z vodovodom je v zvezi tudi most, ki vodi k lepim sprehodom, ki so jim temno-zeleni hrastje za streho, pod njimi pa rasto in duhte brezštevne ciklame. Ko dospe popotnik na vrh Monte Luca, se mu razgrne razgled na mesto in okolico, ki ga je opisal sam Michelangelo. Na pobočju pa stoje stare puščajniške naselbine, ki so zdaj povečini predelane v vile.

Tudi mesto samo ima marsikatero zanimivost, tako staro rimsko obzidje, ostanke rimskega teatra, še precej ohranjen slavalok na čast Druzu in Germaniku. Tudi cerkve so zanimive v svoji zgradbi. Najzanimivejša je stolnica s svojo barvast, skoro normansko fasado, zlatim mozaikom in lopo iz renesančnih časov. V cerkvi je tudi več lepih fresk Filippa Lipa, ki je umrl tu preden jih je zgotovil in je pokopan v cerkvi. Predmestje ima cerkev S. Pietro z romanskimi reliefi in cerkev S. Salvatore na pokopališču, ki je zgodnjekrščanska, iz rimskega templja sezidana.

Tudi tako imenovani Clitumnov tempelj ob cesti proti Trevi in Folignu ni nič drugega, kakor iz antičnih ostankov sestavljeno zgodnje krščansko svetišče. Po popisih mlajšega Plinija so v tem kraju, ob izlivu Clitumna, častili boga porečja in so bile okoli templja še druge stavbe in tudi kopališče, ki je je smel uporabiti vsak popotnik, ki je v prenočišču tudi brezplačno prenočeval. Vse drevje ob reki se zrcali v vodi, kakor to že Plinij lepo opisuje.

(Nadaljevanje prihodnjič.)

Prehrana zdravega in bolnega človeka

Milica Sivec — (Nadaljevanje)

Iz nekaterih dišavnih rastlin izdelujejo hlapljiva (eterična) olja, ki imajo močan duh in okus. Taka olja so: janežovo, kuminovo, rožmarinovo, koprečevo, citronovo, oreškovo, cimetovo i. dr.

Kot začimbe lahko uporabljamo tudi kislo smetano, sir, vino, vinski kis i. dr.

Najbolj znane tuje začimbe so: črni in beli poper, muškadni cvet in oreh, vanilija, klinčki, cimet, kapra i. dr. One imajo močnejši duh in okus ter jih zato uporabljamo le zmerno. Preobilo dišav vzame jedi njen naravni okus, jo pokvari in

napravi nezdravo. Trajna obilna uporaba domačih, še bolj pa tujih dišav je škodljiva, ker preveč draži okusne živce, ki zato postanejo vedno bolj neobčutni. Vedno večja zloraba dišav je škodljiva, vpliva na živčevje in vzbuja spolne nagone. Posebno škodljivi v tem pogledu so poper, muškatovec, vanilija, cimet, ingver, klinčki, majaron, rožmarin, salvija in brinje. Če stoji vanilija v jedeh dolgo časa, razvija hud strup. Gorčica in poper vzbujata že v majhni količini hude strupe za srce, obisti in živce. Kis in limonov sok v

majhnih količinah nista škodljiva, v večji množini pa povzročata zastrupljenje.

Hrana ledvičnih bolnikov naj vsebuje malo in le domače začimbe. Peteršilj, paradizniki, citriona, kislá smetana in ne preslan sir so najprimernejše, močne tuje začimbe so škodljive.

Otrokom ni treba vzbujati teka z začimbami. Obilo telesno gibanje in preprosta, zdrava hrana brez slaščic jim vzbujata dovolj teka.

Jedilom dodajamo začimbe šele takrat, ko so že skoraj kuhana. One pa ne smejo zakrivati naravnega okusa jedil, temveč naj ga le izpopolnjujejo in zboljšujejo. Zelo slaba je ona kuharica, ki z obilnim dodatkom dišav, začimb in prežganja uničuje naravni okus jedi in napravlja, da med eno in drugo jedjo ni nobene prave razlike. Pri uporabi skrbimo za čim večjo izpremembo, saj imamo dovolj dišav in začimb, ki se pogosto menjavajo; enoličnost utruja in dolgočasi.

Okus jedi je odvisen tudi od priprave. Iz enakega blaga lahko pripravita dve kuharici po okusu zelo različna jedila. Gospodinja, ki ima zaradi premnogih oprav-

kov premalo časa za kuho, postavi jedila na močan ogenj, da bi naglo pripravila obed. Če pa jedila bujno vro, ali če niso dovolj pokrita, uhaja iz posode obilo sopen in z njo tudi snovi vonja in okusa. Vonj po jedeh se širi iz kuhinje v stanovanjske prostore in na stopnišče ter uhaja na prosto. Kdor gre mimo in misli, da bodo v tej hiši dobro jedli, se zelo moti. Jedila iz take kuhinje nimajo dobrega vonja in okusa. Splošno znano je, da je na primer mesna juha okusna le tedaj, če vre polagoma in je posoda dobro pokrita. Podobno je skoraj z vsemi jedili.

Zelo okusna in dišeča so jedila, ki so lepo pečena. Vsakemu je znan prijetno dišeči vonj pečenega krompirja in kruhove skorje, fini duh skorje pečenega mesa in drugega. Spretna kuharica zna dati tudi mnogim drugim jedilom prijeten vonj in okus.

Jedila imajo najboljši duh in okus takoj, ko so kuhana. Čim dalje stoje, tem več izgube ne le na svojem prijetnem vonju, okusu in hranilni vrednosti, temveč se lahko celo pokvari in potem škodujejo našemu zdravju. (Dalje prih.)



V N A Š I H D O M O V I H



Varčujmo z živili!

Že v lanskí jeseni smo se razgovarjale o načrtnem gospodinjstvu, ki je posebno nujno potrebno v vojnih časih, ko so nekatera živila racionirana. Še vedno se pa slišijo in množe pritožbe, da je tej ali oni gospodinjí že vsaj 20. v mesecu vsega zmanjkalo, pa si izposojuje pri modrejših in gospodarnejših sosedah ali skuša preprostiti trgovca, da bi ji dal kaj na upanje za prihodnji mesec. Posledica tega je, da je prihodnji mesec še prej pri kraju s svojim obrokom in je sila in zadrega še hujša. Nobena gospodinja pa ne bo iskala krivde pri sebi, temveč jo bo zvalila na premajhne obroke in se zatekla k zabavljanju in pritožbam. »Zakaj ima pa sosedá še zadnjega v mesecu kruh in riž in sladkor! Ali si je po krivem prilastila večje količine ali pa ima zveze s črno borzo?« Samo to je edino možna razlaga. Drage gospodínje, ne tako! V teh časih

je nujno potrebna varčnost in stroga disciplina v gospodarstvu pa tudi v gospodinjstvu. Če se ti zdi, da ne moreš shajati cel mesec, si razdeli določeni obrok takoj, ko ga dobiš, na štiri dele, za štiri tedne. Pa ne, da bi si potem izposodila od prihodnjega tedna, kot si si dosedaj od prihodnjega meseca! Poskusi biti na moč disciplinirana! Saj zdaj, ko je že pomlad in vedno večja izbira na trgu in na vrtu, to ne bo ravno pretežko. Tudi naščobe se dajo nadomestiti s paradiznikom, s parmezanom ter z raznimi omakami, ki jih že gotove kupimo v trgovini. Kruh si podaljšamo, če dodamo kuhanega riža ali makaronov itd. Riž pomnožimo, če ga kuhamo s krompirjem, s fižolom, z grahom ali z raznimi zelenjavami; prav tako tudi makarone. Solato bomo lahko večkrat postavile na mizo, če skuhamo solatno omako s krompirjevo moko. Moko za prežganje nadomestimo s kvasom. Kako priprav-

ljamo sladice s pomočjo marmelade in sadnih sokov, da hranimo sladkor, smo govorile v zadnji številki. Takih in podobnih načinov varčevanja je še mnogo in vsaka gospodinja, ki ima resno voljo shajati z odmerjenim obrokom, jih bo sama še več našla in si jih prikrojila za svoje razmere in prilike. Pogumno je treba začeti, pa pojde! Res se je treba marsikje omejiti, se temu in onemu odreči, a z resno voljo in s strogo doslednostjo se da vse doseči v blagor naših družin in v skupni blagor nas vseh.

KUHARSKI ZAPISKI ZA JUNIJ

Korenček in pečen krompir

1 kg mladega korenčka ostrgaj in skuhaj v slani vodi. Potem ga zreži na listke ali rezance. 1 in pol kg mladega krompirčka tudi ostrgaj in zreži na kocke. Potem ga osoli in zmešaj z žličko moke. Segrej v kozici žličko masti ali masla, stresi vanjo krompir in ga peci v dobro segreti pečici. Za korenček pa naredi blede prežganje iz 4 dkg masla in 4 dkg moke, zalij s četrt litra mleka ali smetane, dobro razmešaj, odišavi z muškatom, zelenim peteršiljem in ščepcem sladkorja, dodaj kuhan in zrezan korenček ter primerno razredči s korenčkovo juho. Naloži na krožnik pečen krompirček, okoli v vencu pa korenček ter daj kot samostojno jed na mizo.

Riž s fižolom in grahom

Skuhaj 15 dkg zvečer namočene fižolice, prepraži 6 dkg na drobne kocke zrezane slanine, polovico sesekljanе čebule, zrno česna, potresi z žličko sladke paprike, dodaj četrt kg opranega riža, četrt kg svežega zelenega graha ter kuhano fižolico z juho vred. Zalij še z zelenjavno juho in kuhaj, da se riž in grah zmehčata. Za to jed lahko uporabljaš tudi slabši zdrobljen riž.

Neka naročnica želi kupiti letnike »Vigredi« (vezane ali nevezane) 1926, 1928 in 1930. — Ponudbe poslati na upravo »Vigredi«, Ljubljana, Slomškova ulica 1.

Krompirjevi zrezki s sirom

Zamesi testo iz 3 velikih, prejšnji dan kuhanih in naribanih krompirjev, 15 dkg pretlačenega dobro odtečenega sirčka, enega jajca, ščepca soli in 10 dkg enotne moke. Zvaljaj za prst debelo, zreži s krapovim obodcem zrezke, povaljaj jih v drobtinah in speci.

Koruzni praženec

40 dkg koruznega zdroba polij z 1 litrom posnetega mleka, lahko je tudi pinjeno mleko, če ni grenko, ali kondenzirano neoslaženo mleko, osoli in opopraj ter pusti stati pol ure. Čez pol ure zmes še enkrat premešaj ter jo stresi na pekačo, kjer si segrela 10 dkg masti ali masla, postavi v dobro segreto pečico in speci. Ko je pečeno, premešaj in raztrgaj z vilicami ter še nekoliko popeci. Daj s solato ali kislim mlekom na mizo.

Vinski riž

Zavri pol litra slane vode in skuhaj na njej četrt litra opranega riža. Ko se zgosti, dodaj četrt litra črnega vina, ki si ga zavrela s 15 dkg sladkorja, koščkom cimeta in limonove lupinice, ter kuhaj dalje, da se riž zmehča. Primerno pekačo ali kozico namaži s presnim maslom in potresi z drobtinicami. Stresi vanjo polovico riža, namaži z marmelado ter pokrij z drugo polovico. Na vrhu pa daj še sneg dveh beljakov, ki si ga osladila z 10 dkg sladkorja. Peci v dobro segreti pečici 15 minut. Ko se nekoliko shladi, zreži na primerne koščke in postreži.

Jagodova marmelada z malo sladkorja

Zberi in operi tri četrt kg gozdnih ali vrtnih jagod, ter jih deni v primerno kozico. Dodaj sok od četrt kg rdečega ribizlja in četrt kg sladkorja. Namочи v mrzli vodi 8 listov želatine. Postavi kozico z jagodami na štedilnik, da zavre; pridno mešaj in pusti pol ure vreti. Potem dodaj odcejeno želatino, dobro zamešaj in pusti še enkrat prevreti. Deni takoj v čiste kozarce, ohlajene pokrij s stekleno kožo, ki si jo namočila v rumu, potresi s salicilom in zaveži.

Poravnajte naročnino!



1. Kombinežo in hlačke za tople dni obrobimo s pisanim blagom ter okrasimo z monogramom.

2. Ljubka spalna srajca z uvezenimi motivi.

3. Za naše malčice!

4. a) Kako iz ponošene moške suknje ukrojimo novo oblačilo, nam kažeta modela 4. in 4.a. (Damska obleka s telovnikom in deška obleka s telovničkom). Kako

položimo kroje za obe obleki na posamezne dele, vidimo na spodnji sliki. (Črtkasto je deško oblačilo.)

5, a) b) — **Letni damski pulover z uvezanimi motivi.** Rabimo: 250 gr fine svetle volne, pletilke št. 2¹/₂ in 3¹/₂, kvačko št. 2¹/₂ in pisano volno za vezenje. 1 je bela, 2 je rumena, 3 je modra, 4 je rdeča, 5 je vijolčna, 6 je rožnata, 7 je zelena. — Sprednji del, hrbet in rokav pričnemo spodaj ob robu. (Za hrbet in sprednji del nasnuj 100 petelj, za rokav 74 pt.) Za rob pletemo 2 desno, 2 levo s pletilkami št. 2¹/₂. Po višini 7.5 cm, za rokav 2.5 cm, pletemo dalje s pletilkami št. 3¹/₂ osnovni vzorec: 1. in 2. vrsta = desno, 2 levo izmenoma, 3. in 4. vrsta = 2 levo, 2 desno izmenoma. (Te štiri vrste ponavljamo.) — Pri rokavu, v 1. vrsti po robu, izpletemo potrebno število petelj, da dobimo zadostno širino rokava. Hrbet predelimo za razporek v sredini. — Gotovemu prednjemu delu prikvačkamo v prsni višini vrsto gostih petelj (5. b), nato pa z dvojno nitjo še 1 vrsto zank preko 1¹/₂ cm šir. palčke (5. b). — Motive povečamo, (4 cm visoki), prerišemo na svilene papirčke, ki jih v poljubni razvrstitvi pripnemo na sprednji del. Izvezemo motive tako, da zagrabimo

skozi papir v pletenino. Nato papir iztrgamo. Dele polikamo, sešijemo — vrat in razporek obkvačkamo z vrsto gostih petelj. Ob vratu prikvačkamo še eno vrsto zank preko palčke. K razporku prišijemo gumb in zanjico.

6. **Za pleteno kopalno obleko** urežemo primerno velik kroj ter pričnemo plesti biserni vzorec (1 desno, 1 levo, — v 2. vrsti pa 1 levo, 1 desno) od spodaj navzgor. Dojemamo in snemamo, da dobimo pravo obliko. — Ko sta oba dela gotova, ju sešijemo, iz drugobarvne volne spletemo obrobne proge in naramnice, ki jih lepo prišijemo k obleki.

7. Za tople dni so dehteče kvačkane rokavice zelo ljubke. — Luknjičasti vzorec kvačkamo v lokih, iz verižnih ter gostih petelj in šibičnih. Kvačkamo po obliki roke in primerno dojemamo z loki. Rozete v zapestju so tudi kvačkane.

8. Iz malega klopčiča poljubne močne prejice skvačkamo praktično tržno torbico poljubne velikosti. Pričnemo spodaj s krogom, ki ga hitro razširjamo z doje-manjem, nato pa kvačkamo dalje brez doje-manja v višino (vzorec gl. 8. a). Zadnjo vrsto kvačkamo šibične in verižne, za vpe-ljavo vrvice.

Kupujte svoje elektrotehnične potrebščine v prodajalni

Mestne elektrarne ljubljske

na Mestnem trgu št. 1

Oglejte si zalogo lestencev, miznih in drugih svetilk ter električnih aparatov za razne gospodinjske svrhe, vse proovrstne izvedbe, kakor tudi žarnice za razne napetosti in raznih izvedb. Priključne vrvice in drobni zatikalni material nudimo po nizkih cenah in dobre izvedbe. Izvršujemo v stroko spadajoča popravila pri instalacijah, na aparatih in napravah n a j h i t r e j e in v lastnih delavnicah

Ravnateljstvo Mestne elektrarne ljubljanske

Krekov trg štev. 10-II

Mestna hranilnica ljubljska



Izplačuje „A vista vloge“ vsak čas,
„navadne“ in „vezane“ po uredbi

Pupilarno varna! Sodno depozitni
oddelek, hranilniki, tekoči računi

Za vse vloge in obveze hranilnice jamči
Mestna občina ljubljanska

Ako gre za zavarovanje, pride v poštev le
VZAJEMNA ZAVAROVALNICA
Ljubljana, Miklošičeva cesta št. 19

1. požar, vlom, nezgode, jamstvo, kasko, steklo, zvonovi;
2. doživetje, smrt; rente in dote v vseh možnostih; posmrtno zavarovanje „Karitas“. — *Zavarujte sebe in svoje imetje vedno pri naši domači slovenski zavarovalnici!*

LJUDSKA POSOJILNICA V LJUBLJANI

Z A D R U G A Z N E O M E J E N I M J A M S T V O M

v lastni palači v Ljubljani, Miklošičeva cesta štev. 6,
nasproti hotela Union

sprejema hranilne vloge v vsaki višini in jih najugodnejše obrestuje. Daje posojila na vknjižbo in proti poroštvu

Posojilnica je bila ustanovljena leta 1895.