

VIGRED

ŽENSKI LIST

LETO 1941

4

»VIGRED«, ženski list z Modno in Krojno ter Vzorčno prilogo.—Izhaja vsak mesec.
— Naročnina znaša Din 30.—, z mesečno prilogo Din 60.—. Če se naroči 20 izvodov
(brez priloge) pod enim naslovom, le Din 25.—. Za inozemstvo Din 37.—, s prilogo
Din 69.—.

Izdaja konzorcij »Vigredi« (Vida Mašič) v Ljubljani, Pražakova 8. Uredništvo (od-
govorna urednica Zora Požanel) in upravništvo Pražakova 8. Telef. št. 4034. Tiska
Misijska tiskarna v Grobljah. — Za tiskarno odgovarja A. Trontelj C. M.

Sklep uredništva 10. dan prejšnjega meseca. Rokopisov uredništvo ne vrača, nena-
ročanih prispevkov ne honorira.

Rokopisi in vsi dopisi, ki se tičejo vsebine lista, naj se naslove na uredništvo, vsi
dopisi glede priloge na upravo. Naročila, reklamacije in naročnino sprejema uprava
»Vigredi«. Uredništvo in uprava: Pražakova, 8.

VSEBINA: Gospod je vstal! (A. Salmič). — Velikonočne legende. (F. Zupančič).
— Za kruhom in lučjo. (J. Plestenjak). — Pomlad prišla bo. (M. Toff-Hibšer). —
Razmišljanje o gospodarstvu v kuhinji. (Ing. A. Nežima). — Prodana ljubezen rod-
ne grude (J. Kmet). — Slovenija in njena lega (Dr. J. Česnik). — Hčere božje
ljubavi (J. T.). — Prehrana zdravega in bolnega človeka (M. Sivec). — Otroške
igre. (E. Oražem). — Tiha bolečina (J. K. — Dekle na tujem. — Z naših krogov. —
V naših domovih. — Za pridne roke.

VIGRED ima v zalogi in priporoča:

Materam	3.— din	Higiena žene	3.— din
Kuhaj varčno in dobro	4.— »	Higiena hiše	3.— »
Praktični nasveti gospodinji	3.— »	Zdravilne rastline	4.— »

Plačljivo tudi v pisemskih znamkah.

MESTNA HRANILNICA L J U B L J A N S K A

je največji slovenski
pupilarnovarni denarni zavod

Domači hranilniki, posojila na hipoteko,
sodno-depozit. oddelek, menice, lombard.

ZA VSE HRANILNE VLOGE JAMČI
MESTNA OBČINA LJUBLJANSKA

Anka Salmič:

Gospod je vstal!

Zavriskajo zvonovi v zlato jutro,
v svet razlivajo veselo vest.
Radostno zliva se prek polj, vasi in mest:
Gospod je vstal!

Nesmrtni Kralj je strl želo smrti,
bandero zmage Mu v rokah vihra.
Poljublja zarja rane Mu in šepeta:
Gospod je vstal.

Mu svetijo se rane ko rubini,
v nadzemskem siju lice Mu blišči.
Ob grobu angel moli Ga, zavzet strmi:
Gospod je vstal.



Frncka Zupančič:

Velikonočne legende

Par belih narcis v vazi in že doživljamo pomlad. Zre nas, smehlja se nam, v bledem, nejasnem obrisu.

In kaj je še treba drugega, da se vzbudi v našem srcu spomin in lepota tega rajskega letnega časa? Kakor vila je, ki je razveseljevala naše detinstvo: Krasna, zlatolasa, vsa smehljajoča, ljubka, sladka. Komaj se pojavi, že beže temni oblaki in sneg izginja v skrivnostne podzemске shrambe. Vila vi-

gred da znamenje in vse naokrog jo sluša. Dotakne se rjave grude poljan in čarobno prikljuje nešteto, raznobarnih cvetic. Dotakne se golih vej in odenejo se z nežnimi lističi in bledimi čašami. Poboža v gozdu mah in prikukajo svetle glavice trobentic. Pogleda na jug in urno prilete v rojih lastovke, ki se vračajo oživljat strehe naših domov.

Brez magične palčice, a vse je narejeno. Ste že šle kdaj v prvih pomladanskih dneh

Vsem naročnicam, bralkam in sotrudnicam Vigredi želi vesele velikonočne praznike in blagoslovljen mir v teh svetih dneh

UREDNIŠTVO IN UPRAVA VIGREDI.

na prosto? Samo nagnite se malce k dobri zemlji in čule bodele neznano šumenje med grudami in v grmovju. Tisoč in tisoč rastlinskih in živalskih življenj je, ki jih vznemlja iz dolgega zimskega spanja: »Kvišku, kvišku mravlje, zapustite vaš temen domek! Čas je delati in iskati živeža!« — »Pogum, pajek, zlekni noge in prični mrežo, ki jo bo okrasila rosa s svojimi blestečimi biseri!« »Podvizaj se, martinček, in ne glej me toli boječe in nezaupno! Nihče te ne črti, uboga, neškodljiva živalca. Ogrej se na soncu, ki ti bo dalo nove moči!«

Vila vigred vdahne vsem nov ogenj življenja. In april, nje zvesti poslanik, nam prinaša praznik praznikov, najljubši krščanskemu svetu: Velika noč.

Vsako leto poromamo v duhu idealno pot k sv. krajem, v Galilejo, kjer je Gospod ugledal luč sveta in samega sebe daroval na Kalvariji na lesu križa. In svet, četudi prervan tolikega svojega gorja, ne zabi tisoč in večletne tragedije in med zgodbami in legendami starih in najstarejših generacij je toliko čudo slikovitih. Vendar ena je, s katero so se vedno bavili razlagalci, to je o Križu, ki je na njem umrl Rešenik.

Mnogo jih je razmotrivalo, kakšen je bil les. In sv. Janez Krizostom je dejal, da je bil štirivrsten: cipresa, cedra, smreka, mesesen, in pripisuje simboličen pomen tej karakteristični razliki sestavnih delov.

Toda še bolj čudna je legenda, ki enači les Križa z drevesom dobrega in hudega v raju, raz katerega se je oglasil hudobni duh Evi, skrit v podobi kače. Adam, pravijo, je vzel s seboj iz raja vejo tegale drevesa, ki naj bi mu bila popotna palica do dneva njegove smrti. Velikanska palica, gotovo, ki je prišla potem kot dediščina od enega patriarha do drugega, dokler je ni skrtil angel v neko duplino, da bi se ne izgubila v času vednih vojska in judovskega preseljevanja.

Po stoletjih jo je našel Ietro, Mojzesov tast. Poslužil se je je, da je v puščavi obesil nanjo bronasto kačo, strašilo kačji nadlegi. Veja je bila zakopana pozneje v pesek in našel jo je sv. Jožef na svojem begu v Egipt. Od nje je prešla, po mnogih gospodarjih, na Judeža, ki jo je dal starešinam za križ Jezusu.

Druge legende pripovedujejo zopet o oljki, cedri in cipresi, vzrastle iz Adamovih ust, iz njegovega groba, ki bi naj dale po

tolikih stoletjih križ trpljenja našega Gospoda. V eni takih legend, ki jim ne priznavamo druge vrednosti kot fantazijo, se pojavlja tudi kraljica iz Sabe. Videla je na Salamonovem vrtu nek les in prerokovala je — (to pot ni bila palica, ampak veliko bruno) — da bo služil smrti človeka, čigar konec bo značil konec Judovskemu kraljestvu. Salomon je takoj ukazal zakopati ga, da nihče več ni vedel zanj. Toda prišel je na dan zopet in prav tisti čas, da je postal križ Kristusov.

Daleč od nedolžnega, legendarnega sveta, je ugotovila kritična preiskava ohranjenih sv. ostankov, da so vsi enega in istega lesa, iz iste dobe.

Kje so danes sv. ostanki križa? Ne zadoščala bi knjiga za zgodovino. Čitala sem izvod: »Il valore della Croce prima e dopo Gesù Cristo«, v katerem se neznatna pisateljica spušča v razpravo z marljivo analizo virov in istočasno z živim čustvom vere.

Znano je, da se pripisuje čudovita najdba Križa sv. Heleni, materi rimskega cesarja Konstantina in se praznuje 14. septembra. Sveto mučilo je izginilo takoj po tragediji na Golgoti in tri stoletja se ni govorilo več o njem. Bile so povod morda mozaične zapovedi, ki so ukazovale, naj izgine vsaka sled mučenštva pred Veliko nočjo, ali grozota, ki jo je začrtala v dušah Odršenikova smrt, ali tudi preganjanje prvih kristjanov. Leta 326. je hitel jeruzalemski škof Makarij s podiranjem templja Venere, ki ga je dal postaviti Adrijan na gori Kalvariji. K temu sta ga navduševala Konstantin in sv. Helena, ki je po sanjskem razodetju kmalu nato našla v nekem vodnjaku vse tri ostanke križev in napis Kristusovega J. N. R. J.

Brezdvomno so bili pravi; toda kako jih ločiti? Bojazen je nastala, da bi se čistilo morišče preklinjajočega tatu mesto znamenja Trpljenja, Križ, prepojen s presveto Krvjo. Govorili so čudeži in od tega dne ni bil samo simbol vere, ampak tudi prevzvišena svetinja bogočastja.

Porazdelili so ga na tri dele: eden je ostal v Jeruzalemu, drugi v Carigradu in tretji je bil prinešen z mnogimi drugimi svetinjami v Rim, kjer je osemdesetletna sv. Helena dala sezidati svetišče blizu Laterana. to je Sv. Križ Jeruzalemski.

Perzijci so odnesli oni del, ki je ostal v Jeruzalemu. Cesar Evraklij ga je po dolg

vojni vzel in ga tudi prenesel v Carigrad, kjer je bil medtem razkosan, po želji vernikov. Velik drobec je poslal Justinijan sv. Rade Gundu, francoski kraljici, v dar in se hrani še sedaj v nekem samostanu v Poitiersu. Drugega so vzeli križarji v tretjo vojsko in je izginil ob porazu. Saladin si je mnogo prizadeval, da bi se našel, a zaman. Ko so Turki zajeli Carigrad, je bila nova izguba. Danes je največji del relikvije v samostanu grških menihov na gori Athos, štirje manjši deli se časte v Rimu: trije v baziliki sv. Helene, kjer so postavljeni v podobi križa v bogatem relikviariju, eden pa je v Vatikanu. Majčkeni drobcici so po raznih krajih sveta. Toda tudi vsi združeni bi tvorili le še samo del Križa, vzdignjenega na golem vrhu Kalvarije, o katerem nam podajajo učenjaki tudi mere: skoro 5 m višine in nekaj več kakor polovico širine.

Oblika? Vprašanje morda neumestno in neprikladno onemu, ki ne ve da »latinski križ« ne odgovarja križu Rimljanov in najstarejši krščanski tradiciji Vzhoda. Križ za obsojence je imel nasplošno obliko grške črke, ki odgovarja tudi grafično velikemu, latinskemu T, vodoravna os je tako pritrjena na koncu navpične.

Ni pa nikakega podrobnega opisa sv. kalvarijskega Križa, ali umetniški navdih ter verna domišljija sta se strinjala. polagoma s tipom nam vsem poznanega križa, in ki končno ne nasprotuje docela resničnosti; kajti nad Gospodovo glavo, nadaljujoč na gotov način navpično os, je bil »napis.«

Evangelij sv. Janeza pravi: »In pisal je Pilat napis ter ga postavil na križ. In bilo je pisano: Jezus Nazareški, Kralj Judov. — In ta napis je bralo mnogo Judov, ker bil je blizu mesta kraj, kjer je bil Jezus križan. In bilo je pisano hebrejsko, grško in latinsko. Rekli pa so Pilatu veliki duhovni: »Ne piši kralj Judov, ampak, da je on rekel: judovski kralj sem.« — Odgovoril je Pilat: »Kar sem pisal, sem pisal.« In ni vedel, da so bile one besede ponos človeštvu.

Prešle smo spomine sv. Križa. V kratkem bodo na veliki četrtek svetišča oropana, gola, brez cvetja, brez podob, ugaslih luči, uprav kakor silne bolesti opustošena duša. Tako se bo zbral naš duh ob Trpljenju, ki vsebuje vso ljubezen, vse mučeništvo, vse upanje človeštva.

Res ima Velika noč najtolažilnejšo skrivnost vere, ono, ki v dušah vernikov, poklekujočih v žalnih svetiščih, med simboli trpljenja ali pred odičenimi božjimi grobi, vzbuja pretolažilno misel: »On je Vstajenje in življenje.«

Odsev svete bližnje Velike noči naj dvigne srca, razjasni duhove, otere solze! Naj vdihne žarek nadčloveškega razodetja v našo bolešt.

Pogled naj se dvigne kvišku v upanju in veri in duša, trepetajoča in drhteča, naj prejme himno Vstajenja, himno cvetočih poljan in usmiljenega neba: Spev velikonočnih zvonov, znanilo miru in ljubezni.

Jan Plestenjak:

ZA KRUHOM IN LUČJO *(Nadaljevanje.)*

Le Stana jebila nekako zamišljena in smeh ji je bil prisiljen. Zdaj pa zdaj je šla z roko preko čela, kot da jo je bolela glava.

»Stana, vi ste pa danes slabe volje!« ųo je ogovorila Tinca in Blažev obraz se je nenadoma zasenčil.

»Od vruga so ljudje! Zlobni, da bi človek ne verjel!« je namesto nje odgovoril Blaž, stisnil pest in jo trdo položil na mizo. »Puščavniki so dobro vedeli, zakaj so se zaprli v puščave! Pred zlobnimi ljudmi so zbežali!« Stana mu je pritrjevala, Tinca si

pa ni znala razložiti, zakaj govori o puščavnikih in o zlobnih ljudeh.

»Blaž, vi ji povejte!« je zaprosila Stana, Tinca je pa začudeno pogledala. Le kaj se je zgodilo, da ona sama ne more povedati?

Blaž se je izgovarjal, da mu je nerodno, zvedel je pač in morda ni prav, da ji je povedal.

»Zamotana zadeva je, ki ji nisem mogel do dna. Stano so pač ovadili, da je njena kočica shajališče parčkov in da se o tem že javno govori po Ljubljani!« Ves zasopel se

je Blaž, Tinco je pa zbolelo. »Kaj takega! To je moral napraviti le brezvestnež, podel človek!« je vrelo v njej in roke so se ji tresle, prsti so ji zajedali v dlan. Stana je povsila glavo in njena drugače zdrava lica so ji pobledela.

»Povejte mi vendar, kako je prišlo do tega!« se je trgalo v Tinci, Blaž pa se je je izogibal z očmi, da bi prikrikl svojo jezo.

»Tako sem pač slišal in tako bom povedal. Morda je bil povod za ovadbo res ta ali pa ne, to se bo že izkazalo. Pravijo vsaj, da drugače ni mogoče!« se je lovil in se mu je zatikalo, besede so se mu trgale in čelo se mu je čudno grbančilo.

»Da, da! Jaz ne verjamem, ne gre mi skupaj! Povedal bom kot sem slišal. V ljubljanski kavarni se je začela povest. Imenitne gospe so sedele za mizo in se razgovarjale in najmlajša, ki še ni poročena, je prisedla. Oblečena je bila v kožuh, da so se gosposke babnice kar spogledale. »Viš jo, viš! Nov kožuh ima. Kaj pa je to!« »Na Grmadi sem bila z gospodom Šempasom in mi ga je kupil, kaj pa je to njemu!« se je pomuzala grdavš, ki še ni poročena.

»Tako! Poznam ga, trgovec je in pravijo, da je bogat!« je zašušljala njena prijateljica, mežikala in se zdaj pa zdaj namrdnila. »Danes je pač tako,« je zašepetala sosedica in zavistno pogledala gosposko prijateljico, ki je bila še tako mlada in lepa, pa že od sile »praktična«.

Čisto blizu pa je sedela drobna gospa in poslušala. Roke so se ji tresle in kadar je hotela srebniti kavo, jo je polila. Ko pa je slišala ime: trgovec Šempas, ji je zavrela kri, vstala je in iznenada stopila pred gospodično.

»Vam je kupil moj mož plašč, Vam, počepka nesramna?« Gospodična se še zavedeti ni mogla, že je jelo padati po njeni glavi, po prsih in tenko je zaškrebnilo. Tenke, gosposke pa vse divje roke so razparale z grehom kupljeni plašč.

»Čof, čof!« je še plosknilo in gospa je pokonci in umirjena, kot bi se nič ne zgodilo, korakala po dvorani.

Gospodična se je potulila in njene prijateljice so se kar ena za drugo izkapljale, od vseh miz se je pa slišalo davljeno posmehovanje in šepetanje.

In še tisti dan se je razvedelo po Ljublja-

ni, kaj vse se je zgodilo z gospodično, ki si je na Grmadi zaslužila plašč.«

Blaž se je oddahnil, nerodno mu je bilo to pripovedovanje. Tinca je začudeno gledala in se ji je povest zdela nerazumljiva in vsaj neresnična. Motne misli so jo obletavale. To mora biti obrekovanje. To so navtevezili, da bi škodovali Stani.

»In to ima zvezo z ovadbo!« je glasno posumila.

»Mislim, da ima. Da ima Stana sovražnike, je tudi njej znano. Nekdo, ki je o tej prigodi zvedel, je pač izrabil priliko in si mislil: »Ravno prav, sedaj pa udarimo po Stani. Poročajmo oblastem, da je Stanina koča pribežališče takih izprijencev in takih več in da Stana vse to mirno gleda, ker ji, no, nese!« Tako si jaz mislim. Morda se motim, morda tudi ne. Nerodno je vse skupaj,« je razsojal Blaž in begal z očmi po goličavi, ki se je sončila pred kočo.

Stana je prebledela in težko dihala. Bolelo jo je, da bi ji kdo očital kaj takega in ni se mogla skopati do misli, kako naj se opere, ko se vendar zaveda, da je ona sama nedolžna pri vsem tem in da v koči nikoli ni dovoljevala kaj takega. Kar se godi po goličavah, po hostah in jasih, vendar ona ne more za to odgovarjati. Take razbite in ubite misli so jo mučile in v duši ji je postalo prazno, ko da se je vse življenje ustavilo.

»In kaj sedaj!« je dahnilo iz nje, da se je Tinca prestrašila. »Saj ji je slabo!« si je mislila in je že hotela vstati in ji pomagati.

»Nič, nič! Tinca, gospodična!« se je opravičevala in hotela prikriti svojo prepadenost. »Oprostite mi, gospodična, nisem mislila hudo, predrzna sem bila, kar Tinca...« je zajeljala Stana, zakašljala in roki sta ji omahnili na mizo.

»Gospodična Stana, prespite vse to, laže boste potem mislili!« ji je svetovala Tinca.

»Tudi jaz sem tako mislil. Še najbolj prav bo!« je zatrjeval Blaž in Tinco hvaležno pogledal. V njegovih očeh ni bilo zlobe in ne prikrivanja, usmiljenje je kipelo iz njih in ves njegov obraz je razodeval prepričanje, da je Stana pri vsem tem nedolžna in da je ovadba satansko delo maščevalca.

»Vse bo še dobro, le verjemite mi, gospodična Stana, še smejali se bomo na vse to! In pili tudi!«

»Tokrat pa čeprav bratovščino, ali ne, gospodična Stana!« se je sproščeno in iz dna duše zasmejala Tinca, da je še Stano premagalo.

»Saj sem res neumna, ko se zaradi tega tako ženem!« se je ozmerjala.

»Župniku pa le povejte in tudi jaz bom govoril z njim. Naš zaveznik bo!« je še naročil župan Blaž, potem se je poslovil. Tinca, ki je imela Stano zdaj še bolj rada, ker se ji je neznansko smilila, mu je hvaležno stisnila roko in s Stano sta ga spremlili prav do pred kočee.

»V Zarečju pa se spet vidimo!« je vzklikal že na goličavi pod kočee in se zdaj pa zdaj ozrl, če Stana in Tinca morda še stojita na pragu.

»To pa je učiteljica po božji volji! Zaradi otrok sem prišla v Zarečje! Zaradi otrok! To je beseda!« se mu je vrivalo v misli.

»Gospodična, tako sem sama, ali ne bi kosili pri meni!« je zaprosila Stana in oči so se ji kar orosile. Ustnice so ji drhte in na čelu so se ji nenadoma zarezale ostre brazde. Tinci je bilo nerodno, odreči pa le ni mogla. Spomnila se je, da že dva dni odlaša s pisanjem materi in Lojzetu, da jo še čaka delo, ki ga bo morala spet zavleči do četrtega.

»Saj je četrtek!« je vpadla Stana in Tinca ni našla izgovora.

»Nerada vas nadlegujem. Sama bi si lahko skuhala!« je moledovala Tinca, Stana jo je pa prišla za roko in je ni spustila.

»Zdaj vas ne izpustim, kar v kuhinjo z menoj!« Tinca se ni branila, še celo hvaležna ji je bila, saj ji je samota že dostikrat presedala.

»Saj ne bom ušla ne!« se je muzala in v kuhinji ji je pomagala, ji svetovala po svoje, da je Stana pozabila na ovadbo in na kozuh, ki ga je tista »praktična« gospodična zaslužila na Grmadi.

Tinca se je začutila v koči kar srečno, v Stani je spoznala prijateljico, ki ji bo lahko vse zaupala.

XI.

SENCE IZGINJAJO...

Večirilo se še ni, le v grapah so se že preganjale megle in grmovje po goličavah je prečudno daleč raztegnilo svoje sence.

S. S.:

TRUDNOST

Lahno sneg drhti na mesto,
vse odel je v sanje mrak,
mir je legel še na cesto,
da je onemel korak...

Luči kot oči žarijo
v tajni pesmi prešlih dni,
ostre črte se gubijo
v toplih sencah polnoči...

Trudnost v mojo dušo sije,
ko vse v meni oživi,
vriška, poje, smeh se zlije...
še v bodočnost, ki skeli...

Tinca se je vračala iz kočee. Bilo ji je nekam lahko, kar preskakovala je kolovozna pota, se zdaj pa zdaj prišla za grmovo vejo, da ni zdrknila pod mejo. Splašila je jereba, šoja se je prenesla s hrasta na brezo, in tam završčala ko bi hotela reči: »Zakaj me motiš?«

V njeni sobi je bilo temačno in zdaj šele je začutila, da zaudarja tudi po plesnobi, po tohlem lesu in po stari vlagi.

Odprla je materino pismo in brala, spet brala. Besede so se kopičile v dolge stavke brez vejic in pik, brez klicajev in vprašajev in vendar je iz pisma jokalo, klicalo, očitalo in spraševalo in vendar je videla v pisnu, kako so se med te črke razleze materine solze in kako težko so se posušile.

»Tako malo pišeš, da mi je dolgčas in tudi Lojzetu. Nič te ne vidim in si se gotovo spremenila, drugače nas ne bi pozabila. Samo da pišeš, čeprav denarja nič ne pošlješ, mi še kar dobro rinemo, ti pa ne smeš pozabiti nase, ko si učiteljica in med tujimi ljudmi. Ne smeš zaradi nas stradati in oblačiti se, da bo prav in da se ne boš prehladila...« je brala, črke so bile obrnjene, ob drobni lučki jih je pisala trudna, izmučena in zaspana roka. Mala črka »k« ji ni šla, pomagala si je z veliko. Kol navpik, dva pošev in je K tu. Tinca je razločno videla, kako išče materina roka tega znaka po zraku in kako ga potem potegne na papirju.

»Mati se je mučila s tem pismom prav gotovo dve uri!« jo je pretreslo in videla jo je, kako nad pismom že dremlje, pa še ne

more končati. Še ji mora razodeti, da bo krava storila, da je Lojze streho popravil in da ga je za zimo spet loški Dolenc najel. Pri Koparjevih se imajo dobro, Štehne ob vse... Tinco je zazeblu in tiste lačne oči so se nenadoma zažrle vanjo.

Zazdelo se ji je, da nekdo trka na vrata. In res je spet potrkalo. To pa ni otrok. Otroci trkajo nerodno, mehko ko bi tipali, še s pestjo bi otrok ne mogel tako močno potrkati. Čudno se ji je zazdelo, kdo naj bi bil, saj jo vendar nihče nikoli ne obišče in kaj naj bi kdo iskal pri nji. Zaprla je pismo in ga vtaknila med svoje svete spomine.

»Naprej!«

V sobo je stopil Amerikanec Tine. Bil je lepo oblečen, natančno obrit, vendar pa nekam upadel in shujšan.

Tinca ga je začudeno pogledala, ko jo je skoro ponižno in res prijazno pozdravil.

»Bog daj!« mu je odzdravila vprašujoče. Ni si mogla razložiti, kaj da je Tineta zaneslo pod njeno streho.

»Gospodična, odpeljal se bom in nočem, da bi slabo mislili o meni. Veste, tisto noč sem bil pijan, nisem bil človek, žival sem bil, bolj neumen ko žival. Prosil bi vas, da mi odpustite. Blazen sem bil tisto noč. Škoda, da ga nisem ubil, strica-župana! Škoda, z mojim dekletom se je spečal in zato sem bil tisto noč blazen. Prav res ne vem, zakaj nisem njega ubil in zakaj sem strašil vas in vam okno razbil. Ne vem, kaj vse sem govoril, povedali so mi, da sem bil surov.«

Tinca ga sprva ni razumela, potem se ji je pa jelo jasni in zdaj mu je popolnoma odpustila. Saj je siromak! Ob denar je in z delom si bo moral služiti kruh.

»Veste, jaz sem sedaj na psu. Vse je šlo. Nekaj sem posodil tudi županu, za to mi je še najbolj žal, drugo smo zapili, ostanek sem zakvartal. Kaj bo! Zaradi tega se ne bom še obesil! Nak! Preden pa pojdem, tako sem se za trdno namenil, vas bom prosil odpuščenja in sedaj sem prišel. Niso prijetna taka pota. Vi bi me lahko ovadili, pa me niste in precej sem zvedel, da ste človek, kakršnega Zarečje ni vredno. Res!«

Tinco je kar ganilo in nehote mu je ponudila roko.

»Kdaj sem vam že odpustila! Saj sem vedela, da ste bili pijani. Zdaj pa, ko še več vem, pozabiva na tisto!«

»Ali res?«

»Res, res! Saj se boste Zarečja tako kot tako z žalostjo spominjali!«

»Z žalostjo ne, ampak z jezo. Prav res gospodična. Sedaj pa, ko ste bili z menoj že tako dobri in ste mi odpustili, preden sem vas prosil odpuščenja in me niste ovadili, vam bom pokazal ovaduha, ki ni vreden, da zemljo tlačí!«

Tinca se je začudila. Mislila je, se bo Tine zdaj lepo poslovil in se prej morda še zahvalil, no, sedaj ji je pa začel namigavati o skrivnostih. Zganilo se je v njej in radovednost se je prebudila. Živo se je spomnila Stane, ki jo je ovadba tako potrla in nehote si je klicala v spomin dragoceni kožuh in tiste izdatne klofute v kavarni. Morda pa Tine kaj o tisti ovadbi ve, morda bo s to izpovedjo Stani pomagano!

»Hvaležen vam bom, če bi me hoteli poslušati. Ne bi vam pripovedoval, toda ker vem, da sta si s Stano dobri, bom povedal zaradi vas, da boste lahko pomagali njej!«

Tinca se je zamislila in svetle misli, da bo mogla pomagati Stani, so se ji nasmeh-nile. Kaj bi dala, da bi bila ta trenutek Stana zraven.

»Tudi jaz vam bom hvaležna!« je Tinca skoro zaprosila in mu ponudila stol. Tine se je priklonil in se usedel. »Tega se je pa v Ameriki naučil!« ji je nekaj šepnilo.

»Župan Stane ni mogel, saj menda veste, kakšen je ta človek do žensk — no, danes ga nobena ne pogleda — in Stana ni ena tistih, kakršno si je on želel. Saj me razumete! Dedec je zmerom lazil v Ljubljano, ne vem na vse kakšne sestanke je hodil in tam je zvedel tudi o nekem kavarniškem dogodku; neka ženska je okloftala bahavo deklino, ki se je izdala, da ji je njen mož kupil plašč, kar kožuh. Na Grmadi da je bila z njim! In si je mislil dedec, zdaj je prilika. In je napisal ovadbo, no, po pravici povedano, on ne bi znal dobro napisati, napisali so mu jo v Ljubljani — in v njej natvezil o grozanskih grehah, ki kar vpijejo iz kože.

Veste, ni lepo, da vam to pripovedujem, ampak mislil sem si, naj le zve; saj če bi bil ostal župan, tudi vam bi ne prizanesel. Ste bili že na vrsti. Meni je vse razložil, kadar mu je šla trda za denar. Zdaj je brez moči. Ampak tale papir ni brez moči, to je prepis tiste ovadbe. Pokažite jo gospodični Stani in tu sem pa napisal sam. S prisego

izjavljam, da se je župan v ovadbi lagal. Sam mi je povedal, da ono ni nič res, ampak da jo bo Stani le zagodel, da bo pomnila, kaj je on, župan, in koliko zaleže njegova beseda v Ljubljani. Že takrat sem hotel povedati Stani, toda takrat še nisem vedel, da mi je hinavec še dekleta speljal in da se bom moral oblizniti za ves denar, ki sem mu ga posodil.

Sram me je, da sem vam vse to povedal, zdi se mi pa le pošteno in prav, da s to svo-

jo povestjo rešim Stanino pošteno ime. Nič drugega. Ne mislite, da se hočem prejšnjemu županu in svojemu stricu maščevati! Nak! Ni vreden. Sicer pa je kar zadosti kaznovan! Še ob grunt bo, jaz pa sem zdrav. mlad še tudi, vsaj kruha si bom mogel prisluziti.« Glas mu je skoraj jokal. Tine je prebledel in nekajkrat si je segel z roko preko čela, kot bi hotel razpoditi nadležne misli.

(*Dalje prihodnjič.*)



Ing. chem. Neřima Albin:

Pomlad prišla bo . . .

Pomlad prišla bo iz dežele sanj,
prelepa žena z rožami v laseh;
srebrno bo zvenel njen sladki smeh
nam na uho in pravljičice razsipal . . .
Zavzeti vsi strmeli bomo v čudo,
da pozabili bomo na vse hudo.

Ko nas trenutek sreče bo omamil,
nas dvom nemilo bo iz sanj predramil,
in zlobno menil: »Kaj ne bo smehljal
na njenem licu v grozi onemel,
v spoznanju bridkem, da bo tudi njo
svet kakor Kristusa na križ razpel?«
Ko v mukah bo umirala, vonjave
zavele bodo okrog njene glave
umirajočih rož, v pozdrav poslednji . . .

O Bog, naj li ostanemo brez nje?
Prihrani nam, prihrani to gorje!

Ing. chem. Neřima Albin:

Razmišljanje o gospodarstvu v kuhinji

(Tržni in kuhinjski odpadki, denarna vrednost živil.)

Gospodarska vprašanja nas v današnjih časih vedno bolj zanimajo. Zlasti postaja važno vprašanje prehrane spričo splošne druginje. Zanimiv je odnos med ceno živila in njegovo resnično hranilno vrednostjo. Pri tem razmišljanju se moramo ustaviti tudi pri odpadkih, ki zmanjšajo količino kupljenega živila že na tržnem prostoru ali pa pri pripravljanju jedi v kuhinji. Zaključke

tega razmišljanja podajamo v naslednjem:

Prve spremembe, ki jih doživi kupljeno živilo so tržni in kuhinjski odpadki. O tem problemu se je pri nas še prav malo razpravljalo, kar je iz narodno-gospodarskega in fiziološkega stališča velika pomanjkljivost, ker se more oceniti le po velikosti odpadka prav gospodarska in fiziološka vrednost posameznega živila. — Izgube, ki na-

stanejo vsled tržnih in kuhinjskih odpadkov, so lahko zelo velike in nastanejo predvsem zaradi nesmotrne uporabe ali pa zaradi napačne priprave jedil. K temu pa moramo prišteti še izgube, ki jih imajo skoro vsa živila že po svoji naravi.

Vzroki izgub: Strokovna pridelava in predelava, načrten nakup, poznavanje blaga in prodajalčeva solidnost lahko izgube, ki nastanejo radi odpadkov, znatno zmanjšajo. Zlasti slednja lastnost je važen faktor. Brezvesten ali v živilski stroki nevesč prodajalec namreč lahko kakovost živila znatno zmanjša. Velike razlike so namreč med mladimi in starimi stebli rabarbare, trdim in mehkim stročjim fižolom, mehko ali »leseno« kole-rabo, starim ali novim, dobro ali slabo shranjenim krompirjem, svežimi ali vloženimi šparglji, svežo ali vloženo zeleno papriko i. t. d. Razlike niso samo v velikosti njihovih odpadkov temveč tudi v njihovi kemični sestavi.

Velik odpadek nastane že pri kupovanju, ker se nekatere solatnice (glavnata solata, berivka, endivija, radič, motovilec, regrat, vrtna kreša i. t. d.) tehtajo pri prodaji s spodnjimi listi vred. Nekateri nemški strokovnjaki celo trde, da se pri tem izgubi do 50% blaga. Radi tržne razvade, da polivajo prodajalci sočivje z vodo, s čemer hočejo zavesti kupca v zmoto, da misli, da je kupil sveže blago, pa pridobi zelenjava na teži n. pr. berivka okoli 7%, špinača okoli 14% in kodrasti kapus (listnat ohrovt) celo do 25%. S tem je seveda oškodovan kupec, ki je poleg starega, manjvrednega živila plačal še — vodo.

Na splošno lahko ocenimo, da je pri živilih živalskega izvora povprečno 21% izgube radi odpadkov, dočim je pri živilih rastlinskega izvora povprečno 24% teh izgub. Seveda so pa okoli teh številčk možna nihanja v zelo velikem razmahu. Tako je možna izguba pri živilih živalskega izvora od 0.66—90.95%, pri živilih rastlinskega izvora pa od 0—70%. Tako je n. pr. pri veliki glavi ohrovta 50.7%, pri orehih 61%, pri artičokah 70.5% in pri zeleni kar 73.3% izgub. Gospodarska plat izgub je jasna najbolj pri povprečnem številu 21%, kar znači, da je po odbitku izgube hranljivi del živila 1/5 dražji. Pri 50 odstotni izgubi se

cena užitnega dela živila podvoji in pri 75 odstotni izgubi je kupljeno živilo pri uživanju 1.5 krat dražje.

Denarna vrednost živil: Da dobimo neko primerjavo med živilii predlagajo znanstveniki, da bi se določila posebna ocena živila t. j. njihova denarna vrednost, ki bi se določila na ta način, da se določi sestava živila in nakupna cena in se to postavi na osnovno toplotne energije (kalorij), ki jih dobimo iz živila za določen denar (pri nas n. pr. 10 din). Šele na ta način dobimo točen pregled in možno oceno prave vrednosti posameznih živil. Jasno je namreč, da bo živilo dalo tem manj hraniva, če bomo v to denarno vrednost prišteli visoko tržno ceno, mnogo odpadka in visoko vsebnost vode. Ali obratno, bolj po domače povedano: za 10 din bomo kupili mnogo več hranljivih snovi, če je tržna cena živila nizka, če je odpadkov malo in če je v živilu malo vode. Takemu živilu bomo dali visoko denarno vrednost. (Nemci pravijo temu Nährgeldwert). Za lažje razumevanje navajam vzgled:

Šparglji so dragi (lani v začetku sezone je veljal kilogram na ljubljanskem trgu 16 din), imajo mnogo odpadkov (22.8%) in zelo mnogo vode (93.7%). Za 10 din dobimo po odbitku odpadka samo 483 g snovi za jed, 29 g suhe snovi in 87 kalorij. Korenje je mnogo cenejše (kilogram korenja dobimo na trgu v jeseni po 2 din), odpadka je malo (9.4%) in vode je samo 86.7%. Za 10 din dobimo po odbitku odpadka 4.530 g snovi za jed, 665 g suhe snovi in 2.247 kalorij. Enako lahko izračunamo podobne primerjave tudi za druga živila, če so nam znani podatki za tržne cene, odstotki odpadkov, suhe snovi in kalorije. Zanimive so tudi primerjalne tabele, ki jih dobimo ob primerjavi teh številčk z ozirom na posebno izbrano živilo. Pri nas bi bila zanimiva primerjava cen in kalorij posameznih živil z ozirom na mleko.

Iz gornjega primera razvidimo, da z visoko tržno ceno ne plačujemo prave hranilne vrednosti, ampak samo užitek, ki ga imamo ob zauživanju posameznih živil.

(Pripomba: Za živila z maksimirano ceno ta zaključek seveda ne velja).

Prodana ljubezen rodne grude

Povest iz kmečkega življenja. — (Nadaljevanje.)

Po klancu so se pripodili otroci. Deklice so tekle naprej, kričale in mahale s cekarčki. Za njimi so se motovili fantički, razdeljeni v dve gruči. Kepe so letele na vse strani. Vpitje se je večalo. Zmerjali so se in kregali. Dva sta že nastavljala rokave na oči; sta jih že dobila.

»Jezus, tepo se!« Anica je stekla na prag. Začela jim je pretiti s pestjo, a kdo jo je slišal! Prav tedaj sta si dva skočila v lase, se kuzmala in trgala na vse kriplje. Padla sta v sneg in se kot živa kepa valila po bregu. Drugi so poskakovali od veselja, ju zasipali s snegom, rezali v grmovju šibe in z glasnim odobravanjem navduševali zdaj tega zdaj onega. Deklice so od daleč gledale bojni metež. Kmalu sta bila oba pokonci, a nista še mirovala. Jeza ju je vnemala, da sta kar škripala z zobmi. Nobeden se ni hotel podati. Še nekaj besed je padlo in že sta držala torbe v rokah in hip na to so že trkale ob trde butice. Abecednik je zletel po zraku, za njim računica. Tablica je zaškrtala. Nikoli več je ne bo nesel v šolo. — Bog ve, kako bi se končal tepež, če ne bi Anica pristopila in jih razpodila.

Deklica, ki je šla zadnja, ji je dala pismo: »Tole so na pošti dali za vas,« je boječe dejala. Anica je prešinilo na tisoče misli; vse so bile polne strahu in skrbi. Sreče ji je butalo, ko je ogledovala naslov. Zdrznila se je, rdečica ji je zalila obraz. Roke so se ji tresle. Spoznala je njegovo pisavo.

»France!« Polglasno je vzkliknila, da se je strahoma ozrla okoli, če jo kdo opazuje. Vedežnost jo je silila, da bi raztrgala ovoj in hlastno prebrala. Zatajila se je, skrila pismo pod predpasnik in se obrnila. Čutila je razburjenost. Vroče ji je bilo v obraz, oči so ji sijale v novem blesku in noga ji je bila lahka, kot bi se zibala na perutih.

Iz veže se je primajal Lipe, klobuk je držal v roki in momljal v brado. Anice ni ogovoril; molče je krevsal v breg, postajal in lovil sapo.

Anica se je skrila v zadnjo sobo, in vihrovo odprla pismo. Velike in zveržene črke so jo napajale z nedopovedljivimi čustvi. Dvig-

nila je oči, zaklenila vrata, pristopila k oknu in zopet ter zopet brala:

Moja Anica!

Ne zameri, da Ti tako dolgo nisem pisal. Vem, da Te skrbi noč in dan, kako je z menoj. Nisem Te hotel spravljati v negotovost, zdaj Ti povem: v mestu sem dobil službo. Ni Bog ve kako plačana, a veš, kako znam varčevati, če je treba. In to mi daje novega upanja. Čez dober mesec bom dobil službo pri zidarjih, in potlej, Anica, še pogledal ne bom več na Kraje! Kako se imaš Ti? Marsikatero moraš preslišati zaradi mene. Pa ne misli, da sem se umaknil zavoljo očeta ali drugih ljudi. Zavoljo Tebe, Anica, da bo enkrat najino življenje boljše, kot je sedaj.

Kako je kaj na Krajih? So-li zdravi? Nič bi me ne smelo brigati; saj me Kraji ne poznajo več — jaz pa nje ne bom, — pa se ne morem ubraniti misli na dom. Ti bi v mestu dobila dobro in lahko službo. V mestih niso tako robati ljudje kot na kmetih. Tu ti vsak privošči lepo besedo. Anica! Daleč sem od Tebe; zato mi je hudo. Vedno mislim na Te. Saj doma ne boš nič zaslužila. Pridi — da Ti kar naravnost povem — pridi v mesto!

Srčno Te pričakujem!

Za vedno Tvoj France!

* * *

Zapihal je jug, vlažna toplota ja zavela nad zemljo, da je pobiralo sneg, kot bi se vdiral v zemljo. Tla so se zmehčala; blato se je v debelih kepah nabiralo na čevljih. Kar zadisalo je po pomladi. Ni manjkalo vremenskih prerokov, da se bo izprevrгло, pa se ni. Sonce je že dobilo nekaj moči in veje so nestrpno silile v smolnate popke. Po dolinah se je stekala rjava voda in ponekod je stala že nad meter visoko. A ljudje se niso bali kaj hujšega, saj so vedeli: sneg se bo stalil in voda bo izginila tako naglo, kakor je prišla. Po bregovih so vzkipele trobentice. Prvi znanilci pomladi, zvončki, so že kimali pod leščevjem ob robovih gozdov.

Zadihala je zemlja; tenka meglica je puh-tela iz spočite grude. Opojni vonj cvetočih jas se je mešal z zlatimi žarki.

Le v Kolenčevih Kotih je bilo še vse mrtvo. Sneg se je upiral soncu. Prav te njive prinesejo staremu vsako zimo nove skrbi.

Ob jasnih popoldnevih je Kolenc hodil obrezovat v vinograd. Bilo je še zgodaj. Nihče se še ni lotil trte. Upal je, da bo letos vsaj toliko vina pridelal kot lansko leto; nekaj za prodaj, drugo za dom. Letos bo moral še deklj dati plačilo. Kaj je hotel? Mati je bolelna, za delo ne bo več. Lenka ne more biti za vse sama. Saj dela, kolikor more brez mržnje, brez pritoževanja. Toda Kraji so razvlečeni; zahtevajo veliko in kot ura pridnih rok. Bližala se je pomlad, vsak dan se je odpiralo novo delo, grunt je prošil in rotil. Stopil je v Laze po Tepkovo. »France, tvojo doto jemljejo dekle.« Pridušil se je, da ga je izpisal s Krajev. Preveč ga je sramotil. Včasih ga je popadlo, da je klel in razsajal, da bi zatrl v sebi drugo čustvo, ki je vstajalo iz globin njegovega užaljenega srca, čustvo očetovske ljubezni. Ne! Ali se je za šalo izogibal družbi. S smehom pljuje na njegovo trdo delo! »Ne, to ni moj sin, nikoli...«

Bilo mu je, da bi se zjokal in si v solzah olajšal srce...

V Oparnicah je teklo življenje kot po navadi. V take skrite kraje mora priti kaj velikega, da razgiblje ljudi. Letne čase, katere s takim veseljem pričakujejo drugje, v Oparnicah niti v misel ne vzemo. Saj pomlad, poletje, jesen in zima pridejo vsako leto k njim v vas in so jih navajeni kakor noči. Tudi sem je znova prihajala pomlad, da je zaživela narava. A v duši Reparjeve Anice je bilo hladno; ni ji bilo do vriskajočega pomladnega veselja, ne do družbe. Ni se razgovarjala s fanti kot druga dekleta in ni vlekla na uho pomenke žensk, ki so jih vsak teden pri fari množile z novicami iz petih vasi. Neprestano je mislila nase in na Franceta. Odkar je dobila pismo, je bila vendarle vesela, a zadovoljnosti ni pokazala na zunaj. Kolikokrat ga je vzela v roke in ga bebrala od prve do zadnje črke. To ni bilo pismo, pesem je bila za njeno srce. Vsako besedo je pretehtala in jo strme premišljevala. Kadar ji je bilo hudo, je segla v skrinjo, odprla torbico in ogledovala svilen robček; France ga ji je bil kupil. Hranila ga

bo vse življenje. Vse njeno bogastvo se je skrivalo v roki.

»Naj mu oprostim«, je ponavljala stavke iz pisma; saj ga je znala na pamet. O, kako rada mu odpusti. Še preden je zapisal to besedo, je bilo vse dobro. »O, ti France, tako je velik in močan, v pismu pa tako majhen in slab, da za vsako nerodno besedo prosi odpuščanja!«

Zamislila se je v tuji svet s širnimi planjavami in neizrečeno lepoto. Tja so romale njene sanje, se razpredale in iskale Franceta. Zakaj ni opisal mesta z vsem bleiskom in bogastvom? Samo enkrat ga je videla v življenju. Takrat se ji je zdelo, da ne gleda s svojimi očmi; saj so bile prepojene z zemljo, s puščobo jesenskih strnišč in blatnih kolovozov. Take oči ne preneso razkošnosti barv, sijaja živo trepetajočih luči!

V vse to razkošje jo sedaj vabi France. »Ne laže, vse mu verjamem!« je sama sebi zatrjevala.

»In pravi, da so v mestu dobri ljudje! Prav gotovo so bolj prijazni kot Klančeva Mica, ki vsakega oblaja in obere do golih kosti.«

Vnela se ji je v srcu tiha želja, da bi videla ves sijaj, katerega je zamolčalo Francetovo pismo. Hrepenenje je gorelo, vedno bolj jo je odtujevalo grudi. V mestu so bogati ljudje; v lepših oblekah hodijo dan za dnem kot na kmetih ob največjih praznikih. Pa prav nič ne delajo. »V mestu je gospoda, ki samo leži, pa je.« Kolikokrat je to slišala v Oparnicah.

»Med nje moram priti tudi jaz!«

Špinov študent je bil samo eno leto v mestu, pa je tako bele roke prinesel domov kot sneg. Pa v kakšni obleki...!

»O France! Ti mi želiš srečo; saj vem! Vidim tvoje srce in dušo!«

Njene sanje so bile vedno lepše, vedno bolj žive...

Mesto jo je vabilo, z odprtimi rokami jo bo sprejelo in ji nudilo vsega, česar bo pozelelo njeno srce.

Bog ve, koliko jih je že šlo. »Šimnova je tudi že v mestu,« si je domislila. Služi. Pravijo, da ji je neki tako dobro, da se ji še kolcnilo ne bo po Jazbinah. Vsak mesec dobi plačo, pa je nihče v strah ne jemlje, kje in kdaj jo je zapravila. Na kmetih pa delaj noč in dan; za dekle ni dežja, nikoli

ni tako mrzlo, da bi kdo rekel; pogrej se!
Vedno ji kažejo delo...

Vse to je brala Anica v njegovem pismu, pa še mnogo dalje jo je vodila domišljija. Domača dolina ji je v trenutku postala pretesna; širokega sveta je hotelo njeno srce. Prijetno ji je bilo doma, dokler ni za onimi sinjimi gorami in še dalje zapelo, kakor zna peti samo tujina, ko izvablja nedolžno žrtev v pogin...

Še vedno se je ozirala v pismo. Tam daleč, tam je sreča, za katero se poganja France. Tam je življenje in večna mladost za dve združeni srca.

Mati Anice ni mogla razumeti. Zdaj je bila razigrana in razposajena, zdaj otožna in tiha. A zasledila je Anično pismo, ga prebrala in prav tako položila nazaj. Ustrašila se je, ko je brala; pridi, pričakujem te! »Ali ji bom ubranila? France, kam mi kličeš otroka! O, da bi to vedela...!« Zaihtela je v temni slutnji.

»Ne sme od doma! Ne ve, kaj je tujina!«

V srcu se je oglasilo: »Če svojega otroka pahneš v svet, nisi vredna, da si mati! Ne poznaš nevarnosti zanj? Sedaj se kostlje v sanjah, v sanjah si gradi bodočnost! Ali ne veš ti, ki si mati, da so sanje laž? Življenje je resnica. Toda življenja tvoj otrok še ni videl!« ji je očitala vest. »Gorje, če ga vržeš v življenje, ko nanj ni še pripravljen. Ti boš odgovarjala zanj...«

V rebri pod goščo so orali. Anica je bila pri plužnjah, Metka je vodila vole, oče se je upiral v plug. Anica je bila razmišljena. Kolesa pluženj so skakala iz jamiča, oče se je jezil, na vso moč tiščal ročici in poravnava z nogo brazde, ki so se valile za plugom po strmini. Včasih je zahreščala korenina pod lemežem, včasih je zaškrtalo pri črtalu, da je strahoma vrgel plug iz zemlje in ga znova zapičil vanjo. Vroč znoj mu je zalival oči, da ga je peklo ko žerjavica.

Na vzvrateh je prikopavala mati. Rezka se je lotila oplaza.

»Oh, to pa tudi ni nič, vedno v zemljo riti. Saj se nič ne pridela,« je ujezilo Anico, ko so voli kar planili čez kamen, da je omahnila.

»Tako je,« je godrnjal oče. »Tod boš galala, pa je. Kar pravi da se, če se še nisi.

Ana Galetova:

MOJA PESEM JE MOLK

Moja pesem je molk,
ki je doma
ob tvojih zaprtih
durih srca.

Po daljnih poteh
vse dni si iskal,
a svojega nisi kraljestva spoznal
v mojih očeh.

Ne vprašaj nič več.
Voda brbra.
Moja pesem je molk —
molk za oba.

Ali si pa preberi, če misliš, da se drugod boljše živi!«

»Odrini no, kaj zijaš! Tako bomo zorali, da se nam bodo vrane smejale!«

Potlej so zopet molčali; voli so se pretegovali. Metka je priganjala rjavca, ki se je kar bal kaj bolj potegniti. Anica pa je mislila, mislila... Zdaj je prilika, primerjala je, kako bi povedala. Mora, mora... Mater je bila že vprašala. Pred veliko nočjo je ne pusti nikamor. Toda Anica je vedela, da se bo mati udala. Toda oče?

»O, po mestih je boljše kot tu,« je lovila prejšnje misli.

»Najbrž, da je... Še dekle so kot gospe. Kar pojdi...« ji je posmehljivo pokimal oče.

»Saj bom šla!« Ozrla se je prav v njegove oči in se zasmejala. Hip na to je zardela. Boljše je dobiti jasn odgovor, kot čakati v negotovosti.

Oče je dvignil glavo, potegnil z rokavom po čelu.

»Hohooo,« je ustavil vole in nepremično zrl v hčer. Misli li resno ali kaj?

»Menda ne noriš!« se je zresnil.

»Res bom šla, res,« je pognala misli v odločitev.

»Ti, otroče, komaj si prišlo na svet, pa se o mestih meniš!«

Jeza mu je planila v obraz. Anica je molče in užaljeno strmela predse.

»S tole motiko te bom, če mi še eno tako zineš!« Spulil jo je iz pluga in dvignil.

»Na starost naj se sam borim s temi krinami!«

»Če me ubijete, ne vzamem nazaj besede!« Postavila se je predenj kot okamenela s tirmastim in topim izrazom na obrazu.

Tisti hip je oče spoznal, da je odločna, da je nihče več ne pregovori.

»Kaj se pa gledate sredi njive,« je zavpila mati, ki je slutila, zakaj se prepirajo. Rezka je boječe švrknila s šibo, oče se je globoko sklonil nad plug. Težke misli so mu upognile glavo, misli in skrbi za otroka, ki se trga izpred oči svojih staršev. Ko so bili majhni, so bile majhne skrbi; ko so otroci veliki, so velike skrbi.

Ves čas niso spregovorili. Še večerjali so tiho, potopljeni vsak v svoje misli. Pri molitvi so si odgovarjali. Anici se je zdelo, da se je očetov glas čudno sprevergel. Vsaka njegova beseda je prosila, prosila za družino, nad katero je zbesnel vihar, da bi jo raztepel na vse štiri strani.

Anica je legla z zagonetnim smehljajem na licih. Pred Marijo v kotu je gorela lučka, ona pa je molila za očeta in mater.

— — —

Bila je že vsa v tujini. Njena duša se je potapljala v taki razkošnosti, kakršno morejo prikazati samo sanje. Vsak dan je bila bolj odločena; zastonj je bil očetov molk, zastonj pridržane materine prošnje.

»Kam se boš obrnila Anica, povej! Kam te bo zanesla množica v mestu?« jo je prosila mati.

Ob takih vprašanjih bi marsikateremu dekletu zastala sapa in bi se ustrašila, toda nje ne bi mogel nihče več ustaviti. Odsšla bo po široki cesti v svet, tam daleč jo čaka France...

Zasmejala se je velika noč. Od jutra do večera je sijalo sonce. Že je zadehtela cvečtoča zemlja. Anica je skrivaj pisala Francetu. Počasi so ji lezle črke izpod roke na papir. Vedno je ponavljala: da veš France, gotovo pridem; takoj po praznikih. Počkaj me na postaji! — Še nekaj hladnih stavkov je spravila skupaj, potlej pa zapelila in oddala na pošto.

Na veliko soboto je nesla jerbas k fari. Visoko ga je naložila mati, saj na ta dan se vsako dekle rado postavi. Nov jerbas, ki ga je Anica sama kupila na semnju, je bil kar prevelik za Reparjevo osebenjščino. Pa

prtiček, tako razkošno vezen je zadišal sveže in prijetno, ko ga je pregrnila čez jerbas in z zaponkami spela ob koncih. Zgibi so se križali prav v sredi rdeče rože.

Poprijela je z obema rokama in dvignila na pisan svitek.

»Glej,« jo je smeje se opomnila mati »če ga vržeš, se ne boš nikoli možila!« Z zadovoljnim obrazom je gledala za svojo hčerjo, ki se je vzpenjala v klanec.

»O, kako ti gre, ta srnica naša! Sama živahnost jo je!«

Ko je izginila za vrhom, je poklicala Metko in Rezko, da sta začeli pospravljati po hiši.

Anica se je sproščena spustila po bregu proti fari. V zvoniku je začelo pritrkavati. V zraku je zaplula ubrana pesem zvonov. Udarila ob visoke gore tam daleč v tenki megleni kopreni in zamrla v tihi daljavi onstran vrhov. Pred njo se je v globeli belila vas; zvonik je kipel v nebo. In sonce, tisto čisto zlato, ki človeku seže prav do srca, ga obogati za tisoč in tisoč najslajših čustev, se je razlivalo po dolgih vijugah zasanjanih gričev. Nekje je čakala pomlad, da z vso silo plane in objame zemljo in nebo. Vse se mora igrati z njo, prepevati in se veseliti. V Aničino srce je že prišla pomlad s pesmijo, kipečim napojem mladosti in moči. Spremljala jo bo v svet, v tisti čudežni svet...

»O, France, ko bi me zdajle videl!« se je zasmejala na glas. »Smejaj bi se in jaz bi se smejala, ko bi ti odkrivala tajnosti svoje duše.«

Prišla je v vas, kar sama ni vedela kdaj. Jerbasa še čutila ni. Lahko bi ji bilo, če bi ji naložili svet na rame. V duši je nosila Franceta, tujino in srečo, ki ji je namenjena. Komaj se je zadržala, da ni razodela drugim, da jim ni pokazala pota v svet. — Pod zvonikom je obstala rdeča kot roža. Domislila se je, kako ji je France včasih ponagajal: roža med divjimi oparnicami, jutranja zarja..., a takrat je vselej zardela in s sklonjeno glavo odšla. Danes bi ga prešerno zavrnila: Roža, roža; le glej, da si jo ti pripneš na prsa.

Urno je vzela jerbas z glave. Mišice na belih laktih so ji utripale, ko ga je nesla v cerkev.

»Tako težkega žegna pa menda res še ni bilo pri naši hiši. Kot nalašč meni v slovo.« Dekleta so prihajala v lepih oblekah in izpod rut nakopani lasje so migotali ob sencih. Razpostavljala so jerbase po sredi cerkve; bajtarske košare so se tiščale klopi.

K Anici je prisledla Kolenčeva Lenka. Vsa je bila zasopla. Anica se je ni upala ogoroviti. Zvonovi so utihnili, a v njeni duši je še vedno zvenela pesem svete velike noči. Francetove besede so ji prihajale na misel; vsaka je bila svetla in živa, kot bi bila izgovorjena v tem trenutku. Zunaj so se podili otroci, se zbirali v gruče, sekali pirhe, se pripravili in vpili.

Pristopil je svivolasi župnik; ministranta sta se spogledovala in se z očmi pogovarjala. Mogoče je dinar zasekal pred cerkvi-jo, pa ga ni hotel dati...

Svečano je donel župnikov glas. Blagoslovil je in se vrnil v zakristijo.

K Anici je pristopila Lenka, da bi ji pomagala dejati jerbasa na glavo.

»O ne, ni težko! Če se ti ne zdi za malo, ti jaz pomagam«, je hitela Anica.

Jerbasi so se dvigali, dekleta so se drug drugi zahvaljevala šepetaje in zapuščala cerkev.

»Na veliki ponedeljek pridi k nam. Mati te žele, da veš.«

Anica se je prestrašila.

»K vam! Oh, Lenka, ne smem...«

»Saj nismo garjevi. Umorili še tudi nis- mo nikogar,« jo je Lenka očitajoče zrla. Anica se je kar upognila pod njeno odbija- jočo besedo.

»Ne bom prišla! V torek bom šla z do- ma.« Boječe ji je trepetal glas.

»Le čakaj, naše hiše se ogiblješ!«

Popravila je jerbasa na glavi, prišla z eno roko in krenila po razdrapanem potu.

(Dalje prih.)

Dr. Ivo Česnik:

Slovenija in njena lega

(Konec.)

Kako da smo se Slovenci kljub težkemu položaju ohranili na svoji zemlji?

Pod svobodnim soncem so živeli naši pradedje kratko dobo, komaj poldrugo stoletje. Njihovi sosede, zlasti Franki na severu so imeli eno najmočnejših držav vseh časov. Njihov družabni red in fevdalno gospodarstvo grofov in graščakov sta bila Sloven- cem popolnoma tuja. Morali so se pa jima ukloniti hote ali nehote. Postali so politič- no odvisni, čeprav so ohranili svoj jezik, svoje šege in običaje, da celo ustavno-prav- ni običaj nameščenja deželnega kneza v Ka- rantaniji, t. j. ustoličenje na knežjem kamnu na Gosposvetkem polju.

Slovenci so pokazali v vsej zgodovini zdrav političen razum, če niso šli v svoji borbenosti do skrajnosti, ker bi to gotovo pomenilo slej ali prej njihovo narodno smrt, temveč so se uklonili razmeram.

Omeniti moram še drugo važno dejstvo. Edina važna družabna ustanova, v kateri ni- so bili Slovenci zastopani, marveč ena- kopravni s svojimi gospodarji-tujci, je bila Cerkev. Slovenci so se v začetku borili proti krščanstvu, ki so jim ga osvojevalci ozna- jevali z mečem. A kmalu so spoznali, da je

duh krščanstva žarek njihovega duha in da je edino prava vera. V težkem političnem in gospodarskem položaju jim je bila katoliška vera ona sila, ki je oplajala njihovo dušev- no življenje in dajala dušnim in telesnim si- lam odpornost in vztrajnost. Pomagala je našim prednikom, da v težkih gospodarskih, političnih in narodnih borbah niso klonili in zdvojili nad svojo usodo.

V vseh časih je katoliška vera dajala slo- venskemu narodu najboljše zatočišče, naj- boljšo tolažbo in upanje na boljšo bodoč- nost. Omenjam le zgodovino turških bojev v 16. in 17. stol. Naši predniki so skozi 200 let odbijali turške napade v taborih, se- zidanih okrog cerkva, ki so klicale naše pred- nike k slogi, vztrajnosti in upanju na zmago z božjo pomočjo. Borili so se za sv. križ, za svojo vero in svobodo.

Tako veliki, kakor mali narodi morajo črpati svojo življenjsko borbena in ustvari- teljsko silo iz močne in močate vere in nje- nih npravstvenih nauk, po katerih uravna- vajo svoje življenje. Zgodovina nas uči, da so samo npravstveno zdravi in verni mali na- rodi ohranili svojo samostojnost in svojo svobodo ali vsaj svoje kulturne dobrine, če

so bili že podložni drugim narodom. Ohranili so svojo samobitnost, če so se držali izročil svojih prednikov in ostali zvesti svojim verskim idealom in spoštovali predvsem družinsko življenje.

Do l. 1848 niso imeli Slovenci nikakega svobodnega političnega življenja. Kljub temu so si ustvarjali od konca 18. stoletja dalje svoje kulturno življenje. Toda že davno poprej je živela slovenska beseda v narodnih pripovedkah, rekih, ugankah, starih šegah in običajih in zlasti v narodni pesmi, ki je odtehtala po svojem duhovnem bogastvu mnogotere junaške pesmi drugih narodov. Naša narodna pesem, pripovedka, pravljica, narodni reki in pregovori so bili prirodna duhovna zakladnica in učiteljica na-

ših največjih pisateljev in pesnikov, ki so nam ustvarjali od prvega pesnika Vodnika do danes slovensko kulturo. Naša ljudska prosveta je razširila smisel za izobrazbo s čtivom, predavanji, dramatskimi nastopi in petjem do zadnje gorske vasi. Zadrugištvo je ustvarilo velike gospodarske dobrine, in izza 60. let preteklega stoletja se je razgibalo tudi naše politično življenje. Vse to delovanje je rodilo veliko narodno zavest. zlasti ob majniški deklaraciji l. 1917, ki je omogočila voditeljem slovenske politike, da so ob prelomu časa ob koncu svetovne vojne povedli slovenski narod v novo državno skupnost, kamor po svoji narodni pripadnosti, zemljepisni in gospodarsko prometni legi spada, v svobodno Jugoslavijo.

J. T.:

Hčere božje ljubavi

Podjunska dolina na Koroškem ima že od nekdaj zastopnice v redu hčera božje ljubezni. Iz Doba jih je menda največ, ki so stopile v ta red in se odpovedale svetnim poklicem.

Med sinjo Peco in mogočno Dravo leži



Mati in sin duhovnik.

ravno polje spodnje Podjunske doline. Vez med sivo planino in motno reko je potok Bistrica. Ob strugi tega potočka so nanižane vasice na vsake četrt ure hoda ena: Zgornja Bistrica, Sp. Bistrica, Dvor, Kojovece, Skrbna ves, Drveša ves, Pliberk. Nonča ves, Cirkovče, Bidra ves, Dob in Lucija. Podružnica sv. Lucije spada sicer pod vas Dob, čeprav je oddaljeno naselje četrt ure od vasi in šteje 10 slemen z dvema kmetijama. Tod mimo gre pot k brodu na Dravi, na Led, čez Gorenščico mimo Šempavskega meniha (znamenje vrh gore) v Šempav in dalje k sv. Andražu v Labudski dolini.

V ti stari Slomšekovi rezidenci lavantinske škofije ima red »Hčera božje ljubavi« svojo hišo. Še pred vojno so iz Podjune radi romali k sv. Andražu in na Ostrc in so tako prihajali v stik tudi s temi redovnicami.

V istem času se še ljudem iz teh krajev ni bilo treba seliti za kruhom in delom po širnem svetu. Če pa so šli od doma, so bili zato globlji vzroki in višji smotri.

Nam vsem, ki smo šli od doma, pa se v enem pogledu enako godi.

Iz tujine hrepenimo v vaško domačnost, v svet pravljič o kralju Matjažu pod Peco in o gorski vili, pripoved o zalih ženah, ki so bivale za Dravo.



Štiri sestre, hčere božje ljubavi.

Življenje v teh zasanjanih starih naseljih pa teče naprej, kakor vode s Pece, vedno nove vodice z gora, ki polnijo staro strugo Bistrice, teko v daljavo in minevajo.

Gore le brez méne nemé, zanje naš časomer nima veljave, večno so lepe, mogočne, mikavne, vedno mlade.

Naša otroška leta so bila s potokom v tesni zvezi. Reka smo mu rekli, potočku. Marsikateri je v njem že skoraj utonil. V rečnikih smo pasli, v reki ribe lovili, v njej se kopali, pozimi pa tam drsali.

Pozneje pa smo potoček preskakovali, kakor smo delali v šoli pri skoku v daljavo in skoku ob palici. Joj, kako majhen je bil sedaj. Le sinja Peca, ta najlepša gora, ni izgubila nič na veličastnosti in čarih.

Prva nam prihaja naproti, ko se vračamo in zadnja je, od katere jemljemo trpko slovo.

Po dolgih, dolgih letih se je vrnila v domači kraj teta iz L grada. Starejši vaščani so jo poznali z imenom Postrpnikova Micka, mi pa le kot teto s. Marijo Radegundis. Pred davnimi leti sta dve sestri, Micka in Nežika, zapustili očetov dom in vstopili pri sv. Andražu v samostan. Za njima so šle še druge vrstnice.

Tudi tokrat tetin obisk ni ostal brez vpliva in posledic. Pet mojih sester je šlo za njo in so 4 stopile v isti red hčera božje ljubavi.

Red hčera božje ljubavi ima svoje hiše kolikor mi je znano, v Zagrebu, Sarajevu, Koprivnici, Legradu, Tuzli in Mostarju. Centralna hiša je na Dunaju. Bavi se red s kulturno-humanimi poklici, predvsem s šolo. V Sarajevu sem videl vse vrste šol od otroškega vrta do ženskega učiteljišča v oskrbi teh nun.

Po petih letih odsotnosti se je vrnila sestra Cilka z učiteljsko maturo v žepu. Cilka je bila od vseh mlajših sester najbolj korajžna in energična. Nepokorno živino je znala pokoriti in se je pri konjih vedla kakor fant.

Jaz sem se z Milko najbolje razumel. Ko sem bil pastir, mi je ona često delala družbo, četudi so v poznih jesenskih večerih mrazile mokre rose v noge. Tiho je čepela ob meni, ponavadi sva kurila in pasla do noči. dokler ni prišel kdo od domačih na rob in poklical v dol, da je treba segnati domov. Ko sem bil študent, je Milka pazila na mojo študentovsko sobo, da je bila lepo pospravljena. O, kako sem jo pogrešal tistih

pet let. Potem pa je prišla visoka, inteligentna gospodična, da sem bil v dvomu, če je res to naša Milka. Ko zrelo žito na polju svetli lasje in ko plavice v žitu modre oči so jo delale očarljivo.

Vendar ta mlada damica ni bila prevzetna. »Nuna bom in v misijone hočem iti« je povedala. Kamor koli me bodo poslali pojdem ali v Afriko, na Kitajsko, ali Indijo. Na južno Ameriko takrat niti mislila ni. Zastonj je bil uk francoščine, nato angleščine, še pozneje španščine, ker je kraj krajev rabila portugalščino, katere se je morala na licu mesta naučiti. V pismih iz Brazilije sama pripoveduje o jezikovnih težkočah. Zaenkrat je bila Milka še svobodna. Žal mi je bilo zanjo, resnično žal, da hoče v tuji svet. Prav, če hoče biti nuna, samo ne v misijone. Organiziral sem izlet na Peco.

Obe sestrici, Milka in študentka Justika, ki je bila tudi na počitnicah, sta bili navdušeni za to. Povabil sem še dva akademika, ki sem ju seznanil z namerami starejše sestre in ju prosil, da še ona dva skušata vplivati na njeno odločitev.

Prvi dan izleta smo prišli samo na pol pota, ker so nas znanci zadrževali in jim je morala posebno Milka pripovedovati in odgovarjati. V koči na Stropcu smo prosili za prenočišče. Takoj pa sem spoznal gospodinjo, Čukovo Mojco, ki je pred leti služila pri nas. Ona nas seveda ni spoznala takoj, potem pa se ni mogla načuditi, kako da smo zrasi in se spremenili. »Vas vse sem še ujčkala«, je zatrjevala. Lepo nam je postregla in nismo se ji smeli oddolžiti. Zjutraj za rana smo krenili v strmino. Kmalu smo srečali pet gamsov, po stezi izza ovinka so nam prišli nasproti. Nato smo se razšli v dve smeri. Z Justiko sva vzela težjo plezalno smer, ostali trije so nadaljevali vzpon po nadelani stezi. K studencu »knirpsu« smo dospeli vsi istočasno. Tam smo počili in se odžejali. Studenčnica, mrzla in trda voda, je rezala po grlu kakor opojna belina izpod kotla žganjehu. Tak je sok skale, ki tu v zavetju grebena nikne čez žlebič in postrpne v produ. Akademik Jože, pravzaprav smo bil vsi trije fantje Jožeti, je začel recitirati iz Aškerčevega Zlatoroga:

Planine moje, drage ve planine,
kako vas ljubim, Izza mladih

dni vas nosim v srcu, strme visočine
in ne nagledajo se vas oči.

V zatišju vašem rasel sem krepak,
Vaš sin sem, gore, ve ste me rodile.
dihal vaš sem čisti prosti zrak in
pil studence vaše.

Razgled v dolino je bil nebeško lep, na pisano polje, na bele ceste in bliščave reke, na bele cerkve in številne vasice.

»O, kako sem srečna, kako sem vesela, da vidim to domačo lepoto! Ta razgled se mi mora vtisniti v spomin in srce, da ga bom nosila s seboj, koder koli bom hodila v veselju in trpljenju,« je govorila.

»Tu spodaj v vnožju so trojne Libuče (Zg., Sr., in Spodnje) tam za Pliberkom je Nonča ves s cerkvijo — Marijo na Pesku. Tam desno na gori je cerkev na Strojni in tam je pri Žiku. Čujte staro prerokovanje!

Žikov sin je služil vojake. Njegov komandant je prerokoval hude čase za Podjunsko dolino. Prišli bodo še hudi časi v dolino. Velika bitka se bo bila med trojnimi Libučami in Marijo na Pesku. Mir se bo sklenil na neki križ-njivi. Krava z zlatim zvoncec bo šla nemoteno po dolini in ne bo človeka, ki bi ga ji snel.«

»Glej Homec z našo ljudsko šolo in mogočno cerkvijo. Tam zadaj pa naš Dob. Visoka Postrpnikova hiša je vidna. Od naše Božičeve hiše je vidna rdeča streha in tisti beli trak tam blizu na polju je pravljijna križ-njiva v obliki rimskega križa.

Glej Vogrče, Šmihel tu spodaj, tam Ruda in Grebinj onstran Drave. V Vogrčah imaš botre, pri Grebinju strica, glej tam zgoraj pri Vobrah spet teto in tam v Šempetru na Vošnjah drugega strica. Glej Tinje in Djekše na Svinški planini, Velikovec nad Dravo, Šinčaves, Dobrla ves, škoda da Klopinsko jezero ni vidno; tam so sorodniki Koreši i. t.d.« sem razkazoval.

»O, hvala ti, tisočkrat hvala, da si me vzel s seboj. Nikdar bi lepše slike domovine ne mogla nositi s seboj.«

Vračali smo se čez Bistrico. Milka se je zglasila pri Šmelcovih, da pozdravi mater in vpraša za Katrco, ki je nuna. Pa spet pri Linhartovih se ustavimo, da se prijateljice pogovore. Lenčka nas spremlja do Hartmanovih, kjer je številna nedeljska deklška družba. Resnih pogovorov in načrtov so imele med seboj, petja je bilo in smeha nad

turistično obutvijo naših dveh planink. Izposojeni kvedrovci so ju močno žulili, pa sem jima iz volnenih nogavic napravil plezalke. Visoke golenice sem potisnil v stopala in obute njima privezal okoli členkov. Zadržo sta prinesli obe cele nogavice nazaj.

Čas počitnic je minil. Še prej ko je bilo treba, se je Milka vrnila v Sarajevo. Stopila je v novicijat in učiteljela na samostanski šoli. Po letih je položila večno oblubo in se pripravila za odhod v misijon. Pozimi l. 1929., v tisti hudi zimi, se je prišla poslavljat. Težko za vse je bilo slovo.

Jaz sem zapregel konja v sani, sestra pa je šla peš skozi vas in se poslavljala od

dobrih ljudi. Mama pa je tisti dan že zjutraj šla od doma v cerkev in čakala v Pliberku na hčerko. Ko sva dospela, sta Milka in mama šli v cerkev in sta tam jemali slovo.

To slovo je moralo biti podobno Abrahamovi daritvi.

Na vožnji do kolodvora so mi omrznila ušesa. Bil je silen mrz, da je bil konj ves bel od ivja. Na kolodvoru nisem mogel zdržati v zakurjeni čakalnici, ker so me skelala ušesa. Pred odhodom vlaka sem še spomnil na Peco, ki se je v zimski krasoti dvigala tik nad kolodvorom.

»Srečno in zdrava ostani, piši in pridi nazaj.«

Sivec Milica:

Prehrana zdravega in bolnega človeka

(Nadaljevanje.)

VITAMINI

Poleg beljakovin, ogljikovih vodianov, tolišč in rudniskih soli se nahajajo v naši hrani še tvarine, ki so velikega pomena za razvoj, za zdravje in življenje našega telesa. Imenujemo jih vitamine ali dopolnila, ker hrano dopolnjujejo.

Vitamini so beljakovinom podobne snovi, ki se nahajajo v sveži, naravni rastlinski in deloma v mesni hrani. V rastlinah se tvorijo pod vplivom sončnih ultravijioletnih žarkov. Živalsko in človeško telo ne moreta sama tvoriti vitaminov, ampak jih sprejemata iz rastlinske hrane. Nauk o vitaminih je mlad in še nepopoln. Učenjaki vitamine skrbno proučujejo. Še nobene teh snovi niso našli v čistem stanju, vendar se jim je posrečilo, da so za nekatere že sestavili kemične formule in jih je sedaj že mogoče proizvajati umetno. Vitamine poznamo predvsem po njihovih učinkih, ki jih razvijajo v človeškem telesu.

Hrana, ki ne vsebuje vitaminov je nepopolna in nam bolj škoduje, kakor koristi. Ona ima škodljiv vpliv na tek in prebavo in je vzrok oslabelosti, zastoja v razvoju, težkih obolenj in smrti. Vitamini se nahajajo povsod tam, kjer so dihanje, razmnoževanje in krepko se razvijajoče življenje. To opazujemo v naglo rastoči, mladi zelenjavi in sploh v vseh rastlinah, ki jih upo-

rabljamo za hrano. Vitaminj so v hrani za bodoči zarod, ki se nahaja v materinem in živalskem mleku, v jajcih, drožah, semenih, klicah in v sadju. Manj vitaminov je v mirujočih rezervnih snoveh. V živalskem telesu imajo tem več vitaminov oni organi, čim mnogovrstnejše delo opravljajo.

Vitaminov je več vrst; zaznamujemo jih z velikimi črkami abecede. Vitamini A, B, C in D so nam že precej znani, vitamine E, F, H, K, M, in P pa učenjaki še vedno raziskujejo.

Vitamini ne prenašajo dolgega in močnega segrevanja, nekateri so topljivi v tolišči, drugi v vodi. Od raziskanih sta topljiva v masti vitamin A in D, v vodi pa B in C.

Vitamin A pospešuje prebavo, rast stanic in odpornost proti nalezljivim boleznim. On pomaga pri presnavljanju in vpliva na obnovo in rast kosti, ter na normalno delovanje žlez in mišic v prebavilih. Pomanjkanje tega vitamina povzroča bolezen očesne roženice in pomanjkanje odpornosti proti okuženju.

Vitamin A je od vseh najodpornejši. Visoka toplota in dolgo ležanje ga ne uničita, pač pa je zelo občutljiv za zračni kisik. Nahaja se v nepokvarjenem surovem maslu, v mleku, jajčnem rumenjaku, ribjem olju, kolerabi, ohrovtu, zelenem grahu, špinaci, solati, v steblih zelene, kumarah, bučah.

krompirju, rabarbari, korenju, paradižnikih in fižolu.

Vitamin B vpliva na rast mladine, na obnovo uporabljene telesnega tkiva in vzdržuje težo telesa. On tudi pospešuje odpornost proti bakterijam. Človek, ki ima v hrani malo vitamina B se rad prehladi in okuži. Vitamin B ublažuje nervoznost, leči spolne bolezni in splošno obolenje krvi. Nahaja se v vsej naravni rastlinski hrani, v mleku in kvasu, ter je v primeri z drugimi precej odporen. Je tudi v zunanjih plasteh žitnih in riževih zrn.

Jedro žitnega zrna je iz škroba, ki ne vsebuje vitaminov. Z luščenjem zrn odstranjujejo tudi one plasti, v katerih so vitamini. Otrobi vsebujejo tedaj več vitaminov, kakor fina na drobno zmleta in presejana, bela pšenična moka, ki je v primeri s polno moko iz preprostih kmečkih mlinov le prazna pena. Na Kitajskem, Japonskem in v Indiji, kjer se revno ljudstvo prehranjuje skoraj samo z luščenim rižem je razširjena bolezen beri-beri, ki povzroča vnetje živcev. V Italiji, Romuniji in Turčiji, kjer se ljudstvo enostransko prehranjuje s koruzno moko, nastopa vsled pomanjkanja vitaminov bolezen pelagra.

Vitamin C je najboljčutljivejši od vseh. Že z lahkim namakanjem in izpiranjem, s sušenjem, daljšim ležanjem in daljšim segrevanjem pri toplini 50-60°C ga uničimo. Prenese pa kratko kuhanje. Hrano, ki vsebuje vitamin C je najboljšje uživati v surovem stanju. Vitamin C gradi vezalno tkivo kosti, zdravi zobe in izpuščaje. Vsled pomanjkanja tega vitamina se pojavlja skorbut, ki povzroča razpadanje in krvavenje dlesni ter kvari celice krvnega sistema. Skorbut je znan posebno med mornarji, ki so dolgo časa navezani na mesno in konzervirano rastlinsko hrano.

Vitamin C se nahaja posebno v grozdju, gozdnih jagodah, malinah, kosmuljah, češpljah, pomarančah, paradižnikih, stročjem fižolu, borovnicah, jabolkih, sladkem grahu, cvetači, ohrovtu, glavnati solati, špinaci, rabarbari, kolerabi, korenju, krompirju. Tudi v mleku živali, ki uživajo zeleno hrano ga je obilo. Pri kuhanju se ohrani najdalje v krompirju in v paradižnikih.

Vitamin D je antirahitičen. On pospešuje rast kosti, tvori apno, leči vneto žlezo tre-

bušne slinovke, otečena jetra, rahitis, pomanjkanje krvi in bolezni vranice. Ta vitamin je posebno važen v prvih dveh letih življenja, ko otrokove kosti še rastejo in se razvijajo. Pomanjkanje tega vitamina povzroča angleško bolezen ali rahitis. Otrokove kosti rastejo v razvoju, so tenke in šibke in se zato v nogah krivijo. Kostni sklepi postanejo nabrekli, zobje slabi, glava štirioglasta, koža pa uvela.

Vitamin D se nahaja v surovem maslu, smetani, surovem mleku, jajčnem rumenjaku, sladkem grahu, stročjem fižolu, glavnati solati, špinaci, rabarbari in paradižnikih.

Potreba po vitaminih je različna z ozirom na starost, spol, zdravstveno stanje in način dela, ki ga opravljamo.

Kakšna naj bo naša prehrana, da bomo ostali zdravi, krepki in delavni? Glavno je to, da ne sme biti enostranska, temveč mora biti mnogovrstna in kolikor mogoče rastlinska in surova. Meso kot nosilec vitaminov ne igra nobene vloge, kjer ga le malo uživamo v surovem stanju, v konzerviranih živilih navadno ni vitaminov. Idealno vitaminsko dopolnilo k žitaricam, stročnicam in h korenstvu je mleko. Količina vitaminov v mleku je odvisna od krmljenja krav. Po zeleni krmi ima mleko več vitaminov, kakor po suhem senu. V pokvarjenem senu ni vitaminov. Najboljše je mleko poleti, proti koncu zime pa je najrevnejše. Največ vitaminov vsebuje mleko onih krav, ki se pasejo po sončnih pašnikih visokih planin.

V zgodnji spomladi, ko se v krompirju vsled kaljenja zmanjša količina vitaminov, ko mleko postane revnejše in ko nam vrt in polje še ne dasta potrebne zelenjadi, je naša hrana najrevnejša vitaminov. Utrujenost, ki jo tokrat občutimo, pripisujejo zdravniki zmanjšanju količine vitaminov v našem telesu in zato nasvetujejo, naj otroci v tem času uživajo ribje olje.

Če hočemo tedaj, da bo naša hrana zdrava, se ravnajmo po splošnih navodilih prehrane, ki jih od nas zahteva nauk o vitaminih. Potem bo naša hrana popolna tudi v drugih ozirih in vitamini nam ne bodo le cilj, temveč istočasno tudi vodnik k popolni prehrani.

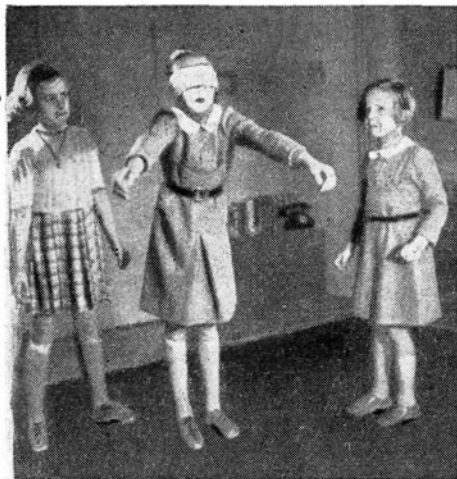
(Dalje prihodnjič.)

Otroške igre

Kjer so otroci, tam so tudi igre. Mnogokrat pa otroci dolgočaseni postavajo okrog, ali se pričkajo med seboj. Prav je, da v takem slučaju vzgojitelj ali starejši bratje in sestre predlagajo kako zabavno in kratkočasno igro. Za otrokov telesni in duševni razvoj je važno, da se igramo z njimi in zato vam hočemo na tem mestu dati nekoliko pobude. V zimskem času in ob slabem vremenu ni tako enostavno zaposliti večje število otrok kar v sobi. Toda iger je dovolj, ki so primerne za dom, če je prostor dovolj velik, ali če opravo nekoliko stisnemo. Zastarele, a še vedno zelo priljubljene igre so naslednje:

Slepa miš: Otroku zavežemo oči ga parkrat zavrtimo v krogu. Ko zavpije »stoj«, soigralci obstanejo na mestu. Slepa miš otipava otroke in kogar najprej spozna, ta je potem slepa miš. Tudi palico lahko damo slepi miši v roke in jo postavimo v sredo kroga. S palico se sme dotakniti soigralca, ki se mora na dotik oglasiti z mjav, hohov itd. Če slepa miš otroka spozna po glasu, premenjata vloge.

Zelo zabavno je *reševanje zastavljenih predmetov*. Da dobimo dovolj predmetov, odigramo *igro z lesenim krožnikom*. Otroci posedejo v krog, soigralec zavrti v sredini mal lesen krožnik, pri tem pa pokliče ime



navzočega otroka. Dotični mora prijeti krožnik, ko se ta še vrti. Če se mu to ne posreči, mora dati v zastavo kak predmet. Še težja je stvar, če se mora otrok pred prijemom krožnika n. pr. pokriti s čepico. Nekaj načinov, kako rešujejo otroci zastavljene predmete: naj zaporedoma izgovore kak težko izgovorljiv stavek, ali rešijo uganko, naj pogledajo vsem soigralcem v oči brez smeha, stoječ na eni nogi naj zapojejo kako pesmico, vsem navzočim povedo dober nasvet itd.

J. K.:

Tiha bolečina

Bilo je mrzlo, da je škripalo pod čevlji in rezalo v obraz. Po nizki in kadunjasti gazi je lezel starček. Z eno roko se je opiral na palico, drugo je stiskal v oguljenem suknjicu. Od mraza mu je trepetalo sključeno in utrujeno telo.

»Kam pa očka? Morda v trg?« Mlad fant ga je dohitel in pozdravil.

»O ne! Domov grem.« Starček se je rahlo okrenil. V boleznem smehljaju se mu je raztegnilo lice. »... Prav za prav, saj doma nimam več,« je popravil in se zazrl v konice raztrganih čevljev.

Fant je pridržal korak, stopala sta vstric. Fant po snegu, starček z muko po gazi. Beseda je zastala, v zadregi je fant slutil, da se za otožnim pogledom skriva bolečina.

»Tako ti rečem — kar tikal te bom, četudi te ne poznam, a mlajši si gotovo trikrat od mene, — ko pride mlada k hiši nimajo stari več pravice živeti,« je začel vrtati po razboljeni rani. »Pa vem, da me ne boš razumel, ker si mlad in močan...«

Še vedno je zrl predse, ni mogel oči odtrgati od tal. Ostro je zatikal palico v sneg, omahovaje lovil ravnotežje in težko lovil sapo.

»Saj je bilo vse vaše! Kaj nimate kota?«

»Kaj govoriš! Ali ti nisem rekel, da si mlad in me ne razumeš!« Mračen pogled je zapičil vanj in za hip umolknil, kot bi iskal besed.

»Sem si ga izgovoril. A kaj, ko ne dobim... Zmerjajo me, pehajo iz hiše... O, trdi so naši ljudje, trdi!...«

Zavzdihnil je. Ni mogel zadržati solze, ki mu jo je stisnila bolelost. »Ni hujšega na

Tek čez zapreke z istimi igralci učinkuje le enkrat, vendar je zelo zabaven. Nbroj »zaprek« (knjige, steklenice) postavimo v razdalji enega metra na tla. Soigralci z odprtimi očmi morajo varno stopati čez zapreke, kar je seveda lahko. Nato pa enemu izmed otrok dobro zavežemo oči, nakar mora prav tako stopati čez zapreke, ki pa mu jih soigralci sproti neslišno odstranijo. Otrok je zelo ponosen na brezhiben tek in šele čez čas opazi, čemu so se drugi smejali.

svetu, kakor kadar vidiš, da si na svetu odveč, da čakajo tvoje smrti. Pa jim ne morem ustreči. Živ ne morem pod zemljo... Izželi so ti žalje, koristiti jim ne moreš več. Čemu potlej živiš?... Naša mlada ni ženska... ni človek...«

Počasi, s silno bolečino je trgal stavke iz sebe in razkrival trpke spomine. Z vsako besedo je iskal opore, tolažbe in sočustvovanja. Olajšal bi si rad svoje breme. Mogoče je srečal toliko in toliko ljudi, pa je šel mimo njih s pritajeno bolečino v srcu. A prišli so trenutki, ko se mu je razžaljeni ponos dvignil in vzkipel v pravični tožbi. Takrat bi se izpovedal človeku ali živali, sicer bi mu počilo srce.

Imeti dom in zemljo, garati do starosti in onemoglosti, za plačilo pa sprejemati prezir in posmeh, ali ni to bolečina vseh bolečin?

Trgal se je z dolgovi za grudo, jo rešil in še bolj vroče vzljubil, zdaj pa je ne sme več imenovati svojo. Prišla je tuja roka, njej deli darove, starček pa ponižan in zaničevan čaka smrti. V očeh nove gospodinje je njegovo delo brez vrednosti, četudi je delal in pridelal, kolikor je mogel.

»... Naši fantje so trdi... to ni prav pred Bogom, da veš fant, to ni prav...« Otožnost in komaj zadržan jok mu je vzel glas. Prevaran v svetih čustvih, z izrazom trpljenja, na obrazu se je bližal vasi.

Kratka je bila njuna pot. Tam pri razpotju je zavil fant na levo, starček je drsal prezebel po klancu. Kratka je bila pot, oh, pa tako dolga povest...

Mogoče je na stotine takih povesti po naših domovih. Kako malo je izgovorjenih, Bog ve, koliko pa zamolčanih in zakopanih v dušah, katere bodo čuli le grobovi...

Kaj praviš na to ti, dekle? Ti, ki nosiš v sebi živo hrepenenje, da bi postala nekoč žena, gospodinja? Ali moreš misliti, da bi

bila kdaj tako nehvaležna, tako sirova in trda s starimi ljudmi? Ne, nikoli! Niti ne slutiš, koliko žalosti in bolečin prinese h hiši brezvestna gospodinja! Nikoli bi ne mogla zapraviti srečo in si nakopati pred Bogom in ljudmi strašno krivdo zaradi zaničevane starosti...

DEKLICA NA TUJEM...

Vigrednicam v daljni Ameriki, v Egiptu, v Angliji, Holandji, Franciji, Nemčiji, Italiji in drugod izven naše ožje domovine želi vesele velikonočne praznike

uredništvo in uprava »Vigredi.«

Obenem vas vabimo, da potom »Vigredi« pišete svojim znankam in prijateljicam, kje se nahajate, kako se imate, ali ste zdrave itd. Dopise pošljite na uredništvo »Vigredi«, Ljubljana, Pražakova 8. Dopisi bodo priobčeni v »Vigredi« v koticu »Dekle na tujem«. V dopisu naj bo razvidno, komu je pismo namenjeno. Na ta način se bodo Vigrednice, širom sveta raztresene med seboj spoznale. Tudi primerne slike iz življenja naših žena in deklet v tujini, so dobrodošle in jih bo »Vigredi« po možnosti priobčila.

Vigrednico Blažič Marijo iz Pokležovja (Beltinci), ki je v službi pri g. M. Jurišević v Karlovcu, dokležovska dekleta lepo pozdravljamo in prosimo, da v prihodnji številki »Vigredi« sporoči, kako se ji godi. Obenem ji voščimo veselo Veliko noč.

Tovarišica Kovač Rozalija, ki se je 3. marca t. l. odpeljala iz Ljubljane v Skopje k svoji materi, naj v prihodnji »Vigredi« sporoči, ali je našla mamo zdravo in v katerem kraju je sedaj. Dekleta, ki so bila tiste dni v zavetišču Kolodvorskega misijona v Ljubljani, se z veseljem spominjamo vesele in živahne Rozalke. Rozalki želimo, da

bi bila srečna pri svoji mami. Dekleta iz zavetišča Kolodvorskega misijona: Dora, Vanda, Zofka, Marica pošiljamo Rozalki prisrčne pozdrave iz bele Ljubljane.

Pripominjamo tudi še, da se zdaj vsako nedeljo in sploh vselej, kadar v cerkvi molimo litanije, spomnimo vsi skupaj, kolikor nas je v cerkvi, z očenašem naših izseljencev. Pri zadnji škofijski sinodi (zborovanju vse duhovščine cele škofije) je bilo sklenjeno, da se moli prvi izmed treh očenašev po litanijah v namen: Za brate in sestre, ki so se izselili iz naše župnije. Tako vidite, da Vas bo vse izseljence, ki tako trdovratno molčite tam v tujini, dosegla vsaj naša molitev, če nam že na vsa naša pisma, ki Vam jih pošiljamo v naših časopisih, ne daste nobenega odgovora, kakor bi bili umrli. Zlasti naša dekleta, ki so odšla s tako lepimi obljubami, da se bodo pogosto oglašale, zopet prosimo, naj pišejo, kakor je v začetku povedano »Vigredi«, ki bo njihova pisma objavila, da jih bodo mogle brati vse tiste, ki so jim namenjena.

~~~~~  
Slovenska krščanska ženska zveza v Ljubljani pošilja članicam Slovenske ženske zveze v Ameriki prisrčna voščila za veliko noč in najprisrčnejše pozdrave, zlasti ge. predsednice!  
~~~~~

DOMA IN DRUGOD

Pomembne obletnice

4. marca 1879. leta se je rodil v Ljubljani Josip Murn Aleksandrov, ki je s Cankarjem-Ketejem in Župančičem ustvaril moderno slovensko liriko. O prirodi in kmetu

ni doslej nihče tako lepo in toliko pel kot on.

6. marca 1836. leta se je rodil v Podsmreki pri Velikih Laščah Josip Stritar, drugi polovici preteklega stoletja vodilna osebnost v slovenski književnosti. Stritar

nam je kot pesnik in pripovednik ustvaril uglajen jezik. Še važnejše od njegovih pesniških in pripovednih spisov je njegovo kritično delo. On je pokazal večno vrednost Prešernove poezije, nato je zahteval strogo, na vse strani pravično kritiko, ako hočemo ustvariti resnično književnost po zgledu drugih kulturnih narodov. S svojim odbranim in okretnim jezikom je izvojeval slovenščini pristop v izobražene sloje.

7. marca 1891. leta je umrl na Dunaju Fran Miklošič, največji slovenski filolog. On je pokazal jezikovno zgradbo slovanskih jezikov v velikem obsegu, jo pojasnil in napravil pristopno vsemu svetu.

12. marca 1941. leta je poteklo dve leti odkar je bil sv. oče Pij XII. slovesno kronan za vrhovnega poglavarja katoliške Cerkve. V teh težkih časih, ko svet zajema čedalje mogočnejši vihar, ko ga preplavlja sovraštvo, groza in trpljenje in se gazijo božje in človeške postave kot še nikdar poprej, je izbrala božja Previdnost moža svetniškega življenja, neprestane molitve in stroge pokore, da vodi ves krščanski svet v globoki veri, samozatajevanju in trajnem miru.

Zlati jubilej »Amerikanskega Slovenca.« Poseben, res omembe vreden jubilej praznuje letos list katoliških ameriških Slovencev. S ponosom in zadovoljstvom lahko gleda »Amerikanski Slovenec« na svoje petdesetletno delovanje. Vedno zvest svojemu slovenskemu narodu, je zbiral raztresene udeleženiških družin, ter skrbel za njih narodni, verski in kulturni napredek. Njegova zasluga je, da se naši rojaki niso izgubili v tujem morju in da imajo dobro organizirane župnije, premnoge, vzorno urejene farne šole, številna društva in ustanove. Od tradicije slovenskega naroda, ki je zasidran v globoki veri in pripadnosti h katoliški Cerkvi, ni nikdar odstopil. Koliko težav je prebrodil v tej dolgi dobi, vendar je vedno našel požrtvovalne može, da je nadaljeval delo za slovensko ljudstvo v Ameriki. Vaše sporočilo in prošnje, naj se Vas spomnimo na Tiho nedeljo v molitvi, smo zvesto izpolnile v iskreni prošnji do Vsemogočnega, naj blagoslovi delo naših toliko ljubljenih bratov in sester onstran morja.

Velika odlika je, da je list in vse njegove bralce pozdravil ob priliki petdesetletnega

jubileja v posebnem, osebnem pismu celo sam predsednik Združenih držav gospod Franklin D. Roosevelt.

Civilna poroka in ločitev zakona vodita narod v propad.

»Borci« prinašajo zanimivo statistiko: Sodnik Frank Day v Clevelandu je ugotovil, da je od 6000 zakoncev, ki so razdrli zakon, bilo 95% civilno poročenih; samo 5% jih je bilo, ki so sklenili zakon pred zastopnikom kake veroizpovedi.

»Ločitev zakona,« razlaga ta sodnik »je posledica zanemarjanja verskega življenja, je posledica tiste družinske vzgoje, ki ne pozna Boga, je posledica brezverske šole, ki doraščajočo mladino vzgaja v brezverske državljane. Ločitev zakona je strašno zlo, ki narode polagoma, a gotovo upropasti.«

Žene na odgovornih mestih

V Ameriki upravljajo žene 8 velikih mest in sicer Kansas, Arkansas, Michigan, Oregon, North Dakota, Virginija, Vijoming in Hillsboro v Aljaski.

Prva občina, ki so jo prevzele 5. dec. 1916. je bila Umatila v Oregonu. Financielno je bila tako v dolgovi, da so ji odpovedali celo razsvetlavo, o morali pa sploh ni bilo govora. Vsako soboto se je pričelo popivanje, ki se je v razgrajanjem, pretepi, hazardnimi igrami zavleklo čez nedeljo. Zato so sklenile žene in dekleta, da napravijo slabemu in kvarnemu gospodarstvu konec.

Žena župana Laura Jane Starcher si je priborila izvolitev in z njo vred še druge žene v občinski odbor. Možje sami so jim radevolje prepustili odgovorna mesta, trdno uverjeni, da bo čez nekaj časa zmeda še večja in bodo same rade odstopile in se tudi ne več jezile nad slabim gospodarstvom. Toda v svojih računih so se močno zmotili.

Najprvo so odpravile pijančevanje. Kdor koli se je opil, so ga spravile v hotel, da je prespal pijanost. Vse stroške, ki pa so bili precej visoki, je moral poravnati sam. Istotako so skrbno nadzirale, da so se gostilne o pravem času zapirale. Vsako nemoralno dejanje je bilo javno ožigosano. Povsod so uvedle strog red. V 20 letih je bila občina urejena in se je naselilo v njej blagostanje tako, da se možje sedaj prav nič ne brigajo za upravne občinske posle.

IZ NAŠIH KROGOV

Vika Razlagova:

LJUBLJENCU SLOVENSKE MLADINE

Dr. Antonu Korošču v nesmrten spomin!

1.

V najtežjih dneh,
v dobi, ko zamira luč,
ko so obzorja zamegljena v dalji,
odšel si Ti od nas,
voditelj naš — nezabni!

2.

Sredi dela, sredi borb
za mir in za obstoj predrage domovine,
omahnila je roka tvoja —
in utihnila beseda tvoja, mila,
ki leta mnoga narod svoj,
k miru, k sreči varno je vodila.

3.

Stotisoč rok se danes ob gomili
tvoji sklanja
želeč zbuditi Te v življenje novo:
»O, vstani! Kaj hočemo brez tebe?
O vzdrami se, — voditelj mili naš! —
Sirote svoje, glej, tu zapuščene!«

4.

A ti molčiš? Zaman so klici,
in prošnje naše.
Prenehalo je biti zlato ti srce,
ki narod svoj tako iskreno je ljubilo,
ki delalo je zanj — in zanj odbilo. —

5.

Prisegamo ti,
da zvesti Tebi — Tvojemu spominu,
vedno bodemo ostali.
Kar vcepil si v naša mlada srca,
ostalo večno bo nam sveto!
Tvoj duh nad nami čuva
in vodi nas po tvoji poti
soncu in cilju večnemu naproti!

DEKLIŠKI KROŽEK DORNOVA PRI PTUJU.

S prisrčnim »Bog živi« stopamo po dolgem času zopet med sestre v kotichek Vigradi! Še vedno delamo vneto in živahno na polju naših načel in vzorov. Naša mlada četa hoče z zbranimi močmi in dekliškimi

značaji odtehtati visoko število in se noče šteti med take, o katerih se govori, da jih drži v organizaciji le kroj, nastopi, zabava in odmerjeno višje mesto v krožku. Naj nam tudi nadalje bodo pred vsem naša načela temelji, na katerih se je ustanovila naša lepa organizacija!

Zato upam, da ne bo odveč, če vam opišemo naš mladinski dan, ki se je vršil 22. septembra 1940 v Dornovi. Težko smo ga pričakovali in se nanj skrbno pripravljali. Hočemo pokazati javno, da naša mladina še živi in tudi hoče živeti in delati.

Zgodaj zjutraj nas je budnica domače godbe zdrabila in spomnila dolžnosti, ki nas čaka. Ob 9. uri se je razvil z zbirališča mogočen sprevod, ki so ga tvorili konjeniki, kolesarji, narodne noše, člani in članice in naraščaj skozi vas proti dornovskemu gradu na okusno prirejen prostor, kjer se je darovala v grajski kapelici sv. maša, med katero je množica navdušeno prepevala. Po sve-ti maši se je vršilo slavnostno zborovanje.

Po dveurnem odmoru so bile v cerkvi sv. Dorotheje slovesne večernice, nato je krenil sprevod na telovadišče, na katerem so, — veliko število telovadcev in telovadkinj, — brezhibno izvajali vse točke, nakar se je množica ljudstva vesela in navdušena razšla.

Prisrčna hvala vsem, ki so kaj pomagali pri lepo uspelem taboru, posebno pa našemu duhovnemu voditelju č. g. p. Štefanu Savinšek-u, bratu predsedniku FO in sestri predsednici DK. Prisrčna hvala tudi č. g. p. J. Jagodiču, ki nam je nudil tako ljubeznivo pomoč, ter daroval sv. mašo, predvsem pa zahvala ljubemu Bogu, ki nam je dal po skoraj stalnem deževju tako krasen dan, da se je mogel tabor vršiti.

Da pa ne boste mislile, drage sestre, da je to vse naše delo skozi celo leto, pa vam naj povemo, kaj smo že naredile. Kot proslavo Kristusa Kralja smo uprizorili 27. oktobra skupno z bratskim FO kratek a lep prizor »Sv. mučenici Filicita in Perpetua«, teden pozneje pa igro »Mehikanski mučenici«, ki so jo izvajali fantje. 8. dec. pa so uprizorile mladenke krasen prizorček »Venčarica« v čast Brezmadežni. Vse to pa je

povsem lepo uspelo, pa saj smo tudi začeli vsako delo s skupnim sv. obhajilom in tako upamo, da bo dobri Bog tudi za naprej blagoslovljal naše delo.

Naj vam še povem, da smo imeli pred božičem tridnevne duhovne vaje. Udeležila so se jih vsa dekleta našega krožka in bratje FO, ter pristopili k mizi Gospodovi. Daj Bog, da bi kleno seme božje besede, med duhovnimi vajami vsejano, bogato obrodilo. Našemu duh. vod. č. g. p. Savinšku pa na tem mestu izrekamo iskreni »Bog plačaj!«

Sestre! Vzgojimo in okrepimo si voljo, ki naj utrdi naše duše. Delajmo za vzvišene ideje in si tako priborimo nezvenljiv venec zmage!

Vsem sestram pa krepak Bog živi!
Članica.

V SLOVO IN V SPOMIN OLGI BEVČEVI.

Končan je boj — končana njena zemlj-ska pot! Prav na sveti večer — ob jaslicah — je v bolnici ugasnilo njeno mlado življenje. V nebesih je pokleknila pred božje Dete in ga molila. Ob smrtni postelji ni bilo ljubeče matere, da bi jo pokrižala v zadnji borbi — tudi ona je že pol leta pri božjem Detetu v nebesih; ni bilo njenih prijateljic, ki bi ji z molitvijo lajšale slovo od življenja. Vemo pa, da so ji vse to nadomestile dobre sestre usmiljenke in ji stale ob strani, ko je zasnivala svoj večni sen.

Draga Olga! Zadelala nas je — globoko

zadelala vest o Tvoji smrti. Vedele smo — a vendar je prišla prehitro.

V najlepši deklini dobi Te je neizprosna jetika iztrgala iz naše srede. Grenka Ti je bila misel na smrt v cvetju let — saj si nekaj dni pred smrtjo prosila, naj molimo, da ozdraviš — vsaj malo ozdraviš. Kako rada bi še živela — vkljub temu, da si tako dolgo in toliko trpela. Vabilo Te je življenje — klicalo delo v krožku, ki Ti je bilo najlepše in kateremu si posvetila vse svoje mlade moči, dokler si mogla. — Kot skriti angel si živela, zato Te je Vsevedni poklical k sebi, preden je zamrl smeh na Tvojih ustnih, preden je ugasnil žar v Tvojih očeh, preden se je dotaknil svet Tvojega belega limbarja.

Olga — pogrešale Te bomo. Pošiljamo Ti še zadnje pozdrave v »Vigredi«, ki si jo tako rada čitala, za katero si še na bolniški postelji pridobivala novih naročnic.

Radi preslabih prometnih zvez nismo mogli k Tebi, da Te spremimo na zadnji poti in Ti položimo cvetje na prerani grob. Za Teboj so romale vse naše misli in iskrene molitve za — Te, od daleč smo Ti klicale poslednji:

Odpočij se — Olga draga — v večnem neskaljenem miru — na sruču božjega Deteta.

Med nami boš živela v neizbrisnem spominu — s svojim lepim zgledom. Pri sv. daritvi in v molitvah bomo na Te mislile. Veseli se pri božjem Detetu v nebesih!

Tvoja prijateljica Pilštanjčanka.

V NAŠIH DOMOVIH

GOSPODINJA IN VELIKA NOČ.

Prazniki so zopet blizu. Kdo bi se jih ne razveselil! Posebno pa še Velike noči, ki prinese toliko veselja velikim in malim! Pirhi, potice, gmjat in še vse druge velikonočne dobrote nam vzbujajo vesela čuvstva. Že cvetna nedelja z blagoslovljenimi butarcami je vsa vesela. Kar pozabimo, da smo še v resnem postnem času, da začenjamo veliki teden, v katerem kot zveste hčerke svete Cerkve z njo žalujemo ter preišljujemo in častimo trpljenje našega Gospoda in Odrašenika. Da, vse to bi morale, a kaj, ko je pa toliko dela in prav za praznike. Gospodinje smo res pomilovanja vredne, ko

vse praznuje in se veseli, me še vedno garamo in čistimo in pečemo in barvamo in pripravljamo, da bodo mogli naši dragi čim boljše praznovati.

Ali je res tako hudo?! Seveda, če hočemo vse delo same in prav zadnji teden opraviti, potem je že težko. A skoro nikjer ni gospodinje, ki bi si ne mogla najti pomočnikov in pomočnic. Ne mislim tukaj na služkinjo in postrežnico, mislim na naše hčerke, velike in male, ki morajo že zgodaj doprinesiti svoj del k pripravam za praznik. Koliko lepša bo potem velika noč ne le za mater, ki bo mnogo manj utrujena, tudi za hčerke, ki se bodo zavedale svojega dela

in se veselile izpolnjene dolžnosti! Že šest do sedemletna deklica lahko marsikaj pomaga: čisti kljuge in pribor, briše posodo, pomije svojo mizico, očisti svoj stolček, pospravi svojo omaro ali polico in še mnogo drugega. Tudi dečki naj ne stojijo popolnoma ob strani, tudi oni naj pomagajo! Ko bomo čistile spalnice, bodo gotovo radi nosili posteljnino na dvorišče ali na balkon in z veseljem stekali in krtačili; če jim pokažeš, bodo tudi preproge očistili. Seveda je brez vsakega dvoma, da bi me same vse to mnogo boljše opravile, a verujte mi, da bo tako mnogo več veselja in zadovoljstva v družini prav o praznikih. Tudi ti otroci nikoli ne bodo tako rade volje pomagali kot pred prazniki. Seveda jim ne smemo naglati samo neprijetnih del, ne samo brisanje prahu in pometanje in pomivanje, samostojno naj si pobarvajo pirhe, pomagajo naj tudi pri poticah. Če bo prav naš kolač za spoznanje manjši, vseeno obrežimo ob kraju malo testa, pustimo malo nadeva, da si otroci sami naredijo in spečejo svojo potico. To ni samo igranje in potrata; če delo nadzoruješ in paziš, da ne začno pacakati, temveč v redu delajo, je to že prava gospodinjska šola, ki jo tvojim deklicam noben tečaj ne bo mogel nadomestiti. Tudi dečki bi radi svoje kolače, pa naj si jih pripravijo še oni. V časih taborenja in smučanja in življenja v prosti naravi jim bodo vse te male spretnosti koristile. Saj morajo pri takih prilikah dečki večkrat sami kuhati in zelo neprijetno je, če dežurni ne zna lupiti krompir, če je polenta vedno prismojena, če on kuha, ker se tako boji ognja in ne zna rabiti žlice itd.

Le poskusite za letošnjo veliko noč vpreči tudi najmlajše v praznične priprave, pa mi boste potrdile, da tako lepih praznikov še niste doživele, tudi če se ne bo vse tako svetilo, kot bi me rade. Le z mirno vestjo pohvalimo naše pridne sodelavke, če so po najboljših močeh opravile svojo nalogo. To ni nikaka potuha, saj tudi učiteljica pohvali nebojlene črke in številke malega abecedarja, četudi vidi vse pomankljivosti. Seveda moramo pa grajati zaniknost in malomarnost, grajati tam, kjer vidimo, da ni kriva nemoč in nevajenost male delavke, temveč resnična lenoba in nemarnost, ki jo je treba že zgodaj zatreti.

Seveda se letos gospodinje s prav poseb-

nimi skrbmi pripravljamo na praznike. Saj nam manjka skoro vsega, da bi mogle postari slovenski navadi praznovati. Moke ni ali le malo, meso se je tako podražilo, da si komaj še upamo v mesnico. Sladkor je racioniran, in še mnogo drugega je premalo. Pa le pogum, naučimo se tudi praznovati skromnejše. Mislimo na vse tiste, ki imajo še toliko in toliko manj kot mi, ki nimajo ljubelega miru, ki nam je še vedno ohranjen, ki nimajo ne doma ne domovine, ki ne vedo drug za drugega, na raztepane in razkropljene družine, na begunce in ujetnike in vsepremnoge žrtve vojne. Ne moremo jim pomagati, ne vedo za naše sočustvovanje. Če se jih pa v molitvi spominjamo, jim bo Bog olajšal njih bedo in vlil tolažbo svoje milosti v njihove duše.

Če tako mislimo, nam bodo teknile tudi mnogo skromnejše velikonočne dobrote, in pravo velikonočno veselje bo napolnilo naša srca.

Želeti je pa tudi, da bi duh skromnosti prevzel čim več ljudi kot protiutež proti tako zelo razširjenemu oboževanju gmotnih dobrin. Če nas bo tega naučil sedanji čas in sedanje razmere, ga ne bomo zaman preživeli.

VEČ ZELENJAVE!

Če kdaj, tedaj je pomladni čas, da svoji družini pripravimo čimveč zelenjavnih jedi. Res je, da imamo v poletnih mesecih več na razpolago, da je izbira mnogo večja, spomladi pa nimamo drugega kot kisló zelje, kisló repo, radič in motovilec za solato, pa kvečjemu še špinačo. Pozabljamo pa, da imamo še mnogo drugega, le da se ne spominimo. Na vrtu je še dosti pora, iz katerega po načinu čebulne omake pripravimo okusno porovo omako. Lahko ga pripravimo tudi kuhanega in odcejenega v solati ali zabeljenega s presnim maslom. Morda bomo dobile še kaj zelene ali kolerabic. Gotovo imamo pa še rumeno kolerabo in korenček. Vemo, da ima posebno barvana zelenjava za našo prehrano veliko važnost. Skuhajmo korenček ali rumeno kolerabo s smetano, kot je to opisano v današnjih kuharskih zapiskih, pa bomo videle zadovoljne obraze okoli naše mize. Poskusite in še same razmišljajte, kaj bi še našle v zimski shrambi ali na vrtu, da bomo svojcem nudile prepo- trebno zelenjavo.

Koruzni krompirjevi svaljki.

Skuhaj 1 kg krompirja, vročega olupl in pretlači. Primešaj mu 30 dkg koruznega zdroba, 1 jajce, ščep soli in žlico masti ter zgneti v testo. Ko malo počije, oblikuj svaljke in jih skuhaj v obilno slani vodi v odkriti posodi. Vro naj 15 minut. V pekači prepraži na 8 dkg masti 8 dkg drobtin, vložiti odcejene svaljke in jih v pečici malo prepraži. Poleg njih postreži še z zeleno solato ali s paradižnikovo omako.

Zelenjavna plošča.

Zabeljen por. Očisti stebela pora in jih skuhaj v slani vodi do mehkega. Vzemi samo, kar je obeljenega. Zelene dele porabi za juho. Kuhana porova stebela odcedi in zloži na topel krožnik. Segrej 6 dkg presnega masla, prepraži 4 dkg drobtin, dodaj še žlico zelenega petršilja, ščepec popra in soli, dolij nekaj kapljic porove juhe in vlij takoj čez pripravljeni por.

Korenček v omaki. $\frac{1}{2}$ kg korenčka ostrži in nakrhljaj na tanke lističe. Prevri ga v slani vodi, potem ga odcedi in duši na 8 dkg presnega masla z zelenim peteršiljem. Ko je korenček mehak, prilij nekoliko juhe ali vode, dolij $\frac{1}{4}$ l kisle smetane, v katero si vžvrkljala 1 jajce, malo osoli, še enkrat prevri ter daj na krožnik poleg pora.

Na drugo stran pora pa daj s presnim maslom in zelenim peteršiljem zabeljen krompirček.

Veroneška špinača.

Na 3 žlicah olja prepraži pol sesekljane čebule, dodaj $\frac{3}{4}$ kg dobro oprane in sesekljane ali z mesnim strojem zmlete sveže špinače, osoli, opopraj, odišavi z zrnom česna in duši, da se špinača zmehča. Po potrebi dolij kako žlico vode. Ko je špinača mehka, jo popraši z žlico moke, malo premešaj, dodaj 2 žlici paradižnikove mezge in zalij z vodo ali juho. Špinača naj samo še dobro prevre, potem takoj postreži z njo. Nanjo daj za vsako osebo 1 posajeno jajce, ali pa jo obloži z opečenimi rezinami posebne salame.

Ohrovtov kuh.

Otrebi lepo glavico ohrovtu in skuhaj liste v slani vodi. Potem ga odcedi, osveži v

mrzli vodi in fino sesekljaj. Na 3 dkg presnega masla prepraži 2 dkg moke in zalij z $\frac{1}{8}$ l ohrovtove vode. Mešaj, da se zgosti, primešaj sesekljani ohrovt in 2 rumenjaka. Ko se popolnoma ohladi, primešaj trd sneg 2 beljakov, stresi v namazan in z drobtinami potresen model ali kozico, postavi v posodo z vrelo vodo, to posodo pokrij in počasi kuhaj 1 uro. Stresi na krožnik, zreži z nitjo na primerne kose in zabeli s presnim maslom in drobtinami.

Zelena kot prikuha.

Srednje veliko zeleno olupl, zreži na kocke in zalij z vodo, da jo pokriva, dodaj košček limone, osoli in kuhaj, da se skoraj zmehča. Dodaj $\frac{1}{2}$ kg na drobne kocke zrezanega krompirja, še zalij in kuhaj, da se tudi krompir zmehča. Naredi prežganje iz 4 dkg masti, žlice moke, koščka sesekljane čebule in zelenega peteršilja ter zalij z juho od zelene in krompirja. Ko še malo prevre, je gotovo.

Koruzni pečenjak.

V $\frac{1}{4}$ l toplega mleka stopi 2 dkg kvasu, dodaj žlico masti in 2 žlici sladkorja z limonovo lupinico, osoli in zmešaj med 30 dkg koruzne moke. Dobro premešaj, zlij na namazano pekačo ali kozico in speci v dobro segreti pečici.

Rožičev nadev za potico.

Zavri $\frac{3}{4}$ l mleka z žlico medu in 3 žlicami sladkorja in zakuhaj nanj $\frac{1}{4}$ kg rožičeve moke, zmešane z 15 dkg pšeničnega zdroba. Med pridnim mešanjem kuhaj 4 minute. Potem odstavi, primešaj 2 rumenjaka, žlico ruma, malo limonove ali pomarančne lupinice in v popolnoma ohlajeno sneg 3 beljakov. Namaži nadev na razvaljano testo, potresi 15 dkg rozin in 1—2 pesti drobtin.

GOSPODINJA SPRAŠUJE.

R. Z. Jajčne lupine ste navajeni spravljati, da jih zlasti pozimi primešate kokošji krmi. Radi bi vedeli če se dajo še drugače porabiti.

Seveda jih lahko s pridom hranimo in uporabljamo. Kakor znano vsebujejo kalij (apnec). Če jih nekaj dni namakamo v vodi in s to vodo zalijemo cvetice v lončkih, jim s tem prav dobro pognojimo.

Z jajčnimi lupinami čistimo posode in

steklenice. V posodo ali steklenico nataremo nekaj jajčnih lupin, dodamo žlico soli, zalijemo z vodo in pustimo nekaj časa namačati. Potem s tresenjem in drgnenjem z lahkoto odstranimo vso umazanijo. Posodo še dobro oplaknemo in osušimo.

M. K. Kupili ste nov model za kolač in se bojite, da se vam ne bo prijel, ko boste prvič pekli v njem.

V novem modelu, posebno v lončenem, bi nikdar ne pekla kolača. Enkrat ali dvakrat bi spekla v dobro namaščenem in z drobtinami potresenem novem modelu kruh. S tem se model takorekoč še nekoliko prežge. Opazili boste namreč, da se vam posebno prvič kruh ne bo dobro zapekel, ker pač velik del vročine krušne peči izrabi glina, da se še presuši. Če se vam pa kolač prime, počakajte najprej, da se nekoliko shladi. Včasih že to pomaga. Če pa ne, ga pa za nekaj minut ovijte z mokro ruto. Če še to ne pomaga, ste pa premalo namazali in obtrесли model. Mažite vedno le z mastjo, s presnim maslom le, če veste, da je brez mleka. Mleko ni maščoba in kjer je samo mleko, se kolač prime. Potresajte pa model, le dokler še ni dosti opečen. Pozneje zadostuje, če ga samo namažete.

K. Č. Kako popraviti prismojeno jed?

Če se še prav spominjam, smo to vprašanje že obravnavale. Jed takoj pretresemo v svežo posodo, čeznjo zavežemo prtič in nasujemo nanj moko. Ta moka vsrka skoro ves duh in okus po prismojenem. Porabimo jo potem še lahko za prežganje. Poskusite pa tudi jedi, ko ste jo že pretresli, dodati skorjo kruha ali pa precejšen košček čebule. Oboje pred serviranjem odstranimo.

M. Juvan:

APRIL NA VRTU

Meseca aprila posejemo na prosto, a v zavetno lego zelje, ohrovt, karfijole, kolerabe, rožni kapus, solate, navadno in novozelandsko špinačo. Grah, bob, redkvico in solate pa posejemo na stalna mesta. Proti koncu meseca pa posadimo že fižol, kolerabe, solato, rano zelje in ohrovt. Tudi por in krompir moramo spraviti v zemljo. Konec aprila pripravimo zemljo za kumarce, buče, melone. Če nastopi suho vreme prav pridno zalivamo.

Vrtnice, ki smo jih že prej spustili, povežemo in obrežemo. Po rabatah posejemo resedo in druge poletne cvetice, posadimo tudi dalije in gladijole. Da moramo počistiti in urediti pota, gredice in obsekati travo, ni treba posebno poudarjati.

Kumare in paradižniki.

Rane kumare dobimo navadno od vrtnarjev, ki jih sadijo v rastlinjakih. Pozneje pa lahko pridelamo ta sadež že sami doma. Ako vsadimo v tem mesecu v lonček, ki je napolnjen le do $\frac{3}{4}$ z dobro vrtno prstjo, 3—5 kumaričnih semen in ga postavimo na toplo v kuhinji, bomo imeli kmalu dovolj velike kumarične sadike za saditev. Seveda moramo paziti, da rastlinam ne zmanjka vlage. Kumarice kmalu vzkale in radi vlage in toplote bujno rastejo. Ko prerastejo rob lončka, nasujemo toliko prsti, da je lonček poln. Na ta način se rastlina po vsem stebelju močno zakorenini.

V maju pa pripravimo na vrtu sončno, na toplem zavetnem kraju ležečo gredico in izkopljemo v sredi po dolgem po njej 40 cm širok in ravno toliko globok jarek. Vanj natrosimo za 25 cm visoko dobrega svežega konjskega gnoja, ki ga precej zatačimo. Čez gnoj nasujemo dobre vrtno ali kompostne prsti, da je jarek poln. Iz prsti, ki smo jih dobili pri kopanju jarka, pa napravimo nasip z dvema grebenoma in je te prsti nad gnojem in vrtno prstjo le za dobra 2 prsta. Grebena ob straneh naj bosta za ped višja. V sredo tako nastale globeli sadimo v vrsti iz lončkov kumare, a jako previdno, da se prst ne osuje. Na vsak meter pride po en lonček to je 3—5 rastlinic, ki jih kasneje, ko zrasto, razpeljemo na vse strani.

Kumarice sadimo na prosto po 15. maju, da se nimamo več bati slane. Mlade rastline pa vseeno pokrivamo prve noči z narobe poveznjenimi lonci, da jih ne zaloti mraz. Če pa nimamo priložnosti saditi kumare prej v lončke, jih sedaj na ravno tako pripravljeno gredico posejemo.

Ko napravi kumarica 6. list, jo za 4. listom odščipnemo, da odžene stranske poganjke, ki so mnogo bolj rodovitni kot glavni. Kumare pa potrebujejo za svojo rast silno mnogo vode, zato jih stalno in temeljito zalivajmo z ne premrzlo vodo. Posebno, dokler so rastlinice majhne in nežne,

moramo vodo ogreti. Zalivamo še preden ogreje sonce zemljo. Okrog rastlin napravimo majhno jamico, da tako voda ne odplavlja zemlje.

Kumaricam se mora tudi večkrat pognojiti, da ne opešajo. Za gnojilo vzamemo razredčeno gnojnico, ki ji dodamo na vsakih 100 litrov še en kilogram superfosfata. Gnojimo le pri oblačnem vremenu ali po dežju.

Kot kumarice pa tudi paradižnik sejemo v začetku aprila v toplo gredo ali pa v lončke oziroma v zabojčke v dobro kompostno zemljo. Po setvi seme pokrijemo, z deščico potlačimo in s pršilcem dobro ovlažimo zemljo. Zabojčke postavimo na toplo in pokrijemo s steklom. Dokler seme ne vzkali, ga varujemo pred sončnimi žarki, ki bi preveč izsušili zemljo. Setev vzkali jako hitro, že v nekaj dneh, tedaj moramo skrbeti, da se rastlinice ne posuše in imajo dovolj svetlobe, ker bi drugače postale predolge in blede. Pikiramo jih v krajših ali daljših razdobjih 3—4 krat. Ko paradižniki dorastejo in so 3—5 cm veliki, jih presadimo ven na prosto.

Rastline moramo saditi precej globoko, da se čim bolj zakoreninijo. Na gredice jih ne smemo posaditi pred 15. majem, da ne pozebejo, ker so silno občutljive za mraz.

Sadimo jih na gredice v dobro rahlo vrtno prst, na sončna, proti mrzlim vetrovom zavarovana in proti jugu nagnjena mesta. Tu se zemlja hitreje ogreje, kar močno pospeši rast in zorenje paradižnikov.

Takoj po sajenju damo vsaki rastlini palico in jo privežemo. Oddaljeni naj bodo paradižniki po 1 m, da se lahko neovirano razvijajo in dobe dovolj sonca. Nekateri sadi paradižnike ob brajde, ki so 1 m 25 cm visoke, paradižniki pa pridejo po 75 cm narazen. Če bi paradižnikov pridno ne obrezovali, bi rodili le malo drobnih sadov, ker bi se porabila vsa hrana za listje. Zato pustimo paradižniku le 3—4 odganjke, vse druge pa stalno odščipavamo. Nekateri goje paradižnike le na 1 stebelu in kot trdijo, s prav dobrim uspehom.

Ker pa, kakor kumara, potrebuje tudi paradižnik mnogo vode, mu skopljemo majhno jamico, v katero zlivamo vodo.

Ko prično paradižniki zoreti, priščipnemo rastlini vse vršičke, da se s tem ustavi rast. Sok, ki je bil namenjen za liste, porabi tako

rastlina za odebelitev in zorenje plodov. Paziti pa moramo, da ne porežemo preveč listov, ker bi plodovi, ki so odslej rastli v senci listov, dobili vsled sončnih žarkov opekline in bi segnili. Prav tako bi tudi vsa rastlina prejenjala živeti, ker bi radi pomanjkanja listov ne mogla dihati.

Iz južnih krajev naše države se čimdalje bolj širi k nam nova zelenjad — paprika. Seme sejemo rano spomladi v toplo gredo, zabojčke ali lonce. V drugi polovici maja presadimo rastline na prosto v dobro in toplo zemljo, v razdalji po 40 cm. Paprika uspeva le na gredicah, ki so nagnjene proti jugu in zavarovane pred mrzlimi vetrovi. Posebnega dela, razen pletve, z njo nimamo. Navadno je velikoplodna paprika sladka, drobna pa je ostra.

VPRASANJA IZ ZDRAVSTVA

(Odgovarja dr. M. Justin.)

M. A. iz B. Vasi. Mozolček ste imeli na bradi, pa ste ga odščipavali in sedaj se Vam je naredila bradavica s krasto, ki Vam vedno krvavi, če jo pri umivanju obdrgnete.

Svetujem, pustite jo popolnoma pri miru, ne ščipajte in ne obdrgujte več. Lahko Vam postane vse skupaj zelo neprijetno. Zaenkrat delajte na to obkladke s svinčenko (1 tableto na ½ l vode) in porabite vso vodo s tem da z njo delate vsake ½ ure obkladke (tople ali mlačne). Po dveh dneh bo stvar drugače izgledala, in nato pustite vse prav pri miru. Ne umivajte se na tem mestu, niti ne močite, pa se tudi ne dotikajte tega mesta. Tako bi se najhitreje pozdravili brez obveze in brez obliža. Če to ne morete (ponoči zlasti) je potreba sterilne obveze z obližem. Če sami ne morete, pojdite k zdravniku.

Naročnica V. iz Barja. Stara ste 17 let. Pred kratkim Vas je začelo zelo boleti v spodnjem delu hrbtenice. Rentgen je konstatiral, da so v zgornji polovici II. vretenca defekti z neenakomerno nagrizenimi robovi in opozicijo: Mnenje spodiliks ali astevmylitis.

Izvid rentgena Vam pove, da je pri Vas obolenje na vretenih hrbtenice, pa je dobro to, da se popravlja (opozicija). Skrbite, da boste dobro jedli, imeli veliko počitka, da boste dobre volje, pa se Vam po nekako uredilo. Težkega dela, privzdiganja, ali naporene hoje, teka, itd. se varujte, ni za Vas.

Počitka, čim več in čim mirnejše življenje.
— Čez pol leta se oglasite!

Tkalka. Stara ste 26 let. Vedno imate neredno perijodo, često po 2 meseca nič, potem pa 14 dni skupaj, a zelo malo. Pred 5 leti ste bili operirani, brez uspeha. Krvavite včasih tudi po cel mesec, nobene tablete in nobene injekcije Vam ne pomagajo. 4 do 5 limon na dan pred perijodo Vam tudi nič ne pomaga.

Gotovo gre pri vas za obolenje jajčnikov, ki so morda v zvezi z Vašim celotnim telesnim stanjem. Bledost, slabotnost ali srčna nerednost (napaka). Dobro bi bilo, da se daste pregledati rentgenološko na srce, pljuča in prebavne organe. Če se tu najdejo vzroki, bo treba celotno telo okrepiti (počitek, dobra hrana pa veselo gledanje v bodočnost) pa bo tudi morda perijoda postala redna.

M. B. Br. Nj. j. D. Stara ste 43 let. V prsih čutite, kakor da bi kri od nekod kapljala, ali pa kakor da se naredi v hipu mehurček, pa se nato razpoči. Vse gre navadno brez bolečin. Tak napad ste enkrat preprečili s tem, da ste roke stisnili na prsa. Zakaj da imate to, bi radi vedeli. Po zimi je to hujše kot poleti. Največkrat pa Vam to nastane, če Vas zaboli, ko ne morete kaj doseči, da Vam je česa žal, ali če sočustvujete z bližnjim radi njegove nesreče itd. Ste zelo občutljivi, bolečine pa čutite od požiralnika dol proti želodcu. Srce Vam pa včasih silno razbija in čutite včasih silno tesnobo. Nekateri Vam pravijo, da Vas mora tlačiti, drugi, da imate Basedov ali srčno napako. — Skrbi Vas, kaj bo po maminj smrti, ko bo

MILA NIMATE?

Potem si ga skuhajte sami! Vse za to potrebne surovine: lužni kamen, prah za peno, terpentini in kolofonijo ter navodilo za kuho dobite po nizki ceni (razpošilja tudi po pošti) pri Kr. dvornem dobavitelju.

Drogerija Gregorič
Ljubljana, Prešernova 5

ste sama zase morala skrbeti. To Vam tudi skrbi pripravlja. Tudi gliste Vas mučijo.

Iz vsega, kar ste mi povedali, razberem, da ste res zelo občutljive narave, da Vam



Ženska hvala

razkraja čez
noč nesnago
v perilu!

gre vse zelo k srcu. Navadno je to v zvezi s srčno napako. Toda to naj Vas ne plaši. Srčnih napak je med ljudmi dosti in tak lahko ravno tako doseže visoko starost, kot vsak drugi, če se primerno obnaša. Težko delo ni za Vas, težke skrbi in odgovornosti tudi ne. Zato se nekako vdajte v usodo, to je božjo voljo, ki skrbi tudi za tičke in lilije, pa so vsi brez takih hudih skrbi. Le vedite, da bo šlo in kar morate poskrbeti, poskrbite mirno, brez razburjenja, brez globokega občutja. Le vedno mislite, da Vam bolečine in skrb in globoko občutje nič ne koristi, le škoduje. Človek, če je zdrav, si lahko kaj takega en čas privoščiti, Vi pa ne. Kar prigovarjajte si: Bo že šlo, bo že šlo, sem dobre volje, me nič ne skrbi, zares nič, in to naj bo vedno, posebno tedaj, če bi se imelo to občutje skrbi oglasiti. Pa tudi zjutraj, ko se zbudite začnite po molitvi takoj to obnavljati: Me ne skrbi, me ne boli. Če ste kjer koli, si to med dnevom dopovedujte, boste videli, da bo šlo.

Če se opoldne po kosilu morete brez skrbi malo nasloniti v kak stol in glavo in roke tako položite, da ne omahnejo, če bi zadremali, si med tem šepetajte stavke drugega

za drugim, dokler ne zadremate in to Vas bo prevzelo vso in Vam bodo s časom te nepotrebne skrbi prešle.

Tudi gotove vrste dihanja so tu zelo koristne. 3-krat na dan v svežem zraku po 5 minut skozi 3 tedne globoko dihanje, prav posebno globoko izdihajte in kakor Vam bo narava dala in boste videli, da Vam prija

po izvršetku dihanja. Najprej leže na klopi ali zofi ali pa tudi na postelji; toda pri odprtem oknu, da bo res svež zrak. Najbolje je začeti že četrto ure prej in nato 5 minut globoko dihanje, kakor sem označil. Drugi teden že lahko to delate sede in tretji teden pa stoje. — Potem pa se zopet oglasite čez mesec dni ali dva.

ZA PRIDNE ROKE

ROKAVICE IZ NOGAVICE.

Narišemo kroj po roki na papir, vendar pazimo, da so vse dolge navpične črte paralelne (vzporedne). Širina pri prstih in celega dela naj bo povsod enaka, torej tudi ob zapestju. Prste zaokrožimo. Iz enega para nogavic urežemo par dvojnih rokavic, ali pa dva para enojnih. Ako hočemo zimske in zelo tople rokavice, jih lahko podložimo z volno, ki je bodisi navadno blago ali pa trikot-blago v eni ali v dveh plasteh in poljubne barve, saj je znotraj in zunaj pokrito z blagom nogavice. Ako izdelujemo rokavice, ki ima več vložkov, ne porabimo nič več časa za izdelavo, kakor bi porabili za enojne ali podložene. Delo gre naglo izpod rok. Par nogavic zrežemo zadaj ob šivu ter jih zlikamo. Vsako nogavico preganemo podolgič na pol ter položimo na vsako kroj po dvakrat: zgoraj in spodaj, da bodo štirje deli rokavic. Vendar pazimo, da bo preganjeni del ob kazalcu, odrezani pa pri mezinu. Na ta način bomo odrezali rokavico z dvojno širino: za dlan in hrbet; ob kazalcu ostane blago celo. Najprvo odrežemo oba zunanja dela rokavice in poiščemo lepše dele. Kazalca ostaneta cela. Nato položimo oba odrezana dela na drugo polovico nogavice in jih lepo navdarimo, ne da bi kaj odrezali. Pri zimskih rokavicah pa damo vmes volno in drugo blago, lahko na zunanjo stran več, na dlan manj in vse skupaj navdarimo, ne da bi odrezali. Sedaj zašijemo vse na stroj 1 mm od odrezanega roba, nato pa lahko izrežemo vse prste kakor smo zgornja dela. Pripravimo še kroj palca po roki in ga odrežemo iz nogavice ter pustimo preganjeni del na zunanji strani, odrezani je obrnjen proti kazalcu. Napravimo še zarezo za palce, navdarimo in šivamo na stroju. Potrebujemo še ozke proge, kakor imajo šivane rokavice

med prsti. Široke so po en cm do poldrug, dolge kakor vsak prst, na koncu prsta so koničaste. Tudi te navdarimo in zašijemo na stroj. Navdarke nato izdiramo. Za šivanje posameznih delov odparamo krpico nogavice zato, da dobimo nitko enake barve. Entlamo na roko: palec ob šivanem delu, celi palec v zarezo rokavice in entlamo vso rokavico ob strani mezinca do vrha mezinca, nato pa vstavljamo proge med prsti, da nastane rokavica. Obrobimo še spodaj. Za okrasek služi drugobarvna volna n. pr. modra, črna ali rdeča in ž njo šivamo čez vse šive križe ali pa drugi krasilni vbod. Na zunanje dele rokavice vezemo z isto volno zvezdice. Rokavice napravimo v enem popoldnevu.

Drugi način: Ako imamo dovolj trdnih nogavic vzamemo tanke volnene nogavice in izrežemo iz njih dolg trak, širok 8 mm počez v eni sami progi, dokler je kaj nogavice. To progo potrebujemo za pletenje rokavice. En par nogavic ne bo zadostoval za par rokavic, zato pletemo dlani v eni barvi, hrbet rokavice v drugi. Rabimo kroj prejšnjih rokavic. Rokavice zašijemo skupaj in jih okrasimo poljubno z drugobarvno volneno nitko.

Piščanec.

OPIS VZORČNE POLE

I. Vzorec za albo: Toledo tehnika.

a — za spodnji rob

b — za rokave.

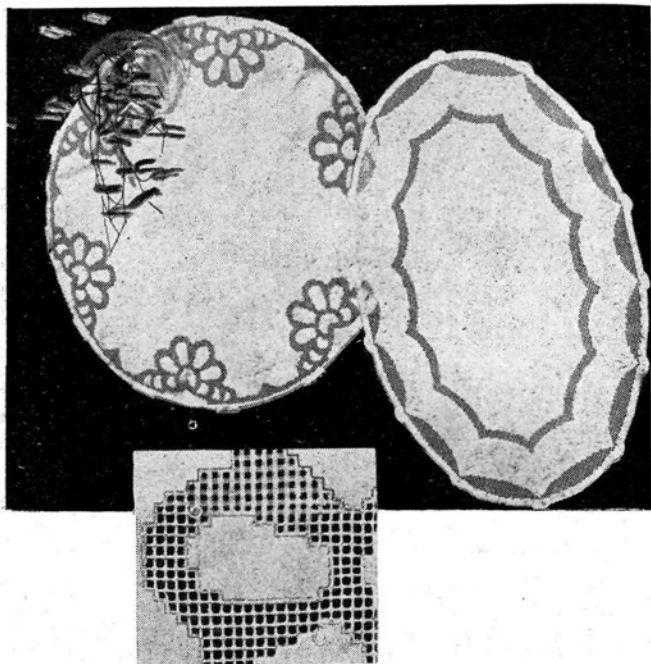
II. Velikonočni vzorec za otroški predpasnik.

Material: enobarvno blago kakoršne koli vrste in barve. — Prejica št. 16.

× svetlo zelena, ⊠ srednje rjava, ○ temno rjava, ● črna. * srednje roza



Dva prtička v toledo-delu in nakazilo za delo.



III. Prt za velikonočno mizo.
Material: domače platno in »perlgarn« št. 8. Barve: 1 rdeče, 2 modro, 3 zeleno, 4 črno.

Vzorec a za vogel.

Vzorec b za nadaljevanje.

Če se uporablja prt za mizo, kjer se blagoslavlja velikonočno jagnje doma, potem se izveze v sredini prta kaka 2 dm, med vzorcema JHS v črni barvi.

Za prtič v toledo-tehniki rabimo fino belo platno. Risbo prenesemo na blago, pri tem pa moramo paziti, da so oblike risbe vodoravno in navpično ob nitkah blaga, (da ni motiv poševen, ko izvezemo mrežico). V vodoravni in navpični legi izvlečemo v presledku po 4—6 nitk. Nitk pa ne prerežemo tik ob obrisu risbe, temveč 2—3 nitke poč v notranjost toleda. Ko smo na ta način izvlekli niti, nastalo mrežico ovijemo. Pri tem šivamo v navpičnih in vodoravnih vrstah 3—4 vbode okoli ene vitice, glej sliko! Z malimi prednjimi vbodi peljemo delovno nit tesno ob obrisih risbe od ene vrste do druge, kasneje pa obrise obšijemo z vezanim luknjičastim vbadom. Pri tem vbadamo šivanko vedno iz mrežice ven 2—4 nitke globoko v blago. — Za toledo vezeno rabimo prejico št. 50, za polno vezeno pa prejico št. 25.

MODA.

Št. 1. *Krilo in jopica iz črnosivega sergeja.* Srednji sprednji del krila ima položeno gubo, ki vodi v žep. — Svetla bluza je iz pralne svile in ima ovratnik, gumbno progo in zapestnike okrašene s šivi. — (Rabimo za pr. šir. 96 cm ca 3 m — 130 cm šir. volnenega blaga in 1.80 m — 90 cm šir. pralne svile.)

Št. 2. *Preprosta bočna bluza s pasom.* Gube prišijemo zgoraj in spodaj, v sredini so odprte. — (Rabimo za pr. šir. 100 cm ca 2 m — 80 cm šir. blaga.)

Št. 3. *Ljubka bluza iz enobarvne svile.* (Rabimo za pr. šir. 88. cm 1.60 m — 80 cm šir. svile.)

Št. 4. *Bluza z originalnim vratnim izrezom.* Iz potiskane svile. Neenaki vratni izrez ne pristoja vsaki, zato ga poljubno tudi izenačimo. Ovratna rutica je iz enobarvnega foularda. (Rabimo za pr. šir. 90 cm ca 1.70 m — 80 cm šir. svile.)

Št. 5. *Oblika tega ohlapnega, lahko zvončastega plašča je priporočljiva bodočim materam.* Značilni so okrasni šivi posameznih delov. Ob straneh plašča so urezani žepi. (Rabimo za pr. šir. 96 cm 3 m — 140 cm šer. blaga.)

Iz uredništva in uprave

1) Uprava Vigredi prosi, da vse poverjenice, ki so pridobile novih naročnic za to leto in so tudi preskrbele, da so naročnino pravočasno plačale, sporoče čimprej svoje želje glede razpisanih nagrad, da jim more zaslužene nagrade prav kmalu razposlati.

2) Na razna vprašanja, če je možno dobiti še vse letošnje številke Vigredi, naznanjamo, da so le-te še na razpolago, zato novim naročnicam lahko postrežemo.

Nekatere naročnice so poslale razna vprašanja in priložile znamko za odgovor. Vsem sporočamo, da bomo odslej obravnavali taka vprašanja v »Vigredi«, da bodo imele od njih korist prav vse Vigrednice. Zato tudi pozivamo vse Vigrednice, da se v vsakršnih dvomih obračajo na uredništvo »Vigredi«, ki bo pripravilo odgovore. Čim več vprašanj, tem več odgovorov in tem več razgibanosti v našem ženskem glasilu!

Važno je, da zobe temeljito
očistimo ne samo zjutraj,
ampak tudi vsak večer,
predno gremo spat.

Chlorodont
zobna pasta

Ako gre za zavarovanje pride v poštev le **Vzajemna zavarovalnica** LJUBLJANA • Miklošičeva 19

1. požar, vlom, nezgode, jamstvo, kasko, steklo, zvonovi; 2. doživetje, smrt; rente in dote v vseh možnostih; posmrtninsko zavarovanje »KARITAS«. *Zavarujte sebe in svoje imetje vedno pri naši domači slovenski zavarovalnici.*

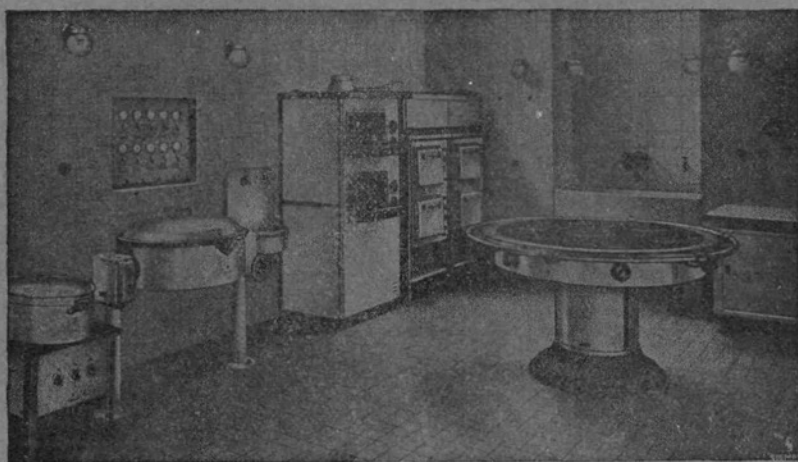
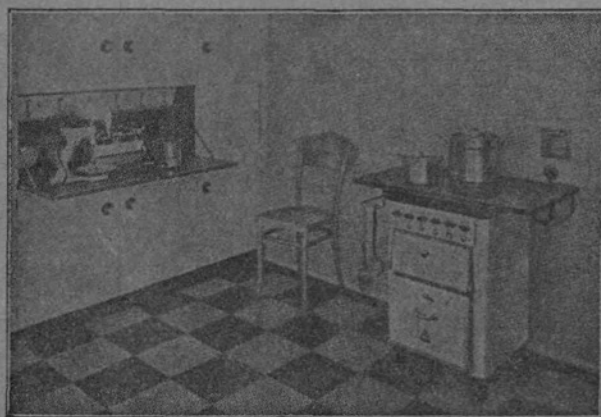
LJUDSKA POSOJILNICA V LJUBLJANI

z. z neom. j. Ljubljana, Miklošičeva cesta 6,
v lastni palači nasproti hotela „Union“
obrestuje hranilne vloge najugodnejše.

**Novo in stare vloge, ki so v celoti vsak čas razpoložljive.
obrestuje po 4 %, proti odpovedi do 5 %**

ELEKTRIČNA KUHINJA

v gospodinjstvu in gostinstvu
najbolj smotrena in udobna



Električna ureditev kuhinje ustreza vsem predpisom higijene in omogoča najokusnejšo prehrano. Cena električnega toka je tako nizka, da omogoča vsakomur uporabo elektrike za kuho in ogrevanje. **VSAKA KILOVATNA URA UPORABLJENA ZA KUHO VELJA LE 90 PARA.** — Zahtevajte predvsem odštevalen števec za gospodinjški tok, proti mesečni najemninini din 4. Poraba toka znaša za 4 člansko družino okroglo 80 kwh mesečno.

MESTNA ELEKTRARNA LJUBLJANSKA

Informacije v pisarni ravnateljstva KREKOV TRG 10/II.