

Poštnina plačana v gotovini

Oddajna pošta Ljubljana

**VIGRED**  
**ŽENSKI LIST**  
**LETO 1941**  
**1**

»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 (odgovorna urednica Zora Poženel) in upravništvo Pražakova 8. Telef. št. 4034. Tiska Misijonska tiskarna v Grobljah. — Za tiskarno odgovarja A. Trontelj C. M.

Sklep uredništva 10. dan prejšnjega meseca. Rokopisov uredništvo ne vrača, nena-ročenih 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 »Vgredi«. Uredništvo in uprava: Pražakova, 8.

---

VSEBINA: † Dr. Anton Korošec. — Sveta noč (E. K.) — Sen zimskega jutra v tujini (F. Zupančič). — Za kruhom in lučjo (J. Plestenjak). — Ozdravljena (Jelovšek J.). — Odpri se, betlehemijski hlev! (F. Neubauer). — Prodana ljubezen rodne grude (J. Kmet). — Moj rojstni kraj. — Krščanska žena in komunizem (Emilijan). — Prehrana zdravega in bolnega človeka (Milica Sivec). — Masaža (M. S.). — Deklica na tuje gre ... — Doma in drugod. — Iz naših krogov. — V naših domovih. — Za pridne roke.

---

## Iz uredništva in uprave

Ob vstopu v novo leto se moramo ozreti nazaj in pogledati, kaj je nudila »Vigred« v preteklem letu svojim naročnicam. Redno je prihajala vsak mesec k vsem in jim je prinesla pouka, razvedrila in zabave; poučne povesti in članke, navodila za gospodinjstvo in kuhanje, obširna navodila za prvo pomoč, priliko, da se je par sto slovenskih žena in deklet udeležilo nagradnega tekmovanja za najboljši opis rojstnega kraja, lepe književne nagrade za to tekmovanje, nagrade za pridne nabirateljice novih naročnic itd. Vse stvari, ki so bile vsem v korist in veselje.

Naše naročnice ni treba opozarjati na val draginje, ki je zajel ves svet. Tudi same ga povsod čutijo. Resnica je, da so nekatere stvari čezmerno dvignile svojo ceno, a ker so nam nujno potrebne, ne moremo drugače, kakor da jih še kljub temu kupujemo. Vsak dan sicer tožimo čez draginjo, a pomagati ne moremo. — Tudi »Vigred« se je znašla sredi draginje. Vse lansko leto je preživljala težke skrbi, a naročnine ni dvignila. Draginja pa se ni ustavila, ampak rastle iz dneva v dan. Cene papirju so se neverjetno

dvigale, da, lahko rečemo na trikratno ceno, svinec za črke, barve, olje za stroje, poštno pristojbino pri razpošiljanju in delo samo v tiskarni, tudi ker je bilo treba vsem delavcem zvišati plače. Dolgo je lastništvo »Vigredi« razmišljalo, kaj naj ukrene. Pod silo razmer se je odločilo na malenkostni povisek naročnine:

### 5 din na leto.

Tako bo stala »Vigred za leto 1941

**din 30.—, s prilogo 60.— din,**

pod skupnim naslovom pa

**25.— din**

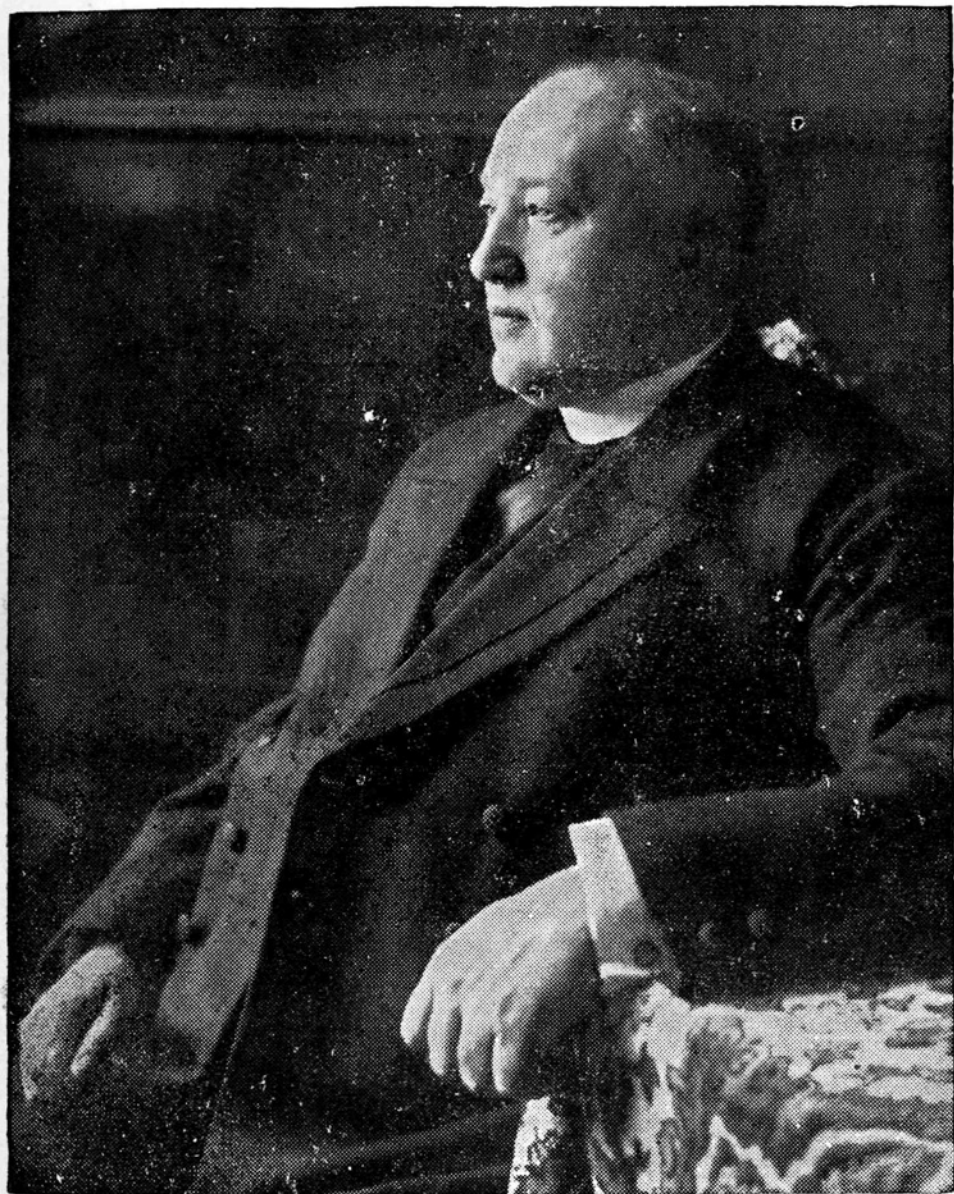
za posamezno naročnico. Uprava je trdno prepričana, da zaradi tega malenkostnega zvišanja ne bo odpadla niti ena naročnica.

Za novi letnik se bo »Vigred« še bolj kot do sedaj potrudila svojim naročnicam nuditi vsega, kar ve, da jih zanima. Novost, razpis za sestavo »Družinske kronike«, je bil objavljen že v 12. številki. Velike nagrade za to delo so tudi tam razvidne. Novim naročnicam sporočamo, da je za najboljši

# V · I · G · R · E · D

LETO XIX.

LJUBLJANA, 1. JANUARJA 1941. ŠTEV. 1.



✻ 12. maja 1872

† 14. decembra 1940

## Sveta noč

Sveta noč je kakor popje na mladem drevesu, ki čaka samo še vpliva zadnjega sončnega žarka, da odpre vso svojo lepoto; je kakor školjka, ki skriva v sebi dragoceni biser; je kakor nežno drhtenje glasbila, preden zavre iz njega melodija; je kakor tančica, ki zakriva skrivnost, a tako, da skozi njo že slutimo ono lepo, težko pričakovano tajno.

Zato pa je sveta noč tako različna in drugih noči . . .

Strahota, ki objema druge noči, nima s sveto nočjo nič skupnega. Saj je bila priča največje sreče, ki je je bil svet deležen. Iz nje je izšla Luč, ki so se ji morali umakniti noč in tema greha ter senca smrti, kakor se umakne premagani zmagovalcu.

Tako je postala sveta noč — noč milosti za nas ljudi; zato jo pozdravljamo z veselim pozdravom in se neizmerno veselimo njenega prihoda vsako leto.

Noč ni več noč . . .

Sveta noč je postala jutranja zarja, ki nam oznanja iznova vhod zlatozarkega sonca: našega Odrešenika.



*Božji nam je rojen Sin.  
Radujmo se!*



S Teboj je gospostvo na dan Tvoje moči; v sijaju svetnikov sem Te rodil pred danico. Gospod je rekel mojemu Gospodu: Sedi na mojo desnico, dokler ne položim Tvojih sovražnikov na podnožje Tvojih nog. Aleluja, aleluja. Gospod mi je rekel: Moj Sin si Ti, danes sem Te rodil. Aleluja.

Blagoslovljen, kdor prihaja v imenu Gospodovem! Gospod je Bog in razodel se je nam. Gospod je to storil in čudovito je v naših očeh. Aleluja, aleluja. Gospod kraljuje, oblekel se je v veličastvo; oblekel se je v moč in se prepasal z oblastjo.

Videli so vsi kraji zemlje zveličanje našega Boga. Vriskajte Bogu vse dežele! Oznanil je Gospod svoje rešenje, pred očmi narodov je razodel svojo pravičnost. Aleluja, aleluja. Zasvetil nam je sveti dan, pridite, narodi, in molite Gospoda; zakaj danes je prišla na svet velika luč. Aleluja.

## Sen zimskega jutra v tujini

V polsnu čujem zvonjenje. Zdi se mi glas noči, ki zbira v temi godbo skrivnosti.

Ne razločim natančno, kateri veter piha. Morda šušte vrhovi smrek, ki mi skupno z virčki pošiljajo svoj nočni pozdrav? Smreke so prijateljice, tovarišice vseh mojih tavanj; v virčkih najdem nebo, v potokih se zrcalim kakor mladenka, iskajoča nekdanje detinstvo.

Nelahko odprem oči: mistična podoba Krista v temnem okvirju na svetli steni me zre, kot bi me opominjala:

»Ne čuješ? Zvoni jutro!«

Sedaj se zavem. To je klic domačega zvonika. Kakšna sladkost! Izpolnim molk: »V imenu Očeta in Sina...«

Kakor molitev se mi vrača v srce spomin davnih let, ko me je mati učila poslušati sladko melodijo naših zvonov. Njih glas se je spuščal iz črno modrih višin v širono temino smrečja in blagoslavljal naše seme, trud naših rok tam doma.

Mama, tam daleč, velika v soncu, je klonila glavo. V majniškem vzduhu je postajalo zvonjenje nežno kakor vzdih, nezapodljivo kakor sanje. Ugašalo je v zelenem čaru svečanega miru.

Pred hišico sem ob zatonu prisedla k mami, ji ovila roko krog zmučene glave, brezskrbno naslonila svojo glavico ob belem vencu njenih las. Molčali sva. Nekaj toplega nama je polnilo duši, kakor plamen v štedilniku, kakor zvezde na meji zemlje, kakor plač ščinkavcev v gozdu, in oni zvon, ki še doni globoko v mojem srcu...

Mamica se je zamišljala v mladostna leta in v očeh se ji je zrcalila otroška ginjenost. Jaz sem kakor v prihodnosti, kakor veter v dolini in tožila sem si, da so pretesna in preozka vaška pota mojemu hrepenenju po življenju. Onkraj smrekovih gajev, tja čez zvezdno mejo zemlje, kaj bi bilo tamkaj? Praznično razgrinjajoči se glas zvona, melodije ščinkavcev, srebrne besede in modre ceste? Smrtna, pogrebna ura trudapolnih dni in v nebo segajoča nebeška poezija?

Bil je maj in večer je blestel v bližnjih in daljnih lučih. Kakor da bi dih godbe majal rože grma in prihajal iz skritih gnezd. Po kameniti cesti so se izgubljali zadnji ko-

raki, škripanje vozil. Evo: bližalo se je žareče nebo in v temi izgubljen se je oddaljeval ogenj na ognjišču. Odmev gostolenja v gozdu mi je segal v srce in zibal v ritmu. Tako, počasi, počasi se je klonila glava v mamino naročje.

Bila je ura angelov in nedolžnosti, ki vodi do odpuščanja in nas stori dobre: zaspala sem ob zvonjenju. Sladek spoj majnika in mladosti!

\*

Sedaj me budi glas zvonov, ki jih vleče tuja roka: ni pomlad in od jasnih časov je prešlo mnogo let. Zvezdna meja se je odprla, da mi pokaže pot blaženosti: delo, bolest, vdanost, dolžnost. Bojevati in živeti, deliti dobrote in trpeti. To je torej življenje, dopolnjenje sanj? Mističen obraz Krista mi odgovarja smehljaje: »Da!«

Naprej torej, dalje, dalje, z radostjo novega dne! Mamica je pripravljala brazde in meni, majčkeni, se je zdelo, da končujejo v nebu. Druge brazde je treba puščati na naši poti. In kakor vzbledi v klasu, tako naj se ovekoveči plamen našega ognja.

Zima je sedaj in skozi okno me slepi širna belina. Stečem nizdol. Tako mi ugaja in me očara zasnežena poljana na tujem jugu!

Čudež! Morda je oznanjalo zvonjenje to črno čudo in jo je razgrnil sam angel še pred jutranjim svitom. In če dvignem oči kvišku, se mi zdi, da mu, poslancu, še trepeče vzpeta perot.

Ne upam si dotakniti se snega. Gledam ga in napolnjuje me hrepenenje po očiščenju. Hotela bi, da bi me svet tega čistega jutra vso presunil in prešinil. Nobene sledi; nedotaknjena je lilijno bela odeja zemlje.

Strehe in ceste, ograje, dimniki, grmi, drevje in polja, oboki in stebri — vse je preletelo angelsko krdelo nebeških poslancev: v resnici ima sneg nekaj odsev modrega neba: morda so sejali prah nebes v blato?

Smreke gozdiča šušte v bisernem krasu. Vejice grmičev se bleste. Smeje se vodnjak s kapuco. Kakor v perje pogreznjeni so pragi hiš. V duši se znova poraja sen nedolžnosti: dalje, dalje, dalje napram neskončnemu, čez vse to čisto izgnanstvo. Dalje, brez

počitka, brez odmora in postanka. Brez ob-  
jokovanja in solza po onem, kar smo osta-  
vili. Ne ozirajmo se nazaj, toda nosimo v  
srcu dediščino ljubavi! Nadaljujmo pot v  
hrepenenju, ki naredi sveto slednjo misel in  
blagoslavlja najskromnejše dejanje. Zahva-  
limo Gospoda za to belo radost, ki spreminja  
barvo zemlje, zastira revščino, trnje, blato.

*Jan Plestenjak:*

## ZA KRUHOM IN LUČJO *(Nadaljevanje.)*

Veter se je zaganjal v šipe in z njimi po-  
zvanjal, duhovnikova polglasna molitev pa  
je rotila Boga za milost in blagoslov, za od-  
puščanje in prizanesljivost. Molitev so sprem-  
ljale ženice, ki so prosile varnega pristana v  
nebesih.

Po evangeliju je zašušljalo in zašumelo po  
klopeh, od starosti, slabosti in bremen sklju-  
čena telesa so se zravnala in oči vseh so lo-  
vile duhovnikove kretnje.

Tinca je bila nekam zmedena. Domačnost  
jo je ganila in Stana ji je bila še bolj všeč,  
ker je znala tako opisati duhovnika, ki ga  
sedaj vidi in ga posluša. Poslušala je in  
preslišala je marsikaj, misli na dom, na sa-  
mostan so jo motile, zarezale so se pa v nje-  
no dušo besede: »Evangelij ste slišali, rav-  
najte se po njem. Napuh in zaljubljenost v  
nekako učenost vas ne smeta zapeljati do sle-  
pote, da bi smešili božje delo... — — —  
Ne pozabite, da ste delo božjih rok, ne pro-  
dajajte duš satanu, ki vas hoče z mamili pre-  
tentati za božje kraljestvo, za katero vas je  
Bog ustvaril, dal pa vam svobodno voljo,  
da izbirate med satanom in svojim Stvarni-  
kom... Če vas kdo žali, odpustite mu po  
besedah... saj ne vedo, kaj delajo...«

Tinco je speklo in vsi spomini so ji zago-  
reli v duši in skušala je v sebi zadušiti so-  
vraštvo...

»O, napuh je greh in vsi drugi grehi so  
otroci njegovi. Napuh je angele strmoglavil  
in napuh je cele narode pokončal. Napuh je  
najbolj nevarno orožje satanovo. Napuh je  
najgrši greh in gorje Slovencem, če jih bo  
okužil napuh. »Marijin narod smo!« si tr-  
kamo na prsi, na prsi, v katerih gojimo greh,  
ki ga je Marija s svojim zgledom ponižnosti  
najglasneje obsodila... O, napuh, prokletu  
satanovo seme, vsaj pred tem zlom nas reši,

Zakaj hodijo ljudje po temnih zakotjih  
in iščejo temin? Ni li lepa in čista ta brez-  
madežna cesta? ... Grem: podpira in bodri  
me na poti zavest, da srečam moje umrle, ki  
se vračajo usmiljeni tolažiti mojo bol. Grem  
v ritmu ljubke poezije srca, proti angelom.  
proti nebu in zvezdam... Toda prej se po-  
križam... In s križem in v križu... dalje.

o Gospod, in že bodo zdrave naše duše!  
— — — O, in napuh, ta strašni greh v bra-  
tovščini najgrših grehov, ta vpije po kazni  
že na tem svetu in so te kazni kar vidne. Po-  
glejte vaše goličave! Prazne so in kaj vam  
koristijo?« — — —

Tinca se je šele sedaj znašla. Spomnila se  
je goličav po grebenih, rebrih, kjer se je  
paslo le po pet, šest živinčet in po goličavi  
se je razvrščalo leščevje in pritlikavo jel-  
ševje.

»Prositi Boga, da vam da milost ponižno-  
sti, vam in vašim otrokom in pa zdrave pa-  
meti, če ne vas bo napuh vse spravil na bo-  
ben!«

Tinca je strméla v izmučeni, izsušeni obraz  
in v te velike, pobožne, neskončno dobre oči.  
Za njihovo sivino ni bilo zagrinjal, resnica  
se je kar trgala iz njegovih besed.

Komaj slišno je izšušljaj župnik svoj kon-  
čni Amen, že je videla, kako so se sklonile  
nekatero glave in kako se je v marsikaterem  
očesu zaiskrila solza.

»Kaj preveč po pravici je povedal!« je  
šepnil starec, ki mu je telo lezlo že k tlom.  
njegov sin je pa izsekaval grunt in ustvarjal  
goličave.

»Joj, da bi ga naš hotel poslušati!« je  
zavzdihnila ženica ob misli na moža in de-  
bela solza ji je spolzela po licih. Tudi Tin-  
ci je bilo mehko pri srcu in zazdelo se ji je.  
da je nekaj resnic veljalo tudi njej.

»Napuh je najnevarnejše satanovo orož-  
je!« je odmevalo v dušah vernikov, ki so se  
že izpred cerkve vsenavprek zgubljali v glo-  
bel, nekaj se jih je pa zakadilo proti Sta-  
nini koči.

»Oglasite se kaj!« jo je zaprosila Stana,  
Tinca jo pa prej še opazila ni.

»Pridem, pridem. Župnika še počakam, niti predstavila se mu še nisem. Verouk sem sama učila ta teden, ker se je gospod zadržal v Ljubljani!« je hitela in vesela je bila.

### VIII.

#### PRVA SPOZNAVANJA.

»Prav, prav, vi ste torej naša nova učiteljica!« jo je pozdravil župnik, preden se je mogla predstaviti in izjecljati svoje ime. Preveč jo je ganila preproščina v tem hribovskem župnišču.

Ob steni je stala čisto navadna postelja iz smrekovine in v postelji plevnica in odeja, kakršne delajo stare ženice, pri postelji svečnik in kopica knjig, v kotu nad vzglavjem križ in pod njim kropivček in jeruzalemskih romarjev rožni venec. Sredi sobe miza, na njej papirji, pisma, knjige, v kotu pa polica za krstne knjige. Ob mizi pa dve klopi. Noge so jima bile neenakomerne in jih je popravljal najbrž že župnik sam.

Eno okno je bilo zabito z deskami, železna mreža v njem je bila odpahnjena. Tincino oko je obstalo pri tem čudnem oknu.

»Veste, razbojnik se dobil v hišo, ko me ni bilo doma. Vlomili so! No, odnesli niso veliko. Pač, kar sem imel. Odejo in suktnjo. Knjig niso marali, puščica je pa zmerom prazna, kaj hočete!« se je zasmejal župnik, proti hiši je pa hreščala harmonika, vreščala in bila zmerom glasnejša.

»Že vem, poroka. Veste, revščina v revščino sili!« Obraz se mu je nakremžil in roke so se mu kar same sklenile k molitvi.

»Gospod župnik, k poroki smo jo pripeljali!« se je razkoračil starešina, nevesta se je pa nakremžila in se jela cmeriti.

»Le kaj bi sedaj vekala, ko ni časa. Prihrani si to za čez leto, da ti bo otrok pomagat. Neža, Nežasta, ženin bo hud, jaz pa tudi!« jo je dražil župnik.

»Prav pravijo, gospod župnik!« mu je pri-trjeval starešina in skozi pol zaprte oči se je nasmehnila tudi nevesta. Ženin jo je dregnul skrivaj. »Ko mi je pa tako nerodno!« mu je šepnila in ga dregnila v komolec, župnik pa je pisal v velike bukve.

»Tako, pa pojdimo v božjem imenu! Gospodična za nekaj minut počakajte, pridem takoj!«

Tinca se je razgledovala in zazdelo se ji je, da je še soba njene matere bogatejša.

Pajčevine so se prepletale iz kota v kot, velika kmečka peč je razkazovala široke reže in klopi odrog nje so stale ko komaj storjeno tele pod krvavim vimenom.

»Siromak, pa kako je dobre volje!« se je Tinca čudila in najrajši bi začela pospravljati, tako se ji je zasmilil. Ni pa upala.

Pred hišo je zaškripala harmonika, tudi vrisk je zagrmel in čudno odmeval.

»Tako, zdaj sta pa zvezana za zmerom!« je opomnil župnik ženina in nevesto; oba sta se smehljala in nevesta je pozabila na solze in na vse, kar jo je čakalo v zakonu, oba pa se kar nič domislila, da sta sedaj mož in žena.

Župnik je še nekaj vpisal, potrdilo dal možu, da se je oženil dne tega in tega in pod vse pritisnil še pečat.

»Koliko sem pa dolžan, gospod župnik?« je pobaral mož, pristopil je tudi starešina, župnik je pa vstal in s svojimi velikimi očmi ošvignil vse, toda ljubeznivo in usmiljeno.

»Kaj bi tisto! Obdržita si, še rabila bosta, Boga prosita zame, jaz bom pa za vaju!« ju je odslovil, obema stisnil roko in žena mu je hotela celo poljubiti roko.

»Punca, tega pa ne!« je zarenčal, pa se spet nasmehnil in tisti hip prav gotovo molil za njeno srečo.

Tinca se je zamislila, to je bilo zanjo do-živetje, kakršnega se nikoli ni nadejala.

»Vidite, tako je pri nas!« se je obrnil k njej župnik, v globel pa je pela harmonika, odmevalo je vriskanje. Tinca je še zmerom strmela.

»Vi takih reči niste vajeni, gospodična!« ji je šepnil in zaprl knjige na mizi. »Sicer ste pa hribovka, razumeli boste laže ko mestne prismode!«

Tinca je zardela, bila pa za opombo hvalježna.

»Torej, vi ste sedaj naša učiteljica. Upam, da boste shajali, slišal sem, da ste v Loki študirali. Dobra šola, če ste se dobrega navzeli. Ne smete si vsega k srcu jemati, ne smete vsega verjeti, najmanj pa vsem. Veste, mladi ste in ne prevzemite se. Mlad kaplan, mlada učiteljica se po navadi strašno domišljujeta. Kaj bi, papirnata učenost se najrajši petelini! Življenje je pa trda šola in papirnata učenost kar skopni!« Pridigal ji je in pospravljat po mizi in njegove tanke roke so kar švigale od papirjev do papirjev.

»Prav, da se niste ustrašili Zarečja. Kar vesel sem vas. Vas bo zbrusilo. Še grča postanete. Grča, grča, teh nam je danes treba, ne pa cmeravih otročajev in v drage cunje zavitih public.« Župnik se je razvnel in oči so mu švigale in obraz mu je gorel od mladostne ognjevitosti, Tinca ga je pa poslušala in občudovala, ni ga pa razumela.

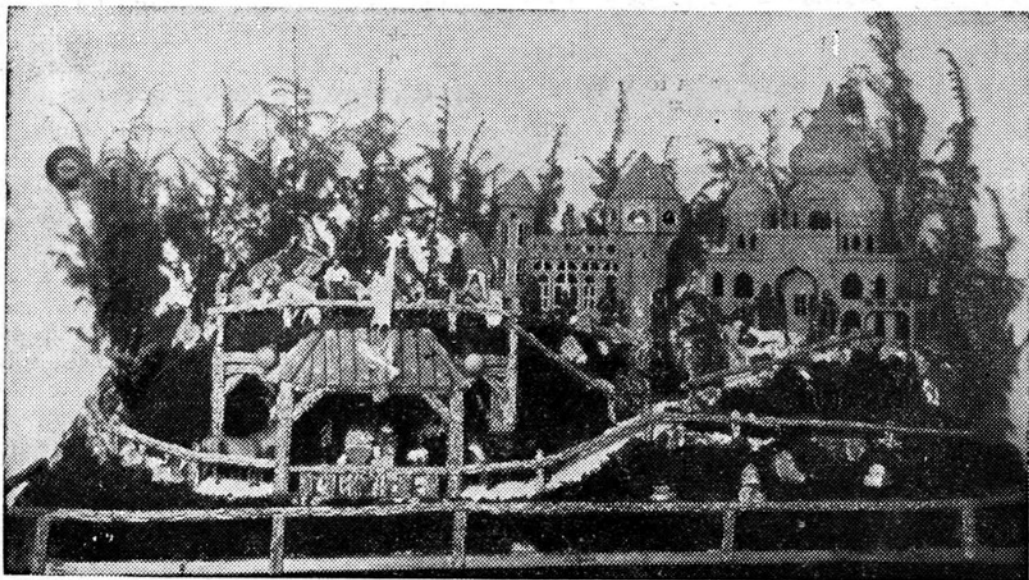
»Ne bojim se za vas, če pa ne bo kaj prav, vas bom pa ozmerjal, pa prav pošteno. Jaz se nikogar ne bojim!« jo je plašil in njegov glas je čudno odmeval v nizki sobi.

»Poldne bom odzvonil, potem pa pojdiva v kočo. Postregel bi vam, toda berač bo be-

je župnikov obraz podoben obrazu sv. Frančiška Asiškega, ki je sebe krotil in mu je bilo sonce brat in so mu bile rože sestre in je celo kamen po bratovsko poljubil.

Župnik je pogledal na uro, potem pa potegnil za vrv, z desno roko se pokrival in glasno molil. Zvon se je pozibal, udaril in se stresel, potem pa zapel z župnikovo molitvijo, ki ji je odgovarjala mehko in plaho Tinca, ki je bolj in bolj spoznavala, da se njeno delo šele pričena.

»Amen!« je odmolil župnik, zvon je pa udaril še dvakrat, trikrat, potem pa je utihnil in s sklonjeno glavo sta se pomikala proti



*Jaslice.*

raču že z dobro besedo ustregel, ha, ha!« se je zasmel glasno in si prižgal cigareto. Ker je bila že tretjič prižgana, se je zaokrenil, da bi Tinca ne opazila oguljenega čika.

»Če vam smrdi, kar povejte. Tak sem, da povem tudi jaz naravnost, če mi ni kaj všeč. Tak sem, tak!« si je zatrjeval, gledal na uro, potem si pa ogrnil staro, skoro prozorno pelerino.

»No, zdaj bom pa zaklenil to graščino, ki skriva zakopane zaklade! Knjig razbojniki ne marajo, ampak za odejo bi mi bilo žal in za plewnico. Če bi bilo to spomladi, brigalo bi me!. Pojdi z njo neznanec in odpočij se na njej!« Tinci se je zadrželo, da

koči župnik in učiteljica. V župnikovo pelerino se je zaganjal veter, mu vzdigoval kapuco, zdaj, zdaj jo zaobrnil in jo namehuril. Tenke noge mu je veter kar izpodnašal in če bi le nekoliko močneje zapihal, bi ga zavrtinčil proti Mokreju.

»Šment, vsak dan me je manj!« je zarenčal župnik, Tinca si je pa popravljala lase, ki jih ji je sapa razmetala.

»Ne bodo imeli komedij z menoj, če me bodo morali nositi v grob. Težak ne bom!« se je smejal vetru in prestavljal svoje suhe krake, da ga je Tinca težko dohajala.

Iz kočice so že odhajali, nekateri so bili glasni in ženske so jih mirile.



Stana ju je pozdravila in vsa srečna je bila, da je župnik sprejel novo učiteljico tako slovesno. Bala se je, da bo Tinca preveč občutljiva in da se bo že ob prvih besedah našobila.

»Gospodinja, dekleta sem ti pripeljal, ki pa ni iz mestnega testa! Poznate jo sicer, ampak spoznali jo še boste. To vam je hribovska kri!« je hitel in hropel, ko sta se ustavila pred kočo. Stana je bila vsa praznična, nekam zasopla, prijazna in njen obraz je kar žarel v jesenskem soncu, ki je sipalo svoje žarke na njen dom.

»Za dobičkom se ženete, gospodična Stana,« jo je podražil, ko pa je videl, da je Stana v zadregi, ga je zbolelo. »Lagal bi, če bi ji to očital, iz teh beraških soldov ne bo delala čudežev. Sicer pa za to tudi prišla ni! Da boste vedeli, naša učiteljica, ki se tega kraja niste ustrašili!« Župnik je bil vesel ko malokdaj in še Stana je bila vesela, ko davno že ne.

»Danes pa pol litra in dva kozarca!« je ukazal župnik, Stana ga je razumela, razumela pa tudi njegov migljaj z roko, ki je pomenil, da ni kahal in da naj torej postreže z južino.

Tinci je bilo nerodno. V veliki sobi so sedeli kmetje in fantje njihovi in glasni so bili, oči pa metalí nanjo in se spogledovali. Tud Boštčev Tine je bil med njimi in zdelo se ji je, da jo je ošvrknil s svojimi pijanimi očmi, kot bi ji hotel reči: »Le kaj se šopiriš, v Ameriki se takih ni manjkalo.«

»Tako vam povem, z ljudmi je križ. Iz ovc se sprevržejo v kozle in iz kozlov v volkove!« je zamrmral župnik, ko je le s prptimi očmi presodil družbo; Tinco pa je Stana kar posadila za mizo, ki je stala v kuhinji za vrati. Tako je zmerom želel župnik in Stana je vedela, kako mora. Skrivaj je odložil izmrtvičeno pelerino in prižgal cigareto, pihal in pihal in nagnil skodelico mleka, ki mu ga je ponudila Stana.

»Tako, gospodična Tinca, jaz sem se že okrepljal za silo!« se je nasmehnil, glodal prepečenc, potem pa srebnil iz kozarca.

Tine v sobi se je šopiril, naročal in plačeval in zdaj in zdaj je padla tudi žaljivka, ki je zbodla Tinco; župnik se pa še zmenil ni, če je priletela beseda »far«.

»Dajte, dajte!« je zamahnil z roko, kadar se je Tinca ozrla in kadar se je Stana ugriznila v ustnice.

Stana jima je postregla s kosilom in težko ji je bilo, ko se je iz sobe razlegalo pijano petje, kričanje, ki ga je zabelila zdaj in zdaj tuja kletev.

»Pa pravijo, da so Slovenci! Nak! Slovenci še kleti ne znamo po slovensko, da bi s kletvijo smrtno grešili,« se je togotil župnik in pihal dim pod strop in se zamislil kdo ve kam.

»Gospod župnik, kakšno pa je življenje tukaj?« ga je vprašala, ko je izpred sebe porinila krožnike.

»Življenje? Tu sploh ne smete govoriti o življenju!« Nagnil je kozarec, med prsti stisnil cigareto in zamižal. Pozabil je, da je človek, spomnil se je, da je pridigar in klicar. Tinca ga je začudeno pogledala in nič več ni slišala pijanih glasov iz sobe.

»Vidite, gospodična, to je tako! Če že govorim o trpljenju, moram reči, da so trpljenja ljudje sami krivi, zato sem jim v današnji pridigi nametal nekaj gorkih o napuhu. Seveda, zaleglo jim ne bo nič! Te ljudi je že preveč zastrupilo mesto! Nič več se ne zavedajo svojih grehov, da imam prav, pogledajte samo tele goličave, dovolj glasno govore! Če bi živeli predniki, bi po teh goličavah pasli na stotine in na tisoče ovc in z volno bi oblačili sebe in druge. Te goličave pa je danes oplazil napuh, domačije se pogrezajo v dolgove. To ni življenje, to je pekel!«  
(Dalje prih.)



Ana Galetova:

### SREČANJE.

Dekle, ne stoj  
na cesti nocoj,  
ko sveta je noč.  
Nocoj imaš obraz v dlaneh?  
Da, greh je kakor mlinski kamen.

Bog v jaslih leži.  
Poglej ljudi!  
Pojdiva tudi midve zraven.

Naj On ti pove,  
ker jaz ti ne znam,  
da tujec je v stvarstvu  
nocoj, kdor je sam.

## Ozdravljena

Na hodniku je zaživelo. Glasovi so se odbijali ob okna, stene, padali v pritličje. Sveže sfrizirane glavice so se sklanjale, šepetale in hihitale.

Vera je tiho popevala »Kukavičko« in sama plesala valček. Koketno je metala poglede na tovarišice. Priklonila se je Anici, drobni deklici, ki so ji kostanjevi kodri padali po ramenih.

»Dekleta! Tango: ‚Aus deinen Augen...‘«

Dekleta ob oknu so pela; Vera in Anica sta drseli po parketiranih tleh.

»Vera, stari gre!«

»Kje?« Planili sta z Anico k oknu. Dekleta so se zasmejale in strgale korenček: »Saj ni ravnateljja. Tvoje umetnosti že poznamo. Zdaj pa ti poj, bomo me plesale!«

Vera je ostala pri oknu. Angleški valček, rumbo, tango, so kar mešali še nespretno noge.

»Vera, to je huje kot sinoči pri maturantih in Danici,« je vzkliknila blondinka, ko je priplesala z Bibo do nje.

Zvonec je zabrnal, dekleta so hitele v razred. Kot nalašč so profesorji spraševali. Nezadostni so padali. Menda so vedeli za sinočnje plesne vaje. —

V zadnji klopi je sedela Majda. Visoka, plavalasa, s hrepenjem v očeh. Tudi ona bi rada hodila k plesnim vajam, a ni imela garde-dame. Mamica ji je umrla, starejše sestre ni imela. A plesala je rada, zdelo se ji je, da takrat zaživi in pozabi na vse. Zavidala je sošolke, ki so vsak petek prišle razigrane v šolo. Na ustnicah se jim je lepila še šminka in na rokah so ostali prstani...

\*

A minile so te plesne vaje po šolskih hodnikih. Za dekleta so se zaprla šolska vrata in odprla vrata v življenje. Porazgubile so se po pisarnah, trgovinah, srečnejše so ostale doma, ker jim ni bila sila za kruh.

Majda je pomagala očetu pri vodstvu velikega podjetja. Računala je in skrbela za sestrice, sirotice brez matere. Izza pisalne mize je hrepenela po svetu, veselju, ljubezni. Dobivala je pisma od nekdanjih sošolk in te so ji v zimskem času navadno pisale: Danes

sem plesala tu z N. N., včeraj tam z I. I. Saj ju poznaš. — Malokdaj je bila vsebina drugačna, morda je bilo še: imela sem belo ob-



*Ali bo kmalu prišel Ježušček?*

leko. Rekli so mi, da sem bila lepa... Kje si bila ti?

Majda se je navadno grenko nasmehnila: Pri očetu v pisarni.

Prišel je predpust. V bližnjem mestu so pripravljali velik ples. Takrat je tudi Majda zaprosila: »Očka, pelji me na ples.«

Bil je stare korenine in za ples ni bil nikdar vnet. Sestrice so ji pomagale, da je bila prošnja uslišana.

Na predvečer plesa so čakale sestrice, kuharica in sobarica — Majdo, ki se je oblačila v sobi. Niso še videle plesnih oblek in sedaj — ima jo Majda! Radovednost jih je

že mučila. Končno so se odprla vrata — Majda je stala pred njimi v beli plesni obleki. Šopki cvetlic najrahljših nijans so krasili životek, od zadnjega v pasu so padali dolgi trakovi in so rahlo vzvalovili, če se je le zganila. Srebrni čevljički so nagajivo kulkali izpod obleke. V plavalasih lasih je kraljeval diadem.

»Majda, kako si lepa!« je vzkliknila najmlajša sestra Marta.

Ni bilo časa za občudovanje. Oče je že itak čakal in rentočil . . .

Naslednje jutro so se strnile sestrice okoli nje: »Majda, kako je bilo?«

»Lepo! Plesna dvorana je bila velika, dekorirali so jo sami znani umetniki. Jazz je igral neprestano. Plesala sem mnogo, a sem vendar vesela, da je minulo.«

Opoldne je stekla v svojo sobico. Nageljni so bili na nočni omarici, na srebrni vravici so bili povezani srčki. Vse je dobila pri cvetličnem venčku.

Z jezno kretujo je porinila srčke v stran. Nageljne je nesla iz svoje sobice v predsobo. Spomnila se je pogovora, ki se je spletel med njo in plesalcem. Sedela sta sama pri čašici likerja. Očeta ni bilo poleg.

»Ali rada plešeš?« jo je vprašal.

»O, pa kako!«

»Kaj ti dela ples tako prikupen?«

»Jazz, godba, bengalične luči, pozabljen je vsakdanjosti . . .« je hitela v eni sapi.

»Ali ti je vseeno, s kom plešeš?«

»Vseeno. Samo, da dobro pleše in se ujema s kretnjami.«

»Ni res.«

»Seveda je!«

»Potem ostani doma in pleši z metlo!«

»Čuden si. Z nekom, ki mi je ljub, gotovo raje plešem, ko z drugim, ki mi je zopr.«

»Nisi odkrita.«

»Nikdar ne govorim drugače, kot mislim.«

»Prav. A jaz najraje plešem z enim in istim dekljem cel večer. Ne pazim na kretnje in gibe. Najlepše je, če privijem dekleta k sebi. Glavici se dotakneta, ustni se strneta v poljub. Nato so samo dejanja. Po plesu se napravi še kaka lepa poteza.«

Majda je na te besede molčala. V duši ji je pa bilo kot otroku, ki so ga obdolžili velike, neodpustljive tatvine. Najraje bi zbežala iz dvorane, da bi ne videla več nikogar, da bi obvarovala pred oskrunitvijo svoje sončne misli o plesu, kateri jo je peljal v deželno sanj, pa ji hočejo te sanje poteptati. vreči v blato . . . Tisti večer je bila ozdravljena hrepenenja po razsvetljenih plesnih dvoranah.



*Franjo Neubauer:*

## Odpri se betlehemeski hlev!

Odpri, odpri se, hlevček  
in čudoviti žar  
iz Tebe naj zasije,  
po zemlji se razlije  
in pomiri vihar!

Duhovi poleteli  
v božični so večer,  
nad hlevček in nad polje,  
ljudem so svete volje  
oznanjevali mir.

Pastirji z razsvetljenih  
nebeških so višav  
miru začuli klice,  
ko čuvali ovčice  
sred tihih so planjav.

In mi miru želimo  
na gorah in v doleh,  
ko strah srce nam stresa  
in v hlev se in v nebesa  
oziramo v boleh!

Odpri se hlev, ki bolj si  
bogata kot celi svet,  
nebesa zažarite  
in angele pošljite  
o miru nam zapet!

## Prodana ljubezen rodne grude

*Povest iz kmečkega življenja.*

Nizko je viselo sivo nebo, kot bi se nekaj težkega hotelo povezniti nad zemljo. Že štirinajst dni je snežilo, da so ljudje za božične praznike komaj pregazili do cerkve. Za novo leto so ostali na pečeh in vzdihovali. Nenadoma je prenehalo snežiti. Hitro so naredili gazi, da so mogli vsaj k fari in vosednje vasi.

Oparnice so se skoraj izgubile v snegu. Tiho je ždela ta vas, ki ne šteje več kot deset številok nad vrati, v ozki kotlini. Okrog in okrog je obdana z gozdom in goščavo, da jo še vsak ne najde. Hiše čepe v zatišju kakor jata ptičev, ki se je za hip ustavila na dolgem potu. Marsikateri vaščan se je že obregnil ob ime svoje vasi. Zakaj niso predniki dali bolj za uho prijetnega imena?

Ko je prvi prebivalec zašel v ta kraj, je raslo po vsej dolini grmovje oparnic.\* »Daleč od sveta, pa blizu Boga,« si je dajal poguma, ko je sekal grmovje, kopal ostrogo,\*\* ruval in trebil. Kmalu se je zakadilo iz prve kočice. Kadar je prišel med ljudi in ga je kdo vprašal, kje je njegov dom, je dejal: »V oparnicah, kje drugje.« Tako se je to ime prijelo doline in njenih prebivalcev ter se je bo držalo, dokler ne bo zadnjega Oparničana krt preril.

»Prav bi bilo, da bi šle k nauku! Bodo vsaj ljudje vedeli, da smo še živi te tej luknji,« je na praznik svetih Treh kraljev priganjal Repar svoje hčerke v cerkev. »Gazi so dobre,« je zamrmral, poiskal blazinček, ga vrgel v kot na peč, zdrgnil cunje in se stegnil po vsem dolgem. »Kako se prileže, da si človek hrbet ogreje! Saj Bog ne bo zameril, če se včasih malo naslonim, mesto da bi šel v cerkev. Za varuha pa tudi mora nekdo biti; kaj bomo kar tako pustili,« se je prerekal v mislih sam s seboj in upiral pogled v pajka, ki se je že trikrat spustil od stropa nadenj in zopet odhitel navzgor, kot bi slutil nevarnost.

\* Oparnica = črni trn, trnuljica, trnulja, gozdno grmovje.

\*\* Ostroga = robidnica.

Že globoko je oče smrčal, ko so Anica, Metka in Rezka odšle k fari.

Po nauku je Anica prestregla Kolenčevga Franceta in mu v prvi besedi očitala, zakaj se nič ne oglasi. Pred cerkvijo sta počakala mater. Nato so šli skupaj v Oparnico. Metka in Rezka sta bili že naprej.

Kaj imenitno se je zdelo Reparici, da je šla s Francetom, ki bo imel grunt, da ga v dveh dneh ne prehodiš. Samo se ji je smejalo, ko je pogledovala zdaj Anico zdaj Franceta. Koliko sta si imela povedati! Morda se ji je vnela iskra upanja: ne bi bil napačen par. A najbrž se je oglasil razum: s takega grunta je ne bo iskal v Oparnicah; kajti smehljal ji je zginil z obraza.

»Mati, zastajate!« se je obrnil France, ko so zavili v klanec.

»E, stara ženska — star konj. Oba sta za v jarek,« je pokimala in še nalašč lovila sapo. »Kar pojdita, saj mladim ljudem nikoli besed ne zmanjka.«

Slišala je smeh in glasno govorjenje in že sta ji bila izpred oči. Ko sta Anica in France stopila v hišo, je že vasoval pri očetu Drejčev Štefan. Potlej so si pa kar kljuko podajali. Anzetove dve: Micka in Ivanka, Bekarjev Jože, Jarmova oba in z Reparico je pa še Smrekarica prišla. Kmalu bi jih bilo polna hiša. Domači dve sta pa k Funtku šli. Razgovarjali so se o zimi in mrazu ter premlevali, kar se je v bližnjih ali daljnjih dneh zgodilo v Oparnicah. Repar se je lotil Franceta in ga vse mogoče spraševal. da z Anico ni mogel nič govoriti.

Mati je prinesla steklenico vina in hlebec kruha in postavila na mizo.

»France, le bliže,« ga je Anica prijela za roko in vlekla k mizi. »Da ne boš mislil, da v Oparnicah prste grizemo.«

»To ne; saj vidim, da imaš še vse cele, pa take kot gospodična.« Stisnil jih je, da bi kmalu zavpila. Posedli so okoli mize.

»Moram v hlev živino opravljat,« se je Repar zmuznil s peči in zadržal v vežo.

»Če le zamuka, pa je že ogenj v strehi,« je oponesla Anica.

»Pijta, kaj gledata!« Mati je pristopila in sedla k Francetu.

»Boš pokusil naše vino!«

»Iz oparnic ni kaj prida,« jo je podražil France in skrivaj pomežiknil Anici.

»Ni slab ne! Poglej, kako je rezan,« se je potegoval Drejče.

Kozarec je krožil, se praznil in nalival. Postali so glasni, eden čez drugega so vpili in se smejali. Štefan je dražil Micko. Bekarjev je Ivanko lovil za roko, da bi se kmalu ujezila in šla. Reparica jih je pobogala.

»Po Nandeta grem,« je rekla Anica in pogledala mater, kot bi prosila dovoljenja. »Tako lepo harmoniko ima! Kako zna igrati,« je pripovedovala Francetu. Odhitela je ponj. Smrekarica je naročila, naj pripravijo maslo in jajc. Drugi teden bo šla v mesto. Pokusila je vino, ker so jo tako silili, pa prècej šla.

»Nande, zaigraj!« so planili k njemu, ko je stopil mednje.

»Saj ne more! Piti mu dajte, pa kruha!«

Nande, majhen, čokat fant, na desno nogo šepast, da bi se vsakemu smilil, je spil kozarec vina in vzel v naročje harmoniko. Vrgel je eno nogo čez drugo, pogledal v strop in raztegnil meh, da so močni glasovi udarili ob stene. Dekleta pa pokonci! Štefan je prijel Micko, Ivanka pa Anico. Zavrтели so se po podu.

»O, Bog pomagaj, kaj zna naša tudi plesati!« je dvignila mati sklenjene roke in obstrmela, kot bi ji strela švignila pred očmi. Drugi so se zasmejali, da so skoraj preglušili harmoniko. Še Nande je kar cepetal s šepavo nogo in prsti so mu zdrknili na kolena, da je harmonika utihnila.

»Le kje si se naučila; saj sem vendar tako pazila!«

»Samo pride v pete,« je mater pogovarjala Anica.

France je sedel za mizo in pil. »Kjer je vino, je tudi ples večkrat. V strah jo vzemite, mati,« se je smejal. Štefan je bil jezen, ker je Nande nehal igrati.

»Naša punca je še vsa otročja.« Mati se je pomaknila k Francetu, da bi drugi ne slišali, kateri so se pogovarjali z Nandetom. »Oh, pa živa se mi zdi kar preveč.«

»Kaj se bo držala, kot bi jesih pila?« ji je ometal France. »Mlad človek mora biti vesel, drugače pa zdrav ni.«

»Saj pravijo: če se mlada ne veseli, pa stara znori. Mlada je pa. Šele o kresu bo polnoletna. Mislim, da se bo že unesla z leti,« jo je začela mati zagovarjati.

»Oče so še trdni. Ne bodo še čez dali,« je prišla z druge strani.

»Trdni ali ne! Imel bom jaz; saj so že pred marsikaterim rekli. Vzel bom pa tisto, katero bom sam hotel!«

Prijel je kozarec in zvrnil, kot bi hotel utopiti neprijetne misli.

»Ne vem, če bodo pustili,« je namigavala mati.

»Kaj?« Užaljenost mu je zagorela v očeh. »Oče so zase izbirali, jaz bom pa zase.« — Tedaj je Anica prinesla novo steklenico in Francetu nalila. »Kakšno natakario imamo,« je rekel materi, da je tudi Anica slišala. Nasmeh mu je igral na obrazu, ko je opazoval gibko dekle.

Bila je v črnem krilu na pas in v belem predpasniku, na katerem so se ostro ločili zgibi likalnika. Izpod nazaj zavezane rute so silili rumeni kodri. Ob sencih so se svetile zaponke.

»Eh, kaj si marate taki,« je vstala mati in se ni mogla odtrgati od grunta in Franceta. »Osebenjške za nos vodite. Kako bo gruntar vzel tako, ki nima drugega, kar vidiš na njej!«

»Nič mi ne morete očitati! Vsake oči imajo svojega sl'karja. Dote pa Kraji ne potrebujejo.« France se je zresnil.

»Saj sem v šali rekla. Ne misli tako hudo,« je nazaj jemala besede.

»Kaj pa, ko bi jo samo za šalo vzel?«

»Boš tiho! Da ti kaj takega na misel pride!« Anica je dvignila roko in se sladko zahihetala.

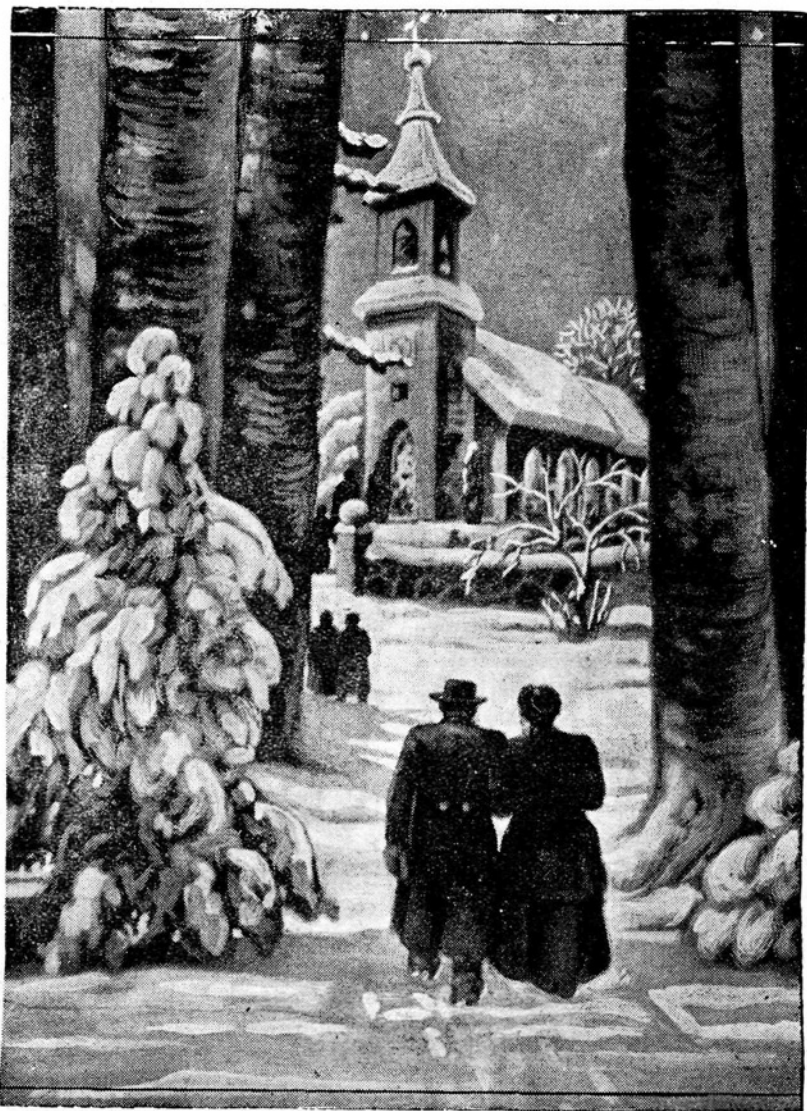
France se je nenadoma vzravnal, ponovno dvignil kozarec in trčil z materjo, nato z njo. Tenko je zazvenelo, da se je kapljica pcedila po steklu. Nekaj skrivnostnega je iskal v globokih Aničinih očeh. Oba sta izpila do dna.

Vino se ga je kmalu prijelo. Zbegano se je oziral, rdečica se mu je razlezla po obrazu. Klobuk je potisnil na tilnik, udaril po mizi: »Nobena druga ne bo gospodinjala na Krajih kot Anica! Vse je utihnilo, kot bi odbil; vznemirjeni so ga gledali.

»Igraj, če se pretegneš!« je zavpil jezno, se dvignil, prijel Anico in zaplesal z njo.

»Hoho, da bi vas pust na pratiki z vsemi rogovi v pepelnično jutro zmetal! Kaj ste se vragu zapisali, ali ste v malih nebesih?« Na pragu je stal Lipe in na stežaj držal vrata odprta.

»Res je predpust, a zame je vse to premlado.« Na sredi hiše je ogledoval pisano družbo. Čevlje je imel že Bog ve kolikokrat zakrpane. Obaltni španci so mahedrali na vse strani. Široke hlače so mu opletale okoli



*Zimska pot v cerkev.*

»O, Lipe, si še kaj živ?« Vstajali so izza mize in mu hiteli nasproti. Harmonika je utihnila, France je spustil Anico in sedel.

»Da si le prišel.« se je hlinjeno veselil Jarmov. »Lej, Ivanka te je že komaj čakala.« Odmaknil se je, da bi Lipe sedel, a Ivanka se je nejevoljna presedla.

kolen; precej so mu bile kratke, da so se videle koščene noge. Ob vsaki stopinji so mu zapele: kar smo, to smo. Na plečih mu je visel nahrbtnik. Pod pazduho je stiskal polomljen dežnik. Živo so se mu svetile majhne oči izpod visokega klobuka.

»Lipe je fant, da malo takih. Kako te de-

kleta zijajo! Le-nà, beš pil.« Reparica mu je dala kozarec.

»Sam sveti — ne vem, kako bi že rekel — vas je navdihnili.« je z visokim glasom govoril in zategoval vsako besedo. »Žejen sem pa bolj ko duša v vicah. Na zdravje, da bi ga še dostikrat pil pri vas! Bog daj srečo tebi, rdeča deklina, pa tebi, fantè, ki me tako ščukasto pogleduješ! Da bi vaju kmalu Bog spravil pod zakonski jarem, ker tako tiščita skupaj, pa da bi vajin zakon dobro obrodil!«

Vino je zaklokotalo po grlu. Micka je prasnila v smeh in skrivaj pogledovala Franceta in Anico, ki nista mogla zatajiti veselja.

»Pij no, boš še kaj povedal,« so silila dekleta. »Novega leta pa še nisi voščil!«

»Saj vidim, da ste ga srečno začeli. Ne vem, če ga boste tako dokončali.«

»Še boljše! Več misli, pa manj govori!«

»Nà.« mu je Anica potisnila zagozdo kruha, »da si ne boš dal kože ustrojiti.«

»Da me ne boste spraševali, kako da tod lazim, kar povem, da marele popravljam.«

»Sam svojo popravi najprej!« Bekarjev mu jo je potegnil izpod pazduhe, a prav tako urno mu jo je Lipe iztrgal iz rok.

»Da bi te konjska podkev potipala! Kljuge ji manjka. Poleti jo bom napravil iz hudolesovega lesa. Veste, tisti je trden kot večnost. Saj sem jo tudi Jamarju popravil.«

»Kdaj si pa bil pri njem?«

»V jeseni je bilo. Gabrovka mi je dala pehar zmrznjenih jabolok. Bog ji nikoli tega ne odpusti! Na tešče sem jih pojel. Ko sem bil pa tako lačen, da bi se mi še metla ne ustavila v goltancu. Oh, potlej so pa take nadloge prišle nadme, da se je še vragu gnusilo. Čisto sem mislil, da bom kopeti stegnil. Pa pravim: nič ni. Oreškov vol je poginil, ko se je preveč jarke nažrl, ti, Lipe, boš pa tudi. Pa stopim k Jamarju: ‚Gospod zdravnik, ali kako vam je že ime, na luč me demite!‘ Nič kaj zadovoljen ni bil; najrajši bi se ujedal. ‚Zunaj počakajte!‘ ‚Čakal je tisti, ki je s češnje pal. Jaz bi tudi, ko bi bil zdrav kot vi, zdaj pa ne morem.‘ ‚Kaj želite?‘ ‚I, saj sem že enkrat povedal. Dvakrat se v mlinu pove, kadar se bob melje. Pa naj bo! Na luč me demite,‘ pravim. ‚Na kakšno luč?‘ Skremžil je obraz, nestrpno stopical ter me radovedno meril z očmi. ‚Zakaj so se pa menili, da imate tako luč, da vsakemu posvetite v drobovje ali pa v možgane. Nekaj ni z menoj v redu.‘ Gosposko ščene se

je smejal, da je tista bela suknja kar bežala od njega. ‚Nimam časa.‘ Rad bi se me znebil, pa se nisem dal odgnati. Dejal me je na luč, pa misliš, da sem bil kaj boljši? Tudi za mušjo peto ne.«

»Zakaj pa lažeš; saj vidim, da si zdrav,« se je obregnila Anica.

»Počakaj, da do konca povem. Ti seme navihano!« Že je poprijel grčavko, ki je slonela ob klopi.

»Tako vam povem. Če bi mi Franckovka ne bila spekla malisnega hlebčka, bi bil danes že v nebesih. Potlej sem bil pa prècej dober. Tako sem se pozdravil, da še nikoli kaj takega. Oni dan sem se pa spet oglasil. ‚Gospod padar,‘ pravim. ‚Pozdravil sem se, pa ne z vašo lučjo. Malisen hlebček je boljši, ko vsa vaša zdravila, ki jih imate razstavljena v onihle posodicah kot lectar punčke. Mene ubogajte, pa bo prav. V gnoj zapajte tiste škatljice, da si ne boste pekla služili. Kadar vas bo pa v trebuhu zavijalo, naj vam babnica — če vas je Bog še s to kaznijo udaril — speče malisen hlebček, pa boste poskočni ko telek.‘ ‚Je že prav, kar pojdi,‘ je sprejemal moje besede, da bi se me le prej odkrižal. ‚Ne ne, za luč vam moram plačati. Nočem vam še jaz pripomoči na beraško palico. S seboj nimam nič. Kakšno marelo vam bom popravil, da bo kot nova, pa polhove masti bom prinesel.‘«

»Pa si mu je nesel?«

»Nikoli, saj nisem neumen!«

»Dobro si mu jih naplel, zdravniku! Le pij!« so mu ponujali od vseh starni. Reparica je kar pol litra postavila predenj:

»Prej ne boš šel, da boš spil.«

Mrak je legal v dolino in se plazil v hišo. Iz vež se je že kadilo. Gospodinje so pripravljale večerjo. Tudi Metka je podžgala v peči. Repar je pri sosedih gladil zapeček. Ni hotel v šumno družbo. Pri vodnjaku so zarožljale verige. Živino so pastirji prignali na vodo.

»Zapojmo!« Ivanka je začela, Anica je vzela čez. Dekleta in fantje so pritegnili. Še Lipe je poprijel s svojim vreščočim glasom:

»Zaplula, zaplula je barčica moja,  
zaplula je preko morja ...«

Anica je pela previsoko. Še pokazilo bi se, če se ne bi pridružila Micka in Nande s harmoniko. Vesela pesem je tonila v večer.

France je precèj pil in strmel predse. Temne misli so mu segale v srce. Anica je bila vsa drugačna. Sukala se je okoli mize, ponujala pijače zdaj temu zdaj onemu in se neprenehoma smejala. Radost ji je bila v duši, radost na polnem obrazu. — Sklonila se je k Francetu in ovila roko okoli vratu. Lahno jo je odrinil od sebe in vstal:

»Domov moram, noč je.«

V veži ga je ustavila mati, potlej še Anica.

»Ni res veselo pri nas?«

»Kdo bi si mislil, vedno bi bil tu,« se je prisiljeno nasmehnil.

»Nismo kar tako,« je kimala Anica. Ogrnila je jopico in ga spremila mimo poda. Čutila je, da se ji vrti v glavi. Tesno drug ob drugem sta stopala po ozki gazi. Držala sta se za roke kot dva razposajena otroka. Anici je bilo, da bi zaukala kakor fant. Nekaj lepega ji je raslo v duši. Upanje je vzplamenelo v njej. Nehote so ji misli ušle na Kraje, na prostran Kolenčev grunt. Ko jo je France videl tako razigrano, se je še njemu topilo v srcu. Grabil je sneg, ga stiskal v pesti in metal v grmovje. Zdaj se mu je zdela Anica še lepša in živahnejša. Ko bi moral podolgem in počez preteči svet skozi šibe zavoljo nje, bi se niti trenutek ne obojavljala.

»Ne veš, kako iz srca se nasmejem temule Lipetu,« je spregovorila.

»Segav je res, nikoli mu jih ne zmanjka.«

»Si slišal, kaj je rekel? Da bi najin zakon...«

Spogledala sta se in zasmejala.

»Nà, tole, ker si lan trla,« ji je ponudil denar.

»Ne, za nič ne, da veš,« se je branila in umikala.

»Vzemi, če ne...!« Ni izgovoril. Stisnil ji je v žep. Ni se mu upala odreči. »Ne misli, da Kraji ne plačujejo najemnikov!«

Dospela sta vrh klanca nad vasjo. Nebo je bilo še vedno oblačno. Na zahodu je skozi oblake žarela večerna zarja. Oba sta zrla v ono stran in se potapljala v tajne misli.

»Nocoj bom očeta vprašal, kaj misli. Ne bom čakal do sodnega dne. Dosti sem star. Vem, kaj se pravi prevzeti grunt.« Oči so mu žarele. Tih upor in kljubovalen ponos se je skrival v njih.

»France,« je prosila Anica. »Bojim se.« Oklenila se je njegove roke, vsa je drhtela.

Pozna Kolenca, trmoglav in sam svoj je, da bi se zgrizel.

»Jaz ali Jože! Še nocoj bom zvedel.«

»France, bodi miren!« Otožnost ji je prepregla obraz. Grenka slutnja jo je zbodla. »Preveč si pil!«

»Še to mi boš očitala. Že vem, zakaj sem pil. Misliš, da je meni malo hudo, ko vidim, kako je doma? Že tri leta je, odkar smo izgubili konja, pa ga oče še do danes ni pozabil. Kdo je bil kriv? Nihče ni izgovoril, a vemo vsi...«

Ko sem kosil deteljo, se je pasel po njivi. Hotel sem ga ujeti; s kosiščem sem segel po verigi, a v istem hipu je udaril naravnost v koso, da je žvenče odletela. Konj je zarezgetal in se vzpel. Iz noge mu je curkoma lila kri. Ravno nad kopitom si je bil prereza kite. Prišel je živinozdravnik. »Vozil ne be več, za silo bi se pozdravil; samo za v hlev vam ga ni treba.« Tedaj se je oče zjokal kakor otrok. Še nikoli prej ga nisem videl, da bi si solzo obrisal z oči. Bilo mi je, da bi šel po svetu. Nihče me ni dolžil z besedo; niti črhnil ni, toda poznal sem očetove misli, kot bi jih nosil na dlani...«

Anica je trepetala pred njim.

»Naj se odloči, kar je tako dolgo omahovalo!«

Pred drugimi je oče hvalil Franceta, pred njim pa je bil trd in ujedljiv. »In potlej, če...« Silna razburjenost mu je vzela glas. Zahlipal je, roka se mu je krčila v pest.

»Šel bom; niti minute ne ostanem pri hiši.«

»Nikamor ne boš šel! Kam hočeš?« je zaihtela Anica in se ga tesneje oklenila.

»Širok je svet, Anica! O ne, za primoj...« Zatisnila mu je usta.

»Moj Jezus, ne tako! Če misliš tako začeti novo življenje, se bojim...«

Zdel se ji je strašen. Bila je pred njim drobna in majhna. Francetu so se kopicile misli; srd in žalost sta jih narekovala. Anica je popravila jopico, ki ji je visela na rami, in jo stiskala na prsih. Mraz jo je presunil. Zazeblo jo je, da bi kmalu zašklepetala z zobmi.

»Ne bodi žalostna, Anica, pa pojdi domov. Slišiš, pri vas je pesem, veselje, mladost. Jaz sem pa zbežal kot potuljen pes.«



Poveseli se in ne misli na prihodnost,« je dejal mirno.

Začula se je harmonika, petje je valovalo iz doline. Lipe je s svojim kričanjem pre-

vzema druge glasove. France je stisnil zobe in brez besede odšel, Anica je obrisala solzne oči in stopila v vas.

(Dalje prihodnjič.)

## Moj rojstni kraj

V letu 1940. smo vsak mesec objavili dve imeni, ki sta nam naznanili, da sta bili imenovani dve prav v tistem mesecu nagrajeni za najboljša dva opisa rojstnega kraja. Z decembersko številko smo zaključili razpis za najboljše spise o rojstnem kraju. Odbor za presojo je prejel nad 200 spisov, od katerih je bilo nagrajenih 24, objavljenih 12. Konzorcij »Vigredi«, ki je razpisal ta natečaj, se vsem, ki so sodelovale, prav lepo zahvali. Prav iskreno želi, da bi se za nov razpis

»Družinska kronika« zanimale prav vse žene in dekleta, ki mesec za mesecem prebirajo »Vigred«, in bi v čim večjem številu odšle na temeljito delo. Vsaka izmed njih bi rešila pozabe važne spomine svoje družine, ki pa niso le za to družino važni, ampak tudi za slovenski narod in slovensko zgodovino.

Ocenjevalni odbor nestravno pričakuje vsak dan teh novih pošiljatev.

Nagrade so razvidne iz razpisa v 12. številki »Vigredi«.

*Emilijan:*

## Krščanska žena in komunizem

Načelni odnos komunizma do žene je bil že mnogokrat pojasnjen. Zato je dovolj, če ponovimo, da hoče komunizem za ženo »enakopravnost z možem«. To načelo so uresničili komunisti v boljševiški Sovjetski zvezi — bivši Rusiji. Kako pa?

V boljševiški državi velja načelo: »Kdor ne dela, naj ne jé!« Če hoče žena jesti, mora torej delati ravno tako kot moška oseba. Za delo pa se smatra tam samo najemno delo, delo za plačo v trgovini, industriji, obrti ali poljedelstvu. Gospodinjstvo ni delo v boljševiškem smislu in zato gospodinja nima pravice do — jela. Boljševiški gospodarski sistem nujno sili ženo k delu v kateri koli panogi in jo postavlja na isto stališče z možem. Kaj to pomeni, moremo še boljše razumeti, če vemo, da je v Rusiji vse delo na akord, torej je plačana samo dejanska storitev in ne delovni čas. Poročena žena je prisiljena ravno tako hoditi v službo kot njena samska tovarišica. Mož je ni dolžan vzdrževati. Noben zakon ga k temu ne sili. Toda njegova plača zadostuje samo za njegovo življenje, za ženo mu pa ne ostane dosti.

Ruske žene ne ščiti pri delu noben poseben zakon kot je to navada v Evropi (prepeved nočnega dela in v rudnikih!). Delavka vrši isto delo in za enako delo dobi isto pla-

čo kot delavec. V železarski industriji odpade na žensko uslužbenstvo 37 odstotkov vsega osebja! Ločenka nima pravice do vzdrževalnine na možev račun. Vzdrževalnina se mora plačevati samo za otroke.

Komunizem hoče razbiti vse, kar je nekomunistično, vse, kar je starejše od njega. Med vse to pa ne spada samo kapitalist, temveč tudi — družina. Dejansko je ruska revolucija razbila družino in njeno življenje. Posledica je bila, da se je strahovito razširila nenravnost, spolna razvratnost, umetno splavljenje, država je bila polna otrok brez staršev (»brezprizornih«), naraščaja ni bio, mnogoženstvo se je razširjalo. Teh posledic si bivši razširjevalci svobodne ljubezni niso želeli. Zavedeli so se, da bo konec države, če ne bo zavel nov duh. Iz skrbi za komunistično državo so izdali nove zakone, po katerih je splav, ki ga ne odobri zdravniška komisija v bolnišnici, da prepreči materino ali otrokovo smrt, zločin, ki se kaznuje. Konkubinatna razmerja so padla v nemilost, država pospešuje registrirane zakonce (nekakšna civilna poroka!) in tudi ločitev zakonov v nedogled je otežkočena. Pri drugi ločitvi zakona se mora plačati manjša taksa državi, tretja ločitev pa je tolikšna, kolikor zasluži povprečno delavec ali učitelj na me-

sec. Rodbino smatra boljševiška država za temelj države, ki naj dovaja državi nov naraščaj. Starši morajo skrbeti za otroke, pa tudi otroci morajo podpirati onemogle starše.

Starši nimajo dosti vpliva na vzgojo otrok, gmotne skrbi imajo gotovo več. Boljševiška država namreč odteguje otroke vzgoji staršev, da jih vzgaja po svoje, to je v duhu boljševiške ideologije. S tem, da država ne pušča žene doma, ji onemogoča gospodinjstvo. Doma se ne kuha, najmanj opoldne. Oče in mati — delavec in delavka — jesta v menzi, ki jo ima vsaka tovarna ali pisarna. Otroka-dojenčka nese mati v »jasli«, tovarniško zavetišče malih otrok, in ga vidi le, ko ga doji in ko ga odnaša domov. Večji otroci so zopet v otroških zavetiščih, ki so priključena obratovalnicam, šolo-obvezni otroci pa dobivajo kosilo v šolski kuhinji. Otroke vzgajajo in oblikujejo boljševiški vzgojitelji do njihovega vstopa v službo, ko postanejo že popolni člani komunistične družbe in so pod popolnim vplivom komunističnih prosvetnih, strokovnih in političnih organizacij. Starši imajo v boljševiški državi samo dolžnost in še to policijsko, ne pa tudi pravic. Te si pridržuje država.

Komunistična miselnost in porevolucionarna razbrzdanost sta zajeli predvsem mesta in industrijske kraje. Nanje se tudi nanaša vse, kar je tu povedano. Vendar pa je to že mnogo, ker odpade na mestne in industrijske kraje tretjina prebivalstva države. V vasi in kmečke družine komunizem ni mogel tako zelo prodrati zaradi večje odporosti in konservativnosti.

Naj po vsem tem sploh še postavljamo vprašanje, kakšen je odnos krščanske žene do komunizma, ki ji pripravlja take razmere? Samo nikalen! Krščanska delovna žena v kapitalističnem družabnem redu ni zadovoljna. Še bolj nezadovoljna pa mora biti s tem, kar ji ponuja komunizem. Saj ji ne jemlje samo svobode verskega prepričanja, temveč jo postavlja v gospodarskem oziru nasproti možu v nenaraven položaj, jo vleče iz družine in ji jemlje pravico do vzgoje lastnih otrok.

V sedanjem času mora dekle in tudi žena često za kruhom — v službo. Nekdaj ji tega

ni bilo treba, ko je njen vzdrževatelj — oče ali mož — zaslužil toliko, da se je ona lahko pripravljala za bodoči gospodinjski in materski poklic, oziroma ga je kot poročena žena in mati lahko vršila ter se posvečala skrbi za družino in vzgojo otrok. Te možnosti sovjetska žena sploh nima: mora za delom. Komunistični nauk ceni samo najemno delo in sicer ročno delo. Ne priznava pa nikake vrednosti gospodinjškemu delu žene ali duhovnemu delu duhovnikov in redovnikov. Boljševizem ponuja ženi nove pravice, enakopravnost z možem, istočasno pa jemlje njene stare pravice. Toda kakšna pravica je to za ženo, da se izenačuje pri delu popolnoma z moško osebo? Ali je žena res pridobila s tem, da mora ali more opravljati enako težavno delo v težki industriji kot delavec? Ali ni nujno, da trpi zaradi tega delo samo in zdravje delavke, posebno matere?

Boljševizem je hotel postaviti v Rusiji vse življenje na nove temelje, popolnoma nekrščanske in nenaravne. Vladala naj bi svobodna ljubezen, žena naj bi bila tudi na tem področju popolnoma samostojna in sebi prepuščena. Zamajali so se temelji družbe. Nenravnost je pokopala samo sebe. Tudi boljševiki so ji dali slabo spričevalo. Hočeš nočeš so z raznimi ukrepi začeli omejevati spolno razbrzdanost ter pospeševati poštenost v ljubezni, zvestobo zakoncev, družinsko življenje. S tem so dali boljševiki največje priznanje krščanski nravnosti in krščanski družini. Z besedami tega seveda ne bodo nikdar priznali, ker bi morali potem dati svobodo krščanskemu nauku.

Boljševiki sami pravijo, da je njihov red celotnost, da se mora izvesti v celoti, na vseh področjih, torej v gospodarstvu, politiki in kulturi. Nemogoče je izvesti samo gospodarski boljševizem, obenem pa pustiti demokracijo v politiki in svobodo v kulturnem življenju. Tega se morajo zavedati vsi tisti, ki jim ugajajo boljševiške gospodarske in socialne razmere. Revolucija na enem področju pomeni revolucijo na vseh področjih. Tega si pa slovenska krščanska delovna žena ne more želei, ker bi to pomenilo, da se odreka preteklosti in sedanjosti na ljubo suženjski bodočnosti.



# Prehrana zdravega in bolnega človeka

## SONCE VIR ŽIVLJENJA

Preden je Bog ustvaril rastline, živali in človeka, je prižgal na visokem nebu sonce in zvezde. Ko je sonce ogrelo vlažno zemljo, so priklile iz nje prve rastline, ki so se polagoma razvijale in so pokrile golo zemljo. Živalstvo je moglo živeti šele potem, ko je imelo dovolj rastlinske hrane za svoje življenje. Od tedaj sta se rastlinstvo in živalstvo razvijala vzporedno. Čim bujnejše je bilo rastlinstvo, tem bolj se je razvijalo in širilo tudi živalstvo. Človek je bil navezan na oboje, saj je zajemal svojo hrano iz rastlinstva in živalstva. V primitivnih prastarih dobah je živel človek od sirovih snovi pragozda in njegova hrana se bistveno ni razlikovala od živalske. Z napredujočo izobrazbo se je izboljšala tudi njegova hrana. Najbolj sta izpremenila prvotni način prehrane spoznanje ognja ter tehnika kuhanja in pečenja.

Življenje se vrti v krogu. Krogotek narave nam predstavlja že sončno leto s svojimi štirimi letnimi časi. Rastline spomladi kale in se razvijajo, poleti dorastejo in cve-to, v jeseni dajo plodove in semena za novi zarod, pozimi pa odmrjejo, segnijejo in pognojijo zemljo, iz katere priklije v naslednji pomladi nov rod. Krogotek narave, v katerem se nahajajo poleg rastlin tudi živali in človek je večji in dolgotrajnejši. Rastline pijejo hrano iz grudi matere zemlje, jo zbirajo zase in za svoje potomce, ter jo oddajajo tudi živalim in ljudem, ki se z njo hranijo in se po zaključku svoje življenjske dobe vračajo nazaj v naročje zemlje.

Moči narave ne izginjajo, temveč prehajajo iz ene tvarine v drugo. V svetovni zgradbi je čudovita skladnost, ki pa ni rahlo sestavljena, temveč je urejena in oblikovana po gotovih zakonih z orjaškimi silami narave. Gonilna sila v tej skladnosti je sonce, ki plodi živo naravo s svojo kemično lučjo in s toplotnimi žarki.

Pod vplivom sončnih žarkov vsrkava rastlina iz zemeljske skorje v vodi raztopljene soli in jemlje z listi iz zraka ogljenčevo kislino. Pod vplivom sončne svetlobe in toplote se tvorijo v rastlini ogljikovi vodani, sladkorne vrste, škrob, moke, masti in belja-

kovine. To seveda ne gre tako enostavno. Rastlina se poslužuje pri tem gradbenih moči, sonca, elektrokemičnih sil in fermentov, ki se nahajajo v vsaki celici, in ki omogočajo življenjsko rast in razmnoževanje rastlin. Pri tem pa nastajajo zgoraj imenovane hranilne snovi.

Rastlina postopa zelo gospodarsko. Ona ne zapravlja svojih snovi in moči, temveč spravlja to, kar ne rabi za življenje v seme, gomolj, koreniko za mlado rastlino. Na ta način nastajajo žitna in druga zrna, gomolji krompirja i. dr., ki vsebujejo najboljše beljakovine, olja in druge za rast male rastlinice potrebne snovi. Umen gojitelj rastlin jih vzpodbuja k zbiranju teh redilnih snovi. Čim več beljakovin, sladkorja, olja imajo rastline, tem bogatejša je žetev.

Prehranjevanje rastlin pospešujemo z gnojenjem, s pomnoževanjem zračne ogljenčeve kisline in z bakterijami v zemlji. Način gnojenja ne vpliva le na množino, temveč tudi na kakovost zemeljskih pridelkov. Naloga kmetijstva je, da izvabi iz zemlje kolikor mogoče mnogo pridelkov, ki naj bodo po kakovosti prvovrstni.

Vse življenje na zemlji je odvisno od prenavljanja v zeleni rastlini. Milijarde centov kalorij zbere narava v rastlinstvu v teku ene same vegetacijske dobe. Kar pa je položilo sonce v rastlino, pride z rastlinsko hrano v živalsko in človeško kri in z njo potom krvnega obtoka v sleherno celico telesa. Zato nam daje hrana toploto, moč, življenje, zdravje.

Mi živimo tedaj od pridelkov polja in vrta, od mleka in mesa živali, ki so se hranile z rastlinami. Poleg rastlinske in živalske hrane, rabimo tudi zrak, sončno svetlobo in vodo, da more telo sprejeto hrano pravilno predelati. Svetloba, zrak in voda so tedaj bistvene hranilne snovi.

Z nastopajočo jesenjo pričnemo čutiti vedno večje pomanjkanje svetlobnih moči. Zelene rastlinske hrane je vedno manj, pozimi pa postane prava redkost. Deloma nam jo nadomešča konzervirana rastlinska hrana, vendar nam to ne zadošča in vroče si želimo pomladi. Za nastopajočo pomladjo se znova pričnemo krogotek narave.

Mlado zelenje in cvetje, petje, prijeten vonj dehtečih polj, svetlobni bleks toplo božajočih sončnih žarkov in sveža, zelena hrana, ugodno vplivajo na vsa naša čutila. Hrana dobi novih mnogovrstnih redilnih snovi, tudi mleko in meso postaneta boljša in polnovrednejša. Izmenjava snovi je pospešena, kri krepkeje zapolje po žilah in prinaša sleherni celici poživljajoči vpliv sonca. Človeka prevzamejo občutki zadovoljnosti, veselja in sreče. Počuti se poživljen, prerojen in zdrav. Nobena moč na svetu ne more razviti tako blagodejnega učinka na naravo in človeka, kakor sonce.

Abotna je misel, da bi mogel človek v kemičnih laboratorijih umetno izdelovati hrano, ki bi bila enakovredna naravni hrani. Hrepenenje, da bi se človek izločil iz krogoteka narave je nespametna. Nasprotno, on bi moral stremeti za tem, da je v čim tesnejšem stiku z naravo, iz katere zajema svoje moči,

zdravje in življenje. Prvo in temeljno pravilo prehrane je, da naj bo hrana naravna, to je taka, da bodo v njej ohranjene vse njene naravne vrednote.

Hrana je velik dar božjih rok. Strme proučujemo njen čudežni nastanek in njeno prav tako čudovito delo v živalskem in človeškem telesu. Sončne moči, ki jih je Bog položil v rastlino, postanejo pri izmenjavi snovi v telesu proste, ter delujejo krepilno in poživljajoče na vse naše telesne in duševne sile. One prinašajo tiste čudovite snovi, ki so izvor življenja in zdravja.

Ali se poslužujemo tega božjega daru pravilno in hvaležno? Koliko ljudi sprejema darove neba brezmiselno in brez vsake hvaležnosti, kot nekaj čisto materielnega. Ne zavedajo se, da je hrana življenje, ki prinaša novo življenje, ki ga je treba sprejemati s hvaležnostjo in pobožnostjo v srcu.

(Dalje prih.)

M. S.:

## Masaža

Masaža je razumno obdelovanje telesa z roko ali s primernimi aparati. Masaža je lahko športna in zdravilna. Športno masažo gojijo zdravi ljudje, predvsem športniki in telovadci, da z njo krepijo svoje ude in telo ter je ohranjajo gibčno in zdravo. Zdravstvena masaža se uporablja po zdravnikovih nasvetih in v gotovih primerih prav ugodno vpliva na zdravljenje.

Masažo posameznih udov in celega telesa opravljajo poklicni maserji, lahko pa na sebi tudi vsak posameznik. Poklicni maserji gotovo boljše opravljajo svoj posel, vendar si pa tudi lajiki z dobro voljo in dolgotrajno vajo pridobe potrebnih spretnosti za lastno uporabo.

Masaža se opravlja po gotovih predpisih in so zanj določeni posebni prijemi rok. Glavnih ali temeljnih prijemov je pet: 1. božanje, 2. gnetenje in valjanje, 3. tolčenje, sekanje in ploskanje, 4. trenje, 5. pretresanje. Poleg teh je še cela vrsta manj važnih prijemov.

Božanje je najvažnejša in najmilejša oblika izmed vseh prijemov. (Sl. 3, 5, 6.) Ona se uporablja za uvod in zaključek vsake masaže. Izvršuje se s ploščato roko, ki nalahko

in zmerno pritiska na kožo. Roka maserja se mora tesno oprijemati oblike telesa in pregibati v smeri mišičnih vlaken. Z ozirom na močnejši ali šibkejši ustroj telesa je božanje lahko krepkejše ali milejše. V vsakem primeru se mora pričeti milo, postaja vedno krepkejše in hitrejšo, dokler ne doseže svojo največjo moč, nato pa zopet polagoma poenjuje, kakor je prej naraščalo. Ud, ki ga masiramo, gladimo od prvega konca šibko, proti sredini vedno krepkejše, na sredini najmočnejše, nato pa proti drugemu koncu polagoma popuščamo, dokler ne dosežemo prvotne miline. Tega postopka se mora vsakdo privaditi, če hoče čimeti lepe uspehe. Hipoma in odsekano masaže nikdar ne smemo končati.

Božanje draži predvsem kožo in pod njo se nahajajoče živce in krvne žilice. Zato je božanje zelo primerno za pomirjenje razburjenih živcev, na katere deluje osvežujoče in pomirljivo. Če krepko gladimo, vplivamo na globlje ležeče mišice. Z božanjem pospešujemo prepojitve kože s krvjo, odpiramo znojnice in pospešujemo dihanje kože.

Vsako masažo izvajamo v smeri proti srcu, da s tem pospešujemo pretakanje venozne krvi.

Gnetenje (št. 8) deluje raztopilno na preobilno mast v tkivu, dražilno na tvorbo mišic, krepilno na zdravo tkivo in razdelilno na nagromadene bolezenske snovi. Posebno krepko moramo pregnesti debele mišice in kite v mečih, bedrih in v nadlaktih. Zgrabimo jih tako, da se jih roka tesno oprime in jih nato gnetemo s tlačilnim premikanjem v smeri mišic proti srcu.

Da pregnetemo male mišice, uporabljamo takozvani šivankin prijem. S konicama palca, kazalca in sredinca skušamo zgrabiti malo mišico, jo dvigniti in dobro pregnesti (Slika 4). Zelo krepko se lahko izvaja ta masaža na kitah in vezivu.

Valjanje (sl. 8) izvajamo z veliko močjo obeh rok. Valjamo med rokama navadno velike mišičaste mase goleni, stegna in nadlaktnice. Najprej dvignemo z obema rokama mišico od kosti, medtem ko leva roka dalje dviguje mišico v višino, jo valja za njo desna roka v smeri mišice.

Namen te masaže je, izmečkati iz mišic utrujenost in sesedene snovi ter pospeševati prepojitev mišic s krvjo.

Iztepamo in tolčemo vedno le mehke, nenapete in nekoščene dele telesa. Ta masaža zavisi od gibljivosti ročnega sklepa. Za tolčenje uporabljamo svoje pesti, ki jih z mezinčevu stranjo spuščamo na telo. Udarjamo tako, da se giblje roka le v ročnem sklepu, medtem po se ostali gornji del roke komaj giblje. Le če obdelujemo debele mišične skupine n. pr. stegno, ostane ročni sklep skoraj nepregiben in suvamo z zunanjo stranjo roke. Čim bolj krepko in razvito je mišičevje in čim bolj rejeno je telo, tem krepkejša masaža je dovoljena; čim nežnejše je telo, tem previdnejša mora biti tudi masaža.

Sekanje sledi z rahlim sklepom roke, medtem ko ostane ostali gornji del roke nepregiben. Prsti so stegnjeni (sl. 11) lahko so tudi ločeni v obliki pahljače, to je pahljačni udar. V prvem primeru vpliva sekanje krepkeje, pri pahljačnem udaru pa bolj elastično. Sekanje uporabljamo pri oslabelem mišičevju, kjer hočemo mišice okrepiti in poživiti.

Ploskanje se izvaja z notranjo ploskvijo roke. Poseben način ploskanja je takozvana zračna masaža (sl. 12), ki posebno prijetno vpliva. Izvaja se z napol zaprto roko tako, da pri udarcu dlan ne pride v dotiko s telesom, temveč le konice prstov, zunanja stran palca, mezinca in zapestje. Roka se mora

telesa oprijeti takoj, ko pride ž njim v dotiko, vendar tako, da obdrži votel prostor. Pri udaru se zrak v votlini zgosti in učinkuje zelo ugodno na telo.

Krepkejše je ploskanje z notranjo ploskvijo roke in s stegnjenimi prsti. Ploskanje uporabljamo pri večjih telesnih ploskvah, kjer hočemo poživiti pretakanje krvi.

Trenje izvršujemo na ta način, da postavimo na določeno mesto konice prstov desne roke — palca, kazalca in sredinca — in jih bodisi krožno, bodisi špiralno premikamo. Pri tem pa ne izvršujemo direktnega trenja kože, temveč se premika skupno s prsti tudi koža. Ta masaža je koristna pri oteklinah, brazgotinah in zarastlinah kože s podlago.

Pretnesna masaža je najnapornejša in najtežje izvedljiva. Izvajamo jo lahko s celo ploskvijo roke, z več prsti ali z enim samim. Roko položimo na telo in pričnemo izvajati masažo, ne da bi odstranili roko. Pri tem pomikamo kožo na telesu sem in tja. Pretnesna masaža trebuha pospešuje okrepljenje trebušnih mišic, premikanje vsebine v črevesju, zboljšano proizvodnjo prebavnih sokov, izpopolnjuje prebavo, pospešuje kroženje krvi ter deluje poživljajoče in pomirjevalno na bolečine in tam nahajajoče se živce.

Ročno masažo nadomeščajo masažni aparati. Najnavadnejši je lesen valjar, ki ga premikamo z roko; boljši valjarji so obloženi z gumijem. V prodaji so tudi aparati na pogon z nogo in z elektriko. Najboljši električni aparat je vibrator, ki je uporabljen za razne namene, za lepoto masaže lica, sklepni revmatizem, glavobol, za kozmetične namene, nekatere bolezni v sklepih itd. Vibrator lahko popolnoma nadomešča ročno masažo. Masaža obraza pride v poštev posebno pri ženskah. Na prožnost, mehko, gladkost in lepoto kože posebno vpliva masaža po navodilu Dr. med. Fr. Sieberta. S tremi prsti naj se nalahko gladi v sledičih smereh:

1. Od sredine čela polkrožno proti desni in levi nad obrvmi proti sencu.
2. Od nosnega korena v obliki loka na desno in levo navzgor.
3. Od stranskih robov nosa polkrožno preko ličnic proti uhljema.
4. Od sredine gornje ustnice navzven proti desni in levi.
5. Od sredine brade navzgor proti uhljema.

## 6. Okoli senc v obliki kroga.

V vsako smer naj se napravi 10—15 potez, med vsako potezo naj prsti izvajajo nekako tresenje.

Vrat masiramo od zadaj in ob straneh v smeri mišic navzdol proti ramenoma (sl. 2). Najprijetneje učinkuje masaža zadnjega dela vratu. Mišice najprej gladimo, nato gnetemo, zopet gladimo, nakar sledi kratkotrajno kroženje glave.

Prsa najprej temeljito pregnetemo, nato krog vsakega prsnega dela v krogu drgnemo in končno tolčemo po njih s stisnjenimi konicami prstov ali s pestjo. Obdelovanje ženskih prsi naj bo milejše; zelo ugodno vpliva vibrator z gumijastim na stavkom. Masažo zaključimo s krepkim frotiranjem.

Srce moramo obdelovati zelo previdno. Z glajenjem in trenjem srčnega okolja delujemo razširjevalno na ožilje, dražilno in krepilno na srce. Vsled olajšanega dela srce počasneje bije. Na srce vplivamo že z masažo drugih telesnih delov, predvsem pa z masažo vsega telesa, ker s tem pospešujemo kroženje krvi.

Hrbet si sami temeljito ne moremo zmasirati, temveč potrebujemo tuje pomoči. Kdor pa ima gibčne ramenske sklepe, si lahko tudi sam pomaga s tem, da drgne s konicami prstov na obeh straneh hrbtenice navzgor in od hrbtenice, kjer je izhodišče živcev, na desno in levo počez. Dobro naj potem pregnete mišice, stolče s pestmi hrbet in zaključijo masažo z glajenjem. Okolico ledvic masirajmo previdno, najboljša je, če to mesto špiralno dobro zgladimo. Masaža velikih telesnih ploskev, kakor n. pr. hrbta, da krvi močan zalet in s tem zelo olajšuje delovanje srca.

Trebuš špiralno okrog popka dobro zgladimo, ter delamo pri tem kroge z vedno večjim polmerom. Spodnji del trebuha, kjer je debelo črevo močno pregnetemo, da s tem pospešimo izpraznenje njegove vsebine. Z vibriranjem vzbudimo še ostalo črevesje. Tudi prav lahko ploskanje trebuha je dovoljeno. Želodec moramo obdelovati prizanesljivo.

Pri roki najprej dobro zgladimo in pregnetemo vsak posamezen prst, hrbet roke in dlan. Nato gladimo od zapestja preko komolca navzgor do ramena. Krepke mišice nadlaktnice zahtevajo krepke masaže. Te gnetemo, mečkamo, tolčemo, valjamo in trep-

ljamo. Tudi ročni in ramni sklep moramo dobro zdrgniti.

Zelo dragocena je masaža nog. Ker so noge najbolj oddaljene od srca, je krvni obtok v njih najslabši in zato tudi izmena snovi, odstranjevanje odpadkov in vsedlin najpočasnejše. Slika 5 nam kaže, kako nogo od prstov do pete in členka krepko in naglo gladimo. Nato jo še dobro pregnetemo.



Goleno in stegno vsebujeta najkrepkejša mišice in jih je zato treba še posebno močno obdelati. Najprej naglo gladimo golen, ki je potem močno pregnetemo, zvaljamo in iztepemo. Enako in še krepkeje masiramo stegno. Pri goleni in stegnu uporabljamo najkrepkejša prijeme.

Nikdar ne smemo masirati vnetih udov, pri obolenjih, ki so v zvezi z vnetjem, pri močnem povapnenju žil, pri gnojenju, tvorov in ranjene kože. Masaža je tudi prepovedana pri akutnem vnetju sklepov, pri tuberkulozi in vseh nalezljivih obolenjih. Tudi krčnih žil ne smemo masirati. Masaža trebuha je prepovedana pri vnetju slepiča, jajčnika.

maternice, mehurja, žolčne žleze, pri želodčnih in črevesnih oteklinah ter ledvičnih obolenjih. Proti zapeki in lenivosti črevesja je masaža izborna, ne sme se pa izvajati pri polnem želodcu in polnem mehurju.

Masaža naj traja 20 do 30 minut. Pri krepki masaži se telo spoti in koža nalahko pordeči, kar priča, da je dobro prepojena s krvjo. Mlajšim ljudem masaža ni tako potrebna, ker sta kroženje krvi in preosnova snovi še v polni svežosti. Potrebna pa je v slučaju bledice in malokrvnosti. Nujno je potrebna masaža v poznejših letih, ko svežost telesa pojema in ko sta kroženje krvi in presnavljanje snovi vedno slabši. Masaža in šport, obilo gibanja na svežem zraku, sončne in zračne kopeli ohranjajo človeku moči in svežost. Znano je, da mir in udobnost silno pospešujeta staranje. Zato se upokojenci navadno hitro postarajo.

Koža je uboga pepelka. Skrivamo jo pod obleko, kjer ni ne svetlobe ne zraka. Biti bi morali ponosni na prožno, mehko in gladko, na lahko porjavelo, fino kožo in bi ji morali

pri vsaki priliki privoščiti dovolj svetlobe in zraka. Pogosto umivanje celega telesa z gobo in ščetko krepi in pomlaja kožo.

Zelo ugodno vplivata na kožo sončenje celega telesa in umetno obsevanje s kremenjakovo svetilko. Zdravo je naravno potenje pri telesnem delu, na sprehodu, pri telesnih vajah, pa tudi umetno vsled kopanja v topli vodi, sopari in vročem zraku. Šibki in bolni na srcu hudega potenja ne prenesejo in so za gimnastične vaje nesposobni.

Pri onih, ki vsled udobnosti in lenobe ne krepijo svojega telesa, koža zgodaj ovene in ostari, vsled česar jo potem ženske pokrivajo s pudrom in s škodljivimi šminčkami. Za drag denar kupujejo snovi, ki njih kožo in lepoto obraza še bolj ugonablajo. Znano je, da se ravno z lepotilnimi sredstvi najlaže in najboljše slepari.

Kdor pa skrbi za zdravje in naravno lepoto svoje kože, skrbi istočasno tudi za zdravje notranjega telesa, s katerim je povezano krepko dviganje moči, nravi in dobre volje.

## DEKLICA NA TUJE GRE...

Kakor že več let, tako bo tudi v letošnjem letu na tem mestu redno vsak mesec prostor, kamor bodo pošiljale naše žene in dekleta, ki so odšle v tujino, svoja poročila, o svojem življenju in delu v tujini, o svojih težavah, ki jih srečujejo vsak dan, pa tudi o veselih in lepih dneh, ki jih doživljajo. S tem bo ostala vez med njimi in domačim krajem in svojci stalna, zlasti še, ko jim bo naša sestra Marija redno odgovarjala in tudi skrbela za to, da bodo tudi svojci uporabljali ta prostor v Vigredi za dopisovanje z

onimi v tujini. Tudi vsem dekletom v tujini bi Vigred rada posredovala dopisovanje, da bi tako ostale povezane med seboj, četudi so daleč narazen. Ta deklinška skupnost vseh doma in v tujini bo pospeševala tudi njihovo navezanost na dom in domovino. Varovala pa jih bo tudi vseh škodljivih vplivov tujine, da bodo, četudi bodo ostale dolga leta v tujini, vendar vedno zveste svojcem, domu, domovini, katoliški veri in Bogu.

Pozdravljene sestre v tujini! Pišite, pišite vsak mesec!

## DOMA IN DRUGOD

### *Pomembne obletnice*

V zadnjih tednih smo obhajali več pomembnih obletnic naših velikih in zaslužnih mož.

Dne 26. oktobra je minilo 140 let, odkar se je rodil na Slomu pri Ponikvi vzgojitelj, pisatelj in veliki narodni buditelj lavantinski škof Anton Martin Slomšek.

Dne 27. oktobra je minilo 75 let, ko se je rodil pri Sv. Gregoriju nad Sodražico sociolog, pisatelj, časnikar in socialni organizator dr. Janez Ev. Krek. Dr. Krek je tudi ustanovitelj slovenske katoliške prosvete. Pokopan je v Ljubljani pri sv. Križu.

Dne 10. novembra 1853 se je rodil v Dvorjah pri Mavčicah glasbenik in skladatelj

datelj Davorin Jenko. Jenko je skladatelj naše državne himne.

Dne 3. decembra smo slavili Slovenci 140 letnico rojstva našega velikega pesnika Franceta Prešerna. France Prešeren se je rodil 3. decembra 1800 v Vrbi, zdaj brezniške župnije. Umrl je 8. februarja 1849 v Kranju, kjer je tudi pokopan.

V teh dneh je praznovala 75 letnico rojstva slovenska pisateljica Lea Fatur. V počastitev zaslužne pisateljice bo letos izdala Jugoslovanska knjigarna izbor njenih najboljših del.

Letos slavi kulturni svet 500 let, odkar je Guttenberg daroval človeštvu prvo iz sestavljenih črk tiskano knjigo. Najdražja Guttenbergova knjiga je natis sv. pisma. En izvod te knjige, tiskan na pergament je dosegel ceno milijon frankov, ista knjiga, tiskana na navaden papir pa ceno 350.000 frankov.

Trboveljski slavčki praznujejo v teh dneh 10 letnico svojega obstoja. Nastopili so že v večjih mestih Evrope, kjer so pokazali svetu lepoto slovenske pesmi. To so otroci rudarjev. Z dohodki koncertov se podpirajo revni rudarski otroci.

### *Radio.*

Število radijskih naročnikov je v zadnjih mescih na Japonskem tako napredovalo, da jih imajo zdaj že okoli 5.500.000. To naraščanje je pripisovati temu, ker je Japonska radijska industrija začela izdelovati posebno ceneno vrsto radijskih sprejemnikov.

V slovenskem radiu je redna ženska ura vsak petek. Poleg tega je še vsak drugi torek v mesecu vzgojna ozir. gospodinjska posvetovalnica. V vzgojni posvetovalnici govori gospa Peršuhova, v gospodinjski gospa Kelhar. Vigrednice! Pošljite vprašanja za vzgojno in gospodinjsko posvetovalnico na naslov radiofonske postaje v Ljubljani.

### *Univerza.*

Med tem, ko na beograjski univerzi divja teror komunistov, vodi na slovenski univerzi skupina katoliških akademikov žilav in uspešen boj proti levičarjem in njihovim pomagačem, ki vedno izpovedujejo svoj nacionalizem, ki pa sedaj, ko je domovina ogrožena od komunizma, ne store svoje dolžnosti.

»O brucovskih« večerih piše »Straža v viharju« to-le: Ti večeri niso nič pristno našega, ampak so prevzeti od drugod. Dejanjsko naj značijo sprejem novincev — akademikov v stanovsko skupino iste stroke. Izoblikovale so se neke šege, ki se razlikujejo od fakultete do fakultete. Prireditve naj bi družila novince, starejše akademike in profesorje v duhu stanovske skupnosti in plemenitega tovarištva. Gotovo je to ostanek akademskih korporacij iz prejšnjih stoletij, ko so profesorji in akademiki bili družabno. stanovsko ožje povezani kot danes. Ako naj izrazijo »brucovski« večeri to stanovsko skupnost in to v obliki vesele družabne prireditve, je treba to zelo odobravati.

Naši »brucovski« večeri pa deloma ne potekajo na tej visoki ravni, ampak padejo na obžalovanja vredno nižino.

O letošnjem brucovskem večeru medicincev imamo poročila, ki nas naravnost prese-nečajo.

Izpraševalna komisija akademikov se je gibala pri svojih vprašanjih večinoma v takih sferah, da so dekleta novinke in fantje novinci morali zardevati. Ali mora res biti poltenost najbolj mikaven predmet in najvišji ideal teh brezobraznih in nesramnih medicinskih vprašanj? Ali mora ob taki priliki domišljija medicincev res dobesedno brskati po blatu? Še bolj nas je presenetilo, da so bili izpraševalci iz vse drugega kroga kot recimo levičarskega. Sram naj jih bo! V imenu najosnovnejše človeške dostojnosti moramo to obsoditi. Krona vsemu pa je bilo obnašanje nekega profesorja, ki se je vedel, kot bi bil na tekmovanju poljubovanja! Tako torej vzgaja ta profesor slušateljice!

Ali ne bi kazalo pri taki priliki govoriti o vzvišenosti človeškega telesa, ki je plemenito orodje vsega kulturnega udejstvovanja človeka in njegovih kreposti, s katerimi si duh pokori to telo, da je uslužno orodje višjih, plemenitejših teženj duše? Ali je res naša medicinska generacija tako oddaljena od Boga, da se noče spomniti, da je telo tempelj sv. Duha? Če bi sodili po teh izgledih na »brucovskem« večeru, bi morali res misliti, da je medicinska veda najbolj zmaterializirana. Tudi o »brucovskem« večeru kemikov se širijo čudne vesti.



# IZ NAŠIH KROGOV

Ta kotichek je namenjen poročilom naših dekliskih in ženskih organizacij. Vsako delo, vsak dogodek, ki more služiti sestrskemu društvu v spodbudo, ali zainteresirati javnost, ali napraviti veselje, ali izraziti sočustvovanje sorodni organizaciji, spada tu sem. Za sestavljanje poročil za Vigred naj si krožki in društva določijo stalno svojo članico, ki naj budno pazi na vse, kar se dogaja v domačem društvu in bi bilo objave vredno, pa takoj napiše in pošlje na uredništvo. Tako organizirana poročevalska služba ne bo le koristila onemu društvu, ki poroča, ampak tudi vsem, ki to poročilo bero. Ta poročila pa bodo postala tudi nekaka vez za vse krožke in društva, da se bodo vedno boljše spoznavali, pa tudi vedno bolj tekmovali med seboj. Res je, da imajo n. pr. krožki enak program, vendar je izpeljava programa odvisna od krajevnih razmer pa tudi od preudarnosti in agilnosti članic. Iz poročil, ki jih bo prinašala Vigred, se bodo krožki učili drug od drugega, pa tudi javnost bo vedno bolj cenila delo krožkov in društev. Zato uredništvo smelo pričakuje velikih pošiljatev za ta kotichek in se zanje kar najlepše priporoča.

## DEKLIŠKI KROŽEK GROBLJE

Dasi se naš krožek še ni nikoli oglasil v Vigredi, pa kljub temu že precej dolgo obstoja. V začetku je bolj slabo deloval, a potem vsako leto boljše. Imamo redne tedenske sestanke vsak četrtek in včasih še v nedeljo popoldne. Kajti naše članice so toliko požrtvovalne, da sem in tja tudi žrtvujejo nedeljsko popoldne za sestanek. Za prosveto so vse članice zelo navdušene, s telovadbo je pa nekoliko slabše. Sedaj pa kaže, da se bodo tudi v tem oziru poboljšale.

Imamo tudi precej mladenk in gojenk, ki prav pridno telovadijo. Uspeli zato niso izostali. Lansko leto so mladenke tekmoval pri Zveznih tekmah v Mariboru, kjer so dosegle drugo mesto. Letos so se teh tekem zopet udeležile in to pod dosegle prvo mesto. Letos so postavile vrsto tudi gojenke in dosegle prav lep uspeh. Le škoda, da je bila pripravljena samo naša vrsta in je zaradi tega tekmovala brez konkurence. Tekme zaradi tega niso bile tako zanimive. Krožek je

letos tudi priredil skupni izlet članic. Obiskale smo več krajev na Gorenjskem, glavna izletna točka pa je bila vas Vrba, kjer se je rodil naš veliki pesnik France Prešeren.

Vse od prvega začetka je krožek vodil misijonar g. M. Ocepek. Razumljivo je, da je vse delo večji del ležalo na njegovih ramah. Tako je na pr. na vseh neštevilnih sestankih le on predaval. Snov za predavanja je črpal iz predpisane tvarine, ker pa to ni zadostovalo, jo je poiskal še v primernih knjigah. Jasno je, da je v prvi vrsti njegova zasluga, ako gledamo članice krožka na življenje s pravimi očmi.

V mesecu septembru pa ga nam je božja Previdnost odvezla in ga postavila na novo službeno mesto v Ljubljano. Članice mu tudi s tega mesta želijo na novem službenem mestu kar največ uspeha.

Na njegovo mesto je bil takoj postavljen g. dr. J. Gracar, ki se je z vso dušo zavzel za prosvetno delo. Bog mu daj obilo blagoslova!

J. T.:

## ŠTEVILNA DRUŽINA

Slučajno dobivam v roke posamezne liste Vigredi, ki jih zmeraj čitam. Pisanja v Vigredi so zmeraj tako srčkana kramljanja, kakor bi poslušal mamine nauke in tetine nasvete ali pomenke sester in dobrih prijateljic. Naj vam predstavim našo družino!

Od števila dvanajst nas je še devet bratov in sester živih in raztepenih po širnem svetu. Vsi pa mislimo na dom in mamu, ki je žrtev svojega materinskega poklica, ostala skoro sama. Potem ko nas je zredila, se žrtvovala in nas vzgojila, smo jo morali zapustiti.

Prva sestra je svetna učiteljica in poročena, druga je tudi omožena, po vrsti je na redu brat, ki je posestnik na domačiji, potem je tretja sestra Julka, redovnica Terezita in je učiteljica v gluhonemnici, četrta sestra je Katarina, redovnica Zdenka v Zagrebu. Peta od sestra je Milka — redovnica Karmela v Braziliji. Šesta Pavlina, redovnica Imaculata je umrla l. 1925. v Sarajevu. Sedma in najmlajša sestrica Justa — redov-

nica v Sarajevu, najmlajši pa je brat Edward, salezijanec.

Kako se revici-mami danes zapleta štrena imen njenih otrok, ki se je s samostanskimi priimki podvojila! Včasih, ko je hitro potrebovala katero od deklet, je klicala kar vsa imena vprek in še nas fante je zraven zamešala, potem pa dejala: »Kdo bi vedel, kako je kateremu od vas ime, ko vas je pa toliko!«

Skoro vse redovnice so učiteljice, ki so se šele po končanih šolah proste odločile za samostansko življenje.

Vem, da jim ni nihče posebno prigovarjal, toda vzgledi so močnejše vlekli. Dve teti, očetovi sestri, sta bili nuni. Prva je umrla mlada, druga pa je dočakala častitljivo starost in bila naposled prednica samostana v Koprivnici pri Zagrebu. Zato so tudi štiri sestre v istem redu ko teta.

Svoj čas sam nisem mogel razumeti početja svojih sester, toda danes uvidevam njih

boljšo in višjo življenjsko modrost. *Samostansko življenje ni beg pred življenjem, je nasprotno pohod v borbo za življenje.*

Današnjemu svetu ravno manjka krščanskih idealov, odpovedi, žrtvovanja in nesebičnosti.

### POPRAVI!

V članku »*Za božič potic*« v zadnji številki »*Vigredi*« popravi v zadnji vrsti 2. odstavka besedo tremi v *temi*, v 10. vrsti 5. odstavka pa vnesi pred 10 dkg sladkorja  $\frac{1}{2}$ kg moke.

*DUHOVNE VAJE V DOMU DEVICE MOGOČNE* bodo za dekleta od 26. do 30. decembra. Pričetek prvi dan ob šestih zvečer, sklep zadnji dan zjutraj. — Oskrbnina 100 din. Prijavite se na naslov: Predstojništvo Lichtenthurnovega zavoda, Ljubljana Ambrožev trg 8.

*Francka Bertancelj:*

## Hodil po zemlji sem naši...

Nisem še imela veliko prilik, da bi občudovala krasote naše lepe domovine. Zato pa so tem večkrat moje misli romale iz kraja v kraj. Po zelenih štajerskih poljih, po dolenjskih gričih so blodile moje misli. Romale so po Belokrajini, se izgubljale po Krasu kot njegove vode. Skozi belo Ljubljano so se povzpele na Grad in zavile mimo šmarnogorske Matere božje na Sorško polje. Spustile so se v tesen Save, preskakovale po kamenju vedno višje. Z ljubeznijo so se ozirale nazaj na Grintovec, se povzpele na vrh Storžiča in pohitele k Materi na Brezje. Odpravile so se mimo visokih dimnikov tovarnen, do Nadiže in se povzpele na Triglav. Od tam so gledale Karavanke, ki so tonile v večernih sencah in Sava se je blestela v zadnjih sončnih žarkih. Videle so bobnečo Savico in »Zlatorogovo kraljestvo« in se okopale v šepetajočih valčkih Bohinjskega jezera.

Kakor pomlajene so zazvonile pri blejski Kraljici za žalostno pot, ko so se povzpele čez strme goliške plazove in narcizna polja med jezera, ki sanjajo o nekdanji svobodi, in na Gosposvetsko polje, ki čaka svobode. Po Zili navzgor so šle v sončno Goriško. Po-

slovile so se od trdih Tolmincev in pohitele po bistri Soči, ki je videla že toliko krvi, do morja.

Zazdelo se jim je, da vidijo pred seboj solzo, veliko solzo. Čudno je to, saj so vedele, da je morje tudi drugod, da kipe tudi drugod skalnati vrhovi v nebo, da vidiš tudi drugod pisana polja. Niso vedele, zakaj so jim dragi le-ti kraji?

Zato so jim dragi, ker so videle trume ljudi, mladih in zdravih, ki so odhajali v tujino. Videle so matere, ki so prosile za tiste, ki so jih one prvokrat prekrizale, ki so jih prve naučile naše besede. Oni pa so šli na delo za kos kruha, ki pa je bil tako majhen, kot bi ga rezale trde roke mačehe. V obupu so pili, preklinjali in molili, da bi prišli boljši časi. In vendar ti ljudje ljubijo našo prelepo domovino ravno tako kot mi. Radi bolečin ljubijo to zemljo, ki jim je dala življenje in svojo besedo. Nekateri obupujejo v tujini, drugi pa se vesele, ker vedo, da se njih kri vedno bolj priklepa nanje in da se vrača zopet vanjo. Tem sanjam in željam malega in nesrečnega izseljenca se pridružimo tudi mi in želimo, da bi postal resnica, čista kot je molitev njegove matere.

## Ljubezni v slovo

### PRIČAKOVANJE

*Na blede svode zakasnelih dni,  
so legle zarje bežnih doživetij.  
Čez ozke brvi prvih razodetij  
le z jabloan belo cvetje zdaj sneži.*

*Blesteče jadrnice sončnih sanj  
pristajajo ob tvojem strmem bregu.  
Zveneče misli na skrivnostnem begu  
zapletaš v mreže nežnih trepetanj.*

*Samoten je zajokal tvoj korak  
na meji dveh izpolnjenih življenj.  
Na svetle dalje mladih hrepenenj  
se vsiplje tiho, tiho sinji mrak.*

### DESETI BRAT

*Čez nizko pali sneg je šel nekdo ...  
Za njim si našel pot do mojih vrat  
še ti — z nemirom posvečen deseti brat.  
Že prvi tvoj pozdrav je bil slovo.*

*Glasno so te poklicale daljine —  
a sebi sam uiti ni mogoče.  
Če greš naprej, nazaj srce ti hoče,  
ko v prazne si roké loviš spomine.*

*Več kakor si imel, si meni dal.  
Nekoč na cestah večnega iskanja,  
ves truden od bridkosti in spoznanja,  
boš z žalostjo ovenčan sam ostal.*

*Lojzka Pintar:*

## In račun bo treba dati...

Pomlad! Bregovi so oblekli svatovsko obleko. Vse je posuto z nežnimi trobenticami, belimi zvončki in še mnogimi drugimi pomladnimi cveticami, ki oznanjajo prebujenje vrptom, gozdom in travnikom. Če je spomladi vreme lepo, potem je cvetje močno in odporno in lahko računamo v jeseni na obilen sad. Kako smo veseli, če je ta sad zrastel na drevesu, ki smo ga sami posadili in oskrbovali! V jeseni nam ne bo žal vsega dela in truda ter se homo z veseljem spominjali pomladnih dni.

### IZ POZNIH UR

*Zdaj pada noč na najin prazen vrt  
in žalost težke misli prehiteva.  
Le medlo v meni tvoj obraz odseva  
s koprenasto meglo solzá zastrt.*

*Bil si ob meni, toda ne z menoj,  
odnašal te je dalje slap besed,  
ko blodil si nad pesmijo zavzet  
v prečuden svet, ves tih in sam s seboj.*

*Bilá sva si predaleč — jaz in ti,  
a vendar blizu v nežni, tihi sreči.  
Ne morejo te več roke doseči,  
le čez srce počasi bol drsi.*

### VEČERNE ZARJE

*Hotela bi, da zadnji val življenja  
ti šibka vesla v moj pristan obrne.  
Naj s tvojo zvezdo moja Bog utrne  
v ihteeče dalje zadnjega zvonjenja.*

*Odela naju bo vonjava ajde ...  
V pozdrav ti bodo bori zašumeli,  
poslednjo pesem še v slovo zapeli,  
ko bo zorelo grozdje v listu brajde.*

*Čez jez bo tiho šepetala reka  
v nejasne sanje žalostne molitve.  
Ne bova vedela za pot vrnitve  
in ne, kako čez naju čas odteka.*

Ali ni prav tako človeško življenje?

Vsak človek je enkrat mlad in takrat se odloči njegova bodočnost. Večkrat primerjamo človeško mladost s pomladjo in starost z jesenjo. Težko vprašanje pa je, kako živeti in delati v pomladnih letih, da nam na jesen življenja ne bo žal. Marsikdo zapelje že zgodaj spomladi svoj življenjski voz pregloboko in tam obtiči vse življenje.

Z življenjem in bodočnostjo se mi zdi ravno tako, kakor z mladim, neizkušenim mornarjem, ki se vsede za krmilo svoje ladje.

Povsod samo nepregledno, valovito morje — a njemu je smer popolnoma neznana. Ima cilj pristati nekje daleč na zelenem obrežju, kjer se mu bo sreča nasmejala, a ta cilj je težko doseči, ko pa je tudi mnogo drugih, na videz lepih in mamečih ciljev, a ko se slednjič odločiš za enega izmed teh, tedaj sledi razočaranje. Zato tudi neizkušen mornar ne gre sam na odprto morje, pač pa ima zraven sebe roko, ki je vajena krmila in ve, kako bo ravnal, da bo prišel na cilj, ki bo njemu v srečo.

Mlada sem! Z menoj pa še sto in sto drugih, ki ne vidijo na svetu nič slabega. In to zato, ker smo neizkušene in ne znamo presojati dobro od slabega. Življenje nam hiti nasproti z mnogimi vabečimi sladkostmi sveta. Le roko bi bilo treba iztegniti, a tedaj se spomnimo, da pride mogoče tudi dan, ko bomo ta korak obžalovale.

Nam vsem je še potrebna materinska nega, močna roka, ki vodi naš »čolnič življenja«. Ne smemo zametavati zlatih naukov starih ljudi. Saj vem sama po sebi, kako je. Premnogokrat se mlada dekleta nočejo držati resnic o življenju. Vsaka hoče sama nekaj narediti in preizkusiti, a navadno ji je potem žal. Vsaka minuta je dragocena in to še tembolj, če je zamujena. Kako nam je

n. pr. žal, če v vrtu danes nekaj sadimo, pa si mislimo: to bomo pa jutri — a ne moremo, ker nam je naše načrte prekrizalo slabo vreme. Zato pa rečem: »Držimo in poslušajmo nauke svojih skrbnih in izkušenih mater, saj želi vsaka svojemu otroku le dobro!«

Vsaka izmed nas je gotovo že skrbno negovala rožice in opazila je, da vsak tudi najmanjši veter škoduje tem nežnim cveticam. Me nismo še dovolj močne, da bi same lahko prenašale viharje življenja. Za svoj obstoj se moramo boriti, kakor vojak za zmago, čast in slavo. Če nisi večča v borenju, podležeš. Zato se dobro oboroži, preden napoveš boj vsemu slabemu, kar ti ponuja zastrupljeni in zaslepljeni svet. Z enim samim korakom si lahko pokvariš vse nadaljno življenje in tudi bodočnost.

Zato, dekleta, pazimo, kam se bomo obrnile, da bomo v jeseni našega življenja lahko rekly:

Lepi so jesenski dnevi življenja, ki sem si jih tako skrbno pripravila spomladi na cvečočih travnikih, v zelenem gozdu in pisanih lokih. Ni mi žal za mladostjo, saj sedaj okušam sad, ki sem si ga sama vzgojila, zalivala in ravnala z njim tako, da sem zadovoljna. Vse življenje je lepo, če ga živimo pravilno.

## V NAŠIH DOMOVIH

### V NOVO LETO.

V novo leto stopamo in si voščimo vso srečo. Vsaj običaj je tak. Držimo se ga tudi v teh težkih bridkih dneh, polnih negotovosti in skrbi za ljubi vsakdanji kruh! Ali si bomo voščile tudi gospodinje, žene, matere, na katerih slone danes več kot trije vogali našega narodnega gospodarstva? Kako bomo kos vsem nalogam, ki nam jih vsak dan stavlja draginja, pomanjkanje tega in onega? Kako bomo zadovoljile svojo družinico, tudi če ni preveč razvajena in se je v naših dneh še marsikateremu upravičenemu užitku odrekla? Pa vas nočem strašiti, nočem vam jemati poguma in moči za zvesto izpolnjevanje dolžnosti družini, narodu in državi! Le na odgovornost sem vas hotela opozoriti, ki jo danes nosimo gospodinje in ki je večja in težja kot kdaj koli poprej. In kakor v pre-

teklih težkih dneh, tako bo tudi danes slovenska žena storila svojo dolžnost, bo ostala skrivnostni domači ogenj, ki vse ogreva in družijo okoli sebe, pa tudi glasnica naše narodne samozavesti in samobitnosti.

Kdo nam bo danes pomagal, če si ne bomo same? Kdo nam bo kaj dal, če si ne bomo znale z bogastvom lastne grude okoristiti in tega, kar nam ona daje, prav porabiti v korist svojega rodu?

Še bolj skrbno bomo vse preudarile, še v večjo ljubeznijo upravljale svoj dom. Če bo delo še tako težko, če bodo prilike še hujše, ne bomo nikdar klonile in storile vse, kar je v naši moči.

Seveda moramo pa tudi zahtevati, da se ne gre vedno samo preko naših koristi, da se vedno štiti le enega, da se opraviči vsaka mnogokrat tudi brezvestna špekulacija. Me

žene smo pripravljene na žrtve in se jasno zavedamo, da so v današnjih dneh potrebne, ne smejo pa presegati gotove meje. Le z uvidnostjo vseh, le z obzirnostjo do vseh bomo mogli srečno prebroditi težki prilike in dočakati dni, ko bomo v mirnem sožitju s svojimi sosedi zopet prosteje zadihali in si z mirno vestjo privoščili marsikaj, česar danes morda hudo pogrešamo.

»V naših domovih« bomo pa iskale nasvetov, kako tudi sedaj še poskrbimo in nasitimo naše družine, kako jim tudi danes nudimo vsaj tu pa tam kak skromen priboljšek, kako tudi danes še praznujemo naše lepe praznike, ki bodo toliko pristrčnejši, ker bodo skromnejši.

Prav za božične dni prihaja »Vigred« v slovenske domove; zato bode tudi naši navsveti božični. Božično kosilo in božično pecivo. Tudi letos naj bo v naših domovih poleg vonja kadila vonj po slovenskih medenjaki in kolačih.

Vabimo vas pa vse k sodelovanju. Že leto dni se pogovarjamo o raznih gospodinjstvih vprašanjih, ki pa le prerediti prihajajo na uredništvo. Gotovo tudi vam marsikaj dela težave in bi rade to in ono vprašale, pa se vam zdi, da morda ne bi vseh zanimalo. Le nič strahu! Mnogo naročnic zagotavlja, da najprej pogledajo, kaj gospodinja vprašuje. Pa pride danes to, jutri zopet kaj drugega na vrsto, pa si zapomnite. Morda ti ni kaj jasno v zapiskih. Kar vprašaj, samo glej, da bo vprašanje vsaj do 5. tekočega meseca v rokah uredništva, pa boš že prvega imela odgovor. Če se ti pa zelo mudi, pa priloži znamko za odgovor. Potem ti bom pa skušala še prej odgovoriti.

Torej s pogumom na delo, za dom, za rod, za našo ljubljeno Jugoslavijo.

## KUHARSKI ZAPISKI ZA JANUAR.

### BOŽIČNO KOSILO.

Kostna juha z ohrovtovim ponvičnikom.

Krvavice ali pečenice, kislja repa, zabeljen krompir.

Praščičja ribica v pečki, zeljnata solata.

Jabolčna strnjanka z zdrobom.

Drobno pecivo.

Potice.

Je že taka navada, da so o božiču v mnogih hišah kolone. Zato sem temu prilagodila naš božični jedilnik. Če pa nimate kolin,

boste pa morda le za božič kupile krvavice ali pečenice ali kos pečenke. Saj ni treba, da daste oboje k enemu kosilu. To se napravi le, če pripravite prave kolone. Tedaj gospodinja pač rada pokaže vse, kar je naredila in da vsakega vsaj malo na mizo, da jo bodo lahko pohvalili ali tudi pograjali. Pogovorimo sedaj jedilnik!

*Kostna juha.* Za kostno juho si oskrbimo kosti pri mesarju in sicer različne: goveje, telečje, pa tudi praščičeve. Važno je, da so dobro sesekane. Potem jih denemo na čisto pekačo in porinemo v pečico, da se malo popečejo in zarumene. Juha dobi tako veliko boljši vonj in okus. Posebej pa pražimo na čisto malo masti jušne zelenjave: košček čebule, korenček, peteršilj z zelenjem vred, košček zelene, košček kolerabe ali kolerabice, štorček zelja ali ohrovta, če imamo kaj posušenega paradižnika, graha ali nekaj listkov suhih gob. Ko vse to nekoliko porumeni, zalijemo s toplo vodo, zlijemo vse skupaj v lonc, kjer mislimo kuhati juho, oplaknemo še posodo, kjer smo pražile, da se nam nič ne izgubi in dodamo prepražene kosti. Juho še osolimo, dodamo nekaj zrn popra, dva klinčka, ščepec muškata, 2 lavorjevi zrni in kuhamo vsaj 1 uro. Juho nato precedimo in poljubno zakuhamo.

*Ohrovtov ponvičnik:* Mešaj, da dobro naraste 4 dkg masti ali presnega masla in 2 rumenjaka; primešaj 2 v vodi namočeni in ožeti žemlji, 5 dkg sesekljane prekajene svinjine, malo soli, popra in  $\frac{1}{4}$  kg na rezance zrezanega, poparjenega in na 2 dkg masti nekoliko spraznega ohrovta. Primešaj še trd sneg 2 beljakov in žlico moke. Deni na naman in z moko potresen pekač in speci v dobro segreti pečici. Pečeno zvrni na desko in zreži na poševne kocke ter jih daj v juho, preden jo postaviš na mizo.

*Praščičja ribica v pečki.* Saj jo bo znala gotovo vsaka gospodinja pripraviti, pa sama po sebi vem, da včasih rada pogledam, kako se pripravljajo stvari, ki so mi dobro znane. Ne toliko, da se prepričam, če sem prav naredila, temveč da vidim, kako delajo drugi. Tudi se ne dam vedno spreobrniti. Večkrat kar trmasto vztrajam pri svojem. Morda boste tudi ve. Pa vam le povem, kako jo jaz naredim. Kupim pri mesarju kg praščičjih zarebrnic ali stegna ter 30 dkg pečke. Če

sem kupila zarebrnice, jih izluščim od kosti. To pa zato, da se potem pečenka lepše reže. Kostni porabim za kostno juho. Pečenko potem nasolim, malo popopram, potresem tudi s cimetom in samo s praškom stolčenih klinčkov. Potem razprostrem po deski pečko, ki sem jo namakala v mlačni vodi. Nanjo naložim liste peteršilja, vršičke timiže, rožmarina, samo drobce lavorjevega lista in kolesca limone. Nato položim pečenko in jo tudi po vrhu obložim z navedenimi dišavami. Če imam, dam tudi malo bazilike in brinjevih jagod. Seveda vsakega samo prav malo. Noben okus ne sme prevladovati. Vse se mora vjemati v lepi harmoniji, da bo vsak vzkliknil: »Joj, kako dobro diši!« Ne bo pa vedel povedati, po čem diši. Pečenko potem zavijem od vseh strani enkrat ali dvakrat, kolikor imam pač pečke, jo denem na pekačo in polijem z vročo mastjo ter pečem potem v pečici med pridnim polivanjem. Med pečenjem jo enkrat obrnem. Proti koncu odlijem mast in prilijem nekoliko juhe ali vode, da se pečenka še malo duši in zgornja skorja v sopari zmehta, ker se potem mnogo lažje reže. Če hočeš več soka, pa prilij še malo smetane, ki ji primešaš pol kavne žličke sprazene moke. Morda se bo kateri gospodinji zdelo odveč, dodajati mast k svinjski pečenki, ki je itak mastna in še zavita v mastno pečko. Če pečenko samo parimo v lastnem soku in le po malem dolivamo malo vode, nam nikdar ne bo prav sočna, ker se preveč soka izpari. Tisto mast, ki jo dodamo, potem tako odlijemo in je izborna za pražen krompir, riž, kislo zelje ali repo.

*Zeljната solata.* Zreži veliko zeljnato glavo na tanke rezance. Zreži tudi 2 zeleni in 1 rdečo papriko. Pozimi, ko ni paprike, dodaj vloženo, če jo imaš, drugače jo lahko opustiš. Na vsak način pa zribaj k zelju veliko kislo jabolko. Zelje in jabolko nekoliko osoli, dodaj malo kumne in ščepec sladkorja ter dobro premešaj. Tako naj solata stoji vsaj pol ure. Medtem sprazi 10 dkg sesekljane prekajene slanine, dodaj zvrhano žlico sesekljanega pora ali šalotke in zalij z  $\frac{1}{4}$  l kisa, ki pa ne sme biti prehud. Sicer mu primešaj malo vode. Vlij vrelo čez zelje in postavi takoj na mizo.

*Jabolčna strnjenka z zdrobom.* Sadne strnjenke z zdrobom so cenena in pri otrocih zelo čislana sladica. Serviramo jo s stol-

čeno smetano ali sadnim sokom ali bolj redko vanilijevo peno. Važno je le, da si zapomnimo osnovno pravilo. Na 1 liter tekočine zakuhamo 15 dkg pšeničnega zdroba, ga med pridnim mešanjem kuhamo 4—5 minut in stresemo v oplaknjen model ali v skledo, kjer se nam čez noč lepo strdi.

Za jabolčno strnjenko kuhamo 3—4 kislajabolka, zrezana z lupino in peščičcem v  $\frac{1}{2}$  l vode z dodatkom soka pol limone. Ko se jabolka popolnoma razkuhajo, jih pretlačimo skozi sito. Potem jih stresemo nazaj v kozico primerno osladimo in zakuhamo, ko zavro, 15 dkg zdroba. Poleg tega si pripravimo  $\frac{1}{2}$  l vročega mleka in ga počasi med kuhanjem dolivamo med jabolčni zdrob. Ko je že vse kuhano, odišavimo z žlico ruma ali likerja, stresemo v oplaknjen model ali skledo in pustimo, da se strdi. Kakor sem že omenila, je najbolje, če se strdi čez noč, ker rabi 5—6 ur, da se lepo strdi in se nam potem lepo zvrne.

Namesto jabolka in mleka vzamemo lahko sadni sok, ki mu dolijemo polovico vode ali mlečni kakao ali samo mlečno limonado ali oranžado.

*Vanilijeva pena.* Stepi trd sneg iz 2 beljakov in mu primešaj 4 dkg sladkorja, še 5 minut dobro stepaj in postavi v stran. V globoki ponvi žvrkljaj 2 rumenjaka, 3 žlice sladkorja,  $\frac{3}{8}$  l mleka in 1—2 žlici krompirjeve moke. Če te ni, je dobra tudi navadna pšenična moka, vendar se ta v kremi bolj čuti. Krompirjeva moka ali riževa moka je pa skoro čisti škrob in se v kremah ne čuti. Ponev postavimo na ogenj ali, kar je bolj varno, v vrelo vodo in stepamo, da zavre. V vrelo takoj zamešamo sneg in 1 vanilin. Še malo bolj rahlo premešamo in pustimo shladiti.

#### DROBNO PECIVO

*Orehovi piškoti.* Mešaj, da dobro naraste 24 dkg sladkorja in 2 celi jajci, zamešaj 24 dkg moke in 5 dkg orehov ter delaj razne piškote: šibice, rožičke, venčke. Speci v srednje topli pečici.

*Dišavni medenjaki.* V skledi zmešaj 30 dkg moke in zvrhano žlico jedilne sode. Poleg tega žvrkljaj  $\frac{1}{4}$  l mleka, 10 dkg medu, 10 dkg sladkorja, 1 celo jajce, 4 dkg stopljenega presnega masla, kavno žličko kakava, malo cimeta, klinčkov in pimenta. Dodaj za

jajce kakršne koli marmelade in po 3 dkg se-sekljanih orehov, fig, arancinija in rozin. Dodaj moko in zgneti krepko, gladko testo. Če treba, dodaj še malo moke. Ko testo nekoliko počiva, obloži z njim namazano in z moko potreseno pekačo in speci v dobro segreti pečici 40—50 minut. Še toplo zreži na lepe rezine.

*Polentne rezine.* Zmešaj 12 dkg koruznega zdroba s 4 rumenjaki in 8 dkg sladkorja ter za pol ure postavi na hladno. Če se med tem zmes preveč strdi, jo zrahljaj z žlico vode. Potem mešaj, da se speni in odišavi s sokom in lupino pol limone. Trd sneg 4 beljakov z 2 dkg sladkorja še malo stepaj in zmešaj med prejšnjo goščo. Namaži za prst debelo na namazano in z moko potreseno pekačo in speci v dobro segreti pečici. Še toplo prereži čez polovico, poskropi nekoliko z oslajenim rumom, nadevaj z marmelado in sestavi skupaj. Potresi po vrhu močno s sladkorjem in zreži na lepe rezine.

### GOSPODINJA VPRAŠUJE

*R. Č.* Žemeljni cmoki se vam radi razkuhajo, da imate potem cel močnik. Vprašate, če je vzrok, ker vzamete navadno kar domač črn kruh.

Malo je že kruh kriv, ker so cmoki rahli in dobri le res iz žemelj. Ker bo pa teh kakor kaže čimdalje manj, bomo pa kmalu vsi delali cmoke kar iz črnega kruha. Ne razkuhajo se, če damo dovolj jajc in manj mleka. Potem se držite dobro skupaj. Ker so pa tudi jajca vsak dan dražja, je še najbolj pametno, če kuhate cmoke kar v cunji kakor štruklje. Potem se vam prav gotovo ne razkuhajo, zunanja plast se vam ne razmoči in ko jih odvijete, jih zrežete lepo na rezine. Samo kuhati jih morate nekoliko dalje časa. Vro naj vsaj  $\frac{3}{4}$  ure. Drugače jih pa lahko naredite, kakor ste navajeni. Bolj rahli bodo seveda, če dodaste kruhu samo rumenjake iz beljakov pa naredite sneg.

*T. Ž.* Radi bi vedeli, če je boljše, da se limonova lupinica olupí in zreže ali pa se kar obriba. Tudi bi sedaj, ko pijete več čaja z limono, lupinice radi spravili za takrat, ko bo limon manj in bodo dražje.

Varčna gospodinja bo limono olupila in potem lupinico sesekljala, ker tako izrabi vso lupinico. Če se obriba, jo pa izrabite

komaj polovico. Shranite jo lahko na več načinov. Najbolj enostavno je, če jo posušite. Mnogo okusnejša je pa, če jo shranite v sladkorju. Zato limono samo olupite in vlagate lupinice med sladkor. Eno plast lupinic in 1 plast sladkorja. Porabi se pa pri tem precej sladkorja, ker se lupinice v sladkorju ne smejo dotikati. Pa to nič ne de, ker je ves sladkor aromatičen in tudi samega brez lupinic lahko uporabljate. Kozarčke z lupinicami dobro zavežite in shranite na suhem prostoru.

### VPRAŠANJA IZ ZDRAVSTVA

*Odgovarja dr. M. Justin.*

*M. U.* Kaj Vam je storiti, da bi zopet zanosila in dobila otroka. Stara ste 24 let, omožena in ste imeli pred 2 letoma otroka, ki je pa po porodu umrl in od tedaj ne morete več zanositi. Čutite bolečine v maternici 15 dni pred perijodo pa vedno. Perijoda nastopa vsakih 31 dni. Potite se vsako noč že preko 5 let.

Najprej Vam moram povedati sledeče: To, da imate Vi hude bolečine v maternici in da se potite vsako noč že pet let, jasno govori, da nekaj ni v redu. In je to vzrok, da ne zanosite. Najprej je treba biti zdrav in le zdravi organi delujejo pravilno. Slutim, da je pri Vas neko obolenje jajčnikov ali pa obolenje maternice. Vse to bi moral ugotoviti zdravnik za ženske bolezni. Ko se to vse odpravi in ko boste zdravi, potem bo zanositev lahka stvar, seveda če ne preteče med tem že preveč let. Treba bi pa bilo vseeno, da se seznanite z zadevo rodovitnih dni. Tiskovno društvo Kranj ima neko tozadevno brošurico (12 din) »Novo spoznanje«. Tam notri dobite vse potrebno. Pišite ponjo ali pa se obrnite na specialista.

*Č. P. S. B. ob S.* Pred 10 leti, ko ste bili stara 14 let, se Vam je vnela noga v kolenu (kostno vnetje). Od tedaj je sklep v kolenu trd in se ne giblje več. V Celju ste bila na to operirana. 4 mesece nato so se iz rane odvalili mali koščeni drobcí, 5 let nato se je še gnojilo in sedaj je pa vse zateklo, Vas več ne boli, le gibati se v sklepu ne da. Kaj Vam je storiti?

Odgovor: Ničesar. Bodite zadovoljni, da je tako lepo vse končalo. Noge pa nikar ne silite več, kot prenese.

*Naročnica Vigredi.* Stara ste 16 let. Teslesno dobro razvita. Prva perijoda v 14. letu, sedaj se ponavlja na vsakih 16 dni. Pri in pred perilom ne čutite nobenih bolečin. Pri vsakem drugem perilu je normalna kri, pri vmesnem pa ne.

Dolgost medperijodnega razdobja (ciklus) to je doba med perilom z normalno krvjo do prihodnjega perila z normalno krvjo je pri vas 32 dni. Ono vmesno dozdevno perilo ni perijoda. To je ovulacija, kjer se jajčece izloči iz svojega mesta v jajčniku. 14 dni nato je začetek druge prave perijode. Tako, da je 15. dan pred prihodnjo perijodo pri Vas zadosti značilen dan jajčenja (ovulacije). Bodite veseli, da veste natančno svoj dan ovulacije. Vse to ne ovira možitve popolnoma nič. Le drugače si ohranite zdrav-

je in pridite v zakon nedolžna kot bi morala vsaka, pa Vam ne bo žal.

*K iz Spl.* Prosite za nasvet, kako naj odpravite črve v trebuhu in želodcu. V blatu ste zapazili vse polno do 2 cm dolgih črvičkov, ki so se živahno gibali. Planinka čaj za čiščenje Vam ni pomagal. Ti črviči se v želodcu sploh ne nahajajo. Žive le v prav zadnjem delu danke, kjer povzročajo srbenje. Zaneso se navadno od zunaj s kakim papirjem ali pa okuženimi prsti. Zato naredite sledeče: Čebulo narežite v drobne tenke koščke, namočite jo v večji kozarec vode, Imejte vse na toplem čez dan in zvečer si z irigatorjem po stolici (ko ste šli na stran) sperite danko. To storite večkrat, tudi vsak dan dvakrat, če treba, potem naredite pavzo par dni, preglejte stolicu in če so črvi še, nadaljujte dokler ne bo uspeha.

## ZA PRIDNE ROKE

### POPIS PRILOGE VIGREDI ŠT. 1.

I. Osnutek za božični mizni prt in servijete izdelano na platno z DMC prejico št. 16. Rob iz zelenega platna ali ozek živ rob.

#### Barve:

1. temno zelena
2. temno rjava
3. kovinasto siva
4. svetlo modra
5. črna
6. rdeče oranžna
7. temno oranžna
8. oranžna
9. zlato rumena

II. in III. Osnutka za prticek v kotu pod križem ali jaslicami.

II. izdelan na grobo domače platno ali panama blago s prejico št. 12 ali 16 v rdeči, črni ali modri barvi. Lahko se izdela tudi v več barvah. Rob: rese ali živ rob.

III. božičen »prticek« izdelan na domače platno ali svetlo modro tkanino z zlatorumenom prejico št. 16 ali 20. Črke črne. Živ rob.

IV. Štirje vzorčki za otroške robčke.

pri a: kvačkane čipke:

- 7 gostih petelj, 3 verižne
- b 5 gostih petelj, 5 verižnih

c 3 goste petlje, 7 verižnih  
č 1 gosta petlja, 9 verižnih  
pri d: ozek živ rob. Barve poljubne.

V. pletena rutica.

Nasnuj 300 zank. Pleti same desne. V vsaki vrsti vzemi na sredini (v prvi vrsti pri 150) po 2 skupaj. Ob robovih naj bo verižica. Ko je rutica skončana, jo obšij s čipkami.

Star vzoreček čipk iz babične skrinje: nasnuj 13 zank:

1. vrsta: verižna, 2 desni, ovita, snemaj, 2 zavito, 1 desna, ovita, 1 desna, ovita, snemaj 2 zavito, verižna.
2. vrsta: ver., 7 levih, ov., 2 lev. snem., ver.,
3. vrsta: ver., 2 des., ov., snem. 2 zav., 2 des., ov., 1 des., ov., snem. 2 zav., ver.,
4. vrsta: ver., 8 lev., ov., 2 lev. snem., ver.
5. vrsta: ver., 2 des., ov., snem. 2 zav., 3 des., ov., 1 des., ov., snem 2 zav., ver.
6. vrsta: ver., 9 lev., ov., 2 lev. snem., ver.,
7. vrsta: ver., 2 des., ov., snem. 2 zav., 4 des., ov., 1 des., ov., snem 2 zav., ver.
8. vrsta: ver., 10 lev., ov., 2 lev. snem., ver.
9. vrsta: ver., 2 des., ov., snem 2 zav., 5 des., ov., 1 des., ov., snem. 2 zav., ver.
10. vrsta: ver., 11 lev., ov., 2 lev. snem., ver.
11. vrsta: ver., 2 des., ov., snem. 2 zav., 6 des., ov., 1 des., ov., snem. 2 zav., ver.





12. vrsta: ver., 12 ľev., ov., 2 lev. snem., ver.

13. vrsta: ver., 2 des., ov., snem. 2 zav., 7 des., ov., 1 des. ov., snem 2 zav., ver., — 7 zaključí, 10 levih — od začetka.

VI. vzorec za poljubno porabo v pisanem ali belem vezu.

VII. motiv za poljudno porabo.

VIII. skica za blazino. Vzorec glej št. I. Mesto krogov si nariši same žarke!

### IX. Abeceda s križci.

Št. 1 — Praktičen plašč s kapuco. — Robove podložimo spredaj z enobarvnim blagom in jih zavihamo na ven. Na isti način izdelamo tudi kapuco. Mala sličica spodaj kaže plašč z gumbi in malim dečjim ovrtnikom. — Krilo je iz istega blaga kot podloga pri plašču. — Za plašč in krilo: 2.90 m črtastega in 2.20 m enobarvnega blaga — 130 cm šir.

Št. 2 — Z novo garnituro, novim zgor-  
njim ali sprednjim delom iz drugega blaga,  
dobi marsikatera stara in neznatna obleka  
povsem nov izgled. Obleke ni treba razdreti,  
najboljše je, da novo garnituro položimo na  
obleko in prišijemo, nato šele izpodrežemo  
staro blago. — Rokav pa je treba ob rami  
odpreti, če to zahteva garnitura. — a) 35/35  
cm, b) 30/90 cm, c) 100/90 cm, d) 50/70 cm  
blaga.

Št. 3 — Pulover-jopica s patentno zadrgo.  
— Način pletenja kaže 3a. — Rabimo 325  
gr volne.

Št. 4 — Pleten pulover z vezeno borduro.  
Rabimo 190 gr srednjemodre, 65 gr temno-  
modre in 50 gr vinkordeče, sive in bele  
volne za vezenje. — V temno progo uvezemo  
s pletenim vbodom borduro po predlogi.  
Progo pletemo desno, ostale dele pa v zrn-  
častem vzorcu. (I. vrsta: 1 desna, 1 leva  
itd., II. vdsta: 1 leva, 1 desna itd.) Pulover  
zapenjamo na hrbtu z malimi gumbi.

Št. 5 — Pleteno jopico za 7 letnega dečka  
naredimo iz ostankov volne poljubnih barv.

Št. 6 — Športni puloverček za naše male  
je okrašen z ljubkimi vpletenimi motivi. Tu-  
di tu porabimo ostanke volne.

Št. 7 — Praktično torbo sešijemo z ozkimi  
jermenčki ali debelo biserno prejico. Kroj  
za tobgo je enostaven in ga vsaka lahko na-  
redi sama. Zelo lepa je torba iz povoščenega  
sukna v dveh barvah: zunaj svetla, podloga  
temna.

### DOBRE KNJIGE

Kmetijska zbornica v Ljubljani je začela  
tudi izdajati poučne in strokovne knjige, ki  
so namenjene ne samo članom, ampak tudi  
vsem, ki jim je na tem, da se naše kmetije  
in naši kmečki domovi dvignejo in postanejo  
res vzorni. Tako je nedavno izšla kot 2. zve-  
zek poučne zbirke knjiga »Hlevski gnoj in  
gnojnica«, ki jo je spisal ing. Suhadole Jo-  
že. Knjiga v besedi in sliki kaže, kako naj  
se uredi gnojišča in gnojne jame, da gnoj in  
gnojnica ne pojmeta v nič, ampak ju bomo  
znali koristno porabljati. Vsi prav dobro ve-  
mo, da kljub vsemu dosedanjemu pouku še  
vedno v mnogih vaseh srečujemo gnojnico  
na cesti, namesto da bi jo speljali na vrt ali  
travnik. Negovanje gnoja, kar je mnogim  
gospodarjem neznana beseda, je v knjigi do-  
bro popisano in pokazano s slikami. Ker je

velike važnosti, da se tudi gospodinja zani-  
ma za vsa taka gospodarska vprašanja, naj  
bi tudi Vigrednice posegle po tej koristni  
knjigi. Cena ji je din 8.— in se dobi po vseh  
knjigarnah.

*Jezuiti.* V založništvu Glasnika presv. Sr-  
ca je izšel slovenski prevod francoskega pi-  
satelja Gaetana Bernoville (poslovenil A.  
Duh) »Jezuiti«. Kot malokomu doslej se je  
njemu posrečilo, da je podal resnično po-  
dobo Družbe Jezusove. V uvodu in štirih  
obširnih poglavjih je opisan razvoj jezuit-  
skega reda od njegovega začetnika sv. Igna-  
cija pa do današnjih dni in s tem tudi po-  
kazano vse velikansko delo, ki ga je druž-  
ba vršila samo za en cilj: za zveličanje duš.  
Nakazana so tudi sredstva, ki jih je tako  
učinkovito uporabljala pri tem svojem delu.  
Kdor bere to knjigo, šele spozna, kaj so je-  
zuiti kakemu narodu in kako srečni smo  
Slovenci, da imamo jezuite, ki so vodili naš  
rod v duhovni smeri vse od tedaj, ko so se  
naselili med nami. Blagoslov njihovega de-  
la je viden. Tudi Vigrednice se bodo izka-  
zale hvaležne za te njihove dobrote s tem,  
da bodo rade kupovale to knjigo. Cena ji je  
izredno nizka; stane samo din 15.—, vezana  
pa din 22.—. Naročila sprejema uprava  
Glasnika, Ljubljana, Zrinjskega cesta. 9.

Pokojni svetniški župnik v Brežicah Mar-  
tin Jurhar je že pred leti napisal »Vzore iz  
malenkostih«, ki so sedaj izšli v posebni knji-  
žici. Knjižica je nekaj pristno našega, izvirno  
slovenskega, svojstven kašipot do časne in  
večne sreče. V 50 poglavjih spremlja odlični  
pisatelj čitatelja v vseh mogočih prilikah  
življenja. Posebnost knjižice je v tem, da  
zna pisatelj v malih stvareh, malenkostih,  
mimo katerih gre navadno človek brez po-  
misleka, odkriti veličastnost Stvarnikovo in  
povzdigniti našo dušo k Bogu. Marsikatero  
srce, ki se je oddaljilo od Boga, bo po branju  
te knjižice našlo pot nazaj k Bogu. Knjižico  
toplo priporočamo vsem slovenskim družin-  
am za skupno dnevno branje (vsak dan eno  
poglavje). Blagodejen učinek tega branja ne  
bo izostal. »Vzore« naročite pri »Družini  
božjega sveta« v Ljubljani, Sv. Petra nasip  
št. 17. Cena: 12 Din za broširan, 18 Din pa  
za vezan izvod.

*Alahov vrt.* V poletju je izdala Jugoslo-  
vanska knjigarna to knjigo, katere snov je

spis tega razpisa določena nagrada dinarjev 500.—, druga nagrada je din 300.—, tretja pa din 200.—. Lepe nagrade za nabiraljice novih naročnic so bile tudi že razpisane. — Vsebina pa bo imela tudi novost »Prehrana zdravega in bolnega človeka«, za kar so naročnice že dolgo prosile. Pa tudi

obdelana tudi v filmu, ki smo ga imeli priliko videti tudi v Ljubljani. Tisti, ki smo videli film prej kakor pa smo brali knjigo, smo ugotovili, da je knjiga mnogo lepša. To pa zato, ker v njej lahko obstaneš in ponovno bereš odlomke, ki so te posebno zajeli, pri filmu pa gre vse prehitro mimo tebe. Ko smo pa prebrali knjigo, smo rekli: To je pa nekaj za Vigrednice! Zato o njej nekoliko več! Knjigo je spisal v angleščini Robert Hichens, v slovenščino jo je pa prevedel prof. Anton Anžič in obsega 404 strani. Prav za sedanje čase, ko nas toliko vnanjih težav stiska od vseh strani, si zaželimo nečesa, da bi vsaj za nekaj ur pozabili, ne pozabili, toda vsaj odmaknili svoje misli od vsega hudega, ki ga je toliko, pa da bi se zatopili v neznane kraje, med neznane ljudi, ki pa prenašajo težave, kakor mi, le v drugačni obliki. Taka knjiga je Alahov vrt. Vsebina ji je ljubezenska; dve duši se najmeta v iskreni ljubezni, pa ju neznani, za katoličana nepremostljivi vzroki ločijo in jima ni možno drugega kot odpoved, odpoved za vse življenje. Z občudovanja vredno močjo se odpovesta drug drugemu... Četudi je snov za nas Slovence postavljena v nam neznane kraje, vendar bo našlo zlasti žensko srce čudovite lepote knjige. Vigrednice naj bi si jo nabavile.

*Priče.* Ista izdajateljica je izdala tudi klasični prevod iz italijanščine »Priče trpljenja Gospodovega«. Sedem evangeljskih legend je spisal Giovanni Papini, prevel pa V. Beličič. Pisatelj nam pokaže sedmero prič, ki so na ta ali oni način prisostvovale Gospodovemu trpljenju in bralcu na čudovit način razgrinja notranje boje le-teh, ko posezajo v Gospodovo trpljenje. Za postni čas ni lepšega branja. Cena knjigi je, lepo vezani, din 60.—. Vigrednice, sezite po njej!

sicer bo skušala »Vigred« ustreči vsem željam, ki jih bodo glede vsebine sporočile uredništvu. — Poverjenice pa so prejele že prejšnji teden knjižne nagrade za svoje požrtvovalno delo.

Tako, upamo, da bomo ostale vse zveste. Zvestoba za zvestobo!

*Ptujska gora* — Štajerske Brezje. O tej znameniti božji poti govori knjižica, ki jo je spisal dr. France Stele in izdal župni urad. Cena ji je din 12.—. Kdor je že bil na tej božji poti, temu bo knjižica drag spomin in mu bo zbudila lepe spomine, ki si jih je nabral. Kdor pa ni bil še tam, tega bo lepo in napeto branje dvignilo, da bo to božjo pot ob prvi priliki obiskal. Saj se človek kar nehote zatopi v stare čase, ko bere vse te popise; zlasti pa še lepe sl'ke pripomorejo do čim boljšega razumevanja. Ta cerkev nam pa tudi služi za vzor najodličnejše stavbarske umetnosti, gotike. Dragocenosti, ki so nako-pičene v tem božjem hramu, zadivijo še tako razvajenega gledalca; slike v knjigi vse to prav dobro predstavljajo. — Ker gre izkupiček v fond za preureditev cerkve, je dolžnost vsake Vigrednice, da prispeva z 12 din; zato naj si knjižico vsaka Vigrednica nabavi.

*Slovinci in Jugoslavija*, mala knjižica 76 strani, ki jo je spisal dr. Jože Jeraj, naj služi za ljudsko državljansko vzgojo. Na poljuden in jasen način obravnava vsa težka in vele-resna vprašanja, ki danes s skrbjo navdajajo vsakega Slovence in vsakega jugoslovanskega državljanca. Četudi vemo za svoje državljanske dolžnosti, se pa morda ne zavedamo dovolj, da posebno nam Slovincem naš izreden položaj in naša narodna bodočnost nalagata v sedanjem težkem času še posebno skrb za to, da bo v nas prava, živa državljanska zavest! — Knjižica naj pride v roke vsakemu Slovencu! Cena ji je določena na 2 din, da si jo lahko vsak oskrbi. Društva pa, ki imajo dolžnost, da posebno še svoje članstvo vzgojijo za značajne in močne državljane, pa pri odvzemu večjega števila dobijo poseben popust. — Naročila sprejema Tiskarna sv. Cirila v Mariboru.



# Vigred ima v zalogi in priporoča:

|                               |        |   |
|-------------------------------|--------|---|
| Mati vzgojiteljica            | din 16 |   |
| Med pomladjo in poletjem      | " 10   |   |
| Predavanja socialnega tečaja  | " 10   |   |
| Materam                       | " 3    | } Plačljivo<br>tudi v<br>pisemskih<br>znamkah |
| Kuhaj varčno in dobro II. zv. | " 4    |   |
| Praktični nasveti gospodinji  | " 3    |   |
| Higiena žene                  | " 3    |   |
| Higiena hiše                  | " 3    |   |
| Zdravilne rastline            | " 4    |   |

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 najugodneje.

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