

*Spedizione in abbonamento postale.
Poština plačana v gotovini*

Oddajna pošta Ljubljana



VIGRED



ŽENSKI LIST



LETO 1942-XX

4

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

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

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

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

Vsebina:

Posvetitev družin presv. Srcu Jezusovemu (Dr. Gregorij Rožman). — Neobhrojena razpotja (Janez Jalen). — Potovanja po Umbriji (D. O. D.). — Šopek marjetic (Jože Krivec). — Francka Krvinc. — Prehrana zdravega in bolnega človeka (Milica Sivec). — V naših domovih. — Za pridne roke.

*Za veliko noč želi veliko božjega blagoslova
vsem naročnicam in naročnikom
uredništvo in uprava.*

V I G R E D

IMA V ZALOGI IN PRIPOROČA:

1. »Mati vzgojiteljica« L 6.50
2. »Med pomladjo in poletjem« . „ 4.—
3. »Predavanja socialnega tečaja« „ 4.—
4. »Materam« „ 1.50
5. »Kuhaj varčno in dobro«, II. zv. „ 1.50
6. »Praktični nasveti gospodinji« „ 1.50
7. »Higiena žene« „ 1.50
8. »Higiena hiše« „ 1.50
9. »Zdravilne rastline« „ 1.50

Knjžice 4. do 9. morete plačati tudi v pisemskih znamkah



Posvetitev družin presv. Srcu Jezusovemu

V velikem številu in z globoko pobožnostjo opravljajo verniki pobožnost deveterih prvih petkov. Morda še v vsej zgodovini naše škofije ni bilo takšne skupne pobožnosti, ki bi bila vse sloje naroda tako združevala v ljubezni in zaupanju do presvetega Srca Jezusovega.

Ta pobožnost, prav opravljena, bo brez dvoma rodila ta sladki sad, da bo Jezus s svojo ljubeznijo in milostjo zavladal v dušah, ki spolnjujejo Njegovo vročo željo in sprejemajo prve petke zadostilno sveto obhajilo.

Jezusa prosim, da bi kot sad te pobožnosti našim družinam naklonil še eno dobroto: da bi se iskreno in vdano posvetile Njegovemu presvetemu Srcu.

Mnogo slovenskih družin se je že posvetilo presvetemu Srcu Jezusovemu. Njih imena so zapisana v zlatih knjigah, položenih na tisti oltar, na katerem je Jezus razodel sveti Marjeti Mariji svoje Srce.

Naj se proti koncu naše skupne pobožnosti odločijo še ostale družine in postavijo Srce Jezusovo na svoj družinski prestol, da jim s svojim sladkim vladanjem kraljuje, jih vodi in varuje, da bo oče, poglavar in gospodar družine, katerega vsi člani družine spoštujejo, ubogajo in mu z vestnim spolnjevanjem vseh dolžnosti veselje delajo.

Če je Jezus obljubil, da bo blagoslovil hiše, v katerih se bo častila podoba Njegovega presvetega Srca, koliko bolj bo s svojim blagoslovom napolnjeval srca, ki se mu posveté, mu skušajo služiti in mu ljubezen z ljubeznijo vračajo. Kako pa so danes družine posebnega varstva in blagoslova potrebne!

Stopite, krščanske družine, pod najmočnejše varstvo božjega Srca in sprejemajte iz Njega najbogatejši blagoslov!

† Gregorij Rožman
škof.

Neobhojena razpotja

Janez Jalen — (Nadaljevanje)

Zrela pšenica

Z gora je potegnil rahel veter. Zavalovila so zoreča žita na polju, zašumeli so listi na drevju in veje so se narahlo premaknile. Nizko k zemlji sklonjene žanjice so se zravnale, povesele srpe in se obrnile proti vetru, da jim je hladil od sonca in dela razgrete obraze. Prek njih so letele čebele na lipo, ki je tako bohotno cvetela, da je dehtela po vsem polju. Ptiči so se pripekajočemu soncu skrili v sence, le postovka je potrepetavala nad mejo.

Danejeva Vida — pred nekaj tedni je bila dopolnila dvajseto leto — je zvezala povreslo, je vrgla na tla in si utrla ozno-

jeno čelo. Zastrla si je oči z dlanjo in se zagledala skozi potrepetavajočo svetlobo v daljavo, kjer je v soncu blestelo belo pročelje brezniške cerkve. Zaskrbelo jo je. Kadar je doslej pri shodih Marijine družbe prišel na vrsto ples, se je marsikatera izmed deklet čutila prizadeto in je povešala oči, njej pa ni bilo treba odmikati pogleda. Mirno se je lahko ozirala naokrog in se smehljala zadregi drugih. Prihodnjic bo pa njej sami nerodno. Celo zardevati utegne in prav gotovo tudi bo, če jo bodo očitno imenovali med plesavkami. Morebiti se pa ne bo razvedelo.

Vida si je popravila rožasto ruto in si čim bolj zasenčila obraz. Kakor bi se ho-

tela sunkoma otresti zbadajoče skrbi, se je naglo sklonila in spet je zapel srp. Zlate bilke pšenice so izpodrezane omahovale na še stoječe žito. Vida jih je pa dvigala in polagala na povreslo. Ko je snop zavezovala, so ji misli ušle na Legatov vrt, kjer je bila včeraj gasilska veselica. Ona in Kunejeva Tončka sta prodajali sladko pecivo. Saj ni mogla odreči, če so jo pa prosili. Oba brata, Matija in Ciril, sta gasilca, Matija celo v odboru. Bi bilo kar grdo, če bi ne marala sodelovati. In pa — Tončka je hotela tako, Tončka, ki si že bale napravlja in se bo še to zimo Ciril priženil h Kuneju. Tončka sedaj brezskrbno žanje poleg nje in hiti, da jo komaj dohaja. Kaj si ji mara. Ona sama je pa trudna in ne žanje lahko.

Poleg Vide je zadržala, osla. Tončka je brusila srp. Vida se je ozrla navzgor. Bodoča svakinja se ji je hudomušno nasmehnila:

»Pa si kaj zamišljena danes, Vida.«

Danejeva sprva ni vedela kaj reči. Šele ko je povezala na kolenu snop in ga vrgla na kup, je obotavlja se odgovorila:

»Nič kaj prav se mi ne ljubi danes.«

»Meni se pa zdi,« je podražila Tončka, »da ti sinočnji večer in pa Volkov Jaka rojita po glavi. Kar bojim se, kdaj se vžanješ.«

»O, seveda,« je skušala tajiti Vida: »Saj nisem več otrok.«

Tončka je koj spredvidela, da je prav uganila: »Nak, otrok pa res nisi več. Zrastla si v kaj brhko dekle. Če pomislim dobri dve leti nazaj, ko se je Ulčarjev štefan smukal okrog tebe —«

»O štefanu mi pa kar tiho bodi! Če ga takrat nisem marala, bi ga sedaj še stokrat manj.«

»Verjamem, verjamem, verjamem,« je hitela zatrjevati Kunejeva: »Saj imaš prav. Je res Jaka dokaj gorši fant. Samo navihani je precej.«

»Naj bo. Kaj pa meni mar.« Vida je hotela biti kar huda, pa se ji ni posrečilo.

»No, no, no. Ne govori, ko ti ne verjamem.«

»Kakor hočeš.«

Dekleti sta spet umolknili in hiteli žeti. Saj mudilo se jima ravno ni, samo nista marali, da bi kdo rekel, kako sta počasni za delo.

Postovka se je spustila na ozare. Močno je usekala nekaj kratov s kljunom ob tla. Spet je vzletela. S kremplji pa je dvignila slepca. Odnese ga je proti cerkvenemu stolpu, zakasnelim mladičem v gnezdo. Vida se je komaj zmenila za okretno ptico. Misli so jo koj spet prenesle na Legatov vrt. Da bi s Tončko ne prodajala sladkarij, res ni mogla odreči. Celo mama bi bila huda. Pa so jima tudi postavili stojnico, lično in vso ovenčano, kakor je doslej še nobeno leto niso. Sami sta se bili oblekli v lepo domačo nošo. Kar trlo se je ljudi okrog njiju. Nista mogli vsega sami znagovati. Vida sama ni vedela, kdaj in kako je tako nanese, da ji je začel pomagati Volkov Jaka, ki se potem prav do konca skoraj ni ganil od nje.

Do mraka sta bili s Tončko vse pecivo že razprodali. Ljudje so se začeli razhajati. S seboj so odnašali dobitke, ki so jih zadeli na tomboli. Tončka in Vida pa sta sedli k mizi. Tončka k Cirilu. Zraven Vide si je pa priboril prostor Jaka. Vso mizo je zabaval.

Znočilo se je in zasvetile so žarnice. Godci kar nič več niso prenehali gosti. Ples se je čim dalje bolj razvnel. Jaka je vabil Vido na ples. Spočetka se je izgovarjala, da ne zna. »Nič ne de,« je oporekal: »Drugi znajo še manj. Sicer pa, kdo pa še utegne paziti.«

Potem je šla Tončka plesat s Cirilom. Brat Matija je pa pripomnil, naj nikar ne bo tako pobožnjaška. »Saj enkrat ni še nobenkrat,« je rekel. Ne, ni se mogla več ustavlјati.

Jaka se res ni prav nič nedostojno obnašal. Govoriti je pa znal tako, da bi ga do jutra poslušala in bi se ne naveličala.

Kasneje je Vida še večkrat plesala. Skoraj vselej z Volkovim. Branila se ni več. »Saj sedaj je, kar je,« si je rekla.

Precej pozno je že bilo, ko so odšli. Je mama bratoma trdo zabičala, da morata o pravem času dekleti pripeljati domov. Naj se pa kasneje vrneti, če že ne moreta drugače, je rekla. Pa Matija ni bil voljan zapustiti družčine. Da bo že Ciril teh pet minut daleč obe lahko obvaroval strahu, je rekel. In pa, da je laže pasti poln mernik bolha, kakor pa eno samo žensko, če se sama noče, je še pristavil.

Jaka se pa ni prav nič obotavljal pospremiti Vido. Takoj je bil nared.

Hodili so počasi in dokaj narazen. Ciril in Tončka spredej, Jaka in Vida zadaj. Noč je bila svetla. Zdaleč je pela harmonika, klarinet je vriskal vmes in tu pa tam so zajokale gosli. V hrastju se je pa zadirala mrtvaška ptica: »Te vjem, te vjem.«

Vido je hotelo biti strah. Pa je brž pozabila na grozljive klice sove. Slišala je samo še Volkovega Jaka, ki ji je pripovedoval, da mu je že davno všeč, pa se mu ni hotela ponuditi prilika, da bi ji to povedal. Vida sama ni vedela, kdaj je fantu priznala, da je tudi ona že večkrat pogledala za njim.

Ob razstanku je Jaka Vido poljubil. Ni se branila. Poljub mu je celo vrnila.

In sedaj, ko nizko sklonjena k pšenici hiti zamahovati s srpom, ji celo nič žal ni, da je to storila. Še dobro se ji zdi. Saj nihče ni videl. Kvečjemu Ciril in Tončka slutita. Pa naj. Nista bila sama kar nič boljša. »Pa ona dva sta že ženin in nevesta,« je oponesla vest. »Tudi midva z Jakom sva še lahko,« je brž vedela odgovoriti Vida.

Tisto zavoljo plesa se je pa Vidi zdelo zelo nerodno. Kar gotovo bo deležna očitne graje. Dobro, da je niso izvolila dekleta za svetovalko, kakor so nekatere hotele. Je pa že bolj prav, da je Martinačeva Marica. Ona je pa kakor ustvarjena za to. Še na tombolo ni marala priti, kaj šele, da bi kasneje s fanti posedala. Plesala pa — Bog obvaruj.

Pšenica je bila že skoraj vsa požeta, le za nekaj snopov jo je še stalo. Miš je skočila iz zadnjega vrtinca in stekla po razoru do konca njive in se skrila v deteljo. Po meji navzgor pa je pripeljal s kobiljo Ciril dva sklenjena voza. Prinesel je tudi žanjicama malico. Naj jo kar v senco postavi, sta rekli Tončka in Vida, ki sta hoteli prej požeti do konca, preden sedeta k jedi.

Ciril še ni naložil pol voza, ko sta dekleti odšli z njive na grobljo v senco pod hrastič. Jestl se jima ni nič kaj ljubilo. Kava se jima je pa kaj prilegla. Obe sta bili žejni.

Ciril je voz naložil in spel z verigo zadaj obe lestvi. Ni koj pognal. Prišel je

na grobljo pit iz vrča vodo. »Kakor vidim, nista nič kaj prave volje, ko sta tako redkih besedi,« je ogovoril nevesto in sestro.

»Vida danes kar premišlja,« se je nasmehnila Tončka.

»Ko je pa tako vroče,« se je branila Vida.

»Kajne, kajne. Ljubezen greje,« je podražil sestro brat in legel v travo.

»Kakšna ljubezen,« je hotela biti huda Vida.

»Nikar ne taji.«

»Ali sta vidva kaj boljši,« se je zareklo Vidi.

»Počasi bo pa le priznala. Pa kaj bi se prerekali. Rajši prav po tihem kakšno pesem zapojmo.«

»Kar začni!«

Ciril je pridrušeno pričel peti in Tončka je tudi koj poprijela. Pesem je narahlo vztrepetala in kaj kmalu zamrla v zorečih žitih:

»Luna blede,
kako prijazno sije.
Čez tri gore,
čez tri vode,
čez tri zelene
hribe in doline.«

Vida je pričela rdeti. Ciril in Tončka pa sta nagajivo nadaljevala:

»Mam'ca moja
pošljite me po vodo.
Ker me moj ljub',
ker me moj ljub',
ker me moj ljub' Jaka,
tam pri studentu čaka.«

»Oh, pojdita no,« se je razhudila Vida. »Pa mi tudi ne dasta miru. Grem rajši kar domov.« Vida je vstala in začela pospravljati žlice in skledice v košaro.

»Ne hodi! Ljudje bodo rekli, da smo se sprli. Prava reč, če ti malo ponagajava. Se boš že privadila. Nama so tudi. Pa reci, če ni bilo včeraj prav prijetno.« Ciril je prijel sestro, ki se je bila pravkar sklonila po vrč, za laket, kakor bi jo hotel pridržati.

»Seveda je bilo. Nič ne tajim,« je priznala Vida.

»Bomo še kam skupaj šli. Jaka je prav prijeten družabnik.«

»Saj, res,« je bila brž voljna Vida.

Poravnajte naročnino!

Še so malo posedeli in se pogovarjali o včerajšnji veselici in o Volkovem Jaku. Vida ni več zardevala in se hudovala. Kar nič ji ni bilo všeč, ko je bilo treba spet vstati in iti za delom.

Pod noč, ko je podajala Cirilu pošumevajoče snope pšenice, da jih je obdeval

v stog, je pa že sama napeljala pogovor na Volkovega Jaka.

Kljub temu, da je bila trudna od žetve, Danejeva Vida zvečer dolgo ni zaspala. Pa čeprav je bila budna, je komaj slišala čuka, ki se je zateglo oglašal na lipi na koncu vrta. (Dalje prihodnjič.)

Potovanja po Umbriji

D. O. D. — W. — Nadaljevanje

Ze v Orvieto in v Todi je bilo precej hladno; tudi tu je pihal neprijazen veter. Rada sem si poiskala prostorček na soncu na južni strani stolnice in sem se obenem veselila prelepega razgleda po odprti dolini in sem se z ženami, ki so se tam sončile z otroki, spustila v razgovor. V zadnjem soncu sem si še ogledala mestni jarek in sem legla v suho travo in gledala v daljo, ko sem se obrnila proti mestu, ki se je hitro dvigalo, kakor bi rastle hiše ena iz druge. Za njimi pa so se vlek-le že dolge sence. V vrtilčkih med njimi pa so se svetile ute iz vinske trte in obrasle z rožami še v zadnjih žarkih zahajajočega sonca. Iz stolnega zvonika -- gostilničar mi je pravil, da mora še k pogrebu — so se oglasili zvonovi, majhni za naše razmere, in so zvonili v posebnem ritmu, ki pri nas ni v navadi. Kar čudno mi je bilo pri srcu; in ko so zvonovi prenehali zvoniti, sem še ostala kake pol ure na mestu in sem gledala proti mostu, ki edini vodi do mestnih vrat. Vse, kar prihaja ali odhaja, mora čez most. Ozadje vsemu temu pa je bilo nizko pogorje, na katerem je še sijalo sonce.

Na doprsem zidu so sedeli — videli so se v nastopajočem mraku že kakor sence — možje iz Amelije; kmalu pa so začeli prihajati okoliški kmetje na oslih, žene so hitele z vrči na ramah po vodo in otroci so se še igrali. Vsa ta razgibanost večera se je na ozadju prikazovala kakor igra s senčnimi figurami. Odrgrala sem se končno in pričela pot navzdol.

Predolgo sem se zamudila in le prehitro se je spuščala noč na zemljo. Pohiteti sem morala, da sem prišla prej ko prej do reke Nare, ki prav tu nastopa svojo dolinsko pot. Visok lok, ki je še pre-

ostal od antičnega Avgustovega mostu, je stal pred menoj in nad njim so stale migljajoče zvezde in luči mesteca Narni, ki naj bi bilo nocoj moje prenočišče. Še kake pol ure je bilo treba hoditi navzgor.

Pred leti sem se vozila tod mimo in sem tedaj sklenila, da obiščem to mesto ob prvi priložnosti. Zdaj sem torej sklep izvršila. Četudi sem bila precej trudna, sem vendar s polnim srcem uživala lepoto, ki se mi je nudila. Posebnost je bila žg to, da sem prišla v mesto ob pozni večerni uri. Vse zanimivosti in lepote tega mesteca pa je tako dovršeno popisal pisatelj Federer v svojih »Umbrijskih popotnih povestih« in naj bi vsakdo prebral odlomek »V umbrijskem mestecu Narni« in zato ne bom popisovala jaz s svojimi bordinimi besedami.

Tako sem odšla k počitku. Moja sobica je visela nekje v zraku nad globoko strugo rečice Nare. Globoko nekje je šumela reka, z okna pa sem videla samo z blede mesečino obsijano steno, kjer je nekoč stala puščavnikova celica, kakor pripoveduje pripovedka. Mladenič iz Narni, čigar nevesta je odšla v samostan, si jo je postavil na tej višini in je obdeloval okoli nje nekoliko vrta. S te višine je med temnimi cipresami željno gledal v daljo, kjer je živela v samostanu njegova izvoljenka.

Drugo jutro na vse zgodaj sem odšla v klanec h gradu, ki kakor velikanski štirikot stoji nad mestom. Človek bi mislil, da tako enakomerna zgradba pač ne obstoji iz prvih časov, ko so nastajali gradovi in trdnjave; vendar pa je le res tako. Zdi pa se tudi, da ta starinska zgradba še ni pričakala znanstvenika, ki bi jo do dna raziskal.

Prekrasen je razgled s stolpa na vso bližnjo in daljnjo okolico.

Ko sem se vrnila v mesto, sem se šla potepat po številnih in močno zavitih uli-

cah, ki so same starosti vse črne. V stolnici sem obiskala grobove iz zgodnje renesance: Petra Cesi (1477) in škofa Gormaza. (Dalje prihodnjič.)

Šopek marjetic

Jože Krivec — (Nadaljevanje)

Hitela je domov, skoraj tekla je, kakor bi za njenimi petami vstajal iz slabo tlakovane ceste ogenj. Bojančka je vlekla, da se je opotekal ob njeni desnici. Njenim hitrim in dolgim korakom ni mogel slediti.

»Ne tako hitro, mamica! Ne morem več teči!« se je pritoževal.

»Boš že doma počival!« mu je odgovarjala.

Zdelo se ji je, da vedo za to stvar že vsi ljudje, ki jih je srečavala na cesti. Ni si jih upala pogledati prav v obraz, boječ se, da ne bi iz njenih oči razbrali bolesti, ki jo je skrivala v svojem srcu. Na nič drugega ni mislila, le da mora priti čim prej domov. Skriti se čimprej za trdno zaklenjenimi vrati, se stisniti v najtemnejši kotiček, to so bile zdaj njene največje želje. Ostati nekaj uric sama, da bi mogla pogledati v sebe in se potem odločiti,

Bojanček je privlekel kup igračk v predsobo in se tam igral. Vse mogoče stvari, ki jih je kje iztaknil, je znosil na kup. Celu vodo je prinesel v lončku in polival, a ga Irena ni opazila. Na robu štedilnika je slonela, stisnjena, v dve gubi in se zamislila tako daleč, da je ves ostali svet za njo zamrl. Tonila je v mladostne sanjarije, v tisto srečo, ki si jo je nekoč predstavljala. Zdaj vidi, da jo je vse prevaralo. Življenje ji je lagalo, sreča se ji je lagala. Sama sebi se je zdela bedna, ko se je videla sredi te podrtije. Nenapolnjava praznina je zijala v njej, vse sanje so se ji zrušile v prah. To jo je grizlo, da bi kričala od bolečin. Sama ni vedela, kaj naj počne na tej razvalini. Štiri in trideset let je šlo mimo: najlepša leta, ko ženska z upravičenostjo pogleda nase in terja zase vsaj majčken košček življenja.

Bojanček je prišel s prstkom v ustih k njej in jo pocukal za krilo. »Mama, jaz sem lačen! Kaj boš kuhala?«

Irena se je predramila in se stresla. Predolgo je sanjarija. Treba bi bilo že davno zakuriti. Srečko se bo vrnil iz šole, Bojanček toži, da je lačen. Oh, za ta dva revčka mora poskrbeti. Še ona naj bi ju pustila, potem nimata nikogar več.

V štedilniku je zagorel ogenj. Pristavila je lonce brez vsakih načrtov. Šele krop, ki je dvigal pokrove, jo je opomnil na kuhanje.

Ura je bila čez poldne, ko se je Srečko vrnil iz šole. Vesel in razigran je vstopil. Razlagal je mamici, kako dobro je odgovarjal zgodovino. Ona ga je gledala, strmela brez najmanjšega nasmeha in zadovoljstva v njegov obraz. Ko bi bilo treba pohvaliti njegovo marljivost, še ust ni odprla. Drugekrati je bila vsa drugačna: razveselila se je njegovih uspehov in ga za to poljubila na čelo. Danes ga je njena brezbriznost presenetila.

»Nisi nič vesela, mamica?« jo je vprašal.

»Sedi k mizi in jej!« je dejala hladno.

Sam si je moral vzeti jedi, drugače mu jih je navadno ona dala. Zlico je trepetaje prijel, srce mu je stiskala žalost, nemirno so se mu sprehajale oči zdaj po njej, zdaj po Bojančku. Vprašati se je ni upal, kaj se je zgodilo, da je tako tiha in mrka. Jed se mu je kopičila nekje v grlu, ustavljala se je in le s težavo jo je požiral.

Irena se sedela pri štedilniku in zrla predse v tla. Niti enkrat ni pogledala proti njemu, da bi ga opozorila, kako je. Vedno ga je opominjala, če ni prav držal žlice ali če je srebal juho. Učila ga je, kako se je treba vesti pri mizi. Danes molči kakor grob.

Hitro je končal. Že žalosti in njene molččnosti je bil sit.

»Bojanček, pridi sem! Nekaj imam za te!« mu je Srečko zašepetal.

Otroka sta se dobro razumela med se-

boj. Čeprav so starejšega držali včasih preveč strogo, mlajši pa je imel toliko več svobode, sta se dečka imela rada. Kaj bi to, če sta si večkrat drug drugemu nagajala, saj sta nato takoj spet pozabila. Nobenega darila ni bilo, ki si ga ne bi bila razdelila, nobene neumnosti, ki je ne bi bila oba skupaj počela.

»Kaj je mamici? Je bil kdo tu?« je Srečko šepetaje spraševal Bojančka.

Bojanček je najprej pogledal proti mamici, potem pa vtaknil svoj nos v Srečkovo uho: »Veš, res ne vem tega!« Že se je obrnil in hotel oditi.

»Zakaj je huda? Je kaj rekla?« je silil v njega.

»Ne vem. Pri papačku sva bila prej,« je povedal.

Čez nekaj časa je Srečko ves žalosten stopil k mamici in se je opravičeval: »Mamica, kaj si danes res huda? Saj nisem nič storil. V šoli sem dobro znal. Nič me nisi...«

Takoj ga je prekinila. »Kdo je rekel, da bi bila huda nate?«

»Mislim si, ker si tako molčeča. Večkrat pa me še sama sprašuješ, kako je bilo v šoli.«

Milo jo je gledal, kakor bi jo prosil vsaj za eno samo lepo besedo. Bolelo ga je, da ga ni nič pohvalila. Če ne bi bila popravila te krivice, bi bil vse popoldne nemiren in se ne bi mogel niti učiti.

»Le priden bodi! Saj te imam rada! Imam mnogo skrbi, zato sem pozabila na tebe« ga je potolažila. Z roko je šla čez njegovo glavo. Grenek nasmeh, ki se ji je prelil čez obraz, se je spremenil v tenki curek solz. S predpasnikom si je zakrila omočeno lice, da ga ne bi videla otroka. Ni se mogla premagovati, njeno srce je bilo prepolno žalosti in otrok, ki je stal pred njo, se ji je še bolj zasmilil. Ihтела je in tiščala predpasnik v oči. Postajal je moker...

Otroka sta jo molče oblegala in se krepko držala njenega krila. Prav za prav nista vedela, zakaj joče dobra mamica. Le zasmilila se jima je tako, da je ne bi mogla pustiti same.

Srečko je slednjič zakopal svoj obraz v njeno krilo in ihtel ž njo, Bojanček pa je samo klical: »Mamica, saj te imam rad. Rad — — — mamica — — — rad — — —«

Pozno popoldne, ko je sonce že izginilo z dvorišča in je Srečko napravil čez polovico svojih nalog, je Irena zaspala kar na stolu med šivanjem nogavic. Utrudil jo je boj in potočene solze so ji dale toliko miru, da je mogla zatisniti oči.

Ivana opoldne ni bilo h kosilu. Njegov del je kljub vsemu še stal na štedilniku in ga čakal...

Zvečer, ko je Irena spravila otroka že spat, ji je prišel v roke spet račun od uhanov. Čeprav se je že vsaj malo pomirila, ji je zdaj znova prevzela žalost srce. Najraje bi bila raztrgala ta vznemirjajoči račun. V naglici je pograbila škatlico z uhani s svoje nočne omarice in jo nesla v kuhinjo. Hotela se je je čimprej znebiti. Ne da bi jo še enkrat odprla, jo je hotela vreči v ogenj. Sovražila je stvari, ki jih je vlačila kdaj prej po rokah že kaka druga ženska. Šele dober korak pred štedilnikom si je premislila. Odprla je škatlico in s podlago vred iztrgala iz nje svetle uhane. Vrgla jih je na mizo. Med prsti pa ji je ostal majhen listič rdečkaste barve, ki ga je bila izvlekla izpod podlage. Na njem je bilo zapisano: »Predragi Ljubici za Novo leto!«

Irena je spoznala Ivanovo pisavo. Zameglilo se ji je pred očmi, krepkeje se je oprijela robov mize, da se ji ni zamajalo telo. Skozi boljše oči se ji je dozdevalo, da vidi vsak predmet dvojen. Zdaj ji je vse jasno: Ivanovo ponočnjaštvo, Ravna cesta. Vse, vse — — —

Tam na Ravni cesti je stanovala Ljubica Predović, vdova po fotografskem mojstru. V Zagrebu nekje je imela sina, ki se je dokopal do državne službe. Od skromne plače je dajal delež še njej. Že precej dolgo je razlagala ljudem, da se bo preselila k sinu v Zagreb, ker je postalo tu za njo življenje prepusto. Včasih si je zaželela še zabav in veselja...

V Ireninih očeh so poplesavali le uhani, kakor bi jih zanašali valovi. Skakljali so, švigali sem ter tja, se ji režali, ji vrtali srce. Borila se je nekaj trenutkov sama s seboj, se odločila in spet omagala, nato pa se je pognala z dolgimi koraki h kredenci in potegnila iz nje težko kladivo. Z obema rokama ga se tistih in jezno udrihala po bleščečih se uhanih, da sta se raztegnila in so se v mizi poznale vdol-

bine od udarcev. Se enkrat je lopnila. Docela sta izgubila svojo prvotno obliko in stegnjeni koščki zlata so se razleteli po mizi. Še škatlico je raztrgala in jo vrgla na mizo. Listek, ki ga je našla v njej in račun od urarja, je zmetala zraven. Ugasnila je luč in odšla v spalnico.

Strmela je v lepo postlani postelji pred seboj. S kako skrbjo je vedno pripravljala postelji, kako srečno se je čutila, da je mogla biti Ivanova žena. Večkrat se ji je dozdevalo, da mu nobena nikoli ne bi lepše zrahljala postelje, zlikala obleke in še toliko drobnih stvari, ki jih je zanj vsak dan storila, kot prav ona. Srečna je bila, če mu je mogla kaj storiti in z zadovoljstvom se je vrtela okrog njega, če je videla, da mu je vse všeč in prav.

Za hip je na vse to pozabila. Najraje bi razmetala njegovo posteljo, da ne bi mogel leči poleg nje. Blazine, rjuhe, odeje, vse bi razpotegnila, da bi zijala le gola žična mreža in trd lesen obod.

»Ne bo spal več poleg mene,« je šepetala. »Naj le gre k predragi Ljubici in pri njej ostane! Tam bo našel mehkejšo posteljo in vse, česar si bo zaželel.«

Zakrila si je oči z rokami. Vrgla se je kot snop na posteljo in zakopala obraz v

Jože Dular :

Velika nedelja

Bandero belo v vetru se lovi,
čez polje gre, med hiše, skozi vas,
za njim ljudje kot nepretrgan pas.
Nad vsem prižgano sonce plamenj.

V monštranci stopa Bog zdaj čez polje
in blagoslavlja njive in vodé,
gozdove, trte, brda, belo vas.
Kako je blizu, blizu Bog pri nas!

(Iz zbirke: Jože Dular »Zveste menjave«.)

mehko odejo. Intelca je kot otrok, ki so mu ukradli nenadomestljivo igračo.

Ko so solze prenehale, ni imela moči razmetati postelje. Celó rahlo jo je odkrila in poravnala belo blazino. Preveč se je že vsa ta leta navadila z ljubeznijo rahljati njegovo posteljo in pregrenko bi ji jo bilo zdaj razmetavati. Roke bi ji same obstale, preden bi opravile svoj posel.

Bojančka je vzela v posteljo in ga skrbno stiskala k sebi. Ni ga pustila zlesti na prazno Ivanovo posteljo.

(Dalje prihodnjič.)

V slovo in spomin Francki Krvinc

(Umrla 13. januarja 1942 v Polhovem Gradcu.)

Končan je boj — končana njena zemeljska pot. Prav v teh zimskih dneh — ob jaslicah, je v njeni rodni hiši ugasnilo njeno mlado življenje. V nebesih je pokleknila pred božje Dete in ga molila.

Ob smrtni postelji ni bilo njene ljubeče matere, da bi jo pokrižala v zadnji borbi, tudi ona je že polnih osem let v nebesih. Vemo pa, da sta jo nadomestili njena sestra in dobra sosedova mati.

Draga Francka! Zadelala nas je — globoko zadela vest o Tvoji smrti. Vedele smo, a vendar je prišla prekmalu.

V najlepši deklinški dobi Te je neizprosna smrt iztrgala iz naše srede. Grenka ti je bila misel na smrt v cvetju let — saj si nekaj dni pred smrtrjo prosila, naj molimo, da ozdraviš. Kako rada bi še ži-

vela vkljub temu, da si toliko trpela. Vabilo Te je življenje — klicalo delo rodne grude, ki Ti je bilo najlepše in kateremu si posvetila vse svoje mlade moči. Preveč si trpela, ko si še bolehala, pa si še opravljala dela v gospodinjstvu. Kot skriti angel si živela, zato Te je Vsemogočni poklical k sebi, preden je zamrl smeh na Tvojih ustnih, — preden je ugasnil žar v Tvojih očeh, — preden se je dotaknil svet Tvojega belega limbarja.

Francka — pogrešale Te bomo v Marijini družbi, ker bila si zvesta članica in vzgledno dekle. Bila si odkritosrčna nasprotni vsakemu. Nisi med tovarišicami delala sovraštva, ampak z zgledom delala na to, da je med nami bila ljubezen.

Pričakovala si ena in dvajseto pomlad, a dočakala je nisi. Kot beli cvet med ro-

žami si ležala na mrtvaškem odru tiha in nema.

Veliko ljudi se je udeležilo Tvojega pogreba. Da so Te ljubili, so pričali številni venci, ki so zagrnili ves Tvoj grob.

Grenke so bile solze Tvojega izmučenega očetá, sestre in brata, ko si jim bila v življenju v veliko oporo. Vsi so Te ljubili z veliko ljubeznijo, najbolj Te je pa

ljubila Tvoja mati, zato pa je zahtevala, da se preseliš k njej v rajsko domačijo.

Odpočij se — Francka draga — v večnem neskaljenem miru, na srcu svoje matere Marije.

V imenu vseh Tvojih tovarišč Ti zakličem: »Draga sestra, bodi srečna, Tvoja sreča naj bo večna!

Tvoja še iz šolske klopi zvesta tovarišica.

Prehrana zdravega in bolnega človeka

Milica Sivec — (Nadaljevanje)

Vrednost kuhanega mesa je odvisna od njegovega pripravljanja. Če denemo kuhat meso v mrzlo vodo, kjer ga segrevamo, dokler ne zavre, izluži voda iz njega mnogo topljivih snovi, mast, soli in beljakovine. Juha bo zaradi tega okusnejša, meso pa manj sočno in manj okusno. Na svojih hranilnih vrednostih tako meso pa ni izgubilo mnogo, ker je izlužila voda iz njega le malo beljakovin, to je tiste, ki se nahajajo v peni vrhu juhe. Ta pena je tedaj mnogo vredna in je ne odstranjujemo z juhe.

Mesne juhe nimajo dosti hranilnih vrednot, dobre pa so za vzbujanje teka in jih zato uživamo kot predjed. Pri izčrpanosti je krožnik tople mesne juhe izborno sredstvo. Juhe, v katerih so zakuhane testenine, zdrob ali žličniki, nam nudijo sicer nekoliko ogljikovih vodikov, istočasno pa tudi obilo vode, kislin in kuhinjske soli. Že pripravljene jušne kocke, juhana in magija so le pripomočki za gospodinjjo, ki nima časa, da bi poskrbela za prava hranila. Opustiti bi jih morali, ker vsebujejo preveč soli. Prevelika količina tekočine v želodcu v pričetku obeda razredči prebavne sokove, čeprav jih draži k obilnemu izločanju.

Oni, ki juhe nimajo radi in jo smatrajo le za uvod k obedu, želijo sočno goveje meso. Da jim ustrežemo, damo meso v vrelo vodo, da beljakovinaste celice na površini mesa takoj zakrknajo in tvorijo plast, ki brani, da bi voda iz mesa izlužila topljive snovi in sokove. Tako meso ostane sočno in okusno, juha pa bolj prazna. Taki juhi damo prijeten okus z dodatkom mozga, magija ali juhana in začimb.

Ribe in perutnino moramo pri kuhanju

dati v vodo, ki vre, sicer postane zaradi izluženja pusto, kakor slama.

Če damo meso na mast in mu po potrebi prilivamo majhne količine vode, tako da se kuha večinoma le v sopari, pravimo, da ga dušimo. Pri takem postopku pride le malo snovi iz mesa v omako. Notranje plasti mesa se segrevajo počasneje, zaradi česar ostane meso sočnejše in okusnejše. Z dolgim kuhanjem in dušenjem zmehčamo in odstranimo žilavost tudi še ne dovolj vležanega ali zrelega mesa.

Najboljši okus ima pečeno meso, ki je doseglo svojo popolno zrelost. Meso pečemo v kozici na vroči masti, na ražnju in na sulicasti palici. Zunanje plasti beljakovin se zaradi velike vročine raztope in ovirajo izhod mesnemu soku iz notranjih plasti. Meso je pečeno, ko doseže toplina notranjih plasti 70° C. Tako meso je zunaj sive barve v notranjosti pa rozardeče, mehko in sočnato. Če še ni doseglo svoje popolne zrelosti, je znotraj krvavordeče in žilavo. Pečeno meso ohrani skoraj vse svoje sestavine, uničene so le tolšče in beljakovine v njegovi skorji.

Pusto meso in nemastno divjačino večkrat pretikamo s slanino. Še okusnejše je meso, če mu pridamo razne začimbe, ga zavijemo v tenko plast slanine in spečemo.

Meso se odlikuje z obilico živalskih beljakovin in masti. Živalske beljakovine so lahko topljive. Če jih uživamo v obilni meri, nekatere od njih prodrejo črevesne stene še predno so bile prebavljene in preidejo v kri, kjer se iz njih razvijajo močni strupi. Z dolgotrajnim, obilnim zauživanjem živalskih beljakovin se zastrupljanje krvi vedno bolj širi in končno postane kronično.

Čim več takih beljakovin uživamo, tem bolj se pomnožuje tudi količina gnilobnih snovi v črevesju, živalske beljakovine se namreč prebavijo skoraj brez ostankov. Premajhna količina odpadkov ne draži črevesja k iztrebljanju, temveč se nabira v njem, polagoma prehaja v kri in jo zastruplja. Pri kronični zapeki, slabem krvnem obtoku in bolnih ledvicah postanejo ti strupi zelo nevarni.

Take zastrupitve škodujejo posebno arterijalnemu živcem, ki polagoma postanejo razdražljivi in povzročajo krče arterij. Posledica tega sta pri starejših ljudeh zvišani krvni pritisk in poapnenje arterij.

Tudi kožni izpuščaji ali mozolji, potom katerih se skuša prečistiti kri, so navadno posledica nerednega iztrebljanja.

Rastlinske beljakovine imajo v tem pogledu drugačen učinek. Obdane so od celičnih mrenic in so zato težje topljive. One ne morejo prodreti črevesnih sten in puščajo obilo neprebavne staničnine. Ti odpadki dražijo črevesje in pospešujejo iztrebljenje. Zato moramo uživati poleg mesne tudi obilo rastlinske hrane.

Z mesno hrano dovajamo telesu obilo

masti, ki povzročata zamaščenost in ni v prid našemu zdravju. Preobilna mast ovira delovanje človeških organov, posebno srca, obisti in jeter. Statistika življenjskih zavarovalnic dokazuje, da učaka 70 let starosti $\frac{3}{4}$ suhih in le $\frac{1}{4}$ debelih ljudi.

Mesna hrana je kislinotvorna. Čim slabše je presnavljanje v človeškem telesu, tem bolj se širi okisanje krvi, ki zmanjšuje življenjsko silo in delovanje organizma. Zelo škodljiva je posebno sečna kislina.

Obilno zauživanje mesa povzročata protinaste napade. Notranji živalski organi možgani, jetra, ledvice in pljuča vsebujejo mnogo purinov. Pri preosnovi teh purinov se tvori mnogo sečne kisline, ki zelo škoduje izločnim organom in povzročata nastanek protina in poapnenje žil. V mesu se nahajajo tudi razne snovi, ki dražljivo vplivajo na živčevje in v teku let povzročajo razne organske živčne bolezni.

Z vedno večjim uveljavljanjem mesne hrane vedno bolj prihaja do izraza njen škodljivi vpliv in vedno bolj se opaža razširjenost raka, sladkorne bolezni, poapnenja arterij itd. (Dalje prihodnjič.)



V N A Š I H D O M O V I H



Pomladanska dieta

Pomlad je prišla, letos sicer nekoliko pozno, zato pa sedaj toliko bolj vse hiti kliti, rasti in zeleneti, da komaj sproti zasledujemo nagel razvoj vrtno zelenjave in zelišč. Tudi v svojih udih čutimo pomlad. Hitro se nas loti utrujenost, lenoba, nerazpoloženje. Ali je temu res kriva samo dolga zima, brezdelno posedanje v sobah in okoli peči? Vse skupaj je nagromadilo v našem telesu mnogo nepotrebnih in škodljivih snovi, zlasti kislin, ki jih moramo s primerno pomladansko dieto odstraniti.

Kaj bomo najprej storile? Črtale bomo z našega jedilnika skoro vse mesne in mastne jedi ter ga obilno založile s svežo pomladno zelenjavo. Če hočemo storiti še nekaj več, bomo zjutraj na tešče pile razne čistilne in pomladanske čaje. Možem bomo priporočale, da se vsaj za nekaj

tednov omeje v alkoholu in nikotinu, da jim bo dieta res koristila.

Pomenimo se še nekoliko, kako bomo kuhale, da bo družina vseeno zadovoljna! Važne so predvsem razne juhe, ki jih pripravljamo s pomladanskimi zelišči, drobnjakom, peteršiljem, meto, meliso, kislico, rmanom, pa tudi s špinačo, solato, redkvico in koprivami. Te zelenjave najprej pražimo na presnem maslu ali olju in jih potem še dušimo v lastnem soku ali z malenkostnim dodatkom vode. Juho zgotavimo z rižem, zdrobom, krompirjem in testenami. Paziti moramo, kaj bomo skupaj kuhale. V vsaki družini je drugačen okus, včasih je več različnih okusov in kar enemu prija, bo drugi odločno zavračal. Zato bo zlasti priprava dobre pomladanske juhe za vsako gospodinjo nekoliko drugačna. Po okusu dodajamo tudi paradižnik ter razne sveže in suhe gobe. Nikdar pa

ne smemo preveč soliti. Te zgodnje zelenjave imajo že po naravi mnogo rudninskih snovi, ki v veliki meri nadomeščajo sol. Kisajmo samo z limonovim sokom. Kmalu se bo družina privadila na te juhe, ki so zelo okusne in redilne ter primerne tudi za otroške želodčke.

Po juhi smo vajeni na meso. Ker se pa v pomladanski dieti mesa kolikor mogoče izogibljemo, ga nadomestimo z zelenjavnimi narastki, pudingi, omletami, s testenami, ki jih zabelimo s praženo zelenjavo, z zelenjavnimi štruklji, ki jih pripravimo iz vlečenega testa, potresemo s precvrtimi drobtinicami ter zrezano in kuhano zelenjavo. Zelo zboljšamo okus, če potresemo nazadnje še z zribanim parmezanom. Za spremembo serviramo zelenjavne zrezke in zelenjavne pečenke. Za te uporabljamo vse vrste zelenjave. Čim finejšo zelenjavo rabimo, tem boljši bo izdelek. Zelenjavo, kakor: špinačo, ohrovt, zelje, korenje, zeleno, karfijole, rumeno in zeleno kolerabo, pozneje tudi grah in tudi šparglje zrežemo ali zribamo na majhne kocke ali rezance ter skuhamo v slani vodi. Potem dodamo gosto bešamelovo omako ali kuhano testo ali drobtine ali zdrobljen in kuhan riž ali testenine, 1 jajce, potrebne dišave in začimbe ter oblikujemo zrezke ali pa pečenko, ki jo potem spečemo ali ocvremo. Za prilogo damo zabeljeno ali dušeno zelenjavo ali zeliščno omako. Posebno okusna in dobra je kislična, peteršiljeva in drobnjakova pomladna omaka. Kdor pa ni prijatelj omak, se bo poslužil raznih nežnih solat. Vsako nežno zelenje nam v tem času služi za solato, pa naj bo to kreša ali regrat, motovilec ali radič, berivka ali mlado hmeljevo in rabarbarno brstje. Vse je okusno, vse nam dobro tekne, samo da je sveže, da je zeleno in ne tako blede in vodeno, kot so bile vse zimske solate in zelenjave.

Za posladek si privoščimo še pomarančo ali jabolko. Bolj kot kdaj koli smo v zgodnji pomladi potrebni svežega sadja in vitaminov. Zato je treba ponovno opozoriti, da izdatek za sadje ni nikako zapravljanje, da uživanje sadja ni nikak luksuz, temveč vsakdanja potreba človeškega organizma.

Pirhe bomo sekali

Velika noč se nam je približala. Cvetna nedelja z oljkami in butarcami je za nami in sveta tihota velikega tedna nas je zajela. Gospodinje imajo polne roke dela, čistijo stanovanja in pripravljajo priboljšek za praznike. Letos sicer nismo imeli posta, zato bo pa tudi velikanoč bolj skromna. Pa je vseeno prav, da se gospodinje tudi letos pripravimo po najboljših močeh na veliko noč, da nam ta praznik Gospodove zmage nad smrtjo ni samo običajna nedelja, temveč simbol naše lastne zmage nad vsemi zemeljskimi tegobami in poroštvo večnega življenja.

Ohranimo v naših domovih naše domače običaje, pripravimo jerbas za blagoslov, dajmo otrokom raglje ter jih pošljimo k večernicam! V nedeljo popoldne naj pa le s sosedi trkajo in valijo pirhe ter sekajo pomaranče, da bodo vsaj oni v teh dneh še slika brezskrbne pomladi in mladostnega veselja.

Še vedno se radi sladkamo!

Seveda se, samo če imamo kaj! Stari in mladi vedno znova žele osladiti življenje. Nočem vas pa navdušiti za premnogokrat čisto nepotrebno zapravljanje za slaščice. Opozorila bi le na nekaj načinov, kako se tudi lahko doma vsaj skromno posladkamo.

Le redko boste dobili otroka, ki bo odklanjal slaščice, športniki se navdušujejo za sladkarije, ker jim te najprej obnove zgubljeno energijo, živčno bolni se mnogo bolje počutijo, če se večkrat posladkajo, saj je znan izrek, da je sladkor hrana za živce. Pa to ni samo izrek, temveč je resnica, ki bi jo morale matere pri prehrani otrok večkrat upoštevati. Ni zapravljivost, če otroku namažete marmelado na kruh ali mu daste poleg kruha nekaj bonbonov. Seveda sladkorčki ne dosežajo svežega sadja in pomaranča ali jabolko še vedno zaleže za vrečico bonbonov, vendar je zlasti v zgodnji spomladi važno, da so otroci vsestransko dobro hranjeni, da poleg vitaminov ne pogrešajo tudi sladkorja. Pa boste rekly: »Ves sladkor porabim za kavo, kako naj še pripravim sladice!« V zadnjem času sem si večkrat pomagala z marmelado in sadnim sokom, predvsem z

Pridobivajte novih naročnic!

malinovcem. Posebno se prilaga malinovec koruzni moki. V koruzno pogačo s pecilnim praškom, o kateri smo že večkrat govorile, sem dala namesto 20 dkg sladkorja osminko litra mleka in osminko litra malinovca, pa je otroci niso mogli prehvaliti. V zadnji številki »Vigredi« je recept za medene rezine. Namesto žlice medu sem vzela dve veliki žlici marmelade, zato pa samo polovico sladkorja in nekoliko manj vode. Kakor v teh primerih, tako tudi drugje lahko nadomestimo sladkor z marmelado in malinovcem. Le poskusite in vsaj v nedeljah razveselite družino in jo malo posladkajte!

Kuharski zapiski za april

Ruska juha

Olupi in zreži na drobne kocke $\frac{3}{4}$ kg krompirja in $\frac{1}{2}$ kg korenčka. Sesekljaj 10 dkg surovega svinjskega mesa in skuhaj vse skupaj do mehkega. Zreži na rezance $\frac{1}{4}$ kg špinače, jo sprži na presnem maslu in stresi v juho.

Zeliščna juha

Sesekljaj za pest pomladanskih zelišč: drobnjaka, peteršilja, mete, melise, rmana, zreži na kolesca ali rezance eno steblo pora, pest kislice, pest solate ter popari vse skupaj z mnogo vrele vode. Potem odcedi in nekoliko stisni. Naredi svetlo prežganje iz presnega masla in moke, dodaj pripravljena zelišča, žlico drobtin in zalij z vodo ali zelenjavno juho ter pusti 1 uro vreti. Žlico sladke smetane zmešaj s svežim špinačnim sokom, deni v juho in takoj postreži, ker smetana ne sme več vreti.

Faširani zrezki

$\frac{1}{2}$ kg faširanega govejega mesa osoli in opopraj, dodaj dva kuhana in pretlačena krompirja, dobro premešaj, oblikuj zrezke in jih speci na masti. Ko lepo zarumene, dodaj na tanka kolesca zrezane čebule, ko še ta zarumeni, zalij z dvema žlicama smetane in nekaj žlicami vode ali juhe. Zloži zrezke na krožnik, daj na vsakega žličico čebule in polij s sokom.

Goveje srce

Kos govejega srca očisti krvi in masti ter ga deni za 2—3 dni v kvašo, kakor

divjačino. Potem vzemi meso iz kvaše, ga osoli in opopraj ter lepo rumeno opeci na presnem maslu. Dodaj zelenjavo iz kvaše ter nekaj skorij enotnega kruha, zalij s kvašo in duši do mehkega. Zreži srce na lepe kosce in ga oblij s pretlačenim sokom.

Hmeljevo brstje in mavrahi

Vsako posebej očisti in skuhaj v slani vodi. Na presnem maslu prepraži nekoliko drobtin in zelenega peteršilja, dodaj kuhano brstje in mavrahe ter na kraju štedilnika duši $\frac{1}{4}$ ure.

Kreša kot prikuha

Očiščene in zbrane listke vodne kreše popari na situ z vrelo vodo, potem jih pa še oplakni z mrzlo vodo. Segrej malo presnega masla, dodaj krešo, sol, poper ter nazadnje še žlico smetane.

Kislična omaka

Sesekljaj dve pesti izbrane in oprane kislice. Segrej malo presnega masla, prepraži na njem žlico drobtin in žlico sesekljane čebule, dodaj kislico in zalij z vodo ali zelenjavno juho ter kuhaj 20 minut. Žlico smetane ali mleka zmešaj v omačnici, vlij med vednim mešanjem na to omako ter takoj postreži z njo.

Špinača na italijanski način

Prepraži na olju žlico moke, odišavi s česnom in zalij s špinačno vodo ter paradiznikom, dodaj kuhano in sesekljano špinačo, duši četrť ure in dodaj nazadnje še 4 sesekljane sardele.

Šarkelj iz enotne moke

Presej v skledo 40 dkg enotne moke ter jo zmešaj z 1 pecilnim praškom in 5 dkg rozinic (vamperlov). Odišavi z limonovo in pomarančno lupinico ter nekaj kapljicami rumove esence. Zamesi s pol litra oslajenega mleka in speci v namazani in z drobtinicami potreseni obliki.

Krompirjeva torta

Vmešaj 18 dkg sladkorja in 3 rume njake, dodaj sok in lupino pol limone, 38 dkg kuhanega pretlačenega in ohlajenega krompirja in sneg 3 beljakov. Peci v namazani in z drobtinicami potreseni obliki $\frac{3}{4}$ ure. Pečeno prereži, nadevaj z marmelado in potresi s sladkorjem.

Keksi

Stresi na desko 37 dkg enotne moke, sesekaj vanjo 10 dkg presnega masla, dodaj 12 dkg sladkorja, 8 dkg zmletih orehov, 1 jajce, 1 pecilni prašek, 2—3 žlice mleka, cimeta in limonove lupinice. Zamesi testo, ga razvaljaj in zreži kekse ter jih speci v dobro segreti pečici. Lahko jih pa tudi narediš z mesnim strojem.

Marjan Juvan:

Prve setve

V zadnji številki smo pregledali, katere so najprimernejše vrste povrtnine od karpunic, korenčnic in gomoljnic, solat in špinac. Ostanjejo nam še stročnice, plodovke, čebulnice in trajnice. O teh pa se bomo danes porazgovorili.

Stročnice

Stročnicam ugaja topla, ne, pretežka in prejšnje leto pognojena zemlja, ki ima dovolj apna. Pri nas se izmed stročnic največ goji **fižol**, ki ga ločimo v preklarja in nizkega.

Pri preklarju imamo zelo veliko vrst, izberi med naslednjimi:

1. Z zelenimi breznitnimi stroki se odlikuje **Weddigen**, ki da pridelek v avgustu; **Mojstrovina** z mesnatimi stroki in pridelkom v avgustu; **Imperator**, ki je nekoliko kasnejši in **Cipro**, ki je pri nas najbolj razširjena sorta fižola preklarja.

Samo trenutek...

Samo trenutek privošči svoji duši vsak dan! Ko slečeš prašni plašč, ko s svojo dušo hodiš tiha pota v samoto!

Sicer jo boš nekoč zgubila; polagoma zgubila.

V začetku bo sicer ihtela, kakor zapuščen otrok, na katerega ne misli mati, ker se briga samo za delo, delo, delo — ali za denar in užitek. Jokala bo, ker so vsa pota zarastla s plevelom, ti pa se mudiš na široki cesti in ne moreš spletati vencev iz sončnih rož.

Končno pa bo zaspala kakor izjokan otrok.

Pa je vendar duša najdragocenejša od vsega, kar imaš.

O, le trenutek privošči svoji duši vsak dan!

2. Breznitni voščenci: **Zlata krona**, ki je zelo okusen in srednjezgodaj zrel fižol. **Kifeljčar**, ki se pri nas mnogo goji, je pa proti pegavosti bolj malo odporen in **turški mnogocvetni**, ki pa ga gojimo le zaradi okrasja. Zrna so pa tudi zelo dobra, posebno mlada.

Prav kot pri preklarju imamo tudi med grmičarji mnogo sort. Za domači vrt so najprimernejši:

1. Z zelenimi breznitnimi stroki: **Saxa**, ki je zelo zgodnja sorta; **Konzerva**, ki da pridelek nekoliko kasneje; **Hinrichov orjak**, ki je zelo rodovit in odporen proti pegavosti.

2. Z zelenimi nekoliko žilastimi stroki: **Sto za enega**, ki je nekoliko kasnejša, a jako rodovitna sorta in je zlasti za konzerviranje zelo primerna.

3. Z rumenimi breznitnimi stroki: **Mont d'ori** je srednje pozna, jako okusna, a proti pegavosti malo odporna sorta; **Kralj maslencev** je odpornejša in primerna za vkuhanje in **Superba**, ki dela močne grmiče in je vsestransko uporabljiva.

Bob

se pri nas po vrtovih le bolj malo goji. Za vrt bi vzeli le **Hangdown**.

Grah

Med stročnicami zavzema grah čestokrat prvo mesto. V glavnem ga ločimo v okroglozrnatega in oglatozrnatega. Tudi pri grahu imamo mnogo vrst vendar se bomo zadovoljili le z nekaterimi:

1. Okroglozrnati: **Prvi sel** (ekspres), ki da, ako ga posejemo konec marca, že maja prvi pridelek; **Saxa** je srednje visoka vrsta in je zanesljivejši od prve sorte in **zgodnja zelenika**, ki je rana, zelo nizka sorta z bolj pičlim pridelkom.

2. **Oglatozrnati grah**: **Senator** je rodovitna do 1 m visoka sorta, ki dozori v 10 tednih; **Onward**, ki je zelo odporen in **Telefon**, ki je do 1 ½ m visoka, pozna a jako rodovitna vrsta.

Plodovke

Tu gojimo v prvi vrsti paradižnike, ki imajo obilo vrst, so pa za naše razmere še najprimernejši. Med sortami izbiramo le one vrste, ki čimprej dozore in imajo gladke, okrogle plodove, brez reber in s

čim manj semen in sluzi. Med mnogimi sortami izberemo **danski eksport** s srednje velikimi enakomernimi plodovi, ki so zelo odporni. **Lukul**, ki dozori nekaj dni kasneje, raste visoko in bujno in rodi delj časa. **Prebogati** je zgoden in izredno rodovit. **Westlandija** je tudi zgodnja sorta z velikimi plodovi in **Heinemannov mezgovec**, ki ima okrogle, čvrste plodove izredno dobrega okusa.

Kumare

Tu vzamemo **delikatesno**, ki ima nekoliko manjše kumare s čvrstim mesom. **Senzacija** je tudi dobra, debelo mesnata sorta. **Kitajske jegulje** z debelim mesom in nežnim peščičem so posebno izborne za solato, **mamut** je zelo dolga, okrogla in okusna sorta, ki pa zahteva najboljšo zemljo. **Ruski grozd** pa napravi 3—6 cm dolge kumarice, ki hitro zore.

Vse kumare zahtevajo bogato humozno zemljo, toplo, zavetno lego, mnogo vode in gnoja.

Jedilne buče

so pri nas še vedno premalo v rabi. Potrebujemo prav tako dobro zemljo in mnogo vode. V suši postanejo neokusne in žilnate. Sorte so: **podolgovata brez niti**, **vegetable Marrow** in **orjaška mrežasta**.

Čebulnice

Kot korenčnice tako tudi čebulnice ne marajo svežega gnoja, hočejo pa dobro in na hranilnih snoveh bogato zemljo.

Čebula ljubi tople, sončnat prostor s humozno, nekoliko ilovnato zemljo. Za na-

še domače razmere se navadno poslužimo **svetlo rdeče domače**, **bele pomladanske in žitavske rumene**. V zadnjem času pa se mnogo priporoča tudi **avstralska sladka**.

K čebulam prištevamo tudi **šalotko** in **luk kozjak**, ki v domačem vrtu tudi ne smeta manjkati.

Česen je pri nas zelo znana povrtnina, ki ni izbirčna preveč glede zemlje in lege. Navadno sadimo **zimski** in **splomladanski** česen.

Por je pri nas bolj malo znan, vendar bi ga bilo treba čim več uporabljati. Imamo ga dve vrsti: **poletni por**, ki ne prezimi in **zimski**, ki ga lahko shranimo čez zimo. Od zadnjega sadimo pri nas navadno sorto **slon**.

Drobnjak je trajna čebulnica, ki se sama razrašča. Za zimo presadimo drobnjak v primerne zabožčke in lončke, ki jih postavimo na toplo in svetlo mesto v kuhinjo.

Za božič je izšla v zalogi Literarnega kluba pesniška zbirka Jožeta Dularja v lepi opremi arh. Vlada Gajška. Zbirka obsega pesmi pod sledečimi zaglavji: **Obrežja v soncu**, **Temna piščal**, **Luč v zapečku**, **Viteška ljubezen**, ki vsa skupaj nosijo naslov »**Zveste menjave**«. Pesmi so resnično pesmi in tako polne resnične življenjskosti, da jih prebereš naenkrat, pa se vrneš in se vračaš k njim. Najlepša je pač »**Viteška pesem**«. — Mnoge Vigrednice si bodo naročile lepo pesniško zbirko. Cena ji je 13 L.



ZA PRIDNE ROKE



Pomlad je tu

1. **Športna obleka** za vitke postave. Če uporabimo drugobarvno blago, učinkuje sprednji del kot telovnik.

2. **Obleka za bodoče matere** je preprosta v kroju in enostavna v izdelavi. Poševno zapono poljubno premaknemo in tako obleko razširimo.

3. **Mladostna obleka in preprosto otroško krilce**.

4. **Popoldanska obleka** iz karirastega volnenga blaga z belim svilenim plastronom.

5. **Dekliški oblekci** iz ostankov.

6., 7., 8. **Praktični modeli** iz ponošene obleke in pletenin.

9. **Robček** v izmeri 30×30 obkvačkamo s kvačkancem št. 80, kvačka št. 11. — Blago zarobimo 2 mm, nato pa vsako stranico obkvačkamo s 176 gost. petljami. Čipke so široke 2 cm. (Glej predlogo: črne debele črte = goste petlje, pike = verižne, krajše tanke črte = enkrat ovite šibične, dolge tanke črte = dvakrat ali pa trikrat ovite šibične.)



Domača lekarna

Marjan Juvan

V vsako hišo, bodisi kmečko ali mestno, spada domača lekarna, ki naj vsebuje poleg obvezilnega materiala, kemičnih razkuževalnih sredstev, škarij, pincet in drugega orodja tudi zdravilne rastline in zdravila prirejena iz njih. V domačo lekarno spadajo tudi tinkture, praški, olja in mazila. Za lekarno vzamemo, če le mogoče primerno omarico, lahko pa si jo uredimo tudi na kakem drugem prostoru.

Glavno navodilo pri rabi domače lekarne naj nam bo, da ne smemo nikoli zdraviti z domačimi zdravili nalezljivih in akutnih boleznih. V takem slučaju kliči vedno zdravnika! Domačo lekarno uporabljamo le za dolgotrajne, kronične bolezni, pri katerih vemo, da bolniku ne moremo škodovati. Pri kroničnih boleznih pokličimo zdravnika, medtem pa lajšajmo bolniku bolečine z blažilnimi čaji. Pri tovrstnih boleznih se za nadaljnje zdravljenje pomenimo s hišnim zdravnikom, ki bolnika

dobro pozna. Zdravnik bo najbolj vedel, katere zeli bi pomagale v tem primeru. Pri kroničnih boleznih zdravimo bolnika navadno s čaji, ki učinkujejo počasneje, pri hujših bolečinah pa damo bolniku primerno množino tinkture.

V novejšem času so po dr. Madausovi metodi pričeli zdravilne rože stiskati v posebne pilule, kroglice ali ploščice, ki jih bolnik zavživa. Ta način zdravljenja je zelo učinkovit, ker dobiva bolnik zdravilne rastline v surovem stanju, količino pa lahko strogo odmerimo. Pri kuhanju se namreč gotove snovi uničijo. Zato, če je le mogoče, imejmo dr. Madausove zdravilne preparate v domači lekarni.

Tudi pri prvi pomoči ob nezgodah nam bo domača lekarna prav dobro služila. Z njo pa si bo lahko pomagal tudi zdravnik.

V domačo lekarno spada poleg zgoraj naštetih razkužil, obvezilnega materiala, tudi sledeči čaji, tinkture, praški, olja i. dr.

Čaji

Tavžentroža	pljučnik
preslica	sporiš
islandski mah	lučnik
bezgovo cvetje	lipovo cvetje
lapuh	gosja trava
poprova meta	kadulja
brinje	materina dušica
kopriva	borovnice
omela	koperc
rutica	mačeha
špajka	regrat
rman	slez
gozdni koren	sleznica
kolmež	sivka
krčnica	steznik
pelin	triplat
hrastova skorja	trpotec
krhljika	arnika.

Izвлеčki

Arnika	kolmež
Hoffman. kapljice	rutica
encijan	pelin
borovnice	steznik
rožmarin	sivka
janež	gozdni koren
brinje	špajka

kafrni špirit	smetljika
metin špirit	jaščarica

Praški

Encijan	aloa
triplat	rman
santalovec	sladki les
soda bicarbona	laneno seme
pelin	galun

Olja

Sivka	lučnik
koperc	rutica
rožmarin	janež
lan	kafra
mandelj	vrbenja

Mazila

Omela	janež
rutica	lilija
mirta	topol
hamamela	lovor
lipa	sivka

Ocetno kislja glinica.

Tako urejena domača lekarna zadostuje za vsako silo. Seveda dostikrat ni mogoče dobiti vseh teh zdravil, zato jih lahko nadomestimo ali zamenjamo s kakimi drugimi sličnimi.

Kupujte svoje elektrotehnične potrebščine v prodajalni

Mestne elektrarne ljubljske

na Mestnem trgu št. 1

Oglejte si zalogo lestencev, miznih in drugih svetilk ter električnih aparatov za razne gospodinjske sörbe, vse prvostne izvedbe, kakor tudi žarnice za razne napetosti in raznih izvedb. / Priključne vroice in drobni zatikalni material nudimo po nizkih cenah in dobre izvedbe. / Izvršujemo v stroko spadajoča popravila pri instalacijah, na aparatih in napravah najhitreje in v lastnih delavnicah

Ravnateljstvo Mestne elektrarne ljubljanske

Krekov trg šte. 10-II

Ako gre za zavarovanje, pride v poštev le

VZAJEMNA ZAVAROVALNICA

Ljubljana, Miklošičeva cesta št. 19

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

LJUDSKA POSOJILNICA V LJUBLJANI

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

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

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

Posojilnica je bila ustanovljena leta 1895.