

*Spedizione in abbonamento postale.
Poština plačana v gotovini*



VIGRED



ŽENSKI LIST



LETO 1942-XX

9

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

Izdaja konzorcij »Vigredi« (Vida Mašič) v Ljubljani, Slomškova ulica 1. — Uredništvo (odgovorna urednica Zora Poženel) in upravnništvo Slomškova 1.

Tiska Zadrudna tiskarna (M. Blejec) v Ljubljani.

VSEBINA: Praznik Marijinega rojstva. — Neobhrojena razpotja (Janez Jalen). — Milka Likovič. — Šopek marjetic (Jože Krivec). Prehrana zdravega in bolnega človeka (Milica Sivec). — V naših domovih. — Za pridne roke.

Zdravljenje s senenim zdrobom ali sterom

Zdravljenje s senenim zdrobom je prav tako staro kot znanost o zdravilnih zelih. Že stari Grki so uporabljali seneni zdrob. Ster imenujemo odpadke od sena, v katerih se nahajajo prav različne zdravilne rastline, ki se med prekladanjem in premetavanjem sena zdrobe in ostanejo na dnu. Ta zdrob rabimo za čaj ali pa za obkladke. Suhi in segreti seneni zdrob, ki ga stresemo v primerno platneno vrečico se prav mnogo uporablja tudi v znanstveni medicini. Steri lajšajo bolečine pri sklepnem revmatizmu, kakor tudi pri drugih notranjih boleznih. Vplivajo pa tudi razkrajajoče ali zbirajoče in jih potrebujemo pri raznih kožnih in notranjih vnetjih in gnojenjih. Obkladki pritegnejo zaradi toplote tudi čimveč krvi na površino. S krvjo vred pa pridejo na površino tudi razne škodljive snovi, ki jih koža s potenjem izloča. Staro zdravniško pravilo se pa tudi glasi: Zdravljenje bolnega organa pa bo le tedaj uspešno, če mu dodamo čimveč krvi. Z vročimi obkladki stera pa prav to dosežemo.

Senen ster, bodisi sam ali kot čaj vpliva zelo ugodno pri sklepnem revmatizmu, ker

sečno kislino, ki je v krvi, raztaplja. Tudi že kristalizirajočo sečno kislino, ki povzroča toliko bolečin pri sklepnem revmatizmu odpravljajo vroči sterni obkladki. Nekateri zdravniki trdijo, da je mogoče ozdraviti s sterom celo kostno tuberkulozo. Baje vpliva tudi ugodno pri zastrupljenju krvi.

Senen zdrob pripravimo kot zavretek in sicer iz treh pesti stera, ki ga stresemo v vrelo vodo. Tu ga pustimo brez vretnja deset minut. Krop nato precedimo in namočimo v njem čiste platnene krpe, ki jih nato položimo na boleča mesta. Kneipp priporoča tudi »senene srajce«, ki jih namočene v zavretek oblečemo. Biti pa morajo še vroče, da se bolnik ne prehladi. Seveda moramo bolnika nato dobro pokriti. S »seneno srajco« dosežeš močnejši učinek. Mesto kropla pa lahko vzamemo tudi vroč, neožet zdrob, ki ga stresemo v platneno vrečico, položimo na bolno mesto in dobro pokrijemo.

Tudi suh in vroč zdrob je zelo učinkovit. V ta namen segrejemo v vrečici zdrob, ki ga potem položimo na bolno mesto. Te obkladke uporabljamo največkrat pri hudih krčih, notranjih bolečinah in pri putiki.

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 znakah

Praznik Marijinega rojstva

Rojstvo Marijino so praznovali že v petem stoletju, od začetka enajstega stoletja pa že v vesoljni Cerkvi. Na ta dan poje Cerkev: »Tvoje rojstvo, o deviška božja Mati, je veselje oznanilo vsemu svetu.«

Ta dan je prišla na svet Ona, ki jo pozdravljamo: »Življenje, sladkost in upanje naše!«

Pozdravimo tudi mi to novorojeno dete z veselim srcem glede na neprimerljivo visokost in slavo, ki mu je obljubljena za njegovo bodočnost.

Ob rojstvu otroka se navadno vprašamo: Kaj bo iz tega otroka? Pri Mariji nam ni treba staviti tega vprašanja boječe. Saj vemo: predragocena krona se dviga nad njeno glavo že zdaj ob njenem rojstvu.

Vemo, kaj bo iz tega otroka. Vera pa nas uči že sedaj, da je dragocenost v božjem stvarstvu, čudež, ki je izšel iz božjih rok po večnem načrtu Vsemogočnega.

Ko bi mogli prav preceniti obilico milosti, ki jo je ta otrok prinesel s seboj na svet! Rajska krasota bi se nam zasmejala naproti, razkošen vrt bi se nam odprl. Ograje tega vrta hudobni sovražnik nikoli

ni prestopil, nobena senca in noben madež ni tu razžalil božjega očesa.

»To je neoskrunjena zemlja, ki jo je Bog blagoslovil!« pravi sv. Bruno, ko premišljuje sveto Marijino dušo.

Vsaka duša, obdana z milostjo božjo, je delo božje očarljive krasote. Kar pa nam svetniki in cerkveni učitelji pripovedujejo o bogastvu Marijine duše, nam zbujajo občudovanje: Od vsega začetka je imela več milosti, kakor vsi angeli in svetniki: imela je polnost milosti.

Veliki Marijin častilec, cerkveni učitelj sv. Alfonz Ligvori je zajel vse Marijine odlike v vsebinsko tako bogat stavek: »Ako je bila Marija izvoljena, da bo postala Mati božja, potem je bilo čisto prav, da jo je Bog od prvega trenutka njenega življenja okrasil z neizmerno in po redu mnogo višjo stopnjo milosti, kakor vse angele in ljudi, ker je obilica njenih milosti morala odgovarjati časti in dostojanstvu, za katero je bila odločena.«

Ko praznujemo Marijin rojstni dan, tega ne moremo drugače, kakor da poklekujemo k njeni zibelki in jo pozdravimo — »Češčena, milosti polna, Gospod je s Teboj!«

Neobhojena razpotja

Janez Jalen — (Nadaljevanje)

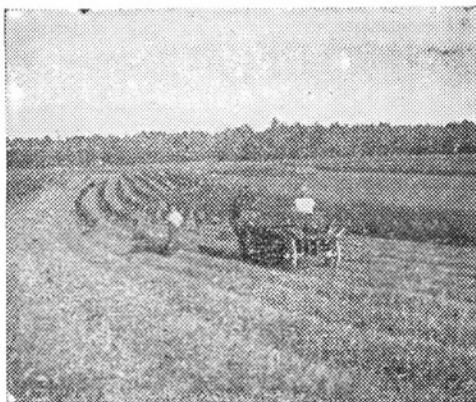
Ivana je pa zaskrbelo, če Danejeva res nima že kakega fanta izbranega. Na tetino zagotovilo se ni več zanesel. In se mu je zazdelo, da je kar nemogoče, da bi tak deklíč kakor je Vida, ne imela fanta. Saj vendar niso fantje slepi. V lepe kolobocije zna zaiti. Že pove teti, ko bosta sama.

Pogovor se je za hip ustavil. Pa ga je učiteljica Francka brž spet oživila. Vprašala je Vido, kam je bila popoldne namenjena. Da v Reber med resje in teloñ, je odkrito priznala Vida.

»Saj res. Pojdimo!« je bila Francka koj navdušena za prvo pomladansko cvetje: »Bo vsaj Ivan videl, kako lepo je v naši Rebri pomladi.« Učiteljica je vstala in se pričela odpravljati. Nečak se je pa ravnal po teti in je storil prav isto.

Prav takrat je Danejka, ki je bila prej odšla v kuhinjo, spet stopila v hišo: »Ja, kaj že greste!« je oporekala: »Jedla in pila bi bila še. In počakajta, da vama skuham kavo.«

»Ne, ne, ne, mamica!« Učiteljica Franc-



ka — malo posivela je bila že — je tapljala Danejko po lakti in hitela dopovedovati: »Drugič nam skuhate kavo, ko imate dobro mleko. Danes ne utegnemo. Gremo še v Reber, natrgat si šopke. In Ivanu se mudi na vlak. Saj sme Vida z nama?«

»Le naj gre, ko ste vi zraven,« je privolila mama.

Vidi sami pa ni bilo nič kaj po volji. Odreči pa ni mogla. Ze zavoljo učiteljice ne. In pa, ko se je že izdala, da je bila tudi sama namenjena v Reber, bi si utegnil Beljan misliti, če sedaj ne gre, da jo gori čaka kakšen fant.

Da naj še kaj prideta, je vabila Danejka, ko so odhajali. »Bova, bova,« je hitela zatrjevati učiteljica, Ivan pa ni rekel nič. Po tihem si je pa mislil, da z zgovorno teto že ne bo hodil okrog. Ga je bilo zavoljo nje skoraj sram. Izgleda, kakor bi ga teta za roko vodila. In pa, ko toliko govori.

Tudi med potjo po polju in med resjem in telohom v Rebri ni Ivan mogel priti do prikladne besede. Je teta Francka venomer govorila in venomer opozarjala kako je ta in oni vrtnec resja in ta in oni cvet teloha lep. Kaj bi šele vedela povedati, si je mislila Vida, če bi zašli tako visoko, da bi se videlo jezero.

»Bom pa že sam moral priti, če hočem Vidi povedati, kar bi ji rad,« je sklenil Ivan.

Vida pa ob razstanku ni vedela, ali je hotela učiteljica Francka svojega nečaka Ivana, ki bo kmalu rabil gospodinje, in njo seznaniti, ali ga je kar tako pripeljala v vas.

Velik šop prvega spomladanskega cvetja je prinesla Vida z Rebri. Postavila ga

je na predalnik pred podobo Srca Jezusovega.

Danejka je hčer pogledovala. Pa z nje-nega obraza ni mogla nič razbrati.

Na vrtu je pa že ščinkavec skušal peti, čeprav je bila še le svečnica. Tega Danejka še ni pomnila.

Lepih sončnih dni kar ni hotelo biti konec. Ob nedeljah popoldne ljudje niso mogli vzdržati v hišah. Vse je hitelo ven, staro in mlado.

Jeranova Metka iz Lesec, hodila je že drugo leto v šolo, je tako dolgo moledovala mamo Alenko, dokler je ni prepro-sila, da je smela iti z bratcem Tončkom in sestrico Vidko čez Travnike v Lipnico v vas k stari mami in teti Vidi. Danejka je vnukom dala jabolk, Vida je pa za otroke vedno imela pečenega kaj sladkega peciva. Metka, Tonček in Vidka so se najprej najedli, potem pa teti Vidi niso dali prej miru, dokler se ni šla z njimi na vrt škarjice brusit. Otroci so stopili vsak k svojemu drevesu, se premenjavali sem in tja in pazili, da bi teta koga ne prehitela in ne zasedla njegovega drevesa. Vida pa je hodila naokrog in venomer ponavljala: »Škarjice brusim, škarjice brusim.« Seveda, že davno bi lahko ujela svoje drevo, pa se je samo delala, kakor bi ne mogla prehiteti otrok. Naj imajo veselje. In je bilo vika in krika in smeha, da je celo mamo privabilo na prag. Ni ji bilo žal. Od srca se je nasmejala, ko je malo Vidko doletelo, da je bila ona brez drevesa in je morala brusiti škarjice. Neokretno je kobacala naokrog, rdečelična debeluška, in po otročje ponavljala: »Kalice blusm, kalice — ehc — blusm«. Seveda jo je kaj hitro zamenjala spet Vida, da bi se otrok preveč ne upehal. Tokrat pa Vida ni škarjic več odbrusila. Prenehala je sredi igre. Pripeljal se je bil s kolesom Brdnikov Ivan. »Ali se malo igrate,« je ogovoril Vido in se grede že odkrival mami,

»O, lej ga,« mu je odgovorila Vida: »Škarjice brusimo, da hitreje mime popoldne. Kje si pa hodil?«

Ivan je prislonil kolo ob hruško: »V Radovljici sem bil. Zavoljo lesa, ki ga je še dokaj ostalo v gorah, ko ni bilo pozimi nič pravega saninca. Sem še nekaj vožnje prevzel.«

Ivan se je danes zdel Vidi ves drugačen, kakor na svečnico, ko se je vedno vtikala v pogovor njegova teta, učiteljica Francka. In je Vida tudi kmalu uganila, da je fant vožnjo lesa vzel samo za pretevo, v resnici je pa le zavoljo nje prišel spet tostran Save.

Kasneje, ko se je vrnil domov še brat Matija, so spet sedli v hišo za mizo. Mama je prinesla malico za vse tri. In so jedli in pili, dokler domačih dveh ni poklicalo delo v hlev. Bregarjevemu Ivanu se pa še kar nikamor ni mudilo, čeprav se je že mračilo. Saj je imel na kolesu luč. Ko je odhajal, je Matija pokazal z okretom glave za njim in ponagajal sestri:

»Vida! Iz tegale pa utegne še kaj ratati, če prav vidim.«

»Trajdelj!« je odvrnila Vida in odšla v hlev mlest.

Zvečer je potegnil spet mrzel veter.

Prihodnjo nedeljo Brdnekovega Ivana ni bilo h Daneju. Potem je pa prišel tri nedelje zapovrstjo. Da bi ljudje prav preveč ne govorili, je enkrat pripeljal s sabo

tudi teto Francko. Nekaj pa tudi zato, ker je vedel, da ne bo znala molčati in bo brž povedala, da mu je stari oče že prepisal Brdnikovo domačijo in da odslej zanaprej ni več samo Bregarjev Ivan, ampak Brdnik. Drugače je pa vedno dobil Ivan v bližini kje kak opravke, da ni prihajal kar tako brez vzroka. Zadnjo nedeljo je rekel, da je šel v Begunje v graščino prasce gledat, pa imajo že vse oddane. Tega pa ni povedal, da je to že naprej vedel.

Pri Daneju niso nič posebnega govorili. Tudi Vida in Ivan ne. Samo o živini in polju in vožnji in lesu. Pa je Matija vseeno večkrat ponagajal Vidi:

»Boš videla, da bo nekaj ratalo.«

Vida je bila prve čase huda. Zadnje čase pa že ne več. Celo smejala se je že in brata zavrnila.

»Naj rata, če hoče. Je zate tudi že čas.«

»Pa mi res potem ne bo drugega kazalo,« je priznal Matija.

Leto je pa hitelo v pomlad. Ptiči so že kar vsi od kraja prepevali. Najbolj glasen je bil med njimi črni kos.

(Dalje prih.)

Milka Likovič v spomin!

Dne 30. junija so se žalostno zazibali zvonovi pri soseski sv. Tomaža v Zadorovi in zapeli svojo turobno pesem ter oznanili, da je Vsemogočnemu dopadlo poklicati iz doline solz tebe, draga Milka.

Vedeli in poznali smo tvojo bolezen in trpljenje, a vendar da bi nas tako zgodaj zapustila v cvetju najlepših deklških let, tega se nismo nadejali.

Za naše pevsko društvo v Sneberjah je nastala po tvojem odhodu nenadomestljiva vrzel, saj si bila ena izmed tistih najstarejših članic, ki so polagale temelj našemu kulturnemu ognjišču, ter neustrašno delovala za vse dobro, kar je bilo v korist cerkvi in narodu.

Bila si dolgoletna naročnica in propagatorka za lepi ženski list »Vigred«, ki si dosegla zanj lepe uspehe.

Za vsa tvoja dobra dela naj ti bo Vsemogočni dober plačnik ter milostljiv sodnik, tvoja duša naj se pa raduje v rajskih višavah med angelskimi zbori. Snivaj sladki sen in lahka naj ti bo zemlja domača!



Milka Likovič

Šopek marjetic

Krivec Jože — (Nadaljevanje)

Kot bi z žarečim bičem oplazil Ivana po telesu, so padle nanj te odkrite besede. Stresel se je pred njimi.

»Sem pač včasih rad zaplesal z njo. Vidiš, to me je najbolj držalo ob njej, da sem lahko plesal in da je šla kdaj pa kdaj z nami lovci na lov,« se je opravičeval.

»Irena je ostala doma, skrbela za otroke in za tebe, da je bilo vse v redu, ko si se vrnil. Ti pa si medtem take počenjal! — Ti, mislim, da bi se že vendar lahko enkrat spametoval. Taki so nekateri dvajsetletni mladostniki!«

Malo je potuhtal, potem pa spet zapičil svoj pogled vanj.

»Tako menda vendar ne bosta živela! Saj to vendar nobeno življenje ni! Ti si tu kot puščavnik, ona spet tam, a otrok na tretji strani.«

»Saj se lahko vrne, če se hoče,« je brž dejal.

»Ta bi bila pa lepa! Če si jo od hiše sam spravil, jo privedi še nazaj. Veš dobro, kje je. Našel si jo nekoč, ko je bila še dekle, jo boš zdaj še laže!«

Še sta srkala sladko pijačo, dokler ni pritekla zadnja kapljica iz steklenice. Ker je bilo že pozno, se je šef davčne uprave poslovil. Ivan je s polno glavolegel...

Kmalu nato je nek večer Ivan Potočnik obstal sredi kuhinje. Z roko si je šel skozi lase in premišljal, kaj naj stori. Vse krogi so zijale le votle sence nanj, štedilnik je stal mrzel in zarjavel. Na vseh predmetih se je nabrala debela plast prahu, sledovi življenja so zamirali. Polotil se ga je neprijeten občutek, kakor bi bilo vse okrog njega mrtvo. Spomnil se je, kako je včasih ob takih večerih stala sredi kuhinje miza, iz štedilnika je puhtel prijeten val toplote. Z Ireno sta sedela vsak na svoji strani in premikala šahovske figure. Potem sta se jima rodila otroka. Kako si jih je on vedno želel! S kakim ponosom se je lahko ozrl zdaj na Srečka, ki je včasih priigrjal z mamico partijo šaha. A danes? Vse je zapuščeno, nikakih sledov po tistem lepem, vsakdanjem življenju ni več opaziti. Komaj da se jih še dotakne v svojih spominih.

Stopil je v Srečkovo sobo. Povsod je predla tišina svoje dolgočasne mreže. Vsak predmet je ležal na svojem mestu že vse dni, nihče se jih ni dotaknil, niti jih z ljubečo roko premaknil. V kotu se je razpotegnila pajčevina, po podu so se v prah zarisavale posamezne stopinje.

Spalnica je bila nepospravljena. Vdrta postelja, ki jo je zjutraj le pregrnil z odejo in na tako je zvečer spet legel. Rože na stojalih ob oknu so zvene. Pritisnil je s prstom na zemljo; pretrda je bila, da bi se bila vdrla. Pozabil jim je priliti vode. Pustil je, da so umrle še rože, ki so pome-nile edino življenje v vsem stanovanju.

Njegovi koraki so odmevali v vseh sobah samotno in odsekano. Povsod je bil sam. Sam je odklepal in zaklepal vsak dan duri, sam je postajal med štirimi stenami in tuhtal, kakor bi hotel ujeti zadnji odtenek izginjajočega življenja. Priznal je, da se je kruto prevaral, ko je računal, da se bo ta zapuščenost pretrgala že v nekaj dneh. Spoznal je že, da se Irena sama od sebe ne bo vrnila. Njej je bilo doma dobro: imela je posteljo in Bojančka, kate-rega se je oklenila. Njemu je drugače. Koga naj se on oklene? Mogoče na pol suhih rož na oknu ali zarjavelega štedilnika?

Od onega večera, ko je bil šef davčne uprave pri njem, ni šel več na Ravno cesto. Posedal je vse večere doma in brskal po svoji zapuščenosti ali pa se brez spanja premetaval po postelji — — —

Vsa hiša je že vedela, da je Irena z Bojančkom pobegnila. On se je le izgovarjal, da je mali Bojanček bolan in je šla z njim domov, ker ga ni pustila v bolnišnico. Sicer je ta odgovor bil še dokaj posrečen, vendar kljub prizadevanju, da bi o tem prepričal ljudi, ni uspel.

Najbolj se je bal, da bo prišla nekega dne Irena in pobrala vse, kar je njenega, perilo, pohištvo, vse — in je ne bi bilo več nazaj. Dokler ima še vse tu, lahko nekoliko upa, da bi jo lepa beseda mogoče še ganila in bi prišla nazaj. On je storil mnogo, česar ne bi bil smel. Bal se je, da bi Irena za to terjala pravega zadoščanja.

Dolgo je že trajala ta osamelost. Vse je

postajalo z vsakim dnem v večjem neredu. Ljudje so ga gledali postrani, ogibali so se ga. Slutil je, da so mnogolušljali o njem, o Ireni, ki ga je bila prisiljena zapustiti, tudi o Ljubici Predovič, o vsem. Celo več, kakor je mogoče res! Želel je, da bi se to na nek način popravilo. On sam bi postal drugačen. Zašel je, zdaj bi se rad vrnil. Sam ni vedel, kaj ga je tako daleč zapeljalo, da ni svoje zgrešenosti opazil že prej. Ko je do dna spoznal vso samoto, je bil pripravljen tudi poklekniti pred Ireno — če bi bilo treba — in jo prositi odpuščanja. Priznal bi ji iz oči v oči, da ni ravnal prav in nazaj bi vzel vse žaljive besede. Vse bi storil, le da bi prišla in vdihnila domu spet prejšnjo domačnost. Nikoli se ne bi ganil brez nje iz hiše. O, v bodoče bo že ves drugačen! Irena je njegova žena in nihče mu je ne more vzeti, ne ju razvezati!

Ko se je drugo jutro prebudil, ni hotel o teh svojih sklepih iz prejšnjega večera niti sam pri sebi ničesar vedeti. Ničesar, kakor da sploh ne bi bil o tem razmišljal Vrgel je odejo čez posteljo in šepetal: »Jaz lahko živim tudi sam, brez Irene.«

Stopil je pred ogledalo. Bridko se je nasmehnil obrazu v njem. Ogledalo mu je ta nasmeh vrnilo, da se je zgrozil pred njim. Skoraj samega sebe ni več spoznal. Njegov obraz je prepregla mreža nekih starikavih gub, oči so ždele v globokih jamicah. Nosil je zmečkano in prašno obleko. Z ogledala je zijala revščina vanj in ponovno so se mu prikradli v glavo sklepi, ki jih je nekaj trenutkov prej zavrgel. Nekdo bi bil pač v hiši potreben, da bi pospravil vse, kar je v neredu in bi poskrbel tudi zanj.

Stopil je k pisalni mizi. Čisto iz dna predala je potegnil Irenino sliko. Nekoč zadnje mesece, ko se ji je bil odtujil, jo je potisnil na dno, da se ne bi tako pogosto z njo srečeval. Zdaj so mu jo tresoče se roke prinesle pred obraz. Molče jo je motril nekaj trenutkov, nato pa šel z roko čez njo, kakor bi jo v resnici hotel pobožati po belem obrazu. Zazrl se je v globoke zenice njenih oči in zdelo se mu je, da se mu je nasmehnila. Nasmehnila, tako prikrito in ljubko, kakor bi ga skušala. Ta nasmeh je bil le njen. Le ona se je znala tako ljubko nasmehniti.



»Ah, Irena! Dobra Irena!« je šepetal in ji zrl v oči. Podoba je ostala nema, čeprav se mu je zdelo, da mu, je nekaj odgovorila. »Kdaj se boš vrnila? Glej, spet bom ves drugačen, dober in tvoj! Ti moraš priti in pripeljati Bojančka! Kajne, da boš prišla?«

Venomer ji je šepetal sladke besede, kakor mlad zaljubljenec. Če bi jih bila v resnici slišala, bi se jim bila nemara res vdala in se ga spet oklenila.

To jutro je šel spet bolj vesel v službo. Zdelo se mu je, da bo opoldne našel doma že Ireno in oba otroka in da bodo spet sedli k mizi vsi štirje.

Opoldne je hitel domov. Dom je bil v njegovih mislih spet prva stvar. Pripravil si je že besede, s katerimi bi objel in pozdravil Ireno, izmislil pa si je tudi pravljico, ki naj bi jo pripovedoval Bojančku. Srečka bi priklenil nase in ga spraševal o šoli, vsakemu bi dal lepo besedo.

Pri vratih je pozvonil kakor nekoč, ko mu je prihajal odpirat Bojanček. Danes pa je ostalo vse tiho, ni bilo slišati besed, niti odpiranja vrat, niti korakov. Sredi kuhinje se je znašel spet sam, zapuščen — — —

(Dalje prih.)

Prehrana zdravega in bolnega človeka

Milica Sivec — (Nadaljevanje)

Pijače

Imamo mrzle in tople pijače. Najbolj naravna mrzla pijača je voda. Najboljša voda je čista studenčnica. Pri pronicanju skozi zemljo se je očistila vse snovi, ki si jih je bila nabrala iz zraka in s tal. V sebi ima raztopljene rudninske, zlasti apnenčeve snovi, ki jih potrebuje naše telo. Tako vodo imenujemo trdo, medtem ko je deževnica mehka. Pretrda voda učinkuje na naše telo odvajalno in povzroča črevesne katarje, mehka voda pa nima v sebi rudninskih snovi in za organizem ni tako dobra, boljša pa je za umivanje in pranje.

Najčistejša je voda iz studencev, ki izvirajo daleč od hlevov in človeških stanovanj. Voda iz studencev, ki ob času dežja hitro narastejo in imajo kalno vodo, ker sprejemajo deževnico, ki izpira z zemeljskega površja razno nesnago in razne ostanke gnitja, ni dobra. Prav tako je zdravju škodljiva voda onih studencev, ki tečejo mimo pokopališč in jam, v katere spravljamo mrhovino.

Kapnica je navadna deževnica ali snežnica. V njej je mnogo nesnažnih snovi, ki jih je voda splaknila s streh in žlebov. Zato mora biti napeljana najprej v čistilnik, kjer se pravilno prečisti, predno priteče v vodnjak. Vodnjaki, ki propuščajo skozi razpoke zidovja gnojnico in drugo nesnažno vodo z dvorišča, so najnevarnejši razširjevalci kužnih, zlasti črevesnih bolezni, legarja ali tifusa in griže. V vodnjakih, pri katerih zajemajo vodo z vedrom, se okuži voda od rok cnesnaženega vedra. Ker niso pokriti, ima nesnaga prost dostop vanje.

Voda v potokih in rekah nikdar ni popolnoma čista. Čim več naselij leži na njihovih bregovih in čim počasneje teče voda, tem nesnažnejša je. Na poti skozi vasi se onesnaži s pranjem, z odpadki in z dotokom gnojnice.

Na deželi hranijo vodo navadno v odprtih škafih, iz katerih jo zajemajo s korcem, iz katerega pijejo vsi družinski člani in posli, bolni in zdravi, veliki in majhni. Zato imajo nesnaga in bolezenske klice lahek in prost dostop do vode.

Nečista voda vsebuje obilo vodnih mikrobov. Poleg škodljivih bakterij so v nesnažni vodi večkrat tudi jajčeca glist.

Sumljivo vodo napravimo pitno, če jo prekuhamo. Posebno moramo prekuhavati vodo v času epidemij legarja in griže. Slabo vodo zboljšamo, če ji dodamo limonovega soka, limonove kisline ali sadnih sokov. Limonada deluje osvežujoče.

Slatine imenujemo zdravilne vrelce, ki vsebujejo obilo rudninskih snovi. Njihova zdravilna vrednost se pa iz dobičkaželjnosti močno pretirava. Uživanje sodavice in pokalic ni priporočljivo, ker vsebujejo saponin, ki je strupen. Te pijače se v odprtih posodah tudi naglo pokvarijo.

Okusne in poživljajoče pijače pripravljamo iz sadnih sokov: malinovca, jagodovca, jabolčnika, iz soka limon in pomaranč itd. Prav dobra je tudi voda od prekuhanega svežega in suhega sadja.

Mnogi so navajeni, da zauživajo velike količine tekočin. Ta razvada njihovemu zdravju ni v prid. Preobilne pijače močno razredčijo prebavne sokove, zaradi česar se prebava poslabša in trpi želodec.

(Dalje prihodnjič.)

Nove knjige

Luč z gora. Iz življenja mladega fanta. Spisal Franc Weiser D. J., poslovenil Jože Jagodic. Ta lepa, kakor nalašč za mlade fante izbrana knjižica je pravkar izšla v Ljudski knjigarni v drugi izdaji. Saj smo jo brali že v originalu, potem v prvem prevodu, pa je tudi še zdaj v drugi izdaji vsa sočna in sveža po vsebini. Za življenje mladih fantov je to naravnost čudovito čtivo. Resnica pa je, da so jo tudi dekleta z največjim zanimanjem in nepočakanostjo hitele brati v prvi izdaji. Zato je umevno, da knjižico v drugi izdaji najtopleje priporočamo vsem Vigrednicam, ki je še nimajo. Cena je za vse prav lahko dosegljiva: broš. L 14.—, kart. L 17.—, platno L 21.—.

Vse Vigrednice opozarjamo tudi na drugi letnik »Slovenčeve knjižnice«, ki prav te dni razpošilja svoj program. Vsak mesec bodo izšle 3 knjige po L 6.—.



V NAŠIH DOMOVIH



Kuharski zapiski za september

Nadevana paprika. Očisti in pripravi paprike, kakor običajno, in jih popari z vrelo vodo, da ne bodo pekoče. Na olju ali maslu praži eno veliko čebulo, štiri do šest na rezance zrezanih korenčkov in prav toliko peteršiljevih korenin. Ko je ta zelenjava zmeščana, dodaj tri pesti riža, šopek sesekljanega zelenega peteršilja in dve zrni česna. Osoli, zalij z zamemalko zelenjavne juhe, ali pa si jo pripravi s kockami, duši vse skupaj še kakih 10 minut in nadevaj potem paprike. Zloži jih v primerno kozico in zalij z redko paradižnikovo omako. Za omako kuhaj v obilni vodi 1 kg paradižnikov, kuhane pretlači, osoli in opopraj ter vlij čez paprike. Seveda lahko tudi omako zabeliš, ali jo zboljšaš z žlico oljnate omake ali gorčice. Dobro je pa tudi brez tega.

Mlečni riž z marmelado. Zavri v primerni kozici 15 dkg kondenziranega mleka, poldrugi liter vode, košček cimeta in limonove lupinice ter ščepec soli. Zakuhaj pol litra opranega in osušenega riža ter počasi kuhaj, da se riž popolnoma zmešča. V kuhani riž zamešaj 2 veliki žlici marmelade in stresi v skledo. Po vrhu potresi s sladkorjem in cimetom. Če hočeš jed zboljšati, dodaj med kuhanjem košček presnega masla. Ali pa zabeli povrhu z maslom in drobtinicami.

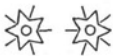
Zajček z genovsko omako. Domačega zajčka speci ali duši z jušnimi zelenjavami

do mehkega. Potem ga zreži na lepe koščke, zloži v porcelanasto ali stekleno skledo in toplega polij z genoveško omako, da se v njej shladi. Medtem omako večkrat polivaj čez meso, da se bolje prepoji. Serviraj mrzlega.

Za genoveško omako prepraži na nekaj žlicah olja pol sesekljano čebulo in šopek zelenega peteršilja, dodaj 2—4 sesekljane sardele ter zalij s sokom dveh limon in če treba še z nekaj žlicami dobrega vinskega kisa. Ko vse skupaj dobro prevre, je omaka gotova.

Marmeladne rezine. Vmešaj žlico masla ali masti s 6 dkg sladkorja in nekoliko limonove lupinice. Dodaj 17 dkg kuhanega in pretlačenega, a že mrzlega krompirja, dolij $\frac{1}{4}$ l mleka, lahko tudi kondenziranega, in nazadnje še 17 dkg koruzne moke, med katero si dobro zamešala cel pecilni prašek. Namaži na namazano in z moko potreseno pekačo, pomaži po vrhu z marmelado in počasi peči v precej topli pečici. Pečeno potresi s sladkorjem in zreži na rezine.

Laže živimo, če v našem življenju vlada velikopoteznost. Imeti moramo pogum, da premagamo vse male in drobne misli in prezremo vse napake in slabosti bližnjega. Ako nimamo te moči, potem nam bo postalo življenje s svojimi številnimi nedostatki neznosno breme.



ZA PRIDNE ROKE



Za pridne roke

Kvačkana dekliška bluza. — Ureži primeren kroj in s kvačkancem št. 40 kvačkaj od spodaj navzgor sledeči vzorec:

1. vrsta: šibična, 1 verižna, šibična itd.
2. vrsta: šibična v šibično, 1 verižna, šibična, 1 verižna itd.

3. vrsta: šibična, 1 verižna, šibična, 1 verižna, 5 šibičnih (v šibično, verižno, šibično, verižno), 5 šibičnih itd.

4. in 5. vrsta: kot 1. in 2. vrsta.

6. vrsta: 2 ovoja — skvačkaj 1. ovoj (v prvo šibično), 1 šibična (v drugo šibično), skvačkaj dva člena skupaj, nato skozi ostali ovoj skončaj šibično, 1 verižna,



1 šibična na spodnji dve šibični, 1 verižna,
— 2 ojava itd.

7. in 8. vrsta: kot 1. in 2. vrsta.

9. vrsta: kot 3. vrsta.

10. vrsta: kot 6. vrsta itd.

Ovratnik in pentljo skvačkamo iz gostih petelj.

Kvačkan ovratnik. — Kvačkanec št. 80 in kvačka št. 11. — Kvačkaj po vzorcu, ki kaže prvi in zadnji zob ovratnika, vmes pa 1 zob, ki ga osemkrat (manj ali večkrat) ponovimo. — Tanka črtica: 1 dvojno ovita šibična, pika: 1 verižna, kratka debela črta: 1 gosta petlja, mali polkrogec: verižna petlja, elipsa: školjka iz 6. dvojno ovitih šibičnih. Začni ob vratu: 305 verižnih, nato (v 5. verižno) nazaj same dvojno ovite šibične. To je pr-

va vrsta, dalje po vzorcu. Školjke v notranjosti vzorca sestojijo iz šestih, v zadnjem členu skvačkanih dvojno ovitih šibičnih, pri konicah listov pa pravitako skvačkaj dvojno ovite šibične v zadnjem členu. — Gotov ovratnik poškrbimo in napnemo na desko, da se posuši.

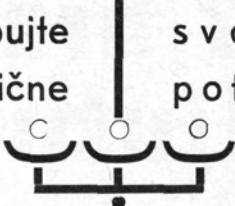
Karirasta športna obleka z globokim novodobnim izrezom.

Mladostna obleka iz dvojnega blaga je primerna vsem letnim časom.

Športno učinkujoča obleka iz svetlega in karirastega blaga.

Kupi se celotni letnik Vigredi iz leta 1929. Ponuditi v upravi Vigredi, Slomškova ulica št. 1.

Kupujte svoje
elektrotehnične potrebščine



v prodajalni

Mestne elektrarne ljubljske na Mestnem trgu 1

Oglejte si zalogo svetilk, miznih in drugih svetilk ter električnih aparatov za razne gospodinjske namene, vse prvovrstne izdelke, kakor tudi žarnice za razne napetosti in raznih izdelkov.

Priključne vrvce in drobni zatični material nudimo po nizkih cenah in dobre izdelave.

Izvršujemo v stroko spadajoča popravila pri instalacijah, na aparatih in napravah najhitreje in v lastnih delavnicah

**Ravnateljstvo
Mestne elektrarne ljubljanske**

Krekov trg št. 10-II.

Mestna hranilnica Ljubljanska



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

Pupilarno varna! Sodno depozitni
oddelek, hranilniki, tekoči računi

Za vse vloge in obveze hranilnice jamči
Mestna občina Ljubljanska

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

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

LJUDSKA POSOJILNICA V LJUBLJANI

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

v lastni palači v Ljubljani, Miklošičeva cesta št. 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.