

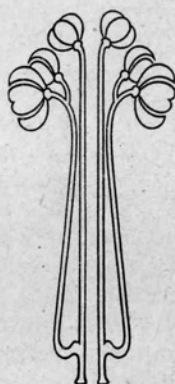
*Spedizione in abbonamento postale.
Poština plačana v gotovini*

VIGRED

ŽENSKI LIST

LETO 1943-XXI

8



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

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

Tiska Zadruga tiskarna (M. Blejec) v Ljubljani.

Naročilo iz Fatime. — Danejeva Vida (Janez Jalen). — O kohanju in sončenju (Dr. Malka Šimec). — Na cesto (Marija Pučko). — Konzerviranje sadja in zelenjave (Ing. Nežima Albin). — Prehrana zdravega in bolnega človeka (Milica Sivec). — »Preprosta« Meta (R. A.). — Naša posvetovalnica. — Kuharski zapiski.

Tiskovni sklad

Na poziv »Ene, ki je naročnica vseh dvajset let,« so darovale nadaljnje darove:

Borovnjak Terezija	L	5.—
Pelicon Mara	„	3.50
špehar Barbika	„	2.50
Nagode Antonija	„	8.50
Turšič Marija	„	8.50
Lunder Marija	„	5.50
Klun Marija	„	11.—
Adlešič Anica	„	10.—
Jalovec Marija	„	0.50
Ovsec Pavla	„	3.50
Silvester Nada	„	3.50
Rehberger Katica	„	10.—
Prevec Pepca	„	15.—

Skupaj . . L 87.—

Uprava Vigredi se za res koristno praznovanje dvajsetletnice najiskreneje zahvaljuje.

Kuharski zapiski za avgust

V avgustu je pri nas trg in vrt na višku in nam največ nudi. Vsega je toliko, da gospodinja začne misliti na zimo in na razne zimske shranke. To je doba konzerviranja, pripravljavanja in shranjevanja zimskih zalog. Med vsemi načini konzerviranja je za naš sedanji čas najprikladnejše sušenje sočivja in sadja. Kakor za vsako konzerviranje, je pa tudi tukaj treba nekaj vaje in skušnje; zato naj gospodinja ne obupa, če se ji vse takoj ne posreči. Tudi tukaj je treba upoštevati gotova navodila in pravila, da bo izdelek res prvovrsten in nam pozimi poplačal trud in stroške. Zadnja leta so nas naučila, kaj vsega primanjkuje pozimi. Pred

vojno smo sušili le jabolka, hruške, češplje, od sočivja pa samo gobe. Poleg sadja se posebno dobro obnese fižol. Manj priporočljive so kolerabe, zelje in ohrovt, ker vse te zelenjave dobimo sveže tudi pozimi. Pač pa je priporočljivo, da si gospodinja nasuši mešano zelenjavo za razne juhe in razna zelišča in začimbe, ki jih pozimi večkrat sploh ni dobiti.

Posušeni fižol v stročju. Še prav mlado, zeleno ali rumeno fižolovo stročje prav skrbno očisti in operi. Če hočeš, ga tudi razreži na 2 do 3 koščke. Potem ga v vreli vodi prevri približno 3 minute. Nato ga dobro odcedi in deni sušit. Najbolje je, če ga v tankih plasteh položiš na lesene mreže in potem sušiš na soncu, na peči ali na štedilniku. Sušenje v pečici ni priporočljivo, ker je za sušenje poleg toplote potreben tudi zrak; zato je najbolj okusno sočivje, ki smo ga posušili na soncu. Seveda, če sonca ni, bo dobro tudi na peči ali na štedilniku. Fižol med sušenjem večkrat premešaj. Dobro posušenega shrani v vrečkah na suhem prostoru.

Zelenjavna zmes. Prepraži na masti 1 veliko čebulo in šopek zelenega peteršilja, dodaj $\frac{1}{4}$ kilograma drobno zrezane surove govedine in zličko paprike, premešaj in vse skupaj pokrito praži. Medtem osnaži in skrhljaj na repnem strgalniku 2 korenčka, 1 zeleno, 1 kolerabo in 3—4 krompirje. Osnaži in zreži na rezance tudi glavico zelja, glavico ohrovta in $\frac{1}{2}$ kg paradižnikov. Stresi vso to pripravljeno zelenjavo k mesu in praži nekaj časa. Zalij potem z vodo ali zelenjavno juho in osoli. Ko se vse že skoraj zmehča, dodaj $\frac{1}{4}$ l riža. Ko je vse kuhano, potresi s parmezanom in daj kot samostojno jed na mizo.



Naročilo iz (Fatime...

Tudi slovenskim ženam, materam, dekletom, hčeram in nevestam velja naročilo Fatimske Gospe.

Sv. oče je posvetil vso Cerkev in ves svet brezmadežnemu Marijinemu Srcu. Naš prevzvišeni gospod škof je posvetil ljubljansko škofijo in ves slovenski narod Marijinemu Srcu. Razni stanovi, družbe in društva so se že posvetili temu dobrotnemu Srcu. Treba je še, da se posvete vse naše slovenske družine, vse, prav vse!

Kakor so naše žene, matere, dekleta, hčere in neveste največ pripomogle, da se je tisoče in desetisoče naših slovenskih družin posvetilo presvetemu Srcu Jezusovemu, tako naj v dobi teh peterih mesecev, ko opravljamo zadostilno pobožnost peterih sobot v čast brezmadežnemu Marijinemu Srcu, dosežejo, da se bodo posvetile vse slovenske družine temu prečistemu Srcu.

Žene, matere, dekleta, hčere, neveste na delo za to najlepše dejanje naših družin, ki nam bo prineslo varstvo in pomoč!

Narod Marijin smo; naj bomo vsi v varstvu Njenega prečistega Srca, res prav Njena last!



Danejeva Vida

Janez Jalen — (Nadaljevanje)

Matija in Vida sta se spogledala. Reči pa nihče ni maral nič. Zavoljo otrok. Pa tudi zavoljo Jere ne. Povsem se pa Matija le ni mogel zdržati. Narahlo je odkimal z glavo in molče povedal sestri, da svaka ne razume. Vida bi pa Toneju, če bi ta trenutek stopil prednjo, prav gotovo rekla pikro besedo. Le kako more biti tak, da

se za otroke nič ne briga. Kakor bi njegovi ne bili. Janezek bi bil že davno umrl, če bi ga ne bila vzela s sabo k Daneju. Le počaka naj. Ob prvi priliki mu pove. Pa čeprav zameri.

Danejev Matija se je pri Jeranu kaj malo pomudil. Je bilo pri hiši mrzlo in hladno. Ni se počutil dobro. Počasi je od-

peljal po klanecu navzdol proti blejskemu mostu. Se pa morebiti še na Bledu pri Lovcu malo ustavi.

Vida se je najprej pobrigala za otroke. Lačni niso bili. Flancate pa, ki jim jih je prinesla, so kaj radi jedli. Kaj bi jih ne, ko pri Jeranu niso nič cvrli. Potem je začela urejevati po hiši. Grede je pa Metko učila, kako naj naredi, kadar ona ne more priti pogledat. Saj bi šlo, če bi bila Metka dve, tri leta starejša. Tako je pa — Bog pomagaj. In je Vidi postalo skoraj žal, da ni ostala pri Jeranu. Pa naj bi rekli ljudje, kar bi hoteli. Jezikov jim tako nikoli ne zavežeš.

Drugo je Vida vse uredila, le tla so bila še precej umazana. Da bi jih pa na svečnico pomivala — Naka! Se rajši malo poukvarja z otroki, ko nimajo prav za prav nobenega pravega veselja. Jezus! Otrok je pa res revež, če mu prezgodaj umrje mati.

Vida je kaj kmalu razživila otroke, da so se veselo smejali. Potem je pa začela poizvedovati od njih, kako je pri hiši, kadar ona več dni ne utegne priti pogledat. Saj otroci vse povedo, kar odrasli znajo prikriti. Prijela je Tončka za podpazhudi in si ga posadila v naročje:

»Tonček! Sedaj se morava pa midva malo pogovoriti. Kaj te ata kdaj nabijejo?«

»O, ne,« je odkimal fantek s prijazno glavico: »Saj nič ne nagajam.« Malo nerodno mu je bilo pa vseeno.

»Kaj pa Jera? je hotela vedeti Vida.

»Jela je pa medved,« se je brž oglasila Vidka.

»Zakaj?« se je začudila Vida.

»Zato, kel zmelam blunda,« se je odrezala mala.

»Kdo pa je to rekel?« je še hotela vedeti Vida.

»Ata. Vcelaj.«

Sedaj je Vida zvedela dovolj. Tega pa le ni vedela, da bi stara Jera rajši danes kakor pa jutri vse pustila in odšla nazaj domov, pa četudi bi bila tu pa tam lačna, ko bi ne bilo zavoljo Danejke. Ta ji je bila vedno dobra, pa ji ni marala delati še več puščob, kakor jih že ima zavoljo Toneja.

Pod noč, ko so se otroci ugnali, je Vida odšla v kuhinjo. Ni mogla več molčati.

Začela je Jeri praviti, kako naj bi se bolj brigala za otroke in za red.

»Še dobro, da gre zatorej,« je zrasla Jera, »oženi naj se Tonej! Tako ne more iti več naprej. In najbolj prav naredi, če kar tebe vpraša.«

Vidi je kar sapo zaprlo. »Avša, avšasta,« je odvrnila Jeri, se obrnila in odšla nazaj v hišo k otrokom.

Tema je že bila, ko se je vrnil Matija iz Bodešč. Vida ga je že čakala in je koj sedla na voz. Matija je bil pa dobre volje in je med potjo zapeljal še na dvorišče Oblakove gostilne. Znotraj je pela harmonika. In pa pogledal bi, če ni Jeran notri, ko se še ni vrnil domov. Sta bila oba z Vido radovedna.

Seveda je bil Tonej notri. Pri peči je sedel. Poleg njega pa Vehar. Jeranu se je pijača že precej poznala, Lojzu pa malo manj. Vido je pogrelo. Kljub temu sta morala z Matijem prisesti k isti mizi. Bi se drugače zamerila.

Toneju je bilo nerodno. Brž se je hotel opravičiti svakinji in svaku, češ da so ga opraski zadržali: »Drvošec kupuje Vehar od mene,« je rekel: »Pa ga mu ne dam. Bo lesu cena kmalu spet poskočila. Kaj ne, Matija?«

»Podobno je,« je pritrdil svaku Danejev. Vida je pa Veharja srepo pogledala. Najrajši bi mu pa v obraz zabrusila: »Tak, takole spravljaš premoženje skupaj.« Lojz je pri njej zgubil dokaj veljave. Je tudi sam čutil to. Da obrne pogovor drugam, je hitro povabil Vido na ples.

»Veš, da ne grem plesat,« je odklonila Vida, »ko nisem še odžalovala sestre.«

»Kaj bi tisto,« je silil Lojz: »Danes pogreb, jutri pa svatba. Kaj ne, Tonej. Midva, ki sva vdovca, se oba še to pomlad zasučeva.«

Jeran ga je že toliko imel, da ni več znal skriti svoje misli. Stegnil je roko čez mizo proti Vidi in glasno povedal: »Jaaa — Če bi me tale Vida hotela, naju koj v nedeljo okličejo enkrat za trikrat.«

Vida je udarila Toneja po roki: »Trajdel!«

Poravnajte naročnino!

Nato so vsi utihnili, kakor bi bili pozrli jezike. Kar nič več se ni hotel razživiti pogovor. Plačali so in vsi odšli naravnost domov.

Na vozu je Vida ves čas molčala. Druge kratki je vselej, kadar je prišla iz Lesca, na dolgo in široko pripovedovala mami o Jeranovih otrocih. Ta večer je bila

pa kaj kratkih besedi. Še celo od Janezka se je pozabila posloviti, preden je odšla spat.

Dolgo je bedela. Okrog polnoči je slišala pripeti skozi vas fante:

»Za eno srečo ti bom povedal,
da kam se ti priženil boš.«

(Dalje prih.)

O kopanju in sončenju

(Iz dragocene knjižice »Zdravstveni nasveti za družino in dom« dr. Malka Šimec)

Da more naša koža svobodno dihati, ji je treba snage in sonca. Ne samo, da jo varujemo z razkuževalnimi sredstvi in obvezo, kadar je ranjena, temveč tudi v vsakem primeru. Koža, ki ne more redno oddajati maščobe in znoja, ne more vršiti svoje naloge in peša. Potrebno je torej, da jo po pameti negujemo in utrjujemo. Prvi pogoj zdravja pa je snaga. Ni brez vzroka postal običaj, da se meri kultura naroda po količini porabljenega mila; za zdravstveno kulturo je to merilo gotovo upravičeno. Za čiščenje kože sta potrebna voda in milo.

Koži škoduje vse, kar zapira odprtine v njej. Stalno, obilno pudranje posebno pa šminkanje povzročata, da koža ne more zadostiti svojim naravnim dolžnostim; zato vene in stari. Lepotičenje, v začetku iz objestnosti, postane sčasoma lepotičenje iz potrebe, ker je koža izgubila vso svojo prvotno prožnost in svežost in postala starikava. Če sežejo po lepotilih ljudje v poznejših letih, ko je že čas začrtal brazde v lica, je še nekoliko razumljivo; da ga pa uporablja mladina, ki stoji v cvetu svoje dobe, pa gotovo ni prav.

Glede kopeli si zapomnimo: Topla kopel je primerna zvečer, ker nas dela prijetno utrujene. Kri, ki se je pod vplivom tople vode razlila po koži in jo živeje pobarvala, povzroči v možganih nekoliko zmanjšano prekrvljenost in ta se izraža v občutku zaspanosti. Hladna kopel deluje nasprotno; zaradi nizke temperature vode se kožne žilice skrčijo, kri se požene bolj v notranjost telesa in v možgane; čutimo se sveže in živahne. Če je ta občutek izostal, je dokaz, da je bila voda premrzla in da je trajala kopel predolgo. Na to je

treba vedno paziti. Kopanje v hladni vodi je priporočljivo za zjutraj ali čez dan, zlasti če smo telesno ali duševno utrujeni. Isto velja za toplo kopel z mrzlim oblivom. Zelo dobro de telesu drgnjenje z grobo brisačo, ki naj bi zaključilo vsako kopanje v mrzli vodi. Prvo uro po večjih obrokih, kosilu in večerji, se ne smemo kopati. Hladna voda je važno sredstvo za utrjevanje telesa, samo uporabljati jo je treba po pameti. Vsakdanje umivanje in drgnjenje gornjega telesa do pasu, kopeli za noge, hoja po rosi, mlačni, pozneje mrzli oblivi telesa so primerna sredstva utrjevanja. Če uporabljamo v začetku mlačno vodo, počasi pa preidemo k mrzli; če izberemo pomlad za začetek utrjevalnega postopanja, poleti pa uživamo blagodat kopanja in gibanja na prostem, potem nam bo nadaljevanje tega postopka v jeseni in zimi uspelo igraje. Mraz bomo manj občutili, prehlajenja se nas bodo ogibala in tudi za nalezljive bolezni bomo manj sprejemljivi. Slabotni in bolehnii ljudje morajo biti posebno previdni pri poskusih utrjevanja. Ni vse za vsakogar.

Isto velja za sončenje. Sonce, ki je vir življenja in moči, pospešuje tudi v nas pretakanje krvi, toplotno regulacijo in preosnovo telesa. Kljub temu, da delujejo njegovi žarki samo na gornje plasti kože, je vendar vse telo deležno njegove dobrote. S pomočjo kože se poveča v krvi odporna sila zoper bakterije in nalezljive bolezni, koža sama pa postane močnejša, bolj prožna in odporna. Če primerjamo človeka, ki uživa sonce, zrak in vodo, z rastlino, ki se je razvila zunaj v naravi, moremo primerjati človeka, ki ne uporablja teh naravnih, krepilnih sredstev, z

rastlino iz rastlinjaka. Ali nas ni na počitnicah še nikdar navdal pogled na blede, nežno in občutljivo kožo novodošleca s sočutjem, skoro pomilovanjem?

Korist sonca je vidna že prostemu očesu. Koliko večja je šele ona, ki je s svojimi čutili ne moremo zaznati. Znano je n. pr., da se rane poleti hitreje in lepše celijo kakor pozimi. Rane, ki se nikakor nočejo zarasti, izpostavimo soncu, ki zbudi kožno tkivo, da poveča proizvodnjo celic. Sončni žarki pospešujejo celjenje ran. In ni niti potrebno, da sije sonce naravnost na rano; obsevajmo kateri koli del telesa, uspeh bo isti. Na ta način si razlagamo hitrejšo zaraščanje ran v sončni poletni dobi, tudi brez zavednega obsevanja. Roke in obraz, ki so soncu dostopni, so prejeli toliko moči, da imajo vsi ostali deli telesa korist od njih.

Na telo delujejo nevidni toplotni, zlasti pa nevidni kemijski žarki sončnega spektra, ki so znani pod imenom ultravioletni žarki. Ti v prvi vrsti povzročajo blagodejne spremembe v telesu; pod njihovim vplivom se pomnoži tudi kožno barvilo. Tako nastane ogorelost. Ogorela koža ni samo posledica obsevanja, temveč istočasno tudi obramba telesa proti premočnemu soncu. Zato se smejo ljudje, ki so sonca vajeni, katerih koža je že porjavela, poljubno dolgo gibati na soncu, a novinci so že po kratkem času polni opeklin in mehurjev. To pa ni niti prijetno niti telesu v korist. Na gorah in ob morju se posebno hitro pojavijo opekline zaradi sončenja, ker je tam zrak čist, brez prahu in pridejo vsi ultravioletni žarki na zemeljsko površino.

Če hočemo biti deležni sončnega obsevanja, moramo biti previdni. Počas in stopnjema se izpostavljamu soncu; ni

glavni namen sončenja, da postanemo kar najbolj ogoreli, temveč da si bomo kar največ koristili.

Dobra priprava za sončno kopel je zračna kopel, ki je še premalo cenjena. Pozabljamo namreč, da so tudi v senci razpršeni sončni žarki; škodljivi vplivi sončne svetlobe pa tu ne pridejo do izraza. Vsakdo, ki začenja s sončenjem, naj gre v lahki, najboljše kopalni obleki najprej v senco. Tu naj s hojo, telovadbo ali igro razgiblje in segreje telo; pravemu sončenju naj odmeri le kratek čas. S tem se bo kmalu tako utrdil, da mu bo sončenje pozneje res samo v užitek in korist.

Mnogim ljudem povzroča sonce glavobol; taki naj si zavarujejo glavo z mokrim robcem, s slamnikom ali sončnikom. Posebno dobro de, če je sončenje spojeno s kopanjem; vendar moramo paziti na to, da ne gremo v vodo preveč razgreti in znojni. V vodi ne smemo biti mirni. Vsak človek, otrok in odrasel, naj se nauči plavati. Plavanje zavzema med sporti odlično mesto; krepi enakomerno vse mišičevje telesa. Kopanju naj sledi igra ali drugo telesno gibanje.

Še na eno vprašanje moramo najti odgovor: Ali se smejo sončiti vsi ljudje brez razlike? — Ne. — Slaboten in bolehen organizem se izpostavlja poslabšanju svojega zdravstvenega stanja, ker njegovo telo ne zmore sprememb, ki jih izvaja v njem sonce. Koliko pljučnih obolenj se je že nanovo razživele po nepremišljenem sončenju. Zdravnikov nasvet bo posebno v teh vprašanih velike važnosti. Odgovarjajoč način in prava mera bo telesu v prid, samovoljno in nepremišljeno postopanje pa mu bo spodkopalo že tako težko zdrževano zdravstveno ravnovesje. (Mohorjeva knjižnica 1935, 78. zvezek.)

Na cesto

Marija Pučko

Večer je zastiral zemljo s svojo kopreno in dih pomladanskih noči je bajal o pravljicah in o pozabi. V jablanah na vrtu so žvižgali škorci in pes za steljnikom se je jezil nad vzhajajočo polno luno.

»Pomlad,« je pelo povsodi in v vsakem življenju. Pomlad, vračajoča se leto za

letom, a vendar ob vsakem povratku vsa lepa in nova, čudežna in zaželjena.

Anka je slonela na vrtu. Obraz v dlaneh je trepetal, a cula pred njo je bila kot senca, mračna spremljevalka na žalostno pot. In v temnih očeh je zaživelo nekaj čudnega. Nekaj, ki je kakor življenje, ki

stopi pred tebe in ga moraš živeti, čeprav ti ga misel ne more dojeti in ne spoznati njegga globočine.

Svit zvezda je tonil v opojnost zemlje, rož in vresja, v rasti polja in v brstenju goric.

»Mama moja, kam naj grem?«

Anka ni zajokala, ne spraševala, njen glas je bil krik ranjene živali, ki obnemore na begu in kliče tistega, ki bi ji moral biti najbližji. Odbijal se je glas v noči in trepetal.

»Zdaj je konec... Ni tu zame več prostora. France, zakaj si me ljubil, rejenko, brezdomko...? Zakaj nisi šel ponosno mimo mene, kot oče tvoj in tvoja mati...?«

Spraševala je v gluho noč, zakaj je bilo tako, a nekje v globinah duše čutila, da bi bila še bolj nesrečna, če bi ji tudi on, ki je zrastel v vsako njeno misel, ne bil prijazen in dober.

Doli od hribov je hladno zavelo. V hiši pri Potočniku je bila luč, kot drobni klic blodeči duši. Mrzlo jo je spreletelo.

Nagnali so jo. Ni smela nazaj. Proč mora, ker jo ljubi France, Potočnikov edinec.

Proč... A kod in kam...?

Težko vprašanje v trenutku, ko si brez vsega in nimaš nikogar, ki bi ti svetoval.

»Šla bom na cesto, kot druge, neštete, s tistim hrepenjem, ki kliče, naj mi priznajo človečanstvo in še meni, brezdomki, pravico do tistega življenja, kakor ga drugi, srečnejši, živijo.«

Odpravila se je. Nekoč je bila v mestu. »Tja grem,« si je rekla in se opotekla na pusto, tiho, belo cesto — ter šla. Večer je pa drhtel na njeni poti in tožil v sanjavem in mehkem šumenju: »O Anka, ti prelepi nežni cvet, ki hrepeniš za mehko, prisrčno besedo! V očeh ti je pisano in v hrepenenju, kako boš zorela za bodoče življenje.«

Šla je mimo križa. Blestel je v mesečini. A razpeto belo telo na trpkem lesu je objela mistična teža bridkosti in temna senca je legla nanj, ko je šla ob njem brezdomka, ki ji nihče nikoli ni vcepil žive vere, ne gojil njene duše za nedokončano, — za onostranstvo.

*

V posredovalnici. Pet jih je. Treza, ki je že v letih in ne dobi službe, toži, zakaj vse služkinje ne umro že v mladih letih.

Bi bilo prihranjeno zadnje, najtežje, — onemoglost in smrt pri tujih ljudeh, ki te ne zro pač posebno prijazno.

Na stolu za Terezinim se guga Berta. Lepa hoče biti. Šminka se. Šla je proč zaradi fanta, ki ni smel k njej v stanovanje. Ona hoče življenja. Oči so ji pa trudne in nekje globoko v njih leži skrito vprašanje, če je res to življenje, kar ona hoče.

Mira je naslonjena na steno. Nič ne misli. V obraz je pegasta. Pozna se, da bo skoraj mati. Doma nima, kljub vsemu išče službo, a nihče je ne mara — takšne. Tudi fant, prej sladak in prijazen, jo je zapustil. Daleč na Dolenjskem je materin grob. Kako rada bi že spala v senci križa s svojim, še ne rojenim!

Rezka se prisiljeno smeje. Včasih tudi zvižga: »Prelepo je mesto Maribor.« Potem se ji pa čudno skrivijo pol resne, pol otroške ustnice in Rezka ne ve, kam bi se dala, da bi ne videle druge, kako ji je v resnici šestnajstletna je komaj. Oče nima dela, ker tovarna stoji in mamica z dnevanji tudi ne zmore. Nje niso marali na delo, je še preslabotna, a doma jih je še sedem, ki hočejo kruha in se sprejo že za žlico mlečne kaše. Trda je Kobanska zemlja in rodi samo za tiste, katerim pripada. Za vlak in posredovalnico je spravila Rezka in šla. Štiri dni že čaka na službo in gleda skozi okno, kjer rasto Pohorski vrhovi s svojimi gozdovi, čez katere se smeje kipeča pomlad.

Anka je v kotu. Kje je zdaj njenih osemnajst let? ... Drget ji gre čez drobne ustnice in oči so ji rdeče od joka. Lase je počesala na čelo, da bi vsaj malo skrila trudni izraz in žalost za izgubljenim. V trdih čevljih jo peko ožuljene noge in misli so ji pri Potočniku. Tam je imela vsaj streho nad sabo, Franceta in svoj prostor pri mizi.

(Dalje prih.)

Poravnajte naročnino še ta mesec in pridobivajte nam novih naročnic, ker s tem omogočate redno izdajanje našega lista!

Konzerviranje sadja in zelenjave

Ing. Neřima Albin — (Nadaljevanje)

Odrano sadje se umije in razreže v dobro osnaženo posodo, v kateri nameravamo marmelado kuhati. Na dno posode je priporočljivo dati kisel sok, ki si ga napravimo iz nezrelega sadja. Ta jabolčni sok dodamo, preden napolnimo posodo, in sicer toliko, da prekrije dno. Ta sok je važen dodatek, ker se marmelada potem lepše strdi. Nato kuhamo sadje, dokler se ne razkuha v kašo, ki jo nato pretlačimo skozi sito, da ostanejo na situ samo deli, ki so neprebavljivi (peščišča, koža, pečke itd.). Pretlačeno mezgo zopet damo v kotel in med kuhanjem mešamo, da se ne prežge. Vkuhanje marmelade traja približno osem do deset ur. Navadno dodajajo gospodinje jabolčni marmeladi tudi barvila (žgan sladkor ali karamel, raztopljen v vodi, ali sok iz borovnic ali bezgovih jagod). Marmelada se mora dobro strditi, če vročo ohladimo na krožniku. Če preстане to poizkušnjo ugodno, jo odstavimo od ognja in nato dodamo med neprestanim mešanjem sladkorno sipo, seveda v današnjih časih po gmotnem stanju družine. Ni pa potrebno, da se doda ves sladkor pri vkuhanju. Glavno je, da se doseže obstojnost, ki jo lahko dosežemo tudi s sterilizacijo ali gostim vkuhanjem. Običajno dodamo na 1 kg sadne mezge 25 do 40 dkg sladkorne sipe.

Vkuhamo marmelado napolnimo še vročo v lonce ali steklene kozarce s širokim vratom in zavežemo s pergamentnim papirjem ali celofanom. Marmelado hranimo na hladnem prostoru. Nekatere gospodinje dodajajo pri vkuhanju marmeladi še dišave — nageljnovcve žbice, cimeti, limonove olupke — s čimer se izboljša okus. Priporočljivo je tudi dati z marmelado napolnjene kozarce v toplo krušno peč ali šte-

dilnikovo pečico, tedaj se napravi na marmeladi skorja zelo strjene marmelade, ki dobro štiti blago pred okvaro.

Omenili smo, da morajo biti bakreni kotli, ki jih uporabljamo pri kuhanju marmelade v večjem obsegu, znotraj pocinjeni. Nikdar pa ne smemo sadja niti pariti niti vkuhavati v posodi, ki je znotraj pocinkana, ker se cink v sadnih kislinah topi in daje izdelku zaprni okus, da ni za rabo in je tudi zdravju škodljiv.

Druga vrsta sadnega konzerviranja je priprava mezge, ki jo dobimo na ta način, da sadje kuhamo ali parimo tako dolgo, da se zmehča ali celo razpade. Potem pa ga pretlačimo in gosto vkuhamo. Navadno mezgam ne dodajamo sladkorja in dosežemo trpežnost s sterilizacijo in gostim vkuhanjem. Najboljša je mezga iz jabolk in češpelj. V obliki mezge pa ne konzerviramo samo sadja, ampak lahko tudi zelenjavo na ta način shranimo. Poznamo tudi mezge iz korenja in paradižnikov, ki se na ta način lepo ohranijo.

Neprezrelo sadje ima v sebi mnogo pektina, ki povzroča, da se sok, ako je dovolj vkuhan in nato ohlajen, strdi in tvori rahlo, prozorno zdrizasto tvarino. Tako nastane strjenka (želé), ki se da najlaže narediti iz borovnic, ribeza kutin, kosmulje in mešanice jabolk in hrušk. Tudi nezrelo sadje da lepo strjenko, treba pa mu je dodati le več sladkorja. Večja ali manjša količina dodanega sladkorja nima nobenega vpliva na pravilno strjenje.

Pri prej naštetih oblikah konzerv smo uporabljali za ohranjevanje sadja in zelenjave dejstvo, da smo odvzeli sadju ali zelenjavi primerno količino vode in smo tako zavirali delovanje in rast raznih plesnobnih glivic in kvasovk. (Dalje prih.)

Prehrana zdravega in bolnega človeka

Milica Sivec — (Nadaljevanje)

Dietetični predpisi nam dajejo le splošen pregled, katerih hranilnih snovi naj se bolnik ogiblje in katere naj uživa. Pogosto si dva bolnika z isto boleznijo glede prehrane nista popolnoma enaka; kar ene-

mu koristi, lahko drugemu ne prija. Več okolnosti je, ki poleg bolezni vplivajo na bolnikovo prehrano, tako n. pr. telesni ustroj, poklic, običajen način prehrane in drugo. Zato je treba postopati zelo pre-

vidno in se večkrat posvetovati z zdravnikom. Hrano delimo v lahko, težko in krepilno. Lahko hrano uživamo, ko hočemo razbremeniti bolne telesne organe. Če jim prizanašamo, se oni laže opomorejo in zopet dobe svojo prvotno moč. Še posebno moramo prizanašati hudo bolnim prebavnim organom, želodcu in črevesju. Bolezni močno oslabe odpornost njihovih sten in težka hrana bi jih mogla prodreti in se razliti v trebušno votlino. Zato potrebujejo taki bolniki še posebno lahko hrano. Zdravnik jim predpiše štiri do pet dni strogega posta. V tem času smejo uživati le vroč čaj brez vsakega dodatka. Šele po preteku tega časa jim je dovoljena nedražilna gostejša, a še tekoča hrana, ki pa mora biti brez staničnine in kuhinjske soli. Ta hrana mora biti dobro zmleta, zmečkana v možnarju in nato pretlačena skozi gosto žimnato sito. Želodec, ki jo sam ne more zmleti, naj jo sprejme že popolnoma pripravljeno.

Čim več kalorij vsebuje hrana, tem težja je. Na težko prebavljivost hrane vplivajo posebno maščobe, beljakovine in staničnina. Čim več maščobe vsebuje jed, tem težje je prebavna. Posebno težko prebavna sta mastno pecivo in prežgana mast.

Krepilna hrana je sicer izdatna, a ne težka. Vsebovati mora obilno rednih vrednot in ne sme hitro povzročati občutka sitosti. Čim mnogovrstnejša je in čim več

vitaminov in rudninskih snovi vsebuje, tem boljša je.

Bolniku smemo podajati samo sveže pripravljeno hrano. Veliko napako bi napravila gospodinja, ki bi skuhala precejšnjo mero hrane in bi jo v malih obrokih večkrat na dan donášala bolniku. Prav tako bi grešila, če bi jed, ki je ostala bolniku, ali jo je odklonil, spravila na toplo in bi mu jo po preteku nekaj ur zopet prinesla.

Bolnikom donášamo vedno samo majhne obroke jedi. Pogled na veliko mero hrane vzame bolniku pogum in mu skvari tek. Jedi naj ne bodo pekoče, ne prehladne. Njih toplina naj znaša 36 do 40° C. Pekoče jedi nad 45° C in mrzle pijače pod 15° C škodujejo želodcu.

Bolnikovi obedi naj bodo ob stalno določenem času, tudi v prehrani mora biti največji red. Človeški organizem se tega kmalu navadi in deluje potem bolje in izdatneje. Prebavni sokovi se izločajo bolj redno in obilno, prebava je pospešena, preosnova zboljšana. Razume se, da naj bo negovalka bolniku med obedom v stalno pomoč.

Po končanem bolnikovem obedu naj se takoj odstrani vsa posoda in jed, ki je ostala. Nikakor ni pravilno puščati v bolnikovi sobi jedi z namenom, da se jih ta mogoče pozneje zaželi in jih použije.

(Dalje prih.)

„Preprosta“ Meta

R. A.

Ležala je v rakvi, v svečanem veličanstvu smrti, tako mirno in spokojno, kakor bi bila pravkar zaspala. Zdelo se je, kakor bi se držal njenih ust še zadovoljen smehlaj, ki je tako pogosto krožil okoli njenih ust.

Nisem mogla odtrgati oči od njenega nagubanega obraza, ki ga je obdajal okvir sivih las, na njem pa je ležal sij smrti ter od dela skrivljenih prstov, ki so oklepali malo medeno razpelo in okoli katerih je bil ovit rožni venec z obrabljenimi jagodami, kolikokrat so pač polzele le-te skozi njene prste! Saj je imela rožni venec skoro vedno v rokah, odkar ni bila več za vsako delo. Morebiti je bila to edina molitev, ki jo je »preprosta« Meta znala. Tako so jo namreč imenovali, da so ji

prihranili krepkejše izraze za njeno omejeno razumevanje in znanje!

Že od zgodnje mladosti so ji dajali raznovrstna imena, ki naj bi povedala, da ni pri pravi pameti. Saj ljudje so tako hitro pripravljene za svojo obsodbo in nič ne vprašajo, ali je pravilna ali ne. V svoji nepremišljenosti z eno besedo nalože ubogemu sočloveku zasmeh ali zaničevanje na rame, ki ga mora potem nositi vse življenje.

Ker je bila Meta boječa, oplašena deklica, ki je počasi razumevala in si težko zapomnila, je s plašnimi očmi in vedno molče ogledovala nervoznega, z delom preobloženega vaškega učitelja, kateremu je bila res ovira pri pouku. Kot duševno nerazvito so jo odstranili iz šole. Kdo pa bi

imel tudi čas — bolje povedano: kdo bi imel dovolj ljubezni in potrpljenja, da bi se ukvarjal s takim otrokom?

Pa vendar ni bila Meta nezmožna za učenje, pač pa se je res počasi razvijala. Seveda pa na tako drobne variacije v šoli ni mogoče misliti; tudi doma so bili kar zadovoljni, da je Meta le znala delati; to je bilo glavno.

In je delala, pridno delala ter se skrivala pred skritimi in javnimi očitki in največkrat skritimi trpinčenji svojih tovarišic, katerim je bila vsak dan za tarčo. Molče pa je prenašala tudi preziranje odraslih.

Tako ravnanje z otrokom seveda ni bilo posebno prikladno za njen boljši in hitrejši razvoj, ampak prav nasprotno. Kakor pretepen pes je tudi ona postajala vsak dan bolj zmedena in manj priročna. Do govorjenja, zlasti pa do prerekanja nikoli več ni prišla.

Ko so ji starši umrli, je prevzel njen starejši brat malo posestvo in Meta je ostala pri njem kot dekla. Ko pa so njegovi otroci odrasli, da so bili za delo, je postala Meta nepotreben jedec pri hiši in je morala služiti k tujim ljudem.

Dolga leta so jo privarili tuji ljudje iz službe v službo, pa vendar si je prihranila nekaj za stara leta.

Zasmehljivi pridevek »preprosta« Meta pa jo je spremljal kakor slabo znamenje. Sočutje in ljubezen sta bila le redko posejana v njenem življenju, brezbriznost, zaničevanje in celo surovost pa so rastle bolestno ob njeni življenjski poti.

Potem pa je Meta oslabela in bolehala. Ker ni mogla več služiti, je prišla na svoj rojstni dom, kjer ji je brat neprostoovoljno, le zaradi zadnje volje umrlih staršev, prepustil malo podstrešno sobico.

Zdaj se je začelo za Meto boljše življenje. Sorodniki so jo sicer srečavali z vidno neprijaznostjo in nenaklonjenostjo. Toda ona je bila do njih vsa tiha in ponižna, da so končno prav lahko shajali v skupnem življenju. Vsa srečna pa je bila, da je zdaj lahko redno hodila v cerkev in mnogo molila.

To je bilo zdaj njeno najljubše delo. Bila je res preprosta, otroško pobožna duša. Njeno versko znanje je bilo res le malenkostno in primitivno. Tudi o nebesih je imela čisto otroške predstave. Toda

nanje je mislila rada in z nekakim napatim pričakovanjem, kakor da se že vnaprej veseli njihovih krasot.

Kadar je bila pridiga o nebesih in so žarki nebeške tolažbe in nebeškega veselja zažareli iz teh besed, kadar je slišala preroška poročila o nebeški radosti, o kateri »oko ni videlo in uho ne slišalo« in kjer bo »Bog obrisal vse solze«, takrat ji je obraz zažarel in je v otroškem zamaknjenju sklenila roke. Da bi si ta prelepa nebesa primolila, to je bila njena največja skrb in najvažnejša naloga.

V zgodnjih jutranjih urah, ko so še vsi spali, celo pozimi pred jutranjo zoro, so se že slišali njeni drsajoči koraki po še tihi vaški cesti.

»Ha,« ,preprosta' Meta že teče v cerkev!« se je ponorčeval ta ali oni. Meta pa je klečala, v veliko staro volneno ruto zavita na cerkvenem pragu, da je mežnar odprl vrata. Ni se bala ne mraza ne snega; zato se ni pritoževala, če je čakala tudi pol ure nanj. Potem pa je oddrsala tipaje ob končnicah cerkvenih klopi — tudi videla je že zelo slabo — na svoj navadni prostor.

Vedno sem jo videla na enem in istem prostoru za velikim stebrom. Vedno je klečala, z izrazom tihe zbranosti v nagubanem obrazu, povsem mirno, z rožnim vencem v rokah. Oči je imela zaprte, da bi človek mislil, da spi, ako bi se ji ustnice ne gibale in jagode rožnega venca ne drsele enakomerno med prsti.

Ko je bila božja služba končana, še Meta ni takoj odšla iz cerkve. Če je le bila še kaka sv. maša, je ostala še v cerkvi. Vmes pa je molila križev pot. Oprijemaje se klopi je hodila od postaje do postaje. Pri vsaki postaji si je z roko zasenčila oči, stopila prav pod podobo in npenjala oči, da je še ujela vsaj nekaj, kar je slika predstavljala. Ko si je na ta način ogledala sliko, se je pobožno pokrižala in pokleknila. Navadno je odmolila do pričetka druge maše polovico križevega pota. Drugo polovico je nadaljevala po maši.

Nekega dne pa stare Mete ni bilo na njenem navadnem prostoru v cerkvi. Takoj sem si mislila, da je zbolela in sem šla pogledat k nji. Mala Metina sobica je bila polna ljudi — pravkar so jo našli mrtvo.

Povsem oblečena in na videz pripravljena za odhod v cerkev je sedela ob vratih, s srečnim nasmehom na obrazu in z rožnim vencem v že trdih in mrzlih rokah. Najbrž je nameravala pred odhodom še nekoliko posedeti, ker je bilo še prezgodaj. Tako je tiho zaspala in se v nebesih prebudila...

Stala sem pred njeno krsto in sem se zamislila v njene mirne poteze.

Kako blaženo je bilo to prebujenje! In kako visoko se je primolila v nebesih s svojimi večnimi rožnimi venc! Bog je po svojem božjem načinu precenil nebojstvo in zaupljivo jecljanje njenih starih ust,

otroško pobožnost njene duše. Pred njim je taka molitev dragocenejša, kakor najbolj učena teološka razprava, pri kateri je lastna učenost in lastna čast edini namen.

O, ti uboga »preprosta« Meta! Ti prav res v svojem življenju nisi napravila prav nič velikega, saj si bila samo preprosta dekla. Da bi mi vsi s svojo namišljeno učenostjo in pobožnostjo dosegli to, kar si ti že dosegla! Potem sem pokleknila, da pomolim za njen večni mir. — Pa sem se vrnila in ji prinesla cvetove pravkar razcvetele hortenzije in sem jih položila na njene uvele roke. To je bilo tudi edino cvetje, ki je krasilo njeno krsto...

Naša posvetovalnica

K odgovorom na stavljena vprašanja so došla naslednja pojasnila:

10. Ker ste me izzvali, naj poročam, kako sem oblekla svoji dve prvoobhajanki, četudi nobena izmed Vigrednic ni bila toliko prijazna, da bi mi svetovala, odgovarjam sledeče: Moja sestra, ki se je pred dvema letoma poročila, mi je podarila svojo poročno obleko in sem iz nje napravila prav lični obleki za moji prvoobhajanki. Zato tudi nisem več sitnarila pri Vigredi za nasvet. Ako bi mi ne bila sestra priskočila na pomoč, sem pri temeljitem iskanju v stari skrinji tudi še našla nekaj čipkastega blaga, ki bi ga bila morala sestaviti z belim krepom. To bi me pa bilo stalo več razmišljanja in tudi drobnega dela, ki sem se mu izognila ob sestrinem daru. Vera D., Lj.

24. N. Z. v Lj. — **Slab zadah iz ust.** Vaše vprašanje je v zvezi s snaženjem in negovanjem zob. Znano je, ako si ne čistimo zob redno vsak dan z zobno ščetko in primerno ter neškodljivo pasto, nam začno kaj kmalu zobje črneti in gniti. To je že en vzrok slabega duha iz ust. Lahko pa je tudi krivo umetno zobovje, ki ga nosilec redno ne čisti in umiva. Zadaž za umetnimi čeljustmi ali drugimi nadomestnimi deli v ustih se nabirajo ostanki jedi, ki se v ustih razkrajajo, kar dá v zvezi z značilnim duhom po kavčugu skrajno neprijeten duh, prav po človeških odpadkih. Nujna potreba je torej: redno in te-

meljito snaženje zob, ustne votline in nadomestnih delov! — Morebiti pa je vzrok slabega izdaha tudi kaka želodčna bolezen, za kar pa je treba zdravljenja želodca in prebavil. — Zelo dobro sredstvo za izpiranje ust je žajbljev čaj. Tudi otiranje zob s svežimi žajbljevimi listi lepo osnaži zobe, da takoj zableste; zraven pa dá tudi ustom prijeten duh. V. R. — K.

25. **Torbica s patentnim zapiralom.** Za to okvaro bo kaj težko najti drugo pomoč kakor to, da torbar izmenja pokvarjeno patentno zapiralo z novim. Ker tudi kaveljčka-zapirača nimate, ne morete niti s potrpežljivim stikanjem obeh vrst zobčkov z buciko poskušati temu odpomoči. Kaveljček-zapirač igra isto vlogo kakor ključ pri ključavnici. — Za kakih 12 do 15 lir vam bo torbar opremil torbico z novim patentnim zapiralom, kar se kolikor toliko izplača, zlasti če je še drugače torbica trdna. Zofka K., R.

26. **Usnjen pleten čevlj.** Že verjetno, da se star čevljar ne more ukvarjati s popravilom pretrganega jermenčka. Za to je treba dobrih oči in spretnih rok ter dovolj časa. Le lastnica čevlja si bo vzela toliko časa in truda, da si bo sama to popravila. Ako je jermenček že izlezel daleč iz mrežice, ga je treba najprej ujeti na nit, le-to vdeti v šivanko ter ga lepo potegniti na prvotno mesto; šivanka prime en počezni jermenček, drugega pusti. Tako nastanejo lepo pletene vitre kot pri rešetu

ali pri luknji v nogavici, ki jo prav na ta način mašimo. Pretrgano mesto sešijemo z nekaj vbodi in z močnim sukancem. Poskusite! Imejte potrpljenje! Meni se je prav dobro posrečilo.

Anica L., Lj. pri Lj.

Uredništvo pa je dobilo naslednje prošnje, ki čakajo na odgovor:

27. **Kako naj se bolnik po težki bolezni okrepi?** Moja sestra je po hudi bolezni, z visoko temperaturo te dni prišla iz bolnišnice. Najprej bi se morala okrepiti, da bi potem odšla še v kopališče zaradi revmatizma. Zdravnik je dal nekatera navodila; tudi bolniško dodatno karto za živila je dobila. Le mleko in jajca se v mestu težko dobijo. Tudi za uživanje zraka in sonca je v mestu malo prostora. Kaj bi mi katera Vigrednica svetovala? S. A., Lj.

28. **Pokvarjeno nalivno pero.** Imam nalivno pero znamke »Rap Pen«, iz katerega se poceja črnilo in peresa ne morem drugače rabiti, kakor če je skoro prazno. Ker pa mi vedno nalivanje vzame preveč časa, bi morala rabiti navadno pero, pa sem se preveč navadila na nalivno. Kdo bi mi ga popravil? — Za nasvet najlepša hvala! Albina Z., M.

29. **Blazine na pletenih stolih** so se začele trgati. Kakšno blago mi svetujete, da bi bilo okusno, da bi držalo barvo in bilo trpežno? Urška A., D. pri R.

30. **Kuhinjska posoda.** Pri sedanjih drvih se razvija mnogo dima in se posoda močno zamaže. Pomivanje je zelo težavno. Ali bi ne kazalo za jedi, ki jih kuhamo vsak dan (n. pr. kavo) in za katere rabimo eno in isto posodo, to posodo pomivati samo znotraj, zunaj pa, ko je dan na dan

vedno vsa črna kar za prst na debelo, pustiti in le nekajkrat na teden odstraniti te saje? — Za brezuspešno delo se mi zdi škoda časa. Kaj menite Vigrednice, dobre gospodinje? Lojzka B., š. pri K.

31. **Nega oleandrov.** Imam večje število oleandrov vseh velikosti. Letos se prav nič ne pripravljajo k cvetju. Kaj je temu vzrok? Kako naj jih negujem, da bodo lepo cveteli? Krista R., L.

32. **S čim naj snažim štedilnik?** Smirka pri mojem trgovcu ne dobim več. Tončka K., S. pri Ž.

33. **Lončki mojih cvetic** na oknu se luščijo v tankih plasteh in ko primem, se odkrhne cel kos. — Zakaj? Lenčka Z., št. J.

Uredništvo priporoča ta vprašanja v premislek in prosi odgovorov.

Suha zelišča. Če hočemo, da bodo zelišča, kakor peteršilj, majaron, pehtran, šetraj, timez in še druga zelišča, ki jih hočemo posušiti, ohranila lepo zeleno barvo, jih sušimo ob lepem sončnem vremenu v senci. Suha zdrobimo v prah in shranimo v škatlice z napisi.

Sadje, vloženo v pesek. Zdrave, neoprane češplje, grozdje ali paradižnike s pecljem vložimo v porcelanast ali lončen lonec tako, da se sadeži ne dotikajo drug drugega. Na plast finega, čistega peska položimo sadeže, nato zopet pesek itd. Lonec je postaviti v hladen, suh in temen prostor. Sadje lahko polagoma jemljemo iz posode, pa ostane drugo še nadalje dobro in se ohrani do novega leta. Namesto peska se vzame lahko tudi žaganje.

MESTNA HRANILNICA LJUBLJANSKA

Sodno depozitni oddelek,
hranilniki, tekoči račun

Pupilarno varna!

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

Za vse vloge in obveze hranilnice
jamči

Mestna občina ljubljanska