

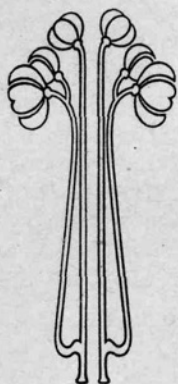
*Postzustellgebühr barbezahlt. - Poština plačana v gotovini. -
Spedizione in abbonamento postale.*

VIGRED

ŽENSKI LIST

LETO 1943

11



»Vigred« erscheint monatlich - izhaja mesečno - provenire mensile — Preis - cena - prezzo: L 11.50 — Für den Herausgeber - za izdajatelja - per l'editore: Vida Masič, Slomškova 1 — Verantwortlicher Schriftleiter - odgovorni urednik - redattore: Zora Pozenel, Slomškova 1 — Zadrúžna tiskarna (M. Blejec) Ljubljana

VSEBINA: Blagor mrtvim. — Danejeva Vida (J. Jalen). — Tudi žena naj dela na obnovi domovine! — Na cesto (M. Pučko). — Prehrana zdravega in bolnega človeka (M. Sivec). — Senca (J. Jörgenson). — Gospodinjska kemija (Ing. A. Neji-ma). — Naša posvetovalnica. — V naših domovih.

Iz uredništva in uprave

Ivana Bonačeva. To niso pesmi, ampak nagradene besede brez pomena in zveze.

Rezi Palčičeva. Misel na očeta je lepa, a izražena v prisiljenih stihih, ki lepo misel izmalčijo.

Št. Bern. Vaše pesmi smo prebrali. Niso porabne. Dobite jih lahko v naši upravi Slomškova *1.

Vsem sodelavcem in sodelavkam: Prosimo potrpljenja; polagoma pride vse na vrsto.

Vigredni jubilejni sklad

Za sklad darovale:

Kužnik Fanči	L 3.50
Jesenovec Jožica	„ 3.50
Knafelj Frančiška	„ 3.50
škofa Terezija	„ 3.50

L 14.—

Darovalkam se uprava najlepše zahvaljuje.

Nove knjige

Pesem življenja. Glasnikove knjižice 16. zv. Spisal bratom in sestram za spomin in dobro srce p. Venčeslav M. Vrtovec. Založil Glasnik presv. Srca Jezusovega, Ljubljana, Zrinjskega cesta 9. Cena broš. 10 L, vez. v polplatno 20 L, v celo

platno 24 L. Pisatelj želi pričeti mladini pesem, nedolžno, pesem bojev in zmag, da jo potem sama izpoje do konca. Naši najboljši so jo že zapeli; Marija in naši nebeški zaščitniki so jo prvi zapeli. — Kako lepo bi bilo, če bi se vsa slovenska mladina združila v močen zbor in pela to svojo pesem vsak dan iznova. — Knjižica je tako lepa, da bi bilo prav, če bi jo vsaka Vigrednica ne samo prebrala, ampak naj jo oskrbi svojim tovarišicam, da bodo tudi one deležne čudovitih vplivov pesmi življenja, mladega in svetega in z milostjo ožarjenega. Kazala jim bo skozi viharje veselo pot v strme, a sončne višine. — Vigrednice, kupujte jo!

Zmaj Močera in druge legende in pravljice. Krista Hafner. Cena vezani knjigi 32 L. Zbirka obsega na 102 straneh 9 zgodb. Vse so vzete iz slovenskega narodnega blaga. Knjiga je namenjena najmlajšim šolarčkom, ki se bodo ob lepih slikah ne le zabavali, ampak tudi hitro brati naučili. V ta namen je tudi vse branje porazdeljeno v kratke odstavke, da se mali bralci ne utrudijo. — Za Miklavža in razne godove Vigrednice ne dobe lepše in primernejše slikane povestne knjige za svoje male kot je ta.

Čim boljše izvršiš kako delo, tem boljša postaneš sama. —

Ako ti Bog pošilja težka bremena, te hoče okrepiti. —

Sreča je čisto in popolnoma notranja stvar. —

V plemenitem človeku zbudi že beseda ljubezni dejanje ljubezni.

Sv. Elizabeta

Da je zdrobila mrzli in ledeni napuh, ki je bival v njej izza rodni rodov, da je iz teh razvalin razcveto rožno cvetje, da je vso bedo in trpljenje zakrila s svojim plaščem:

to jo je napravilo kraljevsko.

Vsak, kdor se je le dotaknil tega plašča, ki ga je, ničvrednega, odložila dekla, se je čudil, ko je čutil, da ga neznana dobrotá vodi k čudežu.



Blagor mrtvim . . .

Skriv. raz. 14, 13

V tem mesecu obiskujemo grobove svojih dragih. Naše misli se vračajo nazaj v preteklost in hite naprej v daljno, širono večnost, misli naše žalosti in naše tolažbe.

»Blagor mrtvim,« ta beseda iz Skrivnega razodetja zasluži naziv »devetega blagora«, ali pa skupnosti vseh osmero blagorov. Ali je to mogoče?

Svet kliče glasno in veselo: »Blagor živim.« Njim cveto rože, oni uživajo življenje, hite od veselja do veselja, ko pa mrtvi molče v svojih tihih grobovih. Toda Kristusov duh je povsem nasproten svetnemu duhu; toda če njegov blagor ubogim v duhu, žalostnim, krotkim, preganjanim in čistim sloni na večni resnici, potem tudi ta zadnji blagor, namenjen vsem umrlim, vsem popotnim, ki so prispeli v varni večni pristan; delavcem, za katere je napočil delopust; bojevnikom, ki jih je objel večni mir.

Toda ne blagruje vseh, ampak le one, »ki so v Gospodu umrli.« To je pogoj: »Ko živimo, živimo Gospodu, ko umrjemo, umrjemo Gospodu.« Za one, ki so v Gospodu živeli, ki so hodili po njegovih potih in po njegovih zapovedih, je lahko, da tudi v Gospodu umrjo. Njim smrt ne raztrga zemeljskega življenja, temveč je le varen in tih prehod iz življenjskega veletoka v neizmerni ocean večnosti. Delo na svetu je končano; k Bogu gredo, ki jim je bil cilj in konec in vse, v katerem so živeli in umrli in ki jim bo dediščina in sladkost vso večnost. Srečni oni umirajoči, ki so še pravočasno deležni milostnih sredstev Kristusove Cerkve, svetih zakramentov za umirajoče, ki jim pri našajo odpuščanje in milost, kar močno olajša smrtni boj. Življenjski obračun z Bogom je tako poravnan; umrjo tako-

rekoč v božjih rokah, kakor so umrli Mozes v samotni na gori. Nebo »v božjih rokah«, sv. Jožef v nazareški tišini v rokah božjega Sina. To je blažena smrt.

»Odslej, pravi Duh, bodo odpočili od svojega truda.« Človekov delavnik je trd, boj od vsega začetka, po vsej trnjevi življenjski poti. Saj v resnici nimamo nikoli miru; brez miru hiti brzi vlak od postaje do postaje, šele ob smrti se prične mir. Le kratki odmori so nam določeni, le kratke ure oddiha in obnovitve moči, le bežni trenutki prekinitve, le kratek čas brez vetra, ko valovi mirujejo, pa se že najavlja nov vihar. Iz tega kratkotrajnega miru si nabere moči, poguma in zaupanja za nadaljevanje boja, katerega končna zmaga je šele za oblaki in za zvezdami. Ob smrti je šele mir; tedaj je zemeljsko delo dokončano, veliki boj je končan z večnim mirom. Trudni popotnik položi svojo glavo k nemotenemu miru, kakor po težkem dnevnem delu k mirnemu spanju. Zato so prvi kristjani imenovali grobove svojih umrlih »kraj spečih«; zato molimo na grobovih za večni mir; zato zvoni vsak večer po avemariji tudi zanje. Njim velja Pavlova beseda, polna tolažbe: »Ljudstvo božje, tebi je prihranjen večni sobotni mir.« — Večni mir na Očetovem srcu in v Očetovem naročju, kakor utrujeni otrok v materinem naročju kmalu umirjen zaspi.

Tolažilna je beseda: »Počivajo od svojega truda,« dočim mi vsi vsako jutro vstajamo k novemu trudu, novemu boju, novemu trpljenju in iz nemirnih dni prehajamo v nemirne noči, miru potrebni in vedno nemirni popotniki, mornarji, ki nas vetrovi in valovi vedno iznova mečejo na breg v bedo in nemir. »Mirno počivajo tam zunaj pri drugih, nam pa je določeno

še nadaljnje potovanje; oni počivajo mirno v grobu, nam pa ostane še teža življenja.« Dosegli so mir večnega pristanišča; zato jih ne smemo obžalovati.

»Njihova dela gredo za njimi.« Vse drugo nas zapusti ob smrti; kajti smrt ima nalogo ločiti. Ob grobu obstane vse zemsko; tam se obrnejo vsi spremljevalci. Pred božjo sodbo smo sami, o tako sami. Le naša dela nam slede; v Bogu smo jih izvršili in zato imajo trajno vrednost. Naše molitve, naša dela, naši boji, naše skrbi, naše trpljenje, to so naši zvesti spremljevalci, pa tudi edini. »Pride dan, ko bodo padle vse krone, ki jih je delil ta svet: krone časti, moči, bogastva, cvetni venci uživanja, lavorjevi venci zmagoslavja. Vse

bo ovenelo in kot staro odpadlo. Le ena krona je, ki ostane.« (P. Bonaventura.) To je namreč tista, ki jo meni apostol Pavel, ko govori od dobro prestanega boja, ki mu je določena krona pravičnosti kot večno plačilo. To pa nas čaka v naših delih, ki »gredo za njimi«.

Hvaležni smo umrlim za vse tisto, kar je zaradi njihovega zasluženja tudi naše. Povrniti jim hočemo z vročo molitvijo za večni mir njihovim dušam in za večno luč, ki naj jim sveti v Bogu.

To je pozdrav našim dragim tja v večnost, pozdrav tudi Bogu, v katerem so umrli. V našo dušo pa naj lije trdno upanje: Resnično, na svidenje na drugem — boljšem svetu!

Danejeva Vida

Janez Jalen — (Nadaljevanje)

Teta mama

Vzcveteli so sadovnjaki. Roji čebel so pošumevali v krošnjah. Ptiči so znašali gnezda in od zore do mraka glasno prepevali v vejah. Ozelenela je lipa in odganjal je hrast. Po mejah in travnikih pa je pomlad na gosto sejala pisano cvetje. Zemlja se je prenavljala.

Tudi Danejeva hiša je bila od znotraj in zunaj vsa prenovljena. Še hlev je bil na novo prebeljen. V kuhinji je čakal mlado nov štedilnik, z belimi ploščicami obložen. Le zastori v hiši so ostali stari. Naj jih Polonca sama premeni po svojem okusu.

Danejeva domačija je bila pripravljena, da sprejme nevesto, Svetinovo Polonco iz Bodešč. V petek so bili zaklali že tudi prašiča, da na gostiji ne bo manjkalo pečenke, klobas in pa gorenjske danke.

V soboto so pripeljali bale in postlali mladima dvema v zgornjici. Vida se je pa umaknila k mami v kamro.

Na četrto nedeljo po veliki noči je bilo kaj lepo jutro. Sonce je vzšlo na jasno nebo in rožnato pordelo še vedno zasnežene vrhove triglavskih gora. Ptiči v vrtovih in v hrastih in lipah in v grmovju po drobljah so peli, da je kar ušesa glušilo. Od vseh strani, po potih in stezah, so hiteli ljudje k jutranji maši; na Breznico in v Lesce. Pri Daneju na Lipnici in pri Jeranu v Lescah so pa vsi ostali doma. Ne-

Kaj takega se še ni bilo dogodilo, odkar ljudje pomnijo.

Danejev Matija je zjutraj opravil v hlevu kakor druge nedelje. Potem se je praznično preoblekel in čakal. Kar dolg čas mu je bilo. Saj zadnji dve nedelji tudi ni bil na Breznici pri maši. So ga klicali. Šel pa je v Begunje. Danes pa. Pri maši bo na Brezjah. Pa še spoved opravi, ko želi Polonca, da prejmeta jutri med poročno mašo sveto obhajilo. Včasih ni bilo te navade. Pa je podobno, da jo bodo neveste iz Marijine družbe vpeljale. Kar naj bo.

Matija je stopil v sadovnjak. Čebele so že šumele na cvetju. Na jablani je vriskal ščinkavec. V koncu vrta je cicifujala senica. Vrh lipe onstran pota je žvižgal kos. Na Breznici pa je pozvonilo z velikim zvonom. Pričela se je maša.

»To bodo zazijali ljudje,« je glasno rekel sam sebi Matija. »Dobro si je zmisllila Vida,« je mislil po tistem naprej: »Saj se mi je že koj tisti dan, ko sva s Tonejem deteljišče orala, in je Vida tako na kratko odslovila Veharja, zdelo, kako se utegne vsa stvar zaobrtni. Je tudi prav tako. Že zavoljo otrok.«

Od Kuneja se je pripeljal s kolesom Ciril: »Kaj že greš?« ga je vprašal Matija.

»Je bolj prav, da malo počakam, kakor pa da bi mudil.« In ni niti s kolesa stopil. Samo z roko se je uprl ob deblo hruške.

Brata sta spregovorila nekaj besed. Medtem pa je v cerkvi na Breznici res završalo. Pri oklicih. Za Matija in Polonco, ki so ju že tretjič oklicali, se kar nihče več ni zmenil. Potem je bil na vrsti en par iz Most. So že tudi od prejšnje nedelje kar vse ženske vedele, da je nevesta šele osemnajst let stara. Nato pa — Radovedneži so dvignili ušesa: »Anton Jeran, vdovec, zemljak, — jemlje v zakon Vido Danej —.« Po cerkvi je zašumelo. Dokaj žensk se je tako začudilo, da so celo preslišale, koliko je Vida stara.

Ne, kaj takega pa še ne. Nihče še slutil ni. Bi morebiti ta ali oni izvohal, pa sta Vida in Tonej opravila izpraševanje kar vsak zase. Nevesta na Breznici, ženin pa v Lescah.

Po pridigi je stopil v žagrad Kunej, Ciril, nevestin brat. Gospod župnik mu je dal oklicni list, ki ga je imel že spisane in pripravljenega. Ključar Tonej se ni mogel zdržati. Nasmehnil se je in požugal Cirilu, češ dobro ste nas potegnili. Čemu se pa Vidi in Toneju tako zelo mudi za oklicni list, ga je pa pozabil vprašati. Je bil trdno prepričan, da bosta obe Danejevi poroki v ponedeljek, Matijeva in Vidina. Šele kasneje se je domislil, da bi utegnilo biti tudi kako drugače. Pa je bilo že prepozno. Kar je zamudil, je zamudil. Kunej se je bil že odpeljal.

Oba hkrati, Ciril s kolesom nazaj z Breznice, Jeran pa z avtomobilom iz Lesca, sta se pripeljala na Danejevo dvorišče. Koj za njima se je pa vrnila od maše iz Lesca, kamor se je bila kar s

kolesom peljala, že tudi Kovačeva Barba, ki bo kuhala na Matijevi svatbi in je že pripravljala zanjo. Bo že ona popazila na hišo in živino in na mašega Janezka, dokler se domači ne vrnejo.

Kaj bi se še obotavljali. Užiti ni smel nihče nič, ko so bili še vsi namenjeni prejeti sveto obhajilo. S Cirilom vred, da opravi grede božjo pot. Preden so pa sedli v avto, ni pozabila Vida prositi mamo in Matija odpuščanja, če ju je kdaj razžalila. Mama je pa pokropila svojo mlajšo hčer z blagoslovljeno vodo. Vsem so stopile solze v oči. Še Matija se ni mogel zdržati.

Mama in Vida sta sedli v avtomobil zadaj. Vida je držala v naročju lep šopek. Mama pa v svilen papir zavit nevestin venec, da si ga Vida nadene šele pred poroko na Brezjah.

Poročal je pred Marijinim oltarjem pater Klemen, v mladih letih Jeranov sošolec. V nagovoru je lepo omenil, naj ženin vé ceniti nevestino žrtev, nevesta pa naj ima moža prav tako rada, kakor bi ga bila vzela iz same ljubezni, ne pa pred vsem iz usmiljenja do nebogljenih otrok svoje rajнке sestre. In je še vpletel besede svetega Jakoba apostola iz berila za četrto nedeljo po veliki noči, da vsak dober dar in vsako dobro darilo prihaja od zgoraj, od Očeta luči, česar naj nikar ne pozabita v sreči. Kadar se jima bo pa zdelo kaj narobe, naj se pa spomnita, da človekova jeza ne dela božje pravice.

(Konec prih.)

Tudi žena naj dela na obnovitvi domovine!

(Poročilo ženskega zborovanja v Curihu)

Odgovorni in dalekovidni možje vseh vojskujočih in nevtralnih dežel se bavijo že danes s povojnimi vprašanji. Le-ta zanimajo tudi žene, ki že danes na njihovi rešitvi lahko sodelujejo. Na 17. kantonalnem zborovanju žena v Curihu so govorili trije poklicani graditelji bodočnosti Švice in jih je poslušalo nad 800 žena z dežele in iz mest. Ti govori so kompas za vse bodoče delo švicarskih žen in bo kratka vsebina zanimala gotovo tudi naše bralke. Udeleženka pripoveduje:

»Mišljenje mnogih ljudi, da bo po vojni zopet vse tako, kakor je bilo v starih časih, nima nobene realne podlage. Spoznati moramo spremembe, ki jih prinese vojska, ki pa po končani vojski preminejo, pa tudi take, ki ostanejo in zahtevajo od nas povsem novo zadržanje. Dobro vemo, da moramo obdelati več polja, ako hočemo dovolj vsakdanjega kruha za nas vse. Četudi je naše poljedelstvo k dosedanji obdelani površini v letošnjem letu pridobilo lepe komplekse za pridelovanje,

moramo le-te še podvojiti, ako naj shajamo brez uvoza. Le tedaj, ako vzamejo vsi, ki jim je to mogoče, motiko v roke, le tedaj, ako bo sosed nesebično pomagal sosedu, bo mogoče rešiti to veliko nalogo.

Pri tem ima ženska podeželska služba izravnati važno praznino. Strašilo brezposelnosti nas po vojni ne sme več iznenaditi. Pripravljen moramo imeti načrt za smotrno porabo vsake delovne moči.

Izpemembe, ki bodo ostale, ki jih sicer nihče noče, a so same po sebi prišle, pa nam bo mogoče izravnati le od znotraj navzven. To je tista pot od enotnega do celote, od družine v vas, iz vasi k državi, od države do človeštva. Švicarji in Švicarke morajo z vso vnemo razpravljati o vseh vprašanjih, ki zanimajo ves svet, ne samo ozek domač krog.

Zal, da mnogi še danes zamenjujejo pojmi prostosti s pojmom neurejenosti, predrznosti in nesramnosti. Vemo pa, da imamo le eno prostost in to v redu in pokorščini ter disciplini, pa tudi obratno: red, pokorščina, disciplina pomenijo prostost.

Ni res, da more le močni bližnjemu pomagati. Koliko more pri tem pomagati tudi žena! Njen vpliv naj ne postane samo večji, ampak predvsem globlji in resnejši. Globoka, močna vera ji je pri tem krepka opora.

Naše posebne dolžnosti za bodočnost zahtevajo, da se pripravimo, pa naj pride vojska k nam ali ne.

Iz tisoč ran krvavi ves svet. Ko bodo

odložili orožje, moramo žene nositi vsaj polovico odgovornosti; pomagati moramo reševati vse naloge, četudi bi javno stališče še ne bilo ustaljeno. Žena je zato tu, da pomaga, rešuje, podpira, neguje, celi rane.

Materialnim skrbem hočemo odkazati mesto, ki jim pritiče, pri tem pa ne smemo zanemariti človekove duše. Četudi nam preti obubožanje, ni to naša največja muka; duhovne vrednote, prave vrednote niso odvisne od zlata. Podpirati hočemo nevidne stebre duhovnega življenja, združevati, kar je ločeno. Nočemo pa biti samo Samaritanke, ampak hočemo skrbeti za to, da bodo ljudje zadajali drug drugemu čim manj ran.

Ako s svojim skrbstvom za vse važne naloge ne obstanemo na meji naše vasi in pomagamo bližnjemu brez vprašanja po domovnici povsod, kjer je treba in zlasti tam s trenutno pripravljenostjo priskočimo na pomoč, kjer so zakonite odredbe brez moči, smo si zastavile veliko nalogo.

V trpljenju in lastni bolesti pridobivamo razumevanja za bedo okoli nas in razumemo tudi zagrenjenost in sovražstvo onih, ki so vse izgubili.

Bodimo pripravljene na vsakršno pomoč, ki naj kot zdravilni vrelec napoji izsušeno zemljo; navežimo zopet niti zupanja iz dežele v deželo! To je pravo žensko delo!«

Tako švicarske žene.

(Po »Schweizer Frauen- u. Modeblatt«)

Na cesto

Marija Pučko — (Nadaljevanje)

»Dal ti bom srečo,« je šepetal Dušan. Anka se je zresnila. »Kaj je sreča kot okras, ki se lahko kupi, kakor cvet, ki ga odlomiš kje na vrtu, ali kot pesem, ki jo izvabiš loku in strunam...?« »Ne, sreča ni takšna.« In je postala nenadno otožna.

Zunaj pa se je poletje razcvело kot mak. Tonilo je v zrelost in proti jeseni. Zrelo klasje in žanjice, trudnost v polju in v goricah, — — — mladi Dušan je pa ljubil.

Hrepenenje po neznanem je premagalo

Anko. Vrgla se je v Dušanov objem. V zlatem soju se je svetil njen prihodnji dom, — — v oblakih.

Nezvana je prišla jesen. Resničnost je zakrila sanje. Dušan se je vrnil k študiju v tujino. Ni se poslovil od Anke, a s sabo je vzel vso njeno mladost in prevarano dušo. Ni ji pisal. Otrok si zaželi igrace, vzljubi jo v izložbenem oknu, ko jo dobi, se je naveliča in jo zavrže. Kdor ne razume življenja, je v tem kot otrok in mu ni težko enako storiti s človekom.

Anka je bledela v lica in žalost ji je

gubala še mlado čelo. Gospa jo je opazovala.

Ko je padla prva slana se je v spoznanju sklonila med jesensko, blede cvetje in jokala vso dolgo noč. Zbolela je in šla k zdravniku. Majal je z glavo in naročil, naj pazi na dete.

Anka... inačica mnogih nesrečnih seštra, — mlada mati...

Sama še otrok, brezdodka, ki nima pedenj svojega prostora, pa — mati.

»Dušan, kaj si mi storil!« je klicala v nočeh brez spanja. Hladne stene so molčale.

Pod srcem je klicalo drobno življenje. »Ali se naj zanj bori zoper očeta, ki ne mara malega nezvanca...?« Že ko se bo rodil, bo brezdomec in dediščina njenega rodu bo njegova.

Bledla je na postelji: »Imela bom dete. Sedla bom z njim na kamen ob cesti in bom čakala smrti. Saj nimam kam z njim...? Če je oče tako podel, da sam ne razume svojih dolžnosti, ga k temu noče siliti — brezdodka, služkinja... Ne, ne sme biti tako! Ko se bo rodil, bo že proti pomladi. Otrok bo živel in bo človek. Njeno dete ne sme biti cigan, ne bo ga

pustila pred vrati, kot njo neznana njena mati.«

Dušan ni pisal. K stari gospe je prihajala redno ponosna nevesta.

Boječče so ji odpovedali službo. Kot da bi slutila stara gospa, a vendar ne mogla resnično verjeti, da je kriv Ankine nesreče tisti njen zlati, upanje njeno, njen Dušan.

Anka je pristala, da gre in molčala, Zaprla se je sama vase in bila preponosna, da bi govorila. Če se oče ne spomni...

»Ko preide opoj, se pokaže resničnost in nova obzorja težijo do smrti,« — se je spomnila stare Treze.

V dušo se je vračal France, daljni, izgubljeni, kot privid iz lepe večnosti.

Pisala je Dušanu obupno pismo. Ni ji odgovoril. Jesenske sence so se večale v brezkončnost in trpljenje v srcu zorelo kot grozdje. V tej zrelosti je prišel Bog. V nočeh je videla v daljino...

Križ ob cesti. Bog na njem in ona, — Magdalena z vlažnimi očmi. Magdalena, zaznamovana, toda se vračajoča, izmivajoča greh s trpljenjem. (Konec prih.)

Prehrana zdravega in bolnega človeka

Milica Sivec — (Nadaljevanje)

Želodčne bolezni

Noben organ človeškega telesa ne zboli tako pogosto, kakor želodec in črevesje. Posebno pogosta so ta obolenja pri dojenčkih, ki so umetno hranjeni, zato je med njimi tudi umrljivost tako velika. Pri odraslih ljudeh je delovanje želodca individualno, enemu prenese vse, drugemu pa že majhna izprememba v hrani povzroča težave. Na to se je ozirati pri določanju dietetične hrane in je treba smatrati dietetične predpise kot okvirne.

Na prebavo vplivajo: pomanjkanje teka, utrujenost, razburjenje, nejevolja i. dr. Posebno slaba je prebava pri nervoznem in zaradi bolezni močno občutljivem človeku.

Prebava se prične že v ustih. Če so zobje slabi, grizljaji preveliki in zavživanje hlavno, je žvečenje hrane nezadostno. Slabo prežvečena in s slino nezadostno pomešana hrana pa obremenjuje želodec.

Prav tako je otežkočena prebava, če je želodec prenapolnjen.

Zavžita hrana draži želodčno sluznico in vpliva na izločanje pepsina in solne kisline, ki sta potrebna pri prebavi. Premočno draženje želodčne sluznice povzroči, da ona pordeči, se vname, oteče in se pokrije s sluzom. Izločanje solne kisline se zaradi tega včasih zmanjša, včasih zaradi premočnega draženja pa poveča. V obeh primerih želodec zboli. V njem se razvije želodčni katar, v prvem primeru sluznati, v drugem kisli.

Močno draži želodčno sluznico hrana, ki je ostra, zelo slana in kislina, ki vsebuje močne začimbe. Prav tako draži tudi hrana, ki obstoji iz pokvarjenih, razkrajaajočih se jedi, n. pr. jajec, mesa, klobas, rib, pokvarjenega piva i. dr. Isti učinek imajo prevroče in zelo mrzle jedi, preobilno zauživanje alkohola, močne kave in ka-

jenje tobaka. Posebno občutljiv je želodec, ki boleha zaradi nervoznosti. Razkošne gostije so pogosto vzrok akutnega želodčnega katarja.

Dražilno vplivajo na želodčno sluznico tudi povzročitelji nekaterih nalezljivih bolezni. Najpogosteje povzročajo akutni želodčni katar škrlatinka in ošpice, posebno pa one bolezni, ki imajo svoj glavni sedež

v črevesju, pred vsem legar ali tifus in griža. Pogosto se pojavi želodčni katar tudi v času gripe. Neodvisen od pogreškov v prehrani je tudi poletni želodčni katar, ki nastopa epidemično.

S pravilnim zdravljenjem se akutni želodčni katar popolnoma pozdravi, če se pa zanemari, preide v kroničnega.

(Dalje prih.)

Senca

Johannes Jörgenson — (Konec)

Imenoval sem vam knjigarno, v kateri sem nekoč prodajal knjige. Bili so časi, ko sem mirne duše stal tam ob prodajnem pultu in včasih je le posijalo sonce v to ozko ulico in če sem zvečer sedel na pragu, sem videl modro nebo nad starimi rdečimi strehami in lastavice, ki so krožile okoli visokega zvonika.

Srce mi je vzkipelo, kri mi je zavrela in sem zapustil knjigarno z veselim upom — in nikoli več se nisem vrnil.«

»Glejte, zdaj govorite v stihih,« je pristavil pesnik prijateljsko. Tujec pa je izpil ostanek iz svojega kozarca in se je dvignil.

»Pozno je že,« je rekel. »Ne bom vas dalje nadlegoval. Saj je prvič, ko sem vas obiskal in vas ne bom več. Poiskal sem vas, kakor približno poišče nezakonski otrok svojega očeta, katerega imena ne sme nositi, pa bi ga vendar rad enkrat videl.

Nekje v neki knjigi, ki je vi gotovo ne poznate in v kateri tudi jaz nisem posebno doma, stoje naslednje besede: 'Glej, Gospod, vse smo zapustili in smo ti sledili; kaj nam boš dal zato?' Te besede mi zvene že ves večer v duši.

Da, ljubi mojster, v resnici smo vse zapustili, da smo vam sledili in nam ni nič ostalo. Nimamo niti celih podplatov, ampak nam uhaja voda in blato v čevlje. Nobenega denarja nimamo v žepu in nobenega kredita v kavarnah in vsak izmed nas je sam sebi preveč in upehan in slab od prečutih noči in od stradeža in pijače. Moja mati pa riba, čisti in pospravlja, da se preživi. Iz knjigarne, kjer sem bil nekdanj prodajalec, sem ukradel knjige, da jih prodam. Sodišče me je dobilo v kremplje; jokal sem in prosil, pa ni nič pomagalo —

zaprli so me. V nekaj trenutkih pa se bom poslužil male pištole in bom umrl prav tako lepo kakor pesnik in pisatelj, ki me je tega naučil. Samomorilec bom, ljudje me bodo obsodili in Bog me bo zavrgel... Glej, Gospod, vse smo zapustili in smo ti sledili; kaj nam boš dal za to?«

Mladi tujec je molčal in smrtna tišina je zavladala v sobi. Nobenega glasu ni bilo od nikoder; tudi noč je bila tiha in gluha; oba moža pa čisto sama. Droben in medel in grozljiv je stal tujec pred ednimi vrati te sobe. Z roko je pokazal na prsa, kjer je imel spravljen revolver. Pesnik pa je sedel negibno na svojem sedežu, roke so mu bile mrzle in razločno je slišal biti srce.

Potem je končno spregovoril tujec in njegov glas je zvenel pridušeno in vljudno:

»Da, to je bilo vse, kar sem vam hotel povedati. Mislim sem, da vas bo morebiti zanimalo. Lahko boste nekoliko o tem razmišljali, ko boste preživljali počitnice pri svojem bogatem založniku na deželi.«

Čudni obiskovalec se je priklonil in odprl vrata. Pesnik ga je spremlil.

»Hvala, ni se vam treba truditi,« je rekel tujec. »Imam škatljico vžigalic. Lahko noč. Zahvaljujem se vam za nocojšnji večer!«

Tipal je prvi del stopnic navzdol. Na prvem presledku je obstal in prižgal vžigalico. Pesnik je slišal, kako je neznan gost obstal drugič in ponovno prižgal vžigalico. S tresočimi nogami se je pesnik vrnil v sobo.

Tedaj je od spodaj navzgor votlo zadonel klic odhajajočega tujca; globoko doli je stal in je zaklical onemu, ki mu je spesnil njegovo življenje in ga je spesnil v smrt: »Z Bogom in na svidenje!«

Gospodinjska kemija

Ing. Neřima Albin

Temeljito razkuženje stanovanja

opravljamo večinoma s hlapi formaldehida. Da nam plin ne uhaja zatesnimo vse špranje in odprtine pri oknih in vratih s cunjami, ki so namočene v raztopini formalina ter ne pozabimo na vratca pri peči, ki jih moramo zapreti. Morebitne druge riže v oknih, pečeh ali vratih pa zalepimo. Edino odprtino v ključavnici pustimo odprto. Obleko obesimo na obešalnike in zavijamo ovrtnike navzgor ter obrnemo navzven tudi vse žepe, da imajo hlapi čim lažji dostop do slehernega koščka obleke in pohištva. Po omarah odpremo vse predale, odmaknemo postelje od sten, pa tudi žimnice in blazine postavimo pokončno, da ima plin do vseh predmetov čim lažji dostop.

Ko smo izračunali približno prostornino sobe (višina \times dolžina \times širina), postavimo v sredino na ognjavarno podlago velik špiritni gorilnik in ogrejemo z njim veliko pločevinasto posodo, v kateri smo zmešali za vsakih 10 m³ sobne prostornine 150 cm³ 40% raztopine formaldehida in 225 cm³ vode. Za manjše prostore vzamemo sorazmerno manj kemikalij. Dodatek vode je važen in potreben, ker suh plin formaldehida nima takega razkužilnega učinka kot pa mokri hlapi. Za uparitev 150 cm³ formaldehida poleg 1.5 kratne množine vode porabimo približno 1 dcl gorilnega špirita. Približno po 4 urah, odkar smo prižgali gorilnik, je razkuženje končano. Tedaj segrejemo pred razkuženo sobo v posodi 120 gramov 25% salmijaka in vodimo uhajajoče hlape skozi odprtino v ključavnici v sobo. Amonijak prav kmalu uniči tudi ljudem škodljive hlape formaldehida. Dobro uro nato pa sobo že lahko prezračimo in očistimo z vročo milnico.

Razkuževanje ran

Za razkuževanje ran se pri nas pogosto uporablja jodova tinktura. To je 10% raztopina jodovih kristalčkov v alkoholu. V rabi je tudi mešanica joda s kalijevim jodidom, ki je raztopina joda in kalijevega jodida v vodi. Ta raztopina ima

približno 3% prostega joda. Jodova tinktura je rjava tekočina. Prodajajo jo pa tudi v majhnih paličastih stekleničicah, ki jih uporabljamo tako, da odvijemo zamašek in vlečemo z odprtino narahlo okoli rane, pri čemer izteka iz stekleničice jodova tinktura.

Mimogrede omenim, da so včasih rane razkuževali z različnimi tekočinami in praki zato, da bi uničili bakterije in preprečili gnojenje. Izkušnje novejših dob pa so pokazale, da razkužilne tvarine prerezanim, živim in nežnim vlaknom škodujejo, ker jih več ali manj razjedajo. Zato se ne dotikajmo ran ter ne ovirajmo strjevanja krvi z razkužilnimi sredstvi, ki jih uporabljamo le za okolico rane.

V najnovejši dobi je industrija dala na trg preparat, ki ga pri nas običajno nazivajo »Brezbarvna jodova tinktura«. Ta tekočina nima nobenega joda, pač pa ima približno enak razkužilni učinek kot 10% jodova tinktura, sestavljena pa je iz kombinacije zapletenih organskih substanc (dioxy-fenilhexan, benzoe kisline esteri in trikinolin).

Zaradi preglednosti omenjam še razna razkužilna sredstva, s katerimi razkužujemo usta. Sem prištevamo vodikov prekis (perhydrol), ki ga uporabljamo v 3% raztopini. V isti namen uporabljamo tudi rožnato pobarvano raztopino kalijevega permanganata ali hiper-mangan-a. (Rjave madeže, ki jih pušča hiper-mangan v posodah, lahko lepo očistimo z bisulfitom.) Tudi raztopina kuhinjske soli ima razkužilni učinek.

Industrija je izdelala še druge vrste razkužilnih sredstev. Iz trgovskih reklam vam je morebiti znano ime »Panflavin«. Flavin je rumeno organsko barvilo s precej zamotano kemično sestavo (3,6 diamino — 10 methylakridin klorid). Mešanica tega barvila z mlečnim sladkorjem ima naziv Panflavin. To sredstvo uporabljamo

Varuj se lastne pravičnosti. Le kdor je spoznal, da ga vsak dan ujame v svoje mreže krivda in zmota, zna svoje brate prav razumeti.

za razkuževanje pri obolenjih vratu in gripe. Če premažemo rane z raztopino 1 g čistega flavina v litru vode, so rane dobro zaščitene pred bakterijami.

Razkuževanje stranišč itd.

Za razkuževanje stranišč, stajic za rejo malih živali in pitne vode se zelo s pridom uporablja klorovo apno. V čebričku zmešamo klorovo apno z malo vode, da napravimo testo. Nato prilijemo vode, dobro premešamo ter pustimo, da se gosti delci vsedejo na dno posode. Za razkuževanje uporabljamo bistro tekočino, s katero premažemo okužene dele ali prostore. V straniščih se klorovo apno posuje kar v trdnem stanju.

Razkuževanje s kemikalijami

Zelo razširjena, splošno uporabljana in dobro učinkujoča razkuževalna sredstva so razne kemikalije, ki učinkujejo v raztopljenem ali plinastem stanju.

Vsaka gospodinja gotovo dobro pozna dober učinek raztopine sublimata, karbolne kisline, luga ali formaldehida. Manj so znani razni klorovi in krezolovi preparati.

Raztopino sublimata napravimo tako, da raztopimo v vodi rdeče po-barvano in s soljo pomešano pastilo sublimata, ki je živosrebrni klorid.

Karbolna kislina je jedka in je močno razkužilno sredstvo. Po kemičnem značaju je fenol in se jo pridobiva iz premogovega katrana. V trdnem stanju jo poznamo v obliki brezbarvnih kristalčkov, ki imajo zelo značilen duh. V kemični industriji je važen izhodni produkt za izdelavo barvil, razstreliv (pikrinova kislina) in zdravil (salicilova kislina), kakor tudi za dolgo vrsto raznih razkuževalnih sredstev. Je pa zelo strupena! Raztopino karbolne kisline si pripravimo, če zmešamo 30 cm³ tekoče karbolne kisline, ki smo jo kupili v lekarni in jo razredčimo v enem litru vode.

Marsikatera Vigrednica se gotovo spominja pri čitanju besede »karbol« na bolnišnico in ob tem takoj začuti močno neprijetni vonj, ki je tam, ker se običajno v bolnišnicah prostori razkužujejo s karbolom. Ker je vonj karbola tako zoprni, se je poskušalo najti enako učinkujoče sredstvo, ki pa naj ne bi imelo tako odurnega

vonja. Tako sredstvo je bil lizol, ki je bistra, rdečkastorjava tekočina in ima nekoliko blažji duh. Po kemični strukturi je lizol raztopina krezolovega mila.

Ker je lizol hud strup se je že večkrat uporabljal v nepravne namene. Večkrat je že bilo možno čitati v časopisih, da je kdo že pil lizol in se z njim zastrupil. Lizol razje kožno sluznico v ustih, goltancu in sili k bruhanju, povzroča krče in poslabša bitje žile. Če je zastrupljenje dovolj močno, otpnejo srce in dihala. Proti strup ali lek so: glauberjeva sol, sol in voda iz Karlovih varov in uživanje mleka ter drugih tekočin, ki imajo mnogo beljakovin (olje, maslo itd.).

Bolniku, ki je zastrupljen z lizolom ne smemo dati nobene pitne vode. Razredčeni lizol namreč želodčna sluznica vsrkava hitreje kot nerazredčenega.

V gospodinjstvih pa je tudi duh lizola večkrat neprijeten in se zato v veliki meri uporablja lizoform, ki je raztopina formaldehida, kateremu je primešana raztopina krezolovega mila.

Formaldehid, ki ga pridobivamo iz metilnega alkohola, je ostro dišeč plin, ki se dobro raztaplja v vodi. Njegovo 35% raztopino prodajajo pod imenom formalin. Za razkuževanje se uporablja najobičajneje 1% raztopina formalina, ki si jo pripravimo na ta način, da damo 30 cm³ formalina v liter vode in dobro premešamo. Ker je formalin zelo občutljiv za svetlobo se na dnu posode radi vsedajo gosti beli kosmi para formaldehida, ki pa nimajo enakega razkuževalnega učinka.

Pri uporabi kemičnih razkužilnih sredstev moramo pri desinfekciji upoštevati sledeče:

Tkanine, ki jih lahko peremo, krtače, jedilni pribor itd. so desinficirane po dveh urah, če jih damo v raztopino sublimata. Bolniške vozičke, nosila, stole itd. pa razkužimo tako, da jih večkrat drgnemo z usnjeno krpo, namočeno v raztopini sublimata. Tla sobe, v kateri je bolnik, je treba vsaj enkrat na dan obrisati z vlažno krpo, ki je prav tako namočena v sublimatovi raztopini. Osebe, ki imajo opravka z bolnikom, naj se tudi umijejo s to raztopino pred in po opravi. Pri tem pa je treba strogo paziti na to, da raztopine ne dobimo v oči ali usta, ker je hud strup!

Pri jetiki uporabljamo namesto sublimata druge raztopine, n. pr. 6odstotno raztopino kloramina, ki ima približno 25% učinkujočega klora. Ta raztopina se uporablja uspešno tudi pri tifusu ali griži.

Z raztopino formaldehida lahko raz-

kužujemo nože, vilice, žamet, pliše itd. Knjige iz bolniške sobe razkužujemo na ta način, da jih razprostremo poleg skodelice formaldehida v dobro zaprti skrinjici. Po dveh dneh pa vzamemo knjige iz skrinje in jih damo na preplh, da se prezračijo.

Naša posvetovalnica

Danes zopet nekaj odgovorov in vprašanj. Zadnja naša opazka je izzvala toliko novih vprašanj in tudi odgovorov, da ne moremo vseh priobčiti v tej številki. Prosimo, da naše bralke ne postanejo nestrpne, ako vsem hkrati ne ustrezemo. — Še enkrat se vračamo k vprašanju 34., a odgovor je z druge strani.

K 34. Ali je možno kajenje kadilcu tako priskutiti, da bo nehal kaditi?

Poznamo nekatere spojine, ki povzročajo neprijetni okus pri kajenju. Ena takih spojin je srebrni nitrat. Recept je kaj enostaven. Kadilec si mora pred kajenjem izprati usta z zelo razredčeno raztopino srebrovega nitrata.

Ali pa namočimo konico cigarete ali cigare v raztopini natrijevega tiosulfata (fixirna sol) in jo osušimo. Pri kajenju nastane zelo neprijeten okus, ki priskuti kadilcu kajenje.

Možno pa je tudi namočiti ustnik cigarete ali cigare s kapljico raztopine bakrovega sulfata (modre galice), ki tvori s tobakovimi hlapi oduren okus. Vendar pa moramo biti pri uporabi tega sredstva previdni, ker ima več kot ena petina gramů strupen učinek.

Vsa ona sredstva, ki jih prodajajo po trgovinah ali drogerijah v ta namen, vsebujejo večinoma anestezin, tanin in vodikov peroksid. Ing. B. Nerima.

K 35. Kmetijsko gospodinjska šola. Vaše vprašanje smo namenoma zadržali, ker niste napisali svojega domačega kraja in bi Vam bil odgovor prišel neprilichno. — Trenutno posluje gospodinjska šola v Mali Loki, p. Vel. Loka na Dolenjskem. Za vse nadaljnje se obrnite naravnost tja. Ako ste Dolenjka, Vam to ne bo težko.

Jerica Kočnikova, P. d. G.

K 36. a) Kako je hraniti časopise, da so hitro pri roki. Zdi se mi, da želite kar nekako posodo, v kateri naj bi se hranili,

ko pravite košarico, torbico. — Ako želite torbico za na zid, jo lahko napravite iz slamnatih kit, ki jih napletite zdaj v dolgih poznojesenskih in zimskih večerih. Te kite sešijete potem v proge, drugo ob drugi in te proge dve ali tri pritrdite na kos lepenke, ki naj bo vsaj tako velik, kakor je v polovico pole razgrnjen časopis; proge pa naj bodo pritrdene tako, da tvorijo lok, za katerega se zatikajo časopisi. Ako slamo — ržena je najdaljša — pred spletnjem v kite, pobarvate s katero izmed barv, ki Vam ugajajo, bo ta torbica prav lep in izbran okras stene. — Drugo pa je, da bodo vsi člani družine to torbico tudi porabljali in donašali vse časopise vanjo, je pa stvar družinske vzgoje. Tončka K. — S. p. ž.

b) Jaz sem si naredila za časopise torbo iz platna. Odrezala sem 36 cm dolg in 24 cm širok kos platna (lahko tudi starega blaga poljubne vrste) in sem ga lepo zarobila. Na ta kos sem prišila 24 cm visok in 20 cm širok žep. Na ta žep sem s pralno prejšico uvezla lep ornament. Na vrhnji strani sem ozadje tako zarobila, da sem vtaknila v rob gladko palčico. Na oba konca te palčice sem pritrdila vrvice in sem obesila na zid. — Časopisi od takrat ne leže nič več po mizi in po klopeh, ampak so vedno lepo spravljani v tem žepu. — Poskušajte še Vi tako!

Tončka D. P. g.

K 37. Muholovci. — Muhe je zdaj mraz pregnal. Za prihodnje poletje dobite na svoje vprašanje strokovnjaški odgovor. Uredništvo.

Vsem bralkam predlagamo v premislek naslednja vprašanja in pričakujemo prav kmalu odgovor nanje.

Prisiljeno cvetje. Pred leti sem poslušala predavanje, kjer je govornik razlagal, da lahko prisilimo nekatere rastline, da cveto ob drugem času kakor na-

vadno, n. pr.: da cveto februarja ali marca namesto maja ali junija in obratno. Rada bi vedela, pri katerih rastlinah se to lahko doseže in s kakšnimi pripomočki ali kakšen je postopek. — Za odgovor se vnaprej zahvaljuje F. Z. v Lj.

Voda se peni. Moj brat je star 55 let, pa je, vsaj na videz zdrav. Vendar se voda (seč) večkrat zelo peni, a je čista. Skrbi me, če ni to znak kake bolezni, katere razvoj bi se s pravočasnim zdravljenjem dalo preprečiti. Prigovarjamo mu,

da bi šel k zdravniku, pa se ne more odločiti. Ako je kateri izmed cenj. naročnic znan kat tak ali podoben primer bolezni, ozir. zdravljenja, prosim za blagohotno obvestilo.

A. Z.

»**Mlečne**« šipe. V mojem novem stanovanju so na enem oknu prav zanemarljene tako imenovane »mlečne« šipe. Vse sem že poizkusila, pa se mi z nobenim sredstvom ni posrečilo šipe lepo očistiti. — Za navodilo bom prav hvaležna.

J. G. v Lj.

V naših domovih

Kuharski zapiski za november

Zdaj smo pa že prav pred zimo. Mraz in puščobe je povsod dovolj. Vrtovi so prazni. Vse je že pospravljeno po kleteh in zasipnicah. Počasi prehajamo na enolično zimsko prehrano. Gospodinja bo v tem času poskušala ujeti še kaj sveže zelenjave za svojo družino, da ji preskrbi še zalogo vitaminov. Dokler ni snega bo še pridno kuhala špinačo. Mnogo koristi tudi korenček ter rumena koleraba, kar otroci tudi surovo zelo radi jedo. Poskusi jih naribati in samo rahlo osoliti in osladkati, pa boš videla, kako jim pojde v slast in kar malo pozabili bodo na pomanjkanje jabolk. Saj so otroci skromni že po naravi, če jih sami ne razvadimo, a učimo jih zlasti v teh časih tudi hvaležnosti do Očeta, ki je v nebesih in tako dobrotljivo skrbi za nas. Če bo otrok hvaležen Bogu za premnoge njegove darove, bo hvaležen tudi staršem, hvaležen za vse, kar mu kljub težavam še danes nudijo. O, vsi moramo postati skromni in hvaležni! Ne samo nergati in zabavljati, saj imamo še toliko, kar drugi nimajo. To z veseljem sprejeti in uživati s hvaležnim srcem, pa bo vse drugače teknilo in mnogo več odleglo. Zelišče potrpežljivosti tudi danes še pričara nasmeh na naše obraze in pesem na naše ustnice.

Buče z jabolki. 1 kg buče zreži na kocke. Prepraži na maslu ali olju pol sesekljane čebule, dodaj 4 naribana kislajabolka, ko te nekoliko popražiš, dodaj pripravljeno bučo, soli, popra in skodelico vrele juhe, ki si jo pripravila s kockami

za juho. Malo premešaj in pusti vreti 20 minut.

Pire iz rumene kolerabe in krompirja. Olupi in zreži na kocke 1½ kg rumene kolerabe, zalij jo z juho (iz kock) in skuhaj. Potem jih stlači, zmešaj s ½ kg zmečkanega krompirja, naloži na krožnik in zabeli s presnim maslom.

Zeljnate blazinice. Lepe zeljnate liste popari, da se zmeščajo. Prepraži ¼ kg riža. Če imaš meso, lahko tudi kuhano, ga sesekljaj med riž, sicer pa praži riž z zelenjavo: korenčkom, kolerabico, karfijolo, papriko in čebulo. Deni na vsak zeljni list žlico tega riža in zavij od vseh strani ter polagaj te blazinice, drugo poleg druge na pekačo. Zalij potem s slano vodo ali juho toliko, da stoji čez blazinice in deni v pečico, da se duši in riž zmešča. Če je premalo tekočine, ostane riž trd. Zato večkrat poglej in po potrebi zalivaj. Poleg teh blazinic daj krompirjev pire in paradižnikovo omako.

Nadevana repa. Kakor kolerabice, bučke in kumare lahko nadevamo tudi repo. Napol kuhano repo izdolbemo, nadevamo z malo prepraženim rižem, z mesom ali brez in dušimo s presnim maslom in juho ali vodo. Sok zgostimo s temnim prežganjem. Poleg damo pečen krompir.

Pire iz zelene. Olupljeno zeleno skuhaj v slani vodi in zmečkaj. Naredi svetlo prežganje iz masla, moke, sesekljane čebule, soli in popra, dodaj žlico mleka v prahu, malo zalij in zmešaj med zmečkano zeleno. Če ti je všeč, dodaj tudi malo sesekljanega zelenja od zelene ali zelenega peteršilja.