

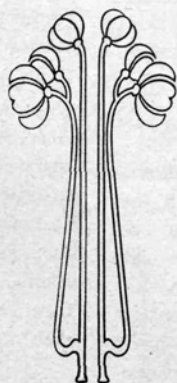
*Spedizione in abbonamento postale.
Poština plačana v gotovini*

VIGRED

ŽENSKI LIST

LETO 1943-XXI

7



»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 upravištvo Slomškova 1.

Tiska Zadržna tiskarna (M. Blejec) v Ljubljani.

VSEBINA: Vigredi za dvajsetletnico (Dr. Gregorij Rožman). — Danejeva Vida (Janez Jalen). — Petričeva domačija (Dr. Ivo Česnik). — Konzerviranje sadja in zelenjave (Ing. Nežima Albin). — Japonska (M. D.). — Prehrana zdravega in bolnega človeka (Milica Sivec). — Naša posvetovalnica. — Za pridne roke. — V naših domovih.

Tiskovni sklad

Za sklad Vigredi so darovali:

Trček Rozalija	L 10.—
Neimenovana	„ 18.50
Hafner Mimi	„ 3.50
Neimenovana	„ 8.50
Merhar Stanka	„ 18.50
Dimnik Helena	„ 4.50
Cilar Tončka	„ 3.50
Mlinar Mici	„ 0.50
Tomažič Marija	„ 0.50
Jeraša Marija	„ 0.50
Sežon Ivanka	„ 3.50
Krabonja Marija	„ 18.50
Troha Marjanca	„ 1.50

Skupaj danes: L 92.—

Uprava se za darove najlepše zahvaljuje!

Novе knjige

Prvi petek — dan sprave in duhovne obnove. Spisal P. J. Žibert D. J., 15. zv. Glasnikove knjižnice. Stane v platno vezana L 18.—, broširana L 10.—. V zelo lepi zunanji obliki (delo arh. V. Gajška) smo dobili vsebinsko zelo bogato knjigo. Na 234 straneh razlaga pobožnost prvih petkov in nas seznanja še z dvema drugima pobožnostima na čast presv. Srcu, namreč: sveto uro in dvanajst služb v čast Srcu Jezusovemu. Iz podrobnih opisov in navodil povzemamo pravilno praznovanje prvega petka, opravljanje svete ure in se seznanimo z dvanajsterimi službami Srca Jezusovega: molilec, prošilec, služabnik, učenec, ljubitelj, zadoščevalec, tolažnik, žrtev, srednik, priprošnjik, apostol, gorečnik. Vsako poglavje je pisano silno

toplo in prepričevalno, da z vso močjo zajejame. Prav gotovo bo ta knjiga mnogo pripomogla, da se bo pobožnost k presv. Srcu Jezusovemu ustalila, poglobila, razširila, da se je bodo oprijeli vsi Slovenci. Zato je ne moremo dovolj toplo priporočiti: Vsaka Vigrednica, vsaka slovenska mati, vsako slovensko dekle jo mora premišljujoče prebrati in se oprijeti njenih navodil. Tako bo naše ženstvo z novim žarom vse mesece celega leta opravljalo s pridom, z duhovnimi darovi obogateno, spravno službo presv. Srcu in bo slovenski narod ves preusmerjen v Boga izšel v nov čas, ki prihaja. — Izredno nizka cena omogoči nabavo te prelepe knjige vsakomur. Dobi se pri sv. Jožefu in v knjigarnah.

Vigrednicam, ki bi rade razveselile svoje male ali tudi svoje mlajše bratce in sestrice, priporočamo dve lepi mladinski knjižici, ki sta nedavno izšli v Ljudski knjigarni: **Mlada vesna**, ilustrirane pesmi Radislava Rudana, ki stane broš. L 12.—, vez. L 15.—, in **Pastirčkova nebesa**, legenda, ki je opremljena z nazornimi slikami, cena broš. L 12.—. — Dobita se po vseh knjigarnah.

V založbi frančiškanskega samostana Vič-Ljubljana je izšla **Legenda o Mariji Pomagaj**, ki jo je spesnil Joža Lovrenčič in z nekaterimi risbami opremila Bara Remčeva. Cena L 5.—. Na ovojni strani je podoba Marije Pomagaj, darilo slovenske dekliske KA sv. očetu Piju XII., ki jo je sklekljala obrtna učiteljica Leopoldina Pelhan. — Vsaka Vigrednica mora poznati to ljubko legendo kraljice Slovencev in naj si jo gotovo kupi.



Vigredi za dvajsetletnico

Številna in zvesta družina se je zbrala okrog ognjišča, ki ga je Vigred pred dvajsetimi leti zanetila. Prijetno in domače je bilo ob njem vsa leta, kajti Vigred je znala priolačno učiti, nevsiljivo vzgajati, nalahno, a vztrajno voditi ter mično pripovedovati — in tako družino Vigrednic postaviti na najtrdnjše in edino prave temelje krščanske načelnosti in ljubezni. Vem, da se mnogim toži po Vigredni družini in si želé priti zopet k prijetnemu njenemu ognjišču. Zato pa ostala družina vztraja in izdaja mesec za mesecem nove številke z velikimi žrtvami in skrbmi.

Veliko dobrega je Vigred vsejala v plodne duše slovenskih deklet in žena — setev raste in je že obrodila lepe sadove. Božji blagoslov, ki jo je spremljal dvajset let, naj jo zdaj in v bodoče še obilneje podpira, da vzgaja še nadalje in vedno uspešneje veren, katoliški in socialno pravilno čuteč ženski rod v našem ljudstvu, rod, ki bo iz božje resnice znal združiti svoje časne cilje z večnim ciljem, ki daje pravo smer in pravo vsebino življenju poedincev in družin — po Mariji, najčistejši Devici in najboljši Materi!

† *Gregorij Rožman,*

škof ljubljanski



Danejeva Vida

Janez Jalen — Nadaljevanje

Zapeljivi predpust

»Vida! Kaj misliš danes popoldne iti kaj v Lesce?« je na Svečnico opoldan, ko je odložil žlico, nepričakovano vprašal Danejev Matija svojo sestro.

Mama je začudeno pogledala, nič manj pa Vida.

»Še vprašuješ. Veš, da moram iti. Že zavoljo otrok. Kaj pa je?«

»O, nič. Pelješ se lahko z mano, če hočeš, ko grem tik mimo Jerana.« Matija se je hudomušno smejal.

Mama ni hotela nič reči. Bi si morebiti Matija mislil, da se hoče še vedno vtikati v gospodarstvu. Naj dela po svoje. Zakaj mu je pa prepisala. Vida je bila pa radovedna. Ni mogla biti tiho. Brž je vprašala:

»Kam pa pojdeš?«

»V Bodešče. Peš je daleč, za kolo je pa preslaba pot. Zakaj bi se pa ne peljal, ko je kobila spočita.« Matija si je prižgal cigareto.

»Kaj sta mar s Polonco že tako daleč?« je uganila Vida.

Matija ni nič tajil in je kar naravnost povedal: »Če vama je prav, bi bila koj po beli nedelji poroka.«

»Naredi, kakor tebi kaže,« se je oglašila mama.

Matija je vstal: »Zavoljo Vide sem mislil. Ko ne vem, kako imaš z Veharjem zastavljeno.«

Vida je zardela in nejevoljno odvrnila: »Česa vsega ne poveš. Ko nič res ni.«

»Kaj ne bo res,« se je nagajivo smejal sestri Matija. »Če mi je pa Lojz sam rekel, da za trdno računa nate.«

Vida se je začudila. Hkrati se ji je pa za malo zdelo, da je Vehar prej govoril z bratom, kakor pa z njo samo. Kar prisekala je: »Kaj sta se vidva menila, menl nič mar. Pa se še vidva vzemita. Meni doslej še ni nič omenil.« Vida je začela pospravljati raz mizo.

Danejev Matija je bil pa preudaren fant. Nič se ni razburil, kakor se je Vida. Mirno je povedal svojo misel: »Če te ni še vprašal doslej, te pa ob prvi priliki bo. Sedaj, ko je omožil hčer. Sama prav dobro veš, da že precej časa gleda za tabo.

Da bi pa brenčal okrog tebe kakor kakšen neodrasel fantin, tega pa vendar ne moreš zahtevati od človeka zrelih let. Potlej sama tudi nisi več otrok.«

»Seveda! Kar namignil bo, pa bom tekla za njim. Da mi bo pozneje kdaj očital, kako sem bila lačna njegove bogatije.« Vidi so padle žlice in vilice in noži raz krožnika na tla. Neprijeten žvenket jo je še bolj razdražil: »Zlodjevi dedci!« je zabentila.

Matija se je pa spet smejal: »Dedci gori, dedci doli. Dovolj si nespametna, če Veharju odrečeš.«

»Čeprav!« Vida se je urno obrnila. Grede, ko je nesla posodo proti vratom, ji je pa mama povedala:

»Jaz nič ne rečem. Naredi kakor hočeš. Premisli pa dobro.«

Matija je zamahnil z roko: »Naj vas nič ne skrbi, mama. Saj ga bo vzela. Zakaj je pa vselej take volje, kadar govori z Lojzom.«

V kuhinji so že zaropotali lonci in sklede in krožniki. Vida se je lotila pomivanja. Matija je pa odšel v podstrežje, prinesel raz vrh praznični komat z jazbecem, ga prislonil v hiši na klop za durmi in pričel svetliti kolute. Preden je delo dokončal, je postavila mama na mizo polno skledo gorkih flancatov. Bi moralo biti hudo narobe, če bi pri Daneju na svečnico ne cvrli.

Vida je bila pomila in pospravila in se vrnila v hišo. Da sta si bila z bratom prišla malo navzkriž, na to je že davno pozabila. Kdo pa vzame zares, če se domači mimogrede malo sporečejo. Matija in Vida sta pojedla vsak svoj flancat. Grede sta se pa domenila, da se kar koj odpeljeta. Bolj zavoljo Vide, ki se ji je mudilo k otrokom v Lesce, kakor pa zavoljo Matija. Se bo še on malo pomudil pri Jeranu, da ne bo k Svetinovicim prišel kar sredi popoldneva.

Matija je šel napregat, Vida se pa preoblačit. Košaro za otroke je napolnila kar mama. Preden je pa odšla iz hiše, je morala Vida pogledati še Janezka, ki je spal na klopi pri peči. Najrajši bi ga bila zbu-

dila. Saj sama ni vedela, kako da se je tako zelo navezala na tega otroka. Zdelo se ji je, da bi z njim zgubila pol življenja. Kar ni mogla od njega.

Na dvoru je zarezgetala kobila in Matija je poklical: »Vida!«

»Že grem,« se je oglasila Vida, na rahlo poljubila Janezka na lice in odhitela skozi duri.

Zunaj je sijalo sonce. Sneg je ležal samo še v osojeh. V Rebri je že rdelo resje. Cesta se pa ni bila še osušila. Vrane so se že v pariš spreletavale po polju. Ščinkavci so vriskali svojo pomladansko pesem. V vrhu hrasta v Črvivcih je pa žvižgal kos. Matija in Vida nista skoraj nič govorila. Kobila je pa s težkim korakom enakomerno tekla proti Lescam.

Voz je zavil na Jeranovo dvorišče. Tonček in Vidka sta vsa vesela prikričala iz hiše: »Teta Vida, teta Vida, teta Vida.« Kar samo se jima je smejalo, ko sta zagledala v Vidinem naročju do vrha napolnjeno košaro.

»Br, nazaj v hišo, da se ne prehladiš!« se je pohudovala Vida na Tončka, ki je bil pritekkel na dvorišče kar bos. Fantek je pogledal v tla in se počasi umaknil. Vidka je pa prihitela v obnošenih sandalih k teti, stegnila rokice in si zaželela, da jo Vida vzame v naročje.

»Ne morem, Vidka. Me boš umazala, ko imaš čeveljčke vse blatne. Se že kasneje malo popestujeva.« Prijela je pa deklico za roko in jo peljala proti durim.

Na prag je prišla tudi Metka: »Dober dan, teta Vida in stric Matija,« je lepo pozdravila.

»Bog daj! Kje pa so ata?« je vprašal Matija grede, ko je odeval kobilo.

»Jih še ni domov.« Otrok je pogledal v stran. Bilo mu je nerodno.

»Kam pa so šli?« je hotela vedeti Vida.

»Oh, saj zmeraj kreti okrog in ga kar nikoli ni o pravem času k jedi. Jaz mu pa postavljam, da je vedno vse zanič.« Jera si je v veži brisala roke v predpasnik in bila kaj slabe volje. (Dalje prih.)

Petričeva domačija

Dr. Ivo Česnik — (Konec)

4.

Posrečilo se jima je dobiti posojilo pri velikem in uglednem zavodu v mestu. Veliko je bilo težav, preden je Andrej dobil denar. Treba je bilo premeriti in preceniti njegovo zemljo, treba se je bilo dogovoriti z upniki, da so dali zavodu odstopna pisma zaradi vknjižbe. A Martinčič je v teh časih neprenehoma vzpodbujal mladega Petriča, naj pogumno vztraja. Pismo za pismom je prihajalo na njegov naslov, pismo za pismom je prinašalo kopico navodil in nasvetov.

Medtem je prišla jesen, in Andrej ni imel več časa, da bi izkopal reki novo strugo po sredi travnika. Zato je poplavljal polja in senožeti in prilezla prav do praga pri hiši. Andrej je uvideval dan za dnem, da je nasvet mladega prijatelja dober in da ga more rešiti nevarnosti in škode, ki se mu je godila leto za letom.

V dolgih zimskih večerih je premišljeval in delal načrte, kako bi na pomlad začel graditi mlin in kopati strugo v trav-

niku. Sestavil si je navodila, po katerih prične z delom takoj, ko skopni sneg. Martinčič mu je pogosto pisal in mu obljubil, da pride na pomlad domov, da se pogovorita natančno o vsem.

In res! Kakor hitro je skopnel sneg, se je začelo na Petričevi domačiji živahno življenje. Andrej je najel delavce, ki so mu kopali novo strugo, in zidarje, ki so mu dozidavali mlin. Prišel je Martinčič in Andreju pohvalil njegovo vztrajnost ter ga vzpodbujal, naj se ne ozira na besede ljudi, ki se bodo morda posmehovali njegovim načrtom. Delo je šlo pridno izpod rok. Zid pri novi stavbi je rastel naglo, struga je bila že globoko izkopana in ob straneh sezidan zid iz trdega kamenja, nasajeno je bilo ob obeh straneh vrbje. Iz izkoptane struge so vozili prst v staro strugo, da ob priliki, ko izpuste vodo v novo strugo, zasujejo staro s kamenjem in povrhu nalože debelo plast zemlje, zasejejo travo in deteljo ter tako nadomeste izgubo s pridobitkom.

Ob nedeljah popoldne so hodili ljudje gledat Petričevo domačijo, in stari izkušeni možaki so zmajevali z glavami in trdili modro: »E, to ne bo nič, to! — Preveč stane. — Andrej je vzel posojilo pri posojilnici in plačal stare upnike. Dolg je vrgel iz ene vreče v drugo, in nevarnost je, da ga bo v drugi vreči bolj tiščal. In ta mlin! Nerodno mu bo kaj nesel.«

Toda Andrej se ni dal ostrašiti od takih besedi. Mati Katra je gledala včasih z veseljem, včasih pa z bridkostjo v duši delo, ki se je vršilo pred njenimi očmi. Bala se je, da morda to novo podjetje spravi kmetijo v še večjo nesrečo. Toda njeni strahovi niso bili upravičeni. V poletju je bilo delo končano, struga globoko izkopana, da je po njej tekla reka gladko in hitro, mlin je bil dozidan, kolesa postavljena, žlebi napeljani. V prvi jeseni je že ropotalo v mlinu in pajklji so pridno stresali žito in koruzo v velike in močne kamne, da je prprivrela v majhnih sipih moka v mendlrge. Mlin je donašal Andreju lepe dohodke, ljudje so nosili k njemu mlet iz vseh bližnjih vasi.

Prišlo je deževno vreme. Andrej je s strahom pričakoval, da povodenj poplavi morda, kakor prejšnja leta, travnik, njive in senožeti. Toda voda je drla v reko po ravno izpeljani strugi brzo dalje in ni prestopala bregov. Vesel je bil tega, globoko

si je oddahnil in kramljal živahno s svojo materjo ter pričakoval boljših časov. Pisal je Martinčiču pismo, polno hvaležnosti, in ga vabil, naj ga obišče, kakor hitro mu bo mogoče.

5.

Andrej je plačal prvi obrok obresti in poleg tega še lepo vsoto glavnice. Bilo je to spomladi, ko je prodal žito in dve govedi, ki sta se mu dobro opitali v hlevu čez zimo pri zdravi in tečni hrani in izvrstnih posevkih. Tiste dni mu je mati iznova prigovarjala, naj si poišče nevesto k hiši. Andrej je zmajal z rameni in molčal.

Zgodilo se je pa, da je prišel domov Martinčič in ga obiskal. In tedaj ga je podražil z Maričko in ga vprašal, ali bi ne šel še enkrat poskusit sreče k Jurčiču.

»Da me vržejo znova iz hiše!« je odvrnil Andrej.

»Ne vržejo te ne, o tem sem prepričan! Včeraj je govoril stari Jurčič zelo spoštljivo o tebi.«

In tako se je zgodilo, da je Andrej povprašal še enkrat po Marički, in tedaj je bil odgovor Jurčičev poveljen.

Po Veliki noči so pa napravili svatbo, in na domačijo je prišla nova gospodinja. Naselili so se tam lepši časi in otroci mlađega Andreja niso verjeli, kako se je nekđaj hudo in slabo godilo njih očetu in dedu.

Konzerviranje sadja in zelenjave

Ing. Neřima Ařbin

Uporaba sadja in zelenjave je v gospodarstvu in gospodinjstvu zelo mnogovrstna. Vsega sadja in vse zelenjave pa ne moremo pouřiti svežega, ker ga je včasih preveč in mnogokrat ni užitno. Mnogo je tudi sadja, ki je zelo malo obstojno. Zaradi tega ga predelamo s primernim ravnanjem in čim manjšimi stroški v tako obliko, ki je dalj časa obstojna.

Bistvo ohranjanja živil je v tem, da popolnoma preprečimo ali vsaj oviramo s primernimi sredstvi škodljivo delovanje razkrojnih glivic.

Od maja do poznega novembra ima gospodinja možnost, da pripravi marmelado ali vloži zelenjavo, kar ji pride zelo prav v zimskih mesecih. Napravimo kra-

tek sprehod po vrtu ali na trgu v različnih mesecih in pogledimo, kaj lahko spravimo za zimo.

V maju in juniju: mlad grah, mlado korenje, šparglje, rabarbaro, zeleno kosmuljo, jagode in češnjke.

V juliju pridejo na vrsto: borovnice, maline, marelice, breskve, kosmulje, ribez, rabarbara, cvetača (karfijola), fiřol v stročju, grah, korenje, kolerabe, bob, paradizniki.

V avgustu bo izbira še večja: cvetača, fiřol v stročju, grah, kumare, korenje, koleraba, gobe, bob, paradizniki, zelje, marelice, borovnice, maline, ribez, mirabele, slive, ringlo, kosmulja.

V septembru bodo godni za vlaganje:

cvetača, pesa, gobe, zelje, jabolka, hruške, šipek, bezgove jagode, buče, mirabele, breskve, slive, brusnice, grozdje, kutine.

V oktobru bodo prišli na vrsto: zeleni paradižniki, zreli paradižniki, kumare, pesa, zelje, buče, bezgove jagode, šipek, robide, hruške, jabolka, brusnice, slive, kutine, trnulje, jerebika, grozdje.

V novembru pa bomo shranili: peso, paradižnike, zelje, jabolka, hruške, buče, kutine, jerebiko in trnulje.

Tako je skozi vse te mesece možno, da si gospodinja na ta ali oni način konzervira sadje ali zelenjavo.

Sedaj je čas, da se pripravimo na kuhanje marmelade iz raznega sadja. Za

vkuhavanje nam služijo v domačih gospodinjstvih najboljše glinaste posode. Za izdelavo v večjem obsegu so pa najboljši posebni bakreni kotli z dvojnimi stenami, ki so v notranjosti pocinjeni. V takih kotlih marmelade ni potrebno toliko mešati.

Za vkuhavanje marmelade uporabljamo le popolnoma zrelo sadje. Čim slajše je sadje, tem boljša bo marmelada. Tudi sladkorja je potrebno manj dodati. Jabolka morajo popolnoma dozoreti — morajo se zmediti — s tem, da jih pustimo vsaj pet do šest dni na kupu dozorevati. Hruške morajo tudi dozoreti, ne smejo pa biti zmeščane, pri češpljah pa se mora kožica okoli pecljev gubančiti. (Dalje prih.)

Japonska

M. D. — (Nadaljevanje)

Japončeva obleka je njegov narodni kimono. Pozimi ne zadošča samo eden, natakne si jih sedem, osem. Žepov ne poznajo, pač pa so rokavi tako široki, da sprejmejo vase vse tiste stvari, ki jih Evropejec nosi v ročni ali potni torbi. Tradicionalen za moža in ženo je dežnik, ki je navadno iz papirja, prepojenega z oljem, služi pa za dež in sneg, za vihar in sonce.

Nikjer ni Japonec tako on sam, kakor doma. To je njegov svet; tu živi zlasti Japonka kljub vsej dovzetnosti za novo, zlasti evropsko in ameriško, in kljub vsemu veselju za študij in šport, svoje lastno življenje. Preprosta japonska hiša — vsaka vila je že na pol evropska — ima s papirjem prevlečene gibljive stene, ki so izključno lesene. Ob vročih dnevih te stene odstranijo, da posedajo med stebri skoro pod milim nebom. Soba nima nikake opreme. Omare v stenah in tokona-ma, to je nekoliko vzvišen prostor s porcelanasto vazo in skrbno urejenimi cvetkami v nji, je vse v sobi. Lesena tla so pogrnjena s štiri centimetre debelimi slamnatimi preprogami. Vse je skrbno in snažno; kajti noben Japonec ne stopi s čevlji v sobo. Geta, t. j. deset centimetrov visoke hodulje, se v predprostorju odlože, kakor vrhnja obleka. V sobi se sedi na pol kleče na blazinah, ki so navadno zelo pisane. Tako sedenje na petah je za tujca zelo mučno,

toda celo Japonec ne zdrži dlje, ko tri ure. Potem izgovori sedeči samo besedo »shits'rei«, kar pomeni toliko ko »nevljudnost«, pa se sme sesti udobno na tla. Tako na tleh sedé se tudi obeduje. Japonec ljubi pri jedi mnogo spremembe. Veliko število skodelic z rižem in ribami, z različnimi omakami in različnim sočivjem, na koncu pa še »sake«, t. j. žganje iz riža, vse to prinašajo na majhne mizice. Za evropski okus in želodec tak japonski obed ni prijeten in koristen. Noža in vilic ne poznajo; Japonci se z veliko spretnostjo poslužujejo dveh paličic, s katerima prijemajo in nekako zajemajo jedila. Posebne navade pri čaju so nekak japonski kult. V kotlici za žerjavico, ki je pozimi tudi peč, se oglje razpiha in nad njim v kotliču zavre voda. Z veliko ljubeznijo in skrbjo pripravlja gospodinja čaj, ki ima tam nekoliko zelenkasto barvo in trpek okus in ga pijo brez sladkorja. Seveda pa ne zato, da bi Japonec ne ljubil slaščic; nasprotno, pri neoslajenem čaju z največjo slastjo použije veliko množino »o kashi«, t. j. slaščic. Leta 1476. je odprl bogat Japonec v Kioto, takratnem glavnem mestu, prvo čajarno. Od tedaj so se namnožile čajarne vsepovsod, kakor pri nas kavarne. Japonsko ljudstvo zelo ljubi glasbo. Koto, nekaka ležeča harfa, je približno tako razširjena, kakor pri nas klavir.

Pri vsej varčni opremi pa v nobeni japonski hiši ne manjka domačega oltarja. Japonska religija budizem, je našla ob svojem prihodu v 6. stoletju na Japonsko tam že shintoizem. Shintoizem in budizem imata krasne templje, ki jih je v večjih mestih na tisoče, v njihovi službi pa je na desetisoče boncev. Tak japonski tempelj predstavlja bajno vrednost. Streha je iz bakra, tla iz ebenovine in v ospredju v sredini počiva na zlatem oltarju budha, pred katerim stoji darilna posoda. Način, kako izkazujejo molilci svoje spoštovanje v svetišču, se nam Evropejcem kaj čudno zdi: ploskajo, zvone in potezajo za vrvi, da zvonijo vse vprek ter se priklanjajo do tal. Vsak tempelj obdaja borov gozdiček. V borovem gozdu pred mestom pokopavajo Japonci tudi svoje umrle in v sredi tega pokopališča stoji kip boginje usmiljenja.

Prehrana zdravega in bolnega človeka

Milica Sivec — (Nadaljevanje)

Najboljše meso dajejo mlade živali. Staro, trdo meso je težko prebavno. Poleg starih živali dajejo trdo meso še divjačina in take živali, ki morajo težko delati. Težko prebavno je tudi masno svinjsko in kozje meso ter jagnjetina. Takoj po zakolu je meso trdo; ko se nekoliko uleži, se zmehča pod vplivom mlečne kisline, ki se kemično razvija v njem. Meso rib, rakov in drugih vodnih živali se naglo skvari in ga je treba takoj uporabiti. Staro meso je treba sesekljati, ga zmleti s strojem ali pa dobro potolči, da se presekajo trde kite in mišice in se tako zmehča. Od prekajenega mesa smejo uživati bolniki edino svinjsko gnjat. Mesne konzerve niso za bolnike.

Mesna juha nima redilne vrednosti, važna pa je, ker vzbuja slast po jedi. Bolniku jo dajemo le v majhnih mericah, bodisi čisto ali zakuhanu. Za zakuho uporabljamo le lahke snovi, kakor popečen kruh, suhor, jajčni rumenjaki, riž, zdrob, sesekljano zelenjavo i. dr.

Izmed maščob sta najboljši maslo in rastlinsko olje. Umetno pripravljene maščobe, n. pr. margarina i. dr., naj se ne uporabljajo.

Jajca morajo biti vedno sveža, uporab-

Vsako leto praznuje japonsko ljudstvo celo vrsto praznikov. Praznik, ki ima naroden značaj, je praznik cvetočih češenj v maju. Češnjev cvet je namreč simbol junaštva; Japonci pridevijo cveticam in živalim značilni pomen. Ta lep praznik traja deset dni in spravi vas in mesto na noge. Vse se raduje cvetočih gajev in zato roma vse, kar leze in gre, v javna svetišča. Kipi budhe so namreč izpostavljeni po vsem gaju, kakor na sejmu.

Dandanes prištevamo Japonsko k velesilam. Glavno mesto Tokio šteje sedem milijonov prebivalcev in ima evropsko četrt s krasnimi stavbami, najmodernejša prometna sredstva, najnovejše tehnične pridobitve in tudi katoliško univerzo.

Kdaj bo zavladal po vsej deželi vzhajajočega sonca Kristus Kralj?

lajo naj se le v primerni količini. V zvezi z mastjo so težko prebavna in se zdravemu človeku kmalu uprejo. Njih uporaba je mnogovrstna. Okusen in lahko prebaven je jajčni šoto z rahlim prepečenjem.

Zrel sir je težak, v majhnih količinah, n. pr. nastrgan, nadomešča začimbe. Še mehke, mlad sir in skuta sta dobra za najraznovrstnejšo uporabo.

Začimbe naj se pri pripravljanju bolniške hrane ne uporabljajo, ker dražijo živčevje. Pomirjevalno vplivajo kamilice. Posebno strogo se je ogibati vseh inozemskih začimb. Kuhinjska sol se v dietični kuhinji uporablja zelo skromno, pri nekaterih boleznih pa je strogo prepovedana.

Sadje je večini bolnikov zelo dobrodošlo, bodisi sveže ali kuhano, v obliki celih sadežev ali v koščkih in v obliki marmelade. Skrbeti je seveda treba za prvovrstno sadje, ki naj bo dovolj zrelo in lepo oprano. Priporoča se tudi kompot iz suhega sadja. Zaradi velike zdravilne vrednosti sadja so za nekatere bolezni uvedli zdravniki zdravljenje s sadjem. Bolniki s sladkorno boleznijo smejo uživati sadje le z dovoljenjem zdravnika.

Mleko je v zdravju in v bolezni zelo cenjena hrana. Okusno je in vsebuje snovi, ki vzdržujejo bolnike pri življenju tudi brez druge hrane. Sveže mleko ima spomladi in poleti precej vitaminov, posebno če se živina pase na sončnih pašnikih. Mleko priporočajo posebno slabotnim, malokrvnim in tistim z bolnimi ledvicami. Ker se mleko naglo sesiri v težko prebavne kepe, ga je treba uživati v malih požirkih večkrat na dan. Človek se ga kmalu nasiti, zato naj ga uživa po obedu in naj da prednost drugi, izdatnejši hrani. Zelo okusne so mlečne juhe, zakuhane z rižem, zdrobom, rezanci i. dr.

Sladkor se v dietetični kuhinji mnogo uporablja. Večkrat nadomešča kuhinjsko sol in druge začimbe. On dovaja telesu potrebnega goriva in posebno v obliki medu, neprevretega grozdnega soka in su-

hega sadja podpira delovanje srca, kar je zelo važno za šibka in naporno delujoča srca.

Nekaterim bolnikom je sladkor v vsaki obliki strogo prepovedan. Ti slade svoje jedi in pijače s saharinom.

Izmed pijač so dovoljeni domači čaji, žitna kava, voda od prekuhanega sadja, limonada in brezalkoholni sadni sokovi. Kitajski čaj je dovoljen le v malih količinah. Glede prave kave in alkoholnih pijač odloča zdravnik. Kava, alkohol in nikotin dražijo živčevje ter škodujejo srcu, živčevju in ožilju.

Obilne pijače redčijo prebavne sokove, zmanjšujejo njih vpliv in s tem ovirajo prebavo. One pomnožujejo količino vode v krvi in s tem otežkočajo delovanje srca.

(Dalje prih.)

Naša posvetovalnica

19. Poklicna šivilja v zvezi s trgovino. Vaša namera, da bi se poleg poklicne službe v trgovini izučila še šiviljske obrti, se bo težko dala uresničiti. Za to je poleg praktičnega dela po predpisanih letih učenja treba napraviti pomočniški, in po predpisanih letih pomočniškega dela še mojstrski izpit, ki sta oba navezana na obrtne predpise. Porazgovorite se o tem z mojstrom, ki ima delavnico v bližini vašega službenega mesta, na nasprotni strani št. 53. — Morebiti bi se dalo tudi to doseči, ako zamenjate svojo sedanjo službo s tako v konfekcijski trgovini. — Ako imate sredstev za nekaj let preživljanja, pa bi se lahko izvežbali za šiviljo na ženski obrtni šoli, ki po prestani učni dobi po svojih pravilih usposablja za izvrševanje šiviljske obrti. — Poročajte, kako se boste odločili! Mnogo uspeha! R. L., Lj.

10. Na to vprašanje — kako bi se dale za prvoobhajanke z najmanjšimi stroški dobiti obleke — ni dospel noben odgovor. Ker so prva sv. obhajila letos že minila, tega vprašanja ne bomo več obravnavali. Veselilo pa nas bo, ako nam ga. Vera D., S., poroča, kako je oblekla svoji dve prvoobhajanki.

13. Hroma in skoro slepa. Za vašo pri-

jateljico, ki je po popolni ohromelosti spodnjega života tudi še skoro oslepela, bi se seveda dal dobiti pisalni stroj, ki ga uporabljajo slepci. Točen naslov za naročitev vam bo radevolje sporočilo ravnateljstvo Zavoda za slepe otroke v Kočevju, ako se obrnete nanj. Marsikateri nasvet morete dobiti tam za ravnanje s skoro slepo siroto. Zaupno se obrnite tja!

L. A., Lj.

14. Pomlad je že minila, a za pojasnila glede čebulin in česnovih poganjkov ni prišel noben odgovor. — Ker je zadeva tudi za prihodnje leto še pomembna, naj bi se vendar kdo potrudil za odgovor, morebiti M. J., ki je zadnjič pisala o hortenzijah.

N. G., Lj.

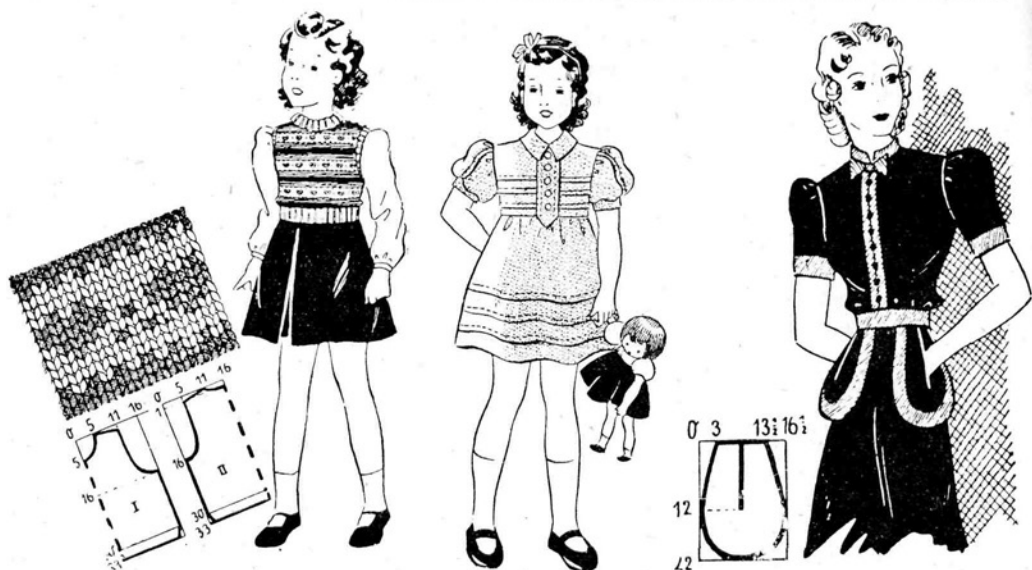
1. Sprejem v grafično delavnico. — Obrnite se na društvo grafikov, palača Grafika poleg glavnega kolodvorá!

U. V., Lj.

Uredništvo prav toplo priporoča »Našo posvetovalnico«. Oglašajo se Vigrednice in tudi nenaročnice, ki pohvalno omenjajo kratke napotke v teh odgovorih, ki so doslej prav dobro služili. — S takim skup-

Nadaljevanje na 3. strani ovitka.

Za pridne roke



Topel modrček za naše male. Za ta pisan in živahen modrček je mamica porabila vsakovrstne pisane ostanke volne. Je to modrček za štiriletnega dečka ali deklico. Najprej si je treba pripraviti papirnat kroj, za katerega je pregledna skica na naši sliki. Številke za mero pomenijo centimetre. Prednji in zadnji del se delata od spodaj navzgor, in sicer naredimo spodaj nekako 3 cm visok rob: dve desni, dve levi petlji. Potem si porazdelimo istobarvne volnene niti in pletemo, ako se izide, primerne proge, ako pa nimamo dovolj volne, pa lahko pletemo tudi kar barvo za barvo, kakor nam pride. Pisan vzorec bo dovolj živahen in tudi lep, ako so volneni ostanki lepo harmonično ubrani. — Ko sta prednji in zadnji del končana, ju je treba sešiti. Okoli rokavnih odprtini pa je treba še splesti, še boljše pa skvačkati nekaj vrst; prav tako tudi odprtini okoli vratu. Zapenja se pod levo pazduho, za kar napravimo kvačkane zanke in prišijemo gumbe.

Obleka za deklico, ki raste. Navadno se mamice pritožujejo, da deklice kar hitro odrastejo in jim obleka, ki so jo imele lansko leto, letos že ni več prav. Da bi se pri sedanji težki nabavi nove obleke deklice vendar le vsaj dve leti veselile lične pralne obleke, je gospa F. D. v D. M. za svojo hčerko sešila oblekico, ki ji bo prav go-

tovo dve ali celo tri leta prav. — Doslej so si praktične mamice znale pomagati samo s tem, da so za dolžino napravile nekaj robčkov, ki so jih potem razpustile in je obleka vsaj na dolžino ustrezala. Oblekica, ki jo vidimo na sliki, pa je zelo praktično sešita. Pri krojenju je treba nekoliko bolj razmisliti in pri šivanju paziti. — Oblekica je izdelana z životkom, ki ima tri počezne gube, ki so 1—2 cm globoke: dve sta pod rokavnim izrezom, ena pa ob njem. Za razširjenje na širino sta pod pasom z gumbi na vsaki strani ena ali dve všiti gubi. Tudi rokav ima dve podolžni gubi za razširitev na širino. Krilce pa ima tudi tri gube, ki so 1—2 cm globoke. — Vse te gube sešijemo z zelo dolgimi strojnimi vbodi, da jih potem lahko brez okvare blaga razpavimo. — Kadar potem obleko širimo in daljšamo, gotovo še dobimo v omari kak ostanek za nov ovratnik in nove manšete, kar je nujno potrebno. — Na ta način pa bi lahko podaljšali in razširili tudi obleke s tem, da bi jih na prej označenih mestih razširili in podaljšali z drugim blagom. Le mnogo več premisleka in pozornosti bi bilo treba.

Modernizirana obleka. Slika nam kaže, kako staro obleko, ki je že ne nosimo več rade, primerno osvežimo in se nam tako zopet priljubi.

nim delom ne le koristimo druga drugi, ampak nam je Vigred tudi medsebojna vez k skupnemu gospodinjskemu in domačemu ter družinskemu delu. Na delo torej za skupna zanimanja!

Došla pa so tudi naslednja nova vprašanja:

23. **Kuharica v Lj.** — Skoraj šest let sem bila zaposlena kot kuharica in tudi pri OUZD sem bila zavarovana. Zaradi sedanjih razmer pa sem prisiljena zapustiti službo. — Ali je možno, da sem tudi kot zasebnica, t. j. ko nisem več v službi, še zavarovana v bolniški blagajni OUZD? — Prosim blagohotnega pojasnila.

A. S., Lj.

24. **N. Z. v Lj.** — Poznam ljudi, ki so vsaj na videz trdnega zdravja, pa jim prihaja iz ust tako značilen slab duh, ali kakor pravi ljudska govornica, da jim smrdi iz ust. — Ali bi mogla katera izmed naročnic Vigredi moji radovednosti v tej

stvari zadostiti? — Iskrena hvala že vnaprej!

N. Z., Lj.

25. **Torbica s patentnim zapiralom.** — Imam še skoro novo usnjeno torbico s patentno zaporo, ki pa se je pokvarila, t. j. kavljiček, ki stika obe vrsti, mi je padel na tla in so ga pohodili. Zdaj torbice ne morem zapirati. Ali se da to popraviti in kdo bi mi to popravil? — Za nasvet najlepša hvala!

A. L., Lj.

26. **Usnjen pleten čevljev.** — Imam še prav močne poletne čevlje, spletene iz drobnih jermenčkov. Eden se mi je pretrgal. Čevljar, star mož, mi je rekel, da se s takim popravilom ne bavi. Ali bi mi katera Vigrednica znala nasvetovati, kako bi se dalo to popraviti, ker se mi škoda zdi v teh časih čevlje zavreči, ker so še mčeni.

Uredništvo naproša vse bralke, da s svojimi nasveti pomagajo svojim tovarišicam!

V naših domovih

Kuharski zapiski za julij

Trg in vrt nam nudita čimdalje večjo izbiro. Nič več niso gospodinje v zadregi, kaj bi kuhale za kosilo. Samo malo stopijo na vrt ali na trg in jedilnik se nam kar sam ponuja. Skrbimo v tem času, da bo na mizi vedno dovolj razne zelenjave! Bodimo iznajdljive in skuhamo rade nove mešanice! Saj vsaka gospodinja dobro pozna okus svoje družine in bo že izbrala take vrste zelenjave, da bo družini všeč. Da hranimo moko, zribamo v skoro gotovo jed nekaj krompirjev in zabelimo nazadnje z malo precvrte čebule. Lahko pa krompir tudi v kosih narežemo v jed, da se razkuha in s tem jed zagosti, po vrhu pa natresemo kosmiče presnega masla.

Poletne skuhnje: 1. Osnaži 2 korenčka, 1 peteršilj, 1 malo zeleno in 2 kolerabici ter zreži vse na tanke listke. Sesekljaj 2 čebuli, oluplji 8—10 krompirjev in jih zreži na kocke, glavico zelja ali ohrovta pa zre-

ži na rezance. Zrno česna, nekaj vejic peteršilja, peresce selene in vršiček majarona prav fino sesekljaj. Zmešaj vse skupaj, osoli in opopraj, stresi v primeren lonec in zalij toliko z vodo, da je vsa zelenjava pokrita. Po vrhu potresi v kosmičih 4 dkg presnega masla in počasi pari, da se krompir popolnoma razkuha, druga zelenjava pa primerno zmehča. — 2. Pol kg stročjega fižola osnaži, zreži na poševne koščke in prevri. Nekaj paradižnikov zreži na rezine. V namazano kozico naloži vrsto paradižnikovih rezin, malo osoli in popopraj, natresi na to vrsto fižola in pest riža, potresi s sesekljanim zelenim peteršiljem in začni znova s paradižnikom. Ko si vse zložila v posodo, zalij z vodo in postavi na štedilnik, da se zmehča. Kuhano stresi v skledo ali na krožnik in zabeli s presnim maslom in drobtinicami. Lahko pa tudi tukaj potreseš pred kuhanjem po vrhu s kosmiči presnega masla. — 3. Naloži v kozico v plasteh skrhljano bučo, vmes posoli, popopraj, odisavi z zelenim peteršiljem in česnom ter postavi

Poravnajte naročnino!

na štedilnik, da se zmežča. Vode ni treba prilivati, ker dajo paradižniki in buče dovolj soka. Kuhano postavi s krompirjevimi koščki na mizo.

Nadevani paradižniki. Lepe, še trde paradižnike izdolbi, jih znotraj osoli in popopraj ter postavi vstran. Za nadev zreži na kocke 2—3 kuhane krompirje, 1 zeleno in 2 korenčka. Primesaj še žlico zelenega graha, 1 seseklano trdo kuhano jajce, zabeli z žlico olja, kavno žličko gorčice in 1—2 žlici kisa. Odišavi s seseklanim drobnjakom, soljo in popom, dobro premešaj in nadevaj v pripravljene paradižnike. Okrasi z rezinami rdeče redkvice in postavi na mizo.

Pečeno riževno zelje. Dve glavici zelja očisti in hitro skuhaj v slani vreli vodi. Potem jih odcedi in seseklaj. Zreži nekaj slanine na drobne kocke, prepraži na njej košček sesekljane čebule, malo zelenega peteršilja in 30 dkg opranega ali samo zbrisanega riža. Odstavi z ognja in primesaj pripravljeno zelje, osoli, popopraj, odišavi z vršičkom majarona, ki si ga strla s soljo, in stresi v namazano kozico. Žvrkljaj eno jajce in osminko litra mleka (tudi kondenziranega), vlij čez zelje in postavi v dobro segreto pečico, da se speče in zmežča. Če bi bilo presuho, dolij še malo vode ali mleka. Za na mizo stresi iz kozice in postrezi skupaj z zeleno ali krompirjevo solato.

Kostanjeve rezine. 1. Vmešaj 1 jajce in 20 dkg marmelade, primesaj četrt litra oslajenega mleka, četrt kg kostanjeve moke, četrt kg enotne moke in 1 in pol pecilnega praška. Stresi na pekačo, zravnaj in speci v dobro segreti pečici. — 2. Zamesi testo iz četrt kg kostanjeve in četrt kg enotne moke, 5 dkg masla ali ma-

sti, 10 dkg sladkorja, 1 in pol pecilnega praška in potrebnega mleka. Obloži za prst debelo pekačo, namaži z marmelado ali obloži z rezinami sadja, breskev, marelic, hrušk itd. Naredi iz testa po vrhu še mrežo in speci v dobro segreti pečici. Zreži šele, ko se shladi.

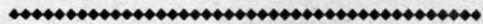
IZ UREDNISTVA IN UPRAVE

Gdč. Strojinc Julija, Sp. Mladetiče, p. Krmelj: Vaše naročilo za letnike Vigredi 1929, 1936, 1937, 1938 in 1939 smo mogli samo delno izvršiti. Poslali smo Vam samo letnik 1938, vsi drugi pa so nepopolni. Opozarjamo s tem one naročnice Vigredi, ki bi imele na razpolago zgoraj našete letnike Vigredi, da jih lahko odstopijo prosilki. Uprava rada posreduje. Ena ali druga pride v Ljubljano in se oglasi v naši upravi, prinese letnike, druga pa letnike v upravi prevzame. Knjižice smo Vam tudi poslali in smo priložili položnico za poravnavo računa. Pozdravljeni!

Gdč. Železnikar Pepca, Male Kompolje, p. Muljava. Tudi Vam smo mogli postreči samo z letnikom 1938, vsi drugi niso celi. Morebiti Vam bo lahko postregla katera izmed Vigrednic z letniki: 1929, 1936, 1939. Kadar bo katera Vigrednica pri nas odala katerega izmed naštetih letnikov, Vam bomo takoj poslali. Pozdrav!

Vigrednica želi Vigred iz leta 1928. Kdor ga ima, naj ga pošlje in navede ceno!

Letnik 1941, lepo vezan v zeleno platno, z napisu v zlatih črkah, primeren za darilo, je na razpolago v naši upravi za ceno L 35.—



Pridobivajte novih naročnic!

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