

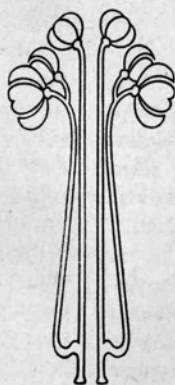
*Spedizione in abbonamento postale.
Poština plačana v gotovini*

VIGRED

Ž E N S K I L I S T

L E T O 1 9 4 3 - X X I

4



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

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

Tiska Zadružna tiskarna (M. Blejec) v Ljubljani.

VSEBINA: Požegnani pirhi (J. Kmet). — Danejeva Vida (Jalen J.). — Petričeva domačija (Dr. I. Česnik). — Prehrana zdravega in bolnega človeka (Sivec M.). — Naša posvetovalnica. — Za pridne roke. — V naših domovih.

Tiskovni sklad ob Vigredini 20 letnici

Na poziv dvajsetletne naročnice Vigredi v zadnji številki so se odzvali s svojim darom sledeči:

mons. Stanko Premrl, Ljubljana L 20.—
ga. Vidrih Kristina, Ljubljana . . . , 8.50
gdč. Kosta Ida, Ljubljana , 1.50
gdč. šinkovec Marija, Ambrus . . . , 20.—
Neimenovana, Ljubljana , 20.—

Skupaj . . . L 70.—

Uprava se najlepše zahvaljuje in se priporoča še nadalje.

Nove knjige

Izšla je prelepa dekliška knjiga »**Daj mi svoje srce!**«, ki je lep prevod Jolande Gerely, katera je Vigrednicam že stara znanka; saj je Vigred pred leti prinašala njeno »Izobraženo dekle« skoro dve leti v prevodu Mastnakove. Nova knjiga je res dragocena. Pisana je tako, da jo lahko dobi v roke vsako dekletce, ki se je začelo zavedati svojega dekliškega življenja, svojih tihih želj in svojega doslej neslutene dekliškega hrepenenja. Na praktičnih primerih, v obliki prijetnega kramljanja in pripovedovanja pisateljica vodi mlado dekletce v vse različne položaje, ki morejo biti za mlado, neizkušeno dekle usodni, ako nima dobre in zveste prijateljice, kar hoče biti prav ta knjiga. — Prevod je zelo posrečeno oskrbela profesorica M. Gunde. Uvod je napisal kot resničen mladino ljub prevzvišeni gospod škof dr. Gregorij Rož-

man. — Vsaka Vigrednica mora to knjigo imeti! Cena knjigi broš. 25 lir, v platno vezani pa 30 lir. Naroča se v Ljudski knjigarni, ki je knjigo založila. Zelo primerno darilo za godove in praznike!

Kuharski zapiski za april

Juha iz domačega zajčka. Zajčji drob, glavo, vrat in trebušno meso kuhaj z vso zelenjavo kakor govejo juho. Juho potem precedi, meso odberi od kosti in zreži na drobne kocke ali ga pa seseklaj ter deni v juho. Tudi na to juho lahko zakuhaš krompir ali riž. Zelo jo izboljšaš, če dodaš za oreh presnega masla in en rumenjaki.

Marmeladni cmoki. Pretlači na deski šest kuhanih krompirjev, dodaj pol litra enotne krušne moke, žličko soli in tri žlice olja. Če imaš, dodaj tudi eno jajce in zamesi testo. Dobro ga vdela, potem pa razvaljaj, zreži na štirikotnike, nadevaj vsakega z čiličko trde marmelade, zavij in oblikuj cmoke ter jih skuhaj v vreli slani vodi. Pazi, da bo voda res vrela, ko jih zakuhaš in da tudi potem še hitro naprej vre. Kuhajo naj se samo deset minut. Potem jih poberi v skledo, potresi s prepraženimi drobtinicami, sladkorjem in cimptom ter postavi na mizo.

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



Požegnani pirhi

J. Kmet

Spomladansko sonce je vabljivo sijalo, ko je Gorjančeva mati pripravljala za žegen. Slovesno in pobožno je pokladala v pisan jerbas: najprej kolač, ki je tako dehtel in je bila vsa hiša polna prijetnega vonja. Potlej je nastavila dolge hrenove korenike. Zapečeno vdolbino pri kolaču je napolnila s pirhi. Kajpak, na vsakega jih mora kaj več priti. Družina je velika. Saj je pet otrok. Pa same punce. V veži je ropotala Angelca; Julka in Rezka sta ribali v gornji sobici, Okoli hiše je Micka pospravljala in pometala, Metka se je pa v drugem koncu mudila.

Dejala je v jerbas gnjat in pleče. Potlej še obroč klobas, pa je bil jerbas kar poln. Materi se je kar samo smejala.

»Joj, pogača pa tako težka!« Kar dosti jo je imela vzdigniti. Visoka, lepo zapečena, na vse kraje prav, kakor bi jo umeril. Metka jo je pekla. Je že kar gospodinja. Tak kruh peče kakor nobena v vasi. Samo ko bi... Eh, kaj bi se menila... Mladost je neugnanost... Saj ne rečem, da ni Tone dober fant, ampak gruntar je... Po nevesto ne bo v kajžo hodil... Če bi pa res... Oh, preveč sreče bi nam Bog dal. Tudi Metka sama bi se prevzela. Pomisli, človek božji: na Mejačev grunt...

Zablodila je v mislih in komaj našla pot nazaj. Naravnala je pogačo na jerbas, poiskala vrstico in prevezala, nato pa pokrila s svežim prtičkom ter ga ob konceh spela s šivanko.

»Le brž, Metka, jerbas te že čaka,« jo je poklicala. Kar nagledati se ga ni mogla. Bil je kakor gruntarski.

»Saj ne gori voda. Še zvoniti ni začelo!«

»Misliš, da te bodo čakali?...«

»Ali nimam kaj obleči.« Pritekla je v hišo in začela iskati po omari. »Modro krilo pa belo bluzo bom oblekla...«

»O, kajpak, vse praznje ponosi... denarja ne kopljemo!«

»Pa nič! Pa ne bom nesla... taka pa že ne kakor ciganka,« se je začela jeziti. Že kar na jok ji je šlo.

»Strupenska punčara, obleci, kar hočeš... Samo brž, Metka!«

Zamajali so se zvonovi. Pri sv. Magdalenii sta zazvonila prva. Precej nato sta se pridružila ona dva pri sv. Katarini. Nežno in mehko sta s tresočim glasom zvenela v veliko soboto in oznanjala tihim vasicam pod seboj: Gospod je vstal! Od daleč so kakor čmrlji brneli dobrniški. Zdelo se je, da pojeta ozračje in nebo, da pojejo gozdovi in polja. Nežna melodija se je prelivala nad domovi, valovala prav do Kozjaka in Lisca, nato se pa vračala v stoterih drobnih odmevih.

»Pa se urno zaobrni!...«

»Joj, mati, saj še šla nisem. Tako ste sitni...«

»Kaj boš slonela pri tistih punčarah, ko te doma delo čaka. Jaz sem stara, ne morem več...«

»Kaj bomo šle všenico žet?« Metka je bila hudomušna.

»Viš, kašen jeziček imaš. Kako boš shajala v svetu, punca!«

Metka je popravila predpasnik, ruto spustila za tilnik, spela z zaponkami lase ob seneh in zavihtela jerbas na glavo.

»Težko bo,« je zaskrbelo mater. »Bi ti Micka do klanca odnesla?«

»Še tri take.« Metka se je zavrtela po eni sami nogi.

*Blagoslovljeno velikonoč
želita* *uredništvo in uprava*

»Pa čez Ulce pojdi. Nič se ne oglašaj pri Mejačevih.«

»Če me pa Roza zmeraj ogovarja, Tone pa tudi. Kaj bom mutasto hodila mimo. Nisem grajska, da bi se tako držala...«

»Otrok neumni; samo v jezike se daješ. Očetu bom povedala...«

Metka je zavila po stezi čez vrt, vzravnana in brhka ter rdeča v obraz kakor nageljnov cvet. Zemlja je dihala, popje je bilo napeto in smolnato; v zraku je dišalo po cvetju. Vse je pričakovalo tihega znamenja. Čez noč bo zazelenelo polje in gozd, iz tisoč in tisoč cvetov bo zapela pomlad. Tudi Metka je čutila novo življenje. Srce ji je drhtelo kakor pred daljno srečo.

Mati se je smehljaje ozrla za njo. O, ti žerjavica ti živa; sam ogenj jo je. Človek se kar boji; preživa je...

Sama ni vedela Metka, kdaj je prešla vas, polje in senožeti. Lahka ji je bila stopinja. Jerbasa še čutila ni.

Po stezi je nekdo prihajal. »O, Tone,« se je zasmejala.

»Kam pa Metka tako hitro?«

»Kaj si jud? Saj vidiš jerbasa in velika sobota je. Ne slišiš, kako lepo zvonijo?...«

Kar čez mejo je stopil na pot. »Bo kaj pirhov zame?« Pokazal je na jerbasa. Metka ga je vprašujoče pogledala. Zardela je in popravila svitček, da bi zakrila zadrego.

»Bo, bo, Tone. Velikonočni ponedeljek popoldne pridi ponje!«

»Bom, zakaj pa ne!« Bil je vesel, da bi najrajši zavriskal. »Te smem spremiti, da te ne bo strah?... Grem v goro!«

Hodila sta v živih pomenkih. Prešla sta gozdiček, odprl se je pogled na vas in kapelico. Že polno je bilo jerbasa in deklet, ki so čakale blagoslova.

»Joj, videle bodo,« se je zdrznila Metka. »Kar todle pojdi, Tone.« V ponedeljek pa gotovo, veš...«

Tone je zavil po stezi mimo vasi, Metka pa v vas. Dekleta so se pa že muzala pred kapelico. »Gorjančeva Metka pa Mejačev Tone neseta k blagoslovu,« se je zahihitala Franca. »Odnašal je, pa naj bi še tebi,« je presekala Micka in hitela Metki nasproti, da ji je pomagala vzeti z glave.

Niso dolgo čakale; vsaj Metki se je tako zdelo. Mislila je na Toneta; vsako njegovo besedo je še enkrat premislila.

Tak fant, pa kako se moško pogovori!... Po pirhe bo prišel, saj je obljubil...

Velikonočni ponedeljek je bila Metka nestrpna. Toneta je pričakovala. »Morda bo šel drugam po pirhe...«, se je bala in hudo ji je bilo.

Pa se je oglasil, čeprav že kasno popoldne. Kar naravnost je povedal, da je po pirhe prišel in pomenljivo pogledoval po Metki, da je bila rdeča ko kuhan rak.

»Prav zares, Tone! Saj je kar dolgčas, ko smo sami.« Več ni spravila iz sebe.

»Pa bi sedel,« ga je povabil oče.

Brž je Metka prinesla v vsaki roki zvrhan krožnik potice, oče pa putrih iz kleti.

Tone se je pomaknil za mizo, zraven oče, Julka, potlej so prisedle Rezka, Angelca in Micka. Samo Metka je tekala sem in tja, pripravljala in nosila na mizo. Bila je zgovorna in šaljiva, da bi jo Tone zmeraj poslušal.

»Joj, kakor na svatbi,« se je čudil in branil.

»Pa je vse punca napekla,« jo je mati brž pohvalila. »Meni ni sile; nobene skrbi nimam; vse ima Metka v rokah... Eh, svatba je,« je poprijemala. »Pri nas je ne bo nikoli...«

»Kaj veste, mati,« je oponesel Tone. »Kmalu se bo speljala, kmalu.«

»E, kdo bo bajtarsko vzel?« je povzela Metka.

»Boš že videla... Na, boš pila,« ji je ponudil.

»Ne smem, mi gre precej v glavo,« se je opravičevala, ko se je komaj z ustnicami dotaknila kozarca.

»Potlej ne boš za k nam,« jo je podražil. »Saj veš, da imamo štiri vinograde v Liscu. Kdo bo pa pil?«

»Saj se ga lahko še navadim, Tone,« se je veselo zasmejala. Sedla je na konec mize. Smejali so se in šalili. Še oče se je razživel, da mu ni nihče prišel na konec. Mati je pa zmeraj pogledovala po Tonetu: kar par bi bil. Metka pa Tone!

Že mrak se je delal, ko je Tone vstal.

»Nikamor še,« ga je zadrževala mati.

»Le še ostani, saj nimaš daleč...,« so poprijemale punce in oče.

Metka se pa ni dala premakniti. Sama ni vedela, kdaj se je znašla pri vratih.

S hrbtnom jih je zaprla in se naslonila nanje. »Ne boš še šel, Tone, nak...«

»Pa še posedi,« ga je pogovarjala mati. »Saj vidiš, da te naša punca ne pusti ven.« Metka ga je kar za roko prijela in ga silila nazaj k mizi. Se ni ubranil.

Pa ni dolgo ostal. Komaj se je strgal od njih, tako so bili vsi prijazni. Metka je še v vežo stopila za njim.

»Počakaj no, Tone,« mu je pomignila. Odprla je omaro in vzela ven pol peharja pirhov. »Na.« Roke so se ji tresle, ko mu jih je dajala.

»Preveč bo, Metka,« se je zavoljo lepšega branil.

»Moraš vzeti!« Kar sama mu jih je devala v žepe. Vse mu je napolnila. Nazadnje mu je dala še pomarančo, »Da boš še prišel!«

»Bom, bom, pa še kmalu.«

»Moraš, če ne ti bom zamerila. Huda bom.«

»Ti še huda ne znaš biti...«

»Boš že videl...«

Prisrčno sta si segla v roke. Metka je kar vzdrtela. Ni mogla spustiti njegove desnice: Tone, ah, kak fant je ta Tone...

Odšel je po stezi, Metka pa stopila v zadnji konec, se naslonila na omaro in solza sreče ji je zdrknila po obrazu...

* * *

Peto nedeljo po veliki noči so ženske zaklepetale, kot bi zatvornice odprl. Nič. Gospod so s prižnice prebrali pa držalo bo kot pribito. Mejačev Tone se bo oženil, Gorjančevo Metko bo pa vzel pa — amen.

* * *

»Se še domisliš, Metka, tistih pirhov na velikonočni ponedeljek?« se je večkrat pošalil Tone po poroki.

»O, pa še dobro. Kaj me boš zmeraj dražil, navihanec! To ti pa lahko rečem, da je bil sam Bog požegnal tiste pirhe,« se je zasmejala Metka — nova gospodinja na Mejačevem gruntu.

Danejeva Vida

Janez Jalen — (Nadaljevanje)

Dolgo sta se pogovarjala Vehar in Vida na Danejevih ozarah na koncu vrta. Govorila sta prav vsakdanje stvari. Lojzu se je še prezgodaj zdelo, da bi Vido zares vprašal. Bo še malo premislil. Sodil pa je, da dekle ne bo odrekla.

Drugikrat bi bilo Dajenevi Vidi nerodno. Sedaj se pa niti domislila ni, da bi jo utegnili ljudje vleči skozi zobe. Še na mar ji ni prišlo, da ženske po njivah nakrog že stegujejo vratove, in da jo kasneje obdolže, kako se ponuja bogatemu Veharju. Tudi na lačna otroka pred hišo je pozabila.

Lojz in Vida bi se še naprej pogovarjala. Pa je pripodil po poti v lahek voz vpreženega konja Jeran iz Lesec. V dir je zavil na Danejev dvor. Vida se je prestrašila: »Ježeš Marija, kaj pa je!« Stekla je proti domu. Vehar je pa spet sedel na kolo in se odpeljal. Še posloviti se nista utegnila.

Svak Tonej je Vidi v eni sami sapi povedal, da Alenka prav za prav že umira. Noči da ne bo preživela. In da si želi še enkrat videti Tončka in Vidko.

Vida je brž postavila na mizo malico za otroka in Jerana in jim rekla, naj kar jedo. Sama se jedi ni pritaknila. Pohitela je k Lemežu po Jero, da opravi namesto nje živino in skuha zase in za Matija večerjo.

Tudi Toneju in otrokoma jed ni dišala. Nestrpno so čakali vsi trije, kdaj se Vida vrne. Najrajši bi bili že doma v Lescah. Tonej kar obstanka ni imel. Zdelo se mu je, da čaka že celo večnost, čeprav se je Vida zamudila komaj nekaj minut. »Le kje se obotavlja?« je zagodrnjal prav takrat, ko je zagledal skozi okno Vido, ki je tekla proti domu. Stara Jera je ni mogla dohajati.

Vida je brž preoblekla Tončka in Vidko. Grede je naročala Jeri, kako naj vse postori, da bo prav. In da naj pride jutri tudi na vse zgodaj pogledat, če se ona sama še ne bo mogla vrniti.

Vida sama je bila kaj hitro nared. Kar z onimi tremi vred je bila pri vozu. Nič jim ni bilo treba čakati nanjo. Urno je dvignila Tončka na voz in mu velela sestiti na sredo. Sama je sedla na levo stran in

vzela Vidko v naročje. Jeran pa, kot voznik, je moral biti na desni, da je imel pri roki zavoro in bič.

Tonej je pognal. Konj je stekel kakor bi se tudi žival zavedala, da mora napeti vse sile, kadar gre za življenje gospodinj in za zadnje slovo matere od otrok.

Drobno je peketal konj po trdi cesti. Za njim je drdral zapravljenec. Ljudje so se ozirali za vozom in kar koj vedeli, da okrog Jeranove hiše v Lescah hodi smrt. Milovali so Alenko, otroke in Toneja, ki mu kar nič ne kaže, da bi ostal sam in se bo moral v drugo ženiti. Zenske so že začele ugibati, katera bi bila pripravna zanj. Nad Triglavom se je pa sonce za redkimi oblaki počasi bližalo zatonu.

V dir je privozil Jeran na domače dvorišče. Z zadnjim kolesom je bil celo precej zadel v odrič pri lesi. Sunkovito je ustavil konja. Ni ga utegnil izpreči, niti ne pogledati, če je kolo utrpelo kaj okvare. Preveč se mu je mudilo v hišo, čeprav je, koj ko je poskočil raz voz, iz vsega okolja spoznal, da žena še ni umrla. Saj bi se vendar kdo z objokanim obrazom prikazal na pragu. Pa nikogar ni bilo od nikoder. Zaskrbelo pa je Toneja, če se Alenka še zaveda. Prijel je naglo Tončka za rokico, da ga brž popelje k mami.

Urno se je obračal Jeran, da se bolj urno ni mogel, pa ga je vseeno Vida precej prehitela. Kar zavihralo je krilo za njo in že je zginila z Vidko v naročju čez prag v vežo.

Visoko podložena z belimi blazinami je Jeranka na postelji bolj sedela kakor pa ležala. Ob zglavju je ždela njena mama, Danejka. Poleg nje pa je stala vsa objokana Metka. Ta je bila že toliko pri pameti, da se je zavedala, kaj je smrt. Na klopi pri peči je pa v podolgovati pleteni košari mirno spal mali Janezek.

Alenka je trdno zaobrnila glavo in se z ugašujočimi očmi ozrla na oba otroka, ki sta ju privedla Vida in Tonej. Vida se ni mogla vzdržati solz, Jeran se je pa pričel usekovati. Ne. Tako hudo mu še ni bilo v življenju. Na nobeni fronti ne in tudi nazadnje po koncu vojske v ujetništvu ne, čeprav je mrl od domotožja.

Vida je posadila malo Vidko sestri na posteljo. Njo je Alenka tako rada imela. Otrok je z velikimi, preplašenimi očmi po-

gledal svojo mater in bolj dahnil kakor pa izpregovoril: »Mama!« Vidka je kar sama od sebe bolnico poljubila. Alenka pa poljuba ni mogla več vrniti. Skušala pa je dvigniti desnico, pa ji je omahnila nazaj na odejo.

Kakor vsaka dobra mati je Danejka koj uganila, kaj hoče Alenka. Nagnila je otroka proti bolnici, z drugo roko pa je pomagala hčeri dvigniti desnico, da je mogla pokrižati Vidko. Nehote se je spomnila, kako je včasih Alenko, ko je bila še manjša, kakor je sedaj njen otrok Vidka, učila delati križ.

Zapovrstjo je Alenka pokrižala vse svoje otroke. Še malega Janezka so ji morali prinesiti. Vsem odraslim so se lesketale solze v očeh. Jeranki sami pa ne. Bila je vsa vdana in z eno nogo že na drugem svetu.

Odslej je Alenka večkrat nemirno pogledala Vido. Spet je mama uganila njeno misel. Rekla je Vidi, naj pride bliže. Da ji hoče Alenka nekaj povedati.

Vida se je sklonila k sestri. Opešano ji je Alenka zašepetala: »Vida —! Otroci.«

Vida je zaihtela in vsa solzna obljubila: »Alenka! Kakor za svoje bom skrbela.«

Poslej Alenka ni več glasno spregovorila. Šepetala pa je še venomer sladka imena: Jezus, Marija, sveti Jožef.

Kmalu potem, ko so užgali z ruto zagrnjeno električno luč, da je bolnica laže prenašala trdo svetlobo, je Alenka padla v nezavest. Poklicali so k smrti. Danejka pa je prižgala svečo za zadnjo uro in pričela z blagoslovljeno vodo škropiti po postelji in okrog nje.

Prihitele so sosede. Kovačica je koj začela glasno moliti litanije za umirajoče: »Gospod usmili se, Kristus usmili se, Gospod usmili se. Sveta Marija, prosi zanjo!«

Pri vzkliku: »Vse svete device in vdove, prosite zanjo,« je Alenka izdihnila. Po Jeranovi hiši se je razlegel glasen jok, odraslih in otrok. Zunaj je med tem nastala trda tema.

(Dalje prihodnjič)

Poravnajte naročnino!

Petričeva domačija

Dr. Ivo Česnik — (Nadaljevanje)

»Zbogom! Ne zamerite, da sem se predrznil vprašati za vašo Maričko. Vem, da imam zadolženo posestvo, toda ponujati se ne maram, in če vidim, da sem nadelžen, odidem.«

Urnih korakov je odšel Andrej in čul komaj besede gospodinje France: »Pa ne zameri kaj, Andrej. Naš oče je sicer oster v besedi, v srcu pa ni tak.«

Napravil se je v vas in zavil v gostilno k Petronu. Jezen je bil in žalosten obenem. V trenutku je obupal nad svojo domačijo in mislil, da je ne bo mogel nikdar rešiti. V Ameriko pojde, odda hišo v najem, mati pojde gostovat k dobrim ljudem. V pol leta pošlje iz Amerike lepe denarce in tako plača najhujše upnike. Na žalost in jezo je pil preveč.

Ko je zvečer prišel pozno domov in je mati videla njegove otožne oči, je takoj uganila, kaj se je zgodilo.

»Jurčič ti je odrekel, kajne? In potem si šel v gostilno in na jezo pil. Še tega je bilo treba.«

»Pustite, mati, kaj bi mi očitali, saj ste krivi sami. Čemu ste mi nasvetovali, naj grem k Jurčiču, ki me je zdelaval, kakor mladega fantina. Pokazati hočem, da nekaj zmorem in da se ne ustrašim trpljenja in boja. Mati, jaz pojdem v Ameriko!«

»Kaj si rekel? V Ameriko! Ali ne veš, kaj je bila očetova poslednja volja? Domača zemlja ti bodi sveta in je ne zapusti, ne zapusti svoje matere!«

Stara Katra je sedla v kot in se zjokala, sin Andrej je pa bil neizpros.

»V Ameriko pojdem, drugače ne morem rešiti doma in ne prihraniti gorja vam in sebi! To je najbolje, kar morem storiti v teh hudih časih.«

Vstal je in odšel v svojo sobo. Zunaj je ležala nad naravo mirna in tiha poletna noč in na nebu je brlelo na milijone zvezd. Reka se je po ovinkih plazila po globeli, med njivami in senošetmi in potok je šumel mimo Petričevega doma. Nekje daleč je bilo čuti fantovsko petje in vriskanje, ki je odmevalo po hribovih.

2.

Jurčičeva Marička je bila žalostna. Takoj, ko se je vrnila od popoldanske službe božje, se je pošalil z njo oče Matija in jo poklical k sebi.

»Snubca si imela. Mladi Petrič je prišel v Brekovec, da povpraša zate. In kaj deš, kaj sem mu odgovoril?«

Marička je zardela in pogledala na očeta in mater. Mati Franca je takoj uganila Maričkino zadrego in njene srčne želje, zato je moža pokregala.

»Kaj se norčuješ iz dekleta! Če nisi maral za takega zeta, pa molči in ne pripoveduj tega Marički! Pomisli, kaj bi ti storil na Andrejevem mestu! Če bi ti odrekel moj pokojni oče, ko si prišel v snubce, bi si pač premislil vdrugič povprašati zame. In Andreju se nekega dne lahko posreči, da si opomore in si bo poiskal nevesto drugje. Dandanašnji pa ni ravno lahko najti ženina.«

»E, kaj godrnjaš, dobro vem, kaj sem storil in ne bom se nikoli kesal. Če bi šlo po vaši ženski pameti, bi se kmalu rušilo gospodarstvo.«

»No, no, ali ne veš, kaj pravi pregovor: ženska drži tri vogle pri hiši.«

»Pojdi ti in tvoji trije vogli! Mož koplje podstavo za hišo in zida vogle in zidove, in mora držati vse pokonci. Zato mi molči o treh voglih!«

Oče Matija se je razhudil, vstal in šel k živini v hlev pogledat. Ostali sta sami hči in mati. Marička je sedla na klop in izpraševala mater o Andreju, njegovi snubitvi in očetovem odgovoru.

(Dalje prih.)



Ljudem v vrtincu življenja, ki iščejo utehe svojim željam, pošlji božjega ange-la, naj vsadi resnico v njihova srca!

V ljubezni sprejmi vsak dan z njegovo pezo; obvladaj vso njegovo bol; preživi ga v tihih službi ljubezni!



Prehrana zdravega in bolnega človeka

Milica Sivec — (Nadaljevanje)

Zdravnik določi dieto

V prehrani zdravega in bolnega človeka je velika razlika. Bolezni močno vplivajo na človeške organe in zmanjšujejo njih sposobnost. Zato oni ne morejo opravljati svojega dela z isto lahkoto in tako hitro, kakor v času polnega zdravja. Ker so pa ti organi tesno povezani med seboj, se zaradi poškodbe enega lahko zmanjšuje delovanje tudi drugih.

Kako tesno je povezana prehrana z našim zdravstvenim stanjem, spoznamo, če opazujemo tek, ki ga imamo do jedi. V času polnega zdravja imamo dober tek. Posebno veliko poželenje po jedi ima zdrava mladina v času krepkega razvoja. Pogosto želi jesti čim mnogovrstnejšo hrano. Otrok, ki se slabo razvija, nima pravega teka in je zelo izbirljiv. Podoben je bolniku, ki si želi zdaj to, drugič drugo jed, a vendar nobene ne zaužije s pravim tekom.

V boleznih se močno izpremeni prebava. Če zbole prebavila: želodec, jetra, čreva, se tvori le malo prebavnih sokov in je zato prebava počasna. Pri težkih boleznih želodec prav malo ali celo nič ne prebavlja. Obilna in težka hrana bi bila v takem primeru zelo škodljiva.

Pravilna prehrana je prvi pogoj dobrega zdravljenja. »Ni medicina, ki zdravi, temveč življenjska moč, ki vedno skuša izločiti bolezenske snovi. Delovanje zdravnika se mora enostavno omejiti na to, da podpira izločanje teh snovi.« A. Deby.

Naš življenjski sok je kri. Obubožano, šibko kri pa krepimo s primerno prehrano.

Z njo dovajamo krvi celo vrsto hranilnih snovi, ki jih ona dostavlja poedinim delom in sleherni celici telesa.

Bolezni napadajo vse ljudi, a za nje krepki ljudje niso tako dovzetni kakor slabotni. Oni, komur polje po žilah krepka, zdrava kri, je odporen proti bolezenskim klicam in njegova krepka narava pogosto premaga povzročitelje bolezni; če pa podleže, navadno zbolijo le lahko in kmalu zopet okreva. Nasprotno šibko in od slabe prehrane oslabiljeno telo kmalu podleže, pogosto zbolijo zelo nevarno in se težje zdravi.

S pravilno prehrano torej krepimo telo in njegove organe, da se lažje zdravijo. Zato je pogosto več vredna kakor marsikatero zdravilo. Zdravniki se tega dobro zavedajo in posvečajo prehrani bolnikov veliko pozornost. Na podlagi temeljitega študija in dolgoletne prakse so določili, kakšna naj bo prehrana bolnikov v času raznih bolezni.

Če določi zdravnik bolniku, kakšno hrano naj uživa v času bolezni, pravimo, da mu predpiše dieto. Kdor hoče določiti komu dieto, mora najprej ugotoviti bolezen in spoznati njen značaj. Vedeti mora, ali nastopa samostojno ali je le posledica kake druge ali celo tretje bolezni. Poznati mora postopek zdravljenja in vedeti, kako naj to zdravljenje podpira s prehrano. V to svrhu mora dobro poznati vpliv prehrane na delovanje posameznih organov in na preosnovo v telesu. Vsega tega ne more vedeti laik, temveč le zdravnik.

(Dalje prih.)

Naša posvetovalnica

Danes priobčujemo zopet nekaj odgovorov, ki so dospeli na vprašanja iz druge in tretje številke.

2. **Vlažni zid pri hiši.** Na Vaše vprašanje Vam sama ne bom mogla popolnoma in pravilno odgovoriti. Godilo se mi je pa prav tako, kakor opisujete v svojem vprašanju. Tudi naša pritlična hiša je ob vsa-

kem deževju kar vidno sprejemala mokroto, ki se je potem širila v velikih mrogah po vseh stenah. Ker se nam je na pohištvo, obleki, obutvi in vsem delala velika škoda, smo se naposled obrnili na stavbenika-zidarja, ki si je hišo in svet, na katerem stoji, ogledal. Kmalu je prišel z načrtom, kako bi se dalo temu odpomoci.

Za popraviljanje smo si določili mesec julij, ko je najmanj dežja. Delo pa je bilo zelo zamudno in dolgotrajno. Vse stene je v višini enega metra vodoravno preluknjaj za nekaj centimetrov, v to špranjo je položil neko izolacijsko snov, preko katere vlaga ne more više. Bolj podrobno Vam ne morem razlagati. Svetujem Vam pa, da se obrnete na kakega znanega stavbenika, ki Vam bo na enak način odpomogel. Veliko je sicer dela s to popravo, vendar smo zdaj vsi srečni, ko je prenehala vsa vlaga v naši hiši. Da bi se tudi Vam to posrečilo, prav iskreno želi

M. V., Lj.

3. Izobrazba za asistentko pri zobnem zdravniku. Zaradi Vašega vprašanja, ki bi tudi meni koristilo, sem šla k nekaterim asistentkam in sem se z njimi menila. Povedati Vam pa moram, da nisem našla enotne izobrazbe; nekatere so bile z malo maturo, druga celo z veliko, dve sta bili učiteljici, ki ju je sila razmer pripeljala k temu delu. Poleg temeljitega znanja tehničnega dela in strežbe, česar se nauči prav v zobozdravniškem ateljeju, mora znati tudi računovodstvo, ker vodi svojemu šefu tudi vse računsko poslovanje. Biti mora pripravna in priročna, točna in zanesljiva, poštena in vestna. Glede uporabe za pisanje poslovnih pisem je tudi dobro, da zna pisati na stroj in da obvlada vsaj en tuj jezik. Za vse morebitne podrobnosti pa se obrnite na društvo zobotehnikov, kjer boste zvedeli še vse bolj natančno.

S. B., N. m.

9. Uporaba doma pridelane angoravolne. O tem je pisala obširno naša Vigred v letniku 1939 na str. 158—316. O tem lahko tudi berete v vseh časopisih, zlasti še v prejšnjih letnikih Rejca malih živali ali Malega gospodarja.

Vera P., Lj.

11. Barvanje svetlih nogavic v črno. Tudi meni je bilo treba prebarvati svetle nogavice v črno. Kupila sem v drogeriji zavitek Braunsove črne barve v prahu in sem se natančno držala navodila, ki je napisano na papirnati vrečici, v kateri se barva kupi. Prav lepo mi je uspelo. Ker so bile nogavice zelo trpežne, pa se je v teku leta barva nekoliko izprala, sem nogavice ponovno pobarvala na isti način kakor prvič. — Tudi Vam želim prav dober uspeh!

F. K., Lj.

Nova vprašanja.

16. Drage Vigrednice! Večkrat sem že slišala, da se dado iz starih volnenih pletenin izdelati tudi nove. Nikoli pa še nisem nikjer dobila točnejših navodil. Ker je sedaj le težko dobiti novo volno, bi si zelo rada iz stare pletene jopice naredila samo životek, ker so rokavi precej obrabljeni. Prosim lepo, da bi mi katera izmed Vigrednic sporočila, kako naj to napravim, da bom imela res še poraben životek za obleči. Za napotke se že vnaprej prav lepo zahvalim.

Jožica A., K. g.

17. Vigrednice-matere! V zadnjem času prinašajo naši otroci vedno več rjastih madežev v svojem perilu; zlasti na robcih in srajcah. Ker navadno rja tkanino zelo razjé, da je kmalu luknja tam, kjer je bil rjast madež, bi pa le rada vedela, na kakšen način si druge matere pomagajo in odpravijo rjaste madeže iz perila. Prav lepo prosim vse tiste, ki so imele že s tem opravka, da bi meni in najbrž mnogim drugim materam sporočile po naši Vigredi, kako odpravljajo rjaste madeže iz perila. Za dober nasvet bom zelo hvaležna.

Jerica S., G. š.

18. Prosim za navodilo v naslednji zadevi: V zadnjem času povsod lahko beremo, kako se lahko iz dveh ali celo treh različnih blagov sestavljajo obleke. Tega sem se zelo razveselila. Težava je pa pri tem, ker ne vem, kakšno blago naj sestavim, da obleka ne bo izgledala preveč pisana in kričeča. Nisem imela namreč nikoli prilike, da bi se bila učila, katere barve spadajo skupaj, kateri blagovi se izpopolnjujejo, kaj pristoja mlademu dekletu, kaj starejši ženi, kaj vdovi. Ali bi mogla Vigred tudi o tem poučiti svoje preproste bralke? Saj vem, da imajo mestne bralke dovolj prilike za tak pouk, me na deželi pa si moramo le same pomagati. Z zanimanjem bom pričakovala tega odgovora.

Tonca B., R. p. L.

Uredništvo ponovno prosi, da bi se čim več Vigrednic zavzelo za vsa ta vprašanja, jih proučilo in poslalo odgovore nanje. Nič ne stori, če pride več odgovorov na eno vprašanje; tem bolje, da se vsako vprašanje obravnava od več strani. Vsaka Vigrednica bo za to hvaležna.

V naših domovih

Kuharski zapiski za april

Porova juha. Štiri do šest stebel pora očisti in zreži na tanke rezance. Opraži jih v presnem maslu, popraši z žlico moke, še to prepraži in zalij z vodo ali s kako zelenjavno juho. Dobra je tudi krompirjevka ali fižolovka od belega fižola. Ko juha zavre, zakuhaj 30 dkg olupljenega, na drobne kocke zrezanega krompirja. Ko je krompir mehak, je juha gotova.

Repna cima. V zgodnji pomladi požene repa svetlo rumene izrastke, ki dajo zelo okusno in zdravo solato. Te izrastke samo očisti in operi ter jih zabeli s soljo, oljem in kisom. Primešaj tudi nekaj vročih, na listke zrezanih krompirjev. — Lahko pa repno cimo tudi nekajkrat poliješ z vrel vodo, še z mrzlo oplakneš, zabeliš in primešaš krompirja. Če ti je tudi tako še preostra, jo skuhaj v obilni vreli, slani vodi. Kuhano odcedi in oplakni z mrzlo vodo ter zabeli z oljem in kisom. Dobra je tudi,

če jo pripraviš s svetlim prežganjem. Pa tudi tedaj ji primešaj nekaj krompirja.

Redkvica kot prikuha. Zberi in operi liste od redkvice ter jih skuhaj v obilni slani vodi. Ker so zelo nežni, so hitro kuhani. Posebej kuhaj potem še bunčice, da se zmehčajo. Oboje zreži s krivim nožem. Naredi svetlo prežganje iz masla, moke, čebule in zelenega peteršilja, zalij z vodo, v kateri si kuhala redkvico, dodaj zrezano redkvico, še malo pokuhaj in postreži.

Koruzni pečenjak. Zavri liter mleka (pravega ali kondenziranega), dodaj mu košček presnega masla, ščepec soli in žlico sladkorja ter zakuhaj med vednim mešanjem pet osmink litra koruznega zdroba. Mešaj, da se zgosti ter vlij na že prej pripravljeno pekačo, na kateri si segrela žlico masti. Zapeci lepo rumeno v dobro segreti pečici, razdrobi, potresi s sladkorjem ter daj s kakim kumpotom ali marmelado omako na mizo.

Saditev

M. J.

V sejalnico posejano seme kaj kmalu vzklije in ko so rastlinice dovolj velike, jih presadimo na stalno mesto, da se tam dalje razvijajo in dozore. Za nasad pripravljena gredica mora biti dobro prekopana, obdelana in gladko poravnana. Presajamo v oblačnem in vlažnem vremenu. Ob dežju je zemlja premokra in zato neuporabna. Ob sončnih dneh presajamo rastlinice zvečer, ko smo gredice čez dan dobro zalili.

Sadike sadimo ob napeti vrvtci, da stoje v lepi in ravni vrsti. V levici držimo šop sadik, v desnici pa imamo klin, s katerim naredimo v zemljo primerne luknje. S palcem in kazalcem leve roke primemo rastlino za vrhnje lističe in ji potisnemo korenine v pripravljeno jamico. S klinom, ki ga zabodemo za dva prsta poleg prejšnje jamice v zemljo, pritismo prst h koreninini, novo nastalo jamico pa le nekoliko zagrebemo, tako da ostane še nekaj vdolbine za zalivanje. Sadikam z dolgimi koreninami lahko srčno korenino vsaj za polovico prikrajšamo.

Gredice za povrtnino sadimo navadno v trikotu, pravokotna saditev ni tako primerna.

Nekaterih rastlin pa ne presajamo takoj iz sejalnika na prosto, temveč jih prej še enkrat presadimo ali pikiramo. Prepikirani sejančki so za kasnejšo saditev mnogo odpornejši, razvijejo se jim nove koreninice, pa tudi drugače se precej okrepe. Solat in kapusnic navadno ne pikiramo, pač pa moramo vsaj enkrat prepikirati paradižnike, zeleno, karfijolo in podobno. Pikiranje samo pa je velike važnosti pri vzgoji cvetic. Tu je treba skoro vse enoletne, pa tudi trajne cvetice po večkrat prepikirati (begonije).

Po saditvi in po pikiranju je treba mlade rastlinice takoj in izdatno zaliti in prve dni zasenčiti, da preprečimo preobilno izhlapevanje. Ako je vreme sončno in toplo, rastlinam zelo godi, če jih večkrat dnevno crosimo z mlačno vodo. Nežne pikirančke pa moramo vsaj prvi teden pokriti s steklom in prav tako zasenčiti.

Kako naj ravnamo z občutljivimi oblekami

Pri pomanjkanju pralnih sredstev moramo dobro paziti, da ne uporabljamo takih pralnih sredstev, ki bi škodovala vlaknu in barvi.

Posebno pazljivo je treba obračati oblekam, ki jih moramo osnažiti, oprati, da ne izgube svoje predpisane mere. Zato jih, preden jih namočimo, natančno premerimo glede dolžine in širine. To moramo natančno vedeti, ko pozneje obleko likamo, da jo takrat razlikamo na zahtevano širino in dolžino. Potem pripravimo milno raztopino, za kar vzamemo kake znane in preizkušene milne kosmiče, ki jih je le težko še dobiti, vendar so si jih naše praktične gospodinje shranile, da jih porabljajo v najnujnejših primerih. V tej raztopini previdno tlačimo tkivo, ne da bi ga mencale in ribale. Nato ga v topli vodi na enak način splakujemo, in sicer v tolikih mlačnih vodah, dokler ni voda popolnoma čista. Ako bi pa tako blago mencale in ribale, bi se vlakna premaknila ali še celo raztrgala; zlasti bi se to zgodilo pri ovijanju. Zato nobenega volnenega blaga niti narejene obleke ne ovijamo. Najbolje je, da jih niti ne stiskamo, ker bi jih s tem zelo zmečkale in bi se to niti pri likanju ne dalo več popraviti. Ko obleko splaknemo, jo razgrnemo na čiste frotirke in trdno zvijemo; s tem stisnemo in izvlečemo vlago iz nje. Potem jo razvijemo in še enkrat zavijemo v suhe frotirke. Nazadnje jo še med frotirkami lepo raztegnemo in spravimo v prvotno obliko in tudi med frotirkami ležečo v senci posušimo. (Ne obešati, ker se raztegne samo v dolžino in se ne da več spraviti v pravo obliko!)

Ako se pri pranju kaka obleka zoži in zmanjša, naj te ne prestraši. Blagovi z rahlim tkivom in pa razni krepki se v perilu skrčijo. Ako bi jih hotele močno raztegovati, bi vlakna samo močno nategnile ali še celo raztrgale. S toploto likalnika pa se ta okvara popolnoma odpravi. Tudi umetna svila izgubi v mokrem stanju svojo trpežnost in se zelo hitro raztrga, dočim pa jo v suhem stanju zopet pridobi.

Največjo paznjo pa je treba obračati likanju opranih oblek. Splošno pravilo je: Likaj na narobni strani! Močno zguban-

čeno blago, kakor klocké, flamisol, reversibel naj se likajo popolnoma suhi z zmerno vročim likalnikom, da se jim značilne gubice ne pokvarijo. Z lahko roko, skoraj viseče naj se poteza preko blaga in popolnoma zadostuje.

Na enak način je mogoče tudi uskočene obleke zopet razširiti. Počasi je treba na levi strani (narobe) natezati z likalnikom, ki je pa samo topel, ne vroč, in sicer tako, da roka skoraj dviga likalnik in se tkiva komaj dotika. Za to pa morata biti dve osebi: ena, ki lika, druga pa, ki na rokah in prstih polagoma nateza obleko in prva z likalnikom za njeno roko lika. To delo pa je treba zelo počasi in varno vršiti, da se vlakna ne raztrgajo. Resnica pa je, da se s takim potrpežljivim ravnanjem reši še marsikatera obleka, za katero pred snaženjem mislimo, da ne bo več uporabna.

Posebno skrbno pa je treba ravnati s pisanimi svilenimi ali tudi volnenimi oblekami. Poleg tega, da se le-te rade prekomerno razvlečejo ali pa skrčijo, tudi rade puste barvo. Zato je take obleke treba prav hitro sprati v mrzli vodi. Voda za splakovanje mora biti že pripravljena, ko pride svilena obleka iz luga, oziroma milnice. Posebej je še treba paziti, da ne polagamo dveh raznobarnih oblek drugo vrh druge, ker bi se lahko barva ene prišla druge. Še celo pri likanju se barvani obleki na ta način lahko škoduje. Zato je treba pri likanju imeti čisto podlago in tudi paziti, da se sicer barva ne razlije.

Tudi prebarvanim oblekam je treba posevčati posebno pozornost. Navadno dajejo prebarvat svetle obleke, kadar žalujemo. Zlasti v sedanjih časih si ne moremo nabavljati za žalovanje novih oblek; porabimo obleke, ki jih imamo, le tako, da jih damo kemično prebarvati v črno. Seveda pa se tudi prebarvane obleke zopet zamažejo in postanejo neznatne. Treba jih je očistiti in poživiti. Ako so take obleke kemično barvane, se da to dobro napraviti, ker s pranjem v milnici ne izgube barve. Seveda pa je gotovo, da se del barve rad raztopi v milnici in zato je prva milnica zelo temna, skoraj črna. Potem pa se razbarvanje ustavi in obleka je lepa.