

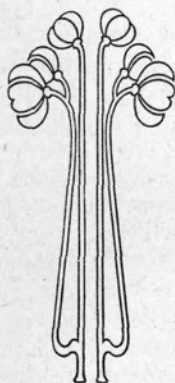
*Spedizione in abbonamento postale.
Poština plaćana v gotovini*

VIGRED

ŽENSKI LIST

LETO 1943-XXI

6



»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 Zadrúžna tiskarna (M. Blejec) v Ljubljani.

VSEBINA: Mesec Srca Jezusovega. — Danejeva Vida (Janez Jalen). — Petričeva domačija (Dr. Ivo Česnik). — V spomin Mici Hojkarjevi (Pepca P.). — Japonska (M. D.). — Gospodinjska kemija (Ing. B. Nežima). — Prehrana zdravega in bolnega človeka (Milica Sivec). — V naših domovih. — Naša posvetovalnica.

Tiskovni sklad

Nadaljnji darovi za tiskovni sklad so dospeli: Neimenovana je poslala L 25.— z nastopnim pozivom, ki želi, da ga objavimo: Ne vem, ali prihajajo res tako malenkostni darovi za naš tiskovni sklad, ali pa jih upravništvo ne objavlja. Ponovno prosim vse naročnice, da se za dvajsetletnico, ki bo v juliju, prav vse odzovejo z manjšim ali večjim darom naši dragi Vigredi, ki nam je skozi vseh dvajset let, v veselih in žalostnih časih ostala zvesta prijateljica. Pomisliti moramo, da se ni dvignila naročnina tedaj, ko smo zamenjali dinarje v lire, ampak je ostala ista, kakor prej; pomisliti moramo, koliko se je podražilo vse tiskarniško gradivo, papir i. dr.; pomisliti moramo tudi, da honorarji najbrž niso ostali isti, ker se je vse izdatno podražilo. Čudim se, kako more za tako malenkostno naročnino Vigred še sploh izhajati. Le skromno je ob začetku leta namignila, da nekaterim listom plačujejo pravo in prostovoljno zvišano naročnino. Gotovo se je nadejala, da bomo me, naročnice, to razumele in same prostovoljno »primaknile« kaj k naročnini. Tega seveda nismo storile in zato je bil prav na mestu poziv »Ene, ki je naročena vseh dvajset let«. — Zdaj pa lahko vidimo, da ta poziv ni prinesel posebnih uspehov. Ali mi boste zamerile, drage Vigrednice, ako Vas zdaj še jaz pozivam, da v mesecu juliju, ko bo prava dvajsetletnica Vigredi, vsaka, res vsaka, vsaj nekaj pošlje Vigredi za njen jubilej.

Ena,

ki je tudi vseh 20 let naročena.

Dospеле so naslednje vsote:

Neimenovana	L 25.—
Jelenc Angela	„ 8.50
Milave Ela	„ 8.50

Skupaj danes: L 42.—

Upravništvo se najlepše zahvaljuje.

Kako si pomagam pri kuhi zdaj, ko ni kisle smetane? — Kadar delam kako omako, za katero bi morala imeti kisko smetano, pridenem po okusu mazavega sira in malo kondenziranega mleka v prahu. Posebno dobro se mi obnese s takim dodatkom meso v papriki (paprikaš). Da ni hrana preenolična, ker se ponavlja vedno le krompir, testenine in riž, poskušam napraviti vse to na najrazličnejše načine. Pri testeninah in krompirju mi zopet zelo dobro služi mazavi sir. Rastopim ga v malo vroče vode in ko je hladno, pridenem jajce in malo nastrganega parmezana, po okusu tudi ščep popra in polijem s tem kuhan in na listke narezan krompir ali kuhane testenine, kar vse še malo popečem v pečici, ali če te nimam tople, malo popražim na ne prehudih vročini in v tem primeru večkrat premešam, da se ne pripali. Potrebno maščobo razgrejem že prej v kozli, v kateri delam, in preden dam na mizo, še vse dobro premešam. V polivko za krompir pridenem tudi potrebno sol. H krompirju pridenem precej drobno zrezanega zelenega peteršilja. — Za enkrat pošiljam to malenkost, pa se bom že še oglasila. Vsem lepe pozdrave! Helena K., Lj.

Poravnajte naročnino!



Mesec Srca Jezusovega

Pobožnost k presv. Srcu Jezusovemu je svet študij, ki nam posreduje pogled v Jezusovo dušo. Veličino te najsvetejše duše naj bi izoblikovali v naših dušah, naj bi se zatopili v velike božje zamisli in ob njih rasli. Kar nam posreduje vera, moramo spremeniti v dejanja.

Najsvetejše Srce je simbol in organ ljubezni Kristusove. Ako hočemo Kristusa in njegovo delo razumeti, moramo prositi njegovo Srce za pojasnilo.

Merilo za dejanja našega Gospoda je njegovo Srce, je njegova ljubezen, s katero se nam je dal vsega. Pogled na to Srce okrepi našo vero in nas vodi do pravičnega razmerja do neskončne svetosti božje, ki ga izražamo s ponižno molitvijo in požrtvovalno ljubeznijo. Hoče namreč, da bi ves svet zagorel v ljubezni: do Boga, kateremu dolguje vso svojo hvaležnost, in do soljudi, in to ne samo z besedo, ampak predvsem v dejanju.

Pot k Bogu vodi preko Srca Jezusovega in preko vseh tistih src, ki nas ljubijo.

Srce Jezusovo nas uči vero v Boga združiti z vero na zmagano dobrega.

Boj za dobro je boj za Kristusovo zavest.

Ničesar svet tako nujno ne potrebuje, kakor ljubezen Kristusovo, ki izvira iz njegovega Srca. Ljubezen ima največjo socialno in apostolsko nalogo na svetu.

»Sprava za naše grehe.« Sprava pa hoče ne le hudobijo obžalovati, ampak tudi popraviti.

Srce Jezusovo je polno sočutja do grešnega sveta. Vsa naša skrb za večno zveličanje se umiri v njegovem Srcu; zato moramo z vsem zaupanjem gledati k njemu in k njegovemu poslanstvu.

Srce Jezusovo je vir našega notranjega življenja. Dalo nam je milost, doseglo nadnaravno življenje in nam dalo nagib za resnično duhovno veličino.

Srce Jezusovo je mogočno srce. »Dana mi je vsa oblast v nebesih in na zemlji.« Njegov duh obnavlja svet.

Srce Jezusovo je potrpežljivo in usmiljeno. Program Kristusovega življenja je program usmiljenega Samaritana. Zapustil je zapoved usmiljene ljubezni do bližnjega, ki naj postane srčna potreba vsakega katoličana.

V isti meri, kakor se vtapljamo v resno razmišljanje svoje notranjosti, raste tudi naša ljubezen do Boga.

Za najgloblja čustva in misli naših duš nam manjka izraza. Gospod Bog je edini, s katerim se naša duša more razgovarjati brez besed.

Kristusa ljubiti ne pomeni, da — ker ljubimo Njega — nikogar ne smemo ljubiti, ampak da je vsa naša ljubezen prepojena z njegovo božjo ljubeznijo.

Kakšen je odgovor človeštva na Kristusovo vabilo »Pridite k meni vsi!«?

Misli iz knjige škofa Prohaszke
»Vir žive vode«.

Danejeva Vida

Janez Jalen — (Nadaljevanje)

Danejeva Vida je hitela iz Lipnice v Lesce kar po sreču naravnost čez Travnike. Pod pazduho je nosila sveženj zakrpane otroške obleke, v košari pa še raz-

ne druge drobnarije za otroke. Sneg je škripal pod nogami. Sonce se je pa krvavordeče bližalo zatonu. Vida se je spomnila materinih besedi in Veharja. Vedela

je, da Lojz prav gotovo vpraša zanjo, kakor hitro poroči hčer. Prej je pa bolj prav, da je tiho. Kaj bi se po nepotrebnem dajala ljudem v zobe. Kaj pa komu mar.

V Stagnah je Vida nehote prišla za lesa, čeprav je bila odprta. Saj pozimi nihče ne goni živine na pašo. Lesa je v tečajih zaškripala. Vidi se je pa zazdelo, kakor bi jo bil nekdo vprašal: Kaj pa Janezek?«

Janezek? S sabo ga vzame k Veharju. Pa bo komaj šlo. Nič. Morebiti pa sama ne bo imela otrok, pa pregovori Lojza, da ga posinovita. Kaj da ne bo imela otrok. Bi bilo tudi hudo narobe, če bi ostala brez njih. Ampak! Kaj pa Janezek?

In bi bila Danejeva Vida rada Veharca in je hotela obdržati pri sebi Jerajevega Janezka in imeti še svoje otroke. Nazadnje se je sama sebi glasno zasmejala. Zazdelo se ji je, da je podobna šolarici, ki že ve, da nosita miklavževino ata in mama, pa še kljub temu moli, da bi ji Miklavž čimveč prinesel.

Vida je prihitela k Jeranu. Jera je brkljala nekaj v hlevu. V kuhinji pa se je trudila Metka, da bi zakurila v štedilnik. Ni bila še vajena in kar ni ji hotelo goreti.

»Kje sta pa Tonček in Vidka?« je vprašala Vida.

»V hiši za pečjo.« Metka je prižgala novo vžgalico.

»Žerjavico vzemi z loparjem iz peči, pa boš najhitreje zakurila,« je hotela počuti teta nečakinjo.

»Kako, če je pa v peči tema.« Metki je šlo skoraj na jok.

»Oh, je Jera nerodna,« je pograjala staro deklo Vida, odložila košaro in sveženj obleke na mizo in brž sama zakurila. In ko je od Metke poizvedela, da otroci vse popoldne niso užili nič gorkega, pa v takem mrazu, je brž pristavila še mleko in velela Metki paziti nanj. Sama pa je odšla v hišo.

Tonček in Vidka sta se stiskala v kot za pečjo. Obema je bilo mraz, čeprav sta se odevala v ogrinjačo pokojne mame. Otroka sta se tete razveselila. Saj jima je zmeraj kaj prinesla in nikoli ni prišla praznih rok. Brž sta dobila vsak svoj piškot. Urno sta ga zanesla v usta. Vida je

videla, da ne toliko iz sladkosnedosti, kakor zato, ker sta bila lačna. Postala je nejevoljna na svaka. Da ne zna držati reda.

»Kje pa so ata?« je vprašala Vida.

Tonček je skomizgnil z rameni: »Ne vem. Saj jih dostikrat ni doma.«

»Imajo že svoje opravke,« je Vida proti otroku zagovarjala očeta, v resnici je bila pa jezna na Jerana. Hodi okrog, doma je pa vse narobe. Vsaj za otroke naj bi poskrbel, kakor je treba.

Vida je še dala vsakemu otroku za pest drobnega sladkega peciva, jima obljubila, da jima takoj skuha kavo, in odšla nazaj v kuhinjo. Tudi Metka je bila deležna prinesenih sladkarij. Dekliček je brž odvil papirnato vrečico in pričel jesti. Tudi Metka je bila lačna. Vida pred otrokom ni hotela nič reči. Greblo jo pa je. Jeri pove, kar ji gre. Pa tudi Toneju ne prizanese. Pa zaenkrat se ni utegnila ukvarjati z njima, niti v mislih ne. Hitela je kuhati kavo in v peč je bilo treba zakuriti, da ne bo otrok za pečjo zeblo.

Kava je bila kuhana. Krajec starega, trdega kruha je bil še v omari. Sladkorja pa nič. Vida je brž dala Metki nekaj drobiža in jo poslala v prodajalno. Preden se je otrok vrnil, se je že valil skozi sajasto zakajene mesteje iz peči gost dim. Je morala Vida prinesti drva naravnost iz krače, namesto da bi jih bil kdo že prejšnji dan založil v peč, da bi se bila do dobra posušila.

V kuhinjo je pricoklala Jera. Vida bi jo bila najrajši oštela, pa se je spomnila, da je bolj prav, če jezo požre. Jera bi se utegnila razhuditi. Če vse pusti in odide, bo še za manj, kakor je sedaj. Tiho pa Vida vseeno ni mogla biti. Z mirno besedo je dekli povedala, kako in kaj bi morala ravnati.

»Kjer se gospodar za nobeno reč ne briga, se posel tudi ne more za vse,« je prisekljivo odgovorila Jera. Vida pa je utihnila.

Kakor gnezdo negodnih ptičev je Vida zbrala otroke okrog sebe in jih nahranila. Spet so se ogreli in se razživili. Vidka pa je prišla Vido za roko in po otročje rekla: »Teta! Ti pl nas ostala bos.« Težko je Vida mali dopovedala, da ne more ostati.

Vida se je že odpravljala, da odide, ko je prišel domov Tonej. Ni bil opit, poznala se mu je pa pijača. Malo sram ga je bilo. Da se je moral nekaj pogovoriti, se je izgovoril. Vida mu sicer ni rekla nič. Njen pogled pa je trdo očital svaku, da ne dela prav.

Vidi se je mudilo. Pozno je bilo že.

Jeran svakinje ni pospremil do praga, kakor bi se bal očitkov.

»Lahko noč!«

»Lahko noč!«

Vida je odšla. Tonej je pa sedel k peči in molčal. Na prej vesele obraze otrok je pa spet legla hladna senca osamelosti.

(Dalje prih.)

Petričeva domačija

Dr. Ivo Česnik — (Nadaljevanje)

Martinčič jo je ubral čez polja in travnike proti Petričevi domačiji. Med potjo si je žvižgal veselo koračnico. Bilo je lepo in prijetno poletno vreme. Iz gozdov je odmevalo ptičje petje, nekje na polju se je čula pesem žanjic.

Pri Petričevih je bila doma mati Katra. Martinčič jo je pozdravil, a ona se ga ni več spominjala. Povprašal je po Andreju in zvedel, da seka drevje v Drvišču. Odpravil se je do njega in se ustavil nad hišo ter pogledal čez globel. Reka se je valila v ovinkih mimo polja, ki je ležalo tiho in mirno v melanholični lagodnosti. Kakor daleč mu je segalo oko, so se raztezale v daljavi senožeti, na katerih je rastla zanikrna trava in po večini bičevje. Žalost mu je legla na srce, ko je pomislil, da se morajo boriti kmečki gospodarji že stoletja in stoletja z naravno silo, ki bruhne ob povodnjih z velikansko močjo na dan. Slabe letine in nezgode tirajo ljudi z doma v tujino, dolgovi naraščajo in obremenjujejo kmečka posestva. Tudi Petričevina je kraj take nesreče. Premišljeval je o tem, dokler ni zagledal v Drvišču Andreja in ga pozdravil kakor starega znanca.

»Kaj pa vas je prineslo sem, gospod inženir?«

»Nič gospod inženir! Zate sem še vedno Ivan Martinčič! Tikaj me pošteno po domači navadi! Glej, danes sem govoril z Jurčičevo Maričko. Pošilja ti pozdrave in žalostna je, ker te je oče odpodil pri snu-bitvi.«

»Vraga, kaj ve že ves svet, da sem pri Jurčiču snubil!«

»Ne ve ves svet. Jaz pa lahko vem, ker sva prijatelja zmlada in vem, kje te čevelj žuli.«

Andrej se je popraskal za ušesi in vzdihnil: »Čevelj me žuli, čevelj!«

»Če te žuli, ga pa sezuj, napravi novega večjega in si ga obuj!«

»Lahko je tebi govoriti tako, ker si sit belega kruha, jaz pa stradam ovsenega in spim na slami.«

»Ne tarnaj tako, Andrej, in imej več poguma!«

»A poguma! V Ameriko pojdem, da se iznebim dolgov in poplačam svoje upnike. Dokažem, da imam še močne roke in se ne ustrašim dela in napora.«

»Kaj boš hodil v Ameriko?! Doma imaš Ameriko, samo ustvariti jo moraš. Tvoj dom leži na srečnem in pripravnem kraju. Pot pelje mimo tvoje hiše od Brekovca, od Dobrave, od Zagrajca, od Levpe. Vodno silo imaš pri hiši in lahko bi si napravil mlin in žago. Zdaj morajo nositi kmetje mlet v Zirovnico, eno uro dlje, kakor bi bilo do tvoje domačije. In kaj še vse lahko narediš iz svojega grunta. Pojdi z mano, povem ti za skrivnost, kako se zboljša zemljišče.«

Andrej je poslušal ves zavzet mladega inženirja in majal z glavo.

»Nič ne bo, nič ne bo! Denarja manjka, upniki me preganjajo in kako naj začnem s tako drago napravo, kakor je mlin.«

»Tudi za to skrivnost ti povem, pojdi z mano, Andrej!«

Šla sta iz Drvišča in ko sta prišla iz hoste na plano in zagledala Petričevo domačijo, ki je ležala vsa v sončnih žarkih, je Martinčič pokazal Andreju tri ovinke, katere je delala nadležna reka ob njegovem dolgem travniku.

»Poglej, Andrej! Sto in sto let dela reka te ovinke. Potok ti drevi mimo hiše v reko in priteče vanjo ravno ob začetku

dolgega travnika. Reka izvira dve uri od tukaj in je v začetku deroča, a malo nad tvojim domom pa pride v ravnino in začne lesti počasi. Če pritisne povodenj ob hudih nalivih, teče reka z večjo brzino in se razlije čez bregove. Treba ji je ovinke odvzeti in strugo zravnat, da bo tekla v ravni črti mimo tvojega doma. Prekoplji travnik po sredi, napravi globoko strugo, da bo tekla voda v ravni črti, ovinke zasuj s kamenjem in naloži navrh pol metra debelo plast. Voda ti ne bo več poplavljalna travnika in tudi senožeti in njiv ne, ker bo ostala v strugi. Brzino potoka uporabiš za gonjo mlinskih koles, in tako potok ne bo drvil v reko z velikansko silo in hitrostjo. Ob mlinskih kolesih se stre njegova moč. Senožeti in travnike nagnjajš z umetnimi gnojili in tvoja domačija postane paradiz.«

»Pametne stvari mi svetuješ, toda kaj bo berač trosil denar, ko ga nima, da bi plačal svoje upnike!«

»Ali te upniki zelo nadlegujejo?«

»Da, da, zelo. Bojim se, da ne bodo hoteli več potrpeti in da poženo zemljo na boben.«

»Koliko je vredna tvoja zemlja?«

»Cenijo jo na sto tisoč lir.«

»Koliko imaš pa dolga?«

»Pet in trideset tisoč lir.«

Torej ti ostane še pet in šestdeset tisoč lir čiste vrednosti.«

»Če me poženo na boben, mi ne ostane ničesar, ker bo zemlja prodana za majhno ceno.«

»Ali bi vzel ti posojilo, da plačaš vse dolžnike in pa, da napraviš mlin pri hiši?«

»Kje naj dobim posojilo?«

»Preskrbim ti ga jaz. Pojdi z menož čez dva dni v mesto. Pridem pote. Ali si zadovoljen?«

»Zadovoljen sem. Hvaležen ti bom, če me rešiš iz zadrege. (Dalje prih.)

V spomin Micki Hojkarjevi

Umrla dne 10. januarja 1943

Končan je boj — končana njena zemeljska pot! Dne 10. januarja 1943 je bolnici v velikem in mučnem trpljenju ugasnilo njeno življenje. V nebesih je pokleknila pred božje Dete in ga molila. Ob smrtni postelji ni bilo ljubeče matere, da bi jo pokrižala v zadnji borbi, ni bilo njenih prijateljic, ki bi ji z molitvijo lajšale slovo od življenja. Vemo pa, da so ji vse to nadomestile dobre sestre usmiljenke in ji ostale ob strani, ko je zasnivala svoj večni sen.

Draga Mici! Zadela nas je — globoko zadela vest o Tvoji smrti. Vedeli smo — a vendar je prišlo prehitro. Mici — pogrešale Te bomo. Pošljamo Ti še zadnje pozdrave

v »Vigredi«, ki si jo tako rada čitala in priporočala drugim.

Zaradi preslabih prometnih zvez in časov nismo mogle k Tebi, da Te spremimo na zadnji poti in Ti položimo cvetje na prerani grob. Za Teboj so romale vse naše misli in iskrene molitve za Te, od daleč smo Ti klicale poslednji: Z Bogom!

Odpočij se, Mici draga, v večnem, neskaljenem miru — na srcu božjega Deteta.

Med nami boš živela v neizbrisnem spominu — s svojim lepim zgledom. Pri sveti daritvi in v molitvah bomo mislile na Te. Veseli se pri božjem Detetu v nebesih!

Tvoja prijateljica Pepca P.

Japonska

M. D.

Postavljena v morske vode daleč na vzhodu, leži na dolgo zleknjena Japonska, čudovita dežela vzhajajočega sonca. Stara, domača oznaka »Rippon tei koku«, pod čemer se razumejo otoki: Hondo, Kiushu,

Shikoku in Jesso, združeni v eno državo, ne pomeni drugega kakor kraljestvo vzhajajočega sonca. V tem imenu leži čar, ki odseva v ljudstvu in njegovih navadah in vpliva na tujca izredno mikavno. Toda ne

ljudstva ne njegovih navad ne bi mogli razumeti, ako ne spoznamo nekoliko tudi japonske zemlje.

Tla so skozi in skozi vulkanska. Najbolj znan in tudi največji vulkan je Fudshi no yama, sveta gora in znamenje Japonske. Nobena druga gora ga ne doseže v višini 3780 m in zato se sveti njegovo s snegom pokrito teme daleč v deželo, pa še tudi daleč ven na morje in pozdravlja potnike, če so še tudi sto milj daleč na širokem morju. S snegom pokrito glavo nosi večji del leta. Od junija do septembra pa je brez snega. Takrat pa se začne pravo romanje na to goro, ki je svetišče boginje sonca, najvišjega japonskega božanstva. Njen tempelj stoji prav blizu kratra. Ognjeni izbruhi, zadnji izmed velikih je bil leta 1707, so raztegnili krater v širino enega kilometra. Danes velja ta ognjenik za ugaslega. Kljub temu pa začuti vsa Japonska vsako leto do 500 potresnih sunkov. In ti pogosti sunki in stresljaji so povzročili, da so vsa mesta zidana na pesku in hiše nikjer niso višje kakor eno nadstropje in so videti največkrat kakor naše kočice.

Ta strah vzbujajoča zemlja pa je podarila deželni nepopisno plodovitost in bujno cvetočo vegetacijo. Zato uporablja Japonec za prehrano v resnici poljske pridelke in je zanj riž hrana, ki mu je za življenje potrebna. Jé ga, kakor jemo pri nas kruh. Od skrajnega severa do daljnjege juga se razprostirajo riževa polja. Te so z ozkimi stezami obdani četverokoti, ki so ob času rasti vsi pod vodo. Riževa rastlina nosi latje kakor oves; ko dozori, jo požanjejo, povežejo v snope in jih obesijo na bambusove drogove. Te ograje za sušenje postavljajo do pet metrov visoko. Tako stoje koli in drogovi s sto tisoči riževih snopov, da se vidi, ko so v daljavo zgoščeni, kakor nizki gozdovi. Ko se dodobra osuše, jih japonski kmet sname, da daruje najboljšo svojega pridelka hišnemu, vaške-mu in deželnemu bogu.

Japonec zna iz zemlje izsiliti največ, kar se da. Prav posebno pa razume negovati cvetice. Ljubi pa tudi to cvetje na vso moč. Nihče si ne postavi hiše, ne da bi odmeril nekaj sveta tudi za vrt, pa če je ta tudi samo dva kvadratna metra velik;

nima sobe, da bi ne bila okrašena s cveticami. Ni treba, da so res cvetovi; zadošča tudi, da so le listi ali vejice javorja, bora in seveda češnje, ki je prav posebno priljubljena ob času cvetja. Ena cvetica pa uživa posebno ljubezen in češčenje, to je krizantema. Ko se vse v naravi pripravlja na smrt, zacvete kraljevska cvetka japonska v vsej svoji krasoti. Njena desetlistnata cvetna krona je v cesarskem grbu.

Japonci so prav posebne vrste ljudje. V močnem porastu stremijo naprej v svojem razvoju. Vsako leto se pomnože za skoraj dva milijona duš. Morebiti je to bogastvo otrok sad njihovega narodnega ponosa? — Japonec ljubi svojo deželo in svoje ljudstvo z neko posebno ljubeznijo. Vsi močni vplivi Evrope in Amerike v zadnjih desetletjih niso mogli vzeti Japoncu prav ničesar od njegovega bistva. Majhen po postavi, rumene polti, temnočrni las in visokega razuma, je Japonec postavljen v vrsto svetovnih narodov. Sočloveka srečuje z vljudnostjo in plemenitostjo, da se tujcu dozdeva njegovo obnašanje gola zunanost, pa ni. Nastajanje in minevanje v naravi so mu povod, da odkriva razpoloženje svoje duše. V pomladi poje s slavnim raziskovalcem Matoori Norinaga: »Ako kdo vpraša, kakšno je Japonecovo srce, odgovori: Kakor češnjev cvet, ki pošilja svoj vonj vzhajajočemu soncu.« V jeseni piše melanholična pisma in komaj kdaj odpošlje kakšno dopisnico, ne da bi nanjo napisal elegično pesemco na padajoče listje, na luno v jasnih nočeh ali na prelepo krizantemo. V poletju, ko pritisne vročina, si medsebojno darujejo pahljače in brisače in ko se vročina dvigne do štirideset stopinj, si pošiljajo sožalne karte in tožijo s pesnikom: »Ah, taka vročina pritiska, da se ne smeš dotakniti tramov in zidovja!« (Dalje prih.)

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

Gospodinjska kemija

Ing. Neřima Albin — (Nadaljevanje)

Gospa M. H. se zanima, kako bi spoznala dobro moko. Moko spoznavamo po barvi, po tipu, okusu, duhu, po vlažnosti in po kislosti. Dobra moka mora imeti svež, prijeten duh in jo občutimo hladno, nikakor pa ne sme biti mrzla. Za razpoznavo vlažnosti sežemo v moko s celo roko in jo stisnemo v pesti. Suha moka se slabo skepi in takoj zopet razpade. Vlažna moka pa se takoj sprime v grudice. Če damo moko v usta, moramo občutiti značilen okus, ki ne sme biti grenak, plesniv, kisel, sladek ali žaltav.

Gospa M. N. pa sprašuje, če postane kruh star že po nekaj dneh predvsem zato, ke se je posušil. Ta misel pa ne bo pravilna. Kruh kaže znake staranja že drugi dan po pečenju. Tedaj je zaradi izhlapevanja vode hlebec izgubil komaj 1 do 2 odstotka vlage in zato ne smemo staranje pripisovati temu malenkostnemu osušenju. Vzroki so namreč mnogo globlji in so podani v kemični naravi spojini, ki so v kruhu. To je ugotovil nedavno umrli znameniti nizozemski kemik Katz, ki je bil že v Ljubljani in je tu imel tudi znanstveno predavanje na univerzi. Ta učenjak je ugotovil s posebnimi röntgenskimi slikami, da postane v svežem kruhu skrob kmalu trši in se zmanjšajo topni deli. Prav tako se zmanjša tudi možnost nabreknenja kruha v vodi.

Staranje kruha si moramo zaradi tega raztolmačiti tako, da dobi skrob, ki se je pri pečenju izpremenil, kmalu novo obliko — modifikacijo. S poskusi so se določile tudi toplotne meje, ki ustrezajo raznim oblikam svežosti kruha. Zaradi zanimivo-

sti navedemo, da je bil kruh, ki je bil hranjen pri -185° Celzija, po osmih dneh, ko so ga odtajali, popolnoma svež in ni kazal nobenega znaka starosti.

Gospa S. V. bi rada vedela, koliko odstotkov octove kisline mora najmanj imeti kis, ki se prodaja po trgovinah. Po veljavnih predpisih mora imeti kis najmanj 4 odstotke kisline in so tudi cene v uradnem ceniku prirejene na 40dstotni kis.

Gospa F. G. nam je pa poslala naslednje vprašanje: »Dobila sem star fižol, ki se vlepa ne skuha. Pa mi je soseda svetovala, naj pridenem fižolu jedilne sode. Kako je s to stvarjo? Koliko naj pridenem sode, ako kuham pol litra fižola, in kdaj: ali takoj, ko fižol pristavim, ali kasneje med kuhanjem? Ali trpi pri tem fižol kaj na okusu in ali zgubi kaj redilnih vrednosti? — Prosim za blagohotno pojasnilo.«

Vaša soseda vam ni napačno svetovala, ko je povedala, da pridenite fižolu pri kuhanju nekoliko jedilne sode. Gotovo sami veste, da je treba star fižol pred kuho namakati, da posamezne stanice nabreknejo. Jedilna soda pomaga pri kuhanju, da se fižol zmehča. Ker v kuhinji gospodinje merite običajne dodatke na žlice, lahko navedemo, da bo zadostovalo, če daste na pol litra fižola pol kavine žličke jedilne sode. To primes lahko daste takoj, ko fižol postavite k ognju, ker ga s tem izpostavite daljšemu učinkovanju, kakor če bi dali sodo bikarbono v lonec šele med kuhanjem. Fižol pri tem ne bo trpel na okusu in tudi redilne vrednosti se ne bodo zmanjšale.

Prehrana zdravega in bolnega človeka

Milica Sivec — (Nadaljevanje)

Splošna navodila glede prehrane bolnikov

Običajna domača hrana za bolnike ni primerna, ker je prerobata in navadno pretežka. Bolniška hrana mora biti pripravljena z večjo skrbnostjo, natančnostjo in iz najboljšega materiala. Čim boljši je material, tem okusnejša in izdatnejša bo hrana. Bolniška hrana mora biti čim mikav-

nejša za vonj, vid in okus, ker vzbuja s tem bolniku slast do jedi. Hrana, ki jo zaužije bolnik s tekom, več zaleže, ker žleze obilneje izločajo prebavne sokove, ki jo bolje in hitreje pretvarjajo, da jo telo rado sprejme. Vsiljena in z odporom zaužita hrana obleži v želodcu kakor kamen in zato več škoduje kakor koristi.

Slast po jedi vzbujamo predvsem z mnogovrstnostjo v hrani. Enoličnost utruja, izpremembra razveseljuje. To velja za zdrave, še bolj pa za bolne ljudi. Ponavljajočih se in vedno na isti način pripravljenih jedi se bolnik kmalu naveliča. Že tako nima pravega teka do jedi, če pa prevladuje v njegovi prehrani enoličnost, se mu hrana upre in pristudi. Zato naj bo njegov jedilnik čim pestrejši. Ogibati pa se je kompliciranih receptov, bolniška hrana naj bo čim preprostejša, okus zavisi od materiala in pravilne priprave.

Priznati je treba, da je mnogovrstnost v pripravljanju bolniške hrane zelo težka zadeva, ker je izbira hranilnih snovi zaradi dietetičnih predpisov zelo omejena. Spretna in skrbna kuharica pa bo kljub temu znala poskrbeti za čim večjo spremembo, saj se dajo pripravljati jedila na najrazličnejše načine. Prijetna presenečenja zelo ugodno vplivajo in vzbujajo veselje.

Bolniško hrano je treba pripravljati z največjo točnostjo in natančnostjo. Površnost in nemarnost močno kvarita njeno kakovost. Ni zadosti, če jemljemo najboljši material, znati ga je treba tudi najskrbneje in najspretnije pripraviti.

Zelenjavo jemljemo vedno le mlado in nežno, ne pa staro, ki je že trda, olesenela in manj okusna. Izločiti moramo ne le vse nagnite, temveč tudi ovenele liste. V vodi se zelenjava osveži, zaradi predolgega namakanja pa zgubi svoj dobri okus in hranilno vrednost.

Kar sem povedala o zelenjavi, velja tudi za zeleno sočivje: stročji fižol in grah. Sočivje, ki dalje časa stoji, postane trše, to je oleseni. Suh fižol, grah, leča in bob pa so zelo težko prebavni in jih smemo uporabljati le v pretlačeni obliki.

Zelo zdrava hrana z visoko hranilno vrednostjo je krompir. Pripravljati se da na najrazličnejše načine in je dobrodošel tudi bolnikom. Najlaže je prebaven v obliki krompirjevega močnika in zmečkanin.

Kruh, namenjen bolniku, naj ne bo topel in še popolnoma svež, tak kruh je težko prebaven. Pecivo iz zelo bele moke, kakor bel kruh, žemlje, kolači in potice ima le malo rudninskih snovi in malo odpadkov ter povzroča zaprtje, ki je pri bolnikih, ki se malo gibljejo in mnogo ležijo, tako pogosto. Črn kruh ima dovolj odpadkov in več rudninskih snovi ter pospešuje redno odvajanje. Za bolnike in okrevajoče s šibkim želodcem pa je pretežak, zato jim dajemo belega iz pšenične moke. Najlaže prebaven je prešenec. Preobilno zauživanje kruha ni v prid zdravju; dajajmo prednost hrani, ki vsebuje več rudninskih snovi in vitaminov.

Močnata jedila naj bodo dovolj kuhana in pečena, a tako, da bodo rahla in lahko prebavna. Prežganje naj se ne uporablja preobilno in prepogosto, ker skvari prijeten okus jedi, ki se potem bolniku upre.

Riž je najokusnejši takoj, ko se zrna dovolj zmečajo, prekuhan izgubi na svoji vrednosti.

(Dalje prih.)

V naših domovih

Naše gospodinje

Praktične nasvete za gospodinje pošiljam dragim Vigrednicam, kakor smo bile pozvane v 1. številki Vigredi.

V sedanjih časih, ko je treba na obleko in perilo še prav posebno paziti, je prav mnogo odvisno od skrbne nege le-teh. Gospodinja naj posveča posebno pažnjo likanju. Ako pa naj likalnik ustvarja male umetnosti, mora likarica znati ne samo likati, ampak tudi še razne male skrivnosti, ki ji pri tem pomagajo. Ni mogoče vse blagove na enak način likati. Najbolj preprosto pravilo pri likanju je, da je treba tako blago, ki naj se na pravi stra-

ni sveti, likati na pravi strani, vsako drugo pa, ki se ne sme svetiti, pa na narobni strani. Ako pa se ne da izogniti likanju na pravi strani, tedaj je vzeti nekoliko vlažno krpo brez šiva, jo položiti na blago in po njej likati. S tem se namreč prepreči blesk na blagu. Paziti je tudi, da vzamemo tako krpo, ki ne pušča nitk in vlakenc na blagu. — Ako pa se je kljub temu napravil blesk, ga moremo odpraviti, ako položimo na obleko, ki naj bi jo likali, mokro krpo, in vlečemo po njej z vročim likalnikom. Na ta način je vselej treba likati moške hlače, bodisi po hlačnicah, ali da obnovimo navpične gube.

Z večkratnim likanjem — treba je obnoviti te gube vsaj enkrat na teden — se namreč hlače zlasti na kolenih močno izrabijo in bi bila še večja škoda, ako bi jih likali z golim železom, ki bi volnena vlakna skrčilo ali pa tudi prežgalo. Zato vselej z mokro krpo! Prav tako tudi ovratnik in fazono (reverje), ki že sami na sebi mnogo trpe, vselej likati z mokro krpo! Treba je potezati z likalnikom toliko časa, da se krpa osuši. Para, ki pri tem sušenju nastaja, odvzame ves blesk.

Vsako volneno blago je za vroče železo zelo občutljivo. Vsako volneno obleko je treba likati mokro na narobni strani, ako pa ni možno likati na narobni strani, je položiti pod vroč likalnik zmočeno krpo. Umevno je, da je treba likati za nitjo, t. j. po dolgem, ne počez, sicer se obleka v širino preveč raztegne.

Vezenine in vse vzorce, ko so vzbodeni, je treba likati na mehki podlagi na narobni strani. Na ta način, ako je vezena pravilno vlažna, se prav lepo zlika in vezeni vzorec izstopi kot prava umetnina. Da se lepo zlika, je treba na narobni strani še posebej nekoliko navlažiti.

Čipke in čipkaste blagove, kakor tudi pletene zvezde, ki so prav zdaj zelo v modi, je pred likanjem vlažne napeti na mehko podlogo prav po njihovi obliki z bučikami, ki ne rjave. Ko so se posušile, — kar se prav kmalu zgodi, — položimo kos svilenega papirja nanje, da se jih likalnik ne dotika. Ako naj bodo ti okraski nekoliko trdi, potegnemo s krpico, namočeno v škrobu, preden pričnemo likati.

Posebno pazljivo zahteva likanje baržuna (žameta) in pliša. Nikoli ga namreč ne smemo likati, ležečega na mizi. Mali kosi se na narobni strani pokrijejo z vlažno krpo in s to stranjo hitro potegnemo preko robu likalnika, ki smo ga postavili pokonci. Večje kose pa naj primeta dve osebi, ga raztegneta, nanj položita vlažno krpo, tretja oseba pa naglo poteza z likalnikom preko tega.

Še prav posebno pa je treba paziti pri likanju svilenih, polsvilenih in umetno svilenih oblek. Ako jih prav ne likamo, se nam izmaličijo in jih ne moremo več rabiti. Ko tovrstno obleko operemo in splaknemo, jo zavijemo v čiste brisače, najboljše frotirke, ki vpijejo mnogo vlage.

Iztiskamo jih podolž in tako odstranimo vodo, da so naposled le še samo vlažne. Seveda je treba, preden pridemo do tega stanja, brisače (frotirke) večkrat menjati. Ko je obleka samo še vlažna, jo pričnemo likati. Raztegnemo jo z roko, položimo na podlago in likamo za nitjo. Vse moramo delati naglo, da se ne zažge. Paziti moramo, da železo ni prevroče. Pod prevročim likalnikom bi vlakna, ki bi tako hitro otrdela, postala krhka in bi se zlomila; pri počasnem likanju pa se počasi osuše in postanejo mehka. Ker pa je blago le še nekoliko vlažno, se svila prav lepo in gladko zlika in je obenem tudi nekoliko trdo (apretirano).

Naše perilo pa tudi zahteva, da ga varujemo pred oškodbami. Že tedaj, ko namakamo, moramo skrbeti, da ne namočimo perila kar tja v en dan. Dobro preudarimo, ako ni med perilom kakega kosa, ki ne drži barve. Tak kos nam je že kar nekam sumljiv; nov je in se še nismo z njim seznanili. Zato vsak nov kos perila dobro poskusimo, ako ne pušča barva. Ako ugotovimo to, tedaj ga namočimo samega in tudi peremo samega.

Včasih se našega perila, ko ga odlagamo, prime tu ali tam kaka drobna nitka. Nič hudega sluteč smo doslej namakale perilo, kakor nam je prišlo iz zbiralnega zaboja. Zdaj pa, ko je perilo drago in se ga tudi težko nabavi, moramo biti v tem pogledu previdnejše. Preden namočimo, dobro pogledamo, ako se ne drži kje kaka barvasta nit, ali tudi črna. Vsaka izmed teh se pri namakanju razmoči in pusti na belem ali svetlem blagu madež, ki ga ni mogoče nikoli več odpraviti. Zato je potrebno, da take drobne nitke, vlakenca in podobno odstranimo, ko je kos perila še suh. Tako si prihranimo marsikateri madež.

Večkrat se zgodi, da se nam na poti odtrga gumb ali trak pri kakem kosu perila. Vesele smo, ako imamo s seboj varnostno zaponko, s katero si spnemo tak kos. Zgodi se pa, da denemo ta kos v perilo, pa pozabimo odstraniti iglo. Ne le, da je to nevarno pri pranju, tudi velik rjast madež nam pusti ta zaponka in ga ne moremo odpraviti. Prav tak madež nam narede tudi nekateri gumbi, ki so sestavljeni tudi iz dela pločevine; zato naj vsaka go-

spodinja tudi v tem pogledu pregleda umazano perilo!

Že večkrat smo opozarjale v našem listu, naj se vsake vrste perilo pere posebej. Nikoli ne smemo pozabiti, da bi prale vse živотно perilo skupaj, ko vemo, da je nekaj bombaževine, nekaj pletenine, nekaj volne. Vsako vrsto od tega je treba prati posebej: kuhati, kar se kuhati sme, drugo pa prati v vroči ali tudi samo mlačni vodi. Nobena naglica nas ne sme od tega odvreniti, da ne bi umazanega perila sortirale!

Prav tako pa moramo razbrati tudi barvastost perilo. Po večini barvastega perila ne smemo kuhati in zlasti v sedanjih časih ga ne smemo, ker bi ga preveč in prehitro izmaličile. Barva in kakovost bi pri tem vse preveč trpela. S preudarkom, z nekako ljubeznijo moramo skrbeti tudi za perilo, ker s tem koristimo svojim dragim. Hana Z.

Kuharski zapiski za junij

Kuharski zapiski za junij. Junij je mesec mlade in fine zelenjave. Prav je, da to gospodinja tudi v kuhinji upošteva. Ta mesec pride na trg tako težko pričakovani grah, beluši, mladi korenček, kolebice in proti koncu že prvi ohrovt, mlado zelje in, če je vreme ugodno, že tudi fižolovo stročje. Iz vseh teh vrst zelenjave lahko pripravimo celo vrsto okusnih jedi, ki nam popolnoma nadomeste meso. Posebno okusno jed pripravimo, če uporabljamo več vrst zelenjave skupaj. Znano je, da se izborno izpopolnjujeta mladi korenček in grah. Zraven damo še slan krompir in okusen obed je gotov. V večji množini se uporabljajo sedaj pri nas uvoženi beluši. Seveda se jih marsikatera gospodinja boji, češ: »Saj ni presnega masla, kako naj jih pripravim«. Kakor smo v zgodnji pomladi na razne načine uporabljali karfijole, tako nam v tem času beluši zboljšajo marsikatero jed, pa najsi jih pripravimo v rižoti ali z makaroni, kot posebno okusno jed ali kot običajno prikuho, same ali z mavrohi.

Beluši. Beluše najprej operemo. Potem jih s tankim nožem olupimo od glavice navzdol. Olesene konce odrežemo in zavrzemo. Olupljene beluše ne peremo ponovno, tudi jih ne dajemo več v vodo, temveč jih samo pokrijemo s čisto krpo.

Če bomo kuhale cele, jih zvežemo v šopke, da kuhane laže pobereemo iz vode. Sicer jih pa zrežemo na prst ali dva dolge koščke. Juho, v kateri kuhamo beluše, vedno porabimo, ker zboljša okus vsaki jedi, katero z njo zalijemo.

Juha iz belušev. Beluše olupi in zreži na prst dogle koščke. Kožico, ki si jo olupila, pristavi v mrzli vodi. Ko zavre, kožico poberi, dodaj soli in ščepladkorja ter skuhaj v tej vodi beluše. Naredi svetlo prežganje iz masla in moke, zalij najprej z mrzlo vodo, da se razpusti, potem pa dodaj beluše z vodo vred. Zelo zboljšaš juho, če nazadnje vžvrklaš še eno jajce. Lahko pa tudi zakuhaš riž.

Pečeni beluši. Beluše olupi, zreži na koščke in na pol skuhaj v vreli slani vodi. V namazano kozico naloži beluše, potresi vmes in po vrhu z drobtinicami in parmezanom, polij z gosto bešameljno omako, postavi v pečico in lepo rumeno zapeci. Za bešameljno omako narediš svetlo prežganje iz masla in moke ter zaliješ s špargljevo juho.

Fižolov golaž. 1 kg fižolovega stročja samo na polovico skuhaj. Na žlici masti ali masla zarumeni veliko seseklano čebulo, potresi z žlico moke, lahko je tudi koruzna ali riževa, dodaj fižol in štiri velike, olupljene in na kocke zrezane krompirje. Zalij s fižolovko, odišavi s sladko papriko in svežimi paradižniki ali paradižnikovo mezgo ter kuhaj, da se vse skupaj zmehča. Postavi s polento na mizo.

Češnjeva torta. Mešaj, da dobro naraste, 5 dkg presnega masla ali masti, 10 dkg sladkorja z limonovo lupinico in dva rumenjaka; primešaj počasi po žlicah četrtilitra mrzlega mleka (kondenziranega) in 20 dkg moke. S snegom dveh beljakov primešaj še 20 dkg enotne moke in malo manj ko cel pecilni prašek. Lahko daš tudi polovico enotne in polovico koruzne moke. Stresi v namazano in z moko potreseno obliko, lepo zravnaj, potresi s češnjami, ki si jim odstranila peclje in pečke, ter peci tri četrti ure v srednje topli pečici. Za na mizo potresi še malo s sladkorjem.

Sadne omake. Za k rižu ali makaronom pripravljamo v tem času okusne sadne omake iz češenj, jagod, marelic, pa tudi iz vsakega drugega sadja, ki pride na

vrsto. Sadje drobno zreže mo ter skuhamo v sladki vodi. Ko je že kuhano, primešamo žlico ali dve riževe moke, ki smo jo najprej zmešale z nekaj žlicami mrzle vode.

Omako odišavimo z limono, vanilijo ali s cimetom. Taka omaka nam prihrani zabelo, ker riž ali makarone zelo malo ali sploh nič ne zabelimo.

Naša posvetovalnica

Zopet nekaj odgovorov na stavljenaa vprašanja.

12. Na gladki (polirani) mizi se pozna obroček, kjer je stala vaza. S čim bi odpravila to nakazo? — Po mojem mnenju bi se ta nakaza popolnoma odpravila le s ponovnim politiranjem. Še kar dosti čedno pa popravim jaz take nakaze na ta način, da namažem taka mesta s parketnim loščilom ali z belim loščilom za čevlje in nato zdrgnem z mehko, najbolje flanelasto krpo. Zadovoljiv uspeh želim tudi vam.

Helena K., Lj.

15. Škrob. — Slišala sem, da uporabljajo sestre usmiljenke za škrobljenje plodove divjega kostonja. Mogoče bi bile sestre tako prijazne in bi dale navodilo uredništvu »Vigredi«, ki bi s priobčenjem takega navodila gotovo ustreglo marsikateri gospodinji.

17. Kako odpravim rjaste madeže iz perila? — V drogeriji si kupite deteljne ali ščavne soli, katero pred otroci dobro shranite, ker je strup. Ko imate perilo že oprano, pomočite vsak rjast madež posebej v zelo vročo in močno raztopino te soli in takoj, ko izgine, dobro izperite v čisti vodi. — Enostavnejše je odpravljanje poleti, v sončnem vremenu. Madež zmočite s čisto vodo in ga potresite z zgoraj imenovano zdobljeno soljo ter ga držite toliko časa proti soncu, da popolnoma zgine. Mora pa biti precej mokro, da se more sol raz-

topiti. Seveda tudi v tem primeru perilo dobro izperite.

Helena K., Lj.

20. Kako je treba cepiti hortenzije? — Vaših hortenzij kar gotovo ne bo treba cepiti, sicer bi to delo tudi strokovnjaki kaj težko izvršili. Če so pričeie pešati, a so prej bujno rastle, bo edini vzrok ta, da je zemlja izčrpana. Če jih imate v posodi, jih presadite v dobro, na hranilnih snoveh bogato zemljo, ki jo zmešate tako: pol težke travniške prsti in pol kompostnice, ki ji primešate še mivke. Na prostem rastoče hortenzije pa pognojite. Mlade hortenzije dobite na ta način, da staro korenino razdelite ali odlomite posamezne vejice, ki so se vkoreninile. Hortenzije ljubijo čim več sonca, zato jih presadite na primerno mesto. Po presajanju odstranite vse stare veje, le mlade, krepke in zdrave naj ostanejo. Rastlino presajamo v jeseni ali pa zgodaj spomladi.

J. M.

21. Kako naj si pripravim jušno zelnjavo za zimo? — Večkrat slišim o tem govoriti, pravega navodila za to pa še nisem dobila. Zelo bom hvaležna zanj.

Zinka P., Lj.

22. Kako naj odstranim kurje oko? — Velike težave mi dela in ob vremenski spremembi zelo boli, zato bom zelo hvaležna za dober svet.

Francka L., Št. V.

Priporočamo, da še na druga vprašanja dospo odgovori, ki jih priobčimo našim bralkam.

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