



Leto IX.

V Ljubljani, 18. januarja 1913.

Štev. 1.

**N**ašemu pozivu v zadnjih številkah »Slovenske Gospodinje« se je odzvalo izredno veliko število cenjenih odjemalk Kolinske kavne primesi; poslale so nam listke, ki so v Kolinskih zabožkih v dokaz, da so zveste odjemalke tega našega domačega kavnega pridata. Največ listov nam je poslalo sledečih deset cenjenih gospodinj:

Besjak Marija, Vipava;	Mikluš Karolina, Pevma;
Bonča Barbara, Idrija;	Potočnik Uršula, Sestranska vas;
Florjančič Frančiška, Koritnica;	Šefic Marija, Ljubljana;
Jemec Mary, Ljubljana;	Treven Ivana, Ljubljana;
Kosmač Marija, Slap ob Idriji;	Velkavrh Marija, Glince p. Ljubljani.

Imenovane cenjene slovenske gospodinje prosimo, naj nam blagovolijo naznaniti, katero od treh za nagrado določenih knjig žele prejeti.

Obenem naznanjamo, da bomo spet razpisali **novih deset nagrad** in pozivljamo vnovič vse cenjene slovenske gospodinje, naj prav marljivo spravljajo in nam pošiljajo listke Kolinske kavne primesi.

Uredništvo »Slov. Gospodinje«.

RUDYARD KIPLING:

## Riki-tiki-tavi.

**N**daj pa le odprite ušesa in me dobro poslušajte — kajti pripovedovati vam hočem čudovito zgodbo o krvavem boju, ki ga je začel Riki-tiki-tavi in ga tudi srečno in slavno končal. Mali ptiček Darzi in mošusova podgana Čučundra sta mu pomagala — večinoma je pa opravil Riki-tiki-tavi vse sam.

Riki je bil živalica, ki jo imenujejo v Indiji »mungos«. Po svoji dlaki in košatem repu je bil skoraj podoben mački, glavo pa je imel prav kakor podlasica. Njegove oči in pa konec njegovega malega noska, ki se je vedno vohajoč premikal sem ter tja, so bili rožnate barve. Popraskal se je lahko po celem telesu, kjer se mu je ravno zdelo potrebno, in pri tem rabil katerokoli svojih nog, kakor se mu poljubilo. Svoj rep je lahko postavil pokonci in ga nakošatil, da je bil prav tak kakor krtača za steklenice, in če se je plazil skozi visoko travo, je obenem kljubovalno ponavljal svoj bojni klic: »rik-tik-tiki-tiki-tèk!«

Nekega dne je silno narasla reka, ki je Riki ob njej živel s svojimi starši, kajti vso noč je lil dež kakor iz škafa. In končno je razpenjena voda zgrabila ubogega Rikija in ga potegnila seboj, čeprav je brcal okoli sebe in se branil na vse kriplje. Toda svoje rožnate oči je imel ves čas odprte, in ko ga je voda gnala mimo plavajoče odtrgane veje, se je prijel zánjo z zobmi in je ni izpustil, dokler ni izgubil zavesti.

Ko se je prebudil, je ležal na vročem solncu sredi vrtné grede, in majhen deček je stal poleg njega in klical: »Mamica, tukaj pa leži mrtev mungos, pridi sem, se bova igrala pogreb!« »Ne, Tedi!« je rekla mati, »nesi ga v hišo in pokaži ga očetu. Mogoče pa še ni čisto mrtev.«

Deček je prijel Rikija previdno z dvema prstoma za rep in ga položil na mizo v jedilnici.

»No, kaj si pa privlekel, ti salamenski paglavec?« je zaklical velik mož. »Saj to je mungos — o ne, mrtev ni, veliko pa tudi ni manjkalo, pa bi bil utonil — poizkusiti hočemo, da ga spet oživimo.« In zavil je Rikija previdno v vato in ga položil v bližino ognja. Ubogo, premrlo truplo se je začelo polagoma gibati — sopara se je začela vzdigovati od njega — potem je zmignil mali rožnati nosek — in kar naenkrat je Riki kihnil in ves zavzet odprl oči.

»Nikar preveč ne ropotaj,« je dejal mož, »če ne, ga preplašiš in uide nam. Bomo videli, kaj bo zdaj naredil.«

Če bi bil Riki razumel, kaj je mož dejal, to bi se mu bil zasmel na ves glas. Mungosa da bi kdo preplašil! No, kaj takega pa ne spravi kmalu kdo skupaj, kajti to je najbolj težavna reč na svetu. Mungos vam je od repa pa do konca nosú ves poln radovednosti. Vsi mungosi imajo eno in isto geslo, in to se glasi: »Teci in poglej, kaj je novega.«

*Zahtevajte Holinsko cikorijo!*

Riki si je ogledal pavoljo — jo ovohal in razsodil, da ni, da bi jo jedel; nato se je pretegnil, tekel okoli mize, pokukal v kozarce za vodo, ovohal skodelico za sadje, se vsedel pokonci in se lizal kakor mačka — se popraskal in nenadoma skočil na dečkovo ramo in se tam vsedel.

»Kam pa bežiš, otročaj neumni!« se je smejal oče. »Česa se neki bojiš? Taka je pač njegova navada, kadar hoče s kom skleniti prijateljstvo.«

»Brr! Kako me žgečká — po bradi in zdaj po vratu... brr! jaz ne morem zdržati!« je klical Tedi.

Riki-tiki je vtaknil glavo pod dečkov ovratnik in radovedno gledal po vratu doli, vohal okoli ušesa — zgoraj in spodaj, in ko je videl v sredi luknjo, je vtaknil tudi svoj rožnatobarvni nos notri. Tedi je zakričal in se otresal, Riki pa je skočil na tla in si lizal tace.

»Kako je ljubek!« je rekla Tedijeva mati. »In to naj bi bila »divja« žival. Meni se zdi, da je zato tako kroták, ker smo bili mi tako dobri z njim.« »Vsi mungosi so taki,« je odvrnil oče. »Dokler ga Tedi ne bo mučil, vlekel za rep ali pa poizkušal zapreti v kletko, bo to kar najbolj zaupljiva živalica in ostane vedno pri nas. Ali nimaš nič za jesti zanj?«

Tedi je drl v kuhinjo in iztrgal zmerjajočemu kuharju kos surovega mesa iz roke. Razrezal ga je na male košččke in pital z njimi Rikija, ki jih je z najboljšim tekom povžil. In ko se je najedel do sita, je tekel Riki na verando, se vsedel na solnce in se našopiril, da se mu je do kože posušil njegov lepi kožuh. Zdaj šele se je v resnici dobro počutil.

»Tukaj je pa res veliko bolj prijetno, kakor doma v tišti stari luknji,« je mislil sam pri sebi. »Potem pa se nahaja v tej-le hiši cel kup najraznovrstnejših reči, več, kakor jih je vsa moja familija kdaj videla skupaj. Tukaj moram ostati, dokler vsega ne prevoham in ne preiščem.«

Ves božji dan je iztikal po vseh mogočih kotih okoli. V kopalni banji bi bil kmalu prav žalostno utonil. V tintniku na pisalni mizi si je svoj lepi rožnati nos čisto črno pobarval, in si opekel jezik, ko je hotel bolj natanko preiskavati žareči konec cigare, ki se je kadila in molela velikemu možu iz ust. Zvečer je v otroški izbi z zanimanjem opazoval, kako so prižgali luč, in ko se je Tedi vlegel v posteljo, je poizkušal, ali se mu ne bi morebiti prilegale nogavice ali pa hlače malega dečka. Brž je

*v korist Družbe sv. Cirila in Metoda!*

splezal na zglavje in zaprl oči, kakor bi hotel spati. Toda žilica mu ni dala miru; pri vsakem najmanjšem šumu se je zdramil in začel dolgotrajno preiskavo. V izbo sta prišla Tedijev oče in mati, da bi mu rekla »lahko noč« in Riki jima je mežikal z blazinic naproti. »Ne, to pa vendar ne gre,« je dejala mati. »Mogoče bi pa lahko Tedija ugriznil.«

»Oh, kaj takega mu še na misel ne pride,« je odvrnil oče. »Nasprotno, ta mali pritlikavec je boljši čuváj, kakor pa pes. Če bi na priliko prilezla kakšna kača v izbo...« Toda Tedijeva mati ni hotela niti misliti na kaj tako strašnega. In vendar je imel oče prav; kajti izbica, kjer je spal Tedi se je nahajala v samotni hiši na robu indijske džungle.<sup>1)</sup>

Drugo jutro je prišel Riki-tiki o pravem času k zajutreku, prijezdil je bil veselo na Tedijevi rami k verandi in migal s svojim noskom semtertja, ki si ga je bil po noči spet lepo na rožnato oblizal, in srkal váse vonj, ki je prihajal iz čajeve ponvice, od gnjati in od kuhanih jajc. Dali so mu pokusiti sladkih banan in kuhanih jajc, on pa je skakal hvaležno iz naročja v naročje in ovohal vse roke. Trdno je bil sklenil, da hoče postati ljubljencek vse hiše, saj ga je njegova mati, ki je živela v hiši generalovi, natančno poučila, kako se kaj takega napravi. Navsezadnje je skočil Riki-tiki v vrt, da pogleda, kaj je tam imenitnega. Vrt je bil velik, in le ena polovica je bila obdelana. Tam so stali velikanski rožni grmi, ki si jih komaj obhodil z dvanajstimi dolgimi koraki, in poleg teh še pomarančna in citronova drevesca, ki so vse leto pokrita s cvetjem in sadjem. V drugi, divji polovici vrta pa je rastel bambus in gosta trava za moža visoko — skratka to je bil kraj, da si ni lepšega misliti mogoče, Riki-tiki je plesal veselo okoli in si oblizoval ustnice. »To bo tukaj lov, da bo veselje,« je dejal sam pri sebi in pri tej misli se mu je razkošatil rep kakor krtača za steklenice. In dirjal je po peščenih potih, se zagnal v goščavo, vohal tukaj vohal tam, ko zasliši naenkrat v trnovem grmu tožeče glasove. To sta bila mali ptiček-krojaček Darzi in njegova žena. Napravila sta si bila krasno gnezdece iz dveh velikih listov, ki sta jih na spodnjem koncu zelo umetno in spretno skupaj sešila. Votlino med obema listoma pa sta skrbno napolnila z volno in drugimi mehкими rečmi. Zdaj sta pa sedela oba pred gnezdecem in bridko jokala.

<sup>1)</sup> Džungla je v Indiji močvirje, poraščeno z gostim grmovjem, polno divjih živali.

*Zahtevajte Molinsko cikorijo!*

»Kaj se je pa zgodilo?« je vprašal Riki-tiki.

»O, huda nesreča naju je zadela!« je dejal Darzi, kajti njegova ženica od ihtenja sploh govoriti ni mogla. »Včeraj nama je padel eden izmed najinih mladičev iz gnezda in Nag ga je požrl.«

»Hm!« je dejal Riki-tiki. »To je pa res prav žalostno... ampak meni je še tukaj vse neznano. Kdo pa je to: Nag?...« Darzi in njegova žena nista odgovorila; prestrašena sta se potuhnili globoko doli v svoje gnezdece, kajti tam iz goste trave — čisto doli od vznožja grma — se je zaslišalo sikanje, o, tako grozno sikanje, da je Riki-tiki odskočil kar za dva čevlja nazaj. In nato se je priplazilo iz trave polagoma, palec za palcem — najprej glava z napihnjenim vratom — dokler se ni pokazalo celo pet čevljev dolgo telo — to je bil Nag, hudobna črna kača. In potem je vzdignil Nag svojo glavo in jo majal gori in doli, semtertja in ves čas strmel v Riki-tikija s svojim hladnim, zlobnim kačjim pogledom, ki obdrži vedno isti nepremični izraz, pa naj ima v glavi take ali drugačne misli.

(Dalje prihodnjič.)



A. M. K.:

## Josipina Turnogradska.

Njeno življenje in delo.

Uvod. — Spisi o Turnogradski. — Čas daje vrednost delu.

»**R**edor dušno živi, ne umrje.« Besede, ki stoje na grobnem spomeniku Josipine Turnogradske na graškem pokopališču <sup>1)</sup>, so sicer resnične, vendar se pri Josipini Turnogradski niso izpolnile v oni meri, kakor je morebiti upala ob času, ko je »duševno živela«. — Do dandanes namreč nimamo še od nje njenih spisov zbranih v eni knjigi; njene povestice leže zakopane v starih letnikih »Slovenske Bčele« in Razlagove »Zore« po raznih kjižnicah in so tam izročene pozabljenosti. Spomin na prijateljico in njeno delo se je skušal oživiti ob par prilikah in sicer: ob petdesetletnici njenega rojstva je napisal Andrej Fekonja kratek

<sup>1)</sup> Gl. Ljub. Zvon I. 1884. str. 349. — Dom in Svet I. 1899. str. 21.

*Zahtevajte Molinsko žitno in sladno kavo!*

življenjepis v Ljubljanski Zvon (l. 1884. str. 345 sl. <sup>1)</sup>) in l. 1899. je prinesel o nji krajšo študijo Dom in Svet izpod peresa Iv. Rebolja. <sup>2)</sup> Glaser jo omenja v svoji Zgodovini slovenskega slovstva <sup>3)</sup> pod črto kot pisateljico druge vrste, Grafenauer ji je privoščil eno slabo stran <sup>4)</sup> s konečno pripombo, da so jo nekdanj zaradi njene domačljubja močno precenjevali. To je torej vse, kar se je pisalo o nji, ako ne omenimo slavošpevov, priobčenih ob njeni zgodnji smrti, in poročil, ki se nahajajo v življenjepisih Lovra Tomana. — Gotovo je, da Josipina Turnogradska ne spada med največje slovenske pisateljice s temi deli, kar jih je napisala. Drugače zanimiva pa postane njena oseba in delo, ako pomislimo, da je bila prva slovenska pisateljica in da je pisala zelo mlada, vsa njena dela spadajo v dobo od 18. do 22. leta; v njenih delih pa imamo najlepšo priliko, proučevati tedanjo smer v slovenski literaturi in vplive, ki so vplivali na mlado razcvetajočo se slovensko beletristiko v letih 1848.—1853. od severa in juga. Njen pojav postane tem zanimivejši, ako presodimo splošno kulturno višino tedanje dobe na Slovenskem in če pogledamo, kako vlogo je igrala slovenska žena v tedanjem javnem življenju. V tem oziru nam nudi življenje in delo Josipine Turnogradske zanimiv pogled v eno važnih prehodnih dob.

Krivično je, ako se umetnost ene dobe meri in presoja po estetičnih nazorih druge dobe in se pri tem ne vpoštevajo nazori in duh njene dobe. Le z globokim pogledom v duha časa moremo prav presojati tudi dela onega časa, kajti umetnost je šla s časom in se je s časom razvijala: bila je deloma odmev svojega časa, deloma pa glasnica in oznanjevalka novih dob.

## I.

Doba in nazori. — Romantika. — Vrnitev k prirodi. — Prebujenje narodnosti. — Vodnik na meji dveh dob. — Prešeren in romantika. — Novice in narodno blago. — Vzgoja Josipine Turnogradske. — Ilirci in ilirizem o njeni vzgoji. — Krištof Schmid. — Nemška romantika. — Ilirsko gibanje med ženstvom.

<sup>1)</sup> Gl. Ljub. Zvon l. c.

<sup>2)</sup> Gl. Dom in Svet 1899. str. 321.

<sup>3)</sup> Gl. Glaser: Zgod. slov. slovstva III. str. 82.

<sup>4)</sup> Gl. Grafenauer: Zgod. nov. sloven. slov. II. str. 209.

— Ein Wort an Illyriens hochherz. Töchter. — Slovansko gibanje l. 1848. — Slovanska misel pri Turnogradski. — Slovansko časopisje te dobe. — Slovensko ženstvo te dobe. — Velika izjema. — Lirika. — Domo-ljubno pesništvo. — Prešernove poezije l. 1847, in Tomanovi Glasi domorodni l. 1849. — Vrednost pesnika te dobe se ceni po narodnostnem navdušenju. — Turnogradska kot cvet prve narodne slovenske romantike.

Doba, v kateri je živel in pisal Josipina Turnogradska, je bila — doba romantike. Romantika je bila najbolj čustvena doba, kar jih je preživela evropska kultura v svojem razvoju, bilo je pravo zmagoslavje čustva nad onim razumom, v katerem je verovala evropska družba 18. veka. Proti racionalizmu filozofskega 18. veka je nastopil Rousseau, začetnik romantike in sam največji romantik, s svojim evangelijem prirode, in je prinesel v umetnost evropskih narodov novo življenje. Ta evangelij ni vabil samo nazaj k naravi, ampak tudi nazaj k naravnosti človeštva, pomenil je odpor proti vsemu narejenemu in nenaravnemu. Iz tega je sledila ona velika ljubezen do prirode, do preprostega življenja, do ljudstva in njegovih lastnosti, do šeg in običajev, do njegovega preprostega jezika, do naravne starodavnosti, do prvotne narodne zgodovine, do vere in domovine.<sup>1</sup> Od tod se je začelo prebujenje narodnosti in prerojenje narodnih literatur. V tem znamenju se začne tudi novejša slovenska literatura. Vodnik je na meji med racionalizmom in romantiko: ideje prosvetljenega absolutizma se mu zde važne za ljudstvo: zato skrbi za vzgojo, za šolo, prosveto, ob enem pa zbira narodne pesmi, sam piše pesmi v narodnem slogu, išče pravi narodni jezik in piše zgodovino o starih Ilirih. Vodniku sledi narodni romantiki, slovniki in jezikoslovci, ki skušajo postaviti pravila jezika ter s tem dati podlago novi narodni stavbi. Od l. 1820.—1840. je zavladal po Evropi najlepši čas romantike. V tej dobi smo imeli Slovenci le enega pesnika Prešerna, ki pa se ni dal popolnoma zvabiti niti od skrajne romantične struje, ki se je širila po Evropi kot byronizem (internacionalna) niti od skrajne narodne struje, ki se je širila kot odmev novo prebujenih narodnosti (nacionalna, domorodna poezija). Prešeren se je naslonil na stare italijanske in

<sup>1</sup>) Gl. Murko: Einflüsse auf slav. Romantik. I. s. 275.

klasične mojstre (Petrarca, Horac) in je z njimi premagal slabše bližje vplive, ki so premagali druge sodobne slovenske in slovanske jezike (Stanko Vraz, Kolar).

Po l. 1836. je nastopila mrtva doba v slovenski literaturi in šele v »Novicah« dobimo zopet odmeve romantike, kolikor se je mogla pojavljati poleg domoljubne in rodoljubne poezije, ki je prišla v tej dobi v modo.

»Novice« sicer niso bile namenjene niti leposlovju niti politiki, bile so »obrtne, rokodelske in kmetijske« in tudi urednik Bleiweis ni bil vnet za romantično poezijo, ker je priznaval le koristno umetnost, vendar so pesmi Koseskega in razni drugi spisi odmev romantike, ker radi obdelujejo slovensko zgodovino, ali pa so zajeti iz narodnih pravljic in poročil.

V tej dobi je rastla in pod temi domačimi vplivi se je razvila Josipina Turnogradska. Razmere za slovensko leposlovno literaturo niso bile najugodnejše: 1. Slovenci niso imeli svojega leposlovnega lista niti pravega vodilnega duha v literaturi. 2. Koseski je s svojo rodoljubno poezijo in s svojim svojevoljno ustvarjenim jezikom dobil nekako nadoblast v literaturi, njegova poezija se je posebno po slavospevih, ki so mu jih prinašale »Novice«, smatrala za edino pravo. 3. V splošnem je v literaturi prevladala domorodna in utilitaristična smer, dve skrajnosti, ki sta motili razvoj čiste poezije.

Josipina Turnogradska je bila po naravi romantična duša. Njen dom, grad Turn, v podnožju gor, obdan od lesov, je nudil sam najlepše romantične sanje. Josipina je bila nežna ženska duša, dovzetna za vse, kar se je godilo okoli nje. Videla je staro zgodovino v grajskem zidovju, videla je vablivo krasoto prirode, gozdi so nudili divje romantične snovi — okoli po vaseh pa je videla preprosto gorenjsko ljudstvo. Zanimala pa jo je tudi literatura in učenost. Vzgaljal jo je navdušen rodoljub in lilec Lovro Pintar, župnik v Preddvoru. Rebolj piše o tem: <sup>1)</sup>

»Že v zorni mladosti je izgubila naša Josipina dobrega očeta; umrl je l. 1841. Za očetom sta žalovala tudi dva sinčka šestletn Janko in jednoletni Fidelio... Mlada skrbna in razumna grajščakinja — vdova Jožefa Urbančičeva je za svojim soprogom prevzela gospodarstvo in je izvrstno vodila vzgojo svoje nedorasle dece.«

(Dalje prihodnjič.)

<sup>1)</sup> Dom in Svet. 1899.





## To in ono.

### Redilnost živil in njihova cena.

**R**edilnost živil je zelo različna:

Mleko ima v sebi skoro vse snovi, ki jih človek potrebuje. Človek bi mogel za silo živeti od 3 litrov mleka na dan. Vendar pa nima kravje mleko vseh snovi, ki so potrebne človeškemu telesu. Večjega pomena so mlečni izdelki: pinjenec (zmetki), skuta in sir. Ti so prav redilni, zdravi in primeroma po ceni, zato so posebno primerni za hrano najširših slojev.

Ja jca so zelo dobro okrepujoče sredstvo, posebno za ljudi, ki še rastejo, za izmučene in prebolele, to pa radi t. zv. lecitina, fosforne spojine, ki hrani naše možgane in živčevje. Žalibog jih dostikrat primanjkuje in so draga.

Meso ima veliko beljakovine in masti in celo vrsto soli. Meso ni tako redilno, kakor se splošno še misli, ampak ono vpliva razdražljivo na živčevje kakor n. pr. alkohol, kava, čaj. Tudi mesa se torej ne sme uživati preveč, ker potem naravnost škoduje. Neizogibno potrebno meso ni in se tudi lahko živi brez njega; naš kmet živi n. pr. večinoma skoraj vse leto brez mesa, le ob praznikih si ga privoščiči. On smatra meso za luksuz. Mestni človek, ki ne živi več pravega prirodnega življenja, posebno duševni delavec, ki mnogo sedi, pa bi težko izhajal brez mesa, kakor tudi brez drugih dražil ne more izhajati.

Ribe, posebno primeroma cene morske ribe, predvsem slaniki so zelo važna hrana za ljudstvo.

Perotnina je večinoma predraga, da bi prišla vpoštev za prehranitev množic. Kvečjemu gos se še izplača, ker je z ozirom na svojo bogato tolščo primeroma še po ceni.

Različna žita so po vsem svetu podlaga vse hrane: »Daj nam danes naš vsakdanji kruh« molimo vsak dan. — Vse premalo se pa še ceni pri nas velika redilna vrednost sočivja (fižola, graha, leče). Sočivje ima celo več beljakovine, kakor pa meso; ono se po pravici lahko imenuje meso revnih slojev. Očitajo mu, da je težko prebavljivo. To pa le zato, ker ga ne pripravljajo prav. Sočivje se mora prej vedno eno noč v vodi namakati, potem pa pri slabejšem ognju dolgo kuhati, priporoča se celo, kuhati fižol i. p. cel dan! Tako kuhano sočivje postane nenavadno okusno

in lahko prebavljivo. Poleg kruha se pri nas pojé pač največ krompirja, ki ima to prednost, da se da na zelo veliko načinov pripraviti.

Zelenjave nimajo posebne redilne vrednosti; kot prikuhe pa napravijo druge jedi bolj okusne; v njih se nahajajo tudi razne soli, ki pospešujejo prebavo. Isto velja o svežem sadju. Suho sadje je pa redilno: n. pr. rozine, fige, dateljni, ki imajo veliko sladkorja; dalje mandeljni, orehi, lešniki, ki imajo dovolj beljakovine, tolišče in škroba. Vendar pa ne more telo vseh teh snovi izrabiti, ker je tako sadje zelo težko prebavljivo.

S sladkorjem posebno revneji sloji vse preveč varčujejo. To je velika napaka, kajti sladkor je krepilo prve vrste. Sladke jedi naj bi nikoli ne manjkale tudi na mizi delavca.

Ako primerjamo redilnost glavnih živil z njihovo ceno, pridemo do sledeče tabele, ki kaže ceno nekaterih živil na 100 kalorij <sup>1)</sup>

Salata in klavno meso . . . . .	K — 29 <sup>4</sup>
Sveže sadje . . . . .	» — 17 <sup>9</sup>
Jajca . . . . .	» — 15
Šunka . . . . .	» — 05
Sir . . . . .	» — 05
Čokolada in posušeno sadje . . . . .	» — 04 <sup>7</sup>
Mleko . . . . .	» — 03 <sup>4</sup>
Sočivje . . . . .	» — 017 <sup>9</sup>
Sladkor . . . . .	» — 015
Kruh . . . . .	» — 014
Krompir . . . . .	» — 01

Iz te tabele je razvidno, da moramo izdati, da dovedemo telesu enako množino toplote, za meso petkrat toliko denarja kakor za sir, šestkrat toliko kakor n. pr. za čokolado in posušeno sadje, sedemnajstkrat toliko kakor za sočivje in tridesetkrat toliko kakor za krompir. — Iz tega se vidi, koliko je meso dražje od drugih jedi. Radi tega seveda ni treba še postati popoln vegetarec, gotovo pa lahko omejimo porabo mesa in se po večini hranimo z rastlinskimi živili. Če bomo tako delali, bo tudi cena mesu padla.

<sup>1)</sup> Znanost računa redilno vrednost posameznih živil po kalorijah ali toplotnih enotah. Kalorija je ona množina toplote, ki je potrebna, da se segreje 1 kg vode za 1° Celzija.



## Negovanje nosa in dihanje skozi nos.

**Z**rak je tista hrana, ki jo človeško telo predvsem potrebuje. Zato je pa treba paziti, da si ohranimo zdrave vse organe za dihanje: nos, sapnik in pljuča, kajti od njih je odvisno naše življenje. Tudi nos je zelo važen organ za dihanje, bolj važen, kakor pa to ljudje splošno mislijo. V nosu se zrak, predno pride v globokeje ležeča dihala, segreje in tudi očisti in filtrira od raznih nečistoč, prahu in škodljivih bakterij, ki povzročajo bolezni. Sluznica v nosu ima posebne vrste stanice t. zv. »migotahle« ki so pokrite s finimi, le pod drobnogledom vidnimi migljajočimi dlačicami. Te dlačice prestrežejo škodljive snovi in jih spravijo s svojim neprestanim gibanjem iz nosa. Če je pa sluznica v nosu bolna n. pr. če imamo nahod, se vse te dlačice tako zlepijo, da ne morejo več zadrževati škodljivih kalí, da bi ne prišle v sapnik in v pljuča. Náhod torej ni tako nedolžna bolezen, kakor ljudje navadno mislijo; če pride nahoden človek v bližino jetičnega človeka, najdejo bacili tuberkuloze kaj lahko pot v pljuča, istotako nevarno je zánj, če se giblje v prostorih, kjer je mnogo prahu, kajti v prahu je polno nevarnih bakterij. Pri hudem nahodu tudi ne more človek dobro dihati skozi nos, zato si pomaga z dihanjem skozi usta. Tako dihanje pa je vedno nevarno: 1. se zrak dovolj ne segreje in 2. pride prehitro v sapnik in lahko prinese seboj nevarne kali bolezni.

Če otroci spé z odprtimi ustmi, gotovo niso zdravi v nosu. Tu je treba zdravniške pomoči. Če dihalo skozi nos, so pri slabem vremenu vedno izpostavljeni nevarnosti, da dobe bronhijalni katar ali pa celo vnetje pljuč.

Čudno je to, da ljudje mislijo, da nosa ni treba nič negovati, negujejo in izpirajo si pa lase, zobe in usta. Naj bi se navadili tudi na to, da je treba tudi nos negovati. Vsako jutro naj bi si izpirali nos s triprocentno borovo toplo raztopino. V ta namen se dobijo v drogerijah posebne posodice ki so čisto po ceni in zelo pripravne za izpiranje nosa. Če sistematično nos izpiramo, bomo kmalu opazili, kako dobro nam bo to storilo.



## LISTEK.

**Kako čistimo obleko?** Temne moške obleke, ki imajo različne madeže in ki se svetijo od obnošenosti, se tako-le čistijo: Najprej se dobro iztepejo in izkrtačijo, da se spravi prah iz njih. Nato položimo tako obleko na mizo ali na likalno desko in jo drgnemo s krtačo, namočeno v zmesi iz polovice vode in polovice navadnega špirta za žgati. Krtači se tako dolgo po dolgem, da postane blago mokro, posebno na tistih mestih, ki se svetijo. Potem tako ovlaženo obleko nekoliko posušimo in nato zlikamo. Istotako se čistijo temne ženske obleke. Tudi voda pomešana s salmijakovcem dobro odstranjuje prah, madeže in tisti sumljivi lesk z obleke.

**O negovanju premastnih las.** Če so lasje mastni, naj se umivajo z mehko vodo in cesarskim boraksom (1—2 kavne žličke na skledo vode). Če to ne zadostuje, moramo rabiti alkalična sredstva (sodo, pepelík) in alkohol. Primerna voda za izpiranje las je sledeča: 2 grama bayovega olja (Bayöl, Oleum Myrcidae), 10 dkg vinskega cveta (96 procentnega), 30 dkg francoskega žganja, 1½ dkg pepelika (Pottasche), 1 dkg salmijakovca, 10 dkg rožne vode, 10 dkg rožmarinove vode. S to tekočino namočimo toaletno gobico, razdelimo lase s širokim glavnikom v pramene in jih umivamo z gobo, potem pa obrišemo do suhega z mehko ruto. Preveč močno ne smemo nikoli drgniti, ker od tega izpadajo lasje. Če se pa nahajajo na koži na glavi tudi prhljaji, se mora tudi koža umiti. Tako moramo umivati glavo dvakrat na teden. Vendar pa ne smemo tega ponavljati zelo dolgo, ker sicer se lasje preveč izsuše, postanejo krhki in se lomijo; če rabimo preostra sredstva, tudi osive. — Lasé moramo zjutraj in zvečer dobro okrtačiti, ne smemo pa pri tem dražiti kože na glavi s prehudim drgnenjem ali preostro krtačo; lase moramo imeti vedno zrahljane. — Zelo dobro deluje sledeči puder za lase: ¼ kile finega rižovega pudra, 2 gr salicila, 5 kapljic rožnega olja. S tem pudrom moramo dvakrat na teden zvečer posipati lase in ga zjutraj skrbno izkrtačiti. Pri krtačenju ne smemo las pretrdo prijemat, ker potem izpadajo.

**Nervoznost pri otrocih.** Nervoznost obstoji v vednem menjavanju zvišane in znižane razdražljivosti in v zmanjšani sposobnosti možganskih stanic za delo. Vsi tisti otroci, ki ne morejo zvečer zaspati, ki so zjutraj utrujeni in zaspani in se jim neče iz postelje, so nervozni otroci. Taki otroci ne morejo biti dalj

časa napeto <sup>koporni</sup> razdražljivi, so »leni« in zaostajajo v šoli. Da so bolni, kažejo tudi sledeči znaki: Grizejo si nohte, ruvajo si lase, cukajo na koncih jopice ali predpasnika, vrtijo in trgajo gumbe i. p. Pri jedi nimajo pravega in stalnega teka, prebavljanje ni v redu. Tudi strašljivost nekaterih otrok spada sem; nekateri celo od strahu oneme. Barva obraza se menja. Koža je zelo občutljiva za udarce, pike mrčesa i. p. in hitro oteče. Mnogi otroci dobijo radi koprivasti spah (Nesselausschlag). Že pri manjših razburjenjih padejo v omedlevico, ki je mnogokrat zelo težka. Taki otroci ne prenesejo zraka v zaprtih prostorih, v sobi, v cerkvi, v kleti; tudi ne prenesejo niti guganja niti plesanja in dobe lahko pri tem srčno utripenje, teče jim kri iz nosa ali jim šumi v ušesih. Nervozni otroci so zelo razdražljivi, včasih postanejo togotni in trmasti ali pa popolnoma brezbrizni, če jih hvalimo ali grajamo, nekateri so zaprti sami v sebe in nimajo nobenega veselja do življenja. Pri drugih se spet razpoloženje nagloma menjava. Nervozni otroci so večinoma zgovorni. Abstraktne sodbe so vedno slabe, zato ker pazljivost ni stalna, ker je spomin oslavljen in ker je zveza misli (asocijacija idej) prehitra ali pa prepočasna. Zato so nervozni otroci vedno zelo slabi računarji in matematiki. Pri takih otrocih prevladuje domišljija. Taki otroci žive le v svojih sanjarijah. In če tem svojim sanjam verjamejo, pa je neresnica tu. Ljudje pravijo, da »lažejo«, a oni nimajo namena lagati, oni so si le kak dogodek še fantastično preobrazili in zdaj sami verujejo na to. — Vse navedene stvari torej izvirajo iz nervoznosti otrok. Večinoma pa ljudje tega ne spoznajo in otroke radi njihovih »grdih navad« kaznujejo. Kjer starši opazijo navedene znake na otrocih, naj vprašajo za svet zdravnika!

**Dobra kakovost** je prvo, kar zahtevamo od vsakega blaga, ki ga hočemo kupiti. Kajti blago slabe kakovosti, pa če bi tudi morda bilo ceneje, ne more nikogar zadovoljiti, in denar, ki smo ga zanj izdali, je v resnici stran vržen. Če se pa z dobro kakovostjo blaga družijo tudi ta lastnost njegova, da je domačega izvira, sta pa s tem dana oba pogoja, ki nas naravnost silita, da to blago kupujemo.

Kolinska kavna primes je blago, ki popolnoma zadošča omenjenima pogojema.

Izvrstno kakovost Kolinske kavne primesi so slovenske gospodinje pač že do dobra spoznale in preizkusile. Vsaka slovenska gospodinja, ki je le enkrat poizkusila Kolinsko kavno primes je brez dvoma prišla do prepričanja, da je ta kavna primes najboljši kavni pridatek in da samo ona napravi najboljšo

kavo, ki vsakemu ugaja, celo onemu, ki sicer kave ne pije rad. Samo Kolinska kavna primes daje kavi izvrsten okus, prijeten vonj in lepo barvo. Po vsej pravici je torej prišla na glas najboljšega kavnega pridanca.

Obenem je Kolinska kavna primes pristno domače blago. Kolinska tovarna v Ljubljani je namreč podjetje združenega našega trgovstva. Domača podjetja podpirati je dolžnost vsakega zavednega Slovenca in vsake zavedne Slovenke. Posebno slovenske gospodinje imajo tu važno nalogo. One so namreč tiste, ki kupujejo po večini vse, kar se potrebuje pri hiši. Naj bi kupovale vedno samo domače blago, naj bi — kadar kupujejo kavno primes — zahtevale vedno samo pristno domačo Kolinsko kavno primes. Naj jo tudi priporočajo svojim sosedam in prijateljicam, ki je morda še ne rabijo, da se udomači Kolinska kavna primes tudi tam, kjer je danes še pogrešamo.

Slovenske gospodinje! Kupujte in priporočajte izvrstno in pristno domačo Kolinsko kavno primes!

Krtače za obleko je dobro osnažiti takoj po uporabi. Z eno roko držimo na robu mize čist papir, ki ga premikamo in drgnemo ob njega krtačo, dokler ne ostane papir čisto bel. Umazana krtača škoduje včasih obleki bolj nego ves prah, ki se nabere pri njeni nošnji.



**Trgovina s steklom**

**M. TUŠEK**

**LJUBLJANA Stari trg 28**

Priporoča svojo veliko zalogo

**steklenine, porcelana**

**svetilk in podob**

**☞ po najnižjih cenah ☜**

Izvršuje točno in solidno vsa v to stroko  
spadajoča dela.

≡ Špedicija in komisija ≡

# „BALKAN“

Podružnica: Ljubljana, Dunaj. cesta 33  
v „Prvem ljubljanskem javnem skladišču“.

Centrala v Trstu.

== Prevažanje blaga in pohištva. ==

Selitve s patent. selitvenimi vozovi

Skladišče. na vse strani. Zacarinanje.

Zmerne cene!

Točno in solidno!

Tovarna pohištva

# J. J. NAGLAS

Zaloga in pisarna: LJUBLJANA Tovarna s stroji:

Turjaški trg št. 7 — Trnovski pristan 8-10

Založena leta 1848

Zaloga priprostega in najfinejega lesenega  
in oblazinjenega pohištva,

zrcal, strngarskega in pozlatarskega blaga, pohištvene robe, zaves,  
odej, preprog, zastiral na valjcih, polknov (šaluzij).

Otroški vozički, železna in vrtna oprava

# Edina

**KOLINSKA  
KAVINA  
PRIMES**



ZNAK TOVARNE

je

**najokusnejši**

in edino

**pristni slovenski izdelek**