

Slovenska Gospodinja

Izhaja vsako 1. soboto v mesecu.
Lastnik: Prva jugoslov. tovarna
kavinskih surrogatov v Ljubljani

Leto I.


V Ljubljani, 7. vinotoka 1905.

Št. 10.

Uredništvo »Slovenske Gos-
podinje« je v Ljubljani, Mestni
▲ ▲ ▲ trg šte. 17 ▲ ▲ ▲

Telesna vzgoja otrok.

I.

 zdravem telesu biva zdrava duša, zato je pač dolžnost vsake matere, da skrbi že od prvega dne z največjo pozornostjo za telesno negovanje svojega otroka, da izkuša olepšati, oplemeniti, v cvetočem zdravju ohraniti otrokovo telo, ki je predpogoj nadaljnega duševnega razvitka, predpogoj zadovoljnega in srečnega življenja.

Stari Grki, predstavitelji lepega in plemenitega človeškega plemena, bi nam bili lahko v tem oziru za vzor, kajti s premnogimi telovadnimi vajami so znali pridobiti človeškemu telesu ono moč in prožnost, ono gracijoznost in popolnost, ki jo še danes občudujemo na njih starodavnih umetniških kipih.

Da je pa mogoče doseči dovoljen uspeh v telesni vzgoji otrok, treba je torej začeti s prvim dnem novorojenčka. Tu je glavno in prvo vprašanje: ali naj mati doji sama? Odgovor: Gotovo in na vsak način, če je to le količkaj mogoče! Dojenje prinaša otroku in materi tako korist, ki se ne da z ničemer nadomestiti. Otroku je materino mleko edina naravna, od prirode določena in zato tudi najboljša hrana. Materino mleko ima druge sestavine v prvih dneh in tednih ter zopet druge pozneje, s čimer je narava čudovito poskrbela, da dobi dete svojemu razvitku potrebno ter prikladno hrano ter ravno dovolj potrebnih snovi za uspevanje svojega telesca. Hkratu pa otroci, ki se hranijo od materinega mleka, le redkokdaj dobé kako nalezljivo bolezen, če so še pri materinih prsih; mnogo otrok, ki se hranijo z umetno hrano, pa umrje ravno za nalezljivimi boleznimi, kakoršne so davica, škrlatica, oslovski kašelj, ošpice i. dr. — Poleg vsega tega je pa dojenje tudi za mater koristno in zdravo. Narava je žensko telo tako ustrojila, da sledi porodu dojenje, ki mnogo pripomore k temu, da pridejo organi v materinem telesu zopet v prvotno, pravilno lego. Ako torej mati brez tehtnih zdravstvenih vzrokov dojenje opusti ter dela tako nasproti naravi, ne škoduje samo izdatno svojemu otročičku, nego tudi sami sebi. Če mati otroka ne doji, se tudi izpostavlja nevarnosti, da

se jej vnamejo prsi, kar je nevarno in povzroča grozne bolečine.

Kdorkoli ima torej priliko, da lahko vpliva v tem oziru kaj na matere, naj bi jim pač toplo priporočal, da doje svoje otroke same. Mnogo lahko store v tem oziru babice, ki naj bi opozorile mlade, neizkušene matere, naj ne bodo lehkomišljene glede dojenja svojih otrok ali pri izbiranju dojil. — Seveda če je mati bolna ali bolehnata, ima pa zdravnik odločiti, ali je sposobna dojiti ali ne. Zlasti je zapreka dojenju taka materina bolezen, ki bi mogla preiti z mlekom na dojenčka, kakor n. pr. jetika, škrofuloza, histerija i. dr.

Matere boljših in bogatejših slojev, ki pripoznavajo veliko vrednost ženskega mleka za otroke, a same ne morejo ali nočejo dojiti, si vzamejo čestokrat dojilje, katerih mleko je gotovo boljše, kakor mleko bolne matere. Toda biti je treba pri izbiranju dojilj silno pazljiv in izbirčen. Res, da mora zdravnik vsako dojiljo natančno preiskati, preden jo vzame mati k svojemu otroku. Toda ali more zdravnik res po enkratnem preiskanju neovržno dognati, ali je dotična dojilja res popolnoma zdrava, ali nima morda v sebi kakih kalí podedovanih, skritih telesnih ali duševnih bolezni, o katerih sedaj sploh še ni sledu, a vendar pridejo lahko vkljub temu z mlekom na otroka? Sicer pa vsesa baje dete vase tudi duševne slabe lastnosti, svoje dojilje, kakor so togotnost, zlobnost i. dr. Vsekakor je gotova resnica, da bo požrešna dojilja kmalu pokvarila svoje mleko, da bo nemarna, strastna in togotna ženska slabo opravljala dolžnosti napram svojemu varovančku, ki se ne more pritoževati, niti braniti se slabega ali pokvarjenega mleka svoje dojilje. V izbiranju dojilj treba torej največje pozornosti in skrbnosti.

Ker je pa vendar mnogo mater, ki vsled kakoršnihkoli razmer ne morejo same dojiti svojih otrok, a jim tudi ne morejo plačevati dojilj, si pomagajo s kravjim ali kozjim mlekom; zadnje je za dojenčka še prikladnejše, ker je v svojih sestavinah bolj podobno materinemu mleku. Mleko, ki naj ga uživa dojenček, naj bo od popolnoma zdravih krav, ki se hranijo deloma s suho, deloma s svežo krmo; dobro je tudi, da je mleko samo od ene krave, a iz lastne izkušnje

Zahtevajte Cirilovo in Zvezdno cikorijo!

lahko rečem, da tudi mešano mleko ne škoduje otrokom. Glavna stvar je pač, da ostane mleko čisto, naj-sibo potem že od ene ali od več krav. V vsakem, tudi v najbolj čistem in zdravem mleku so majhne glivice, vsled katerih bi se mleko lahko pokvarilo ali skisalo, in to tem bolj, čim dalje časa stoji. Velika prednost ženskega mleka je, da prehaja iz prsi naravnost v dojenčkov želodček, medtem ko je živalsko mleko izpostavljeno onesnaženju in okuženju. Zato je zelo potrebno, da je hlev, ki so v njem krave, čist in zračen; treba je kravi pred molžnjo dobro umiti vime, rep in stegna in tudi ženska, ki molze, si mora prej umiti s toplo vodo roke. Razume se samo ob sebi, da mora biti tudi posoda, ki pride vanjo mleko, popolnoma čista. Tudi naj se mleko čim preje skuha in vre naj 5—10 minut; naliž ga v majhne steklenice, ki jih zamaši in postavi takoj na hlad ali v mrzlo vodo. Kadar potrebuješ mleko, vzemi eno stekleničico, segrej mleko v pari ali gorki vodi, primešaj potrebne kuhane vode in daj mleko otroku.

Ker je kravje mleko krepkejše, ga je treba zlasti prve čase za dojenčka izdatno zredčiti ter pridejati nekoliko sladkorja. Koliko naj se primeša kuhane vode, je težko določiti, ker je to odvisno od otrokovega uspevanja, ki se kaže v teži in na pogled. Čim močnejše je dete, tem krepkejše mleko prenese. Vobče velja sledeče:

V prvem tednu: 1 del mleka, 3 dele primesi. V drugem, tretjem in četrtem tednu: 1 del mleka, 2 dela primesi. V drugem in tretjem mesecu: pol mleka, pol primesi. V četrtem in petem mesecu: 2 dela mleka, 1 del primesi. V šestem in sedmem mesecu 3 dele mleka, 1 del primesi. Potem pa se lahko začenja počasi samo z mlekem.

Zelo slabotni otroci dobivajo mleko s pomočjo žličice; najbolj v navadi so pa steklenice in sesalni klobučki. Steklenica bodi znotraj gladka brez dolbin, da jo je lahko čisto pomiti; sesalka pa kratka in široka. Sesalke z dolgimi steklenimi ali kavčukovimi cevmi nikakor niso prikladne, ker se ne dajo dobro očediti. Sesalko treba enkrat na dan obrniti in izkuhati, a po vsaki uporabi izprati, osušiti in na čistem hraniti. Nezdavno je tudi puščati otroku sesalko v ustih, ker razkrojevanje mlečnih ostankov, ki so vedno v njej, zavira prebavljanje ter provzroča želodčne nerednosti. Tudi se je že zgodilo, da se je otrok s sesalko zadušil.

Poleg mleka se uporabljajo v veliki meri tudi takoimenovane »otroške redilne moke,« pred katerimi je pa svariti vsaj v prvih tednih otrokovega življenja. Gotovo je, da prinaša večina teh tvorniških izdelkov več koristi tvorničarju nego detetu. Zato naj starši ne poizkušajo na svojih otrocih teh različnih mok, ki ne morejo popolnoma nadomestiti sveže hrane, marveč naj se obrnejo glede tega do kakega zdravnika.

Z osmim mesecem začni počasi otroka odstavljati, bodisi od prsi, bodisi od steklenice ter mu začni dajati najprej po enkrat na dan gostejšo hrano. Sedaj lahko uporabljaš včasih kako od zdravnika ti priporočeno otroško moko, n. pr. Nestle-ovo, Maggijevo, Liebigovo, Soxhletovo i. dr., iz katere skuñaj redko kašo. Prav prikladna so za majhne otroke tudi žemljevka, t. j. na mleku ali goveji juhi kuhana žemlja, nadalje na mleku kuhan riž ali zdrob i. dr. Sprva dajaj otroku po enkrat, pozneje po dvakrat in večkrat na dan kaj gostejšega. Tudi mleka mu ne daj več iz stekleničice, nego z žlice. Koncem prvega in začetkom drugega leta že lahko daš otroku tudi kako mehko kuhano jajce, zakuhane juhe ter lahke močnate in mlečne jedi. V drugi polovici drugega leta pa tudi že lahko dobivajo zelenjavo, kakor špinačo, lečnati, krompirjev in fižolov piré, kolerabo, kuhano sadje i. dr.

Poleg pravilne in primerne hrane je najvažnejši pogoj dobrega otrokovega uspevanja — čistost. Vsakodnevno umivanje in popolno kopianje v mlačni vodi, ki naj ima v prvih mesecih približno 35° C ali 28° R, je neobhodno potrebno. Počasi in polagoma se potem uporablja bolj hladna voda. Od pretople vode se otrokovo telo razvadi in je potem jako dovzetno za prehlajenje. Vendar je pa tudi svariti pred pretiranim in premrzlim umivanjem. Otroci, ki niso po naravi zelo krepki, vsled premrzlih kopeli navadno še bolj oslabe in postanejo nervozni, a tudi koža jim postane grda, suha. Tu treba pač hoditi po neki srednji poti. Reveži so otroci, ki se morajo bati vsake sapice, vsake kapljice dežja, sploh vsake izpremembe vremena; zato naj mati pač skrbi, da jih že v najnežnejši dobi primerno utrdi. In to stori najlažje s kopelmi ter s tem, da pušča svojo deco kolikor možno na svežem, čistem zraku. — V vodi naj ostanejo majhni otroci 5—8 minut, a v tem času jih treba otirati z mehko, platneno krpo; gobe niso prikladne za umivanje, kajti ako se po vsaki kopeli ne izkuhajo — s čimer se pa zopet urno pokvarijo — se napolnijo z nečistimi in škodljivimi gljivami, ki se v gobah urno množé.

Ko je dete po vsem životu umito, ga zavij v mehko platneno ali volnato rjuhico ter potem še v gorko ruto. Pusti ga, da se nekoliko osuši, obriši še mokre dele, posipaj vneta mesta z riževo moko ali čim drugim primernim ter obleci otroka in ga zavij. Nikari pa ne povezuaj otroka v tesne svežnje, da se ne more ganiti, da ne more premikati niti rok, niti nog! Udobnejše je to gotovo za matere, ker ostanejo otroci gorki, tudi če so mokri, toda dobro, zdravo to ni ter ne pospešuje razvitka otrokovega telesca. To tesno povezovanje rok in nog povzroča detetu muke, in se mati moti, če misli, da bo otrok, ki ga tesno povije, z ato ravno zrasel. Ako se otroku kasneje skrivijo kosti, ni iskati vzroka v tem, da ni bil v prvih mesecih povit, nego v slabotnosti ali celó v boleznih v kosteh.

Da mora biti otroška soba, oziroma spalnica čista, svetla, prijazna in vedno dobro izračena, se pač razume samo ob sebi. Bledi, suhi obrazi ter uvele rokice pre mnogih ubogih mestnih otrok pač jasno kažejo posledice slabo izračenih, ozkih in zaduhlih beznic, ki morajo prebiti v njih proletarčevi otroci svoja mladostna leta! —

Bedasto in brezobzirno je tudi početje nekaterih gospej iz srednjih in boljših krogov, ki si izberejo najlepšo, največjo, najzračnejšo sobo za sprejemnico, dočim je spalnica navadno — ako ni velikega stanovanja na razpolago — tesna, majhna in morda celo mračna. Otroci so prvi in najvažnejši, zato njim največjo sobo! Sicer novorojenček ne sme gledati prve dneve in prve tedne v svetlo luč in v svetel dan, dokler se mu očesni živci ne ojačijo in ne okrepe, ker se sicer lahko pripeti, da se mu pokvarijo oči in pozneje vsled tega lahko krivo gleda — zato treba nekaj časa — nekaj tednov — nekoliko zastirati okna, oziroma paziti, da otrok ne gleda naravnost v plamen. Spalnica pa naj bo zračna, svetla, velika! Tudi navajaj takoj spočetka otroka, da spi v temi, ker se od nočne lučice kviri zrak v spalnici. Otrok se luči tudi toli navadi, da ne more zaspati brez nje. Seveda ne uspavaj otroka z zibanjem, ne nosi ga sémintjã, nego ga navadi, da zaspi brez vsakih nepotrebnih in nezdravih pripomočkov, ki delajo materam mnogo truda in so otrokom naravnost škodljivi. Nasiti dete, zavij ga narahlo v suhe plenice, položi ga v posteljico, pokrij ga, upihni luč ter ga pusti, da sam zaspi! To je edino pametno in zdravo! Morda bo včasih jokal in kričal, a potrpi, ne udajaj se, kajti če odnehaš parkrat, te prisili otrok kasneje, da ga boš morala prenašati, zibati in ujčkati brez miru in počitka dolge, dolge mesece! Potrpi torej spočetka nekaj noči, da boš imela mir in počitek kasneje! Tudi najmanjši otrok se čudovito hitro razvadi in odvadiš ga potem le z največjimi žrtvami.



Genijev poljub.

Poljubilo solnce mlade Vesne
zemljo v zimski mraz in led zakleto ...
razdrobilo je okove tesne,
mlado sinilo je rožno leto.


Zima legla meni na srce je,
mnogo hujša, duhomorna zima,
a poljubil genij Božji me je ...
V srcu vre mi poezije plima.

Márica II.



Odmevi.

Slika. J. E. Rubin.

 Sak večer, ko tone solnce za gozdne vrhove, se oglašajo v gozdu odmevi, Golihrib in Plešereber sta si najbližja soseda in si odmevata ... Gledata se že veke drug drugega in se bahata s šumenjem svojih visokih košatih smrek in bukev, a na vrhu imata oba tuintam goličave, porašene z visoko travo. V jeseni se ju polasti otožnost, jesenska burja jima krade kras gozdov — ob njiju bregovih pa odmeva čuden glas.

»Ho-hop!« — »Ho-hoop!« —

In zopet odmev na oni strani ...

Ob jesenskih večerih namreč, ko tone solnce za meglene gore, sedi Zlopak — starec osemdesetih let — sam na obronku Plešerebri, na tistem priljubljenem obronku, kjer ga vselej najdejo ljudje, ter gleda v dolino med obema hriboma, kjer pase mlad pastirček svojo čredo. Stari Zlopak sedi na četverci, puši tobak, ali včasih tudi suho orehovo listje, zamišljeno zre predse, poslušá nemirno šumenje jesenskega listja in od časa do časa zavpije:

»Ho, hop ...«

»Ho, hop-op,« mu odmeva Golihrib.

Pastirec v dolini se niti ne ozre, ker ve, da hodi na Plešereber sest stric Zlopak in da vpije — kdo ve zakaj — tja proti Golemhibu. Če pa kak neznanec vpraša, kaj pomeni vpitje na Plešerebri, mu odgovore, da se staremu Zlopaku meša. Glas starca je močan in čuden, čuden ... Zdi se ti, da ni človeški. Celo nasprotni gozd odmeva, kadar se odzove Golihrib.

»Ho-hop!« — »Ho-hoop! ...«

In zopet in zopet se to ponavlja. In to ves večer do pozne noči, dokler ne začne večerni ptič svoje ponočne pesmi ... Takrat pa utihnejo odmevi ... Ti čudni odmevi! Povest o njih se mi zdi kakor bajka iz sužnjih dni ...

* * *

Tudi včasih je bilo tako, tudi takrat so se čuli odmevi. Včasih ... Takrat je pasel na Plešerebri Zlopak svojo čredo. Bil je še mlad, lep, komaj osemnajstleten pastir; a na Golemhibu je pasla Nežika — istotolikoletno dekle — ovce in koze ... Tako je bilo včasih ...

Vse poletje je pasel Zlopak po Plešerebri, popasel je ves gorenji vrh, v jeseni pa je prignal v nižino. In zvečer, ko je postalo hladno, se je solnčil na zadnjih solnčnih žarkih, sedel je na obronek, gledal proti Golemhibu — in začuli so se klici »ho, hop!« A takrat ni odmeval Golihrib, odgovarjala je Nežika. Imela sta isto usodo, oba uboga, oba pastirja, oba prezirana, od drugih zapuščena, oba brez ljubečih ljudij, a oba mlada, srečna ali oba nesrečna ... Kako sta se razumela od daleč ...

Najboljša je Zvezdna in Cirilova cikorija!

On je zavpil:

»Ho, hop...«

In preden je jeknil odmev od Golegahriba, se je odzval lep dekliški glas:

»Ho, hop...«

Potem pa so odmevali gozdi na Plešerebri in na Golemhibu.

»Kaj pa delaš?« je vprašal Zlopak.

»Nič,« je odgovorila Nežika.

»Jaz tudi nič,« je odgovoril Zlopak in se zasmel na ves glas, kakor da se mu zdi zelo dobro, da mu kdo odgovarja.

Razun vedno oponašajoče Plešerebri in razun odmevajočega Golegahriba ni nihče čul njiju pogovora. Ljudje so le redkokdaj prihajali tako daleč po listje ali po drva. Včasih so prišli sem lovci ali pa drugi pastirji, a so hitro zopet odšli... Pastir in pastirica sta gnala na vse jutro iz vasi, a zvečer sta včasih skupaj prignala domov... Leta sta preživela dan za dnem v gozdu. Videla sta mlado cvetočo pomlad, vživala veličastno gozdno poletje, s strahom sta zrla v zmagovito starko jesen, ker pozimi sta morala bivati v vasi med ljudmi. Plešereber je spadala k enemu, a Golihrib drugemu delu vasi...

Pusta je bila zima. Zlopak je taval po vasi kot izgubljen. A prišla je zopet pomlad, poletje, jesen...

Takrat se je nagibal jesenski dan v zaton. Lahne meglice so jele pokrivati dolino med gozdovi in veter je postal mrzloten... Zlopak se je vsedel na solnce, zagledal se v Golihrib, molčal dolgo, dolgo, potem pa je zaklical:

»Ho-hoop!«

»Ho-hoop!« se je odzval ženski glas.

Plešereber in Golihrib sta oboje ponovila...

»Nežika!« je vpil Zlopak potem nekako boječe.

»Kaaaj?« je vprašala zategnjeno.

»Jaz grem doli,« je rekel Zlopak.

»Le pojdi...« se je odzvalo dekle.

Zlopak je šel. Pri studencu pod Golimhibom je nabirala ona jesenske cvetke, ko je prišel tja.

»Daleč sva narazen,« je rekel Zlopak in se vsedel na kamen poleg studenca ter s palico motil bistravalove.

»Kaj si truden, Zlopak?« ga je vprašala Nežika.

»Ne reci mi Zlopak, kliči me, kakor mi je ime,« jo je prosil mladenič s tresočim glasom, kot da ga globoko boli, da ga tudi ona nazivlje tako, kakor vsi drugi.

Ona je molčala, povescila glavo ter se zagledala v tla...

Črez nekaj časa se je Zlopak nekako vzdramil in pogledal vanjo.

»Nežika,« je rekel, »kako si rdeča,« in gledal jej je predrzno in tako čudno v oči. Njegove oči pa so gorele v nekem skitem ognju.

»Saj si tudi ti rdeč,« je rekla ona in zopet sta umolknila.

»A, jaz sem zagorel. — Pa — lepa si, Nežika.«

»Pst... Kaj pa govoriš?« In Nežika se je pripognila globoko, da bi ne videl njenega obraza in je začela trgati vejice z grma.

»Ali ti ne smem povedati, kar je res?« jo je vprašal Zlopak in zdelo se mu je, da ga nekdo drži za grlo, ker tako težko govori.

»Smeš že...« je odgovorila Nežika in ga skrivaj pogledala, »a rajše — molči...«

Zlopaku je bilo težko. Prvič je čutil nekaj, kar mora ostati v srcu, ne sme na dan. Sicer je bil predrzen; prepiral se je z gospodarji, kadar pa je bil vesel, je ukal in pel. A zdaj je moral molčati... Težko je molčal. Najrajše bi bil govoril dolgo dolgo, govoril bi in pripovedoval nekaj, kar je v srcu, kar misli in čuti, a vendar ne pove, ne more povedati, kakor da ne zna govoriti; in tudi če bi povedal, bi vendar to ne bilo isto, kar mu razvema srce. Bal se je tudi, da bi ga niti ona, niti kdo drugi na svetu ne mogel razumeti.

Zlopak se je zamislil. Dolgo sta oba molčala...

»Nežika,« jo je poklical potem s kolikor mogoče milim glasom, kot bi hotel s to samo besedo vse izraziti, kar si ne upa povedati v tisočih praznih besedah. Nekaj prosečega je bilo v tem vzkliku, a kaj, kdove?...

Dekle je molčalo...

»Nežika,« je ponovil še enkrat Zlopak in jo pogledal. »Ali bi hotela biti vedno pri meni?« je vprašal komaj slišno.

»Hotela bi!« je odgovorila ona in ga pogledala sramežljivo.

Zlopak sam ni vedel, kaj bi storil; samo to je želel, da ostaneta še tu. Mogel bi bil jokati in peti, čudovite moči so mu prešinjale telo in zdelo se mu je, da bi vsakogar zmlél v prah, ako bi se drznil motiti ga v tem trenutku.

Okrog je šumela jesenska burja, drevesa so trepetala in smreke so vpogibale svoje veje... Na planini se je oglasila čreda.

»Mračni se, pojdiva domov,« je rekla Nežika po dolgem molku... In šla sta.

Zvečer sta gnala po vasi molče; nobeden ni govoril besede. Samo, ko sta se ločila, sta začutila oba, da si imata še mnogo, mnogo povedati, a vendar sta si rekla le tiho lahko noč in se razšla.

Po gozdu so drugo jutro peli rogovi. Bil je grajski lov. Stari grajščak in njegov najmlajši sin sta bila strastna lovca. Prirejala sta krasne love in zatem imenitne pojedine... Tisto jutro so torej peli rogovi po gozdih. Ej, kako sta si odmevala Plešereber in Golihrib, ko je počila puška zdaj tu zdaj tam. Psi so se oglašali s svojim sovražnim lajanjem, ves gozd je bil preplašen... Prestrašene veverice so bežale po vejah, zajci so pobegnili in nad rumenimi vrhovi dreves so se v strahu podile različne ptice... Zdaj se je oglasil rog, zdaj pok...

Zlopak je pasel na Plešerebri. Sedel je na obronku in gledal z blaženim nasmehom na Golihrib. Živina se je pasla mirno in se ni menila za lov; zdajpazdaj so prileteli psi po sledu, tuintam je pribežal kak preplašen zajec, sicer je pa bilo vse, kot sicer...

Na prvih jutranjih žarkih se je grel gad. Bil je velik in lep. Ležal je na skali in nalahko dremal s svojimi razumnimi očmi, kot da se mu je zdelo, da je jesen na Plešerebri... Pokrila ga je senca, hotel se je premakniti, a takrat ga je zapazil Zlopak. Preden je preteklo par minut, visel je dolgi gad na zakrivljeni palici, pred njim pa je stal pastir Zlopak in občudoval njegovo velikost. Gad je še zdajpazdaj mignil z repom in Zlopak se je popolnoma zagledal vanj. Nazadnje se je spomnil Nežike. Ko bi jo poklical; da bi bila tu!..

»Ho, hoop!« je zaklical.

»Ho, hoop!« se je odzvala ona.

»Pridi gor!« je vpil Zlopak.

»Kaj pa je?«

»Gada imam.«

»Booom,« mu je odgovorila.

Zlopak je sedel na skalo in čakal.

Kmalu je prišla.

Zlopak se je sladko smejal in kazal s palico na obešenega gada. Gad je bil nasajen za glavo. Zlopak ga je zaužekal s palico in oba sta se smejala. Na Golemhibu so se oglasili psi.

»Jaz se bojim lovcev,« je ona rekla.

Zlopak je stisnil pesti.

»A, ne boj se jih!«

Zagledal se je vanjo in ji pripovedoval:

»Glej, ko bi ti kdaj kdo kaj žalega storil, jaz ga umorim pri tej priči...«

In pastir je potegnil velik nož izza pasa.

»Ah, kako si neusmiljen...«

»Da, do vseh, samo do tebe ne... Nežika...«

»Čuj, lovci gredo...«

»Naj gredo.«

»Jaz grem nazaj.«

»Ne, tu ostani!«

»Kaj bodo rekli?«

»Kar hočejo...« je rekel Zlopak in jo prijel za roko.

Dvoje psov je steklo mimo po sledu, in za njima je prišel lovec. Mlad lovec je bil to, mladič pri dvajsetih letih, bledega obraza, šibke postave, a sicer — lovec, grajščakov sin. Psa sta odhitela naprej, lovec pa je obstal in zaklel...

Nežika je stala nekoliko višje na rebri in mladenič se je zagledal vanjo.

»Kako lepo dekle, pa sama...« je vzkliknil.

Nežika se je ozrla za Zlopakom, bil je skrit za skalo. Nekak strah se je je polastil.

»Kaj si sama?« jo je vprašal lovec.

Nežika je molče odkimala.

»Odkod pa si?« je vprašal grajščak; ko je bil že čisto pred njo.

Nežika je molčala.

»Punčika, ti pa moraš priti v grad,« je rekel in jo predrzno in z zasmehom ogledoval.

»Ali prideš k nam?«

Nežika je odkimala.

»Zakaj pa ne... saj moraš... Vsi kmetje ste naši sužnji... in zapomni si, še danes boš pri nas v gradu.«

»Ne bo ne,« je odgovoril Zlopak in stopil pred mladiča.

»O, pa fanta imaš, pa kakšnega fanta!...« se je surovo smejal grajski sin.

»Odidi!« mu je velel strogo lovec, a Zlopak ga je gledal sovražno in srepro.

»Ne,« je odgovoril in stopil pred grajskega.

Lovec je zagrabil puško.

»Čak, hudič,« je rekel, a preden je mogel sprožiti, ga je držal Zlopak z obema rokama za vrat, v desnici pa je držal svoj nož.

»Beži, Nežika,« je vpil Zlopak in dekle je pobegnilo z jokom in vpilo na pomoč. Res sta po gozdu gor hitela dva lovca — a prepozno; Zlopak je zasadil predrznežu nož v rebra, lovec je zavpil in omahnil na tla. Zlopak je pobegnil, dva strela sta se čula v istem trenutku, Zlopak se je opotekel in pal...

Zvečer je Nežika sama prijekala domov, sli so po Zlopaka in ga prinesli v vas. Zavedel se ni. Ko je drugo jutro izpregledal, so mu povedali, da so grajski že vzeli Nežiko v grad...

Dolgo bolezen je prestal Zlopak, a vmes vedno in vedno bledele o njej. Zadet je bil v noge. Še je vstal — a pamet se mu ni zjasnila. Zaprli so ga za več let, že star se je vrnil zopet v vas. Drug pastir je gonil njegovo čredo na pašo, a on je bil revež.

* * *

Prešli so sužnji dnevi. Dolgo je že od tega. Skoraj nam postajajo ti časi kakor bajke iz neverjetnih dni. In vendar so bili. A v jeseni, ko tone solnce za gore, hodi starec Zlopak sest na Plešereber. Zamisli se, zagleda se in zazdi se mu, da so tu davni dnevi, isti, kot so bili tačas. Zdi se mu, da pase ona na Golemhibu in vpije svoj:

»Ho, hooop!«

In Golihrib mu odmeva. Pazno posluša starec. Zdi se mu, da to ni njen glas. Mogoče ga motijo. Morda ga varajo. Morda mu ne odgovarja Nežika.

In zopet ponovi:

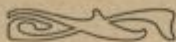
»Ho, hoop!«

In zopet isti odmev...

Pozno zvečer se vrača starec domov iz gozda. Opira se ob palico in govori sam s seboj. Za njim pa vpije pastir in si prepeva vesele pesmi.

Zahtevajte Cirilovo in Zvezdno cikorijo!

Nekoč pa bodo prenehali odmevi na Golemhribu in morda za vselej izginili. In z njimi bo izginila tudi njih povest, ki se mi zdi kot bajka iz davnih sužnjih dni . . .



Pod nebom.

Pod nebom letita
ptičici dvé
črez tri doline
črez tri vrhe;

črez tri doline
v gozdič zelén,
v gozdiču grmič
je zapletén.

V grmiču parček
v gnezdecu skrit,
lepo opeva
večerni svít

zarjo večerno
in jutranji hlad
in tisto neskončno
lepo pomlad . . .

Po drugi stezi
golobčka dvá . . .
kako molčíta
skrivnostno obá!

Da! Govora nič! . . .
a en pogled
pravi, pravi
tisoč besed!

Sonja Semjonova.



Žendarska Mica.

Napisal Podgorjanski.

Doljski pridelki so bili skoraj do malega pod streho; fižol zluščen, proso ometo, ajda omlatena, kuruza zružena.

Tam od Save je ob vzhodu Gorjancev začela briti ostra zimska burja, da je šlo človeku kar skozi kosti noter do srca. Zima se je pričela.

V veliki peči je tlela debela in grčava bukova klada. Blagodejna toplota se je širila po prostorni sobi. Pri Kolarjevih so imeli navado zgodaj večerjati. Tako je bila tudi tisti zimski večer večerja kmalu pri kraju. Moški so šli še eno uro delat v kolarnico, ženske pa so naglo pómile posodo, obrisale jo in jo zložile v sklednik. Potem pa hajdi k popolnoma novemu delu! Kolarica si je želela na svoja stara leta boljše in mehkejše postelje, pa je nabirala, kupovala in spravljala kurje, gosje in račje perje, kar ga je bilo v obližju. Zaloga se je množila od tedna do tedna. In ko je zamel poljane prvi sneg, pričelo se je važno in doslej popolnoma neznano delo. Razun domačih dveh hčerá, odraslih komaj šolskim letom, in pa gospodinjinine sestre, so bile povabljené nad perje tri »osobence«. Liza, postarna vdova z malo penzijo po rajnem možu je bila originalna žena v vseh ozirih. Dobrodušna in krotka sicer, se je silno raztogotila, če je Kolarjevi niso prosili krompirja okopavat, korenja plet, ali pšenice žet. To preziranje bi jo tako užalilo, da bi jokala kar tri dni zapored, ali pa morda še dalje. Za jed ni bila izbirična, samo veliko je moralo biti vsega, kar je prišlo

na mizo. To poslednje je veljalo zlasti za kavo, katere je morala imeti toliko, da bi se lahko v njej kopala. Govorila ni mnogo, in če je sploh kaj povedala, so bili spomini te ali one pridige tega ali onega gospoda, ki so bili in jih več ni. Slabih navad ni imela posebnih, le nosljala je tuintam; za potrebo, je dejala. Hudomušni svet ji je včasih malo ponagajal in ji primešal paprike in saj, da je silno kihala. Takrat pa se je zgodilo, da je šla na jezo pit in ga je izpila tri četrtinke litra. Tako ji je teklo to borno življenje v povsem normalnem tiru.

Njena sestra Urša je bila dekle tako bolj proti koncu velikega srpana. Pa tudi oblike je bila precej srpate. Urša je bila živo nasprotje sestre Lize. Jedla je malo, skoraj nič, tem več pa je govorila. Vse je vedela, vse znala. A za delo ni bila posebno »bah«. Vzlic dobri volji, ki jo je imela, ji delo ni šlo spretno od rok, in tako se je dogajalo, da je bila često brez dela, čeprav je delavcev manjkalo. Le tuintam jo je kdo prosil na delo, da je revše kaj zaslužilo.

Najvažnejša oseba v tej trojici pa je bila nedvomno »žendarska Mica«.

Suha ženica, upadlih, bledih lic, z viharno mladostjo, z raznimi nezgodami tekom dolgih let, kar jih je živela, je bila zanimiva oseba celo za domačine, ki skoraj nikdar ničesar zanimivega ne vidijo. V svoji mladosti je Mica nosila na svojih koščenih plečih tobak, prepovedan tobak preko Gorjancev. Bila je neštokrat v smrtni nevarnosti v hudi zimi, globokem snegu, daleč proč od človeških bivališč in v območju smrtonosne kroglice iz graničarjeve puške. Ko so se razmere predrušile in se je nehala kupčija s tobakom, je šla za kuharico orožnikom med Vlahe tja preko Gorjancev. In takrat že v starosti se ji je primerila nesreča, kakor že mnogim drugim, da je dala življenje dečku — posiljenčku. In s tem trenutkom je postala »osobenca«. Pričelo se ji je novo dvojno trpljenje, ker trpeti je morala zase in za ubogega črviča, ki se je zvijal v plenica. Ljudje so ji pomagali radi in tako se je že živelo za silo . . .

Tisti večer so se ženske lepo razvrstile okrog peči in začele skubsti mehko perje. Kolarica je spravila svoje sinove spat, ker ni, da bi otroci vse čuli, kakor je dejala. Radovedni otroci bi bili radi prodajali zijala in vlekli na ušesa vsako besedico, ali pomagalo ni nič, morali so iti pod odejo in pod odejo se tudi čuje, če ni drugače.

Zunaj se je zaganjala burja v ledene šipe; tuintam je zazvenelo tudi kako zmrznjeno zrnce, kakor bi kdo pesek lučal v steklo.

»Ravno taka noč je bila«, je pričela »žendarska Mica«, — »oh, nikdar je ne pozabim — taka, morda malo svetlejša, ko smo se poslovili na Sošicah od gostoljubne Katice. Sveti večer je bil in želeli smo si domov, vsi, kar nas je bilo. Takrat sem nosila tobak za tistega Koska, saj ste ga poznali, lani je umrl za

kozami. Vsi smo bili dobro otvorjeni in ker je bil sveti večer, se nismo nadejali tistih sitnih graničarjev ali »leblajtarjev«. Spredaj je stopal Kosek, za njim njegova hči Cena, pred mano njegova žena Zefka, za menoj pa neki dedec, sosed. Morali smo hoditi v gosjem redu, ker je bila gaz ozka, sneg pa človeka ni držal dobro. Hodili smo počasi, nemara kake dve uri. Nebo se je bilo medtem zjasnilo in mesec je svetil, kar se je dalo. Mraz je bilo čimdalje bolj in burja je žvižgala preko suhih, golih vej.

Pred nami je stopical Koskov Murče, bil je ves čas miren in tih; kar se začne stiskati med noge najprej Kosku, potem pa Zefki med krila. Zraven pa je tiho in neprestano cvilil. »Kaj spaka neki ima?« je dejal Kosek in ne bodi len pograbi tisto suho ščenē ter ga vrže preko rame v koš. Prišli smo bili že blizu križa, ki stoji na meji med Kranjsko in Vlaško. Zdaj Kosek obstane, obstanemo pa tudi mi. Na klopici pod križem je čepela nerazločljiva črna postava.

Kri nam je zastala v žilah. Spoznali smo, da ni graničar, ampak medved tacar-kosmatinec, kolikor ga je v rujavem kožuhu. »Zdaj nič ne pomaga; kar bo, bo,« je dejal Kosek, »Sveti križ božji« in se pokrižal. Pokrižali smo se tudi mi, in šli za njim. Od trenutka do trenutka smo bili bliže zveri. Srce mi je tolklo, da sem mislila, da mi mora počiti...

Pod križem ob klopici je sedela zver in nas pazno motrila. Gaz je bila tako ozka, da smo morali stopiti z levo nogo v sneg, ker se mrcina ni hotela ganiti s pota, le z nosom je majala in vohala, najbrže je čutila našega Murčka, ki se je tresel v Koskovem košu.

Krenili smo malo navzdol in za ovinkom na kranjske košenice. Takrat se Kosek ustavi, izvleče iz nedrija ruto in si obriše znoj s čela rekoč: »Še nikdar mi ni bilo tako vroče kakor nočoj, čeprav vse škriplje pod nogami«. Postali smo tudi mi in si oddahnili. Kaj mislite, tak strah!

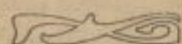
Na Javorovici so ljudje še čuli, kar jih ni bilo šlo k polnočnici v cerkev. Povedali so nam, da je bil medved tisti večer prišel v vas ter si izbral pri vodnjaku dve ovci. Te besede so nam pojasnile le njegovo kasnejšo miroljubnost in krotkost.

Tisti večer sem sklenila, da ne pojdem nikdar več pozimi in ponoči preko Gorjancev. Ali kaj pomagajo vsi sklepi in vse obljube! Še tisto zimo sem doživela nekaj strašnejšega, če je mogoče, kakor dogodek z medvedom...

Tedaj potrka nekdo na okno in začuje se glas Micine gospodinje: »Mica, bali, bali domov, Miha se bo razčesnil, tako joka.«

»Bom pa jutri pripovedovala naprej; lahko noč!« ...

»Lahko noč, Mica!«

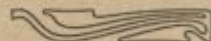


Sokol.

Solzica lila za solzico,
ko duša mrla je gorja
in mi odnesla je brvico
in pot izprala do srca.

Na čvrstih krilih priletel je
ponosen sokol — drzen ptič...
objemaje tako mi del je,
da ni brvice mar mu nič.

Márica II.



Iz ženskega sveta.

Norveška ima jako prosvetljeno ženstvo, ki se skupno z moškimi udeležuje vseh demonstracij, češ: »Me ženske hočemo pokazati, kje nas je najti v času, ko potrebuje domovina skupnega delovanja moških in žensk v obrambo njih samostojnosti in njih pravic.« V vseh mestih se vrše ženski shodi in vsi ženski listi prinašajo dolge, navdušujoče članke, ki so prepojeni s hrepenenjem po svobodi. — Od leta 1904 je na Norveškem ženskam tudi dovoljeno, nastaniti se kot odvetnice; in še istega leta je odprla odvetnica nadsodišča dr. Eliza Sem svojo pisarno. Pripomniti treba še, da ima dr. E. Sem mnogo posla in so jej njeni moški kolegi zelo naklonjeni.

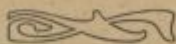
Malorusko ženstvo. Na Dunaju izhajajoča »Ruthenische Revue« prinaša v eni zadnjih svojih številok lep članek o maloruskem ženskem delovanju v Galiciji. Iz tega razvidimo, da so se Malorusinje deset let prej zanimale za svoje interese kot gališke Poljakinje. Izpočetka je največ storil za duševno in telesno osvobodbo maloruskega ženstva učenjak Mihael Dragomanov, katerega stranka (radikalna) je pa pozneje zasledovala le politične cilje in je zanemarila žensko vprašanje. Danes imajo gališke Malorusinje več ženskih društev in klubov, ki smatrajo vsi stavljeno si nalogo jako resno. Sedaj so se združila vsa ta društva ter nameravajo izdajati ženski list, ki bo zastopal pravice ženstva. Občudovanja vredno je, kako se boré Malorusinje, ki žive pač v malenkostnih in težkih razmerah ter je ves narod v neprestanem boju za najprimitivnejše narodnopolitične pravice —, kako se boré te ženske za vedno višji kulturni razvoj! Pri vsem tem pa seveda ne pozabljajo praktičnih ekonomskih ciljev ter zlasti delajo na to, da si pridobe čim več tal na narodno-gospodarskem polju. Malorusinje so demokratke v vsakem oziru, kakor je demokratka njih najboljša pisateljica Olga Kobylanska.

Prva doktorica v Černovicah. Na vseučilišču v Černovicah je bila julija meseca prva ženska, gospodična Klementina pl. Hankiewicz promovirana doktoricam filozofije. — Na pariški medicinski fakulteti pa so nedavno promovirale tri Rusinje.

Ženski vojaški kapelnik. »Neue Musik-Zeitung« poroča, da je v Ameriki neka miss Nelly Miles imenovana kapelnikom vojaške godbe. Mlada dama nosi

Najboljša je Zvezdna in Cirilova cikorija!

bluzo, ki je narejena povsem tako kakor bluze nje-nega polka. Mis Nelly Miles je znana kot izredno glasbeno naobražena. Preden je bila sprejeta za vojaško kapelnico, je delala izpit, ki je tako dobro uspel, da je bila enoglasno sprejeta.



Doma.

Jetika in stanovanje. Že davno so dognali zdravniki da se razširja jetika ne toliko vsled slabo zidanih stanovanj, kakor predvsem zaradi dejstva, da živi zlasti po mestih velik del prebivalstva v ozki dotiki z nečednimi, pokašljajočimi in pljuvajočimi bolniki v temnih ozkih, umazanih stanovanjih. Da se prihrani nekaj drv, se taka stanovanja pozimi skoraj nikoli ne zračijo. Posledica tega so raznotere bolezni, zlasti pa jetika. Kali jetike ima skoraj vsakdo v sebi; toda kdor je sicer krepak ter zdrave krvi, zmaga te kali; slabotni ljudje pa podležejo, posebno če občujejo s pljučno bolnimi ali če celo stanujejo z njimi v isti sobi. Posebne pozornosti je treba, kadar je človek prehlajen; kdor je nagnjen k jetiki in pride takrat s tuberkuloznimi v dotiko, je silno velika nevarnost, da dobi tudi sam jetiko. Nadalje pa oboli mnogo ljudi, ako gredo stanovat v stanovanje, ki ga je malo prej okužil bolnik, za katerim se ni dosti izčistilo. Zato naj bi gospodinje, ki iščejo za svojce stanovanja, pač natančno poizvedele, kdo je bival prej v dotičnih sobah; marsikateri pojav jetike bi se zabranil na ta način. Boj proti tuberkulozi treba bojevati tudi po stanovanjih, da ne postanejo druge osebe žrtve te zavratne morilke človeštva.

O jajcih. Jajca so jako dragoceno hranilno sredstvo. Jajce hrani v sebi toliko čiste beljakovine kakor 150 — 200 g mleka in približno dvakrat toliko hranilnih snovi, kakor n. pr. ista teža surove, puste govedine, in več kot dvakrat toliko kakor mleko. Rumenjak je bolj hranilen od beljaka. Rumeno barvilo rumenjaka ima železo v sebi in sicer precejšnjo mero, vsled česar se uporablja zlasti rumenjak pri otrocih in slabotnih ljudeh kot znaten naraven vir železa. Hranilna vrednost jajc je zato tako velika, ker se uporabi v črevesu vsak, tudi najmanjši njihov del. Vendar pa bi človek ne mogel živeti od samih jajec, nego bi jih moral použiti 18 — 40 na dan, če bi hotel živeti od njih. Napačno je mnenje, da so surova jajca jako lahko prebavljiva, trdo kuhana, pa da so težka in obleže v želodcu. Zdravniki so dognali, da so trdokuhana jajca celo lažje prebavljiva, kakor surova, treba jih je le dobro zdrobiti in zgrizti, da pride lahko in hitro želodčni sok do njih.

Makarone s svinjino. Skuhaj v slani vodi pol kg makaron ter jih stresi na cednik, da se osuše. Sesekljaj četrt kg kuhane prekajene svinjine in nastrgaj osminko kg parmazanskega sira. Namaži potem kozo s surovim maslom, deni vanjo vrsto makaron, posipaj povrhu svinjine in sira, pokrij to z makaronami, ki jih posipaj zopet s svinjino in sirom; tako nadaljuj, dokler ni koza polna. Povrhu deni majhne kosce surovega masla in nastrganega sira. Tako pripravljene makarone peci potem pol do tri četrt ure v pečici. — Namesto svinjine tudi lahko vzameš pečeno teletino.

Majoneza iz krompirja, zelene in pese. Skuhaj krompirja, zelene in pese, vsakega enak del, zreži vse na rezance ali kocke. Potem zmešaj tri žlice najfinejšega namiznega olja, tri žlice sladke smetane in tri cela surova jajca v prstenem loncu, ki ga postavi v posodo z vrelo vodo. Motaj to tako dolgo na ognjišču, da se zgosti, primešaj še gorko pripravljene prikuhi, prideni še soli, belega popra, drobno sesekljane čebule in kisa po okusu. To solato lahko daš mrzlo ali gorko na mizo.

Slovenskim gospodinjam!

Velezanimiva je zgodovina Slovanstva, ta zgodovina je pa tudi žalostna. Viharna je bila preteklost slovanskega rodu, tisočletja naše preteklosti imajo le žalostne spomine na Slovanstvo. Zgodovina nam ne pove, kdaj je prišel slovanski rod v Evropo, tema krije ta čas, pač pa beremo, da so bili Slovani mnogoštevilni, da so bili razširjeni po velikanskih pokrajinah in zgodovinar Prokop imenuje Slovane nad mero mnogoštevilen in razsežen narod, a Helmolu v dvanaajstem stoletju se je zdelo, da Slovanov ni mogoče prešteti.

A kje je danes ta velikanski, mnogoštevilen rod slovanski, kje so tiste narodnostne meje, kdo biva po tistih prostranih pokrajinah, katere je preoral nekdanj slovanski plug in jih je obdelovala slovanska roka! Tuji rodi jih posedujejo, tuja noga tlači zemljo, v kateri počivajo naši pradedje. Neumljivo bi se zdelo vsakemu, ne verjel bi in bi tudi ne mogel verjeti nihče, da je to istina, da je velikansko število Slovanstva se raznarodilo, se potujilo. Ali ravno zgodovina nam to zelo jasno pove, zgodovina nam je pa tudi zabeležila vzroke, zakaj je slovanstvo ginevalo in zakaj še peša dandanes. Zgodovina je ono zrcalo, v katerem se vidi slovanski dober značaj, pa tudi njegove napake. Le dve napaki hočem omeniti, ki sta pač največ krivi, da je naša preteklost tako žalostna. Že cesar Mavricij v šestem stoletju je Slovanom očital, da so sami sebi zavidni, da žive v večnem prepiru med seboj in hrepenijo le po tujem. Tujezemstvu so se slovanska srca vedno nagibala in kar je bilo pred tisoči let, to je še danes, nele pri nas Slovincih, ampak skoraj pri vseh Slovanih. Znano je sovražstvo med bratskim narodom ruskim in poljskim, hrvatskim in srbskim, pa tudi mi Slovenci, ki nas je skoraj le peščica, tudi mi se moramo pripraviti med seboj, kar je seveda le poguba za nas. Neovrgljiva resnica je pa tudi, da nam je tuje veliko ljubše kot domače, da tuji jezik čislamo, tuje šege spoštujemo, domače navade pa zametujemo, slovenski jezik zanemarjamo. Je pač tuje bolj »nobel«. Te lastnosti izročile so že nebroj slovanskih src tujemu žrelu, te lastnosti pa tudi podpirajo in pospešujejo tuji, nemški vpliv pri nas. One so bile krive, da so Slovani, tako velikanski narod, bili podložni sedaj temu, sedaj drugemu sovražniku, one so pa tudi krive, da Slovani niti na rodni zemlji nismo sami svoji gospodarji, in da si vsaki paglavec lasti pravico, sramotiti nas in naš jezik. Naša bodočnost zahteva, da prenehamo kriviti suženjsko svoj hrbet tujstvu, prenehamo hlapčevati svojim sovražnikom. Otresimo se tujega vpliva, postanimo zavestni in samisvoji, spoštujmo to, kar je našega!

Slovenska mati! Vzglej Ti bodi kartaginski vojvoda Hamilkar, ki je peljal v tempelj pred oltar svojega devetletnega sinčka Hanibala in mu je moral ta pred bogovi priseči, da bode vedno sovražil svoje sovražnike Rimce; in Hanibal je ostal zvest svoji objubi, da tresel se je mogočni Rim pred njim. Slovenska mati! Tudi Ti vcepljaj svoji deci ljubezen do rodne zemlje, slovanskih šeg in navad, do slovanske govornice in Slovanstva. Vcepljaj jej pa tudi vedno, vselej in povsod največje sovražstvo do vsega tujega! Slovensko dekle, bodi ponosno na slovensko govorico, bodi ponosno na svoj rod! Slovenska gospodinja, Ti skrbiš za svojo družino, jej kuhaš potrebno hrano, Tebi pa moram predočiti, da sta bila sv. Ciril in Metod slovanska apostola, da je »zvezda« znak Jugoslovanov. Vedi, da sta »zvezda« in slika »sv. Cirila in Metoda« tudi znak slovenskega izdelka cikoriije, ki ga Ti rabiš v veliki množini. To je domači izdelek in čisto nič ne zaostaja za tujim, židovskim blagom. Segaj po »Zvezdni« cikoriiji in to bode v korist ne le v Tvojo, ker dobiš dobro blago, ampak tudi v korist naši industriji, pomogla pa boš tudi, da se otresemo vplivu tuje industrije. Uporablaj »Zvezdno« cikoriijo; priporočaj jo pa tudi drugim gospodinjam, da bode prišla »Zvezda« v vsako slovensko kuhinjo, ker s tem boš pomogla do veljave toli važnemu izreku »Svoji k svojim«.