

# Slovenska Gospodinja

Izhaja vsako 3. soboto v mesecu  
in velja posebej prejemana na  
v a v leto 3 K. v a v

Leto V. V Ljubljani, 20. novembra 1909. Št. 11.

Uredništvo »Slovenske Gos-  
podinje« je v Ljubljani, Mestni  
a v a trg šte. 7 a v a

## 20.000!

**D**vajset tisoč? Kaj pomenja ta številka? 20.000! Vsekakor krasna, imponujoča, zelo razveseljiva številka, pa naj bi pomenjala karkoli. Srečna je slovenska gospodinja, ki more računati s tisoči, presrečna je gospodinja, ki more razpolagati z desetisočjem, a ponosna in nad vse vesela je pač lahko naša »Slovenska Gospodinja«, ki se je povzpela z današnjo številko do ogromnih 20.000 iztisov.

Ponižna, skromna, včasih od nezavednih slepcev celo prezirana »Slovenska Gospodinja« začneja z današnjim dnevom izhajati v 20.000 eksemplarjih, in more jo dobiti vsaka dobra Slovenka in vsak dober Slovenec. Poslati mu je treba le svoj natančni naslov Kolinski tovarni kavinih primesi v Ljubljani in dobil bode naš velekoristni list franco in gratis.

Ali ni to krasno? Ali ni to dogodek, ki ga more biti od srca vesela predvsem podpisana urednica, ž njo vred pa vsaka zavedna Slovenka in tudi ves naš narod? Pomislimo le na začetek »Slovenske Gospodinje«! Slovenski tovarnar Ivan Jelačin jo je ustanovil kot skromno prilogo bivšega slovenskega tednika »Našega Lista.« Po mnogih letih je dobilo rodoljubno slovensko ženstvo s »Slovensko Gospodinjjo« zopet svoj ženski list. Slovenkam je bila edino glasilo »Sloven. Gospodinja«, ki se je kolikor najbolj možno potezala za žensko socialno in politično enakopravnost ter je bila vseh 5 let svojega obstanka gotovo najboljša gospodinjska svetovalka in prijateljica. Skromna in ponižna je bila ves čas »Slovenska Gospodinja«, dasi je uživala med slovenskimi gospodinjami in materami, med gospemi in kmeticami, med gospodičnami in dekletki že velik ugled in najčastnejše zaupanje. Prinesli smo mnogo prelepih člankov in velekoristnih spisov, kakršnih ne najdejo Slovenke v nobenem drugem sloven. časopisu ter smo zanesli v ženske vrste mnogo novih misli in novih teženj, ki so našemu narodu v čast. V bogatih palačah in revnih kmetiških kočah se je z velikim zanimanjem čital naš list, a vzlic temu smo ostali skromni. Saj je

skromnost najlepša čednost resnično izobražene ženske in zato je ostala skromna, a tem stvarnejša kulturna delavka tudi »Slovenska Gospodinja«. Pozitivno delovanje je za nas največja čast in obenem tudi najlepše zadoščanje. Delo nam je v veselje in v ponos, uspešno delovanje je cilj in sreča dobre gospodinje in torej tudi našega lista. Brez baharjenja in brez samohvale je delovala »Slovenska Gospodinja« dalje tudi potem, ko je po prestanku »Našega Lista« postala samostojen in neodvisen list. Ko se je izvršila v posestnem stanju Jugoslovanske tovarne za kavine primesi izprememba ter je postala ta tovarna last češkoslovanske delniške družbe češkomoravskega in slovenskega trgovstva z velikimi tovarnami v Kolinu, Prostějovu in v Ljubljani, tedaj je prevzelo naš list tudi novo založništvo. To novo založništvo je takoj začelo misliti na napredek »Slovenske Gospodinje«, na drugo zunanjo obliko in na večji natisk, torej na še razsežnejše razširjenje našega edinega slovenskega gospodinjskega lista. In tako začne naša »Slovenska Gospodinja« z bodočim novim letnikom izhajati v novi, lepši, ličnejši obliki in s še raznovrstnejšo vsebino, — a že z današnjo številko se začne »Sloven. Gospodinja« izdajati v 20.000 iztisih. Dobiti jo bo mogla brezplačno vsaka Slovenka, ki se za naš list oglasi pri uredništvu lista ali naravnost v Kolinski tovarni kavinih primesi v Ljubljani.

Tako stopa torej naš list v novo, svobodnejšo in še uspešnejšo dobo svojega obstanka. Po zaslugi češkoslovanskega založništva imamo Slovenke svoje lastno žensko glasilo, v katerem naj bi se zrcalile vse želje, zahteve in potrebe zavednega in izobraženega ženstva. Želimo le, da bi našla »Sloven. Gospodinja« križem domovine čim največ dopisnikov in dopisnic. Z združenimi silami moremo ustvariti sami sebi list, ki ostane trajne vrednosti v zgodovini naše kulture!

Urednica.



Priporočamo Kolinsko cikorijo!

## Karla Ponikvarjeva.

**K**e redki so doslej dnevi, ki jih slavé tržaški Slovenci v priznanje posamičnim osebam, ki so si pridobile priznanih zaslug z vztrajnim in uspešnim delom na narodnem polju.

Ali danes nam ni namen, da bi omenjali tu takih mož, ker so te skromne vrstice namenjene — ženi! Slovenski ženi, skromni, a vendar energični, vsikdar delavni in požrtvovalni ženi, gospej Karli Ponikvarjevi.

Če si predočamo preživljeno 25letno dobo našega narodnega življenja ter jo primerjamo z današnjimi uspehi narodnega dela, tedaj prihajamo do zaključka, da je bilo pred 25 leti zasajeno mlado, šibko drevesce, ki se je do današnjega dne razvilo v močno in ponosno drevo. To drevo že mogočno razpenja in širi svoje košate vejeve, s katerega že trgamo prijetnega in krepilnega sadu.

Pred 25 leti se je moralo orati, sejati in obdelovati; trebalo je delavcev in delavk, ker sta nam ledino prerasla osat in trnje in jo je tlačilo kamenje.

Med nesebičnimi, dobrovoljnimi delavci pojavila se je tedanja gospica Karla Grmek, danes gospa Ponikvarjeva.

Že prej, nego je nastopila svojo službo kakor komunalna učiteljica, plamtela sta jej duša in srce za blagor in prosveto svojega tlačenega naroda. Čim je postala »samostojna« učiteljica, zavela jo je pot na revne in skromne deske takrat še neznatnega slovenskega odra v Trstu.

Leta 1884., ko so tržaški Slovenci dne 1. novembra vprizorili v dvorani gostilne »Al giardinetto« (nasproti gledališču »Politeama Rosetti«) igro »Mlinar in njegova hči«, videli smo Grmekovo prvokrat na odru. Igro je vodil tedanji, navdušeni pevovodja gosp. Stele, a sufliral takratni prvak tržaških Slovencev, blagopokojni Viktor Dolenc.

Poleg gospe Ščuka-Kobalove in drugih se je posebno odlikovala gospica Karla Grmekova, tako, da si je na mah pridobila simpatije in priznanje. Naslednjega večera so ponovili igro na splošno zahtevanje in gospica K. Grmekova je dodala Stritarjevo poezijo: »Izgubljeni sin«. S proizvajanjem te deklamacije vžgala je srca vsem poslušalcem, ki so jo ob viharnem navdušenju kar obsipali s čestitanjem in priznanjem. Od tedaj je nadaljevala svoje, dne 1. novembra 1884. zapričeto delo do današnjega dne.

Kmalu za tem je priredilo tedanje pevsko društvo »Zarja« svojo veselico v istem lokalni, na kateri je gospica Karla zopet nastopila in sicer v narodno-okoličanski noši. Ali že naslednjega dne, ko se je morda naslajala v spominu na lepe uspehe prejšnjega večera, je dobila uradno povabilo na magistrat! —



Čemu? Zakaj? Bala se ni, saj vest jej ni imela ničesar očitati. Potrkala je in vstopila mirno, ravnodušno pred asesorja. Šolski referent premotril je gospico z mračnim pogledom. Ne da bi jej ponudil stola, dejal jej je, seveda v italijanščini: Zatoženi ste, da ste nastopili dne 1. novembra in tudi minolo nedeljo na slovenskih veselica, in celo v mestu. Znano nam je tudi, da s posebno vnemo propagirate — panslavizem. Pomislite, gospica, da ste pri nas v službi in s tem je povedano vse. Za danes vam bodi povedano le toliko, da ob prvi slični pritožbi proti vam boste odpuščeni iz službe.

Gospica se je spretno branila ter je vkljub prepovedi in žuganju nastopila zopet ob prvi priliki.

Takrat in tudi pozneje so vladale v Trstu neznosne razmere; denuncijantov je bilo povsodi in da so slovenski učitelji in učiteljice nastopili javno, v to je trebalo izrednega poguma in odločnosti.

Predstav in narodnih prireditev sploh je bilo takrat le malo. O Vseh Svetih »Mlinar«, potem »Silvestrov večer«, o pustnem času »Veliki ples« »Delavskega podpornega društva« in poletu komaj po ena vrtna veselica. Kdor se je udeležil vseh teh veselic, je bil že zaveden Slovenec. Gospica Grmekova pa se jih ni le udeleževala, marveč je pomagala vsestranski z neumorno vnemo, z vzgledom in agitacijo.

Mlajši sestri Nadliškovi, sedanja gospa Marica Bartolova, priznana slovenska pisateljica, in gospa Tončika Grmekova, priljubljena igralka tržaškega slovenskega gledališča, sta črpali pri gospici Karli navdušenja in kreposti.

Delovanje gospice Karle Grmekove, sedaj gospe Ponikvarjeve, je vplivalo tudi na druge in le njeni blagodejni požrtvovalnosti se moramo zahvaliti, da

štejemo danes v tržaških vrstah številno navdušenih Slovenk, ki bi bile ostale nezavedne ali celo popolnoma izgubljene.

Po tej pripravljalni dobi je nastopilo l. 1887, ko je bila ustanovljena podružnica družbe sv. Cirila in Metoda. Mej prvimi ustanoviteljicami videli smo gospici Karlo Grmekovo in Marico Nadliškovu - Bartol, edini med učiteljicami. S to podružnico se je pojavilo novo narodno življenje. Začelo se je z nabiranjem prispevkov, prirejanjem vesellic in predstav in gospica Karla je stala vedno v prvi vrsti. Da je širila sloves tržaških Slovencev tudi izven Trsta, o tem priča laskavo priznanje ljubljanskih novin, posebno o priliki izleta ljubljanskega in tržaškega »Sokola« v Divačo leta 1889, kjer se je eksponirala z javnim govorom. A leta 1890 se štajerski Slovenci kar niso mogli načuditi njeni deklamatorski nadarjenosti, ko je v Ljutomeru krasnoslovila Gregorčičev: »Naš narodni dom«.

Leta 1892 pa je bila voljena za podpredsednico omenjene podružnice, a ob nastopih je bila vedno predsednica, kar je še danes po 18letni dobi.

Tudi ko se je gospica Karla Grmekova omožila in je postala gospa Ponikvarjeva, je ostala ista pridna, požrtvovalna in neumorna delavka za narodov blagor, da, celo podvojila je svoje delovanje.

Gospa Ponikvarjeva je skozi in skozi demokratka, njena velika zasluga je, da si je znala pridobiti tudi priproste ženske in v mnogi meri tudi moške sloje za narodno stvar, tako da jo lahko imenujemo pravo organizatorico in voditeljico tržaškega slovenskega ženskega sveta. Od najmanjše veselice pa do največje in resne prireditve tržaških Slovenk, vedno in povsod je na čelu agilna Karla Ponikvarjeva, njej ob strani pa takisto neumorna ga. Maša Gromova.

Kdo ne pozna danes gospe Ponikvarjeve ne le v Trstu, ampak tudi drugod? Saj se je udeleževala vseh Ciril - Metodovih skupščin, otvoritev vrtcev, zavoda sv. Nikolaja, kjer je tudi predsednica ter raznih izletov v Ljubljano in Prago. Povsodi je nastopala s krasnimi vzpodbujajočimi govori. Komu niso še v spominu slavnostni govori na Svetčevem in Gregorčičevem večeru?

Ko so tržaške Slovenke ustanovile izborni ženski list »Slovenko«, je gospa Ponikvarjeva takoj vstopila v krog njenih marljivih sotrudnic. Tudi uredništvo »Edinosti« bi vedelo povedati za neštete članke, ki jih je dobivalo in jih še dobiva iz njenega spretnega peresa.

Kaj naj rečemo o njenih dramatičnih nastopih? Poznani igri »Stari Ilija« in »Rokovnjači« sta se vršili pod njenim vodstvom, predno se je tržaško slovensko gledališče razvilo. Vedno smo jo videli na odru ter jo tudi danes srečavamo povsod, kjer zahteva narodna prosvetna potreba. Nobena stopinja jej ni mučna, nobeno breme pretežko, nobena žrtev prevelika. Ko gre za narodno stvar, povsod vidimo Karlo Ponikvarjevo.

Zato poplačujemo le dolg, ako se te žene hvaležno spominjamo ob 25letnici njenega prvega nastopa, ki jo je obhajala dne 1. novembra.

In taki ženi in njenemu plodonosnemu delu naj veljajo najlepše čestitke z željo, da bi še dolgo nadaljevala svoje delo v vzpodbujajoči mladini in v prid domovini!



Cvetko Golar:

## Kovačev sin.

»Ti preklicani kajon ti,« se je jezil stari Podlesnik, »že spet je bil pod oknom! Uh, da bi ga le zasačil enkrat, to bi mu jih povedal, da bi pomnil svoj živ dan, kdaj je hodil zapeljavat našo Marjanco! Ti prekanjeni lisjak, trava je že kar čisto pohojena okoli hiše, glej, glej, in čez vrt si je napravil stezol! Pa hodi iz kovačije pod jablanami naravnost k naši hiši!«

Kako je bil jezen sivolasi gospodar! Klobuk je vihtel v roki in ves zaripljen je stopical okoli svojega doma, se vrnil zopet pod kamričino okno, kjer je spala njegova edinka, in jo krenil na vrt, kjer se je kazala lahna sled nočnega vasovalca.

»In da si le upa! Ali ne pomisli, kaj je on, in kaj smo mi! Osemdeset stotov same pšenice pridelamo vsako leto, koliko pa rži in ajde, da o ovsu niti ne govorim, ki mi ga še ostaja, in ga ne moreta pozobati naša konja!«

Hudo je mrmral in godel sam s seboj, kakor bi kipel in naraščal hudournik, ali kakor bi v oblakih mešale čarovnice točo.

»Ti preklicani kajon ti! Kovačev sin je, polja imajo par peščenih njivic in dve dlani travnika. Če bi mi kmetje ne dali zasluzka njegovemu staremu in njemu, da nam nabrusita lemež ali zvarita verigo, če se pretrga kak člen, ali da mi podkujeta rjavčka ali kobilo, od česa bi živela!? Ti kajon ti, predelani! Ne bom rekel, da ni čeden na pogled, in krepak, ali tako daleč še nismo, da bi mu zato, ker je lepo raščten in rdečega obraza, dajal kar svojo Marjanco! O ne! Naj si le viha svoje mustačke, no, saj jih dosti nima, pa naj se tudi obriše pod nosom!«

Šel je na dvorišče, kamor sta uprav hlapca, dolgi Tone in Primož, pripeljala voz detelje. Obstal je pred konjem in ga božal po svetli grivi ter stopil nato na prag.

»Hej, vidva,« je zaklical hlapcema, »če sta kaj fanta, drevi se lahko izkažeta! Nekov lisjak, ali kaj je, hodi tamle pod naše okno, nastavimo mu zvečer past in ujemimo tiča. Da ga bomo videli in mu pogledali v obraz ter ga povprašali, čegav da je!«

*Najboljša je Zvezdna cikorija!*

»Ga že poznamo,« se je zarežal hlapec Tone. »Vsak večer ga slišim, pa se mi ne dá vstajati. Če vam je prav, ga bomo pa!«

»Kaj pa ti, Primož, kako pa ti varuješ hišo!« se je obrnil gospodar k mlajšemu hlapcu. »Zdi se mi, da nikoli ne spiš doma!«

»He-he, kako da ne!« je stegnil Primož ustnice. »Saj bi ga že bil, pa me je Marjanca prijela za ušesa!«

»Ti Primož ti, to si pa res korenjak! Dekleta te uhljajo!« Gospodar se je veselo smejal in na to dodal:

»Po večerji, kaj ne, bomo stopili tjale za ogel in ga počakali. Vidva ga bosta prijela in zvezala, jaz mu bom pa bral litanije. Pa hudega mu ne smemo storiti nič, vse natihem. Drugače bo Marjanca preveč upila.« — — —

Polagoma je prižigala noč svetle zvezde na nebu, sinja plan je zacvetela, in obzorje je začelo goreti s temnožarkim velikim plamenom. Prišla je luna izza gor kot zrela, živormena buča in se potočila v goreče jezero.

Pri večerji je Podlesnik nalašč vprašal hčer:

»No, Marjanca, ali nisi nič slišala nocoj, kako se je medved valjal pod tvojim oknom? Vse je pomandrano, trava tam ne bo več rasla.«

Hči je pogledala očeta, in njen obrazek se je pobarval s škrlatom. Hkrati je zadonelo njeno srce, in z mlekom, ki ga je uprav nesla k ustnicam, si je polila nemične prsi.

»Pa le nikar se ne boj, Marjanca, tistega medveda bomo že ujeli,« je dalje dražil oče svojo hčer. »Le mirno spi in nikar ne odpiraj okna, da se ne zakadi žival v kamro!«

»He-he-he,« se je zarežal Primož tako naglas, da se Tonetu, ki je bil že precej v letih in moder mož, to ni prav zdelo in se mu je zasmilila Marjanca.

»Hi-hi-hi!« se je oglasil pastir Joško. »A medved? Kakšen medved? Kovačev Francelj je bil sinoči —«

Naprej ni mogel nedolžni Joško, zakaj Marjanca ga je prijela za lase in udarila po ustih. Vstala je od mize in razpaljenih lic s solznimi biseri v očeh odšla iz hiše.

\* \* \*

»Primate ga, skobca, zgrabite lisjaka!« se je oglasil oče Podlesnik in stopil iz veže, kjer je stal na straži. Oba hlapca, Tone in Primož, ter pastir Joško, — o Marjanca, zakaj si ga za lase — so skočili izza vogla proti črnemu vasovalcu, ki je stal pri kamričnem oknu.

»Primate ga!«

Pastir Joško se je zavalil Franceljnu pod noge in mu jih skušal spodnesti, hlapca sta od dveh strani planila proti njemu. Ali —

Vasovalec je bil kovač. Obrnil se je, in ko je videl, kaj se godi okoli njega, ter začutil, da mu nekdo

spodmika noge, je brcnil najprej Joška ter stopil nanj. Hlapec Tone je svoje dolge roke molil proti njemu, zato ga je Francelj zgrabil in potegnil z vso močjo k sebi in ker se ga je v tem oklenil Primož, je vzdignil prvega napadača ter ga potisnil v drugega s tako silo, da je Primož padel vznak, in Tone nanj.

»Ha-ha-ha, ha-ha-ha!« Sem od veže se je zaslislalo krohotanje gospodarjevo. »Vidva sta mi praval Hej, Francelj, tič si!«

V tem se je vzdignil Primož, razjarjen, da je škripal. Segel je v žep in izvlekel nož in se vrgel proti kovačevemu.

»Jezus, Marija, zaklan sem,« je vzdihnil Francelj ter se zgrudil na tla.

»U-u-u-uj!«

Kot bi zavrnila piščal, je zajokala Marjanca ter pritekla na dvorišče. »Moj Francelj!«

Prihitela je k njemu in ga pokrila s svojim belim telesom.

\* \* \*

Drugi dan je ležal ranjeni Francelj v Podlesnikovi hiši, in stregla sta mu gospodar in Marjanca. Rana ni bila huda, vendar je moral ostati v postelji, ker je bil slab in je izgubil mnogo krvi.

»Ti Francelj, ti, da si tak junak!« se je šalil gospodar. »Nisem mislil! Ali ta presneti Primož! Ne smeš mu zameriti, Francelj, veš, hitre jeze je, in vsega sem pa le pravzaprav jaz kriv.«

Marjanca se je solzila zraven postelje.

»Kaj boš, punca, žalostna! Zahvali Boga, da je tako. Kaj ne, Francelj, da ti ni nič hudega?«

»Nič hudega! Zdi se mi, da bi kar vstal lahko!« Francelj je govoril še s slabotnim glasom, a popolnoma lahko.

»Le ostani v postelji, da se poceliš! Kaj ne, Francelj, da nisi hud name?«

Odmajal je z glavo in se smehljajal.

»In ti imaš rad našo Marjanco?«

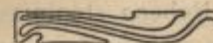
Še se je smehljajal in pogledal dekleta. Zaprl je oči, in svetla solza se mu je zalesketala na licih.

»Saj vem, da jo imaš rad. Na, mojo roko. Dekleta pa dobiš jeseni, ko ne bo dela na polju.«

Marjanca, ki se je pravkar še solzila, se je začela smehljati, solzna rosa se je bleščala pod smehom njenih oči.

Zdelo se ji je, da že sliši svate: Juhu-hu! Da že sliši godce, da že vidi sebe — nevesto v belem svilnem krilu, z vencem v laseh, da že vidi ženina Franceljna — — —

Ali sedaj je zopet zajokala, od tuge ali radosti? Sklonila se je k dragemu bolniku in ga objela.



Saharet:

## Lepo je življenje.

**L**az ne vem, kaj je lepota. Resnično, ne smejajte se, jaz ne vem tega, kajti v marsičem, kar se je zdelo drugim grdo, sem videla lepoto, zato mislim, da to, kar imenujem jaz lepoto, ni istinita lepota. Zame je lepota življenje. Okorela, mrzla, mrtva lepota zame ni nikaka lepota. Oko, četudi še toli lepo zaoblikovano in še toli čudovito v svoji barvi, zame ni lepo, ako se ne zna zabliskniti v žaru ljubezni in, če hočete, tudi sovraštva. Zame je lepota življenje. Lice more biti še tako čudovito v vseh svojih potezah, v svoji pravilnosti in lepoti, zame vendar ni lepo, ako se v njegovih potezah ne izraža vsaki in tudi najtišji gibljaj srca, ako lice ne živi, ako ne izraža notranjosti duše v vseh svojih najfinejših nijansah. Zakaj zame je lepo le življenje. Zato pa je zame izrazito lice, četudi je sicer grdo, lepše ko lep obraz, ki je brez izraza in brez izrazitosti. Kajti duh je, ki oživlja. In zame je lepota življenje. V vsem mora biti življenje, v vsem se mora izražati življenje: v postavi, obrazu, držanju in v kretnjah. Predvsem v kretnjah. Nekateri ljudje se kretajo, kakor bi ležala na njih brezkončna zapanost. Te ljudi bi hotela vse stresti, če bi jih mogla, zakaj nič ni gršega kakor kretanja, ki ni kretanja, pri kateri ne sodelujeta niti srce, niti duša. Hojo smatramo za značilno pri vsaki osebi. Ne brez pravice. Hoja je resnično življenje za nas. In zame je življenje lepota. Toda kretati se moremo jako različno. Človek more biti pri kretnji dražesten, četudi ni sicer lep, a ženska more biti tudi okorna in nerodna, četudi je morda lepa kakor gospa Venera. A moremo tudi kretanje, ki sicer same zase niso lepe, z duhom, temperamentom, življenjem, ki ga polagamo v svoje kretanje, izpremeniti v čarobnokrasne ter z njimi izzvati resnično navdušenje. Treba je le položiti v svoje kretanje vso svojo osebnost. To se zgodi najlepše pri plesu. Tu se odkriva vsa lepota življenja. V plesu je življenje. Življenje! In zame je — življenje lepota!

(Opomba uredništva. Te vrste je napisala po vsem svetu slavna umetnica plesa, gospa Saharet za neki ženski list. Ga. Saharet je kot krasna ženska in čudovita plesalka občudovana od največjih umetnikov ter občuje v najodličnejših krogih evropske umetnosti in aristokracije.)



Manica Komanova:

## Med zaljubljeni.

Nad usodo si nemilo  
ljuto kregal se,  
takrat, ko te zapustilo  
drago je dekle.

»Proč sem«, — često si ponavljal,  
bolečin razgret,  
v mislih žalih se odpravljaj  
že na oni svet.

Jaz pa srčno sem smejala  
tebi se v obraz,  
da ozdraviš — to sem znala —  
spet čez kratek čas.

In res konec tvoji tugi  
storil je slučaj,  
ki privedel te je drugi  
devi v naročaj.



## Utrjevanje in zimska obleka.

**E**natikom utrjevanja človeškega telesa se zdi vsaka toplejša obleka za zimski čas odveč in jo smatrajo za nepotreben potrošek. Med njimi so ljudje, ki morejo celo med ledenimi pločami plavati. Spominjam samo na nekega Ernesta Mahnerja, ki je v preteklem stoletju na Renu v najhujši zimi dalje časa plaval.

Toda kakor je res neprecenljive vrednosti gotova stopnja utrjevanja, tako more te vrste pretiravanje telesu občutno škodovati. Sposobnost, utrditi se je sploh pri različnih osebah tako različna, da ni mogoče postavljati prav nikakih pravil. Nekateri otroci hodijo tudi v najhujši zimi bosi ali z nagimi koleno, pa ne dobe niti nahoda, medtem ko bi se drugi gotovo smrtnonevarno prehladili.

Izkušnja in znanstvena raziskavanja so dognala, da je telo, ki je pozimi lahko odeto, prisiljeno proizvajati več toplote, vsled česar mora seveda vedno napeto delati. Naravno je, da se zato tako telo obrabi hitreje, kakor če bi bilo toplo oblečeno. Seveda zahteva večje in napornejše delo telesnih organov tudi obilnejšo hrano. Kolikor je torej dobička na eni, toliko je izgube na drugi strani. To je prav isto, kakor s pečjo: čim več toplote zahtevamo od nje, tem več kuriva nam požre.

Zato je le pametno, da si preskrbimo za zimo toplejšo obleko in toplejše perilo. Z otroci ravnajmo

**Zahtevajte Ciril-Methodovo cikorijo!**

v tem oziru tako, kakor zahteva njih telesni ustroj. Navajajmo jih, da se vse leto umivajo po životu z mrzlo vodo — pri čemer treba seveda vedno nadzorstva, da se otroci ne prehlade — pustimo jih, da se mnogo gibljejo v svežem zraku, a oblečimo jih tudi gorkeje, če vidimo, da jim je hladno. Človeško telo naj bo enakomerno toplo, a ne ledeno mrzlo. Vendar pa se tudi nikari ne zavijajmo do nosu v volno, sukno in kožuhovino, da smo vedno vsi razgreti in prepoteni. Tako postopanje telo razvadi, da organi nočejo delati, pomehkuži ga in poleni.

Na kmetih je zlasti pri šolarjih navada, da si ovijajo vrat z več metrov dolgimi »pakovkami« t. j. volnenimi šali, ki jih imajo dečki in tudi odrasli možje ovite po 3—5 krat in celo po osemkrat okrog vratu. To je pretirano pomehkuženje vratu, ki postane na ta način silno občutljiv in se pri vsaki priliki prehladi. A znano je, da so ravno bolezní v grlu jako nevarne. Zato zadošča za vrat kratek šal ali ruta, še bolje pa je, da krije vrat samo ovratnik, pač pa naj bo ostalo telo primerno toplo oblečeno.

Hodimo tudi v tem oziru neko srednjo pot. Gotovo je, da človek prav tako ne more biti brez toplejše zimske obleke, kakor žival ne. Ptiči dobe pozimi gostejši puh, sesavci gostejšo dlako, torej nas uči že narava sama, kako se imamo oblačiti, da nam bo prijetno in zdravju koristno.



## Kaj je dobro?

Kar je možu pivo in vino, to je ženi in otroku kava. Pa tudi mož sam rad seže po čašici kave, ko se je bil napil piva in vina, kajti ona mu popravi, kar sta morda pivo in vino spravila iz ravnotežja.

Navado, piti kavo, smo dobili iz Orijenta; ker je bila draga, so jo pili samo v bogatih krogih. Ko pa je Napoleon izdal geslo: Evropa si mora zadostovati sama, evropska celina ne sme kupovati od svojega neprijatelja Angleža, ki jo v trgovskem oziru izkorišča — to je geslo svoji k svojim — so začeli premišljevatí o nadomestilu zrnate kave in posledica tega so današnje kavine primesi.

Danes skoraj nikdo ne pije kave brez kavinih nadomestil ali primesij in to je dokaz, da zrnata kava sama ob sebi ne odgovarja zadosti človeškemu telesu in da obsega mnogo snovij, ki povzročajo prenapetost živcev, če človek uživa kavo v večji meri in človeško zdravje vsled tega trpi.

Kavine primesi, ki so prav, t. j. na znanstveni podlagi izdelane, nimajo teh škodljivih snovij; če se izberejo zanje primerne surovine in se na pravilen način pripravijo, so te kavine primesi glede okusa in vonja enake zrnati kavi; dopolnjujejo jo in ustvarjajo

ž njo vred zdravo, okusno in tečno pijačo, posebno če pridenemo še mleko, ki je pri današnjih draginjskih razmerah vsakdanja in neizogibna potreba.

Kaj imate na mizi reveža vsak dan? Kavo. — Kaj imate na mizi bogatina vsak dan? Kavo. — Kaj najraje pije vaša deca? Kavo z mlekom. — Zakaj je kava s cikorijo tako priljubljena in razširjena? Zato, ker ni le tečna, temveč tudi okusna in razmeroma cenena prehranitev. In sicer prehranitev, ki je pristopna bogatemu in revnemu.

Slaba kava Vas ozlovolji za ves dan; predstavite si le krožek ženâ brez dobre kave! Dobra kava je ponos gospodinje, z dobro kavo se rada pohvali svojim prijateljicam, na dobro kavo vabi dekletke svojega dragega, in s čim pogostite najbolje hitro svojega gosta? S čašico dobre kave.

Dobro kavo pa skuhamo lahko le iz dobre kave in iz dobre cikorije; zato moramo pri nakupu biti oprezni in kupiti od dobrega le najboljše.

Dobrota kave je odvisna od kraja, kjer je zrasla, in mi imamo celo vrsto več ali manj okusnih kav, in vsak trgovec vestno skrbi, da zadovolji svoje odjemalce s kar najboljšo kavo po kar najnižjih cenah.

Dobra cikorija pa je odvisna ne le od dobrih surovin, temveč tudi od skrbne in vestne priprave. Zato ni vsaka cikorija enako dobra in zato moramo izbrati pri enaki ceni najboljše blago.

Danes imamo celo vrsto, da, neskončno vrsto cikorij pod različnimi imeni in izdelanih iz različnih snovij; njih cene so različne. Da se pa izdela dobra cikorija, je treba velikih priprav in cele vrste dolgotrajnih izkušenj, treba je pridno študirati to industrijo, ki postaja jako važen faktor v našem narodno-gospodarskem življenju.

Zato smatramo za svojo dolžnost, da opozorimo naše gospodinje pri izbiri cikorije na izvrstno, najrazvajenejšemu okusu ustrezajočo cikorijo iz Kolinske tovarne za kavine primesi v Ljubljani. Ta tovarna je veliko slovansko podjetje, ki zasluži v polni meri naše zaupanje in našo podporo. To je torej izključno slovanski izdelek, ki se pripravlja iz najskrbnejše izbranih surovin, na način, ki se je v dolgi vrsti let obnesel kot najprimernejši, kar dokazuje vedno večja priljubljenost Kolinske kavine primesi. Zato kličemo vsem, ki ljubijo čašico dobre kave:

Če hočeš izvrstno kavo piti,  
Kolinsko cikorijo moraš kupiti!

Če slovenska gospodinja kupi Kolinsko kavino primes, nima samo dobre in okusne kave, temveč tudi prijetno zavest, da je ta kava pripravljena iz domačega, slovanskega izdelka, zavest, da podpira izdelek, ki je prišel izpod rok njenih ožjih sorojakov.



## Iz ženskega sveta.

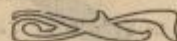
**Kongres avstrijske ženske zveze.** Od 2.—5. oktobra t. l. so se sešle v Tropavi zastopnice vseh avstr. ženskih društev, ki jih obsega »Bund der österreichischen Frauenvereine«, da se pogovore o zahtevah, interesih in uspehih svojega delovanja. Zveza obsega sedaj 55 različnih ženskih društev s približno 30.000 članicami. Ta »Zveza« pa je del mednarodne svetovne ženske zveze (International Council of Women), ki obsega 10 milijonov članic in ki je imela zadnje svoje zborovanje v Torontu (Kanada). Kongres v Tropavi je imel jako bogat vzpored. Razun poročila o delovanju zadnjih dveh let, so bila na dnevnem redu še različna predavanja humanitarne, narodnogospodarske in etične vsebine. Stavili in sprejeli so se različni predlogi, tičoč se koristi ženstva.

**Poklic za slepe žene.** Rusinja Zenojda Vengerova, voditeljica zavoda za masažo in bolniško postrežbo, je ustanovila poseben oddelek, kjer se podučujejo slepe žene v masiranju. Vengerova je spisala brošuro, v kateri naglaša, da imajo slepci izredno fino razvit tip v prstih, kar jih prav posebno usposablja za masažo. Iz izkušnje, ki si jo je pridobila na svojem zavodu, more trditi, da so slepe žene izvrstne maserke. Medicinsko društvo v Parizu je povabilo Zenojdo Vengerovo, naj predava o tej zelo važni tvarini, kar je Vengerova tudi sprejela.

**Pisarica — gospa ekscelenca!** Soproga danskega ministrskega predsednika Zahleja je stenografka v danskem državnem zboru. Bila je stenografka poprej, ko je bil njen soprog še navaden poslanec in je ostala pisarica še nadalje, ker si hoče sama služiti svoj kruh ter moža podpirati. Tudi njen soprog je priprost mož, ki hodi tudi kot ministrski predsednik v ponižni suknji in z mehkim klobukom na glavi ter odklanja vsako pretirano častenje. Ko je bil izvoljen za ministrskega predsednika, je prišlo mnogo znancev čestitat njegovi soprogi in vsi so menili, da sedaj gospa pač takoj pusti svoje stenografsko mesto. Ali gospa Zahlejeva jim je odgovorila: »Sedaj, ko je mož ministrski predsednik, me še tem bolj zanima delovanje danskega državnega zbora in končno, kdo ve, koliko časa bo trajala ta slava?! Potem nam bo zopet prav dobrodošel moj zaslužek, zato ostanem tudi nadalje stenografka.« — Taki so moderni Danci! A pri nas! Če mož le nekoliko avanzira, je treba mnogim takoj večjega stanovanja, lepših oblek in hoditi sama s torbico na trg je seveda neprimerno in sramotno!

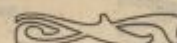
**Prva zrakoplovka** je gospa La Roche na Francoskem. Nedavno se je dvignila s strojem 6 km visoko, nakar se je zopet vrnila in izkrcala. Vožnja je izredno dobro uspela. Gospa Roche namerava prihodnje leto sodelovati pri svetovnem natečaju zrakoplovcev.

**Konec ženskega gibanja v Novi Zelandiji.** V Novi Zelandiji je postalo vsako žensko gibanje nepotrebno. Na zadnjem zborovanju v Torontu (Kanada) so Zelandke izstopile iz mednarodne ženske zveze, ker so ženske v Novi Zelandiji dosegle prav vse, kar so nameravale in uživajo popolno enakopravnost z moškimi. Ženskega gibanja v Novi Zelandiji torej ni več, združili so se moški in ženske k skupnemu kulturnemu delu.



## 10 zapovedi Čehov, ki naj bi veljale tudi Slovencem.

1. Ljubi svojo domovino!
2. Varuj svoje zdravje, varuj se zlasti v mladosti alkohola in tobaka!
3. Ne izdaj niti vinarja pri svojih sovražnikih!
4. Čitaj vsaj ob nedeljah češke (slovenske) knjige in časopise!
5. Naj ti ne bo žal denarja, ki ga izdaš zanje!
6. Govori le češko (slovensko)!
7. Ne pozabi slavne zgodovine troedine češke domovine!
8. Ne sramuj se svojega pokoljenja!
9. Izvršuj svoje dolžnosti in bori se za svoje pravice!
10. Pomagaj češki (slovenski) šolski družbi!



## Doma.

**Izvrsten kolač.** Umešaj 4 rumenjake, ter toliko teže surovega masla, kolikor tehtajo 4 jajca, dalje isto težo sladkorja in naposled isto težo presejane moke. To testo zmešaj s snegom štirih beljakov, namaži pločo s surovim maslom in razmaži testo enakomerno po ploči. Povrhu deni razpolovljene češplje, ali kako drugo sadje, ki ga posipaj s sladkorjem in speci pecivo. Ko se shladi, ga zreži na poševne kocke in jih posipaj s sladkorjem.

**Terpentin v gospodinjstvu.** Da se ne zarede molji v stanovanju, poškopri omare, zaboje, škrinje i. dr. znotraj s terpentinom. Isti uspeh ima terpentin pri preganjanju sten in mravelj. — Če te bole noge, pomoči rutico v terpentin in jo deni na noge. To pomaga zlasti, če prihajajo bolečine od kurjih očes. — Oljnate slike osnažiš, če zmešaš malo terpentina z mlačno vodo, pomočiš gobico v to raztopino in pobrišeš z njo po sliki.



„Slov. Gospodinja“ izhaja v 20.000 izt.!

*Najboljša je ljubljanska žitna kava!*

# Edina



je

najokusnejši

in edino

prístni slovenski izdelek