

odolži pesniku; kličemo mladino, da po možnosti pomaga proslaviti pesnika. Pozivljamo ves narod, da se odzove narodni dolžnosti.

Res je, da tarejo Slovence mnogi drugi in prepotrebni narodni davki. Ali tu gre za našo čast, in zanjo moramo radovoljno kaj žrtvovati, ako hočemo vredni biti svojih velikih umnikov in si ohraniti svetli obraz.

Končno prosimo vse slovenske liste, da po svoje pospešujejo nabiranje prispevov, da se čim preje uresniči namen podpisanega društva.

V Ljubljani, 20. januarja 1899.

Odbor za postavljenje Prešernovega spomenika:

Ivan Hribar,

mestni župan,

predsednik.

Rajko Perušek,

c. kr. profesor,

podpredsednik.

Fran Trdina,

mestni knjigovodja,

tajnik.

Dr. Makso Pirc, odvetnik; dr. Josip Stare, ces. kr. finančne prokurature tajnik; Andrej Senekovič, c. kr. gimnazijski ravnatelj; dr. Ivan Tavčar, odvetnik — odborniki.

Slovenske rodoljubke, odrecite se kakemu novemu nepotrebnemu klobuku ali echarpi in darujte za Prešernov spomenik!



Hrana za otroke.

Po francoskem prevela Marica.

Herbert Spencer na čelu vsem Angležem trdi, da samo dobro rejeni narodi so gospodarji in zmagovalci nad drugimi, da mornarji in delavci Zedinjenih držav so prvi na svetu, kar se tiče moči in to zato, ker jedó več mesa, nego močnatih jedi in vse pač ni iluzija v tej trditvi.

Njihovi učenci imajo mnogo manj ur nauka in več ur za počitek in za igranje nego naši, a se vendar nauče mnogo predmetov veliko lažje in rajši, gotovo ima hrana ob tem zavidanja vrednem dejstvu tudi svoje zasluge. Dokazovalo se je tudi že dovolj, da organizem, ki nima zadostne hrane, se ustavlja mikrobom le slabo.

Otrok od 10—15 let, ako raste zmerno in ne nagloma, pridobiva na dan od 10—15 gramov na teži. Ako se pa otrok ne razvija, ne raste, ampak zastaja, dajajmo mu vsak dan skuhane zmesi iz pšenice, rži, ječmena, ovsa in turšice, kakor uči doktor Springer.

V obče dajajmo našim otrokom tečne hrane, ne dajmo se presle piti od onih, ki nam svetujejo, naj bi postali vegetarjanci.

Brezdvomno bi tako postali otroci malo bolj okrogli, bolj debeli in rdeči, ali videli jih bodele kmalu tudi manj živahne pri učenju in pri igri. Vegetarijanstva ne vpeljujte sistematično, ako vam tega ne vелеva zdravnik, če je v otroku preveč moči in življenja tako, da postaja že neukrotljiv.

Po petih, šestih letih naj otrok le je meso osobito po zimi in v mrzlejših krajih, pekoče solnce nadomešča vsaj nekoliko tečno hrano.

Angleži dajejo svojim otrokom — učencem 300 gramov mesa na dan. To je pač preveč za nas prebivalce na jugu. Predlagam, da se pri nas (na Francoskem) daje malim. 150 gramov, srednjim 200 gramov in odraslim 250 gramov mesa na dan.

Otrok od 5—15 let mora jesti štirikrat na dan.

V več družinah se je zvečer največ, kar je popolnoma krivo. Otrok, ki leže spat neposredno po večerji, ne sme imeti v želodci težkih jedi, ampak le jajca in sočivje, kar redi otroka, ne da bi ga motilo v spanju.

Zjutraj pošiljate svoje otroke v šolo z borno skledico kave ali šokolade in kosčekom kruha in hočete, da po dolgi noči prebije s to pičlo hrano vse dolge ure dopoldne. Štiri ali pet ur pazljivosti, ki napenja otroku živce in možgane in hočete, naj razumi in obdrži sto različnih, dolgočasnih in težkih reči! To je naravnost absurdno.

Na ta način je duh vse jutro le na pol bedeč na pol speč. Opoldne pa je slast do jedi že glad, vsled kojega jedó otroci naglo in mnogo ter potem prebavljajo slabo. Iz tega sklepamo, da bi moral učenec imeti ob sedmih zjutraj: dve jajci, dober kos kruha s surovim maslom in ako ne mesa vsaj skledo mleka, le nekoliko umazanega s črno kavo. Ako ga tako pošljete v šolo, ne bo tako raztresen, bo delavnejši in se bode učil z manjšim trudom.

Dajati suhega kruha, tudi ni pravo. Ko pridejo otroci ob štirih iz šole, dajte jim kaj tečnega jesti in piti kaj gorkega.

Opoldne naj se da otroku jesti največ, tedaj naj ima svoj dober kos mesa, ki nadomešča izgubljene sile.

V nekaterih zavodih je slaba navada, da med kosilom nekdo čita. To je naravnost nekoliko barbarsko, da se ne dovoljuje ubogim malčekom govoriti, nego samo o počitku.

In kaj sledi iz tega? Siti učenja in čitanja do grla, želeči nekoliko zabave in počitka, hité jesti in požirati, da so tem prej prosti, kar jim zopet provzroča slabo prebavljanje. (Konec prihodnjič.)

Pri nas je navada in nekak dogma še, da je treba jesti mnogo juhe in kruha, da se raste in postane močno.



O ženskem vprašanji.

Skrajnosti.

Spisala Màrica.

ko je kje opravičen izrek, da »les extrêmes se touchent«, opravičen je gotovo v gibanji, ki se je začelo med slovenskim ženstvom o ženskem vprašanji. V kratki dobi našega lista sem kot urednica naletela in našla toliko protislovja, toliko diametralno različnih menenj in zajedno tudi dokaj pretiranosti, da ne morem drugače, nego da tu-le povem, kako si jaz mislim pravo, uzorno a ob enem napredno, naobraženo in nad malenkostimi emancipirano žensko.

Ni treba, da si jo še le ustvarim v domišljiji, imam jo živo in sicer celó med Slovenci. Ta naša »emancipirana« žena mi je pisala pred kratkim:

»Oprostite, draga gospica, da ste morali dolgo dovolj čakati mojega spisa, pa saj veste, da sem mati treh otrok, gospodinja, knjigovodja svojemu možu in pa štacunsko deklé. Ko je zvečer vse mirno in tiho, ko pospravim svoje malčke spat, tedaj pišem, a premnogokrat ne morem, ker sem trudna, strašnv trudna...«

Kaj pravijo tiste, načičkane dame, ki sè svojih mehkih fauteailov zdihujejo pod premnogimi (?) skrbmi ter se smejejo in rogajo ženski, ki poleg fizičnega dela najde še časa za duševno delovanje? Ker same ne zmorejo ničesa, ker je njim samim narava odrekla vsako sposobnost za kaj dobrega in vzvišenega, pa pridigujajo: Kaj ženska! Sama vidim, da komaj vtegnem opraviti še to, kar je neobhodno potrebno, ako torej ta gospa N. N. še čita, piše in se zanima za literaturo, mora zanemarjati dom. In vendar je dom gospe N. N. pri vsem njenem duševnem delovaniji lahko mnogo bolj v redu nego one gospe, ki propoveduje, naj ostane ženska le pri domačem delu. Seveda prva nima 13 mesecev v letu šivilje na vratu, ne preoblači se po večkrat na dan, ne hodi na šetališča, ne vzprejema nebrojnih

Žensko treba vzgajati za njen naravni poklic, za ženo in mater — ponavlja se vedno v neštetih variacijah. — Ah pojdite mi s tako vzgojo! Kaj pa jih učite? Laskati se možkim in čakati na nje, kakor na odrešenike! Odgojite nam raje ljudi, storite iz ženske najprej človeka, za ženo in mater nas je že narava sama odgojila!

Toda za enkrat bodi dovolj!

Bog Vas živi, gospodična urednica! Oprostite, da Vašo potrpežljivost tako hudo zlorabi ta svojeglavni, udani Vaš

«Z.»



Hrana za otroke.

Po francoskem prevela Marica.

—(Konec)—



obče se misli, da se mora jesti mnogo juhe in mnogo kruha, da se postane močnim in velikim. V svojih molitvah prosimo zares »vsakdanjega kruha«, dāsi je pod »vsakdanji kruh« razumeti vso potrebno hrano.

Tako prosi Anglež sè srcem dobrega kosa pečenega mesa in dobro pečenega krompirja in ko njegove ustne izgovarjajo »bread«, on prosi Boga, naj mu da vsakdanjega »beef-steack-a«.

Vse pri nas jè juho in čisto ono redko, vodeno juho, po katerej se lovijo kosi kruha, riž ali kaj družega. Juha ni niti z daleka tako zdrava in imenitna jed, kakor pripovedujejo naši starejši ljudje, ki ne zabijo pri nobeni priliki priporočati je. In naše ljudstvo — razven delavcev — ni le zato brezmišično, ker ne dela fizično težkih del, ampak tudi zato, ker se hrani s tako hrano.

Juha nas n. pr. bolj debeli, daje več one mehke, puhle debelosti nego mišic ter nas dela tako nekako mehkužne na duhu in telesu.

Vemo, da je mnogo takih ljudi, ki se hranijo tako vsled svojega slabega socialnega položaja in vsled pomanjkanja sredstev; vemo, da vsi ne morejo jesti pečenega mesa opoldne in zvečer, ali še po večkrat na dan. Toda ako spoznavamo hranilne lastnosti naših jedi, nahajamo tudi v skromnejših prave redilne lastnosti in vidimo, da se priprostejše in najcenejše jedi dajó pripraviti takó, da nam teknejo mnogo bolje od naše navadne juhe. Naša dekleta se pač uče kolikor možno abstraktno o onih treh vrstah hrane, ki nam je potrebna, bolje bi pač bilo, da bi se učile bolj praktično in bolj priprosto, kako pri-

praviti jedi, da bi se lepo razvijali njihovi otroci in da bi čim lažje izhajala z denarjem, kojega bodo imela na razpolago za hrano.

Juhe ne dajajte posebno takim otrokom ne, ki prebavljajo slabo, za slabotne želadce je ona redka juha naravnost škodljiva.

Postne juhe naj bodo celó goste in nekako bolj podobne piré. Ne dajajte otrokom onih redkih postnih juh, na katerih plavajo kosi zelenjave in koščeki sredice. Taka juha je dobra le zato, da po zimi nekoliko segreje.

Tudi ne basajte svojih otrok s kruhom, dási so naši stari trdili, da kruh dela močne ljudi.

Posebno je sredica, osobito še gorka ali sploh mehka sredica, za želodec kakor napita goba. Ako že nočete za svoje otroke prepeči kruha še enkrat na omrežji, kar pa dela kruh mnogo bolj prebavljiv in mu ohrani vendar vsa redilna svojstva, dajte jim vsaj mnogo skorje in sredice malo ali pa nič.

Ako hočete, da se vaš otrok, ki je presuh, nekoliko odebeli, dajajte mu prepečenega mrzlega kruha namazanega z dobrim maslom in potrošenega z navadno soljo. Za pijačo dajajte mu mleka in sicer bolje nekuhanega mleka, ako ste gotovi, da je krava zdrava, netuberkulozna. Sploh redite ga z mlečnimi jedmi, s kuhano in stolčeno smetano.

Sladčice kvarijo zobé, težé želodec in tvorijo nepotrehno mast.

Ob času sadja dajte otrokom brez strahu češenj, breskev, grozdja in jabolk; manj pa jagod, hrušk in sliv.

Težko prebavljive jedi so: kruhova sredica in juha s kruhovo sredico, okajeno meso, jedi s premnogimi dišavami, divjačina, ki je zastarela, težke ribe, surova zelenjad: radič, solata, meloni, jedi pripravljene z jesikom, jetra, cvrtje, špargeljni, karfijole, sladčice, smetana (ako ni skuhana), sir.

Jedi, ki se morajo priporočati: dobro pečen kruh posebno, skorja, jajca (izvzemši trdo kuhana jajca, ki so težko prebavljiva), lahke pečene ribe, ako se cvrò, sleči jim kožo, pod katero se je nabralo olje; meso belo in rdeče, (govedina, teletina, piške in kastrun) pečeno rajši nekoliko več nego manj, ker premalo pečeno tvori večkrat gliste. Fižol, zeleni fižol prav mehak, artišoki, piré iz krompirja, leče in sadja, piré iz kuhane solate, radiča, špinače, endivije, suho sadje, nepresladek kompot, kuhana smetana. Jedém davajte malo popra in dosti soli.

Gledé pijače sem jaz menenja, da se otrokom ne daje nobene alkoholične pijače, ni piva, ni vina, ne belega, ni rdečega, ni črnega.

Med jedjo je sploh nezdravo piti mnogo. Dajte otrokom eno uro pred obedom kupico vode ali mleka. Ko otroci odrastejo, daste jim pri jedi lahko kupico vina z vodo toda jaz vam povem, da jaz poznam le eno zdravo pijačo, na katero se zanašam vselej. to je: čista voda. Toda med jedjo in neposredno po jedi ni zdravo piti mnogo, ker se pomnoži želodčni sok in se prebavljanje zakasni.

Vadite otroke, ko so še celó majhni, da jedó počasi in da žvečijo dobro. Od tega bode večinoma odvisna bodočnost njihovega želodca.

M á r i c a.



Razno.

Igra. Neka gospa me je vprašala, kaj naj bi še igrale njene hčere mesto Croquet in Laven tennis, na kar odgovarja g. Danica: Pri vseh narodih so se vdomačile razne igre — takozvane «Rasenspiele» in po pravici. Saj ni bolj oživljajočega, pazljivost in mišice naterajočega, nego taka igra na planem. V prvi vrsti štejemo sem Croquet, Laven tennis, Federball in Rasenballspiel, koje se priporočajo vse jednako. Isto tako dobra je tudi igra z obroči (Reifspiel.) Za deklice se ne priporoča angleški Fussballspiel, ki se je jel na Angleškem in Nemškem širiti tudi mej damami.

Če pa vprašamo po slovanskih narodnih igrah, jih najbrže ne najdemo nikjer. Slovanom rabi v zabavo le ples — kolo, posebno pa južnim Slovanom. Na Hrvatskem je še dosti pokrajin, kjer se je ohranil ta stari običaj. Mladež obeh spolov se zbira na pr. po maši pred cerkvijo, da zaplešejo kolo med glasnim prepevanjem svojih narodnih pesmij. Kolo je različno, seveda po različnih krajih.

No, tudi pri nas se je vdomačilo kolo v plesni dvorani. Lepo je tudi, če se zasuče kolo na zeleni trati. Seveda ne more do cela nadomestiti iger. Zato le poslužujte se slovenska dekleta priljubljenega Laven tennis-a in žogic. Nič ne dé, če niso baš slovenske igre. Saj veste, kar je dobro in lepo, bodi slobodno internacijalno.

Ali vé morda kateri cenjeni čitatelj za kako slovansko slično igro?

Za Prešernov spomenik je darovala gospdč. Mina Pernat, veleposestnikova hči, 7 K. Živela vrla darovateljka, ki naj bi našla posnemovalk.

