

uspehom rabijo; v našem Primorju imajo pripravno neko zeliše. \*)

Kdor stori hitro in natanko, kar smo tu svetovali, se mu ni treba bati ne kače, pa tudi gotovo ne njenega strupa.

Po „Gosp. listu“ poslovenil Gr. Krek.

## Ali je zdravo, po kosilu (obedu) enmalo zadržati?

Ni davnej, kar sem naletel neko družbico, v kateri so se ravno pričkali: ali je zdravo ali ne, po kosilu enmalo pospavati. Eni so terdili, da ni, — eni pa, da. Čigavo je pravo, sem jim še le jez razsodel. Ker mi je nekdo prav živo naročal, naj o tem tudi v „Novicah“ enkrat kaj povém, spolnim mu danes to njegovo željo.

Najprvo pa rečem: kdor nima časa po kosilu lenobe pasti, naj se nikar ne boji, da bi mu kmali po jedi bilo delo v škodo; vendar, kdor koli more po kosilu saj eno uro počivati, naj to za zdravja voljo stori, da ne prenapenja berž moči celega života, kadar ima želodec največ opraviti.

Zdaj pa hočem odgovoriti na vprašanje: ali je zdravo, po kosilu (obedu) enmalo zadržati?

Nekdaj so rekli: „Po jedi stoj, ali pa tavžent stopinj stori.“ Kakor pa je marsikaj, kar so naši stari zdravniki mislili, dan današnji po pravici overženo, tako je tudi to pravilo napčno; dan današnji je za pravo spoznano to-le: Po jedi počivaj ali pa tudi enmalo zadržaj.

Počitek po kosilu je vsakemu potreben, pa tudi enmalo zadremati je zdravo vsem tistim, ki so zmerno jedli in se niso preveč vina napili, da jim v spanji potem kri preveč v možgane ne stopa. Taki vinjenci naj nikar ne spijo po kosilu, ampak brez spanja naj počivajo enmalo.

Vsem drugim pa je zdravo, po kosilu enmalo zadržati.

Zakaj?

Lahko je to dokazati prav po poti naše mile matere nature, ktera nam najbolj kaže: kaj je prav, kaj pa ne.

Poglejmo déte, ko se je nasisalo pri materi svoji, ali ne zaspí sladko koj po tem? — Poglejmo našo domačo živino, kravo in vola, psa in mačko, ovco in prešiča, kako radi se vležejo, kadar so se najedli, in kako očitno se na njih vidi, da jim počitek dobro dé.

Zvediti: ali je po jedi zdravo počivati in enmalo drémati, so naredili nalaš skušnje. Po troje zdravih lovskih psov so nakermili (nafutrali) vse enako; potem so enega na lov zagnali, — z drugim so ravno tako dolgo počasi okoli hodili, — tretjemu pa so dovolili, da se je vlegel in po navadi zaspal. Čez dve uri so vse zaklali in želodec preiskali. Kaj so našli? Tisti, ki so ga jahali na lovu, ni imel v želodcu še skor nič prekuhanega od tiste jedi, ki jo je povžil, — uni, ki je počasi hodil, pa že bolj; tretjemu pa, ki je spal, je prekuhal želodec že skor do dobrega vse.

Da počitek koj po kosilu dobro dé, izvira od tod, ker o počivanji celega trupla tudi želodec počivati more, in kadar počiva, takrat pridno kuha in prebavlja. Še le čez eno uro, ali čez 2, 3 ali 4 ure, kakor je vžita jed bila lože ali težje prebavljiva, se začne želodec gi-

bati, da spravlja iz sebe, kar je prekuhal, in žene doli v čeva. Takrat, ko je, gibaje se, želodec začel to opravilo, da po čevah grejo povžite stvari, takrat pa je prav in je zdravo, da se tudi vès život giblje; zdaj je dobro se sprehajati.

Spanje je v zdravem stanu popolnoma počitek možganom, ktere potrebujemo v vseh svojih delih, naj delamo le bolj z rokami ali pa, kakor pravimo, z glavo. Kdor ima take opravila, da si le bolj glavo napenja, tak utruji svoje možgane toliko bolj. Spanje je tedaj počivanje možganov; v spanji dobivajo možgani novo moč. Le možganom tedaj pomaga spanje, — ker pa možgani vladajo telesno moč celega života, je očitno, kako spanje okrepeča vès trudni život.

Po kosilu tedaj enmalo zadržati je koristno na dve strani: od ene si želodec olajšuje prebavljanje, od druge se spočijejo možgani. Tistim tedaj, ki so pred kosilom zlo napenjali svoje možgane z učenimi deli, ali kateri so druge težke dela delali, da so se zlo utrudili, in vsem, ki so bolj slabotnega in občutljivega života in nimajo preobilo kervi, tekne dremanje po kosilu prav dobro.

Al le kratek čas smeš drémati; dosti je pol ure, k večemu eno uro. Kar je več, je škodljivo, ker dolgo spanje overa prebavljanje želodca. Tudi ne, da bi se v posteljo vlegel, — ampak na stolu, ki ima na vsaki strani ušesa (Grossvaterstuhl), drémaj ali pa na počivalu (Ruhebett) s primerno visokim zglavjem.

To je resnica o pravdi: ali je zdravo po kosilu zadržati ali ne.

Po tem naj vsak za se razsodi, ali mu je spanje po kosilu zdravo ali ne.

## O naši književnosti.

Blezo vsi kraji naše mile slovenske domovine so v tem ali unem oziru jako znameniti. Nekatere občudujejo zgolj zavoljo njih narurne lepote, drugim pa zopet njih zgodovinski pomen daje pravo veljavnost. Pač dosti bi se dalo pisati o ljutih bojih, v katerih je hotel izkoreniti kruti Otoman pešico naroda z neizbrojnimi armadami; upepélil je sicer mnogo gradov in vasi, zaterl marsiktero hrabro rodovino, naroda vendar do čistega zatreti ni mu bilo mogoče. Minulo je skoro tri sto let, odkar je zadnjikrat prihrul v naše kraje; al spomin se je ohranil do danes med ljudstvom v pesmih in povestih. Veliko se jih je že priobčilo v raznih časnikih, več pa jih je tega in enakega značaja še med ljudstvom skritih, katerih marljiva roka domoljubov ni še zapisala; še vedno čakajo nabiravcov sposobnih in rodoljubnih glav, ki bi jih že skoro pozabljivosti oteli. Al žalibog! da ni vsakemu dano, hoditi od kraja do kraja nabirat národsko blago; večidel je le dijakom (šolskim učencem) dana priložnost o šolskih praznikih.

Da se toraj tehtnega pregovora „Bezectné jest, we vlasti swe cizincem byti“, krivih ne storé, bi bilo želeti, in skoro je dolžnost, da mladenči, ki imajo rodoljubno serce, obhodijo kraje svoje domovine, in med ljudstvom marljivo nabirajo národne stvari: povesti in pesmi.

Komur je znano, kakošne vrednosti so, bi gotovo ne deržal rok križem. Pesmi národne kot tudi povesti so zerkalo národnosti; one nam živo pred oči stavijo življenje naših prededov, ko so nam ravno v njih zapustili spomenike zgodovinske in basnoslovne. Pa kaj bi široko in dolgo razkladal njih ceno; prepričaš se lahko sam s kakošnim duhom so prešinjene, če jih le nekoliko umno preberaš.

Pri tej priliki moram zaverniti mnenje nekterih, ki terdijo, da se mora izkoreniniti vse in pokončati do dobrega, kar ni zgolj v pobožnem duhu zapetega. Tega pa nihče ne bo terjal, kterege obzir po svetu je kaj širji

\*) Dve rastlini ste tudi pri nas na Krajskem zoper strupeni kačji pik dobro poterjene: Astramontano, za katero smo zvedili iz Primorskega, so razglasile „Novice“ že v letu 1845 tako, da je znana po celi deželi; unidan še le pa smo zvedili za drugo rastlino: ajdovsko lilijo ali zlati klobuk (Türkenbund-Lilie), ktere zdravilna moč, kakor se nam je v 29. listu letošnjih „Novic“ povedalo, je pa že tudi v nekterih krajih zeló znana. Vred.

kakor le iz izbe kake kmečke samice, v kateri je veči del svojega življenja preživel.

Prašam: Bi li bile dospele krasne serbske narodne pesmi na tako stopnjo imenitnosti, da jih v obče tudi drugi neslovanski narodi po pravici hvalijo, ko bi bil nabiravec njih visokoučeni Vuk Stefanovič izpuščal vse tako zvane „pjesne ljubovne \*) i ženske“, katerih v zbirki njegovi ni malo.

Rusi imajo bogatirski (junaški) spev Igor Svetoslavič, Čehi neprecenljivi rokopis kraljedvorski, Serbi lepo število junaških pesem, v katerih popevajo njih junaka, kraljeviča Marka, pri vsem tem pa imajo še ti in ostali narodi slovanski lepe zbirke, erotičnih in drugih pesem, na ktere so po vsi pravici lahko ponosni; in le Slovencem, ki so s trudom nekoliko oteli pozabljivosti, bi se zamerilo, če nabirajo in razglašujejo bisere domače! le samo pri nas bi se moralo vse, kar še krepke kalí poganja, do čistega zatreti! Da bi tako ravnanje napačno bilo, vsak, kdor ni enostranec, lahko spozná. S tem pa ni rečeno, ako bi morebiti kdo mislil, da mi dopade vsaka kvanta. Gotovo ne. Razločiti je tudi tu treba čisto klasje od snetjavega.

Ne žali me skoro nobena reč bolj, kakor če slišim ponočnjake razsajati njih četeroverstne, jednoglasne in dostikrat umazane poskočnice, v katerih, izuzemši jih nekoliko, ni ne spredej ne zadej kaj spomina vrednega. To pa me žali zlasti zato, ker vidim, da se ravno tudi s tem zanemarjajo veliko spodobniše narodne, ki so gotovo znane.

Toliko naj bo rečeno memogredé, ker nas je ravno priložnost k tem napeljala. Drugače pa brez zamére.

Nabirati toraj in zapisovati narodne pesmi, povesti in druge národske drobtinice naj bo gêslo o šolskih praznikih vsakega mladenča, kteremu bije rodoljubno serce in mu je skerb za razcvet književnosti domače.

Gr. Krek.

## Pristavek k spominkom slovenščine iz 16. stoletja.

Neljuba tiskarska pomota je uni dan letnico 1584, kadar je Juri Dalmatin v drugo izdal Truberjev katekizem, spremenila v leto 1548. Da razun te poprave pišem kaj več, naj sploh naznam nektere poprave v zgodovini prejšnjega protestantstva v naših krajih.

Za letošnji zbor zgodovinskega društva v Ljubljani je bilo nekaj spisa pripravljenega o novem preiskovanju protestantskih nekdanjih homatij na Krajskem. Tisti spis ni prišel na versto, in nekdo se je za tega voljo potožil še v časniku „Oesterr. Volksfreund“ imenovanem, da je škoda, ker bi bil marsikdo rad slišal tiste zgodbe v bolj katoliškem duhu popisane. Meni za to stran ni bilo nič žal, ker sem vedil, koliko da mi je pravih virov še pomanjkovalo, in kako lahko da bi bil sam kako novo pomoto vrnil v tisto zgodovino. Moram reči, da kolikor sem do slej pretresel poprej neznane historične spominke, se mi Valvazorjev popis nekdanje reformacije na Krajskem ne zdi toliko pomanjkljiv zastran katoliškega duha, marveč zavoljo zmešnjave v kronologičnem ali časoslovnem zverstenji posamesnih prigodb. Njegova beseda je v resnici katoliška; pa je nekoliko bolj mehko in krotko postavljena, ker je on sploh za občinstvo pisal, in so se njegove bukve tiskale v Nürnbergu, zgol protestantskem mestu. Poslednji čas so mi po posebni sreči in po dobroti rodoljubov, kterim se s tem hvalim, prišli v roke dragoceni spisi, ki pojasnujejo zgodbe novoverstva v naši deželi prav obilno; vmes so nekteri spisi slavnega škofa Tomaža Kréna, in pa kerstne, mertvaške in poročne bukve pro-

testantov v Ljubljani od leta 1578 do 1593, deloma do 1597; uni spisi so iz ljubljanske duhovščine, te bukve iz korarskega arkiva pri škofijski cerkvi.

Pervi sled novoverskih poskušanj na Slovenskem sploh se nahaja že leta 1528; pa v Ljubljani in tudi drugod novi nauki niso bili tako naglo na glas oznanovani, kakor piše Valvazor. Primaž Truber, ki je bil rojen leta 1508 na Rašici poleg Turjaka, je bil leta 1531 še celó mlad duhoven, in sicer je bil že leta 1530, pa tudi še leta 1532 v Celji kapelan pri cerkvi sv. Maksimilijana; od ondod je prišel blezo najpred v Loko na štajerski strani, in dalje v Laški terg kot farnik; v Ljubljano je utegnil priti krog leta 1544. Po naznanilih Tomaža Kréna se je nova vera ravno tega leta, namreč 1544, začela glasno oznanovati v Ljubljani; pa Truber je bil potem posiljen iti v Št. Jernej; od ondod pa je zbežal leta 1547, in je prišel blezo najpred v Terst kot slovensk pridigar; mógel je pa dalje bežati na Nemce. Med tem je Matevž Klobnar, deželni pisar, leta 1550 začel prijatle nabirati novoverstvu, kakor piše Talberg; in leta 1553 se je božja služba po Lutrovem nauku začela v špitalski cerkvi pri mostu. Truber se je leta 1562 sam zopet povernil na Krajsko, pa je kmalo prisiljen bil vnovič pobegniti; med tem pa je iskal po slovenskih bukvah nove nauke bolj razširiti. Ker se je bila gospôda sploh poprijela novih nauk, je luteranska vera kmalo veliko moč dosegla, zlasti v Ljubljani in drugod po mestih, zlasti pa od leta 1578 na dalje. Da je bilo novoverstvo zaterto po trudu nadvojvoda Ferdinanda II. in škofa Tomaža Kréna leta 1599 in 1600, je sploh znano.

Hicinger.

## Potovanje po izhodnem ali po jutrovih deželah v letu 1857.

Spisal Mihael Verne.

XLV.

Po kratki molitvi v tem svetišču odrinemo naravnost, spet čez gole griče in doline, male tri ure deleč, v Betlehem. Dasiravno pa smo le počasi hodili, me je vročina vendar le hudo terla, da le s težavo sem došel k jaslicam Gospodovim — v blaženi Betlehem, ki ni najmanjši med vojvodi Juda, zakaj iz njega je prišel Vojvoda, ki vlada kerdelo Božje, Izraelj — v rojstno mesto učlovečenega sina Božjega.

Ime mesta pomeni v našem jeziku hiša kruha, in po pravici se mesto Betlehem imenuje — hiša kruha, ker je rodilo Gospoda, ki sam o sebi pravi: „Jaz sem kruh življenja, ki sem z nebes prišel. Kdor bo tega kruha jedel, bo živel vekomaj.“ Res da Arabčani ne pravijo Bethlehem „hiša kruha“, ampak Beit-Lahhem „hiša mesa“; pa tudi tako se zлага ime z Gospodovim rojstvom, zakaj „Beseda je meso postala in je med nami prebivala“; in Gospod pravi: „Kruh, ki ga bom jaz dal, je meso moje v življenje sveta.“

Betlehemsko mesto stoji ob nekem griču, ki mu je na severni strani dobro zavetje, in mestna okolica je veliko prijetnija in rodovitnija od jeruzalemske. Nasproti pa je mestice le majhno in revno, in ne šteje veliko čez 3000 stanovavcov, ki so večidel ali saj čez polovico katoličani, in zato priljudniši od drugih ljudi v Palestini. Pa ne le priljudni, ampak tudi pridni in delavni so Betlehemčani, in pridelujejo na lastni zemlji za svoje potrebe žita, olja in vina dovolj, in še za prodaj. Verh tega si pridobivajo pridni Betlehemčani mnogo dnarja tudi s tem, da izdelujejo iz oljknege lesa in iz biserne skoljke marsikakošne majhne spominke, kakor Očenaše, križe in križice vsake verste, ki jih romarji radi kupujejo. Skorej vsi izdelki te baže so iz Betlehema.

Betlehemsko mesto je res majhno in gledé zidarske umetnosti le revno, pa slava njegova je neskončna in ne-

\*) Vse pesmi ljubovne pa niso erotičnega zapopadka; Vuk imenuje vse pesmi tako, ki se ne dá pévati na gosli. Pis.