

Danes:

Slovenski rek.

V tekstnem delu: enostolpčna petlinna vrsta ali njen prostor (višina 3 mm in širina 55 mm) 7 lir; v oglasnem delu 4.50 lro. V dvobarvnem tisku cene po dogovoru. — Notice: vrstica 7 lir. Mali oglasi: beseda 0.50 lro. Oglasi davek povsod še posebej. Pri večkratnem naročilu popust.

Naša nova pravljica

(Gl. str. 4.)

Kri 15.000 nedolžnih Slovencev nas kliče, da se Slovenci strnemo v eno in da to svojo voljo izpričamo s podpisom na protikomunistični spomenici!

In če bodo kdaj posledice tega hiranja našega kmeta prodirle do Ljubljane, t. j. če si bo tudi naš purgar moral zadrgniti pas – tedaj seveda bo njegove ofotilije kaj hitro konec. Dotlej je pa na zunanjo lepo »nevtralec« se s politiko »ne ukvarja«, je samo »kulturent delavec«, »gospodarstvenik« i. sl. Dokler je ne izkupi po glavi...

Med ljubimi zavezniki je spet zazijala razpoka in razgalila vidiloc soglasja, ki vlada pri njih...

V noči s 6. na 7. februar je vdrla s hrvatske meje na Spodnje Štajersko močna tolovajska skupina, tako

Zasilni izhod mora biti kar najbolj oddaljen od vhoda; šele tako ima namreč svojo popolno upravičenost.

Pri vseh teh vojaških nastopih so sodelovali tudi grški prostovoljski oddelki, kar je nov dokaz, da je tolovajska nadloga zbudila povsod po deželi hud odpor. Zdi se poročilo, da so ustanovili na Peleponezu dva vzorna orožniška bataliona. Tako se vse narodne sile v grškem narodu združujejo v boju proti bolševizmu na nožranjem boljšizmu.

Če človeštvo še ne bi imelo nobene skušenj s komunizmom, če bi bil sedanjí brezvestni lov pri nas prvi v vsej zgodovini in če ne bi bila še nikjer praksa pokazala komunistične resničnosti, potem se niti pameten človek ne bi mogel čuditi, da ljudje verjamejo takim peklenskim lažem. Toda po četrstoletju »praktičnega« komunizma v SSSR se moramo res prijeti za glavo in vprašati: Ali je mogoče, da se najdejo med kolikor toliko splošno izobraženimi in pismenimi Slovenci taki brezmejni navneži (da ne rabimo primernejše hujše besede), ki verujejo, da bi mogli biti komunisti na slovenskih tleh nekaj drugega kakor je v sovjetski Uniji, ko je vendar prav ta tista, ki ga je pri nas zasejala in ga edina vodi? Brez dovoljenja Moskve ne sme nobena slovenska komunistična mišliti zavoliti kaj za staviti kaj drug

Idila v grajskem parku Zaljubljenca

Romantična ljubezenska zgodba hčere Karla Velikega in cesarjevega tajnika

Eginhard, tajnik nemškega cesarja Karla Velikega je bil po postavi močan, po duhu pa nadarjen in moder mož. Cesar ga je imel rad in ga je večkrat v kočljivih zadevah vpraševal za svet. Eginhard se je uspešno udeleževal tudi kot arhitekt in pisatelj. Napisal je cesarjev življenjepis, ki je izšel v posebni knjigi.

Karel Veliki je imel lepo in pošteno hčer Ema. Po svoji materi, ki je bila južakinja, je podedovala prekrasne temne oči in lase. Stanovale je v istem delu gradu kakor cesarjev tajnik. Mlada človeka sta se čisto videla skozi okno in si vselej prijazno pomahala z roko. Eginhard je kmalu moral priznati, da doraščajočo princeso čedalje rajši vidi. Kadar je s svojim očetom jezdila na iskrem vranu in veselo vihtela bič, je Eginhardu, stoječemu ob oknu, vselej nemirno začelo tolči srce. In tajniku je srce govorilo, da tudi princesi ni vseeno, ali ga vidi ali ne. Vselej ko se je sklanjala skozi okno in mu mahala, so ji oči gorele v čudnem ognju.

Nekega toplega poletnega večera je Ema odšla s svojo spletitico na sprehod po grajskem vrtu, odhod pa skozi grajska vrata v park, ki se je vil vse okrog cesarskega gradu. Eginhard, ki je obe dami videl skozi okno, je vzel klobuk in odhitel za njima. Nekaj časa jima je sledil, tako da ga nista opazili, ko sta pa v parku sedli na neko klop, se jima je približal in ju prosil, ali sme pristesti. Potem so se vsi trije šaljivi in se pogovarjali o vseh mogočih rečeh. Na lepem je Eginhard vprašal princeso, ali je že videla kosovo gnedo na drugem koncu vrta. Ko mu je Ema odgovorila, da ga še ni videla, sta vstala, pustila spletitico na klopi in sama odšla na drugi konec vrta.

Prišedši pod cvetočo bezgovo drevo, je Eginhard pred princeso previdno razgrnil veje in ji pokazal ob deblu gnezdo, v katerem je sedela kosovka in prestrašeno pogledovala, kdo jo moti. Medtem ko sta opazovala gnezdo, je Ema morda hote, morda tudi ne hote, položila svojo roko v Eginhardovo, tako da je tajnika po vsem životu spreletelo. Potem sta odšla dalje in sedla na skrito klopico za obzidjem, odkoder je bil posebno lep razgled. Tu sta se prvič objela in govorila o svoji ljubezni.

Od tega dne dalje sta se na tej skrivni klopici često sestajala in gledala sončni zahod. Emina spletitica je molčala ko grob in tako za tiho princesino ljubezen ni nihče izvedel.

Ko je prišla v deželo zima in se zaljubljenca nista več mogla sestajati na prostem, sta bila že dovolj drzna, da sta se domenila kar v Emini sobi. Zvečer, ko so vsi v gradu pospali, se je tajnik tiho splazil čez dvorišče k vhodnim vratom v Emino stanovanje. Tu ga je pričakovala princesa, mu odprla in odpeljala v sobo. Šele proti jutru, ko se je komaj začelo svitati, ga je skozi ista vrata spustila na dvorišče.

Ker sta bila oba zaljubljenca zelo previdna, je šlo vse po sreči. A nekega zimskega jutra se je vendar primerilo nekaj, kar ju je izdalo. Ko je nekega večera Eginhard odšel iz svojega stanovanja na dvorišče, je bilo nebo pokrito s temnimi oblaki. Ko se je pa drugo jutro poslovil od Eme, je bilo dvorišče pokrito s snegom, na nebu pa sijal mesec. Tajnik je dobro vedel, da bi ga stopinje v snegu lahko izdale, in si zato ni upal na plano. Tedaj je šinila princesi v glavo pametna misel.

»Ni druge rešitve,« je zašepetala princesa Ema izvoljencu svojega srca. »Kakor da te ponesem do tvojih vrat. Pridi, urno te bom odnesla tja in spet pohitela nazaj.«

Eginhard je uvidel, da ni druge pomoči in je urno zlezal Emi na ramo. Potem je močno dekle odneslo svojega dragega čez zasneženo dvorišče do drugih vrat. Spotoma se je nekajkrat veselo zasmejala, misleč, kako smešno ju mora pač biti videti.

Princesa bi se gotovo ne bila smejala, če bi vedela, da jo opazuje oče. Cesar namreč ni mogel spati in je stal pri oknu ter gledal v zahajajoče zvezde. Ko je zagledal na dvorišču svojo hčer z Eginhardom na hrbtu, je mislil, da ne vidi prav, in si je z roko pomel oči. Potem je spet pogledal na dvorišče. Tedaj je spoznal, da je smešni prizor živa resničnost.

Karel je v svojem vladanju doživel že toliko čudnih in nepričakovanih reči, da se zaradi hčerinega početja niti razburil ni. Zmajal je z glavo, poslednjič pogledal v zvezdnato nebo in potem s smehljajem na ustnicah legel v posteljo in zaspal.

Naslednji dan je Eginhard takoj opazil, da cesar nenavadno mrzlo z njim govori. Takoj se je prestrašil, da je morda kaj izvedel o njegovi skrivni ljubezni do Eme. Ko pa cesar tudi v prihodnjih dneh ni postal prijaznejši, z njim, se je tajnik odločil, da ga bo prosil, naj mu dovoli, da odide z dvora.

Nekega dne je res stopil predenj in ga prosil za odpust iz službe. Karel Veliki ga je začudeno pogledal in vprašal:

»A zakaj hočete od mene?«

Eginhard je čutil, da je najboljšje, da cesarju po pravici vse pove, in je dejal:

»Ker iz vsega srca ljubim vašo hčer Ema, a se zavedam, da je moja ljubezen brezupna.«

»Čez tri dni ob isti uri pridite po odgovor,« mu je kratko odgovoril cesar in odšel.

Karel je čez tri dni sklical svoje svetovalce in jih vprašal, kaj naj z grešnikom Eginhardom stori. Nekateri so zahtevali hudo kazen, drugi milejšo, naposled so se pa vsi zednili o tem, naj kazen po svoji uvidevnosti določi cesar sam.

Cesar je pa poklical Eginharda, ki je stal na hodniku in nestrpno pričakoval odgovora, k sebi in mu z mirnim glasom dejal:

»Mesec in leskečoč se sneg, čez katerega vas je tisto jutro nesla moja hči, sta mi izdala vso vajino skrivnost. Da ste zaslužili kazen, dobro veste. Govoril sem tudi s princeso in se prepričal, da vas prav tako od srca ljubi, kakor vi njo. Zato sem se odločil, da vam dam Ema za ženo. Tako vsaj ne bo zamerom v nevarnosti, da se na svojih nočnih izprehodih čez dvorišče prehladi in zbolijo. Vi jo morate tega obvarovati. Pozdravljam vas torej kot moža svoje hčere.«

Eginhardov resni obraz je pri teh besedah oživel, kakor da bi ga bilo sonce obsijalo. Njegove oči so zagorele. Potem je pokleknil in hvaležno poljubil cesarju roko.

Anekdota

Nekaj profesor zoologije na göttingenski univerzi se je posebno rad bavil z raziskovanjem vseh vrst črvov. Njegovi učenci so prav dobro vedeli, da morajo predvsem to področje zoologije dobro obvladati, pa bodo pri izpitih naredili nanj dober vtis.

Nekoč pa profesor nekemu kandidatu ni zadal vprašanja iz področja črvov, temveč ga je presenetil s tem, da mu je rekel:

»Gospod kandidat, kaj veste o slonih?«

Učenec, ki tega vprašanja ni pričakoval in je imel samo znanje o črvih v mezinu, se je skušal izmotati iz zagale s tem, da je profesorju takole odgovoril:

»Slon je eden izmed največjih sesalec na svetu. Posebno omembe vredne so njegove male, ostre oči, s katerimi vidi celo črve. Črve delimo v šest družin...« Zdej je hotel učenec brž stresiti vse svoje znanje o črvih iz rokava. A profesor je njegovo nakano izpregledal, vztrajal pri svojem vprašanju in učenca vrgele.



Na Madžarskem so se ženske izkazale že v prav vseh poklicih, kjer nam domačajo moške. Gornja slika nam kaže brhko-madžarsko dimnikarko v družbi dveh tovarišev. Čeprav nosi čevlje z visokimi petami, baie prav tako dobro ometa dimnike kakor dimnikarji, da pa po obrazu ni breveč črna, dobi vsak mesec dvojno količino mila na nakaznico.

UMETNOST SPANJA

Nadaljevanje s 3. strani

Vendar se ne moremo strinjati s tistimi, ki se navdušujejo za tako imenovano »naravno spanje«, to je za spanje zgolj v zgradnih in nočnih urah, do polnoči in še nekaj čez. Vse človeku bližnje živali pa tudi vsi primitivni narodi spe, dokler je temno, in bde, dokler je svetlo. Spanje v poznih nočnih urah dokazuje tisočletno tradicijo človeka, tradicijo, ki je utemeljena v našem organizmu. Zelo temeljiti poskusi so pokazali, da dosežejo vsi telesni organi med družo in četrti uro ponoči najnižjo raven delovanja. Tedaj utrip srca, telesna toplota, najnižja, srčni utrip najmirnejši, dihanje najenakomernije, pa tudi izločnine so tedaj najmanjše. Zleze v našem organizmu tedaj najmanj delujejo. V teh urah pa tudi lasje in nohti najmanj zrastejo, oblikuje se najmanj krvnih telesce itd. To je neizpodbiten dokaz, da je za spanje določena noč, in sicer cela noč.

Stari, bolni ljudje in bolniki morajo tudi podnevi počivati, če so utrujeni. Četrť urice spanja koristi vsakomur. Živčno šibki ljudje (nevzrastniki) naj pa po kosilu za dobro uro slečeni ležijo v posteljo. Tisti, ki trdijo, da spanje po kosilu škoduje ponočnemu spanju, nimaio prav. Spanje ustvarja spanje. In najboljšo spimo tedaj, kadar nismo preveč utrujeni.

Res je važno kdaj spimo in koliko spimo. Še vse važneje je pa, da res spimo in da dobro spimo. Kakšna je pa torej tolažja za tiste, ki slabo spe?

Naiprej poudarimo, da je število tistih, ki slabo spe zaradi kakšne organske napake, silno majhno, saj znaša komaj en odstotek vseh nespečnejšev. Takšnim nespečnejšem pomagamo samo, če odstranimo temeljni vzrok, če ozdravimo njihovo organsko bolezen. Marsikateri od teh bolnikov žal upravičeno zdravi nespečnost s kemičnimi uspavali, toda na splošno moramo ugotoviti, da zdravniki in laikji ta mamila pogosto zlorabljajo in jih uporabljajo tam, kjer sila še ni tako velika.

»Povprečna nespečnost je pa živčnega izvora. 70 do 80, da lahko rečemo, 90 % nespečnejšev lahko uvrstimo v to skupino.

Ce bi si te nespečnejše pobliže ogledali, bi pač pri enem ali drugem odkrili še kakšno značilnost, tako da bi lahko teh 90 % nespečnejšev razporedili v še več manjših skupin. Na splošno pa živčnega nespečnejša lahko opišemo tako, kakor ga opisuje izkušen nemški zdravnik dr. Breuninger: »Največ nespečnejšev je med omahljivci. Nespečnejši so po navadi razočarani ljudje in obupanci. Ne samo, da se obotavljajo zaspati — ob vsaki odločbi se obotavljajo — življenje samo ali pa okolica, ljudje ali življenjski drug so jih takšne naredili.«

Takšen omahljiv, preplašen človek po navadi pozno leže, zavedajoč se, da itak ne bo zasul, da se bo do

pozne noči ubilal s svojimi skrbmi in težavami in ne bo zatisnil očesa. Res šele pozno zjutrega in doseže šele proti jutru pravo globino sna. Ko mora vstati, ni spočit, zbil je in utrujen. Ves dan ni kaj prida za delo, toda ko se približa večer, oživi. Tedaj je njegova zmogljivost na vrhuncu. Tedaj dobro dela do pozne noči ali se pa zabava v vesele družbi, kjer je med najživahnejšimi.

Cim bolj se človek stara tem bolj se to zlo večja v neposredno nevarnost. Pogosto se zgodi, da na videz čisto zdrav človek zaradi stalnega pomajkanja spanja — bodisi da ga sam krajsa, ker prepozno lega spat bodisi da je nervozen nespečnejš — nevarno organsko zbolijo. Najpogostejše so boleznj srca in krvnega obtoka, prebavil in presnavljanja. Morda bom kdaj ugotovili, da so nekatera boleznj prav posledica slabega ali prekratkega spanja.

Zato je važno vedeti, da je malone vsaka živčna nespečnost ozdravljiva in da jo ozdravimo s prav nedolžnimi naravnimi pripomočki in zdravili.

Predvsem moramo poiskati vzrok nespečnosti. Pogosto ga najdemo v nezmernosti pri delu hrani, pijači ali zabavi. Tedaj se moramo predvsem ravnati po slovenskem Hipokratovem izreku: »Delo, hrana, pijača, spanje, ljubezen — vse v pravi meri.« Zmernost torej v vsakem pogledu, predvsem pa pri mamilih, med katerimi igra nikotin kot škodlivec dobrega spanja važno vlogo! Tisti, ki preveč pokade, nikoli dobro ne spe.

Tudi v naravnem zdravilstvu poznamo uspavala, ki pomagajo uspavati telo in duha. Predvsem moramo omeniti zdravilno moč kopeli pred spanjem. Posebno v Ameriki živčno nespečnost radi zdravijo s toplimi kopelmi (35 do 36° C), trajajočimi dvaset minut do ene ure. Takšna kopel izvrstno in pomirjevalno učinkuje na živčni sistem, na krvni obtok in dihanje; sprosti vse mišice in povzroči, da se počutimo pomirjeni in spočiti.

Prav vsakdo se lahko zateče tudi k do ačim zdravilom, ki prisrkebre možganom uspavajoče slike in nas tako zazibliejo v spanje. Preden zaspmo, mislimo na veliko ravnanje z valučnim žitom ali pa na razgibano morie; predstavljamo si v mislih, kako konji drug za drugim skačejo čez prepreke, ali pa ponavljamo kakšen stih, ki smo se ga naučili še v detinstvu. Ta uspavala so kakor štetje do sto in nazaj, in kar je še takšnih domačih pripomočkov za spanje.

Vse to je v lahkih primerih nespečnosti koristno in dobro, pri težji nespečnosti se morajo pa bolniki tako rekoč spet seznaniti z umetnostjo spanja, s tisto umetnostjo, ki je zdravega človeku lastna, saj se niti ne zaveda, da jo obvladuje. To zvenj preprosto, toda umetnost spanja je za današnjera živčnega s krčevitim in kompliciranim temperamentom skoraj nedosežna, tako da se je morajo učiti nespečnejši vse od abecede dalje.

Ta spalna tehnika nas uči, da se tedaj, ko zaspmo, zgodje z nami trbistvene izpremembe.

1. Dihanje se izpremeni. Postane lahko in površno in se omeji na okolično trebuha, na goruči del trebuha in boka. Tudi ritem dihanja je drugačen kakor podnevi. V treh taktih kratko vdihnemo, nekoliko dalše izdihnemo, nato pa nastane premor, ki je precej dolg.

Mnogi biologi mislijo, da to tako imenovano »rahlo dihanje«, ki sicer slabše vpliva na izmenjavo zraka v pljučih, povzroči v našem organizmu nekakšno ugodno »zastrupitev«, nekakšno narokoz, ki nas zaziba v spanje. Pozneje v noči, se pa tudi spanje in dihanje poglobita.

2. Če že to zmanjšanje dihanja tako ugodno vpliva na srce in živce, ta učinek še podkrepni zavedno sprostitve vseh mišic od nog do glave. Ne le mišice na telesu in okončinah, tudi v vratu, na obrazu, ustnicah in jeziku se morajo zmehčati, tako da so dobro prekrvljene in tople. Pri ludeh, ki po naravi dobro spe, se zgodi to podzavedno, mimogrede, vsi drugi se morajo pa te čarovnije z nekaj volje in spretnosti prideliti. Kmalu bomo opazili, da se bo hkrati s telesom sprostila tudi duševnost, tako da nas bo kmalu ovila blažena sinja tenčica sna.

3. Kakor smo že rekli se to zgodi le, če sleherni mišico z mislijo potopimo, sprostim in omehčamo. Kakor z žarometom obesimo torej sleherni, še tako drobno mišico na telesu z občutkom in voljo, naj se zmehča, pa kmalu ne bomo več utegnili misliti na druge vtise, ki so nas podnevi preganjali. Tiste podzavedne skrbi, ki nas pred spanjem moré izgnile, možgani bodo utrujeni in zdolgočaseni. Popolno mirovanje čustev pa sproži naravne spalne funkcije in že zaspmo.

Teh nekaj besed kaže, da umetnost spanja ni nedosegljiva, saj gre za nekaj preprostejšega in naravnega za nekaj česar se sleherni, ki ni organsko bolan, spet hitro nauči. Ni pa vseeno, ali umetnost spanja obvladujemo ali ne, saj je spanje med najboljšimi in najcenejšimi viri energije za naš izmučeni organizem.

Rešitev križanke št. 9

Vodoravno: 1. evo; evnk. — 2. halo; eter. — 3. Bur; ko. — 4. petstotak. — 5. OT (Organizacija Todt); ni. — 6. sodavičar. — 7. ar; nek (= neki). — 8. Laze; apaš. — 9. očaki; ime.

Navpično: 1. eh; pisalo. — 2. Vače; orač. — 3. ol; tod; za. — 4. obstanek. — 5. ut; ve. — 6. Veronika. — 7. et; tič; pi. — 8. neka; Adam. — 9. krokari; še.

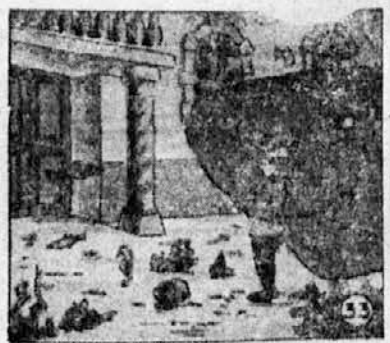
Rešitev problema št. 9

1. Dg3-a8, Kg1-h1; 2. Kc1-d2, Kh1-g1; 3. Da8-a1 šah, Kg1-f2; 4. Da1-e1 mat.
2. ... Lh2-g1; 3. Da8-a1; Kh4-h2; 4. Da1-h8 mat

TRIJE zlati KLJUČI



Trenutek pozneje se že pokaže iz valov ogromna glava velike ribe. Jakec ji hitro pove, kaj želi in jo prosi, da bi ga ona peljala k povodnemu kralju. Velika riba mu da košček čudežne morske rastline in reče: »Pojej ta košček, da boš lahko dihal tudi pod vodo in stopi v moj gobec!« Za trenutek se Jakec obotavlja, nato pa le stopi v ribji gobec.



Tu zagleda s preprogami pokrite stopnice, ki vodijo v notranjščino. Kar pride v lepo sobo z udobnimi naslanjači, časopisi, knjigami, na mizi je pa stala celo velika škatla sladkorčkov. Ko stopi na koncu potovanja Jakec iz ribjega gobca, se znajde pred krasno palačo povodnega kralja. Brez besede ga spuste pred kralja.

(Dalje prihodnjič)

