

kar mraz in vročina sta jo spreletavala, odgovorila ni ničesar.

S potrtem srcem je šla spat, a zaspati ni mogla. S to prav proti jutru zatisnila je svoje trudne oči. Ali zlati žarki jutranjega solnca so jo danes prehitro zbudili iz blagodejnega spanja.

Žalosten je bil ta dan za Ljudmilo. Popoldan prišel je že vlak, ki jo je odnesel iz toli priljubljenega kraja.

VII.

Težko se je ločil Ivan Hrastar od gostoljubne družine, a obljubil je, da se vrne že januarja meseca.

Poslovil se je že od vseh, le od Ljudmile še ne. Težka bode ločitev, ali ne pomaga nič.

Hitro stopi v njeno sobo in najde jo na divanu jokajočo. Ljudmila ni opazila njegovih stopinj.

Slednjič spregovori Ivan. „Zakaj jokaš Ljudmila!“

Ona se prestraši, ozre se in ko vidi Ivana pred seboj, plane kvišku, oklene se ga z vso močjo in začne ihteti.

„Ljudmila!“ zakaj jokaš vpraša zopet. Mesto odgovora sledi gorak poljub.

„Ivan! ali se kmalu vrneš? prosim te, ne pusti me od žalosti umreti.“

„Prej kakor bo mogoče, se bodem vrnil, in potem bodeva živela srečno in veselo do smrti, ako ne bode tvoj oče kaj nasprotoval.“

Spremila ga je še do vrat. Pred vhodom se še enkrat goreče poljubita, in ona se mu urno izvije iz rok in odhiti po stopnicah.

* * *

Pet mesecev je že minulo, tekkel je že šesti.

Težko je pričakovala Ljudmila oni čas, da se vrne Ivan. Ali glej, kar se človek najmanj nadeja, to ga rado iznenadi.

Baš na koncu šestega meseca dojde nenadoma — Ivan.

Pozno v noči se šele poslovijo Ivan od gostoljubne družine in od svoje neveste — Ljudmile.

* * *

Minulo je od tega dolgih 5 let. Dr. Ivan Hrastar postal je zdravnik in zdravil je ljudi v svojem domačem kraju in slovel je daleč na okoli.

Njegova blaga soproga Ljudmila pa mu je porodila dvoje čvrstih otrok.

In tu nam stopijo spomini iz preteklih časov, žalostnih časov, a nad nami je plaval angelj miru in zakonske sreče.

Najtečnejša hrana za slabokrvne.

Od velike važnosti je vedeti, kako se treba hraniti onemu, ki trpi vsled slabe krvi; kajti nevednost v tem pogledu je bila že za marsikoga usodepolna. V naslednjem hočemo podati nekaj glavnih navodil v tem po-

gledu, zbranih od izkušenih zdravnikov ter oseb, ki so trpele na slabosti krvi, a so ozdravile.

Mnogi menijo, da je mleko najboljša in najtečnejša hrana za slabokrvne, radi tega igra mleko tudi preveliko ulogo v tem oziru. Posledica temu pa je, da se tudi pri večletnem zdravljenju z mlekom ne doseže željenih uspehov.

Oni, ki uživajo stalno mleko, postanejo sicer debelejši, napeti, a ostajajo medli, trhli, zaspani in bledi. Kajti krvi manjka baš onih mineralnih snovi, ki so potrebne, da je človek tudi krepak in svež. Prva teh potrebnih snovij je pač železo. To okolnost je treba pri hrani v prvi vrsti upoštevati. V mleku pa je jako malo železa.

Po analistični preskušnji se nahaja železo v naslednjih vrstah hrane sledeče množine železa in sicer:

V kravjem mleku	0.53	odstotkov
v jajčjem beljaku	0.57	"
v pšenični moki	0.61	"
v ovseni moki	0.67	"
v volovskem mesu	0.70	"
v grahu	0.86	"
v krompirju	1.18	"
v jabolkih	1.40	"
v jajč. rumenjaku	1.65	"
v leči	2.—	"
v slivah	2.54	"
v rženi moki	2.54	"
v vohrovu	3.02	"
v špinači	3.35	"
v malinah	4.56	"
v zelju v glavah	5.31	"
v jagodah	5.89	"
v čaju	9.29	"
v volovski krvi	9.79	"

Torej ima na pr. krompir še jedenkrat več železa ko mleko, jabolka trikrat toliko ko rumenjak, leča 4krat, slive (češplje) 5krat, ržena moka istotako, špinača 6krat, maline 9krat, salata v glavah 10krat, jagode 11krat in čaj celo nad 17krat več železa ko mleko! Te številke je pač treba upoštevati pri hranjenju za krvno slabostjo bolnih ljudi.

Krompir, zelenjava (špinača), sočivje imajo mnogo železa v sebi, ter se jih mora uživati kot prikuha vsak dan. K temu še kadar je mogoče na pr. po leti tudi salato in zlasti mnogo malinov in jagod, po zimi pa čaj.

Že tudi pri malih otrocih se mora kmalu pričeti s hrano, ki ima mnogo železa v sebi, da se prepreči oslabelost krvi. Seveda je pri otrocih zlasti v prvih letih potrebno mleko, to pa radi drugih dobrih lastnostij, ki jih ima mleko v sebi. Ali od časa do časa je treba že dojenčku dajati sok od sadja na pr. breskev, marelic itd. ker je to zanje jako krepilno.

Toda pri otrocih po dokončani dobi dojenja ne sme biti mleko več poglavitna hrana. Mnoge matere pa uprav

slabokrvnim otrokom dajo skoro izključno mleko in ne vedo, da baš s tem pokončajo svoje dete. Po preteku prvega pol leta se mora dajati otroku gris in tudi lahek kruhek na tenki juhi. V drugem letu pa že rumenjak od jajca, potem celo jajce, ter tudi že zelenjavo, lahko mesovje, tu in tam dober krompir, lečo, grah itd. Razun tega treba rabiti tudi druga zdravju otroka oziroma sploh človeka, zlasti seveda slabokrvnega, koristna sredstva.

Železnata hrana pa ni le absolutno potrebna za ozdravljenje slabotnih, marveč pri otrocih sploh je potrebna, da se že od prvih let dalje prepreči vsako bolezen, ki ima za podlago slabo kri in nezdrave sokove.

Novice.

— **Osebnosti.** Konceptnim praktikantom pri delnem predsedništvu v Ljubljani je imenovan gosp. Makso baron Winkler. — Poštni komisar v Sarajevu, gosp. Fran Vidmar, je premeščen v Trst. — Za okrajna šolska nadzornika na Spodnjem Šajarskem sta imenovana nadučitelj v Slovenjem gradu gosp. Ivan Dreflak za šolske okraje Ptuj, Ormož, Rogatec, Ljutomer in Zg. Radgona, in učitelj v Rogatecu gosp. Alojzij Schechel za šolske okraje Slovenji Gradec, Šoštanj, Marenberg in Konjice.

— **Na c. kr. moškem in ženskem učiteljskem v Ljubljani** se bodo vršili pismeni zrelostni izpiti dne 29., 30., 31. maja in 1. junija. Usposobljenostni izpiti za otroške vrtnarice se začne dne 3. junija, za učiteljice ženskih ročnih del pa 10. junija.

— **XIII. glavna skupščina Zaveze avstrijskih jugoslovanskih učiteljskih društev o binkošti na Bledu.** Učiteljsko društvo za radovljški okraj se je marljivo lotilo priprav za letošnjo skupščino Zaveze. V sporazumljenju z vodstvom Zaveze je sestavilo prav lep program. Posebni odbor pa skrbi za zabavni večer, za potrebne prostore, prenočišča, banket itd. Načelnik pripravljalega odbora, gosp. nadučitelj Fr. Rus, nas prosi, da objavimo, da naj se ne boje gg. tovariši in dame tovarišice draginje; preskrbel je nad 80 brezplačnih stanovanj, druga bodo po jako nizki ceni, od 60 vin. naprej. Banket bo veljal kuvert 2 kroni 40 vin.

— **Slovenska šolska Matica v Ljubljani.** Odbor tega najmlajšega slovenskega književnega društva jako marljivo deluje. Posrečilo se mu je že pridobiti prav lepo število priznanih pedagoških pisateljev, ki so z vsem zanimanjem pri delu. Pričakovati je torej, da bodo že prvi sadovi, ki hoče ž njimi Matica svoje društvenike obdariti koncem prvega leta pokazali, da hoče z vso resnobo in vnemo gojiti polje pedagoške vede. Tudi društvenikov se je oglasilo že lepo število, od katerih jih je 583 letnino že plačalo; med njimi je 8 ustanovnikov. Toda lahko bi jih bilo še več. Pogrešamo med njimi še marsikoga, ki bi ne smel izostati. Še enkrat opozarjamo, da je vsakemu društveniku na korist, če se število zadruženikov pomnoži. Čim več denarja ima društvo na razpolago, tem več darov more svojim društvenikom podajati. Še je čas, da se oglase za tekoče leto novi društveniki. Po pravilih se sprejemajo društveniki do konca ročnika vsakega leta.

— **Velikodušna volila.** V Kamni Gorici je umrl posestnik in trgovec gosp. Mihael Pesjak. Pokojnik je bil kremenit značaj in navdušen Slovan ter je to tudi pokazal v svoji oporoki. Volil je „družbi sv. Cirila in Metoda“ 1000 K, „Slovenski Matici“ 200 kron, „Dramatičnemu društvu“ 200 K in „Družbi sv. Mohorja“ 200 kron. Pokojnik je zlasti „družbo

sv. Cirila in Metoda“ redno podpiral. Še o zadnjem novem letu ji je poslal novoletno darilo. Tako vrlemu možu je zagotovljen blag spomin. Posnemajmo ga!

— **Novo zastavo** čitalnice v Brezovici na Primorskem so blagoslovili te dni. Bila je lepa narodna slavnost, katere se je udeležilo mnogo slovenskega ljudstva.

— **Novo orožniško postajo** je dobil dne 1. t. m. Št. Janžev Dol v krškem okraju na Dolenjskem.

— **Gasilno društvo** so osnovali v Srednji vasi v Bohinju.

— **Pogozdovanje na Krasu okoli Reke.** Morsko obrežje pri Reki so začeli pogozdovati ter bodo do jeseni zasadili 80.000 dreves, a okoli Grahova pa nad 7000 sadnih dreves. Tudi v Malem Lušnju so zasadili na obrežju več tisoč akacij.

— **Kmetijsko-kemično preskušališče za Kranjsko v Ljubljani** razpošilja poročila o delovanju l. 1900, iz katerega posnamemo sledeče: V poslovnem letu se je število doposlanih poskusov pomnožilo; v prejšnjem letu je bilo poslanih v preiskavo 400 predmetov, v letu 1900 pa 419, za katere je bilo potrebnih 2000 posameznih določil. Delovanje je bilo mnogovrstno; znanstveno so se preiskovali doposlani predmeti, in izvrševali so še praktični poskusi in znanstvena dela, vršila so se predavanja, odgovarjalo se je na vprašanje in objavljala so se strokovna sporočila v časopisih. Preiskave doposlanih predmetov so se pečale s kmetijstvom, z živili in užitninami, kakor tudi v obrtne in industrijske namene. V kmetijske namene je bilo poslanih 161 predmetov živil in užitnin 204 in v obrtne in industrijske namene 54 predmetov. Glede izvrševanja praktičnih poskusov in znanstvenih del se ja pečal zavod s kemično preiskavo kranjskih (dolenjskih) vrst vina in prsti na gorenjski ravnini, nadalje s praktičnimi poskusi na ljubljanskem barju in poskusi glede pridelovanja hmelja na Kranjskem. Nadalje je imel ravnatelj gosp. dr. E. Kramer šest strokovnih predavanj, v časopisih objavil je tri večje znanstvene razprave in več manjših sporočil kmetijske vsebine, dajal pojasnila na razna strokovna vprašanja ter oddajal mnenja sodnim oblastim itd. Iz vsega se razvidi, da je zavod jako potreben, in da dobro napreduje.

— **Odvetniška zbornica kranjska** je imela v nedeljo svoj izredni občni zbor, na katerem se je posvetovala o znanem ministrskem načrtu za nov odvetniški tarif. Storil se je jednoglasno naslednji sklep: Izredni občni zbor odvetniške zbornice kranjske izraža živo svoje obžalovanje, da je med odvetništvom avstrijskim in c. kr. justičnim ministrstvom moral nastati nevaren konflikt vled tega, ker je ministrstvo načrt novega odvetniškega tarifa predložilo sodnim dvorom, ne da bi bilo poprej povprašalo odvetniške zbornice za njih mnenje o tej, kolikor za odvetniški stan, toliko za stranke prevažni stvari, in ker nadalje ta načrt obsega določbe, ki so morale obuditi opravičeno bojazen, da se hoče izpodkopati zadnje pogoje za materialni obstanek, kakor tudi za ugled odvetniškega stanu, in sicer prav po tisti tendenci, ki žalibog proti odvetništvu vlada v justični upravi, odkar so uvedeni novi civilno-pravdni zakoni. Občni zbor zato odobruje vse tozadevne ukrepe zborničnega odbora, zlasti to, da se kranjska odvetniška zbornica pridruži možatemu protestu nižjeavstrijske zbornice. Kranjska odvetniška zbornica jemlje za sedaj na znanje izjavo gospoda justičnega ministra v njegovem odgovoru na interpelacijo dne 7. t. m., namreč da bodo sodni dvori oddali svoja mnenja glede odvetniškega tarifa šele potem, ko dojdejo nasveti odvetniških zbornic, da nadalje justično ministrstvo ne nastopi poprej s tozadevno vladno predlogo, dokler se v njenih bistvenih podstavah ne doseže z zastopstvi odvetniškega stanu sporazumljenje, in da sodišča dobe navodilo, po katerem za prakso radi stroškov nikakor ne more biti merodajen načrt novega odvetniškega tarifa. Vender pa izjavlja občni zbor, da mu odgovor na interpelacijo ne more zadoščati, ker ne podaje