

se ne morejo s sočivjem nikakor primerjati, ker imajo scer veliko več močca, pa sila malo beljakca; so scer te jedila tečniši in lože prebavljive kakor zelenjad, vunder se krompir in vse korenike v nobeni reči ne morejo meriti z mesam, kruham in sočivjem. Iz krompirja se scer napravi veliko kervi in tudi masti v človeškim in živalskim truplu, ali krepko in močno meso se ne naredi iz krompirja, tudi je kri iz krompirja lena, in možgani ne dobivajo potrebniga beljakca. Človek, ki večidel od krompirja živi, nima prave moči, njegovakri je gosta in lena, glava je bolj topa. Tega živa priča — pravi Molešott — so Irci, ktere bo ob pomanjkanju druge hrane, krompir vse polénil in potopil.

Sadje, ki hladi človeka ob vročini poletja, in se okusu toliko prileže, ima tudi nekoliko redivne moči v sebi, in kolikor več je beljakca, močca in olja v njem, toliko tečniši je; za to se po pravici mandeljni, orehi in kostanj prištevajo k redivni hrani. Mnoge kislina, ki so v sadji, kakor jabelčna, limonina in vinska kislina imajo tudi to dobro lastnost, da razkrojujejo beljakca družih jedil, in tudi zavoljo tega je sadje zdravo in dobro.

Vedne premembe, ki se po življenji v našim truplu godé, pa terjajo dostojno mero pijáče; nar bolj naravna, potrebna in zdrava pijáča pa je voda.

Le z vodo združene so naše navadne tako imenovane terde jedila (mesó, kruh, sočivje itd.) zdrava hrana.

Ker pa je mleko po svojih obstojnih delih hrana in pijáča, se smé po pravici réči, da je mleko zapopadek vsiga življenja.

Pa med mlekam in mlekam je velik razloček, kar tečnost in prebavljivost vtiče.

Od družih pijác drugikrat.

Potovanje po Laškim.

Spisal M. Verne.

7. pismo.

Dragi prijatel!

V Folinji 16. rožnika 1847.

V Mačerati sim prenočil in gotovo bolj sladko spal, ko v letu 1815 kralj Murat, ko so ga naši Austriani tod okrog hudo stiskali. — Drugi dan, 15. rožnika, sim šel zgodaj iz Mačerate naprej. Tù se pride v lep velik dol, na široko prav prijazno polje, ki ga okrog in okrog zali griči obdajajo. Na tem polji in okrog po gričih so 3. dan velikiga travna 1815 Austriani, ki jih je general Bianki (Bianchi) vodil, Neapolitane ž njih kraljem Murat-am hudo otepli. Čez dva tisuč je bilo pobitih. Še naprej se pride v Tolentín, kamor je od Mačerate 12 milj.

Tolentín šteje do 5000 duš, pa je revno vmazano mestice verh zaliga griča; vender je zavolj tega k nekaki časti prišlo, de je general Bonaparte tù v letu 1797 s papežem Pij-am VI. mir storil. Tudi prej v miselvzeti boj se imenuje boj pri Tolentínu. — Tù sim se le toliko mudil, kolikor je bilo treba, de sim zalo cerkev sv. Miklavža Tolentinskiga ogledal. Za velikim altarjem je velika železna skrinja s svetnikovim truplam, dobro k tlam priklenjena, in ne vém s koliko ključavnicami skerbno zaperta. Ko sim jo ogledoval, mi je cerkovnik „mali kruhek“ v roko vtisnil. Kaj je to? ga vprašam. „Vidite, pravi, vsako leto spečemo veliko tacih kruhkov. Na svetnikov god pridejo škof, odprejo skrinjo — in ti kruhki se položijo na svetnikovo truplo, in se potem romarjem delijo. Dobri so za merzlíco, za grižo, ko glava bolí itd.“ „Prijatel! mu odgovorim, vam verjem, za vse utegnejo dobri biti, le za prazen želodec in lakoto niso, ker so premajhni. In res so majčkini ko dvajsetice in še ne pol persta debeli.

Od Tolentína naprej sim se celi dan med visocimi gorami peljal. Apeninske gore so, — samski deli in visokejši verhi se pa v vsakim kraju po domače drugač imenujejo. Opoldne sim — če se iména prav spomnim — v Mučii (Muccia) prav dobro vino pil. Ravno tako je bilo, ko cevedin v Gorici. Drugod v papeževih deželah so vina nekake posebne sladkobe, ki mi ni dopadla.

Popoldne sim prišel v Saravále, velik terg med visocimi gorami, ki pa niso tako zlo kamnite ko naše. Še le o mraku sim prišel na verh Apeninov, na lepo ravnino. Cesta pelje poleg veliciga jezera, ki pa mende ni globoko, ker je bičja dovelj iz vode viditi. Tama je že bilo, ko se je cesta nazdol nagnila, in od tod sim se še čez dvé uri zmiram nazdol v Folínj (Foligno) peljal. Od verha Apeninov dol po klancu na obéh stranéh ceste prek hribov je bilo toliko kresnic, de se nisim mogel prečuditi, kje so se vzele; vse je bilo živo, vse je miglalo in se blesketalo.

O pol dvanajstih ponoči sim prišel pred Folínj, pa mesto, ki je obzidano, je bilo zaperto, in vratár je spal. Debelo četert ure je voznik terkal in klical prej ko ga je zbudil, de smo vsi trudni vender saj pod streho prišli.

Folínj je lepo mestice, ki šteje čez 10.000 duš. Ljudje so delavni in premožni. Ko sim zjutraj vstal, nisim veliko maral po Folinjskih ulicah laziti, in tudi ne Folinjskih cerkvá ogledovati, desiravno so mi pravili, de je nekoliko krasnih, visoko čislanih podob viditi, slikanih od slovečih umetnikov. Raji sim šel svetiga Frančiška v Asíz obiskat.

Slovanski popotnik.

Spisuje Fr. Cegnar.

* Slovanski časopisi močno obžalujejo, da je zavolj prepiclega števila naročnikov več slovanskih časopisov konec junija nehati moralo. Tako pišejo „Pohladi“ med drugim: „Časopisi česko-slovanski jeden za drugim ginejo. Moravske „narodne novine“ pod vredništvom g. J. Oherala so s koncem preteklega mesca nehale. Z žalostnim srcem se je poslovil vrednik občinstvu. Mi obžalujemo taki pad in neprerokujemo našemu slovstvu slavne bodočnosti. Nemarnost za slovstvo se širi med nami Slovaki, na Českem in na Moravskem od dné do dné. Kjer se pa slovstvo zanemarja, ondi se narod k spanju pripravlja. Ne bodite tedaj leni Čehi, Moravani, Slovaci! Ako si prihranite kak par goldinarjev, pa zakriva temota vaše oči. Ah ti temota, ako luč zakriješ! Morfej se smeja, prorok pa zdihuje nad Čehoslovani, nad Moravoslovani in nad Slovani Tatranskimi“. — Ravno tako tudi „Neven“ žaluje, da ima „Pravdonoša“ tako malo naročnikov in med drugim govori: Kaj pomagá, da ljudje ti časopis tako hvalijo in ga v zvezde kujejo, ako mu pa od druge strani pomoči odrečejo; tega je kriva neka merzlota našega občinstva, ki se je od nekaj časa sém gledé narodnih, posebno književnih stvarí, pojavila. Za resnico, prišli so časi, v kterih na polji dušne omike grémo rakovo pot! Pred nekterimi leti je tlel v persih naših rojakov za vse, kar je narodnega, nek žlahtin naduševljajoč žar, ki je poslednje dobe ugasnul, in na mestu njega se je povsod kakor kača vgnjezdila neka hladna sebičnost, nesloga in nemarnost za svoje; in več zares ni potreba, kakor popustiti to malo narodnih naprav, kolikor jih še imamo in odpreti na široko vrata slavodobitnemu tujstvu. O tempora, o mores! — Tudi „Bčela“ v Celovcu se pritoži, da ima vpešana krila, in da bomorala opešati, ako ji rodoljubi pod perutnice ne sežejo, ker dozda le 179 naročnikov šteje. Prosi toraj za pomoč in pristavi, da bo konec augusta morala ugasniti, ako se do tistih dob saj še 60 naročnikov ne oglasi.