

# DRUŽINSKI PRIJATELJ

POUČNO-ZABAVNA ILUSTRIRANA PRILOGA „ZARJE“.

— Izhaja vsako drugo soboto —



Stari grad Turbley na Francoskem.

## Zlato zdravje.

(Iz hrvaščine J. Veselcdolski).

Drugo, kar varuje naše zdravje, je zmernost v jedi in pijači, zmernost v delu in veselju. Ne bi verovali, koliko jed in pijača škoduje, ako uživamo brez mere in preko mere.

Tu ne mislim pisati o onih nesrečnežih, ki so se vdali pijači ter jih večkrat vidimo v jarku kraj ceste ali v hlevu na gnoju. Ne o teh ni govora. To so nesrečneži. Bog nas varuj! Ako jih zmanjka s tega sveta, se bodo oddahnile žene in njih otroci. Tu govorim, da nikoli niti malo ne prekoračimo mere v našem življenju, posebno ne v delu, jedi in pijači.

Koliko jih je črna zemlja prerano pokrila, ker niso znali odložiti žlice ali kozarca v pravem času. Šel sem nekdanj v šolo. Na cesti srečam svojega sosedá. Pa kam tak hitro? Na gostovanje, gospod! prav, prav vi med svate jaz na roboto. Bil je mož zdrav in rudeč kot jabolka. To je bilo tork. V petek večer se je vrnil iz svatbe, že v pondeljek so ga morali prevideti in v sredo proti večeru smo mu že peli nadgrobnice. Kaj je umrl? Da umrl. Napokal se je mastnine, nalil se dogrla, naravo pretiraval, želodec ni mogel toliko hrane prekuhati in prebaviti, mož je prišel iz svatbe in legel v grob. Še sedaj ga gledam, kako je hitel na svatbo. Hočete še takih žalostnih primerov. Nekega leta smo imeli na novo leto 4 mrliča v župniji, vsi ti so bili o Božiču v cerkvi zdravi in veseli. Pokosila jih je nezmernost. Imeli so pečenko na ražnju, kolače ter obilo preobilo pijače še žganjice ni manjkalo od gospoda Žida. Jedlo se je in pilo, pilo in jedlo, težka hrana, polen želodec, polen kakor vreča moke, to se je motalo in vtrdilo kot kamen in počilo je, ne želodec, ampak lepo življenje.

To sem doživel jaz sam, in pri grobu teh se odločil vse to objaviti, koliko škoduje nezmernost. Kdor sprejme ta nauk sreča njegova, kdor ne sprejme, za tem bomo žalovali, ker si bo tudi on pokvaril zdravje.

Tudi en sam slučaj more škodovati. Vi tega ne verujete, pa pa vprašajte zdravnike, tudi oni vam to potrdijo.

Vprašali so 90 letnega starčka, kako živi, da je tako starost dsegel, da je zdrav in še krepak? Odgovori: Odložil sem žlico, ko bi še lahko jedel. Vprašajte samega sebe kedaj ste tako mirno in sladko spali? Li te po zmerni večeri? Kedaj se v želodec kuha in prekucaje hrana in pijača, kedaj je glava težka? Tedaj, ko nisi imel mere pri mizi. Glejte, kaj dela hrana in pijača v želodec, ako smo basali kar tje brez mere, kakor da moramo vse sami spraviti pod streho telesa. Kadar se želodec prenapolni — je kakor da počni pero v uri. Ura se vstavi. Iz želodca gre moč v vse naše ude.

Želodec nam dela, da nam bije srce, da se pljuča vzdigujejo, pretaka kri, mišice se vtrde, a spanje je mirno in sladko. To vse dela želodec. Če si ga pa nabasal — tedaj je gotovo zlo. Pojdi precej k zdravniku, da ti pomaga, drugače ležeš v posteljo — a s postelje morda na mrtvaški oder in v grob.

Zato prišteva cerkev to grdobo nezmernosti med poglavitne grehe. Cerkev seve misli s tem na dušno škodo radi nezmernosti, pa je dobro, da se spomnimo tudi na veliko telesno škodo, to je bolezen, katero nam prinaša nezmernost. Isto škodo napravi nezmernost v delu. O tem ne bomo dalje pisali, ker se marsikateri ne morejo žal pohvaliti, da delajo preveč. Dogodi se pa vendar večkrat, da nevrejeno delo in trud pokončata naše zdravje, katero se da potem le težko in polagano popraviti. —

Kaj pa potem, če je človek pokvaril svoje zdravje? Ni drugega, kot zdravje poiskati, bolezen zdraviti. Tu je dobrotá in modrost božja človeku neizrekljivo mnogo pomogla. Premodri Bog nás je tako ustvaril, tako je našo človeško naravo vredil, da nam ona sama mnogo in največ pomore. Kdor gleda naše bolnike po vaseh, kako mnogokrat ozdravijo, kako se vzdignejo iz najbolj nevarnih boleznij brez zdravnika in lekarne se mora človek res čuditi, kako modro je urejeno človeško telo, da preboli tudi hude bolezni.

Videl sem bolnico, katera je imela hudo vročnico tako jako in nevarno, da ni bilo upanja na zdravje, — pa sama narava jo je ozdravila. Naša dolžnost je vendar v bolezni zdravja iskati. Kje? Samo pri skušenem in kar glavno, pri vestnem zdravniku.

Kar se tega tiče naši ljudje so večkrat v veliki nepriliki, prvič ker imamo premalo zdravnikov, in drugič so stroški za naše razmere previsoki in tretjič, ker naši ljudje nimajo zaupanja v zdravnika in njegovo pomoč.

Težko je reči, katero od teh treh je največje zlo. Prvega in drugega zla ne more ljudstvo odstraniti. Ono tretje zlo odpadlo bo samo od sebe s časom, do tedaj bo gotovo več zdravnikov, ali bo pa takrat tudi več denarja v rokah ljudi, kdo ve, jaz ne.

Zdravniki znajo in morejo pomagati, ako se sploh pomagati da. Ako zdravniki ne bi znali bolniku pomagati potem ni nikogar, da bi še mogel pomagati. Zdravniki se uče več let poznati človeško telo. Kako je ustrojeno, kakoršne so njegove kosti, kake žile, koliko je krvi, koliko mesa, čemu žolc in čemu možgani? Potem se uče bolezni našega telesa. Uče se, kako te bolezni nastanejo in kako se poznavaajo. Potem se uče poznati zelišča in rudnine, ter njih zdravilno moč pri pojedinih boleznih.

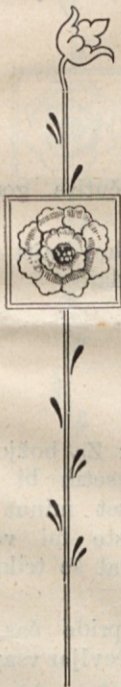
Toraj, ako ti možje ne bi znali pomagati, kdo drugi bo! Le tega ne misliti nikol, da je zdravnik kot rokodelski mojster. Tebi se pri vozu

oje zlomi ali sora pokvari, hitro h kolarju, on ti bo brzo popravil, namesto zlomljenega da drugo oje ali soro. Ali raztrgal se je črevelj, odpadla je peta, odtrgal se podplás; vse to bode vaški črevljár za nekoliko vinarje popravil in prišil. Tako ni z zdravnikom. — Tebe n. pr. jako boli glava, zdravnik ne more glave odrezati in na njeno mesto posaditi druge, zdrave. Boli te glava, ker je vsa kri bolna, in te krvi je do petnajst kilogramov. Vsa kri je razlita po žilah in žilice po cel m životu. — Oj koliko je tu treba znanja in spretnosti, da najde zdravnik, kako bi vso tvojo kri očistil in ozdravil.

(Konec prihodnjíč.)



## Ti nepridiprav!



Ej ti dežek lahni,  
ti nepridiprav!  
Vse si mi pokvaril,  
vse si izpremenil,  
ti nepridiprav!

Sam sem se napotil,  
poln veselih nad  
s slamnikom in palčko  
s šopkom za klobukom,  
šel na vas bi rad!

Pa si prišel hitro,  
Ti nepridiprav!  
Slamnik si mi zmočil,  
Šopek pa pokvaril,  
ti nepridiprav!

Fr. Ks. Steržaj.



## „Sama tiha sredi si ljudi...“

III.

Perinova Neža je ravno nesla butaro suhega drevja na stari glavi, ko prikriči sem iz vasi trop šolskih otrok.

„Kaj pa ti je, sitnost otroška, da se tako dereš in vriskaš? Ali ne znate iti lepo mirno domov? Kaj? Ti golazen ti grda! Ali vas tako uče v šoli? Počakajte poredneži, jaz vas zatožim pri gospodu učitelju.“

„Ni, ni šole. So gospod učitelj bolni. Tomaževa dekla je rekla, naj gremo domov. Domov! domov! Nič šole!“ Tako se kričali ti bosotepci vse vprek, da bi staro Nežo lahko oglušili, ako ne bi bila že napol gluha.

„A zato je ta otročad tako vesel. — Hm, hm, bolni da so. Jaz sem to že prej povedala. — Moj Bog, prvič, ko sem ga videla, sem vedela, da bo v kratkem opravil. No, še kak dan bo. Sedaj vidiš ti zamerljivo Zagričevo deklo, da je imela stara Neža prav. Ejte, pa kako se ti je jezila takrat ta punčara. No, se pa sedaj jezi. Še kak dan ga boš imela, da, še kak dan.“

Gospod Bojko je bil res nekaj slab. Zjutraj je vstal, pa je moral zopet v posteljo.

Ljudje so pravili: „Pljučnica ga je zgrabila“

Krčmar Tomaž se je v potu svojega obraza prikobacal s svojo rejeno postavo gor do Zagričeve Milke. Ta je ravno prilivala zelenemu rožmarinu.

„Pusti, pusti to zelišče, pa pojdi raji dol v vas k nam, da boš stregla gospodu učitelju. Davi ga je prejela neka slabost in naročil mi je, naj grem po te.“

„Kaj mu je, pravite? Ali je res bolan? Oh, moj Henrik — — — s predpasnikom si pokrije rosne oči.“

„Kaj se boš kisala, kakor brezzobo dete. Saj ga še ne neso k pogrebu. Ja, saj pravim, takale punčica in puhla repa je že vse enako mehko. Ako jo le grdo pogledaš, pa ti že podloži predpasnik, da ne bi padale te „bridke solzice“ na tla. Ja, kaj hočemo, ženske so menda le zato na tem grešnem svetu, da tožijo črez svoje može in da pretakajo solze. I seveda mora biti stvar taka, sicer ne bi peli o šmarnicah „v dolini solz“ zdihujemo. No, no tako je prav, da greš dol, kakor ti je ukazal. Pa le pusti tisto otročjo navado in pomisli, da je vsak enkrat bolan. Tudi jaz sem bil in moja dobra Anca tudi. Celih pet dolgih, božjih mesecev ni vstala in nazadnje je pa še umrla. Bog ji daj nebeško luč! E, seveda mi je bilo narobe, ker sem zgubil gospodinjo iz hiše, jokal pa le nisem.“

Na lahnem odpre Milka vrata v Bojkovo sobo. Rajski mir je vladal tu. Na postelji je ležal njen Henrik, bled, upal, podoben smrti. Solnce je prodrlo skozi zagrnjeno okno in obsevalo bolnika. Boječe se približa Milka postelji. Podasta si roki. Njegova je bila mrzla, brez življenja.

„Henrik, kaj ne, da bo kmalu boljše?“

„Kmalu, Milka, da kmalu — — —“

„Prehladil si se morda, ker hodiš zvečer zunaj, sedaj, ko je že hladno.“

„Morda? Nič ne skrbi, po zdravnika sem že poslal. Glej tam oni šopek! Kedaj si mi ga že dala. Vsahnul je že, pa vendar ga še hranim, ker je iz tvoje roke. Vsahnul je — — — Pri tem se je zamislil globoko — — —“

„Ako vsahneš tudi ti, moj Henrik — — —? Kaj bo z menoj?“

„Potolaži se, Milka, boš videla da ozdravim. Potem ne bo srečnejšega človeka pod nebom, kakor midva.“

Ko se je tistega dne poslovila Milka od nje-ga, je zrl Henrik za njo in mislil: „Dobro dekle, kako si nesrečno! Komaj si začelo sanjati o sreči — — morda — — morda izgubiš. Morda se bova kmalu ločila? Oh, nesrečen jaz, nesrečna moja Milka! Osrečiti sem hotel sebe in njo, pa mi ni dano.“

Večkrat je prišla Milka k njemu in vselej je šla bolj žalostna domov. Malo, malo upanja je še imela.

Ko je nekega dne Milka odmolila sv. jutro, posluškuje in posluškuje. Zdi se ji, da zvoní doli v vasi še dalje — — „Kaj, ko bi morda on —? Ne, ne moj Henrik! Ti me nisi zapusti, ti me ne smeš zapustiti.“ Tekla je dol po rebru k Tomažu, da bi videla, ali je njen Henrik še živ, ali ne. Videla ga je, toda — — mrtvega — —

\* \* \*

Gor v Zagričevi kočici je zopet ropotal ši-valni stroj enakomerno dalje, kakor nekda. Milka pa ni nič več prepevala. Kako bi moglo peti ne-srečno dekle, ker te je vse zapustilo, ker — „sama, tiha sredi si ljudi“ . . .



## Za kratek čas.

Ljubezniva dvojica . . . ktera?

Gospa Tiček: „Kaj pomeni to drevesce?“ — Gospa Volk: „Posadila sva je jaz in moj ljubi so-prog, v spomin na sporazumljenje, ker bi se bila zadnjič kmalu nekaj skregala.“

Gospa Tiček (so hinavsko nasmeje): „O je-mine! . . . Ko bi bila jaz in moj mož vselej po-sadila drevesce, imela bi vže dobra dva joha gozda!“



Pri čevljarju.

Odjemalec: „Mi pa tudi jamčite, da so čevlji res trdni?“

Čevljar: Jaz samo toliko rečem, da se kmalu zopet vidiva!“

Sladkosneda.

„Nikakor si ne morem tolmačiti, kam se zgu-bi toliko praška za mrčes!? Včeraj sem napolnila steklenico in danes je že prazna!“

„To vam jaz lahko povem, milostiva gospa“, reče postrežkinja zaupljivo, — kuharica ga jemlje mesto duhana za nosljanje!“



Pobožna služkinja.

Pred dvema dnevoma je prišla nova dekla k hiši, mali Tonček pride k materi ter pravi:

„Sedaj smo vendar enkrat dobili pobožno dekle. Venomer moli!“

Mati presenečena: „Je li res? — Kako pa vendar moli?“

„Tonček: „Ljubi Bog v nebesih, kedaj dobim vendar že kaj za jesti!“



Dobro znamenje.

Zdravnik: „Kako se danes počutite gospod Zelenc?“

Bolnik: Upam, da bo bolje (tiho) kajti moji tu navzoči dediči danes že grdo gledajo.“



Skušnja uči.

Gospod Vrabec na dan poroke: Za božjo vo-ljo mojster, imate li pamet? Ob desetih bi imel iti k poroki in sedaj, ko je vže deset minut čez deset, prinesete mi čevlje, katere ste mi včeraj zvečer obljubili, poleg tega sem moral še trikrat k vam poslati!“

Mojster: „Mislil sem si, da še pride čas, ko si bode te mislili: Ko bi bil takrat čevljar vsaj eno-samo uro pozneje prišel!“



Naučil bi se rad.

V stražnico stopi neki gospod ter želi govo-riti z vlomilcem, kateri je prejšnjo noč pri istem v hišo vlomil. — Stražmošter ga vpraša: „Zakaj želite ž njim govoriti?“

„Prašati ga samo hočem, kako je pri vlomu ravnal, da ga moja žena ni slišala!“

