



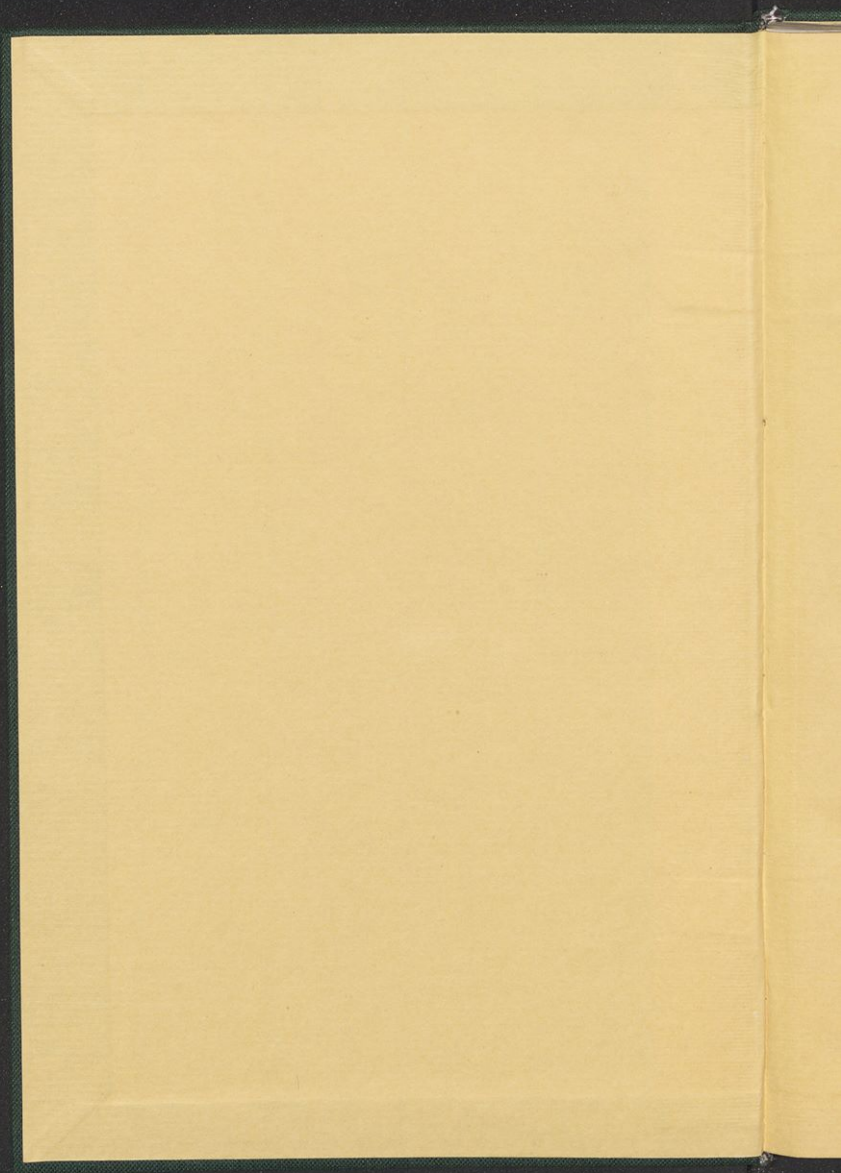
CLOVEK,
v pogledu
na njegovo telo in dušo,
s kratkim návodom,
kako si ohraniti in utrditi zdravje.

Za šolo in dom.

Sestavil založnik
Janko Leban,
učitelj v Lokvi.

Ponatis iz „Učiteljskega Tovariša“ 1885/86. leta.

V Ljubljani.
Natisnil Jožef Rudolf Milic.
1886.



ČLOVEK,

v pogledu

na njegovo telo in dušo,

s kratkim návodom,

kako si ohraniti in utrditi zdravje.



Za šolo in dom.

Sestavil založnik

Janko Leban,

učitelj v Lokvi.

Ponatis iz „Učiteljskega Tovariša“ 1885/86. leta.

V Ljubljani.

Natisnil Jožef Rudolf Milic.

1886.



Beseda v predgovor.

Užé staroslavni Grki izrekli so bili modro vodilo: „Spoznavaj samega sebe!“ In v istini, jako važno je, da se človek spozná v tem, kako je ustvarjeno njegovo teló, kakova svojstva ima njegova duša ter kako mu je ohraniti in utrditi zdravje, ki je najboljše blago na zemlji. Spoznavaje takim načinom samega sebe, uverimo se, kako neskončno dobrotljiv, mogočen in moder je On, ki je človeka obdaril s tolikimi prednostmi! Nauk „o človeku“ je po tem takem najboljše sredstvo, da vzbuja posebno v srcih naše mladine iskro prave bogoljubnosti in trdne vere!

Take in enake misli so me vodile, sestavljajočega pričujoče delce. Pri tem sem se največ ravnal po Dominiku Finkesu, ki je bil svoj čas Nemcem spisal enako knjigo; a tudi iz drugih virov sem zajemal. Pisal sem kolikor več mogoče priprosto, ogibajoč se vsega učenostnega razkladanja. Po tem takem nadejam

se, da bode ta spis ugajal šoli in domu. V prvem slučaju bode seveda morala navdušena učiteljeva beseda oživljati tesno nakupičeno gradivo, posebno gledé I. dela. Dobri vzorci ali dobre podobe, katerih naj ne pograša nobena šola, gotovo omogočijo, da mladina dobí jasne pojme o tem, kar jih uči mrtva beseda.





I. Del.

Kratek opis človeškega telesa.

§. 1.

U v o d.

Človek je najplemenitnejša božja stvar na svetu. Ima teló in dušo. Duša, katera je dobila od stvarnika najlepše lastnosti, druží človeka z višimi duhovi in z Bogom samim. Božja volja je združila dušo človeško in teló na tak način, da, če se duša loči od telesa, telo razpade in se izpremení v prah, iz katerega je nastalo; duša pa se vrne k Bogu, od katerega je izšla. Opazujmo tedaj človeka v pogledu na njegovo telo in dušo!

§. 2.

Človeško in živalsko telo.

Človeško telo je, kakor ono popolnejših živalij, iz kože, mesa, krvi i. t. d. Pa užé človekova postava, pokončni njega hod, govoreče njega oko, plemeniti mu obraz, loči ga od živalij. Živali so navezane na neke zemeljske kraje; največ živalij ima eno domovino, in njih narava ne vztrpi nobenega družega podnebja. Tako n. pr. nahaja se lev le v gorkeji Afriki, severni jelen živi le v mrzlej Laponiji. Človek pa se sponaša povsod. Njegova je vsa zemlja. Čudovito lahko se privadi vsakemu podnebjú, in ima povsod stanovanje in živež.

§. 3.

Človeško življenje.

Človek pride na svet. Ima čutila; pa novorojenec jih še ne zna rabiti. Oči se mu premičejo brez namena. Sluh, kakor tudi druga čutila, morajo se mu še-le razviti ter udje privaditi na potrebna opravila. Duša mu je v prvih 6.—8. tednih še popolnoma neobčutljiva. Po tem času se otrok užé nasmehluje. V sedmem ali osmem meseci pokažejo se mu zobje, in sicer najprej osem sekavcev, se vé, da ne vseh osem h krati, temveč v večih presledkih po dva in dva; pozneje proderejo očnjaki in kočnjaki. Dotlej je otroku materino mleko najprikladnejša in najzdravejša hrana. Čem bolj se otroku razvija teló, tem téčneje hrane mu je treba. Po otroških letih, ki trajajo do 7. leta, nastopijo deška ali dekliška leta. Ta trajajo pri deklicah od 7.—14., a pri dečkih do 16. leta. Mladeniška ali deviška doba traje pri ženski od 14.—20. leta; a pri moškem od 16. do 24. leta. Mladeniškej ali deviškej dobi sledé moška leta. Ta trajajo pri moži do 55. ali pri ženski do 45. leta. Po moški dobi pride starost. Čutila in vse zmožnosti na stare dni slabé, lasje osivijo, zobje izpadejo, meso uvene, in kosti postanejo krhke in lomke. Naposled človeku pojema življenje, umré, in teló mu razpade. Človek učaka, če ga prej bolezní ne ugrabijo, 80—90 let. Starčki, ki bi imeli nad 100 let, silno so redki.

O p ó m n j a. Največa duševna in telesna moč prikazuje se pri človeku v prvih moških letih, ki trajajo pri moškem do 45., a pri ženski do 35. leta.

§. 4.

Sestavine človeškega telesa.

Človeško teló je iz treh glavnih delov: iz glave, trupa in zunanjih udov. Vsak teh delov je sestavljen zopet z manjših delov, katerih sleherni ima odločeno svoje opravilo in svoje lastnosti. Vsak poedini ud človeškega telesa je iz kostij, v katerih se nahaja mozeg; vsak je dalje pokrit z mesom, katero zopet pokriva koža; po vsakem teh udov se konečno pretaka kri, a oživljajo ga živci in vežejo kite.

§. 5.

G l a v a.

Najviši del človeškega trupla je glava. Glava je pokrita na vrhu in zadaj z lasmi. Sprednji del glave je obraz ali obličje. Ako se odloči od glave koža in meso, ostane nam „koščena glava“, katero tudi „lobanjo ali črepinjo“ imenujemo. V lobanjskeje duplini so možgani. Grobokopi na pokopališčih izkopavajo časih prav dobro ohranjene lobanje. Lobanja je zopet iz več kostij; najvažnejše so: spredaj čelnica, gornja čeljust, spodnja čeljust in senci; zadaj pa temenica in zatilnica. V čeljustih so utrjeni zobje, katerih je navadno 32, in sicer 8 sekavcev, poleg teh na vsaki strani 1 očnjak zgoraj in spodaj, tedaj 4, in 20 kočnjakov, namreč zgoraj in spodaj na vsaki strani 5. Zobje, kateri se prikažejo od petega meseca do drugega leta, zovejo se mlečniki. Pričenši sè šestim letom odpadajo, ter na mesto njih dobimo stalne zobe. Štirje zadnji kočnjaki se imenujejo modrostniki. Proderejo navadno še-le med 20. in 30. letom.

§. 6.

T r u p.

Trup je, ako bi bil človek brez glave, brez rok in nog; po tem takem spadajo k trupu: prsi, trebuh in hrbet. Na zadnji strani trupa se vleče koščen steber, ki ga imenujemo hrbtenica. Ta je trikrat vkrivljen in je iz koščenih kolec, katera zovemo vretenca. Po sredi je votel ter napolnjen s hrbtenjačo, ali kakor po domače pravimo: s „hrbtnim mozgom“. Hrbtenjača ni nič drugega nego podaljšek možganov iz lobanjske otiline skozi hrbtenico. Vseh hrbteničnih vretenec je 33. Goranjih 7 vretenec dela vrat. Vrat je gibčen in tako močan, da vzdrži tudi veliko težo. Za vratnimi vretenci sledi 12 hrbtnih ali prsnih, 5 ledvenih, 5 križnih vretenec in konečno 4 krnjava trtična vretenca. Pet križnih vretenec je strnenih in dela križno ali sveto kost; 4 trtična vretenca so tudi zrasena in delajo „trtico“. — Na prsna vretenca se priklepajo rebra; to so obročasto zakrivljene kosti, katerih je 12 parov. Podobne so močnemu košu, ki oklepa srce in pljuča in

delajo ogrodi. Sedem goranjih reber imenujemo prava rebra; spodnjih pet reber pa zovemo neprava ali trebušna rebra.

§. 7.

U d j e.

S trupom se vežejo udje. V goranjem delu trupa na obeh straneh se nahajajo lakti. Lakti delimo zopet v pleče, gornji laketi, spodnji laketi in roko. Pleče je iz dveh kostij: iz ključnice in lopatice. Ključnica je nekoliko vkrivljena kost, katera se nahaja nad prvim rebrom in se sklepa s prsnico. Lopatica pa je trivoglata ploščata kost, katero močne mišice priklepajo na ogrodi. Tam, kjer se lopatica in ključnica stikata, nahaja se okroglasta ponvica, v katero pristaja jabolčica gornjega lakta. Gornji laketi je z ene same kosti, nazvane „nadalaktnica“; spodnji laketi pa je sestavljen iz dveh kosti: s podlaktnice in koželnice. Gornji in spodnji laketi se stikata v komolci. Opomniti je, da le pri človeku je nadalaktnica daljša od podlaktnice; pri živalih je to baš naopak.

§. 8.

R o k a.

Roka, mojstersko to delo stvaritve, je iz 27 kostij, katere se s pomočjo 124 sklepov držijo druga druge in ki se pregibljejo s pomočjo 40 mišic. Roka delimo v zapestje, dlan in prste. Vsak prst, izvzemši palec, je iz treh delov. Človeška roka se odlikuje z blazino na palci in s plošnatimi nohti.

§. 9.

B e d r o.

Bedro delimo na štiri dele, namreč na kolk, stegno, kramč in nogo. Kolk je iz več kostij (iz črevnice, sednice in sramnice). Stegnica je največja in najmočnejša kost v človeškem telesu. Stegno ima zaokroženo meso, kar nahajamo le pri človeku. Navzgor se stegno okončuje v jabolčico, katera je vložena v ponvico, ki se nahaja tam, kjer se stikajo črevnica, sednica in sramnica. Kramča je iz dveh kostij: iz golenice in piščali. Piščal je mnogo

tanjša od golenice. Krači pripada tudi pogačica (po domače „jabolko na kolenu“); ta se nahaja v sklepu med stegnom in golenico. Na to okroglasto kost poklekamo. Na dolanjem konci krače je nožni pregib imajoč dva gležnja. Krača ima zadaj mišičje ali muskulaturo, katero zovemo mečo. Opomniti je, da le človek ima mečo. — Noga je gledé na okostje iz narta, plesna in nožnih prstov. Z mesom vred delimo nogo v peto, podplat in prste, kojih je 5; eden veči in 4 manjši.

§. 10.

Koža, nohtje in vlasje.

Vnanje človeško površje pokriva koža, t. j. neka posebna vlaknata tkanina. Koža je močna, raztezna, znotraj žlezovita, kar povzročuje, da je voljna. Koža ima obilico neskončno majhnih luknjic, koje zovemo preboji; te luknjice nam služijo v to, „da iz krvi potimo vodeni sopar“. V koži se končujejo kožni živci, ki so sredstvo občutku. Pod pravo kožo leži še neka sluzasta tvarina, katera daje človeškemu telesu različne barve. Koža varuje meso. Posebno nežni telesni deli so zavarovani še posebej od zunaj. Taka je pri prstnih koncih na rokah in nogah; te konce varujejo nohti. Nohti tudi omogočujejo, da lahko z rokami prav majhne reči prijemljemo. Vlasje krasijo in grejejo glavo.

§. 11.

Mišice, meso, živci, žile.

Med kožo in okostjem so mišice. Te imenujemo v prostem govoru „meso“ in služijo v to, da se udje lahko pregibajo. Mišice so zložene z vlakni, a vlakna se iztekajo v kite. Te so belorumeni, svetli in trdni konopci, kateri vežejo mišice na kosti. Ves život ima nad 500 mišic. Te mišice so več ali manj pokrite z mastjo, katera je tudi pod kožo. Mast ali tolšča daje životu lepoto in gibkost, varuje različne nežnejše dele ter vpliva na to, da naše telo ne gubi preveč gorkote. Občutljiva mišična vlakna se pregibljejo, kar je včasih zavisno od naše volje, včasih pa tudi ne. Žile so cevi, skozi katere teče kri od srca po vsem telesu in se zopet k srcu povrača. Imamo žile odvodnice in žile pri-

vodnice. Žile odvodnice gonijo kri po telesu; a žile privodnice dovajajo jo zopet k srcu. Žile odvodnice so v začetku precej debele, a zožujejo se bolj in bolj ter nazadnje prehajajo v žile privodnice, katere so tem debelejše, čem bolj se bližajo srcu. Živci so dolge, belkaste niti, izhajajoče iz možganov in iz hrbtne mozga. Živci so sestavljeni s kosmičev,* ti zopet s konopcev, kateri se nazadnje zožujejo v niti. Živci se vlečejo po vsem telesu ter (v najširšem pomenu) provzročujejo, da čutimo. Vse živce skupaj imenujemo živčevje ali živčni sistem. Živčni sistem deluje enako čvrsto na dušo in telo.

§. 12.

D r o b.

Drob imenujemo vse mehkeje dele, ki ležijo v prsni in trebušni otlini in ki služijo za dihanje in v prebavo.

Drob v prsni otlini so pljuča in srce; v trebušni otlini pa želodec, čreva, jetra in slezena.

Obisti ležé na desno in levo kraj goranjih ledvičnih vretenec. Omeniti nam je tudi prepone, kožnate mišice, katera loči prsno otlino od trebušne.

§. 13.

M o ž g a n i.

Možgani se sklepajo po luknji v lobanji s hrbtenico; ležé v glavi, in obdaja jih lobanja. Možgani so z mehke, rudeče-rujave, belkaste snovi; prevlečeni so z mnogimi žilami, in kože jih pokrivajo. Razdeljeni so po neki zarezi v dva dela: v velike in male možgane. „Možgani se nastavljajo dalje v podaljšani mozeg, a ta zopet dalje v hrbtenjačo, ki se v podobi konopca ali vrvi proteza skozi vso hrbtenico ter oddaje, na desno in levo 31 parov živcev“*) Čem več je možganov in čem bolj razviti so, tem večjo duševno moč ima človek; možgani družijo dušo s telesom. Ko bi si človek ranil možgane, onesvesti se, pride lahko ob pamet ali celó umrje. Po preračunanji nekega zdravnika tehtajo možgani pri človeku blizu 35. del njegove telesne teže. Navadno pa ima moški okoli 1.6 kgr. možganov; a ženska nekoliko manj.

*) Glej „Prirodopis živalstva“, posl. Fr. Erjavce, str. 289.

§. 14.

Pljuča, dušnik, jabolko, požiralnik, glasilka, bronhiji.

Pljuča so organ dihanja; leže v prsni otlini, katero skoro popolnoma napolnjujejo. V pljučih se nahaja polno tankih cevic, zato so tako lahka, da plavajo na vodi, česar se lahko prepričamo s pljuči kacega sesalca, n. pr. vola, teleta, prašiča i. t. d. Pljuča imajo dva dela: desno in levo pljučno krilo. S pljuči dihamo in potezamo va-nja zdravi zrak skozi dušnik. Dušnik, ki je v zvezi s pljuči, je iz več obročkov. Zgoraj so ti obročki malo večji in delajo jabolko, ki se pri požiranju gor in dol premika. Zraven dušnika je požiralnik, skozi katerega požiramo. Dušnik ima pokrovček, ki se vsakikrat, ko požiramo, zapre, da jedi in pijače ne prihajajo vanj, ampak v požiralnik smukajo. Ker se nahajata požiralnik in dušnik drug za drugim, zgodi se čestokrat, da nam, hotečim jed ali pijačo požreti, pride kaj od nje v sapnik. V takem primeru pravimo po domače, da nam je „zaletelo“. To nas stavi v nevarnost, da se zadušimo, ako bi kašljajoč ne izmetali tega, kar se nam vriva v sapnik. Jejmo in pijmo torej počasno in previdno, da se dušnikov pokrovček bode mogel dostojno zapirati!

„Jabolko ima znotraj dve vprek napeti gubi — glasotvornici; a med njima je poklina, koju zovemo glasilka. Vzduh, prihajajoč iz pljuč, pretresa glasotvornici ter proizvaja ton. S pomočjo usten, jezika, zob i. t. d. pa se premina ton v glas“^{*)}. Jabolko prehaja navzdol v dušnik, a dušnik se zopet od spodaj razveji na dve bronhiji, katerih vsaka v eno pljučno krilo vodi. Zdrav in čist zrak, prišedši v pljuča, združi se onde s krvjo ter jo poživlja in krepeča.

§. 15.

Srce, osrčnik, žile privodnice in odvodnice, kri.

Srce je pest debela otlá mišica, podobna polovici keglja; leži med pljučnima kriloma, in sicer napošev sè svojim koncem proti levi, a sè širokim svojim delom pa proti desni strani prsne otlíne. Srce se giblje neprestano in je potisneno v mehur, ki ga

^{*)} Primeri „Woldrich-Erjavec Somatologija“, str. 43.

zovemo osrčnik. Osrčnik je bela, z goste staničnine zložena, preprosta koža; zunaj je hrapav, znotraj pa gladek in moker. Srce je smrk v človeškem životu. Razdeljeno je na dve otlini: v desno in levo otlino, kateri ste ločeni po navpični steni. Vsaka teh otlin je zopet razdeljena po povprečnej steni v dve otlinici. V štiri otline je torej srce razdeljeno. Zgornji otlini se imenujeta pred-dvora, zdolnji otlini pa prekata. Predalo med desnim in levim srcem je popolno, da kri ne more izstopiti. „Preddvor in prekat iste strani spaja velik predor (jama), ob njem visé v srčni prekat kitaste mrenice, ki služijo kot zaklopnice ter branijo krvi, ako bi htela iz prekata nazaj v preddvor.“*) Po privodnicah — t. j. takih žilah, katere kri v srce dovajajo, teče kri v srce; po odvodnicah — t. j. takih žilah, katere srcu kri odvajajo — pa se kri pretaka od srca po vsem životu.

O krvi je treba tudi posebej spregovoriti.

Kri je rudeča, neprozorna, malo lepljiva tekočina; vrhu tega je nekoliko slana in osladna. Iz krvi nastajajo in se izločujejo vsi drugi sokovi. Kri dela, da nam je telo toplo in da se krepí in raste. Množina krvi v človeškem telesu je $\frac{1}{13}$ njegove teže. Človek umré, ako izgubi naenkrat toliko krvi, kolikor je težka $\frac{1}{25}$ njegovega telesa. Da se iz srčnega prekata izstopivša kri zopet vanj povrne, zato je treba blizu 23 sekund. Krvni obtok tako dolgo traje, dokler človek živi. Človek umré, če se mu krvotok ustavi, in zbolí, če se mu kri nepravilno po žilah pretaka. Srce se krči in zopet širi in takim načinom pošilja kri po životu. Da se srce krči in širi, to čutimo položivši roko na srce ali, ako potipljemo odvodnico (ciplo). Pri malih otrocih udari srce po 100 krat v enej minuti, pri odraslih pa le 72 krat. Udari li srce pri odraslih ljudeh več nego 72 krat v enej minuti, tedaj je to znamenje, da človek ni prav zdrav.

§. 16.

Želodec in čreva.

Želodec, kuhar človeškega telesa, podolgastno-okrogel je meh, ki leži pod prepono in pod srcem, nad črevami v trebušnej otlini na levi strani. Želodec vzprejema po požiralniku požrte jedí ter jih moči z razjedavim svojim sokom. Ta sok in neprestano trenje

*) Woldrich-Erjavec „Somatologija“, str. 36.

vplivata pa na to, da se jedí topijo ali krojé. Prebavo pospešuje tudi zrak, ki z jedili prihaja v želodec, pa tudi gorkota želodčeva. Jedila se pripravijo za prebavo užé takrat, ko jih premeljemo sè zobmi in pomešamo sè slinami.

Podaljšek želodčev so čreva. Ona so iz prohoda (kanala), ki je zdaj tanjši, zdaj širši ter se v velikih zavinkih razteza do zadnjice, končujoč se v danko. Ta prohod je šestkrat daljši od človeka, služi tudi za prebavo in v to, da se lajno odpravlja. Čreva so v goranjem svojem delu tanka, v dolanjem pa znatno debelejša; ločijo se torej v tanka in debela čreva. Vsa čreva pa se neprestano pregibljejo v črvastih zavojih.

§. 17.

Potrebušnica, opornjak, pečica ali rečica.

„Vsa v trebušni duplini ležeča prebavila so zavita v potrebušnico (mreno). Tolščat trak, na katerega so zavoji tencega črevesa nabrani, je tudi kos potrebušnice in se zove opornjak. Ono tolsto gubo pa, ki jo dela potrebušnica na želodci in na črevih, imenujemo pečico ali rečico.“ *)

§. 18.

Kako deluje želodec? (prebava).

Prebava se vrši pri človeku (in pri vseh popolnih živalih) na sledeči način: Človek premelje v usta vzeti živež sè zobmi. V ustih se nahajajo ustne žleze, iz kojih prihajajo sline, katere živež izpremenijo v nekako kašo. Na to pride ta kaša po požiralniku v želodec, kjer se vsled želodčevega delovanja izpremení v pravo pravcato živežno kašo. V to kašo se izliva žolč, s čimer se ta kaša izpremení v mlečni sok. Iz tega mlečnega soka srčejo sesalne posodice, katere se nahajajo na notranji steni tencega črevesa, za reditev odločene delke ná-se. Ti delki se izlivajo na to v kri, in pljuča jih izpremené popolnoma v kri. Kri izločuje pri nastalem krogotoku različne delke ter nadomestuje ž njimi trdne in tekoče delke, ki jih je izgubilo telo vsled neprestanega svojega trenja. Živež, ki se ne more raztopiti v mlečni sok, odvajajo debelejša čreva

*) Glej Woldrich-Erjavec „Somatologijo“, str. 33.

in izpahnejo iz telesa v podobi — lajna (blata). Ako nima želodec česa podelovati, potem občutimo lakot; kajti ostri želodečni sok draži živce. Ako želodec nema potrebne móče, potem občutimo žejo.

§. 19.

Jetra, žolčni mehur in žolč.

Jetra izločujejo žolč iz krvi. Ona so najteži in največi drob, barve so rudečkastorujave in ležijo na desni trebušni strani tikoma pod prepono. Tehtajo 2 — 3 kg. Z mnogimi vezmi so pritrjena na prepono in na želodec. Jetra imajo na spodnji svoji strani žolčni mehur. Žolč sama na sebi je rumeno-zelenkasta snov, katera je grenkega okusa in neprijetno diši. Žolč se nabira v žolčnem mehurji; ta razkraja živč še bolj, pomaga odpravljati odvečne dele in se nazadnje izločuje z lajnom vred, kateremu daje rumenkasto barvo. Ako se žolč ne more iz jeter odtekat, izlije se zopet v kri. Vsled tega postane kri rumenkasta, in mi pravimo, da človek ima „zlatenico“.

§. 20.

Slezena, obisti.

Slezena je rujavo-rudečkasto telo, polno krvi in podolgasto; ona leži na levi strani ob želodci. Ker se nahaja v njej mnogo krvnih posodic, zdi se, da je ustvarjena za to, da kri vsposablja za napravo žolči.

Obisti so mnogo gostejše snovi kakor jetra. Na vsaki strani telesa, in sicer ob ledjih, leži ena obist. Obisti so odločene v to, da izločujejo scavnico. V ta namen imajo v svojej notranjosti mnogo bradavic. Te izlivajo izločeno mokroto v kožnate cevi, katerih ena vodi v obistno kotanjo in nazadnje v mehur.

§. 21.

P r e p o n a.

Prepona loči prsno otlino od trebušne. Ona je kožnata, čez prsno otlino razpeta mišica. Kadar vdihamo, prepona pritisne na drob, zmanjša spodaj trebušno otlino ter razširi prsno otlino. V

prsni otlini napolnijo se tedaj vsi napihnjeni pljučni mehurčki sè zrakom. Pri izdihu pa se prepona vzdigne, rebra se ponižajo, odvečni zrak ide ven in ž njim tudi gorka nečista sopara.

§. 22.

Č u t i l a.

Zunanje vtise vzprejema človek s peterimi čutili: z vidom, sluhom, vohom, okusom in tipom. Čutila so dušno orodje. Ona imajo pa tudi zunanje organe, na katere deluje vtis od zunaj. Ti organi tičejo se telesa. Razmotrivanje o čutilih spada k nauku o človeškem telesu in tudi k dušeslovju.

§. 23.

O k o.

Organ vida je oko. Človek ima dve očesi, ki ležite pod čelom v koščeni otlini na maščobnem. Oko je sestavljeno s treh poglavitnih delov: z vidnega živca, zrkla in postranskih organov.

Vidni živec — tudi „vidnik“ imenovan, po priliki je tako debel kakor peresna cevka in stopa po očesni duplini iz možganov v zrklo, kjer se razdeluje v prav tenka vlakenca.

Zrklo je otla oblica obstoječa iz več kožic, katere ležijo druga nad drugo in ki očesu hranijo potrebne mokrine. Ena teh kožic — šarenica — je včasih plava, siva, črna i. t. d. ter očem barvo določuje. V sredi očesa nahajamo kristalno lečo, tako imenovano zato, ker je čista in svetla kakor kristal. S pomočjo te leče nastajajo v očesu podobe gledanih rečij in stvari; vidni živec pa, ki vodi v možgane, provzročuje, da se nastalih teh podob zavedamo, t. j., da jih vidimo. Omeniti nam je tudi zenice. Ta je okrogla črno-svetla jamica, skozi katero lahko vidimo očem na dno. Zenica se v temi širi, a v svetlem krči.

Med postranske organe štejemo najprej 6 v očesni duplini nahajajočih se mišic, ki obračajo oko na vse strani. Vejice pokrivajo oko pri vsakej nevarnosti; one se nehotno zapirajo. Trepalnice odklanjajo od zgoraj padajočo svetlobo ter varujejo oko, da vanje ne dohaja prah, pot i. t. d. Obrvi nam služijo v krasoto in v to, da nam pot ne teka v oči.

Kratkovidni ljudje morejo čitati le, ako knjigo tik pred oči postavijo; dalekovidniki pa pomaknejo čitanko daleč od očíj. Zdravo oko dobro vidi predmet, če je 21 do 24 cm oddaljen od očesa. To daljavo imenujemo dogled. Kratkovidneži in dalekovidniki si pomagajo z naočniki ali očali, pri kojih izbiranji pa je treba previdno ravnati.

Očesu časih tekočina izteče; v tem slučaju človek oslepi. Komur postane očesna leča neprozorna, pravimo, da mu je „bel prišla na oko“, vsled česar tudi izgubi luč očíj.

§. 24.

U h o.

Organ sluha je uho. Zunaj je podolgasto-zavito, tù in tam tomunasto, da zvok bolje vzprejema ter ga vodi v sluhovod. V sluhovodu se nahajajo mnoge žleze, katere izločujejo grenko mokrino, zvano „ušesno maslo“. Ta mokrina provzročuje, da je sluhovod voljen ter da brani prahu in mrčesom v notranjest. Sluhovod je od zunaj širok; a zóži se in se zopet razširi. Na njegovem konci se nahaja bobnič, ki je jajčast, tanek, dobro razpet, jako občutljiv in vodi v notranje uho.

Glas pride po sluhovodu do bobniča, kojega strese. Bobnič vodi te tresljaje v notranje uho dokler ne pridejo do slušnega živca, ki jih možganom naznani. V tem slučaju pravimo, da „slišimo“.

Človeka, ki ne sliši, nazivljemo glušca. Če pride kdo gluha na svet, pozneje tudi govoriti ne more. Takemu nesrečniku pravimo, da je gluha nem. Vender so take šole — gluha nemice zvane — v katerih se ti nesrečniki izučé, da znajo pisati in brati in časih tudi govoriti.

Popolna gluhotu nastane le takrat, če se slušni živec uniči.

§. 25.

N o s.

Organ voha je nos. On je otlina obstoječa iz kostij in hrustancev. To otlino delí pretin v dva dela. Znotraj je ta otlina obdana s kožo, katero imenujemo sluznico. Nad to kožo se raz-

prostira vonjalni živec, ki prihaja iz možganov. Sluznico moči neka sluz, nazvana smrkelj. Telesa hlape od sebe silno drobne delce, ki sè zrakom prihajajo do nosne sluznice, kjer se zadevajo ob vonjalni živec. Vonjalni živec naznani to možganom, in mi se teh delcev zavemo, t. j. vonjamo jih. Ako je sluznica suha ali premokra, tedaj vonjalni živec nij občutljiv. Iz tega nam je jasno, zakaj ob nahodu ničesar ne moremo vonjati.

Nos se odpira s pomočjo nosnic ne le na zunaj, nego tudi v ozadji ustne votline. Zaradi tega lahko dišemo skozi usta, ali skozi nos.

§. 26.

Okus, jezik, sline.

Glavni organ okusu je jezik. Jezik je iz več zvezanih mišic, katere se na vse mogoče načine morejo krožiti in je zaodet sè sluznico. Jezikove mišice so nekaj na viličasti podjezičnici, nekaj pa na vratu in v žrelu. Okus provzročujejo bradavice, katere se nahajajo na jeziku. Na te bradavice, v katerih se končujejo mnogi živci, delujejo vsakovrstna jedila. Na tak način razdraženi živci prijavijo to možganom, kjer potem nastane okusni občut. Mej živčnimi bradavicami ležijo tudi žleze, katere vedno izločujejo mokrino; pa tudi iz slinovk dotekajo sokovi. Nad jezikom je nebo, čegar žleze tudi neko mokrino izločujejo. Da nij teh sokov, bile bi jedi brez okusa in suhe. Vse omenjene mokrino jedi pripravljajo na prebavo.

Stvari, katere se ne dajo raztopiti, nemajo nobenega okusa. Isto tako ne občutimo okusa, ako je jezik suh ali preveč se sluzjo prevlečen. V zadnjem slučaju pravimo, da imamo „bel jezik“, kar je znamenje, da nam je želodec pokvarjen.

§. 27.

Čut ali tip.

Čut ali tip je v tem, da se tipajoč lahko osvedočujemo, je-li kak predmet mehak, trd, raskav i. t. d. Čut le-ta izvira v našem telesu. Čutimo s pomočjo živcev in posodic, katere nam v podobi bradavičic ležijo v močnejši koži, katera se nahaja pod tenčico. Čem več živcev se strinja v enej točki, tem večja je občutnost. Zato

imajo nosni konec, roke in posebno prstni konci prav tanek čut. Silno tanek čut pa ima n. pr. oko; zato občutimo bolečino, če nam va-nje pade tudi najmanjši prašek. Čut deluje tudi v notranjosti telesa, ker ono je vse sè živci prepredeno. Tako občutimo bolečino v želodci, v grlu i. t. d.

§. 28.

Bdenje in spanje.

Ako človek zunanje vtise svestno ali zavedno vzprejema, pravimo, da bdí; takovo njega stanje zovemo bdenje. Spanje nastaja vsled utrujenosti in pomanjšane delavnosti naših živcev. Otroci in stari ljudje, ki so sploh slabotnejši, spijo tedaj dlje, kakor ljudje srednje starosti. Mirno in sladko spanje krepčá telo in je usposablja, da — probudivši se — zunanje vtise razločnejše in krepkejše vzprejema.





II. Del.

Dušeslovni početki.

§. 1.

Čutila — dušno orodje.

Človeška čutila (vid, sluh, voh, okus, čut [tip]) so orodje duši. Zunanji deli: oči, ušesa i. t. d. pripadajo pač telesu; a brez dušne pomoči bi z očmi ne videli, z ušesi ne slišali i. t. d. To se zgodi, ko umremo, kadar se namreč duša loči od telesa. Mrlič ima oči, a ne vidi, ima ušesa, a ne sliši i. t. d. — pač zato, ker nima duše.

V naslednjih odstavkih hočemo nekoliko razmišljati o — duši.

§. 2.

Duša, troje glavnih zmožnostij njenih; nazori, predstavnost in predstave, pojem.

Vera in um nas uči, da imamo dušo, katera telo oživlja in ki človeka odlikuje pred vsemi drugimi stvarmi na svetu. Ker pa duše s čutili ne moremo zaznati, imenujemo jo bitje. Duša ima troje glavnih zmožnostij: ona spoznava, čuti in hoče.

Najprej bomo govorili malo o prvi zmožnosti.

Duša lahko spoznava vidni svet, spoznava lahko sebe in Boga.

Ako človek kak predmet natanjko ogleduje, ako tedaj vso svojo pozornost na-nj obrača, potem nastajajo v njegovej duši o tem predmetu neke slike, katere zovemo nazore. Slike le-te

(nazore) je možno človeškej duši obdrževati, zopet jih sklicevati na dan ter v nove nazore združevati. To zmožnost človeške duše imenujemo predstavnost; slike, po predstavnosti nastale, pa predstave. Predstave se ločijo od nazorov le v tem, da nastajajo brez pomoči čutil. Svoje rajne starše smo, ko so še živeli, gotovo večkrat videli; zdaj jih sicer z očmi ne moremo več gledati, vendar si o njih delamo predstave, t. j. mi si mislimo, kakšni so bili.

Predstave so lahko temne, jasne ali razločne. Ako gledamo kako reč, katere n. pr. radi velike daljave ne moremo od drugih rečij razločevati, potem dobimo o njej temno predstavo.

Če bi n. pr. opazovali drevo ter bi ne mogli spoznati, ali je jablana, hruška, smreka i. t. d.: tedaj bi nam nastala nerazločna, a vendar jasna predstava; kajti to nam je pač jasno, da je gledani predmet drevo; a razločiti ne moremo, kakšno drevo je to.

Ako bi pa kak predmet tako videli, da bi znali povedati, kaj ima z drugimi predmeti skupnega in kaj različnega, potem bi dobili o tem predmetu razločno predstavo.

Opazujoč več predmetov, spoznamo, da so si v marsičem slični, v marsičem pa različni. Ako od tako zadobljenih predstav različnosti odstranimo in bistvene predstavne znake strnemo, potem se rodi v naši duši — pojem. N. pr. če solnce, luno, kolo, kroglo mejsobno primerjamo, nastane pojem „okroglo“. Ako primerjamo jablano, hruško, hrast, smreko i. t. d. drugo z drugim ter to, kar je vkupnega na njih strnemo ali zberemo, potem dobimo pojem „drevo“, t. j. rastlina, katera ima korenike, deblo in vrh. Isto tako dobimo pojem „črno“, ako črnilo, ogel, vrano, noč, žalno obleko drugo z drugim primerjamo; a pojem „belo“ bi dobili, če bi primerjali mleko, sneg, apno, kredo, lilijo drugo z drugim.

Pojem po tem takem nij nič družega kakor enota bistvenih znakov.

§. 3.

Mišljenje, vzrok, učinek, razlog, posledica, razsodek, zaključek, razum, dokaz.

Človeška duša lahko misli, t. j. ona razumeva, uvideva, zapopada. Te zmožnosti pa nimajo živali niti ne slaboumniki ali bebeci (kretini). Slaboumnik je oni nesrečnež, pri katerem manj-

kajo glavne dušne lastnosti, ali, če baš ne manjkajo, zastopane so silno slabo in v majhnej meri. Zahvalite se tisočkrat Bogu, da vam je dal dar — mišljenja!

To, kar kaj naredi, imenujemo vzrok; to pa, kar se s tem (vzrokom) doseže, imenujemo učinek. N. pr. neki deček je razbil krožnik in zato joče. Razboj krožnikov je vzrok, a jok učinek, ki ga je razbiti krožnik naredil.

Ako rečemo: „Greh je kaznjiv, zato ne smemo grešiti“, tedaj nam je to jako umevno, ker iz razloga, da je greh kaznjiv, nastaje tudi posledica, da ne smemo grešiti. Če bi pa rekli: „Greh je kaznjiv, tedaj moramo grešiti“, bilo bi to jako nespametno, ker kazen nam nij prijetna. Naša duša more torej spoznavati vzrok in učinek, razlog in pravo posledico.

Razen tega zna naša duša tudi razsojevati, t. j. ona more kakej reči zanikovati, ali pritrjevati. Da nas kdo vpraša: „Je li sneg črn; je li ogenj mrzel?“ kako bi mu odgovorili? ... Da nas kdo vpraša: „So li lilije bele?“ kako bi mu odgovorili? — Gotovo na prvi dve vprašanji zanikalno, na poslednje pa trdilno!

A naša duša ne zna le razsojevati, nego ona more tudi zaključevati, to je: iz dveh razsodkov si sama poišče tretji razsodek. N. pr.: 1. razsodek: Kdor hoče priti v nebesa, mora biti pobožen. 2. razsodek: Mi vsi hočemo priti v nebesa. Kako se bo glasil zaključek? — „Tedaj moramo biti pobožni“; kaj ne?....

Take in enake zaključke delamo ne vedé vsak dan. N. pr.

Fran: Če je jutri nedelja, pojdem se sprehajat.

Janko: Jutri je sobota.

Fran: Tedaj — — — ne pojdem se sprehajat.

Marijca: Kdor prime smolo, zamaže se.

Tončika: Jaz sem prijela smolo.

Marijca: Tedaj — (kako se bo glasil zaključek?).

Mirko: Kdor stopi v vodo, zmoči se.

Slavoj: Jaz stopim v vodo.

Mirko: Tedaj — (kako se bo glasil zaključek?).

Opómnja: Ona zmožnost človeške duše, vsled koje si človek snuje pojmove, razsodke in zaključke, zove se — razum.

Ako rečemo: „Bog je usmiljen“, tedaj je lahko pojasnoti, da je ta razsodek potreben, gotov in resničen. Zamoremo li potrebo, gotovost in resnico kakega razsodka pojasniti, naredimo dokaz. Dokazujemo pa s pomočjo zaključkov.

§. 4.

Um, ideje, talent, genij, natorni darovi.

Naša duša premišljuje lahko o vsem lepem, pravem in dobrem; premišljuje o Bogu in drugih viših resnicah. Zmožnost človeške duše o takih nadčutnih, viših stvareh, o božanstvu razmišljevati, imenujemo um. Človek se s svojim umom povzdiguje nad zemske stvari in si ž njim stvarja ideje, t. j. visoke misli. Verske in nravske ideje so človeku zvezde vodnice na potu skozi življenje.

V šoli niso vsi učenci gledé razumovanja jednaki; marsikateri učenec hitro razume učiteljeve nauke, mej tem ko je treba drugemu mnogo več časa za to. O človeku, čegar spoznavanje je krepko in razvito, pravimo, da ima talent, ali da je talentovan (nadarjen) človek.

Izborni pesniki, skladatelji in drugi umetniki nam stvarjajo umotvore, ki niso le izvirni, nego tudi vzorni; takim umetnikom pravimo, da so genijalni. Zakaj n. pr. imenujemo Preširna in Gregorčiča „genijalna slovenska pesnika?“ Pač zato, ker njihne pesni niso po kakih drugih pesnih posnete, nego prav izvirne; a vrhu tega so globokomiselne, prekrasne po zadržaji in čudovito dovršene po obliki, takó, da lahko služijo za vzor pesenske lepote. Genijalen je torej oni človek, čegar duševna moč je silno velika, odlikujoča se po izvirnosti in vzornosti. Ali se torej more govoriti o genijalnih otrocih? Nikakor! Zmožnost človeške duše, da si dela predstave, pojmove i. t. d., sploh vse sile spoznavanja imenujemo natorne darove. Zahvaljujmo se Bogu, ki nam jih je dal!

§. 5.

Pazljivost, primere, dovtip, ostroumje.

Naša duša more biti pazljiva, t. j. ona vse svoje sile obrača na en predmet, in se ne dá motiti po nobeni drugi reči ali po nikakem dogodku. Pazljiv je n. pr. deček, ki posluša predavanja svojega učitelja in si jih skuša zapomniti navzlic temu, da njegovi bližnji součenci šumijo in igrajo. Pazljiva je tudi žival, a le na predmete, ki so navzočni. Človeška duša pa ima to prednost, da je lahko pazljiva tudi na nenavzočne predmete. Tako n. pr. gledamo, beroč kako povest, delajoče osebe pred sabo ter se ude-

ležujemo njihovega trpenja in veselja. Največa prednost naše duše pa je v tem, da si sama lahko izbere to, na čemer hoče biti pazljiva.

Naša duša more tudi več rečij primerjati, t. j. preiskovati, v čem so si slične in v čem različne. Ako naša duša skrite in fine sličnosti mej različnimi rečmi hitro in lahko najde, pravimo, da ima dovtip. Ako pa more hitro iztaknoti različnosti mej rečmi, katere so si podobne, potem pravimo, da ima duša ostro-umje. V čem sta si n. pr. podobna in različna jablana in hrast? V čem mačka in pes? potok in velika reka?

§. 6.

Spomin, občutki, domišljija, fantazija (vobraznost).

Spomin je ona zmožnost človeške duše, vsled katere more ona predstave, koje zadobi, hraniti ter jih poljubno zopet obnavljati. Ta dušna zmožnost človekova je velike važnosti; kajti brez nje bi bil pouk v naših šolah brezuspešen, ker bi otrokom pri pouku zadobljene predstave nič ne pomagale. Istina je, da mi le toliko znamo, kolikor lahko hranimo v spominu. Spomin je torej zakladnica, v kojoj shranjamo koristne vede, resnice in pravila; on je potreben vsem stanom. Zaradi tega so po pravici starodavni Grci in Rimljanje visoko čislali dober spomin.

Spomin je različen. Imamo n. pr. rečen in beseden spomin i. t. d. Ako se namreč človek česa le po reči, le po sedržaji spominja, ne da bi si zapomnil istih besedij, s katerimi se je kaj povedalo, tedaj je to rečni spomin. Mi moremo pa nekoje besede v pameti obdržati, ne da bi mislili na to, kaj prav za prav pomenjajo; to je besedni spomin. Preizvrsten besedni spomin je imel kardinal Josip Mezzofanti, ki je govoril 58 jezikov! (Porojen je bil 19. sept. 1771. l. v Bologni na Laškem ter umrl v Rimu 14. marcija 1849. l.) Imamo tudi krajeven, številan, muzikalen spomin i. t. d., kakor si kdo lože zapomni kak kraj, kaka števila ali kak napev.

Spomin postaja tem krepkejši, čem več ga vadimo, slabí pa bolj in bolj, ako ga zanemarjamo. Dober spomin nikakor nij prirojen, nego pridobiti si ga moramo, vadeč ga v tej ali oni nameri.

Živali imajo tudi spomin, pa mnogo manjši od človeka.

Toliko o spominu; a zdaj hočemo govoriti o nečem drugem!

Različni dogodki, pa tudi predstave same, morejo nam ganoti dušo ter jej dati prijetne ali neprijetne položaje. Take dušne položaje imenujemo občutke. Občutki so različni: prijetni (n. pr.: nádeja, veselje), neprijetni (n. pr. strah), mešani (n. pr. hrepenenje). Kdo je bil užé bolan, pa se časih ne domisli bolečin, ki jih je moral pretrpeti ter ga ta domislek ne stresa? Da se more človek takih stvari domišljati, to provzročuje ona zmožnost človeške duše, koju zovemo „domišljija“. Pomniti pa je, da sti domišljija in spomin dve različni zmožnosti. Razloček mej njima je ta: Domišljija nam predočuje le očitne vtise, ki smo jih imeli; spomin pa tudi neočitne. N. pr. ugledavši ljubo nam osebo, spomnimo se pogovorov, ki smo jih imeli z njo užé pred leti. Obiskavši iz nova kako mesto, spomnimo se mislij in občutkov, ki smo jih imeli, ko smo to mesto prvikrat videli. Ogledujoč kako sliko, spominjamo se mnogih minolih dogodkov.

Domišljija je dvojna: ponavljalna in proizvajajoča. Ako nastajajo v naši duši slike, katere smo v istini kedaj videli, godí se to vsled ponavljalne domišljije. Vsled proizvajajoče — tudi stvarjajoče domišljije zvane — rodijo se nam pa v duši nove slike, katerih v istini nij. Proizvajajočo domišljijo zovemo tudi fantazijo ali vobraznost. Fantazija je mati vsem umetnostim (pesništvu, slikarstvu, glasbi, kiparstvu, stavbarstvu, mi-mičnem plesu). Pesniki, glasbeniki in drugi umetniki nam morejo le s pomočjo fantazije kaj lepega stvariti.

Mi si lahko mislimo rudeč robec, da je bel, majhen vrt, da je velik i. t. d.; to se godí vse vsled — fantazije.

§. 7.

Poželenje, prazna želja, hotenje, nagnenje.

Ako smo povabili na kosilo revnega otroka, ki še nikdar nij okusil dobrih in dragih jedij, ter smo mu prav izborno postregli, gotovo se mu je to dopalo. Pozneje kedaj bi ta revni otrok rad, da bi mu bilo dano, ponoviti slast onega dobrega kosila. O takem dečku pravimo, da si zopet želí onega dobrega kosila, ali da ima poželenje po njem. Človek ima poželenje le po tem, kar je

enkrat okusil ali skusil in mu je tedaj ugajalo; po tem, česar človek nikdar okusil in poskusil nij, torej po nepoznanej reči, niti želel ne bode!

Človek si večkrat kaj tacega želi, česar doseči ne more; v tem slučaju pravimo, da ima „prazno željo“. Če pa zeleno lahko dobimo, potem se imenuje to poželenje — hotenje. N. pr. Mož, ki je po nesreči oslepel, tožen vzdihne:

Le enkrat bi videl,
Kje sonce gor gre,
Bi videl, kje luna,
Kje zvezde blišče!

Toda kaj mu pomagajo ti vzdihi? Ostanejo žalibog le — „prazna želja“.

Druga pa je z učencem, kojemu je učitelj obljubil darilo, ako n. pr.: reši računsko nalogo. Učenca mika obljubljeno darilo, pa mogoče mu je tudi nalogo rešiti; on torej naloge ne želi le rešiti, nego rešiti jo tudi hoče!

Ako se komu poželenje po eni in istej reči večkrat ponavlja, pravimo, da klone na to reč, ali da ima nagnenje do nje. N. pr. marsikateremu učencu vzbuja se želja, da bi postal učitelj, duhovnik, zdravnik ali kaj drugega. O takem učenci pravimo, da ima nagnenje do učiteljstva, duhovništva, zdravništva i. t. d.

§. 8.

O strasteh. (Dušni pretres ali afekt, veselje, žalost, upanje, strah, trepet, omamica.)

Strast je neizmerno veliko poželenje po čem. Dokler um gospoduje strasti, nij škodljiva. Kadar pa strast premaga um, tedaj raste ona z nepopisno hitrostjo ter se navadno ne da več ozdraviti; koj v začetku se je treba strasti krepko ustavljati, ako se je hočemo iznebiti! Strasti so dušne bolezni, katere škodljivo vplivajo tudi na telo. Razločevati nam je strast od dušnega pretresa ali afekta. Strast traje dolgo; afekt pa je močan občutek kratke trpežnosti.

V naslednjih vrstah in v naslednjih dveh odstavkih hočemo govoriti o najvažnejših strasteh.

Ako se česa neizmerno veselimo, navdaje nas veselje; velika pobitost pa nam provzročuje žalost. Pričakujemo li kaj

prijetnega, to nam rodi v srci upanje; ako pričakujemo pa kaj neprijetnega, navdaje nas strah. Veči strah, ki nas naenkrat napade, zove se trepet. Trepet se lahko tako poviša, da dušne moči za nekaj časa prenehajo; to je omamica. Omamica nastane lahko tudi vsled nenadnega prevelikega veselja. Vsled omamice sili vsa kri naenkrat k srcu, in na to zadene človeka večkrat kaplja.

§. 9.

Hrepenenje, usmiljenje, zavist, sovraštvo, jeza.

Ljubezen provzročuje, da bi osebe, katere so nam drage, zmerom radi pri sebi imeli. Ako se pa to ne more goditi, in je ljubljena oseba odsotna, potem občutimo hrepenenje po njej. Ljubezen tudi provzročuje, da bi ljubljenej osebi radi pomagali, če se ji slabo godí; njeno gorjé nekako soobčutimo. V tem slučaju pravimo, da imamo usmiljenje ali milovanje. Usmiljenje je sorodno sè sočutjem.

Hrepenenju in usmiljenju nasprotni sta zavist ali nevoščljivost in sovraštvo. Nevoščljivec ne želi svojemu sobratu sreče, katero mu je Bog dal; sovražnik pa bi mu rad vso nesrečo poklical nad glavo, da bi to mogel!

Človeka časih kaj tako razžali, da mu kri vrè, in oči se mu bliskajo. V divji tej strasti storí marsikaj, kar kasneje, ko se ohladi, obžaluje. V tem slučaju pravimo, da človeka ima jeza.

§. 10.

Skopost, bahavost, kes, sram.

Ako kdo štedi (hrani) iz namena, da bode imel na starost ob čem živeti, ali, če hrani iz namena, da podpira ubožce in bolnike, to je lepo in hvale vredno. Kdor pa hrani in svojemu potrebnemu sobratu ničesar ne privoščí; kdor hrani le iz namena, da bode imel zmerom večí kup zlata in srebra: — tacega človeka um je v oblasti one strasti, katero zovemo — skopost.

Iz ljubezni in zaradi Boga svojim sobratom dobrote skazovati, to je krepost; a pomagati jim le zato, da se potem okoli hvalimo, po časti hrepeneč, to je pregrešna strast, katero imenujemo bahavost.

Če kdo kaj hudega ali krivičnega stori, občuti prej ali slej nad tem dejanjem žalost, katero zovemo kes. Če tacega človeka ljudje zaradi njegovega dejanja še zaničujejo, poloti se ga sram. Deček, ki se nij ničesa učil, kesal se bo kmalu. In, ko dorase in vidi, da zaradi svoje nevednosti nij za rabo, in da ga zaradi tega ljudje zaničujejo, sramoval se bo jako.

Kes in sram poboljšata časih človeka, se vé, po tožnih in grenkih izkušnjah.

§. 11.

Prosta volja, dejanje, dober in slab značaj, breziznačajnost.

Naša duša more kaj želeti ali odurjavati (mrzeti). Znamenito je pri tem to, da jej je možno kaj prijetnega odurjavati, kaj neprijetnega pa želeti. N. pr. človek želi grencega zdravila, ker se nádeja, da po njem ozdravi; noče pa mrzle vode, kadar je razgret, ker vé, da mu to škoduje zdravju. Ker torej človeška duša lahko prosto voli in človek voljeno vrší, pravimo, da ima prosto voljo. V tem tiči človeško dostojanstvo in zasluga naših dejanj; v tem se baš človek loči od živali, da namreč to, kar je dobrega, hoče in izvršuje, a to, kar je slabega, odurjava (mrzi) in opušča! Ako to, kar hočemo izvršimo, pravimo temu dejanje. Dejanje je torej telesen izraz naše volje.

Kdor je naredil kako slabo dejanje, oglašá se mu notranji glas — „vest“, katera ga peče in mu pravi, da je grešil. Gorjé pa tistemu, komur je vest zaspala! Treba mu je milosti božje, da ga zopet dovede na pravo pot, s katere je krenol!

Če človek zmerom le to, kar je nraynega in dobrega, hoče in vrší, ne oziraje se na moteče ga zunanje okolnosti; potem pravimo, da ima dober značaj, ali, da je značajan. O človeku pa, ki zmerom le to, kar je nenraynega, hoče in vrší, pravimo, da ima slab značaj ali, da je nenraven (nemoralen) človek. Oni človek pa, ki nema stalne volje ter v izberi mej dobrim in slabim omahuje; ki je v svojem hotenji in delovanji nestalen; ki enkrat tako, drugikrat nasprotno deluje: — tak človek nema značaja, — on je breziznačajan človek.

Breziznačajnike zaničujemo. Vadite se zmerom v tem, da bote to, kar je dobrega, hoteli in vršili; svet vas bo spoštoval, če bote dobri značajni ljudje!

§. 12.

Natorni nagoni.

Vsaka stvar ima prirojeno lastnost, da se prizadeva, razviti in doseči svoj namen. Tudi človeška duša omenjeno želi, ne vedé, zakaj; natora sama jo k temu priganja, in zato zovemo prirojeno to lastnost natorni nagon.

Imamo več vrst natornih nagonov, in sicer:

1) Čutnost. Ta natorni nagon provzročuje, da zmerom le to želimo, kar je prijetnega, in to mrzimo, kar je neprijetnega. Bog je človeku dal um in prosto voljo, da more natorni ta nagon brzdati. Kaj da prosta volja lahko učini, slišali smo užé, in blagor človeku, pri katerem gospoduje um nad čutnostjo!

2) Drug natorni nagon je samoohrana. Celo najnesrečnejši ali najstarši človek si prizadeva vsled tega nagona, da si življenje podaljša, če je pri zdravi pameti.

3) Radovednost je natorni nagon, vsled katerega človek zmerom rad kaj novega vidi in sliši. Ta nagon je vzrok vsemu znanju in podloga modrosti.

4) Posnemanje je važen natorni nagon. Vsled posnemanja moremo storiti to, kar so pred nami drugi storili. Tudi živali, navlasti opice, posnemajo; pa pomišljati ne morejo, ali jim to koristi ali škoduje. Človek — ker zna razsojevati in dokler ima pamet — ne posnema slabega, ali vsaj le jedenkrat, dokler ga skušnja ne izmodrí. Vsled tega nagona ohrani se poznanje umetnostij in obrtnij do konca sveta. Lehko si torej mislimo, kako velike važnosti je za človeka ta nagon!

5) Pregibanje je natorni nagon, ki se prikazuje pri ticah selivkah in pri nekaterih ljudstvih v tem, da se radi selijo; n. pr. pri ciganih.

6) Družljivost. Vsled tega nagona se vzdržujejo družine in národi. Družljivosti nasprotna je samogoltnost ali sebičnost, katera se ne nahaja le pri človeku, nego tudi pri živalih.

7) Delavnost je natorni nagon više in blažje vrste. Užé majhni otrok stavi, ureduje in je delaven po svoje.

§. 13.

Ljubezen, hvaležnost, sočutje, človekoljubje.

Nadaljni in najkrasnejši natorni nagon je **l j u b e z e n**. Sam Bog jo je posadil v človeško srce zató, ker je hotel, da se imamo vsi mejsobno radi kakor bratje. Kateri otrok ne ljubi svojih staršev? In kateri starši ne ljubijo svojih otrok? Kdo jih k temu naganja? Ta natorni nagon tudi provzročuje, da si drug družemu dobro delamo ter da gledamo, da odvrčamo drug od družega vsako hudo. Ako se to posreči, potem se rodi v obvarovančevaj duši prijeten občutek, ki ga zovemo **hvaležnost**. Hvaležni naj bodo posebno otroci svojim staršem in učiteljem, ker jim ti toliko dobrega delajo!

Dober človek se veseli, če se drugi dobro imajo in če so srečni; a bolí ga nesreča sobratova. To veselje in žalost provzročuje sočutje in človekoljubje. Sočuvstvujemo pa lahko tudi z ljudmi, ki živijo le v naši domišljiji. Tako omilujemo v povestih dobrega človeka, katerega Bog skuša, ter se veselimo, ko dobí plačilo za svoje kreposti.

§. 14.

O temperamentih.

Ljudje so si različni ne le po životu, nego tudi po dušnem stanu. Ta je krepak, poučljiv in vesel, oni pa bolehav in tožen; tretji je vročekrven in nezadovoljen itd. Razlika torej, katera prebiva v životu in dušnem stanu posameznikov, imenuje se **temperament**. Razločujemo čvetero glavnih temperamentov: 1.) **sangvinični** (lehka kri); 2.) **kolerični** (topla kri); 3.) **melanholični** (težka kri); 4.) **flegmatični** (mrzla kri).

Sangvinik ima nežno, vitko telo, dopadljiv obraz, veselo in živo oko; on govori naglo, hodi lahko in kreče se hitro. — Sangvinik je poučljiv, a pozabljiv, dobrosrčen in postrežljiv, če ga to ne stane preveč truda; on je vesel, družljiv in pokoren, a nagnen k lahko-wiselnosti.

Melanholik je slabotnega života, globoko-vdratih očij, ima mrtev, a vender miren pogled, slaboten glas, govori počasno, eno-

zvočno in hodi previdno. — Melanholik je zmerom tožen in samotni ter vidi povsod nepremagljive težkobe; on se uči in pojmi težko, ima pa dober spomin, priden je, točen in vztrajen.

Kolerik je močne postave, ima izrazito lice, široko in obokano čelo, ognjeno oko, mogočen glas in trdno hojo. — Kolerik je naglojezen in postane hujši, če se mu upiraš. Če ga pa znaš prijeti z lepa in mило, takoj se pomiri. On je slavohlepen in zapovedljiv, jezovit in nezadovoljen, vendar pa sposoben velikih del in krepostij.

Flegmatik ima miren, mrtev pogled, izrazito lice, veliko glavo, kratko sploščeno čelo, male izstopajoče oči, močne čeljusti, debele ustnice, kratek debel vrat, ozke prsi, slaboten glas. — Flegmatik ljubi mir in lagotnost, on je pogoden, neobčutljiv in nikoli nij jezen, nikoli vesel, nikoli žalosten, on je mlačen ali hladen proti vsemu. Flegmatik je redoljuben in precej marljiv.

Temperamenti so večinoma pomešani mej seboj, tako, da redko dobimo čisto le en temperament pri tem ali onem človeku. Najnavadniši mešanici sti: sangvinično-kolerični in melanholično-flegmatični temperament.

Temperamente posameznikov je kaj dobro poznati, zato, da znamo z vsakim ravnati, kakor je primerno njegovemu temperamentu

§. 15.

Človeška duša je neumrjoča!

Človek ima tû na svetu trudapolno življenje. Duša je s telesom sklenena, in oba morata mnogo trpeti. Telo človeško po smrti razpade, a duša se združi s svojim Stvarnikom zato, da bi večno živel. Tako nas je učil Jezus Kristus, naš gospod in učitelj!

Česar nas je pa Jezus Kristus sè svojim naukom zagotovil, o tem je slutil užé moder mož v starem veku — bil je to Sokrat.

Blagi ta mož je moral zaradi svoje modrosti in kreposti mnogo trpeti. Vrgli so ga v ječo ter obsodili na smrt. Po nedolžnem obsojeni modrijan si je tû mislil: „Vsem ljudem dobro delam, a ta dobrota se mi vrača s hudim, hočejo me umoriti! Jaz tedaj tukaj na zemlji ne dobim plačila za svojo krepost. Svet pa je tako urejen, da iz te uredbe sklepam, da mora Bog biti neskončno moder in dobron. Ali bi pa mogel to o Bogu reči, da ne dobí krepostni človek nobenega plačila za prebite krivice? Ne! In, ker se s

smrtjo končá zemsko življenje; ali naj duša dalje ne žíví, da na onem svetu dobí plačilo, in to toliko večé plačilo, čem več je morala trpeti na zemlji? — Iz tega sklepam — in gotovo po praviči — da moja duša ne neha s telesom, marveč da bo živela na veke tudi potem, ko telo razpade v prah!“

Tako si je mislil modri Sokrat, in tudi nam kaže um, da mora duša biti neumrjoča.

Bog je človeka ustvaril po svoji podobi; vdihol je va-nj svoj lastni duh, s čimer je človeka odlikoval pred vsemi drugimi stvarmi na zemlji! Gotovo lep neprecenljiv dar! In, ali naj⁴ bi Bog po smrti človekovi ta krasni dar — dušo — uničil? Ali naj se duša ne vrne k Onemu, od kogar je izšla? Da, neskončno dobri Bog:

Ko ilnato boš jéčo strl,
Ne bom umrl!
No duhu poženo peróti,
Ki jéh iz dôla solz in zmot
Razvije na skrivnostno pot, —
Kam? Tébi hitel bom naproti,
Da énkrate Tvoj obraz bi zrl,
Da zrl bi solnčnojasno lice,
Obraz ljubezni in resnice! . . .
To prst pa prsti izročé

(*Simon Gregorčič.*)

Pomisliti moramo dalje, da se darovi naše duše neskončno dovršujejo, kar po tem takem ne preneha, ko človek umre. Ali naj bi premodri Stvarnik kaj ustvaril, kar svoje popolnosti nij moglo doseči? In kako bi si mogli tolmačiti hrepenenje po stalnej sreči; kako bi si razložili naravne pravice in nádeje na plačilo in kazni, da nij družega življenja, ki te pravice, te nádeje uresniči? . . .

Ne, duša ne umré s človeškim telesom vred, marveč združivši se sè svojim Stvarnikom, žíví na vekov veke!





III. Del.

Kratek návod, kako si ohraniti in utrditi zdravje.

§. 1.

Telesno in dušno zdravje (dušni mir).

Ako človeški udje ne občutijo nobene bolečine in opravke' njim namenjene, lahko zvršujejo, potem pravimo, da je človek telesno zdrav, da ima telesno zdravje.

Na duši je pa človek takrat zdrav, ako razum gospoduje njegovim strastem, ter človeka pri njegovih delih le čednosti vodijo. O takem človeku pravimo, da ima dušno zdravje ali -- dušni mir.

Blagor človeku, ki je zdrav na duši in telesu! Kajti mej vsemi darovi, kar jih je prejel iz vsemogočne Stvarnikove roke, nij ga večega darú od zdravja! Zdrav človek je ob trdi skorji kruha in ob vodi zadovoljnejši in veselejši, nego bolni bogatin pri vsem svojem srebru in zlatu! Ali pa tudi more imeti bolni bogatin od svojega premoženja kak užitek? Ne! Brez zdravja nij zadovoljnosti, nij veselja, nij sreče! Bolni človek ne more vršiti opravil svojega stanu, on ne more koristiti človeški družbi; premnogokrat je celó v nadlogo drugim ljudem! Po tem takem je čisto vtemeljeno, če si drug družemu voščevamo zdravje, rekajoč: „Zdrav bodi! Zdrav ostani! Na zdravje! Zdravstvuj!“ i. t. d., saj boljšega od zdravja si nihče želeti ne more!

§. 2.

Bolezni, telesne in dušne v obče.

Kakor sploh vse na svetu, to si tudi zdravje moremo uničiti popolnoma ali vsaj deloma. Čestokrat se to zgodi vsled božje volje, največkrat pa vsled lastne naše krivde! Ker je pa zdravje najboljše blago na zemlji, treba, da si je znamo varovati in uterjevati. Nauk, ki nas tega uči, zove se „zdravoslovje“.

Boleznij telesnih je neizmerno veliko. Dušne bolezni so — strasti in greh. Prve so iz začetka neznatne in se lahko zatró; kasneje pa strašno narastejo in se ne dadó iz lehka uničiti. Ako smo grešili, ovadi to našemu razumu vest, nepodkupna naša čuvarica. Blagor človeku, ki posluša glas svoje vesti! Kes in trdna volja, sta krepka bojovníka in lečnika zoper greh, katerega po večem zmagata. Nesrečen je človek, komur je blažena čuvarica — vest zaspala; on npravno niže in niže pada, dokler ne strmo-glavi v časno in večno pogubo!

„Poslušaj svojo vest zvestó,
Vodila vedno prav te bo;
Srcé, ki čisto vest imá,
Je polno slada rajskega;
Nečista vest pa vedno sklí,
Pokoja nema dní, nočí!“

§. 3.

Kako si ohraniti zdravje?

Človeku velevala narava in vera, da si skuša ohraniti zdravje. Zdravje si ohranimo v obče: 1) Ako pazimo na posamične telesne dele. 2) Ako primerno telovadimo in počivamo. 3) Ako uživamo čist zrak. 4) Ako skrbimo za snažnost telesa (umivaje in kopaje se) in ako si čistimo oblačila. 5) Ako pazimo na stanovanje. 6) Ako uživamo primerne jedi in pijače. 7) Ako pravilno hodimo na svojo potrebo. 8) Ako pravilno spimo. 9) Ako se primerno oblačimo. 10) Ako krotimo in zmanjšujemo svoje strasti — ako si znamo pridobiti dušni mir.

§. 4.

Kako paziti na posamične telesne dele, na čutila, na oči (vid), ušesa (sluh)?

Potrebno je, da na čutila posebno pazimo, ker so nežna in se zategadelj lahko poškodujejo.

Oči je pred vsem treba varovati od škodljive, slepeče, nenavadne in hitro se menjajoče svetlobe. Isto tako jih varujmo od prepiha, od pokvarjenega zraka, od praha, dima in od mokrih sopuhov, tudi prevelika pečna gorkota škoduje očem. Vrh tega škodujejo jim oljnati in svečni sopari, kvari jih, ako se silimo gledati v mraku. Škodljivo je torej čitati v mraku, kakor se tudi oči pokvarijo, ako beremo v solnčnej ali mesečnej svetlobi. Pazi na to, da ne čitaš pri trpoleči svetlobi! Svetloba naj pri čitanji, pisanji i. t. d., pada zmerom od leve strani na tvoje delo! Ako so se ti oči unele, ne zavezuji jih, nego obsenčuj jih s primernim brnilom. Ne mencaj in ne stiskaj si očíj; ako ti je kaj va-nje prišlo, prizdigni le trepalnico. Pri izbiranju svojega poklica oziraj se tudi na oči, ker kdor je n. pr. podvržen očesni unetnici, ta nij za urarja i. t. d. Oči si krepíš, ako pogleduješ v lepo zeleno naravo in ako jih čestokrat spiraš s hladno čisto vodo.

Ušesa moramo vsak dan skrbno umivati, posebno zato, ker se v njihovih pregibih prav lahko nabira prah in druga nesnaga. Vrh tega naj se ušesa tudi od znotraj snažijo; nabirajoče se „ušesno maslo“ je treba skrbno odstranjevati. Ako ti ušesa pri velikej vročini popokajo, ne rabi drugega zdravila kakor — hladno vodo. — Sluhu škoduje sprideni zrak, prah in nenavadni močni pok ali zvok. Varuj ušesa tudi od prehlada! Zamaševati si ušesa kaže le onim, ki so izpostavljeni velikemu pokanju, n. pr. vojakom topničarjem.

§. 5.

Nos, voh, okus, čut.

Vohu škoduje sprideni zrak, močni in gnjili duhi, sliz v nosu, prehlad, posebno pa duhan (tabak), kateri živce slabí in časih celó uniči. Dihati skozi usta, nij spodobno.

Ako ne rabimo duhana ter nos pridno spiramo; ako dalje z nosom večkrat čisto vodo potezamo va-se, ohranimo si nos zdrav.

Okusu škodujejo prevroče, predišavne in preslane jedí. Okus si pa ohranimo, ako radi pijemo vodo in si po jedi ž njo spiramo usta.

Čut si ohraniš, ako se pridno krečeš in kožo umivaš.

§. 6.

Zobje, vlasje, nohti.

Zobje, če so zdravi in beli, niso le človeku v krasoto, nego služijo mu tudi, da more prežvekovati in razločno govoriti. Slabi zobje širijo slab duh. Dobro zobe si ohranimo, ako jih skrbno trebimo in marljivo z vodo spiramo. Zobem škoduješ, ako le na enej strani prežvekuješ; tudi jim je zelo kvarljivo, ako hitro menjavamo z vročimi in gorkimi jedmi in pijačami. Na škodo je vrhu tega zobem pušenje (kadenje), grizenje trdih rečij in drezanje ob nje s šivankami ali vilicami. Ako se ti je zob pokvaril, ne rabi nikakoršnih latverg, kapljic ali kaj drugega tacega; kajti vse to malo ali celo nič ne pomaga. Najbolje storiš, ako si v takem slučaju daš izdreti zob. K temu se koj in trdno odloči, zakaj slab zob tudi druge kmalu pokvari. Votle zobe naj ti zamaši (plombuje) izkušén zobozdravnik, ker sicer ti votli zobje tudi druge, zraven stoječe zdrave zobe lahko okužijo. Konečno si gledé zôb zapomni to pesenco vrlega mladinoľjuba:

„Če zdrave češ zobé imeti,
Jih moraš čuvati umeti:
Ne grizi trdih mi stvarij,
Ne liži preveč sladkarij,
Ledene vode tud' ne pij,
Po jedi z gorkim jih izmij!“

Vlase je treba zmerom snažne imeti. To dosežeš, ako jih pridno spiraš in češeš. Nikari pa vlas preveč z oljem mazati ali spudrovati! To zadržuje izhlapljevanje glave, in vrhu tega se ti va - njo vgnjezdi ostudna — gomazen!

Nohte je treba čistiti in skrbno porezovati, a ne prekratko. Ako to delaš, ne vrasejo se ti v meso, niti ne dobiš tako zvanih „zanoihtnic“.

§. 7.

Slabe navade.

Varujočim posamične telesne dele treba tudi pozornim biti na to, da ravno hodimo in sedimo ter tudi obe roki vadimo. Sedeti in ležati ne smemo po strani (napoševno), niti ne s sklonjenimi prsimi ali s pritegnenimi nogami. Ne naslanjaj se pri pisanji, risanji i. t. d. na prsi! Tudi glej naravnost, in ne križem, niti ne mežikaj! Slaba navada je vrhu tega, ako se čudno namrdujemo ali pačimo. Ostudno je, smrkelj z nosom potegovati, neprenehoma odkašljevat se ali požirati. Kdor zmerom zdeha, tiplje si ali celó vleče ustnice ali ušesa; kdor si podrezava po nosu in v nosu, naj gleda, da opusti slabo to navado; zakaj vse take reči niso le nespodobne, nego tudi zdravju več ali manj škodljive in lepoti nasprotne.

§. 8.

Telesno gibanje in počitek.

Gibanje pospešuje prebavo in krvni obtok, okrepčuje živce in mišice ter nam razvedruje duh. K telesnemu gibanju prištevamo hojenje (katero je največkrat v navadi), vozenje (najmanj zdatno) in jezdarjenje (katero je čestokrat prav velike koristi, ker se pri tem celo telo blagodejno trese); vrhu tega ekserciranje, plavanje, žoganje in druge igre, pred vsem pa — delo. Delavni človek je največkrat zdrav, zadovoljen, vesel; njemu diši jed in pijača in le njemu sta počitek in spanje dobroti. Lenuha tare dolg čas, njemu ne tekne niti jed niti pijača, in spanje nij krepčalno za-nj. — Gibanje utrudi, in potem potrebuje telo počitka. Najmanj okrepčevalno je, ako po gibanji stojimo, bolje je sedeti, pa ne z zakriženimi nogami in krivo; najbolj priporečati je, da stegnjeni ležimo. Počitek pa trajaj le, dokler nas je utrujenost minola. Telo človekovo je ustvarjeno za gibanje, a ne za počitek! Vender more telesno gibanje postati tudi škodljivo, ako se ž njim preveč silimo, saj je sploh znano, da tudi struna, preveč napeta, počí. Prenapeto gibanje nam nakloni lahko bolezen ali celó smrt. Posebno pretežko delo v letih, ko še rastemo, silno škoduje.

§. 9.

Pregretje in prehlad.

Telesno gibanje ugreje nas, t. j. kri se hitreje pretaka po našem telesu, hlapnja se pomnoži; kri in hlapnja pa provzročujeta gorkoto. Ako smo se ugreli, ne smemo brzo iti k počitku, tudi ne smemo nič mrzlega piti ali na mrzlem zraku ali na vetru postajati. Celó vdihanja premrzlega zraka se je treba tedaj varovati. Tudi ne smemo razgreti, se v mrzlej vodi kopati, in, ako nas je dež premočil, nij nam mirnim sedeti. Čuvati se nam je, da razgreti ne sedamo na mrzla tla ali v travo; tudi se o takem slučaju ne slačimo prehitro. — Kdor se ne drži teh pravil, lahko dobí sušico (jetiko), trganje, ali ga zadene kaplja (mrtud). Ako smo se prehladili, treba je, da se močno sprehodimo, da gorko obleko oblečemo in pijemo gorko vodo, namešano z jesihom. Tudi gorke kopelji koristijo. Dobro je, zvečer, predno odidemo spat, okopati si noge v škafu dobro gorke vode, katerej smo pridejali nekaj otrob. Na to izpijemo kozarec gorke pijače (gorko vino, bezgov ali lipov čaj*) i. t. d.), ter ležemo takoj v posteljo, katera mora biti dobro in gorko zaodeta. Na tak način dosežemo, da se izpotimo, kar nam bo jako koristilo zoper prehlad. Mokre nogavice in oblačila moramo zamenjati sè suhimi.

Prehlad lahko nastane vsled tega, ker se premalo pregibamo, ker stanujemo v mokrotnih stanovališčih, ali pa je prehladu kriv — preprih. Ne imej v svoji sobi nikoli dveh nasproti si stoječih oken odprtih, vsled česar bi nastal preprih, ki je sovražnik človeškemu zdravju!

§. 10.

Čisti zrak.

Zrak deluje od zunaj na naše telo s pomočjo naše kože, od znotraj pa s pomočjo pljuč. A le čisti zrak vpliva dobrodejno na-nje; le čisti zrak nas naganja k delu, množi nam hrepenenje po jedi in pijači, pomóre, da nam jedila teknejo ter nam daje mirno in sladko spanje. Čisti zrak je zdravju ravno tako potreben, kakor jed in pijača. Učeni ljudje so preračunali, da odrasel človek

*) Pripravlja se iz posušenega bezgovega ali lipovega cvetja.

vsak dan vdiha in izdiha kakih 8000 litrov zraka. Sprideni zrak slabí in draži telo ter rodí mnogo hudih bolezni, katere so vrhu tega še večinoma nalezljive. Zrak se spridi, ako v tesnej sobi preveč ljudij skupaj prebiva; spridi ga stoječe vodovje in močvirje in tudi, ako v izbah žgemo oljenke in lojenice in ako v njih gladimo (tiblamo). Zrak spridimo, ako žgemo v izbah oglje, ako dolgo zapiramo kleti, shrambe in vodnjake; slednjič spridijo zrak tudi bolniki. Da se vsemu temu izogneš, odpiraj vsak dan v stanovanjih okna in duri — in to tudi po zimi! Bolnike odstranjujmo, kolikor je le mogoče, od zdravih ljudij, poskusimo močvirje in stoječa vodovja izsušiti, ali pa se jim ognimo. Škodljivo je tudi, ako imamo v spalnicah ali drugih izbah močno dišeče cvečice. Ob mrzlem in mokrotnem vremenu oblačimo se toplo ter pokajajmo sobe z brinjem. Pri mokrotnih in gorkih dnevih odpirajmo čestokrat okna, da se zrak preminja. Tudi je dobro, jesih na žarečem železu izhlapljevati. Kadar je zrak topel in suh, poskropi sobe z vodo; dobro tudi storiš, ako v njih postaviš posodo z vodo, katera sopare va - se potegne.

Čisti zrak spoznamo, ako lahko in okrepčevalno dišemo in ako nij v njem kacega duha, niti nam nij tesnobno. Opomniti mi je konečno, da je nezdravo spati v tesnih izbah; držati se je vodila, da naj človek, kolikor mogoče, živi v čistem prostem zraku.

§. 11.

Snaga, umivanje in kopanje.

Snaga okrepčuje in ohranjuje zdravje, nrvnost in dostojnost človekovo. Snaga provzročuje, da je človek vesel, delaven, spodoben ter mu pridobiva spoštovanje drugih ljudij. Nesnažni človek je na slabšem od živalij; kajti največ živalij je prav snažnih. Nesnaga je tudi največkrat vzrok nalezljivim boleznim. Da bomo snažni, treba, da se umivamo in koplujemo. Umivanje in kopanje človeka oveseljuje, krepča ga in varuje tokov, skrnine, garij (svraba) in drugih takih nadlog. Kadar se hočemo kopati v mrzlej vodi, bodimo zelo previdni! Človek se mora dobro počutiti, ne sme biti razgret ali presit v takih slučajih! Najbolje se je kopati na tešče ali 3 ure po jedi. Najprej si umij glavo in prsi in potem naglo skoči v vodo, v katerej pa ne miruj, nego hodi sim

in tja. Ne koplji se predolgo — $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ ure naj ti zadostuje; stopivši iz vode se takoj osuši, obleci ter na to se malo sprehodi.

V mrzli vodi se umivaj zjutraj, po kosilu, zvečer in kolikor-krat so se ti vsled dela onesnažile roke ali obraz. Po jedi si vselej usta izmij! Priporočati je, da si večkrat glavo umijemo ali jo — po letu — pomakamo do cela v skledo vode.

Umivanje v mornej (mlačnej) vodi nikakor tako ne okrepčuje kakor v mrzlej vodi. Tudi gorke kopelji — izvzemši zdravilne vrelece o slučajih boleznij — niso tako koristne kakor mrzle. Mrzla kopelj je res izprva za občutljivca malo strašljiva; pa kmalu se je privadiš in občutiš dobrodejne nasledke mrzle vode za svoje telo.

§. 12.

Čista oblačila.

Treba nam je paziti tudi na to, da imamo snažna oblačila. Zdrav človek naj si obleče vsak teden vsaj dve srajci. Posebno dobro je, da imamo „ponočno srajco“, katero oblečemo, idoč zvečer spat, namesto podnevne. Nogavice naj bi se makar vsak dan, ali vsaj dvakrat na teden menjale; druga oblačila pa naj ne bodo umazana ali prašna. Mokro obleko zamenjaj, čim prej moreš, s suho; isto tako obleko, katero ti je pot premočil.

§. 13.

Stanovanje.

Na stanovanje treba, da obračamo vso svojo pozornost, ako hočemo ostati zdravi. Pred vsem je gledati na to, da stoji prag spodaj pri tleh 3—9 $\frac{d}{m}$ nad hišnim temeljem. Izbe morajo biti visoke, prostorne, zračne in svetle. Stanovanje naj se vsak dan očisti in vsaj enkrat na leto pobeli. Temno in mokrotno stanovanje je nezdravo. Vsak dan je treba izbe prezračevati; po zimi pa jih lahko ogrevamo s pomočjo zaprtih pečij, katere ne prepuščajo dima; a netiti (kuriti) je treba le zmerno! Nezdravo je, ako perilo v izbah sušimo ali v njih celó kuhamo!

Če ti posamični udje ozebejo, ne hodi takoj v gorko izbo, ker tako lahko dobiš boleče te ozebke. Ozebli ud vtakni mariveč v mrzlo vodo; voda ti mraz potegne ná-se. Kdor ozebel ud pri

ognji pogreva, biva v nevarnosti, da ga izgubi. Kožuhe po zimi nosevali, pač je prijetno, na drugo stran pa škodljivo. Najboljši pomoček, da se ogrejemo, je, ako nosimo dve srajci, jedno vrhu druge, dvojne nogavice ali pilni papir ovit okoli nog. Dobrodejno je tudi, ako se umijemo z mrzlo vodo, predno iz gorke sobe idemo na plano.

§. 14.

Živež; strupene rastline.

Da človek živi, mora jesti in piti. Da pa ne zbolí, naj le toliko jé, da se nasiti, a ne takó, da bi si želodec prenabasal. Po jedi naj človek zmerom še tek ima, ali z drugimi besedami povedano: jé naj le toliko, da bi po jedi še imel veselje zagriznoti. Prav zdravo je, jesti le enkrat na dan, in sicer ob določnem času. Večkrat in o raznih dobah jesti, slabí želodec. Sladkosnednim biti nij le nezdravo, nego celo nespodobno. Sladkosnednost je imela užé večkrat najžalnejše nasledke, navadno je bila vzrok — otrovanju (zastrupljenju).

Ako si bil tako nesrečen, da si se ostrupil po zavžitji kake strupene rastline, potem moraš nemudoma spiti kaj tacega, kar pomaga zoper strup. Najboljše je v takem slučaju piti jesiha ali mlačnega mleka; pa tudi bljevala so velike koristi. Sicer se je bljeval (vomitiv) posluževati le po zdravnikovem zaukazu!

Nikár pokuševáti
Mi, česar ne poznáš,
Ker lahko mnogokrát
Po vidu se golj'faš!
Že čestokrat je bila
Sladčica smrten strup,
Ko polen bil zdravila
Požirek je gorjup!

§. 15.

Rastlinske in mesne jedí; maslo, sir, jajca, sladkarije, sadje.

Najnavadnejša je človeku rastlinska jed, kakor: kruh, zelenjava, stročje, sadje; potem mesnata jed, t. j. meso različnih živalij. Mesnata jed je najredivnejša, pa baš zato je ne smemo

uživati toliko kakor rastlinske. Da jemo samo mesnate jedí, provzročilo bi nam to leno kri in skorbut (kurdej); same rastlinske jedí pa bi nas slabile. Mej najredivnišo rastlinsko jed spada sočivje (grah, fižol, leča), katero se v uživanje jako priporoča. Rastlinska in mesnata jed skupaj namešana, ta je našemu telesu najprikladnejša. Nepremastna in nepremedla govedina je najtečnejše in najprebavnejše meso. Divjačina je premočna, prešičje (svinjsko) meso težko prebavljivo, perutnina je prelehka in suha, ribje meso pa premalo redilno za navadno rabo. Dobro meso spoznaš po teh znakovih: 1. Ono ima majhen, a ne gnjil duh. 2. Ono ima živo rujavo-rudečo barvo ter je na sečni ploskvi belo namramorjeno. 3. Ono mora biti s toliščo prepredeno. 4. Mesnata vlakna morajo biti nežna in sočna, pod prsti nepregroba, a prožna. Pritisnivši jih s prstom, krvna voda lahko teče iz njih. Nevžitno je meso, ki je ikravo ali trihinasto; isto tako meso takih živalij, ki so boleale vsled vraničnega prisada, vsled smrkljivosti in kôz. Tudi se je varovati gnjilega mesa! — Ako hočemo, da nam maslo ne bode škodovalo, mora biti *sveže* (frišno). — Sir pospešuje prebavnost, ako ga zmerno jemo, nij premasten. Varuj se pa žaltavega sira, ker provzročuje mnogo težav. — Jajca, na mehko kuhana in sveža (frišna), lahka in zdrava so jed; na trdo kuhana jajca pa so težka za želodec in toraj škodljiva. Prav važno je vedeti, kako se spozná frišno (sveže) jajce. To se zgodi na sledečih pet načinov: 1. Drži jajce proti luči, ako se ti kaže polno in je beljak še prav svetel, to je sveže. 2. Ako potreseš jajce, ne smeš ničesar slišati; ako pa v njegovi notranjosti plesketá, nij frišno. 3. Pritisneš li oba konca kacega jajca na jezik in občutiš, da je na širšem kraji gorkeje, kakor na tencem, to je jajce še dobro; ako je pa toplota jednaka, nij jajce več dobro. 4. Ako kako jajce na vodi plava, to je gotovo staro. 5. Sveža jajca se potijo pri ognji, stara ne. Vsa navadna jedila se ne smejo preveč osoljevati; tudi ni dobro, če je v njih preveč dišav. — Sladkarije škodujejo zobem in želodcu. — Zrelo sadje pa je prav zdravo, posebno če je zjutraj jemo. Paziti je le, da ne jemo tacega sadja, katero je premočila rosa, slana ali dež.

§. 16.

Kruh, krompir; previdnost pri jedi.

Kruh, ako prihaja od zdravega zrnja, gotovo je ena najrednejših in cenih jedij. Reženjak (erženi kruh) je najboljši, ječmenjak in ovsenjak sta presuha. Kruh mora biti pravilno enakomerno pečen, ne smemo ga jesti, kadar je presvež (prefrišen), ali celó, kadar je gorak! Tretjina živeža naj je človeku iz dobrega, grobejšega in nakisanega kruha — in ostane zdrav!

Baš tako je bel tenkolupnat krompir zdrav živež, posebno, če ne živimo vsak dan izključljivo le ob njem. Varovati se je pa marogastega, snetivega, doraslega krompirja iz kake temne mokrotne kleti! Glad ali lakot je najboljša zabela živežu, a zmernost najboljša ograda zoper bolezni!

Jedila nadrobno prežvekuj; ne požiraj lákotno celih kosov; kajti tako požiranje škoduje želodcu in te stavi v nevarnost, da se zadušiš. Prevroča in premrzla jedila škodujejo okusu, zobem in želodcu. Tudi ne jej po preobilnem pregibanji in posebno ne po kakem hudem dušnem pretresu, n. pr. v jezi. Take neprevidnosti najhitreje povzročujejo kapljo (mrtud).

§. 17.

Kuhinja in kuhinjsko posodje; naše kuharice.

Kuhinja bodi čista in bela; kuhinjsko posodje pa treba umivati in čediti. Ako smo kako posodo rabili, otrebimo od te iste prah, umijmo jo ter z ruto osušimo, predno jo zopet postavimo na določeno ji mesto. Jedila je treba pripravljati v neškodljivih posodah. Škodljive so bakrene posode, katere niso prav dobro pocinjene (pokositrane), nadalje so škodljive lončarske posode, katere so slabo ali s premnogim svincem položene (postekljene) in slednjič posode od slabega kositra. Najboljše posode so železne, posebno tako zvane „zdravstvene posode“. Nevarno je v mesingastih, bakrenih in kositrenih posodah pripravljati kisle jedí. Te jedí namreč raztopijo baker in svinec, katera raztopina se z jedmí zmeša in jih — ostrupi. Tudi druge posode, v koje devamo jedí, morajo se radi tega hraniti prav snažno!

Pri tem ne bo odveč, spregovoriti nekaj besed o naših kuharicah, oziroma o naših hišnih gospodinjah. Od kuhinje je velikokrat zavisno naše zdravje; kajti slabo pripravljene, na pol surove jedi škodujejo našemu zdravju. Dobra kuharica ali hišna gospodinja pripravlja iz priprostih cenih stvari dobro in zdravo jed, mej tem ko v kuhanji nevešča fine in drage reči pri njihovem pripravljanju pokvari, ali jih vsaj tako pripravlja, da nam škodujejo zdravju. Iz povedanega je razvidno, da dobra kuharica je pospeševateljica našega zdravja in blagostanja! Ali kako li skrbijo nekaterniki dandanes pri odgoji svojih hčerá, bodočih gospodinj? Bože mili, človeka tožnost obhaja, motrečega dandanašnje to odgojo! Deklice iz boljših hiš blebetale ti bodo „francoski“, igrale spretno na klavir in védi ga Bog, kaj še vse; a postavi jih k ognjišču, daj jim kuhalnico v roko, videl boš, niti „močnika“ niti „polente“ ti ne znajo skubati! In v menj premožnih kmetskih hišah tudi nij gledé kuharije mnogo na boljšem! Skrajni čas bi užé bil, da bi prišli do spoznanja, da je treba naše hčeri odgojevati za to, za kar so odločene, namreč, da bodo pridne gospodinje. Učenost pustite moškim, a ženskam dajte kuhalnico in šivanko v roko!

§. 18.

Pijače; voda.

Pijemo zato, da si gasimo žejo in da jedí bolje prebavljamo. Mej pijačami so najnavadnejše: voda, vino, pivo, žganje, medica, kava, čaj, mleko. Hladna voda je prav za prav edina človeku prikladna pijača. Vse druge gasijo žejo le trenutno in ne ugaajo človeškemu zdravju. Piti nam je pa le dobro vodo. Dobra pitna voda je čista, brez barve in brez duha ter okrepčujoča; ona ne sme imeti v sebi preveč mineralnih sestavin ($\frac{1}{2}$ g. na 1 liter). V njej ne smejo biti niti živalske niti rastlinske snovi. Voda s takimi snovmi ti v kozarci ali steklenki od belega stekla po nekoliko dneh naredí pisano goščo ali vsaj neprijetno diši. Sveža studenčnica ima navadno toplino od 10 — 15° Celsijusovih. Pokvarjeno vodo sicer lahko sčistimo, ako jo vlijemo na pesek in na debelo zdrobljeno oglje, da skozi prekapa. Nikakor ne pij gnjile in močvirnate vode! Časih pa „sila kola lomi“; če torej slabo vodo moraš piti, pomešaj jo z jesihom. Človek naj — če tudi

nij žejen — vsaj še enkrat toliko pije, kolikor jé. Voda provzročuje, da nas ne zapira, ona nam redči kri ter jo dela tekočo. Mnogo premikanje človeka užeja; a potem pa pijmo previdno! Dobro je malo, pa večkrat piti!

§. 19.

Vino, pivo, medica, žganje, kava, čaj.

Vino, ako je zmerno pijemo, navlasti, če je staro in čisto, pospešuje krvni obtok, poživlja živce, ter pomaga želodcu prebavljati; torej je zdrava pijača. Ako ga pa preveč pijemo, pokvari nam želodec in provzročuje še druge nadloge. Zdrav odrasel človek lahko spi je do pol litra vina navadne (7% alkohola) moči o poldne in baš toliko zvečer. Nij pa res, da vino želodec ogreva, ali da pri otrocih gliste zatira. Na prazni želodec vino piti, škoduje; pijmo je le pri obedih, zato, da nam želodec bolje premelje zavžita jedila. Varuj se pijančevanja; kajti ono ti ugonobi dušo in telo ter te polagoma spravi ob premoženje! — Dobro pivo, zmerno pito, nij škodljivo, pospešuje prebavo in redi; silno škodljivo pa je slabo pivo. Dobro pivo je 1. čisto in prozorno, da lahko spoznamo reči, ki so za kozarcem. 2. Ono mora biti izvirelo in mora svetiti se; ne sme biti neprijetnega ali celó kislatega okusa. 3. Ono mora duh vedriti in človeka pokrepčevati. 4. Ono ne sme napravljati na dnu kozarca gošče, če tudi delj časa stoji. 5. Ono mora imeti majhne in goste pene kakor mleko; a te pene ne smejo hitro izginiti, nego dolgo časa morajo obstati na površji in se tudi prijeti kozarčevih sten. Tudi medica*) ne ugaja človeškemu zdravju; kajti preveč draži živce in želodec. — Kaj hočemo povedati o žganji? Žganje je strupena pijača, ako je piješ prepogostoma in v znatnej meri. Sè žganjem si je užé marsikedo zapravlil zdravje, poštenje, pamet, čednost in premoženje! Kolikor manj žganjarij bodemo imeli, toliko bolje za nas! Odraslemu človeku kender ne škodi požirek dobrega žganja, ako mora v silnem mrazu prebiti; tudi lahko vzame požirek te pijače, ako mora jesti maščobne neprebavne jedí. Drugače se pa žganja varuj, da se mu preveč ne privadiš in ti žganjepitje ne postane

*) Medica je alkoholična pijača, katera se pripravlja iz medu in dišavin s tem, da te reči pustimo zavreti. Medica je navadna na Angleškem in po vzhodnih slovanskih deželah.

strast! — Kava in čaj tudi niji zdravi pijači. Rabimo ji lahko le kakor zdravilo zoper želodečni krč, zoper koliko, riganje, glavobol in zoper drisko. Po velikih pojedinah ti ne bo škodovala čašica črne kave, ker pomaga želodcu prebaviti v preobilej meri zavžite jedi. Sicer pa kavo — ako si jej vaje — pomešaj vselej z obilim mlekom, ako hočeš, da ti ne bo škodovala. Ne pij pa nikoli vrele kave, ker povzročuje želodečni krč, moti prebavo in napravlja želodečne vrede!

§. 20.

Mleko.

Za vodo je mleko najzdravejša pijača. Ne smemo ga pa piti na kisle jedi, ker mleko se vsled kisline v želodcu usiri; tudi ne pijmo mleka sè smetano vred, ker vsled tega bi se nam žolč preveč pomnožila. Pijmo ono mleko, ki prihaja od zdrave, neprestare in nehujo breje živine. Imamo več vrst mleka. 1. Osličje mleko je najzdravejše, ker ima malo sira v sebi, notranje rane ozdravlja in je lahko prebavno. 2. Kozje mleko je tudi prav zdravo. 3. Kravje mleko je užé mastnejše in torej zdravju ne tako ugodno kakor prejšnji. 4. Ovčje mleko je najmastnejše; zaradi svoje maščobe je želodcu zoperno in težko. Dobro mleko spoznaš po sledečih znakovih: 1. Ono je čisto, belo in le malo na plavo vleče, vrhu tega nima duha, ali vsaj neprijetno ne diši. 2. Kanec dobrega mleka ti na nohtu ohrani polukrožno svojo podobo, a če ga spustiš v čisto vodo, ide na dno posode. Čuvaj se mleka od bolnih krav! Tudi je dobro, uživati zmerom le pokuhano mleko!

§. 21.

Ne pušite (kadite)! Ne njuhajte (šnofajte)!

Mnoga nesreča, marsikak požar nastal je užé vsled kadenja. Vrhu tega kadilci smrdijo — navlasti iz ust. Navadna posledica kadenju je — sušica (jetika). Marsikdo je moral iti v prezgodnji grob, ker se je v nežnej mladosti udal pogubnemu kadenju! Kaj hočem povedati o njuhanji? Ono je ostudno, kviri voh in stane — kakor kadenje — mnogo denarja. Kako dobro bi bilo, ko bi človek denar, ki ga po nepotrebnem izdaje za kadenje in njuhanje, bolje znal obračati!

§. 22.

Izločevanje, izpraznjevanje, izparivanje.

Sluznice in žleze našega telesa izločujejo različne snovi: pljunec, želodečni sok i. t. d. Vrh tega človek izpraznjuje neprebavni živež iz svojega telesa; a koža njegova se vedno izpariva, t. j. poti iz krvi vodeni sopar.

Na tako pravilno izločevanje in izpraznjevanje svojega telesa moraš strogo paziti. Nered v tej zadevi nastaje vsled telesne slabosti, radi nepravilnosti v jedi in pijači ali pa vsled slabe volitve živeža. Živež, ki nij za reditev, mora se iz našega telesa odstranjevati vsakih 24 ur. Ako se to ne godí, ali pa prečestokrat, potem je človek — bolan. Smo li zaprti ali se nas je lotila driska, tedaj se moramo takoj posvetovati sè skušanim zdravnikom. Posebno pa naj se to zgodí, ako ne gre voda od nas; kajti nerednost v tem obziru postane prav kmalu opasna (nevarna). Baš tako treba pozornim biti na izparivanje našega telesa; kajti, ako se izparivanje pljuč in kože ovira, potem prav lehkó nastane náhod in kašelj, unetica, vrédi, ali celo sušica. Ako je izparivanje trebuhovo prenehalo, potem nastane kolika, driska in griža; vsled prehlada naših udov pa dobimo lehkó skrnino (protin) ali nas zadene mrtud. Zdravniška pomoč o pravem času ne stane dosta, in bolezen se tedaj lehkó v kalu zatré.

§. 23.

Počitek in spanje; lega v postelji.

Človek ne more zmerom delati in kretati se, on mora počivati. Tudi ne more zmerom bdeti, nego potrebuje spanja.

Počitek in spanje krepita dušo in telo, sposobita ju za novo delovanje in nadomeščata izgubljene moči. Spanje mora biti mirno, brez sanj in okrepčevalno. To dosežemo, ako se na planem (prostem) pridno krečemo; ako zmerno uživamo jedí in pijače ter si znamo ohraniti dušni mir. S prenasbanim želodcem, sè skrbmi in žalostjo v sreci spava se slabo!

Za spanje je odločena noč. Le slabotni in stari ljudje legajo počivat tudi po dnevi, posebno po letu. Spati je treba v hladnem prostem zraku. Zgodaj legaj k počitku in rano vstajaj; kajti počitek pred polnočjo je najokrepčevalnejši. Pravijo, da dve uri pred

polnočjo več izdati, kakor vse ostale ure po polnoči. — Koliko časa je človeku spati, to odločuje starost, kakošnost telesa in navada. Dojenček spi izprva, ko pride na svet, po 20 — 22 ur na dan, po preteku 6 mesecev prespava dete vsekako še $\frac{2}{3}$ dneva. Otroci do 7. leta smejo spati tudi po dnevih. Odrasel človek naj ne spi več kakor 6 — 8 ur na dan. Torej če ob 10. uri zvečer zaspi, naj vstane prihodnje jutro ob 4. ali k večjemu ob 6. uri. Vzbudivši se zjutraj, ne ostajaj predolgo v postelji, nego brž vstani ter pojdi po svojih opravilih. Tako si učvrstiš telo in razbistriš dub. Nekaterniki imajo navado, da po noči v postelji berejo. To je slaba navada, katero treba opustiti; kajti provzročuje nemirno spanje; a tudi očem tako ponočno branje pri luči silno škoduje! A kako naj človek leži v postelji? Evo pojasnila: Noge, trebuh in prsi naj ležijo enako visoko in ravno, glava pa bodi za pest više od drugih udov, počivajoč na blazini. Ne legaj na hrbtu ali celo na trebuhu, nego zdaj na eni zdaj na drugej strani; vender bolj na desnej strani, da si krvnega obtoka ne motiš. Ne sklepaj rok nad glavo; a truplo si do vrata ogrni. Nagim spati je nezdravo in nespodobno.

§. 24.

Postelje in spalnice.

V pérnicah spati je nezdravo, ker gorkota in sopari, ki se nabirajo v teh posteljah, naše telo slabijo. Pernice so čestokrat vzrok tokom in so krive, da nas mnogokedaj boli glava, zobje in ušesa. Zdravejše so postelje s podstavkom od slame, mahu ali konjske žime in z volnenimi ali štepanimi odejami. Prostrala (rjuhe) in prevleke naj se kolikor mogoče mnogokrat menjajo in vsa postelja bodi po dnevu pognena, da ne prihaja vanjo prah ali druga nesnaga. Pomniti je tudi, da je treba posteljne priprave ali posteljnino večkrat prevetrovati.

Človek naj spi sam. Otrokom je škodljivo, ako spijo sè stariimi ljudmi.

Spalnica bodi prostorna, zračna, visoka, po dnevu naj jej bodo okna odprta, da zrak va-njo pride. Ni pa dobro v spalnicah netiti (kuriti). Sploh bi se spalnice ne smele ogrevati, ali le prav malo; zakaj prevelika gorkota provzročuje glavobol, omotico in mrtud. Gorijo li v spalnicah nočne luči, očem to škoduje, vrhu tega nam

dim in par teh lučij napravlja še drugih težav. Ponočne lonce (kahlje) imevati v spalnicah, nij čedno in spodobno, pa je tudi nezdravo, ker voda v teh loncih proizvaja škodljivo izparivanje. Take lonce je treba koj zjutraj neštiti iz spalnic in jih pridno izpirati in omivati. Po noči jih lahko imamo — če užé nij drugače — dobro zaprte v „ponočnih omaricah“.

§. 25.

O b l e k a.

Človek se oblači, da skriva svojo nagoto in se brani zunanjih vplivov, kakor vročine, mraza in mokrote. Obleka naj nam života preveč ne greje niti naj ga preveč ne mrazi; ona ne smé biti ne pretesna, ne preohlapna; tudi nij, da bi bila prelehka. Prelehka oblačila so večkrat vzrok skrnini (revmatizmu), ki se mnogokrat izvrže celó v nevarne bolezni. Najboljša roba za oblačila je volna; pa ne, da bi kdo volnata oblačila nosil na nagem (golem) telesu; kajti volna bi nam telo na nagem preveč dražila. Platnena oblačila so na golem telesu na svojem mestu. Volna vpliva na to, da zunanja vročina le počasu deluje na kožo in nas brani mraza. Nosimo torej volnata oblačila vrh platnenih srajc in svitic (spodnjih hlač). Neposredno na koži naj nosijo volnata oblačila le občutljivi, dosta v mokrotnem delajoči in stari ljudje. — Kožuhi nas sicer varujejo mraza, pa vsled njih se nam telo preveč izpariva, in slekši jih, lahko se prehladimo. Pretesna oblačila preveč tiščijo život; preohlapna pa nas po zimi ne varujejo mraza, po letu pa so nepriležna in nerodna. Glavo imejmo, kolikor mogoče, golo. Ako jo pa moramo pokrivati, ne pokrivajmo je s kožuhovino, mariveč po letu sè slamniki, a po zimi s pokrivali od klobučevine. Vrat bodi po letu in po zimi gol. S tem ga utrdimo, da se ga ne lotijo tako hitro kake bolezni, a tako ostane tudi glas čist. Jopice naj bodo priležne, a hlače (bregeše) take, da se nam nikjer ne zadevajo. Ne nosi pretesnih čevljev ali škornjic! Noga se rada prehladi; imej jo zmerom v gorkem! Preozki čevlji proizvajajo otekline, trdine in kurja očesa. V posteljo ne legaj s pokrito glavo in pokritim vratom; prsi si pa lahko odéni. Oblačila nam je snažno držati. Volnena oblačila moramo čestokrat pretolči in izkrtačiti ter to, kar je strganega, treba zašivati. Tako pripravljena oblačila hranimo potem na suhem kraju.

Da nam molji suknenih in kožuhastih oblačil ne uničujejo, treba, da — vrhu užé omenjenega — oblačila zavijamo v papir ali platno ter jih potem zapiramo. Tudi je dobro, oblačila potrašati z „mrčesnim prahom,“ posebno taka, ki se popolnoma ne dado zapirati.

§. 26.

Nekoliko o dušnih boleznih.

Telesne bolezni uplivajo kolikor toliko tudi na dušo. Bolnik je tožen, boječ in potr. A tudi dušne bolezni (nebrzdane strasti) silno slabijo telo. Strasti, katere moramo smatrati za dušne bolezni so: jeza, žalost, nevoščljivost, nasladnost i. dr.

Nij je telesne bolezni, katera bi tako hitro rastla kakor dušna bolezen; tudi je dušna bolezen mnogo težje ozdravljiva od telesne. Ogenj se v začetku lahko pogasi, a ko enkrat močno okoli sebe poseže, tedaj je stvar mnogo težavnejša. Isto tako je pri strastéh: v začetku se jim krepko ustavlja, zakaj pozneje bi se največkrat zastoj trudil!

Strasti provzročujejo, da nam kri počasneje teka po žilah; mozeg nam vsled njih gine in život hira, lica bledé in luč očij ugaša; človek bolestuje in sušica je navadno konec strastnemu življenju.

§. 27.

Pomočki zoper strasti; dušni mir.

Pomoč zoper strasti nahajamo pred vsem v veri, pravosti, razumu in v trdnej volji. Ako smo s takim orožjem strasti premagali, potem dobimo blaženi — dušni mir. In sedaj se nam telo ojači in kmalu nas prešine veselost in zadovoljnost. Kri nam brže teka po žilah, mozeg se nam utrdi, živenska moč se poviša, lica orudečijo in oko postane zopet milo in ognjeno.

§. 28.

Pomočki zoper smrtni strah.

So nekateri ljudje, ki se silno bojé umreti. Vender v veri in umu nahajamo pomočke, s katerimi lahko premagamo strah od smrti. Ti pomočki so:

1. Upoznati se je treba sè smrtjo. Nikar si ne misli smrti pregrozne, nego smatraj jo za prehod v boljše življenje. Kdo bi ne vzel grencega zdravila, katero ga more ozdraviti?

2. Treba imeti prave pojme o smrti. Ne poslušaj besed: „Strah od smrti, smrtna borba!“ Umreti se pravi: izgubiti živensko moč. To moč gubimo pa le polagoma in ž njo gubimo tudi polagoma zavednost. Gubeč živensko moč gubimo ob enem občutek za življenje.

3. Misliti si je treba, da je življenje le stanje, ki nas pripravlja za višo popolnost. Saj nas na onem svetu ne čaka večna poguba, nego po trudapolnem delovanji na tem svetu bomo tam veselo praznovali. Prava odgoja tudi mnogo pripomore v to, da se ne bojimo, ko nam bije „ura slednja“. Naпослед se še čestokrat spominaj prelepih besed sv. Pavla, ki pravi: „Nobeno okó nij še videlo, nobeno uhó nij slišalo, niti nij nikdar človeško srcé občutilo tega, kar je Bog njim pripravil, ki ga ljubijo“.

§. 29.

Imenitno zdravstveno pravilo ter beseda o zdravnikih in njihovej pomoči.

Živel je nekđaj učen zdravnik, kateri je zapustil sledeče imenitno zdravstveno pravilo, ki je vredno, da si je zapomnimo in osrčimo:

Če zdrav in krepek hočeš biti,
Ne smeš mi preveč jesti, piti;
Pregorke ne imej glavé,
A v toplem hrani zmir nogé!

Če kdo vender le resno izbolí, treba mu je poslati po zdravnika. Včasih pa imajo ljudje, posebno na kmetih, kaj malo zaupanja v zdravnika, ali ga kličejo, kadar je bolezen užé tako napredovala, da je skoro nemogoče, da bi bolnik ozdravil. In, če tak bolnik umré, potem se zadirajo govoreč: „Zdravniki niso za nič!“ — Žalibog je istina, da se zdravnik navadno po deželi k bolniku celo ne kliče, nego nespametni ljudje iščejo bolniku pomoči pri kakej konjederki ali pa pri kakem prismojenci, ki zna „zagovarjati“, kakor da bi to babjeverno počenjanje imelo kaj isti-

nitega uspeha! Če se prigradí, da tak bolnik slučajno ozdravi, potem je občna govornica: „Vidite, konjederke, „zagovarjalci“ znado več kakor vsi zdravniki; ti ljudje le ubijajo!“

Omilovanja vredni so oni, ki imajo tako prepričanje! V glavo jim ne ide, da bolnik nij ozdravil vsled konjederčinih zdravil ali „zagovornikovega“ blebetanja, nego vsled lastne narave, katera je premagala bolezen.

Izprašani zdravniki so vsega našega spoštovanja in zaupanja vredni, ker oni so dobrotniki terpečemu človeštvu! Bolj kakor kdo v kadem drugem stanu mora se učiti on, ki hoče postati zdravnik; zdravniškega spričevala (diploma) ne odnese noben šušmar! A kje, na kateri visoki šoli sta se učila „konjederka“ in „zagovarjalec“, da moreta tako izborna ozdravljati? . . .

Dragi moj! Zadbí zaupanje v zdravnike, ako ga še nimaš! Obolevši pošlji po treznega, vestnega in izkušanega zdravnika, ki ti bo s pomočjo svoje znanosti pomagal, ako še za časa pride njegova pomoč in je božja volja! Babjeveri se ne udajaj, zakaj, to je smešno, omilovanja vredno in — greh! . . .

§. 30.

Kakó ravnati sè zamrtniki?

Večkrat se prigradí, da najdemo kje človeka navidezno mrtvega (zamrtnika). Ta obleží v snegu, oni se utopi, tretji se zaduší i. t. d. V takem človeku večkrat še tli iskra živjenja, in še bi ga bilo rešiti, da ga znamo oživljati. Našedši zamrtnika torej pošljimo takoj po zdravnika; a v tem ga sami poskušajmo oživljati. Kako se pri različnih slučajih to godí, najdete v naslednjih vrsticah, posnetih po IV. Berilu. Pouk le-ta vam podajem v pesemski obliki, da si stvar laže zapomnite.

I.

Če kdo zmrzne.

Če zmrzne kdo, ne nosi k peči ga,
Temveč nemudoma mi sleci ga;
Potém je dobro to pomniti,
Da v sneg ga treba položiti
Ter s snegom ga na tó
Je drgnoti krepkó,

Dokler se revež ne ogréje;
 Potléj na hládno pósteljo ga nési,
 S tkanino gorko briši po telési,
 A v njúhanje pod nos
 Čebule, hréna kos
 Mu drži, dok ne oživéje.

II.

Če se kdo utopi.

Utopljenca ne stávi na glavó.
 Temuč na trebuh ga položi védno,
 S tkanino górko dregni mu teló,
 A truplo mu obračaj rédno.
 Otrébíti se usta mu potrúdi,
 Iztégniti mu jezik ne zamúdi,
 Iztegnene roké vzdíguj mu tudi,
 Potem ob rebra mu jih dévaj spet,
 Ter véstno izpolnjuj še ta-le svet:
 S peresom ti v goltánc šegetaj mu,
 A v nos tabaka njúhati podaj mu,
 Doklér nesrečnik ne zadiše:
 Dveh ur je k temu treba ino više! . .
 Če ne pomaga nič vse to,
 Mu zraka čistega vdihni,
 Kar storiš s snažno mi cevjó,
 V katero sapo lastno pihni!
 Pri tem pa nij pozábiti,
 Da treba nos mu stisniti,
 Po vpihu tudi prsi in živót,
 Da sapa vdihana izteče.
 Če to ponavljaš mnogopót,
 Utegneš kaj imeti sreče;
 Vsekáko delo to je hválno,
 Ker činiš dihanje umetálno.

III.

Če se kdo obesi, ali zaduši.

Če na obésenca kje naletiš,
 Prereži vrv mu, gledí pa,
 Da ne telébne ti na tlá;
 Potém pa ž njim takó vršíš
 Kot pri utopljenčí je rečeno,
 Ravnanje je povsódi éno!
 In prav takisto delaj ti,
 Če se katéri zaduší;
 A pómni: bodi slučaj ták al ták,
 Zamrtnika mi nesi v čísti zrak!

IV.

Če se kateri otrová (ostrupi).

Če se kateri otrová,
 Mu mlačne vóde piti daj,

S peresom v golt mu šegetáj,
 Da jad škodljivi izbljuvá.
 A dobro je za tacega človeka,
 Da pije olja ali mleka,
 Ker to pomoček je gotóv,
 Da v njem se zamorí otróv.

V.

Če koga strela zadene.

Če je nesreča ta zadéla,
 Da v kóga udáрила je stréla,
 Tedáj svetujem to ti jaz:
 Poškrápljaj z mrzlo mu vodó obráz;
 A vrhu tega prav je tudi znáti,
 Da v nos in golt mu treba šegetáti;
 Pomniti tudi ti je tó:
 Obráčaj, ribaj mu teló,
 Obkládaj s téstom ga gorjušne móke,
 Kot útoplěncu privzdiguaj mu róke!
 A tudi še na drug naćin
 Otměš ga, če pretí pogin:
 Izkopaj jámo mu v zemljó
 Ter názega položi v njó;
 A glava više naj stojí,
 Ter s kisom óbraz mu izmij,
 Prav dobro tudi je in právo
 Obkladke mrzle dévati na glávo.

VI.

Če se je kdo opekel.

Če kdo hudó se je opekel,
 Naj se storí, kar tù bom rekel:
 Naj voda iz mehurcev se spustí,
 Ki jih opéćenec dobí,
 To z ostrim nožkom stórí se najláže.
 Za tém pa bolećina naj se máže;
 Surovo maslo ali olje rabi v tó.
 A bolećino mi skrbnó
 Potém obvéži v platno tanko, méhko.
 Namesto platna služi léhko
 Prav dobro ti bombaževína.
 Ne pušćaj pa mi iz spomína,
 Da kadar je napila se,
 Naj bi nadomestíla se;
 A zadnja vender naj ostáne
 Doklér samá ne pade z ráne.

*

*

*

Zamrtništvo traje lahko po več dnij. Oživljajoč zamrtnika moramo imeti veliko potrpenje; večkrat se nam še le po večurnem trudu posreči, da nesrečnika zopet obudimo v življenje.

Ako je pa kdo resnično mrtev, ne pomaga vse oživljanje nič. Resnično mrtvega človeka spoznaš najbolje po tem, ker mu iz krvne cevi, ki si mu jo odprl, ne priteče kri. Mrtev človek otrpne ter kakih 8 ur po zadnjem vzdihu dobí po životu plavordeče maroge, tako zvané „mrliške maroge“. Tudi začne dišati, ker pričenja gnjiti. Ko se mrliča loti gnjiloba, mine ga životna otrplost.



K a z a l o.

Stran

Beseda v predgovor	3
------------------------------	---

I. Del.

Kratek opis človeškega telesa.

1. Uvod	5
2. Človeško in živalsko telo	5
3. Človeško življenje	6
4. Sestavine človeškega telesa	6
5. Glava	7
6. Trup	7
7. Udje	8
8. Roka	8
9. Bedro	8
10. Koža, nohtje in lasje	9
11. Mišice, meso, živci, žile	9
12. Drob	10
13. Možgani	10
14. Pljuča, dušnik, jabolko, požiralnik, glasilka, bronhiji	11
15. Srce, osrčnik, žile privodnice in odvodnice, kri	11
16. Želodec in čreva	12
17. Potrebušnica, opornjak, pečica ali rečica	13
18. Kako deluje želodec? (prebava)	13
19. Jetra, žolčni mehur in žolč	14
20. Slezena, obisti	14
21. Prepona	14
22. Čutila	15
23. Oko	15
24. Uho	16
25. Nos	16
26. Okus, jezik, slina	17
27. Čut ali tip	17
28. Bdenje in spanje	18

II. Del.

Dušeslovni početki.

1. Čutila — dušno orodje	19
2. Duša, troje glavnih zmožnostij njenih; nazori, predstavnost in predstave, pojem	19
3. Mišljenje, vzrok, učinek, razlog, posledica, razsodek, zaključek, razum, dokaz	20
4. Um, ideje, talent, genij, natorni darovi	22
5. Pazljivost, primere, dovtip, ostroumje	22
6. Spomin, občutki, domišljija, fantazija (vobraznost)	23
7. Poželenje, prazna želja, hotenje, nagnenje	24
8. O strasteh. (Dušni pretres ali afekt, veselje, žalost, upanje, strah, trepet, omamica	25
9. Hrepenenje, usmiljenje, zavist, sovraštvo, jeza	26
10. Skopost, bahavost, kes, sram	26

11.	Prosta volja, dejanje, dober in slab značaj, breziznačajnost	27
12.	Natorni nagoni	28
13.	Ljubezen, hvaležnost, sočutje, človekoljubje	29
14.	O temperamentih	29
15.	Človeška duša je neumrjoča!	30

III. Del.

Kratek návod, kako si ohraniti in utrditi zdravje.

1.	Telesno in dušno zdravje (dušni mir)	32
2.	Bolezni, telesne in dušne v obče	33
3.	Kako si ohraniti zdravje?	33
4.	Kako paziti na posamične telesne dele, na čutila, na oči (vid), ušesa (sluh)?	34
5.	Nos, voh, okus, čut	34
6.	Zobje, lasje, nohti	35
7.	Slabe navade	36
8.	Telesno gibanje in počitek	36
9.	Pregretje in prehlad	37
10.	Čisti zrak	37
11.	Snaga, umivanje in kopanje	38
12.	Čista oblačila	39
13.	Stanovanje	39
14.	Živež; strupene rastline	40
15.	Rastlinske in mesne jedi; maslo, sir, jajca, sladkarije, sadje	40
16.	Kruh, krompir; previdnost pri jedi	42
17.	Kuhinja in kuhinjsko posodje; naše kuharice	42
18.	Pijače; voda	43
19.	Vino, pivo, medica, žganje, kava, čaj	44
20.	Mleko	45
21.	Ne pušite (kadite)! Ne njuhajte (šnofajte)!	45
22.	Izločevanje, izpraznjevanje, izparivanje	46
23.	Počitek in spanje; lega v postelji	47
24.	Postelje in spalnice	47
25.	Obleka	48
26.	Nekoliko o dušnih boleznih	49
27.	Pomočki zoper strasti; dušni mir	49
28.	Pomočki zoper smrtni strah	49
29.	Imenitno zdravstveno pravilo ter beseda o zdravnikih in njihovej pomoči	50
30.	Kako ravnati sè zamrtniki?	51

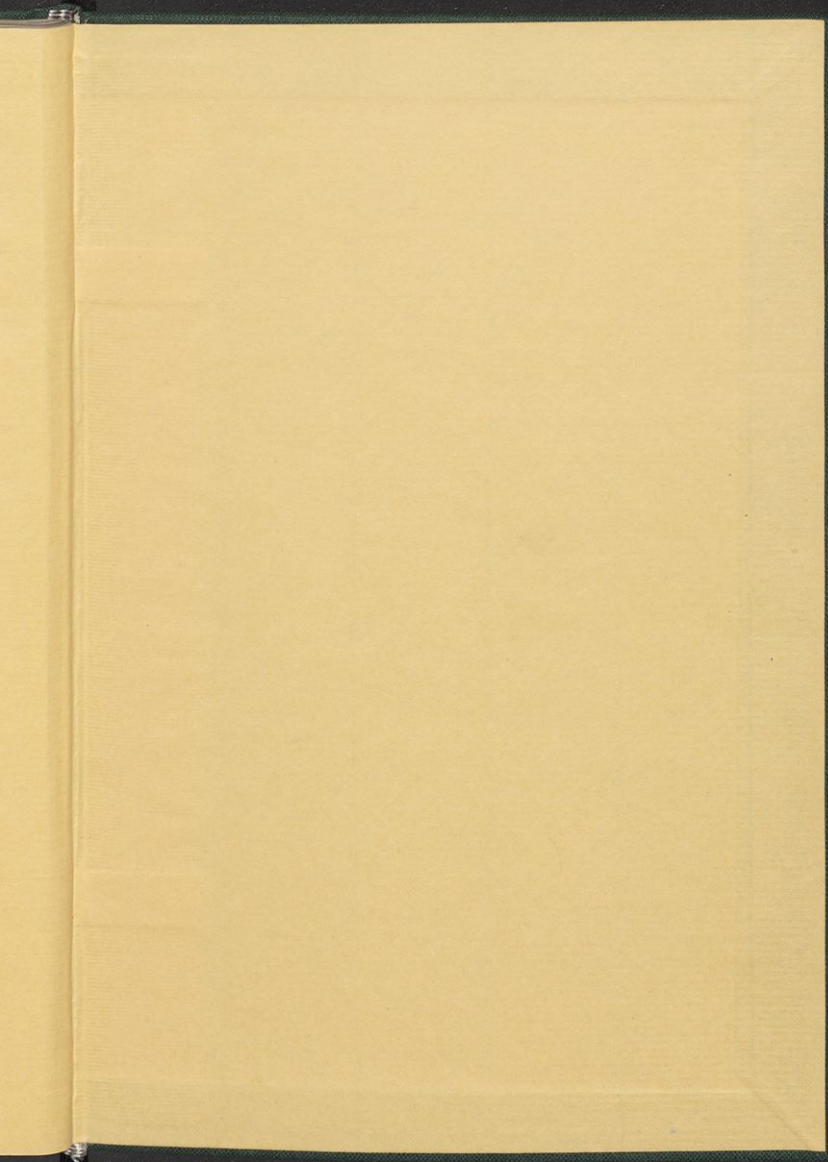
P o p r a v k i.

Stran 6 v 11. vrsti od zgoraj čitaj	dek-liška (ne: de-kliška).
" 8 " 11. " " " "	iz ene same (ne: z . .).
" 9 " 10. " " " "	pro- vzročuje (ne prov-zročuje).
" 23 " 2. " " " "	na kar (ne: na čemer).
" 24 " 25. " " " "	mim-ičnemu (ne: mimičnem).
" 26 " 14. " " " "	nevoš-čljivost (ne: nevo-ščljivost).
" 27 čitaj v naslovu	brezi- značajnost (ne: breziz- načajnost).

NARODNA IN UNIVERZITETNA
KNJIŽNICA



00000412126



„Slovstvena zgodovina v slovenski ljudski šoli“, spisal Janko Leban. Cena 30 kr. (po pošti 35 kr.) Ta učencem in učiteljem koristna knjiga se dobiva pri založniku J. R. Milici v Ljubljani.

„Pobožni vzdih“, latinska maša za sopran, alt, tenor in bas z dodanim spremljevanjem na orgljah.

Uglasbil † Avgust Armin Leban,
cena 1 gold.

„Skladbe ✕ A. Armina Lebana“,
c. kr. učitelja. Uredil Janko Leban,
II. zvezek. Cena 40 kr.

Te dve muzikalni deli prodaja Janko Leban, učitelj v Avberu. (P. St. Daniel, via Sežana) na Primorskem.

 Pričujočo knjigo pošiljamo nekaterim
gospodom **na ogled**. Kdor je ne mara kupiti,
naj nam jo blagovoljno vrne pod istim zavitkom!

