

Pomladanski in poletni nasveti mladini.



Sedaj, ko je zima od nas vzela slovo in nam sije rajsko, žarko solnce, je umestno, da se mladina — kolikor je možno — izprehaja v svobodni božji prirodi. — Kolikor je možno, ako je vreme v to ugodno, naj otroci skačejo, šetajo in se igrajo bosi po travnikih, senožetih in livadah. — S tem se jim kri vzvallovi, srce krepkeje bije, in otroci lažje dihaajo ter se tuintam tudi dobro spotijo. — Vsa nesnaga, ki se je v teku zime nabrala na človeškem telesu, ako mu ni bilo možno pozimi svojega telesa čistiti in umivati, se na telesni koži prikaže v podobi umazanega potu. — To nesnago s kože je potrebno počistiti. — Na pomlad se to lahko zgodi z umivanjem z vodo, in sicer z gobo ali — ker so sedaj v vojnem času gobe drage — s cunjjo ali že nerabljivim žepnim robcem. — Poleti pa je umestno večkratno kopanje v mrzli vodi. — Umivanje in kopanje vpliva jako ugodno na človeško zdravje, in sicer nam to priporočajo zdravniki — strokovnjaki. Med temi tudi rajni župnik Sebastijan Kneipp, ki je pravzaprav oče zdravljenja z vodo. — Umivanje našega telesa proizvoda:

1. Voda počisti vse kožne luske, ki so se v teku zime pojavile v podobi mastne tvarine po našem telesu. — Ta nesnaga je povod raznim boleznim, ako se ne odstrani, zakaj na pomlad, ko se človek prične potiti, jo kri vsrka v naše telo, in posledice temu so — bolezni. —

2. Zaradi telesnega umivanja se kri po vseh udih bolj oživi; prehranjevanje je veliko bolje, in človek ima navadno dober tek. —

3. Umivanje krepča možgane in hrbtenični mozeg in druge telesne živce. —

4. Umivanje krepča srce, želodec in krvne odvodnice in dovodnice ter tudi pljuča. —

5. Umivanje vzpodbuja takomenovano kožno dihanje. Zaraditega telo sprejema več kisika in oddaja več ogljenčeve kisline. Tudi silijo potne žleze v to, da oddajajo več strupenih tvarin ali bakterij, ki so vzrok raznim boleznim. —

Marsikdo bo rekel, kdaj in kje naj se umivam? Glede tega nimam časa in tudi primerne prostora. Dragi moj! To ni tehten vzrok. — To lahko storiš vsak dan doma v svoji spalnici. Zjutraj, ko si umiješ obraz in roke, si lahko umiješ tudi vse telo. — S tem ne zamudiš več nego par minut. Paziti pa moraš pri tem delu, da se ne prehladiš. — Zbog tega skoči takoj po umivanju v posteljo in ostani v njej četrť ure. Ko si se ogrel, se obleči in hodi nekoliko semintja, ako ne moreš iti na izprehod. — Ako ti je pa nadležno to delo opravljati vsak dan, stori to vsak drugi ali tretji dan in čutil boš, kako ti bo prijalo.

Poleti, ko je že dobro toplo, kopaj se vsaj enkrat v tednu v mrzli vodi. — Pa ne ostani v vodi dolgo časa, ampak ne dalje nego tri do pet minut. — Otroci imajo grdo navado, da se po cele pol ure po vodi valjajo.

To ni prav in je večkrat celo škodljivo. Oče Kneipp pravi: »Krajša ko je mrzla kopel, boljša je«. — Nadalje piše Kneipp: »Kopel, ki traja dalje kakor tri do pet minute, ni vredna nič. Dolgotrajna kopel škoduje, ne da bi okrepčala, ona le utruji človeka.« — Zapomnite se tedaj — otroci — da hitra kopel telesu zdravje vzdržuje, a dolga človeka slabi. Tudi pazi, da se ne koplješ, ako te mrazi; pojdi v vodo, ko si se segrel. Po kopeli se naglo obleci in se dobro razhodi. — Potem boš pa imel dober tek, boš dobro spal, boš vesel in krepek.



┌ Večer. ┐

*Večer — misli sladkih tkalec —
temno je zaveso stkal,
dvignil na nebo kazalec,
zvezde prve tam prižgal.*

*Cvetk na polju šepetanje
vzpokojil je, dalje šel,
vrgel v gnezda ptičkam sanje,
pesem uspavanko pel ...*

*Beli dvori, bele hiše —
on si vanje pot dobi,
sladko peva, mehko riše
božji raj v pokoj vesti ...*

Fran Žgur.



FR. PALNAK:

Slike iz živalstva. —

ŽIVLJENJE V AMERIŠKEM PRAGOZDU.

I.



naslednji sliki stopamo na zahodno polovico naše zemeljske oble, kjer se razprostira od severa do juga novi svet — Amerika. Drugačno lice ima ta poloviica kakor vzhodna, na kateri živimo tudi mi, in kadar čitamo zlasti o bogastvu prirode ameriške, se nam zdi praviljično in čudovito. Zemlja je tam druga, drugo je podnebje, druge rastline rasto tam in žive druge živali. In izmed najbogatejših in najbučnejših prirodnin in krajev na svetu so gosti, bujni pragozdi, ki se raztezajo po Južni Ameriki od znožja zahodnih Kordiljer čez vso brazilsko nižino, malone od Velikega pa prav do samega Atlantskega oceana.

V te pragozde se obrnemo, kjer živi prekipevajoče življenje, ki jih namakajo južno dolgotrajno deževje in velike reke, ki stopajo iz svojih strug. In vsa ta voda se zbira spet v Amazonskem veletoku, ki nosi vso