MAKROBIOTIKA

ali

nauki, po kterih se more človeško življenje zdravo ohraniti in podolgšati.

Spisal

veči del po C. Hufelandu in založil

Matija Prelog

doktor zdravilstva

v Mariboru.

Kdor zmerno živi,
Dolgo živi.

Cena 1 fl. 20 kr.

V Ljubljani 1864.

Prodava G. Lercher knjigar.

MAKROBIOTIKA

ali

nauki, po kterih se more človeško življenje zdravo ohraniti in podolgšati.

Spisal

veči del po C. Hufelandu in založil

Matija Prelog

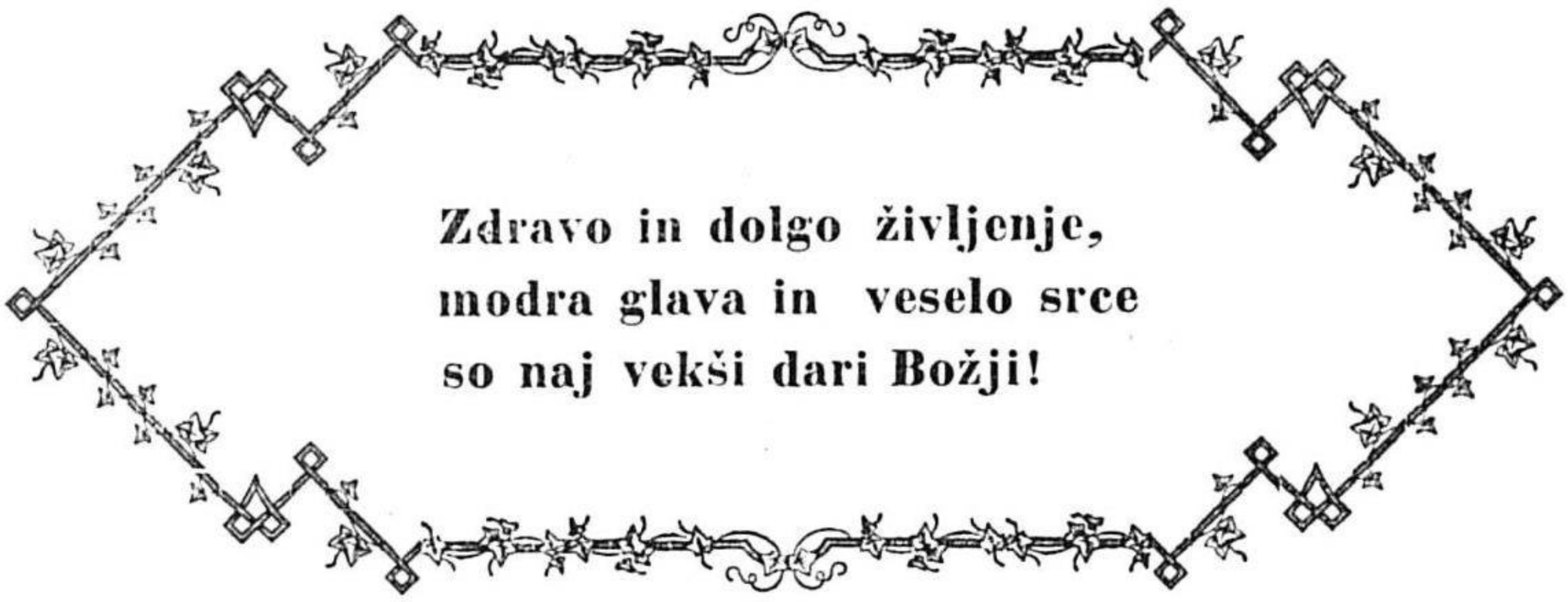
doktor zdravilstva

v Mariboru.

Kdor zmerno živi, dolgo živi.

V Mariboru 1864.

Natisnol E. Janžič.


Zdravo in dolgo življenje,
modra glava in veselo srce
so naj vekši dari Božji!

Slavnemu in veleučenemu

gospodu

Francu Miklošiču,

vitezu ces. kralj. Leopoldovega reda in ces. ruskega reda sv. Ane, udu gosposke zbornice, doktoru vseh prav in modroslovja, ces. kralj. redn. javn. profesoru slovanskega jezikoslovstva na bečkem vseučelišču, udu ces. kralj. akademije znanosti v Beču in mnogih drugih učenih družeb.

i. t. d. i. t. d.

posvečuje

spisatel.

Vvod.

Ako iz naravskega stanovišča na človeško življenje pogledamo, nahajamo, da je posebno živalsko-ločbino (animalsko-kemiško) delovanje, prikazen napravljena po skladu zjedinjenih naravinih moči in po tvarini vedno se spremenjajoči. To delovanje mora tako, kakor vsako drugo naravsko, imeti svoj odločen zakon, meje in obstoj, na kolikor je najme ono od mere svojih moči in tvarin, jihove porabe in od drugih mnogovrstnih notršnjih in zvunskih vzrokov nastalo; more se zato lehko tako, kakor vsako drugo naravsko delovanje, ali pohitriti, ali zadržati.

Na to se dajo zato dietetiške in zdravilstvene ravnila za podolgšanje življenja postaviti, in iz tega postane posebna znanost imenovana, makrobiotika, ali umetnost življenje podolgševati.

Ta umetnost se z zdravilstvom in zdravilsko dietetiko zmeniti ne sme; ima najme drugi namen, druge pomočke in druge meje.

Namen zdravilstva je zdravje, makrobiotike pa dolgo življenje; pomočki zdravilstva samo nasočen stan in jegovo premembo zadevajo, makrobiotični celo življenje; tam je dosti, zgubljeno zdravje povrnoti, brez pitanja na kakov način, in, ali se po njem življenje podolgša ali pokrati; zadnje se tudi dostikrat zgodi. Zdravilstvo mora v vsaki bolezni nesrečo videti, ktera se kakor naj hitreje odvrnoti mora; makrobiotika pa nam kaže, da so mnoge bolezni za podolgšanje življenja potrebne. Zdavilstvo hoče po krepivnih pomočkih življenje vsakega človeka na naj vekše naravsko dovršenje vzdignoti; makrobiotika pa bo nas učila, da preveliko krepčanje tela dostikrat življenje pohitriti in zato pokratiti more. Zdravilstvo je zato samo pomočnica makrobiotiki, na kolikor najme življenja neprijatelje, t. j. bolezni spoznavati, odvračati in odpravljati uči. Dolgo življenje je že od nekdaj bila glavna želja človeštva; kako bi se vendar spolnila, so ljudje vsaki čas in povsodi bili, in so še, različnih misli.

Ostri bogoslovci nas smeje pitajo: „Ali ni vsaki stvari konec določen, in kdo ga more samo za jeden las nategnoti, in samo za jedno minuto življenje podolgšati?“ — Zdravnik kriči: „Kaj iščete druge pomoči kakor mojo umetnost? Glejte da ne bote zboleli, in ako zbolite, dajte se kakor naj hitreje ozdraviti, in bodete dolgo živeli.“ — Adept nam priporoča svoj eleksir za življenje, in prisega, da ima samo tisti dolgo življenje upati, kteri ga marljivo jemlje.

Modroslovec zaničuje smrt in uči, kako bi življenje močnostno rabili in tako podvojili.

Nebrojna množina empirikov in mazilarov, k kterim se največša stran ljudi pridružuje, je pregovarja, da ni boljšega načina velike starosti doseči, kakor pravega časa kri puščati, roge staviti in se čistiti.

Iz vsega tega se vidi, kako je potrebno bilo, da je ta znanost na hasek človeškemu življenju v sostavni red se postavila, in da se razširi posebno v denešnjem času, kteri na vsakojaki način ljudi požira.

Baco (historia vitae et mortis) bil je prvi, kteri je to znanost zložil in spisal. Po njem je spisal Ch. Hufeland 1796 (Makrobiotik, oder die Kunst das menschliche Lebén zu verlängern) prvi kakor sostavno vredjeno znanost. Posebni jeni deli so spisani od mnogih in mnogovrstno.—Dolgo in zdravo življenje si vsaki človek želi, torej tudi Slovenci, jih pa množina, ali ne toliko, da bi učene spise prav umeli, nemški ne ve, v kterim jeziku je ta umetnost do zdaj z vekšino spisana. Da se tedaj tudi dragim našim rojakom pot pokaže, po kterem mora človek iti, ako če do velike in zdrave starosti priti, spisal sem v predragem našem slovenskem jeziku, nakoliko je najme slaba moja moč dopuščala, to lepo znanost, makrobiotiko imenovano, veči del po C. Hufelandu. Spisal sem to znanost ne glede na zdravnike ali učene ljudi, temoč na manj učeno ljudstvo, posebno pa na mladino. Ta spis postal je zato v mnogih delih dolgši, kakor bi bilo drugače potrebno. Mladina bi se iz prva morala učiti, kaj je za dolgo in zdravo življenje potrebno, pa ravno pri nji se je dozdaj to z vekše

strani zamujevalo. Spisana je zato ta knjiga tako, da se sme vsakemu mladenču brez skerbi v roke dati.

Makrobiotika mora zato spisana biti ne samo zdravilsko, temoč tudi moralno. Kdo bi mogel o človeškem življenji pisati v moralni svet ne stopivši, k kteremu ono spada? — Človek in jegov moralni namen se ne moreta naravsko razločevati; kazal zato bode moj mali spis, kteri je ravno zato morebitt veliko več vreden, kakor mnogo drugih, da prave moralne postave niso samo za naravsko zdržanje in podolgšanje življenja potrebne, temoč da je narava človeška samo na moralnost položena, in da je samo po nji človek človek, in se loči od živine. — —

Naravsko in moralno zdravje v človeku je tako zedinjeno kakor duša in telo; teče iz jednega izvira, skupčuje se, in tako zjedinjeno še le čini požlahtnjeno in dovršeno človeško naravo.

Dobro vendar vem, da bi se ta velika umetnost in znanost še dosta popolnejše spisati dala, vendar sim zadovoljen s tem prepričanjem, da bode to, kar sem spisal, kdar na svitlo pride, vsikdar k hasku.

Kazalo.

Teoretični del.

Poglavje I.

Osode te znanosti.

Po celi naravi veje in deluje ona nezapopadljiva moč, oni neposreden iztok Božanstva, kterega mi življenje imenujemo. V nebrojnih podobah se nam kaže in cela nas obdajajoča narava iz daleč na nas vpije, da v nji življenje stanuje. Življenje kaže se v kristalovanju kamenja, pri rastlinstvu in živalstvu, med vsemi bitji ima vendar človek naj obilnejše in popolnejše življenje, in se v vsem kakor prvi člen stvarjenja kaže. Ali se je zato čuditi, ako on veliko vrednost v svoje življenje stavi? — V nevarnosti življenja bode človek vse mogočne, celo skrivne moči iziskal, da se reši, ako je mogoče. Brez vsakega veselja v neozdravljivi bolezni ležeči, ali v temni ječi brez upanja še enkrat svobodo dobiti zdihujoči človek vendar še dolgo življenje želi in upa. Samo oni, kterega vsi boljši čuti, posebno pa pamet zapustijo, življenje zaničuje in krati. — Naravsko je zato bilo, da je človek na to misel prišel: Ali ne bi bilo mogoče to bivanje podolgšati? —

Človeštvo se je res na mnogovrstni način z to nalogo pečalo in trudilo. Bila je ta reč že od nekdaj glavno vabilo mazilarov, adeptov in drugih vkanljivcev, z kterim so ljudstvo lovili in svoje žepe napolnjevali.

Zanimivo je pregledati staro in novo dogodivšino, kako so mnogi ravno nasprotne pote hodili, kteri so to dobroto najti hoteli, in pred nedavnem še Cagliostro, Mesmer in mnogi drugi. Tedaj mislim, da mi bode odpuščenje, ako nekoje posebne načine podolgšanja življenja prej navedem, kakor svojo glavno reč popisovati začnem.

Stari Egipčani, pod gorkim nebom živeči, kder se reka Nil dvakrat v letu po deželi razlije in nezdrav zrak napravlja, so mislili, da bi za podolgšanje življenja potrebno bilo pluvati ali potiti se. Navadno je zato pri njih bilo, vsaki mesec dvakrat za pluvanje jemati in na mesto: „kako se počutiš?“ so se pitali: „kako se potiš?“

Drugih misli so bili stari Grki. V lepi in čisti naravi živeči, so hitro spoznali, da dolgemu življenju nič bolje ne služi, kakor vživanje proste narave in krepljenje telesnih moči.

Hipokrat in ondašnji modroslovci in zdravniki so učili, da za podolgšanje življenja nič boljšega ni, kakor zmernost, vživanje čistega zraka, kopanje in posebno vsakdanje trenje in vajenje tela; na to so naj več verovali. Postavili so zato posebna ravnila za vajenje tela, in iz teh je postala posebna umetnost imenovana gimnastika.

Naj veči modroslovci so učili, da morajo telesne in dušne vaje vendar v jednaki razmeri biti; in Herodik je toliko to umetnost ljubil, da je svojim bolnikom marljivo sprehajanje in trenje tela priporočal; imel je tudi srečo na ta način mnogim slabim ljudem življenje podolgšati, tako, da mu je Platon to oponašal rekši, da on takovim ljudem krivo čini, ako jihovo boleno življenje do starosti podolgšava. —

Plutarh, kteri po veliki starosti svoj nauk potrdjuje, nam med drugimi lepimi nauki pravi: „Imejte glavo mrzlo in noge tople!“ in na mesto v vsaki mali bolezni zdravila jemati, je boljše jeden den se postiti in pri duševnem delu tela ne pozabiti.

Posebna vedba življenje v starosti podolgšati je bila v nekdajnem času gerokomika, ali navada, preživelo staro telo po vdihavanji mladinine atmosfere podolgšati, Dogodivšina nam to že pravi o Davidu kralju; in v drugih starih zdravilstvenih spisih se nahaja, da je to bilo že nekdaj navadno, in posebno so zlo verovali v to vedbo stari Grki in Rimljani. Ali tudi še v novejšem času je ta svet na hasek bil; tako je veliki Boerhave naročil nekemu staremu županu v Amsterdamu, da mora med dvema mladenčema spati,

in on nam posvedoči, da je starec postal dosti močnejši in veselejši.

Tu sem prej ko ne spada oni stari napis, kterega so preteklo stoletje našli v Rimu, in kteri se takole glasi:

Aesculapio et Sanitati
L. Clodius Hermippus
Qui vixit Annos CXV Dies V.
Puellarum Anhelitu.
Quod etiam post mortem ejus
Non parum mirantur Physici
Jam posteri, sic vitam ducite.
(Aeskulapu in zdravju posvečeno
Od L. Clodija Hermippa
Kteri je živel 115 let in 5 dni
Po nadihavanju mladih deklic)
i t. d.

Toti napis ali je isten ali ne, toliko je vendar gotovo, da dr. Cohausen je o njem jako učeno pisal in dokazal, da je toti Hermip bil ali predstojnik sirotišnice ali školnik pri deklicah, in zmirom med njimi živeč je tako ostarel. On nam zato daje svet, da bi se morali dati vsako jutro in večer od malih deklic nadihavati, in nam svedoči, da to jako moči življenja zdržava in krepi. — Sredovek, kteri se tudi imenuje tisočletna noč, bil je vendar naj obilnejši čudovitnih misli, v njem je vraža pregnala vse čiste naravske zapopadke. Ta noč je naj vekše spake človeškega razuma rodila, in one čudežne misli o coprniji, simpatiji tel, kiromatiji, kabali, vsezdravitelstvu, skrivnih močih i. t. d. in ktere še dan današnji preizobražene služijo goljufanju človeštva.

Naj nesramnejši mazilar in naj gizdavejši podolgšavec življenja je bil Filip Avreli Teofrast Paracelz Bombast ab Hohenheim. Prehodil je več kakor pol sveta, in je znosil od vseh krajev čudežna zdravila. Učil se je znanosti rudne, ktera je še v oni dobi jako redka bila. Začel je z tem, da je vse zavrgel, kar se je v drugih školah učilo; rekel je, da je on prvi in naj vekši zdravnik in modroslovec celega

sveta in naznanil, da ni na svetu bolezni, ktere ozdraviti in ni življenja, kterega podolgšati nebi mogel. V svojem pisanju na občinstvo, da na kratko rečem, je oglasil, da vsi drugi zdravniki in modroslovci, vsakega časa, vseh narodov in vsake vere ničesar niso znali in ne vedo, in da se morajo še od njega učiti.

Svojo neumnost je učil tako v tajnih besedah, da je vsaki mislil, da globoke skrivnosti ve in da ga ni bilo prepričati. Po vsem tem, in nekojih očividnih močih ločbenih (kemičnih) zdravil, ktere je on prvi v zdravitelstvu rabil, se je o njem glas tako razširil, da so iz cele Evrope bolniki in učenci k njemu romali, in da je učeni Erazem jega za svet pital. Umrl je 50 let star, akoravno je imel kamen neumrjočnosti, kteri vendar skoro ni bil kaj drugega, kakor Hoffmanov izvleček.

Nizadosti, da so hoteli z ločbo (kemijo) in skrivnostimi iz duhovskega sveta življenje podolgšati, temoč še zvezdje je moralo k temu pripomoči. Občna je najme vera bila, da zvezde imajo moč življenje in osode človeške ravnati, da more vsaka premikavnica celo bivanje v nji rojene stvari k dobremu ali hudemu voditi, in da zvezdoslovcu je samo potreba vedeti uro in minuto rojstva, in on bode koj mogel človekov temperament, jegove dušne moči, osode, bolezni, smrtin način in den vsakemu povedati. Neverjetno skoro je, da onega časa naj višja gospoda, naj učenejši in glasovitejši zdravniki in modroslovci so se z prerokovanjem iz stanja zvezd pečali, in to znanost tako, kakor druge naj potrebnejše znanosti po vseučiliščih učili, ako ravno se najvekši del prerokovanj ni izvršil.

Na primer hočem samo o naj glasovitejšem in resen prav izvrstnem Thurneisenu nekaj povedati. Živel je v sedemnajstem stoletju na dvoru zbornega kneza v Berolinu; bil je jegov zdravnik, ločbenik, prerokokavec iz stanja zvezd, koledarnik, tiskar in knjigar vse v jednem. Jegova važnost v zvezdoslovju je bila tako velika, da se skoro nobeno dete visoke gospode v celi Evropi ni narodilo, da bi ne bili koj k njemu poslanca poslali, kteri mu je rojstvino uro naznanil. Takovih poslancev je nekteri den prišlo po 10 do 12 k njemu

in je zato toliko opraviti imel, da je moral si pomočnike najeti. Še današnji den se nahaja mnogo zvezkov v berolinski knjigarnici takovih dopisov, med njimi tudi tisti od Elizabete kraljice anglianske. V koledar je postavljal le samo nerazumevne znamenke bodočega vremena in dogodkov in jih je še le drugo leto na svoj način razlagal. — Za dobro besedo in dobre denare tudi prvlje. Izhajal je koledar 20 let in mu je z mnogimi drugimi mazilarstvi več 100.000 goldinarjev prinesel.

Misleči onega časa ljudi, da premikavnice (premikavne zvezde) do človeka tudi velike moči imajo, in da vsaki človek svojo premikavnico ima, ktera ga v vsem ravna in da je med rudami in premikavnicami simpatetična moč; so si dali takove hranila (talismane amulete) kovati in so je nosili, ker bi bili morali vse nevolje od njih odvrnoti.

V ti temni noči se najde vendar jeden človek, kteri na vse te norčije ni veroval in je po naravsko in z zmernostjo svoje življenje podolgševal. Cornaro nek Benečan je bil toti mož, kteri si je po prosti in ostri dieti srečno in veliko starost priskrbel, ktera mu je zmernost dobro poplatila in svetu podučiven izgled dala. Brez sočutja se ne more čitati, kako 80 letni starec svoje življenje popisuje in veselje in zadovoljnost hvali, ktero je po tem načinu doživel. — Živel je do 40tega leta svoje starosti jako razuzdano, bil je zato skoro zmirom bolehen. Trešlika in bodlaji so ga tako oslabili, da so mu zdravniki rekli, da ima samo še dva mesca živeti, vsa zdravilstva mu več hasniti ne morejo, jedina pomoč za njega bi še bila — varčna dieta. — Izpolnivši toti nasvet je že v nekojih dnevih poboljšanje občutil, in v jednem letu ni bil samo čisto ozdravljen, temoč zdravejši kakor kdaj v svojem življenju. Odločil si je zato si še več pritrgati. in ne več jesti, kakor kar je ravno za zdržanje življenja potrebno. In resen; 60 let na den ni več jel kakor 24 lotov hrane vse skupaj, in 26 lotov pitvine spil. Poleg tega se je varoval velikega razvročenja, prehlajenja in strasti. Po tako merni dieti je jegovo telo in duša tako odločno ravnotežje dobila, da ga nič ni potreti moglo. V veliki starosti je zgubil važno pravdo;

na to sta dva jegova brata od žalosti vmrla, on pa je vendar ostal miren in zdrav. Zvrnjen si je roko in nogo zvinol, dal si je ji vravnati in drugih zdravil ne jemajoč, je bil v kratkem zdrav. Pa vendar naj imenitnejše in naj bolj dokazivno je, kako pogubno je od dolge navade odstopiti, zdaj sledeče: ko je bil 80 let star, silili so ga jegovi prijatelji, kajti starost bi več potrebovala podpore, več jesti in piti. Starec je dobro vedel, da v starosti, v kteri moči oslabijo, tudi prebavljivna moč oslabeti mora, in zato je bolje v starosti menje kakor več jesti, pa je vendar popustil, in vzel je na den 28 lotov hrane in 32 lotov pitvine: „Komaj sem ta način življenja nekoliko časa nadaljeval, pravi sam, začel sem biti na mesto dobre volje kakor prvlje, malosrčen in mrčljiv. Dvanajsti den me je popadla bolečina v strani, ktera je trpela 24 ur, potem me je zgrabila trešlika, ktera je trpela 35 dni tako močno, da so dvomili o mojem življenju. Po božji milosti in z poprejšno dieto sem se vendar opomogel in v živam zdaj v 83 letu starosti veliko dobrovoljnost tela in duše. — Sedem od tal lehko na konja, grem na strme brege, in sem pred kratkim še spisal veselo igro, polno veselja in šale. Dostikrat še pejem, in moj glas je zdaj čistejši in močnejši kakor v moji mladosti.“

Tako je starec zmirom dobre volje doživel 100 let, jegov izgled vendar ni našel nasledovavca.*)

Bil je čas, v kterem je vrednost krvi bila tako malo znana na Francozkem, da se je kralju Ludoviku XIII v zadnjih deset mescih jegovega življenja 47krat kri pustila in razvun tega so mu dali 215 čistil in 210 umivanj. In ravno tako so hoteli po vlivanju čiste in mlade krvi v žile, življenje človeško omladiti, podolgšati in neozdravljive bolezni ozdraviti. To so imenovali prelivanje (transfusio) in način je bil takov: Odprle ste se dve krvni žili, in dokler je skoz jedno cev kri iz ciplje ali pikne žile (arterie) druge živoče stvari v

*) Prosil bi vendar vsakega, kteri bi po ti dieti živeti hotel, da prvlje svojega zdravnika popita, kajti ni vsakemu tako velik post hasnovit.

jedno žilo tekla, se je skoz drugo stara kri izpuščale. Pri živini so se takove skušnje še novejšega časa z srečo napravljale, pri ljudeh so vendar vsikdar k malemu hasku bile, in morebiti zato, ker so se za to opravilo veči del slabi in bolehni ljudi jemali, kteri so dostikrat med opravilom vmrli. Ako se ravno tuja kri v kratkem v našo obrnoti more, tako se je vendar v dušnih boleznih na prvi hip mala moč po takovem opravilo pokazala.

Baco, kterega veleum (genie) je vse znanosti obsegel, in kteri je zablodivšemu človeškemu duhu prvi pokazal pot k resnici, tudi toti veliki mož je zadačo o podolgšanju življenja preiskaval. Jegove misli so predrzne in nove. On si je življenje mislil kakor plamen, kteri se zmirom od obdavajočega zraka potrošuje. On sklepa zato iz tega, da bi morebiti bilo mogoče po branjenju potrošenja in po večkratnem ponavljanju naših sokov življenje podolgšati. Potrošenje zvunskih delov ubraniti posebno priporoča mrzlo kopanje, mazanje tela z oljem in mazilom. Potrošenje noternšnjih delov obraniti pa pokoj dušin, mrzlo dieto in jemanje opiuma, z kterim se noteršnja živost bolj pomiri, in tako noternšnje pokončanje zadržuje. Za poboljšanje neizogibljivega porušenja in pokvarjenja sokov v starosti, priporoča vsako drugo leto svoje telo ponoviti, in sicer tako, da se po lehki dieti in čistivnih zdravilih vsi stari in pokvarjeni soki iz tela spravijo, in z izbrano in dobro hrano in krepivnimi kopelimi žejne žile pa napolnijo z životvornimi soki, in da se tako človek od časa do časa ponovi in pomlajša. Ta misel je dobra in se zmerno vsikdar lehko rabi.

Zadni naj vekši mazilari so bili Cagliostro, kteri je iznašel in prodaval eliksir za zivljenje, in Mesmer, naj vekše kričalo po Peracelzu; on je iznašel od njega imenovano živalsko magnetičnost. Rekel je, da je sam cel velik magnet, z kterem vse želje človeške spolniti more. Pregnan iz Dunaja je šel v Pariz, kder je tako dolgo ljudi noril in svoje žepe polnil, dokler ni Franklin bitja magnetovega skrbnejše preiskal in našel, da je to sama gola sleparija. V človeku ni magneta temoč sama živalska elektrika, ktera se z trenjem

gene, ali vendar nima moči ozdraviti bolezni ali podolgšati življenje. Dr. Graham iznašel je isti čas celestial bet, nebeško postelj, v kojoj ležeči bolenik je bil po slapih močno dišečih trav in z harmoniko nekoliko časa omamljen, in potem s tem bolje bolen. Ta mazilar je tako na siromaštvo prišel, da so mu verniki postelj na dražbi prodali. Množina mazilarjev še dandanešnji ljudi goljufa, in kdo ni čital ali ne čita vsaki den v časopisih širokoustno in gizdavo naznajene imena: Revalenta Arabica, steirischer Kräutersaft, Rheumatismus-Ketten von Goldberg, Pate pectoral, Esentia antiphtisica, Schneeberger-Kräuter-Alop etc. etc. zdravila, ktera vsa le samo onemu hasnijo, kteri jih prodava. —

V tem stoletju so modrejši ljudje misel življenje podolgšati čisto ovrgli, in rekli, da dolgost življenja ni v broju dni, temoč v njegovem rabljenju in vživanju. Ker se je vendar v našem času previdnost v naravo organskega življenja in jegove potrebe jako zvršila, tako bi vendar naplativno bilo te znanosti tudi za tako važno reč rabiti, in način življenje podolgšati tako na principije živalskega naravoslovja postaviti, da bi se tako ravnila življenja potrdile in bodočemu goljufanju pot zaprla.

Poglavje II.

O moči životvorni in trpežu življenja v obče.

Naravo življenja in životvorno moč poznati je naj prej potrebno, ako življenje podolgševati hočemo. Skrivnosti narave pregledati je vendar jako žmetno, in drzen raziskavec narave Haller je že rekel: „V notrajnost naravsko ne segne nobena človeška pamet.“ Narava je vendar bila vsikdar milostivna mati, ljubi in naplati tistega, kteri jo išče; in akoprem jene skrivnosti raziskavci niso vsikdar razodeli, kakor so hoteli, tako so vendar današnji čas dalje prišli, kakor nikdar prvlje, in tako jene skrivne moči naši službi prisilili.

Magnetska in elektriška moč so bitja, kterih narava nam morebiti na veke zakrita ostane, pa vendar nam v mnogih rečeh in mnogovrstno služiti morajo, kakor to vsaki dobro ve.

Obsegi in lastnosti življenja in životvorne moči se morajo naj prej na tenko vstanoviti; po tem še le moremo naravo opitati o trpežu življenja v obče, in različnih organskih tel posebno: in tako iz vzrokov in stanja, v kterem je življenje jednega stvorjenja dolgo ali kratko trpelo, moremo sklenoti na verjetne vzroke dolgega ali kratkega življenja.

Kaj pa je življenje in životvorna moč? — Pitanje se vidi jako lehko, ali odgovor je vendar žmeten. Kdar modroslovec besedo moč izreče, s tem potrdi, da je v stiski, kajti razlaga reč z besedo, ktere sam ne razumi. Imamo v naravoslovju mnogo moči, tako n. p. moč teživno, dosredivno, odsredivno, razpeljivno, električno magnetično i. t. d., ktere vendar več ne rečejo, kakor X v algebri t. j. nekaj kar

iščemo. Imena vendar tudi za takove reči imeti moramo, kterih nazočnost se zatajiti ne more, akoprem jihovega bitja ne poznamo. Brez dvombe je životvorna moč naj bolj občna, nezapopadljiva in naj silnejša moč narave. — Ona napolnuje in giblje vse, iz nje lahkič tečejo vse druge naravske moči. Ona je, ktera še zdaj po mnogih tisočletjih v pomladi celo naravo tako silno in tako krasno oživlja, kakor prvi den stvarjenja, ona je neizmerna, neizprazljiva — — — pravi dih božji! — Po natančnem opazovanju jenih prikazni v organskem svetu, se dajo sledeče jene lastnosti in postave odločiti.

1. Životvorna moč je naj tenjša, naj ostrejša in naj skrivnejša delavnost narave, ktero do zdaj poznamo. Ona v tem premaga svitlobo, električno in magnetično moč, kterim se vendar naj bolj jednaka vidi.

2. Akoprem vse presili, tako so vendar nekoje razmere tvarine, z kterimi se lehkejše in močnejše zloži, kakor z drugimi. To imenujemo organsko zložbo, in tela, ktera jo imajo, organske, — živali in rastline. Ta organska zložba vendar ni samo v žiličnih tkaninah, kakor se to vidi v jajcu, v kterem jih ni, ali je vendar organsko življenje.

3. Življenje more biti v svobodnem ali zvezanem stanu; in v tem je podobno bitju ognjenemu in električni moči. Kakor najmre te v jednem telu dolgo biti morejo se ne pokazujoče, kakor po vabilih izbujene, ravno tako more životvorna moč dolgo v jednem organskem telu zvezana, zakrita biti po ničim drugim se pokazujoča, kakor da ga dolgo obvaruje pokvarnjenja. Takovih primer je mnogo. Jajce, semena imajo več mescev in let tako zvezano življenje v sebi; in samo toplota že more to življenje odvezati, in tako delavno življenje napraviti. Tudi razvezano organsko življenje se more še zadržati in nekoliko časa ostaviti, kakor to pri polipih vidimo.

4. Življenje je na nekoje tela menje, na nekoje vendar bolje vezano. Čudežno je, da je življenje ravno v onih telih menje vezano, v kterih ga je več in popolnejše. Nepopolni in slabi polipi n. p. ga bolje zadržujejo, kakor druge popolnejše stvari. Ta opazka je za naše preiskavanje jako važna.

5. Življenje da vsakemu telu, kterega napolnuje, čisto poseben značaj in posebno razmero proti drugim telom sveta. Da mu prvič zmožnost vtiske prijemati in potem jim odgovarjati; in drugič odmekne ga ločbinim in naravskim postavam mrtve narave tako, da se po pravici reči more: životvorna moč pomekne telo iz ločbinega in mehaničnega sveta v organski in živi. Zato tudi v živočem telu ni mogoče samo mehanično in ločbino ali kemično delovanje; vse ima znamenja življenja. Mraz, toplota, vsak vdarec i. t. d. deluje na živoče bitje po posebnih postavah, in ravno v tem je tudi vzrok lastnosti pojedinih plemen. Vidimo vsaki den rastline, ktere v isti zemlji skupaj rastejo in čisto jednako hrano vživajo, pa so vendar v svoji podobi, v sokih in močeh jako daleko različne. To se tudi nahaja pri živalih, in to je, kar se pravi: „Vsaka stvar ima svojo posebno naravo.“

6. Životvorna moč je najvekše sredstvo obraniti tela v kterih se nahaja. Ona se zoperstavi gnjilobi, razpadljivosti in zmrzlini. — Nobeno živoče bitje ne gnije; to se vidi pri jajcu pri semenu in pri zdetni smrti. Razpadljivosti, ktera naj trdejše tela premaga, se ona po svoji veleživni lastnosti zoperstavi. In ravno tako zmrzlini. Nobeno živoče telo ne zmrzne, t. j. dokler živi. Pod naj mrzlejšem nebom se nahajajo rastline in stvari, ktere niti mraza neobčutijo. *) Samo tedaj, kdar zima životvorno moč čisto preoblada, vmerje telo, in ga predere skoz in zkoz mraz. Ta prikazen je postavljena na lastnost životvorne moči, ktera toploto dava, kakor bodemo v sledečem čuli. —

7. Ako telo životvorno moč čisto zgubi, razpade jegova organska zložba, in tedaj sledi na skorem gnjiloba, ktera jedina nas res prepriča, da je životvorna moč iz organskega tela preminola. Čudovitno je vendar, da gnjiloba, ktera na videz vse življenje pokonča, vzrok novega življenja postane, in da ona ni drugo, kakor važno opravilo, ktero v jednem telu za življenje nerabljive delke hitro osvobodi, in tako k

*) Zvončeki (Galanthus nivalis) cveto skoz sneg iz zmržnjene zemlje, in rožica dolgo ostane lepa, akoprem po noči velik mraz na njo pada.

novi organski zložbi godne čini. Komaj da je jedno telo na ta način razvezano, že začnejo jegovi delki v tisoč malih črvičkih živeti, ali se vzdignejo kakor lepe travine, rožice i. t. d.; začnejo tako novi krog življenja in so morebiti v jednem letu pa delki popolnejšega človeškega bitja, kakor je bilo ono, v kterem so navidezno zgnili. Jihova zdetna smrt zato druga ni bila, kakor prestop v novo življenje.

8. Životvorna moč se more po nekojih posebnih močeh zapraviti ali čisto vničiti, po drugih pa izbuditi, okrepiti in rediti. Med one, ktere jo zapraviti morejo, posebno spada mraz, glavni sovražnik življenju. Primeren pristop mraza more vendar življenje na toliko okrepiti, na kolikor životvorno moč skupči; pa to je vendar samo nikavno krepčanje. Sem tudi spadajo nekoje stresbe, kterih moč je takova, da ali životvorno moč na jednok čisto zaterejo, ali samo noternšnje organske vrste delov škodljivo zmešajo. Tako vzeme strela ali električni vdarec na jeden hip rastlinam in živalim življenje, da ne vidiš naj menjšega ranjenja organov. Tako morejo tudi napadi dušni, kakor velik strah ali veselje, posebno popolni stvari, životvorno moč na jednok vzeti.

Zadnjič so še nekoje naravske sile, ktere životvorno moč ali jako oslabijo, ali celo zaterejo, in ktere mi zato strupne imenujemo; n. p. mišnica, okužnina, pruska kislina (acid. borusic:) i. t. d. Vendar so tudi stvari, ktere so prijatljice in žlahtnice životvorni moči; one jo izbujajo, krepijo in ji verjetno tudi dobro hrano dajo. Te moči so osebito: svetloba, toplota, zrak in voda; četiri nebeški dari, ktere po pravici imenujemo prijatelje in varhe življenja. Naj prva je svetloba; gotovo naj bližnja prijatljica in sorodnica življenju, in gotovo tudi vekše veljave, kakor mislimo. Vsako stvorjenje ima tim popolnejše življenje, čim več svetlobe vživa. Ako se organski stvari svetloba vzeme, zgubi naj prvlje barvo, po tem moč in rast. Celo človek v temi živeč, je bled, slab in top. Zato mislim, da nebo preveč, ako rečem: Organsko življenje je vobče le v svetlobi mogoče. — Druga, ne menje dobrotivna prijatljica življenja je toplota. Ona sama je zmožna prvo klico življenja razviti. To nam lepo in veli-

častno kaže vsaka spomlad. Čim menje je pod nebom toplote, tim menje organskih tel, in na tečajih zemeljske osi, premine skoro vse organsko življenje; nahajajo se samo medvedi in morski somi. Zadosti, življenje in toplota ste tako tenko zjedinjene, da se dostikrat težko razloči, ktera je vzrok, ali ktera nasledek; kajti kder je življenje, tam je toplota, in kder je toplota, tam je življenje. Tretja važna hrana življenja je zrak. Ne najdemo bitja, ktero bi moglo čisto brez zraka živeti, in naj vekši del bitij vmrje ali na skorem ali taki, ako se jim zrak odtegne. Kar vendar jegovo moč naj bolj pokažuje, je to, da stvari, ktere dišejo, imajo popolnejšo životvorno moč, kakor one, ktere ne dišejo. Ognjeni zrak, kterega ločbeniki tudi kiselak imenujejo, in o kterem menijo, da je poglavitni del zraka, ki naj močneje životvorno moč hrani, je, ki ima moč oživéti in ki stopi pri dihanju v kri. Tudi voda je prijateljica življenju; kajti tudi ona ima kiselak, in spada zato k potrebam življenja, ki se brez tekočine javiti ne more.

Mislim zato, da pravično trdim, ako rečem: svetloba, toplota, čisti zrak in voda so prava sredstva življenja, ktere ga združujejo in hranijo. Druge hrane se vidi, da samo k zdržanju in k nadomeščenju porabljenih organov služijo. Drugači bi se ne dalo razložiti, kako nekoje stvari tako dolgo brez hrane živijo. Poglejmo samo kokošno jajce, čisto zaprto živi, se razvija in postane popolnoma stvar. Hiacintin čebul raste samo od vodenega slapa, brez druge hrane in ima krasne, lepo dišeče rožice. Zlata ribica živi in raste više od leta, brez druge hrane, samo da se ji da vsaki tretji den čiste vode. Tudi človek more više od 30 dni brez vsake druge hrane živeti, ako se le vsaki den večkrat čiste vode napije. Takovih primerov dogodivšina dosti pripoveduje. —

9. So tudi sredstva, ktere životvorno moč oslabijo, ali pomenjšajo; životvorna moč tudi že sama po sebi, kdar dela, oslabi; in če močno in dostikrat dela, celo omaga. To nam kaže vsakdanja skušnja; kajti pri napenjanju moči, pri hoji in mišljenju oslabimo. Iz tega nastane novo, negativno sred-

stvo moč krepiti, najmre mir, v kterem se moč zbira in povekšuje.

10. Prvo delo životvorne moči ni samo vtiske prijemati in jim odgovarjati, temoč tudi dele, kteri v telo prihajajo v organsko naravo preobračati t. j. po organskih postavah vezati in jim dati podobe in izdelek, kterega naš organizem potrebuje; t. j. plastična moč, — ponavljavna moč — tvornost. —

11. Životvorna moč izpolnuje vse delke živočega organskega tela, tako tekoče kakor trde; pokazuje se vendar po različnosti organov na različni način: v prepletku živcev po občutnosti in v mišičnih nitkah po dražljivosti. To se čini nekoliko časa vidno se povekšaje, in to imenujemo pozaroditev, rast, — tako dolgo, dokler osganstvo ni dobilo določene stopnje dovršenosti. Ta delavna tvorna moč vendar zato ne jenja delovati, temoč to, kar je bilo prvlje rast, postane zdaj delavno ponavljanje, in to neprestano ponavljanje je naj važnejše ohranivno sredstvo stvorjenja.

To naj bode dosti rečeno o bitju te čudežne moči; zdaj nam bode tudi leži o primeru te moči k življenju samemu, in potem, kaj se po pravici življenje imenuje in o njegovem trpežu kaj določenega povedati. Življenje organske stvari je svoboden in delaven stan životvorne moči, in od nje neločene okretnosti in delovanja organov. Životvorna moč je zato samo zmožnost, življenje samo pa delovanje. Življenje zato druga ni, kakor stalno trošenje in ponavljanje samega sebe. Porušivna in tvorna moč ste v vednem delovanju in stalnem boju v nas, in vsaki hip našega življenja je čudno mešanje porušenja in stvarjanja. Dokler še životvorna moč svojo prvo čvrstost in brznost ima, bode tvorna moč preobladala in v ti bitvi še ostanke za se dobila, telo zato raste in popolnejše postaja. Z časom se poravnate, in trošnost z ponavljanjem je v taki razmeri, da telo ne bode rastlo ne shujševalo. Zadnjič po porabi organov, po pomenjšanju životvorne moči, bode po porušivnosti preobladana tvornost, in nevdržljivo zhujšanje sledelo in naj zadnjič celo smrt. To je tudi kar se nam povsodi kaže. —

Vsaka stvar ima tri dobe: rast, stanek, odjemanje. Trpež življenja je zato v obče na sledeče članke položen: 1. Na skupnost životvorne moči, ktera v stvorjenju biva. Naravsko je, da telo, v kterem je več životvorne moči skupčeno, delj časa trpeti more, kakor ono, v kterem je je menje. Iz prej rečenega vendar vemo da životvorna moč k nekojim telesom vekše, k nekojim menjše ločbino sorodstvo ima, in tako nekoje bolj nekoje menje izpolnjuje, in da jo nekoje zvunajne moči ali slabijo ali jačijo. To je zato že važen vzrok, da trprž življenja ne more biti jednak. 2. Ali ne samo životvorna moč, temoč tudi organi se potrošijo v življenju; iz tega sledi, da telo, ktero ima trde organe, se ne bode tako hitro potrošilo, kakor ono, ktero ima slabe, mehke in rahle. Samo delovanje življenja že potrebuje neprestano delavnost organov, ktere zato organe življenja imenujemo. Ako ti postanejo nerabljivi ali boleni, mora življenje minoti. Drugi vzrok dolgega trpeža življenja nam zato daje močna in trda vravnava in primerna vlastitost životnih organov. 3. Protrošljivost more vendar biti hitra ali počasna; in zato tudi življenje dolgše ali krajše, akoprem so moči organov jednake; ravno tako, kakor bi se sveča na obeh krajih na jednok vžgala. In to nam da tretji vzrok različnega trpeža življenja. — 4. Ker je vendar nadomeščevanje zgubljenega, in neprestana tvornost glavno sredstvo, ktero se potrošljivosti zoprstavi, tedaj bode ono telo dolgše živelo, ktero v sebi in okolj sebe naj boljše sredstva ima, z kterimi se naj leži in naj popolnejše ponovi, kakor ono, kteremu one menkajo.

Življenje vsakega stvorjenja more zato tako dolgo trpeti, kakor dolgo skupnost prirojene životvorne moči trpi, vekša ali menjša moč organov, hitro ali počasno trošenje, in popolno ali nepopolno ponavljanje. Vse misli in vsi načini življenje podolgševati se dajo v te četiri rede spraviti in po teh vodilih soditi.

Ali je konec življenju odločen ali ne?

To pitanje je že dostikrat vzrok prepiru bilo, ktero je bogoslovce in modroslovce razdružilo in siroto zdravilstvo

v stiske spravilo. Po zgoraj napisanih pojemih se na to pitanje lehko odgovori. V nekojem obziru imate obe stranki prav. Resen je, da ima vsako pokolenje stvari, in tudi vsaka stvar za se, ravno tako svoj odločen konec življenja, kakor ima odločeno velikost, množino životvorne moči, moč organov, potrošenje in tvornost; kajti trpež življenja je samo posledek teh potrošenj, kteri niti zato jeden hip dolže obstati nemore, kakor moč in organi.

Vidimo zato. da vsaka vrsta stvorjenj ima svoje odločene meje življenja, kterim se vsaka posebna stvar kolikor toliko približuje. Potrošenje se vendar more pohitriti ali zadržati, in iz tega zato sledi, da se od narave odločen konec tudi more premaknoti, na kolikor najmre pospešivni ali nepospešivni vzroki k temu pristopijo.

Zdaj še le morem v obče pitanju odgovoriti: Ali je mogoče življenje podolgšati? Mogoče je, ali ne po coprniji in čudežnih eliksirih, ali da bi se životvorna moč pomnožila, temoč samo z ozirom na rečene četiri članke, na ktere je življenje položeno. Mora se krepiti životvorna moč in organi, zadrževati potrošenje, podpirati in polehševati tvornost: Čim več tem potrebam služijo hrane, obleč, način življenja, podnebje in umetni pomočki; tim lehkejše se bode življenje podolgšalo; čim več so protivne, tim bolj kratijo življenje.

Predvsem drugim je najbolj potrebno preiskovanje, kako bi se moglo potrošenje življenja zadržati? Ako si odločeno skupnost životvorne moči in organov mislimo, ktera, bi rekel, zalogo našega življenja čini, in da je življenje na njeno potrošenje postavljeno; tako se mora po močnem napenjanju organov in z njim zedinjenem potrošenju ona zaloga resnično hitrej izjemati kakor pa, ako bi se menje napenjali. Kdor jeden den še jednok toliko životvorne moči potroši, kolikor drugi, bode tudi svojo zalogo še jednok tako hitro potrošil; in organi, kteri se še jednok tako močno napenjajo, bodo se tudi še jednok tako hitro porabili in nerabljivi postali. Čim močneje kdo življenje rabi, tim hitreje je tudi porabi.

Hitro živeti je v današnjem času ne samo navadna, temoč tudi resnična beseda. Delovanje, ktero življenje potroši, je ali v delu ali v vživanju; more se zato pohitriti, ali zadržati; in zato se tudi more ali hitro ali pomalem živeti. Ta resnica se ne potrdi samo le v človeku, temoč tudi v celi naravi. Ako se po umetnih načinih, toploti, gnojenju i. t. d. življenje kake rastline pohitri, tako se bode hitrej in zvršenejše razvila, pa tudi hitrej umrla. Stvari, kterim je narava več tvorne moči dala, krajši čas živijo, ako svoje življenje močno rabijo, kakor one, ktere imajo menje životvorne moči, ali jo tudi počasnejše rabijo. Tako je n. p. gotovo, da živali višega reda več in popolnejšo životvorno moč imajo, kakor rastline, in vendar drevo več sto let dalje živi, kakor konj; kajti je raba življenja v drevu slabejša. — Narava sama nas v tem naj bolje vodi; kajti dala je vsakoj stvari sredstva, z kterimi se potok potrošenja vstavlja, in tako hitro vkončanje zadržuje. Tako je spanje, ktero vsaka popolnejša stvar ima, jako modro sredstvo in glavni namen, kteri ravna in zadržuje potrošenje življenja, ni v tem toliko velja, kolikor kalamir pri uri. Spanje zato ni zguba, temoč dobiček življenja, kajti se v njem potrošene moči drugoč dobijo. Nič nas ne more tako hitro vkončati, kakor dolgo bedenje. Tudi drevesa, ki med organskimi stvarimi naj večo starost dosežejo, brez vsakoletnega zimskega spanja ne bi tako dolgo živele.

Poglavje III.

Trpež življenja pri rastlinah.

Dopustite mi, naj to, kar sem rekel, potrdim in dokažem, na vse rede organskega sveta pogledavši; in tako opazke za svoje trdenje iziščem. Poleg tega bode tudi prilika važne prilične okoljščine poznati, ktere imajo moč življenje pokratiti.

Neizmerno različen je trpež organskih stvarjenj. Od plesnovine, ktera samo nekoje ure živi, do cedre, ktera več od tisoč let dopolni, kako velik je razloček, kako mnogovrstno življenje! In vendar mora biti vzrok tega daljšega ali krajšega trpeža v posebnoj vlastitosti vsake stvari in v njenem stanovišču v stvaritvini, in se po marljivem preiskovanju tudi najti more. Reč velika, zanimiva, ali tudi nevidljiva! — Zadovoljen zato bodem moral biti, ako samo glavne črtice najdem, in je v naš ogled postavim. —

Pokažujejo se nam naj prvič rastline, neprevidljivi svet stvarjenja, prva stopnja organskega sveta, ktere se po noteršnji prilastitvi hranijo, jednotljivce činijo in svoje pleme množijo, kako neizmerna razlika v podobi, organizaciji in trpežu?! —

Naj novejše iznajdbe in poštetve nam jih kažejo više od 50.000 različnih plemen. — Dajo se vendar vse po trpežu življenja v tri glavne rede spraviti: jednoletne ali prav

za prav polletne, ktere v pomladi izrastejo, in v jeseni preminejo, dvoletne, ktere na koncu drugega leta vmrjejo, in zadnič mnogoletne, ktere dolgše trpijo, od četirih do 1000 in še više let. —

Vse rastline, ktere imajo mokro in sočno telesnost in jako tenke in nežne organe, kratko živijo, in trpijo samo jedno leto, ali če je mnogo, dve leti. Samo one, ktere imajo trde organe in bolj vlačljive soke, trpijo dalje; lesnate rastline vendar naj večo starost dosežejo.

Tudi pri onih, ktere samo jedno ali dve leti živijo, se nahaja očividna razlika. One, kterih narava je mrzla, brez duha in teka v jednakoj okolščini ne živijo tako dolgo, kakor one, ktere jako dišijo, olje in balzam imajo. N. p. pšenica, rž, ječmen in v obče vse silje, samo jedno leto živi; timijan vendar, melisa, majoran, žalbelj, pelin i. t. d. živijo dve leti in še tudi dalje.

Grmovje in menjše drevje raste 60 let in še tudi več. Trs 60 do 100, in še v naj vekši starosti rodi. *) Tako tudi rožmarin in bržljan živita više 100 let. Pri nekojih se starost dokazati ne more, kajti iz njihovih vej v zemljo rastočih, zmirom nove postajajo, ktere se od starejših žmetno razločavajo.

Naj vekšo starost dorastejo naj vekša, močnejša in trdejša drevesa; hrast, lipa, bukva, kostanj, brest, javor, cedra, murva, oliva, palma, baobab (Adansonia digitata, Affenbrodbaum.**)

---

*) Àko je resen, kar Plini pripoveduje, da je namreč Junin tempelj v Lukanskem mestu Metopontu sohe iz vinskih trt ímel, in da je v Populoniji v Etrurskem Jupitrov kip iz vinske trte izrezan bil, po takem se lehko trdi, da vinska trta še gotovo više 100 let raste.

**) Toto še komaj pred poldrugim stoletjem najdeno in opisano drevo zraste v steblu 25 črevljev debelo, in Adanson je našel v sredini preteklega stoletja, v drevesih, ktere še niso bile debelejše kakor 6 črevljev, imena pomorskih popotnikov zarezana iz XV. in XVI. stoletja, in zarezki še niso bili jako raztegnjeni. Pri iztoku reke Senegal se nahajajo takove dreva, ki so pri horenju 100 črevljev debela, in

Brez dvombe bi se trditi moglo, da nekoje libanonske cedre, imenitni kostanj di centi cavali v Siciliji in nekoji stari posvečeni hrasti (Humboldov hrast), pod kterimi so že stari Nemci božjo službo obhajali, že više od 1000 let živeti morajo, in groza nas obleti, kdar veter jihove sere veje prepihava, pod kterimi so že nekdaj Druidi, Rimljani in divjaški Nemci v medvedske kože zaviti senco našli, in zbore imeli. Takovi stari hrasti se še tudi nahajajo na slovenskem Štajaru med Lokavci in Cezanjevci, male pol ure od Ljutomira, kteri v steblo više 20 črevljev merijo in o kterih se čisto lehko trdi, da so više 1000 let stari. — Tu še nekojih posebno starih dreves pozabiti ne smem, o kterih naravoslovci trdijo, da so više 1000 let stare. Tako je še bila pred malo leti v Konstantinopolu platana 90 črevljev visoka in 50 debela, ktera je bila 1000 let stara.

Na Orataviji, na otoku Tenerifa stoji zmajavec, (Dracaea draco Drachenblutbaum), o kterem Humbold piše, da je pri korenini 45 črevljev debel in da že mora 3000 let star biti, pa še vendar cvete in rodi.

Pri Montezumi v Mexiki stojijo nekoje ciprese 36 črevljev debele, o kterih se trdi, da so že 4—6000 let stare.

Naj više drevo do zdaj je smreka (Sequonia gigantea Endlicher) že podrta, in se nahaja v Kaleforniji, ktera je 450 črevljev dolga, zato postavljena bi 20 črevljev viša bila, kakor stolp sv. Štefana na Dunaju.

Vse hitro rastoče drevesa, kakor smreka, hojka, breza i. t. d. nimajo trpežnega in trdega lesa in tudi ne živijo dolgo. Naj trdejši les in naj dolgše življenje ima hrast, kteri tudi naj bolj počasno raste — One drevesa, ktera naj bolj trpežni in trdi les imajo, ne živijo zato naj daljše n. p. zelenika, cipresa, borovica, oreh in gruška ne živijo tako dolgo, kakor

---

Perott pravi, da je videl takova dreva, ktera imajo 80 črevljev v posredku in zato naravoslovci trdijo, da so ta dreva že više 5000 let stara.

lipa, ktera vendar mehkejši les ima. V obče je onih trpež krajši, ktere rodijo tančni in tečnejši sad, kakor onih ktere ne rodijo sada, ali ne vživnega, in tudi med totimi bolj ostarijo one, ktere orehe ali želode rodijo, kakor one, ktere jagode in košični sad prinašajo.

Ali vendar tudi te, ktere kratki trpež življenja imajo, kakti jabolke, gruške, breskve, slive, črešnje i. t. d. morejo v prijaznejši okolščini rastoče 60 let in več dovršiti, posebno, ako se meha na njih rastočega marljivo trebijo. V obče je resnično, da one drevesa, ktere svoje listje in sad počasneje dobivajo in zgubujejo, bolj ostarajo, kakor one, pri kterih se obojno hitreje zgodi.

Rejene imajo tudi primerno krajše življenje kakor divje, in tako tudi one, ktere kiseli in trpki sad prinašajo dolgše, kakor one, ktere sladkega rodijo.

Jako imenitno je tudi, da, ako se zemlja okolj dreves vsako leto prekoplje sicer živejše in rodovitnejše postanejo, ali življenje se jim vendar tudi pokrati. Ako se to vendar samo vsako 5. 6. ali 10. leta zgodi, tako dolgše živijo. Ravno tako večkratno polivanje in gnojenje rodovitnejše čini, trpežu življenja pa škodi.

Zadnjič se more tudi jihovo življenje zadržati, ako se jim večkrat očesa in vejice podrežejo; po takem celo male slabe in kratko živeče travice, kakti lavendel, isop i. t. d. do 4 let živijo, ako jih vsako leto obrežeš.

Opazili so tudi, da, ako se pri starih drevesih, ktere so že dolgo na jednem torišču stale, zemlja okolj korenja prekoplje črstvejše in mladejše listje dobijo, in se kakor omladijo. — Ako te besede skrbno premislimo, tako je res očitno, kako se prijazno one zgoraj postavljene načela o življenju in trpežu življenja potrdujejo in se z onimi mislimi skupčujejo. Naše prvo načelo je bilo; čim vekša je skupnina životvorne moči

in trdnost organov, tim dolgše je življenje, in zdaj nahajamo v naravi, da ravno one rastline, ktere so naj vekše, naj popoljnejše in naj izvrstnejše (pri kterih si zato tudi naj vekšo skupnino moči misliti moramo) in one, ktere naj trdejše in naj bolj trpežne organe imajo, tudi naj dolgše živijo: n. p. hrast, cedra, kostanj.

Očitno se tudi vidi, da velikost k dolgemu življenju pripomaga, in to iz sledečih vzrokov:

1. Velikost nam že pokažuje vekšo zalogo životvorne moči in trdnosti.

2. Velikost da več pripravnosti življenja, več površja, več zvunajšnjega pristopa.

3. Čim več gromade telo ima, tim več je časa potrebno, da ga zvunajšnje in noteršnje trošljive moči pokončajo.

Nahajamo vendar rastline, akoprem jako trde in trpežne organe imajo, vendar dolgše ne živijo, kakor druge, ktere nimajo tako tidih organov, n. p. lipa, dosti dolgše živi, kakor cipresa ali zelenika.

To nam kaže jedno za naše preiskavanje in za organsko življenje jako važno postavo, in sicer, da v organskem življenju samo primerna trdnost življenje podolgša, prevelika ga vendar pokrati. V obče in pri neorganskih stvareh je sicer resen: čim trdejše je telo, tim dolgše trpi; ali pri organskih, pri kterih je trpež na živočo rabo organov postavljen, ima to svoje meje, in prevelika trdost organov in prevlačljivi soki jih činijo prvlje negibljive, potem postane otrpnjenje, potem starost in smrt.

Pa trpeža življenja ne čini samo množina moči in organi. Videli smo, da še tu dosta odpada na hitro in polakšno trošenje in na popolno ali nepopolno ponavljanje. Ali se to tudi pri rastlinah potrdi? — Potrdi se, in tu pridemo na ono občno postavo: čim močnejše kaka rastlina živi, čim vekše je

jeno noteršnje trošenje, tim hitreje premine, tim krajši je jeni trpež. Potem, čim više lastnosti kaka rastlina ima se ponoviti, tim dalje živi.

Postave potrošenja.

Vobče imajo rastline slabo močnostno življenje. Reja, rast, roditev so jedini posli, ktere jihovo močnostno življenje opraviti ima. Jim ni dana nobena voljna memba torišča, nobeno redno kroženje sokov, nobeno gibanje mišic in živcev. Gotovo je plodnost in jihovo cvetenje naj vekšo trošenje in naj viši cilj jihovega močnostnega življenja. Kako hitro vendar potem mnogokrat vkončanje sledi!

Zdi se, da je tu narava vso svojo stvoritveno moč razvila in tako naj vekšo tenčnost in zvršenost pokazala. Kako velika je nježnost v cvetju, kakova krasnost in kakov blisk v barvah nas dostikrat prepade v neimenitnem zelišču, v kterem nikdar takovega razvijanja iskali nebi! Cvetje je nekaki zali obleč, v kterem rastlina naj vekši svetek obhaja, pa v njem tudi dostikrat vso svojo životvorno moč ali na veke ali na dolgi čas izprazni. —

Vse rastline brez izjemka zgubijo po tem činu živnost svoje rasti, one se ostavijo, odjemljejo, in tako je cvetenje početek jihovega vsahnenja. Jednoletne rastline koj po cvetenju sehnejo, vekše in posebno drevesa pa le navidezno pol leta, dokler so pa mogoče po svoji veliki tvornosti novo listje in cvetje pognati. Ta vzrok nam zato kaže, zakaj vse rastline, ktere zaran cvetejo, se tudi naj hitreje posušijo, in da je stalna postava pri trpežu življenja rastlin: Čim raneje rastlina cvete, tim krajše je jeno življenje, čim kesneje, tim dolgše. Vse one, ktere prvo leto svoje rasti cvetejo, vmerjejo tudi v prvem, ktere v drugem letu cvetje poženejo, posušijo se v tem. Samo drevesa in lesne rastline ktere še komaj v 6tem 9tem ali celo v 12tem letu začnejo roditi, ostarijo, in

tudi med temi bolj ostarijo one, ktere kesneje rodijo. Opazka ktera našo misel o potrošenju potrduje, in nas podučivno pelja k sledečemu preiskovanju.

Zdaj se bode tudi važnemu pitanju odgovorilo: Kakovo moč ima reja do dolgega življenja rastlin? — Reja in umetnost pokrajšate v obče življenje, in je zato poprijeto načelo, da v primeru vse divje, svojim močem prepuščene rastline dolgše živijo kakor rejene. Ali vendar ne krati vsaki način reje življenja, kajti moremo n. p. rastlino, ktera v prosti naravi samo jedno ali dve leti živi, s skrbljivo rejo dosti dolgše obdržati. In to je zato imeniten dokaz, da je življenje rastlin tudi z rejo mogoče podolgšati. Ali pitanje je samo: v čem je razlika reje, ktera življenje krati, ali ktera ga podolgša? — To nam v sledečem preiskavanji zna jako važno biti. Tu znamo na naše prvo načelo nazaj pogledati: Čim več reja močnostno življenje in notrešnje potrošenje povekša in organe oslabi, tim je bolj škodljiva življenju. To se naj bolj vidi pri onih v rastlinjaku odrejenih rastlinah, ktere se po toploti, gnojenju in drugih umetnostih silijo prvlje, večkrat in boljši sad nositi, kakor je v njihovi naravi. To isto je tudi, ako se brez zvunejšnjega umetnega siljenja samo po drugem delovanju notrešnja narava rastlin zvršenejša in tenjša nenaravno nareja, n. p. z okoliranjem, cepljenjem in umetnostjo pri popolnih rožah. Ta reja pokrajša trpež.

Reja more vendar tudi biti naj vekše sredstvo, po kterem se življenje podolgša; ako ona močnostno življenje rastline ne krepi, ali celo navadno potrošenje zadržuje, ali ako naravsko vlačljivost in trdino organov tako pomenjša, da se leži gibljejo, ako jih pogubnih sredstev brani in tvornost povekša: tako je mogoče, da rastlina po reji dolgše živi, kakor, ako bi sama v prosti naravi zapuščena živela.

Življenje rastlinsko je zato mogoče na sledeče načine podolgšati:

1. Ako jim večkrat vejice porežemo in tako noteršnje potrošenje zadržimo, ktero bi životvorno moč preveč oslabilo

in zato jih hitrej vkončalo, kajti tako porinemo moči v nje nazaj.

2. Ubranimo ali vkratimo z tim cvetenje in potrošenje rodivne moči. Vemo da je to naj vekše notrešnje potrošenje pri rastlinah, in zato tu dvojvrstno življenje podolgšamo, prvič, da jim ubranimo rodivno moč razsipati, in drugič, da jihove moči nazaj porinemo, da jim tako kakor sredstvo, ktero življenje podolgša, služi.

3. Branimo jih škodljivih moči, mraza, vročine in jim damo potrebne hrane, in tako jih z rejo v jednakem, jim hasnovitem stanu deržimo. Akoprem z to rejo jihovo močnostno življenje nekoliko povekšamo, tak je vendar v njem tudi močnejši izvir tvornosti.

Četrti in zadnji glavni vzrok v kterem trpež življenja vsake stvari in zato tudi rastlin leži, je vekša ali menjša jegova ponavljavna moč, tvornost. Tu se rastline v dva velika reda delijo: jeden tvornosti nima, in k temu spadajo jednoletne rastline, ktere včasi po roditvi vmrjejo. Drugi red ima veliko tvornost, se ponovi in dobi vsako leto novo listje, veje in cvetje, in toti doživi čudovitno starost više 1000 let.

Takova rastlina ima sama v sebi organski izvir, iz kterega vsako leto nebrojne, pa vendar izviru jednake rostline izlezejo. Velika modrost božja se kaže tudi v ti naredbi. Ako premislimo, da, kako nas zvednost uči, drevo 8 do 12 let potrebuje, prej kakor takovopopoln ost organov, in tako tenke soke dobi, kteri so potrebni, da sad prinesti more, in ako bi se pri njem to zgodilo, kar pri drugih, ktere taki po prvem sadu čisto preminejo; kako nehvaležna bi te bila reja teh dreves. in kako neprimerni stroški proti dobičku! kako redek bi bil sad! — Da se to ohrani, je narava tako modro vse zložila, da prva rastlina počasu tako močna in tvrda postane, da steblo kakor nova zemlja služi, iz ktere vsako leto nove očesa, nove mladike, in tisoč novih rastličic izraste.

Iz tega prihaja dvojvrstni dobiček : prvič, nove rastline že iz organske zemlje klijejo, zato že dobijo tenjše in svoji naravi podobnejše soke, ki jih za cvetenje in sad že rabiti morejo, kar onim ni mogoče, ktere neposredno iz zemlje pridejo. Drugič: ako bi ravno te tenke rastlike, ktere druga niso, kakor jednoletne rastline, po cvetenju vmrle, kar se tudi pri nekterih zgodi, bi drevo vendar dalje rastle.

Narava tudi tu ne odstopi od svojega načela, da, akoprem cvetenje živo moč jednotlivcem vzeme, cela rastlika vendar dalje raste.

Sad te zvednosti je: da je starost rastlike na sledeče članke postavljena :

1. Mora pomalem rasti,

2. mora kesno in pomalem roditi,

3. mora primerno moč organov in zadosti lesa imeti, in soki ne smejo biti premokri, ali prevlačljivi,

4. mora biti velika in razširjena,

5. mora visoko v zrak rasti.

Kar je temu nasprotno, krajša življenje.

Poglavje IV.

Trpež življenja pri živalstvu.

Živalstvo čini drugi red in zvršenejši del organskega sveta neizmerno bogatega v stvorjenjih in različnih stopinjah zvršenosti in trpežu. Od nadnevnice majhene muhe ali kukca, kteri samo jeden den živi, do slona, kteri 200 let izvrši, so v sredi nebrojne stopnje življenja in trpeža, in pri tem neizmernem bogatstvu, bodem zadovoljen, ako samo nekoje primerleje skupčim, z kterimi je mogoče, naše glavno pitanje razvedriti: V čem je dolgo življenje?

Začnem pri naj neizveršenejšem redu, kteri se naj bolj rastlinam pridružuje, pri črvih in akoprem se oni zarad svoje velike nježnosti in mehkosti jako lehko ranijo in vkončajo, imajo vendar pri tem, kakor rastline, naj boljše varstvo v svoji izvunredni ponavljavni moči, po kteri se celi deli ponovijo, in celo razdeljeni na 2—3 kose, še dalje živijo, in zato se trpež jihovega življenja žmetno določi. V tem redu živijo stvorjenja, ktere se skoro vkončati ne morejo, in z kterimi so Fontana, Goetze in drugi jako imenitne skušnje delali. Prvi je posušil žive niti v vroči peči in jih je pol leta potem z troho tople vode sopet oživil. Ta skušnja potrdi naš izrek, da, čim neizvršenejša telesnost, tim žilavejše življenje. Je ravno tisti primerlej, kteri pri rastlinah, in skoraj bi se moglo reči, da so te prve točke organskega stvor-

jenja, skoro samo klice, semena izvršenejšega živalskega sveta.

Pri kukcih, kteri so že bolj popoljnejše stvari in izvršenejšo telesnost imajo, ponavljavna moč ne more več takovih čudežev delati, ali tu je vendar narava drugo naredbo včinila, kar očitno jihovo bivanje podolgša: preobraženje.

Črvek živi moreblti 2, 3, 4leta kakor gosenica, potem se zatke, in v tej navidežni smrti tudi dolgo živi, in zadnjič izleze kakor popolna stvar. Zdaj še komaj dobi oči in pernato, etersko, mnogokrat krasno telo, in kar jegovo izvršenost še naj bolj kaže, da se še le zdaj more ploditi. Pa ravno ta jegov stan, kteri bi se moral jegovo cvetenje imenovati, je naj krajši, kajti izvršil je svoj namen, in vmrje na skorem.

Tu sem opaziti primoran, kako se ta prikazen z našimi korenitiml mislimi o trpežu življenja lepo jedini.

V prvem bivanju kakti črv kako neizvršeno je tu življenje, kako slabo gibanje, in plodenje niti mogoče; se vidi, da je to stvorjenje samo za jelo in prebavljanje na svetu; zato tudi nekoje gosence v 24 urah trikrat več pojejo, kakor težijo. Zato jako slabo potrošenje v samih sebi, in jako močno ponavljanje imajo.

Ni zato čudež, da oni v tem stanu, akoprem so mali in neizvršeni, vendar jako dolgo živijo. Ravno tako v srednjem stanu kakor mešički, v kterem stvar celo brez hrane živi, pa se tudi ne zvunaj ne znotraj ne potroši.

Zadnjič v njegovem zadnjem izvršenem stanu, kakor metulj, je jegovo življenje zato vedno samega sebi potrošenje, skoro nikakovo hranenje in ponavljanje, kajti se nekteri metulji celo brez ust izvalijo. Pri tako zlo tenki vravnavi, pri tako neprimernem potrošenju in ponavljanju dolgo življenje ni mogoče, in zvednost tudi potrduje, da kukci hitro vmrjejo. Tu nam zato ona ista stvar naj nepopolnješe, in naj popolnejše kratko in dolgo življenje lepo kaže.

Dvoživke (amfibije), te mrzle polutanke jako ostarijo; prednost, ktera je posebno na žilavo življenje položena, t. j. na močno nerazdružljivo zvezanje životvorne moči na tvarino, in na slabo močnostno življenje. Kako jako žilavo življenje dvoživke imajo, nam kažejo čudežni dokazi. Znano je, da želva dolgo brez glave živi, in da žaba, apokrem se ji srce iztrga, še dolgo okolj skače, in da želva 6 tednov brez vsake hrane živi; to nam zato lepo posvedoči, da ima slabo močnostno življenje, in da ji je malo ponavljanja potrebno. Tako je tudi znano, da so krastavke žive v mramoru zaraščene našli. So prišle v njega v jajcu ali že žive stvari, jako čudovito je oboje, kajti mnogo let je treba, dokler se mramor tako otredi. Ravno tako jihova ponavljavna moč jihovo življenje jako podolgša ; mnogo pogibeljev in vzrokov smrti ona od njih odvrne potem, da zgubljeni jihovi delki sopet izrastejo. K temu tudi spada levljenje, ktero pri mnogih tega reda nahajamo. Kače, žabe, kušeri i. t. d. menijo vsako leto svojo kožo, in vidi se, da jih to pomlajenje tako dolgo zdrži. Temu podobnega tudi nahajamo v celem živalstvu. Ptiči menjajo perje in tudi kljune (t. j. mišenje) kukci se zavijejo in naj veči del četveronožnatih živali dobi novo dlačje in parklje. Kakor nam je do zdaj znano, ostarijo naj bolj želve in krokodili.

Želva jako lena in v vsem svojem gibanju počasna stvar, ktera posebno pomalem raste, tako, da v 60 letih samo nekoje palce izvrši, živi više 100 let.

Krokodil, velika, močna životna stvar, z čepinami pokrita, neverjetno mnogo žre, in lehko vse prebavi, dolgo živi, in kakor se sploh trdi, tudi tako dolgo raste, dokler živi.

Čudovito je kakošne stvari se med mrzlokrvnimi stanovavci v vodi nahajajo. Morebiti, da oni v primeri svoje velikosti naj vekšo starost med vsemi stvarimi dosežejo. Stara rimska dogodivšina nam pravi, da so v cesarskem ribniku dostikrat 60 let stare mrene (muraene) in večkrat tako krotke

bile, da so ljudi poznale in k njim priplavale in da je Kras (Crassus) smrt jedne takove jako obžaloval.

Šuka, jako požrešna stvar in karp živita, kakor verjetni svedoki pravijo, više 150 let. Zlatoka raste hitro, in vmrje skoraj. Okun raste pomalem in živi dolgo. Potrebno je tu opaziti, da ribe redkeje vmrjejo kakor druge stvari.

Tu je tudi postava, da jedno življenje neprestano v drugo ide, po pravici premoči. Jeden požere drugega, močnejši slabejšega. Lehko bi se trdilo, da v vodi skoraj smrti ni, kajti vmirajoči brž v živo bitnost ide, da se skoro sredina med življenjem in smrtjo ne nahaja. — Sprhnenje je samo v želodcu močnejšega. Ta vredba kaže vendar veliko modrost božjo. Postavimo, ako bi ti nebrojni milijoni morskih stanovnikov, kteri vsak den vmrjejo, nepokopani (nepožreti) ostali, bi tako gnili, in strahovito smrdeč in skodljiv slap napravili. V vodi ne sme biti gnilobe, temoč stalno življenje.

Med ptiči tudi mnogi jako ostarijo, in posebno sledeči vzroki mnogo k dolgemu življenjn jim pripomorejo.

1. Oni so zvunredno jako dobro pokriti, kajti popolnejšega pokrila ni, kakor je perje.

2. Oni se vsako leto ponavljajo, kar mišenje imenujemo. Zdi se, da je ptič onda nekoliko bolen; zadnjič pusti staro perje in dobi novo; mnogi menjajo tudi kljune, važno omladjenje, kajti potem se leži hranijo.

3. Ptiči vživajo med vsemi stvarimi naj čistejši zrak. Celo jihovi naj notrejšni deli (kosti) se napolnijo z zrakom.

4. Oni se mnogo gibljejo; pa jihovo gibanje je tudi med vsemi drugimi naj zdravejše, kajti je delavno in trpivno, t. j. oni se dajo nositi in imajo samo z tim delo, da se naprej poganjajo. Ono je jednako jezdenju, ktero je zato med vsemi gibanji naj zdravejše.

5. Z čiščenjem od njih tudi mnogo prsti ide, s tem se oni vzrok odpravi, kteri pri drugih stvareh posušenje in potem rano starost in smrt prinese. Planinski orel, velika, močna in trdožilna stvar, jako ostari. Primeri so, da so nekteri v zverinjakih više 100 let živeli. Ravno tako jastreb in sokol, mesožeroči stvari. G. Selwand dobil je pred 70 leti jednega sokola iz predgorja „dobre nade“, kteri vlovjen je imel zlat ovratnik, v kterem je v angležkem jeziku bilo pisano: „Nj. veličanstvo k. Jakob angležki l. 1610.“ Prešlo je zato od njegovega suženstva 182 let. Kako star je pa biti mogel ko je všel?

Bil je velike plohe teh ptic in še jako močen in živ, oči so vendar že bile temne, in perje na vratu belo.

Kavran, mesožeroč ptič, ima trdo črnkasto meso, živi tudi više 100 let, ravno tako labud dobro pernat, hrani se z ribami in čisto, tekočo vodo ljubi.

Posebna je tudi papiga. Primeri so, da je še vjeta više 60 let živela: in kako stara je že bila poprej ko so jo vjeli? — Ona je vse mogoče hrane in jih prebavi, menja kljun, ima črnkasto trdo meso.

Pav živi 20 let. — Kokot vendar jako srdljiva boježeljna in pohotna stvar, mnogo krajše. Vrabelj, razuzdanec med ptiči, živi kratko. Vsi mali ptiči v obče kratko živijo; kos in štiglic še skoraj naj dolgše, do 20 let.

Poglejmo zdaj na popolnejše in človeku najbližnejše, četveronožne živali, tudi tu najdemo veliko razliko starosti.

Med vsemi cetveronožnimi živali živi najdolgše slon, kar bi naravsko tudi moral, kajti je naj veči, naj bolj po malem raste, (do 30 let) ima jako trdo kožo in zobe. Misli se, da više od 200 let živi.

Starost oroslana ni dokazana, vendar se misli da tudi jako ostari, kajti mnogo só jih že brez zobov našli.

Medved, veliki spavec in jako flegmatičen v vsem svojem gibanju, živi kratko. Slaba talažba onim, kteri mislijo, da po nedelovanju ostareti morajo.

Velblod (kamela) sloka. suha, delavna in jako trpežna stvar, živi 50—60 let.

Konj najviše 40 let živi, on je sicer velik in močen, ali vendar pre slabo pokrit; je jako čutljiv in jegovi soki radi gnijejo. Zna biti da tudi jemu reja življenje krajša, ker še ne vemo, kako starost divji konji dosežejo, To isto tudi velja o oslu in mulcu,

Kar se o veliki starosti jelena pripoveduje, je basen, kajti komaj 30 let doživi.

Bik, velik in močen vendar samo 20 let živi.

Menjše stvari, kakti ovce, koze, zajci i. t. d. ne živijo dolgše kakor 6—10 let. Samo psi in svinje morejo blizo 20 let doživeti.

Iz teh različnih zvednosti se dajo sledeči posledki vzeti:

Živalski svet ima mnogo vekše noteršnje in zvunejšnje gibanje, bolj sostavljeno in popolnejše močnostno življenje, in zato tudi več potrošenja samega sebe, kakor rastlinski. Organi tega reda so bolj nježni, popolnejši in različni; zato morejo po pravici živali krajše življenje imeti, kakor rastline. Imajo vendar proti temu več životvorne moči in popoljnejše ponavljanje in zarad tega, akoprem težko jako veliko starost dosešejo, pri njih vendar tudi jako kratko življenje ni mogoče; zato srednjo starost doživijo, t. j. 6 do 40 let.

Čim hitreje žival nastane in čim se hitreje popolnoma izvrši, tim hitreje mine jeno življenje. To je občna naravska postava, ktera se pri vseh redih potrdi.

Izvršenje vendar ne smemo na izvršenje rasti postavljati, kajti so živali, ktere na videz celo življenje rastejo, in pri kterih je rast delek reditve, temoč na sledeče členke:

1. Na čas prvega razvijanja v jajcu ali v telu ali izvan tela.

2. Na godnost, ktera je naj viši cilj naravskega izobraženja, in dokaz, da je stvar naj višo stopnjo zvršenja nastopila, ktera je naravsko mogoča bila.

More se zato postava določiti: Čim krajši čas stvorjenje potrebujo, da se ali v jajcu ali telu izobrazi, tim hitreje premine. Slon, kteri blizo 3 leta nosi, tudi naj dolgše živi. Jeleni, psi, lesice nosijo samo 3 do 6 mescev, in zato tudi hitreje preminejo. Kar hitro pride hitro odide.

Posebno pa velja ta postava: Čim hitreje je stvar godna in se plodi, tim krajše je jeno življenje. Ta postava, ktero nam rastline popolnoma potvrdujejo, velja tudi brez izjemka pri živalih.

Naj vekši primer nam o tem dajo kukci. Do ogodjenja t. j. gosenčno življenje zna biti dolgo, kakor hitro vendar-ogodnejo, je tudi konec jihovemu življenju. Pri četveronožnih živalih je to tako gotovo, da se trpež jihovega življenja po njihovem prvem plodenju celo lehko določi, ako se čas do prvega plodenja za peti del celega življenja vzeme.

Konji, osli, biki so v 3. ali 4. letu godni, in zato tudi samo do 20 let živijo. Ovce, koze v drugem letu, in živijo zato samo 8 do 10 let. Vse rogate stvari imajo krajše življenje kakor nerogate. Živali, ktere imajo črnkasto meso, dolgše živijo, kakor one, ktere imajo belo.

Mirne in boječe živali imajo tudi krajše življenje kakor one, ktere so temu nasprotnega temperamenta.

Posebno moč na življenje ima tudi telesno pokrilo. Ptiči, kteri so naj bolj trpežno pokriti, sloni, krokodili in nosorogi, kteri trdo kožo imajo, živijo dolgo. Tako tudi one stvari, ktere se mnogo, posebno pa delavno gibljejo, dolgo živijo.

Tudi se sledeče načelo potrdi: Čim je menjše zvunešnje in noteršnje potrošenje kakoje stvari, čim nepopoljnejše je življenje ktere stvari, tim je dolgše. Čim je nežnejša, tenjša in bolj sostavljena vravnava in popoljnejše življenje, tim tudi krajše.

To nam očitno kažejo sledeče zvednosti:

1. Rastlinske živali ali rastlinam podobne stvari, kterih vravnava drugega ni, kakor samo usta, želodec in zadnjica, imajo jako žilavo in nepotrtljivo življenje.

2. Vse mrzlokrvne stvari imajo v obče žilavejše in dolgše življenje, kakor toplokrvne; ali kar je isto, one ktere ne dišejo, imajo v tem prednost pred onimi, ktere dišejo. In zakaj? Dihanje je izvir toplote, in toplota pohitri trošenje. Dihanje stori v obče stvari popolnejše, ali tudi prvlje pokončljive.

3. V vodi živeče stvari v obče dolgše živijo, kakor one, ktere v zraku živijo, in sicer zate, ker se stvar v vodi toliko ne hlapi kakor v zraku, in voda mnogo menje potroši kakor zrak.

4. Naj vekši dokaz, da slabo zvunajšnje potrošenje čudovitno življenje podolgša, nam kažejo primerleji, v kterih se je ono celo iznemogočilo, tako oni o krastavkah, ktere so mnogo let v kamenju zarašene brez hrane in zraka živele, kar se samo z tem kor mogoče dokaže, da zvunajšnje potrošenje ni bilo mogoče.

Tu se nič ni moglo izhlapiti, kajti zrak, kteri je morebiti iz početka noter prišel, bil je hitro napolnjen, tako da več poprijeti ni mogel. Ravno zato je ta stvar tako dolgo živela, kajti hrana še le potrebna postane po naši zgubi, po hlapenju in po trošenju. Kjer se nič ne zgubi, tudi ni potrebno nadomeščenja.

Tudi zadnje načelo, po kterem se življenje podolgša, t. j. popolno ponavljanje, se pri živalih popol-

noma potrdi. Naj viša stopnja ponavljanja je, ponavljanje organov.

Čudovito ponavljavno moč imajo v tem redu rastlinske živali, črvi in dvoživke, t. j. stvari, ktere imajo mrzlo kri, in skoraj nič kosti. Vse te stvari tudi dolgo živijo. Temu jednaku je luščenje pri ribah, levljenje pri žabah, kačah in krokodilih, mišenje pri pticah; vsikdar opazimo, da čim popoljnejše je ponavljanje, tim v razmeri dolgše življenje.

Važna reč glede ponavljanja je tudi hranitev. Tu je velika razlika med živalstvom in rastlinami. Vse rastline brez izjema iz zvunaj hrano dobivajo; pri živalih mora vendar hrana prvlje v noteršnjo za to določeno votlino, ktero želodec imenujemo, priti, prvlje kakor v soke in skozi te v delke stvarine ide, in marzikteri nevidljivi mnogonog (polip) ima ravno tako naredbo kakoršno slon; on ima usta, želodec in zadnjico.

Pri živalih tečejo vsi soki hrane od znotraj vun, pri rastlinah od zvunaj noter. Žival vmerje od zvunaj noter, rastlina od znotraj vun.

Poglavje V.

Trpež življenja pri ljudeh.

Poglejmo zdaj, kakove primerleje bode glavni izvir naše zvednosti t. j. dogodivšina človeška našemu preiskavanju prinesla.

Spisal bodem naj imenitnejše primere visoke človeške starosti, in iz tega bodema videli, pod kterim podnebjem, v kakovoj sreči, v kterem stanu in pri kterih dušnih in telesnih sposobnostih je človek naj bolj ostarel. Vgodni pregled, kteri nam bode pokazal posebni del dogodivšine sveta t. j. dogodivšino starih ljudi vsake dobe in vseh narodov.

Omenil bodem večkrat značajnost, da tako pokažem, koliko značaj in temperament pri dolgem življenju zamoreta.

V obče je misel bila, da so v mladosti sveta tudi jegovi stanovniki mlajše in popoljnejše življenje imeli, strašno veliki in močni bili in čudovito starost dosegli.

Tako se je resnično mislilo, da je bil Adam naj menje 900 laktov dolg, in da je više 1000 let doživel. Ostra in temeljita kritika novejših naravoslovcev nas je vendar podučila, da najdene velike kosti niso velikanov, temoč slonov, nosorogov. Prebrisani bogoslovci so verjetno dokazali, da so stari drugo časoslovje imeli, kakor ga mi imamo.

Tako Hensler verjetno trdi, da so leta starih do Abrahama samo 3 mesce brojile; kesnej 8 mescev, in še le Egiptovski Jožef jim je dal 12 mescev, Potrdba, ktera je tem bolj verjetna, kajti so še dandanešnji v izhodu narodi, kterih leta samo 3 mesce brojijo. Po ti popravi se nam vse drugače kaže. Matuzalemova 900 letna starost pade na 200 let, ktera je tudi mogoča bila, kajti so še o novejšem času ljudje blizo 200 let doživeli.

Tajiti se ne more, da je velika prekucija sveta, ktera je po velikem potopu sledila, ali iz ktere je veliki potop izšel, tudi organsko naravo mnogo premeniti mogla, in da so v prvem veku organske stvari vekše znale biti in tudi dolgše živele. V času, v kterem je Abraham živel, in v kterem je že dogodivšina čistejša, se nahajajo starosti, ktere je on čas lehko dosegniti mogel; kajti ljudje so živeli v čistem zraku, prosto, naravsko in zmerno.

Židovska dogodivšina nam prinaša sledeče primerleje: Abraham, velikodušni človek in hrabrega srca, v vsem srečen, doživel je 175 let; jegov sin Izak, miren, tih in čist mož 180, Jakob tudi miren ali vendar prebrisan samo 147, vojak Izmael 137, jedina žena staroveka, o kteroj nekaj vemo, Sara doživela je 127 let. Jožef, jako umen in zvit v politiki, v mladosti potlačen in v starosti povišan, živel je samo 110 let. Mozes mož izvunrednega razuma in moči, močen v delovanju, ali slab v besedi nategnol je svoje življenje polno skrbi in truda do 120 let. On se je že tožil: „Naše življenje trpi 70 let, ali ako je mnogo 80". — Iz tega vidimo, da je v ti reči že pred 3000 leti tako bilo, kakor zdaj.

Vojaški in zmirom delavni Jozua doživel je 110 let. Eli, višji duhovnik, debel, flegmatičen in miren mož je živel 90 let.

Elisa, vendar oster proti sebi in drugim, kteri je zaničeval bogatstvo, ugodnost in lenost, došel je do više 100 let.

V zadnjih letih židovske vlade se še najde Simeon, poln upanja in jako bogaboječi mož v starosti 90 let.

O Egipčanih, kterih zgodovina je polna čudežnih basni, nam o veliki starasti nič ni znano.

Mnogo se tudi pripoveduje o veliki starosti Seresov, ali današnjih Kinezov (tako Lucian). Oni se nalašč pravijo dolgoživci, in Lucian pravi, da zato tako dolgo živijo, ker mnogo vode pijejo — Morebiti tudi zato, da so že tedaj čaj pili.

Pri starih Grkih se več primer velike starosti nahaja. Modri Solon, mož velike duše, globokih misli in ognjeni domoljub, kteri je tudi ugodnosti življenja ljubil, doživel je 80 let. Epimed iz Krete je ostarel 157 let. Veseli Anakreon je živel 80 let; tako tudi Sofokles in Pindar, Gorgia Leoničan, veliki govornik, kteri je mnogo potoval in med mladino učeč živel, nastopil je 108 let. Protagora iz Abdere, tudi popotnik in govornik 90 let. Isokrat, mož velike zmernosti in krotkosti 98 let. Demokrit, prijatelj in raziskovavec narave, in poleg tega zmirom dobre volje in vesel, bil je 109 let star; nesnažen, ali zmeren Diogen 90 let. Zeno, zavodnik stoičke stranke, izvrsten v umetnosti zatajevati samega sebe, doživel je blizo 100 let; in Platon prav božjega bistrouma, kakovega še skoraj ni bilo, prijatelj mira in tihega preiskavanja 81 let.

Pitagora, kteri je v svojem učenju posebno priporočal dobro dieto, obuzdanje strasti in gimnastiko, je tudi jako ostarel. On je delil življenje človeško v četiri jednake delke: Od prvega do dvajstega leta bi morali biti deca (početi človek) od 20 do 40 mladi človek, od 40 do 60 človek, od 60 do 80 stari odjemajoči človek, od tega časa pa nikogar več ne rajta med živoče naj ostari kakor hoče.

Med Rimljani so sledeči spomina vredni: M. Valeri Korvin ostarel je više 100 let, mož velike hrabrosti in srč-

nosti, ljubljen od vseh in zmirom srečen. Orbeli, glasovit mož, spočetka vojak, kesnej detovod, pa zmirom vojaške ostrosti, doživel je 100 let. O školniku Hermipu se je že govorilo. Fabi Obotavljavec, pokazal je z 90letno starostjo, da še s tem nekaj smrti vzeti more.

Kato, mož železne duše in tela, prijatelj življenja na kmetih in neprijatelj zdravnikov, zvršil je više 90 let.

Tudi Rimske žene nam imenitne primere dolgega življenja prinašajo. Terencia, Ciceronova žena, akoprem jako nesrečna in zmirom polna velikih skrbi in žalosti in še protinasta, doživela je vendar 103 let. Žena Avgustova, Livia, jako pohotna in vladoželna, ali vendar srečna ženska, došla je v svoji starosti do 90 let.

Posebno so pa imenitni mnogi primeri dolgega življenja pri rimskih igravkah, prednost, ktero so v današnjem času zgubile, in se kaže, da je zdaj več potrošenja življenja v tem stanu, kakor nekdaj.

Nekoja Lucija, ktera je jako mlada k gledališču prišla, bila je 100 let igravka in je še 112 letu svoje starosti igrala.

Galeria Kopiala, igravka in plesavka, je še v 90 letu po prvi igri sopet v gledališče pozvana bila, da je tam Pompeja pozdravila, in kesneje je še tudi igrala in pri slovesnosti Avgustovi zadnjo krat.

Mnoge vrednosti donesek o trpežu življenja v času cesarja Vespasiana nam je tudi priskrbel Plini iz kazala censorskih listov, izvira jako verjetnega.

Tu se kaže, da v onem delu Italije, kteri je med Apenini in reko Padom v 76 letu našega brojenja je živelo 124 ljudi, kteri so bili 100 let stari in više, t. j. 54, kteri so bili 100 let stari 57, kteri 110, dva 125, 4 kteri 130 do 137 in dva 140.

Zvun teh so še bili v Parmi trije 120, in dva 130 let stara in v Favenciji jedna žena 132 let. V nekem mestu blizo Piacence živelo je 10 ljudi, kterih 6 je brojilo vsaki 110 let in 4 vsaki 120 let.

Iz tega se zadosti pokaže, da je trpež življenja v času Mozesa, starih Grkov in Rimljanov z našim jenak bil, in da starost sveta na ostarenje svojih stanovnikov zato moči nima, ako morebit razlike ne čini razno obdelovanje zemlje, kajti razno podnebje napravi. Toliko je gotovo, da se zdaj ne najde v Italiji toliko in tako jako starih ljudi, kakor v dobi Vespasianovi, vzrok je vendar v tem, da onda je še bilo mnogo logov in zato podnebje bolj mrzlo in ljudi trdnejši.

Posledek preiskavanja je zato: Človek še zdaj ravno tako lehko ostari kakor nekdaj, razlika je samo v tem da jih je nekdej več ostarelo kakor zdaj.

Hočemo življenja starosti po različnih stanih in položajih ljudi posebno v današnjem času pregledati in to prvič cesarje, kralje, t. j. velikaše sveta. Ali ni narava tudi jim, kterim je vse popolnejše prednosti in veselja tega sveta podarila, tudi naj lepši in najvekši dar, t. j. dolgo življenje dala? — Žalibože, ne! — Ne pripoveduje nam ne stara ne nova dogodivšina, da bi oni to posebno prednost imeli. V stari dogodivšini malo kraljev najdemo, kteri so 90 let doživeli.

V celi vrsti rimskih cesarjev, od Avgusta do zadnjega, kterih je više od 200 bilo, najdemo, da so razun prvih dveh, Avgusta in Tiberija samo 4 doživeli 80 let, in to Gordian, Valerian, Anastasi in Justinian.

August je doživel 75 let, mož mirne in krotke duše, hiter vendar in živ v delu, zmeren v gostijah, pa toliko več zavzet za veselje, umetnosti in znanosti. On je jel naj prostejše hrane in ako ni gladen bil, celo nič, nikdar ni več pil, kakor samo jeden funt vina, skrbel je vendar za to, da so prijatelji in vesela družba jed slajšali. Razun tega je bil zmi-

rom vesel in srečen, in kar se življenja tiče, je jegova misel takova bila, da je v smrtni uri prijateljem rekel: „Ploskajte prijatelji, komedija je pri koncu.“ Volja, ktera jako življenje podolgša. V 30. letu ga je popadla vročinska bolezen, ktera se je po toplem zdržanju in kopanju zmirom pohujšavala, dokler mu ni Anton Musa nasprotno zdravljenje priporočil, tako da se je moral mrzlo držati in kopati, in na to je v kratkem ozdravel. On se je zato potem zmirom bolj mrzlo držal in kopal, kar je mnogo k njogovi veliki starosti doprinašalo.

Cesar Tiberi je dve leti dolgše živel. Bil je velike čutljivosti in prijatelj hotljivosti, pazil je vendar v vsem vživanju na svoje zdravje; tako je tudi večkrat rekel, da vsakega za norca ima, kteri še po 30. letu zdravnika po dieti pita; kajti onda že vsaki po svojem opazenju vedeti mora, kaj mu je hasnovito kaj škodljivo.

Glasovit premagavec Avrengzeb izvršil je 100 let, vendar ni bil kralj temoč samo kočevnik.

Ravno tako redka je velika starost pri knezih in kraljih novejše dobe. Samo francozki kralji iz pokolenja Bourbonskega se izjemajo, kterih so trije jeden za drugim 70 let doživeli. V novejši dobi moramo tudi spomenoti Friderika II. kralja Pruskega, on je bil v vsem velik, tudi v svoji naravski strani. Dosegel ni samo veliko, med kralji redko starost, do 75 let, in kar je še dosti več, dosegel jo je v velikih skrbeh in trudih, ktere je morebiti malo kteri človek doživel. Dosti let v boju se je trudil cele dni kakor naj prostejši vojak, in po tem še cele noči v globokih mislih prebedel. Ljubil je vesele gostije, pa le vendar samo o poldne, zvečer je redko jel, šel je zaran spat in tudi zaran vstajal. Delal je samo pred poldnom, zvečer se je razveseljeval z godbo, lepimi umetnostimi in znanostimi, in se vsaki den v čistem zraku sprehajal.

Tu še Avstrijanskega cesara Franca I. pozabiti ne smem. Doživel je 67 let, akoprem je bil v veliki mladosti jako žmetno vlado nastopil, kajti veliki francozki boj je že bil skoraj začet. — 23 let je bil skoraj zmirom v ta veliki boj zapleten, kteri mu je mnogo dežel iztrgal, kar mu je tim več srce raniti moralo, kajti je bil, kakor jeden pisec o njem pravi: „naravski človek, mehkega in ljudomilega srca.“

Visoko duhovništvo v tem ni bilo srečnejše. Od 300 papežev, ktere rajtati moremo, jih je samo 6 doživelo 80 let.

Mnogo izvunrednih primer se vendar med puščavniki nahaja in samostanskimi duhovniki, kteri pri naj ostrejši dieti, zatajevanju samega sebe in premišljavanju, kakti odvezani od vsake človeške strasti živijo ali se vendar mnogo v čistem zraku zadržujejo. Tako je doživel apostelj Janez 98 let, sv. Pavel puščavnik pri neverjetno ostri dieti v neki votlini 113 let in sv. Anton 105 let. Sv. Lakomi 110 let sv. Romvald, 120 let, Atanasi, Hieronim tudi više 80 let.

V novejšem času, v kterem dieta in zatajevanje samega sebe več tako ostra ni, so tudi velike starosti redkejše. Pa vendar je še pred 3 leti vmrl v Levovi na Poljskem Ciril Štefanovič nadškof in metropolit armenski v 107. letu svoje starosti, Postil se je do svoje smrti tako ostro, da si postne dni mleka in jajčnih hran dovolil ni, pa je vendar bil vedno zdrav in bistre glave.

Jako ostareli so tudi od nekdaj globoko misleči modroslovci, posebno, ako so se z naravo pečali in ako so srečo imeli nove jene skrivnosti razodeti; kajti to jih je jako razveselilo, in zato življenje podolgšalo.

Naj starejše najdemo pri Stoikih in Pitagorcih, kteri so bežali strasti in pohotnosti in se ostre diete držali.

O Platonu in Isokratu se je že govorilo. Apollini iz Tyane, lep izvršen in v vseh dušnih in telesnih lastnostih zvunreden mož, kterega so Kristjani za copernika, Rimljani in Grki vendar za božjega poslanca imeli, kteri je v dieti nasledoval Pitagora in bil prijatelj mnogega popotovanja, je doživel viši 100 let. Ksenofil je zvršil 106 let. Modroslovec Demonaks tudi 100 let; bil je mož jako ostre morale in navadnega stoičnega nemarja. Pitali so ga pred njegovo smrtjo, kako hoče pokopan biti? „Ne skrbite zato, je odgovoril, mrtvo telo bode že neduha pokopala.“ In ker so na to jegovi prijatlji rekli: „Hočeš da te po smrti psi in tice pojejo.“ „Zakaj pa ne?“ je rekel „Sem se trudil, koliko je mogoče bilo, dokler sem živel hasniti človečanstvu, zakaj pa tudi po smrti nebi nekaj živalstvu dal?“

Tudi v novejšem času so modroslovci še to prednost obdržali in vidi se, da so naj vekši in globoko misleči v tem sad svojega dušnega veselja našli.

Kepler in Bako sta jako ostarela. Newton, kterega vse in jedino veselje je bilo v življenju preiskavanje skrivnosti naravinih, doživel je 90 let, Euler, mož nezapopadljive delavnosti, kteri je više 300 spiskov globokih misli spisal, je tudi blizo 90 let izvršil. Kant še v naj vekši starosti zmirom mlad v duhu, dosegnol je 81 let.

Akademiki so nekoji tudi jako ostareli, tako sta Fontanella in Fornay do 100 let došla. Merian naslednik zadnjege do 80 let. Tudi mnogo pesnikov in umetnikov je veliko starost doživelo: tako Young, Voltaire, Bodmer, Haller, Metastasio, Klopfstok, Gleim, Uz, Veser Wieland, Goethe i. d. Tudi veliki naravoslovec in popotnik Humbold, doživel je viši 80 let.

Primere naj vekše starosti vendar najdemo med ljudmi, kteri so mnogo težko telovno delali, in v čistem zraku živeli prosto in naravsko, t. j. med zemljaki, vrtnarji, lovci,

vojaki in mornarji. — Samo v teh stanih še človek zdaj 160 do 180 doživeti more.

Z veseljem bodem pripovedoval nekoje imenite primere, kajti v teh primerlejih ima dostikrat naj menjši vzrok veliko korist in pomen.

Naj starejši primeri zadnjih tisočletij so: Kentingern Czarten, Jenkins, Parre, Draakenberg in Esingham; oni svedočijo da je še v našem času mogoče, 185, 169, 152, 146 let doživeti.

Ketingern, poznan po imeno Saint Mungo je bil zavodnik škofije v Glasgow-u, in doživel je 185 let, kakor nam sledeči napis svedoči:

Cum octogenos centum quoque quinque vir annos
Complerat, sanctus est Glasgow funere functus.

V letu 1724 vmrl je Petraez Czarten 185 let star v vesi Köffröš-u 4 mile od Temešvara na Ogerskem. Rodil se je 1593, bil je grčke vere, in si je še nekoje dni pred smrtjo po palci hode milodara prosil. Jegove oči so bile nekoliko črlene, vendar so mu še nekolike svetile, glava in brada ste bile jednaki plesnovini, še tudi nektere zobe je imel. Jegov sin je tudi bil 95 let star.

V letu 1670 vmrl je H. Jenkins v Yorkshiru, bil je vojak in ribič; ko je bil 100 let star je še naj vekše reke preplaval; doživel je 167 let.

K temu pristopi prvi Th. Parre, tudi Anglež, siromaški kmetič iz Shopshire, kteri je moral vsak den trdo delati. Ko je že bil 120 let star, se je še jednok oženil in bil 12 let zavezan z ženo, ktera je ž njim jako zadovolna bila. Do 130 let starosti je še vse posle pri hramu opravljal in še mlatil. Nekoje leta pred smrtjo so ga oči in pamet začele zapuščati, razum in sluh je vendar do smrti oster bil. Ko je bil 152 let star in je kralj o njem to slišal, ga je pozval v London, in

to je bil vzrok jegove skorejšnje smrti. Gostili so ga najmre tu kraljevski, in tako v nenavadno življenje prestavljen je drugo leto vmrl. Imenito je, da, ko ga je glasovit Harvey odprl, so se v njim vsi delki čisto zdravi našli, znamenje da bi še lehko dolgo živel.

Pred nekolikimi leti je tudi jegov prevnuk 103 leta star vmrl.

Danec Draakenberg z imenom je bil do 92 leta mornar, in tudi 15 let v turskem sužanstvu, zato v veliki nevolji. 111 let star še je 60 let staro ženo vzel, ktero je preživel.

V 130 letu se je še drugoč v neko kmetiško deklico zaljubil, ktero je tudi hotel vzeti. Ker ga pa ni hotela, je tudi druge deklice nagovarjal, naj bi ktera z njim v zakon stopila; ko pa vendar pri nobeni ni srečnejši bil, je vdovec ostal in še 16 let potem živel. Dosegnol je 146 let. Bil je močen mož in čemernega temperamenta.

V letu 1757 vmrl je v Karnevallu J. Essingham 144 let star; bil je v mladosti vojak in potem do smrti močen najemnik. V mladosti ni nikdar vpijančljive pijače pil, mesa je jel malo in v vsem zmerno živel. Tri dni pred smrtjo je še tri milje daleč šel.

Nekoji Stender vmrl je 1792 v Holsteinskem 103 let star. On skoraj celo življenje drugega ni jel kakor kašo in zmetke, in to vse močno soljeno, pil je čisto malo, duhan rad kadil, čemera ni poznal. Upajoč na Boga se je ž njim v vsem pomiril.

Naj novejši primer jako velike starosti je sledeči: v Norvegskem blizo Bergen, vmrl je 1797 Surington Jožef 160 let star; pamet in vsa jegova čutenstva so bila močna do smrti. Ko je vmrl je bil jegovih sinov jeden 100 let in jeden 9 let stvar.

Tako bi se še mnogo lepih primerov dolgega življenja spisati moglo, kteri so se še pred kratkim našli in se še nahajajo. Tako je vmrl pred dvema lotoma jeden kmet na slovenskem Štajaru pri sv. Jurju na Ščavnici 109 let star, na Pohorju v sv. Martina fari okolj začetka sedajnega stoletja kmetica 108 let stara. Tudi v Mariboru poznam starca, kteri je prek 97 let star, in 8 drugih, kteri so blizo 90 let stari; vsi so še močni, veseli in zdravi. Tako so v okoljščini neki stari vinčari, kteri še v vinogradih delajo. V Jarenini je jeden že više 97 let star in je še jako močen.

V dolgem življenju bi skoro morali zdravniki prednost imeti, kteri bogato sredstvo življenja in zdravja drugim delijo. — Žalibože, to vendar ni! — Pri njih velja z vekšino: Ker drugim služijo se oslabijo in vmrjejo ker druge zdravijo.

Prvih deset praktičnih let jih naj več požere, kteri te prestoji, je mogoč ostareti.

Naš preded Hypokrat nam v tem dober izgled dava, doživel je 104 let. Jegovi posli so bili bolenike obiskavati, naravo opazovati in potovati. Živel je večidel v malih mestih in posebno na deželi.

Galen, Krato, Forest, Plater, Hofmann, Haller, van Swieten, Boerhaave, so tudi jako ostareli.

Kar se kratkega življenja tiče, so v tem prvi rudarji, ljudje, kteri zmirom pod zemljo v kužnem zraku živijo. Nekoje rude tudi mnogo mišnice imajo, in v teh rudarji komaj 30 let doživijo.

Ugodno morebiti bode ako priložim tabele različnega trpeža življenja po različnem stanu in poslovanju (od Schottera).

Med 744 ljudmi, kteri so više 80 let doživeli, je bilo:

Bogoslovcev . .	26	knezev	5
kmetov	87	lekarov	2

mestjanov . . .	55	vrtnarov . . .	4
pevcev	3	zvezdoslovcev . .	1
zdravnikov . . .	6		

Med temi oni, kteri naj več primer dajo.

Babic	2	sambolov	3
godcev	2	ministrov	4
kardinalov in škofov	6	mlinarjev	3
kmetovavcev . .	3	modroslovcev . .	18
krznarjev . . .	3	nogovičarjev . .	2
maršalov dvorskik	3	oficirjev	21
mesarjev	4	školnikov . . .	5
padarjev	6	črevlarjev . . .	4
papežev	1	štacunarjev . . .	11
pastirjev	3	tesarjev	3
pokopavcev . . .	1	vojakov	12
pravoslovcev . .	23	slikarjev	3
pekov	3		

K temu še priložim pogled v različnosti starosti, po podnebju ali po deželah.

Prednost ima Škotia, Švedska, Norvegia, Dania Pruska in Anglianska, srednja Rusia in nekteri deli Ogerskega kraljevstva.

V teh deželah se je v novem času naj več jako starih ljudi našlo. Primeri o 130—140—150 let starih ljudi v te dežele spadnejo.

V Ruskem cesarstvu je vmrlo ljudi v letu 1801:

252 v 91. letu starosti, 345 v 92., 220 v 93., 170 v 94., 408 v 95., 178 v 96., 162 v 97., 211 v 98., 204 v 99., 216 v 100., 37 v 101., 32 v 102., 14 v 103., 17 v 104., 32 v 105, 7 v 106., 10 v 107., 5 v 108., 9 v 109., 15 v 110., 12 v 116, 1 v 117., 12 v 120., 2 v 121., 1 v 123., 1 v 124., 2 v 125., 2 v 128., in 4 v 130 letu starosti.

Akoprem mrzlo podnebje dolgi starosti jako služi, vendar premrzlo življenje krati. V Islandii in Sibirii ne ostarijo ljudje više, kakor do 60 ali 70 let.

Tudi Irsko je glasovito, da v njem ljudje jako ostarijo. Bako pravi: „Jaz mislim, da na celem Irskem ni vesice, v kteri nebi bil naj menje jeden človek 80 let star.“

V Francozkem se nahajajo jako stari ljudje.

V Italii vendar v severnih deželah še zdaj ljudje jako ostarijo.

Lepa in zdrava Grčka nam še zdaj kakor nekdaj velike starosti ljudi prinaša, posebno otok Naksos.

Tudi v Egiptu in Indii se najdejo jako stari ljudje, pesebno med Bramini in puščavniki, kteri ne živijo tako pohotno, kakor drugi stanovniki teh dežel.

Nemška zemlja ima mnogo starih ljudi, pa vendar ne jako starih, tako tudi Slavjanske zemlje.

Poglavje VI.

Posledki teh zvedeb. Določuje se kako dolgo more človeško življenje trpeti.

Posledki teh zvedeb so:

1. Kakor je že rečeno, ni starost svetova starosti ljudi dozdaj pokratila. Še zdaj človek lehko tako ostari, kakor v času Abrahamovem in prvlje. Resen je, da so dobe, v kterih so ljudje v onih istih deželah jednok krajše, jednok dolgše živeli, pa to očitno ne pride od soeta, temoč od istih ljudi. Dokler so ljudje bili bolj divji, prosti, delavni, ljubeči čisti zrak in naravo, pastirji, lovci in poljedelavci, te so tudi še jako bolj ostareli. Ko so vendar naravi bolj neverni, bolj lišpni in mehkužni postali, tudi jihovo življenje ni tako dolgo trpelo. Ono isto pokolenje vendar, ako bi se nazaj v prosti naravski stan vrglo, bi moglo kakor poprej sopet jako ostareti. Zato so to same dobe, ktere pridejo in odidejo, in človečanstvo v obče po njih nič ne zgubi in zadrži določen cilj življenja.

2. Človek je mogoč, kakor smo videli, pod vsakim podnebjem veliko starost doseči. Razlika je na videz samo v tem, da se to pod tem večkrat, pod onem redkejše zgodi, in da se ne doživi povsod jednako velika starost.

3. Tudi v onih krajih, v kterih je v obče mrljivost jako velika, morejo pojedini bolj ostareti, kokor v onih, kjer je mrljivost menjša. Poglejmo na primer v kraje izhodne; tam

je mrljivost v obče mala, zato tudi dosti ljudstva, posebno otrok tam menje pomira, zarad stalnejše in jednake temparature v zraku; pa vendar je tam v primeru menje jako starih ljudi kakor v zahodu, kjer je v obče mrljivost dosti vekša.

4. Visoko ležeča mesta imajo v obče več jako starih ljudi kakor globoko ležeča. Vender je tudi tu določena postava. da se ne more reči: čim više, tim bolje. Naj više stopinje visokosti lednikov ne služijo veliki starosti, in Švicarska, naj više ležeča dežela v Evropi, nima toliko starih ljudi, kakor Škotske planine. Vzrok je dvojvrsten: prvič, previsok zrak je presuh, eterički in čist, potroši zato hitreje, drugič pa ni zrakova temperatura tako jednaka, toplota in mraz se prehitro menita, in nič ni trpežu življenja tako škodljivo kakor prehitra memba temparaturina.

5. Pod mrzlim podnebjem ljudje v obče bolj ostarijo kakor pod toplim, in to sopet iz dvojnega vzroka: prvič pod toplem podnebjem je potrošenje življenja močnejše in drugič, mrzlo podnebje je ono zmernosti, in zato potrošenje zadržuje. Pa to tudi tu velja samo do določene stopnje. — Naj vekši mraz v Grenlandii Novizemlji i. t. d. pokrajša življenje.

6. Posebno je dolgemu življenju hasnovita jednakost zrakova, posebno kar se dotiče mraza in toplote, teže in lehkoče. Zato niso one dežele, v kterih se stanje zrakomera in toplomera jako mnogokrat menja, dolgemu življenju prijatelske. Je mogoče, da je takova dežela jako zdrava in da ima mnogo starih ljudi, pa jako velika starost se v nji vendar nedoživi, kajti hitre membe drugega niso, kakor ravno toliko noteršnjih prekucij, in te potrošijo strahovito tako moči kakor organe. V tem imajo posebno prednost nemške in slavjanske dežele, ktere tako ležijo, da je v njih vedna memba toplote z mrazom, kjer se dostikrat jeden den velika toplota in mraz nahaja, v kterih je Marc dostikrat topel Maj vendar poln snega.

Polutančno podnebje teh dežel je zato vzrok, da, akopremso one drugači zdravo ležeče, sicer v obče tudi ljudje precej ostarijo, primeri jako velike starosti se vendar v njih redkejše nahajajo, kakor v drugih, pod jednako nebno širino ležečih deželah.

7. Prevelika mokrota in suhota ste neprijatelci dolgemu življenju. Zato z nekoj volhkostjoj zmešan zrak dolgemu življenju naj bolj služi, in sicer iz sledečih vzrokov.

Volhki zrak je že nekoliko nepolnjen, in zato telu menje vzeme t. j. ga menje potroši. V volhkem zraku je temparatura bolj jednaka, in zato menje hitre membe toplote z mrazom. In zadnjič, nekoliko zrak organe dolgše gibke in mlajše zdrži, proti temu jih suhi bolj otrdi in ostari.

Naj bolj očiten primer nam dajo otoki. Najdemo, da so že od nekdaj otoki in polotoki bili zibke starosti. Vsikdar ljudje na otokih bolj ostarijo, kakor v sosednih deželah pod jednako nebno širino. Tako živijo ljudje dolgše na otokih Arhipelaga, kakor v poleg ležeči Azii; na otoku Ciprudolgše kakor v Sirii, na Formozi in Japani dolgše kakor v Kini; na Anglianskem in Danskem dolgše, kakor na Nemškem. Morska voda vendar to moč bolj ima kakor sladka; zato tudi mornarji tako jako ostarijo. Netekoče sladke vode vendar škodijo z strupenimi slapi.

8. Tudi apnena zemlja ljudem na nji stanovajočim k starosti ne služi.

9. Vse zvednosti nam kažejo, da v Anglianskem, Švedskem, v Norvegii in Pruskem ljudje naj bolj ostarijo, in po skrbnem preiskavanji najdemo, da se ravno tu vse do zdaj določene lastnosti skup najdejo.

V Abesinii, v zahodni Indii, v Surinamu vendar ljudje naj krajše živijo.

10. Čim zvestejši ostane človek naravi in jenim postavam, tim dolgše živi, čim dalje od njih odstopi, tim krajše. To je in ostane občna postava. Zato so stanovniki v onih istih krajih bolj ostareli, dokler so bili prosti pastirji in lovci, kakor kitro so se vendar izobražili, lišpno, pohotno in nemarno življenje počeli, so krajše živeli, zato tudi ne ostarijo bogati in velikaši in oni, kteri čudežne eliksire jemljejo, temoč kmeti, poljedelavci, mornarji in takovi ljude, kteri morebiti celo življenje na to niso mislili, kako bi mogoče bilo v veliko starost priti.

11. Naj večo in strahovito mrljivost nahajamo v dveh znajdbah novejšega časa; med zamorskimi sužniki v zahodni Indii in v najdenišnicah. — Od zamorskih sužnikov vmrje vsako leto vsaki 5ti, zato ravno toliko, kakor da bi neprestano kuga med njimi bila. In od 10 000 najdenih otrok, kteri z vekšino vsako leto v za nje odločene hrame pridejo, jih ostane po 10 letih blizo 250, tedaj jih je vmrlo 9750 t. j. od 40 je ušel jeden odprtemu grobu. Jako imenitno je, in tudi novi dokaz našega izreka, da je ravno tu mrljivost naj bolj strahovita, kjer se človek naj delj od narave obrne, kjer se svete postave naravine tlačijo in močne zaveze raztrgajo.

Tu, kjer dete od prs materinskih se strga in najemniku prepušča, in tam, kjer se od brata, od svoje domovine in domače zemlje vzeme, se v tujo, nezdravo zemljo zasadi, in tam brez upanja, brez veselja, brez potolažbe v vednem hrepenenju za zapuščenimi svojci dragimi v srcu, po naj težejšem delu do smrti muči. Ni, niti je bilo kuge na svetu, ktera bi toliko ljudi požrla, kakor najdenišnice in sužanstvo.

To je pretenčnost, ktera se je samo v novejšem času iznajti mogla, — Temu so bili potrebni oni slepi politični umetniki računstva, kteri so dokazali, da je država naj boljša mati, in da k pomnoženju stanovnikov drugega ni potreba, kakor samo to, da si država deco prilasti jo v hranitev vzeme

in tako javni požirak napravi, kteri jo požere. Prekesno se kažejo zdaj strahoviti nasledki te nenaravske matere, tega zametovanja prve podpore človeškoga družtva, — zakona in dolžnosti staršev. Tako strahovito kaznuje narava prestop svojih svetih postav.

12. Posledek vseh zvedeb, in glavno načelo makrobiotike je: zlata sredina v vsem, ktero Horac tako lepo popeva, o ktei Hume pravi, da je naj vekša dobrota na tem svetu, tudi dolgemu življenju naj bolj služi. V določeni sredini stana, podnebja, opravila, zdravja, temperamenta duševnih moči, diete i. t. d. je naj vekša skrivnost ostarenja. Vse skrajnosti, tako ono kar je preveč ali premalo, previsoko ali prenizko škodijo dolgemu življenju.

13. Opazenja vredna je vendar sledeča okolščina. Vsi jako stari ljudje so bili oženjeni, in sicer večkrat, in še tudi v veliki starosti. Nobenega primera ni, da bi kdo samičen bil jako ostarel, t. j. prek 110 let. To ravnilo velja tako pri možkih kakor pri ženskih. Iz tega na videz sledi: Nekoliko bogatstva v rodivni moči je dolgemu življenju hasnovito, je pridavek životvorni moči in se vidi, da rodivna moč z ponavljavno v jednaki razmeri stoji. Redno vendar in zmerno se ona trošiti mora, zato je zakon edino sredstvo jo ohraniti. Naj vekši primer nam prinaša neki francoz de Longveville. Živel je 110 let, imel je 10 žen zadnjo je vzel 99 let star, ktera mu je še v njegovam 101 letu sina rodila.

14. Več vendar ženskih kakor možkih ostari, pa naj vekšo starost vendar možki dosežejo. Ravnotežje in gibčnost ženskega tela jih nekoliko časa bolj zdrži in porušljivih moči varuje, pa k jako dolgemu življenju je vendar možka moč potrebna.

Tabele dolgega življenja (od Hufeland-a, Haller-a Kaston-a) nam zato kažejo, da od 80 do 100 let še jednok toliko ženskih ostari kakor možkih, od 100 više vendar dosti več možkih.

15. V prvi polovici življenja služi naj bolj starosti de-

lavno in celo težavno, siromaško življenje: v drugi polovici vendar mirno in redno. Nobenega primera ni, da bi lenuh jako ostarel.

16. Bogata in redljiva dieta, brezmernost v vinu in meseni hrani ne podolgša življenja. Primeri jako velike starosti nam kažejo, da so takovi ljudje v mladosti več zelenja, sadja, mleka in vode vživali in dostikrat celo življenje niso mesa pokusili. Posebno je potrebno se ogibati žganice.

17. Tudi nekoliko izobraženja je človeku naravski potrebno, ker tudi ono podolgša življenje. Neizobražen divjak ne živi tako dolgo.

18. Življenje na kmetih in v malih mestih bolj služi veliki starosti, kakor v velikih mestih. V teh vmrje vsako leto z vekšinoj vsaki 20. do 30.; na deželi vsaki 40 do 50. O tem se še bode kesnej več povedalo.

19, Nekoji ljudje se tudi na videz pomladijo. Mnogim jako starim ljudem so še v 60—70 letu novi zobi in lasi izrasli, in so tako rekoč življenje iz nova začeli. Takovo ponavljanje samih sebe sicer samo pri neizvršenih stvarih nahajamo.

Do zdaj navedene zvednosti bodo nam zdaj tudi na to važno pitanje odgovorile: Kteri je tedaj določen trpež človeškega življenja? — Misliti bi se moralo, da se že o tem kaj gotovega ve. Neverjetno je zato, kako so v tem naravoslavci različnih misli. Nekoji mislijo da je potreba samo preiskati, kako dolgo divjaki živijo, kajti v tem naravskem stališču bise moral trpež življenja naj gotovejše najti. To je vendar krivo. Premisliti moramo da je ta naravski stališ tudi z vekšinoj stališ siromaštva, kjer neizobraženje in nedružbenost človeka primorajo se mnogo više od svojih moči mučiti in trošiti, kjer je on v svojem stanu več porušljivim vtokom podvržen in se teži ponavlja.

Naših primerov ne smemo jemati iz reda onih ljudi, kteri kakor živina živijo, kajti ti imajo tudi lastnosti živinine, te-

moč iz onega, v kterem je človek po razumu res razumno človeško bitje zadobil, kajti onda še le je on komaj svoj naravski namen in prednost dosegel in je mogoč po razumu ponavljavnih sredstev iskati, ktere so jegovi naravi hasnovite, in onda še le je komaj oni človek, kteri nam takove primere prinesti more.

Tako bi se tudi misliti moglo, da smrt za starostjo je pravi človeški cilj. To rajtanje je v našem času zato krivo, ker, kakor Lichtenberg pravi, so ljudje umetnost iznašli, si starost pred časom vcepiti, in zdaj lehko mnogo starih ljudi v 30 — 40 letu vidimo, pri kterih se vsa znamenja velike starosti nahajajo, kakti, suhota, nevkretnost, slabost, seri lasi, okoščene rebra, ktere se drugači samo v 80 — 90 letu nahajajo. Tu je zato umetna in ozirna starost, po kteri ne smemo mere za trpež človeškega življenja vzeti.

Da bi temu pitanju odgovorili so ljudje čudežne hipoteze si izmislili. Stari Egipčani n. p. so mislili, da človeško srce 50 let, vsako leto za dva kvinteljna priraste, in od 50 do 100 let v razmeri odjemlje, tako da v 100. letu več srca ni, in zato je pri njih 100 let bilo cilj človeškega življenja. Mislim zato, ako se temu pitanju zadosta odgovoriti hoče, se morajo sledeče razlike postaviti:

1. Kako dolgo v obče more življenje človeško trpeti? kteri je absolutno mogočen trpež človeškega življenja? Vemo da vseki red živalstva ima svoj absoluten trpež življenja zato tudi človek.

2. Kako dolgo je človek mogoč sam za se, jednotnik, živeti, ali kaj je ozirni trpež jegovega življenja?

Kar se prvega pitanja dotiče, preiskavanje absolutnega trpeža človeškega življenja, lehko jegov trpež na naj višo, po zvednosti znano stopnjo postavimo.

Zadosti je, ako o tem vemo, kar je naravi človeški mo-

goče, in moremo zato takovega človeka, kteri je naj višo storost dosegel, za uzor naj izvršenejše človeške narave, za primer, kaj je človeška narava v srečnih okoljščinah mogoča, vzeti. Zvednost nam nepregovorljivo kaže, da je še zdaj človeku mogoče do 150 — 180 in više let živeti, in kar je še važnejše, primer Parre-ja, kterega so v 152 letu starosti odprli, nam posvedoči, da še človeški delki tudi v ti starosti morejo celo zdravi biti, in da bi še on bil gotovo dolgše živel, ako mu nebi bil nenavaden način smrtno bolezen prinesel. Zato se more jako verjetno trditi: človeška organizacia in životvorna moč ste mogoči 200 let trpeti in delovati. Lastnost tako dolgo bivati je v človeški naravi in to absolutno. To trdenje postane potem bolj važno, ko se razmera med časom rasti in trpežem življenja zloži. Lehko se po prime, da stvar osemkrat dolgše živi kakor raste, človek po naravi, ne umetno, potrebuje 25 let, pred ko popolnoma zraste in se izobrazi, in ta razmera mu da absolutno starost do 200 let.

Ta starost je tudi čisto naravska in dokazal bodem kesnej, da so vsi smrtni načini pred 100 leti umetni, t. j. po bolezni ali drugih vzrokih včinjeni. Je tudi resnično, da večidel ljudi po nenaravski smrti iz sveta odide, tako da od 10,000 skoraj jeden samo do 100 let doživi.

Ozirni trpež življenja človeškega! Resen je, da je jako premenljiv in tako različen, kakor vsaki jednotnik. Ravna se po boljši ali zločestejši tvarini, iz ktere je človek napravljen, po načinu življenja, in po hitrem ali počasnem potrošenju, in po tisočvrstnih okolščinah, ktere imajo zvunajšno in noteršno moč na trpež jegovega življenja. Ne sme se misliti, da še zdaj človek glavnico življenja do 150 — 200 let na svet prinese. Žalibože! osoda našega roda je, da že grehi očetovi detetu v materinskem razvijanju mnogo krajše steblo življenja priskrbijo. Ako se k temu še nebrojna krdela bolezni pridružijo in drugi primerleji, kteri skrito in javno naše življenje podkapajo, tako se celo lehko vidi, da zdaj človek jako

žmetno oni cilj življenja doseže, do kterega bi drugače ga človeška narava peljati morala. Moramo vendar oni cilj za temelj vzeti; in bomo tudi po času videli, koliko je naši moči dano zapreke odvaliti, ktere nam k onemu cilju pot zapirajo. Za skus ozirnega življenja sedajnega pokolenja naj sledeča, po zvedbi sostavljena tabela služi.

Od 100 rojenih ljudi

vmrje	jih	50	pred	10tem	letom	
„	„	20	med	10	in	20 „
„	„	10	„	20	„	30 „
„	„	6	„	30	„	40 „
„	„	5	„	40	„	50 „
„	„	3	„	50	„	60 „

Samo 6 jih zato 60 leto prestopi.

Poglavje VII.

Natančnejše preiskovanje človeškega življenja, jegovih poglavitih dob, in koliko zamore človekova viša duševna popolnost do trpeža življenja.

Došli smo do glavnega namena, t. j. da do zdaj popisano za podolgšanje človeškega življenja rabimo.

Prej vendar kakor bode to mogoče, moramo še sledeča pitanja preiskati: V čem obstoji prav za prav človeško življenje? na ktere organe, moči in opravila je posebno položeno to važno delovanje in jegov trpež? v čem se razločuje od življenja drugih stvari in bitij?

Človek je gotovo naj viši člen, krona vidljive stvoritve, naj bolj izobražen, izvršen in zadnji izdelek jene delavne moči, naj viša stopnja tvarinske predstave, ktero so naša očesa videti in naša čutenja zavzeti mogoča. On je naj slednejša črta, v kteri in z ktero čutni svet na više duhovni svet meji. Cloveška organizacia je kakor čarobni trak, po kterem sta dva sveta čisto različne narave, telesen in duševen zvezana in zatkana; — vekomaj nerazumljiv čudež, po kterem je človek sostanovnik razumnega in telesnega sveta. — Prav za prav človek za obseg cele narave veljati more, kor naj izvrstnejše sostavljen del, v kterem so vse v ostali naravi razdeljene delajoče moči, vse vrste organov in podobe življenja v jedno

celoto složene, složno delavajo, in tako je človek po pravici mali svet (posnemba in obseg velikega) kakor so ga stari modroslovci mnogokrat imenovali. Jegovo življenje je naj bolj razvito, jegova telesnost naj bolj nježna in izobražena, jegovo nočnostno življenje in potrošenje samega sebe ravno zato naj močnejše. Jega narava zato v vseh stranih bolj obdava, on ima več potreb, pa ravno zato tudi bogatejše in popolnejše ponavljanje, kakor kterokoli drugo stvorjenje. Mrtve mehanične in kemične naravske moči, organske in žive moči, in ona iskra božanske sile, moč misliti, so pri njem na čudežni način zjedinjene in složene, da tako napravijo naj vekšo božansko prikazen, ktero življenje človeško imenujemo.

Poglejmo zdaj v bitje in mehanizem te delavnosti, kolikor nam je v tem spoznati mogoče.

Človeško življenje iz naravske strani pregledano ni druga, kakor neprestana memba potrošenja in ponavljanja, neprestani boj med ločbino razdelavno močjo, in med vse vezajočo in stvarjajočo životvorno močjo. Neprestano se prijemljejo novi deli iz cele nas obdavajoče narave, se prestavljajo iz ločbinega v organski svet, in iz teh različnih delkov se dela po stvarjajoči životvorni moči nov jednak izdelek, kteri ima v vseh točkah značaj življenja. Pa ravno tako neprestano zapuščajo tudi ponošeni in pokvarjeni delki to zvezo, sledijo mehanični in ločbini moči, ktera je z životvorno z mirom v boju, in stopijo iz organskega v ločbin svet, in bodo sopet vlast obče mrtve narave, iz ktere so pred kratkem stopili. Ta neprestani posel je delo zmirom delavne životvorne moči v nas in zato z neprestanem javljenjem moči zvezano, in ta je novi važni del živega delovanja. Tako se vživljenju neprestano jemlje, prisvojuje in nazaj dava, in smrt z stvarjanjem menja.

Kar zato v obče življenje jedne stvari imenujemo, ni drugega, kakor sama prikazen, ktera nič druga lastnega nima kakor delavno moč, ktera je zato vzrok onega prikazanja,

in ktera vse ravna in veže. Ta prikazen vendar dolgše trpeti ne more, kakor samo tako dolgo, dokler zvunajšni pritoki trpijo, kteri temu delovanju hrano prinašaja. Življenje ima zato naj vekšo enakoličnost z plamenom, samo da je ta prikazen samo ločbinega delovanja, ono vendar ločbino-živalskega, t. j. ločbino-živalski plamen.

Življenje človeško je zato po svoji naravi na sledeča glavna opravila položeno:

I. Pristop hrane za življenje iz zvunaj in jeno prijemanje.

K temu ne spada samo kar v obče hrano imenujemo, jedila in pitvine, temoč še dosti več, oni neprestani pritečaj tančne in duševne hrane iz zraka, ktera na videz naj bolj životvorno moč zdrži; ker one debelejše hrane samo bolj služijo tvarini in organom, ktere zdržijo in ponovijo. Ni hrana samo to, kar skoz usta in želodec v nas ide, ker naše pluča in koža tudi mnogo hrane poprimejo in so za duševno ohrambo mnogo važnejša, kakor želodec.

II. Privlaščanja v podobovanje in oživaljevanje, prestop iz ločbinega v organski svet po životvorni moči.

Vse, kar v nas ide, mora prvlje značaj življenja dobiti, tedaj še le je naše. Vsi delki, in to naj tančnejši živeži narave, kteri v nas tečejo se morajo oživaliti, t. j. se morajo po pristopu životvorne moči tako pripraviti in na novi način zvezati, da ne delavajo več po mrtvih ločbinih postavah, temoč po posebnem namenu in postavah organskega življenja; z besedo vse, kar je v nas je oživaljeno, tudi ločbine in mehanične moči. Tako se n. p. elektrika, toplota, kakor hitro delki živočega tela postanete, zložene narave (živalska elek-

trika, živalska toplota) in juno delovanje se ne sme soditi po delovanju neorganskih temoč po organskih postavah. Ravno tako kiselak in drugi ločbini delki. Tako živo složenje teh delkov si vendar v svojem telu misliti ne smemo kakovo v zračnih pripravah nahajamo, jihove moči so tu na posebne živalske postave položene.

Naj važnejše delovanje, t. j. vpodobovanje in oživaljevanje opravlja naj prvlje zizajoča žlezena sostava v naj dolgši razmeri, (ne samo mlečne, temoč tudi zizajoče žile v koži in plučih, kar bi zato preddvor imenovati morali, skoz kterega vse iti mora, kar si privlastiti moremo; za tem pride sostava krvnega kroženja, v kteroj se delki tako obdelajo, da organsko zvršenost dobijo.

III. Hranjenje, vpodobovanje oživaljenih delkov in jihovo požlahtenje na dalje.

Popolno oživaljeni tekoči delki se obrnejo v trde delke in organe po tvornosti, Po delovanju potančnejših in dovršenejših izločivnih orodij, se vzdignejo organski delki do naj više stopnje žlahtnosti in dovršenja; skoz možgane k tekočinam, ktere živce oživijo, skoz rodivne organe k rodivni moči. Obojno je zveza pretančne organske tvarine, obogatene z životvorno močjo.

IV. Trošenje organov in moči po javljajočem se življenju.

Delavno življenje je neprestano javljenje moči, in delavnost, zato z neprestanim trošenjem moči, in organov zjedinjeno. Vse, v čem moč dela, je javljenje moči, kajti se naj menjše javljenje življenja ne čeni, brez draženja in jemu odgovarjajoče moči. —

To je postava organske narave. Zato se potrošijo neprestano moči, tako noteršnja gibanja, ktera se brez našega znanja in volje činijo, kakor kroženje krvi in sokov, vpodobovanje in izločevanje; kakor tudi prostovoljna in duševna delovanja; in zato je naprestano trošenje moči in organov. Ta del življenja je posebno važen za vlastitost in trpež življenja. Čim močneje se življenje javi, tim hitreje se vkonča, in tim krajši je trpež. Ako se vendar življenje praslabo javi sledi redkejša memba delkov, in zato nepopolno ponavljanje in slaba vlastitost tela.

V. Ločenje in novo razstavljanje delkov. Jihov iztok iz organskega v ločbini svet, sopetno zjedinjenje z občno neživoč o naravo.

Nerabljivi delki, kteri se v ti zvezi dolgše držati nemorejo, stopijo iz nje, zgubijo životvorno moč, in se začnejo sami po ločbinih postavah razkrojevati, ločiti in vezati. Zato imajo vsi naši izvržki znamenje gnjilobe, t. j. samo ločbinega delovanja, ktero kor takovo v živočem stanu ni mogoče. Ločivni in izvrživni organi spravljajo neprestano nerabljive delke iz tela: ti neprestano delajoči organi so črева in ledvice, posebno pa površina kože in pluča. Ta opravila so istinsko ločbino-živalska delovanja; za odpravljanje skrbi životvorna moč, ali isti izdelki so čisto ločbini. Glavna opravila činijo življenje v obče in tudi vsaki hip, kajti ona so zmirom nasoča, zmirom zvezana, in neločljiva od delovanja življenja.

Organov, kteri k življenju spadajo, smo nekoliko že spomenoli. Naj leži jih, glede na to opravilo, v dva velika reda delimo: v one, kteri poprijemljejo in pripravljajo in kteri izmetavajo, in v one, kteri temu nasprotnemu gibanju, kakor tudi celemu noteršnjemu gospodarstvu ravnomero in red vzdržujejo.

Mnogo tisoč menjših in večih organov dela neprestano, da po noteršnjem potrošenju nerabljive in pokvarjene delke izloči in izvrže. Zvun teh tako imenovanih izvrživnih organov, je še celo površje kože in pluča z milioni takih izvrživnih organov pokrito, kteri neprestano dalajo. Ravno tako mnogo in različnih potov ima drugi red, t. j, ponavljanje. Ni zadosti, da odstop debelejših delkov organi prebavljanja z hrano nadomeščajo. temoč tudi organ dihanje, pluča, zmirom dela in vleče hrano iz zraka za životvorno moč in toploto. Srce, in od njega včinjeno kroženje krvi služi temu, da ravna to gibanje, pelja poprijete hrane in toploto v vse točke tela, in nerabljive delke na odločivne pote. K vsemu temu že zdaj pristopi važna duševna moč in jeni organi, ktera človeka med vsemi stvarmi naj bolj spolnjava, in ktera sicer iz jedne strani močnostno življenje in potrošenje samega sebe pohitri, pa vendar iz druge strani je za človeka jako velik pomoček k ponavljanju, kterega nepopolne stvari nimajo.

Kako je zvunredno močno potrošenje v človeškem telu, moremo lehko po tem soditi, da srce v jednem dnevu 100.000 krat vdari in kri dalje žene, t. j. da se srce in vse pikne žile vsaki den tolikrat z zvunredno močjo skrčiti morajo, ktera mora 50 — 60 funtov krvi neprestano naprej poganjati. (Ktera mašina se nebi, akoprem iz naj trdnejšega železa, pri tako močnem delu v kratkem pokvarila?) Ako še k temu skoro ravno tako neprestano delovanje mišic rajtamo, ktere se še z tem leži potrošijo, ker so bolj iz mehkih delkov sostavljene, tako si lehko mislimo, koliko imetka vzeme potovanje do 10 milj. Ne samo mehki in tekoči delki, temoč tudi naj trdnejši se po času porabijo. To naj bolj vidimo pri zobeh. Dokazano je zato, da bi se na ta način hitro potrošiti morali, ako nebi bilo nadomeščenja; verjetno je skoraj, da smo v treh mescih čisto iz novih delkov sostavljeni.

Pa ravno tako zvunredno in čudežno je ponavljanje zgubljenega, to se iz tega vidi, da akoprem zmirom zgubivamo,

naša grmada vendar jednaka ostane, in kar je še več, se mnogokrat povekšava.

Naj hitreje se tekoči delki nadomestijo, in zvednost uči, da se naj vekša zguba krvi v 14 dnevih nadomesti. Trdi delki se ravno po oni moči in mehanizmu ponovijo, kakor iz početka nastanejo; žolične hranljive delke nese kri v vse delke tela, kteri se tam vredijo po tvornih postavah posebnega delka. Tudi naj tančnejši delki in kosti se ponovijo, kar se po tem naj leži dokaže, ako se vživa brošč (rubia tinctorum, Färberröthe). Tako se zgubljene kosti dostikrat čisto nadomestijo. Navadna pot ali dogodivšina človeškega življenja je v kratkem sledeča:

S r c e (glavni izvir vsega živočega gibanja in povekšanja, glavna moč ločbinega in ponavljavnega dela) prihaja v primeri k starosti zmirom manjše, tako da zadnjič 8 krat manjši prostor v primeri k celoti potrebuje kakor iz početka življenja, zraven tudi jegova telesnina zmirom trdejša in gostejža prihaja in v ti razmeri odjemlje tudi jegova dražljivost. Zato odjemljejo od leta do leta delavne moči in nasprotne priraščajo. To isto se tudi godi v žilini sostavi in v vseh organih gibanja. Vse žile postanejo po času trdejše, ožejše in nerabljivejše. Pikavne žile se okostijo, in mnogo tenkih žilic čisto zaraste. Gotovi posledki so zato sledeči:

1. Po zaraščenju in skrčenju postanejo tudi naj važnejši in tančnejši organi, kteri ponavljanju življenja služijo, poti pritoka in vpodobovanja od zvunaj (pluča, koža, mlečne žile,) nehodivni, in zato je pristop hranečih in oživajočih delkov od zvunaj zmirom slabejši. Hrana se ne more tako lehko poprijeti, pripraviti in po vseh delkih razdeliti kakor prvlje.

2. Tkanine tako bolj in bolj otrdijo in se posušijo in po času zmirom več svoje gibne in občutne moči zgubijo. Dražljivost in občutnost zmirom v ti razmeri odjemljete, kakor

one bolj otrdijo in se posušijo; tako delavne moči zmirom več odstopujejo in mehanične in ločbine pristopujejo.

3. Po oslabljenju gibne moči, po zaraščenju nebrojnih žilic, se naj bolj pokvarijo izločbini in izvržbini organi, prepotrebni pomočki našega čiščenja in izmetavanja pokvarjenih delkov. Naj važnejši jihov organ, koža, postane od leta do leta bolj trda, nehodivna in nerabljiva. Ravno tako ledvici, žile izhlapljenja v plučih in črevih. Soki morajo zato postati v starosti zmirom nečistejši, ostrejši, žilavejši in prsteni. Prst naj vekša protivnica vsega gibanja v našem telu zmirom več prevaže, in tako se potem bližamo živoči svojemu namenu: Prst boš; iz ktere si došel!

Na ta način isto življenje svoj konec, t. j. naravsko smrt prinaša, in sledeči je jeni pot:

Naj prvič poidejo moči, ktere naša volja ravna, po tem volji ne podvržene in gibanja samega življenja. Srce ne more več krvi v dalečne delke poganjati, roke in noge toploto zgubijo, po času srce tudi kri skoz pluča težko žene, po tem dihanje postane žmetno in zadnjič moči tako oslabijo, da se še srce samo jako težko giblje, in kri samo v velike žile poganjati more, soki se vsedajo, srce krvi več poprijeti ne more, vse gibanje se vstavi in tako sledi popolna smrt.

Prvlje kakor dalje idem, še sledečim pitanjem odgovoriti moram, ktere vsaki, ki trpež življenja dobro preiskuje, zastaviti more, in ktere opaziti je jako potrebno.

Prvo: Kako je mogoče, da človek, kteri ima naj tančnejšo in naj zloženejšo organizacijo, kteri se naj hitreje in naj močneje potrošuje, in kterega trpež bi zato naj krajši biti moral,

vendar vse rede popolnih stvari, ktere jemu jednako velikost in jednake organe imajo, tako jako v trpežu življenja prekosi?

Mislim da vzrok v sledečem leži:

1. Ako človeške organe z organi drugih stvari dobro primerimo, najdemo, da človeški organi imajo v vsem naj vekšo značajnost dolgega življenja.

2. Človek pomalem raste in se pomalem razvija; čuli smo pa, da stvari tim dolgše trpijo, čim dolgše rastejo.

3. Spanje naj vekše sredstvo k podolgšanju življenja ima človek naj bolj stanovitno in redno.

4. K temu še zadnjič pristopi naj važnejša reč, popolna organizacija možganov, mogočnost misliti — razum.

Ta viša prava božja moč, ktero samo človek vživa, ima naj bolj čudežne moči, ne samo na njegovo značajnost v obče, temoč tudi posebno na njegovo zvršenost in trpež življenja.

V kratkem rečeno, kaže se nam očitno, da človek ima več duševnega delka, kakor bi mu ga za ta svet potrebno bilo, in ta prekmera duševne moči; zdrži telesnost, in rekel bi, jo seboj nosi. Samo telovnost pelja k potrošenju in smrti.

Opazke še tu zadržati ne morem, kako na videžno je tudi tu moralni namen viši poklic človeka ž njegovim naravskim bivanjem na tančno zložen, in kako razum in viša moč mišljenja, ktera ga komaj počloveči ne zdrži samo jegove moralne zvršenosti, temoč tudi naravsko; zato potrebno izobraženje duševnih moči, posebno moralne, ktera ga ne samo moralno, temoč tudi naravski popolnejšega čini, povekša jegovo tvornost življenja in trpež. Tako rečeni živalski človek tudi v trpežu življenja pade k živali, in še tudi v vsem dostikrat niže akoprem je močnega tela; slabi v telu, vendar z duševnimi

močmi nakinčen in okrepljen, more dosti dolgše živeti, kakor naj močnejša stvar.

Drugo pitanje: Kako pa je to, da ravno človek kteri v trpežu življenja tako zlo prekosi živali, in kteri bi zato lehko jako dolgo živel, vendar kratko živi, in se jako redko svojemu cilju približava, ali drugače rečeno, da je tu naj vekša mrljivost, kder je naj dolgše življenje mogoče? Ravno naj vekša mehkoča in nježnost organov kteri človeku mogočnost dolgega življenja dajo, tudi jega bolj v pogubo postavljajo; po tem se on leži rani in jegovi soki se leži vsirijo.

Človek ima dosti potreb, zato je tudi mnogini pogubam podvržen, ako jih vse pomiriti hoče. Tudi duševno življenje ima svoje posebne strupe in nevarnosti, kterih živina ne pozna. Kaj n, p. mara žival, ako se ji upanje ne spolni, jo ljubav vkani, slavoljubje ne izvrši? In kako jako vendar ti strupi človeško življenje potrošijo in vničujejo! Zadnjič je še dosti na tem ležeče, da človek kakor razumna stvar svobodo ima razum rabiti ali ne.

Žival ima na mestu razuma naravski nagib in tudi mnogo več trdnosti in brezčutnosti proti pogubnim rečem. Naravski nagib jo uči to vživati, kar ji hasni in bežati, kar ji škodi, on ji pravi kdaj ima zadosti, kdaj potrebuje mira, kdaj je bolena. Nagib jo varuje brezmere, razuzdanosti, brez dietičnih postov. Pri človeku je vendar vse tudi naravsko, na razum položeno, on nima nagiba se zmot ogibati in tudi nima zadosti moči jih prestati. Vse to bi pri njem razum nadomestiti moral. Ako zato tega nima, ali jegove opombe poslušati neče, zgubi svojega jedinega voditelja, svoje naravsko sredstvo zdržanja, in pade tudi naravsko ne samo do živali, temoč še dostikrat niže, taka je naravska vredba. Zato je človek brez razuma vsem skodljivim vtokom podvržen, in

naj bolj pokvarljiva in naj hitreje preminoča stvar na tem svetu. Naravska nerazumnost ni za zdržanje in trpež življenja tako škodljiva kakor neraba razuma, kajti tu se je narava na razum zanesla.

Haller zato modro pravi:

„Revni vsredek med angeli in živino si zgolj,
Bog ti dal je razum, pa ti ga ne rabiš nikolj!“

V tem v obče leži, da človek, kteri ima naj vekšo sposobnest dolgega življenja, vendar v obče naj krajše živi. Proti govoriti se tu ne more, da to trdenje za to ne valja, ker mnogo brezumnikov dolgo živi.

Tu je prvič dosti ležeče na načinu brezumnosti. Je besnoča ali divjanje, tako ta jako krati življenje, kajti ima naj višo stopnjo trošenja moči in življenja. Ravno tako naj viša stopnja duševnega straha in tužnosti, kajti zlomi naj žlahtnejše organe in potroši moči. Ali vendar v srednjem stanu, v kterem razum čisto ne premine, temoč samo napačno misel poprime, kteri se je jako ugoden način mišljenja približal, tam more naravski hasek razuma ostati, akoprem moralni mnogo zgubi. Takov človek je podoben senjarju, do kterega mnogo potreb, skrbi, nevgodnosti in življenje pokrajšajoči vtiski (same naravske bolezni) moči nimajo; kteri v svetu, kterega si je sam stvoril, srečno živi, in se zato malo potrošuje. K temu še zadnjič pristopi, da mesto brezumnega razumni mislijo, in mu svoj razum kakti posojujejo. Jega zato vendar razum ravna in zdrži, če ravno ni jegov temoč drugih.

Poglavje VIII.

Posebne podlage in znamenja trpežnega življenja pri posameznih ljudeh.

Po teh občnih zapopadkih bode mi mogoče posebno in posamezno podlago dolgega življenja določiti, ktera v človeku samem ležati mora. Hočem glavne lastnosti in sposobnosti povedati, ktere po zgora rečenih načelih in zvednostih človek na vsak način imeti mora, kteri hoče dolgo življenje doseči. To opazenje more tudi kakor kratka fisiognomika dolgega življenja služiti.

Lastnosti, ktere se za podlage dolgega življenja v človeku vzeti morajo, so sledeče:

1. Pred vsem drugem mora želodec in sostava prebavljanja dobre vlastitosti imeti. Neverjetno je, kako veliko važnost ima ta veliki vladavec v živalskem kraljestvu iz te strani, in moramo po pravici trditi, brez dobrega želodca ni mogeče jako ostareti.

Dober želodec je temelj dolgega življenja iz dvojvrstnega ozira. Prvič ker je prvi in naj važnejši organ našega naravskega ponavljanja, predhišje, skoz ktero vse iti mora, kar naše biti hoče, prva stopnja, ktera ako je dobra ali zločesta, ne samo dobro ali zločesto kolikošnost, temoč tudi ka-

košnost napraviti mora. Drugič, vlastitost želodca obuzda tudi moči, strasti, vzroke bolezni in druge potrošljive moči ktere naše telo napadajo, „Ima dober želodec“ se pravi v prirečju, ako koga značajati hočemo, kterega niti jeza niti žalost, niti tuga ne potere; in v tem je mnogo resnice. Vse te strasti so mogoče posebno želodec porušiti, ker on jih mora prvi poprijeti in občutiti, ako one v našo naravo stopiti in tako nam škoditi hočejo. Dober in močen želodec se vendar vsak hip v delovanju moti, in tako se tudi delovanje ponavljanja zmirom pretrgava. Ravno takove moči imajo naravski vzroki bolezni; naj več jih škodi želodcu; zato je pretrgano prebavljanje prvo znamenje bolezni.

Želodec je tudi v tem prva ztopnja, po kteri bolezni v naše telo stopijo, tam moč dobijo in celo delovanje motijo. On je glavni organ, od kterega ravnotežje živčevskega gibanja, in posebno nagon k površju pride. Ako je zato on močen in delaven, podbadkov bolezni ne poprime, temoč jih še prvlje dalje in skoz kožo žene, prej kor celi organizem zmotijo t. j. zaresen bolezni postanejo.

Dober želodec nam je iz dveh prikazni poznan. Ne samo po dobri slji, (apetitu) ker to more tudi od podbajev priti, temoč tudi posebno po jako dobrem in popolnem prebavljanju. Kteri svoj želodec občuti, že nima več jako dobrega. Ne smemo občutiti da smo jeli, po jedi ne smemo postati pospani, mrčljivi in nevgodni, zaran ne smemo imeti zleze v grlu, moramo se lehko čistiti in čistila morajo biti dobro prebavljena. Zvednost nas uči, da so vsi oni, kteri so jako veliko starost dosegli, zmirom zlo dobro sljo imeli, in to še v veliki starosti.

K dobremu prebavljenju so tudi dobri zobi potrebni, zato tudi oni spadajo kor potrebne lastnosti k dolgemu življenju, in sicer na dvojvrstni način: Prvič so dobri in močni zobi znamenje zdravega in močnega tela in dobrih sokov. Kteri zaran zobe zgubi, je že stranama svojega tela na drugi

svet odnesen. Drugič so zobi glavno sredstvo popolnega prebavljenja zato tudi ponavljanja.

2. Dobro vredjena prsa in organi dihanja.

Poznajo se po širokih prsih in mogočnosti sapo dolgo na se držati, po močnem glasu brez kašlja. Dihanje je naj potrebnejše in neprestano delovanje življenja, organ naj potrebnejšega duševnega ponavljanja in tudi sredstvo, po kterem se kri neprestano mnogih pokvarjenih delkov čisti. Kteri ima zato ta organ zlo dober, je že jako za dolgo življenje zavarovan in sicer tudi zato, kajti po tem so zadelana velika vrata, skoz ktere pokončajoči vzroki in dostikrat smrt prilezc. Prsa so naj vekša vrata smrti.

3. Nepredražljivo srce.

Vidili smo zgora, da je glavni vzrok noteršnjega potrošenja v neprestanem kroženju krvi, kterega žila zato 100 krat v jedni minuti vdari, se mora hitrej potrošiti, kakor oni, kterega žila samo 60 krat vdari. Oni ljudje, kterih žile zmirom hitro bijejo, so zato slabi kandidati dolgega življenja in pri kterih naj manjše duševno gibanje ali kapljica vina srčno bitje pohitri, ker jihovo celo življenje je neprestana trešlika, in zato se dvojvrstno dolgemu življenju nasprotno dela: z jedne strani, da se vse jako hitro potrošuje in iz druge, da je slabo ponavljanje, ktero se po hitrem kroženju krvi naj bolj pači. Na vsaki način je mir potreben, da delki hrane pristopiti in se v naše bitje preobraziti morejo. Zato takovi ljudje tudi nikdar ne odebelijo, pri kterih kri hitro kroži. Počasno in jednako bitje žile, je zato glavno sredstvo dolgega življenja.

4. Zadosti, in dobro razdeljene životvorne moči, dober temperament, mir, red, in skladnost v vsih poslih in gibanjih, so glavne reči za vzdržanje in podolgšanje življenja. To je vendar posebno na določeno občno dražljivost in občutnost položeno, kteri ne

smete biti niti preveliki niti preslabi, in jednako po celem telu razdeljeni. Slaba nečutljivost in malo flegme, je važno za dolgo življenje. Sem tudi spada hasek dobrega temperamenta, kteri je mogoč življenje jako podolgšati. Naj boljši iz te strani je sangvinični malo z flegmatičnim zmešani temperament. On prinese veselo in jasno voljo, zmerne vnetke, srčnost, lepe dušne sposobnosti za dolgo življenje. Vzrok takove duševnosti je zvekšino znamenje, da je mnogo životvorne moči. Ker je že Kant dokazal, da je takova zmes v temperamentu naj prikladnejša moralno zvršenost zadobiti, tako mislim, da spada med naj vekše dare neba.

5. Dobro ponavljavna in zdravilna moč narave, po kteri se vse, karkoli zgubimo, ne samo hitro, temoč tudi dobro nadomesti. To je položeno na dobro prebavljanje in na mirno in jednako kroženje krvi. Razvun tega še k temu spada popolno in živo delovanje zizajočih žilic redno in dobro izmetavanje. Ono pelja hrano v naše bitje, to jo popolnoma čisti nehasnovitih in skodljivih delkov, da tako čista v nas pride. In to še le je te popolno ponavljanje.

Skoro neverjetno je, na koliko je ta naredba življenje zdržati mogoča. Pri človeku, kteri to popolnoma ima, more potrošenje jako močno biti, zato vender nič ne bo zgubil, ker se jako hitro ponovi.

Zato imamo primere, da so takovi ljudje, akoprem so jako razuzdano živeli, vendar jako ostareli. Tako n. p. Richelieu, Ludevik XV. kralj Francozki i. t. d. Ravno tako mora s tem skupčena biti zdravilna moč, t. j. naravska moč, ktera bolezni lehko obrani, ozdravi, in rane celi. Takovih moči je velika množina v naši naravi, kar nam primeri naravskih ljudi kažejo, kteri skoraj bolezni ne poznajo, in pri kterih strahovite rane same po sebi celijo.

6. Razmerna brezkvarna rast tela. Brez pri-

mernega zloženja ni primerne moči in gibanja mogoče, in brez teh ni mogoče ostareti. Zmote v zloženju lehko v posameznih krajih telu bolezni prinesejo, ktere k smrti peljajo. Zato so redki primeri, da grbav dolgo živi.

7. Noben delek, noben drob ne sme jako slab biti, kajti, inači takov delek vzrok bolezni lehko poprime in tako vzrok, smrti postane.

8. Tkanina organizacije mora biti srednje vlastitosti, t. j. trdna in trpežna, ali ne presuha in trda. Videli smo, da v vseh redih organskih stvarjenj prevelika suhota in trdnost življenje krati. Pri človeku to zato naj bolj škodi, ker je jegova tkanina naj tanjša, in zato pretrda in presuha tudi naj leži nerabljiva postane.

9. Tudi popolna organizacija rodivnih organov in moči dolgemu življenju služi. Kar življenje davlje, to tudi zdržati more; kar človek to moč dobi, onda še le se popolnoma razvijati začne in še le te komaj postane popolni mož. Kteri te moči nima, ni tako zvršen kakor oni, kteri je mnogo ima; to se naj bolj vidi pri vkopljenikih, kteri nikdar prav možkega značaja ne dobijo in tudi rano vmrjejo. Oni so samo na pol ljudje.

Raztepanje te moči naj bolj slabi.

Vsi, kteri so jako dolgo živeli so nam pokazali, da je rodivna moč v njih do velike strasti jako popolna bila.

Zdaj še hočem sliko onega človeka izrisati, kteremu je mogoče veliko starost doseči.

Takov mora imeti primerno rast, ne preveliko. Mora biti srednje postave in nekoliko trslat in močen. Lična barva ne sme biti preveč črlena; kajti takova v mladosti kratko življenje prerokuje. Lasi morajo biti bolj beli, kakor črni; koža trda, pa ne hrapasta. Ne sme imeti prevelike glave, žilastega in predolgega vrata; prsa morajo biti široka, visoka, in pleča

lepo okrožena, ne previsoka in v kraj stoječa. Trebuh ne sme biti prevelik in preveč naprej viseč. Roke morajo biti velike in noge primerno bolj široke, kakor dolge. Jegov glas mora biti močen in on mora sapo dolgo brez težave na se držati. Jegovi čuti morajo biti dobri pa ne prečutljivi; žilobitje popolno, pomalno in jednako. Želodec mora biti zvrsten, slja dobra in prebavljanje lehko. Vesele gostije so mu važne in ga razvesilijo; jegova duša tudi vživa. On ne je samo da bi jel, temoč to je jemu slovesnost in slast. Je pomalem in ne žeja dosti, velika žeja je vsikdar znamenje velikega trošenja samega sebe. On je vesel, govorljiv, deležen in odkritosrčen proti prijateljem, ljubavi in upanju, ali vendar zatvoren za občutke sovražtva, jeze in nevošljivosti. Jegovi vnetki niso nikdar močni in potrošljivi. Ako se vendar kdaj razjezi, jegova jeza ni nikolj tako močna, da bi se mu žolč razlil. Ljubi jako posel, posebno tiho mišljenje, vgodno preiskavanje, — je optimist, prijatelj narave, domače sreče, ne hlepeni po slavi in denarju, in se ne skrbi preveč za drugi den.

Poglavje IX.

Preiskavanje različnih novih načinov podolgševati življenje in vstanovanje jedino mogočega načina, kteri je človeškemu življenju naj bolj primeren.

Je več načinov podolgševati življenje.

Stare praznoverske, zvezdoslovske in sanjarske smo že zgoraj čuli. So že vendar novejši, kteri so že na prava načela življenja in jegov trpež postavljeni, pa vendar se še preiskati morajo, prvlje kakor pravega vstanovimo.

Mislim, da je že zadosti dokazano, da se življenje na četverovrsten način podolgšati more.

1. Ako pomnožimo životvorno moč,

2. ako otrdimo organe,

3. ako zadržimo potrošenje, in

4. ako polehčamo in izvršimo ponavljanje.

Na vsako to vodilo so se načini snovali, ktri so tudi na videz jako verjetni, in so tudi veliko srečo imeli, pa vendar so zvekšinoj v tem ne zadeti, da se je samo na jedno teh vodil gledalo, druge so se pa celo v nemar puščale.

Hočemo je zasebne pregledati je in preiskati.

Na prvo vodilo; t. j. pomnoženje životvorne moči snovali so posebno in še zmirom snovajo načine življenje podolgšati vsi, kteri delajo in jemljejo zlate tinkture, zvezdne soli, kamen modrosti in eliksire za življenje.

Tudi elektrika in živalski magnetizem sem spada. — Vsi adepti in nekoji drugi ljudje, kteri tudi tako mislijo, da ni za podolgšanje življenja druga potrebno, kakor samo vsaki den nekoliko zlate tinkture vzeti, kajti se tako porabljena životvorna moč nadomestiti mora. Na to položena je pripovest glasovitega Gualda, kteri je kakor se misli, po teh pomočkih više 300 let živel, in kako nekoji trdijo in verjejo, še zdaj živi. Vsi se vendar jako prevarijo, kteri na te pomočke verjejo.

Jemanje teh dražljivih pomočkov množi naravsko občutje življenja, kar se krivo za pomnoženje životvorne moči jemlje, ali ravno zato tudi škodi, ker vedno draženje čutenja po dražljivih rečeh je naj gotovejše sredstvo, ktero življenje krati in to na sledeče načine:

1. Vsi takovi žganični pomočki jako dražijo in tako povekšaja notršnje gibanje in močnostno življenje, in zato tudi potrošenje samega sebe. To ne velja samo o prostih takovih pomočkih, temoč tudi o izličenejših. Tudi elektrika in magnetizem, ako se za ta posel rabite, pokrajšate življenje.

2. Ta sredstva zbudijo tudi poželjivost in človeka k vživanju strasti priganjajo, (in ravno zato jih mnogi tako zlo ljubijo) in zato potrošenje samega sebe pomnožijo.

3. Oni izvlečejo in posušijo telo in zato naj tančnejše organe nerabljive napravijo, in zato ravno to činijo, kar bi morali zabraniti, t, j. človeka ranoostarijo.

Dajmo, da nam je takovih dražljivih pomočkov zares treba, vendar umetnih eliksirov ni treba. Ali nam ni narava sama naj boljši takov eliksir podarila, kteri je v vsem tisoč-

krat boljši kakor so vsi drugi ločbini, t. j. vino? — Vino je pravi vtelovljen zemeljski duh — naj izvrstnejši pridelek, in vendar vidimo vsaki den, da ako se preveč vživa, tudi ono hitrej potroši, postari in očitno življenje krati.

Neumno je tudi životvorno moč na jednok pomnožiti hoteti. Vse kar nas obdava je polno hrane. Glavna reč je v tem, da so naši organi jo poprijeti in nam prilastiti mogoči. Ako bi se mrtvo telo z kakovojkoli veliko množino eliksirov za življenje napolnilo, bo vendar mrtvo ostalo, kajti jih organi poprijeti ne morejo. Ne menka nam pristop življenja, temoč jegovo poprijemanje in to čini zadnjič človeka ne rabljivega za življenje.

Na drugo glavno vodilo: otrdenje organov so tudi sostavo snovali in t. j. sostava otrdenja. Misli se, da čim bolje se organi otrdijo, tim dolgše se ne porabijo. Čuli smo vendar, kako velika razlika je med mehaničnem in živočem trpežem take stvari in da je samo določena trdnost hasnovita, in da pretrdnost škodi. Poseben značaj življenja je, da organi brez spake delajo in soki krožijo, in temu ni nič tako zlo škodljivo, kakor pretrdi organi. Riba ima naj mehkejše in vodeno meso, in vendar dolgše živi, kakor marsiktera močna in trdna stvar. Ako se zato po vodilu otrdenja, kterega nekoji jako mnogo čislajo, zmirom v mrzli vodi kopljemo, z nepokritim telom po ostrem zraku hodime in zmirom močno delamo, da bi si po takem telo bolj omočili in otrdili, si s tem drugega ne priskrbimo, kakor da naši organi trdejši, žilavejši in suhejši postanejo, in zato tudi bolj nerabljivi, po tem načinu mesto da bi si življenje podolgšali, ga kratimo.

Res, da je nekaj resničnega v ti vedbi, vendar v tem se je pregrešilo, da so se ž njoj krive misli zvezale, in da se je preveč rabila. Ne otrdenje vlakna in tkanine, temoč otopenje čutljivosti podolgša življenje. Ako se zato ta način otrdenja samo do te stopnje žene, da se sicer naša tkanina močna, pa ne trda in drvena napravi, tako, da velike dražljivosti, glav-

nega vzroka potrošenosti, ne občuti, in telo od jako porušljivih moči brani, tedaj more zares trpež življenja podolgšati.

Z jako velikim veseljem prijeto, pa žalibože tudi krivo rabljeno je bilo tretje vodilo t. j. zadržavanje potrošenja, posebno od onih, kteri so že naravski flegmatični, radi ugodni in leni. Pokončanje tela po delu in trudu jim je že bilo jako nevgodno; veselili so se zato, da to ni samo vtrudno, temoč tudi škodljivo, in da so v neposlovanju našli skrivnost dolgo živeti, ktera vse skrivnosti Cagliostra in St. Germaina preseže. Drugi so še dosti dalje šli, in posebno Maupertuis je mislel, ako ne bi bilo mogoče po popolnem pretrganju življenja, t. j. po umetnoj zdetnoj smrti potrošenje samega sebe celo obraniti, in tako življenje mnogo sto let podolgšati! On podpira svoj nasvet z življenjem pišeta v jajcu, kukca v mesičku, in da se po mrazu in drugih umetnih načinih žival dolgo kakor mrtva zdržati more, in se ji tako lehko življenje podolgša. Na ta način za podolgšanje življenja druga ni potrebno, kakor koga na pol vmoriti.

Celo velikemu Franklinu se je ta misel dopadla. Dobil je madejrskega vina iz Amerike, ktero je v Virginii v steklenice napolnjeno bilo, in v njem je našel nekoje mrtve muhe. Položil jih je na vroče solnce, in v treh urah so se sopet oživile, akoprem so bile dolgo časa kakor mrtve. Iz početka so dobile mikanje, po tem so vstale, si snažile oči z prednjimi nogami in peruti z zadnjimi in so začele letati. Ta bistroumni modroslovec je zato pitanje postavil. „Ako je po takovem popolnem pretrganju življenja noteršnjega in zvunajšnjega jegovo zadržanje mogoče, bi li tudi to isto pri človeku ne bilo mogoče napraviti?

In ako bi to bilo, pristavi, kakor dober domoljub, bi si vekšega veselja pripraviti ne mogel, kakor da bi se na ta način z nekojimi dobrimi prijatelji v madejrskem vinu vtopiti dal, in da bi se po 50 ali više letih po solnčnih žarkih

moje domovine sopet oživel, da bi videl, kakšen sad je moja setva prinesla in kakšno membo je čas napravil.

Ja vsi ti predlogi preminejo, ako na pravi namen in bitje našega življenja pogledamo. — Kaj pa je življenje človeško? — Gotovo ne samo jesti in piti in spati, — kajti po takem bi bilo jednako svinskemu življenju, kteremu Ciceron drugega imena dati ni mogel, kakor obramba pred gnilobo. Človeško življenje ima viši namen, on bi moral delati, vživati, pa ne samo bivati; človeško življenje bi moralo v njem ležeče božje klice razviti, izvrstiti, in za svojo in drugih srečo skrbeti. Ne sme samo praznoto spolnjevati, temoč bi moral biti gospod, vladavec in osrečevavec stvoritve. Bi se zato moglo o človeku reči: on živi; ako bi svoje življenje samo po spanju ali nedelu, ali celo po zdetnoj smrti podolgšaval?

Pa kar še več; tudi tu nov dokaz najdemo kako močno je človeški moralni namen ž njegovim naravskim zapleten, in da podpiranje jednega tudi vsikdar drugemu hasni. Takovo nečloveško življenje (kakor bi se imenovati moralo) bi ne bilo podolgšanje, temoč pokrajšanje človeškega življenja, in to na dvojvrstni način.

1. Človeško telo je iz tako tenkih in nježnih organov sostavljeno, da po nedelovanji lehko nerabljvi postanejo. Samo vaja in delavnost jih trpežne čini, mir in nedelavnost je jihova smrt.

2. Videli smo, da k dolgemu življenju ni samo potrebno potrošenje zadržati, temoč tudi za ponavljanje skrbeti. K temu je vendar dvoje potrebno: popolno vpodobovanje hasnovitih, in izmetovanje škodljivih reči. Žadnje se brez potrebnega gibanja in delovanja činiti ne more. Kteri posledek bode tedaj nastal, ako po nedelavnosti in miru življenje podolgšavati hočemo? — Človek se bo malo ali celo nič ne potrošil in se vendar ponavljal. Zadnjič mora zato jako velika prepolnost nastati, ker on zmirom prijemlje in nič ne oddavlje. In kar je še

naj hujše, mora zadnjič veliko pokvarjenje z svojimi posledki, ostroča, bolezni i. t. d. prevagnoti, kajti ni izločbe škodljivih reči. Tako telo se zato prvlje pokončati mora, kar nas tudi zvednost uči,

3. Podolgšanje življenja po umetni zdetni smrti, kakor se je to na primer pri kukcih in žabah storilo, se pri človeku rabiti ne more. Vse takove stvari potrebujejo malo toplote, malo zraka za življenje, in zato lehko dolgo brez njega živijo; človek vendar brez njega živeti ne more, kajti je jemu hrana životvorni moči. — Brez te ni človeškega življenja.

Tudi delovanje duševne moči je tako z organizacijo človekovo zapleteno, da, ako se ne rabi, se vsi tenčnejši organi porušiti morajo.

Drugi so na ta način svoje življenje podolgševati hoteli, da so vse vzroke bolezni bežali, ali hitro odpravili kakor prehladenje, razvročenje, škodljive jedi in pijače i. t. d. Ta način zato ne velja, ker se ne moremo vseh vzrokov ubranitit in da po tem one s tim bolj občutimo, kteri nas doletijo. K emu tudi spada branenje zvunajšnega potrošenja. Vemo, da si v vročih deželah ljudje s tim pomagajo, da bi po hlapljenju tako mnogo ne zgubili, da si telo z oljem ali mastjo mažejo, in tako tekočim delkom, kteri bi po hlapljenju odleteli, pot zapirajo. To se vendar samo pod vročem podnebjem rabiti more. Pod našem podnebjem, kder že sam zrak tokovo izhlapljenje jako zadržuje, moramo več zato skrbeti, da se izhlepljenje pomnožuje pa ne zadržuje.

Jedno sredstvo za podolgšanje življenja še tu spomenoti moram, in t. j. pomnoženje močnostnega (intensivnega) življenja Tu ni trpež življenja v broju dni, temoč v množini vživanja, in tu se misli, ako se je v določenem času še jednok toliko včinilo, se je tudi še jednok tako dolgo živelo. Akoprem je ta način jako hvale vreden, ako se žlahtnega delovanja drševnih moči dotiče, in se tudi zato dopasti mora, ker je

naše življenje vsak den negotovo, se vendar lehko prepričamo, da se tudi tu cilj ne doseže in da je ta način jako kriv. Ker vendar ta misel mnogo nasledovavcev ima, jo hočem tančnejše pregledati in nasprotne vzroke rozložiti.

K vsem delovanjem narave ni potrebno samo močnosti temoč tudi časa. Ako se na primer kakojemu sadu še jednok toliko toplote in hrane da, kolikor v naravskem stanu dobi, bode tudi sicer še v jednok krajšem času videžno dozorel, vendar takove popolnosti, ne bo nikdar zadobil, kakor sad v naravskem stanu pri pol menjši močnosti in še jednok tako dolgem času. Ravno tako človeško življenje. Misliti si ga moramo kakor celo in veliko delovanje dozorenja, kterega namen je, kolikor mogoče razviti in izvršiti človeško naravo v sami sebi in spolniti popolnoma človeško stališče v celoti. Dozorenje in izvršenost je vendar samo pridelek časa in zvednosti, in zato ni mogoče, da bi človek, kteri je samo 30 let živel, akoprem je v tem času dvojvrstno več včinil, te zrelosti in zvršenosti dosegnoti mogel kakor v 60 letih. Nadalje; morebiti je jemu odločeno bilo 2 ali 3 človeške dobe koristiti, jegovo preveliko prizadetje ga je vendar že v prvi pokončalo. Zato ne spolni popolnoma odločen namen življenja, niti v tem, kar se jega samega dotiče niti kar se drugih, temoč pretrga tečaj svojih dni, in zato na zlikan način sam sebe vmori, Mnogo hujše je še z onimi, kteri v mnogem in močnem vživanju dolgo življenje najti hočejo. Takovi se jako hitro potrošijo, in kar je še dosti hujše, bodo še mnogokrat s tim kaznovani, da morajo dolgo sebi in drugim na potu živeti, ali inači rečeno, oni so dolgše na svetu, kakor živijo.

Prava umetnost človeško življenje podolgšati je zato v tem, da se vse četiri zgoraj rečena načela dobro zložijo in rabijo, vendar tako, da se jedno na kvar drugega ne rabi, in da se nikdar ne pozabi, da je o človeškem življenju govor; — ktero ni samo v tem, da biva, temoč tudi v tem, da dela, vživa in tako svoj namen izpolni, ako ga hočemo človeško življenje imenovati.

Še čisto kratki pregled cele vedbe.

Prvič, mora biti zadosta zaloge životvorne moči, in se mora hraniti, pa ne tako zlo, da bi se moč jako napinjati morala, temoč samo toliko, kolikor je samo potrebno, da se noteršnje in zvunajšnje delo življenja lehko in z potrebnoj močjoj zadosti dolgo opravlja, in da se delkom in sokom organski značaj da, kteri je k njihovemu namenu in k obrambi ločbinega pokvarjenja potreben.

To se naj vernejše zgodi.

1. Po zdravem in močnem rodu,

2. Po čisti in zdravi hrani življenja, ali po vtoku iz zvunaj, zato po čistem zraku in čisti lehko prebaljivi hrani in pitvini.

3. Po zdravih in rabljivih organih, po kterih pristop življenja od zvunaj v nas ide in se nam prilasti, ako hasniti more. Glavni organi za življenje so pluča želodec in koža, kteri zdravi biti morajo, da življenju hrane prinašajo.

4. Po jednakem razširjanju moči po celem telu, ker brez tega ni zaloga hasnovita, ja celo škodljiva. Vsaki delek, vsaki drob, celo vsaka pikica našega tela mora imeti delek životvorne moči, kteri je za njegovo delovanje potreben. — Ako je kteri delek premalo dobi, oslabi, če je pa preveč dobi, sledi premočno gibanje, draženje in skupčenje v njem, in te se vsikdar skladnost pokonča, ktera je temelj zdravega življenja. Jednako se razdelijo moči posebno po jednaki vaji in rabi vseh delkov, vseh organov našega tela, po gibanju tela, po vgodni gimnastični vaji, po toplih kopelih in trenju (ribanju) tela.

Drugič, se mora dati organom ali tvarini tela določeno otvrdjenje in trdnost, pa ne trdina in nevkretnost, ktera bi življenju več škodila kakor hasnila. Otvrdjenje o kterem se tu govori je dvojvrstno. Pomnožena zveza delkov in zato naravska trdnost tkanin, vlaken in

otopenje občutkov proti takim napadkom, kteri nam škodijo in bolezni napravijo. Določena trdnost in zveznost tkanine (kar zdravniki prožljivost imenujejo) služi na sledeči način dolgemu življenju. Prvič, ako zvezo naših delkov pomnoži, tako, da je ne more delavno življenje tako lehko pokončati, raztaliti, ločiti in da se delki zato tako mnogokrat ne menijo in jihovo nadomeščenje ni tolikokrat potrebno, in da je celo močnostno življenje slabejše, kar vsikdar trpež podolgša.

Da se rečeno leži razumi, hočem detinskega in možkega življenja spomniti. Pri detetu je naravska zveznost in trdnost tkanine mnogo slabejša, zveza delkov zato bolj rahla, zato se tudi hitrej pokonča; pri njem se delki večkrat premenijo, in mora zato večkrat in več jesti in spati, da se zgubljeno nadomesti; kri mora hitrejše krožiti, z jednoj rečjoj, močnostno življenje in potrošenje je vekše kakor pri možu, kteri ima trdnejšo tkanino.

Dalje, še le po tem se prava moč organov zadobi. Samo životvorna moč še ne da kreposti, mora se prvlje določena zvezavna moč z životvorno močjo zložiti, da to nastane, kar krepost organizma in celote imenujemo. Tudi to se naj leži po primerjanju deteta z možem dokaže. Dete ima več životvorne moči. več zmožnosti dražljivost poprijeti, več tvornosti tin ponavljavne moči kakor mož, in vendar to telo, ktero je tako polno življenja, ni tako močno kakor moževo in to samo zato, ker je veznost tkanine pri detetu slabejša in bolj rahla.

Sredstva ktera vlakno in tkanino zvežejo in vtrdnejo so sledeča:

1. Vaja in raba mišičnih moči in vlaken, tako voljnih po voljnem gibanju mišic, kakor nevoljnih n. p. onih želodca črev, po priličnem dražilu, n. p. po trdi hrani, in krvnih žil po dražljivi hrani. Vsako vlakno se skrči, kdar se gene t. j. jegovi delki se drug drugemu bližajo, in ako se to večkrat

zgodi, se povekša jegova zveznost in prožljivost. Draženje vendar ne sme biti premočno, kajti tako škodi.

2. Vživanje žoličnih žlezovatih hran (mesenih juh), ktere zveznost pomnožijo, in ogibanje vodenih hran, ktere jo pomenjšajo.

3. Merno podpiranje hlapljenja, z trenjem gibanjem i. t. d.

4. Hladna temperatura zraka in vse zdržanje hladno. Glavna reč! Akoprem je mraz protivno sredstvo, ktero bi životvorno moč krepilo, vendar krepi prožljivno moč in tako nikavno životvorno. Toplota slabi, kajti obnemaga zveznost in oslabi životvorno moč. Občutek, po kterem se vzroki bolezni naj leži poprimejo, se naj bolj po tem otopi, ako se na različne vtiske in membe privajamo.

Tretjič, mora se pomenjšati potrošenje življenja, da se moči in organi tako hitro ne pokončajo. Celo življenje je delovanje, javljenje životvorne moči, in zato se ta moč neogibljivo potrošiti mora. To ni samo pri voljnih, temoč tudi pri nevoljnih delovanjih, ni samo pri zvunajšnjih, temoč tudi pri notršnjih poslih življenja, ker se tudi ti po vednem draženju in temu odgovarjanju činijo. Obodvoje se zato brezmerno napinjati ne sme, ako naše potrošenje zadržati hočemo.

Sem posebno spadajo sledeča draženja in kazenja moči.

1. Napénjanje srčne in žilne sostave in vedno pohitrenje kroženja krvi, n. p. z dražljivimi in razvročljivimi hranami, strastmi, trešličnimi bolezni. Pri ljudeh, kteri močno vino in žganje pijejo, in kteri so jako strastni, žile zmirom hitro bijejo, in takovi imajo zato zmirom umetno trešliko, in to jih tako hitro troši in vkonča kakor prava trešlika.

2. Premočno, neprestano napenjanje dušnih moči, posebno mišljenja (kar se pod tem razumeva, bode kesnej bolj razloženo), ktero ne oslabi samo životvorno moč, temoč tudi

želodec in celo sostavo prebavljenja; pokvari zato naj važnejše sredstvo ponavljanja.

3. Preveliko draženje in trošenje rodivne moči, kar ravno tako škodi, kakor preveliko napenjanje duševne moči.

4. Pregosto in neprestano gibanje mišcev. Mora vendar zvunredno močno biti, ako škodi.

5. Vse močne in neprestane izvržbe, n. p. potenje, driste, katari, kašlji, krvotoki i. t. d. Te ne potrošijo samo moč, temoč tudi tvarino in jo pokvarijo.

6. Vsa močna dražila, ktera dolgo trpijo, tudi moči jako slabijo. Čim bolj dražljivo življenje je, tim hitreje izteče. Sem spadajo močna in neprestana duševna dela, draženje organov, čutenja, strasti, premnogo vživanje vina in žganice, dražljivih hran. Tudi preteženje želodca sem spada, in sicer zato, ker se zvekšino po tem zdravilstva za čiščenje in pluvanje jemati morajo, kar tudi jako slabi.

7. Dražljive bolezni posebno trešlične.

8. Toplota, ako je prevelika in se dolgo v nji zadržujemo Zato pretoplo obnašanje v mladosti naj bolj potrošenje po hitri in življenje pokrati.

9. Zadnjič še sem spada prevelika dražljivost in občutnost tkanine. Čim je vekša, tim bolj moči slabi, človek, kteri te slabe lastnosti ima, občuti mnogo vtiskov, kteri nad drugim nikakove moči nimajo; jegovo močnostno življenje je zato dosti močnejše in potrošenje življenja hitrejše. Zato vse, karkoli dražljivost in občutnost preveč napne, tako naravsko kakor moralno, pohitri potrošenje in življenje.

Četrtič, ponavljanje potrošenih moči in tvarine mora biti lehko in dobro.

Sem spada.

1. Zdravi, hodivni in delavni organi, skoz ktere novi ponavljavni delki v nas iti morajo; to se čini ali neprestano, kakor skoz pluča, ali občasno, kakor skoz želodec. Sem spadajo pluča, koža, želodec in črева. Ti organi morajo zato čisto zdravi, hodivni in delavni biti, ako se ponavljati hočemo, in zato so za dolgo življenje jako važni.

2. Zdrave, hodivne in delavne nebrojne žilice, po kterih delki v nas pridejo, se nam vpodobijo, zjednačijo in izvršijo. To je prvo in važno delo zizajoče mlečne sostave in jenih nebrojnih žlez, in tudi krvne ali krožne sostave, kjer se organsko žlahtenje godi. Zizajoča sostava je glavni organ ponavljanja, na to se v detinstvu naj veča skrb imeti mora; kajti prva hrana v detistvu in ravnanje v prvih letih življenja določi zvekšino stan te sostave, in mnogokrat se ta po zločesti hrani in nesnažnosti pokvari, in tako se napravi glavna podlaga za kratko življenje.

3. Zdrave hrane in tvarine, iz kterih se ponavljamo. Hrane in pijače morajo biti čiste, (brez pokvarjenih delkov) morajo imeti zadosti hrane in dražil (kajti tudi dražila so k dobremu ponavljanju in k celemu delovanju življenja potrebna) pa morajo tudi zadosti vode in tekočine imeti; naj važnejša reč, na ktero se vendar dostikrat ne gleda. Voda, akoprem ni hrana (pa verjetno tudi hrana, kakor nam primeri o ribah in črvih, kteri se dolgo samo z vodoj hranijo, potrdijo), je vendar k ponavljanju in hranjenju potrebna in to zato, ker samo po nji morejo hranini delki iz črev v vse druge delke tela priti; in zato je ravno ta pomaglej za izločbo in izvržbo pokvarjenih delkov, za čiščenje tela jako potreben.

4. Zdrav in primeren zrak, v kterem in od kterega živimo. Zrak je naš pravi element in na dvojvrstni način jako važno sredstvo za ponavljanje življenja: prvič nam daje neprestano dva naj bolj duševna in prepotrebna delka življenja (kiselak in toplota) in drugič, je jako važno sredstvo, ktero naše pokvarjene delke iz nas potegne in poprime. Naj vekši

in važnejši del naših izvržeb je gazni, t. j. tvarina se mora v gaz premeniti, da se izvrže. Sem spadajo vse izvržbe našega površja, kože in pluč. To izhlapljenje se ne čini samo po močih in hodivnosti izhlapljajočih žilic, temoč k temu tudi pripomaga posebna vlastitost zraka, kteri ga poprime. Čim več je že zrak z delki prenapolnjen, tim manje je mogoč nove poprijeti; in zato volhki zrak izhlapljenje zadržuje. Iz tega sledi to le pravilo: zrak, v kterem živimo, mora zadosti kiselaka imeti, pa vendar ne preveč, kajti je te predražljiv in potrošenje pohitri; ne sme z drugimi delki preveč napolnjen biti, zato ne prevolhek in nečist; jegova temperatura niti pretopla, niti prehladna; prva oslabi moč zadnja otrdi tkanino in jo čini nerabljivo; (tudi se ne sme naglo premenjavati, ker nas zvednost uči, da jednaki zrak in podnebje dolgemu življenju naj bolj služi.)

5. Odprti poti in delavni organi, da se pokvarjeni delki lehko izločijo in izvržejo. Naše življenje menja neprestano delke, ako se zato nerabljivi ne odpravijo, zmirom ne izločujejo in izvržujejo, ne moremo novih in čistih lehko in zadosti poprijeti, in kar še hujše, novi namestniki zgubijo po mešanju z nečistimi čistost in se hitro pokvarijo. Zato postane potem ostroča, zazlezenje, nečistost, pokvarjenje sokov in tvarine. Ponavljanje se zato po zločesti izvržbi dvojvrstno, t. j. v kakoršnosti in kolikoršnosti pači

Organi, skozi ktere se telo posebno čisti so: koža, naj važnejši, kajti je izračunjeno, da skoz njo dve tretjini nerabljivih delkov po izhlapljenju odidete; ledvice, creva in pluča.

6. Vgodno in zmerno vživanje čutenskih dražil, tudi mnogo k dolgemu žtvljenju pripomaga; novi izvir ponavljanja, kterega živali nimajo.

7. Vgodna duševna volja, veseli in zmerni vnetki, nove, zabavljive in velike misli, jihove stvaritve, prikazni in jihove

zamene. Tudi viša, samo človeku lastna veselja so sredstva, ktera življenje podolgšajo. Upanje, ljubav, veselje so zato osrečljivi vnetki; in gotovejšega in bolj občnega sredstva za zdrževati življenje zato ni, kakor veselo srce in jasna glava. Ta duševni stan zdržuje životvorno moč v jednakoj dražljivosti in podpira kroženje, prebavljenje, in posebno neobčutno izhlapljenje kože. Srečni so zato tudi v naravskem obziru oni ljudi, kterim je Bog ta naj vekši dar podaril, t. j. veselo in srečno duševnost, ali kterim je mogoče bilo si po duševnem izobraženju in moralni omiki takovo priskrbeti. Oni imajo naj boljši in neprecenljivi balsam življenja v sebi.

Te spisane besede zadržujejo občno načrtje in glavna ravnila vsakega razumnega podolgševanja življenja. Vendar tudi tu to velja, kar pri vsakem zdravilskem ravnilu, da se pri njihovi rabi na posebnost ljudi pogledati mora.

Posebno se mora pri rabi na sledeče okoljščine paziti.

Na različno telesnost osebe, t. j. na jednotne delke in tvarino. Čim suhejši, trdejši in trdnejši so delki tela naravsko, tim je menje onih sredstev potrebno, ktere umetno otrdenje činijo, in čim so bolj mehke in slabe tkanine, tim več.

Za tem različen, prirojen temperament, t. j. različno poprijetje dražil in jihova razmera k duševni moči.

Čim bolj je kdo flegmatičen, tim več in močnejša dražila so mu potrebna. Stopnja dražila, ktera bi sangvinika vkončala, je tu k ponavljanju in celemu delovanju življenja potrebna in hasnovita. Ravno tako melanholiški temperament mnogo in različnih dražil potrebuje; pa ne prenaglih.

Pri sangviniškem se morajo vsa dražila, tako naravska kakor moralna previdno in zmerno rabiti, in še dosti

več pri koleriškem, kder že naj menjše dražilo mnogokrat škodi.

Za tem se pogledati mora na dobo življenja.

Dete in mladi človek imata mnogo več životvorne moči, sposobnosti dražila poprijeti, membe delkov in rahlejšo zveznost. Tu se ne sme dosti dražljivega davati, temoč se mora več za ponavljanje in otrdenje skrbeti. V starosti proti temu so vsa močna dražila rabljiva. Tu vse to ponavlja, kar bi v mladosti trošilo: mleko je detetu vino, vino je starcu mleko.

Starim ni potrebno sredstev otrdenja, temoč omehčanja. Dobre močne mesene juhe in mlačne kopele.

Zadnjič še tudi podnebje nekoliko razlik čini; čim bolj je južno, tim bolj je dražljivo, tim hitrejši je tečaj življenja in tim krajši trpež.

Tu se zato močna dražila bežati morajo, da se moči tako hitro ne pokončajo; pod severnem podnebjem vendar, kder se moči bolj skupčujejo, se morajo rabiti.

Praktični del.

Goethe pravi: „Stvorjenje, ktero krivo živi, se hitro vkonča.“

Došel sem do najvažnejšega dela v svojem spisu, t. j. do praktične umetnosti življenje podolgšati. Zdaj še le morem prepričavno one pomočke povedati, z kterimi se samo v resnici življenje podolgšuje.

Obdani smo zmirom z prijatelji in neprijatelji življenja: kdor prijatelje življenja išče bo star, kdor neprijatelje, si pokrajšuje življenje, Sicer bi se od vsakega razumnega človeka pričakovalo, da bode prve iskal in zadnje bežal. Nesreča je vendar, da niso ti neprijatelji vsi javni in poznani, temoč skrivni in so tudi z vekše strani v nas in se nam večkrat kakor prijatelji kažejo.

Naj vekša umetnost življenje podolgšati bode zato v tem obstala, da prijatelje in neprijatelje življenja dobro razločujemo in zadnje bežimo; ali drugače rečeno: umetnost življenje podolgšati ima dva oddelka:

1. ogibanjo neprijateljev in sredstev, ki življenje kratijo,

2. spoznanje in raba sredstev, ki življenje podolgšujejo.

Oddelek prvi.

Sredstva ki življenje kratijo.

Po zgoraj določenih in jedinih izvirih, iz kterih življenje trpež dobiva, nam ne bo težko v obče odločiti, na koliko načinov se življenje pokratiti more.

Pokratiti pa ga more vse, kar

1. skupnino životvorne moči pomenjša,

2. ali kar organom življenja, trpež in rabljivost vzeme,

3. ali kar potrošenje življenja v nas pohitri,

4. ali kar ponavljanje zadržuje.

Vsa sredstva, ktera življenje kratijo, se dajo v te četiri rede spraviti, in tako mero dobimo, po kteri jihovo škodljivost sodimo.

Čim več se od teh četirih lastnosti v jedni reči združi, tim bolj nevarna je našemu življenju, čim menje, tim je menje nevarna.

So pa tudi pomešane reči, ki dve strani imajo: jedno prijatelsko drugo pa neprijateljsko, pa vendar tako, da je jedna lastnost močnejša, in iz te strani jo bomo k prijateljem ali neprijateljem brojili.

Še jedna važna razlika je tudi med sredstvi, ktera življenje pokrajšujejo. Nekterih moč se kaže po malem in polagoma, drugih vendar je tako hitra in silna, da bi se morale imenovati sredstva, ktera življenje pretrgajo. K tem spadajo nektere posebne belezni, in tako rečeni silni načini smrti.

Večidel se zadnjih naj bolj bojimo, kajti so bolj očividni in strašni, trditi vendar morem, da niso tako pogubljivi, kakor oni prilezljivi neprijatelji; kajti kažejo se očitno tako, da se jih leži ogibljemo kakor onih skrivnih, kteri nam skrito vsaki den nekoliko življenja vkradejo, kar niti ne občutimo, kar pa vendar zadnjič strahovito skupnino čini.

Žalostne opazke še tu spomenoti moram, da so se, žalibože, neprijatelji našega življenja posebno v našem času strašno pomnožili, in da preveliki lišp, izobraženje in nenaravnost v kteri zdaj živimo, naše močnostno življenje jako na visoko navirajo in v tej razmeri tudi kratijo. Po natenčnejšem preiskavanju najdeme, da je dendenešnji vse tako lepo in natenčno nasnovano, da drug drugemu po lepem prijaznem in vljudnem načinu življenje ruši — — in zato pazljivost in previdnost! — —

Poglavje I.

Omehkuženje, — predraženje, — fizična in moralna mehkužnost.

Gotovejšega sredstva ni življenje vsaki stvari pokratiti, kakor ako se v mladosti, ktera še skoro druga ni, kakor stanovitno rojstvo in razvijanje, prav toplo in obmehkužno odreja, t. j. ako jo od vsakega naj menjšega vetriča varjemo, naj menje jedno leto v perje zakapamo, in kakor pišiko v toplem plodenju redimo; poleg vsega pa še ne zamudimo, jo brez mere z hranami pitati, in z kavo, čokolado, vinom, dišavami in še z mnogimi drugimi takovimi rečmi, ktere detetu druga niso kakor strup, celo jegovo delavno življenje preveč dražimo.

Stem se pohitri iz početka noteršno potrošenje, močnostno (intensivno) življenje se zaran prenapne, organi postanejo slabi, tenki in čutljivi, in po pravici se reči more: dvojletno takovo odrejenje more na 60 let vrojeno življenje lehko napolovico, ali še tudi več pokratiti, nerajtaje bolezni, ktere še pri odgojenju razvun tega lehko pristopijo. Nič naših organov in moči tako hitro ne razvije, kakor tako odgojenje, rekel bi mu odgojenje v rastlinjaku. Videli smo kako tenka je razmera med hitrim in počasnim razvijanjem kterega tela in med kratkim in dolgim življenjem. Hitri zrelosti sledi hitra po-

končanje.*) To mora biti tudi glavni vzrok vmrlivosti dece. Ljudje vendar na naj bližje vzroke nikdar ne mislejo, in rajši dalečnje, neumne in nenaravske iščejo, samo da se ž njimi pomirijo.

Zadosti naj bo rečeno, da so nečisti zrak, nesnaga, predraženje z pretoplim obnašenjem, in težke za otroka premočne hrane in pijače glavni vzroki, z kterimi se ne krati samo v detinstvu življenje, temoč kar je še dosti več in na kar se še ne misli, v obče k rani smrti pot pripravlja.

Ne kar se premalo, temoč kar se preveč čini je, z čim se v detinstvu naj več kvara napravi; preveč ljubljena in preskrbljivo odrejena deteta redko ostarijo. Siromašno, prosto in trdo odrejenje je glavna podlaga, z ktero se naj bolj trpežno življenje v mladosti priskrbi in z ktero je edino mogoče, da se velika in zdrava starost dočaka, kar nam vsi primeri na vekše starosti podučivno kažejo.

Škodljiva in življenje pokrajšajoča zmota našega odgojenja je še: fizična in moralna mehkužnost. Pojtem razumevam, ako se skrbljivo vse trdo, tiščeče in ted žavno tako od telovnega, kakor od duševnega življenja brani, kar bi za močno rabo moči, za preobladanje nasprotnih reči in neugodnosti potrebno bilo. Tako se odgojijo slabe narave, kajti brez vaje ni moči. — Še več o tem bode rečeno v poglavju: razumno, življenje podolgšavno odgojenje.

---

*) Naj čudovitnejši primer, da se je narava presilila, je bil Ljudvik II. kralj Ogrski. Rodil se je tako prezaran, da še skoro ni imel kože, v drugem letu življenja je bil kronan, v 10tem je nastopil vlado, v 14tem je imel popolno brado, v 15tem se je oženil, v 16tem je že bil čisto seri, in v 20tem je ostal v bitvi pri Mohaču.

Poglavje II.

Razuzdanost v ljubavi.

Med vsemi sredstvi, ki življenje kratijo, ne poznam nobenega, ktero bi tako razrušljivo moč imelo, in tako popolnoma vse lastnosti za pokrajšanje življenja v sebi zjedinilo, kakor to; ta razuzdanost se mora za naj močnejše sredstvo življenje pokrajšati vzeti. To hočem hitro in v kratkem pokazati.

1. Ona pomenjša životvorno moč, kajti nam vzeme oni sok, kteri je naj močnejši cvet naše krvi in v kterem iskra novega stvarjenja leži.

2. Vzeme organom potrebno trdnost, prožljivost in zato rabljivost, kar je dobro znano.

3. Pohitri v nas potrošenje življenja, kar nam primeri v celi naravi kažejo, in naj jasnejše pri onih stvareh, ktere včasi po paranju vmrjejo.

4. Zadrži ponavljanje, kajti vzeme nam moč, mir, oslabi pluča in želodec, kar je vse k ponavljanju potrebno.

Razuzdanost v ljubavi ima zato vse četiri glavne načine, po kterih se življenje pokratiti more, v sebi.

Tu bi se morebiti lehko pitalo, kdaj pa je ljubav razuzdana? — Ljubav je razuzdana: prvič, ako se pred časom vživa, t. j. prvlje ko je človek celo doraščen; — tako deklič

pred 18tem, hlapčič pred 20tem letom; drugič, ako se prepogosto vživa, — ali po jedi, v slabosti v bolehnosti i. t. d. Razumeva se da se tu le samo o fizični (telesni) ljubavi govori. Namen te knjige mi ne dopušča še tu kaj več o tej naj pogubnejši strasti govoriti — zato samo sledeče še priložim.

Mladina! varuj se prerane in prerazuzdane ljubavi, kajti brez vsake dvombe ti podreže življenje, in če te pelja do srednje starosti, bodi prepričana da te samo kaznovati hoče za tvoje pregreške! — kajti tvoje življenje ne bode več življenje, temoč boleno životarenje; vsa mogočna, naj strahovitejša bolenja bode na te navalila, od kterih te samo smrt rešiti zamore! —

Poglavje III.

Premočno napenjanje duševnih moči.

Pa ne samo telesne razuzdanosti temoč tudi duševne imajo takove posledke, imenitno je, da premočno napenjanje duševnih moči, in zato razsipanje k temu potrebne životvorne moči, ima skoro jednako moč na zdravje in trpež življenja, kakor razsipavanje rodivne moči: Zguba prebavljavne moči, nevoljnost, pobitost, živčeva slabost, jetika, rana smrt so zvekšino posledki.

Veliko razliko tu čini različnost narave in sposobnost, kajti kterega je narava prijatelsko z duševnimi močmi podarila, temu bode močna jihova raba menje škodila, kakor onemu, kteremu one menkajo. — Temu zato, kteri je srednje sposobnosti in vse presiliti hoče, bode takovo napenjanje naj bolj škodljivo. Ono napenjanje duševnih moči je zato naj bolj pogubljivo, z kterim se silimo ne imajoči ljubavi k reči.

Pita se verdar, kaj pa je presiljenje duševnih moči? To se v obče ravno tako žmetno določiti more, kakor mera v jedi in pitju, kajti to je odvisno od različne mere in sposobnosti mislivne moči, ktera je ravno tako različna kakor prebavljavna moč.

Tako zna neka reč temu težko umevna biti, ktera je drugemu, bolj previdnemu lehko umevna. Sledijo zato ostrejše odločbe presiljenja duševnih moči.

1. Ako se poleg njih telesna vaja zamuja. Vsako neenako vajenje naših moči škodi; in kakor je resen, da se človek jako bolj oslabi, ako samo misli in vajenje tela zamuja, tako je tudi resen, da oni dosti več in menje na škodo svojega zdravja duševno delati more, kteri poleg tega zmirom svoje telo vadi.

2. Ako se neprestano zmirom na jedno reč misli. Tu veljajo one postave, ktere pri delovanju mišičnem. Ako bi kdo z rokoj zmirom na jedno stran mahal, bi v jednem četrtku ure bolj oslabel, kakor ako bi dve uri na več strani mahal. Ravno tako je pri duševni moči.

Boerhaave nam pripoveduje o samem sebi, da je on, ko je nekoje dni in noči zmirom o jedni reči mislil, tako oslabel, da je dolgo časa brez čutenja kakor mrtev ležal.

Hasnovita memba reči je zato prvo ravnilo, ako se hočemo zdravju brez škode dosti učiti in mnogo delati. Tako so delali mnogi glasoviti računoslovci, modroslovci, zdravniki, in bili so do velike starosti zmirom veseli, zadovoljni in zdravi.

3. Ako preveč abstraktne in težke reči delamo, t. j. n. p. računske in metafizične naloge. Čim je reč bolj abstraktna, tim duševno moč bolj oslabi. Pa tudi to je jako ozirno: nekojem je preiskavanje težkih nalog prirojeno, in zato naj težejše lehko razvijejo, kterih bi drugi nikdar in z naj vekšo marljivostjo ne presilil, — Mnogi so se že zato zaran pod zemljo spravili, kterim ni bila dana duševna moč za preiskavanje; kajti so hoteli po sili učeni in glasoviti postati. Mislim, da je to v posebni sposobnosti organizacije, in kteri to imajo, jim se naj tudi to delo pusti; kajti vsaki ne more biti modroslovec. Mi drugi moramo zato samo z tem zadovoljni biti, da se modroslovsko obnašamo in živimo.

4. Brezmernost je tudi, ako človek zmirom dela in nikdar kaj druga ne poprime. Vsa dušna dela se dajo v dva reda

spraviti: v delavnega, kder mi sami kaj storimo, in trpečega, kder mi drugih misli poprimemo, n. p. čitanje ali poslušanje drugih. Prvo nas jako slabi in bi se zato moralo z drugim menjevati.

5. Ako se v zaranem detinstvu duševne moči začnejo napenjati; tu je že malo napenjanje škodljivo. Pred sedmem letom je vsako duševno delo nenaravno, in za telo tako škodljivo kakor prerana ljubav.

6. Ako se dolgo brez volje učimo, t. j. reči kterih ne ljubimo. Čim več volje k dušnemu delu imamo, tim menje nam bode trud škodil. Zato je pri volitvi učenja posebno previdnost potrebna, da se prvlje dobro presodi, ako je našim duševnim močem primerno, in joj! — vsakemu, kder tega ni. —

7. Ako se duševne moči z umetnimi dražili zbujajo, krepijo in podolgšavajo. Z vekšino služijo temu vino, kava in duhan. Akoprem teh pripomočkov mišljenja odobriti ne moremo, kajti dvojvrstno oslabijo, moramo vendar pripoznati, da so pri duševnem delu dostikrat potrebni, in da pipica ali šnupka duhana, ali šalica kave zadremano duševno moč pri dolgem delu nekoliko zbudi; jihova zvunredna in močna raba vendar tudi neizmerno škodi. —

8. Ako z polnim zelodcem duševno delamo. Tu si škodimo dvojvrstno: slabimo se, kajti moremo močneje svoje moči mišljevanja napenjati in prebavljanje motimo.

9. Ako oni čas, v kterem bi spati morali, za to delo rabimo. Ta navada je življenju naj bolj škodljiva, in o tem se še bode govorilo pri opisovanju spanja.

10. Ako pri učenju na okoljščino ne gledamo, ktera dostikrat več škodi, kakor mišljenje samo. Med drugimi ste dve reči naj bolj škodljivi, in sicer dvojgibno sedenje in zaprt hišni zrak. Morali bi se vaditi leže, stoje ali hode

in ne samo v hišah, temoč tudi zvunaj v prosti naravi se učiti, in gotovo bi tako imenovanih bolezni učenih ljudi ne poznali. Stari modroslovci gotovo niso menje mislili kakor naši, in vendar hemoroid, hipohondrije i. t. d. niso poznali. Vzrok je v tem, kajti učeči se, so zvekšino v prosti naravi hodili, stali ali ležali, kave niso pili, duhana tudi ne poznali, pa telesnih vaj niso pri učenju pozabili.

Poglavje IV.

Bolezni, jihovo nerazumno zdravljenje, silni načini smrti, nagib samega sebe vmoriti.

Grozna je množina skrivnih in očitnih bolezni v našem času. Ako se malo ogledamo, najdemo, kako človek na otokih južnega morja malo bolezni pozna, ker naravsko živi; in ako se k temu poprimeri evropsko patologično brojilo, v kterem jih mnogo tisoč najdemo, mora nas strah obiti, ako premislimo, kaj so lišp, nemoralno in nenaravsko življenje in razuzdanosti napravile. Mnoge, ja skoro naj veči del je sad naših pregreškov, in oni še vedno nove rodijo. Druge so na svet prišle da se ne ve kako; niso bile v starem veku znane, in te so ravno naj bolj pogubne in naj močnejše, kakti osepnice, ošpice in francozko bolenje.

Da še te bolzni imamo smo si sami krivi; kajti je dokazano, da bi se lehko odgnale. Moč bolezni je, ali silna, tako da življenje pretrga, (zaduha mrtvud) ali počasna, ako so bolezni neozdravilne, ali ako se dajo ozdraviti, moč in organe vendar tako oslabijo, da na takov način porušeno telo, svoj odločen cilj dosegnoti ne more.

Kratki pregled tabel mrljivosti nam bo pokazal, kako veliko zgubo po boleznih človeštvo ima.

Postavimo: rodi se 1000 ljudi; koj po rojstva jih vmrje 24, zobenje jih odnese 50, zbožarst (convulsioni) in druge bolezni detinstva 280, osepnice in ošpice blizo 100. Ako so ženske jih vmrje pri porodu naj menje 8, jetika jih pograbi 190, (tako na Angliansken) vročinske bolezni, posebno tifus (mačuh legar) 150, mrtvud 12 vodenica 48.

Ostane jih zato od 1000 komaj 80, kteri zavolj starosti, t. j. naravsko vmrjejo. Še vendar tudi teh dosti slučajni vzroki (t. j. n. p. železnica, voda i. t. d.) pograbijo.

Na strašno in naravnost življenje podirajočo bolezen še tu spomnim: nagnjenje samega sebe vmoriti. — Ta nenaravnost, nekdaj samo hraber čin, je zdaj bolezen, ktera človeka dostikrat v cvetu mladosti in v bogatstvu tako premaga, da se mu življenje mrzi. Nahajajo se v današnjem času zares ljudje, kterih izvir in sreča življenja se je tako porušila, klica vsakega vživanja in dela tako vsehnola, da nič tako mrzečega več na svetu ne najdejo, kakor svoje življenje; jim je zato tudi ono tako velika teža, da se želje rešiti ne morejo, to žmetno breme kakor hitro mogoče od sebe vreči. Navadno so pa to skoro samo taki ljudje, kteri so v rani mladosti razuzdano, posebno v ljubavi, živeli.

Ali ni zato naravsko, da je takovim ljudem smrt, v kteri nič več ne občutijo, ljubša, kakor boleno življenje?!

Pa škoda teh že po samih sebe jako škodljivih neprijateljev se še potem povekša, da se ali neumno zdravijo, ali da se v obče zdravilstvo zlo rabi.

Neumno zdravljenje je: Ako se vzroki bolezni zanemarijo, akoprem je očitno, da škodijo; n. p. prepričani, da nam je vino, prelehki obleč, nočno bedenje škodljivo, in vendar ga ne bežimo. Nadalje: Ako bolezni ne poznamo ali nečemo spoznati, potem postanejo mnoge bolezni smrtne.

Tu moram posebno jedne bolezni spomenoti, ktera se naj večkrat zamuja, in ktera je zato že tudi več tisoč ljudi pod zemljo spravila, t. j. katar ali lehki kašelj. — Ima se z vekšino za potrebno in hasnovito bolezen, in res je tudi takova tako dolgo, dokler je katar slab in še predolgo ne trpi. Pozobiti bi se vendar poleg tega ne smelo, da je katar bolezen, ktera se čisto lehko v vnetje pluč, ali kar se naj večkrat zgodi, v plučno jetiko preobrne. Ne bom preveč rekel, ako trdim, da više od polovice plučnih jetik iz zamujenega katara izleze.

To se zgodi, ako predolgo trpi, ali ako se neumno zdravi. Na to postavljam sledeči dve ravnili, kterih bi se pri vsakem plučnem kataru dobro in zvesto držati morali. Delj kakor 14 dni bi katar trpeti ne smel, trpi delj, tako se kakor bolezen od zdravnika zdraviti mora. Drugič, moramo se pri vsakem kataru varovati razvročenja, razhlajenja, vživanja vina in drugih razvročljivih hran in pitvin.

Jako občno je tudi neumno zdravljenje, tako da se mnogokrat ali iz neznanosti ali iz neumnosti ravno vse protivno stori. K temu spada, ako bolenika k jedi silimo, akoprem slje nima, ako se v trešličnih boleznih vino, pivo, kava in druge razvročljive reči trošijo, po kterih lehko slaba in lehka trešlika v vročinsko stopi, ako se bolenik, kdar se o trešliki toži in ga mraz popade v postelj zakoplje, okna in dveri zaprejo in hišni zrak razvroči, ako se za potrebno snago bolenikove hiše ne skrbi, hiša ne prevetri in ako se bolenikova čistila kakor hitro mogoče ne odnesejo. To neumno dietično zdravljenje več ljudi pomori kakor bolezni same, in to je posebno vzrok, da na kmetijah smrt toliko ljudi pobere in da mnoge lehke bolezni pogubne postanejo.

K temu še tudi pridružujem, ako se zdravnik ne popita ali ne posluša, zdravila neredno jemljejo, ali ako se še celo

mazilarji ali skrivna zdravila rabijo. Več o tem bom povedal o razumni rabi zdravil.

Tudi silni načini smrti mnogo ljudi iz sveta spravijo, in žalibože, naš čas je v tem jako napredoval. Mnogi poti po železnici, morju posebno pa strelni prah, so sredstva, po kterih množina ljudi iz sveta odide. Umetnost moriti je že v našem času viša znanost postala.

Poglavje V.

Nečisti zrak, vkupno stanovanje mnogih ljudi v velikih mestih.

Skoro naj vekše sredstvo pokrajšanja življenja je vkupno stanovanje mnogih ljudi v velikih mestih Strašno veliko mrljivost kažejo nam spisi o mrtvih v mestih. Na Dunaju, v Parizu, v Londonu in Amsterdamu vmrje vsaki 20ti ali 23, v okolici vendar na deželah samo vsaki 30. ali 40.

Rauseau ima prav ako reče: „Človek je med vsemi stvarmi naj menje za to stvarjen, da v množini skupaj stanuje. Jegov dih je moriven za stvari, med kterimi živi, in to ne velja samo v pravem, temoč tudi v prenešenem pomenu.“

Vlažnost, ali kakor se navadno pravi, gostost zrakova ni sama, ki ga škodljivega čini, temoč pokvarjenje, ktero po mnogih skupčenih ljudih nastati mora. Ako se k večemu četirikrat on isti zrak povžije, se po človeku samem tako pokvari, da ni več hasnovita hrana, temoč strup. Naravsko tedaj v velikih mestih ni mogoče, da bi se človek samo jednok zraka navzel, kterega ni pred kratkim že drugi v plučih imel. To čini v obče pomalno ostrupljenje, ktero življenje pokratiti mora.

K temu še stopi veliki lišp, razuzdanost, napačni način

življenja, kder se den v noč in noč v den obrača, in dve skrajnosti, preveliko bogatstvo in grenko siromaštvo, neločljive lastnosti velikih mest.

Ako se to vse dobro presodi, ne bode gornji izrek premočen, temoč vsakemu bode očitno, zakaj se po velkem skupčenju, množine ljudi v jednem mestu mrljivost tako povekša.

Tu še jedno opazko. Ako naj vekša mesta v Evropi in jihovo mrljivost ljudi pregledamo, vidimo, da je tudi tu razlika, in da je mrljivost v tej primeri vekša, čim menjši je prostor, na kterem ona ista množina ljudi stanuje; kajti tim menje je tudi zraka, od kterega vsaki trošiti mora, (kar naj vekšo moč zraka potvrdi). Zato se ne povekša mrljivost po primeru množine ljudi, temoč po množini ljudi na jednem malem prostoru, ako se najmre mesto v okoljščine ne razširi. Tako more mrljivost v tem mestu vekša biti, kder menje ljudi stanuje kakor v drugem, v kterem jih je dosti več.

Ravno to je vzrok da v Petrogradu in Berolinu med drugimi velikimi mesti naj menje ljudi vmrje, skoro ne več kakor na deželi, t. j. od 30tih jeden; kajti mesti ste bolj razširjeni in ljudje več dobrega zraka za dihanje imajo.

Kteremu je zato mogoče, naj beži velika mesta, kajti ona so odprti grobi človečanstvu in to ne samo v fizičnem, temoč tudi v moralnem pomenu. Posebno moramo ona bežati, v kterih mnogo ljudi na jednem malem prostoru skupaj stanuje, kder so hrami visoki in ulice ozke, kder je malo prostranih trgov, malo drevja, mnogo zaprtih dvorov in kder so ulice nesnažne. V malih mestih, v kterih so ulice ozke, je bolje na kraju mesta stanovati in tudi dolžnost vsaki den jedno uro mestni zrak celo bežati, samo da se zvunaj čistega napijemo.

Več o tem v poglavju: ostrupljenje.

Poglavje VI.

Nezmernost v jedi in pitju, preumetno kuharstvo, vpijančljive pijače.

Poglavitna reč, ktera glede na dieto življenje pokratiti more, je brezmernost. Premnogo jedi in pitja škodi trojvrstno življenju. Napinja preveč prebavljavno moč in tako slabi; moti prebavljanje; kajti velike množine želodec ne more dobro prekuhati, po tem postanejo sirovine v črevah in zločesti soki. Pomnoži nerazmerno kri in pohitri jeno kroženje in življenje, razvun tega postane dostikrat neprebavljivost, ktera čistilnih zdravil potrebuje, kar tudi slabi.

Preveč jemo, ako tako dolgo jemo, dokler moremo in ako po jedi sledi v želodcu občutenje težkoče in prepolnosti, zehanje, riganje, dremanje in topost v glavi. Staro ravnilo zmirom resnično ostane: Nehaj jesti, kedar bi še rad jel! —

Preumetno kuharstvo. Primoran sem prijatljico našega vkusovega občutja zatožiti, kakor naj pogubnejšo znajdbo, kakor naj vekšo neprijatljico našega življenja, ktera pokrajša življenje in to na sledeče načine:

1. Znano je, da je posebno jena umetnost v tem, da se vse dražljivo in pikavno napravi. Vse hrane imajo zato po

tem pripravljenju na pol dražljivih delkov in namestu, da se po jedi, naravski namen hrana in nadomestek dobi, se poveksa veliko več po dražljivosti potrošenje, in tako se ravno nasprotno čini.

Po taki jedi sledi večidel slaba treślika, in o teh ljudeh zato velja: jedé se snedo.

2. Hudo je tudi, da nas ta umetnost zapeljava, da preveč jemo. Ona tako sljo podbada, da proti temu vpor želodca ne velja kajti se slja zmirom na novi in ugodni način podbada, tako da želodec tri in četirikrat več opraviti dobi, kakor je mogoć, Navadna pregreška je, da se goltna slja od želodčeve ne razločuje, in da se to za želodčno sljo vzeme, kar je samo podbadanje goltovo; in ravno to zmembo naj leži včini umetno kuharstvo. Ljudje zgubijo po tem naj veči ščit ždravju, t. j. lastnost, da vejo, kdaj imajo dosti.

3. Poglavitno vodilo te umetnosti je zadnjič v tem, da z mnogovrstnim in nenaravskim sostavljenjem zmirom nove in dražljive jedi donaša. Po tem se zgodi, da reči, ktere bi same po sebi ne bile škodljive, zložene novo in škodljivo lastnost dobijo. Kiselo in sladko, n. p., vsako posebej vživano ne škodi, vkup vživano more vendar škoditi. Jajca, mleko, moka in sirovo maslo samo po sebi ne škodi in se lehko prebavi. Ako se to vender zloži in prav mastna pogača iz tega naredi, dobimo težko prebavljivo hrano. Tu je skoro pravilo, da čim več je hrana sostavljena, tim težeje se prebavi in tim škodljivejši so soki, kteri se iz nje napravijo.

4. Glavna zmaga novejše umetnosti v kuhanju je, da nam rédivne soke umetnost kar naj bolj zgošćene priraša. Tako n. p. so iznašli po iztiskanju in po kuhanju več funtov govedine, kopunov in mozgovih kosti mnogo moči v malo brane spraviti, takove so n. p. močne juhe, žolice in hladetine. Misli se, da se je po tem kaj jako važnega včinila, ako se po tem načinu tako skupčeni hranilski soki na jednok v kri spravijo,

brez potrebe jih žvekati in vželodcu prekuhavati. Po tem se mislijo nekteri hitro pokrepiti, in to so zvekšinoj oni, kteri se ravno po tem hitro trošijo, ali se jako prevarijo; kajti naravska naredba se preskočiti ne da.

Telo je samo mogoče določeno množino poprijeti in poprijetje želodca je v tem v isto razmero postavljeno. S tem hočemo prevariti naravo, po nenaravni poti še trikrat več hrane na jednok v telo spraviti, kakor je je ono mogoče poprijeti; iz tega sledi, da se vse žile prenapolnijo in to škodi vsikdar ravnotežju, zdravju in življenju.

Nadalje; brez vzroka ni v naravi ta naredba, da bi se hrane nekaj debelejše vživati morale: hasek te naredbe je, da se one pri žvekanju v ustih v slinami bolj zmešajo in razmočijo in da se dolgše v želodcu zdržijo, kteri jih po novem podbadanju bolj pokuha, in tako naši naravi bolj zjednači. V tem je tedaj pravo ponavljanje, kajti hrana je samo te mogoča v naše bitje stopiti, in nam zares hasniti, ako jo je želodec prvlje naši naravi jednačno skuhal.

Ako se zato ta prva stopnja prestopi, dojdejo soki v telo, kteri mu dosti jednaki niso, temoč kakor tuji delki in dražljive moči, ktere več doprinašejo k potrošenju, kakor k ponavljanju.

Umetnost, ktera našemu ponavljanju škodi, je zato neprijatljica našega življenja. Skoro je misliti, da je ta umetnost zato znajdena, da nam naj boljše dare božje v počasni strup obrača.

V sredstva, ktera življenje kratijo, tudi spadajo vse v p i j a n ć l j i v e p i j a č e, ktere vse, kakovegakolj imena, življenje kratijo. Resnično so tekoči ogenj, kterega tu ljudje pijejo; one pohitrijo potrošenje na strašni način in tako rekoč življenje požgejo. Razvun tega napravijo ostročo, kožne bolezni, suhoto, trdino spletkov, umetno starost, kašel, plučne bolezni, vodenico, in kar je še več; strašno topost čutenj ne samo

naravsko, temoč tudi moralno. Odtod pride, da ljudje, kteri mnogo žganja pijejo, zadnjič niti naravskega niti moralnega draženja ne občutijo. — Posledek je, da ako takovi nesrečniki zbolijo, redko ozdravijo, kajti jihovo na velike podbaje preveč navajeno telo drugih več ne poprime. Ravno tako je v moralnem: niti za poštenje, niti za sramoto, niti za veličastvo, niti za lepoto ali dobroto takova duša več ne mora, temoč samo za — žganico. —

Ne poznam nobene reči, ki bi človeka tako potopoglavila in poživinila, kakor mnogo in neprestano vživanje žganice. Druge napake še vendar dajo upanje poboljšanja, pa ta pokvari ljudi prek in prek brez otembe. —

Ako se vse dobro presodi, bi primorani bili misliti, da bi politično poglavarstvo proti tako zlo škodljivi reči nekaj včiniti moralo in ne kakor zdaj s tem, da trgovino pemnožuje, jo podpirati.

Država, v kteri je ta napaka občna, se mora porušiti; kajti marljivost, krepost, človečnost, zmernost in moralni občut, lastnosti brez kterih nobena država obstati ne more, se po tem čisto zaterejo. Dogodivščina nas uči, da se je pri divjih narodih slabost in kratko življenje oni čas začelo, v kterem so začeli žganico piti *)

---

*) Naj lepši dokaz nam daje to, kar je nek poslanec divjih v severni Ameriki pred nekolikimi leti predsedniku Amerikanskih svobodnih držav pred celim javnim zborom rekel: „Prosimo te za pluge drugo orodje in za jednega kovača, kteri to popravljati more. Pa oča! vse kar mi začenjamo bode brez haska, ako nazoči veliki zbor 16tih zloženih ognjev (držav) ne bo določil, da noben človek več žganice in druge vpijančljive pitvine svojim črlenim bratom ne bo smel prodavati. Oča! vvažanje tega strupa je sicer v naše vesi prepovedano, pa v mesta ni, kder naši lovci za ta strup ne samo kožuhovine prodajo temoč tudi puške in odeje in goli k svoji rodovini domu pricapljajo. Ne menjka oča tvojim otrokom marljivosti, le vvažanje tega pogubnega

Tu se ne sme misliti, da ni škodljivo, ako tečne in sladke likere in jih malo pijemo. Takovi prilizavni likeri so samo za vkus; v želodcu zgubijo sladkor in jihov zakrit značaj in jihov ogenj tim bolj požge. Akoprem se na den malo pije, vendar je to nekoliko škodljivo, in kar je še dosti več, potreba naraščati vsaki den. Resen je, da če je kdo takovi pijači zlo pripadel, je na jednok opustiti ne more, in pri počasnem opuščanju lehko drugoč v svojo staro napako pade. Takovim se priporoča sledeči način odvajenja. Spusti se v navadno žganično kupico vsaki den 4—5 kaplic pečatnega voska, tako se pije za toliko menje žganice, in po času bo kupica polna voska, in — žganice ne bo. —

---

strupa tako siromaške dela. Tvoja deca še one moči nad samimi seboj nimajo kakor vi. Ko so naši beli brati prvokrat v našo deželo prišli, so bili naši preddedi srečni in bilo jih je mnogo, pa po občevanju z belimi ljudmi in po vvaževanju onega pokončljivega strupa nas je menje in smo nesrečni.“

Poglavje VII.

Življenje pokrajšajoča duševna volja in strasti, strah pred smrtjo, huda volja, prevelika delavnost, lenoba, nedelavnost, dolg čas.

Posebno prednost med sredstvi, ktera življenju škodijo, imajo nekoje duševne volje in navade; žalost, tuga, zamera, strah, stiska, malosrčnost, pesebno pa nevošljivost in zavist. Vse te pokončajo naj tenjše životvorne moči, motijo posebno prebavljanje in vpodobovanje, slabijo srčno moč, in na ta način pačijo naj važnejše opravilo, ponavljanje. — Prvi žalostni vnetki kratijo samo nikavno življenje nevošljivost in zavist imate vendar positivne vmorivne lastnosti: ne vzemejo telu samo životvorne moči, temoč zmirom žolč ostrè pripravljajo neprestano počasni strup, in pomnožijo po občnih žolčnih podbajih nezmerno potrošenje samega sebe. Zato tu popolnoma velja: nevošljivost sama sebe žre.

Sem tudi spada ona huda duševna bolezen, huda volja. Nič tako zlo ne poruši cvetja življenja, veselja in vživanja ne zapre, in lep potok življenja v stoječo mlako ne preobrne, kakor ta huda navada.

Tudi strah ima tu posebno mesto, spada med hude dušne navade; kajti se lehko pri- in odvadi, On je namreč nepristojni vnetek, kteri človeka ravno tako ponižuje, kakor

ga hrabrost vzvišuje. in više človeške narave vzdigne. Strah vzeme moč, razum, zavednost, krabrost, z eno besedo vse prednosti človeškega duha, biti bi zato moralo glavno načelo človeškega odgojenja; strah odvajati. Žalibože, ravno tu se nasprotno čini!

Tu hočemo samo dve občni vrsti straha pregledati: strah pred burjo in pred strašilom; kdor ta dva ima, ne more imeti mirnega življenja. Nočni čas, kteri je tako modro za mir, zavolj teme naj priličnejši, je takemu prikazen bridkega nemira. Ako drugi mirno spijo, posluša trepetujè na vsaki glas, se neprestano v strahu poti in v jutro trudnejši vstane, kakor se je zvečer vlegel. Lepi poletni čas je za njega doba straha in stisk, vsaki lepi den ga straši z mišljenjem na grom in blisk.

Lehko se presodi, kako zlo skodljiv je strah trpežu življenja. Strah je veden boj, on zategne vse menjše žile, vsa koža postane mrzla, bleda in hlapljenje se skoraj zapre, vsa kri se vstavlja v večih žilah, srce se prenapolni in žmetno giblje: naj važnejše delovanje t. j. kroženje, se pači.

Tudi prebavljanje se pretrga in tako nastanejo driske. Vse mišične moči se vlomijo, človek hoče bežati, pa ne more, občne trepetanje ga poprime, dihanje postane težko in kratko, z jedno rečjo, vse moči, ktere počasni smrtonosni strupi imajo, ima tudi strah, in zato tudi ravno tako življenje krati.

Noben strah vendar ne čini človeka tako nesrečnega, kakor strah pred smrtjo. Takov človek se tega boji, kar je neogibljivo in nas v vsakem hipu doleteti more; ogrenči si vse, kajtì v vsem smrt vidi, in tako življenje se zmirom za nje bojé zares zgubi. Noben ni dolgo živel, kteri se je smrti bal.

Ljubi življenje in ne boj se smrti to je prva postava, jedin in resničen položaj duše za srečno in dolgo življenje. Sreče življenja takov iskati ne sme, kteri se smrti boji. Nobenega vživanja čistega nima, kajti povsod se mu

smrt primeša; podoben je onema, kterega zmirom sovražnik tira in mu na pete stopa. In vendar je nebrojna množica ljudi, kteri se te duševne bolezni rešiti ne morejo. Takovim hočem tu nekoja po zvednosti skušena ravnila priporočiti.

1. Smrt moramo dobro poznati; samo oni je srečen, kteri je temu neogibljivemu neprijatelju dostikrat blizo in srčno v oči gledal tako, da po dolgi privaji za njega več ne mara. Jako se zato isti prevarijo, kteri mislijo, da strah pred smrtjo po tem zgubijo, ako se privajajo na njo ne misliti! — V sred naj vekšega veselja jih prepada ta misel, in jim je tim strahovitejša, čim menje so je privajeni. Isti je srečen, kteri v naj veči sreči in veselju brez vsega straha na smrt lehko misli. Zvednost nas uči, da se v tem lehko zvunredna nemarnost priskrbi, kakor to vidimo pri vojakih mornarjih in rudarjih, kteri so zmirom veseli in srečni, in to samo zato, ker so zmirom blizo smrti in jo zaničujejo. Samo oni, kteri se smrti več ne boji, je celo svoboden, kajti ga nič več ne veže, straši in nesrečnega ne čini.

Zato Schiller pravi:

„Svoboden se sme le ta imenovati
Kteri more smrti v okò gledàti.

Privajenje misliti na smrt, čini tudi človeka krepostnega. in poštenega. Pri vsakem pitanju, ali je to pravično ali ne? bi morali na našo zadnjo uro misliti in se pitati, ali bi tudi te to činili? ali ako bi te želeli da bi se storilo ale ne? — Veselo in srečno življenje je samo v nedolžnosti, v nji se mirno na smrt misli.

Ako se na koga jezimo in ga ne trpimo, in ako nam pride volja, se zarad razžaljenja osvetiti, nam je treba samo na zadnjo uro zmisliti, in dobro vem, da nas vse hude misli zapuste.

2. Mnogi se ne bojijo tako zlo smrti, kakor vmiranja.

Jako čudne misli imajo ljudje o zadnjem boju z smrtjo in o silnem iztrganju duše iz tela; pa to brez vsega vzroka. Vmiranja še zagotovo nikdor ni občutil; ravno tako, kakor nezavestni na svet pridemo, stopimo iz njega: početek in konec se sopet zjedinita. Dokazi so sledeči: Prvič, človek smrti občutiti ne more, kajti smrt ni drnga kakor zguba životvorne moči, in samo po nji duša telo občuti, in v tej primeri, v kteri životvorno moč zgubimo, zgubimo tudi občut in zavest; življenja zato zgubiti ne moremo, da bi ž njim ali še prvlje jegov občut ne bi zgubili. Drugič, nas zvednost uči: vsi kteri so že prvo stopnjo smrti prestopili in sopet k življenju pripeljani bili, trdijo soglasno, da smrti nič obcutili niso, samo omedlevica in nezavest jih je popala. *

Hropenje in cukanje, ktero pri nekojih vmirajočih vidimo, nas ne sme strašiti: ti prigodki so samo onim strašni, kteri jih vidijo, pa ne vmirajočemu, ker jih ne občuti. To bi ravno tako bilo, ako bi trdili, da bi božjasten cukanje, ktero ga tako tere, občutil; pa on ničesar o vsem tem ne ve.

3. Življenje si moramo misliti kakor v resnici je, t. j srednji stan, kteri še ni sam v sebi namen, temoč samo sredstvo k namenu, kar nas tisoč in tisoč nezvršenosti dosti prepriča, ono je kakor črtica našega bivanja, po kteri bi v drugo dobo iti in zazreleti morali. Ali nas res ta misel strašiti more, da iz tega srednjega, skrivnega in dvomnega stanja, kteri nas nikdar ne vmiri, v drugega stopimo!! — Mirno in brez straha se moramo sopet Bogu vdati, kteri nas je brez našega čina na to pozorišče postavil, jemu na njega upaje ravnanje naše dalešnje osode prepustiti. Kteri v krilu svojega očeta zaspi, se zbudjenja ne sme bati.

---

* Pripovedoval je eden, ki se je obesil, pa drugoč k življenju spravljen bil, da je kmalu, ko se mu je vož okolj vrata zategnola, občut zgubil, le toliko se še spominja, da je zadnjič bliskati videl in zvoniti čul.

4. Tudi misel na one, kteri so pred nami tje odšli, ktere smo ljubili in še ljubimo, in kteri nam iz one neznane dežele prikimavajo, nam bo strah pred smrtjo jako pomenjšala.

Mnogega poslovanja še tu spominoti moram, ker nam mnogo dni življenja ukrade. Časi so takovi, da človek več misliti, delati prerajtovati, prenarejati in svoje moči zvunredno napenjati mora. K temu še pa velik lišp pristopi, in ta še po množini svojih potreb več napenjanja moči potrebuje. Iz tega prihaja neprestana okretnost, ktera zadnjič ves notršnji pokoj in duševni mir pokonča, človeku počitek zkrati, in tako jegovo potrošenje na strašen način pohitri.

Pa vendar tudi temu nasprotno, neraba naših moči more zivljenje kratiti, kajti po tem lehko nerabljivost organov, vsedenje nečiščenje sokov in zločesto ponavljanje nastane. Pa ne samo telesna, temoč tudi dušna lenoba krati življenje, kajti nam čas tako nezmerno dolg dela i. t. j. dolg čas.

Preglejmo jegove naravske posledke tenčnejše, in našli bomo, da ta nevgoden dušen stan ni celo ravnoplaten, temoč da ima važne posledke za našo telesnost. Kaj zapazimo pri človeku, kteremu je dolg čas? — Začne se mu zehati, in to je že znamenje, da kri težko skoz pluča kroži; to pa škodi srčni in žilni moči. Ako to dolgo trpi, nastane skupčenje in vstavljenje krvi, organi za prebavljanje postanejo tudi slabejši in leni, nastane občna slabost, tožnost, napihi in hipohondrija, ob enem: vsa delovanja oslabijo in se neredno opravljajo. More se zato trditi, da stanje, ktero naj važnejša telovna dela moti in naj žlahtnejše moči slabi, tudi življenje kratiti mora.

Tako iz naravske kakor moralne strani je dolg čas poguben stan. Weikard pripoveduje osodo nekega siromaškega deteta, kterega starši so si z rokodelom kruh služiti morali. Osoda tega deteta je zato bila že v odgojenju dolg

čas. Z početka so ga starši samega pustili v zibki ležati, kder si je z tem čas kratilo, da si je rokice in nogice pregledovalo. Ko je vekše zrastlo, so ga v kurnjak zapirali, iz kterega je samo skoz malo okno gledalo. Kakov je bil posledek? dete je bilo do doraščenja celo bedasto brez razuma in skoro ni govoriti znalo.

Dostikrat še znajo hujši posledki nastopiti. Človeka, kteri je melanholičnega temperamenta, zna dolg čas tako daleč tirati, da sam sebe vmori. Nek pusti pisatelj je spisal jako obširno knjigo o vmorjenju samega sebe. Ta sreča enkrat nekega drugega Anglianca, kteri je imel vsa znamenja velike zamišljenosti. „Kam greš prijatelj?“ ga popita spisatelj, „k Temzi, da se vtopim,“ reče oni; „o! prosim te, idi še samo zdaj nazaj domu, in preberi moj spis še poprej o vmorjenju samega sebe!“

„Bog me obvari! ravno zato, ker sem ta pusti spis prebral sem tako zlovoljen postal, da sem trdno sklenol se vtopiti.“

Prva nepremenljiva določba človeka je, da svoj kruh v potu lica je. Tudi naravsko se ta izgovor popolnoma potvrdi: kteri ne dela, temu jed ni zdrava.

Ako med ponavljanjem in potrošenjem prave razmere ni, ni mogoče zdravja in dolgega življenja. Poglejmo na zvednost, in najdemo, da nobeden manjuh ni jako ostarel, temoč jako stari ljudje so bili tudi vsi jako delavni.

Za božjo voljo, kaj je pa te dobro proti dolgemu času? čujem pitati; on nam sledi na ples, v gledališče, na sprehod, k gostijam, z enoj besedoj, nikder se ga rešiti ne moremo. — Samo jedno, res ne jako ugodno sredstvo, še proti njemu pomaga; t. j. določno poklično delo.

Poglavje VIII.

Prenapeta domišljivost, zmišljene bolezni, čutljivost.

Domišljija (fantasia) je začimba našega življenja, pa ravno tako, kakor naravska začimba ne sme biti naša vsakdajna hrana, ravno tako ne smemo v duševnem življenju te duševne začimbe zlo rabiti. Resen je, da se po tem občut življenja nekoliko vzdigne pa tudi pohitri močnostno življenje in potrošenje in zadržuje ponavljanje, kakor že suhota onih ljudi, kteri ognjeno domišljavo imajo, to dokazuje. Kteri zato želi dolgo živeti, se ne sme ti duševni moči preveč prevladati dati, temoč, ona se mora za to rabiti, za kar nam je dana, namreč, da naj lepšim hipom našega življenja še več svitlosti damo, netečne začinjamo in žalostne razveselujemo.

Posebno škodi domišljivost življenju, ako takove vravnave dobi, ktere po svoji posebni moči dvojvrstno škodijo, in v tem ste sledeči dve jako škodljivi: zmišljene bolezni, čutljivost.

Prva, zmišljena belezen je vlastitost hipohendristov; dobijo jo vendar tudi nezdravniki, ako preveč zdraviljskih spisov čtejejo, jih nerazumijo in vse spisane bolezni pri sebi iščejo, in jih tudi mnogokrat navidežno najdejo. (Vzroka zadosti, da bi se čtenje takih spisov bežati moralo.) Primerov

takih bolenikov zdravniki vsak den mnogo najdejo. Tulpi pripoveduje o jednem človoku, kteri je po čtenju mnogih zdravilskih knjig brezumen postal-

Monro je vidil človeka, kteri se je pri Boerhaavu, zdravilstva učil, in je tak hipohondrist bil, da je vsikdar, ko je Boerhaavovo učenje o boleznih poslušal, mislil, da ima vse te bolezni, o kterih se je učilo, in ko je pol šolskega tečaja prestopil, je bil že tako bolen in jetičen, da je učenje zapustiti moral.

Tudi drugih primerov imamo. Mislil si je jeden, da je že vmrl, in bil bi zato tudi zares skoro od glada poginol, kajti mislil je, da je že na drugem svetu in da tam zato ni več jesti potreba, ako bi ga jegov prijatelj, kteri je rekel, da je tudi vmrl, v tem nagovoril ne bil, da je na drugem svetu tudi ta navada, da se vsaki den dobro najejo.

Kvar teh zmišljenih bolezni ni samo v tem, da se takovi ljudje zmirom bojijo in strašijo, kar mnogo bolezni rodi, temoč tudi, da nepotrebno jemanje zdravil konca nima, ktero dostikrat telo preje vkonča, kakor sama bolezen, ako bi resnična bila.

Ravno tako škodljiva je druga bolezen domišljivosti t. j. čutljivost. Vse jedno je, ako sami žalostne prigodbe doživimo, ali ako si jih po romanih in čutljivosti tako živo prilastimo, da nas poterjo. To je še skoro zato škodljivejše, kajti tam je naravski stan, tu vendar umeten in tim bolj poterajoč vnetek. Vidili smo kako zlo v vsem žalost škodi životvorni moči in gibanju. Lehko si zato misliti moremo, kako zlo pogubljivo mora takovo duševno stanje biti, ktero nam zmirom žalost pridružuje, v kteri vsako čistejše veselje z solzami in težkim srcem vživamo. Vsa krepost in srčnost je v nas pokončana in gotovo nam morajo nekoja leta, ktera v teh srčnih stiskah preživimo, življenje jako pokratiti.

Poglavje IX.

Strupi naravski (fisični) in kužni.

Kaj pa je strup? Strupi so bitstva, kterih že mali delki človeškemu življenju škoditi in ga potreti morejo. Takovih je mnogo in mnogovrstnih v naravi. Nekterih moč je bolj silna, drugih slaba in počasna, nekterih vidna, nekterih nevidna; tajiti se ne more, da strupi med naj bolj občne in pogubljive sovražnike življenja spadajo. Glaven del človeškega izobraženja bi zato moral biti, da bi se vsaki te strupe spoznavati in se jih ogibati naučil; kajti smo inači že po nepoznanju in nepazljivosti mnogim ostrupljenjem podvrženi. Žival ima nagib, po kterem strupe pozna in beži, človek pa razum in zvednost, ali premalo se v obče ta dara rabita.

Namen je zato tu občna znamja in zapopadke razložiti, ktere je potrebno vsakemu poznati, da tako te neprijatelje življenja beži. Jako škodljiv je predsodek, da se samo to za strup jemlje, kar skoz usta v nas pride. Moremo se skoz vsa tako zvunešnja kakor noteršnja površja in delke našega tela lehko ostrupiti, ako imajo živce in zizajoče žile; zato skoz usta, želodec, ritnico, celo površje kože, nos, ušesa, pluča in rodivne organe. Razlika je samo v tem, da je strupna moč v nekojih delkih bolj počasna v drugih vendar hitrejša, in nekoji strupi v teh, drugi v drugih delkih posebno moč imajo.

Strupe delimo v dva reda; v naravske in kužne; zadnji se vsikdar v živem telu izdelajo in v drugem jednake strupe rodijo.

I. Naravski Strupi.

Med naravskimi strupi je posebno te le poznati treba.

Mišnico, belo in žolto (arsenicum album et citrinum) skoro naj silnejši med vsemi strupi. Pet do šest granov *) vmori človeka v kratkem in z strahovito bolečino. Nebrojni so primeri ostrupljenja ljudi z mišnico, in sicer mnogoveč iz nevednosti in neskrbnosti, kakor z namenom vmoriti se. Ko bi tako mnogo obrtnij ta strašen strup za svoje delovanje ne potrebovalo, bi bolje bilo, da bi se jegova prodaja celo prepovedala. Pa, akoravno se ta strup v mnogih obrtniških poslih potrebuje, bi vendar jegova prodaja v stacunah, v kterih se sladkor, kava in druge za hrano potrebne reči prodavajo, prepovedana biti morala. Hočem na nektere posebne, lehko mogoče načine ostrupljenja posebno opomniti. Postavlja se mišnica z namenom miši ali podgane pomoriti v kleti podstrešja i. t. d. kder se dostikrat tudi reči za hrano, mleko, meso, zabel i. t. d. hranijo. Miši in podgane, ktere se mišnice najejo, občutijo velike bolečine, vročino in žejo, da bi to pomirile, iščejo druga jedila, ktere troše ostrupijo in s temi se lehko poznej tudi ljudje.

Miši in podgane se naj leži odpravijo z fosforom ali z vranjimi oki (nux vomica, Krähenaugen), to je jako močen strup za vse slepovržene stvari, pa ljudem vendar ni zlo škodljiv.

Drugi način ostrupljenja je z barvami, ktere mišnico imajo. Slikarji se vejo proti temu varovati, drugi ljudje ven-

*) Gran je 60ti delek kvintelna.

dar in posebno deca (otroci) se lehko ostrupijo. Pazljivost zato vsakemu priporočam, kteri z barvami poslovanje ima, in posebno svarim vsakega od jako škodljive navade čop v usta jemati. Tudi igrače z takovimi barvami izličene so zlo škodljive in bi morale prepovedane biti. Deca imajo navado, da vse v usta nesejo, in tudi takove igrače, in zato se mnogokrat ostrupijo. Za božjo voljo pa vas prosim, varujte se mazilarjev, kteri zdravila za trešliko (merzlico) prodavajo, ktera so skoro vse iz mišnice napravljena. Resen je da se trešlika večkrat odpravi, pa potem je jetika in smrt dostikrat gotovi nasledek.

Močen strup je tudi s v i n e c (olovo, plumbum). Morebiti je še zato strahovitejši, ker je jegova moč bolj počasna in ne napravi toliko bolečin, in tako je mogoče, da je človek prvlje, kakor opazi, že celo ostrupljen. Tu so zato posebna ostrupljenja mogoča, kterih ljudstvo ne pozna, in na ktere zato opaziti hočem. Prvo je, ako se vsaki den z hrano ali pijačo nekoliko svinca potroši, tako se znajo po nekoliko letih strahovite bolezni ostrupljenja z svincem pokazati. To se zgodi, ako hrane v kositrni posodi, ali v taki, ktera je slabo lošana, kuhamo, ali ako z svinčenim sladkorom oslad jeno vino pijemo. *)

Drugi način ostrupljenja z svincem je, ako se z svinčenimi apni ali vodami lepotičimo. Vsa lepotična mazila so škodljiva, posebno pa bela, kajti vsa svinčeno apno imajo, in tu svinec počasi tako skoz kožo v nas pride, kakor skoz želodec. Zadnjič še ostrupljenja z svinčeno belino, z ktero se hiše barvajo, ne smemo pozabiti. Kteri v takovih hišah skoro potem, ko so pobarvane, stanuje, si lehko ostrupi pluča in tako postane nedušen in jetičen Znamenja in moči svinčnega ostrupljenja so sledeča: Jako močem krč, velika bolečina in

*) Z Hanemanovo vinsko skušnjo, ktera se v vsaki apoteki dobi, se svinec v vinu lehko in hitro najde.

suhota v črevih, trda nemogočnost se izčistiti, mrtudnost rok in nog, zadnjič posušenje celega tela in smrt po jetiki.

Sem tudi spadajo pripravki iz živega srebra in stekline (antimona) kotlovine in joda, kteri so vsi močni strupi. Toko je tudi fosfor jako močen strup, kamor padne vse sožge do kosti; kajti se nahaja na klinčkih, s kterimi si skorej vsak čas luč delamo, tako bi se moral vsaki, posebno pa deca, ko naj bolj varovati, da nebi takovih klinčekov v usta ne vzel, in se tako ne ostrupil. Varovati se je kuhanja hran (posebno kiselih) v kotlovinskih (kuprenih) posodah. Tudi mnoge soli so jako škodljive in se ž njimi tudi lehko ostrupimo, ako jih mnogo na enkrat vzememo. Takove so posebno galun (posebno žgan) solitar i. t. d. z kterimi so se že mnogi ostrupili.

Rastlinstvo tudi ima mnogo strupov, kteri ali po omamljenju vmorijo (opia, nora jagoda) ali po ostroči, vnetju (volčji koren ali divji peper, strupne gobe i. t. d.)

Naj večkrat tu vmarja nevednost. Nebrojni so primeri da se je že dostikrat mesto repinca, trobelika za šolato, mesto dobrih gob strupne vživale, da so se nore jagode zobale i. t. d. in tako smrt prijedla.

Jako potreba bi zato bilo, da bi se v šolah vsaki človek naj menj o onih strupnih rastlinah podučil, ktere v njegovi deželi rastejo. Tu vse spisati mali prostor ne dopušča, vsakemu pa take knjige priporočam v kterih so takove rastline obširneje spisane. *)

Naj strupnejše rastline v naših krajih, kterih bi se skrbno ogibati morali, so sledeče: Nore, volčje jagode (bella

*) Novice so že mnogo o tem pisale. Stara pa dobra knjiga o tem je Halle-ja deutsche Giftpflanzen. — Tudi Blaže in Nežica M. Slomšeka. — Jedovite rastlini (strupne rastline) od Karla Amerlinga v Pragi pri Kaberu. (v českem jeziku.) Robida. Zdravo telo i. t. d.

dona, Tollkirsche) trobelika ali lajnež, (cicuta maculata, Schirling) zobnjak, (hyosciamus, Bilsenkraut.) Omej ali urajnica, (aconitum, Eisenhut) črleni naprstec, (Digitalis purpurea, rother Fingerhut) luljka ali noro zrnje, (lolium temulentum, Tollkorn) smrdljiva šolata (lactuca virosa, Giftlattich) črlenka, (solanum nigrum, Nachtschatten) hostna črlenka, (brionia alba, Zaunrübe) kristavec, svinska dušica, (datura stramonium, Stechapfel) lavorika, (laurocerasus, Kirschlorber) volčje jagode, (esula, Wolfskirsche), tudi bridki mandelni sem spadajo, kajti imajo jednak strup kakor lavorika.

Tudi isti zrak, v kterem živimo more ostrupljen biti, in nas zato tudi hitro ali bolj po času vmoriti. Sem spada pred vsem drugem ostrupljenje zraka po našem dihanju. Žive stvari potrošijo zrak za življenje (kiselak) in ga napolnijo z nečistimi za življenje škodljivimi delki. Bežati je zato taka mesta potrebno, kder je mal prostor in mnogo ljudi, posebuo ako so zaprta.

Gotovo znamenje ostrupljenega zraka je, ako luči v njem prav jasno ne gorijo ali celo vgasnejo. Ravno v ti razmeri je zrak tudi za življenje nerabljiv, kajti luč in življenje iste delke trošiti morete, ako hočete obstati. Kdor ima hišo, v kteri spi ali stanuje, zmirom trdno zaprto, samega sebe ostrupljuje. Ravno na takov način se zrak ostrupi, ako mnogo luči na jednok v hiši gori ali ako se žareče oglje v zaprto ihišo postavi, v kteri spimo. Tu je še s tim hitreja smrt, kajt takovo oglje tudi ogleno kislobo izhlapljuje, ktera hitro življenje vkonča; tako je škodljivo, ako mnogo rastlin po noči v hiši imamo, akoprem iste rastline po dne in na solncu zrak zdravejši napravijo. To isto čini izhlapljenje gnilih reči v hiši Same močnodišeče rože znajo v zaprti hiši zrak tako ostrupiti, da nam škodi ali nas celo v mori. Zato bi močno dišečega cvetja, kakti rože, hiacinte, narcise, pomorančnega

cvetja i. t. d. v isti hiši nikdar ne smeli imeti, v kteri spimo.

Kako strahovito škodljiv je po dihanju ostrupljen zrak in velika žeja, kaže naj očitnejše naj strahovitejše in mnogo popisano vjetje 146 Angliancev v tako imonovani črni votlini v Kalkuti; in ker je to o tej reči naj bolj podučeven primerlej, zato ga celega popisati hočem.

Nastojnik gradića William v Kalkuti je nekega trgovca Omyhund-a vlovil. To poprime nesramoten bengalski Nabob Suraja Dowlah za izgovor, gre z veliko vojsko proti gradiču, obsede ga, vzeme in vrže preživele vojake v jedno malo hišo, imenovano črno votlino, v ječo.

Pismo, v kterem Mr. Holwell zapovedni častnik strahovitost te ječe popisuje, je v „Annual register“ za leto 1758, naiskano. — Iz kterega je tudi sledeč izpisek.

„Mislite si stanje 146 nesrečnjakov, kteri po dolgo trpežnem boju včista oslabljeni, so bili v jedno jako malo hišo natlačeni in to v jako vroči noči; in ktera je samo proti zahodu dve mali z železnimi križi dobro zadelani okni imela, skoz kteri je samo malo čistega zraka pritekalo. Komej smo nektere minute zaprti bili, smo se že tako jako potiti začeli, da se povedati ne more. To je spet napravilo grozovito žejo, ktera je v tej razmeri rastla, v kterej je telo po velikem potenju voč in več volhkosti zgubovalo.

Zmišljavali smo vsakojake načine, po kterih bi več prostora in zraka dobili. Da bi več prostora imeli, so se vsi slekli zvun mene in dveh drugih. Kratek čas se nam je to ko velik prospeh zdel; vsi smo z klobuki mahali, da bi tako zrak bolj po hiši krožil in se ponavljal. To vendar ni dolgo k hasku bilo, in zato je neki častnik svetoval, da bi se vsi vseli. Tudi ta način polahšanja se je nekoliko krat rabil, ali vendar in on ni k hasku bil; in mnogi, kteri so slabi bili, so se niso mogli hitro vzdignoti, ko se je občno vstajanje zapovedalo,

bili so zato od močnejših pogaženi ali zadušeni. Ako smo vsi sedeli smo tako zlo skupaj natlačeni bili, da skoraj vstanoti ne smo mogli. Ob 9 uri je že žeja tako neprenesljiva bila, da je dihanje otežavala. Hoteli smo z vso močjo dveri potreti, ali zastonj. Zmirjali so stražnike, da bi razdraženi na nas streljali, kajti vsaki si je želel rajši vmreti, kakor v tako strahovitem trpljenju dalje živeti. Jaz sem še dozdej malo bolečine občutil, kajti sem bil pri oknu, ali sem se vendar tudi zvunredno potil in velika žeja je že tudi mene popodala. Tega časa se je cela ječa tako z scalinskim slapom napoljnila da skorej ni bilo več obstati.“

„Zvun onih, kteri so bili pri oknih ali blizo njih, so vsi drugi začeli besniti in nekteri celo bloditi. „Vode! vode!“ je bilo jednoustno kričanje. — Neki stari Jemmantdaar se je smilil čes nas, in je ljudem zapovedal da so nam nektere mehe polne vode prinesli. In tega sem se naj bolj bal. — Previdivši, da so v tem vse boljše naredbe pokončane, sem se trudil jemu stiha povedati, da se voda ne bi prinesla. Občno kričanje za vodo je vendar tako glasno bilo, da me čuti ni mogel. Voda dojde. — Besed ni, z kterimi bi mogoče bilo povedati, v kokoršno besnenje je nas samo vodin pogled spravil. Upal sem prvlje, da bode vendar nekteri z med nas to strahovito noč preživel; zdaj mi je vendar ta žalostna misel popodla, da na ta način morebiti nobeden z med nas te noči preživel ne bode, kteri bi to strahovito dogodbo pripovedaval. Dokler ni voda došla, ni sem še zvunredne žeje občutil, ko sem vendar vodo zagledal, je tudi mene strahovita žeja pograbila. — Voda se je samo skoz oknine zelezne križe v ječu davati mogla.

Jaz in jeden drugi častnik sva tako kitro vodo delila, kakor hitro je mogoče bilo jo skoz okna dobivati in dalje davati. Kdor je vendar kdaj že veliko žejo dolže trpel, ali vzrok in naravo tega poželenja pozna, mora taki pripustiti, da se s tim samo hipno polahčanje zadobi, kajti se vzrok

žeje odpraviti ne more. — Akoprem smo polne klobuke vode skoz okno dobivali, tako so se vendar tako za njo trgali, da prvlje, ko je do ust kterega došla, mnogo krat je že ni niti za jedno žlico več v klobuku bilo. — Ta slab pritok je, kakor kaplja vode na ogenj vljita, še plamen tim bolj redil. Javkanje onih za vodo, kteri so dalječ od oken bili, je bilo strahovito poslušati, in mehkočutne prošnje za kaplico vode so mi srce razkrvavljale. Zmotnjava je zdaj občna postala. Nekteri so drugo okno zapustili (jedino kar bi še jim življenje ohraniti moglo), da bi si pot k vodi prisilili, in tlačenje proti oknu, skoz ktero se je voda davala, se skorej ne moglo več podnašati; mnogi, kteri so se od odaljenih krajev hiše, s silo proti oknu tlačili, so slabejše, kteri so jim na poti stali, pod se vrgli in potlačili.

„Blizo od 9 te do 12te ure sem prestal ta strahovit pogled, zmirom druge z vodo oskrbujoč, akoprem so moje noge od velike teže, ktero so nositi morale, že včista potrte bile. V tim času so me že skorej do smrti stiskali, in moja dva prijatela sta že zares do smrti stiskana poleg mene ležala. Zadnjič so me že tako močno skupaj stisnoli, da se več krenoti ni sem mogel.

Obupavši v vsem, sem rekel, da še mi naj to zadnjo čast zkažejo, in naj malo prostora napravijo, da odstopim od okna, in tako mirno vmrjen. Napravijo nekoliko prostora, in tako sem z velikim trudom na sredino ječe došel, kder ni več tako velike stiske bilo, kajti je tretina vjetih že mrtva ležala, in drugi so se vsi k oknoma tlačili, kder so upali vode dobiti, (voda se je zdaj tudi skoz drugo okno davala). Vležem se na jednega mrtvega in priporočivši se Bogu sem upal in občutil, da moje muke dolgo več trpeti ne morejo. — Žeja je skorej bila nepreneslijva in dihanje jako težko. Ni sem še deset minut tako ležal, ko me je zvunredna bolečina v prsih in jako močno bijenje srca popadlo. To me je spet stanoti primoralo, ali bolečina v prsih, bijenje srca in jako

žmetno dihanje se je zmirom povekšavalo. Poleg vsega tega sem še vendar vse svoje čute obdržal in sem žalosten opazil, da še moja smrt ni tako blizo, kakor sem mislil; bolečine vendar dalje podnašati nisem mogel, brez da bi skusil jo polahšati, in znal sem dobro, da je to samo čisti zrak mogoč napraviti. Taki se zato odločim, se k naj bližnjemu oknu dotlačiti, in z dvojvrstno močjo, ktere nebi nikdar v sebi izkal, sem srečno do tretjega reda poleg okna došel, in sem se za njene železne križe z obema rokama močno prijel. V kratkem je bolečina popustila, serce ni tako močno več bilo, in lahše sem dihal. Žeja je vendar neizmerna ostala. Zaviknem iz vsega grla: „Za božjo voljo vode!“ — Mislili so vsi, da sem že mrtev, ko so me zato spet med soboj zagledali, so še vendar toliko spoštovanja in ljubavi do me imeli, da so rekli: „Dajte mu vode!“ Noben se pri oknu ni hotel prvlje vode doteknoti, dokler se nisem napil. Voda mi vendar ni polahšanja dala, temoč žeja še je s tim strahovitejša postala; odločil sem se zato ne več piti, temoč mirno konec pričakovati. Usta sem si s tim močil, da sem pot iz svojega rokava zizal, v kterega sem marljivo kapljlce lovil, ktere so ko gosti dež mi iz glave in lica kapale.

Nikdor ne bode mi veroval, kako jako nesrečem sem bil, ako je ktera kapljica mimo padla. — Nekteri mojih družbanov je vidil, kako si žejo gasim. Vzemši to za dobro priliko, je mi od časa do časa mnogo moje zaloge vzel. Ko to opazim, sem še toliko zvit bil, da sem hitro iz rokova zizal, ko je malo napolnjen bil; in pri te priliki so moje usta z njegovimi večkrat skupaj prišle. Ta mož je tudi med onimi redkimi bil, kteri so strahoviti smrti odbežali, in se je meni še kesnej lepo zahvalil rekoč, da misli, da ima svoje življenje samo onim kapljicam pota zahvaliti, ktere je iz mojega rokava zizal. — Ni na svetu vode, ktera bi slajša bila, kakor ona, ktero je potenje davalo!

Blizo o pol dvanajsti je vekši del živih v strašno besnenje prepal, nekoji so bili včista živinski; samo oni, kteri so celo pri oknih bili, so bili mirni. — Zagotovili so se zdaj že vsi, da voda žeje ne pogasi temoč še jo povekša; in „zrak; zrak!" je bilo občno kričanje. Vse sramote, ktere so se le zmisliti mogoče, so se proti stražnikom govorile, samo da bi je razdražili in tako prisilili, da bi na nas streljali. Ker vendar vse to ni k hasku bilo, tako so se slabejši mirno na druge mrtve vlegli, in tamo na skorej vmrli; drugi vendar, kteri so še nekoliko moči in odločenosti imeli, so še zadnje moči napeli, da bi k oknoma došli; in nekterim stopivšim drugim na rame ali glave je tudi sreča služila, da so k oknoma došli, in se tako močno za oknine križe prijeli, da jih odtrgati ni bilo mogoče. — Mnogi so pri ti priliki ali na levo ali na desno padli, in tudi od drugih hitro potlačeni in zadušeni bili; kajti je že zdaj od mrtvih in živih tako jako zmrdeči zrak v hiši bil, da se z ničesem več primeriti, ni popisati nemore. — Tudi na moji glavi je jeden žmeten mož sedel, in dva druga na mojih ramih, in to težo mi je samo zato mogoče bilo od dvanajste do druge ure podnesti, ker sem od vseh stranih tako tiskan bil, da se genoti nisem mogel; tudi mi ni mogoče bilo to težo na nikakoršni način iz sebe spraviti. Okol druge ure sem zato že tako oslabel, da sem dobro videl, da ali moram okno zapustiti, ali bodem zadušen, kajti se nisem mogel več na nogah držati; odločim se zato okno zapustiti; ko sem že za druge verno in neizmrno več prestal, kakor je vse, kar je naj boljše v življenju, vredno.

V tim času nisem nobene bolečine niti neugodnosti več občutil. Omama me je premagati začela, in na to sem se poleg jednega hrabrega starega moža vlegel, kteri je s svojim sinom, s kterim sta se za roke držala, na izhodnoj strani ječe mrtev ležal. — Kar se je od tega časa do onega, ko smo iz ječe rešeni bili, v nji godilo, tega ne vem! —

Zaran ob šesti uri so se dveri odprle, in od 146 vjetih še je samo 23 dihalo, kteri so se kesnej spet oživeli.“

Akoprem se trditi mora, da je glavni vzrok ti veliki vmrljivosti okužen zrak bil, tako se vendar tudi tajiti ne more, da so se tu strahovite prikazni, ktere je samo zvunredna žeja roditi mogoča, očitno opazile. — Smrt in zadušenje od pokvarjenega zraka je z vekšino mirna, in nikdar ni z takovim besnenjem in bolečino združena, ktera je v tem primerleju popisana, in ktero zvunredna žeja rodi.

II. Kužni strupi.

Pa mnogo važnejši in strahovitejši so še strupi drugega reda t. j. kužni in zato prosim, da se to, kar o tem pišem, dobro prebere in ohrani. Naravske strupe lehko poznamo, kajti so v knjigah že dobro popisani, in se jih zato lehko ogibljemo. Celo drugači je vendar to pri kužnih strupih, kteri so neogbljiva zla, kterih nikdor ne preganja, kajti nam niso kakor strupi, temoč kakor bolezni poznani, ktere oni rodijo; jeden ostrupi drugega in to se čini ne vede vsak den in vsak hip. Naravski strupi so (kakor je tudi potrebno) policijskim postavam podvrženi, država skerbi, da se dobro varujejo in jih vsaki prodavati ne sme, in vsaki, kteri z takovimi strupi drugega vede ostrupi, je zločinec in se kakor takov tudi kaznuje. Na kužne strupe vendar policija ne gleda, za nje ni postav, oni strahovito pa mirno med nami vladajo. Mož ostrupi ženo, sin očeta i. t. d. brez da kdo za to pita. — Naravski strupi škodijo samo temu, kteri jih vživa, kužni pa imajo to posebno moč, da se v vsaki živi stvari ponovijo, in tako naprej brez konca in kraja. Oni ne škodijo samo ostrupljenemu, temoč iz njega napravijo izvir, iz kterega se celi kraji in dežele ostrupljavajo. Tisoč in tisoč naj žalostnejših primerov bi se tu dalo popisati, kako so ljudje, kteri so na ta način po nevednosti od drugih ostrup-

ljeni bili, sopet druge, mnogokrat svoje naj bližnejše in naj ljubše prijatelje ne vede ostrupili, in samo zato, ker so jim ti strupi celo neznani bili.

Mislim zato, da je poznanje teh strupov občinstvu prepotrebno, in ker je še to tako malo razširjeno, in med proste ljudi skoro celo nič ni, zato sem z veseljem ta posel poprijel, da, kolikor bode mogoče podučnega o teh strahovitih neprijateljih človeškega pokolenja, spišem.

Kužni strupi so oni, kteri se vsikdar samo v živem telu rodijo in to moč imajo, da, ako se drugemu podarijo, se v njem znovič ponovijo, in ono isto bolezen prinesejo, ktero je prvi imel. Vsaki red živali ima svoje posebne strupe, kteri se drugih ne primejo. Tako imajo ljudje osepnice, ošpice, sifilitičen strup i. t. d. kteri se živine ne prime. *)

Druge stvari imajo posebne strupe, kteri se ljudi ne primejo; takovi so: goveja kuga, šmrkljeva kuga i. t. d. Samo jeden strup je poznan, kteri ljudi in druge živali jednako pograbi, t. j. steklina.

Ti strupi se tudi imenujejo zatrošljivi strupi, kužni zrak (miasma), nalezala (contagia).

Jako imenitna razlika med temi strupi je v tem, da se nekoji nikdar več iz nova ne rodijo t. j. brez zvunešnega ostrupljenja; t. n. p. sifilitičen strup, kužni in gobji. Drugi znajo vendar vsikdar iz nova brez ostrupljenja od zvunaj nastati, in to po premembah in pokvarjenju, ktere se v živalskih telih napravijo, n. p. srabni, gnilobni, tifusni in jetični strup. Mnogokrat se je že pitalo, kako so pa prvi strupi nastali? Odgovor je žmeten, ali vendar nas jednakoličnost z zadnimi primora verovati, da so tudi oni prvo-

*) Naj novejše zvedbe nam vendar kažejo, da sifilitičen strup tudi druge živali, posebno krave in konje, pograbi.

krat v človeškem telu nastati morali, in sicer po skupčenju mnogovrstnih hudih delkov, čemur je več tisoč let morebiti potrebno bilo, poprej ko so nastali. Iz tega zato sledi, da bi se ti strupi, ker se zmirom samo v živih telih ponoviti morejo, tudi lehko izkoreniti mogli, ko bi se jim mogočnost ponavljanja vzela. (Vmirivna misel, po kteri bi se oni izkoreniti ali vendar iz jedne dežele čisto pregnati mogli.)

V resnici to tudi nekoji potrdijo, kteri so prvlje jako navadni bili, in so se po modrih naredbah vendar pri izobraženih narodih izkorenili, n. p. kužni strup, gobni strup.

Pa ravno tako resničen je tudi posledek, da po novem skupčenju, nenavadnih okoljščin in pokvarjenj delkov človeškega tela, tudi čisto novi kužni strupi nastati morejo, o kterih te svet do zdaj nič ne ve. O tem nam naj boljši primer žolta trešljika in kolera dajete, ki ste se pred kratkimi leti prvokrat prikazale.

Da so ti strupi nas vendar ostrupiti mogoči (kakor naravski) ni zadosti, da se nam podarijo ali samo od zvunaj v nas pridejo, temoč tudi v telu mora lastnost biti jih poprijeti. Zato so čudežne prikazni, da oni nekoje ljudi lehko nekoje vendar težko, nekojih pa celo nič ostrupiti ne morejo, Nekoji teh strupov so nas samo enkrat ostrupiti mogoči, kajti po prvem ostrupljenju telo celo lastnost zgubi jih še večkrat poprijeti, kakor pri osepničnem in ošpičnem strupu vidimo.

Isto ostrupljenje se na videz na več načinov včiniti more; vsikdar vendar velja sledeče načelo: strup se mora neposredno onega tela doteknoti, kterega ostrupi.

To neposredno dotikanje se zgodi, ali po samem bolenikovem telu ali po drugih rečeh, z kterimi se je ta strup zložil, ali na kterih on leži, n. p. po čistilu, izhlapljenju, obleču, pohištvu i. t. d. bolenika; ali po kužnem zraku.

Nekteri strupi tega reda imajo lastnost, da jih zrak poprime n. p. osepnični, ošpični, strup gnilobne trešlike, kolere in tifusa. Tako ostrupljen zrak je vendar zvekšino samo v okolice bolenikovi škodljiv, t. j. samo bližen dihokrog ali atmosfera bolenikova ostrupi. Ako vendar v dihokrog mnogo čistega zraka pristopi, zgubi lastnost ostrupljenja, in ravno zato se ti strupi daleč po zraku lehko ne raztepejo. Dostikrat vendar, ako mnogo ljudi v jednem hramu n. p. v bolnišnici, kasarni na jednok zboli, napolni ta strup tako zlo zrak okoljščine, da nastane tako imenovani kužni zrak (miasma), kteri se po celem mestu ali dežeti razširi in mnogo ljudi na jednok ostrupi, kakor nam mnogo primerov kolere in tifusa (mačuha, legara) naj lepše kaže.

Namen je tu nezdravilsko občinstvo podučiti, da mu bode mogoče te strupe poznati, bežati, in ako je kteri ostrupljen, da pazi, da drugih ne ostrupi.

Hočem zato naj poprej nektere občne postave navesti, po kterih je mogoče se ostrupljenja varovati. Po tem bom pri nas navadne strupe tako popisal, da jih vsak lehko spozna in beži.

Ravnila po kterih se človek v obče vseh kužnih bolezni varovati more, so sledeča:

1. Mora se v vsem naj veča snaga držati; kajti skoz zvunajšno površje teh strupov naj več v nas pride, in dokazano je tudi, da se že podani strupi po veliki snagi še prvlje odpraviti morejo, ko so celo v nas stopili. Sem spada vmivanje, kopanje, izpiranje ust, česanje in menba robja, obleča in postelj.

2. Mora se skrbeti za čist zrak v hišah, za vživanje čistega zraka v prostem in za sprehajanje v njem. Po tem se podpira izhlapljenje in životvorna moč kože, in čim bolj je ta delavna, tim menje se je zvunajšnega ostrupljenja bati.

3. Dobra duševna volja in veselo srce se mora kar naj bolj obdržati. Takova duševna volja zdrži naj bolj nasprotno delavno moč tela, stori lehko izhlapljenje, žene soke proti površju tela, po čem se kužnosti lehko odvrnejo. To ravnilo se posebno priporoča pri vladanju gnilobne trešljike, in ravno zato je tudi tu kupica dobrega vina jako hasnovita.

4. Bežati se mora vsako bližno dotikanje ljudi, kterih naravske strani dobro ne poznamo, posebno bi se takih delkov dotikati ne smeli, kteri ali kože nimajo, ali jako tenko, n. p. ranjenih ali rodivnih delkov, ustnic i. t. d., kajti po teh naj leži strup v nas stopi.

Tudi dotikanje takovih reči ktere so pred kratkim nepoznani ljudje imeli, bi morali bežati; kakti na p. kupice, žlice duhanske pipe, srajce, rokovice, nogavice, posebno pa postelje.

5. Ako v kterem mestu kužne bolezni vladajo, je to oravnil jako važno: naj nikdor tešč od doma ne gre; — kajti tešč naj leži vse odzvunaj poprime. Naj vsaki prvlje, malo kaj pije, ali ako je navajen, pipico duhana skadi.

Zdaj hočem pri nas navadne kužne strupe posamezno pregledati.

1. Sifilitičen strup.

(francozko bolezn je.)

Žalostna je osoda sedajnega časa, v kterem je ta strup poznan in tako jako razširjen postal. Groza in žalost obleti vsakega ljudomila, kteri spozna, kako strahovit je ta strup in kako se še vsak den močno razširja. Vsi naj strahovitejši naravski strupi niso nič proti temu v razmeri k človeštvu v celoti! — Ta jedini strup ostrupi same izvire življenja, pokvari in vmori setvo človeštva že v prvi klici, in tako jegova

pogubna moč sega do bodočega roda; razdruži deco od staršev, ženo od moža in tako raztrga božje zveze v človeštvu. K temu še pristopi, da je ta strup jako počasen in zato se redko po jako močnih prikaznih prikazuje. Človek že zna poprej celo ostrupljen biti, kor to spozna, jemlje nasprotna zdravila in tako mnogokrat nevede druge ostrupi.

Ravno tako se tudi mnogokrat vedeti ne more, ali je takov človek celo ozdravljen ali ne; torej zmirom v negotovosti in stiskah živi. Ako ta strup na naj višo stopnjo pride, strahovito raztrga človeško telo. Z naj hujšimi ranami je celo telo pokrito, kosti se podjejo, celi delki odgnijejo, nos in glas se mnogokrat zgubi, rana slepost je mnogokrat gotova in strahovite bolečine v mozgu kostnem takovega nesrečnika posebno po noči trgajo. Sifilitičen strup zato vse skupči, karkolj kteri strup strahovitega, groznega, bolenega včiniti more in vendar se ž njim še dostikrat ljudje hvalijo, šalijo in mu lepa imena davajo! — zamujevajo ga kakor slab kašel, ali neduho in opustijo potrebna zdravila še o pravem času jemati. Nikdor ne misli na to, da bi se ti na tihem lezoči kugi pot zaprl. Groza nas obleti, ako naša mesta pregledamo, v kterih je dostikrat ena tretjina prebivavcev s tem strupom ostrupljena, in da se je ta strup tako jako že na deželo razširjati in v vesi raztepati začel! Žalibože, reči moramo, da nikdor ni seguren, da bi ga jegov prijatelj ali ista smodka, ktero v usta vzeme, vsak hip ne ostrupila. Žalostne primere sem sam doživel, da je varušica deco in vso rodovino prvlje ostrupila, kor se je spoznalo, kako strahovita bolezen se je med rodovino raztepla. Proti temu strupu bi morala vlada in sicer močno in skoro v boj stopiti! — Dosti se je že o tem pri mnogih vladah govorilo, dosti v zdravilskih časopisih in knjigah pisalo, pa vendar se je še dozdaj malo, ali skoraj celo nič ni storilo. — Razširja se zato brez vsake zapreke! — Mnogo detinskih bolezni že iz grehov staršev prileze, in ravno ta strup naj več bolezni in najmočnejše prinaša: vse klice človeštva hoče požgati ali po-

kvariti. Kako daleč še dojde, in kaj iz našega pokolenja napravi, ako se mu pot zaprla nebo, to sam Bog ve?! —

Sredstva, po kterih ta strup spoznamo, so:

1. Ako se je kdo pred kratkim človeka ali reči z takovim delkom doteknol, kteri kože nima ali jako tenko (zlezno.)

2. Ako na onih delkih tela, z kterimi smo se drugega doteknoli, v kratkem sledeče prikazni bolezni opazimo: Male rane, ktere so kakor da bi špehaste bile in ktere nečejo rade celiti, ali bradovice, kterih se zmirom več in več skupčuje, ali vnetje kože in iztok zleze (ako je zlezna koža vneta), otok, bolečine in zbolenje bližnih žlez. Ako takove prikazni vidimo, smo ostrupljeni, akoprem iz početka samo na jednem delku, in potreba je, da kakor hitro mogoče si dobrega zdravnika priskrbimo (ne mazilarja), da se strup prej odpravi, kor našo celo tvarino in vse soke pokvari.

3. Ako še potem v oddaljenih delkih žleze otekati začnejo, mnogovrstne rane, kraste, bradovice po telu nastanejo, v ustih nebo in čepek oteče in boli, se oči vnetijo in posebno na čeli jako črlene kraste nastanejo; tako je znamenje, da se je strup že po celem telu razlil, in da smo celo ostrupljeni

Ravnila po kterih se sifilitičnega ostrupljenja naj leži obranimo so sledeča:

1. Potrebno se je ogibati, posebno pa ne dotikati, vseh žensk, kterih dobro ne poznamo.

2. Nikogar bi ne smeli na usta poljubiti, kterega naravski stan nam ni dobro paznan.

Groza me obleti, ako vidim da celo nepoznani ljudje dostikrat na ulici otroke poljubujejo.

3. Ne spi pri nikomur, kogar dobro ne poznaš.

4. Ne obleci obleča, posebno ne srajce, ktero je pred kratkim nepoznan imel in ne lezi v postelj v kteri je pred kratkim drugi ležal. Zato je jako potrebno, da v krčmah ali gostivnicah, kder spimo, vsikdar na postelje čisto robje velimo pokriti ali, ako to ni mogoče, v nji oblečeni spimo.

5. Nobene reči bi ne smeli v usta vzeti, ktero je pred kratkim nepoznan človek v ustih imel, kakti žlico, pipo, kupico i. t. d. Mnogo se jih je že na ta način ostrupilo, in ravno to ostrupljenje je naj strahovitejše, kajti nikdo na njega ne misli in prej ne veruje, kor da je že čisto ostrupljen, in mnogokrat potem pomoči ni mogoče. Takovih primerov nam vsak den prinaša. *)

6. Na občna stranišča nikdar ne sedi.

7. Ako kdo dojko potrebuje, je potrebno, da jo poprej zdravnik dobro preišče, kajti se je že mnogo otrok po dojkah ostrupilo.

2. Osepničen in ošpičen strup.

Ta strupa imeta to posebnost, da se z vročinsko trešliko začneta, po kteri v hratkem izpuščaj pride; pri prvem se po koži gnojni mozolčki izpustijo, pri drugem pa male črlene lise; oba samo enkrat človeka poprimeta.

Teh strupov se celo lehko obranimo, ako se bolenega, jegovih izvržeb in drugih jegovih reči ne dotikamo, ali v njegov bližni dihogrog ne stopimo. Da se osepnični strup daleč po zraku raztepsti ne more, je že davno dokazano. Obeh dveh bolezni zato ljudem ni potrebno, kajti bi se jih lehko ognoli ali jih celo izkoreniti mogli. Mnogo se je tu že vči-

*) Jeden mojih prijateljev se je po robcu drugega prijatelja, z kterim se je pozablje obrisal, v nosu ostrupil, in ni verjel na ostrupljenje prej, dokler ni ves ostrupljen bil, in tako v mladosti vmrl.

nilo po vcepljenju osepnic, po kterem se ta strup tako jako oslabi, da, ali človeka ne poprime, ali ako ga poprime, le male in nepogubljive osepnice rodi. Kteri zato vcepljenje osebnic zamujevajo, grešijo proti Bogu in človeštvu. —

E. Jenner-u anglianskemu zdravniku imamo se zahvaliti, da osepnični strup tako mnogo ljudi kakor poprej ne vmarja in naših lic ne raztrgava. On je iznašel vcepljenja osepnic in to tudi lepo spisal v Londonu 1789. — Anglianska vlada mu je bila za to tudi kaj hvaležna, kajti podarila mu je 30,000 funtov sterlingov (3000.000 fl. a. v.) Hasek jegove iznajdbe je vendar neizmeren in zato nepoplativen.

3. Srabov strup.

Pod tem se razumeva ona tvarina, ktera se od jednega bolenika na drugega zdravega na kakovkolj način prenese in tam ono isto bolezen rodi; ali je ta tvarina živa ali ne, to sem ne spada. Prof. Hebra in mnogo drugih so nam vendar v novejšem času lepo dokazali, da je ta tvarina zares živa, t. j. da se v nji mali molji nahajajo, ktere bi zato srabne molje imenovali. Ta strup je samo te mogoč ostrupiti, ako se ga človek neposredno dotekne. Jemu se zato čisto lehko ognemo, ako takovega bolenika in jegove reči bežimo. Snaga, čistost, nas tega strupa tudi posebno varuje; zato takovi ljudje, kteri se vsak den dobro vmivajo ali kopljejo, to bolezen redkokrat dobijo. Ako smo primorani z takovim bolenikom živeti in se ga večkrat dotikati, nas vmivanje rok in lica z soleno vodo naj leži ostrupljenja varuje. Vrzi v dva pinta vode 1 funt kuhinske soli in 1 kventel solitra in s to vodo se večkrat na den dobro vmi.

4. Strup živčeve in gnilobne trešlike in tifusa (mačuha legara.)

Ta strup nastane pri rečenih trešljikah, ako jako močne postanejo in ne ostrupi samo po dotikanju temoč tudi po bli-

žnem dihokrogu bolenikovem. Zato bi se takovim bolenikom ne smeli bližati, ako nismo primorani; in onda bi se morali sledečih ravnil držati:

Slin bi tako dolgo požreti ne smeli, dokler smo pri boleniku, ne smemo tako blizo poleg njega stati, da bi jegovo sapo poprijemali, se ga ne smemo dotikati, in kdar od njega pridemo, moramo hitro obleč premeniti, lice, roke in usta dobro vmiti.

Tudi je jako hasnovito, ako je mogoče, da se ali goba ali robec v dober vinski jesih namočen pod nosom ali pred ustmi drži, ali duhan (tabak) kadi.

Ta strup se skoro vsikdar po nesnagi, nevednosti in predsodu ljudi rodi, in potem naj slabejša trešlika mnogokrat živčeva ali gnilobna lehko postane, ali se v tifus spremeni. Sledeči vzroki so to včiniti mogoči: Ako se mnogo bolenih ljudi v eno hišo natlači (zato v bolenišnicah, ječah, na ladjah mnogokrat celo slabe trešlike kužne potanejo); ako se zrak v bolenikovi hiši marljivo ne poravlja, ako je hiša prevroča, bolenik v pernati postelji leži in se mu iz početka močne juhe, vino ali celo žganica piti in meso jesti daja, ako se robje večkrat ne zmenjava in hiša vsak den dobro ne prevetri, in zadnjič, ako se zdravnik prepozno pozove.

Po v sem tem zna vsaka naj slabejša trešlika gnilobna postati, ali se v tufus premeniti; lehko se tudi iz jedne take hiše strup po celem mestu ali kraju raztepe.

5. Steklinski strup.

Tega nahajamo pri ljudeh in pri živalih, ktere so s t e k l e ali v o d o b o j e č e. Po zraku se ta strup raztepsti ne more, temoč k ostrupljenju je vsikdar potrebno, da strup v rano (po vjedenju), ali v takove delke, ktere zlo tenko kožo imajo, pride, (v usta, i. t. d.) Ogibati se ga je zato zlo lehko. Tri ravnila so pri tem posebno potrebna:

1. Nepotrebnih psov bi ne smelo biti, kajti čim več je psov, tim leži se ta strup napravi.

2. Mora se jim zadosti jesti in piti davati in skrbeti, da se lehko večkrat zgonijo; psi se ne smejo dražiti, kajti jako razdraženi naj leži v to bolezen padejo in to dostikrat na jeden hip, posebno v veliki vročini. Kdor pse draži, bi moral biti ostro kaznovan.

3. Dobro opazovati in zapirati bi se pa vsak pes moral, kteri neče piti in se mrčljivo obnaša, svojega gospoda bogati ali celo poznati neče, kteri žmetno ali zmolklo laja. Potrebno je tudi, da se vsakemu psu, kteri se mam sumljiv zdi, ognemo. Naj očitnejša znamenja steklega psa pa so sledeča:

Z naklonjeno glavo, pobešenim repom in ušesi ravno naprej beži, ne glede kam, in zato tudi kamor bodi zaleti; oči ima črlene in solznate. *

Moč tega strahovitega strupa je, da vsak ostrupljen, v kratkem ali po dolgem času stekel postane (primeri so, da so vgrizeni ljudje še le po desetih letih stekli) in v strahovitih boleznih in zvihjavicah vmrje. Velika sreča je, da ta strup dolgo v rani ostane poprej ko se po vsem telu razlije.

Mogoče je zato, da si še strup lehko odpravimo, ako namreč sledeče dobro rabimo: Rana se mora brž z soleno vodo izprati, potem se morajo v okoljščini rane rogi nastaviti, in kri kolikor je mogoče izvleči, potem pa rana ali z žarečim železom ali z vražim. kamnom (lapis infernalis) izžgati in skrbeti, da se rana 6—8 tednov jako gnoji.

Zdravnik se mora popitati, da se hasnovita zdravila jemljejo.

To tudi velja pri vgrizenju strupne kače.

---

*) Dobra slika takega psa je v Slomšekovi knjigi: Blaže in Nežica.

6. Nekoji bolj prigodni strupi.

Imamo še nekoje strupe, kteri se samo pri nekojih bolenikih in v posebnih, okoljščinah napravijo.

Takove bolezni so: kurdej (skorbut) divji rak, škarlatna trešlika, glavna grinta, griža, jetika, protin (skernina).

Te bolezni niso vsikdar strupne, ali vendar lehko postanejo, ako so jako močne in gnilobne postanejo. Zato je treba, da se takovih bolenikov kar mogoče ogibljemo, t. j. ne smemo v jedni hiši, ž njimi stanovati, v njihovi postelji spati, ali celo jihov obleč nositi. —

Poglavje X.

Starost, prerano ostarenje.

Najneogibljivejše življenje pokrajšajoče sredstvo med vsemi je starost, on počasen in tih tat, kteri nam vsak den nekoliko življenja vkrade, in kteremu se nikdar ognoti ne moremo, kajti je v življenju samem. Po samem delovanju življenja morajo po času naša vlakna suha in trda, soki ostrejši in jih menje, in organi nerabljivi postati; žilice morajo zarasti in zadnjič se prst v nas pomnožiti, ktera je naj vekše sredstvo našega pokončanja.

Starosti se zato obraniti ne moremo! Pitanje je zato samo: Ali je v naši moči, da bolj rano ali bolj pozno ostarimo? — In to je gotovo. Žalibože, novejši časi nam čudovite primere prinašajo, da je človek mogoč pred časom sam sebi starost priskrbeti.

Nahajajo se (posebno v velikih mestih) ljudje, kteri so že v osmem letu celo godni v 16. celo doraščeni, v 20. začnejo slabeti in v 30. letu imajo že podobo popolnega starca; t. j. imajo grbasto lice, trde člene, slabo vidijo, čujejo in zapomnijo, imajo sere lasi, in trepetajoči glas. —

Razvijanje in starost se zato za res pohitriti more, in kar se pod vročim podnebjem naravsko zgodi, se pri nas umetno priskrbi. Sredstva, po kterih se životvorna moč in

soki hitro potrošijo in tkanina otrdi, činijo umetno starost, in ta so sledeča, ktera poznati je vsakemu jako potrebno, da se jih kar mogoče varuje, in mladost dolgo ohrani.

Sledeča sredstva činijo umetno rano starost.

1. Ako se vsi mogoči naravski in moralni načini iziščejo in rabijo, po kterih se rodivna moč pred časom razvije in tudi razsipuje.

2. Ako se v prvi mladosti telesne moči preveč napenjajo, se pretežko dela, mnogo pleše, malo spi in v obče malo mira privošči. To vse životvorno moč hitro potroši in tkanino otrdi. Deklicam je posebno mnogi ples jako škodljiv, posebno pa ta, kterega v zdajnem času plešejo, in kar je še naj strahovitejše, brez vsake mere! — On jih ne ostari samo, temoč, kar je še dosti več, neozdravilne bolezni prinaša.

3. Ako se mnogo vina ali celo žganice ali, kar je zdaj posebno pri mladini jako navadno, likera, ruma, čaja z rumom, i. t. d. pije. Tudi zločesta raba opija sem spada.

4. Ravno takovo moč kakor opijančljive pijače imajo tudi strasti, in posebno strast v igri.

5. Glavni vzroki prerane starosti so vendar velik strah, žalost, tuga in skerbi.

Znani so primeri, da so ljudje v velikem strahu ali duševnih stiskah skoz noč celo osereli. Nahajajo se tudi taki ljudje, kteri si umetno te strasti in vnetke priskrbijo, ako jim osoda, ktera takove dostikrat prinaša, jih ne priskrbi. Ti ljudje vse črno vidijo in mislijo, da jim vsak človek kaj hudega storiti more in vsaka naj menjša dogodba jim že velike skrbi in stiske napravi.

6. Sem tudi spada zvunredno otrdovanje tela po mrazu, mrzlih kopelih, ledeni vodi, gimnastiki i. t. d. kar vse jako telo ostari.

Žalibože, sem še tudi opomnoti primoran, da ni zadosti, da so v isti dobi naši ljudje že starci, v kteri so naši predded i še mladenči bili, temoč ta umetnost je že po grehih starišev tako daleč prišla, da že deca stara na svet prihajajo. Vsa znamenja starosti sem že pri takovem otroku videl, kteri je pa tudi po kratkih dnevih zmirom milo jokaje svoje življenje končal. Tu se vidijo grehi starišev vteleseni!

Groza me vsikdar obleti, ako na to mislim, zato tudi ta spis tu hitro pretrgam.

Oddelek drugi.

Sredstva, ktera življenje podolgšajo.

Poglavje I.

Dobro naravsko narojenje.

Pogledavši na glavne podlage, na ktere je dolgo življenje položeno in na lastnosti, ktere sem spadajo, lehko najdemo, da v tem naj več na to pride, iz kakove tvarine smo storjeni, koliko nam je koj iz početka životvorne moči podano, ali je podlaga na zdrave ali bolene organe, na trpežno ali na slabo telesnost položena. Vse to vendar spada na zdrav stan naših staršev, na dobro podlago našega prvega bivanja, t. j. na dobro narojenje, ktero se vsakemu želeti mora. To je naj vekša dobrota in naj boljše sredstvo za dolgo življenje, ktero si mi sicer sami priskrbeti ne moremo, kar smo pa vendar dolžni in mogoči drugim podariti.

Dobro narojenje je na tri važne reči položeno: na zdrav stan starišev, na hip našega prvega začetka in na čas nošenja.

1. Stan zdravja in glavnice življenja staršev. Kako jako važno je to, se lehko vidi iz tega, da so bile cele

rodovine, v kterih so vsi členi jako ostareli. N. p. rodovina Parre-a. — V veliki starosti staršev je glavni temelj naše starosti. Iz samega tega vzroka bi že moral vsak, kteri deco roditi hoče, svojo životvorno moč kakor naj bolj obvarovati. Mi smo samo ponatis naših staršev, ne samo v tem, kar se občne podobe in rasti dotiče, temoč tudi v množini životvorne moči, posebno pa v slabostih in pomenkljivostih jednotnih drobov. Tako so mnogokrat bolezni starišev prirojene n. p. protin, jetika i. t d.

Velika slabost rodivne moči, ktero posebno sifilitičen strup prinaša, rodi slabo in boleno deco, in bolezen popade posebno žlezno sostavo, in zato se že želvi (bramorji škrofelni) pri nekojih detetih brž po rodu ali v kratkih mescih prikažejo. Tudi prevelika starost ali mladost staršev ne služi dolgemu življenju otrok. Nikdo bi se ne smel prej ženiti, dokler ni naravsko popolnoma izvršen, t. j. mož pred 24tim in ženska pred 18tim letom (pod našem podnebjem). Predčasen zakon je mnogokrat vzrok bolezni starišev in slabosti otrok; posebno je pa ženskam jako škodljiv.

2. Hip našega prvega začetka.

Ta hip ima neizmerne in neverjetne nasledke tako v moralnem, kakor v naravskem obziru. Tu se popravici reči mora, kakovo seme se posadi, takov sad izraste. Tu dobi človek mnogo ali malo životvorne moči, tu pade seme jegove bodoče izvršenosti, ali neizvršenosti, zdravja ali bolezni. Ker vendar ni namen te knjige to na tenko razvijati, tako samo v kratkem sledeče povem:

V kakovem stanu naravskem ali moralnem so naši stariši v tem hipu bili, takov stan so v nas zasadili.

3. Čas nošenja.

Ako seme na dobro zemljo pade, tudi dober sad rodi; tako je tudi pri človeku: mati je kor njiva, v kteri se človek razvija in do določene dobe raste. Iz nje vleče prve soke

bodoče telesnosti in celi značaj onega mesa in krvi, iz ktere se tu sostavlja. Vse kar je materi škodljivo, škodi tudi detetu in cela telesnost deteta spada več na telesnost matere, kakor očeta. Slab oča more jako močno deco imeti, ako je mati močna in zdrava. Naj močnejši in naj zdravejši oča vendar močne dece ne bo imel, ako je mati slaba in bolena

Kako neizmerno velika je bila v ti reči modrost Božja nam sledeče kaže: Akoprem je dete tri četrti leta tako z materjo zjedinjeno, da je kakor delek maternega tela, kteri vse hrane in soke iz njega vleče, se vendar ne samo mehanično raniti ne more, kajti plava v vodi, temoč tudi moralni in živčevski vtiski mu škoditi ne morejo, ker ni neposrednjega živčevega zvezka med detetom in materjo.

Primeri so, da akoprem se mati vmori, še dete vendar nekoliko časa živeti more. Tudi bolezni se takove ženske tako hitro ne poprimejo, in primeri nam vsak den kažejo, da so bolene matere v tem stanu dosti zdravejše, kar se naj lepše opazi pri jetičnih, ktere se v nosečem stanu čisto zdrave občutijo. Nosečih žensk zato jako malo vmrje.

Da je ta čas jako važen, so že od nekdaj ljudje dobro spoznali. V starih časih so skoro vsi narodi takove žene kakor svete nedotekljive imeli, in jihovo ranjenje so dvojvrstno kaznovali. — Naš čas je v tem tako iz naravske kakor iz politične strani razliko napravil. Slaba, dražljiva in nježna telesnost žensk ne varuje več deteta tako pogub. Iz tega vzroka so matere tudi več vnetkom, strastim in boleznim podvržene, pri kterih dete tudi vsikdar nekoliko trpi; in zato ni mogoče, da bi dete v takem rastlinjaku, v kterem se jegova rast mnogokrat jako pači, k taki izvršenosti in moči doraslo, kakor mu je treba. Ravno tako malo se tudi od politične strani na važnost tega stana misli. Kdo misli zdaj na svetost take zene? — Kdo jo varuje naravskih ali moralnih pogub? — Žalibože, take ženske same ne spoštujejo tega stana kakor bi ga morale. Kako malo je takih,

ktere bi se varovale takovih zabav (posebno plesa), jedi in pijač, ktere jim in detetom škodijo.

Deteta ne pridejo dostikrat samo slaba, temoč mnogokrat tudi že bolena na svet. Ako se bo v tem v taki razmeri napredovalo kakor v zadnjih desetih letih, — bi rad vedel, kakovo bo po nekojih stoletjih človeško pokolenje? —

Na te opazke hočem sledeča ravnila postaviti:

1. Ženske, ktere imajo slabe in dražljive živce, bi se ne smele možiti, ako ne iz pomilovanja proti samim sebi in zarad bolezni, kterim že tako naproti gredo, vendar iz pomilovanja k nesrečnim detetom, kterim bodo življenje dale. Morale bi se deklice tako odrejati, da bi se ta nesrečna dražljivost, kar naj bolj izkorenila. Žalibože, v današnem času se vendar vse nasprotno dela. Zadnjič bi moral vsak mož posebno na to gledati, da si zdravo ženo vzeme, kajti samo iz zdrave žene ima zdrave otroke upati. Na kaj pa vendar v našem času možki pri ženitvi gledajo? -- na denarje!

2. Noseče žene bi morale bolj naravsko in moralno dieto držati; kajti v njihovi moči je, da se dete popolnoma ali nepopolnoma razvije in dobre ali zločeste duševne in telesne moči in sposobnosti dobi. Naj bolj škodi takovim ženam ples in druga močna gibanja tela, strasti, nočno bedenje in premnogo sedenje.

3. Tudi drugi ljudje bi morali take ženske spoštovati in jih ne žaliti. — Posebno mož bi moral vse mogoče včiniti, da bi se žena ne razžalila; kajti misliti bi moral, da to, kar ji škodi, ne škoduje samo ji, temoč vsemu jegovemu bodočemu pokolenju, in ako on za to skrbi, je še le imena „oče“ popolnoma vreden.

Poglavje II.

Razumno naravsko odgojenje.

Naj več k dolgemu življenju pomaga naravsko dobro odgojenje v prvih dveh letih. Samo prvi del razvijanja se čini v materi, drugi, vendar tako važni, v prvih dveh letih življenja. Dete dojde na svet samo na pol razvito. Po rojstvu se še le začnejo živčevni in dušni organi važnejše in tenčnejše razvijati in omikavati. Organi za dihanje, miščevo gibanje, zobi, kosti, vsi čuti in drugi organi se še le po tem v pravi podobi in sostavi razvijajo. Vsak zato čisto lehko sodi, kako jako važna je ta doba, v kteri se še toliko razviti in izobražiti mora, in kako jako morajo škoditi vsi škodljivi vtoki.

Gotovo se tu podlaga k počasnemu ali hitremu potrošenju dene, in se telu mogočnost priskrbi, pogube leži ali teži poprijeti. Zato ni vse jednako v kterem letnem času kdo na svet pride, in torej se tu tajiti ne more, da srečna ura rojstva k našemu naravskemu razvijanju tudi pripomaga. Deca, ktera se v pomladi rodijo, imajo več upanja, da zdravo telo dobijo, kakor ona, ktera se po zimi rodijo. Prvim je mogočnost dana bolje in delj čisti zrak vživati, se ne zakopavajo tako zlo v perje, ne zapirajo v vroče hiše; pomlad in poletje, ktero vse razvija, tudi jihovo životvorno moč jako pomnoži. Tudi pri živalih se to potvrdi; vsaki dobro

ve, da so isti mladiči dosti boljši, kteri se v pomladi vležejo, kakor oni, kteri po zimi na svet pridejo.

Vse to vendar velja le pod našem podnebijem. — Vsa ravnila, ktera so pri naravskem odgojenju detinstva potrebna, se dajo v sledeča načela vrediti:

1. Vsi organi, posebno pa oni, na ktere ni samo naravsko, temoč tudi duševno življenje položeno, morajo biti dobro izraščeni, vajeni in na naj višo stopnjo izvršenosti vzdignjeni. Sem spadajo: želodec, pluča, koža, srce, žilna sostava in organi čutenj.

Zdrava pluča se naj leži priskrbijo po čistem zraku, in poznej po govorjenju, pevanju in mnogem hojenju. Zdrav želodec po zdravih, lehko prebavljivih, redivnih ali ne predražljivih hranah.

Zdravo kožo dobimo posebno po čistoči (vmivanju, kopanju), čistem zraku, po ne pretopli in ne premrzli temperaturi in po gibanju. Moč srca in žil po vseh teh imenovanih sredstvih, posebno pa po zdravi hrani in mnogem zmernem gibanju.

2. Zaporedno razvijanje naravskih in duševnih moči mora se redno podpirati in ne pačiti ali pohitriti. Zmirom se mora za jednako razdeljenje živih moči skrbeti, kajti harmonična in jednakomerna gibanja so glavna podlaga zdravju. Temu z početka naj bolj služi vmivanje, kopanje in čisti zrak, poznej telesno gibanje, gimnastika.

3. Prevelika občutnost bolezni poprijeti se mora oslabiti; zato občut za mraz, vročino, in kesnej za malo nerednost in trud. — Iz tega prihaja dvojvrsten dobiček: potrošenje življenja se po otopljenju čutljivosti pomenjša in bolezni življenja ne pačijo.

4. Vsi vzroki in klice bolezni se morajo v telu izkoreniti ali pomenjšati; n. p. zleza se ne sme skupčiti, drob ne za-

delati, ostroča ne nastati. To so sami taki pregreški, kteri po zvunajšnjem pretrdem vezanju, ranjenju, nečistosti i. t. d. nastanejo.

5. Životvorna moč se mora kor naj bolje ohranjevati, otrdjevati (to naj bolj čini čisti zrak) in posebno se mora zdravilna moč narave, koj z početka podpirati, kajti ona je naj vekše sredstvo, ktero je v nas same položeno, da bi nam vzroki bolezni ne škodili.

To se pa pripravi naj bolj po tem, ako se telo koj iz početka umetnih pomočkov ne privaja, kajti inače se jih narava tako privadi, da jih zmirom potrebuje in zadnjič vso moč zgubi, sama sebi pomagati.

6. Vse delovanje življenja in jegovo potrošenje se iz početka ne sme preveč napenjati, temoč samo posrednje, po tem se celemu življenju počasno in zato tudi dolgo delovanje priskrbeti more.

K spolnjenju te misli služijo sledeča sredstva, ktera posebno naravsko odgojenje činijo. — Razločevati moramo tu dve dobi:

Prva doba do konca drugega leta: v ti so sledeče glavne reči:

1. Hrana mora biti dobra in nježna, starosti primerna, zato lehko prebavljiva, bolj tekoča kakor trda, ne gosta, zdrava, redivna, pa ne predražljiva in razvročljiva. Narava nas v tem naj boljše vodi, ker nam je mleko za prvo hrano določila. Mleko ima vse imenovane lastnosti na popolni stopinji; ima mnogo redivnih delkov, kteri vendar jako mehko, nedražljivo in nerazvročljivo hrano davajo; ono je sredina med mesenimi in rastlinskimi hranami, in zato se detečjemu telu naj leži prilasti.

Detečje telo hitrej živi kakor odraščenega človeka, menja svoje delke večkrat in zvun tega še hrane ne samo za živ-

ljenje potrebuje, temoč tudi za rast, ktera celo življenje ni več tako močna kakor prva leta. Potrebno mu je mnogo in zgoščene hrane, ima vendar slabe prebavljavne moči, in zato ne more trdih, svoji naravi celo nasprotnih hran prebaviti in svoji naravi prilastiti. Jegova hrana mora zato biti tekoča in oživaljena, t. j. mora po drugi živi stvari mu pripravljena biti. Dete tudi ima jako veliko dražljivost in čutljivost, torej že po malem dražilu, kterega odraščen komaj občuti, umetno trešliko ali celo mikanje in krče dobi; jegova hrana mora zato mehka in dražljivosti primerna biti. — Mislim zato, da je prva postava narave in glavno sredstvo, po kterem se dolgemu in zdravemu življenju temelj postavi:

Dete mora prvo leto materno, ali zdrave dojke mleko piti.

V novejšem času se je od te naravske postave na mnogo načinov odstopilo, kteri zdravemu in dolgemu življenju jako škodijo. Nekteri so hoteli deco samo z ječmeno zlezo hraniti in odgajati. To zna v nekojih posebnih primerih dobro in hasnovito biti, pa kakor občna hrana je škodljivo; kajti neoživali zadosti in kisele rastlinske delke še v detetu ohrani: po taki hrani zato deca slaba postanejo, so zmirom bolena, polna kislobe, napihov in zleze; žleze se zadelajo in tako nastanejo žlezne bolezni mramori (škrofelni.) Še hujša navada je deco z močno juho, močno kašo hraniti. Ta hrana je zato tako škodljiva, ker mnogo kislobe v telu napravi, zadela mlečne žile, drobčne žleze in tako da vzrok za mramorje, sušico ali jetiko.

Drugi, kteri se hočejo vsemu temu ognoti, davajo deci meseno hrano in pridavajo še vino, pivo i. t. d. Misel je namreč občna, da meso jako krepi in ravno to je detetu potrebno. Ta navada, ktera se vsaki den povekšuje, potrebuje posebne graje.

Dokazi proti ti reji so sledeči: Zmirom je potrebna določena razmera med onim, kteri redi, in onim, kteri se redi, med dražilom in dražljivostjo. Čim vekša je dražljivost, tim vekšo moč ima vsako naj menjše dražilo; čim slabejša, tim slabejša je moč. Dražljivost je vendar v prvi dobi človeka naj vekša, po tem vsako leto slabejša in v starosti skoro čisto premine. Mora se zato lehko trditi, da mleko, glede na njegovo dražljivo in krepivno moč, pri detetu ravno v ti razmeri stoji, v kteri meso pri odraščenem in vino pri starcu. Ako se zato detetu meso da, se mu da dražilo, ktero je za njega premočno in mu od narave ni določeno. Posledki so zato sledeči: zbudi in zdrži se umetna trešlika, kroženje krvi se pohitri, toplota pomnoži in nastane stan, v kterem je dete zmirom vnetičnim boleznim podvrženo. Resen je, da so takova deca dostikrat prav debela in lepo rdeča, pa naj menjši vzrok že včini, da jim kri kipi in kdar zobe dobavljajo, ali osepnice ali druge vročinske bolezni jih poprimejo, ktere že same po sebi kri zlo proti glavi ženejo, so pri takem detetu vnetne trešlike, mikanje, celo mrtud gotovi.

Naj več ljudi misli, da samo za slabostjo vmreti moramo, mora se vendar tudi za preveč moči, za prepolnostjo sokov in dražil vmreti, in k temu nezmerna raba dražil pripomaga. Nadalje; ako se deca tako močno hranijo, pohitri se koj iz početka potrošenje in delovanje jihovega življenja: vse sostave in organi se preveč napenjajo in delajo, življenje postane koj iz početka bolj močnostno, pa tudi hitreje teče; tako misleči, da življenje jako krepimo, ga krajšamo. Razvun tega bi se ne smelo tudi pozabiti, da prerana mesna hrana dobivanje zobov in kesnej ogodnjenje pohitri (glavna sredstva kratkega življenja.)

Vsi ljudje in vse živali, ktere meso jejo so bolj silne, krvoločne in strastne, kakor one, ktere rastlinske hrane vživajo. Zvednost nam dostikrat kaže, da so ona deca, ktera so zaran in mnogo mesa jela sicer močnejša, pa tudi sil-

nejša bila in poznej so iz njih strastni in živinski ljudje postali.

Res je, da so primeri, v kterih mesene hrane jako hasnovite biti morejo, t. j. pri slabi, brez materinskega mleka odgojeni deci, ktera mnogo kislobe imajo; tu je takova hrana zdravilo, mora se vendar zdravnik popitati. Kar je rečeno o mesu, še bolj velja o vinu, kavi čokoladi, o začimbah in dišavah. Zato je jako važno ravnilo pri odgojenju detcta: Dete ne sme v prvem polletju niti mesa niti mesene juhe jesti in ne vina, ne piva, ne kave piti i. t. d. temoč samo materno mleko.

V drugem polletju se mu že sme malo mesene juhe dati, mesa vendar ne preje, dokler ni zobov dobilo, zato še le komaj na koncu drugega leta.

Pivo samo v takih krajih, kjer ni dobre vode; inače je čista voda naj boljša pijača za otroke.

Vina bi deca v ti dobi celo nič piti ne smela; le ako so zlo slaba in ga zdravnik naroči; zato samo kor zdravilo. Pristopijo vendar mnogokrat neogibljive overe, da mati detetu zizka dati ne more (na primer ako je bolena ali zlo slaba, kar bi detetu zato tudi več škodilo kakor hasnilo) in da se zdrava dojka ne dobi: onda se mora dete umetno odgajati, in akoprem je to jako škodljivo, se vendar tu in tam mnogo škodljivega lehko odvrne, ako se na sledeče pazi:

Ako je le nekoliko mogoče, bi se detetu vendar naj menj 14 dni materni zizek podajati moral. Ni verjetno, koliko je to v prvi dobi vredno; — potem bi se mu moralo davati kozje ali oslovo mleko in to vsikdar v živoči toploti, brž po molzenju. Še boljše je, ako dete kozo ziza. Če tudi to ni mogoče, se mu kravje mleko dati mora, pa vendar napol z vodo zmešano, mlačno in večkrat na den na novo nadojeno. Važna opazka je v tem, da se mleko ne sme prigrevati,

temoč samo voda, ktera se prilije, se segreje, (kajti drugači mleko rado okisne.)

Pri tem umetnem odgojenju je tudi preje potreba, da se detetu mora začeti juha davati, v kteri se tudi malo prepečenca (prepečene žemlje ali kruha) pšena ali sagota skuhati more; tudi jajčna voda je jako dobra, (jajčni žolčak se v enem funtu vode dobro zmeša in nekoliko sladkora pridene.) Krompir (podzemljica, laška repa, bol,) je v prvih dveh letih škodljiv; akoprem je drugače zdrava hrana, je vendar za tako slab želodec zavolj tega škodljiv, ker ima mnogo žilave zleze.

2. Po tretjem tednu (v poletju po zimi bolj pozno) bi se dete vsak den moralo v čisti zrak nositi in to tudi o hudem vremenu.

Deca in rastline so v tem popolnoma jednake. Akoprem se jim mnogo in dobre hrane in toplote da, pa zrak in svitloba ne priskrbi, po malem rastejo, postanejo blede, vsehnejo in vmrjejo. Čisti zrak je za deco ravno tako potreben kakor jed in pijača. Poznal sem otroke, kteri so kesnej samo zato dolge leta zmirom jako slabi bili in bledi, ker se prva leta niso na zrak nosili. Vsakdajna zračna kopel je zato jedino sredstvo, ktero lepo, močno in zdravo deco stori, in dostikrat celemu življenju mnogo moči priskrbi. Tudi v tem je to hasnovito, da deci memba toplote z mrazom in sploh vreme tako jako ne škodi. Naj hasnovitejže je, ako deca čisti zrak na vrtih, v logu in daleč od stanovišča vživajo. Zrak po mestnih ulicah ni zdrav.

3. Moralo bi se dete vsak den z čisto, studenčno vodo po celem telu vmivati. Ta ravnava je zato jako važna, da se koža čisti in bolj oživi, živci vkrepijo in tako temelj dolgemu življenju položi. Dete bi se moralo po porodu vsak den vmivati, prvi teden z mlačno vodo kesnej vendar z mrzlo studenčno. Tudi studenčna čista voda ima delke, kteri kre

pijo, pa dolgo stati ne sme, kajti jih te zgubi. Takovo vmivanje se mora hitro zgoditi, in telo z suhimi capicami drzati; počasno močenje tela čini mraz hitro drzanje toploto. Vendar se ne sme tako vmivati dete brž kdar vstane ali se poti.

4. Dete se mora vsaki teden eno ali dvekrat kopati in sicer v mlačni vodi (24—26 stopinj po Reaumur-u). To važno sredstvo da detetu veliko množino moči in pripomaga mnogo k izobraženju sokov in krvi, okrepi živce, pomenjša dražljivost v tkanini in hitro trošenje življenja. To so posledki, ktere takova kopel prinaša, in trditi se mora, da ni boljšega sredstva v naravi, ktero bi odgojenju dece tako basnovito bilo, kakor to, in tako mnogo k zdravemu in dolgemu življenju pripomoglo.

Kopel ne sme biti iz same tople vode napravljena, temoč k studenčni vodi se mora toliko vroče priliti, kor je potrebno, da kopel zgoraj rečeno toploto dosegne· V poletju je takova voda naj boljša, ktero solnce segreje. Dete se ne sme brž po jedi kopati in v tej dobi samo $^1/_4$ ure.

5. Deca ne smejo pretoplo oblečena biti: zato ne sme obleč in ne hiša pretopla biti. Pretopla noša detetu zlo pomnoži dražljivost in zato tudi pohitri potrošenje in razvijanje, oslabi kožo in tkanino, pomnoži potenje v kterem se deca lehko razhladijo in tako zbolijo. Jako važno je tudi, da se deca koj iz početka privajajo na žimi (madraci) ali na mahu spati, kajti to ni tako toplo kakor perje, in deca so primorana bolj ravno ležati, in po takem se ubrani, da grbavo ne zrastejo.

6. Obleč ne sme biti pretrd ali pretopel, kožuhovina je zato škodljiva, temoč mora biti iz take robe, ktera se lehko dobro opere, naj boljši je iz volne posebno po zimi. Trdno vezanje in preozki črevljiči se morajo bežati, kajti lehko vzrok bolezni postanejo. Glava bi se po šestem tednu ne

smela pokrivati, ali samo z tako tenko kapico, da se izhlapljenje ne moti.

7. Čistoča ali snaga bi morala zvunredno velika biti, t. j. mora se vsaki den robača (srajca), meniti, vsak teden obleč in vsak mesenc posteljca. V hiši ne sme mnogo ljudi biti, in se ne sme robje sušiti, (posebno nečisto robje, plenice i. t. d. ne, kar je vendar pri kmetih tako grda navada) Snaga ali čistoča je pol življenja za dete; čim je čistejše tim je zdravejše in močnejše. Brez močne hrane morejo otroci močni in zdravi izrasti, če so le zmirom snažni in čisti. Brez snage vendar pri dobri in močni hrani morejo oslabeti in zboleti. To je mnogokrat krivo, da so otroci, kteri drugače vse popolnoma imajo, vendar slabi in zmirom boleni. Neizobraženi ljudje zato mnogokrat mislijo da so zurčeni, obrani, ali da jih mora ziza i. t. d.

Ali nesnaga je ta prava skrivna mora, ktera jih ne ziza samo, temoč tudi zurči, obere in zadnjič tudi celo požere.

Druga doba od konca prugega leta do dvanajstega ali štirnajstega. V ti se sledeče priporoča.

1. Postavi čistoče, mrzlega kopanja, lehkega obleča, čistega zraka, se posebno tudi tu odtegnoti ne smejo.

2. Hrana ne sme biti preizbrana, pretežka ali prelehka in slaba. V ti dobi bi morali otroci hrane iz mesa in rastlin zmešane vživati, in se po času na vse privajati, kar ni preveč ali premočno, in ne smejo premnogokrat ali celo zmirom jesti. Naj zdravejše je, ako se otroku v četirih določenih kratih na den jesti daja. Kar bi otroci še posebno v ti dobi dobivati ne smeli, so začimbe, kava, čokolada, vino, premastne ali preveč osladjene krane, premastne pogače, sir i. t. d. Za pijačo jim nič ni boljšega kakor čista in čvrsta voda. Samo v onih krajih, kjer dobre vode ni, se sme otroku dati pivo.

3. Vaja tela, posebno mišcev je tu glavna postava naravskega odgojenja, posebno dobra je gimnastika, Dete bi se moralo vsak den v vsem telesnem gibanju vaditi in to v čistem prostem zraku, kjer mu je naj bolj hasnovito. To ga naj bolj krepi, čini jednako kroženje krvi in sokov; tudi pripravi ravno, lepo in močno rast.

4. Duševne moči bi se posebno z učenjem prerano napenjati ne smele. Velik predsodek je, ako se misli, da se otroci ne morejo dosti rano učiti začeti. Prerano se učiti začnejo, ako se otroci že v tem času k učenju priganjajo, v kterem se še v vseh telesnih delkih naj bolj razvijajo, t. j. pred sedmem letom. Ako so že tu otroci primorani o hišah sedeti in se učiti, se telu naj boljše moči vzemejo, sledi nevbranljivo slabo telesno razvijanje, in zato ostanejo taki otroci menjši in slabejši, dobijo slabo prebavljanje, zločeste soke in zadnjič še mnogo bolezni, kterih se dostikrat celo življenje več rešiti ne morejo. Mnogo vendar tu na različnost osobe in na njene vekše ali menjše duševne moči spada, Dobro bi bilo, da bi se temu nasprotno storilo, kar se zdaj z vekšino rabi. Hoče dete jako zaran misliti in se učiti, tako bi se ne smelo še k temu priganjati, temoč nekoliko zadrževati, kajti prerana zrelost je večkrat že bolezen, ali nenaravski stan, kteri bi se moral odvrnoti. Dete vendar, ktero ima mnogo več tela kakor duha, in pri kterem se duh jako žmetno razvija, se svobodno k učenju priganja.

Spomenoti sem še tu primoran, da ne dojde toliko škode od preranega učenja kakor od mnogega sedenja v zaprtih hišah in šolah, v kterih je še razvun tega mnogo učencev natlačeno, tam se po nečistem zraku oslabljenje otrok podvojvrsti. Menje škodljivo bi zato bilo, ako bi se otroci v prosti naravi učili, kjer bi tudi v knjigo narave lehko pogledali, ktera je za prvi uk priličnejša in vgodnejša, kakor vse druge spisane knjige, t. j. ako učitelj v nji brati ve. V ti dobi bi se tudi na to gledati moralo, da se naravska

ljubav prezgodaj ne zbudi. Bolezen, ktera dendenešnji pokolenje naj bolj pokončava. — Potrebno je zato, da se že v prvem detinstvu tako ravnanje v odgojenju poprime, da se ta nesreča, kar mogoče, odvrne.

Proti ti kugi so sledeča sredstva naj boljša:

1. Ne smejo se davati otroku prerano dražljive hrane, posebno na večer bi otroci ne smeli mnogo jesti; mesa že celo ne.

2. Otroci se morajo vsak den mrzlo vmivati, čisti zrak vživati in ne preozkega obleča (posebno hlač) nositi.

3. Ne smejo v pernatih posteljih spati in ne prvlje spat iti, dokler niso v trudni in zaspani. Majuhanje v postelji je v ti reči zlo pogubljivo.

Otroci se morajo celi den mnogo gibati, (hoditi, skakati i. t. d.) učiti, poslovati, ali se z hasnovito igračo zabavljati; kajti lenoba je največi izvir prerane ljubavi. —

5. Moč mišljenja in občutenja se ne sme prerano in preveč napenjati; kajti čim bolj in hitreje se organi izvršijo, tim bolj je občutna cela sostava živcev in tudi rodivnih organov.

6. Vsaka beseda, pisanje, knjiga in prilika, ktera o ljubavi govori, bi se morala otrokom odstraniti. Pred 14. letom bi otroci nič o roditvi čuti ne smeli.

7. Tudi igre v gledališču, kjer se o ljubavi govori, bi otroci čuti in videti ne smeli.

8. Gledati bi se tudi moralo na družtvo in družino, ktera je pri otroku, da se moralno obnaša in nič o ljubavi ali celo nesramno klafa in govori.

Tudi ni dobro, ako več otrok, posebno različnega spola, v jedni postelji spi, to je silno pogubljivo.

Poglavje III.

Marljiva in delavna mladost. Obranjenje mehkužnosti.

Najdemo, da so oni jako ostareli, kteri so v mladosti pridno delali in se močno trudili. Bili so ali vojaki ali mornarji, ribiči ali lovci ali rokodelci. Delavna mladost postane temelj močnega in dolgega življenja in sicer na dvovrsten način. Ona da telesno trdnost in moč, ktera je k dolgemu življenju jako potrebna, ona priskrbi napredovanje k boljšemu in ugodnemu, kar je tudi k srečnemu in dolgemu življenju potrebno. Kdor je že v mladosti na vse ugodnosti in vživanje privajen in v obilnosti živi, nima nič več upati. Menka mu veliko sredstvo, ktero naj bolj životvorno moč izbuja in združuje: upanje na boljše.

Pripeti se še k temu dostikrat, da takovega v poznejših letih revnost in jeni posledki dostignejo; tako je dvovrstno potren in jegovo življenje pokrajšano. Prestop vendar iz revnosti v boljši stan prinaša zmirom veselje, moč in novo življenje. Ravno tako, kakor v starosti prestop iz neugodnega podnebja v ugodno, življenje podpira in podolgšuje, ravno tako prestop iz tužnega v ugoden stan.

Glavni pregrešek sedajnega odgojenja se še grajati mora, t. j. naravska in moralna mehkužnost.

Pod tem razumevam, ako se skrbi, da se otroku in sploh mladím ljudem vse kar naj bolj lehko, prilično in ugodno pripravlja in vse trdo, neugodno in otrudljivo iz poti riva.

To velja tako v naravskem kakor v moralnem obziru. V naravskem, sem spada ugodno pohištvo, postelje, jako tople hiše in preumetne hrane.

V moralnem, premehko ravnanje, nekaznovanje, in način otroka vse igraje učiti, — velika bedarija, — kajti ne samo v tem, da se učimo, temoč tudi v tem, kako se učimo, t. j. da se tudi umetnosti naučimo se učiti, t. j. težave preobladati in se truditi. — Takovo odgojenje pripelja oslabljenje, nemoč, kajti samo zapreke rodijo pravo moč težave in nevoljnosti preobladati in dajo samodelavno moč in značaj. Celo naše življenje je zato vedno trudenje, delanje in preobladanje težav, po kterih nas osoda vodi in naše naj žlahtnejše moči, hrabrost, našo povzdigo nad zemeljsko izobraži.

Ostane zato večna resnica kar je že Goethe rekel: „kdor nikdar svojega kruha z solzami ne je, ne pozna vas nebeške moči.“ Stopi mlad, mehkužno odgojen človek v svet, kjer svoje volje več nima, kjer se mu vse ogrenči in oteži, kjer se jegovo naj lepše upanje in želje ne izpolnijo, temoč se mu tisoč zaprek na pot zavali, — kako mu bode te, ali kaki morajo posledki biti?! — Malosrčnost, nezadovoljnost z samim sebo in celim svetom, občutenje velike nesreče brez moči jo nositi ali odvrnoti in zadnjič ga dostikrat zdvojenje, obup pograbi. —

Odkod pa to pride, da je zdaj toliko hipohondričnih, življenja sitih in nezadovoljnih mladih ljudi na svetu? — „Ker jih zdaj več ne tepejo,“ je jednok stara, pametna gospa rekla, in ni znabiti celo vgonila? —

Ni ravno potrebno, da bi se mladina pri odgojenju tepsti temoč samo ostro bi se imeti morala. Poglejmo v zgodovino in najdemo, da so naj močnejši in naj vekši ljudje težavno in grenko mladost imeli.

Poglavje IV.

Zadržanje v vživanju naravske ljubavi v mladosti.

Čuli smo v prvem oddelku da razuzdana ljubav med naj vekša sredstva spada, ki življenje kratijo. To isto, kar je tam rečeno o razuzdani ljubavi, se tudi more trditi v vživanju prerane ljubavi, in to ne bo preveč, kajti ne poznam nobenega vnetka, kteri bi tako škodljive in nesrečne nasledke prinašal, kakor prerana ljubav. Te nasledke in dostikrat grozne nesreče, vendar namen te knjige tu popisati ne dopušča, zato samo v kratkem to opomnim

V starem času nahajamo vsikdar, da so ljudje ljubav, posebno prerano (pred 24. letom), bežali; zato so bili močni, lepi, veliki in so jako ostareli Dobro so vedeli, da ona človeku naj več in naj žlahtnejše moči vzeme in zato so jo posebno v mladosti skrbljivo bežali.

Kteri prezaran ljubi, ni in ne bode nikdar kaj dobrega in jako velikega na svet spravil. — V našem času smo vendar že tako daleč prišli, da se mladenču že skoraj za sramoto jemlje, ako pred 20. letom ne ljubi. Kakovi pa so nasledki te ljubavi?! — Oglejmo se na našo zdajno mladino, tako najdemo, da je samo na pol izraščena, bleda, slaba, skorej samo senca mladega človeka.

Kakovi moži bodo iž njih in kakovi bodo jihovi otroci, kakova starost in kako dolgo življenje?

Tem pitanjem lehko vsaki sam odgovori, pa tudi žive odgovore vsaki den opazuje, — in zato jim meni odgovoriti ni potrebno.

Kaj pa storiti moramo da se takove ljubavi lehko ognemo?

Drži sledeče:

1. Beži ženske.

2. Vživaj vse zmerno in nobene reči, ktera mnogo krvi napravlja ali ktera je dražljiva, t. j. ne jej mnogo mesa, jajc, ne pij vina, piva, čokolade, kave, likerov i. t. d.

3. Vadi jako vsak den svoje telo tako, da bodeš zvečer truden. Posti se in delaj, to je naj boljše sredstvo proti temu vragu.

4. Delaj hasnovita in močna duševna dela.

5. Beži vse knjige, gledališča, zabavljanja, društva i. t. d. v kterih je o ljubavi govorjenje.

6. Misli si zmirom, da je ljubav že mnogim in premnogim mladenčem in deklicam nesreče in bolezni prinesla, in da takove tudi tebi prinesti in te tako za celo življenje nesrečnega včiniti more.

7. Misli si na svojo bodočo ženo in otroke, ljubi že v mladosti čistost, ktero boš ti tudi od nje tirjal.

Delaj marljivo, beži ženske in vino.

V teh besedah je umetnost, po kteri si v mladosti mnogo moči, dolgo in zdravo življenje vsaki lehko priskrbi. Srečen je zato vsak, kteri to umetnost pozna in tudi dobro rabi. On si ne priskrbi samo mnogo moči, zdravo in dolgo življenje,

temoč tudi mogočnost to isto svojim otrokom dati, in ima upanje svoje priskrbljene moči in zdravje tudi pri deci dvojvrstno povekšane videti.

Redke kreposti so na svetu, ktere bi tako veliko množino lepega sada prinašale, kakor zmernost v naravski ljubavi.

Poglavje V.

Srečen zakon.

Jako je krivo, ako so misli, da je zakon samo politična znajdba. — Zakon je naredba božja in poseben poklic človeku tako za jednotnika kakor za občinstvo, prepotreben stan za odgojenje otrok. Zakon je trdna in sveta zveza dveh oseb različnega spola, da sta drug drugemu na pomoč, da otroke rodita in jih odgojujeta. V ti trdni na jako važen namen položeni zvezi je glaven vzrok društvenega in javnega blagostanja. Potreben je že k moralni izvršenosti človeku: po ti trdni zvezi svojega bitja z drugim, svoje sreče z drugo, se sebičnost, naj veči sovražnik vsake kreposti, naj leži preoblada, človek dobi zmirom več priljudnosti, sočutja za druge in se tako bliža svojemu pravemu moralnemu izobraževanju. Jegova žena in otroci ga vežejo na drugo človeštvo in na srečo celote z neraztrgljivimi okovi, sladko čutenje zakonske in detinske ljubezni mu zmirom krepi srce; ugodna očetovska skrb mu dolžnosti naklada, ktere jegov razum k redu, delovanju in pametnemu načinu življenja privajajo. Naj vekše sredstvo je zakon proti razuzdani ljubavi.

To vse je tudi jako hasnovito javni sreči tako, da prepričan reči morem: Srečni zakoni so naj močnejše trdnjave vlade, javnega mira in blagostanja.

Neoženjen ostane zmirom nekako bolj sebičnež, nestalen, neodvisen; jega vladajo strasti, samoljubje, je za se bolj

lakomen kakor za človeštvo, vlado in očetnjavo. Neoženjene premaga rad kriv občut svobode in se vsaki den povekšuje, torej se nikder tako mnogo prekucij ne nahaja, kakor kder je mnogo neoženjenih državljanov.

Drugači je to pri oženjenih. Potrebna odvisnost v zakonu od druge polovine privaja neprestano na odvisnost postave, skrb za ženo in otroke ga veže na delavnost in red v življenju, po svojem detetu je mož na vlado prikovan, sreča vlade je zato tudi jegova, ali kakor Baco pravi: „Kteri je oženjen in otroke ima, vladi poroke poda, da je na njo obvezan, torej samo on je pravi državljan in domoljub.“ — Pa kar je še dosti več, ne samo sreča sedašnjega, temoč tudi bodočega pokolenja se po tem vstanovi, kajti samo zakonska zveza odgaja vladi dobre, marljive, na red in dolžnosti privajene državljane. Ne sme se misliti, da je vlada takovo odgojenje nadomestiti mogoča, ktero je modra narava z maternim in očetovim srcem zvezala. Vlada je zločesta mati! — Že zgorej sem omenil, kako žalostne nasledke ima odgojenje na javne stroške, t. j. v najdenišnicah, ne samo v naravski, temoč tudi v moralni strani.

Dokazana resnica je, čim več ima država nezakonskih otrok, tim več ima tudi klic pokvarjenosti, in tim več setve bodočih nemirov in prekucij. Vsaka vlada bi zato zakon podpirati morala, ako hoče, do se jeni mir vkorenini in sreča jednotnika z celoto razširi. Zakon je sadišče dobrih državljanov, in vsaka srečna in dobra rodovina je kakor zastava javnega mira in sreče. Da se vendar ta velika naloga dovrši, bi se moralo za dobra odgajališča skrbeti; samo po odgojenju je človek to, kar je, dober ali zločest. Postave in kaznovanja zadržujejo le prelombe in hudodelstva zločestega človeka (in še to ne) izobražijo ga vendar nikdar ne. Samo to, kar se nam v naši mladosti prilasti, stopi v našo naravo in bitje in se z našo naravo, telesnostjo tako zatke, da se celo življenje čisto izkoreniti ne more, bodi si hudo ali dobro. Kar si kesnej prilastimo, je le posojeno in tujo, ostane

vsikdar bolj površno in ne stopi nikdar tako v nas, da bi prav naše lastno bilo.

Znano je, kako so se predsodi, vraže, strah pred burjo in strašilom in mnoge druge napake mnogokrat tako v detinstvu že zakorenile, da se poznej na noben način niso izkoreniti dale. — Tim več bi zato posebno prvo odgojenje zato rabiti morali, da se dobre in žlabtne klice vkorenijo, ktere kesneje ravno tako neiztrgljive ostanejo. Človek bode po tem dobro in krepostno naravo dobil, ktera je več vredna kakor vse drugo izobraževanje, in vsi razumni dokazi. To velja posebno o veri na Boga in nevmrjočnost. — Kdor te vere že v detinstvu ne dobi, je ne bo nikdar več prav živo in stalno dobil, kakor nam mnogo žalostnih primerov kaže.

Pravi se sicer, otroci bi se ne smeli ničesar učiti, kar ne razumijo. — V vsem drugem je to veljavno, pa v teh dveh rečeh ne.

Zakaj bi pa s tim verovanjem do one dobe čakali, v kteri je že ono jako težko, bi rekel, celo ne mogoče?

Detinska doba je doba verovanja, v ti bi se tedaj ti pomirivni resnici nježni duševnosti kar naj bolj vtisnoti morale, iz ktere jih potem celo življenje nobena dvomba, nobeno zasmehovanje in nobeni dokazi razuma izbrisati ne bodo mogli, kajti ste postali delki človeške narave. In ta vera, kako močno podpira vse kreposti, kako vzdiguje dušo čez vse prosto in težavno tega sveta! da zato življenju potrebne duševne moči. Vsako dete hvali in bode vsikdar hvalilo svoje stariše, kteri so mu že v detinstvu ta naj vekši in za življenje naj potrebnejši zaklad in imetek priskrbeli.

Naj zato vsak posluša, kar veliki Platon o odgojenju tako modro pravi, rekši:

„Oni, kteri imajo višo skrb za odgojenje mladine in oni, „kteri jih izbirajo, bi morali misliti, da je med vsemi držav-

„nimi službami ta naj žlahtnejša. Akoprem je človek po „naravi jako krotek, bode še le po odgojenju naj boljši med „vsemi živalimi namreč ona, ktera je Bogu naj bližnejša. „Ako vendar brez odgojenja zraste ali zločesto odgojenje „dobiva, postane naj bolj divja stvar med vsemi ktere zemlja „prinaša. Zato bi naj vekša skrb postavodajavcev biti mo- „rala, da se mladina dobro odgojuje in podučuje. In ako on „v tem svojo dolžnost popolnoma zvršiti hoče, mora posebno „na one stanovnike gledati, kteri imajo naj več zmožnih kre- „posti, in jih poglavarje odgojenja storiti.“

Zdaj hočem nadalje hasnovitost zakona, kor naravsko dobroto človeku, pokazati.

Zakon se po pravici med življenje podolgšajoča sredstva šteje in sicer iz sledečih vzrokov:

1. Zakon je jedino sredstvo, po kterem se rodivna moč redno rabi. Ravno tako, kakor sem za zmernost v ljubavi v mladosti govoril, da je k zdravemu in dolgemu življenju jako potrebna, ravno tako sem tudi prepričan, da bi v možkih letih jako škodljivo bilo, vsak naravski nagon po sili zadušiti, rekel bi, blizo tako škodljivo kakor ga pred časom vživati. Neraba rodivne moči jo celo oslabi in tako tudi celo telo; kajti je občna postava skladnosti, da se vse moči jednako razvijati in zmerno rabiti morajo.

2. Zakon prinaša v tem zmerno in redno vživanje. Ravno to jednako vživanje, ktero razuzdanca tako močno od zakona tira, je jako hasnovito in potrebno. V tem je ona ista razmera, kakor med dobro prosto hrano in med umetno in sostavljeno. Samo ona da zmernost in dolgo življenje.

3. Zvednost nam kaže, da so vsi oni oženjeni bili, kteri so jako ostareli.

4. Zakon nam priskrbi naj bolj jednako in čisto veselje, ktero naj menje škodi, t. j. domače. — To je gotovo na-

ravskemu in moralnemu zdravju naj bolj primerno in tudi voljo v onem srečnem, srednjem stanu zdržuje, kteri je dolgemu življenju naj hasnovitejši. Po močni zvezi našega bivanja z drugim bitjem se vse leži prenaša, in nas tako zlo ne potere. K temu še pristopi nježna in verna postrežba in skrb, ktere nobena druga zveza na svetu tako stalno prinesti ne more kakor zakonska sreča; — in nebo na svetu se še napravi, ako se zdravi, pridni otroci in vrlo odgojeni pridružijo, kteri naše življenje v resnici omlajšijo.

Skoro ravno tako premenjeni stopimo iz sveta, kakor smo na svet prišli, obadva konca se sopet dotekneta. Otroci življenje začnemo, in kakor otroci ga končamo. Nazaj v isti stan slabosti, v kterem smo z početka bili, stopimo: morajo nas nositi, vzdigati, nam hrano davati in priskrbeti; potrebni so nam drugoč starši; in glej, — kako veliko je modrost božja! oni so nam naši otroci, kteri se zdaj veselijo, da nam nekoliko onih dobrot povrnoti morejo, ktere smo jim mi skazovali. — Otroci stopijo na mesto starišev in mi na mesto otrok. Brezženuh zgubi to modro naredbo sam po sebi. Kakor mrtvo steblo stoji sam in zapuščen, in si zastonj po plačani pomoči prave postrežbe želi priskrbeti, ker ona samo iz naravskega nagona in iz naravske zveze izvira.

Poglavje VI.

Spanje.

Dokazano je, da je spanje naj modrejša naredba narave, po kteri se neprestanemu in silnemu potoku potrošenja življenja v določenem času zmernost da in pot zapre. Spanje je kakor prestanek našega naravskega in duševnega bivanja, po njem zadobimo blaženost, da smo vsako jutro znovič rojeni in da vsako jutro iz stana nebivanja v novo okrepljeno življenje stopimo. Brez te neprestane membe, brez tega neprestanega ponavljanja, kako močno bi se nam celo življenje grdilo, in kako jako ponošen bi bil naš naravski in duševni občut. Prav zato pravi slaven modroslovec: „Vzemite človeku upanje in spanje in on je naj nesrečnejša stvar na svetu.“

Kako zlo neumno zato vsaki dela, kteri svoje življenje s tim podolgšavati hoče, da si spanje brezmerno krati. Cilja niti močnostno niti raztezno dosegel ne bode. Sicer živa nekoje ure z odprtimi očmi, življenja vendar in duševnih moči nikder tako močnostno in čisto vžival ne bo, kakor po zdravem in dovoljnem spanju. Pa ne samo za močnostno življenje, temoč tudi za raztezno, za njegov trpež in zdržanje je redno spanje glavno sredstvo. Nič naše potrošenje tako zlo ne pohitri, nič nas pred časom tako ne ostari kakor bedenje.

Naravske moči spanja so sledeče:

Vsa živa gibanja se počasnijo, moči se skupčijo in vse, kar se je po dnevu zgubilo, se nadomesti, (v spanju se posebno vse ponavlja in hrani), izvrže se nepotrebno in škodljivo mirno in popolnoma. Dolgo bedenje ima zato vse življenje potrošajoče lastnosti, neprestano potrošenje životvorne moči, porabljenje organov, pohitrenje potrošenja in zadržavanje ponavljanja,

Misliti se vendar ne sme, da bi dolgo spanje zato sredstvo bilo življenje podolgšati. Predolgo spanje skupči premnogo nepotrebnih in škodljivih sokov, čini organe slabe in nerabljive, telo postane tolsto, se ne more lehko gibati in zato se življenje krati. Zadosti, nikdor ne bi smel menje kakor 6 ur in ne več kakor 8 ur spati. To naj vsaki za občno postavo vzeme.

Da se zdravo in mirno spi in tako celi namen spanja doseže je sledeče potreba:

1. Mesto spanja mora biti mirno in temno; čim menje zvunajšnih čutenskih dražil nas draži, tim popolnejše duša počiva.

Iz tega se lehko vidi, kako zlo je namenu protivna navada, pri spanju luč imeti.

2. Premisliti bi morali, da je hiša, v kteri spimo ono mesto, na kterem naj vekši del našega življenja bivamo, in da na nobenem drugem mestu tako dolgo v jednakem stanu ne ostanemo. Jako važno in potrebno je zato, da je na tem mestu zmirom čist in zdrav zrak. Spavnica mora zato velika in visoka biti, po dnevu bi v nji stanovati ne smeli in po noči ne kuriti, v nji bi ne smele biti nikakove reči, ktere se močno hlapijo ali dišijo, in okna bi po dnevu morala zmirom odprta biti.

3. Na večer bi morali samo malo mrzle hrane in nekoje ure pred spanjem jesti. — Glavno sredstvo mirnega spanja in veselega vzbudjenja.

4. Morali bi brez vsakega tiščanja in sile celo ravno v postelji ležati, samo glava mora nekoliko vzdignjena biti. Nič ni bolj škodljivega, kakor v postelji na pol sedé ležati; telo je tu vsikdar preveč skrčeno, zato se kroženje pači, hrbet se zmirom preveč obtiškava, in zato se lehko kroženje krvi, glavni namen spanja, nedoseže. Otroci in mladi ljudje pri takovem ležanju lehko grbavi postanejo.

5. Vse skrbi se morajo z oblečem odložiti, nobene ne smemo seboj v postelj vzeti. Vaja v tem naj več primore. Hujše navade ni, kakor se v postelji učiti in z knjigo zaspati. Po tem se duševna moč ravno ondi naj bolj rabi, kjer bi morala naj mirnejša biti; naravski nasledek je, da se te vzbujene misli celo noč po glavi klatijo in zmirom delajo. Ni zadosti, da samo telo spi, temoč tudi duševnost mora spati. Takovo spanje je ravno tako nepopolno, kakor ovo, kjer samo duševnost spi in telo ne, n. p. spanje v tresočih se vozih pri potovanju.

6. Tu je še posebnega obzira spomenoti treba. Mnogi mislijo da je vse eno, ako sedem ur spimo ali po noči ali po dnevu. Večer se zato ali učenju ali veselju daruje, in misli se, da se to potem nadomesti, ako se zaran toliko ur delj spi, kolikor zvečer menje. Prosim vendar vsakega, kteremu je zdravje in življenje drago, da se te zapeljive zablode varuje.

Gotovo ni vse jedno, sedem ur po noči ali po dnevu spati. Dve uri predpolnočnega spanja več hasnite telu, kakor četiri popolnoči.

Vzroki so sledeči:

Doba 24. ur, ktera se po rednem vrtenju zemlje tudi vsem jenim stanovnikom priobčuje, ima tudi posebno moč

na naravsko človekovo delovanje. V vseh boleznih se kaže ta redna doba: opazimo, čim bolj se konec dneva bliža, tim hitrej žile pikajo in nastane tako imenovana večerna trešlika, ktero vsak človek ima. Verjetno je, da k temu tudi nekoliko delki hrane, kteri v nas stopijo, pripomagajo. Jedini vzrok to vendar biti ne more, kajti se tudi pri bolenih opazi, kteri nič ne jejo, Mnogo več k temu pripomore nenazočnost solnca in z tim zvezana prekucija zraka. Ta mala trešlika je tudi vzrok, da slabi ljudje na večer leži delajo kakor po dnevu, jim je umetno dražilo potrebno in ta trešlika to čini na mesto vina. Posledki tega so, kakor pri vsaki navadni trešliki, trudnost, spanje in kriza po hlapljenju, ktera v spanju pride. Gotovo se zato reči more: vsak človek ima vsako noč krizno izhlapljenje, nekoji več nekoji menje, po kterem se vse ono, kar se je po dnevu zločestega in nepotrebnega pogoltnolo ali v nas napravilo, izloči in izvrže. Ta vsakdanja kriza je k bivanju vsakega človeka potrebna, pravi jeni čas je oni, kdar je solnce ravno pod nami, t. j. polnočni, v kterem je tudi trešlika najmočnejša.

Kaj stori zato vsaki, kteri te naravske opomembe ne posluša, kteri to trešliko, ki je sredstvo izločbe in izvržbe naših zločestih delkov za močno delovanje in trud rabi!? — On moti celo važno krizo, zamudi krizni čas, in postavim, da se on zjutra vleže, je vendar nemogoče celo dobrotno moč spanja v tem namenu zadobite, kajti krizni čas je že pretekel. On ne bo nikdar popolne krize imel temoč nepopolno, ni zdravniki dobro vejo, kaj je s tim rečeno! — Kako jasno nam to pokažujejo bolezni, revmatizem, oteke i. t. d. kteri so neogibljivi posledki nočnega dela! —

Žadnjič zgubijo takovi, kteri po noči delajo in podne spijo, ravno naj priličnejši čas za delo. Po vsakem spanji smo, po pravici rečeno, kakor pomlajeni; zaran smo vekši kakor zvečer, zaran imamo mnogo več mehkosti, gibkosti, naravske dražljivosti, moči in sokov, z eno besedo, več

značaja mladosti; zato proti temu na večer več suhote, trdosti, trudnosti, zato značaj starosti.

Reči se zato more, da je vsak den mali načrt človeškega življenja: v jutro je mladost, v poldne moška doba in zvečer starost. Kdo nebi zato rajši zaran v mladosti delal, kakor zvečer v starosti in slobosti svoj posel začenjal? V jutro je cela narava naj bolj živa in krasna, tudi človeški duh je zaran naj bolj čist, močen in živ, še ni kakor zvečer po mnogovrstnih vtiskih, poslih in zamrzah dneva oslabljen in kalen; on je bolj močen, prvotvoren. Tu je zato čas nove stvoritve, čistih zapopadkov, vidljivosti in velikih misli. Nikdar ne občuti človek tako čisto in popolnoma svoje nasočnosti kakor v lepem jutru. Kteri ta čas zamudi, zamudi mladost svojega življenja.

Vsi, kteri so jako veliko starost dosegli, so radi zaran vstajali in J. Wesley, vtemelitelj posebne učilne družbe, originalni in imenitni mož, je tako jako za to potrebno navado zavzet bil, da je rano vstajanje med postave svoje vere postavil; in je tudi sam 88 let doživel. Jegovo geslo je bilo: „Zaran v postelj in zaran iz postelje čini človeka zdravega, modrega in bogatega.“ — Vsakemu se to priporoča. Mnogokrat se vendar pri tem nasvetu sliši vgovor, da se ne more spati, akoprem se včasu vleže, in onda je vendar boljše zvun postelje, kakor zdolgim časom v postelji bedeti. — Takovim ljudem za gotovo odgovorim, da je to samo navada in jim sledeče sredstvo priporočam. Naj se da takov vsako jutro zaran v določenem času zbuditi in ako se to 6—8 krat vestno stori, tako bo gotovo vsak večer hitro zaspal. Ne ravno v tem, da se zaran v postelj vleže, temoč v tem, da se zaran vstane, je pravo sredstvo proti dolgemu bedenju po noči. Od določene ure ranega vstajanja bi se vendar odstopiti ne smelo, akoprem se večkrat jako pozno vleže.

Rana ura, zlata ura.

Poglavje VII.

Telovno gibanje.

Kralj Miroslav Veliki je rekel: „Ako naravsko stran človeka prav pregledam, se mi vidi, kakor da bi nas narava bolj za poštne hlapce kakor za sedeče učene storila bila.“ — In gotovo, akoprem je ta izrek nekoliko prenapet, ima vendar veliko resničnega. Človek je in ostane srednja stvar, ktera zmirom med živali in angeli visi in ravno tako, kakor bi svojega višega namena ne dosegel, ako bi samo žival ostal, tudi greši, ako bi samo duh biti, samo misliti in čutiti hotel. Človek more telesne in duševne moči jednako rabiti in vaditi, ako hoče svoj namen popolnoma doseči; in posebno je to v tem važno, kar se dolgega življenja tiče. Jednakost ali harmonija v gibanju je glavna podlaga, na ktero je zdravje, jednako ponavljanje in trpež življenja položen; to se pa nikakor zgoditi ne more, ako samo sedimo in mislimo.

Nagon k telovnemu gibanju je človeku ravno tako naravski, kakor k jedi in pitju. Poglejmo na dete, sedenje mu je naj vekša muka. Gotovo je zato, da je sedenje cele dni brez nagona k gibanju že nenaravski in bolen stan. Zvednost nam kaže, da so oni ljudje jako ostareli, kteri so mnogo v čistem zraku hodili. Mislim zato, da je k dolgemu življenju neogibljivo potrebno, da se človek vsak den naj menje eno uro v prosti naravi in čistem zraku giblje. Naj

zdravejše gibanje je pred jedjo, ali 3 — 4 ure po jedi. Gibanje z polnim želodcem ni zdravo, in pri zlo polnem celo škodljivo. Potovanje, jezdenje, zmeren ples in druge gimnastike so tudi v tem namenu hasnovite; vredno in potrebno bi bilo, ako bi v tem obziru starim prednikom sledili, kteri so to važno pomoč k zdravju umetno rabili. V sedašnjem času se je gimnastika sopet hvale vredno začela rabiti, samo to pomenkanje v nji opazim, da se vekši del v zaprtih hišah rabi, in da se v nekojih delih premočno, ja celo pogubljivo rabi, sem spada posebno jako visoko skakanje. —

Naj hasnovitejše so vaje, kjer se ne vadi samo telo, temoč tudi duh. Zato bi se v lepi prosti naravi, v lepih krajih in z lepimi rečmi zabavljaje vaditi in sprehajati morali. Gibanje ne sme biti premočno, ako hočemo, da je k zdravju in k dolgemu življenju hasnovito. Pita se zato, kako se določi trpež, moč in hasnovitnost gibanja? — Gibanje ali telesna vaja ne sme tako močna biti, da bi se pri nji preveč potili ali oslabeli. — Moderata durant, t. j.

Kar je zmerno dolgo trpi in hasne.

Poglavje VIII.

Vživanje prostega zraka, zmerna temperatura toplote.

Moramo misliti, da je vživanje prostega in čistega zraka ravno tako potrebno našemu bitju, kakor jed in pijača. Čisti zrak je ravno tako gotovo sredstvo, ktero naše življenje zdržuje in krepi, kakor ga zaprt in pokvarjen zrak ostrupljuje in vkončuje.

Iz tega sledijo sledeča praktična ravnila:

1. Noben den bi preteči ne smel, v kterem bi zvunaj mesta čistega in prostega zraka ne vživali. Ne sme se misliti, da je sprehod samo gibanje, temoč je tudi vživanje naj čistejše hrane življenja, ki je posebno onim ljudem potrebna, kteri mnogo v hišah poslujejo (posebno učiteljem).

Razvun tega haska, še k temu ta pristopi, da se po vsakdanjem vživanju prostega zraka jemu bolj privadimo, in tako proti naj večemu neprijatelju sedajnega človečanstva leži branimo, t. j. prevelike čutljivosti in zato tudi vseh vtiskov, ktere vremenina prememba prinaša.

To je naj močnejši izvir bolezni, posebno revmatizma, katara, protina, in proti temu drugega boljšega pomočka ni, kakor vaja na vsak zrak po vsakdanjem sprehajanju v njem. Naj boljše zdravilo proti razhladenju je, se vsak den razhladiti.

Zadnjič se še po ti vaji neizmerna dobrota za oči priskrbi, kajti je gotovo, da je glaven vzrok slabih oči in kratkega pogleda v četirih stenah, med kterimi od mladosti stanujemo in živimo; po tem namreč oko čisto moč zgubi oddaljene reči poprijeti. Naj lepši dokaz temu je, da se te bolezni v mestih nahajajo na deželi pa le malo.

2. Morali bi kar najviše mogoče stanovati. Komur je zdravje ljubo, bi ne smel v mestih pri tleh stanovati. Okna se morajo vsak den marljivo odpirati. Peči na sapo, leve naj bolj čistijo hišni zrak.

V hiši kteri celi den stanujemo, bi ne smeli spati; in hiša za spanje bi morala celi den odprta biti.

K dolgemu življenju je tudi potrebno, da se zrak, v kterem živimo, zmirom v jednaki in zmerni toploti zdržuje.

Boljše je bolj v mrzlem kakar v toplem zraku živeti; kajti toplota neizmerno pohitri tečaj življenja; to nam zadosti jasno kažejo oni ljudje, kteri pod toplem podnebjem živijo. Mnogo ljudi si takovo podnebje tudi umetno pripravi, ako v pretoplih hišah stanujejo. Hišina temperatura 15 stopij R. prestopiti nebi smela. Zlo je tudi škodljivo in zna dostikrat smrt prinesti, ako se hitro iz toplote v mraz ali v nasprotno podamo. Vnetja pluč, mrtvud, revmatizem i. t. d. so nasledki.

Poglavje IX.

Življenje na kmetijah in vrtih.

Srečen oni, kteri blizo svoje matere zemlje stanuje in neposredstveno v naravi svoje veselje in poklic najde!

On je pri pravem izviru večne mladosti, zdravja in blaženosti; duša in telo ostaneta v naj lepši skladnosti, zdravje, priprostost, veselje, nedolžnost, zadovoljnost — se vrsti mu v življenju, in tako pride do naj višega cilja, kteri je organizaciji mogoče.

Srečen vsak človek, kteri v mali hišici v lepi prosti naravi, v čistem in zdravem zraku na tihem živi!

Mi nesrečniki, zakaj pa navalimo toliko pečin okolj nas, zakaj si zapiramo neba tako lepi in prijazni pogled, in zakaj ropamo drug drugemu čisti zrak?! — Kako lepo v prosti in veseli nedolžnosti je nekdaj živel mlad svet na kmetiji! — Tam cvete nedolžno veselje zmirom napolnovaje z novo zadovoljnostjo naša prsa, tam se gleda v odprto nebo in noben zid nam ne zapira dnevne svitlobe. O da bi ljudje svojo srečo poznali!

Gotovo je ni mati narava v temna mesta zakrila; ona cvete za vse le v prosti naravi. Kdor je ni iskal, je jo našel! — Samo oni, kteri je bogat brez bogostva, ta vživa. Tu je

tekoči potočič jegovo srebro in nasmehljava se mu zlato na drevesih; tam v listje zakriti godejo mu godci in prepevajo pevci. — Drugači peje in tuguje v mestu vlovljen in sužen ptiček. Misli si ta, kteri mu vsakden hrano podava, da poje jemu, — preklinja vendar z vsakim glasom krvoloka, kteri mu je svobodo vkradel. Na deželi osrečuje narava, in boječa samo se ji sme bližati umetnost. Poglej na lepo palačico iz nekojih gostih vejic oblokano in vendar te zakrije kakor veličastna palača Perzianskega kralja iz cedrov napravljena, in podari ti, kar on nima, zdravo in sladko spanje.

Velika mesta so velike težave. Brez svojih prijateljev iščejo prijatelje drugih. Vse je v njih zlikano, lice in stene reči in ono isto siromaško srce. Vse je v njih iz trdega lesa in marmorja; in iz lesa in marmorja je gospa in gospod! O deželno revstvo, kako jako si ti bogato! Kedar se gladuje, se tam je, kajti vsak leten čas prinaša ti veselo mnogovrstnega okrepčanja. Plug je miza in zelen listek lep krožnik za dober sad, vino je okrepčajoč izvirčec, kterega ugoden šum te k spanju poziva. Škorjanček se k nebu nad teboj lepo prepevaje vzdiguje, in se brez straha poleg tebe v majhno gnezdice vsede.

To je mala slika deželnega življenja kakor je tudi blizo Herder slavi; in ako bi hteli po teoretičnih postavah vzor zrisati, kteri k dolgemu in zdravemu življenju pelja, bi slika moralo takova biti. Nikder se vse potrebe tako popolnoma ne skupčijo, kakor tu, nikder vse tako k namenu dolgega in zdravega življenja ne prinaša, kakor ravno tu. Vživanje čistega zraka, proste redivne hrane, vsakdajno močno gibanje v prosti naravi, določen red v vseh poslih življenja, lep pogled na čisto naravo, notršnji mir, veselje in radost, ktero se po našem duhu razliva. — Kako neizmeren izvir ponavljanja življenja!

K temu še pristopi, da še življenje na kmetijah duhu ono voljo da, ktera je prenapetemu in strastnemu nasprotna; tim

več, ker nas iz mestnih navalov in pokvarjenja iztrga, kteri strastim hrano davajo. Na kmetijah je mnogo veselja, upanja in vživanja in sicer v naj lepši razmeri. Zdrži se zato od zvunaj in znotraj duševen mir, kar tako zlo življenje podolgša. Ni se zato čuditi, da nam zvednost naj vekše starosti v tem življenju kaže. Žalostno je, da se tako mnogo ta način zametuje, tako, da že kmet komaj dočaka, da jegov sin učen manjuh postane. Gotovo bi občno blagostanje boljše bilo, ako bi se velik del peresnikov in škarij za papir v plužno železje in srpe i. t. d. prenaredilo in marsiktera roka na mesto za pero za plug prijela. Pri mnogih peresno delo tudi ni druga kakor rokodelo, in zadnje je vendar boljše.

Mislim, da se jako ne motim, da bomo zadnjič vendar po političnih razmerah primorani tje nazaj stopiti, od koder smo prišli. Človek se bo moral materi naravi in zemlji sopet bližati, od ktere je v vsem pomenu tako daleč odstopil.

Resen, da ne moremo vsi kmeti biti, lepo bi pa vendar bilo, ako bi tudi učeni ljudje oboje delo delali in v tem naše preddede posnemali, kteri pri vseh modroslovskih in vladnih poslih vendar poljedelstva zapustili niso in mnogo časa v poletju prav kmetovali. Gotovo bi vsi žalostni posledki sedenja in duševnega napenjanja preminoli, ako bi takovi ljudje vsak den nekoje ure ali vsako leto nekoje mesce motiko in sekiro v roke vzeli in v ogradih ali na polju marljivo delali. Sedajna navada takovih ljudi na kmetijah živeti svojega namena ne doseže, kajti druga ni, kakor da knjige, pisanje in skrbi seboj na kmetijo vzemejo, in namesto v hiši tu v prosti naravi berejo, pišejo in mislijo. Pravo kmetijsko življenje na kmetijah bi povrnilo razmero med duhom in telom, ktero je pisarnica vkončala, ono bi po zvezi treh naj večih panacej, telesino gibanje, čisti zrak, razveseljenje duše, vsako leto pomladenje in ponavljanje priskrbelo, ktero bi trpežu in sreči življenja neizmerno haska prineslo. Po takovi navadi nebi samo naravski, temoč tudi moralni hasek priti moral Vsa

duševnost bi več zdravja, moči, resnice, toplote in občuta k naravi dobila, lastnosti, ktere grčke in rimske modroslovce tako lepo kinčijo in dičijo, ktere so si oni samo po takovem življenju in neprestanem vživanju narave priskrbeli. Morali bi zato skrbeti, da čut do narave v nas ne vsehne. On se lehko zgubi po vedinem življenju v zaprtih bišah in trudnem poslovanju; ako je pa zgubljen, nas naj lepša narava, naj lepši kraj, naj lepše nebo več ne zbudi, — živi smo mrtvi Naj leži se pa tega obranimo, ako predolgo in preveč od narave ne odstopimo, temoč kedar in kolikor mogoče iz zaprtih mest v prosto naravo hitimo, jo z vsem čutenjem vživamo in že od mladosti naravoslovstvo, naravske slike, pesmi i. t. d, ljubimo.

Poglavje X.

Potovanje.

Potovanje je naj krasnejše vživanje življenja in zato ga tudi podolgša. Neprestano gibanje, memba reči, razveseljevanje duše, vživanje zdravega in zmirom se spremenjajočega zraka ima čudovitno moč na človeka in prinaša neverjetno mnogo k ponavljanju in omlajenju življenja. Resen je, da se potrošenje nekoliko pomnoži, pa to se bogato po močnem ponavljanju nadomesti. ktero se v telu po močnem prebavljanju, v duši po membi ugodnih vtiskov čini. Onim, kterih poklic je mnogo sedenje in abstraktno poslovanje, kterih duh je v neobčutnost, žalost ali hipohondrijo prepal, onim, kteri domače blaženosti ne poznajo (kar je med vsem naj hujše), priporočam to močno sredstvo.

Mnogi ga vendar tako ne rabijo, da bi dobrotno moč imelo in zato mislim, da bo hasnovito, ako tu nekoja važna ravnila navedem, kako bi se moralo potovati, da bi življenju in zdravju hasnilo.

1. Naj zdravejše in priličnejše potovanje je peš ali še boljše na konju. Samo slabim in onim, kteri na den daleč potujejo, se vožnja priporoča.

2. Pri vožnji se položaj zmirom menjavati mora; treba je sedeti, pa tudi ležati i. t. d., po tem se odstranijo škode dolge vožnje, ktere z vekšinoj nastanejo, ako se telo zmirom na eni strani trese. Pri jako dolgi vožnji je ležanje naj hasnovitejše.

3. Narava prehitrih skokov in memb ne trpi; nikdor bi se ne smel hitro na dolg in težaven pot podati, ki je mnogega sedenja privajen. To bi jednako škodljivo bilo, kakor ako bi tisti, kteri je navajen vodo piti, na enkrat samo vino piti začel. Prestop zato mora biti počasen, in se z malim gibanjem začeti.

4. V obče bi ne smelo potovanje, kterega namen je zdravje zdržati in življenje podolgšati, pretrudno biti, kar se vendar samo po različni naravi in telesnosti razločiti da. Vsak den četiri milje potovanja, in vsak tretji ali četrti den pokoj, je občna mera za zdravo potovanje. Posebno bežati bi se moralo potovanje po noči, ktero je zato jako škodljivo, kajti moti potreben počitek, pači izhlapljenje in se čini v nezdravem zraku. Lehko se po dne dvojvrsten pot napravi, ako se po noči mir vživa.

Nikdor naj ne misli, da pri potovanju sme nezmerno živeti. Kar se jedi in pijač tiče, ne smemo preboječi biti, morali bi po dieti in po navadi vsake dežele živeti. Pri gibanju je telesna moč preveč razdeljena, in zato bi se želodcu ne smelo preveliko dati; mnoga jed tudi vteži gibanje. Posebno bi ne smeli mnogo dražljivih in razvročljivih jedi in pijač vživati (kar je pa pri potovanju posebno navada); kajti potovanje samo je že dražilo, in zato nam dražljive jedi in pijače niso toliko potrebne, kakor v miru Nastane zato lehko predražljivost, razvročenje, skupčenje krvi, bolezni. Naj boljše je na potu malo pa večkrat jesti in mnogo piti; takove hrane vživati, ktere se lehko prebavijo in vendar jako redijo, ktere

niso razvročljive in se lehko ne pokvarijo. Zato je naj boljše na kmetijah in slabih krčmah mleko, jajce, dobro pečen kruh, novo pečeno ali kuhano meso in sad jesti. Naj bolj je potrebno na vino paziti, ktero se v takovih krčmah dobiva. Ako se nam vino prav dobro in zdravo ne zdi, je boljše, da vodo pijemo, v ktero se malo limoninega soka ali sladkora ali, kar je še boljše, malo likera spusti.

6. Preveliko napenjanje in potrošenje se mora bežati. V obče je ravno tako težko pravo mero v gibanju kakor v jedi in pitju najti. Narava nam je vendar v tem naj boljšega ravnatelja dala, t. j. občut trudnosti, kteri tu ravno toliko velja, kakor sitost v jedi in pitju. Trudnost ni druga, kakor glas narave, kteri nam pravi, da je zaloga naših moči potrošena, in da nam je mir potreben. More se vendar tudi tukaj narava razvaditi, in onda ravno tako trudnosti ne občutimo, kakor stalni razuzdanec sitosti, posebno, ako se živci po razvročljivih in dražljivih hranah pijačah prenapnejo. Pristopijo vendar tedaj druga znamenja, da smo mero prestopili, in na ta bi morali paziti. Ako začnemo biti zlovoljni, tožljivi, pospani, se nam mnogo zeha, spanje nas pa beži, akoprem ležimo, ako sljo zgubimo in pri naj menjšem gibanju žile jako pikati začnejo, razvročenje ali celo trepetanje nas pograbi, ako so usta suha ali celo grenka, — onda je že potrebno, da kakor hitro mogoče mir in okrepčanje iščemo, da tako bolezni odbežimo, ktere so se že začele.

7. Pri potovanju se neobčutno izhlapljenje lehko zmoti, in razhladenje je glaven izvir bolezni, ktere tu pristopijo. Zato je jako važno, da iz toplote v mraz in nasprotno ne stopimo; kteri ima zlo čutljivo kožo, bi moral pri potovanju zmirom volnato robačo nositi.

8. Čistoča je pri potovanju prepotrebna, in zato se marljivo vmivanje z čisto mrzlo vodo celega tela jako priporoča, kar tudi trudnost zlo odbija.

9. Po zimi, pod volhkim ali mrzlim podnebjem se svobodno močneje gibljemo kakor v poletju in pod vročim podnebjem, kdar nam že potenje mnogo moči vzeme. Tako tudi v jutro več, kakor po poldne.

10. Ljudje kteri so zlo krvni ali krvnim boleznim podvrženi, bi morali prvlje zdravnika opitati, kakor se na potovanje podajo.

Poglavje XI.

Čistoča in oskrbovanje kože.

Obodvoje je velika potreba k dolgemu življenju.

Čistoča ali snaga vzeme vse, kar naša narava zločestega in pokvarjenega iz sebe izloči, kakor tudi vse, kar se iz zvunaj na naše površje vleže. Oskrbovanje kože je posebno važno in je na takovo obdelovanje kože od mladosti položeno, po kterem se koža živoča, delajoča in izhlapijoča zdrži. Ne smemo misliti, da je koža samo odeja, ktera nas deža in solčnih žarov varuje, temoč ona je važen organ našega tela, brez ktere neprestanega delovanja in izhlapljenja, niti zdravo niti dolgo življenje biti ne more, in jeno zanemarjenje je v našem času nepoznan izvir nebrojnih bolezni in kratkega življenja postalo.

Da bi mi vendar mogoče bilo sledeče tako živo spisati, in pripomoči, da bi se ta organ bolj čistil in oskrboval! —

Koža je naj veče sredstvo čiščenja našega tela. — Neprestano in vsak hip se izhlapuje skoz milione malih žilic na neobčutljiv način množina nerabljivih in pokvarjenih delkov. Ta izločba je z našim življenjem in kroženjem krvi in posebno z našim zdravjem nerazdružljivo zvezana, kajti skoz njo stopi naj veči del vsega pokvarjenega iz našega tela. Ako je zato koža slaba, zadelana, ali nedelavna, tako pokvar-

jenje in ostroča naših sokov gotovo slediti mora. Nastanejo tudi jako hude kožne bolezni.

Koža je sedež naj bolj občnega čuta, t. j. čutenstva, onega čuta, z kterim smo naj bolj z naravo posebno pa z atmosfero zvezani, in od njegovega stanja zato naj bolj čutenje našega bivanja in naše naravske razmere k temu, kar nas obdava, odvisi. Vekša ali menjša navzetnost za bolezni naj več na kožo spada, in kterega koža je slaba, mehka in ima tenčnejšo in nenaravsko čutljivost, te naj menjši prepih naj menjšo premembo vremena na jako neugoden način občuti, in zadnjič živi zrakomer postane.

To imenujemo revmatično telesnost, čemur je posebno kožna slabost kriva. Po tem nastane tudi velik nagib k potenju, kar je tudi nenaravski stan, in nam zmirom prehlajenje in bolezni prinaša.

Zvun tega je koža glavno sredstvo, ktero ravnotežje med močmi in gibanjem našega tela v redu zdržuje. Čim bolj delavna in odprta je koža, tim bolj je človek obranjen nakupčenja in bolezni v prsih, črevih in v celem telu, in tim menje se ga žolčne in zlezne trešlike poprimejo. Glaven vzrok je zato, da v našem času te bolezni tako močno vladajo v tem, da mi naše kože po kopelih in po drugih okrepčajočih sredstvih ne krepčamo. Nadalje je koža sredstvo ponavljanja našega tela, skoz ktero v nas mnogo tenkih in dušnih delkov stopi. Brez zdrave kože ponavljanje zato ni popolno, glavno sredstvo dolgega življenja ni mogoče.

Nečistoča ali nesnaga poniža in potere človeka naravsko in moralno. Zvun tega bi ne smeli pozabiti, da je koža glaven organ kriz t. j. naravskih pomočkov v boleznih; in da je zato človek, kteri odprto in jako živo kožo ima, mnogo segurnejši, da v boleznih leži in popolnejše ozdravi, in sicer mnogokrat brez zdravil.

Da je zato takov organ glavni steber zdravju in življenju, ne more nikdor tajiti. Nezapopadljivo je zato, kako se je on in jegovo oskrbovanje posebno v našem času in mnogokrat od naj izobraženejših ljudi in narodov tako zapustiti moglo.

Namesto da bi se le količkaj za njo storilo, se mnogo več že od detinstva skoro vse tako ravna, da se koža zadela, oslabi in celo vmrtvudi.

Mnogo ljudi kopeliske dobrote od prve kopeli, ko so na svet prišli, več ne občuti. Koža se zato po vsakdajnem potenju in nesnagi zmirom bolj zadela, po toplem obleču, kožuhovini, pernatih posteljih i. t. d. bolj oslabi, po zaprtem zraku vmrtvudi in se lehke otrdi. Najdejo se kraji, v kterih je pri večem delu ljudi koža celo zadelana in nerabljiva.

Odpuščenje! ako tu nedoslednosti spomenim, ktera samo to za se ima, da ni edina takova na svetu.

Pri konjih in drugi živali je vsak prost človek prepričan, da je oskrbovanje kože za zdravje in življenje potrebno. Hlapec zamuja spanje in vse drugo, samo da svoje konje prav dobro počeše, opere in osnaži. Ako živina slaba in sloka postane, je prva misel, ali ni kaj při oskrbovanju kože zamujeno bilo? Pri samem sebi vendar in pri svojem otroku na to ne misli. Ako otroci slabi in sloki postanejo in se celo sušiti začnejo, ali kožne bolezni dobijo, se prvlje misli, da so obrani ali na druge neumnosti, kakor na pravi vzrok t. j. na nesnago, nečistočo kože. — Smo spametni pri živalih, zakaj pa ne pri ljudeh?

Ravnila, ktera tu za obdržanje čistoče in zdrave živoče kože priporočam, so celo prosta in lehka, morejo pa vendar, posebno ako se že od detinstva marljivo rabijo, za veliko sredstvo dolgega življenja veljati.

1. Odstraniti bi se moralo vse, kar naše telo škodljivega in pokvarjenega izvrže; to se stori, ako se večkrat (če je

mogoče vsak den) robje meni, posteljno robje mnogokrat ponovi, na žimnici (madraci) spi, ktera tako lehko nečistoče ne poprime kakor perje, in hiša, posebno ona, v kteri spimo, mnogokrat prevetri.

2. Morali bi se vsak den po celem telu vmivati in kožo prav treti, po čem jako živa in rabljiva postane.

3. Morali bi se vsak teden naj menje enkrat v mlačni vodi kopati, kteri tudi malo milne vode pridano jako hasni.

Kopele, ktere so se v zadnjih dvesto letjih jako zapuščale, so se začele v našem času sopet bolj rabiti, in srčno je želeti, da bi se v vsakem naj menjšem mestu kopelišča napravila, in tako kopanje občno postalo, kakor je to pred dvesto leti bilo, ko so se cele procesije z velikim veseljem in godbo vsako soboto kopat hodile.

Morske kopele so pred vsemi drugimi naj hasnovitejše za kožo in zato tudi naj potrebnejše. One imajo jako veliko dražljivo moč, oživijo zato celo kožo neizmerno in tako tudi celo živčevo sostavo.

Morske kopele imajo dve veliki prednosti; prvič, da jih tudi vsak zdrav brez kvara lehko rabi, da je naj bolj naravsko sredstvo, ktero ne obdrži samo zdravja, temoč ga tudi bolj potvrdi, kar pri mnogih drugih ni, ktere zdravemu tudi škoditi morejo. Pri njih je tako, kakor pri telesnem gibanju, morejo neozdravljive bolezni ozdraviti, in vendar jih tudi naj zdravejši za vzdržanje zdravja lehko rabi. Druga prednost je okrepčajoči morski zrak, kteri pri vsakem, ki ga privajen ni, tako neizmerno moč ima, da mu vso živčevo sostavo in duševnost močno okrepi, in povzdigne. Prepričan sem, da se tudi vse naravske moči po tem sredstvu močno okrepijo, pomnožijo i. t. d. in da se n. p. hipohondrični ali v živcih slabi ljudje samo že po tem ozdravijo, ako pri morju stanujejo, in krasen pogled izhajajočega in zahajajočega solnca, burje i. t. d. vsak den vidijo. V ednakem namenu bi se zato

stanovnikom med gorami potovanje k morju, in prebivavcem pri morju na velike gore svetovati moralo, kajti obodvoje je velik obzir po naravi, kteri jim jako hasnovit biti more.

4. Nositi bi se moral obleč, kteri kože ne slabi in izhlapljenje lehko skoz pusti. V tem namenu zato nič ni bolj škodljivega, kakor nošnja kožuhovine. Oslabi po preveliki toploti kožo in ne podpira izhlapljenja, temoč samo potenje, in vendar izpotenih delkov zarad usnja skoz ne pusti. Posledek je zato, da smo zmirom v slapni kopeli, in da naj vekši del pokvarjene tvarine nazaj v nas stopi. Vsa pretopla oblačila in volnate odeje na goli koži nositi se zato samo onim priporočati sme, kteri so jako slabi ali revmatičnim boleznim podvrženi. V detinstvu, mladosti in pri zdravem telu je naj boljše na goli koži ali platnen ali pavolnen obleč nositi, in sicer v poletju le takov, po zimi vendar volnat.

5. Moramo se marljivo gibati, kajti je to veliko sredstvo, ktero neobčutno izhlapljenje jako pomnoži.

6. Bežati bi morali takove hrane, ktere izhlapljenje zadržujejo. Sem spadajo posebno jako mastne hrane n. p. svinsko meso, gosetina in ne dobro pečene pogače, sir i. t. d.

Poglavje XII.

Preiskovanje ali je volnat ali platnen obleč boljši.

V novejšem času je mnogo zdravnikov svetovalo, da bi se na goli koži samo volnat obleč nositi moral. Ker je reč občna in važna, hočem volnino moč na živoče telo v obče določiti in potem potrebne resultate in dokaze za njeno rabo izpeljati. Moči volne kor kožen obleč so sledeče:

1. Draži bolj kožo kakor platnó, zato jo bolj delavno zdrži in izhlapljenje podpira. Po ravno ti dražljivi moči pa tudi več bolezni v kožo vleče.

2. Volna je slabejši gorkovod kakor platno, zdrži bolj živaljsko toploto, in obdrži zato več toplote v koži in celem telu.

3. Volna, ako je kakor ljuknasta roba tkana, ima stranoma zarad toplote, stranoma zarad ljuknaste lastnosti to veliko prednost pred platnom, da izhlapljeno tvarino kakor slape odpelje, ali kar je vse jedno, obrani, da se slapi na koži v pot ne spremenijo t. j. kože ne zmočijo. Platno proti temu, kajti menje toplote da, in je bolj gosto, preobrne slape v vodo; zato smo v volnatem obleču pri naj močnejšem izhlapljenju zmirom suhi v platnenem pa mokri.

4. Izhlapljenje našega tela je naj veče sredstvo, ktero je narava sama v nas zasadila, da se hladimo. Po njem dobi

živoče telo to čudežno lastnost, da ne poprime kakor mrtvo obdavajoče ga temperature, temoč samo sebi potrebno toploto in si jo primeri. Čim leži se hlapimo, tim bolj je jednaka naša toplota in tim leži odleti prevelika množina toplote, ktera ali od znotraj ali od zvunaj v nas dojde.

Iz tega zato sledi, da volna, akoprem nam več toplote dava, vendar prenapolnjenje krvi s toploto (notršnje razvročenje) po lehkem občnem izhlapljenju bolj ubrani, kakor platno.

Iz tega se tudi da razločiti, zakaj nam, ako smo že draživnega volnatega obleča privajeni, v tem ni tako vroče kakor v platnenem, in zakaj ljudje pod vročim podnebljem volnat in pavolnat obleč nosijo.

5. Volna je električno telo, platno ne, t. j. volna more elektriko napraviti, pa ne odpeljati. Ako se zato telo z volno pokriva, mora takovo telo električno postati, kajti se mu menje živalske elektrike vzeme, in zvun tega se še nova na površju tela napravi.

6. Volna kužne bolezni leži poprime in jih bolj zaderži kakor platno.

Zdaj še le bo določiti mogoče, ali je volnat obleč zdrav ali ne, in kdaj hasne kdaj škodi.

Mislim da bi v obče ne bilo dobro, ako bi samo volnat obleč na goli koži nosili; naj menje bi se ga smeli otroci in mladi ljudje privajati, kajti v ti dobi je malo umetnega vtoplenja in povekšanja izhlapljenja potrebno; zvun tega postane koža tudi bolj čutljiva, ali se tako privadi, da se brez takovega obleča lehko sprehladimo. Tudi več membe in čistoče je pri takovem obleču potrebno, in zato bi se med revne ljudi še mnogo več nečistoče razteplo, kakor je že, ako bi samo volnat obleč nosili, bi dva velika kvara prineslo: prvič mnogo kužnih bolezni, drugič dolgo obdržanje kužnih

bolezni v obleču. Vendar so posebni primerleji, kder se volnat obleč jako priporočati mora in je jako hasnovit.

Zdrav je v obče vsem, kteri so že pol življenja prestopili, po 40. letu, kadar že izhlapljenje, dražljivost in toplota oslabi. Zdrav je vsem, kterim ni narava mnogo dražljivosti, živalske toplate, ali mehko telo, slabo tkanino in zlezne soke podarila, tako imenovanim merzlim naravam.

Zdrav je vsem, kteri v hišah sedijo in tim bolj, čim več duševno delajo; kajti pri takovem načinu življenja je izhlapljenje vsikdar slabejše in zato je kožnega dražila potrebno, ktero soke dovoljno k površju vleče.

Zdrav je vsem, kteri so kataru, zleznim trešlikam, revmatizmu in protinu podvrženi. Takovi se mnogokrat samo po takovem obleču ozdravijo.

Ravno tako je hasnovit tudi pri dristah, in pri močnem vladanju griže, od ktere nas naj leži varuje.

Zdrav je vsem, pri kterih se kri ali drugi soki radi skupčujejo, ali v glavi, po čem glavobol, omamica, mrtvud i. t. d. rad nastane, ali v prsih, kder žmetno sopenje, vnetje pluč i. t. d. lehko pristopi. Ta zla takov obleč jako lepo odvrne, stranama po dražilu kože, stranama po občnem lehkem izhlapljenju, in tako zna postati lepo sredstvó proti krvnemu kašlju, jetiki, hemoroidom in drugim krvotokom.

Zdrav je, vsem kteri imajo slabe živce, hipohondristom in histeričnim osobam, pri kterih je lehko izhlapljenje merilo zdravja.

Zdrav je vsem, kteri imajo veliko občutnost proti zraku. Gotovo ni boljše oklepe proti vročini, mrazu, mokroti, vetru, elektriki kakor volnat obleč. Zdrav je pod takovem podnebjem, kder se gorkomer naglo in jako premenjava, in tudi pri vseh načinih življenja, pri kterih je takova memba, posebno pri potovanju.

More vendar tudi škoditi : Vsem onim kteri se že naravsko lehko in mnogo potijo, in so še v takovih letih, da bi se še tega zla lehko rešiti mogli. Vsem, kteri so že po naravi polni toplote, životvorne moči in živalske elektrike. Vsem, kteri imajo kožne bolezni ali takove lehko dobijo, vsem, kteri takovega obleča ne morejo mnogokrat meniti in čistiti.

Vsi takovi bi volnat obleč ne smeli nositi. — Jako škodljivo je tudi, ako mladi ljudje volnate hlače nosijo.

Pa vendar tudi tam, kder je volnat obleč zdrav, se samo takova volnata roba priporoča, ktera ni prekosmata, predebela, in ktera je ljuknasto tkana.

Ako nečemo po celem telu takov obleč nositi, bi vendar dobro bilo, ako bi volnate nogavice nosili, in dobro bi bilo ako bi ta nošja občna postala. Kteri so jako čutljivi, b morali nogavice iz jako mehke volne, ktera bi z žido zmešana bila, nositi.

Hočemo vendar robo za občni obleč takovo imeti, ktera se ne nosi tako neugodno kakor volna, in vendar skoro vse volnine lastnosti ima, te služi pavolnata roba.

Robače so vsakemu skoraj iz pol pavole in pol lenine tkanega platna naj zdravejše.

Poglavje XIII.

Dobra dieta in zmernost v jedi in pitju, — ohranjenje zobov.

Obsega dobre diete je nekoliko relativna; vidimo, da so ravno oni ljudje naj bolj ostareli, kteri gotovo niso po izbrani in pretančni dieti, temoč varčno živeli; in ravno ta prednost je v človeški naravi, da vse, tudi od nje jako različne hrane, lehko prebavi in si jih privpodobi, kar živalska ne more. Določeno je, da človek, kteri v prosti naravi živi, in se mnogo giblje, gotovo menje dietičnih ravnil potrebuje. Umetno življenje potrebuje umetno dieto.

Toliko je gotovo, da ne spada mnogo na kakoršnost, temoč več na kolikoršnost hrane, pri podolgšanju življenja. Primer o Cornaru nam naj lepše kaže, kako dolgo tudi slab človek po zmerni dieti svoje življenje podolgšati more. V resnici se lehko trdi, da veči del ljudi več je, kakor jim je potrebno, in v mladosti se po mnogem tlačenji hran v dete pravi naravski občut sitosti človeku vzeme.

Hočem tu samo takovih ravnil, kar se jedi in pijače dotiče, spisati, ktera občno veljajo, in o kterih sem prepričan, da k dolgemu življenju mnogo pripomagajo.

1. Ne to, kar jemo, temoč to, kar dobro prebavimo, nam služi in nas hrani.

Zato pred vsem drugim velja to ravnilo: kdor hoče star biti mora pomalem jesti, — kajti že v ustih morajo hrane prvo stopnjo prebavljanja dobiti; — to se zgodi po dobrem žvekanju in mešanju z slinami. Obodvoje ste glavni potrebi dobrega prebavljenja, in zato tudi k dolgemu življenju prinašati morete, kar se tim leži trdi, ker se je po preiskovanju našlo, da so vsi tisti počasi jeli, kteri, so jako ostareli.

2. Pri tem tudi mnogo spada na dobre zobe, zato se ohranjenje zobov tudi k življenje podolgševajočim sredstvom brojiti mora. Pridam zato tu nektera ravnila, po kterih, ako se koj spočetka dobro rabijo, se zobi do velike starosti dobro ohraniti morejo.

Meso bi morali vsikdar z rastlinsko hrano ali z kruhom jesti; kajti inače meso rado med zobmi ostane, gnije in jih kvari. Najdemo zato povsod, da oni ljudje, kteri malo ali celo nič mesa ne jejo, kakti kmeti i. t. d. zmirom naj lepše in naj boljše zobe imajo, akoprem jih nikdar ne snažijo. Boljše štupe tudi za zobe ni, kakor žvekanje trdega, črnega kruha. Zato je za zobe jako hasnovita navada, po jedi malo kruha žvekati.

Sladkor gristi ali takove priprave, ktere mnogo sladkora imajo, je za zobe škodljivo. Ako izjedeni zob opazimo, bi ga hitro morali dati izdreti, kajti inači tudi druge pokvari.

Vsako jutro, posebno pa po jedi, bi si usta dobro izprati morali; kajti tako se izperejo delki hrane, kteri mnogokrat med zobmi ostanejo in jim skodijo. Jako hasnovito je tudi trenje dlasen z malo mehko krtačico; dlasna postanejo potem trdnejša in se bolj k zobom prileżejo, in jih tako pokvarjenja varujejo.

Ako se ta ravnila dobro rabijo, štupe za zobe ni potrebno.

Če pa vendar pri vsem tem zobi nesnažni postanejo, priporočam sledečo, jako hasnovito štupo. Vzemi 1 kventel

cimotove stupe, od kinine štupe in lipovega oglenja vsake 1 lot, to zmešaj in si s to štupo vsak den zobe izsnaži; ona ti napravi lepe bele zobe, meso okolj njih močno in trdo, in nikdar ne škodi.

Tudi štupa iz sožgane kruhove skorje je dobra. — Vse druge umetne štupe za zobe beži!

3. Duševno delo je pri jedi škodljivo; čas jedi mora samo vladarju želodcu posvečen biti, ker je čas jegove vlade in duša samo to storiti sme, kar je jemu hasnovito. Tako je n. p. smeh naj vekše sredstvo dobrega prebavljanja; navada preddedov, da so pri gostijah tako imenovane dvorne norčevake imeli, kteri so jih z ostrim umom razveseljevali, je bila na zdravilske postave položena. Veselo in šalno društvo je pri jedi jako dobro. Kar se v veselju in šali vživa, da dobro in lehko kri.

4. Brž po jedi je močno gibanje škodljivo, kajti zlo prebavljanje moti. Naj boljše je stati, po malem hoditi, ali pol leže sedeti, in se ugodno zabavljati. Naj boljši čas za gibanje je pred jedjo, ali 3 ure po jedi.

5. Nikdar bi ne smeli toliko jesti, da bi želodec občutili. Naj boljše je, prej nehati, kor smo celo siti. Kolikoršnost hrane mora tudi s telom v razmeri biti: Čim menje tela, tim menje jela.

6. Privaditi bi se morali vsikdar o določenem času jesti. Nič ni tako škodljivo, kakor zmirom in neredno celi den jesti K dobremu prebavljanju je potrebno, da si želodec nekaj časa počine, t. j. da je od časa do časa prazen, da se tako jegove moči skupčijo, in k prebavljanju potrebni soki naberejo, in za prebavljanje potrebno ostročo dobijo. Po takovem miru želodec z novo močjo kuhati začne, leži vse in dobro prekuha; ta hasek zato oni zgubijo, kteri zmirom jedo. Iz slabega želodca sledi slabo prebavljanje, zločesti soki in pri otrocih mnogokrat sušica. Naj bolj je hasnovito vsako 5—6 uro jesti.

7. Boljše je več rastlinske hrane jesti. Mesene hrane rade gnijejo, rastlinske proti temu imajo več kislobe, ktera gnilobo ubrani, ktera je naša večna in naj vekša neprijatljica. Živalske hrane bolj razvročijo in dražijo, rastlinske proti temu dajo bolj hladno in lehko kri pomanjšajo notršnja gibanja, dražljivost duše in tela, in tako zadržijo zares potrošenje življenja. In zadnjič, živalske hrane dajo mnogo krvi in hrane, in potrebujejo, ako hočemo, da nam ne škodijo, mnogo več dela in gibanja tela. Nezdrave so zato učenim in vsim, kteri mnogo sedijo, ti bi jih zato previdno trošiti morali; kajti takovim ljudem ni potrebno mnogo ponavljanja in močne hrane, temoč bolj tenjčne, ktera jih za duševno delo prikladnejše stori. V poletju in posebno kedar gnilobna trešlika vlada, bi mesene hrane celo bežati morali. Najdemo tudi, da niso oni, kteri so mesene hrane jeli, temoč oni, kteri so rastlinske vživali, naj vekšo starost dosegli. Baco pripoveduje o 120 let starem možu, da je celo življenje samo mleko vžival. Bramini po njihovi veri druga ne jedo, kakor samo rastlinske hrane, in jih doživi veči del 100 let.

Da bi se takovi ljudje, kteri mislijo, da samo mesene hrane moč in zdravje daja, na prebivavce Švicarskih planin spomenili, kteri dostikrat celo življenje drugega ne jedo, kakor samo mleko, sir in kruh, pa so vendar močni, zmirom zdravi in dolgo živijo. Samo hipohondristi in ljudje, kteri imajo mnogo napihov, slabo telo in zlo slabo prebavljanje, bi morali od tega ravnila odstopiti in več mesa, posebno pečenega jesti.

8. Z večer bi ne smeli mnogo jesti, malo ali celo nič mesa, naj boljše še je mrzlo meso, in to vsikdar nektere ure pred spanjem vživano. Za otroke in mlade ljudi boljše večerje ni, kakor sad in malo dobrega kruha. Po zimi so naj boljše jabelke, ktere mirno in lehko spanje dajo, in še pri mnogem sedenju to prednost imajo, da se lehko čistimo.

9. Potrebna pijača bi se ne smela zamujevati. Pripeti se mnogokrat, da se po nepaženju na naravske opomembe,

na pijačo celo pozabi, in da nas narava kesnej na njo niti več ne opominja, glavni posledki zato so suhota, zadelan trebuh in mnogo bolezni, ktere pri učenih in ženskah mnogo sedočih nahajamo.

Opazka. Ni naj boljši čas te piti, kedar jemo; kajti tu pijača želodčen sok preveč zredči in slabi, temoč eno uro po jedi.

Naj boljša pijača je voda, ktere vendar mnogi ne trpijo, ja celo škodljivo mislijo. Brez pomišljevanja reči moram, da je ona veliko sredstvo dolgega življenja. Čujte kar general-kirurg Theden pravi, kteri svoje 80 letno življenje samo čisti vodi zahvaljuje. Bil je med 30—40 letom starosti naj veči hipohondrist. Bil je mnogokrat zelo zlovoljen, srce mu je močno tolklo, in imel je tako slabo prebavljivost, da je mislil, da niti pol leta več ne bo živeti mogel. Začel je zato vsak den 14 — 16 poličev vode piti, in je v kratkem celo ozdravel, in je v starosti mnogo zdravejši bil, kakor v mladosti. Biti mora vendar čista, črstva studenčnica, ktera mnogo oglenjaka ima, in se ravno zato lehko potroši in nas okrepi.

Čista studenčna voda ima sledeče važne predności, ktere bi spoštovati morali. Živelj (element) vode je naj vékše in edino sredstvo rejenja v naravi. — Jeni hlad, soli in zvezan zrak oživi jako želodec in živce, odvrne gnilobo in otopi žolč. Pomaga prebavljanju in vsem telesnim izločbam. — Brez vode izvržbe ni mogoče, in ker voda tudi mnogo kiseljaka ima, ž njo tudi zares živež pijemo. Kdor privaja svoje otroke mnogo vode piti, jim priskrbi dober želodec za celo življenje. Zamuditi tu vendar ne smem, tudi nekaj hasnovitega o juhah (mesenih župah) reči, kajti so bili časi, ko se je vse hudo o njih govorilo.

Zmerno vživanje juhe gotovo nikomur škoditi ne more. Čudna je tudi misel, da juha želodec slabi. Ali ne postane vsaka pijača, akoprem merzlo pijemo, v kratkem v želodcu juha, in nima želodec celi den narovsko toploto tople juhe? Samo

pretople ali premnogo na enkrat bi je vživati ne smeli. Ima vendar tudi mnogo prednosti: Nadomesti pijačo, posebno pri učenih, ženskah in vseh onih, kteri zvun jedi celo malo ali nič ne pijejo. Ako bi juhe ne jeli, bi kri premalo volhkote dobila. Pri tem se še to opaziti mora, da se tekočina, ktero kakor juho poprimemo, hitrej in bolj z našimi soki zjedini, kakor ako mrzla in sirova v nas dojde. Ravno zato je juha veliko sredstvo, ktero suhoto in trdočo v telu ubrani, in zato je za suhe narave in v starosti naj boljša hrana. Čim človek starši postane, tim več bi moral juhe jesti. Tudi kakor zdravilo ona mnogokrat hasne. Pri razhlajenju, glavoboli, ktera vzrok v želodcu ima, koliki in pri mnogih krčih je topla juha naj boljše zdravilo. Vse to se še bolj potrdi, ako spomenim, da so naši preddedi, kteri so gotovo močnejši bili kakor mi, in vsi jako stari ljudje radi mnogo juhe jeli, in da še kmeti, kteri še zdaj radi mnogo juhe jejo, ostarijo in so močni.

Pivo je namestek vode v onih krajih, kjer voda ni dobra; ali za ljudi, kteri imajo slab želodec, ali se težko čistijo, ali so slabega tela. Pivo mora biti vendar dobro pripravljeno in ohranjeno; tudi mora zadosti sladovice in hmelja imeti. Prva mu da branilske, zadnji pa želodec okrepčajoče delke; mora tudi dobro zavreti, da cvet dobi. Znamenja dobrega piva so: Mora biti čisto, pa ne kalno ali gosto, in ne sme imeti na vrhu gostih žoltih pen, temoč lehke, bele in redke.

Vino razveseluje serce človeku, pa vendar ni hrana in tudi ni k dolgemu življenju potrebno, kajti so oni naj večo starost dosegli, kteri ga niso pili. Vino zna celo življenje pokrajšati, kajti je dražljivo sredstvo, ktero močno življenje pohitri, ako se ga premnogo ali mnogokrat vživa. Ako tedaj hočemo, da nam vino ne škodi, in življenja ne krati, ga ne smemo mnogo piti, in čim smo mlajši, tim menje, čim starejši tim več. Naj boljše je, ako vino samo kakor začimbo življenja rabimo, in ga samo k veselju in za okrepčanje pijemo.

Kajenje duhana (tabaka) je nezapopadljiva, netelovna, nesnažna, grizoča, smrdeče reč in vendar je tako veliko vživanje in potreba postala, da se ljudje nahajajo, kteri niso prej veseli in zadovoljni, in kteri ne morejo prej misliti in delati, dokler duhanski dim skoz nos ne ispuščajo. — Pripoveduje se o nekem Švedskem stotniku v 7 letnem boju, kteri je, duhana ne imajoč, slamo kadil in trdil, da mu je to vse jedno, in da je že zadovoljen, ako se mu dim iz pod nosa kadi.

O prednostih kajenja tu govoriti bi bilo prazno slamo mlatiti; kajti kteri ne kadijo ne verujejo in ne razumijo. — Za zdravje in srečo sicer je kajenje celo nepotrebno; kajti oni, kteri ne kadijo, so ravno tako srečni in veseli in še mnogokrat dosti zdravejši. O škodi sem vendar nekoliko povedati primoran zarad mladih ljudi, kteri bodo morebiti to knjigo brali, in kteri še svojo prosto voljo imajo ga bežati ali se ga poprijeti. Kajenje duhana pokvari zobe, posuši telo, čini človeka slabega in bledega, oslabi oči in pamet, vleče kri proti glavi in plučem in zato prinaša bolezni glave in pluč, in zna slabim celo krvni kašelj in jetiko priskrbeti. Zvun tega ima človek več potreb in čim več je potreb, tim je menje svobode in blaženosti. Naj se zato vsaki kar mogoče duhana ogiblje, in jako bom zadovolen, ako te kratke besede v tem kaj haska prinesejo.

Duhan noslati (šnofati) ni mnogo boljše, in kar se nesnage tiče, še hujše; zvun tega pa draži živce, jih slabi in tako prinaša bolezni glavi in očem. K vsemu temu še pa druge škode lehko pristopijo, ktere so še veče, kakor že kajenje in noslanje samo po sebi; namreč mnogovrstni pridavki, omake in druge priprave, po kterih se duhan bolj dražljiv napravlja, da se tako rajši kupuje, in te priprave so pravi strup za občinstvo. Neverjetno je, da policija za zdravje to dopušča; — kajti je zadnjič vendar vse eno ali se človek po pogoltnjenju, po dimu ali po noslanju ostrupi. Pa kaj bi hasnilo še v tem več govoriti, — kajti — vlada ima velik

dobiček — in to je zadosti! — Znano je, da se v nekterih fabrikah k španjolskemu duhanu črleni menig primešava (o fabrikah naše vlade se vendar to reči ne more), da se mu tako lepša barva in vekša teža da. — Pri tem se nosla vsakden svinčevo apno, kar je strahovit strup. Ni se zato čuditi, ako ljudje, kteri jako noslajo, slepi postanejo ali v druge neozdravljive bolezni padejo.

Poglavje XIV.

Zdravilstvena mizna knjiga.

Po priliki še tu priložim zdravilstveno mizno knjigo, iz ktere se vsak lehko poduči, kakove lastnosti različne hrane imaja, in na kolikor so zdravju hasnovite ali škodljive. Resen je, da je človek k temu namenjen in tako organiziran, da vse lehko poprime in vživa. Vsaka druga stvar ima določeno hrano, človek ne, on v tem vlada celo naravo in to je važen del jegove izvršenosti. On bi moral po celi zemlji živeti, in k temu je to potrebno. To prednost vendar vživa samo v popolnem zdravju in naravskem načinu življenju. Kteri ni zdrav, ali ne živi po naravskem, zgubi to prednost, občuti kmalo težko prebavljenje, slabejšo ali močnejšo dražljivost, in druge lastnosti različnih hran. Koliko pa najdemo ljudi v mestih, med velikaši in med onimi, kteri mnogo sedijo in mislijo, o kterih bi se reči moglo, da so čisto zdravi, ali da po naravskih postavah živijo? — Velikaši in bogatci, kteri samo živijo da živijo, učeni, kteri v učenju naj boljše telesne in prebavljavne moči raztepajo, in prve postave naravskega življenja, gibanje in vživanje čistega zraka, zamujajo, zmirom sedeči obrtniki, in to je naj veči del prebivavcev v mestih, one prednosti nikolj zadobiti ne morejo, za nje je zato ta nauk jako potreben.

Poprej spišem različne hrane, in potem jihovo pripravo.

I. Mesene hrane.

Jihove občne lastnosti so sledeče:

1. One naj bolj redijo, zato so polnokrvnim in tolstim ljudem škodljive, proti temu slokim in slabim hasnovite.

2. So dražljive in razvročljive, t. j. imajo mnogo toplote in drugih dražljivih delkov, pohitrijo torej kroženje krvi, delavnost vseh organov, toploto, in zato so nezdrave ljudem krvnega in žolčnega temperamenta, vroče krvi, in kteri imajo nagib k vnetnim boleznim, aktivnemu krvotoku, in tudi v obče pri trešlikah. Hasnijo vendar ljudem, kteri imajo, slabo, mrzlo, nedražljivo flegmatično naravo. Belo meso je menje škodjlivo kakor črleno.

3. Dajo in imajo več nagiba k gnilobi kakor rastlinske hrane. Ako se samo meso je, morejo v nekojih dnevih vsa znamenja gnilobne trešlike pristopiti. Zato se vživanje mesene hrane z rastlinsko mešati in tako tolažiti mora. Ni zato prazna, temoč potrebna in hasnovita navada, z mesom kruh, zelenjavo ali sad jesti in vino piti. Zato bi ne smeli v veliki vročini, pri vladanju gnilobne trešlike ali škorbuta mnogo mesa jesti. Tudi pri kugi se je opazilo, da so oni hitrej in močnej zboleli, kteri so meso jeli kakor oni, kteri so rastlinske krane vživali.

4. Se leže prebavi in leže v kri preobrne kakor rastlinske krane, zato je starim slabim posebno pa onim, kteri slab želodec imajo, jako hasnovita.

5. Napravi več in ostrejši žolč kakor rastlinska, zato škodi onim, kteri imajo mnogo žolča ali žolčne bolezni. Poprek bi se reči moglo: ljudem, kteri imajo bolj črnkosto kožo in črne lasi so hasnovitejše rastlinske, onim vendar, kteri imajo bolj belo kožo in bele lasi, mesene hrane.

6. Ne napravi napihov in je zato onim hasnovita, kteri so jim podvrženi.

7. Ona zatere kislobo v želodcu in črevih, in je zato za takove, kteri je mnogo imajo, naj boljša hrana.

Nekoje posebne omembe in opazke so še sledeče: mastno meso se težko prebavi, mora močen želodec biti, kteri je mogoč mast prebaviti; slab dela neprebavljivost in mnogo zleze; zato bi vsak, kteri slab želodec ima, mastne hrane celo bežati moral, ali jih jako soliti, ali začimbe in močno vino ž njimi vživati in jih počasi žvekati. Meso živali, ktere rastline jejo, da zdravejšo hrano in več moči, kakor meso živali, ktere meso žerejo. Meso male živali se leži prebavi kakor velike. Meso mlade živali se lehko prebavi, pa menje redi in draži kakor bolj stare; premlado meso zna vendar tudi neprebavljivo biti, kajti je netečno in celo nedražljivo n. p. novovrženih telet in prascev. Meso živali, ktere so pred smrtjo svobodne bile, je boljše kakor zaprtih. Meso, ktero je polno krvi, rado gnije, je bolj razvročljivo in neprebavljivo kakor ono, ktero nima krvi. Zato je meso onih živali, kterim se pri klanju kri vzeme, zdravejše, kakor onih, ktere se zadušijo ali ubijejo. Mozesova postava je zato posebno za vroče podnebje jako modra, ker veleva, da se živalim vrat prereže in kri ispusti. Meso divjih živali je bolj redivno in dražljivo kakor krotkih, pa je bolj žilavo in neprebavljivo, zato tudi slabim in flegmatičnim ljudem zdravo, polnokrvnim in koleričnim vendar ne. Zato je dobro, ako malo obleži, da tako bolj prhko postane, pa vendar ne tako dolgo, da bi gnilo. Mlada divjačina da gotovo naj zdravejše meso. Meso živali, ktera se pred smrtjo zlo preganja, hitro gnije in bi se ne smelo jesti.

Posebne vrste mesa.

Toplokrvne živali.

Govedina je naj bolj redljivo, močno in dražljivo meso med vsemi, samo se žmetno prebavi, ako ni mlado in mehko; jemu je zato gibanje in močen želodec potreben. Ni zato jako hasnovito ljudem, kteri mnogo sedijo in gosto kri imajo.

Konjetina (konjsko mesa) se dendenešnji že tudi v večih mestih prodava, in tako pripravlja in je, kakor govedina, in je tudi tako tečna in zdrava. *)

Tudi osletina je konjetini skorej včista jednaka, in bi se zato tudi lehko ravno tako brez kvara vživala, kakor konjetina ali govedina.

Teletina ni tako dražljiva, redljiva in razvročljiva, in se lehko prebavi, samo ni za takove želodce, kteri so že slabi in predraženi, in zato zmirom močne dražile potrebujejo, in kteri so ozlezenju podvrženi. Je zato za krvne, žolčnate ljudi, za deco in mladino in za okrepčanje po boleznih mnogo zdravejša hrana, kakor govedina.

Ovčetina se težje prebavi, kakor govedina in teletina.

Svinjetina se naj težje prebavi med vsemi in lehko zlezne in nečiste soke napravi, vzrok tega se najde v njeni jako dražljivi in mastni lastnosti in v leni, nečisti naravi cele stvari. Zato je posebno takovim jako škodljiva, kteri mnogo

---

*) Renault je leta 1855 dal veliki obed pripraviti, k kteremu se je tudi meso mladega konja na više načinov tako pripravilo kakor govedina. Pozvano je bilo k obedu mnogo različnih ljudi, bili so namreč pri obedu zdravniki, modroslovci, pesniki, visoki uradniki vlade i. t. d.; in vendar so soglasno trdili, da je mlada konjetina tako dobra, kakor dobra govedina, in mnogo bolšja, kakor stara govedina.

sedijo, kteri imajo mnogo zleze, ostroče, kožne bolezni in vrede, kajti zaderžuje izhlapljenje. Ljudem, kteri se mnogo gibljejo in posebno mnogo in težko delajo, je hasnovita, kajti takovim je vedno močne hrane potrebno.

Divja svinjetina je samo zdrava, ako je mlada.

Zajčje in sernje meso, ako je mlado se lehko prebavi, je redljivo in dražljivo, samo se ne sme preveč s slanino (s špehom) nabosti, kajti mu to prebavljivost vzeme.

Ptičje meso se v obče lehko prebavi in je zdravo, ako ni prestaro in žilavo. Kteri lečejo dajo zdravejše meso, kakor oni, kteri hodijo in se mnogo v vodi in mlakah zadržujejo; kteri meso jejo niso tako zdravi, kakor oni, kteri rastline vživajo.

Pišike dajo malo razvročljivo in naj leže prebavljivo hrano, zato so zdrave deci in mladim ljudem in kakor prva hrana po boleznih.

Gosetina se žmetno prebavi, ni zdrava in v dietetiki skoraj toliko velja, kakor svinjetina.

Nekoji pridelki živalstva.

Jajca gotovo naj bolj skupčena hrana v naravi se včista v kri preobrnejo, in jedno jajce da gotovo toliko hrane, kakor $^1/_3$ funta kuhane govedine. K temu je vendar to jedino potrebno, da morajo biti črstve in mehko kuhane, ako so trde, je ravno vse nasprotno, se težko prebavijo, in kajti se trdi belak razpustiti ne more, niso tako jako redljive. Mnogo žmeče ali mnogokrat se celo ne prebavijo, ako se jim kakova kolj mast ali olje prida. Gnilo jajce vživano zna želodec celo pokvariti in celo gnilobno trešliko zbuditi.

Mleko je jako dobra hrana, jako redljiva in zato zdrava vsem slabim in jetičnim, se jako lehko prebavi, in je po svoji naravi sredina med mesenimi in rastlinskimi hranami; mleko

je mehko in hladno in zato za deco in mlade ljudi jako zdravo, samo ima močen nagib okisnoti in zato hipohondristom in takovim, kteri mnogo kislobe imajo v nikakovi pripravi ni zdravo. Ravnilo pri vživanju mleka je sledeče. Mora biti čisto naravsko kakor naj bolj mogoče, potrebuje tudi mnogo gibanja v čistem zraku.

Sir, ako je črstev in mlad, je dobra hrana; star sir je vendar jako žmetno prebavljiva, pokvarjena in na pol gnila hrana, prav za prav ni hrana temoč samo dražilo, in kakor takovo bi se tudi rabiti moralo, t. j. samo kakor dražljivi pridavek k drugim hranam. Kteri mnogo in mnogokrat star sir je, si prije neprebavljivost, ozlezenje, zadelanje, pokvarjenje in ostre soke, bolezni kože in ledvic, razun, ako bi kakor pastirji na velikih gorah v Švicarskem živel; kder način življenja in dober čisti zrak vse spet popravi. — Naj nezdravejši je jako star sir, kteri vživan mnogokrat vse nastope ostrupljenja prinese.

Sirovo maslo (puter) je naj bolj sladka, mehka in prebavljiva hrana med vsemi mastimi in tudi dobro redi. K temu je vendar potrebno, da je črstvo, in da se ga preveč ne vživa. Staro sirovo maslo in staro maslo je ostro in dražljivo tudi se žmetno prebavi.

Mrzlokrvne stvari.

Ribe lupinarice

niso v obče tako dražljive, lehko gnijejo in menje redijo (posebno ribe), kakor tople stvari. Neprebavljivost, ozlezenje, mrzlice so zato radi jihovi posledki, in vendar ne dajo prav močne in okrepljive hrane. Naj bolj se te hrane varovati mora, kteri ima slabo prebavljanje, lehko mrzlico dobi in kteri ima mnogo zleze in mrzlo nedražljivo kri. Tudi ni zdravo se samo rib najesti, in ako jih jemo, tako morajo biti črstve in vsikdar se jim mnogo soli in začimbe pridati mora,

in piti vino. Dobra mera, po kteri se lehko presodi, ali so ribe lehko prebavljive in zdrave je v tem, ako se lehko ali žmetno drobijo, in ako se pogleda na vodo, v kteri so vlovljene. Čim se riba leže razdrobi, tim se tudi leži prebavi, in iz tega sledi sledeči dietični red pri ribah. Naj zdravejše so postrve (bistranke, forele), smrkeši, sodači, ščuke, ostrži, morene, karpi, karasi, lososi, jegulje i. t. d. Ribe, ktere v čistih, tekočih potokih živijo, so naj zdravejše, ktere se v netekočih vodah najdejo, niso tako zdrave.

Morske ribe so bolj dražljive, kakor ribe sladkih vod.

II. Rastlinske hrane

imajo vobče sledeče lastnosti:

1. Menje redijo, kakor mesene in so zato močnim, polnokrvnim ljudem zdrave.

2. Menje dražijo in dajo hladnejšo nedražljivo kri, zato so zdrave pod vročem podnebjem, v poletju in koleričnim, sangviničnim, strastnim in vnetju podvrženim ljudem, niso vendar flegmatičnim, mrzlokrvnim, slabo prebavljanje imajočim naravam zdrave.

3. Ne gnilijo tako lehko kakor mesene hrane, in so zato zdrave škorbutu in gnilobnim trešlikam podvrženim ljudem.

4. Napravijo rade napuhe in kislobo, in so zato za hipohondriste nezdrave. Kar se dietetike tiče, jih delimo v tri rede v moknate, soknate in dišavne.

1. Moknate rastline.

Sem spada zrnje in semenje, riskaša pšenica, rž, ječmen, turšica (koruza), hajda, proso, oves, sočivo, okrogli grašek, leča, grah in neka korenja krompir, salep i. t. d. Te

so naj bolj redljive in med temi naj bolj zrnje, sirove se vendar žmetno prebavijo in napuhe napravijo. Zato mnogo spada na njihovo dobro pripravo, o kteri tu nekaj povedati hočem.

Redljivi delek tako v rastlinskih, kakor v mesenih hranah je žolica (gelatina). Čim več kakoršna reč je ima, tim bolj redi. V sirovem stanu je vendar ta del tako natančno z zleznimi debelejšimi delki zvezan, da ga prebavljavna moč jako težko in nepopolno izloči, tudi se pri prebavljanju mnogo napuhov napravi. To poboljša kvasenje (ako se namreč prida kvas, drožje, sladkor, žganica) in pečenje.

Po tem delovanju se rediven delek izloči, se mu zleza vzeme in nasočen zrak odpravi; hrana postane po tem ležejša, prebavljivejša in ne dela napuhov.

Proste hrane iz moke.

Pogače, žganki, močniki, cmoki, zvalki (nudelči,) makaroni so jako redljive hrane, pa žmetno se prebavijo in rade zlezo, kislobo, napuhe in zaprt trebuh napravijo; zato jim je močnega prebavljanja in gibanja potrebno, otroku niso zdrave, hipodondristom in mnogo sedečim ljudem škodljive.

Kruh je po pravici naj bolj občna hrana, kajti je jako rediven in se lehko prebavi. Razločujemo črn (ržen) in bel (pšeničen) kruh. Prvi je močnejši, pa se teži prebavi in rad kislobo napravi, zato mu je več gibanja in močnejšega prebavljanja potreba. Čim je kruh bolj novo pečen, tim teže se prebavi in napihuje. Še po pečenju topel lehko zlo škodi in pogubne nasledke prinese, kakor tiščanje v želodcu, napuhe, trešliko i. t. d. Čim je pečena hrana bolj testnata in žilava, tim teži se prebavi. Navada z drugimi hranami kruh jesti, posebno z mesom, je dobra in hasnovita, kajti po tem se postava, ki pravi, da bi morali z mesenimi hranami rastlinske

mešati, izpolnuje; tudi se po takem hitro nasitimo in si še poleg zobe čistimo.

Pogače imenujemo vse iz moke pečeno, čemur se mast ali mastne reči (mleko, smetena, puter, maslo i. t. d.) kvas ali drožje pridajo; vse se težko prebavijo. Naj zdravejše so one, ktere so suhe in se lehko drobijo; naj škodljivejše vendar one, ktere so jako mastne in brez kvasa ali drožja napravljene.

Krompir je sicer rediven, vendar nikolj tako kakor zrnje, zato bi nikdar ne smel občna hrana biti. Ima tudi mnogo zleze in se zato težko prebavi, napihuje, potrebuje mnogo gibanja; zato deci in mnogo sedečim ljudem ni zdrav. Moknati je zdravejši kakor špehasti, v juhi kuhan zdravejši kakor zabeljen.

Kostanji se žmetno prebavijo in trebuh zaprejo.

Sočivje jako redi, zarad lusk se vendar težko prebavi in mnogo napihov napravi; zato je samo pri mnogem gibanju zdravo. Ljudje kteri zadelan trebuh in napuhe imajo in hipohondristi bi ga ne smeli jesti. Ako se mu luske vzemejo, se lehko prebavi.

2. Soknate rastljine.

Zelenjad in sad.

Te slabo redijo in dražijo, podpirajo vendar izločbo in dajo tekočo, vodeno, hladno kri, zadržujejo delavnost življenja, kroženje krvi in strasti. Za kolerične črnožolčne in gostokrvne ljudi so naj zdravejša hrana. Zelje naj bolj napihuje, endivia (rezva) krebulica, špinača, kiselica in repa naj menje. Med sadjem je grozdje, slive, jabolka in gruške naj zdravejše.

3. Ostre in dišavne rastline.

Sem spadajo vse, ktere eterično olje in dišavo imajo (kumna, aniž, timijan, peteržila, majoran, peper, žumber, klinci, cimot i. t. d.) ali odletivno alkoholično reč (goršica, hren, čebul, česenj i. t. d. To niso hrane, temoč samo dražila, podbadajo želodec in črева, podpirajo prebavljanje in se zato pridavajo k žmetno prebavljivim netečnim hranam pri slabi prebavljivni moči; premnogo pridane napravijo polnokrvje, bolezni v trebuhu in hemoroide. Ker celo telo dražijo in razvročujejo so hasnovite nedražljivim, mrzlim in flegmatičnim naravam, skodijo vendar polnokrvnim in vnetju podvrženim ljudem. Jihova vsakdanja obilna raba posuši telo, po predraženju oslabi, otopi občutnost in napravi potrebo zmirom močnejših dražil. Domače so bolj pohlevne in zato zdravejše kakor tuje. Čebul in hren rada napihujeta in zato sta hipohondristom škodljiva.

Pripravljanje hran.

Vživanje sirovega meša je samo za živali in divje ljudi, kteri še živalski značaj imajo. Čim bolj je človek izobražen, tim bolj mu je pripravljene hrane potrebno. Vse sirove hrane se težko prebavijo in razvun tega človek po vživanju sirovega mesa bolj živinski in krvoločen postane; zato so že prvi postavodajavci narode s tim izobraževati začeli, da so jim sirovo meso vživati prepovedali.

Naj bolj navadno pripravljanje je, kuhanje, pečenje, praženje, osoljenje in sušenje (posebno v dimu).

Kuhanje razmoči hranine delke, raztopi raztopivne delke in voda jih poprime. Po dolgem kuhanju ostane zato samo neredljiva tkanina in redljivi delki v juho stopijo. Zato je preveč kuhano meso nedražljivo in za slab želodec neprebavljivo.

Pečenje in praženje je zato že za meso mnogo boljša priprava. Tu se na površju skorja napravi in tako notoršnji delki odleteti ne morejo; po vročini postane mehko in raztopivno hraninih delkov ne zgubivše. Dobro pečeno meso je zato vsikdar bolj redljivo, krepljivo in leži prebavljivo kakor kuhano. Vendar je tudi razloček med starim in suhim mesom, med mladim in mehkim: prvo je boljše kuhano (posebno govedina) drugo n. p. teletina, boljše pečeno.

Osoljenje, kajenje služi k bdrzanju hrane; napravi je bolj suho, težko prebavljivo, ostrejše in dražljivejše. Takove hrane se zato ne morajo kor občne hrane priporočevati, temoč le redkokrat kor dražilo želodcu.

Sem tudi spadajo pridavki k hranam. Takovi so začimbe in mast.

Začimbe se zato k hranam pridavajo, da nebo in želodec bolj dražijo, da se leže več je in vse bolj prebavi. So zato tim potrebnejše, čim je hrana bolj gabna, trda, mastna ali netečna, in čim slabejši je želodec. Nepotrebne so začimbe pri močni, tečni in dražljivi hrani in pri dobrem želodcu. Naj bolj občna začimba je kuhinska sol, ktera je za ta namen organski naravi zato naj bolj primerna, ker jo tudi želodec ima. Samo premočnega soljenja se moramo ogibati, kajti napravi preveliko žejo, ktera mnogo pitja potrebuje, ostročo sokov, sposobnost k škorbutu in slabo prebavljanje po predraženju.

Mast se sicer more v redivne soke preobrnoti, pa težko. More se zato zarad teka in suhote hrani pridati ali vendar zmerno. Brezmernost čini naj zdravejšo hrano neprebavljivo, in tim teži ako je pečena.

Tudi na posodo, v kteri se hrane pripravljajo in hranijo se mora paziti. Ne sme biti posoda iz nikterih rud razvun železa, in tudi prstena mora biti dobro lošana. Pri lošu svinec ne sme biti.

Poglavje XV.

Dušen mir, zadovoljnost, življenje podolgševajoča duševna volja in delavnost, resničen značaj.

Dušen mir, veselje, zadovoljnost so glavne podlage vse sreče, vsega zdravja in dolgega življenja. Marsikteri bo vendar rekel: to niso sredstva, ktere bi si sami dati mogli, temoč jih prinesejo zvunajšne okoljščine. — Mislim vendar, da temu ni čisto tako; kajti bi po takem velikaši in bogatci naj srečnejši biti morali in siromaki naj nesrečnejši, in vendar nam zvednost ravno nasprotno kaže, in gotovo je več sreče in zadovoljnosti v siromaštvu kakor v bogastvu. Nahajajo se zato izviri zadovoljnosti in blaženosti v nas samih zakopani, ktere samo zadovoljno iskati in rabiti moramo.

Hočem nekoje takove pomočke pridati, kteri, prosim, da se vendar naj samo kakor dober dietičen svet zdravnika za podolgšanje življenja spremeje.

1. Med vsem drugim naj vsaki svoje strasti kar mogoče brzda in obvlada. Človek, z kterim strasti sem ter tje vejejo, je zmirom v napetem, v razdraženem stanu, in nikdar ne bo takov duševen mir dobil, ki je podolgšanju življenja potreben. Na ta način pohitri strahovito svoje noteršnje potrošenje in se tudi hitro vkonča.

2. Privajati bi se morali na misel, da to življenje ni namen, temoč samo sredstvo k zmirom višemu izobraženju našega bivanja in osode, ktero je viši moči in višim namenom podvrženo; in na to, kar so stari modroslovci upanje na previdnost imenovali, — bi morali v vseh primerljejih in vsakem stanu tudi upati. V tem najdemo največo skrivnost, ktera nas bode srečno peljala skoz nebrojna blodišča tega sveta in bode nam naj veči ščit proti napakam našega duševnega mira.

3. Moramo v pravem pomenu samo za den živeti, t. j. moramo vsak den tako rabiti, kakor da bi jedini bil, in se za jutrajnega ne skrbeti. — Nesrečnjaki, kteri samo na bodoče, mogoče stvari mislijo, in med snovanjem v bodočnost, zdajnost zgubijo! Zdajnost je mati bodočnosti. Kteri vsak den, vsako uro včista in popolno rabi po svoji osodi, se vsak večer s tem naj mirnejšem čutenjem lehko vleže, da ni samo za ta den živel, temoč tudi za dobro bodočnost skrbel.

4. Morali bi si vsem kar mogoče prave zapopadke priskerbeti, in našli bomo, da naj več zla na svet po nerazumljenju, po krivih zadevah, ali po prenagljenju nastane; in da ne spada toliko na to, kaj se nam zgodi, temoč mnogo več na to, kako to poprimemo ali dočakamo. Lepo pravi o tem Weishaupt: „Večna resnica ostane, da je samo modrost izvir zadovoljnosti in bedastoča izvir nezadovoljnosti. Večna resnica ostane, da je brez popolnega vdanja v voljo previdnosti, brez prepričanja, da je vse za naše blagostanje napravljeno, brez zadovoljnosti z svetom in stanom, kterega v njem imamo, vse bedastoča, ktera k nezadovoljnosti peljati mora.“

5. Morali bi se zmirom bolj krepčati v veri in v zaupanju v človečanstvu in v vseh lepih iz nje zvirajočih krepostih, v dobrovoljnosti, ljubezni do bližnega, v prijateljstvu, v vljudnosti. Morali bi vsakega človeka za dobrega imeti, dokler nismo nasprotnega prepričani, in še te le samo za

blodečega, kterega bi bolj pomilovati kakor sovražiti morali. Joj vsakemu, kterega je lastno modrovanje že tako daleč zapeljalo, da se nikomur več ne zaupa. Jegovo življenje je veden boj, veselje in zadovoljnost mu je požgana. Čim več mi svojim bližnjim sreče želimo, čim več druge osrečimo, tim srečnejši smo.

6. Zadovoljnost in dušen mir je vsakemu prepotreben. — Upanje. Kdor še upanje ima ne podolgšuje svojega življenja samo idealno temoč tudi naravsko po miru in jednakodušnosti, ktero upanje prinaša. Pa ne samo upanje v ozkoj meri našega vezdašnjega bivanja, temoč upanje prek groba! — Vera na nevmrjočnost je jedino, kar nam življenje drago in jegove bridkosti leži nositi čini. Upanje in vera, velike božje kreposti! — Komu je mogoče življenje brez vaju prepotovati, ktero je tako polno goljufij in sleparij, kterega početek in konec je nam tako jako zakrit, in kder je ista zdajnost samo jeden hip, ki ga komaj bodočnosti odbeživšega že preminočnost požere. Ve ste jedini podpori opešanega, naj veče okrepčanje vtrudjenega popotnika; če bi vas ravno kor viših kreposti ne častil, vas mora vendar spoznati in pograbiti kor naj veče potrebe zemeljskega življenja in se iz ljubezni proti samemu sebi v vas dobro vkrepiti, ako to ne čini iz ljubezni do Vsegamogočnega. — V tem namenu se more reči, da vera sama, na kolikor ona moralne kreposti in višo božjo resnico veže in tako čas in večnost zjedini, življenje predolgšavajoče sredstvo postane. Čim več je mogoče strasti preobladati, zatajenje samega sebe in dušen mir si priskrbeti, tim bolj si podolgšujemo življenje.

Tudi veselje med naj veča sredstva zdravega in dolgega življenja spada. Ne smemo misliti, da samo velika sreča in zvunredni primerleji veselje rodijo, tudi zgoraj popisana duševna volja nam vsikdar veliko veselje prinašati more. Nebenemu veselja menkalo ne bode, kteri ono duševnost ima, že življenje samo mu bo veselje. Zamujevati bi vendar ne smeli prilik si veselja iziskati in tudi rabiti; samo da je

pravo, čisto, ne premočno. Zdravejšega in bolj življenje podolgševajočega veselja vendar ni, kakor ga v domači sreči v družbi z dobrimi in veselimi ljudmi in v oživanju čiste lepe narave nahajamo. Jeden den na kmetiji v čistem zraku, v lepi naravi in v družtvu veselih prijateljev vživan, podolgša bolj življenje kakor vsi eliksiri na svetu. Še smeha je tu spomenoti treba, kajti telovno veselje je naj zdravejše gibanje tela, (kajti telo in dušo na jednok pretrese), podpira prebavljanje in kroženje krvi, izhlapljenje in podbada životvorno moč v vseh organih.

Tudi duševna dela in zabave še tu spomenoti moram, kajti ako se zmerno rabijo, tudi življenje podolgšajo. To višo vživanje in veselje je samo človeku lastno in je močen izvir dolgega življenja. Sem spada posebno branje ugodnih spisov, učenje lepih znanosti, opazovanje in preiskovanje narave in jenih skrivnosti, razumni govori i. t. d.

Zadnjič resničen značaj. Dobro je znano, kako zlo škodljivo je poslovanje, v kterem človek vsak den, ako ne delj, vendar nekoje ure, v stan svojemu nejednak stopi in v njem biva, t. j. poslovanje igravcev. Kako hud mora zato biti stan onih ljudi, kteri takovo poslovanje v velikem gledališču sveta zmirom rabijo, kteri nikdar niso to, kar se vidijo; kteri niso v resničnem temoč zmirom v zatajenem, prisiljenem in lažnivem stanu! — Naj več se takovih nahaja v pretančnem, preizobraženem stanu. Jako neugodno je že, ako kak obleč nositi moramo, kteri ni za nas napravljen, kteri nas na vse strani tišči in vse gibanje vtežuje, pa to še vse nič ni v primeru k nošnji takega značaja, takovi moralni sili, kder so besede, obnašanje in dela naši volji in občutu nasprotne, kder naj močnejše naravske nagone potreti in ptuje hliniti, kder vse živce in vlakna napinjati moramo, da tako laž spolnimo, ktera je tu naše celo bivanje. — Takov stan ni drugega kakor zmirom močen krč, in zato posledek veden notrajšen nemir, skrb,

neredno kroženje krvi in težko prebavljanje, večno navskrižje tako v naravskem kakor moralnem vsikdar gotovo. Zadnjič tudi takovi nesrečnjaki tako daleč dojdejo, da se tega nenaravskega stana niti več rešiti ne morejo, temoč da včista v njihovo naravo vstopi. Zgubijo se sámi in ne morejo se več najti. Toliko je zato gotovo, da je ta nenaravski stan vedno z živčevo trešliko (notrajšnim draženjem in zvunajšnim krčem) zložen, in tako pelja k občnemu oslabljenju in v grob, t. j. v jedino mesto, kder še takovi nesrečnjaki upanje imajo, se tega znebiti.

Poglavje XVI.

Vgodna dražila čutov in čutenja, in kako jih zmerno vživati.

Ta podolgšajo življenje na dvojvrsten način: prvič, zbudijo, pomnožijo in okrepčijo životvorno moč neposredno, drugič pomnožijo delovanje organizma in napravijo jako delavne naj važnejše organe ponavljanja, prebavljanja, kroženja in izvržbe. Nekoliko izobraženja in izvršenosti naše čutnosti je zato potreba, kajti po nji moremo ta vživanja bolj poprijeti; vendar se ne sme preveč rabiti, kajti inače čutljivost bolena postane. Tudi bi se pri draženju čutov posebno na to gledati moralo, da jih ne brezmerno dražimo; kajti ona ista vživanja, ktera zmerna hasnijo, morejo premočno rabljena trošiti in oslabeti.

Vsa ugodna dražila, ktera po gledu, sluhu, vtisku in občutju nas podbadajo, sem spadajo; zato veselje, godba, slikarija in druge tvorivne umetnosti pesništva in domišljenosti, nakoliko one vživanje povekšajo in ponovijo. Pred vsemi ima vendar prednost godba; kajti noben vtisk čutnosti nima tako hitre in neposredstvene moči na voljo, razveseljenje in vravnavo življenja kakor ona. Nehoté poprime vse naše bitje glas in mera godbe; žile hitrej ali mirnej bijejo, strasti se zbudi joali potolažijo takor, kakor duševni jezik hoče, kteri brez besede, samo po moči glasov in harmonije našo notrajnost potrese in dostikrat nas bolj premaga kakor zgovornost.

Poglavje XVII.

Ubranjenje in razumno zdravljenje bolezni. Spoznanje naj slabejših delkov in različnih sposobnosti k boleznim in jih zdravljenje z razumno rabo zdravil in zdravilstva.

Bolezni so, kakor je že rečeno, z vekšino življenje pokrajšajoči vzroki, in zato tudi mogoče, življenje naglo pretrgati. Namen zdravilstva je jih ubraniti in ozdraviti, in zato se zdravilstvo kakor pomočno sredstvo dolgega življenja spoznati in rabiti more. Pa tu se vendar mnogokrat pregreši. Nekoji mislejo, da se ta blagodarna umetnost zadosti rabiti ne more, in jo preveč rabijo, drugi se je bojijo, nekoji imajo krive zapopadke o zdravilstvu in zdravilih in jih na krivi način rabijo. Ne moremo biti vsi zdravniki. Zdravilstvo je tako zlo razširjena in težka znanost, da na vsak način globoko in trpežno učenje in celo posebno izobraženje čutov in vseh duševnih moči potrebuje. Znanje posameznih ravnil in sredstev zdravljenja še ne čini zdravnika, kakor mnogi mislijo; ta ravnila in sredstva zdravljenja so samo posledki zdravilstva; le samo oni, kteri zvezo teh zdravil z vzrokom bolezni in vse sklepe previdi, iz kterih zadnjič misel tega zdravila slediti mora, je vreden imena „zdravnik“.

Iz tega se vidi, da isto zdravilstvo nikdar ne more biti lastnina občinstva. Samo oni del zdravilstva, kteri znanje

človeškega tela, na kolikor ga poznati je vsakemu potreba, in način bolezni odvračati in zdravje tako v občnem kakor v posameznih delkih obdržati uči, more, in bi tudi moral del občnega učenje in izobraženje postati, nikdar vendar oni del, kteri zdravljenje bolezni in rabo zdravil uči! To je že jasno iz tega prostega zapopadka v bolezni in pomoči.

Kaj pa je zdravilo rabiti in tako bolezni zdraviti? — Nič druga, kakor po nenavadnem tisto nenavadno premembo v človeškem telu napraviti, po kteri se drugi, nenaravski stan, kterega bolezen imenujemo odpravi. Bolezen in moč zdravilna, obodvoje je zato nenaravski stan in raba zdravil ni druga, kakor zbujenje nove bolezni, da bi se naravska iztirala. To se vidi, ako zdrav zdravilo jemlje, ki potem bolj ali manj zboli. Raba zdravila je zato vsikdar že sama po sebi škodljiva in se samo po tem zagovarjati da, da se po nji v telu bivša bolezen prežene. Pravice v sebi ali v drugim umetno bolezen napraviti zato po nobenem načinu drugi imeti ne sme, kakor kteri razmero med zdravilom in boleznijo dobro pozna, zato samo zdravnik.

Inači mora biti posledek, da bi ali zdravilo ne bilo potrebno, ali da zdravilo proti bolezni ne hasni in da potem siromak bolenik dve bolezni dobi, ali da zdravilo bolezen močnejšo in pogubnejšo napravi. — Veliko hasnovitejše je v boleznih nobenih zdravil jemati kakor takove, ktere boleniku ne služijo.

Postane zdaj važno pitanje, kako se more in mora zdravilstvo rabiti, ako hočemo, da naše življenje podolgša? Poskusil bodem v tem nekoja občna ravnila in odločbe razviti. Pred vsem mi vendar naj bo dopuščeno nekoliko o jednem delku tega preiskavanja povedati, kar sicer bolj zdravnika mika, pa zarad važnosti se opustiti ne more.

V kakšni razmeri je občno zdravilstvo k podolgšanju življenja?

Moremo nepogojno reči, da ono življenje podolgša? Da, na koliko ono bolezni ozdravi, ktere nas vmoriti morejo, pa ne vsikdar v drugem obziru. Hočem nekoje opazke pridati, ktere nas bodo pazljive činile, da ozdravljenje bolezni in podolgšanje življenja ni vsikdar ona ista reč, in da ne spada mnogo na to, da se bolezen ozdravi, temoč več na to, kako se ozdravi.

Prvič iz zgoraj rečenega znamo, da so zdravila pri umetnih boleznih hasnovita. Pri vsaki bolezni je draženje in zguba moči. Ako je zato zdravilo močnejše kakor sama bolezen, ozdravi sicer bolenika, pa ga še bolj oslabi in tako življenje pokrati, kakor bi to sama bolezen včinila. To se zgodi, ako se pri naj menjši bolezni jako močna zdravila jemljejo.

Drugič mora se bolezen po različnih načinih ozdraviti. Razlika je ali v tem, da se kriza jednok na ta, drugoč na drugi del napelja, ali da se bolezen na ta način hitrej, na drugi bolj počasi odpravi. Ti različni načini zdravljenja znajo sicer vsi bolezni odpraviti, v namenu dolgega življenja morejo vendar jako razločne vrednosti biti. Čim delj namreč način zdravljenja trpi, in čim bolj zato bolezen moči in organe oslabi, ali čim bolj se moči življenja v obče raztrosijo, n. p. po premnogem puščanju krvi, po odtrganju hrane i. t. d. tim bolj oslabi glavnica dolgega življenja, akoprem se nasočna bolezen odžene.

Tretjič pozabiti bi ne smeli, da sama bolezen nam tudi more hasnovita biti in potrebna za dolgo življenje. Mnoge bolezni niso druga, kakor nagib narave, jeno pomotjeno ravnotežje sopet zložiti, ali zločeste tvarine izvreči, ali zaostanke razpeljati. Ako zdravnik tu slabost, ktera je samo posledek bolezni, za njeni vzrok vzeme in telo prezaran z dražljivimi okrepčajočimi zdravili obdelava, ali samo bolezen potolaži brez ozira na dalejšnje vzroke in posledke, tako druga ne stori, kakor nasprotno delavno moč naravi vzeme, po kteri

je ona bolezen ozdraviti hotela, zvunaj pogasi ogen, pa znotraj ga pusti tim bolj goreti, in tako redi klico, t. j. tvarinski vzrok bolezni, kteri bi morebiti po popolnem izdelanju naravskih moči včista preminol, tako se pa bolj vtrdi in nevozdravljiv čini. Primeri so žalibože premnogi, da ljudje, kteri so mislili, da so na ta način od trešlike, griže, hemoroidov i. t. d. včista ozdravljeni, kesnej jetični in hipohondrični postali, ali živčeve bolezni dobili. Nikdo tajiti ne more, da tako zdravljenje, akoprem bolezni odžene, življenje vendar neizmerno krati. —

Zdaj je še temu odgovoriti, kar se samo tistih tiče, kteri niso zdravniki. Kaj se mora činiti, da se bolezni odvračajo in kako bi morali že nastale zdraviti, in posebno kako zdravnika in zdravilstvo rabiti, da bi tako kar mogoče življenje obdržali in podolgšali?

Prvič o obrambi bolezni.

Dvoje je potrebno, da bolezen nastane: vzrok, kteri jo zbudi in lastnost tela, ga poprijeti; po tem sta samo dva pota, po kterih se bolezen odvrnoti more; ali da vzrok odvrnemo, ali telu lastnost ga poprijeti vzememo. V tem je vsa zdravilska dietetika in vsi načini obranjenja bolezni. Prvi pot, kteri je bil prvlje jako občen, je neostanviten; kajti dokler se iz društvenega življenja in jegovih razmer iztrgati ne moremo, nismo mogoči vse vzroke bolezni bežati, in čim bolj jih bežimo, tim bolj nas pograbijo, če nas dostignejo, n. p. razhlajenje nikomur ni tako zlo škodljivo kakor ravno temu, kteri se zmirom toplo obnaša. Mnogo boljši je zato drugi p t. Sicer bi morali one vzroke bolezni bežati, ktere je mogoče, na ostale bi se vendar privajati morali in tako svoje telo za nje neobčutno pripraviti.

Osobiti vzroki bolezni, ktere bi naj bolj bežati morali, so: nesnažnost, nezmernost v jelu in pilu, brezmerno vži-

vanje naravske ljubavi, veliko razvročenje in razhlajenje, ali nagel prestop iz jednega v drugo, strasti, preveliko napenjanje duha, premnogo ali premalo spanja, zadelanje ali pregosto čiščenje tela, strupi. Poleg tega bi morali skrbeti, da se telo proti vzrokom bolezni bolj otopi, ali vtrdi, in k temu se sledeče priporočuje: Prvič vsak den vživanje čistega zraka. V lepih in hudih dnevih, po dežu, vetru in snegu, vsak den brez izjeme bi morali nekoje ure v prostem zraku hoditi ali jezditi. To neizmerno mnogo k otrdenju tela in k dolgemu življenju pripomore. Ako se to vsak den rabi, nobena burja več ne škodi, in zato se ta navada posebno onim priporoča, kteri so revmatični ali protinasti. Nadalje, vsakdanje vmivanje z mrzlo vodo po celem telu, ne pretoplo obnašanje, delavnost tela. Nedelavnosti bi se nikdar vdati ne smeli, temoč se zmirom mnogo gibati, treti in po gimnastiki vaditi. Čim menje telo dela, tim leži bolezni poprime. Zadnjič določna svoboda v načinu življenja, t. j. ne smeli bi za pretančne navade in postave življenja marati. Kteri se preskrbljivo na določen red življenja veže, akoprem je jako dober, si že vendar po tem postelj bolezni pripravlja, kajti ako samo jednok od tega reda ostopi, kteri se je že v njegovo naravo vkorenil, tako more zboleti. Tudi mala nerednost more po mali prekuciji, ktero v telu napravi, mnogo hasniti in mnogo k čiščenju tela prinašati. Iste jako škodljive reči nam menje škodijo, ako smo jih nekoliko vajeni. Zato je dobro včasi menje spati kakor navadno, včasi kupico vina več piti, več in bolj neprebavljive hrane jesti, se malo razhladiti ali razvročiti, n. p, plesati, jezditi i. t. d., se do trudnosti gibati, ali včasi se tudi en den postiti, — vse to k otrdjenju tela in k njegovemu zdravju mnogo doprinaša, kajti iztrga ga iz sužnosti jednolične navade, ktere nam zmirom jednako obdržati vendar nikdar ni mogoče. Glavna reč bolezni odvrnoti je tudi v tem, da vsaki svojo sposobnost za bolezni dobro spozna, da jo tako ali odpravi ali prilike odvrača, ktere bolezni vzbujajo. Na to je položena osobna

dietetika; vsak človek mora osobno dietetiko dobro držati, kajti vsak ima svojo sposobnost k jedni ali drugi bolezni. To osobno preiskovanje in odločenje dietetike je vendar posel zdravnika in zato bi vobče svetoval, da bi o tem vsaki zdravnika pital, kteri mu odloči, kterim boleznim je naj bolj podvržen in kakove dietetike se držati mora. V tem so stari pametnejši bili kakor mi. Oni so zdravilstvo in zdravnike mnogo več rabili za odločbo dietetičnega načina v življenju. Tudi zvezdoznastvo in kiromatiško preiskavanje se je posebno v tem načinu rabilo, da bi se moralni in naravski značaj človeka spoznal, in tako jemu potreben način življenja in dieta priporočila. Gotovo! boljše bi bilo, da bi mnogi ljudje v tem namenu zdravnike popitali, kakor pa da vsak teden k njim bežijo, si kri puščati pustijo in si čistilo in za pluvanje zapisati dajo. Resen je, da je k temu spameten, učen in misleč zdravnik potreben, recept proti temu pa lehko vsak empiriker napiše. Imel bi vendar ravno zato v tem vsaki gotovo sredstvo, po kterem bi pravega preroka od krivega razločil.

Moram vendar onim, ki niso zdravniki, kolikor mogoče pomočkov povedati, po kterih bo vsakemu mogoče svoje naravske sposobnosti k boleznim spoznati, in tile so:

1. Preiskovati se mora podedovna sposobnost. Nektere sposobnosti bolezni so, ktere že v materi dobimo, n. p. protin, hemoroidi, bolezen kamena, slabost živcev, jetika i. t. d. Ako so se te bolezni pri starših že te jako vkorenile bile, ko so nas rodili, jih tudi mi lehko dobimo. Po prilični dieti se vendar more obraniti, da nas tako hitro ne poprimejo.

2. Prvo odgojenje more tudi sposobnosti bolezni pripraviti; posebno pretoplo odgojenje, po kterem se nagib k potenju in slaba koža priredi in se zato lehko revmatizem, protin i. t. d. dobi. Prerano primoranje k učenju, rana ljubav da sposobnost k živčevim boleznim.

3. Posebna rast tela tudi da sposobnost za nekoje bolezni. Kteri ima dolgo slabo telo, dolg visok vrat, stisnjene prsi, visoka pleča, kteri je nagło visoko zrastel, takov se mora posebno varovati jetike in to naj skrbnejše pred 30. letom. Kteri ima malo, široko telo, veliko in debelo glavo, kratek vrat, tako, da se vidi, kakor da bi glava med pleča vtisnjena bila; takovega lehko mrtvud vkonča in zato mora vse marljivo bežati, kar mrtud prinaša. Vsi jako grbavi dobijo lehko jetiko in druge plučne bolezni.

4. Preiskati se mora temperament. Ako je sangviničen in koleričen, smo bolj vnetnim boleznim podvrženi, ako je flegmatičen ali melanholičen, nas živčeve bolezni leži poprimejo.

5. Tudi podnebje, stanovišče v kterem bivamo, more sposobnosti bolezni imeti. Ako je mokro in mrzlo, tedaj v njem gotovo zleznim in živčevim trešlikam, mrzlici, protinu, revmatizmu ubežati ne bodemo mogli.

6. Ogledati bi se tudi posebno morali na slabo stran tela. Vsak človek ima naravsko slabo stran tela, in bolezni zvekšino iz te trani izvirajo. N. p. kteri ima slabe pluča, pri takovem vse bolezni naj leži pluča pograbijo. Ako je želodec slab, vsi vzroki bolezni naj bolj do njega moč imajo in neprebavljivost in želodčeve bolezni nasnovajo. Ako so zato takovi slabi deli poznati, se lehko mnogo za vzdržanje zdravja in dolgo življenje čini, ako jih namreč vzrokov varjemo ali jim čutljivost vzememo. Prepotrebno je zato, da vsaki svoje slabe delke tela dobro pozna, torej hočem tu nekoje vsakemu lehko razumna ravnila postaviti. Opaziti moramo, kder se moč gibanja duše in močnih vnetkov naj bolj pokaže, tam je naj slabejša stran. Napravi n. p. takova moč kašelj, bodenje v persih, tedaj so pluča; napravi tiščanje v želodcu, pluvanje i. t. d., tako je želodec naj slabejša stran tela. Opaziti nadalje moramo, kam moč drugih vzrokov bolezni naj bolj segne, n. p. moč premnogega jela, pila,

razhlajenja, razvročenja, premočnega gibanja i. t. d. Ako te moči v prsih naj prej občutimo, tedaj so te naš slab del. Ravno tako važno je tudi opaženje, kam kri in drugi soki naj bolj silijo. Kteri del je naj bolj črlen ali vroč, kder se naj večkrat potenje pokaže, tudi te, ako se še drugi deli ne potijo; tam se bolezen naj leži vleže. Tudi se lehko sklepa, da je tudi oni del naj slabejši, kterega zmirom močno rabimo, n. p. pri mnogo mislečih možgani, pri pevcu prsi, pri žeruhu želodec i. t. d.

Zdaj še moram posebne in naj pogubnejše sposobnosti bolezni popisati, da jih vsaki lehko spozna, hočem tudi pridati dieto, ktera je pri vsakoj potrebna.

Sposobnost k jetiki, med vsemi naj žalostnejša; spozna se po zgoraj popisanoj rasti prs in tela, ako še nismo 30. leto prestopili, (kajti kesnej redko jetika pograbi), ako so starši jetični bili, ako naglo brez vzrokov zamolkljen golt dobimo, ako pri bežanju govorenju, nastopanju brega ali stopnic sapo zgubimo, ako ne moremo globoko dehnoti ali sapo dolgo na se držati, da bi bolečine v prsih ne občutili, ali da bi morali kašljati. Ako imamo jako črlena kakor zlikana lica, ali večkrat na jednok brez vsakega vzroka lice na jedni strani zlo črleno postane, ako večkrat bodenje ali druge bolečine v prsih občutimo; ako zaran male kroglice kakor kašo izkašljamo, ktere se vidijo, kakor da bi bile iz sira ali loja, in ktere razdruzgane smrdijo; ako pri strahu, jezi in drugih vnetkih bolečino v prsih občutimo in nas kašelj pograbi, ako to tudi naj menjše razhlajenje ali razvročenje napravi; ako lehko in mnogokrat plučne katare dobimo in jih težko odpravimo; ako že celo kri pljuvamo iz prs; tedaj je jetika skoraj že gotova.

Kdor te prikazni občuti, se mora varovati zlo razvročljivih pijač, vina, žganice, likera, dišav in premnogega in močnega gibanja, n. p. plesa, bežanja i. t. d. razuzdane ljubavi, dvogibnega sedenja, ali takovega, pri kterem so prsi

jako na mizo pritisnjene, tudi premočnega in predolgega petja in kriča. — Proti temu se naj rabijo sledeča, jako hasnonovita in potrebna sredstva, po kterih so se že večkrat slaba pluča okrepila in se pogibel k jetiki pregnala, posebno ako so se ta sredstva že v detinstvu rabiti začela. Naj se, kdor ima slabi prsi, vsak den eno uro pred poldnem in eno uro popoldne v čistem in prostem zraku sprehaja, posebno po malih hribih gor in dol grede, in ravno tako dolgo naj po malem glasno bere. —

Druga sposobnost je k hemeroidom (zlati žili.) Spoznamo jo, ako so jo starši imeli, nas večkrat glava posebno na temenu boli ali v ledvih zbada; ako se žmetno in z bolečino čistimo, ako nas večkrat ritnica srbi in se okolj nje potimo, ako kri jako v glavo gre. Takovim ljudem je potrebno, da ne bežijo samo vseh razvročljivih, temoč tudi vse tople pijače; posebno kavo, čokolado, čaj i. t. d., in da mnogo rastlinskih hran, sada, in mehko meso vživajo. Hran iz moke bi takovi celo nič jesti ne smeli, in ne dolgo sedeti; proti temu bi se morali marljivo v čistem zraku sprehajati in okolj trebuha ne prenapetega obleča nositi, marljivo in pametno gimnastiko rabiti.

Sposobnost k histeriji in hipohondriji (k maternci in mrčljivosti) in drugim živčevim boleznim se iz sledečega spozna: Ako smo od staršev, kteri so slabe živce imeli, rojeni, ako smo prerano k učenju in sedenju primorani bili, ako se je prezaran ljubav vživala, ako smo mnogo sami v zaprtih hišah sedeli in mnogo toplih pijač vživali, mnogo dražljivih knjig čitali, ako je naša občutnost jako premenljiva, tako, da na jednok brez vzroka tihi in žalostni ali veseli postanemo, ako nas večkrat neprebavljivost in napihi mučijo, ako je trebuh nenavadno napet, dražljiv in se večkrat nenavadna bolečina v njem občuti, ako smo zaran in natešče jako trudni, mrčljivi in nedelavni, kar se po vživanju okrepivne hrane hitro odžene; ako nam sočivje, čebul in

pečene hrane, ktere so z kvasom napravljene, škodijo, ako se redko in žmetno čistimo, ako smo zmirom radi sami in se skoraj bojimo med ljudi hoditi in jim ne upamo. — Takovi ljudje morajo posebno bežati sedeče življenje, in ako to ni mogoče, morajo stojé pisati, in ker to ni dolgo mogoče, bi morali na zato posebno pripravljenem stolu sedeti in se še poleg vsega tega sledeče postave neprestopno držati; vsaki den se 2—3 ure v čistem zraku sprehajati. Tudi jezdenje je takovim ljudem jako hasnovito. Morali bi marljivo druge ljudi obiskovati, posebno prijatelje, do kterih popolno zaupanje imajo, nikdar bi ne smel takov človek dolgo sam biti. Potovanje in vživanje čistega zraka na deželi ste glavni ravnili proti hipohondriji in histeriji.

Mnogokrat je že najvekšega hipohondrista samo to ozdravilo, da je v poletju na deželi stanoval in se z kmečkim delom pečal. Vobče bi se vsakemu svetovati moralo, da vsaki, kteri to sposobnost občuti, naj rajši kmetovavec, lovec ali vojak postane, kakor učen.

Jako hasnovito je pri tej sposobnosti trenje trebuha, posebno vsako jutro, ali samo z roko ali z volnato capo; to podpira prebavljenje, kroženje krvi, razžene napihe in zastoje v trebu in močno krepi.

V tem stanu ljudje jako radi zmirom zdravila jemljejo, posebno čistila, česar bi se naj bolj zdržati morali, kajti po tem se bolezen vsikdar pohujša.

Naj boljše je se pametnemu zdravniku zaupati, od njega naročeno dieto dobro držati in malo zdravil jemati. V ti bolezni beži posebno pogače, sir, soćivje, mastne hrane in težko pivo.

Jako občna je revmatična in kataralna sposobnost. Tu se razumeva nagnjenje k razhlajenju, da se v naj menjši membi vremena in v mrzlem zraku lehko kašelj neduha in trganje dobi. Vzrok te sposobnosti je samo v

slabosti in v preveliki čutljivosti kože. Po vsakdanjem mrzlem vmivanju in trenju kože se lehko odpravi, posebno, ako se še poleg tega mnogo v čistem zraku sprehajamo, vsak teden 2 — 3 krat mlačno kopljemo in marljivo mokre kraje in staniščа bežimo. Ako je vendar ta sposobnost premočna in že predolgo trpi, se zmetno odpravi, in tedaj je naj hasnovitejše volnat obleč nositi, kar jo otopi.

Tudi o sposobnosti k mrtvudu moram nekoliko povedati, akoprem se ta kesnej prikaže. Opazimo jo pri ljudeh, kteri imajo jako malo in debelo telo, kratek vrat, da se vidi kakor bi glava med pleči sedela, zmirom črleni napuhnjen obraz, zvonenje in praskanje v ušesih, omamico in hudobo dokler so še natešči. Takovi ljudje bi nikdar ne smeli želodca prevč nabasati (kajti po takem bi lehko pri jedi vrmli), posebno bi ne smeli zvečer mnogo jesti in piti, in se koj po jedi vleči, ne smeli bi z glavo nizko ležati, in se vsega jako močnega razhlajenja in razvročenja posebno v nogah ogibati.

Drugič: Kako bi morali že nastopno bolezen zdraviti in kako zdravnika in zdravilstvo rabiti?

Naj važnejše se da v sledeča ravnila spraviti.

1. Zdravil bi nikdar jemati ne smeli brez zlo važnega vzroka; kajti kdo bi se rad brez važnega vzroka bolen napravil? Zato je jako škodljiva navada za čiščenje, pluvanje jemati, si kri puščati dati, v toplice hoditi i. t. d. samo zato, da bi se mogoče bolezni odvrnole. Mnogokrat ravno potem bolezni dojdejo, ktere odvrnoti hočemo.

2. Mnogo bolje je bolezni odvračati, kakor jih zdraviti; kajti pri zdravljenju se vsikdar več moči zgubi in zato življenje pokrati. Zato bi vsakteri zgoraj rečena sredstva za odvrnjenje bolezni dobro rabiti moral.

3. Če zares bolezen občutimo, bi morali jako pazljivi biti. Malo važni početek ima za seboj mnogokrat jako važno

bolezen. To velja posebno o trešličnih boleznih. Jihov početek se tako prikažuje: Občuti se nenavadna slabost, želja k jelu premine, s tim vekša pa postane žeja; spanje je nemirno in z mnogimi žmetnimi senjami pretrgano, navadne izločbe in izvržbe se ali vstavijo ali pomnožijo, volja k delu premine, glavobol se začne, slab ali močen mraz nas popade, kteremu vročina sledi.

4. Kakor hitro se te prikazni opazijo je treba neprijatelja bolezni t. j. hrano bežati in dobrotiven naravski nagon vbogati, kterega vsaka stvar v tem stanu na svoj hasek verno posluša. Jesti ne smemo, kajti nam že sama narava po mrzenji kaže, da ne more prebavljati; proti temu bi morali več piti, pa vendar zmerno in vodene pijače. Morali bi mirni biti, naj bolje je ležati; kajti nam slabost dostojno kaže, da narava svoje moči za preobvladanje bolezni potrebuje. Varovati bi se tudi morali razvročenja in razhlajenja, zato bi ne smelo na prosti zrak iti in ne v pretopli hiši ležati. To so včista prosta sredstva, ktera nam narava tako jasno predočuje, da nam je samo jeni glas poslušati treba in potem se nebrojne bolezni koj iz početka lehko poterejo. 90 let star Maclin, igrač v Londonskem gledališču pravi o samem sebi, da vsikdar, kdar se je bolen občutil, se je vlegel in ni druga vžival kakor kruh in vodo, in ta dieta ga je vsake bolezni osvobodila, tako da mu drugih zdravil nikdar ni treba bilo.

5. Ako priliko imamo zdravnika popitati, naj bi to storili; ne zato, da bi morali koj zdravila jemati, temoč samo zato, da zvemo v kakošnem stanu smo. Če pa to ni mogoče, je mnogo boljše ostre diete se držati, kakor takova zdravila jemati, ktera več škodijo kakor hasnijo. Nobeno zdravilo ni ravnoplatno. Tudi jemanje zdravil za čiščenje in pluvanje more škoditi. Naj boljša in zdravejša pijača v tem stanu je vinski kamen, za dve kavni žlici v kupico mrzle vode vržen.

6. Zdravniku bi morali odkritosrčno vse povedati, tudi kar se prešestnega življenja dotiče, ako se tudi na nasočno bolezen ozira; in nasočen stan bi mu morali posebno dobro razložiti, pa vendar ne več govoriti kor toliko, kar k bolezni spada.

7. Vzeti bi morali samo jednega zdravnika, do kterega naj več zaupanja imamo, vendar nobenega, kteri ima skrivne zdravila, kteri premnogo govori, ali kteri je jako zvedljiv; nobenega kteri črez druge zdravnike hudo govori in jihovo zdravljenje pomenjšuje; kajti to je vsikdar znamenje slabe znanosti ali hude vesti ali hudega srca; nobenega kteri samo močna zdravila rabi, kteri je vinu in igri vdan; nobenega, kteri po kratkem izpitu hitro zdravilo zapiše. — Naj bolj gotovo znamenje dobrega in tudi zvestega zdravnika je, ako bolenika prav na tenko izpituje.

8. Posebno pa bi morali bežati takovega zdravnika, kterega naj viši cilj pri zdravljenju je denar in častiželjnost Pravi zdravnik bi drugega cilja ne smel imeti, kakor zdravje in življenje bolenikovo. — Vsak drugi ga od pravega pota odpelja in zna boleniku jako škodljiv biti. Če takov zdravnik v okoljščine pride v kterih je jegova veljava ali mošnja v veliki nevarnosti, ako bi moral za bolenika poslednjo silo napeti da ga reši; tedaj bo gotovo bolenika rajši vmreti pustil, kakor svojo veljavo zgubiti hotel. — Gotovo je takovemu zdravniku bolenik samo toliko važen, na kolikor je visokega stana ali bogat.

9. Naj boljši zdravnik je oni, kteri je tudi prijatelj, takemu naj leži zaupamo, in mu vse lehko odkritosrčno razodenemo. On nas pozna in tudi zdrave opazuje, kar k dobremu zdravljenju v boleznih jako mnogo doprinaša. On nas pomiluje in trudil se bode našo bolezen, kakor hitro in dobro je le mogoče, odgnati. Storiti bi zato morali vse mogoče, da bi z zdravnikom močno prijateljstvo sklenoli in obdržali, in

ga potem ne razžalili, kajti pri taki priložnosti mi vsikdar več kakor on zgubimo.

10. Skrbno bi takovega zdravnika bežati morali, kteri skrivna zdravila pripravlja in prodava, kajti ali nič ne ve, ali je goljuf, ali samopašnež, kteri na svoj hasek več gleda in mu več velja, kakor življenje drugega; kajti, ako je jegovo skrivno zdravilo brez vsakega haska, tako na svetu ni bolj zavržljivega goljufa, kakor je takov, kteri ljudem ne jemlje samo denarja, temoč tudi zdravje in življenje. Ako je vendar skrivno zdravilo zares hasnovito, tedaj je lastnina človečanstva vobče, in toraj je tako djanje jako nemoralno, takovo človečanstvu skrivati in prikratiti. Takov zato greši proti tisoč in tisoč bolenim, kterim bi jegova skrivnost hasnovita biti mogla.

12. Vobče ni nikder potrebno tako na moralnost gledati kakor pri zdravniku. Kde je tako zlo potrebna kakor pri njem? — Človek, kteremu življenje brez skrbi zaupamo, kterega delo nikdor drugi presoditi ne more kakor samo jegova vest, kteri vse veselje, mir in isto zdravje in življenje žrtvovati mora, ako svojo dolžnost popolnoma izpolniti hoče, — ako ta človek ne včini vse po čistih moralnih vodilih, — tako je naj strahovitejši in pogibelnejši, in bi se bolj bežati moral kakor ista bolezen. Zdravnik brez moralnosti ni samo zmišljena stvar, temoč celo divja zver.

12. Ako dobrega in poštenega zdravnika najdemo, se mu včista zaupati moramo. To pomiri bolenega in olehča zdravniku zdravljenje. Mnogi mislijo, čim več zdravnikov k sebi pozovejo, tim gotovejše se jim bode pomagali; to je vendar jako kriva misel. Kar tu povem, povem iz vednosti: boljše je imeti jednega zdravnika kakor dva, in boljše dva kakor tri i. t. d. in čim je več zdravnikov tim je menj upanja k zdravju. Mislim da je samo te dobro več zdravnikov pozvati, kdar se naravska bolezen v čista ozdraviti ne more. So bolezni, pa jako redke, pri kterih je mnenje več zdravni-

kov potrebno in se jih tudi več pozvati mora; morajo vendar samo takovi biti, kteri so složni. Tedaj bi se takov posvet (consilium) samo na toliko rabiti moral, da se bolezen spozna in potrebna zdravila naročijo. Isto zdravljenje bi vendar na dalje samo jeden zdravnik voditi moral, do kterga naj vekše zaupanje imamo.

13. Opazovati moramo krize, pomočke in pote, ktere naša narava naj bolj ljubi, in ktere je morebiti že v prejšnih boleznih rabila; ako si ona namreč rada po potenju ali dristli, ali tečenju krvi skoz nos, ali po scanju pomaga. Na ta pot jo tedaj tudi v nasoči bolezni napeljevati moramo, in to je vsakemu zdravniku zlo potrebno vedeti.

14. Čistoča je tudi pri boleznih prepotrebna, kajti po nečistoči se lehko naj slabejša bolezen v naj hujšo prevreči more. Po nečistoči grešimo proti zdravniku in svojim, kajti po nečistoči še tudi oni zboleti morejo. Morali bi zato previdno vsak den robje menjavati, hiše prevetriti, izvržbe in čistila marljivo iz hiše spravljati, in vse druge reči, živali, rože, hrane, ponošen obleč, z eno besedo vse, kar bi moglo zrak v hiši pokvariti, odpraviti. Naj škodljivejša je pa navada na naših kmetijah, da se v bolenikovi hiši mnogo ljudi skupčuje, kteri ne pokvarijo samo hišnega zraka, temoč tudi bolenega zmirom vznemirjajo in z neumnim pomilovanjem še mnogokrat več strašijo. Kolikokrat sem že čul, da se bolenik z sledečimi neumnimi besedami pomiluje: „Ah siromak ti, tako si že včista prepal, skoraj bi te več ne poznal! i. t. d. Po takem pomilovanju se bolenik prestraši, zmirom na bolezen in smrt misli in še bolj zboli.

Poglavje XVIII.

Omika duševnih in telesnih moči.

Samo omika napravi človeka popolnega. Tako naravska kakor tudi duševna jegova narava mora določeno stopnjo razvitka in omike nastopiti, ako hoče prednosti človeške narave zadobiti. Divji neomikan človek še ni človek, temoč samo človeška žival, ktera sicer vse sposobnosti ima, da bi človek postati mogla; pa dokler te niso po omiki razvite in dokler se on niti v moralnem niti v naravskem črez druge ž njim v jednem redu stoječe živali ne vzdigne, ostane tudi žival. Vsa sloveška bitnost je v njegovoj lastnosti, da se popolniti more, in vse je v njegovi organizaciji tako preračunjeno, da še on ni nič, temoč še vse postati more.

Jako važna je moč, ktero omika na popolnjenje narave in zato tudi na podolgšanje življenja ima. Vobče se misli, da vsaka omika življenje slabi in krati; pa to vendar samo o prenapeti omiki velja, ktera preveč potanči in obmehkuži. Ta je ravno tako nenaravska in škodljiva, kakor neomika in še mnogokrat škodljivejša; oboje krati življenje. Toraj tako on, kteri je po omiki omehkužen, kakor divjak kratko živi. Proti temu je določena in prikladna duševna in telesna omika, posebno jednako popolnjenje vseh moči, prepotrebno. Mislim da je naplativno moč prave omike na dolgo življenje nekoliko natančneje pretresti in tako jo od krive omike leži

razločiti. Ona na sledeči način življenje podolgšuje. Razvije popolnoma organe, in tako napravi bogatejše in bolj vživajoče življenje in popolnejše ponavljanje.

Kako jako veliko množin sredstev p navljanja ima človek omikanega duha, kterih divjak nikdar dobiti nemore! Ona napravi vse tkanine bolj mehke in tako obrani trdočo, ktera je dolgemu življenju protivna. Brani nas vzrokov, kteri življenje poterejo, in kteri divjemu mnogo življenja vzemejo, n. p. mraz, vročina, vzroki membe vremena, glad, strupi i. t. d. Uči nas bolezni zdraviti in naravske moči za poboljšanje zdravja rabiti. Ona vzmeri in ravna strasti, našo živalsko stran po razumu in moralnem izobraženju, nas uči nesrečo, razžalo i. t. d. mirno prenašati, da s tim pravo mero potrošenju življenja, ktero bi nas inači hitro zapravilo. Ona da družbinsko zvezo v državi, po kteri je mogoče, da jeden drugemu v vsem leži pomagamo; da nam postave in policijo, kar tudi neposredno življenje podolgša. Ona nas uči veliko priličnosti in polehčanja življenja, česar nam sicer v mladosti ni potrebno, pa v starosti nam tim več hasni, umetno kuhanje hrane, polehčanje gibanja po umetnih načinih, nam da tako popolnejši mir i. t. d. — prednosti, po kterih omikan človek lehko v starosti jako dolgše življenje obdrži kakor neomikan.

Iz tega se že tudi vidi, kakošna in kako močna mora omika biti, ako hočemo, da življenje podolgša. Samo ona je to činiti mogoča, ktere namen je sicer naravske in duševne moči kar mogoče izobražiti, pa ktera si vsikdar višo moralno postavo za ravnilo vzeme, na ktero se pri človeku vse položiti mora, ako hoče biti dobra, prilikna in v resnici blagorodna.

Poglavje XIX.

Starost in kako v nji ravnati.

Starost, akoprem je naravski posledek življenja in početek smrti, more vendar tudi sama sredstvo postati kterо naše življenje podolgša. Sicer ne pomnoži životvorne moči, pa vendar ji potrošenje zategne, in tako se more trditi, da bi človek v zadnji dobi svojega življenja, t. j. v dobi, v kteroj je malo moči in še te slabe, svoje dni prvlje dokončal, ako bi ne bil star. Ta izrek, kteri se sicer smešen dozdeva, se vendar po sledečih razložkih potrdi. Stari človek ima menje životvorne moči in menje lastnosti se ponavljati. Ako bi on zato v ravno tako močnem delovanju in živosti živel, kakor prvlje, bi se moči mnogo prvlje izjemati morale in tudi smrt brž slediti. Značaj starosti vendar otopi naravsko dražljivost in čutljivost po čem se moč noteršnjih in zvunajšnih dražil in tudi javljenje in potrošenje moči pomenjša, in tako more človek pri tem slabem trošenju imajoče moči še dolgše rabiti — Odjemanje močnostnega življenja v starosti podolgša zato bivanje. — Ravno to oslabljenje zdražila poprijeti, oslabi tudi moči škodljivih vtiskov in vzroke bolezni, kakti razvročenje razblajenje, strasti i. t. d. — zdrži vekšo jednakost in mir v noteršnjem delovanju, in na ta način odverne telu mnogo bolezni. Opazi se tudi, da se ravno iz tega vzroka stari

ljudi od kužnih bolezni teže ostrupijo, kakor mladi. K temu še pristopi ista navada živeti, ktera gotovo v zadnjih dnevih jako življenje zdrži. Živalsko delovanje, ktero je že tako dolgo v jednakem redu in sledovanju zmirom delalo, postane zadnjič tako navadno, da še v telu na dalje trpi, akoprem že drugi vzroki delovanja moči zgubijo. Čudovito je kako se starost še v naj vekši slabosti zmirom nekoliko časa obdrži, če le vse v navadnem redu in sledenju ostane. Duševen človek je zares že mnogokrat mrtev ali nikaven, človeška rastlika še vender nekoliko časa živi, kteremu življenje je tudi zares mnogo menje potrebno. Navada življenja tudi čini, da čim je človek starši, tim rajši živi.

Ako se poleg vsega tega starost dobro ravna in podpira, se more še mnogo več za podolgšanje življenja rabiti; in ker je tu malih odstopov od občnih postav potrebno, mislim da ne škodi, ako nektera potrebna ravnila priložim.

Glavne misli o ravnanju v starosti morejo biti sledeče: Mora se zmirom povekšavajoča suhota in trdina spletkov pomenjševati in omehčevati. Mora se ponavljanje zgubljenega in reja kar mogoče polehčati, telu se morajo močnejša dražila davati, kajti je dražljivost pomenjšana, mora se izločba pokvarjenih delkov podpirati, ktera je v starosti nepopolna, in ktera vsikdar one nečiste soke napravi, kteri smrt pohitrijo. Na to so sledeča ravnila položena:

1. V starosti je vlastne naravske toplote jako malo, zato je treba, da jo kar mogoče od zvunaj pomnožimo in obdržimo. Zato topel obleč, tople hiše, tople postelje, toploto davajoče hrane, in ako je mogoče, stanovanje pod toplejšem podnebijem, kar jako življenje podolgša.

2. Hrana mora biti lehko prebavljiva, bolj tekoča kakor trda, jako redljiva in tudi močnejša in dražljivejša, kakor je ona bila, ktero smo v prvih dobah vživali. Zato so tople, dišavne in močne juhe v starosti tako jako hasnovite, kakor tudi tančne, dobro pečene, mesene hrane, redljive rastline,

dobro redljivo pivo, in pred vsem drugim mehko oljnato vino, brez kislobe in prstenih delkov n. p. staro Španjolsko, Tokajsko, Cipriško, Malagsko vino i. t. d. Takovo vino je naj boljše dražilo za življenje starcev, ono jih ne razvroči, temoč samo hrano in moči davlje, ono je mleko za starce.

3. Mlačne kapele so tudi jako hasnovite, in naj boljša sredstva, po kterih se naravska toplota naj bolj pomnoži, izločbe, posebno kože, podpirajo in trdoča in suhota celote pomenjša. One zato vsem potrebam naj bolj služijo.

4. Vsako močno izpraznenje se mora bežati; n. p. puščanje krvi, ako ni jako potrebno, močno čistilo, razvročenje, potenje i. t. d. kajti to še vzeme zadnje slabe moči in napravi suhoto.

5. Čim starejši postajamo, tim bolj bi se na določen red v vsem delovanju privajati morali. Jed, pija, spanje, gibanje in mir mora imeti svoj določen red in čas, pri kterem ostati moramo. Tako natančna mehanična navada v ti dobi življenje jako podolgšuje.

6. Telo se mora sicer vsak den gibati pa ne preveč, tako da bi oslabelo; naj boljše gibanje je pasivno, t. j. vožnja; trenje cele kože, pri kterem mazanje z ugodnimi dišečimi mažami tudi mnogo pripomaga, da se trdoča obrani in koža mehka obdrži. Posebno bi se močnih telesnih potresov jako ogibati morali, kajte so z vekšino prva stopnja k smerti.

7. Vgodno poslovanje in dobra duševna volja tu neizmerno mnogo hasne, močne strasti vendar in duševni potresi morejo naglo smrt prinesti. Naj hasnovitejše je veselje in zadovoljnost, ktera se naj leže priskrbi po vživanju domače blaženosti, po veselem ogledu na dobro in hasnovito preživeno življenje, in po jasnem razgledu in upanju v bodočnost tudi prek groba. Tudi mnogo zabavljanje z otroci in mladimi ljudmi napravi v starosti posebno dobro voljo, ktera tudi k dolgemu življenju mnogo doprinaša. Mladost in jene nedolžne igre in

misli mladijo starost. Posebno je upanje na dolgo življenje jako dobro sredstvo, ktero ga podolgša. Nahajamo tudi, da starci mnogo upanja na dolgo življenje kažejo, kajti radi začnejo hrame zidati, drevje saditi i. t. d. in vidi se, da v tem prevarjenju samih sebe, po kterem si življenje kakti zavarovati mislijo, mnogo sreče in zdravja najdejo.

Poglavje XX.

Pomočki v naglih smrtnih pogibeljih.

Nahajajo se vzroki, kteri pri naj popolnejšem zdravju in pri naj boljših lastnostih dolgega življenja isto vendar pretrgati morejo, — silni načini smrti. — Te pomenjšati in neškodljive činiti je važen del življenje podolgšavajoče umetnosti, in zato tu naj potrebnejše priložiti hočem.

Sem spadajo vsi silni smrtni načini, kteri vsi ali po mehaniškem vraženju, ali po organskih porušenjih nastanejo. Vsi se dajo v tri rede spraviti: Ali činijo organe življenja včista nerabljive, ali naglo pokončajo životvorno moč (n. p. strela, jako močne strasti in skoraj vsi strupi), ali vzemejo naglo življenju vsa dražila, brez kterih ono obstati ne more, (n. p. kri, čisti zrak). Pomoč proti tem je dvovrstna, ali jih odvrnemo, ali neškodljive napravimo, ako so nas že popadli.

Prvič odvračanje. Vseh vzrokov sicer odvrnoti ne moremo, kajti so z našim življenjem in posebno z nekterimi tečaji življenja tako zatkani, da bi isto življenje zgubiti morali, ako bi se jih ognoti hoteli. Moramo vendar našemu telu takove lastnosti priskrbeti, po kterih mu je mogoče, da ako ga oni vzroki dosegnejo, mu malo ali celo nič ne škodijo. Je zato objektivna in subjektivna umetnost pogibelji odvračati in v zadnji bi se vsaki človek kar mogoče zpopolniti moral.

Ona spada k omiki človeški in k izobraženju. Sredstva so jako prosta in sledeča:

1. Truditi se moramo telu kar mogoče veliko urnost in ročnost priskrbeti. Pristojna omika telesnih moči v bežanju, v plesanju, skakanju, plavanju, hojenju po jako ozkih potih i. t. d. nas jako ubrani pogibelji, ktere iz takovih prilik nastanejo; jako menje ljudi bi se vtopilo, ali po potih ubilo, ali po drugih takovih nesrečah vkončalo, ako bi se za to izobraženje bolj skrbelo.

2. Omikati bi se moral razum in ljudje po občnih lehko razumljivih spisih iz naravoslovja o škodljivih rečeh podučevati. Sem posebno spada spoznanje strupov, jihovih lastnosti in škode, lastnosti strele in kako jo bežati, škoda in lastnosti pokvarjenega okuženega zraka, mraza i. t. d. Več o tem v knjigah posebno zato spisanih.

3. Morali bi našemu duhu srčnost, moč in modroslovsko jednakodušnost in posebno lastnost, da se v nepričakovanih dogodbah hitro zavemo, priskrbeti. To da dvojvrstni dobiček: naravska škoda naglo potresajočih vtiskov se odvrne, in pri nagli pogubi se hitro določimo.

4. Telo bi morali dobro otrditi proti mrazu, vročini in jeni membi. Kdor si je te lastnosti dobro prilastil, bo v nebrojnih pogibeljih se smrti ubranil, v kterih ji drugi zapade.

Drugič rešitev v zares anstalih pogibeljih. Kaj je storiti, ako se kdo vtopi, obesi, zaduši, ako ga strela zadene, ali se ostrupi i. t. d.?

Imamo sredstva, po kterih se je že mnogokrat zdetno mrtev rešil, in to je oni del zdravilstva, kterega bi vsak človek znati moral; kajti vsak zna v takove prilike priti, kder je hitra pomoč potrebna, ona tu vse prevaže, ker je vsak hip mnogokrat neprecenljive vrednosti. — Naj menjše sredstvo hitro rabljeno more več hasniti kakor pol ure poznej vsa modrost zdravilstva. Vsak človek, kteri prvi, k ta-

kovi nesreči pride, bi si moral za dolžnost vzeti, da nesrečnemu kakor naj hitrej pomoč priskrbi, in premisliti, da je življenje takovega samo na minute položeno.

Nagle in silne smrtne pogibelji delimo po pomočkih, ktere za rešitev potrebujemo v sledeče tri rede:

Prvi red, zadušeni (obešeni, vtopljeni, in v nečistem zraku vkončani (od strele zadeti in v smrti jednaki omamici ležeči) kako se morejo ti rešiti? Naj hasnovitejši so sledeči pomočki:

1. Vtopljen se mora kakor hitro mogoče iz vode izvleči, obešen odrezati, z eno besedo, smrtni vzroki odpraviti. To jedino je že mnogokrat zadosti, da se nesrečni reši, ako se brž zgodi, pa ravno to se naj večkrat, in mnogokrat tudi po nemarnosti ali po predsodkih zamudi. Mesta, na kterih bi se takovi ljudje kakor naj hitrej rešavali, so še žalibože jako redke, — in kder že so, še tam se tako počasu vse k rešitvi pripravlja, da je človek misliti primoran, da se ne pripravlja k rešitvi, temoč k pokopu. Poglavarstvo bi tedaj posebno za to skrbeti moralo, da se dobre naredbe napravijo, po kterih se vtopljenci hitro najdejo, kar je več vredno kakor vse druge naredbe in priprave za rešitvo; da bi se predsodi, ktere ljudstvo o obešenem in vtopljenem ima, izkorenili, in da nebi vsaki samo plače dobil, kteri takovega reši, temoč da bi tudi kaznovan bil, kteri rešitev samovoljno zamudi.

2. Nesrečnjak se mora, kakor hitro mogoče sleči in po celem telu zgreti. Toplota je naj močnejše in naj bolj občno dražilo življenja. Ono isto sredstvo, ktero narava naj prvlje rabi, da življenje nastane, ono isto je tudi naj bolj mogoče zgubljeno življenje hitro povrnoti. Naj več hasni topla kopel. Ako vendar te imeti ne moremo, se lehko nesrečnjak z toplim peskom, pepelom, odejo ali posteljo dobro pokrije in toplo kamenje okolj njega nadevlje. Brez teh pomočkov drugi ne hasnijo; boljše bi bilo, ako bi se zdetno

mrtev vsikdar kakor naj hitrej in naj bolj zagrel, ne pa da se večkrat brez vsakega nasledka močno tere, klistira in se mu kri pušča i. t. d. dokler se to nehasnovito rabi, ga že mraz celo vmori.

3. Druga važna pomoč je, da se zdetno mrtvemu zrak v pluča puhne in se lehko ob enem s toploto rabi. Res je, da je naj boljše, ako se čisti, ne že nadehnjeni zrak za ta posel rabi; k temu so vendar vsakojake priprave, kakti meh, potrebne, ktere se vendar mnogokrat hitro dobiti ne morejo, zato je naj boljše, da isti, kteri prvi k takovi nesreči pride, ali kteri je naj močnejši, nesrečnemu svojo sapo v usta puše zadelavši mu nos, in ako zapazi, da so že prsi zraka polni, ga naj sopet, vun spusti in spravlja, stiskaje nesrečnemu trebuh in prsi. To se mora večkrat ponoviti in ne včasi opustiti, ako ravno se nesrečen v kratkem ne oživi, kajti so primeri, da so se takôvi ljudi, po marljivi in dolgi rabi rešitvenih sredstev, še le po dveh urah oživeli.

4. Moralo bi se od časa do časa malo jako mrzle vode ali vina na srčno jamico nesrečnemu iz določene višave vlivati, kar mnogokrat jako hitro srce oživi in tako tudi celega človeka.

5. Tretí (ribati) in z krtačoj drčiti bi se morale roke, noge, trebuh in hrbet, in jako občutni deli človeka, kakti podplati nog, dlani rok bi se morali šipati, zbadati, ali rezati, ali se na nje goreč pečatni vosek spuščati; nosnice in usta se morajo dražiti z peresom, ali z jako dražljivim zdravilom, z jelenovcem (Hirschhorngeist), solmiakovcem. Pred oči se mora luč držati in v ušesa kričati i. t. d.

6. Zrak ali duhanski (tabakovi) dim se mora v ritnico puhati, ali pa mora se takov človek ali z vodo kuhanega duhana ali gorušice, ali z jesihom ali vinom zmešano vodo dristljati (klistirati).

7. Kakor hitro se nekoja znamenja življenja prikažejo, se mora bolenemu za žlico dobrega vina v usta spustiti, in

ako ga požere, mu ga še več dati. Ako se vendar vino hitro dobiti ne more, je tudi dobro, ena tretjina žganice z dvema tretjinama vode zmešana, boleniku dati.

8. Pri od strele zadetih se še razvun rečenega priporočajo prstne kopelje. — Mora se takov človek na nanovo skopano prst z ustmi položiti, ali do glave v prst zakopati.

Ako se ta čisto prosta sredstva hitro in dobro rabijo, mnogokrat več hasnejo kakor pol ure poznej vsi umetni pripravki rešitve in vsa zdravila zdravilsta.

V drugi red nesrečnih spadajo **zmerznjeni:** takovim je celo drugi način rešitve potreben. Toplota bi jih gotovo naglo vmorila, zato se samo sledeče činiti mora: Zmerznjenec se mora do glave v sneg zakopati, ali v jako mrzlo kopel položiti. Na ta prosti način se nesrečnemu življenje hitro povrne, in ko se to opazi se mu mora malo toplega čaja ali vina dati in se v postelj položiti.

Tretji red, ostrupljeni. Za takove imamo dva neprecenljiva pomočka, ktera sta pri vsakem strupu jako hasnovita, se povsodi lehko dobita in ktera vsaki lehko rabi: mleko in olje. — Edino po teh pomočkih so se že mnogi rešili, kteri so z naj hujšim strupom, t. j. z mišnico ostrupljeni bili. Ta pomočka imata dve glavni lastnosti vsega takovega zdravljenja: izvržbo in zavitje strupa, po kterem se mu moč vzeme. Mora se zato ostrupljenemu toliko mleka piti dati, kar ga le popiti more; ako se pluvanje prikaže, je še s tim boljše, kajti se po takovem strupni delki, kteri so še v želodcu, izpluvajo. Dati se mu tudi mora vsak četrt ure, pol šalice olja kakovega bodi, vsako je hasnovito. Ako se za gotovo ve, da je človek z mišnico, ali z strupom živega srebra ostrupljen, tedaj mu je tudi dobro dati malo mila v vodi (milne ali žajfne vode) piti. To je vse, kar vsaki lehko stori, in kar je mnogokrat že k popolni rešitvi zadosti. Zamuditi bi se vendar nikolj ne smelo, da se kakor hitro mogoče po zdravnika pošlje, kteri nadalje za takovega nesrečnika potrebno naroči.

Poglavje XXI.

Poraba zgorajšnih ravnil na različne sostavljenosti tela, temperamente in načine človeškega življenja.

Poraba občnih ravnil zdravja in življenja se vendar po različnih sostavljenostih tela, po temperamentih in zvunajšnih primerlejih človeka mnogovrstno razmeriti mora, in samo ona poraba je prava, ktera se posebno po tem ravna. Potrebno je zato o tem nekaj bolj natenko povedati.

Prvič so različne sostavljenosti tela in temperamenti, kteri prvo in naj važnejšo razliko med ljudmi napravijo, po čem se ne kaže jako različno samo noteršnje delovanje življenja temoč tudi jegova razmera proti zvunajšnemu in tega vtiski na njega. Potrebno je zato, da se tudi na to pri dietetičnih in makrobiotičnih postavah gleda. Pretančne razločitve o tem vendar spomenil ne bodem, kajti te bi samo zdravnike mikale; spomenil bom samo četiri glavne rede, kteri različne načine življenja potrebujejo. Tukaj zato to, kar zdravniki telesno sostavljenost imenujejo z temperamentom v jedno spada; torej se ljudje zmirom v četiri glavne rede delijo, kakor je to že pri starih Grkih, Rimljanih bilo, t. j. v sangvinične (vroče-krvne), kolerične (zolčne), melanholične (črno-zolčne) in flegmatične (hladno-krvne); to so korenite razlike človeškega pokoljenja, in ko take so se tudi vsikdar jemale. Razlika je bila samo v tem, da so modroslovci in zdravniki vzrok teh različnosti jednok

v sokih, drugoč v več močeh, zdaj v telu drugoč v duši iskali, nepremislivši, da je v organizmu duševna in telesna, moč in tvarina tako natančno zjedinjena, da jedna drugo določi, in da resnično posebna vlastitost sostavljenosti človeku, kakor sposobnost k določenim boleznim, tako tudi to ali ono ravnanje jegovih nagonov in duševnih sposobnosti dati more, in ako je prirojena, jih zares tudi za celo jegovo življenje davlje.

Prvi red: sangvinični. — Glavni značaj tega temperamenta je: lehka in živa razdražljivost in gibanje brez trpeža, naj vekša pripravnost za vsako naravsko in duševno dražilo, vendar tako, da se moč dražila hitro zgubi. Zato je tu veselo srce in vetrenost, volja k veselju in vživanju nasočega življenja, z vekšino dobrovoljnost, prijaznost in priljudnost v društvu, mnogo dobrih naklepov, pa menkanje k spolnjenju in v obče nestalnost značaja. V naravskem prevlada krvna sostava, lehko in hitro pripravljanje krvi, polnokrvje, nagon k skupčenju in kipenju krvi; pa vendar se tudi lehko potolaži in razžene. Srce in pluča zato naj leži zbolijo; nagib je veči k vročinskim, hitrotekočim, kakor k dolgotrpežnim boleznim; lehke krize, in v obče med vsemi naj zdravejša sposobnost.

Kdor je sangviničnega temperamenta, mora zato vsa močna dražila bežati in posebno takova, ktera krvno sostavo razdražijo; zato vse razvročljive hrane in pijače, močno telesno razvročenje, močne strasti in tudi zvunajšno vročino; kajti preveliko razdraženje mu je naj bolj škodljivo, pohitri mu življenje in tako tudi pokrati. Ravno tako se tudi pri jelu in pilu mora vsega ogibati, kar kri pomnoži; zato mora več rastlinskih kakor mesenih hran jesti in mnogo vode piti.

V drugem redu so melanholični. Ta temperament je sangviničnemu celo nasproten. Značaj tega je slaba razdražljivost, pa dolgotrpežna moč dražila. Zato se naj močnejša dražila žmetno poprimejo;

so se pa prijela, tedaj se jihove moči težko ali celo ne morejo več potolažiti. — To velja tako v naravskem kakor v moralnem. — Sem spadajo ljudje močnega značaja, močne občutnosti, kterih je zvunajšno gibanje slabo, pa tim močnejše in globokejše je notrajšnje življenje, kteri imajo slabo vetrenost, pa tim vekšo tužnost; zato malo volje k veselju in k društvenemu življenju, pa tim več ljubezni k miru, samoti in premišljevanju samih sebe. V naravskem je on isti značaj: nagib k vstavljanju in zadelanju posebno trebuha, počasno kroženje, počasne izločbe in izvržbe; zato soki lehko postanejo žilavi gosti in ostri, hemoroidi i. t. d. Bolezni se jih sicer tako lehko ne poprimejo, pa če so se poprijele tim delj trpijo. Kriza težeje prihaja, imajo več nagibov k dolgim trpežnim kakor k vročinskim boleznim.

Iz tega sledijo važna ravnila za ljudi tega temperamenta morajo močnejša telovna in duševna dražila, telovno gibanja, membe društva in veselje iskati; z eno besedo vse kar duha bolj na zvunajšne reči vleče; bežati bi morali mir, tihoto, samoto in mnogo mišljenje. V dieti bi morali posebno samo takove hrane vživati, ktere so skupčenju in otrdenju v trebuhu nasprotne. Zato mnogo rastlinskih hran in sada jesti, in vse žmetne hrane iz moke in takove, ktere napihujejo, kakti sočivo, bežati; tudi opijančljive pijače bi morali zmerno vživati, kajti jim tudi škoditi morejo.

Tretji red, flegmatičnih je celo nasproten sangviničnim, kajti jihov značaj je najvekša neobčutnost in negenljivost proti zvunajšnim dražilom, tako naravskim kakor duševnim in kratki trpež po dražilu genjene moči v obojih obzirih. Zato topost čutenja, lenoba v mišljenju, volji in delovanju, žmetno določenje kaj podvzeti in za tem menkanje izpolnjenja, brezstrastnost in veliki duševen mir. Ravno tako v naravskem obziru: nedelavnost, vstavljanje, prepoljnost zločestih sokov, zato mnogo zleze, zadelano drobje, mnogo masti, slaba tkanina, mehko meso, zmote v izločbi, vstavljanje ali pasiven tečaj krvi in zleze. Glavna ravnila

vsakega flegmatičnega morajo zato biti: oživljenje in zbudenje na pol zivočega organizma, raba naj močnejših naravskih in duševnih dražil, naj močnejše telovno gibanje in razvročenje, vživanje dražljivih hran in pijač, vina, dišav, in mnogo poslovanje. Zato je za takove ljudi težava in nesreča in zvunajšna sila mnogokrat jako potrebna in naj boljše sredstvo za podolgšanje življenja, kajti jih zbudi, kar samim ni mogoče. Zvun tega jim tudi močna dražila čutov in čutenja, memba mesta, potovanje, vnetki, i. t. d. jako služijo.

Čtrti red, kolerični so oni, kteri niso samo jako dražljivi, temoč pri kterih so moči dražil tudi trpežne; naj leži se razdražijo jetra in žolčna sostava. Zato so jako silni, strastni, naglojezni, ognjeni, za vse velike in drzne posle, hitro pripravni; pa ravno zato se tudi lehko prenaglijo in v zločine padejo. V naravskem obziru so črnokožni, imajo začrlene lase, suho kožo, žolč in kri se pri njih rada skupči, žolčne in vročinske bolezni jih rade popadejo.

Ljudje tega reda morajo vse storiti, da po duševnih pomočkih dušno dražljivost in strast pomirijo iu preobladajo, k čemu pobožna moralna omika naj več pripomaga; po ti se je že mnogokrat na čudoviten način cel značaj preobrnol. Tihota, samota, premišljevanje o samem sebi, življenje na kmetijah to jako podpira. V naravskem obziru se mora tudi vse mogoče storiti, da se soki zboljšajo, kri mrzlejša, dražljivost slabejša in pritok žolca redkejši postane. K temu so potrebne rastlinske hrane, pitvina mnogo vode, kisele hrane in pijače, in marljivo se morajo bežati vse mastne hrane, dišave in vse razvročljive pijače. Braminsko življenje je za takove ljudi naj hasnovitejše.—Zadnjič bode še zmešanega temperamenta spomeniti treba. Mnogokrat je v eni isti osebi več temperamentov skupčeno in iz tega zato sledijo nebrojne razlike ljudi. Tu se zato tudi dieta in vse drugo tako ravnati mora, kakor potreba kaže. Z vekšino je vendar jeden temperament prevažen, in po tem je treba se ravnati.

Zadnjič še načine življenja in poslovanje ljudi pregledati moramo.

Delijo se v dva glavna reda: v duševne in telesne.

Samo duševen način življenja imajo učeni in obrtniki. Ta telo tako izpije kakor plamen olje. Škodi že kor jednostrano delo po tem, da ravnotežje vzeme. Mnogo škodljivejši pa še postane živčevi sostavi, kajti napravi preveliko občutnost in dražljivost, živčevo slabost tako občno kakor posameznih, delkih krče in mnogovrstne druge živčeve bolezni, strahovite misli, hipohondrijo, slabo prebavljanje, bolezni v trebuhu in isto brezumnost. Premočno napenjanje duha posuši telo in zadrži ponavljanje. Mnogo škodljivejše še pa vse to postane, ako še taki ljudje mnogo sedijo, in še hujše, ako se, kakor je v velikih mestih navada, razuzdano življenje in ponočevanje k temu pridruži. To je ravno tako, kakor da bi luč na obeh straneh prižgali; naj boljša narava se mora v kratkem pokončati. —

Telovni posli se ali sedé ali gibajé opravljajo.

Sedeči posli so naj bolj pomilovanja vredni; kajti razvun škodljivih posledkov sedenja in stiskovanja trebuha, čemur zadelanje drobja v trebuhu, homoroidi, hipohondrija in iste duševne bolezni sledijo; še k temu nečisti hišen zrak pristopi, kteri se pri takih prilikah skoro vsikdar nahaja, in kteri ponavljanju in trpežu življenja vsikdar jako škodi. Zato pri tem načinu življenja v obče jako kratko bivanje najdemo. Naj hujše pa je, ako je poslovanje tako, da se z škodljivimi rečmi pečamo, n. p. z svincem, ali če pristopi izhlapljenje živega srebra, volnati prah i. t. d. Te škode se samo te odvrnoti morejo, ako se sedeče delo večkrat z gibanjem tela zmenjava, ako se zvečer, po celodanjem sedenju, na vrtu dela, ali druge posle opravljajo, pri kterih se močno gibljemo, n. p. drva sekajo. — Tudi tople kopele mnogo hudega odvrnejo, posebno ako jih vsak teden rabimo.

Gibajoč način življenja je v obče mnogo zdravejši in tudi jako življenje podolgša. Razločujemo vendar gibanje v dva reda: gibanje v prostem zraku in v zaprtih prostorih. Gibanje v prostem zraku je brez dvombe naj srećnejši in naj zdravejši način življenja, kteri je tudi naravski odločbi naj bolj primeren. Zato so ljudje pri takovem življenju naj zdravejši, in kakor smo že zgoraj čuli tudi naj vekšo starost doživijo. Drugi način gibanja v zaprtih prostorih ni tako zdrav, oslabi in vtrudi človeka, kajti ne služi popolnemu ponavljanju in nima čistega zraka. Naj več še vendar na to spada, ali je gibanje jednako in občno, ali samo jednostransko in samo na jeden organ, ali jedno sostavo položeno. Prvo je zdravejše; po zadnjem, po rabi samo jedne strani ali jednega delka tela, lehko sledi zmota v ravnotežju, neredno razdelenje sokov in moči. Tako se n. p. pevcem, govornikom, godcem, kteri pahaje godijo, rada kri v plučih skupči, pluča se rada vnemejo, oslabijo, in tudi jetika jih lehko pograbi.

Občno ravnilo makrobiotike je zato v tem, da se vse premočno napenjanje in razhlajenje po razvrčenju marljivo beži. Tudi premočno gimnastično gibanje more škodljivo biti. Čim več in močnej se gibljemo, tim bolj bi tudi pazljivi biti morali pri vživanju razvročljivih hran. Pri jednostranem močnem gibanju je tudi jako potrebno in hasnovito, da se tudi večkrat z celim telom potovaje v čistem zraku gibljemo, da se tako soki po celem telu bolj jednako razdelijo.

Zadnjič še imamo tretji red načina življenja: neposlovanje ali negativen način življenja v kterem se nič ne dela. — Ta način je gotovo naj bolj pomilovanja vreden; on med vsemi drugimi naj bolj življenje krati; kajti človek se zadnjič po dolgem nedelovanju in menkanju dražil v smrdečo mlako in mrtvo morje preobrne. — Naravska stan človeške mašine se vstavlja, nepotrebni slabo obdelani, pokvarjeni soki se nakupičijo, moč organov vsak den bolj oslabi, in seme vseh bolezni se vsadi.

Ravno tako je tudi v duševnem obziru. Nedelavnost in menkanje pokličnega posla ima vsikdar za seboj zmote duha, ali boleno prenapeto zmišljenost in sanjarstvo, ali oslabljenje naj žlahtnejših moči. Nastane pa zamišljenost, hipohondrija, duševno oslabljenje, žalost, zmišljena nesreča, mrza življenja, samomor veči del iz tega izvira, ali potepušnost, velika razuzdanost, po kteri se tudi življenje v kratkem pokončati mora.

Ker je človek žalibože že od narave bolj k lenobi kakor k poslovanju nagnjen, tedaj nas je samo ali nesreča ali določeno poklično delo, ktero nam v določenem času delati zapoveduje, rešiti mogoče.—To je naj vekša sreča v življenju in vsak človek mora biti nesrečen, kteri nima določenega poklica t. j. dolžnosti, ktere ga k delu primaraj o.

Večna zato ostane resnica, kar so že nasi praočeti v dveh zlatih besedah rekli, kteri vsa glavna ravnila življenja obsegnete: **Moli in delaj,** — drugo bode Bog činil.

V tem je rečeno: **Mir Božji v srcu in hasnovito delovanje zvunaj so večno resnične podlage vse sreče, dobrega zdravja in dolgega življenja.**

Konec.