

pridejo v tretji predalček. Vidi se tù na tanko koliko ima stotica desetice in desetica jednic i. t. d.

Ta stroj ima pa zraven tega, da se po njem pojasnuje dekadna sestava števil, tudi to, da se na njem učencem lahko kaže, kako se števila sestavljajo po vrednosti. Užé naš slavni računar dr. vit. Fr. Močnik pravi, da je učence težko navaditi, da prav zapisujejo n. pr. 10 in 11. Razmišljeni učenci tù radi pišejo namesto 11 pa 101. Težavno je tedaj učencu jasno (po dozdanjih učilih) kazati in poočitovati kako višjo vrsto števil. Vse to pa se na Švastalovem stroji učencem lahko igraje pojasnuje. *)

Švastalov računski stroj ima tedaj te-le prednosti: 1) Z njim se lahko razločujejo jednote višjih vrst od nižjih. 2) Z njim se izvrstno poočituje dekadna sestava števil. 3) Tù se lahko kaže, kako se pišejo števila s dvema in tremi števkami. 4) S tem računskim strojem se lahko pojasnujejo vsa druga računska opravila. 5) Ta stroj je tudi prav pripraven, da se z njim lahko prav jasno razklada metrična mera. *J. Krulec.*

Človek,

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

(Za šolo in dom sestavil **Janko Leban.**)

(Dalje.)

§. 20.

Mleko.

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

§. 21.

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

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

*) Kako se vse to in enako učencem pojasnuje z imenovanim računskim strojem, more se le kazati in viditi pri stroji; zato je bi bil tù odveč učni poskus, katerega tù ne natisnemo *Uredn.*

§. 22.

Izločevanje, izpraznjevanje, izparivanje.

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

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

§. 23.

Počitek in spanje; lega v postelji.

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

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

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

§. 24.

Postelje in spalnice.

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

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

Spalnica bodi prostorna, zračna visoka, po dnevu naj jej bodo okna odprta, da zrak va-njo pride. Ni pa dobro v spalnicah netiti (kuriti). Sploh bi se spalnice ne smela ogrevati, ali le prav malo; zakaj prevelika gorkota provzročuje glavobol, omotico in mrtud. Gorijo li v spalnicah nočne luči, očem to škoduje, vrhu tega nam dim in par teh lučij napravlja še drugih težav. Ponočne lonce (kahlje) imevati v spalnicah, nij čedno in spodobno, pa tudi je nezdravo, ker voda v teh loncih provzročuje škodljivo izparivanje. Take lonce je treba koj zjutraj nesti iz spalnic in jih pridno izpirati in omivati. Po noči jih lahko imamo — če užé nij drugače — dobro zaprte v „ponočnih omaricah.“

§. 25.

Obleka.

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

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

§. 26.

Nekoliko o dušnih boleznih.

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

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

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

§. 27.

Pomočki zoper strasti; dušni mir.

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

Književstvo.

— „**Kratek navod o prvi pomoči pri nezgodah.**“ Spisal dr. Alojzij Valenta, c. k. vladni svetnik in redni javni profesor porodstva, vodja in primarij deželni dobrodelnih naprav v Ljubljani i. t. d. Ta zelo važni navod šteje 16 strani in prav umevno popisuje slučaje, v katerih je potrebna brza pomoč, in sicer: 1) pri omedlevicah; 2) pri dozdveni smrti (a) sled utopa, b) pri obešenih ali zadavljenih; c) pri zmrznjenih, d) vsled solučarice; e) pri od strele zadetih; 3) pri zadušenju vsled vsopenja škodljivega plina ali gaza; 4) pri zastrupljenju ali otrovanju; 5) pri poškodovanju po zunanji sili (a) pri krvavitvah, b) pri zlomljenji kosti; 6) pri opeklini; 7) pri od steklih ali stekline sumljivih živali vzgriznjenih; 8) pri v naravne odpertine človeškega života zašlih rečeh in 9) pri nekaterih drugih naglih in težkih boleznih prigradljivih. Te prekoristne knjižice je gosp. spisatelj od 1500 izst. večinoma podaril slavni vladi, katera jo je razposlala c. k. okrajnim glavarstvom, kjer se brezplačno dobiva. Naprodaj je zdaj tudi po 12 kr. v Lichtenturn-ovi sirotišnici in v deželni bolnici. Pridobé naj si jo vse šolske in učiteljske knjižnice, in nobena hiša naj ne bode brez nje.

— „**Ljudska knjižnica**“ dovršila je prvo leto, in prišel je na svetlo prvi snopič drugega tečaja (1886. 1.) Izhaja dvakrat na mesec in velja za vse leto 1 gold. 70 kr., za pol leta pa 90 kr. Posamezni snopiči stanejo 6 kr. (po pošti 8 kr.)

D o p i s i.

Iz Prage. Poziv! Velika šolska razstava v Pražkem Karlínu, katero priredi učiteljstvo čeških občnih in meščanskih šol Karlinskih, se otvori začetkom letošnjih počitnic. Davajoč o tem vest učiteljskim zborom, društvom, prijateljem šolstva kakor tudi založnikom in izdelovalcem učnih pripomočkov, vas pozivamo vse in vsakega k mnogobrojnim prispevkom in k udeležbi. V razstavo se vzprejemajo učni pripomočki, spadajoči v področje občnih, meščanskih, materskih in obrtnih šol in humanih zavodov. — Program razstave je: V razstavi bodo zastopane sledeče stroke